

Iwona Zakrzewska: Osoby z jasną karnacją są w grupie zwiększonego ryzyka poparzeń **str. 2**



FOT. ZNP

Nawracające obrzęki różnych części ciała mogą być mylnie interpretowane jako reakcja alergiczna – str. 8

STRONA
ZDROWIA

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

KOSZALIŃSKI

Środa
27.05.2026

Nr 121 (5879)
Nakład: 4.340 egz.

www.gk24.pl
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

REGION

Inwestycje drogowe. Kolejne opóźnienia na drodze ekspresowej S11 **str. 3**



FOT. GDDKiA

Film „Ojczyzna” wejdzie do polskich kin

Paweł Pawlikowski otrzymał nagrodę dla najlepszego reżysera na festiwalu w Cannes za film „Ojczyzna”. Najnowsze dzieło twórcy trafi do kin 19 czerwca **str. 13**

Kraj. Marcin Kierwiński do dymisji? PiS składa wniosek o wotum nieufności **str. 6**

Świat. Marco Rubio: porozumienie z Iranem jest nadal możliwe **str. 7**

LOTNICTWO AMERYKAŃSKIE F35 WYLĄDUJĄ W ŚWIDWINIE

Maszyny bojowe dla Świdwina

Jakub Roszkowski
Region

Do Polski dotarły pierwsze myśliwce F-35. Na razie trzy, wylądowały w Łasku pod Poznaniem. Ale docelowo w naszej armii służyć mają 32 takie maszyny, a spora ich część trafi do 21. Bazy Lotnictwa Taktycznego w Świdwinie.

Świdwin dopiero niedawno pożegnał swoje ostatnie już Su-22, myśliwce radzieckiej produkcji, które służyły w polskiej armii ponad 40 lat. Teraz w 21. Bazie Lotnictwa Taktycznego w Świdwinie czekają już na F-35. Pierwsze trzy maszyny do Polski przyjechały tuż przed ubiegłym tygodniem. Stacjonują w 32. Bazie Lotnictwa Taktycznego w Łasku pod Poznaniem. Kolejne mają się u nas pojawiać sukcesywnie.

– Kiedy u nas? Na pewno nie w tym roku. Ale mogę zaryzykować stwierdzenie, że będzie to już druga połowa 2027 roku – mówi nam major Paweł Bagiński, rzecznik świdwińskiej Bazy

Lotnictwa Taktycznego. Wiadomo, że polscy piloci, także ci ze Świdwina, już się szkolą na nowych maszynach, m.in. w Korei Południowej (tam też Polska zamówiła samoloty) oraz w Stanach Zjednoczonych. Szkolenia przechodzą też technicy, cała obsługa naziemna.

Na razie baza w Świdwinie musi jednak przejść poważne zmiany, bo myśliwce piątej generacji, a więc właśnie F-35, wymagają ogromnych nakładów także w infrastrukturze naziemnej, by mogły tu bezpiecznie lądować. Do wymiany są nie tylko systemy informatyczne, ale także wszelkiego rodzaju budowle. Co jednak ważne, inwestycje są już prowadzone. Powstaje tu także kluczowy symulator.

F-35 „Husarz” – tak nazywają się te myśliwce w Polsce – to pierwszy samolot piątej generacji w polskim lotnictwie wojskowym. Jak szczegółowo wyjaśnia Maciej Szopa, ekspert z portalu defense24.pl, to maszyna typu stealth, czyli wyposażona w technologię niskiej wykrywalności przez prze-

ciwnika, a także zaawansowaną awionikę, sensorykę i sieć wymiany danych. Flota „Husarzy” ma znacznie wzmocnić zdolności odstraszania wobec zagrożeń m.in. z Rosji i Białorusi. Po uzyskaniu przez nasze bazy lotnicze w Łasku i w Świdwinie pełnej gotowości operacyjnej w zakresie F-35, Polska stanie się jednym z kluczowych graczy w europejskiej sieci lotnictwa bojowego.

Do końca 2026 roku w naszym kraju ma się pojawić 14 maszyn, a kolejne do końca 2027 roku. Wszystkie 32 myśliwce F-35 będą kosztowały 4,6 miliarda dolarów. Uzupełnią polską flotę 47 samolotów F-16C/D oraz 48 egzemplarzy południowokoreańskich FA-50. Wraz z F-35 pojawią się u nas wspomniane symulatory, wiernie odwzorowujące warunki lotu tą maszyną. Ciekawostką jest fakt, że F-35 nie występują w wersji dwumiejscowej, w której instruktor mógłby lecieć razem ze szkolonym pilotem. Docelowo do Polski trafi sześć symulatorów, co najmniej jeden ma działać w Świdwinie.



FOT. DAWID KAMIZELA

Pierwsze samoloty F35 w ubiegłym tygodniu wylądowały w Łasku koło Poznania. W bazie w Świdwinie spodziewane są najwcześniej w drugiej połowie 2027 roku

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

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

KALENDARIUM

27 MAJA POLSKA

1353

W Budzie odbył się ślub króla (a przyszłego cesarza) Karola IV Luksemburskiego z Anną Świdnicką z dynastii Piastów.

1727

W Warszawie otwarty został dla publiczności Ogród Saski.

1894

Uruchomiona została jedna z pierwszych linii tramwajowych na terenie obecnej Polski. Łączyła Bytom z odległymi o kilkanaście kilometrów Piekarami Śląskimi.

1943

Zbrodnia wołyńska: we wsi Niemilia (Komarnia-Jackowice) ukraińscy nacjonaliści zamordowali 126 Polaków, wiele osób zostało rannych.

1960

Polskie Radio nadało pierwszy odcinek słuchowiska „W Jezioranach”.

1983

Żaglowiec „Dar Pomorza” został przekształcony w muzeum.

1990

Odbyły się pierwsze w powojennej Polsce wolne wybory samorządowe, pierwsze w pełni demokratyczne wybory w Polsce po 1945 roku. Kandydaci Komitetów Obywatelskich „Solidarność” zdobyli ponad 53 proc. głosów.

ŚWIAT

1679

W Anglii wydano ustawę Habeas Corpus Act, która zakazywała organom państwa aresztowania obywatela bez zgody sądu.

1703

Car Piotr I Wielki założył Petersburg.

1952

Między Francją, RFN, Włochami i krajami Beneluksu został zawarty układ tworzący Europejską Wspólnotę Obronną (EWO).

1981

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

1989

W lawinie na Mount Everest zginęli polscy himalaści: Mirosław Dąsał, Mirosław Gardzielewski, Zygmunt Andrzej Heinrich i Wacław Otręba, a Eugeniusz Chrobak zmarł dzień później wskutek odniesionych obrażeń. Jedynym ocalałym był Andrzej Marciniak.

Osoby z jasną karnacją znajdują się w grupie zwiększonego ryzyka poparzeń

Agnieszka Domanowska

Rozmowa

z Iwoną Zakrzewską, onkologiem klinicznym

Pierwsze słońce i pierwszy błąd – powszechnie uważa się, że rak skóry to choroba ludzi starszych. Skąd bierze się ten mit?

Gdy pojawiają się pierwsze promienie słońca, chcemy złapać ich jak najwięcej, aby wytworzyć witaminę D – choć tak naprawdę po prostu chcemy się opalić. To zrozumiałe, zwłaszcza w naszym klimacie i po długiej zimie. A ponieważ nadal tkwimy w przekonaniu, że skóra opalona powoduje, że wyglądamy zdrowo, to tu właśnie kryje się pułapka. Mamy fenotyp skóry drugiego lub trzeciego typu, który ma dużą tendencję do poparzeń i zaczerwienień. Skóra osób w naszej szerokości geograficznej reaguje na intensywne słońce bardzo gwałtownie – zaczerwienia się, tworzą się pęcherze, złuszcza się. Dlatego bezwzględnie powinniśmy stosować filtry ochronne, i to nie tylko w lipcu nad morzem, ale już od pierwszych wiosennych dni. Pierwsze wiosenne zetknięcie ze słońcem, kiedy skóra nie jest jeszcze przyzwyczajona do promieniowania, bardzo często kończy się właśnie poparzeniem.

Wspomniała pani o dorosłych, ale problem dotyczy też dzieci?

Dokładnie, i to jest kwestia absolutnie kluczowa, choć często pomijana. My, jako dorośli, musimy zadbać o nasze dzieci, bo one tej świadomości po prostu nie mają. Wychodzą na dwór, bawią się na słońcu bez warstwy ochronnej w postaci kremu z wysokim SPF, doznają poparzeń, które wydają się błahe, a mają poważne długofalowe konsekwencje w życiu dorosłym. Poparzenia słoneczne w młodym wieku to jeden z głównych czynników ryzyka nowotworów skóry w dorosłości. Dlatego tak ważne jest, żeby wpajać dzieciom nawyki ochrony od najmłodszych lat.



FOT. W. WOTKIELEWICZ

Iwona Zakrzewska: - Krem z filtrem należy nakładać co godzinę lub co półtorej godziny.

Musimy je uczyć, że kapelusz i krem z filtrem to nie fanaberia, ale codzienny element wychodzenia z domu w słoneczny dzień – tak samo jak buty czy kurtka.

Czy nowotwory skóry to rzeczywiście choroba wyłącznie osób starszych?

To jeden z najbardziej szkodliwych mitów, z jakimi się spotykamy. Choroby skóry absolutnie nie są domeną osób starszych. Nowotwory skóry to nie tylko czerniaki – są też raki kolczystokomórkowe i raki podstawnokomórkowe, i każdy z nich ma nieco inną charakterystykę oraz inne grupy ryzyka. Czerniaki wywodzą się z uszkodzeń komórek melanocytarnych i mogą dotyczyć osób w różnym wieku. Raki podstawnokomórkowe rzeczywiście częściej dotyczą osób starszych i rozwijają się na podłożu przewlekłego, wieloletniego uszkodzenia słonecznego. Ale trend jest jednoznaczny – nowotwory skóry rozpoznajemy u coraz młodszych osób. To mit do bezwzględnego obalenia: młodym ludziom słońce szkodzi tak samo jak starszym. Różnica polega tylko na tym, że skutki mogą pojawić się z opóźnieniem.

Czym różnią się poszczególne rodzaje nowotworów skóry i kogo dotyczą?

Raki podstawnokomórkowe rozwijają się głównie u mężczyzn – najczęściej na skórze głowy i pleców, a u kobiet

na nogach i rękach, czyli tam gdzie skóra jest najczęściej odsłonięta. Wyobraźmy sobie mężczyznę pracującego na działce w samych spodenkach, z odkrytymi plecami i głową – słońce przez wiele godzin działa wtedy bezpośrednio na niechronioną skórę. Albo kobietę siedzącą na leżaku z odsłoniętymi ramionami, nogami i twarzą. To właśnie te partie ciała są najbardziej narażone i tam najczęściej dochodzi do uszkodzeń – najpierw powierzchniowych warstw skóry, a potem głębszych. Czerniak w stopniu zaawansowanym bardziej niż tylko miejscowo jest najgroźniejszym i najagresywniejszym nowotworem ze wszystkich nowotworów skóry, ale innych nowotworów, i może pojawić się praktycznie w każdym miejscu na ciele i w ciele – również tam, gdzie słońce rzadko dociera lub nie dociera w ogóle, są to tzw. czerniaki błon śluzowych lub czerniaki o nieznanym miejscu pierwotnym. Samobadanie musi obejmować całą powierzchnię skóry. Jednym z najbardziej agresywnych nowotworów jest czerniak gałki ocznej, którego leczy się zupełnie inaczej od tych wymienionych wcześniej. Ochroną przed nim jest noszenie okularów z filtrem UV.

Jak w takim razie korzystać ze słońca bezpiecznie?

Kampania „Stosuj 7W przeciw czerniakowi i nie pozostawiaj na swojej skórze znaków zapamiętania” ujęła to bardzo dobrane. Pierwsza zasada: wrzucić na siebie koszulę – lekką, przewiewną, ale zakrywającą ramiona i plecy. Dziś dostępna jest też specjalna odzież z atestem anty-UV, która dodatkowo blokuje promieniowanie – warto rozważyć taki zakup, zwłaszcza dla dzieci. Druga zasada: wetrzyj krem z filtrem UV – minimum SPF 30, najlepiej 50, i pamiętaj, że trzeba go nakładać ponownie co półtorej godziny, a po kąpielach lub intensywnym poceniu się – natychmiast. Trzecia: włóż kapelusz na głowę, bo skóra głowy i uszy są wyjątkowo narażone, a ludzie często o tym zapominają.

Czwarta: wsuń na nos okulary z filtrem UV. Piąta: wypoczywaj w cieniu – szczególnie w godzinach największego promieniowania, czyli od dziesiątej do czternastej. Szósta: wystrzegaj się solarium – to nie jest bezpieczna alternatywa dla słońca, wbrew temu, co niektórzy sądzą. I siódma, równie ważna: w te pędy do lekarza, jeśli pojawił się nowy pieprzyk lub dotychczasowy uległ zmianie. To właśnie ta ostatnia zasada jest często zaniebawiana – ludzie obserwują niepokojącą zmianę i zwlekają. A w przypadku nowotworów skóry czas naprawdę ma znaczenie. Osoby z jasną karnacją, jasnymi włosami, oczami oraz z tendencją do piegów znajdują się w grupie zwiększonego ryzyka poparzeń, a w konsekwencji nowotworów skóry.

Jak samodzielnie obserwować znamiona?

Stosujemy regułę ABCDE – prostą, ale skuteczną. A to asymetria znamienia – zdrowe znamię raczej jest symetryczne, jeśli jedna połowa różni się kształtem od drugiej, to sygnał ostrzegawczy. B to brzegi – czy są równe i wyraźne, czy rozlane, postrzępione, nieregularne? C to kolor – niepokojące są znamiona wielobarwne, z odcieniami granatu, ciemnego brązu lub czerni, albo takie, których kolor zmienia się w czasie. D to duży rozmiar – zmiana powyżej pół centymetra, zwłaszcza rosnąca, wymaga oceny lekarskiej. E to elevation, czyli uwypuklenie – jeśli znamień zaczyna wystawać ponad powierzchnię skóry, sączy się z niego płyn, pojawia się świąd lub krwawienie, to sygnał do natychmiastowej wizyty u dermatologa. Samobadanie warto wykonywać raz w miesiącu – systematycznie, przy dobrym oświetleniu, oglądając całe ciało. I nie zastępuje ono wizyty u specjalisty.

Czy ma pani poczucie, że ludzie są bardziej świadomi zagrożeń niż kiedyś?

Zdecydowanie tak – i to jest dobra wiadomość. Różne

kampanie społeczne, większa dostępność informacji, rosnąca rola mediów – to wszystko przynosi efekty. Porównując dzisiejszą świadomość z tą sprzed trzydziestu lat, różnica jest wyraźna i pozytywna. Natomiast jest też druga strona medalu. Właśnie dlatego, że kiedyś tej świadomości brakowało, dziś – gdy osoby, które w młodości regularnie doznawały poparzeń, mają czterdzieści czy pięćdziesiąt lat – notujemy więcej rozpoznanych nowotworów skóry, przede wszystkim czerniaka. To najgroźniejszy z tych nowotworów. Mimo postępów w leczeniu systemowym i chirurgii, mimo że mamy dostęp do najnowszych metod stosowanych w Europie i na świecie, wyniki leczenia wciąż nie są w pełni zadowalające. Stąd tak ważna jest profilaktyka – bo leczenie, choć coraz skuteczniejsze, nigdy nie zastąpi zapobiegania.

Czy kremy z filtrem naprawdę chronią? W internecie pojawiają się głosy, że działają pronowotworowo.

To nieprawda, i trzeba to powiedzieć wprost. Filtrom słonecznym można, jak zresztą niemal wszystkim, przykleić złą łatkę, jeśli odpowiednio dobrać się źródła. Natomiast sprawdzone preparaty dostępne w aptekach skutecznie chronią przed chorobami skóry, w tym przed czerniakiem – i to jest potwierdzone naukowo. Powinniśmy stosować minimum SPF 30, najlepiej 50. Ale sama liczba na tubce nie wystarczy – kluczowy jest sposób aplikacji. Krem należy nakładać co godzinę lub co półtorej godziny. Kiedy aktywnie spędzamy czas na słońcu, pocimy się lub kąpiemy – filtr powinien być wodoodporny i наносzony ponownie bezpośrednio po wytarciu skóry. Wiele osób smaruje się raz rano i uważa temat za zamknięty – to błąd. Pojawia się też mit, że krem z filtrem blokuje wytwarzanie witaminy D. To przesada. Wystarczy kilka do dziesięciu minut z odsłoniętą twarzą i dłońmi, by organizm wyprodukował dzienną dawkę tej witaminy.

nasz REGION

KOSZALIN

Muzeum w Koszalinie zaprasza 27 maja (godz. 17) na kolejny wykład z cyklu Sztuko-zbliżenia, którego celem jest popularyzacja i przystępne objaśnianie zjawisk związanych ze sztuką współczesną. Tematem najbliższego spotkania będzie feminizm – zagadnienie niezwykle aktualne i istotne zarówno w kontekście współczesnej debaty społecznej, jak i refleksji nad kulturą oraz sztuką.



FOT. ARCHIWUM

DYŻURNY GŁOSU

Tomasz Turczyn,
tel. 94 347 35 52
Na naszych Czytelników czekamy w redakcji Głosu Koszalińskiego w Koszalinie przy ul. Partyzantów 17 oraz pod adresem: alarm@gk24.pl

Kolejne opóźnienia na drodze ekspresowej S11

Marzena Góra
Inwestycje

Budowa kolejnego odcinka drogi ekspresowej S11 kolejny raz się opóźnia. Coraz więcej wskazuje na to, że pierwotnie zakładany termin zakończenia inwestycji do 2030 roku jest już praktycznie nierealny. Chodzi o odcinek Piła - Ujście, dla którego wciąż nie wydano decyzji środowiskowej.

Procedura administracyjna przeciąga się już od blisko trzech lat. Regionalna Dyrekcja Ochrony Środowiska w Poznaniu po raz kolejny przesunęła termin wydania decyzji środowiskowej - tym razem do września 2026 roku. Powodem ma być konieczność uzupełnienia raportu oddziaływania inwestycji na środowisko oraz prze-



Prace przy budowie drogi ekspresowej S11 Bobolice - Szczecinek na zdjęciach z lotu ptaka.

prowadzenie dodatkowych konsultacji społecznych.

To oznacza kolejne miesiące oczekiwania zanim GDDKiA będzie mogła ogłosić przetarg na realizację inwestycji. Nawet jeśli decyzja środowiskowa zostanie wydana jesienią i nie zostanie zaskarżona, nadal pozostanie etap projektowania, przygotowania dokumentacji i uzyskania kolejnych zgód administracyjnych. A to też trochę potrwa. Dopiero później możliwe będzie wejście wykonawcy na plac budowy.

Projektowanie mogłoby rozpocząć się najwcześniej w przyszłym roku, a prace budowlane ruszyłyby dopiero w 2028 roku. W praktyce oznacza to, że zakończenie inwestycji przed 2030 rokiem staje się bardzo mało prawdopodobne.

Droga ekspresowa S11 jest jedną z najważniejszych plano-

wanych tras komunikacyjnych w zachodniej Polsce. Ma połączyć Pomorze Środkowe z Wielkopolską i Śląskiem, usprawniając ruch na osi północ-południe. Szczególnie mieszkańcy północnej Wielkopolski i Pomorza Zachodniego od lat czekają na realizację kolejnych fragmentów tej trasy, które mają poprawić bezpieczeństwo i skrócić czas podróży.

Choć na innych odcinkach S11 inwestycje posuwają się naprzód - GDDKiA informuje między innymi o kolejnych wnioskach dotyczących pozwoleń na budowę oraz postępach przy innych fragmentach trasy - odcinek Piła - Ujście pozostaje jednym z najbardziej problematycznych elementów całego projektu. Na „pełne” połączenie ekspresowe między Piłą a Poznaniem trzeba będzie poczekać znacznie dłużej, niż pierwotnie zakładano.

PKS Koszalin obsłuży nowe linie autobusowe

Piotr Polechoński
Powiat koszaliński

Władze starostwa koszalińskiego wybrały głównego operatora do obsługi projektu uruchomienia w powiecie koszalińskim dodatkowych linii autobusowych.

