



● Prezentujemy w nim nominowanych we wszystkich kategoriach.

Kurier Poranny

Środa
4.02.2026

www.poranny.pl

Nr. 23 (10671)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Mróz już trochę mniejszy, uczniowie wracają do szkół. Ale smog znowu większy **str. 3**



Sprzęt za ponad 12 mln zł z rządowych funduszy kupiły Wodociągi Białostockie **str. 4**

Budowa Rail Baltica. PKP PLK wybrały zwycięzcę przetargu na odcinek Białystok-Ełk **str. 5**

Nr ISSN 0866-9511

Nr indeksu 350354



SUKCES

Białostoczanin Jarosław Kazberuk, doświadczony zawodnik sportów motorowych, po raz dziesiąty wziął udział w Rajdzie Dakar. Jego start wsparło Miasto Białystok i Województwo Podlaskie **str. 4**

Z POLICJI

Miała ponad 2 promile. Przyjechała po dziecko do szkoły

Do 3 lat pozbawienia wolności grozi 28-latce, która nietrzeźwa przyjechała po swoje dziecko. Ukryła się w szkolnej toalecie. Okazało się, że miała ponad 2 promile alkoholu w organizmie.

Do jednej z placówek szkolnych w Łapach przyjechała po dziecko nietrzeźwa matka. Nauczycielki zauważyły, że kobieta ma problem z utrzymaniem równowagi, a gdy chciały z nią porozmawiać ta uciekła i schowała się w szkolnej toalecie. Zaniepokojone sytuacją zaalarmowały policjantów. Po krótkiej rozmowie z mundurowymi kobieta wyszła

z toalety. Od 28 - latki czuć było alkohol. Badanie alkomatem wykazało ponad 2 promile alkoholu w organizmie. Tłumaczyła policjantom, że nie mogła pozwolić by dziecko samo wracało w takie mrozy do domu. Jak ustalili mundurowi kobieta przyjechała do szkoły autem.

Dziecko zostało przekazane partnerowi. Natomiast 28 - latka straciła prawo jazdy, a pojazd trafił na policyjny parking. Teraz za swoje zachowanie odpowie przed sądem.

Za kierowanie w stanie nietrzeźwości grozi do 3 lat pozbawienia wolności. opr. (R)

ZDROWIE DWIE WYJĄTKOWE PRZESTRZENIE W SZPITALU WOJEWÓDZKIM

Te sale zapewnią pacjentkom ciszę, spokój i intymność

Białystok
Magda Ciasnowska

Oddział Położniczo-Ginekologiczny Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Białymstoku zyskał dwie specjalnie przygotowane przestrzenie. Z sal skorzystają pacjentki, które mierzą się z doświadczeniem straty dziecka.

Do niedawna kobiety, u których zdiagnozowana została letalna wada płodu, prowadząca do przedwczesnej śmierci dziecka, a także pacjentki po stracie, musiały przebywać w salach wieloosobowych. Teraz to się zmieni. Wojewódzki Szpital Zespolony w Białymstoku jest pierwszą placówką w regionie, w której powstały jednoosobowe sale, zaprojektowane z myślą o zapewnieniu prywatności i spokoju kobietom w tym wyjątkowo trudnym czasie.

- Takí pokój marzył nam się już od dawna. Wiemy, że w innych rejonach Polski są już sale do takich intymnych porodów i pożegnań rodziców z dzieckiem - mówi dr Karolina Siemienowicz, koordynator opieki perinatalnej w Fundacji „Pomóż Im”, która włączyła się w przygotowanie sal. Lekarka dodaje, że przebywanie w sali razem ze szczęśliwymi mami i ich nowonarodzonymi dziećmi, sprawia takim pacjentkom wiele bólu. - Jak opowiadają, najbardziej traumatyczne jest dla nich słuchanie bicia serduszka innego dziecka, słuchanie jego płaczu... Dlatego też te pokoje są zlokalizowane na końcu korytarza. Można je zamknąć, dzięki czemu nie docierają do nich odgłosy z zewnątrz, potęgujące traumę - podkreśla.



- Oddanie tych sal do użytku podnosi standard opieki nad kobietą będącą w sytuacjach szczególnych - mówi dr Stanisław Michalak

Powstanie i wyposażenie pomieszczeń było możliwe dzięki wsparciu prywatnych darczyńców współpracujących z Fundacją „Pomóż Im” - Julity i Pawła Meteńko z Sobolewa.

- Kobiety, które mają urodzić ciężko chore dzieci lub doznają straty, są w bardzo trudnej sytuacji, przeżywają bardzo trudny czas i trzeba zrobić wszystko, aby ulżyć ich cierpieniu i opiekować się nimi jak najlepiej - mówi Julita Meteńko.

Fundacja „Pomóż Im” od lat prowadzi jedyny na Podlasiu Punkt Perinatalnej Opieki Paliatywnej.

- Współpracujemy z wieloma szpitalami na Podlasiu w zakresie opieki nad kobietami spodziewającymi się narodzin dziecka ze zdiagnozowaną wadą, która prowadzi do przedwczesnej śmierci dziecka - mówi Joanna Czupryńska-Kwiatkowska, wiceprezes fundacji. - Mamy nadzieję, że to

dopiero początek i dobry przykład podnoszenia standardów opieki nad pacjentkami w szczególnych sytuacjach.

Salę zostały urządzone w sposób, który ma łagodzić stres i zapewniać możliwie najbardziej przyjazne warunki pobytu. Są w nich łóżka szpitalne, fotele dla osób towarzyszących, lampki i ściany w ciepłych kolorach.

- Każda pacjentka powinna mieć dostęp do sali, w której może zachować intymność i przeżywać to, co się wydarzyło w ciszy i spokoju - mówi dr Stanisław Michalak, specjalista położnictwa i ginekologii w WSZ w Białymstoku. - Oddanie tych sal do użytku podnosi standard opieki nad kobietą będącą w sytuacjach szczególnych, zgodnie z najnowszym Rozporządzeniem Ministra Zdrowia w sprawie standardu organizacyjnego opieki okołoporodowej.

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● W Polsce bimber pędziło się od stuleci. Dlaczego w czasach komuny, czasach wiecznego niedoboru, miało być inaczej?

Zamów prenumeratę

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

Współczesnym rodzicom często towarzyszy zagubienie

Rozmowa
Jakub Sarek

- Nie zgadzam się ze stwierdzeniem, że macierzyństwo jest passé. W obecnych czasach bycie rodzicem to gigantyczny wysiłek, olbrzymia odpowiedzialność i tak naprawdę praca na drugi etat - mówi Emilia Wagner, położna ze szpitala klinicznego nr 1 w Lublinie, uznana za najlepszą położną w Polsce w 2025 r.

Została pani zwyciężczynią 12. ogólnopolskiego konkursu „Położna na medal”. Głos w nim oddało 16,5 tys. internautów, a kandydatury zgłaszały pacjenci. Jakże to uczucie być najlepszą położną w kraju? Wbrew pozorom jest to dla mnie trudne i obciążające.

Takiej odpowiedzi się nie spodziewałem.

Tytuł najlepszej położnej w Polsce jest dla mnie obciążający psychicznie ze względu na to, że traktuję go jako duże zobowiązanie do tego, aby nie zawieść zaufania, którym została obdarzona przez pacjentki. To wyróżnienie nie jest dla mnie metą zawodowego życia i mogę zapewnić, że nie spocznę po nim na laurach. Chcę kontynuować swoją pracę na rzecz pacjentek i dzieci.

Co sprawiło, że wybrała pani zawód położnej?

Co ciekawe, w szkole średniej byłam w klasie humanistycznej. Miałam iść na prawo i nawet się na nie dostałam, ale chciałam wewnątrznie, ze ten

kierunek nie jest dla mnie. Nie przepadam za pracą za biurkiem. Wolę jednak pracę dynamiczną, gdzie jest duży kontakt z drugim człowiekiem. Przeglądając różne oferty kierunków natrafiłam na położnictwo. Zobaczyłam, jak wiele ten zawód ze sobą niesie. Wiąże się z uczestnictwem w porodach, które mnie, mówiąc kolokwialnie, „kupilo”. Pomyślałam, że jako położna będę mogła - swoją osobą, podejściem, charakterem - zmienić na lepsze nie tyle życie pacjentek, ale tę chwilę, którą spędzają w szpitalu. Nie wyobrażałam sobie nigdzie indziej niż tylko na bloku porodowym, gdzie na świat przychodzi dzieci. Los tak chciał, że nie mogłam znaleźć pracy akurat na bloku porodowym. Położnych szukano wyłącznie na oddziałach noworodków. I tym sposobem trafiłam na taki oddział w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym nr 1 w Lublinie, a mówiąc precyzyjnie, na oddział intensywnej terapii noworodków. No i w tej intensywnej terapii się zakochałam. Teraz absolutnie nie widzę siebie na porodówce. Uważam, że pracując na intensywnej terapii, przy wcześniejszych, zmieniam życie rodzin i tych małych dzieci, ale w całym innym znaczeniu. Czyli nie przy porodzie, tylko w tym ciężkim momencie życia, jakim jest pobyt noworodka na intensywnej terapii.

Czy praca na oddziale intensywnej terapii noworodków uczy pokory?



FOT. NADSELANE

Zdecydowanie. Na intensywnej terapii noworodków zajmujemy się nie tylko wcześniakami i noworodkami w stanie zagrożenia życia, ale także ich rodzicami, bo w naszej pracy nigdy nie można odłączyć rodzica od dziecka. Wspólnie przeżywamy emocje i cierpienia, które dotyczą całej rodziny. Wymaga to od nas dużej delikatności, szacunku i empatii. Z pewnością praca na oddziale intensywnej terapii noworodków uczy nas pokory - podobnie, jak kontakt z rodzicami, pytania, które do nas adresują i sytuacje, które na co dzień obserwujemy. Zdarzają się takie przypadki, w których myślimy, że wszystko przebiega zgodnie z planem, idzie ku lepszemu, ale nagle pojawia się kryzys, nagle pogorszenie stanu zdrowia i wszystko kończy się tak, że życia takiego maluszka nie uda się uratować. I z drugiej strony: wydaje nam się, że nie jesteśmy już w stanie dziecku pomóc, wyczerpaliśmy wszystkie możliwości, medycyna jest bezsilna, ale dzieje się prawdziwy cud i taki

maluszek przeżywa i wraca do zdrowia.

Po przyznaniu nagrody użyła pani takiego stwierdzenia, że bycie położną to coś więcej niż zawód. Dlaczego?

Swoją pracę postrzegam jako misję i to wbrew całkiem licznej grupie medyków, która na takie stwierdzenie się oburza i mówi, że to nie żadna misja, tylko praca, jak każda inna. Ja się do tego grona nie zaliczam. Intensywna terapia to wyjątkowy oddział. My tam codziennie walczymy o życie noworodków. Dodatkowo od naszego podejścia zależy zdrowie psychiczne, komfort i bezpieczeństwo rodziców. Jako położna muszę udzielać im wsparcia, być w stosunku do nich empatyczna, nie bagatelizować ich potrzeb i pytań. Dlatego ciężko nie traktować tego jako misji. Nie zawsze mogę „naprawić” sytuację, ale zawsze mogę być obok, a to bardzo często ma największe znaczenie.