Zostało nim PKS Koszalin wraz z pięcioma regionalnymi przewoźnikami. Pierwsze kursy mają ruszyć w drogę już 1 czerwca. Chodzi o realizację projektu w ramach którego na terenie powiatu koszaliń-

skiego mają powstać nowe połączenia autobusowe. Stać się tak ma m.in. dzięki przyznaniu dofinansowania od wojewody zachodniopomorskiego w wysokości 1 mln 309 tys. zł. Wniosek do wojewody złożył powiat koszaliński - zrobił to w imieniu pięciu gmin, które podpisały z nim umowę (te gminy to Będzino, Biesiekierz, Manowo, Świeszyno i Sianów). Zgodnie z założeniami pierwsza nowa linia miała zostać uruchomiona w czerwcu tego roku, pozostałe 36 we wrześniu.

Całkowity koszt projektu to 2 mln 400 tys. zł. Brakującą kwotę dołożyły gminy ze swoich budżetów (powiat zajął się koordynacją całości, w tym zatrudnieniem ludzi, którzy będą przy tym projekcie pracować).

Za te pieniądze zostanie uruchomionych łącznie 37 dodatkowych połączeń autobusowych, głównie takich, dzięki którym szereg miejscowości zyska bezpośrednie połączenie z Koszalinem (mają też być obsługiwane szkolne dowozy).

Szczegółowa trasa pierwszej linii - która zostanie urucho-

miona 1 czerwca - wygląda następująco: Koszalin (autobus ruszy ze Starych Bielic, a potem zatrzyma się na przystankach: Dworzec PKP 02, Dworzec PKP 01, Katedra 02, Rynek Staromiejski 01, Politechnika 01), Sianów (Plac pod Lipami, ul. Tylina, ul. Mickiewicza, ul. Dworcowa, ul. Dębowa), Skibno, Sucha Koszalińska, Kleszcze, Osieki, Łazy, Unieście (ul. Morska), Mielno.

Sposób kupowania biletów zostanie określony w najbliższym czasie z wybranym operatorem. ©©

AUTOPROMOCJA



Czwartek z dreszczykiem

gk24.pl

REKLAMA

0011529213

Prezydent Miasta Koszalina

informuje, że zgodnie z art. 35 ust. 1 Ustawy o gospodarce nieruchomościami z dnia 21 sierpnia 1997 roku (Dziennik Ustaw z 2026 roku poz. 399 z późn. zm.) w siedzibie Urzędu Miejskiego w Koszalinie przy ul. Adama Mickiewicza 26 na okres 21 dni wywieszono zarządzenie w sprawie podania do publicznej wiadomości wykazu obejmującego lokale użytkowe, będące własnością Miasta Koszalina, przeznaczone do najmu.

AUTOREKLAMA

Q604946918H

Uśmiech dziecka

Twoje dziecko na okładce gazety?

Wyślij zdjęcie, wygraj nawet 40 000 zł.

ZGŁOŚ NA: www.gk24.pl/usmiejch

KRÓTKO

REGION

Jechał 102 km/h w obszarze zabudowanym

Policjanci zatrzymali w Dźwirzynie kierowcę Audi, który znacznie przekroczył dopuszczalną prędkość w obszarze zabudowanym. 20-letni mężczyzna jechał z prędkością 102 km/h w miejscu, gdzie obowiązuje ograniczenie do 50 km/h. Za popełnione wykroczenie kierowca został ukarany mandatem karnym w wysokości 1500 złotych oraz otrzymał 13 punktów karnych. Mundurowi zatrzymali mu również prawo jazdy na okres 3 miesięcy. Dokument został zatrzymany elektronicznie.

Nadmierna prędkość to jedna z głównych przyczyn najtragiczniejszych zdarzeń drogowych. W obszarze zabudowanym, gdzie ruch pieszych i innych uczestników jest większy, konsekwencje brawury za kierownicą mogą być szczególnie niebezpieczne.

Policjanci apelują do kierowców o przestrzeganie ograniczeń prędkości i zachowanie rozsądku na drodze. Chwila nieuwagi lub zbyt szybka jazda mogą doprowadzić do tragedii.

©

Zwycięzcami ogólnopolskiego konkursu IPN są uczniowie z Białogardu

Jakub Roszkowski
Białogard

Uczniowie Zespołu Szkół Ponadpodstawowych w Białogardzie i ich opiekunka, nauczycielka historii Iwona Markowska, wygrali w konkursie edukacyjnym „Silni Polska!”, organizowanym przez Instytut Pamięci Narodowej.

Zwycięstwo zdobyli „za wnikliwą analizę historyczną, ujętą w postaci fabularyzowanego filmu dokumentalnego, w którym wystąpili autentyczni bohaterowie wydarzeń historycznych - uczestnicy strajku okupacyjnego w ZZE Unitra-Unitech w 1981 roku w Białogardzie - jak też sami uczniowie”. To wyciąg z uzasadnienia do przyznanej białogardzkim uczniom nagrody.

- Czuję ogromne zadowolenie i oczywiście bardzo się cieszę, choć przypominę, że w zeszłym roku też byliśmy laureatami - zauważa Iwona Markowska, nauczycielka i opiekunka zwycięskiej, dziesięcio-



Uczniowie z Białogardu zrealizowali film dokumentalny, w którym wystąpili uczestnicy strajku okupacyjnego w ZZE Unitra-Unitech w 1981 roku w Białogardzie

osobowej grupy uczniów, która brała udział w tym trudnym konkursie. To Weronika Jaczun i Gabriela Woźniak z Technikum Organizacji Turystyki, Zenon Stasiak z Technikum Informatycznego, Jan Materko i Szymon Jeżyk z Technikum Elektrycznego, Michał Śmietanka, Tomasz Majewski, Jakub Makowiecki, Marcel Troszczyński z Technikum Mechanicznego i Rafał Kubacki ze Szkoły Bran-

zowej, wszyscy uczą się w białogardzkim Zespole Szkół Ponadpodstawowych.

Przypomnijmy, film, który nakręcili białogardzcy uczestnicy konkursu, jest jednym z wielu - choć najważniejszym - elementem, jakie należało wykonać w ramach wspomnianego konkursu. To poruszająca historia o odwadze, solidarności i determinacji ludzi, którzy w trudnych czasach potrafili się

zjednoczyć i walczyć o swoje prawa - opowiadała nam na początku roku, gdy film był dopiero przygotowywany, pani Iwona. Dziś zaprasza na seans, który odbędzie się na początku czerwca w Koszalinie w ramach zbliżającego się festiwalu Fale Historii, Fale Wolności.

„Podkreślić należy wielki rozmach promocyjny wydarzenia. Na premierze filmu obecnych było ponad 300 osób, zaś

udostępnienie filmu na platformie YouTube gwarantuje dotarcie do szerokiego kręgu odbiorców. O tym, że film wywołał duży rezonans społeczny, świadczy zaproszenie młodych twórców do udziału w festiwalu. Pokazowi filmu będzie towarzyszyć panel dyskusyjny, w którym wezmą udział uczniowie. Trzeba docenić także umiejętność oraz skuteczność w pozyskiwaniu sponsorów, dzięki której była możliwa realizacja projektu na tak wysokim poziomie” - napisali jeszcze członkowie jury konkursu. Nagrodą w konkursie jest wycieczka całej grupy do Krakowa. Wszyscy dostaną też na koniec roku oceny celujące z historii.

Dodajmy, że rok temu uczniowie z Białogardu, pod opieką Iwony Markowskiej, też wygrali. Wtedy zajęli się historią Stalagu Luft IV Gross Tychow, który znajduje się w okolicach Modrołasu w powiecie białogardzkim, a w którym w czasie II Wojny Światowej przetrzymywani byli jeńcy wojenni, przede wszystkim alianccy piloci.

AUTOREKLAMA

Wspomnienia. Te najważniejsze...

Wspomnij bliskich. Zapal im świeczkę. Sprawdź na nekrologi.net i gk24.pl/nekrologi

0011529736

Odszedł

Zbigniew Chlebowski

Członek Zachodniopomorskiej Rady Seniorów I kadencji, a także członek Stowarzyszenia Diabetyków oraz Stowarzyszenia Inicjatyw Społecznych w Świdwinie, który z pełnym oddaniem angażował się w działania na rzecz lokalnej integracji i wsparcia osób starszych.

Wyrazy najgłębszego współczucia

Rodzinie i Bliskim

składają

Marszałek
Olgięblewicz
i Zarząd
Województwa
Zachodniopomorskiego

Przewodnicząca Sejmiku
Teresa Kalina
oraz Radni
Województwa
Zachodniopomorskiego

Ulica Zwycięstwa już za chwilę będzie otwarta

Jakub Roszkowski
Koszalin

Do połowy czerwca ulica Zwycięstwa w Śródmieściu Koszalina powinna zostać otwarta dla kierowców. Remontowany odcinek tej ulicy na osiedlu Rokosowo też jest już na ukończeniu.

Koszalinianie czekają na otwarcie głównej ulicy miasta od ponad roku. Ta w Śródmieściu jest solidnie przebudowywana i zamiast czteropasmowej autostrady, prowadzącej przez serce miasta, stanie się dwupasmową ulicą z ograniczoną prędkością przejazdu, kilkoma rondami, szerokimi chodnikami i mnóstwem zieleni. Przebudowa budzi sporo emocji, niektórzy uważają, że zwężenie jezdni będzie niekorzystne, większości naszych rozmówców nowa ulica jednak się podoba.

Dokładny termin otwarcia ul. Zwycięstwa w Śródmieściu poda wkrótce prezydent Koszalina Tomasz Sobieraj, ale nieoficjalnie dowiedzieliśmy się, że ma to nastąpić do połowy czerwca.

- Po udostępnieniu tego odcinka dla ruchu, ekipy drogowców nadal będą tutaj jednak widoczne - mówi nam Michał



Otwarcie ul. Zwycięstwa w Śródmieściu ma to nastąpić do połowy czerwca

Żuber, dyrektor Zarządu Dróg i Transportu w Koszalinie. Droga będzie już gotowa, chodniki również, konieczne będzie jeszcze podłączenie monitoringu, ustawienie oraz montaż małej architektury, czyli ławek i wiat przystankowych. - To prace, które da się prowadzić przy otwartym ruchu, więc przejezdność nie ucierpi. Jednocześnie jest jednak szansa, iż te elementy, jeżeli zostaną dostarczone szybciej, będą już zamontowane przy otwarciu. Ale to zależy od podwykonawców - uzupełnia szef ZDiT.

Cała inwestycja „Modernizacja ulicy Zwycięstwa” realizowana jest w dwóch ścieżkach. Pierwsza to Śródmie-

ście, a druga to osiedle Rokosowo. Umowny termin zakończenia robót dla obu odcinków to 15 września 2027 roku. - Centrum otwieramy więc na długo przed terminem kontraktowym. Wszystkie prace zostały wykonane zgodnie z planem oraz wprowadzonymi zmianami, m. in. przebudową mostu czy zmianą nawierzchni przy ulicy Grodzkiej. Były też wykonane inne pomniejsze prace, które nie wpłynęły na termin realizacji - zaznacza jeszcze dyrektor Żuber.

Przebudowa ulicy Zwycięstwa od ul. 4 Marca do ul. Św. Wojciecha, też już się kończy. Tam została do wykonania warstwa ścieralna asfaltu, prze-

budowa północnej jezdni na odcinku od ul. 4 Marca do ul. Ogińskiego, sygnalizacja świetlna, system nawadniania i oznakowanie. - Informację o zakończeniu prac na tym odcinku prześlemy po 15 czerwca. Wtedy będziemy mieli pewność co do daty udostępnienia całego odcinka - słyszemy. Koszt przebudowy tych dwóch odcinków, wraz z dodatkowymi pracami, to około 30 milionów złotych.

Co z ul. Młyńskiej? Ta też ma być remontowana. I to wkrótce. Wykonawcą będzie ta sama firma - Domar - która wygrała przetarg na remont ul. Zwycięstwa. Drogowcy z Domaru nie wejdą jednak na plac budowy ul. Młyńskiej przed zakończeniem prac w centrum.

- Roboty na Młyńskiej wystartują dopiero po otwarciu ul. Zwycięstwa. Celowo nie nakładamy na siebie dwóch dużych inwestycji w centrum miasta. Utrudnienia oczywiście będą, dla kierowców i dla mieszkańców okolicy, ale o organizacji ruchu, objazdach i kolejnych etapach prac będziemy informować na bieżąco i z wyprzedzeniem - mówi Michał Żuber.

Remont ul. Młyńskiej będzie kosztował około 8 milionów złotych. Obie inwestycje uzyskały unijne dofinansowanie.

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 przypominają, 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 spotkania. 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”.

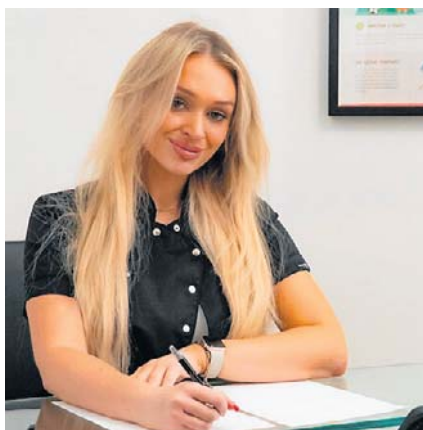
Jeszcze kilka lat temu dietetyka i trening kojarzyły się głównie z wyrzeczeniami i walką o „idealną sylwetkę”. Dziś coraz częściej są procesem

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 trenin-

gowy czy rozpiskę posiłków, ale też po rozmowę i zwykłe ludzkie wsparcie. - W akcji Mistrzowie Urody pokazujemy właśnie takich specjalistów - ludzi, którzy swoją codzienną pracą 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 znajdują państwo właśnie dziś w naszej gazecie - mówi Katarzyna Borek, która opiekuje się akcją od strony redakcyjnej.

Więcej na [gk24.pl/uroda](#) i [gs24.pl/uroda](#)



Karolina Pawłowska,
Sensus Balans,
Szczecin

Kategoria: Dietetyk Roku

Karolina Pawłowska z gabinetu Sensus Balans w Szczecinie to dietetyczka, która w swojej pracy łączy profesjonalną wiedzę z uważnym podejściem do pacjenta. Jest magistrem dietetyki oraz absolwentką studiów drugiego stopnia na Pomorskim Uniwersytecie Medycznym. Na co dzień wspiera dzieci, młodzież i osoby dorosłe, pomagając im budować zdrową relację z jedzeniem i wprowadzać trwałe zmiany w codziennych nawykach. Specjalizuje się w pracy z osobami zmagającymi się z zaburzeniami odżywiania, wybiórczością pokarmową, problemami hormonalnymi oraz schorzeniami jelitowymi, w tym SIBO. Wspiera także pacjentów z insulinoopornością, cukrzycą typu 2 oraz osoby będące w trakcie terapii agonistami GLP-1. W swojej praktyce pracuje również z osobami dotkniętymi anoreksją, bulimią, kompulsywnym objadaniem się, a także z pacjentami ze spektrum autyzmu, ADHD, chorobą Alzheimera czy schorzeniami onkologicznymi. Karolina Pawłowska stawia na indywidualne podejście i rozwiązania dopasowane do możliwości pacjenta. Dla jednych przygotowuje szczegółowe jadłospisy, dla innych skupia się na edukacji żywieniowej i praktycznych zaleceniach możliwych do wdrożenia w codziennym życiu.



Sebastian Korus
Nie_dietetyczny,
Szczecin

Kategoria: Dietetyk Roku

Sebastian Korus w swojej pracy stawia na naukowe podejście do żywienia i zdrowia. Działa w oparciu o zasady evidence-based nutrition, łącząc praktykę kliniczną z działalnością naukową i edukacyjną. Na co dzień wspiera pacjentów w budowaniu trwałych zmian żywieniowych, pomagając im wprowadzać rozwiązania możliwe do utrzymania w codziennym życiu. Współpracuje również z zawodowymi sportowcami, koncentrując się na optymalizacji żywienia pod kątem wydolności, regeneracji oraz osiągania jak najlepszych rezultatów sportowych. Jego podejście opiera się na indywidualnym dopasowaniu zaleceń i wykorzystaniu aktualnej wiedzy naukowej.

W swojej działalności konsekwentnie obala popularne mity dotyczące diet i zdrowia, upraszczając jednocześnie złożone zagadnienia związane z odżywianiem. Promuje racjonalne i świadome podejście do diety, oparte na faktach, a nie chwilowych trendach. Za pośrednictwem swojego profilu „Nie_dietetyczny” w mediach społecznościowych zachęca do codziennej aktywności fizycznej oraz budowania zdrowych, zbilansowanych nawyków żywieniowych.



Anastasiia Chorna
Well Fitness,
Szczecin

**Kategoria: Trener Personalny
lub Fitness/Instruktor Jogi Roku**

Anastasiia Chorna z Well Fitness to instruktorka Zumbi, która swoją pasję do tańca zamieniła w sposób na inspirowanie innych i budowanie wyjątkowej społeczności pełnej pozytywnej energii. Taniec towarzyszył jej od najmłodszych lat, jednak przez długi czas trudno było jej połączyć tę pasję z codziennym życiem. Wszystko zmieniło się pięć lat temu, kiedy po raz pierwszy trafiła na zajęcia Zumbi. To właśnie wtedy odkryła, jak wiele radości daje jej ten rodzaj aktywności i postanowiła rozwijać się w kierunku prowadzenia własnych zajęć. Dziś zaraża swoich uczestników energią, motywuje do ruchu i pokazuje, że aktywność fizyczna może być nie tylko sposobem na poprawę kondycji, ale również chwilą relaksu i oderwania od codziennych problemów. - Najbardziej inspirowuje mnie to, że moja „Zumbowa rodzina” cały czas się powiększa. Czuję, że moja pozytywna energia jest dla innych bardzo ważna - czasami daje im uśmiech, motywację albo chwilę wytchnienia. Jednocześnie wiem, że i ja mogę liczyć na nich. Mam wyjątkową chemię, która zaraża entuzjazmem i sprawia, że choć na chwilę możemy zapomnieć o codziennych problemach - podsumowuje Anastasiia Chorna.