W wysoko rozwiniętych społeczeństwach Zachodu macierzyństwo i rodzicielstwo stały się passé. Ten problem dotyka też Polski. Na nic zdają się ostrzeżenia o tym, że spadek urodzeń spowoduje katastrofę demograficzną, brak zastępowalności pokoleń, która z kolei przyczyni się do krachu systemu emerytalnego. Jak przekonają Polki i Polaków do zakładania rodzin? I czy w ogóle ma to jakiś sens?

Nie zgadzam się ze stwierdzeniem, że macierzyństwo jest passé. W obecnych czasach by-

cie rodzicem to gigantyczny wysiłek, olbrzymia odpowiedzialność i tak naprawdę praca na drugi etat. I ta świadomość może przerażać wiele osób. Jeżeli ktoś teraz decyduje się świadomie na dziecko to wie, że jego wychowanie nie będzie polegało tylko na zaspokojeniu potrzeb fizjologicznych, czyli przewijaniu czy karmieniu. Ważne jest też zaspokajanie potrzeb emocjonalnych. Współcześni rodzice mierzą się z wieloma zagrożeniami, które niosą ze sobą social media i media w ogóle. Czują się nimi dużo, że mają problem z odróżnieniem tego, co jest właściwe, a co niewłaściwe. I ja staram się im to wszystko uszeregować i uporządkować. Próbuję ich przekonać do tego, żeby wrzucili na „luz” i nie brali za pewnik wszystkiego, co pokazują na publikowanych na Instagramie czy YouTube filmikach.

Jako położna rodzinna pracuje pani też w dwóch przychod-

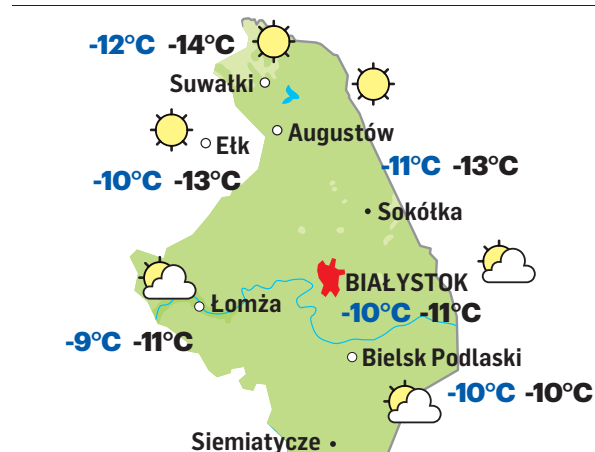
niach. Przygotowuje pani rodziców do porodu, ale także zajmuje się ich dziećmi i nimi samymi już po porodzie. Z jakimi problemami w opiece nad swoimi pociechami zgłaszają się do pani najczęściej rodzice?

Najczęściej towarzyszy im zagubienie. Trafiają do mnie rodzice, którzy o opiece nad noworodkami przeczytali mnóstwo artykułów, książek, obejrzeli wiele filmów, chodzili do szkoły rodzenia, a gdy pojawił się maluszek to ta zdobyta przez nich wiedza nagle się ulatnia albo jest jej tak dużo, że mają problem z odróżnieniem tego, co jest właściwe, a co niewłaściwe. I ja staram się im to wszystko uszeregować i uporządkować. Próbuję ich przekonać do tego, żeby wrzucili na „luz” i nie brali za pewnik wszystkiego, co pokazują na publikowanych na Instagramie czy YouTube filmikach.

Gdyby miała pani udzielić jednej rady osobom, które chcą zostać rodzicami, to jakby ona brzmiała?

Aby słuchali siebie, własnych instynktów, nie patrzyli na to, że ktoś każe zachodzić im w ciążę, bo takie są społeczne oczekiwania i obowiązki. Oni po prostu muszą czuć się gotowi. A przy okazji muszą liczyć się z tym, że posiadanie potomstwa to olbrzymia odpowiedzialność. I pojawią się takie sytuacje, że będzie pięknie i kolorowo, ale też momenty, gdy będzie smutno i trudno.

Pogoda w regionie



meteo prog Źródło: meteo prog.pl

4 LUTEGO 2026

Dziś 35. dzień roku
Do sylwestra pozostało 330 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 7.05, zachód o godzinie 16.18. Dzień będzie trwać 9 godzin i 13 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 7 godzin i 44 minuty i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 1 godzinę i 39 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Andrzej, Weronika

KALENDARIUM

1454
Związek Pruski wypowiedział posłuszeństwo Zakonowi Krzyżackiemu, co rozpoczęło wojnę trzynastoletnią.

1789
zgodnie z procedurami nowej Konstytucji, Kolegium Elektorckie jednogłośnie wybrało George'a Washingtona (na portrecie) na pierwszego prezydenta Stanów Zjednoczonych.



FOT. DOMENA PUBLICZNA

1921
Ustanowiono Order Odrodzenia Polski, a Order Orła Białego odnowiono jako najwyższe odznaczenie państwowe.

2004
Na Uniwersytecie Harvarda uruchomiono serwis społecznościowy Facebook. Był on początkowo przeznaczony przede wszystkim dla osób studiujących na tej uczelni.

2007
Polscy piłkarze ręczni zajęli 2. miejsce na rozgrywanych w Niemczech Mistrzostwach Świata, przegrywając w finale z gospodarzami 24:29.

Szpitala ciągle czekają na miliony z NFZ

Ochrona zdrowia
Agnieszka Domanowska

Szpitala w województwie podlaskim weszły w nowy rok z poważnym obciążeniem finansowym. Chodzi o nadwykonania, czyli świadczenia wykonane ponad limit zakontraktowany z Narodowym Funduszem Zdrowia w 2025 roku. Dyrektorzy placówek mówią wprost: pacjenci byli leczeni, koszty zostały poniesione, a pieniądze wciąż nie trafiły na konta szpitali.

Największa skala problemu dotyczy Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Białymstoku. Nadwykonania tej placówki za 2025 rok sięgają niemal 150 mln zł. Jak informuje rzeczniczka szpitala Katarzyna Malinowska-Olczyk: - Obecnie trwa proces rozliczeń, a zamykanie sprawozdawczości przewidziane jest do połowy lutego.

Najwyższe nadwykonania w USK dotyczą: programów lekowych - 41 mln zł, leczenia onkologicznego i chirurgii onkologicznej - 32,5 mln zł, ortopedii, w tym endoprotez - 16,5 mln zł, kardiologii - 12,6 mln zł, dializ oraz żywienia dojelitowego i pozajelitowego - 8 mln zł, okulistyki - 3 mln zł.

Szpital w Bielsku Podlaskim ma ponad 9 milionów złotych niezapłaconych nadwykonań.

- Do tej pory szpital otrzymał niecałe 10 procent tej

kwoty, czyli nieco ponad 800 tysięcy złotych - mówi dyrektor placówki Piotr Selwesiuk.

Dyrektor podkreśla, że na ten moment sytuacja pacjentów nie ulega zmianie, ale problem bezpośrednio uderza w finanse placówki.

- Szpital musiał zapłacić za leki, wynagrodzenia personelu medycznego oraz wykonane zabiegi. Pacjentów nie można było nie przyjmując, a koszty zostały poniesione bez gwarancji terminowego zwrotu środków - dodaje.

W jego ocenie oznacza to faktyczne kredytowanie systemu, bo świadczenia zostały wykonane, a pieniądze, które powinny wrócić do szpitala, nadal pozostają nierozliczone. Jednocześnie placówka musi zachować zdolność do regulowania bieżących zobowiązań.

Trudna sytuacja dotyczy też szpitala w Mońkach. Dyrektor Sebastian Wysocki informuje, że niezapłacone nadwykonania za 2025 rok sięgają tam ok. 7 mln zł. Jak zaznacza, dla szpitala powiatowego tej wielkości jest to ogromna suma.

- Od rozliczenia tych świadczeń zależy płynność finan-

**Sebastian Wysocki:
Gdyby nadwykonania zostały zapłacone w całości, szpital mógłby patrzeć na 2026 r. z większym spokojem**

sowa placówki. Gdyby nadwykonania zostały zapłacone w całości, szpital mógłby patrzeć na 2026 rok z większym spokojem. Brak zapłaty oznacza jednak poważny problem organizacyjny i finansowy, który może przełożyć się na decyzje dotyczące realizacji świadczeń w przyszłości - mówi dyrektor.

Najwięcej nieopłaconych procedur w monieckim szpitalu dotyczy ortopedii, rehabilitacji oraz zakładu opiekuńczo-leczniczego. Część świadczeń nie została także rozliczona w pediatrii.

- Teraz w podlaskim NFZ trwa intensywny proces rozliczania umów. Zgodnie z obowiązującymi przepisami. Liczymy wszystkie zasoby jakimi będziemy dysponować. Dlatego pełną informację o wartościach opłaconych świadczeń, które placówki medyczne wykonały ponad limit umowy, będę mogła podać w drugiej połowie lutego - wyjaśnia Izabella Przewłocka rzeczniczka podlaskiego NFZ.

Zgodnie z obowiązującymi przepisami rozliczenie wykonania umowy za dany okres rozliczeniowy powinno nastąpić najpóźniej w terminie 45 dni od jego zakończenia.

Dyrektorzy szpitali podkreślają jednak, że w praktyce oznacza to długie oczekiwanie na środki, które są kluczowe dla stabilnego funkcjonowania placówek.

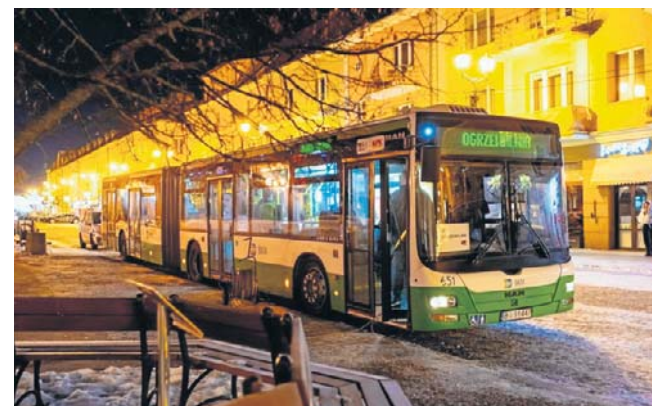
Mrozy powoli odpuszczają, uczniowie wracają do szkół, za to smog znów zaczyna być problemem w regionie

Zima
Martyna Jurkowska, Tomasz Maleta

Ekstremalnie zimne noce już za nami. Sytuacja pogodowa - przynajmniej na razie - ustabilizuje się. Uczniowie szkół, w których były odwołane zajęcia, wracają dziś do lekcji. Niestety, trudna sytuacja pogodowa wciąż powoduje utrudnienia w ruchu autobusowym, a po chwilowym pogorszeniu od smogu, znów pogorszył się stan powietrza.

Przyrządy mierzące jakość powietrza w Podlaskiem znowu wskazały na jego pogorszenie. Centrum Zarządzania Kryzysowego Podlaskiego Urzędu Wojewódzkiego wysłało wczoraj powiadomienie o ryzyku przekroczenia poziomu informowania dla pyłu zawieszonego PM10 w powietrzu. Informacja dotyczyła trzech miast: Białegostoku, Łomży i Wysokiego Mazowieckiego.