AKTUALNI LIDERZY GŁOSOWANIA

FRYZJER ROKU

1. **Kamila Wiśniewska**, Hairflow Studio, Szczecin
2. **Weronika Chołuj**, Beauty Palace - Kosmetyka & Fryzjerstwo, Police
3. **Magdalena Pluto-Olik**, Studio Fryzjerskie Magdalena Pluto-Olik, Barlinek

BARBER ROKU

1. **Justyna Ofmańska**, Felczer B&J Barber, Polanów
2. **Jakub Brud**, Alibaba - barbershop, Barwice
3. **Piotr Marciniak**, Współas Barber Shop, Kołobrzeg

KOSMETYCZKA ROKU

1. **Anita Kowalewska**, Usługi Kosmetyczne Anita Kowalewska, Drawno
2. **Monika Lubas**, Lejdis - Monika Lubas, Barlinek
3. **Joanna Żuk**, Aesthetic & Beauty Salon Kosmetyki Estetycznej, Wałcz

MAKE-UP ARTIST ROKU

1. **Klaudia Wurszt**, Wurszt Studio, Żarczyn
2. **Agata Włodarczyk**, Agata Włodarczyk makeup, Szczecin
3. **Klaudia Połujarska**, Make Up & Hair by Klaudia Połujarska, Szczecin

STYLISTKA PAZNOKCI ROKU

1. **Paula Babicz**, Studio Nails Paula Babicz, Chojna
2. **Magdalena Józeffiak**, Madi Stan, Pyrzyce
3. **Alisa Murha**, Mur Amour, Kamień Pomorski

STYLISTKA RZĘS I BRWI ROKU

1. **Justyna Czechowska**, Koncepcja Piękna Justyna Czechowska, Sławno
2. **Barbara Menderska**, Salon Beauty Island - Joanna Nastachowska, Kamień Pomorski
3. **Angelika Jasińska-Rogacka**, Lashes By Angel - Andżelika Rogacka, Gryfino

LINERGISTKA ROKU

1. **Kamila Kaca**, Art Permanent Make Up, Grzędzice
2. **Paulina Bejnarowicz**, Bejnarowicz Beauty, Kalisz Pomorski
3. **Daria Nowicka**, Daria Nowicka Makijaż Permanentny i Kosmetologia, Szczecin

PODOLOG ROKU

1. **Wioletta Dadak**, Twój Podolog Wioletta Dadak, Gryfino
2. **Daria Ślęzak**, Gabinet Podologii i Kosmetologii Leczniczej - Daria Ślęzak, Szczecin
3. **Anna Frączek**, Podolog Anna Frączek, Trzebień

MISTRZ TATUAŻU I/LUB PIERCINGU ROKU

1. **Marcelina Wiącek**, Chaos Tattoo, Sławno
2. **Mateusz Stankiewicz**, Studio Tatażu Dziarsko, Koszalin
3. **Angelika Szygenda**, ZENIT Tattoo Studio, Szczecin

KOSMETOLOG ROKU

1. **Marcelina Głos**, Nova Estetyka Prawobrzeże, Szczecin
2. **Joanna Żuk**, Aesthetic & Beauty Salon Kosmetyki Estetycznej, Wałcz
3. **Agata Kampioni**, Instytut Urody Agata Kampioni, Szczecin

MASAŻYSTA ROKU

1. **Marek Litarowicz**, ML Massage Room, Szczecin
2. **Magdalena Drelichowska**, Studio masaży i urody Kobido By Magda Magdalena Drelichowska, Szczecin
3. **Pamela Pawłowska**, PamMasaż, Szczecin

TRENER PERSONALNY LUB FITNESS/INSTRUKTOR JOGI ROKU

1. **Beata Dębska**, Bhata Yoga, Szczecin
2. **Anastasiia Chorna**, Well Fitness, Szczecin
3. **Krzysztof Ruciński**, Fitness Energy, Kołobrzeg

DIETETYK ROKU

1. **Karolina Pawłowska**, Sensus Balans, Szczecin
2. **Magdalena Goc**, Dietetycznie i sportowo - Magdalena Goc, Szczecin
3. **Marzena De Weyher**, Dieta z Sukcesem, Stargard

SALON FRYZJERSKI ROKU

1. **Stylista Fryzur Anna Huget**, Nowogard, Rotmistrza Witolda Pileckiego
2. **Studio Urody Agnieszka Bielak-Pasierbek**, Stargard, Piłsudskiego 13U/4
3. **Katarzyna Pawłowska Fryzjer**, Police, Grzybowska 2A

STUDIO URODY ROKU

1. **PRIVÉ Joanna Grzywacz**, Police, Piłsudskiego 6/5
2. **Diva Nails by Claudia**, Dygowo, Łukowa 13B
3. **Skinmed**, Szczecin, al. Bohaterów Warszawy 91A/V

PARTNER PLEBISYTU

Beauty  **Razem**

POLSKA i ŚWIAT

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 ministra 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.

BIAŁYSTOK

Wyrok za metamfetaminę



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 laboratorium sięgały 800 kg narkotyków. Wyrok nie jest prawomocny.

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 pochodziły 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 kajman, 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 jest w stanie zapamiętać nad tym, co się dzieje przez ostatnie dwa tygodnie, nad prowokacjami w różnych miejscach w Polsce, także w mieszkaniu rodzinnym prezydenta Karola Nawrockiego; ale



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 mieszkanki 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 związane z dodatkowymi, wielkimi budżetami. - One mogą być robione przy okazji komunikacji bieżącej z klientami np. grupa PKP ma swoje kanały i Bank PKO BP swoje. Te wszystkie kanały dotarcia zostaną przez nas skutecznie wykorzystane do tej działalności. Bo z jednej strony jest to społeczna odpowiedzialność biznesu, a z drugiej to wspólne budowanie platformy, której celem jest większa świadomość, profil-

laktyka i generowanie odpowiednich zachowań, które na końcu dają 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

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 pociągiem.

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

Polska za rozszerzaniem Unii na zasadach jakie są

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

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 stawiać 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 żeglowności.

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

glugi międzynarodowej, kontynuację rozmów o irańskim programie nuklearnym w okresie deeskalacji i złagodzenie przez USA restrykcji dotyczących irańskich portów oraz niektórych sankcji.

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”.

PAP

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 morskowego, 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 potępiли 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 Czworostronny 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

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 alergia, 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 prześięku 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.



FOT. FREEPIK.COM

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

Z kolei 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 kilkana-

ście lat. To bardzo 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) - charakteryzuje się 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 jest

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

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 zauważa, 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 obrzękowi, 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.

Osobowość *roku 2025*

Pomorza Zachodniego



Organizator



Partnerzy



SPOŁECZNYCY, 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 wspólna gala, a - podobnie jak w poprzednich latach - redak-

cyjnym podsumowaniem 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 prezentację 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!



KATEGORIA: KULTURA | MIEJSCE W WOJEWÓDZTWIE

Czuł potrzebę wyrażania emocji poprzez sztukę

redakcja
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Klaudiusz Kaźmierczak (Stare Chrapowo), zwycięzca w kategorii Kultura, od początku budował swoją drogę na styku kilku światów - muzyki, teatru i edukacji.

Zwycięzca kategorii Kultura do tytułu Osobowości Roku został nominowany za działalność kulturalną i reprezentowanie powiatu pyrzyckiego i województwa zachodniopomorskiego poprzez koncertowanie z Don Wasylem i gwiazdami muzyki cygańskiej oraz uczestnictwo w Międzynarodowych Spotkaniach Kultury i Muzyki Romów w Ciechocinku. - Moja droga zawodowa nie była jednowymiarowa, od początku rozwijała się równolegle w kilku kierunkach, które dziś tworzą spójną całość. Już jako młody człowiek czułem silną potrzebę wyrażania emocji poprzez sztukę. Muzyka była pierwszym językiem, którym nauczyłem się opowiadać o świecie - gra na fortepianie i akordeonie, a także zamiłowa-

nie do jazzu, stały się dla mnie nie tylko pasją, ale też sposobem budowania wrażliwości i kontaktu z innymi ludźmi - mówi Klaudiusz Kaźmierczak (Stare Chrapowo, nauczyciel w Szkole Podstawowej nr 74, muzyk, aktor).

Z czasem pojawiła się scena - teatr i film, czyli przestrzeń jeszcze głębszego kontaktu z emocjami i drugim człowiekiem. To właśnie tam zrozumiał, jaką siłę ma sztuka. - Mogłem jeszcze pełniej eksplorować emocje, relacje i ludzkie historie. To właśnie pierwsze doświadczenia sceniczne i kontakt z widzami uświadomiły mi, jak ogromną siłę ma sztuka w budowaniu dialogu i porozumienia - opowiada Kaźmierczak.

Naturalnym krokiem stała się edukacja. Nie jako zawód, ale jako przedłużenie tego, co najważniejsze - dzielenia się wrażliwością i inspirowania innych. - Praca w szkole, nauczanie muzyki i plastyki, to dla mnie coś więcej niż zawód - to misja. Chęć przekazywania wrażliwości, inspirowania młodych ludzi i pokazywania im, że



sztuka może być drogą do poznania siebie i świata - mówi zdobywca tytułu Osobowości Roku w kategorii Kultura.

To, co robi, ma dla niego sens tylko wtedy, gdy wywołuje emocje i zostawia ślad. Niezależnie od tego, czy stoi na scenie, czy w klasie. - To, co spr-

wia, że moja praca jest dla mnie osobiście ważna, to przede wszystkim jej realny wpływ na drugiego człowieka. Największą wartością jest dla mnie moment, w którym widzę, że to, co robię, porusza innych - opowiada Klaudiusz Kaźmierczak.

Jego sposób działania kształtował się stopniowo - w codziennych doświadczeniach i spotkaniach z ludźmi. Szczególnie ważne okazało się połączenie świata sztuki z pracą nauczyciela. - Szczególnie ważne było dla mnie zderzenie świata sztuki z codziennością pracy w szkole. To właśnie wtedy zrozumiałem, że talent i umiejętności to tylko część drogi. Równie istotna jest odpowiedzialność za drugiego człowieka - mówi laureat.

Najpełniej pokazuje siebie w momentach, które wymagają autentyczności, zarówno na scenie, jak i w relacji z drugim człowiekiem. - Nie działam schematycznie, staram się zawsze widzieć w drugim człowieku coś więcej - mówi laureat.

Jego działalność artystyczna wykracza poza jedną scenę czy środowisko. To także współpraca z muzykami i udział w międzynarodowych projektach, które pokazują otwartość i gotowość do dialogu. - Bardzo istotnym obszarem mojego życia są również działania muzyczne: koncerty, współpraca

z artystami, w tym z Don Wasylem oraz udział w Międzynarodowych Spotkaniach Muzyki Romskiej. Występy z muzykami z różnych krajów Europy pokazują moją otwartość i umiejętność współpracy - opowiada Klaudiusz Kaźmierczak.

Choć jego życie zawodowe jest intensywne, równie świadomie dba o równowagę. Szuka jej w prostych rzeczach tych, które pozwalają się zatrzymać. - Kiedy nie zajmuję się pracą zawodową, najchętniej wracam do rzeczy, które pozwalają mi się wyciszyć i złapać dystans. Bardzo ważne są dla mnie podróże, a także spokojne chwile przy muzyce czy zwykły spacer - opowiada Klaudiusz Kaźmierczak.

Na koniec zostawia prostą, ale wymagającą radę, taką, która dobrze oddaje jego podejście do życia i sztuki. - Gdybym miał zostawić jedną radę, powiedziałbym: bądźcie prawdziwi w tym, co robicie. Nie bać się pracy, ale też nie bać się wrażliwości, bo to ona nadaje sens temu, co robimy - podkreśla Klaudiusz Kaźmierczak.

KATEGORIA: KULTURA II MIEJSCE

Najważniejsza jest wiara w ludzi, uważa

redakcja
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Kultura w jej wydaniu to nie scena ani wydarzenie - to proces budowania ludzi, relacji i przestrzeni do rozwoju. Oto nasza laureatka - Joanna Hardie-Douglas.

- Moja przygoda z kulturą zaczęła się dużo wcześniej, niż mogłam to wtedy nazwać pracą. Od zawsze ciągnęło mnie do ludzi, ich historii i wspólnego tworzenia czegoś, co zostaje - emocji, wspomnień, wydarzeń. Już w młodości angażowałam się w różne inicjatywy kulturalne i społeczne, organizowałam wydarzenia, współpracowałam z lokalnymi grupami. To doświadczenie nauczyło mnie, jak ogromną siłę ma kultura w naszym życiu - mówi Joanna Hardie-Douglas (koordynatorka w Samorządowej Agencji Promocji i Kultury, Szczecinek). Z czasem pasja naturalnie przeszła w pracę, a codzienne działania zaczęły mieć realny wpływ na rozwój innych. - Praca w SAPIK-u pozwala mi łączyć kreatywność z organizacją i współpracą z ludźmi, którzy - tak jak ja - wierzą, że kul-



tura jest żywym organizmem pełnym emocji. Inspiruje mnie to, że każde spotkanie, koncert, warsztat czy wystawa ma moc poruszania i zmieniania ludzi - opowiada.

Najważniejszym elementem tej pracy są dla niej ludzie - szczególnie młodzi, którzy dopiero odkrywają swoje możliwości. - Organizując zajęcia pozalekcyjne, widzę, jak uczniowie odkrywają swoje pasje, budują pewność siebie i uczą się współpracy. Daje mi to ogromną satysfakcję, bo wiem, że tworzę przestrzeń, w której każdy może znaleźć coś dla sie-

bie i rozwijać się w swoim tempie bez presji i nacisku - mówi nasza laureatka.

Joanna Hardie-Douglas najlepiej odnajduje się tam, gdzie może łączyć ludzi i tworzyć przestrzeń do wspólnego działania. To właśnie w tych momentach najpełniej pokazuje swój charakter. - Lubię tworzyć przestrzeń, w której każdy ma coś do powiedzenia i gdzie dobre pomysły mogą się przerozdzić w konkretne działania. Cechuje mnie konsekwencja, ale też empatia i otwartość na nowe rozwiązania - mówi. Podkreśla jednocześnie, że w tej pracy najważniejsza jest wiara w ludzi i w moc współpracy. Warto być otwartym na pomysły i nie bać się popełniać błędów.

Choć jej praca opiera się na intensywnym kontakcie z ludźmi, równie ważny jest dla niej czas na wyciszenie i złapanie dystansu. - Po pracy lubię spędzać czas w sposób, który pozwala mi oderwać się od codziennego rytmu, ale jednocześnie daje przestrzeń na rozwój. Bardzo cenię sobie spokój i prywatność. Uwielbiam podróże, a szczególnie czas w słonecznej Hiszpanii, w Andaluzji - opowiada Joanna Hardie-Douglas.

KATEGORIA: KULTURA III MIEJSCE

Smak, który stał się wizytówką miasta

redakcja
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Kultura to nie tylko sztuka i scena - to także smak, tradycja i sposób, w jaki opowiadamy historię miejsca poprzez jedzenie. Jerzy Pletty udowodnił, że gastronomia może być jej ważnym elementem.

W mieście, gdzie ryba powinna być symbolem jakości, przez lata stała się często tylko szybkim produktem sezonowym. Jerzy Pletty (właściciel restauracji Barka, Kołobrzeg) postanowił to zmienić, przywracając miejscu znanemu z tradycji jego dawną wartość i autentyczny smak. Jego historia zaczęła się od przypadku, ale tylko z pozoru. Bo za jedną decyzją stały lata doświadczeń, pasja i znajomość tego, co dla wielu pozostaje tylko daniem na talerzu. - W Kołobrzegu jest bardzo dużo smażalni i restauracji serwujących ryby. Większość nastawiona jest na pracę w ścisłym sezonie. Jestem wędkarzem, znam się na rybach. Wcześniej była otwarta restauracja Barka, słynąca na całą Polskę z kuchni i garmażerki rybnej. Gdy została zamknięta, Kołobrzeg zo-



stał pozbawiony miejsca, gdzie można było zjeść tanie i świeże ryby. W 2014 roku przejeżdżając ulicą, gdzie ulokowana była Barka, zobaczyłem napis „sprzedam lub wydzierżawię”. To był impuls i tak zaczęła się moja historia - mówi laureat.

Początki nie były łatwe. Pasja do ryb to jedno, a prowadzenie restauracji, zupełnie co innego. Potrzeba było czasu, nauki i determinacji. - Nie wiedziałem, czy podołam. Umiałem postępować z rybami w domu, a czy w restauracji dam radę? Nie zdawałem sobie sprawy, że to są dwie różne sprawy. Długo

się uczyłem, ale dałem radę - opowiada Jerzy Pletty. Dziś jego codzienność to ciężka, często niewidoczna praca. Długie godziny, dbałość o każdy szczegół i konsekwencja w podejściu do jakości. - Najwięcej czasu poświęcam i nie tylko ja, ale cała załoga, utrzymaniu ryby w świeżości i czystości. Bo ryba, która jest czysta, jest dłużej świeża. Staram się organizować towar dla firmy bez chemii i GMO. Robimy dania proste, z małą ilością przypraw, tak aby każdy rodzaj ryby smakował i pachniał swoim gatunkiem - opowiada Jerzy Pletty.

W tym wszystkim nie zapomina o tym, co najważniejsze - o ludziach. Bo to właśnie ich reakcje są dla niego prawdziwą miarą sukcesu. - Dużo czasu poświęcam gościom na sali. Razem z córką staramy się stworzyć przyjazną atmosferę w lokalu - mówi laureat. Jego podejście do gastronomii jest proste, ale wymagające. Opiera się na jakości, uczciwości i szacunku do produktu. - Uważam, że w tym biznesie pieniądze nie są najważniejsze. Zadowolone miny gości są największą zapłatą. Powinniśmy jeść jak najmniej chemii, odżywiać się zdrowo - podkreśla Jerzy Pletty.

KATEGORIA: DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA I MIEJSCE W WOJEWÓDZTWIE

Człowiek, który buduje mosty między narodami

redakcja
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Jacek Piechota (prezes Polsko-Ukraińskiej Izby Gospodarczej, Szczecin) został doceniony za wieloletnie zaangażowanie w budowanie współpracy polsko-ukraińskiej.

Choć skala jego działań jest szeroka, fundamentem pozostaje to, co towarzyszyło mu od najmłodszych lat - umiejętność pracy z ludźmi i budowania relacji. - Od szkolnych lat zawsze ważne były dla mnie relacje z innymi - praca w zespole i jego integracja, dobra atmosfera i wzajemne zaufanie! Najpierw był samorząd klasowy, potem drużyna harcerska i coraz większe zespoły, jakimi przyszło mi kierować. Polityka była dla mnie nie celem, ale naturalną drogą występowania we wspólnych sprawach - mówi Jacek Piechota.

To właśnie relacje i wspólnota działań są dla niego źródłem największej satysfakcji. - Społeczna działalność to

droga do osiągania satysfakcji ze zrealizowanych celów, ale przede wszystkim budowania relacji i poznawania nowych przyjaciół - podkreśla nasz laureat.

Na jego sposób działania wpłynęły zarówno doświadczenia młodości, jak i kolejne etapy pracy zawodowej, w których musiał podejmować decyzje wymagające odpowiedzialności i umiejętności współpracy. - Takich doświadczeń było wiele - wzorce osobowe wśród moich nauczycieli i instruktorów, pierwsze harcerskie ognisko poświęcone Szarym Szeregom, drużyna, jaką prowadziłem w mojej dawnej szkole podstawowej, organizacja dużego obozu w kryzysowych latach osiemdziesiątych... - wyjaśnia Jacek Piechota.

Od początku swojej kariery zawodowej łączył różne pola aktywności, publiczne, społeczne i międzynarodowe. Już jako minister gospodarki i pracy angażował się w rozwijanie relacji z krajami Europy Wschodniej, dostrzegając w tym nie tylko potencjał go-



spodarczy, ale przede wszystkim szansę na budowanie trwałego partnerstwa. To właśnie wtedy powstawały fundamenty współpracy, które dziś, w zupełnie nowych realiach, mają ogromne znaczenie.

Po zakończeniu kariery politycznej nie wycofał się z ak-

tywności publicznej - przeciwnie, nadał jej nowy kierunek. Jako prezes Polsko-Ukraińskiej Izby Gospodarczej konsekwentnie rozwija instytucję, która dziś stanowi ważne centrum współpracy gospodarczej, społecznej i solidarnościowej. Szczególnie wyraźnie

było to widoczne po wybuchu pełnoskalowej wojny w Ukrainie. Izba odegrała wówczas kluczową rolę w organizowaniu pomocy humanitarnej, koordynowaniu wsparcia dla obywateli Ukrainy oraz wspieraniu przedsiębiorczości jako jednego z fundamentów stabilizacji i odbudowy kraju. Od wielu lat pełni także funkcję społecznego prezesa Międzynarodowego Stowarzyszenia Europa-Północ-Wschód, które od 17 lat, we współpracy z Polsko-Ukraińską Izbą Gospodarczą, organizuje Baltic Business Forum w Świnoujściu, będące jedną z najważniejszych międzynarodowych platform dialogu i współpracy w regionie. To miejsce spotkań przedsiębiorców, polityków i ekspertów, gdzie realne decyzje i relacje przekładają się na konkretne działania.

Równolegle angażuje się w działalność społeczną i charytatywną. Jest społecznym założycielem oraz przewodniczącym Rady Fundacji Pomocy Chorym na Zanik Mięśni w Szczecinie, co pokazuje, że jego aktywność nie ogranicza

się do dużych projektów międzynarodowych, ale obejmuje również bezpośrednie wsparcie osób potrzebujących. Jego styl działania opiera się na dialogu i szukaniu porozumienia - niezależnie od skali i charakteru rozmów. - Szukanie porozumienia, uczenie się od innych, szacunek dla odmiennych poglądów i umiejętność budowania kompromisowych rozwiązań - czy to były negocjacje ze związkami zawodowymi, Bankiem Światowym czy koreańskim inwestorem... - podkreśla nasz laureat.

Mimo intensywnej działalności publicznej i międzynarodowej, potrafi jasno wskazać, co jest dla niego najważniejsze poza pracą. - Być z rodziną! - mówi Jacek Piechota.

Na koniec zostawia prostą, ale niezwykle ważną wskazówkę, która dobrze podsumowuje jego wieloletnią działalność: - Słuchajmy innych i szanujmy się nawzajem! - mówi Jacek Piechota, zdobywca tytułu Osobowości Roku 2025 w kategorii Działalność społeczna i charytatywna.