- Ostatni tydzień był łaskawy, dlatego że warunki pogodowe, a głównie wiatr, osiągał poziom umiarkowany. Momentami były też porywy wiatru silniejszego. To oczywiście potęgowało odczucie zimna, ale nie sprzyjało smogowi - tłumaczy Dominik Polesiński, z Regionalnego Wydziału Monitorowania Środowiska w Białymstoku. - W poniedziałek wiatr osłabł. Znalazło to potwierdzenie w wynikach jakości powietrza, czyli skumulowało nagle zanieczyszczenia,



W Białymstoku uruchomiono m.in. specjalny, ogrzewany autobus, który stanął na Rynku Kościuszki

które wygenerowali mieszkańcy ogrzewając. Nocą zanieczyszczenia pyłowe na terenie całego województwa, oprócz Suwałk, były już podwyższone.

W nocy z poniedziałku na wtorek Podlaskie znów było najmniejszym regionem Polski. Słupki rtęci spadły do niemal -23°C.

Silne mrozy znów uderzyły w przewoźników. We wtorek kilka autobusów PKS Nova nie wyjechało w trasę, inne zostały odwołane. Nieco lepsza sytuacja była na kolei. Większość pociągów jeździła planowo, a opóźnienia - jeśli już były - sięgały kilkunastu minut. W najgorszej sytuacji byli pasażerowie pociągów dalekobieżnych, tu opóźnienia sięgały nawet 100 minut. Tak było np. w przypadku pociągu relacji Kraków - Giżycko, który do stacji Białystok przyjechał z 90-minutowym opóźnieniem.

Z powodu mrozu w poniedziałek i wtorek zawieszono były zajęcia w ponad 80 podlaskich placówkach, m.in. w szkołach w Mońkach, Dąbrowie Białostockiej, Zambrowie, Czyżewie, Nurcu-Stacji, Rutkach, Jedwabnem czy Sokółce. W środę sytuacja ma już wrócić do normy.

Jak wynika z prognoz, dziś będzie pochmurno i może padać śnieg. Temperatura w regionie w najcieplejszym momencie dnia wyniesie od -9 do -6°C. Czwartek zapowiada się z opadami śniegu przechodzącymi stopniowo w deszcz ze śniegiem i deszcz marznący, powodujący gołoledź. Nad ranem temperatura wahać się będzie od -11 do -9°C, natomiast w ciągu dnia od -4 do +1°C. W piątek temperatura oscylować będzie w okolicach zera i występować będą opady mieszane oraz marznący deszcz. Natomiast w weekend wrócą mrozy.

Prokuratura zaskarżyła uniewinnienie aktywistów oskarżonych ws. nielegalnych migrantów

Z prokuratury
PAP

Prokuratura Rejonowa w Hajnówce złożyła apelację od wyroku w sprawie pięciu aktywistów zaangażowanych w pomoc humanitarną na granicy z Białorusią.

Zostali oni oskarżeni o ułatwianie migrantom niezgodnego z prawem pobytu w Polsce. We wrześniu ub. roku sąd pierwszej instancji wszystkich nieprawomocnie uniewinnił.

Przed sądem pierwszej instancji prokuratura chciała kar roku i czterech miesięcy więzienia dla każdej z osób oskarżonych. - Apelacja została złożona wobec wszystkich; to apelacja na ich niekorzyść - powiedział prok. Marek Dąbrowski, szef hajnowskiej prokuratury. Jak dodał, punktem wyjścia, jeśli chodzi

o zarzut apelacyjny, była obraza przepisów postępowania.

Cztery z pięciu osób, których ten proces dotyczy - zostały zatrzymane, gdy przewoziły migrantów. Początkowo śledczy postawili im zarzuty pomocnictwa w marcu 2022 r. w nielegalnym przekraczaniu granicy polsko-białoruskiej przez Egipcjanina i rodzinę z Iraku. Pod dwuletnim śledztwem prokuratura zmieniła te zarzuty na ułatwianie migrantom niezgodnego z prawem pobytu w Polsce i w takiej wersji do sądu trafił akt oskarżenia. Jedną osobę oskarżyła m.in. o to, że dostarczała migrantom jedzenie i ubrania, gdy ci przebywali w lesie. Miała też przekazywać im informacje przydatne w razie zatrzymania, udzielić schronienia. Pozostałe cztery oskarżyła o to, że przewoziły tych cudzoziemców w głąb kraju. We wrześniu Sąd Rejonowy w Hajnówce

nieprawomocnie uniewinnił wszystkich oskarżonych od takiego zarzutu. Uzasadniając wyrok, sąd przedstawił analizę przepisu, na którym oparty został akt oskarżenia. Chodzi o artykuł, który penalizuje sytuację, gdy ktoś - w celu osiągnięcia korzyści majątkowej lub osobistej - umożliwia lub ułatwia innej osobie pobyt na terytorium RP wbrew przepisom.

Według prokuratury, korzyść osobistą uzyskali migranci, którym aktywiści pomagali. - Gdyby przyjąć taką konstrukcję rozumienia tej normy prawnej, to każdy obcokrajowiec, który dociera na terytorium Polski, na terytorium UE, osiąga korzyść osobistą, bo przecież tego chce, chce się tutaj znaleźć - mówił, uzasadniając wyrok sędzia Adam Rodakowski z SR w Hajnówce.

Jak dodał, w takiej sytuacji każdy pomagający takiej osobie

popępiałby przestępstwo. Odwołując się m.in. do doktryny i wykładni przepisów sędzia podkreślał, że aby mogło dojść do takiego przestępstwa (ułatwienia nielegalnego pobytu), jak opisała je prokuratura w akcie oskarżenia, korzyść (osobistą lub majątkową) musieliby uzyskać oskarżeni.

Sędzia mówił, że oskarżeni nie odnieśli takiej korzyści, a przynajmniej w sprawie nie ma dowodów, by tak się stało. Zwracał uwagę, że o ile były dowody, iż oskarżeni ułatwili pobyt w Polsce migrantom, to nie ma dowodów, że zrobili to dla korzyści osobistej czy majątkowej. Oceniał też, że nie ma w tej sprawie dowodów na przypisanie oskarżonym pomocnictwa do nielegalnego przekroczenia przez migrantów granicy.

Apelację rozpozna Sąd Okręgowy w Białymstoku.

Zwłoki w walizce. Biegli: Podejrzany był poczytalny

Suwałki
opr. AG

Biegli uznali, że 50-letni mężczyzna zatrzymany w związku ze sprawą śmierci 90-letniej kobiety, której ciało znaleziono w walizce w Suwałkach, w pełni rozumiał swoje działania.

- Do akt sprawy wpłynęła, po kilkutygodniowej obserwacji, opinia sądowo-psychiatryczna - psychologiczna, z której wynika, że w czasie popełnienia czynu podejrzany miał w pełni zachowaną zdolność znaczenia czynu i kierowania swoim postępowaniem - informuje prok. Wojciech Pikel z Prokuratury Okręgowej w Suwałkach.

Ciało około 90-letniej kobiety zostało znalezione 30 czerwca ub.r. w walizce w rejonie garaży przy ulicy Reja w Suwałkach.

Działania policji i prokuratury doprowadziły do ustalenia tożsamości denatki i zatrzymania mężczyzny, który mieszkał z kobietą i należał do jej rodziny. Materiał dowodowy dał podstawy prokuratorowi do przedstawienia mężczyźnie zarzutu znieważenia zwłok ludzkich.

- W toku śledztwa konieczna była obserwacja psychiatryczna podejrzanego, gdyż po standardowym badaniu biegli potrzebowali więcej danych, aby wydać opinię - dodaje prokurator.

Opinię uzupełniającą z zakresu medycyny sądowej ma też wydać Instytut Ekspertyz Medycznych. Nowa ekspertyza powinna jednoznacznie ustalić przyczynę śmierci i pozwolić zakończyć śledztwo aktem oskarżenia.

Na wniosek prokuratora podejrzanym nadal pozostaje w tymczasowym areszcie.

Przez blisko 4 miesiące nękał była partnerkę. 37-latek trafił do aresztu

Z policji opr.(R)

Kryminalni z białostockiej dwójki zatrzymali mężczyznę podejrzanego o nękanie i groźby wobec swojej byłej partnerki. 37-latek przez blisko 4 miesiące między innymi wielokrotnie nachodził ją w domu i pracy, podłożył jej podsłuch i urządzenie śledzące, spuszczał powietrze w kołach samochodu, podpalił jej buty. Groził również, że ją zabije. Decyzją sądu trafił na 3 miesiące do aresztu.

Do białostockiej „dwójki” zgłosiła się kobieta, która poprosiła policjantów o pomoc. Powiedziała, że jej były partner od dłuższego czasu uporczywie ją nęka i grozi, że ją zabije.

Sprawą natychmiast zajęli się kryminalni, którzy jeszcze tego samego dnia zatrzymali mężczyznę. Okazał się nim 37-letni białostoczanin. Mundurowi ustalili, że mężczyzna od października przez blisko 4 miesiące nękał swoją byłą partnerkę i wielokrotnie groził, że ją zabije, spali jej samochody, nachodził w domu i pracy. Dodatkowo pisał na budynkach w mieście obraźliwe słowa pod jej adresem, bez jej wiedzy i zgody rozsyłał członkom rodziny jej nagie zdjęcia. 37-latek podłożył również w kurtce poszkodowanej kobiety urządzenie śledzące, a w mieszkaniu podsłuch, spuszczał powietrze w kołach, rzucał kamieniami

w okna jej mieszkania, wykonywał głucho połączenia czy też spalił obuwie, które kobieta trzymała przed drzwiami swojego domu. Dodatkowo poszkodowana powiedziała policjantom, że jej były partner ukraść jej zegarek.

W czasie przeszukania mieszkania mężczyzny policjanci znaleźli klucze do mieszkania kobiety, ale również woreczek foliowy z zawartością białego proszku oraz woreczek z zawartością kryształ. Substancje zostały przekazane do badań laboratoryjnych. Mundurowi odzyskali również skradziony zegarek, który odnaleźli w lombardzie. 37-latek został zatrzymany i trafił do policyjnego aresztu. Prokurator nadzorujący sprawę przedstawił mężczyźnie zarzut nękania i gróźb karalnych w warunkach recydywy. Decyzją sądu trafił na 3 miesiące do aresztu.

Za przestępstwo nękania grozi kara do 8 lat pozbawienia wolności, natomiast w warunkach recydywy kara może zostać zwiększona o połowę.



37-letni mężczyzna decyzją sądu trafił do aresztu

Drony, koparki czy agregaty. Wodociągi kupiły nowy sprzęt

Investycje
Andrzej Kłopotowski

Drony, koparko-ładowarki czy magazyny energii - to sprzęt, jaki Wodociągi Białostockie kupiły z rządowych funduszy na obronę cywilną. To część większych zakupów dla stolicy województwa podlaskiego.

- Sprzęt, który zakupiliśmy to cztery koparko-ładowarki, jedna ładowarka teleskopowa, trzy agregaty prądotwórcze o łącznej mocy ponad 2600 kW, magazyny energii czy sprzęt ochrony indywidualnej dla osób pracujących przy usuwaniu różnego typu awarii. Kluczowym elementem jest to, że Wodociągi mają utrzymać ciągłość działania w różnych warunkach - podkreśla Przemysław Tuchliński, prezes Wodociągów Białostockich. Wśród sprzętu zakupionego przez spółkę są także np. drony, które mają pomoc w ochronie np. stacji uzdatniania wody.

Zakupy nie byłyby możliwe bez Rządowego Programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej. Ma on sprawić, że obrona cywilna nie będzie tylko hasłem.