KATEGORIA: DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA II MIEJSCE

Jej praca to coś znacznie więcej niż terapia

redakcja
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Osobiste doświadczenie stało się początkiem drogi, która dziś daje wsparcie wielu innym. Poznajcie Dominikę Kwasiborską-Tchórzewską (fizjoterapeutkę, Koszalin).

- Mój syn urodził się z niepełnosprawnością w wyniku błędu medycznego. To wydarzenie stało się impulsem do działania. Najpierw walczyłam o jego sprawność i jakość życia, a z czasem zrozumiałam, że chcę pomagać również innym. Tak zaczęła się moja świadoma droga zawodowa związana z fizjoterapią i wsparciem pacjentów - mówi laureatka.

Dziś jej praca to coś więcej niż terapia. To towarzyszenie w drodze do odzyskiwania sprawności, samodzielności i wiary w siebie. Każdy postępek pacjenta ma dla niej realne znaczenie. - Uśmiech, radość i moment, w którym pacjenci wracają do sprawności, dają ogromne poczucie sensu. Satysfakcję daje mi także możliwość kompleksowego wsparcia - od terapii po pomoc w organizacji sprzętu ortopedycznego i budowaniu samodzielności



pacjenta - opowiada Dominika Kwasiborska-Tchórzewska.

Jej podejście nie wzięło się z podręczników. Zostało ukształtowane przez doświadczenia, które wymagają nie tylko wiedzy, ale i charakteru. To właśnie one sprawiły, że dziś nie odpuszcza - ani w pracy, ani w walce o dobro pacjentów. - Najbardziej ukształtowała mnie walka o sprawność mojego syna oraz walka o sprawiedliwość. To doświadczenie nauczyło mnie determinacji, konsekwencji i odwagi w działaniu. Dzięki temu dziś działam skutecznie, nie odpuszczam i za-

wsze stawiam dobro pacjenta na pierwszym miejscu - mówi nasza laureatka.

W jej pracy nie ma miejsca na półśrodki. Liczy się rzetelność, odpowiedzialność i umiejętność połączenia empatii z konkretem. To podejście widoczne jest nie tylko w terapii, ale również w roli biegłej sądowej. - Mój charakter najlepiej widać w odpowiedzialności i rzetelności - zarówno w pracy z pacjentami z niepełnosprawnościami, jak i w sporządzaniu opinii na zlecenie sądu jako biegła z zakresu fizjoterapii. Łączę empatię z twardymi faktami i analizą. Nie idę na skróty, stawiam na prawdę, profesjonalizm i realną pomoc - mówi laureatka.

Choć jej codzienność jest wymagająca, znajduje przestrzeń na to, co pozwala jej utrzymać równowagę. To ważne, bo tylko silna, fizycznie i psychicznie, może dawać siłę innym. - W wolnym czasie dbam o formę fizyczną - trenuję na siłowni i boks. To pozwala mi zachować równowagę i siłę, również psychiczną. Dużą przyjemność daje mi także czytanie, które rozwija i pozwala spojrzeć na wiele spraw z szerszej perspektywy - opowiada Dominika Kwasiborska-Tchórzewska.

KATEGORIA: DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA III MIEJSCE

Wszystko, co robi, zawsze robi dla ludzi

redakcja
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Trzecie miejsce zajęła Agnieszka Peplińska-Kot (Wolin, dyrektor Biblioteki Publicznej). Za jej działania stoi prosta, ale ważna idea - stworzenie miejsca, do którego chce się wracać.

Nie każda biblioteka jest tylko miejscem wypożyczania książek. W Wolinie stała się przestrzenią spotkań, rozmów i budowania relacji. To efekt wizji i konsekwencji Agnieszki Peplińskiej-Kot, która od początku wiedziała, że chce stworzyć coś więcej niż instytucję. - Kierowała mną chęć stworzenia miejsca przyjaznego ludziom. Miejsca, w którym każdy, bez względu na wiek, zainteresowania czy poglądy, będzie czuł się dobrze - mówi laureatka.

Do naszej akcji bibliotekarska została nominowana za kreatywność, przedsiębiorczość, bardzo aktywną działalność biblioteki, angażowanie seniorów i dzieci w przeróżne warsztaty i aktywności artystyczne, a także za skuteczne pozyskiwanie wolontariuszy. Jak sama mówi - wszystko, co



robi, robi dla ludzi. To właśnie oni są dla niej najważniejsi. To oni nadają sens codziennej pracy i sprawiają, że biblioteka żyje nie tylko książkami, ale przede wszystkim relacjami.

W tej pracy nie chodzi o wielkie deklaracje, lecz o drobne momenty, które zostają w pamięci. To właśnie one najlepiej pokazują, jak ważna jest jej działalność. - Jest wiele takich momentów, jeden z nich to widok dzieci i rodziców siedzących przy wspólnym stole podczas warsztatów okolicznościowych, które organizujemy, lub widok dziadka

z wnuczką wspólnie śpiewających pieśni patriotyczne - mówi laureatka.

Choć jej codzienność wypełnia organizowanie wydarzeń i zarządzanie instytucją, znajduje czas na to, co daje jej spokój i równowagę. - Czytam książki i jeżdżę z synem do kina - opowiada Agnieszka Peplińska-Kot.

Jej charakter najlepiej widać w momentach, które wymagają odwagi. Gdy łatwiej byłoby się dostosować, ona wybiera wierność własnym wartościom. - To np. sytuacje, w których pomimo tego, że wszyscy mówią „tak”, bo tak jest łatwiej i nie warto się „wychylać”, ja mówię „nie” bez względu na konsekwencje, bo moje sumienie i serce nie pozwalają mi inaczej - mówi laureatka.

To właśnie autentyczność i siła wewnętrzna są fundamentem jej działań. I to nimi dzieli się z innymi - jako wskazówkę na własną drogę. - Trzeba być silnym i autentycznym oraz otwartym na ludzi, nie zważać na przeszkody czy negatywne opinie, lecz konsekwentnie realizować cele - podkreśla laureatka tytułu Osobowość Roku, Agnieszka Peplińska-Kot.

KATEGORIA: BIZNES I PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ I MIEJSCE W WOJEWÓDZTWIE

Nie podąża za trendami. Tworzy standardy

Redakcja
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Izabela Wierzbicka (założycielka Bellage, organizatorka Kongresu BEAM, Szczecin) została wyróżniona za umiejętne łączenie wiedzy medycznej z edukacją i wpływ na rozwój branży beauty.

- Zaczynałam na oddziale chirurgii naczyniowej w Niemczech, gdzie nauczyłam się odpowiedzialności i precyzji. Jednocześnie wiedziałam, że pacjentom często brakuje nie tylko leczenia, ale też komfortu i poczucia pewności siebie. Medycyna estetyczna była odpowiedzią na tę potrzebę, ale od początku wiedziałam, że chcę iść inną drogą, bez zmieniania twarzy i bez podążania za trendami. Interesowała mnie naturalność, subtelność i jakość - mówi Izabela Wierzbicka.

To doświadczenie medyczne stało się fundamentem jej dalszej działalności. Jedną z ważniejszych decyzji na jej drodze było świadome postawienie granicy - za-

równo sobie, jak i branży, w której pracuje, kiedy postawiła na stworzenie autorskiej kliniki medycyny estetycznej i kosmetologii. W rezultacie w Szczecinie stworzyła nowoczesną klinikę premium Bellage, opartą na autorskiej filozofii „The Bellage Way” - podejściu, które łączy medycynę estetyczną z technologią, profilaktyką anti-aging oraz indywidualnym podejściem do pacjenta. Kluczowe jest tu nie tylko poprawianie wyglądu, ale wspieranie procesu zdrowego starzenia i budowanie naturalnych efektów.

Równolegle od początku rozwijała działalność edukacyjną, zarówno wśród pacjentów, jak i w środowisku lekarskim. Poprzez media społecznościowe oraz szkolenia dla lekarzy konsekwentnie promuje odpowiedzialne podejście do zabiegów, podnosząc standardy w branży i pokazując, że estetyka może być oparta na wiedzy, a nie na modzie. - Dziś wiem, że o mojej drodze zadecydowało przede wszystkim to podejście: chcę pracy w zgodzie z naturalnym



pięknem i realnymi potrzebami pacjentów - podkreśla nasza laureatka.

Jednym z ważnych elementów jej działalności jest również organizacja BEAM Congress - wydarzenia, które wyróżnia się na tle branży naskiemiem na merytorykę, prak-

tykę i autentyczność. Pomysł stworzenia kongresu medycyny estetycznej i przedsiębiorczości - takiego w nurcie myślenia i pracy, które chce promować - przyszedł do niego w okresie ciąży - wyjaśnia nasza laureatka. Dziś to przestrzeń, w której lekarze

dzielą się realnymi doświadczeniami, omawiają konkretne przypadki i wyzwania, zamiast skupiać się wyłącznie na marketingowym przekazie.

W jej pracy szczególnie istotne jest to, co dzieje się poza samym zabiegiem, zmiana w podejściu pacjentów do siebie i własnego wyglądu. - Najważniejsze dla mnie w pracy jest to, że ma ona realny wpływ na to, jak ludzie czują się sami ze sobą. Nie chodzi tylko o efekt wizualny, estetyczny, ale o moment, w którym pacjentka czy pacjent zaczyna patrzeć na siebie z większą akceptacją i spokojem. To często bardzo subtelna zmiana, ale jej znaczenie jest ogromne i przekłada się na pewność siebie, sposób bycia, czasami nawet na relacje - mówi Izabela Wierzbicka.

Jej sposób działania najlepiej widać nie w spektakularnych projektach, lecz w codziennych decyzjach, często trudniejszych, mniej oczywistych, ale zgodnych z wartościami, które wyznaje. To konsekwencja i klarowność spra-

wiają, że jej działalność ma tak wyraźny kierunek.

Mimo intensywnego tempa pracy, w jej życiu ważne miejsce zajmuje zatrzymanie i świadome bycie „tu i teraz”. - Poza pracą najważniejszy jest dla mnie czas z moim synkiem, ale taki naprawdę uważny. To moment, w którym świadomie odkładam telefon i wychodzę z trybu działania. Dzięki temu łatwiej mi złapać dystans i przypomnieć sobie, co jest naprawdę ważne - mówi Izabela Wierzbicka.

Na koniec zostawia wskazówkę, która brzmi jak manifest dla wszystkich, którzy chcą budować coś trwałego: -Trendy się zmieniają, w każdej branży. Warto od początku jasno określić swoje wartości i konsekwentnie się ich trzymać. Druga rzecz to zaufanie, uważam, że jest podstawą budowania relacji, z klientem czy pacjentem. I wreszcie - nie bój się iść własną drogą, nawet jeśli jest mniej oczywista. To właśnie tam najczęściej powstają rzeczy, które naprawdę mają znaczenie - mówi Izabela Wierzbicka.

KATEGORIA: BIZNES I PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ II MIEJSCE

Zaczął się od prostych, ale trafnych decyzji

Redakcja
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Nie zaczynał od wielkich inwestycji ani gotowych rozwiązań. Była za to uważność na ludzi, ich potrzeby i kierunki, w których zmienia się świat. Oto Roman Kunert (Koszalin)!

- Początek mojej drogi był bardzo praktyczny i wynikał z uważnej obserwacji rynku oraz zmieniających się potrzeb ludzi. Zaczynałem w 1997 roku od zera - najpierw od sprzedaży używanych samochodów, a później także przyczep kempingowych i domków mobilnych sprzedawanych z Holandii. To właśnie wtedy zobaczyłem, jak w rozwiniętych krajach europejskich podchodzi się do mobilności, komfortu życia i wypoczynku na wysokim poziomie. Zrozumiałem, że domy mobilne mogą stać się nie tylko produktem, ale częścią nowoczesnego stylu życia - opowiada Roman Kunert (prezes zarządu w Kunert Mobile Homes, Holiday Golden Resort, Holiday Sport, Koszalin).

Ta obserwacja z czasem przerodziła się w większą wizję, nie chciał ograniczać się wyłącznie do sprzedaży, ale tworzyć wła-



sne standardy jakości i budować rozwiązania od podstaw. Tak narodził się kierunek rozwoju Kunert Mobile Homes, czyli własnej produkcji nowoczesnych domów mobilnych, a kolejnym naturalnym krokiem stało się rozwijanie idei domów modułowych w ramach Kunert Modular. - Ważnym doświadczeniem było również budowanie Holiday Golden Resort, które pozwoliło mi lepiej zrozumieć potrzeby klientów w zakresie wypoczynku, jakości, funkcjonalności i estetyki. Dzięki temu jeszcze wyraźniej zobaczyłem, jak duże

znaczenie ma tworzenie miejsc i produktów, które realnie podnoszą komfort życia - wyjaśnia.

Dziś jego działalność to nie tylko biznes, ale świadome budowanie wartości - takich, które zostają z ludźmi na długo. Kunert mówi o pracy nie jak o obowiązku, lecz o przestrzeni, w której wizja spotyka się z realnym efektem. - Największą satysfakcję daje mi to, że mogę tworzyć rozwiązania, które realnie odpowiadają na potrzeby współczesnych ludzi, zarówno w obszarze nowoczesnego budownictwa, jak i jakościowego wypoczynku. Produkcja domów mobilnych w Kunert Mobile Homes daje mi poczucie, że tworzymy produkt nowoczesny, funkcjonalny i dopracowany, który spełnia wysokie oczekiwania klientów. Z kolei rozwój Kunert Modular traktuję jako kolejny ważny etap, odpowiedź na rosnące zainteresowanie nowoczesnymi domami modułowymi, które łączą jakość, szybkość realizacji i komfort użytkowania. Bardzo ważne jest dla mnie także Holiday Golden Resort, ponieważ to miejsce pokazuje, jak w praktyce można połączyć estetykę, wygodę i wysokie standardy wypoczynku - mówi Roman Kunert.

KATEGORIA: BIZNES I PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ III MIEJSCE

Wszystko zbudował sam. Zupełnie od zera

Redakcja
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Łukasz Maciejewski (prezes Oddziału Północnej Izby Gospodarczej, Gryfice) należy do przedsiębiorców, którzy nie tylko budują własne marki, ale także środowisko wokół siebie.

Laureat plebiscytu Osobowość Roku 2025 został doceniony za aktywne integrowanie lokalnych przedsiębiorców i rozwijanie inicjatyw, które mają promować gryficką przedsiębiorczość nie tylko regionalnie, ale i w skali całego kraju. Jego historia to klasyczny przykład drogi „od zera”, ale z jasno określonym kierunkiem. Od branży informatycznej, przez współpracę z dużymi podmiotami, aż po rozwój własnej marki w sektorze horeca - każdy etap był kolejnym krokiem w świadomie budowanej drodze przedsiębiorcy. - Moja droga zaczęła się 22 maja 2004 roku, kiedy jako 21-latek założyłem własną firmę. Budowałem ją od zera, bez gotowego zaplecza, bez odziedziczonego biznesu, wyłącznie na pracy, odwadze i konsekwencji. Zaczynałem w branży informatycznej, rozwijając obsługę firm, banków



i przedsiębiorstw produkcyjnych, z czasem także współpracę z partnerami zagranicznymi. Później przyszedł kolejny ważny etap - wejście w branżę horeca i stworzenie marki New Corner, która stała się symbolem nowego rozdziału w moim życiu zawodowym. Kolejne inwestycje, w tym New Corner Apartamenty i New Corner Holiday Camp, były naturalnym efektem tej drogi. Dziś patrzę na to wszystko jak na historię budowaną krok po kroku, własnymi siłami, od marzeń do konkretnych działań - mówi Łukasz Maciejewski.

Z czasem jednak jego działalność zaczęła wykraczać poza biznes. Pojawiła się potrzeba dzielenia się doświadczeniem i działania na rzecz innych, szczególnie w środowisku lokalnych przedsiębiorców. - Najważniejsze jest dla mnie poczucie, że to, co robię, ma sens. Praca nigdy nie była dla mnie wyłącznie sposobem na osiągnięcie celu finansowego. Z jednej strony daje mi satysfakcję budowanie, rozwijanie i tworzenie jakości, a z drugiej, coraz mocniej rozumiałem, że prawdziwa wartość pojawia się wtedy, kiedy swoim doświadczeniem można wspierać innych. Dlatego tak ważne jest dla mnie nie tylko rozwijanie własnej marki, ale również działalność społeczna i samorząd gospodarczy - podkreśla nasz laureat.

Jako prezes Północnej Izby Gospodarczej w Gryficach aktywnie działa na rzecz integracji przedsiębiorców, organizowania wydarzeń gospodarczych i budowania przestrzeni do współpracy. W jego podejściu wyraźnie widać przekonanie, że rozwój regionu nie jest możliwy bez silnych relacji i wzajemnego wsparcia.

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

Warto być autentycznym i przyzwoitym, tak uważa

redakcja
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Piotr Rygiel (radny, Myślibórz) od ponad dekadę konsekwentnie działa na rzecz lokalnej społeczności, udowadniając, że samorząd to przede wszystkim odpowiedzialność za drugiego człowieka.

Nominację do tytułu Osobowości Roku Piotr Rygiel otrzymał za zaangażowaną pracę w Radzie Powiatu Myśliborskim, inicjowanie licznych interpelacji oraz wspieranie rozwoju lokalnej infrastruktury i społeczności. Jakie były początki tej działalności? Pierwszy impuls przyszedł wraz z pracą zawodową i spotkaniem osoby, która pokazała mu zupełnie inną perspektywę działania. - Do lokalnej polityki zainspirował mnie mój pierwszy pracodawca na początku lat 2000. Był dla mnie wzorem nie tylko w pracy, ale też w podejściu do spraw lokalnych i ludzi - mówi Piotr Rygiel.

Z czasem pojawia się możliwość pracy w jednostkach

samorządowych. To właśnie tam teoria zderzyła się z rzeczywistością i to doświadczenie okazało się kluczowe. - Pracując w samorządzie, zobaczyłem, z jakimi problemami mierzą się mieszkańcy mojej gminy i powiatu. To wtedy pojawiła się potrzeba działania i chęć realnej pomocy - opowiada radny.

Decyzja o starcie w wyborach była naturalnym krokiem. Zdobył mandat radnego gminy i przez kolejne lata konsekwentnie budował swoje doświadczenie w pracy samorządowej. - W 2010 roku zostałem radnym Gminy Myślibórz i z powodzeniem reprezentowałem mieszkańców przez wiele lat. W 2024 roku uzyskałem mandat radnego powiatu, gdzie działam do dziś - mówi Piotr Rygiel.

Dla niego samorząd to nie tylko decyzje i uchwały, ale przede wszystkim codzienny kontakt z ludźmi i ich problemami. To właśnie w tej bezpośredniości widzi największy sens swojej pracy. - Poczucie spełnienia w pracy społecznej wynika z możliwości realnego



wpływu na życie innych ludzi. Największą wartością są widoczne efekty i relacje, które się buduje - podkreśla.

Motywacją nie są stanowiska ani formalne sukcesy, lecz potrzeba działania i przekonanie, że można coś zmienić. - Do działania motywuje mnie

przede wszystkim chęć pomagania mieszkańcom Ziemi Myśliborskiej. To potrzeba serca, empatia i wiara, że dobro wraca - mówi Piotr Rygiel.

Jego podejście opiera się na konsekwencji i wytrwałości. Nie unika trudnych sytuacji, a porażki traktuje jako

element drogi. - Ważna jest dla mnie umiejętność działania mimo przeciwności, wyciąganie wniosków z błędów i zachowanie spokoju w trudnych momentach - podkreśla.

Jednocześnie nie traci ciekawości i potrzeby rozwoju. Otwartość na nowe doświadczenia i szukanie rozwiązań to elementy, które definiują jego styl działania. - Staram się być otwarty na nowe wyzwania i nieszablonowo podchodzić do problemów. Tam, gdzie inni widzą trudności, ja szukam rozwiązań - mówi radny.

Choć działalność publiczna zajmuje dużą część jego życia, równie ważna jest dla niego równowaga - budowana poprzez rodzinę i aktywność. - Wolny czas spędzam przede wszystkim z rodziną - z partnerką i dziećmi. To dla mnie najważniejsze chwile. Uwielbiamy wspólne wycieczki, spacerować i aktywność fizyczną - opowiada Piotr Rygiel.

Sport i ruch są dla niego naturalnym uzupełnieniem codzienności, zarówno dla zdrowia, jak i dla relacji. - Trenujemy razem koszykówkę, jeź-

dzimy na rowerach, a jeśli mam czas, uprawiam żeglarstwo na Jeziorze Myśliborskim. Interesuję się też tenisem i sportami motorowymi, szczególnie Formułą 1 - mówi.

To właśnie te momenty pozwalają mu złapać dystans i wrócić do pracy z nową energią. - Rodzina i sport są moimi akumulatorami - podkreśla.

Na koniec zostawia przesłanie, które nie jest teorią, ale wynika z jego własnych doświadczeń. - Najlepszą inspiracją jest własne życie. Warto być autentycznym, dzielić się doświadczeniem, wzbudzać chęć do zmiany i pokazywać nie tylko sukcesy, ale też trudną drogę do nich - mówi Piotr Rygiel.

I dodaje prostą zasadę, która najlepiej oddaje jego sposób działania, zarówno w życiu prywatnym, jak i publicznym: - Należy być także szczerym, empatycznym, sumiennym, ale przede wszystkim uczciwym człowiekiem. Moja dewiza? Warto być przyzwoitym - podkreśla zdobywca tytułu Osobowość Roku 2025.

KATEGORIA: POLITYKA, SAMORZĄDNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA II MIEJSCE

Prawo ma służyć ludziom - podkreśla

redakcja
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Wojciech Piątek (przewodniczący Rady Miasta, Świdwin) konsekwentnie łączy wiedzę prawniczą z działalnością publiczną, stawiając na merytoryczność i kulturę dialogu.

U podstaw jego drogi od początku leżało przekonanie, że prawo powinno działać, nie w teorii, ale w życiu ludzi. - Już na etapie wyboru studiów wiedziałem, że nie interesuje mnie wyłącznie teoria czy praca „za biurka”. Szukałem ścieżki, która pozwoli mi mieć wpływ na konkretne sprawy, decyzje i sytuacje życiowe innych osób - mówi Wojciech Piątek.

To podejście szybko zaczęło przekładać się na praktykę. Zamiast traktować sprawy jako zestaw przepisów, dostrzegał ludzi i ich historie, często trudne, wymagające i pełne emocji. - Kontakt z pierwszymi sprawami pokazał mi, że za każdym przepisem stoi człowiek, jego problem, często stres, niepewność czy poczucie bezradności. To właśnie wtedy zrozumiałem, że rola prawnika nie polega wyłącznie na znajomości prawa, ale przede



wszystkim na umiejętności jego zastosowania w taki sposób, aby rzeczywiście pomagać skutecznie, odpowiedzialnie i z uwzględnieniem ludzkiego wymiaru każdej sprawy - podkreśla nasz laureat.

Naturalnym krokiem było więc rozszerzenie tej perspektywy na poziom działań publicznych. Z indywidualnych spraw przeszedł do myślenia systemowego, takiego, które wpływa na funkcjonowanie całej społeczności. - Dostrzegłem, że pomoc nie kończy się na indywidualnych sprawach, równie istotne jest tworzenie roz-

wiązań systemowych i wpływanie na funkcjonowanie wspólnoty lokalnej - wyjaśnia Wojciech Piątek.

Dziś, jako przewodniczący Rady Miasta, łączy te dwa światy: konkretny i systemowy. Jego praca to nie tylko podejmowanie decyzji, ale także odpowiedzialność za ich konsekwencje. - To, co sprawia, że moja praca jest dla mnie osobiście ważna, to przede wszystkim jej realny wpływ na życie innych ludzi. Każda sprawa, każda decyzja czy inicjatywa to nie jest abstrakcyjny problem, to konkretne sytuacje, za którymi stoją emocje, często trudne doświadczenia i oczekiwanie na pomoc - mówi nasz laureat.

Jednym z doświadczeń, które szczególnie ukształtowały jego sposób myślenia, była sprawa prowadzona z urzędu dotycząca kontaktów z małoletnimi dziećmi, pokazująca, jak wielką odpowiedzialność niesie ze sobą każda decyzja. - To doświadczenie utwierdziło mnie w przekonaniu, że w sprawach rodzinnych prawo musi być narzędziem ochrony najsłabszych, a rolą pełnomocnika jest dostrzeganie czegoś więcej niż tylko interesu strony - mówi Wojciech Piątek.

KATEGORIA: POLITYKA, SAMORZĄDNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA III MIEJSCE

Ma ćwierć wieku pracy w samorządzie

redakcja
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Aneta Kuszmar (przewodnicząca Rady Miejskiej, Złocieniec) to laureatka doceniona za aktywność samorządową, merytoryczne zaangażowanie w pracę rady oraz autentyczną troskę o mieszkańców.

- Od 25 lat pracuję w samorządzie powiatowym. To nie tylko praca, ale służba mieszkańcom - codzienny kontakt z ludźmi, ich sprawami, problemami i oczekiwaniami. Przez lata nauczyłam się, że najważniejsze są rzetelność, uczciwość i umiejętność słuchania. Wierzę, że samorząd powinien być blisko ludzi i ich realnych potrzeb - mówi Aneta Kuszmar.

Ćwierć wieku pracy w samorządzie to doświadczenie, które trudno zastąpić. To setki spraw, rozmów i decyzji, często wymagających, niejednoznacznych, obciążonych odpowiedzialnością. W jej przypadku to właśnie ten długofalowy kontakt z mieszkańcami ukształtował sposób działania i podejście do pełnionej funkcji. - Decyzję o kandydowaniu na radną podjęłam w związku



z potrzebą rozwoju osobistego, a także ze względu na chęć działania na rzecz lokalnej społeczności. Jako osoba z ponad dwudziestoletnim doświadczeniem w pracy samorządowej chciałam wykorzystać swoją wiedzę i umiejętności zawodowe do pełnienia funkcji radnej - podkreśla nasza laureatka.

W jej opowieści wyraźnie widać, że samorząd nie jest dla niej jedynie strukturą czy instytucją, to przede wszystkim ludzie i relacje, które buduje się latami. To właśnie poczucie bycia potrzebną i real-

nego wpływu na życie innych daje jej największą satysfakcję. - Bycie potrzebną bliskim i społeczności oraz docenianie, że ma to realnie znaczenie. Moje poczucie spełnienia bierze się nie z jednej rzeczy, tylko z połączenia ról, które mają wspólny mianownik: sens, relacje, poczucie sprawczości - mówi Aneta Kuszmar.

Istotnym elementem jej działalności jest również zaangażowanie społeczne i charytatywne. To przestrzeń, w której - jak sama podkreśla - efekty pracy widać szybciej, a pomoc ma bardzo bezpośredni wymiar. - Pomaganie innym daje mi ogromną satysfakcję i przypomina, jak wiele możemy zmienić, działając razem. To właśnie tam najpełniej realizuję swoją wrażliwość i potrzebę niesienia dobra - podkreśla nasza laureatka.

W jej podejściu wyraźnie widać trzy filary: odpowiedzialność, zaangażowanie i empatię. To one definiują zarówno jej decyzje, jak i sposób funkcjonowania w społeczności. - To pokazuje, że należy myśleć kategoriami „my”, a nie tylko „ja” - podkreśla nasza laureatka.

KATEGORIA:NAUKA I MIEJSCE W WOJEWÓDZTWIE

Rozwój to proces, a nie jakiś szczególny moment

redakcja
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Rozwój nie musi być spektakularny, by był skuteczny. Czasem wystarczy iść krok po kroku, ale konsekwentnie. Oto zwycięzca kategorii Nauka - Krzysztof Czopik.

Nie planował wszystkiego od początku. Krzysztof Czopik (doktorant w Szkole Doktorskiej Politechniki Koszalińskiej, Koszalin) swoją drogę budował etapami - poprzez spotkania, doświadczenia i konsekwentne realizowanie kolejnych celów. Dziś łączy świat nauki, zarządzania i pracy z ludźmi, pokazując, że rozwój to proces, a nie jednorazowa decyzja. - Początek mojej drogi zawodowej nie był wynikiem jednego, precyzyjnie zaplanowanego wyboru. Z perspektywy czasu widzę, że w dużej mierze ukształtował się on poprzez spotkania na swojej drodze ludzi, które początkowo mogły wydawać się przypadkowe, a w rzeczywistości miały ogromny wpływ na kierunek mojego

rozwoju - mówi Krzysztof Czopik.

To właśnie obserwowanie innych i uczenie się od najlepszych stało się dla niego fundamentem dalszych działań. - Od samego początku ogromne znaczenie miała dla mnie „nauka od najlepszych”. Świadomie obserwowałem autorytety, zarówno w środowisku akademickim, jak i zawodowym, starając się czerpać z ich doświadczeń - opowiada doktorant.

Z czasem pojawiło się coś jeszcze: świadomość, że rozwój nie dzieje się skokowo, ale buduje się z małych, konsekwentnych kroków. - Moja ścieżka rozwoju przebiegała etapami. Stawiałem przed sobą cele, które realizowałem krok po kroku - a osiągnięcie jednego naturalnie prowadziło do kolejnego - mówi laureat.

Dziś jego działania opierają się nie tylko na wiedzy, ale także na umiejętności pracy z ludźmi. Bo, jak sam podkreśla, to właśnie kompetencje miękkie decydują o realnym wpływie. - Zdobywając kolejne



doświadczenia zawodowe, szybko zrozumiałem, że sama wiedza merytoryczna nie wystarczy. Kluczowe znaczenie mają kompetencje miękkie - umiejętność współpracy, komunikacji, budowania relacji oraz rozumienia perspektywy innych osób - opowiada Krzysztof Czopik.

To podejście przekłada się bezpośrednio na to, jak postrzega swoją pracę - jako przestrzeń do tworzenia wartości i wspierania innych. - To, co sprawia, że moja praca i podejmowane działania są dla mnie osobiście ważne, wynika przede wszystkim z poczucia sensu i realnego wpływu, jaki

mogą mieć na innych ludzi. Z czasem zrozumiałem, że to nie pojedyncze przełomowe wydarzenia, lecz systematyczna realizacja kolejnych celów buduje trwałe efekty - opowiada Krzysztof Czopik.

Najpełniej definiuje go konsekwencja, ale też sposób, w jaki buduje relacje i komuni-

kuje się z innymi. - Uważam, że elementem, który najlepiej oddaje mój charakter, jest konsekwentne dążenie do celu. Równie istotny jest sposób komunikacji - uważność, autentyczność i szacunek do drugiego człowieka - podkreśla Krzysztof Czopik.

Nasz laureat równowagę odnajduje w pasjach, które pozwalają mu spojrzeć szerzej i rozwijać się poza zawodowym schematem. - Poza codziennymi obowiązkami bardzo ważną przestrzenią mojego życia jest fascynacja muzyką. Uczę się komponowania, rozwijam swoje umiejętności i spotykam się z doświadczonymi muzykami. Równowagę odnajduję również w sporcie i zainteresowaniach związanych z estetyką - mówi laureat.

Na koniec zostawia przesłanie, które dobrze podsumowuje jego drogę: spokojną, ale świadomą i opartą na wartościach. - Wyznaczaj cele i konsekwentnie do nich dąż, nie zrażaj się trudnościami, ucz się od ludzi, którzy Cię inspirują i doceniaj wsparcie tych, którzy są obok - mówi laureat.

KATEGORIA:NAUKA II MIEJSCE

Tłumaczy Wschód. Rzetelnie i bez emocji

redakcja
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Jego droga zaczęła się od fascynacji - najpierw literackiej, potem historycznej, w końcu naukowej. Oto doktor Maciej Pieczyński.

Laureat plebiscytu Osobowość Roku 2025 został doceniony za przybliżanie społeczeństwu mechanizmów działania współczesnej Rosji oraz organizowanie wydarzeń naukowych i debat, które wykraczają poza akademickie mury. Dr Maciej Pieczyński (rusycysta, ukrainista, literaturoznawca z Instytutu Literatury i Nowych Mediów Uniwersytetu Szczecińskiego, publicysta, Szczecin) od lat porusza się w przestrzeni między kulturą a polityką, między literaturą a rzeczywistością, która często wymaga trudnych interpretacji. - Od prawie zawsze fascynował mnie szeroko rozumiany Wschód. Przede wszystkim Ukraina i Rosja. Pierwszym impulsem była lektura „Ogniem i mieczem”. Potem przyszedł czas na zainteresowanie historią, a następnie literaturą rosyjską i ukraińską. A w międzyczasie, czysto este-



tyczne zauroczenie muzyką wschodniosłowiańską - mówi dr Maciej Pieczyński.

Z tej fascynacji zrodziła się świadoma droga naukowa: studia filologiczne, później politologia, a w końcu działalność dziennikarska i popularyzatorska. Już na etapie akademickim kształtował swoje zainteresowania pod okiem mentorki, prof. Izabeli Kowalskiej-Paszt, rozpoczynając badania nad twórczością Iwana Wyrypajewa, by z czasem rozszerzyć je na współczesną literaturę rosyjską i jej kontekst polityczny.

Dziś jego działalność obejmuje nie tylko pracę naukową i dydaktyczną, ale także szeroką aktywność publicystyczną i edukacyjną. Organizuje konferencje, debaty, wydarzenia kulturalne - takie jak głośna konferencja „Rosja po inwazji na Ukrainę. Perspektywy badawcze”, w ramach której Szczecin odwiedził m.in. Dmitrij Glukhovski. To właśnie tam wiedza akademicka spotyka się z realnym zainteresowaniem społecznym.

Jednocześnie jego podejście do Rosji, jako przedmiotu badań, jest świadome i pozbawione złudzeń. - Przyjemność polega na tym, że zajmuję się tym, co mnie fascynuje. Problem jednak w tym, że fascynuje mnie Rosja i jej kultura. Wyznanie to musi zabrzmieć kontrowersyjnie. Z reguły bowiem interesujemy się tym, co lubimy, z czym się zgadzamy i co szanujemy. Wychodziłoby więc na to, że popieram Rosję. Jest jednak zupełnie inaczej. Rosja jest dla Polski zagrożeniem. Wroga trzeba znać. Żeby się przed Rosją skutecznie bronić, trzeba poznać jej kulturę, mentalność i sposób myślenia Rosjan. Ta wiedza jest niezbędna - podkreśla nasz laureat.

KATEGORIA:NAUKA III MIEJSCE

Jedno zdanie, które zatrzymuje i ratuje

redakcja
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Czterdzieści przejść dla pieszych w Koszalinie i jeden prosty komunikat: „Odłóż telefon i żyj”. Za tym działaniem stoi Agnieszka Skrzypniak.

Nie zaczęło się od wielkiego projektu ani strategii. Zaczęło się od uważnej obserwacji dzieci, ich zachowań i świata, który coraz częściej zamyka się w ekranie telefonu. Agnieszka Skrzypniak (pedagog szkolny w Szkole Podstawowej nr 18 im. Jana Matejki, Koszalin) postanowiła zareagować. - Początek mojej drogi związanej z tematyką higieny cyfrowej wyrasta z mojej codziennej pracy jako pedagoga szkolnego oraz uważnej obserwacji funkcjonowania dzieci i młodzieży - mówi laureatka.

Z czasem intuicja zaczęła przeradzać się w świadome działania. Przełomem okazało się spotkanie z doktorem Maciejem Dębskim z Fundacji „Dbam o Mój Zasięg”, które nadało jej obserwacjom konkretny kierunek. - To doświadczenie pozwoliło mi spojrzeć na problem higieny cyfrowej w sposób całościowy i świa-



domy - opowiada Agnieszka Skrzypniak.

Efektom tej drogi był projekt złożony w ramach Koszalińskiego Budżetu Obywatelskiego 2024, który zyskał realny wpływ na przestrzeń miejską i codzienne zachowania mieszkańców. - Dzięki temu powstały napisy „Odłóż telefon i żyj”, które zostały umieszczone przed przejściami dla pieszych w pobliżu przedszkoli oraz szkół - łącznie w 40 lokalizacjach - mówi laureatka.

Impuls do działania przyszedł z pozoru z małej rzeczy - napisu zauważonego w innym

mieście. To właśnie wtedy pojawiła się myśl, która później przerodziła się w realną inicjatywę. - Podczas pobytu w Zakopanem zauważyłam przed przejściem dla pieszych napis „Odłóż telefon...”. Pomyślałam wtedy, jak bardzo potrzebne są takie komunikaty i jak duże mają znaczenie w codziennym życiu - opowiada Agnieszka Skrzypniak.

To, co dla niej najważniejsze, to widoczne efekty - nie w statystykach, ale w codziennym zachowaniu dzieci. - Coraz częściej obserwuję, że uczniowie zaczynają świadomie kontrolować korzystanie z telefonów. Na szkolnych korytarzach w czasie przerw jest mniej dzieci z telefonami w rękach. Zamiast tego zaczynają ze sobą rozmawiać, sięgają po książki i angażują się w zabawy - opowiada Agnieszka Skrzypniak.

Kiedy nie zajmuje się pracą zawodową, bardzo ceni sobie czas spędzany z najbliższymi. - Szczególną radość daje mi bycie z rodziną oraz wspólne chwile z moim wnukiem. Ważne są dla mnie także aktywność fizyczna, spacer i czas spędzony w naturze - mówi laureatka.

KATEGORIA: INNOWACJE I NOWE TECHNOLOGIE I MIEJSCE W WOJEWÓDZTWIE

Innowacja zaczyna się tam, gdzie kończy się wygoda

redakcja
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Rustam Glezner udowadnia, że prawdziwa innowacja zaczyna się od odwagi do zmiany i myślenia poza schematami.

Zmiana nie zawsze jest koniecznością. Czasem jest wyborem. Świadomym, odważnym i wymagającym wyjścia poza to, co znane i bezpieczne. Dla Rustama Gleznera (Połczyn-Zdrój, dyrektor zarządzający w firmie Redan), zwycięzcy w kategorii Innowacje i nowe technologie, była właśnie takim krokiem, decyzją, która zdefiniowała jego dalszą drogę. Zamiast pozostać w stabilnym świecie finansów, wybrał rzeczywistość, w której efekty pracy można zobaczyć i dotknąć. - Początek mojej zawodowej drogi to przede wszystkim odważne wyjście ze strefy komfortu, jaką daje stabilny sektor finansowy, w którym przez wiele lat pracowałem. Inspiracją i początkiem była chęć tworzenia produktu namacalnego i trwałego. W bankowości sprzedaje się usługi i obiet-

nice; w REDAN-ie tworzymy elementy, które stają się częścią domów ludzi na dziesięciolecia - mówi laureat.

Za tą decyzją stało jednak coś więcej niż zmiana branży. To była konsekwencja sposobu myślenia, łączenia technologii z wizją i odwagi w przełamywaniu schematów. - To, co mnie napędzało na początku i napędza obecnie, to prawdopodobnie: pasja do technologii i optymalizacji, wizja cyfryzacji tradycji oraz potrzeba dynamizmu. Chciałem udowodnić, że polskie okno z Połczyna-Zdroju może być produktem inteligentnym, posiadającym własną cyfrową tożsamość. Podsumowując, moja droga to ewolucja od zarządzania finansami do zarządzania innowacją i procesem zarówno produkcji, ale i sprzedaży, bo celem są twarde - opowiada Rustam Glezner.

Przełom nie przyszedł nagle. Był efektem zrozumienia, że produkt to dopiero początek, a prawdziwa wartość zaczyna się tam, gdzie kończy się jego fizyczna forma. - Tym przełomowym doświadczeniem było uświadomienie sobie, że w do-



bie czwartej rewolucji przemysłowej samo wyprodukowanie wysokiej jakości okna to za mało. Przejście od „sprzedaży produktu” do „zarządzania informacją” pokazało inny sposób myślenia. Decyzja o wdrożeniu Windows.id - Paszportu Okna była nie tylko technologiczna, ale przede wszystkim ludzka.

Zrozumieliśmy, że ułatwienie pracy montażystom, serwisantom i życie użytkownikom to najlepsza droga do budowania trwałej marki - opowiada Rustam Glezner.

Jego styl zarządzania nie opiera się na schematach. To raczej świadome budowanie ludzi i przestrzeni do ich rozwoju.

Liderstwo rozumie jako działanie, a nie deklarację. - Mocno wierzę w potencjał ludzi i „popychanie ich do przodu”. Moim stylem działania nie jest jedynie delegowanie zadań, ale aktywne wspieranie ludzi w ich rozwoju. Doceniam pracowników za odwagę do nauki i podejmowania wyzwań. Decyzja

o wdrożeniu Windows.id pokazuje moją potrzebę porządkowania świata i wprowadzania innowacji, które realnie ułatwiają życie. Jestem człowiekiem, który ceni technologię, ale kocha ludzi - opowiada Rustam Glezner.