- Województwo podlaskie tylko w dwuletnim przedziale czasowym - czyli w roku 2025 i 2026 - jest beneficjentem 333 mln zł. To są gigantyczne środki. W roku 2025 posłużyły przede wszystkim, by tworzyć zapasy sprzętu, który jest używany w sytuacjach kryzysowych. Od roku



Dzięki środkom z programu Wodociągi Białostockie zrealizowały zakupy nowoczesnego sprzętu

2026 zaczynamy myśleć o infrastrukturze odpowiadającej za bezpieczeństwo mieszkańców - wyjaśnia założenia wojewoda podlaski Jacek Brzozowski. - Miasto Białystok i powiat białostocki to beneficjenci prawie 40 mln zł. Synergia, współpraca rządu i samorządu w realizacji tego programu pokazuje jak mądrze wydatkować te środki.

Poseł Krzysztof Truskolaski (KO) przypomina, że program wystartował dzięki ustawie uchwalonej ponad rok temu. Początkowo był to zapis na papierze. Dziś - gdy są efekty - można mówić, że przełożył się w praktyce na zwiększenie bezpieczeństwa. Zapowiada, że program będzie kontynuowany.

Miasto Białystok, przy współpracy z wojewodą podlaskim, podpisało umowy na łączną kwotę 27,2 mln zł.

- Największym beneficjentem, jeżeli chodzi o instytucje, są Wodociągi Białostockie, które dokonały zakupów na kwotę 12 mln zł. Mamy tu m.in. koparko-ładowarki, magazyny energii, specjalistyczne urządzenia do badania jakości wody, ale też urządzenia, które mogą zastępować regularne dostawy wody w przypadku zagrożenia - mówi prezydent Tadeusz Truskolaski. - Chodzi o bezpieczeństwo naszych mieszkańców. Wodociągi to infrastruktura krytyczna, niezwykle ważna do zapewnienia ciągło-

Największym beneficjentem programu, jeżeli chodzi o instytucje, są Wodociągi Białostockie, które dokonały zakupów na kwotę 12 mln zł

ści funkcjonowania każdego społeczeństwa, ale szczególnie miasta, które zaopatruje się w wodę z sieci.

Pytany przez nas o kolejne działania w tym zakresie, prezydent odpowiada: - Rok 2025 był czasem zakupów. Teraz nastawiamy się na szereg działań o charakterze inwestycyjnym. Największą inwestycją będzie schron przy ulicy Hotelowej. Ale dokonaliśmy przeglądu i będziemy stopniowo poprawiać infrastrukturę, modernizować miejsca schronienia. Stworzyliśmy listę inwestycji, które zgłaszali potencjalni beneficjenci. Lista będzie stopniowo weryfikowana i kwalifikowana przez służby wojewody do realizacji - dodaje Tadeusz Truskolaski.

Najczęściej będzie to infrastruktura dual use - podwójnego wykorzystania. Np. szpital MSWiA chciałby zbudować pod boiskiem znajdującej się w sąsiedztwie szkoły schron, który może być w razie zagrożenia miejscem, gdzie można nieść pomoc. Wojewoda dodaje, że np. Ministerstwo Sportu planuje takie działania. I jeśli np. powstać miałaby szatnia sportowa, finansowałaby ją resort sportu, a schron pod nią już z programu.

Tak ma też być np. w Suwałkach, gdzie stara pływalnia zostanie przebudowana w halę sportową z poziomem „-1”. Na co dzień będzie salą do sportów walki, która przekształcana może zostać w miejsce doraźnego schronienia.

Białostoczanin Jarosław Kazberuk po raz dziesiąty ukończył Rajd Dakar

Sport
Magda Ciasnowska

Był to dziesiąty ukończony Rajd Dakar w karierze Jarosława Kazberuka. Ten niezwykle doświadczony zawodnik podczas wtorkowej konferencji prasowej i opowiedział o kulisach udziału w 48. edycji jednego z najbardziej prestiżowych i wymagających rajdów świata.

Tegoroczna edycja odbyła się w Arabii Saudyjskiej w dniach 3-17 stycznia 2026 roku. Rajd Dakar jest jednym z najbardziej prestiżowych i wymagających wydarzeń w motorsporcie na świecie. To globalna marka, relacjonowana przez międzynarodowe media i transmitowana na wielu kontynentach, śledzona przez miliony kibiców.

Trasa rajdu liczyła około 8 tysięcy kilometrów i prowadziła przez obszary o ekstremalnych

temperaturach. Długie odcinki specjalne oraz ograniczone wsparcie serwisowe sprawiały, że kluczowe znaczenie miały samodzielność, precyzja nawigacja i odporność psychiczna.

Jak podkreślał podczas wczorajszej konferencji prasowej rajdowiec, w Dakarze najważniejsze to, by wytrzymać jak najdłużej. - Można odpaść już na prologu. Odcinki są bardzo długie, często startujemy o świcie i jedziemy te 700-900 km. I na każdym kilometrze można się wywrócić, zepsuć i zakończyć rajd - mówił Jarosław Kazberuk.

Załoga reprezentująca Białystok po dwóch tygodniach zmagania ukończyła rywalizację zajmując 25. miejsce w klasyfikacji klasy Challenger.

- Pojechalśmy w bardzo dobrym stylu jak na możliwości sprzętu, którym dysponowaliśmy. Myślę, że to miejsce jest naprawdę fajne - przyznał podlaski



Pojechalśmy w bardzo dobrym stylu jak na możliwości sprzętu, którym dysponowaliśmy - mówił Jarosław Kazberuk

rajdowiec. - Każdego dnia cały zespół musiał się mocno zmobilizować do tego, żeby zapracować na tę naszą metę. Na koniec, pomimo tego, że to był już dziesiąty raz, mocno ścisnęło mnie za gardło. Bo dojechanie do mety i wyjście na rampę, to wielka rzecz.

Miasto Białystok wsparło udział rajdowca w zawodach kwotą 100 tys. zł.

- Witamy pana Jarosława po eskapadzie, która na pewno przyniosła wiele wrażeń - mówił Tadeusz Truskolaski, prezydent Białegostoku. - Start załogi

Jarosława Kazberuka był jednocześnie elementem promocji Białegostoku na trasie wydarzenia obserwowanego przez miliony kibiców na całym świecie.

Takie same środki popłynęły na wsparcie startu białostockiej załogi z Urzędu Marszałkowskiego Województwa Podlaskiego. - Bardzo cieszę się, że Województwo Podlaskie mogło dołączyć do grona partnerów naszego wspaniałego sportowca - podkreśla marszałek Łukasz Prokorym. - Bardzo doceniamy taki sposób promocji. To pokazuje, że jesteśmy województwem otwartym i że mamy wspaniałych, odważnych mieszkańców.

Rajd Dakar, to najbardziej rozpoznawalny rajd terenowy na świecie. Zawodnicy mierzą się z tysiącami kilometrów wymagających tras, często w warunkach pustynnych, bez zaplecza technicznego na etapach maratońskich. Rywalizacja to-

czy się w kilku kategoriach, w tym samochodów, motocykli, ciężarówek i quadów, a każdy kilometr oznacza walkę z ekstremalnym wysiłkiem, sprzętem i nawigacją.

Tegoroczne, już 48. zawody zapisały się także w polskich statystykach - na liście startowej znalazło się rekordowo wielu reprezentantów naszego kraju. Do rywalizacji przystąpiło 15 załóg z polskimi licencjami, a łącznie udział wzięło 29 Polaków w rolach kierowców, pilotów i mechaników. Do mety dotarło 14 pojazdów z polskimi nazwiskami.

Przypomnijmy, że w ub. roku Jarosław Kazberuk otrzymał Honorowe Wyróżnienie Prezydenta Miasta Białegostoku „Urbi Meritus - Zasłużony Miastu” za zwycięstwa w najtrudniejszych rajdach świata oraz wieloletnią promocję Białegostoku podczas międzynarodowych rajdów i regat.

Z opóźnieniem, ale jest. Nowy PSZOK już przyjmuje odpady

Augustów

Anna Gryza-Aneszko

Długo wyczekiwany Międzygminny Punkt Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych rusza w Augustowie. Mieszkańcy pięciu gmin mogą wywozić swoje odpady do obiektu przy ulicy Transportowej 11.

Przez ostatnie kilka miesięcy mieszkańcy Augustowa musieli swoje odpady wywozić do oddalonej o kilkanaście kilometrów Nowinki. Z początkiem października ubiegłego roku miejskiej spółce Necko wygasła koncesja na użytkowanie dotychczasowego PSZOK przy ul. Komunalnej.

- PSZOK w tym miejscu stał się uciążliwy dla mieszkańców. Mamy tam nowe bloki właściwie z każdej strony, mamy też blok TBS zbudowany przez spółkę naszą miejską Kodrem. Stała się to dzielnica mieszkaniowa, dlatego to już nie jest dobre miejsce na składowanie odpadów. PSZOK chcieliśmy wynieść poza miasto - mówi Filip Chodkiewicz, zastępca burmistrza Augustowa.

Tak też się stało. Kilka lat temu miasto Augustów powierzyło zadanie związane z prowadzeniem PSZOK spółce Biom. Powstał nowy obiekt przy ulicy Transportowej 11, jednak jego otwarcie opóźniło się przez formalności.

- To nowa inwestycja, pod miastem, nieopodal starego



PSZOK miał działać już w listopadzie ubiegłego roku. Jego otwarcie opóźniło się przez formalności

wysypiska śmieci. Przypomnijmy, że cała infrastruktura gotowa była blisko dwa lata temu. Spotkaliśmy się z barierami administracyjnymi, ale spółka Biom się z nimi wreszcie uporała - podkreśla Chodkiewicz.

Z międzygminnego PSZOK mogą korzystać mieszkańcy Augustowa oraz gmin: Augustów, Bargłów Kościelny, Płaska i Nowinka.

- Wreszcie udało nam się przejść wszystkie procedury administracyjne. W ubiegły piątek otrzymaliśmy prawomocną decyzję z urzędu marszałkowskiego. PSZOK w Augustowie

jest czynny. Mieszkańcy mogą przywozić odpady we własnym zakresie, a my je przyjmujemy - mówi Mirosław Bałakier, prezes spółki Biom. - To nowoczesny PSZOK, zbudowany zgodnie ze wszystkimi przepisami. Przyjmujemy około 50 różnych rodzajów odpadów. Muszą być

PSZOK otwarty jest od wtorku do soboty. Przyjmuje około 50 różnych rodzajów odpadów. Muszą być one posegregowane

one posegregowane: osobno szkło, papier, tworzywa sztuczne, popiół, odpady zielone. Można tu też oddać odpady komunalne, w tym niebezpieczne. Mamy specjalne pojemniki na te ostatnie - dodaje.

PSZOK w Augustowie nie przyjmie m.in. odpadów pochodzących spoza gospodarstw domowych, azbestu, odpadów radioaktywnych i medycznych, zmieszanych odpadów komunalnych, odpadów niebezpiecznych bez etykiet, a także opakowań z zawartością po olejach samochodowych. PSZOK otwarty jest od wtorku do soboty.

SUWER wróci wraz z początkiem wiosny. Ruszyły przygotowania

Suwałki

opr. AG

Władze Suwałk rozpoczęły przygotowania do kolejnego sezonu roweru miejskiego. Od pierwszego dnia wiosny, 21 marca, mieszkańcy będą mogli ponownie korzystać z systemu SUWER.

Zarząd Dróg i Zieleni w Suwałkach podpisał umowę z firmą Roovee SA, która pełni teraz funkcję operatora systemu roweru miejskiego SUWER. Operator odpowiada za kompleksowe przygotowanie systemu - zarówno techniczne, jak i organizacyjne, tak, aby mieszkańcy mogli korzystać z rowerów wygodnie, bezpiecznie i bez przerw.

Do dyspozycji użytkowników pozostanie 127 rowerów tradycyjnych, 15 elektrycznych, 15 z fotelekami dziecięcymi oraz 3 tandemy. Wypożyczanie i zwrot rowerów będzie możliwe przez całą dobę, za pośrednictwem aplikacji mobilnej lub strony internetowej. System obejmie 17 stacji rozmieszczonych

w różnych częściach miasta, a w miejscach o dużym natężeniu ruchu rowerowego przewidziano również tzw. wirtualne strefy parkowania.

Nowa umowa zapewnia też bieżącą obsługę SUWER-a przez cały sezon.

W ubiegłym sezonie rowerzyści przejechali 129 932 km, dokonując 33 297 wypożyczeń, a całkowity czas korzystania z systemu wyniósł 19 861 godzin. Nowy sezon rozpocznie się od 21 marca i potrwa do końca października.



W ubiegłym sezonie rowerzyści na SUWER-ach przejechali 129 932 km

Jest wsparcie na place zabaw dla maluchów

Region

Magda Ciasnowska

Sześć instytucji opieki nad dziećmi do lat trzech z województwa podlaskiego otrzyma wsparcie w ramach rządowego programu Aktywne Place Zabaw 2026. Wśród beneficjentów znalazło się pięć żłobków oraz jeden klub dziecięcy.

Program realizowany przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej dysponuje w tym roku budżetem w wysokości 60 mln zł.

Dofinansowanie trafi do: Klubu Dziecięcego w Sztabinie, Żłobka Miejskiego w Dąbrowie Białostockiej, Żłobka Samorządowego nr 1 w Choroszczy, Żłobka Samorządowego im. Anny Żynel w Supraślu, Żłobka Miejskiego w Szczuczynie, Żłobka Miejskiego nr 7 w Białymstoku.

O środki w ramach programu mogą ubiegać się gminy prowadzące żłobki lub kluby dziecięce, w których wysokość miesięcznej opłaty rodzica za pobyt dziecka, którą rodzic byłby zobowiązany ponieść, gdyby nie zostało mu przy-

znane prawo do świadczenia „Aktywnie w żłobku”, nie przekracza kwoty 1500 zł (lub 1900 zł w przypadku dziecka legitymującego się orzeczeniem o niepełnosprawności).

Uzyskane środki mogą zostać przeznaczone na budowę nowych placów zabaw przypisanych do żłobków i klubów dziecięcych, a także na przebudowę, rozbudowę lub doposażenie już funkcjonujących przestrzeni rekreacyjnych. Maksymalna kwota dofinansowania wynosi 300 tys. zł na jedną instytucję opieki, niezależnie od liczby realizowanych inwestycji.

Zadania objęte wsparciem muszą zostać zrealizowane do 31 grudnia 2026 roku. Po zakończeniu inwestycji placówki są zobowiązane do umożliwienia korzystania z placów zabaw również dzieciom spoza danej instytucji.

Wśród tegorocznych beneficjentów z województwa podlaskiego wkład własny do realizacji inwestycji zadeklarowały placówki z Białegostoku i Choroszczy. Pozostałe instytucje skorzystają z dofinansowania pokrywającego sto procent kosztów zadania.

Budowa linii kolejowej Rail Baltica. PKP PLK wybrały zwycięzcę przetargu na odcinek Białystok - Ełk

Kolej

opr. wal

Gdy inwestycja zostanie zrealizowana, pociągi będą jeździć po niej z prędkością do 200 km/h. Na razie trwają jednak perypetie z wyborem wykonawcy. Inwestor, czyli PKP PLK, drugi raz wskazał najlepszą ofertę. Tak nakazała mu Krajowa Izba Odwoławcza i także to, by z powtórzonej procedury wykluczyć konsorcjum, na które wskazano pierwszym razem. W obu podejściach najlepsza propozycja była tą najtańszą.

Chodzi o budowę linii kolejowej Rail Baltica na odcinku Białystok - Ełk.

- Zawiadamiam, że w wyniku badania i oceny ofert złożonych w niniejszym postępowaniu, za najkorzystniejszą

uznano ofertę nr 5 - czytamy w komunikacie zamawiającego z 29 stycznia tego roku.

Złożyło ją konsorcjum w składzie: Budimex SA (lider), Budimex Kolejnictwo SA (partner), PORR SA (partner). Zaproponowało, że jest w stanie wybudować linię Rail Baltica na odcinku Białystok - Ełk za blisko 5 miliardów (dokładnie 4 977 515 958,62) złotych brutto.

Wybór po raz drugi

W pierwotnej procedurze wyboru konsorcjum kierowane przez Budimex uplasowało się na drugim miejscu. Ale złożyło odwołanie, które zostało uwzględnione przez Krajową Izbę Odwoławczą. Unieważniła ona pierwsze rozstrzygnięcie, w którym za najlepszą ofertę PKP PLK uznało tę złożoną przez konsorcjum Torpol-Mirbud. Inie dopuściła go do udziału w po-

nowym wyborze. Okazało się, że powodem wykluczenia (co podnosiło w odwołaniu drugie w przetargu konsorcjum) był brak informacji ze strony Mirbud o karze środowiskowej - 15 tys. zł - jaką firma kilka lat temu została ukarana. Brak tej informacji, zdaniem KIO, mógł wprowadzać w błąd zamawiającego przy przekazywaniu Jednolitego Europejskiego Dokumentu Zamówienia, co do braku podstaw wykluczenia i mieć wpływ na wynik postępowania o udzielenie zamówienia.

Po przebudowie i rozbudowie pociągi na odcinku Białystok - Ełk mają jeździć z prędkością do 200 km na godzinę

Inwestor szacował, że w wyniku decyzji KIO, możliwość podpisania umowy przesunie się na II kwartał tego roku, a roboty budowlane w zakresie prac przygotowawczych będą możliwe do rozpoczęcia w IV kwartale.

Z Białegostoku do Ełku w 55 minut

Chodzi o budowę 100-kilometrowego odcinka Białystok - Ełk. Po przebudowie i rozbudowie pociągi mają jeździć tędy z prędkością do 200 km/godz. Podróż z Białegostoku do Ełku ma trwać 55 minut.

Linia stanie się częścią międzynarodowej trasy kolejowej Rail Baltica łączącej zachód Europy - przez Warszawę, Białystok, Ełk i Suwałki - z Litwą, Łotwą i dalej z Estonią. Pozwoli sprawnie dotrzeć do Kowna, Rygi czy Tallina.

KRÓTKO

ZIMA

Mróz nie odpuszcza

„Z powodu niskiej temperatury we wtorek zajęcia odwołano w 549 szkołach, w tym: mazowieckie - 217, pomorskie - 153, warmińsko-mazurskie - 74, podlaskie - 71, lubelskie - 14, wielkopolskie - 9, lubuskie - 6, świętokrzyskie - 4, śląskie - 1” - poinformowało Ministerstwo Edukacji Narodowej na platformie X.

„W części placówek dyrektorzy organizują edukację zdalną oraz zajęcia opiekuńcze” - dodał resort.

Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej poinformo-

wał, że w znacznej części kraju nadal obowiązują ostrzeżenia przed silnymi mrozami. Obecnie ostrzeżenia I stopnia obowiązują na terenie województw: pomorskiego, warmińsko-mazurskiego, podlaskiego, kujawsko-pomorskiego, znacznej części woj. mazowieckiego i lubelskiego oraz na północy woj. łódzkiego.

Instytut prognozuje, że na tych terenach temperatura minimalna w nocy wyniesie od minus 18 st. C do minus 13 st. C, a lokalnie do minus 20 st. C.

WYPADEK

Wagony spadły z nasypu



W nocy z poniedziałku na wtorek w Jaroszewej Woli w powiecie piaseczyńskim doszło do wykolenia pociągu towarowego. Osiem cystern przewożących olej napędowy wypadło z torów. Część z nich przewróciła się i spadła z kilkumetrowego nasypu; pozostałe znalazły się poza torem, w bezpośrednim sąsiedztwie torów.

TYCHY

Pijany sędzia spowodował kolizję

Policja zatrzymała sędziego Sądu Apelacyjnego w Katowicach, który w Tychach po pijanemu spowodował kolizję drogową - prowadzony przez niego samochód zjechał z drogi i wjechał w żywopłot. 63-letni kierujący miał blisko 2 promile alkoholu w organizmie. Prokuratura wszczęła śledztwo w tej sprawie. „W toku dotychczasowych

czynności od zatrzymanego pobrano próbki krwi, zlecono niezbędne badania laboratoryjne, zabezpieczono monitoring oraz przesłuchano świadków. Po skompletowaniu wszystkich materiałów śledztwo zostanie przekazane do dalszego prowadzenia Wydziałowi Spraw Wewnętrznych Prokuratury Krajowej” - poinformowała prokuratura.

PODATKI

Krajowa Administracja Skarbowa od 4 do 14 lutego przygotowuje elektroniczne rozliczenia dla podatników w usłudze Twój e-PIT i w tym czasie usługa będzie niedostępna - poinformowało Ministerstwo Finansów. Od 15 lutego podatnicy będą mogli w usłudze Twój e-PIT rozliczyć swój podatek. Usługa Twój e-PIT dostępna jest wyłącznie w e-Urzędzie Skarbowym (e-US), na stronie podatki.gov.pl oraz z poziomu aplikacji mobilnej e-Urząd Skarbowy.



Polska cyberarmia odpięra 99 procent przeprowadzanych ataków bakerańskich

Krzysztof Gawkowski, minister cyfryzacji

Tusk zapowiada działania w sprawie tzw. afery Epsteina

Marcin Koziestański
Warszawa

Premier Donald Tusk poinformował we wtorek, że powstanie zespół analityczny i być może będzie śledztwo w związku ze skandalem dotyczącym pedofilii w USA - chodzi o tzw. aferę Epsteina.

- Zdecydowaliśmy wspólnie z ministrem sprawiedliwości, prokuratorem generalnym i ministrem koordynatorem do spraw służb specjalnych o powołaniu zespołu analitycznego i być może także rozpoczęciu śledztwa, jeśli analizy potwierdzą nasze obawy w związku ze skandalem związanym z pedofilią w Stanach Zjednoczonych - powiedział premier przed rozpoczęciem posiedzenia rządu.

Podkreślił, że to „sprawa zupełnie bez precedensu”, która zajmuje uwagę polskiej opinii publicznej oraz ministrów „ze względu na tzw. wątki czy ślady polskie w całej tej sprawie”.

Szef rządu oświadczył, że jeśli miał miejsce jakiegokolwiek przypadek wykorzystania polskich dzieci przez siatkę pedofilów i przez „organizatora tego szatańskiego kręgu, pana Epsteina”, to rząd zrobi wszystko, „żeby i ci, którzy są za to odpowiedzialni i ewentualnie pokrzywdzeni, żeby nie tylko widzieli aktywność państwa polskiego, ale żeby też zaodświeżyć, jeśli będzie taka



Premier Tusk przed wtorkowym posiedzeniem rządu podkreślił, że tzw. afera Epsteina musi zostać wyjaśniona

potrzeba i przede wszystkim, żeby skutecznie ścigać tych, którzy dopuszczają się tak kosztownych zbrodni”.