Choć jego zawodowa codzienność to innowacje i zarządzanie, równie ważne są momenty, w których może złapać oddech. To właśnie wtedy rodzi się dystans i nowe spojrzenie. - Moją największą odskocznią staje się odkrywanie świata. Moją wielką pasją jest fotografia - to sposób na uważne patrzenie na rzeczywistość. Uwielbiam podróżować, zarówno daleko, jak i blisko. Off-road to dla mnie symbol wolności i przełamywania barier. Zimą odkryłem pasję do nart, a na co dzień cenię czas spędzony na łonie natury - mówi laureat.

Na końcu tej historii nie ma jednego wniosku. Jest za to przesłanie, konkretne, odważne i wynikające z doświadczenia: - Nie bój się przesiąść z wygodnego fotela do samochodu terenowego, tam zaczyna się prawdziwa przygoda.

KATEGORIA: INNOWACJE I NOWE TECHNOLOGIE II MIEJSCE

Od uczelni aż do świata technologii

redakcja
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Dr Magdalena Ławicka (Szczecin) od lat konsekwentnie buduje most między teorią a praktyką, pokazując, że to właśnie na ich styku powstają najbardziej wartościowe rozwiązania.

- Moja droga zawodowa rozpoczęła się na Uniwersytecie Szczecińskim, z którym pozostaję związana do dziś, pracując w Katedrze Organizacji i Zarządzania w Instytucie Zarządzania. W 2010 roku otrzymałam zaproszenie do współpracy od ówczesnego Kierownika Katedry, śp. prof. Wojciecha Downara - osoby niezwykle życzliwej i mądrej, która odegrała istotną rolę w początkowym etapie mojej kariery. Mając już pierwsze doświadczenia zawodowe, podjęłam decyzję o rozpoczęciu pracy dydaktycznej - mówi dr Magdalena Ławicka (Szczecin, dyrektorka operacyjna Kłastry IT, wykładowczyni akademicka na Uniwersytecie Szczecińskim).

Z czasem pojawiła się potrzeba czegoś więcej - wyjścia poza uczelnię i sprawdzenia wiedzy w realnym środowisku



biznesowym. To właśnie ten krok okazał się jednym z najważniejszych. - To przekonanie skłoniło mnie do podjęcia stażu w 2012 roku i decyzji, która okazała się przełomowa. Wówczas poznałam Agnieszkę Pieczyńską, moją mentorkę, która w znaczący sposób wpłynęła na kierunek mojego rozwoju zawodowego - opowiada Magdalena Ławicka. Jej działania, zarówno w obszarze akademickim, jak i w ramach Kłastry IT, koncentrują się przede wszystkim na budowaniu relacji oraz dzieleniu się wiedzą. To właśnie te dwa elementy nadają

sens Jej pracy i sprawiają, że ma ona realną wartość. Jej kariera to także momenty przełomowe i decyzje, które otwierały kolejne etapy i poszerzały zakres odpowiedzialności. Każdy z nich wnosił coś nowego i kształtował jej sposób działania. - Pierwszym z nich był rok 2012 i rozpoczęcie pracy jako konsultantka biznesowa. Kolejnym ważnym etapem był rok 2019 i obrona pracy doktorskiej oraz jednocześnie objęcie stanowiska Dyrektorki Operacyjnej w Kłastrze IT. Z kolei rok 2023 i pierwsza edycja konferencji AI-CONNECT pokazały, jak z idei może powstać przedsięwzięcie o dużej skali i realnym wpływie - opowiada Magdalena Ławicka.

Choć jej codzienność wypełniają projekty, zarządzanie i praca ze studentami, znajduje przestrzeń na rozwój osobisty. - Bardzo lubię rozwijać swoją wiedzę z zakresu psychologii i tego, jak działają ludzie. Poza pracą ogromną przyjemność sprawia mi czytanie, zwłaszcza kryminałów z mocnym wątkiem psychologicznym. Coraz bardziej doceniam też czas spędzany sama ze sobą, który daje mi wytężenie i przestrzeń do refleksji - mówi laureatka.

KATEGORIA: INNOWACJE I NOWE TECHNOLOGIE III MIEJSCE

Choroba to nie tylko lista objawów

redakcja
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Jej praca to nie tylko leczenie chorób siatkówki, ale także poszukiwanie rozwiązań, które realnie zmieniają życie pacjentów. Oto dr n. med. Marta Wiącek (Szczecin).

- Początek mojej drogi nie był jednym momentem, ale procesem, który stopniowo nabierał kierunku. Moja droga zawodowa zaczęła się od zainteresowania medycyną jako narzędzia do niesienia pomocy drugiemu człowiekowi. Dodatkowo już na etapie studiów szczególnie zainteresowała mnie tematyka badań naukowych. Jednak kluczową rolę odegrała Pani Prof. dr hab. n. med. Anna Machalińska, promotor mojej pracy doktorskiej. To właśnie pod Jej opieką naukową moje zainteresowania zaczęły układać się w spójną ścieżkę badawczą - mówi Marta Wiącek (asystent w I Katedrze i Klinice Okulistyki Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego, Szczecin).

To właśnie wtedy pojawiło się doświadczenie, które zmieniło sposób patrzenia na medycynę, kontakt z pacjentami, których choroba nie mieściła się



w tabelach i wynikach badań. - W czasie rozmów z tymi pacjentami i wspólnego wypełniania ankiet jakości życia zrozumiałam, że choroba siatkówki to nie tylko lista objawów opisywana w podręcznikach okulistycznych, ale konkretne, codzienne zmagania, trudności z poruszaniem się po zmroku, ograniczenia w edukacji i pracy czy konieczność ciągłego dostosowywania się do otoczenia - opowiada Marta Wiącek.

Dziś to właśnie te rozmowy stanowią dla niej najważniejszy punkt odniesienia. Bo za każdą diagnozą stoi człowiek z własną

historią, lękami i sposobem radzenia sobie z chorobą. - Poruszające jest, jak każdy z nich na swój sposób „układa się” z chorobą, jak wpisuje ją w swoje życie i uczy się z nią funkcjonować - mówi laureatka.

Najpełniej odnajduje się tam, gdzie wiedza spotyka się z działaniem, a odpowiedzialność z uważnością na drugiego człowieka. - Są takie momenty w pracy, kiedy wszystko dzieje się jednocześnie, pacjent czeka na decyzję, trzeba szybko przeanalizować wyniki i zaplanować kolejne kroki. Właśnie w takich sytuacjach czuję, że to jest moje miejsce. Największą satysfakcję daje mi moment, kiedy widzę, że ktoś zaczyna rozumieć więcej, pacjent albo student - mówi laureatka.

Jej podejście do medycyny to także jasne przesłanie dla tych, którzy chcą iść podobną drogą. - Dla rozwijania innowacyjnych technologii kluczowe jest, żeby nie bać się zadawać pytań i wychodzić poza utarte schematy. Warto słuchać pacjentów, to oni często pokazują kierunek, w którym powinniśmy iść - podkreśla laureatka tytułu Osobowość Roku, Marta Wiącek.

Witaj po nowej
stronie biznesu



strefa
BIZNESU.pl

#wyraźnie doradzamy

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: KOSZALIN

● Biznes i przedsiębiorczość

Roman Kunert

prezes zarządu w Kunert Mobile Homes, Holiday Golden Resort, Holiday Sport, Koszalin

Nominacja za innowacje technologiczne z praktycznym podejściem do jakości życia, wypoczynku i zrównoważonego budownictwa. Angażowanie się również w inicjatywy charytatywne, sportowe i kulturowe. To przykład przedsiębiorczości, która realnie podnosi rangę regionu i wyznacza nowe standardy w branży.

● Działalność społeczna i charytatywna

Dominika Kwasiborska-Tchórzewska

fizjoterapeutka, Koszalin

Nominacja za pomaganie osobom starszym ze sprzętem medycznym, pomaganie z wnioskami o świadczenia; za czynny udział i pomaganie w różnych zbiórkach. Często po godzinach pracy wspieranie nawet rozmową.

● Kultura

Joanna Chojecka

dyrektor Muzeum, Koszalin

Nominacja za tchnięcie nowego życia w koszalińskie muzeum – więcej wydarzeń, więcej odwiedzających.

● Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Teresa Żurowska

prezes Fundacji Pokoloruj Świat, Koszalin

Nominacja za działania na rzecz realizacji projektu ustawienia w miejskiej przestrzeni rzeźb - koszalińskich Julków.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: SZCZECIN

● Biznes i przedsiębiorczość

Izabela Wierzbicka

założycielka kliniki Belláge, organizatorka Kongresu Beam, Szczecin

Nominacja za umiejętne łączenie wiedzy z zakresu medycyny estetycznej z pasją do edukacji i rozwoju branży beauty. Promowanie holistycznego podejścia do urody, zdrowia i świadomego dbania o siebie.

● Działalność społeczna i charytatywna

Jacek Piechota

prezes Polsko-Ukraińskiej Izby Gospodarczej, Szczecin

Nominacja za wielką aktywność we współpracy polsko-ukraińskiej.

● Kultura

Natalia Sara Skorupa

artystka, Szczecin

Nominacja za odwagę w malarstwie i w performansie, za wytrwałość i determinację, by opowiadać swoim językiem.

● Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Beata Karlińska

dyrektor Departamentu Pomocy Społecznej, Szczecin

Nominacja za wyjątkowe poczucie misji społecznej, kształtowanie rozwiązań systemowych realnie poprawiających jakość życia obywateli, a szczególnie osób znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej, a także za liczne decyzje i działania mające bezpośredni wpływ na funkcjonowanie instytucji publicznych oraz rozwój polityk społecznych o znaczeniu ogólnokrajowym.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: ŚWINOUJŚCIE

● Biznes i przedsiębiorczość

Kamil Pyclik

prezes Oddziału Północnej Izby Gospodarczej, Świnoujście

Nominacja za umiejętne łączenie doświadczenia w wieloletnim prowadzeniu firmy rodzinnej z reprezentowaniem interesów lokalnego biznesu w dialogu z samorządem i instytucjami.

● Działalność społeczna i charytatywna

Magdalena Śmiarowska

asystent rodziny w MOPR, Świnoujście

Nominacja za wielotorową pracę na rzecz środowiska lokalnego.

● Kultura

Czesław Bobrecki

muzyk, pianista, Świnoujście

Nominacja za szerzenie i propagowanie koncertów jazzowych cieszących się dużym zainteresowaniem i frekwencją wśród mieszkańców Świnoujścia.

● Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Dorota Konkolewska

radna, Świnoujście

Nominacja za uczciwość, dobre serce oraz kreatywność, które przekładają się na odpowiedzialne działanie i realną troskę o dobro mieszkańców.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT BIAŁOGARDZKI

● Biznes i przedsiębiorczość

Krystyna i Tadeusz Szwed

właściciel firmy Ład-San, Białogard

Nominacja za prowadzenie od 35 lat firmy Ład San w Białogardzie.

● Działalność społeczna i charytatywna

Wojciech Ziółkowski

pracownik MOPS, Białogard

Nominacja za skuteczne wypełnianie obowiązków jako pracownik MOPS-u, ale również pomaganie osobom bezdomnym i potrzebującym wsparcia szeroko poza obejmowanym stanowiskiem, a także za współorganizację mebli, kuchni i innych artykułów potrzebnym ludziom ubogim.

● Kultura

Ewelina Kłosińska

pracownik Centrum Kultury i Spotkań Europejskich, Białogard

Nominacja za serce na dłoni do dzieci oraz osób starszych, organizację zajęć dla dzieci oraz seniorów, a także za bycie człowiekiem o wielkim sercu i ogromnym zaangażowaniu.



ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT CHOSZCZEŃSKI

● Biznes i przedsiębiorczość	● Działalność społeczna i charytatywna	● Kultura	● Polityka, samorządność i społeczność lokalna
Joanna Szyszkowska właścicielka firmy PROFIT Joanna Szyszkowska, Choszczno Nominacja za skuteczne i odpowiedzialne wspieranie przedsiębiorców oraz osób prywatnych w zakresie podatków i finansów, umiejętność jasnego i zrozumiałego przekazywania skomplikowanych zagadnień prawno-podatkowych, a także za indywidualne podejście do każdego klienta.	Julita Bogacz policjantka, Choszczno Nominacja za wyjątkowe zaangażowanie społeczne, działalność edukacyjną na rzecz dzieci i młodzieży oraz realne działania na rzecz ochrony życia i kształtowania postaw empatii. Za szybką i odpowiedzialną interwencję polegającą na uratowaniu nietoperza na terenie szkoły.	Szymon Wyrzykowski dyrygent, kompozytor, Choszczno Nominacja za kompozycję muzyki do lokalnego teledysku w 2025 roku, który integrował mieszkańców i promował twórczość artystyczną w regionie, a także za tworzenie inspirujących aranżacji muzycznych, które wspierają młodych artystów i lokalnych wykonawców.	Patryk Weterle sportowiec, Choszczno Nominacja za udowodnienie, że niepełnosprawność nie jest przeszkodą w osiągnięciu sukcesów sportowych.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT DRAWSKI

● Biznes i przedsiębiorczość	● Działalność społeczna i charytatywna	● Kultura	● Polityka, samorządność i społeczność lokalna
Rafał Stoiński dyrektor Zakładu Przemysłu Drzewnego, Drawsko Pomorskie Nominacja za prowadzenie znaczącego zakładu produkcyjnego w lokalnej gospodarce drzewnej.	Paweł Kuwałek prezes Stowarzyszenia SEMAFOR, Złocieniec Nominacja za stowarzyszenie, które prowadzi Centrum Integracji w Złocińcu; za aktywizowanie osób zagrożonych wykluczeniem społecznym.	Ewa Gadzina dyrygent chóru Canto Libero, Drawsko Pomorskie Nominacja za działalność artystyczną i edukacyjną, która znacząco przyczyniła się do rozwoju kultury oraz wychowania muzycznego w regionie drawskim poprzez liczne lokalne koncerty chóru Canto Libero.	Aneta Kuszmar przewodnicząca Rady Miejskiej, Złocieniec Nominacja za aktywne uczestnictwo w pracach samorządu, m.in. w trakcie sesji i komisji, za uczciwą działalność samorządową i troskę o mieszkańców w sytuacjach trudnych życiowo i materialnie.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT GOLEŃOWSKI

● Biznes i przedsiębiorczość	● Działalność społeczna i charytatywna	● Kultura	● Polityka, samorządność i społeczność lokalna
Sebastian Zdrojewski właściciel firmy CS Sebastian Zdrojewski, Stepnica Nominacja za wkład w propagowanie szkoleń BHP oraz pierwszej pomocy jak i za udział w akcjach charytatywnych (rowerem dookoła Polski dla chorej dziewczynki).	Paweł Siatecki działacz społeczny, prezes Fundacji Region Powiat Gmina, Maszewo Nominacja za działalność na rzecz osób potrzebujących wsparcia; za zbiorke żywności na święta dla potrzebujących.	Anna Obszyńska pracownik Goleniowskiego Domu Kultury, Goleniów Nominacja za wyobraźnię, talent, pasję, zaangażowanie, konsekwencję oraz ogromną determinację w sztukach plastycznych prezentowaną mieszkańcom Goleniowa, powiatu goleniowskiego, Szczecina oraz całej Polski.	Bogdan Czaplicki wójt, Przybiernów Nominacja za bycie swoistym kołem napędowym w gminie Przybiernów, społecznikiem otwartym na nowości i innych ludzi, a także człowiekiem dialogu z ogromnym i otwartym sercem na potrzebujących.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT GRYFICKI

● Biznes i przedsiębiorczość	● Działalność społeczna i charytatywna	● Kultura	● Polityka, samorządność i społeczność lokalna
Łukasz Maciejewski prezes Oddziału Północnej Izby Gospodarczej, Gryfice Nominacja za przyczynienie się i objęcie funkcji prezesa organizacji, która ma integrować lokalnych przedsiębiorców, organizować wydarzenia gospodarcze, które będą promować gryficką przedsiębiorczość w skali regionalnej i ogólnopolskiej.	Patrycja Stawicka wolontariuszka, Gryfice Nominacja za zajmowanie się wolontariatem na terenie miejscowości Gryfice.	Michał Bierwiazonek dyrygent chóru Amber Singers, Rewal Nominacja za wieloletnią pracę artystyczną z chórem Amber Singers, próby, przygotowania i prowadzenie koncertów zespołu, oprawę muzyczną gminnych i powiatowych wydarzeń kulturalnych, m.in. obchody 30-lecia istnienia chóru Amber Singers z wieloma koncertami na terenie powiatu.	Anna Kulasek dyrektor Centrum Kształcenia Zawodowego, Trzebiatów Nominacja za rozwój szkolnictwa branżowego w środowisku lokalnym.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT GRYFIŃSKI

● Biznes i przedsiębiorczość

Amr Seliman

właściciel Seli-Med Centrum Medyczne, Chojna

Nominacja za przeprowadzenie swoistej rewolucji w całym powiecie gryfińskim i nie tylko poprzez zatrudnienie ponad 40. lekarzy specjalistów, a tym samym za umożliwienie mieszkańcom otrzymania fachowej pomocy zdrowotnej, do której wcześniej nie mieli dostępu.

● Działalność społeczna i charytatywna

Dorota Bogdanowicz

sołtys, Piasek

Nominacja za serce, zaangażowanie w życie wsi i gminy, za głowę pełną pomysłów, za działania na terenie gminy.

● Kultura

Konrad Hamkało

pisarz, Czelin

Nominacja za debiutancką książkę pt. W krainie Bogów i Syren. Legendy Łęgów Odrzańskich oraz promowanie nadodrzańskich, zachodniopomorskich terenów podczas licznych spotkań autorskich nie tylko w powiecie gryfińskim, ale w całym kraju.

● Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Agnieszka Kurpiel

prezes Stowarzyszenia Pełnoprawni, Gryfino

Nominacja za wieloletnie, konsekwentne działania na rzecz osób z niepełnosprawnościami, realizację projektów wspierających integrację społeczną, aktywizację zawodową i rehabilitację; za inicjatywę szkolenia, warsztatów oraz wydażeń integracyjnych, które zwiększają samodzielność i pewność siebie uczestników.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT KAMIEŃSKI

● Biznes i przedsiębiorczość

Sylwia Borczyk

kosmetolog, Dziwnów

Nominacja za prowadzenie salonu kosmetycznego na najwyższym poziomie oraz za wyjątkowy rozwój firmy poprzez wdrożenie innowacyjnych usług turystyki zdrowotnej, znacząco podnoszących konkurencyjność przedsiębiorstwa.

● Działalność społeczna i charytatywna

Agnieszka Peplińska-Kot

dyrektor Biblioteki Publicznej, Wolin

Nominacja za kreatywność, przedsiębiorczość, bardzo aktywną działalność biblioteki, angażowanie seniorów i dzieci w przeróżne warsztaty i aktywności artystyczne, a także za skuteczne pozyskiwanie wolontariuszy.

● Kultura

Aneta Jasłowska

poetka, Wrzosowo

Nominacja za najczęściej wyróżnianą dyplomami działalność poetycką.

● Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Radosław Drozdowicz

wójt, Świerzno

Nominacja za doprowadzenie do zakończenia przebudowy drogi Gostyń-Krzemikowo oraz rozpoczęcie budowy ul. Spokojnej, co znacząco poprawia bezpieczeństwo i komfort mieszkańców; za wdrożenie nowych programów wsparcia dla lokalnych sołectw i pozyskanie środków zewnętrznych na termomodernizację budynków użyteczności publicznej.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT KOŁOBRZESKI

● Biznes i przedsiębiorczość

Magdalena Gromek

właścicielka firmy Healthy Animals Fizjoterapia Zwierząt, Kołobrzeg

Nominacja za pierwszy w Kołobrzegu i okolicy Gabinet Rehabilitacji Zwierząt, świadczący kompleksowe usługi z zakresu fizjoterapii weterynaryjnej.

● Działalność społeczna i charytatywna

Dominika Kowalska

działaczka społeczna, Dygowo

Nominacja za nieprzechodzenie obojętnie obok człowieka, który potrzebuje pomocy, za udzielenie się charytatywnie w Szlachetnej Paczce oraz dla lokalnej społeczności, a także za inne działania, jak organizowanie różnych upominków i paczek dla dzieci czy odwiedzanie chorych osób starszych.