Podkreślił też, że kwestie, których dzisiaj jesteśmy świadkami, nie mieszczą się w głowie i być może dlatego „tak wielu ludzi to wypiera”. Zapewnił, że w Polsce „nie będziemy udawali, że nic się nie stało” i zapowiedział, by wszyscy w naszym kraju uruchomili wyobraźnię o tym, co miałyby

oznaczać dla nas „bezkarność, lekceważenie, udawanie, że nic się nie dzieje wtedy, kiedy dziesiątki, setki osób ze szczytu władzy, z elit całego świata zachodniego uczestniczy w zbrodniczym procederze”.

Czy była to operacja rosyjskiego KGB? Tusk nie wyklucza

Jak zauważył premier, w światowej prasie pojawia się coraz więcej komentarzy do-

tyczących podejrzeń, iż ta „bezprecedensowa afera pedofiliska była współorganizowana przez rosyjskie służby specjalne”.

- Coraz więcej komentatorów i ekspertów zakłada, że jest bardzo prawdopodobne, że była to operacja rosyjskiego KGB - tzw. „honey trap”, słodka pułapka zastawiona na elity świata zachodniego, głównie Stanów Zjednoczonych - powiedział.

Premier nie wykluczył również, że Polska będzie zabiegać o międzynarodowe śledztwo ws. afery Epsteina. „Będziemy namawiać także innych partnerów, aby śledztwo w tej sprawie miało charakter międzynarodowy”.

W piątek amerykańskie ministerstwo sprawiedliwości opublikowało około 3 mln stron dokumentów z akt sprawy dotyczących Jeffrey Epsteina, nieżyjącego już amerykańskiego finansisty, który utrzymywał kontakty w wieloma bogatymi i wpływowymi ludźmi z całego świata i który, jak się później okazało, zajmował się stręczycielstwem. Akta zawierają korespondencję Epsteina z prominentnymi osobami albo wzmianki o nich.

W materiałach sprawy często pojawiają się wzmianki o „rosyjskich dziewczynach”. Są też ślady kontaktów Epsteina z różnymi rosyjskimi urzędnikami i biznesmenami. PAP

Wieloletni pracownik resortu obrony, podejrzewany o współpracę z obcym wywiadem, w rękach służb

Tomasz Dereszyński
Warszawa

We wtorek rano zatrzymany został w siedzibie MON w Warszawie wieloletni pracownik resortu podejrzewany o współpracę z obcym wywiadem.

O zatrzymaniu jako pierwszy poinformował portal Onet. Informację tę resort obrony potwierdził w późniejszym wpisie na platformie X.

„Informujemy, że dzisiaj w godzinach porannych w siedzibie MON (al. Niepodległości, Warszawa) doszło do zatrzymania wieloletniego pracownika resortu obrony narodowej. Zatrzymany podejrzewany jest o współpracę z obcym wywiadem” - podał resort we wpisie zamieszczonym na platformie ok. godz. 11.30. W stosunku do pierwotnej wersji wpisu nastąpiła zmiana, wcześniej pisano bowiem, że „osobie zostały przedstawione zarzuty

współpracy z obcym wywiadem”.

Resort zaznaczył, że sprawę prowadzi Służba Kontrwywiadu Wojskowego, która - jak podano - podczas zatrzymania współpracowała z Departamentem do Spraw Wojskowych Prokuratury Krajowej oraz Żandarmerią Wojskową. Zatrzymanie to - jak przekazał rzecznik MON Janusz Sejmiej - jest efektem wielomiesięcznej współpracy SKW z tym departamentem Prokuratury Krajowej.

Portal Onet napisał, że po godz. 8 we wtorek Służba Kontrwywiadu Wojskowego zatrzymała wieloletniego pracownika MON i że mężczyzna „podejrzany jest o współpracę z rosyjskim wywiadem”, a akcja była wynikiem trwającego od dłuższego czasu śledztwa prowadzonego przez SKW. Według źródła portalu, działaniom zatrzymanego mężczyzny „służby przyglądały się od wielu miesięcy”. PAP

Rosyjskie drony i rakiety zaatakowały nocą Kijów

oprac. Anna Nagel
Kijów

- Rosyjskie uderzenia w Ukrainę i jej infrastrukturę przy temperaturach poniżej minus 20 st. C to ludobójcze ataki wymierzone w naród ukraiński - oświadczył we wtorek szef ukraińskiej dyplomacji Andrij Sybiha.

Rosja przeprowadziła we wtorek zmasowany atak na Ukrainę z użyciem rakiet, odpalonych przez samoloty lotnictwa strategicznego, oraz dronów. Wybuchy słyhać było m.in. w Kijowie, Charkowie i mieście Dniepr. Są informacje o rannych i uszkodzeniach infrastruktury energetycznej.

W Kijowie, gdzie alarm powietrzny trwał ponad siedem godzin, ranne zostały trzy osoby. Państwowa Służba ds. Sytuacji Nadzwyczajnych powiadomiła o uszkodzeniach bloków mieszkalnych i pożarach. Pociiski trafiły m.in. w stację benzynową.

W Charkowie, na północnym wschodzie Ukrainy, intensywne ostrzały ciągnęły się przez ponad trzy godziny. „Cel jest oczywisty: zrujnować jak najwięcej i pozostawić miasto bez ciepła w silne mrozy” - napisał na Telegramie mer Charkowa Ihor Terechow.

„Przywódca Rosji Władimir Putin czekał, aż temperatury spadną, i gromadził drony oraz rakiety, by kontynuować swoje



Do Ukrainy powróciły ekstremalne mrozy, a w Kijowie oraz w kilku innych obwodach doszło do niemal całkowitego blackoutu w wyniku rosyjskich ataków

ludobójcze ataki na naród ukraiński” - napisał Andrij Sybiha na platformie X.

„Ani zapowiadane na ten tydzień wysiłki dyplomatyczne w Abu Zabi, ani jego obietnice wobec Stanów Zjednoczonych nie powstrzymały go przed dalszym terrorem wobec zwykłych ludzi w środku najsurowszej zimy” - podkreślił.

Sybiha poinformował, że w nocy, gdy temperatura spadła poniżej 20 stopni, Rosja zaatakowała jego kraj z zastosowaniem 450 dronów oraz ponad 60 rakiet, w tym balistycznych. Głównymi celami była infrastruktura

energetyczna oraz budynki mieszkalne w Kijowie, Dnieprze, Charkowie, Sumach, Odessie i innych regionach - wymienił.

„Mamy do czynienia z terrorystami, których trzeba zmusić do zaprzestania przemocy. Świat dysponuje narzędziami. Należy wzmocnić ukraińską

Głównymi celami była infrastruktura energetyczna oraz budynki mieszkalne w Kijowie, Dnieprze, Charkowie, Sumach i Odessie

obronę powietrzną i odporność energetyczną. Zwiększyć presję na Moskwę” - zaznaczył.

- Niemal 1200 bloków mieszkalnych w Kijowie zostało odciętych od dostaw ciepła po nocnych atakach Rosji - powiadomił we wtorek rano mer stolicy Ukrainy Witalij Kliczko.

„Dzielnice Darnica i Dnieprowska przeważnie bez ciepła w wyniku zmasowanego ataku wroga na infrastrukturę stolicy. Ogólnie w mieście bez dostaw ciepła pozostaje 1170 bloków mieszkalnych” - napisał Kliczko w komunikatorze Telegram.

PAP

Opozycja na Węgrzech zwiększa przewagę w sondażach

oprac. Anna Nagel
Budapeszt

Na dwa miesiące przed wyborami na Węgrzech opozycyjna partia TISZA notuje znaczną przewagę nad rządzącym Fideszem - wynika z sondażu Centrum Badań 21.

Sondaż przeprowadzony między 28 stycznia i 2 lutego dał TISZY 35 procent poparcia wśród ogółu wyborców - w porównaniu do 34 proc. z badania przeprowadzonego przez ten sam ośrodek w grudniu. Fidesz uzyskał obecnie 28 proc. poparcia w porównaniu do 26 proc. w grudniu.

Badanie wykazało też, że 53 proc. zdecydowanych wyborców popiera TISZĘ, a 37 proc. Fidesz. Jediną kolejną partią,

która w sondażu przekroczyła 5-procentowy próg wyborczy, jest skrajnie prawicowe ugrupowanie Mi Hazank (Ruch Naszej Ojczyzny).

Opublikowany w poniedziałek sondaż Instytutu Publicus również dał przewagę partii Petera Magyara. Według niego TISZA cieszy się poparciem 48 proc. zdecydowanych wyborców, a Fidesz 40 proc. Także w tym badaniu Mi Hazank otrzymała 5 proc. poparcia. Publicus zauważył, że nadal niezdecydowanych jest 27 proc. węgierskich wyborców.

Wybory parlamentarne odbędą się 12 kwietnia. Węgry wybiorą wówczas 199 deputowanych jednoizbowego Zgromadzenia Narodowego (Országgyűlés). PAP



Viktor Orbán może stracić władzę w najbliższych wyborach parlamentarnych, które odbędą się w kwietniu

Sekretarz generalny NATO: Zawarcie pokoju z Rosją będzie wymagało trudnych decyzji

Grzegorz Kuczyński
Kijów

- Osiągnięcie porozumienia pokojowego, które zakończy wojnę Rosji przeciwko Ukrainie, będzie wymagało podjęcia trudnych decyzji - oświadczył we wtorek sekretarz generalny NATO Mark Rutte, który przebywa z wizytą w Kijowie.

Rutte dodał, że Ukraina musi mieć pewność, iż poniesione ofiary się nie powtórzą, a pokój będzie trwał.

- Mamy świadomość, że osiągnięcie porozumienia w celu zakończenia tej wojny będzie wymagało trudnych wyborów. Ukraina musi mieć pewność, że każda ofiara, którą poniosła, każde utracone życie, każda trudna chwila, którą przeżyła, nie powtórzą się w najbliższym



Sekretarz generalny NATO Mark Rutte z wizytą w Kijowie

czasie, że pokój będzie trwał - powiedział Rutte w Radzie Najwyższej Ukrainy.

Rutte w Kijowie

- Prezydent Trump i jego zespół starają się powstrzymać rozlew krwi. To jasne, że Ukraina jest gotowa to wspierać oraz że osiągnięto tu istotny postęp. Jednak Rosja atakuje, jak podczas

ostatniej nocy. To pokazuje brak wystarczająco poważnych intencji pokojowych. Po ich stronie jest już ponad milion ofiar. I mimo gotowości Putina do ponoszenia ofiar, wszelkie postępy na polu walki przychodzą im bardzo drogo - stwierdził sekretarz generalny NATO.

Rutte we wtorek rano przybył do Kijowa. Ostatniej nocy

Rosja wystrzeliła na Ukrainę 450 dronów i ponad 60 pocisków raketowych.

Ukraina ustąpi w Donbasie?

Słowa Ruttego w ukraińskim parlamencie mogą wzmocnić spekulacje, że Kijów rozważy wycofanie się z zajmowanej części Donbasu - czego żąda Rosja - w zamian za zawarcie rozejmu.

Wśród ekspertów i w mediach pojawia się coraz więcej opinii, że dla Zełenskigo kluczowe są silne gwarancje bezpieczeństwa dla Ukrainy w razie zamrożenia konfliktu z Rosją. Ceną, jaką jest gotowy zapłacić, może być opuszczenie przez ukraińskie wojska brzońskiej części Donbasu. To z kolei miałyby pozwolić Putinowi przedstawić rozejm jako zwycięstwo Rosji.

Hiszpania zakazuje mediów społecznościowych dzieciom

oprac. Anna Nagel
Madryt

Hiszpania wprowadzi zakaz dostępu do sieci społecznościowych dla osób poniżej 16. roku życia - zapowiedział we wtorek premier Hiszpanii Pedro Sanchez.

Nowe przepisy mają też zwiększyć odpowiedzialność właścicieli serwisów za publikowanie nielegalnych treści - zapowiedział hiszpański premier.

- Będziemy chronić nieletnich przed cyfrowym Dzikim Zachodem - powiedział Sanchez, występując we wtorek na Światowym Szczycie Rządów w Dubaju. - Nasze dzieci są narażone na kontakt z przestępstwami, w której nigdy nie powinny poruszać się samodzielnie. Nie będziemy tego dłużej akceptować - dodał premier.

Sanchez zapowiedział też pociągnięcie do odpowiedzialności karej kierownictw serwisów społecznościowych w przypadku publikowania nielegalnych treści, mowy nienawiści czy manipulacji algorytmami. Rząd w Madrycie i hiszpańska prokuratura zbadają ewentualne naruszenia przepisów przez Groka, TikToka i Instagram.

Rząd Hiszpanii ma przyjąć nowe przepisy w przyszłym tygodniu.

Pierwszym krajem, który wprowadził zakaz korzystania z mediów społecznościowych dla osób poniżej 16. roku życia, była Australia; nowe prawo zostało przyjęte w grudniu.

Sanchez od dawna krytykował funkcjonowanie sieci społecznościowych m.in. za rozprzestrzenianie mowy nienawiści i dezinformacji. PAP

MISTRZOWIE HANDLU 2026. Dziś prezentujemy sprzedawców, którzy już zdobywają serca klientów w naszym województwie

Ewelina Żuberek
Ewelina.Zuberek@polskapress.pl

Rozgorzała rywalizacja o tytuły Mistrzów Handlu, także w kategorii Sprzedawca. Dziś przedstawiamy pierwszych uczestników, których codzienna praca i pasja są warte wszystkich nagród!

Jesteśmy dopiero po pierwszym tygodniu głosowania w akcji, a reakcje i uczestników, i klientów już pokazały, jak wiele dobrych emocji i zaangażowania budzi ten plebiscyt. To dopiero początek (bo ciągle możecie zgłaszać swoich kandydatów!), ale już teraz widać, że dla wielu osób jest to coś zdecydowanie więcej niż for-

malne wyróżnienie, nominacja. Bo przecież handel to znacznie więcej niż transakcje! To rozmowy przy ladzie. To uśmiech na dzień dobry. To pamięć o tym, jaki chleb wybieramy najczęściej. To serdeczne „dzień dobry”, które rodzi się z chwili poświęconej drugiemu człowiekowi. W wielu przypadkach to właśnie te relacje spr-

wiają, że wracamy - nie z przyzwyczajenia, ale z radości bycia zauważonym. Bo handel to ludzie, dlatego w akcji Mistrzowie Handlu szczególnie miejsce zajmuje kategoria Sprzedawca Roku. Powstała dla tych, którzy swoją pracę traktują nie jak obowiązek, ale jak relację własnie. Do udziału w plebiscycie zgłosili ich klienci - osoby, które

mają do tego największe prawo, bo na co dzień doświadczają ich zaangażowania, rzetelności i życzliwości. Każdy oddany głos w plebiscycie to forma podziękowania za wysiłek, cierpliwość i serce wkładane w budowanie jakości.

Już sama nominacja jest wyrazem uznania. To sygnał, że czyjaś codzienna praca została zauważona i doceniona, dlatego chcemy ją pokazywać. - W naszych publikacjach prezentujemy uczestników akcji, by mogli ich poznać wszyscy mieszkańcy naszego województwa. To krótkie historie o ludziach, którzy towarzyszą naszej codzienności - mówi Katarzyna Borek, redaktorka cotygodniowego cyklu.

Ta praca bywa naprawdę ciekawa i satysfakcjonująca

Karolina Dubinin (Sklep firmowy Sokołów, Augustów) zasze stara się zapewnić profesjonalną obsługę, indywidualne podejście oraz pomoc w znalezieniu najlepszych rozwiązań.



Budowanie zaufania i pozytywnej relacji - to dla Niej bardzo ważne. Nominacja do akcji jest dla Niej potwierdzeniem, że Jej zaangażowanie i codzienna praca są dostrzegane i doceniane. - Największą przyjemność w pracy spr-

wiają mi codzienne spotkania z ludźmi i możliwość pomagania klientom w znalezieniu tego, czego potrzebują. Każdy dzień jest inny, przynosi nowe wyzwania i rozmowy, dzięki czemu praca nie jest monotonna, a często bywa naprawdę ciekawa i satysfakcjonująca - mówi. Jedną z sytuacji, która szczególnie ją wzruszyła, był moment, gdy stała klient przyszedł tylko po to, żeby podziękować za wcześniejszą pomoc i powiedzieć, że zawsze wraca, bo czuje się

u nich naprawdę dobrze obsłużony. - Takie drobne gesty potrafią zaskoczyć i sprawiają, że praca nabiera jeszcze większego znaczenia - mówi pani Karolina. Po pracy lubi spędzać czas zw spokojny sposób, żeby naładować energię po intensywnym dniu. Najwięcej przyjemności daje Jej odpoczynek z bliskimi, spacer, ale także oglądanie meczy w siatkówkę. Taki czas pozwala złapać równowagę i wracać do pracy z nową motywacją i pozytywnym nastawieniem.

Klient ceni sobie Jej miłą, fachową oraz bystrą obsługę

Krystyna Tyszka (Market Żelazny Anna, Zambrów) mówi, że klienci chętnie do Niej wracają, ponieważ darzą ją zaufaniem. - Lubią mnie, bo dużo się uśmiecham - opisuje pani Krystyna.

nie ma na półce, pani Krystyna zanotuje to i zamówi, czego szukał. - Klient ceni sobie miłą, fachową i sprytną obsługę. I tego się trzymam - mówi z uśmiechem kandydatka do tytułu Sprzedawca Roku 2026. U Niej w pracy panuje miła, przyjazna atmosfera, co sprawia, że chętnie idzie tam każdego dnia. Zdarzają się trudne dni i sytuacje, ale oni się rozumieją i wzajemnie wspierają. - Życzę wszystkim takiej ekipy, jaką mam ja. Jest przyjaź-



- Staram się zawsze być pomocna i jeśli doradzam, to szczerze, bo tak, jak dla siebie - wyjaśnia. Mówi, że dba o klienta i ważne są dla Niej jego potrzeby. Jeśli zdarzy się, że klient potrzebuje czegoś, czego

nie i wesoło, a to się udziela i doskonale działa na klientów - wyjaśnia Krystyna Tyszka.

Jej hobby to jazda rowerem, - Latem uczestniczę w rajdach rowerowych na dystansie 50km lub 100 kilometrów - opowiada. Chodzi na siłownię. Maluje obrazy przedstawiające martwą naturę, postacie ludzkie, Czasem wspólnie z partnerem układają klocki, a to już jego hobby, głównie architektura: - Męczę mnie, gdy mam nic nie robić.

Pani Anna uprzejmość stawia na pierwszym miejscu

Co według Niej sprawia, że klienci chętnie do Niej wracają i doceniają pracę, o czym świadczy nominacja do akcji? Anna Chmielewska (Arhelan, Mońki) mówi, że uprzejmość.

- Uprzejmość stawiam na pierwszym miejscu - podkreśla nominowana do akcji Mistrzowie Handlu 2026 sprzedawczyni Polskich Sklepów Arhelan. Zostały one założone w 1991 roku w Bielsku Podlaskim przez rodzinę Bu-

rzyńskich. Przedsiębiorstwo przeszło drogę od hurtowej sprzedaży produktów spożywczych, przez pierwszy market otworzony w Bielsku Podlaskim w 1995 roku, aż do regionalnej ekspansji wykraczającej swoim zasięgiem poza województwo podlaskie. Markę tę tworzą nie tylko pomieszczenia i produkty, ale przede wszystkim ludzie - tacy, jak Anna Chmielewska właśnie. Byliśmy ciekawi, co w pracy sprawia Jej przyjemność i sprawia, że dni bywają

ciekawe? - Interesujące pytania klientów - odpowiada.

A czy zdarzyła się sytuacja z klientem, która ją rozbawiła, wzruszyła lub zaskoczyła? - Hmm... Dużo jest takich. „Ta surówka z czerwonych buraczków to jest z czerwonych buraków czy innych?” - pyta taczka sprzedawczyni jedną z anegdotek z życia wziętych.

A po pracy - jak spędza czas wolny, co daje Jej energię i przyjemność? - Zdecydowanie czas z moją najwspanialszą rodziną - mówi.



Liderzy w skali województwa we wszystkich kategoriach

SPRZEDAWCA ROKU

1. Przemysław Sawicki, Kiosk Przemysław Sawicki, Suwałki
2. Krystyna Tyszka, Market Żelazny Anna, Zambrów
3. Karolina Dubinin, Sklep firmowy Sokołów, Augustów

FLORYSTA ROKU

1. Kamil Krawcewicz, Kwaciarnia Różany Zakątek, Suwałki
2. Dorota Oniśko, FlowerArtist, Białystok
3. Martyna Reszuta, Kwaciarnia Z miłości do kwiatów, Czarna Białostocka

POŚREDNIK NIERUCHOMOŚCI ROKU

1. Alicja Olejnik-Kuźmicka, Biuro Nieruchomości AKO House, Białystok
2. Mateusz Mańczuk, Properton, Białystok
3. Małgorzata Grodzka, MEG Real Estate, Białystok

DORADCA UBEZPIECZENIOWY/FINANSOWY ROKU

1. Rozalia Pisiak, Ubezpieczenia Sadowscy, Kolno
2. Grzegorz Truchel, PZU Ubezpieczenia, Zambrów
3. Bożena Łojek, Ubezpieczenia Bożena Łojek, Łomża

SKLEP ROKU - RÓŻNE BRANŻE

1. Promyk Sklep Spożywczo Przemysłowy, Ogrodniczy, Białostocka 44
2. Masarnia Tradycyjna Marcin Pietraszuk, Boćki, Bielska 14/1
3. Sklep firmowy Sokołów, Augustów, Wojska Polskiego 50

BUTIK ROKU

1. Atelier Ewa Ambrożko, Białystok, Lipowa 2 lok. 1B
2. Miss Butik, Łomża, al. Legionów 46
3. Butik Małgorzata, Wąsosz, 11 Listopada 18

KWACIARNIA ROKU

1. Kwaciarnia Różany Zakątek, Suwałki, Kościuszki 94 oraz Dwernickiego 13
2. Powód do uśmiechu, Białystok, Nowy Świat 3/U8
3. Kwaciarnia Red Rose, Augustów, ks. Skorupki 2

SKLEP Z ARTYKUŁAMI DLA DZIECI ROKU

1. Mama i ja, Białystok, Słonimska 4
2. Pisak Cwalina Leszek, Łomża, Śniadeckiego 29

SKLEP Z BIŻUTERIĄ I SALON JUBILERSKI ROKU

1. Yosso Design Joanna Bruzgo, Sokółka, Torowa 10

EKO SKLEP ROKU

1. Biolinka sklep ze zdrową żywnością, Białystok, Żelazna 9
2. Ekologiczny Sklepik, Brańsk, Boćkowska 20

SALON OPTYCZNY ROKU

1. Optyk Izabela, Białystok, gen. Józefa Bema 3

Pełne aktualne wyniki głosowania znajdziesz na:

www.kurierporanny.pl/handel oraz
www.wspolczesna.pl/handel

Osobowość Roku 2025



KULTURA
Mateusz Połuszańczyk, poeta,
Sokółka



NAUKA
dr hab. Elżbieta Regulska, naukowiec Wydziału Chemii
Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok



INNOWACJE/NOWE TECHNOLOGIE
Jan Giedrońc, właściciel firmy G-SOFT,
Suwałki



POLITYKA, SAMORZĄDNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA
Łukasz Sankiewicz, fundator Fundacji Concierge Art,
Kolno



DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA
Hubert Mirończuk, dzielnicowy Posterunku Policji,
Ciechanowiec

Dodatek, który trzymasz w rękach, to przegląd wspinających się osób nominowanych do prestiżowego tytułu Osobowość Roku 2025. Osób, które wyróżniły się w swoich dziedzinach, na przykład w nauce, biznesie, polityce, kulturze czy działal-

ności społecznej. One inspirują, zmieniają, pomagają. Każde ich zdjęcie, każdy podpis przypomina, że za imieniem i nazwiskiem kryje się historia, doświadczenie i zaangażowanie w życie lokalnej społeczności oraz pracę dla innych.