● Kultura

Jerzy Pletty

właściciel restauracji Barka, Kołobrzeg

Nominacja za wkład w propagowanie kultury gastronomicznej w będącej wizytówką kulinarną Kołobrzegu restauracji Barka.

● Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Kamil Barwinek

radny, koordynator Spotkania Wigilijnego, Kołobrzeg

Nominacja za zaangażowanie w przygotowania wielu miejskich wydarzeń - między innymi miejskiej wigilii i śniadania wielkanocnego.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT KOSZALIŃSKI

● Biznes i przedsiębiorczość

Małgorzata Kreczetowska-Bajura

właścicielka firmy Czyste Kąty, Bobolice

Nominacja za determinację, pracowitość, dobre serce, zaangażowanie w swoją pracę i wykonywanie jej z prawdziwą miłością. Za uśmiech, determinację i znajdowanie czasu dla tych, którzy tego potrzebują.

● Działalność społeczna i charytatywna

Urszula Krakowska

dyrektor Przedszkola, Mielno

Nominacja za zaangażowanie i pracę na rzecz dzieci.

● Kultura

Bożena Cienkowska

dyrygentka chóru Dominanta, Mścice

Nominacja za nieprzerwane prowadzenie chóru „Dominata” w Mścicach przez 35 lat.

● Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Tomasz Hołowaty

wójt, Biesiekierz

Nominacja za inwestycje na terenie gminy Biesiekierz w 2025 roku.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT ŁOBESKI

● Biznes i przedsiębiorczość	● Działalność społeczna i charytatywna	● Kultura	● Polityka, samorządność i społeczność lokalna
Zygmunt Jędrzejczyk prezes GMK Łobez S.A., Łobez Nominacja za kierowanie GMK ŁOBEZ S.A. – jedynym z kluczowych przemysłowych pracodawców w Łobzie; za zarządzanie dużym zakładem produkującym wyroby gumowe i konstrukcje stalowe oraz za istotny wkład w rozwój lokalnej gospodarki i stabilność rynku pracy w regionie.	Piotr Blumensztajn prezes Fundacji Support, Łobez Nominacja za pełnienie funkcji prezesa Fundacji Support, za realizację pilotażowego programu optometrycznego badania wzroku wśród uczniów oraz za działania na rzecz środowiska, w tym inicjatywę „EKO Łobez - zbieramy i Regę sprzątamy”, która została zrealizowana w ramach programu Społecznik.	Dorota Stefanowska muzyk, Łobez Nominacja za wieloletnie prowadzenie prywatnej szkoły muzycznej w Łobzie oraz działalność w edukacji artystycznej, która rozwija talenty i wrażliwość muzyczną dzieci i młodzieży. Za zaangażowanie w życie lokalnej społeczności docenione nagrodą „Smoki Powiatu 2025”.	Adrian Romańczuk radny, Resko Nominacja za aktywny udział w pracach komisji i sesjach Rady, za zaangażowanie jako członek Komisji Zdrowia, Polityki Socjalnej i Oświatowej oraz Sportu i Wypoczynku, a także za pełnienie funkcji zastępcy przewodniczącego w Komisji Rewizyjnej, co potwierdza odpowiedzialność, rzetelność i realną troskę o sprawy mieszkańców.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT MYŚLIBORSKI

● Działalność społeczna i charytatywna	● Kultura	● Polityka, samorządność i społeczność lokalna	
Leokadia Lasota działaczka społeczna, Myślibórz Nominacja za tytuł czynnej działaczki Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej, niesienie pomocy dla innych i bycie pierwszą na miejscu, gdy ktoś czegośkolwiek potrzebuje, a także za bycie miłą, pomocną i uczciwą podczas wszelkich działań dla dobra innych oraz podchodzenie do nich z sercem na dłoni.	ks. Paweł Górzyński nauczyciel, społecznik, działacz kulturowy i charytatywny, Myślibórz Nominacja za osobowość, empatię, humor i serce na dłoni, działalność pomocową wykraczającą poza parafię, a także pamięć o każdym potrzebującym i nieodmawianie im pomocy.	Piotr Rygiel radny, Myślibórz Nominacja za zaangażowaną pracę w Radzie Powiatu Myśliborskiego, inicjowanie licznych interpelacji oraz wspieranie rozwoju lokalnej infrastruktury i społeczności.	

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT POLICKI

● Biznes i przedsiębiorczość	● Działalność społeczna i charytatywna	● Kultura	● Polityka, samorządność i społeczność lokalna
Katarzyna Szymańska właścicielka kawiarni, Police Nominacja za prowadzenie miejsca, które zachwyca smakiem i jakością usług, oraz za aktywne włączenie się w inicjatywy lokalne, w tym przystąpienie do Karty Mieszkańca Gminy Police, wspierając mieszkańców i rozwój społeczności.	Piotr Kołacki właściciel Koł-Bud Profesjonalne Usługi Bruckarskie, Tanowo Nominacja za szeroko rozumianą działalność charytatywną.	Andrzej Tomaszewski pisarz, Warzymice Nominacja za autorstwo bestsellera Pan Absurd i Pani Groteska, który został wyróżniony w Konkursie o Nagrodę Literacką Marszałka Województwa Zachodniopomorskiego „Jantar”.	Tomasz Sochacki wiceprezes zarządu Niezależnego Samorządowego Stowarzyszenia Obywatelskiego Grupa Stafo, Police Nominacja za bezinteresowne działanie, kreowanie i budowanie jawności, praworządności w strukturach lokalnych samorządów, działalność na rzecz dobra ogólnego lokalnej społeczności, zwiększenia udziału ludzi aktywnych i kompetentnych w życiu publicznym, przy jednoczesnym zwiększeniu przejrzystości i uczciwości lokalnego życia publicznego.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT PYRZYCKI

● Działalność społeczna i charytatywna	● Kultura	
Katarzyna Harasiuk doradca ubezpieczeniowy, Pyrzyce Nominacja za niezwykle zaangażowanie wolontariackie w ramach Szlachetnej Paczki, ogrom włożonej pracy, serce i bezinteresowną troskę o drugiego człowieka, które przełożyły się na realną pomoc udzieloną 19 rodzinom w powiecie pyrzyckim, a także za postawę empatii, odpowiedzialności i społecznej solidarności.	Klaudiusz Kaźmierczak nauczyciel w Szkole Podstawowej nr 74, muzyk, aktor, Stare Chrapowo Nominacja za działalność kulturalną i reprezentowanie powiatu pyrzyckiego i województwa zachodniopomorskiego poprzez koncertowanie z Don Wasylem i gwiazdami muzyki cygańskiej oraz uczestnictwo w Międzynarodowych Spotkaniach Kultury i Muzyki Romów w Ciechocinku jako muzyk sesyjny i członek zespołu Don Wasyla.	

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT SŁAWIEŃSKI

● Biznes i przedsiębiorczość

Ryszard Król

właściciel Król Plaza Spa & Wellness, Jarosław-wiec

Nominacja za rozbudowę resortu, który jest jedną z wizytówek nadmorskiego Jarosławca.

● Działalność społeczna i charytatywna

Julita Mazur

wolontariuszka, Sławno

Nominacja za prowadzenie charytatywnie kursów pierwszej pomocy w szkołach i świetlicach oraz szeroko rozumianą pomoc potrzebującym.

● Kultura

Mieczysław Zawada

założyciel Muzeum Ziemi Sławieńskiej, Nacmierz

Nominacja za założenie Muzeum Ziemi Sławieńskiej w Naćmierzu; za utrwalanie lokalnej kultury poprzez prezentowanie pamiątek - w muzeum; za organizację eventów kulturalnych np. wystaw malarstwa.

● Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Dawid Piekarski

asystent rodziny, Postomino

Nominacja za aktywne zaangażowanie charytatywne, za empatię i wrażliwość na potrzeby drugiego człowieka oraz za gotowość do wychodzenia poza własne obowiązki zawodowe, by nieść pomoc innym.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT STARGARDZKI

● Biznes i przedsiębiorczość

Karolina Begol

właścicielka Podleśnej Pracowni, Stargard

Nominacja za niezwykłą kreatywność i twórczość; zaangażowanie w stworzenie wyjątkowego miejsca dla dzieci, młodzieży i dorosłych w Stargardzie - Podleśnej Pracowni; samodzielne zorganizowanie inspirującej przestrzeni oraz opracowanie autorskich programów zajęć dla dzieci; a także działalność warsztatową prowadzoną z wielkim oddaniem.

● Działalność społeczna i charytatywna

Krzysztof Nurzyński

działacz lokalny, Stargard

Nominacja za zaangażowanie w rozwój kultury i życia artystycznego oraz działalność charytatywną. Wyróżnienie dotyczy m.in. inicjatywy Fun Beach Festival, który stanowi ważną platformę dla młodych twórców, umożliwiając im występy na profesjonalnej scenie.

● Kultura

Marek Schiller

archeolog, Dolice

Nominacja za swoją działalność na rzecz gminy Dolice, przede wszystkim odkrycie grobów megalitycznych na terenie gminy.

● Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Michał Bodek

radny Powiatu Stargardzkiego, Gogolewo

Nominacja za bycie pomocnym radnym, czynnie działającym i zawsze otwartym na rozmowy z ludźmi, jednocześnie będącym otwartym i ciepłym człowiekiem.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT SZCZECINECKI

● Biznes i przedsiębiorczość

Aleksandra Kaliszzak-Stępień

właścicielka Piekarni-Cukierni Oleńka, Szczecinek

Nominacja za rozwój sieci sklepów i uruchomienie pierwszego chlebotatu na terenie Szczecinka.

● Działalność społeczna i charytatywna

Katarzyna Wilczyńska

trener w Uczniowskim Klubie Sportowym Victoria, Szczecinek

Nominacja za krzewienie kultury fizycznej i sportu wśród dzieci i młodzieży z niepełnosprawnościami, za wspieranie ich wszechstronnego rozwoju oraz integracji społecznej poprzez zajęcia i wydarzenia sportowe, które dają radość, wiarę w siebie i realne poczucie przynależności.

● Kultura

Joanna Hardie-Douglas

koordynatorka w Samorządowej Agencji Promocji i Kultury, Szczecinek

Nominacja za prężną działalność jako manager do spraw kultury; prowadzenie zajęć dla uczniów, młodzieży oraz osób dorosłych w Samorządowej Agencji Promocji i Kultury; organizację licznych wydarzeń kulturalnych.

● Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Paulina Peciak-Nazarewska

radna, Szczecinek

Nominacja za szeroko zakrojoną działalność charytatywną na rzecz najbardziej potrzebujących mieszkańców, organizację zbiórki i akcji pomocowych, a także za poprawę bezpieczeństwa poprzez zainicjowanie wprowadzenia ruchu jednokierunkowego na dwóch ulicach w Szczecinku.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT ŚWIDWIŃSKI

● Biznes i przedsiębiorczość

Michał Strykowski

BIO-GRINI zakład produkcyjny w Świdwinie, Świdwin

Nominacja za działania na rzecz lokalnej społeczności oraz reprezentowanie firmy prowadzącej zakład produkcyjny w Świdwinie.

● Działalność społeczna i charytatywna

Ewa Szołdra

członek Świdwińskiego Stowarzyszenia Amazonka, Świdwin

Nominacja za aktywność w obszarze wsparcia kobiet po mastektomii i promowanie działań profilaktycznych.

● Kultura

Marcin Naruszewicz

dyrektor Świdwińskiego Ośrodka Kultury, Świdwin

Nominacja za prowadzenie rozbudowanego programu wydarzeń (kursy wokalnno-aktorskie, festiwale, zajęcia); za widocznym jako organizator i koordynator życia kulturalnego.

● Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Wojciech Piątek

przewodniczący Rady Miasta, Świdwin

Nominacja za merytoryczność, kulturę polityczną oraz otwartość na mieszkańców, którzy mogą liczyć na obecność podczas dyżurów i spotkań środowiskowych.

ZWYCIĘZCY ETAPU POWIATOWEGO: POWIAT WAŁECKI

● Biznes i przedsiębiorczość

Patrycja Sankowska

właścicielka Balans Centrum Dietetyki Zdrowia i Urody Patrycja Sankowska, Wałcz

Nominacja za prowadzenie salonu BALANS i wyjątkową działalność w 2025 roku, obejmującą szerokie działania prozdrowotne i edukacyjne - od zajęć dla studentów ANS w Wałczu, poprzez projekty Aktywni+, warsztaty dla seniorów, działania z Caritas, Dni Zdrowia dla pracowników i liczne spotkania edukacyjne - oraz za dynamiczny rozwój technologiczny miejsca.

● Działalność społeczna i charytatywna

Aleksander Ruth

właściciel Warsztatu Samochodowego, Wałcz

Nominacja za szeroko rozumiane udzielanie się w społeczności, czynny udział w WOŚP oraz wspomaganie miejscowych imprez.

● Kultura

Mikołaj Dzierża

muzyk, Wałcz

Nominacja za organizowanie wydarzeń takich jak „COOLWLOOJ FESTIWAL” oraz warsztatów hip-hopowych we współpracy z Wałęckim Centrum Kultury, za aktywne zaangażowanie w życie społeczno-kulturalne Wałcza oraz za promocję miasta i okolic w swojej twórczości.

● Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Monika Biesiada

wiceprzewodnicząca Rady Miasta, Wałcz

Nominacja za aktywną i odpowiedzialną pracę jako Wiceprzewodnicząca Rady Miasta Wałcz oraz za zaangażowanie w działalność Komisji Oświaty i Komisji Spraw Społecznych, co potwierdza realną troskę o rozwój miasta, edukację, sprawy społeczne i potrzeby mieszkańców.

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl



strona **zdrowia**

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 o 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

Zuzdrawiających 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 szczawylekko gazowane źródła bogate w wapń, magnez i wodorowęglany. Piją je zarówno turyści, jak i miejscowi, wierząc w dobroczynny wpływ na układ pokarmowy i odporność. Najbar-



Ukryta wśród beskidzkich wzgórz Łomnica-Zdrój urzeka ciszą i spokojem

dziej 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, Czarci Wierch czy Parchowatkę. Sama Łomnica ma jednak wiele do zaoferowania przyrodnicze perełki.

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 Nadpopradzcy, to unikalna grupa etnograficzna zamieszkująca wschodnią część Beskidu Sądeckiego, obejmującą tereny od Łomnicy Zdrój 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 wielkimi wyzwaniami dnia codziennego.

Odrębność kulturowa Czarnych Górali wyróżnia ich spośród innych grup góralskich 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 mordoniakami – 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 Pirygo Łomnicońskie.

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. Wypocznym 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 znajdziesz swoje własne źródło sił – dosłownie i w przenośni.



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

Ten oddech uspokaja bez medytacji

Barbara Wesola
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 rozumiemy, jak jest z tym mechanizm.

Jack Feldman, neurobiolog z University of California w Los Angeles, wykazał, że myszy nauczono 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

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 poznany, 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 Cabała-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. ginitwa myśli;
- objaw Raynauda, czyli napadowe 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 Cabała-Kucharska.

Przyczyny rozwoju fibromialgii nadal nie zostały jedno-

znacznie 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

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 Cabała-Kucharska, autorka bestsellerowych książek, pionierka pojęcia osi jelitowo-mózgowej w Polsce.

i mózgu, osłabienie 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 Cabały-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, ciągłe 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 Cabała-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 samistnie. To efekt podrażnienia miazgi zęba, do którego dochodzi przez kanaliki znajdujące się w zębinie 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 zapewniać 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 efek-

tów, ale może też prowadzić do powstawania ubytków klinowych.

Przy nadwrażliwości częściej 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 Medicovert Stomatologia w Łodzi.

Badania pokazują, że podczas szczotkowania najlepiej stosować nacisk na poziomie około 150-200 gramów. Taka siła pozwala skutecznie usuwać osady 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 działąsom 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 wykazały, 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 biel 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 nanocząsteczkę 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 mikrokosmków. 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 stanowił on jednak produktu żywnościowego, pełnił rolę rośliny



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

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 mięszu 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 mięszu, 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) dostarcza 77 kcal. Zawar-

tość 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.

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 jednym 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:

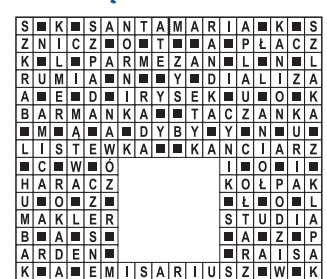
- 3) Elon, współzałożyciel firmy Tesla,
- 6) ryba hodowana w stawie,
- 11) prezent dla niegrzecznych dzieci,
- 12) „Był sobie ...”, western z rolą Henry'ego Fondy,
- 13) resztki średniowiecznej budowli,
- 14) surowiec dla hut, żelastwo,
- 15) pora dnia po brzasku,
- 16) np. Nike z Samotraki,
- 17) dawna 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)

Czeka Cię ciekawa wiadomość. Horoskop dzienny na środę podpowiada, aby działać szybko, lecz nie ignorować własnej intuicji.

Byk (20.04 - 20.05)

Domowe sprawy pochłonią 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)

Drobny szczegół okaże 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 porządki 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 sprzyjać.

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.

Filmowa medytacja nad losami powojennej Europy. Głośny film „Ojczyzna” wejdzie do polskich kin

Paweł Gzyl, Piotr Polechoński
Film

W minioną sobotę Paweł Pawlikowski otrzymał nagrodę dla najlepszego reżysera na festiwalu w Cannes za film „Ojczyzna”. Najnowsze dzieło cenionego twórcy trafi do kin 19 czerwca.

Film został zaprezentowany w Cannes trzeciego dnia festiwalu i z miejsca podbił serca krytyków, których zachwyciła mistrzowska reżyseria, znakomite aktorstwo i piękne zdjęcia. Produkcję nagrodzono sześciominutową owacją na stojąco. Pawlikowski zbiera od tamtej pory same pozytywne recenzje. „Choć krótki, jest perfekcyjnie skonstruowany, gęsty od znaczeń i nasycony emocjami bardziej niż niejeden przydługi film artystyczny” – napisał „The Times”. „Dopieszczony formalnie, subtelny, fascynujący” – dodał magazyn „Variety”.

„Ojczyzna” opowiada o relacji między Tomaszem Mannem, laureatem Nagrody Nobla w dziedzinie literatury, a jego córką Eriką – aktorką i pisarką. Akcja rozgrywa się w szczytowym okresie zimnej wojny. Ojciec i córka wyruszają w trudną, pełną emocji podróż czarnym Buickiem przez zrujnowane Niemcy – z Frankfurtu pod kontrolą amerykańską do Weimaru pod sowiecką kuratelą. Po raz pierwszy od zakończenia wojny



FOT. MATERIAŁ PRASOWE

„Ojczyzna” opowiada o relacji między pisarzem Tomaszem Mannem, a jego córką Eriką – aktorką i pisarką.

Mann wraca do swojej ojczyzny, po tym jak podjął wcześniej trudną decyzję o emigracji – najpierw do Szwajcarii, a potem do Stanów Zjednoczonych.

Autorem zdjęć do filmu jest Łukasz Żal – pochodzący z podkaszalińskiego Manowa stały współpracownik Pawła Pawlikowskiego

„Ojczyzna” to pierwszy film Pawła Pawlikowskiego od czasu pamiętnej „Zimnej wojny” z 2018 roku. Początkowo reżyser miał zająć się innym projektem – swoim pierwszym dziełem zrealizowanym w Hollywood, jednak ze względu na tamtejszy strajk scenarzystów produkcja ta nie doszła do skutku. Wtedy zainteresował się książką „Czarodziej” Colma Tóibína o życiu niemieckiego pisarza Thomasa

Manna. Potraktował ją jednak jedynie jako punkt wyjścia i na tej bazie wraz z Henkiem Handloegtenem napisał scenariusz luźno oparty o biografię noblisty.

W efekcie w swoim najnowszym dziele, podobnie jak w „Idzie” i „Zimnej wojnie”, podejmuje tematy tożsamości, winy, rodziny i miłości na tle chaosu i moralnego zagubienia powojennej Europy. To temat mu bardzo bliski – wszak opu-

ścił ojczyznę wraz z rodzicami w 1971 roku, kiedy miał czternaście lat i od tamtego czasu żyje na emigracji w Wielkiej Brytanii.

„Ojczyzna” to pierwszy film Pawła Pawlikowskiego od czasu pamiętnej „Zimnej wojny” z 2018 r. Do polskich kin trawi w czerwcu

– Mieszkalem w wielu krajach, miałem różne doświadczenia. Wiem, jak inaczej mogą wyglądać sprawy w zależności od tego, kim jesteś, na jakim etapie życia się znajdujesz, z jakiego kraju i kultury się wywodzisz, jakim językiem się posługujesz. Staram się tworzyć obrazy, które oddają to, że życie jest skomplikowane i że nie istnieje tylko jedna narracja. Staram się to przekazać poprzez obrazy, sceny, dźwięk, piosenki i tym podobne rzeczy – mówił reżyser podczas konferencji prasowej na festiwalu w Cannes.

Warto wiedzieć, że autorem zdjęć do filmu jest Łukasz Żal – pochodzący z podkaszalińskiego Manowa stały współpracownik Pawła Pawlikowskiego.

Łukasz Żal był już dwukrotnie nominowany do Oscara za najlepsze zdjęcia do obu wcześniejszych filmów Pawlikowskiego: w 2015 roku za film „Ida” (który zdobył Oscara w kategorii najlepszy film nieanglojęzyczny) i w 2019 roku za obraz „Zimna wojna”. W obu przypadkach Oscary za zdjęcia powędrowały do innych twórców. Łukasz Żal był też autorem zdjęć do głośnego obrazu „Strefa interesów”, który zdobył dwa Oscary: za najlepszy film międzynarodowy i najlepszy dźwięk).

Film „Ojczyzna” trafi do polskich kin 19 czerwca.

© P

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 35 12
Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin: ul. Partyzantów 17, 75-411 Koszalin, tel. 94 347 35 12
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 81 03
Oddział Szczecin: Al. Niepodległości 26/U1, 70-412 Szczecin, tel. 91 48 13 310

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANSY/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

SPRZEDAM mieszkanie 2 pokoje, Głódzino, cena 180 tys. DO NEGOCJACJI. Kontakt: 576 483 159.

AUTOREKLAMA

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

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIMY Twoje mieszkanie w Słupsku w każdym stanie technicznym i prawnym także udziały w nieruchomościach. Tel. 59 727 60 94

LOKALE UŻYTKOWE - KUPIĘ

KUPIĘ Twój problem z udziałem w nieruchomości, spadku! Nie wiesz co robić, nie dogadujesz się z rodziną, współwłaścicielem? Sprzedaj mi swój udział! 602738759

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE_DACHÓW.
788-016-988.

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona
zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

Dziś mistrz Masecki przejmie szczecińską filharmonię

Jerzy Wicher
Szczecin

Muzyka Marcina Maseckiego od lat wymyka się prostym definicjom. Pianista, kompozytor, aranżer i dyrygent potrafi z równą swobodą poruszać się po jazzie, muzyce klasycznej, avant-popie czy stylistyce retro, konsekwentnie budując własny język artystyczny. W śróde ten jeden z najbardziej nieprzewidywalnych twórców polskiej sceny muzycznej wystąpi w Filharmonii im. Mieczysława Karłowicza w Szczecinie.

Artysta zaprezentuje materiał z najnowszego projektu „Bole-ros y Masecki”, a koncert zapowiada się jako jedno z najbardziej oryginalnych wydarzeń muzycznych tej wiosny. Nowy album Maseckiego to kolejny etap jego fascynacji muzyką Ameryki Łacińskiej. Tym razem artysta sięga po bolero - gatunek głęboko zakorzeniony w kulturze Kuby i Meksyku, kojarzony z melancholią, romantyzmem i charakterystyczną, płynną melodią. Bolero przez dekady było muzyką codzienności: rozbrzmiewało w kawiarniach, domach i klubach tanecznych Ameryki Łacińskiej, a jego największe standardy wykonywali zarówno lokalni bardowie, jak i światowe gwiazdy estrady. Masecki nie traktuje jednak tego repertuaru



Koncert w szczecińskiej filharmonii będzie okazją, by usłyszeć ten projekt w pełnym, scenicznym wymiarze. Start koncertu o godz. 19 w śróde.

jak muzealnego eksponatu. Rozkłada go na części, przepuszcza przez własną wyobraźnię i buduje z niego nową, zaskakującą opowieść. „Bole-ros y Masecki” nie jest bowiem nostalgicznym powrotem do dawnych melodii. To autorska reinterpretacja, w której tradycyjne pieśni zmieniają się w rozbudowane, wielowarstwowe kompozycje. Zespół został powiększony o sekcję dętą - dwie trąbki, dwa puzony i dwa saksofony - dzięki czemu aranżacje nabrały niemal symfonicznego charakteru. Popu-

larne piosenki przeobrażają się w wieloczęściowe muzyczne poematy, balansujące pomiędzy jazzową improwizacją, filmowym rozmachem i latynoską emocjonalnością. Sam Masecki od lat pokazuje, że granice między muzyką wysoką a rozrywkową są jedynie umowne. Absolwent Berklee College of Music w Bostonie równie naturalnie interpretuje Bacha, co tworzy jazzowe eksperymenty czy bierze na warsztat przedwojenne polskie szlagiery. Dla jednych pozostaje jazzmanem, dla in-

nych kompozytorem współczesnym lub performerem. On sam zdaje się konsekwentnie ignorować te podziały. Właśnie dlatego jego zainteresowanie bolerem wydaje się tak naturalne. Gatunek ten od początku opierał się przecież na emocjach, teatralności i przekraczaniu stylistycznych granic. W interpretacji Maseckiego zyskuje jednak dodatkowy wymiar. Z jednej strony latynoska zmysłowość i rozedrgana rytmika, z drugiej słowiańska melancholia oraz skłonność do dekonstrukcji formy.

KRÓTKO

SZCZECIN

Rzucił togę, wybrał stand up



Michał Kutek - komik z Poznania, wcześniej adwokat, dziś zawodowy stand-uper. Od 12 lat na scenie udowadnia, że inteligencja i wulgarność mogą iść w parze. Jego stand-up to ostry, błyskotliwy humor, który wymaga skupienia - jeśli jesteś po trzech piwach, możesz nie nadążyć. Program tylko dla dorosłych. Nie dla wrażliwych i nie dla tych, którzy brak przekleństw w kabarecie utożsamiają z inteligencją przekazu. Nowa Dekadencja, g. 19

KOSZALIN

Babę zesłał Bóg. I co?

Renata Przymek - wymyka się szufladkom i zbyt ciasnym dla niej definicjom z powodzeniem łącząc style i gatunki muzyczne. Jej charakterystyczny mocny głos sprawia, że trudno ją pomylić z kimkolwiek innym. Charyzmatyczna, mroczna a jednocześnie wiecznie uśmiechnięta, hipnotyzująca spojrzeniem, zagadkowa i prowokująca do myślenia, Renata Przymek nie pozostawia słuchaczy obojętnymi. Od ponad trzy-

dziestu lat z niespożytą energią gra koncerty, nagrywa kolejne płyty. Głosem raz czystym raz chropawym, w pięknej balladzie czy ostrym rockowym numerze przekazuje słuchaczom emocje w najczystszej postaci. Koncert „Babę zesłał Bóg!” to nie tylko okazja do posłuchania znanych i lubianych piosenek, ale także do odkrycia mniej znanych perełek, które poruszają do głębi. Czwartek, Radio Koszalin, godz. 19

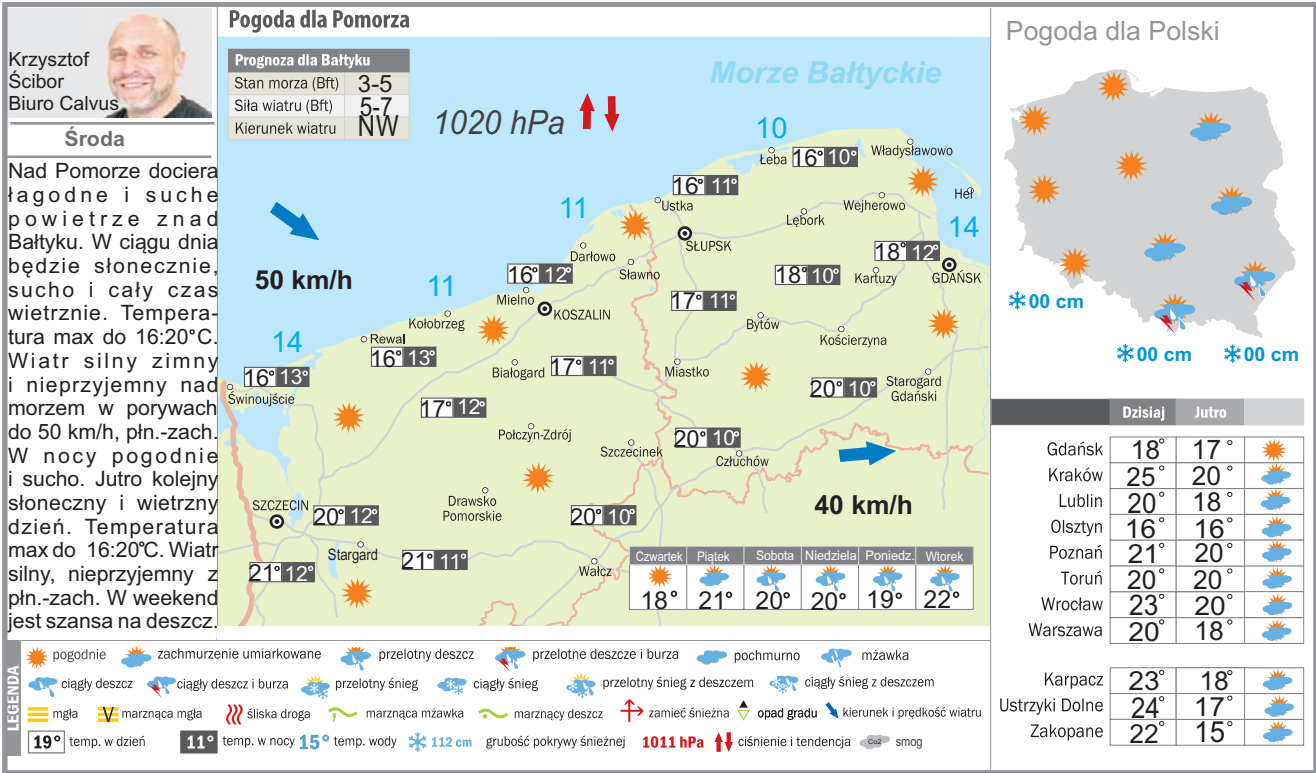
SŁUPSK

Porozmawiajmy o markach



Brand Jungle 2026 to kolejny rozdział tej samej wyprawy - z nowymi tematami, nowym kontekstem i jeszcze większą świadomością tego, jak złożony jest świat branding. Rynek przyspiesza, kontekst się komplikuje, a decyzje dotyczące marki coraz częściej ważą więcej niż pojedyncze kampanie. Dla kogo jest ta wyprawa? Dla ludzi, którzy prowadzą marki przez zmienny i wymagający teren, dla tych, którzy wiedzą, że marka to system decyzji, a nie zbiór ładnych elementów. Czwartek, Nowy Teatr, g. 9

POGODA



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 Frederiksena. 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)

Zadne 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 koncercie 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 Kmiecik
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 Barcelonę 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 baraż 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 barażu 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 Kapusta (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 Świdorski (Panathinaikos Ateny), Mateusz Żukowski (Magdeburg). ©

Kadra Nawalki vs laureaci Złotej Piłki we Wrocławiu

Piotr Janas
x.com: @Piotr_K_Janas

W środę o godz. 20:30 nie lada gratka dla piłkarskich fanów we Wrocławiu. Reprezentacja Adama Nawalki z Euro 2016 zagra przeciwko reszcie świata, z Rivaldo i Alessandro Del Piero na czele.

Wrocław w 2026 roku jest nieformalną piłkarską stolicą Polski. Wprawdzie Śląsk Wrocław grał wiosną w Betclie 1 lidze, ale przed chwilą Tarczyński Arena gościła mecz dawnych gwiazd reprezentacji z Polski z ex piłkarzami z Brazylii, a za chwilę szereg kolejnych wydarzeń: dwa mecze reprezentacji Polski - towarzyski z Ukrainą (31 maja) i Ligi Narodów ze Szwecją (jesień), a do tego 15 sierpnia - najprawdopodobniej - ostatni przedsezonowy mecz pomiędzy Manchesterem United a AC Milan.

Pod znakiem zapytania stanął zapowiadany mecz o Superpuchar Polski (kibice Lecha Poznań i Górnik Zabrze zamierzają zbojkotować to spotkanie, przez co PZPN zaczyna rozważać wycofanie się z pomysłu przeniesienia meczu ze stadionu mistrza Polski do Wrocławia), ale nawet wyłączając



Łukasz Piszczek (z prawej) i Jakub Błaszczykowski (w środku) znów zagrają razem

mecz o Superpuchar, Wrocław ma na co czekać.

Zanim Tarczyński arena będzie gościć kadrę, kibice będą mogli zobaczyć owianą legendą kadrę Adama Nawalki z Euro 2016, która zagra z tzw. drużyną Reszty Świata. W ekipie Białoczerwonych zagrają m.in.: Artur Boruc, Rafał Gikeiłowicz i Bartosz Białkowski w bramce.

W defensywie pojawią się wciąż czynni piłkarsko Kamil Glik (obecnie Cracovia), Łukasz Piszczek (trzecioligowy LKS Goczałkowice), Michał Pazdan (Wiecysta Kraków), Artur Jędrzejczyk (Legia Warszawa) oraz emerytowani Marcin Wasilewski i Łukasz Szukała.

Szczególnie ciekawie z perspektywy wrocławskiego ki-

bica wyglądać będzie druga linia, bo pojawią się znani z występów w Śląsku Wrocław Sebastian Milla, Waldemar Sobota, Krzysztof Mączyński i Tomasz Jodłowiec, ale największą gwiazdą będzie zdecydowanie Jakub Błaszczykowski. W ataku grać będą Paweł Brożek, Artur Sobiech czy kolejny po Mirosławie Klose i Łukasie Podolskim urodzony w Polsce reprezentant Niemiec (3 mecze w kadrze) Łukasz Sinikiewicz.

Zdobywcy Złotej Piłki i piłkarscy magicy

Największymi gwiazdami Reszty Świata będą Brazylijczyk Rivaldo, Ukrainiec Andrij Szewczenko czy Włoch Alessandro Del Piero. Ten ostatni to mistrz świata z 2006 roku. Rivaldo święcił triumf na mundialu w 2002 roku, a trzy lata wcześniej - jako piłkarz FC Barcelony - sięgnął po Złotą Piłkę. Trofeum dla najlepszego piłkarza świata ma na koncie także Szewczenko (rok 2004), ale zagra także wiele bardziej współczesnych gwiazd.

Warto będzie zwrócić uwagę na piłkarskiego magika, który swoimi przebojowymi dryblingami nie ustępował Cristiano Ronaldo i Ronaldinho

w swoich najlepszych latach. To Portugalczyk Ricardo Quaresma, który będzie miał z kim grać, bo u boku będzie miał takie gwiazdy jak Marek Hamšík (legenda SSC Napoli), Nemanja Matić (ex Chelsea, Manchester United, AS Roma, a dziś Sassuolo) czy David Silva (legenda Manchesteru City). Bramki strzec będzie 108-krotny reprezentant Portugalii Rui Patrício, który raptem cztery miesiące temu zakończył karierę.

Zaplanowany na godz. 20:30 mecz to danie główne, ale nie zabraknie przystawek. Imprezę rozpocznie koncert Skolima, który ma nawet swój sektor na trybunach Tarczyński Arena, na którym po rozpoczęciu spotkania będzie je oglądał oraz rozdawał autografy i robił zdjęcia ze swoimi fanami. Ambasadorem imprezy jest także Marcin Najman i wielu innych aktywnych twórców internetowych.

Bilety na to wydarzenie można nabywać za pośrednictwem strony eBilet.pl. Ceny wahają się od 84 zł do 174 zł, ale są też pakiety, w których można nabywać wejściówki taniej. Są także bilety VIP od 700 do 1399 zł. Warto przyjść i zobaczyć tyle gwiazd na jednym boisku! ©©

KRÓTKO

PIŁKA NOŻNA

Szykuje się mecz na szczycie okręgówki: Wieża Postomino kontra GKS Manowo

Do zakończenia sezonu 2025/2026 w III grupie okręgówki pozostały 4 kolejki. I nadal nie wiadomo, kto zostanie mistrzem. W grze jest wicelider - Wieża Postomino (68 punktów) i lider - GKS Manowo (69 punktów). Oba kluby zagrają w bezpośrednim meczu już w niedzielę - o godz. 13 w Postominie. Tylko te dwa kluby (dla obu byłby to powrót do IV ligi) liczą się w walce o mistrzostwo.

Ewentualna wygrana przyniesie obu zespołom do mistrzostwa, ale GKS Manowo nie pogardzi remisem, bo taki wynik pozwoli im pozostać na pierwszym miejscu z minimalną przewagą nad postominianami.

Jesienią w meczu GKS Manowo - Wieża Postomino padł remis - 1:1.

Wyniki 26 kolejki:

Zawisza Grzmiąca - Spójnia Świdwin 5:2, Victoria Sianów - Pogoń Polczyn Zdrój 1:0, GKS Manowo - Pogoń Wierzbowa 4:0, Sokół Karłino - Wieża Postomino 1:3, Pomorzanie Sławoborze - Wimbilia Będzino 7:3, Gryf Polanów - Zefir Wyszewo 3:1, Pasat Bukowo Morskie - Sława Sławno 4:2, Iskra Białogard - KS Siecień 4:1.

(TT)

AUTOREKLAMA

0111524959

To już ostatni dzwonek! Zapisz dziecko na Zawody Rowerkowe w Koszalinie!

Monika Latkowska
Nasza Akcja

Chcesz, żeby Twój maluch wziął udział w zawodach? Nie zwlekaj! Na zapisy czekamy dziś do północy. Impreza odbędzie się w najbliższą niedzielę, 31 maja przed Forum Koszalin.

Nasz kultowy wyścig dla najmłodszych to impreza z niezwykłą historią, która na stałe wpisała się w kalendarz Koszalina - tradycja rowerowych zmagani sięga tutaj aż 69 lat! Kiedyś na starcie stawali dziśsi dziadkowie oraz rodzice, a teraz czas na kolejne pokolenie małych mistrzów dwóch kółek. Zapraszamy dzieci

w wieku od 3 do 8 lat. Tu każdy maluch jest zwycięzcą!

Dziecięce Wyścigi Rowerkowe „Głosu Koszalińskiego” to impreza, której nikomu w naszym mieście nie trzeba przedstawiać. Od blisko siedmiu dekad budujemy sportowe wspomnienia całych rodzin. W ubiegłym roku na starcie stanęło ponad 320 młodych zawodników, a emocje, jakie towarzyszyły każdemu przejechanemu metrowi, były po prostu bezcenne.

Nasz cel jest prosty: promocja zdrowego stylu życia i doskonalenie zabawa. W Zawodach Rowerkowych każdy, kto przekroczy linię mety, staje na podium! Chcemy, aby pierwsze sportowe kroki kojarzyły się dzieciom wyłącznie z radością

i dumą. Na każdego uczestnika czeka pamiątkowy medal i dyplom - bo każdy wysiłek zasługuje na nagrodę.

Młode kolarki i młodzi kolarze pojadą na dystansach dostosowanych do ich wieku: • roczniki 2023, 2022 i 2021 (3, 4 i 5 latki) - około 40 metrów oraz roczniki 2020, 2019 i 2018 (6, 7 i 8 latki) - około 70 metrów.

Zapisy prowadzimy na stronie www.gk24.pl/rowerwikoszalin. Na zgłoszenia czekamy do 27 maja do północy. Liczba miejsc ograniczona, więc warto się pospieszyć.

Spotykamy się 31 maja (niedziela) na parkingu przed wejściem do CH Forum Koszalin o godzinie 11:00.

Do zobaczenia!



FOT. RADOSŁAW BRZOSTEK

ORGANIZATOR



PARTNER GŁÓWNY



PARTNER MOTORYZACYJNY

GRUPA POLMOTOR™

PARTNER



PARTNERZY WSPIERAJĄCY