Czytając listę osób nominowanych do tytułu Osobowość Roku 2025, łatwo dostrzec różnorodność - i pod względem zawodów, i środowisk, z których pochodzą ci bohaterowie lokalnej codzienności. Wspólnym mianownikiem jest ich auten-

tyczność i wpływ, jaki mają na swoje otoczenie, nawet jeśli nie zawsze jest głośny czy spektakularny. Bo nie zależy tylko od stanowiska, rodzaju działalności czy tytułu. Czasem wystarczy pomysł, determinacja, gotowość do działania i serce.

Plebiscyt Osobowość Roku to ogólnopolska akcja, której celem jest przedstawienie osób wyróżniających się w swoim środowisku, w swojej małej ojczyźnie. To więc również okazja, by spojrzeć na Polskę lokalną - przez pryzmat tych lu-

dzi, którzy w województwie tworzą realną zmianę. Od małych inicjatyw po przedsięwzięcia o zasięgu ogólnopolskim, pokazują, że siła jednostki i wspólnoty mogą iść w parze - i często właśnie to podkreślają, gdy z nimi rozmawiamy.

Czytaj więcej o plebiscycie na www.poranny.pl/osobowosc oraz www.wspolczesna.pl/osobowosc

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy nazwisku nominowanej osoby (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

BIAŁYSTOK

Kultura

- Tomasz Brański**, rysownik, Białystok - nominacja za karykatury, które promują ludzi związanych z Białymstokiem jak i samo miasto; za zorganizowanie wielu wystaw swoich prac oraz wydanie komiksów poświęconych aktorom kina przedwojennego. **BLK.200**
- Emilia Chomutowska-Murza**, animatorka kultury, członkini Oddziału PSPiA KLANZA, Białystok - nominacja za wieloletnie animatorowanie kultury, autorstwo książek. Świetne prowadzenie spotkań autorskich, literackich, twórczych i kreatywnych. Za inicjatywę wymiany odzieży, rzeczy i książek; za liczne akcje charytatywne; za wartościowe inicjatywy: Czytanie Narodowe, Dzień Poezji, warsztaty twórcze i edukacyjne. Calokształt, wieloletniej pracy. **BLK.6**
- Michał Cirk**, artysta, Białystok - nominacja za działalność artystyczną, za wspaniałe dzieła zaprezentowane podczas Festiwalu Literackiego Autorzy i Książki. **BLK.195**
- Magdalena Dąbrowska**, aktorka, studentka reżyserii na Akademii Teatralnej, Białystok - nominacja za stworzenie spektaklu Helena, który jest piękną opowieścią o babci, ale jest też bardzo uniwersalny i piękny. **BLK.13**
- Maciej Frąckiewicz**, akordeonista, kompozytor, Białystok - nominacja za wyjątkowe aranżacje - muzyczny cykl Wiosna, Lato, Jesień, Zima; za organizację festiwalu Muziko De Nia Tempo. **BLK.193**
- Rafał Gaśowski**, aktor Teatru Wierszalin, Białystok - nominacja za współtworzenie festiwalu Między Wierszami w Supraślu. **BLK.71**
- Justyna Godlewska-Kruczkowska**, aktorka, prezes Fundacji Pracownia Teatralna, Białystok - nominacja za tworzenie miejsca, w którym doceniany jest teatr i w którym uczy dzieci, młodzież i dorosłych, czyli Pracowni Teatralnej; stworzenie i organizację już po raz kolejny Ogólnopolskiego Konkursu Recytatorskiego im. Doroty Radomskiej w Białymstoku. **BLK.11**
- Aleksandra Górecka**, pisarka, Białystok - nominacja za znalezienie się w ścisłej czołówce nominowanych w 34. edycji Nagrody Literackiej Prezydenta Miasta Białegostoku im. Wiesława Kazaneckiego w kategorii najlepszy ogólnopolski poetycki debiut roku za publikację: „Reguła trzech”. **BLK.189**
- Dorota Hermanowicz-Kozłowska**, szefowa Szkoły Dźwięków VOC, Białystok - nominacja za prowadzenie Szkoły Dźwięków VOC; organizację kolejnej edycji Podlaskich Warsztatów Posenkarskich Tomzokroganie. **BLK.5**
- Nika Jurczuk**, muzyk, Białystok - nominacja za świetny występ na Eurowizji jako duet Sw@da i Niczos; promowanie kultury podlaskiej w Polsce i na świecie. **BLK.19**
- Anna Karolska**, piosenkarka, Białystok - nominacja za wydanie płyty W drodze; promowanie kobiecości i kultury oraz muzyki. **BLK.1**
- Małgorzata Kielucka**, tkaczka, Białystok - nominacja za wprowadzanie kultury ludowej na salony. Tworzenie wspaniałych chust do noszenia dzieci (i nie tylko), wykorzystując tradycyjne techniki tkackie. **BLK.14**
- Barbara Kolańczyk**, animatorka, instruktorka tańca, Białystok - nominacja za ogromne serce i działania sprawiające, że dzieci się uśmiechają, a także za prowadzenie udanych i lubianych animacji dla dzieci. **BLK.3**
- Hanna Kość**, dziennikarka w Radiu Akadera, Białystok - nominacja za stworzenie i prowadzenie autorskiej audycji Podróż z Erasmusem w Radio Akadera. **BLK.238**
- Elżbieta Iwona Kozłowska-Świątkowska**, poetka, Białystok - nominacja za inicjatywę i rozpoczęcie kwesty na renowację nagrobków na zabytkowym cmentarzu farnym w Białymstoku, a także za szeroką działalność artystyczną w 2025 roku. **BLK.192**
- Jan Krutul**, dyrygent, kompozytor, Białystok - nominacja za organizację Białostockiego Festiwalu Chóralnego - ChóralnyStok 2025. **BLK.9**
- Anna Malesińska**, edukatorka w Muzeum Rzeźby Alfonsa Karnego, Białystok - nominacja za prowadzenie wartościowych, interesujących dzieci jak i rodziców zajęć. Są to warsztaty, na które dzieci chodzą z przyjemnością. Lepienie smoka z gliny a może Einsteina albo Paderewskiego wraz z historią jego życia, której dzieci słuchają z otwartą buzią;) właśnie tak wyglądają zajęcia przyciągające dzieciaki do Muzeum Alfonsa Karnego. **BLK.2**
- dr Marcin Nagnajewicz**, konsultant muzyczny w Białostockim Teatrze Lalek, Białystok - nominacja za popularyzowanie muzyki; działalność twórczą, w tym jako kompozytor muzyki teatralnej i filmowej, autor aranżacji na różne składy instrumentalne oraz wokally-instrumentalne. **BLK.191**
- Sonia Nowacka**, pisarka, Białystok - nominacja za znalezienie się w ścisłej czołówce nominowanych w 34. edycji Nagrody Literackiej Prezydenta Miasta Białegostoku

- im. Wiesława Kazaneckiego w kategorii najlepszy ogólnopolski poetycki debiut roku za publikację: „Saros”. **BLK.199**
- prof. dr hab. Anna Olszewska**, profesor sztuki, dyrygent, chórmistrz, pedagog, Białystok - nominacja za wybitną działalność artystycznych, dydaktyczną i organizacyjną, która przyczyniła się do promocji kultury w Białymstoku; za przedsięwzięcia chóralne, koncerty, projekty edukacyjne oraz aktywność w programach ogólnopolskich, które wpływają nie tylko na lokalną społeczność, ale także na rozwój polskiej chóralistyki w kraju i za granicą. **BLK.197**
- Błażej Piotrowski**, aktor aktor i pedagog związany z Białostockim Teatrem Lalek, Białystok - nominacja za talent aktorski, łączenie działalności aktorskiej, pedagogicznej i twórczej, pozostając znaczącą postacią w środowisku teatralnym Białegostoku; za współpracę z BTL i Teatrem Latarnia, która przyczyniła się do rozwoju sceny lalkowej i edukacji teatralnej w regionie. **BLK.190**
- Paulina Potocka**, komiczka, stand-up'erka, Białystok - nominacja za zdobycie Złotej Szpilki i Grand Prix 46. Lidzbarskich Wieczorów Humoru i Satyry. **BLK.20**
- Grzegorz Radzewicz**, malarz, grafik, wykładowca na Politechnice Białostockiej, Białystok - nominacja za niesamowitą warsztat oraz ogrom kreatywności swoich prac malarskich. **BLK.8**
- Eugeniusz Sacharko**, artysta, chórzysta UMB, pracownik Działu Zaopatrzenia UMB, Białystok - nominacja za promowanie kultury, współpracę z licznymi zespołami, chórami, teatrami oraz pracę na planach filmowych. **BLK.7**
- Maria Sawicka**, wokalistka, Białystok - nominacja za godne reprezentowanie Białegostoku w The Voice of Poland; tworzenie muzyki i zarażanie nią innych. **BLK.16**
- Maciej Sochoń**, muzyk, Białystok - nominacja za wydanie albumu „Nieporozumiewawcze spojrzenia” oraz rozwój kariery artystycznej w 2025 roku. **BLK.194**
- Karol Kolerek Stefanowicz**, twórca internetowy, Białystok - nominacja za tworzenie wartościowego contentu w mediach społecznościowych, zachwalanie województwa, promowanie lokalnej kultury, pomoc charytatywną. **BLK.12**
- Rafał Supiński**, aktor, wokalista, pedagog, rehabilitant głosu i trener wokalny, Białystok - nominacja za stworzenie spektakli o Karolci - interaktywnych i skierowanych do całej rodziny. **BLK.21**
- Wiktor Szczygiel**, producent muzyczny, Białystok - nominacja za tworzenie muzyki z pogranicza elektroniki i folku, określaną jako „podlaski bounce”; za sukcesy artystyczne w 2025 roku, w tym finał w preselekcjach do Eurowizji. **BLK.201**
- Dawid Tomaszewski**, działacz społeczny i kulturalny, Białystok - nominacja za promocję dyskusji w oparciu o dzieła kultury, bez podziału na wieki i pochodzenie. **BLK.4**
- Piotr Trypus**, lider zespołu Starsabout, Białystok - nominacja za sukcesy lidera białostockiej formacji Starsabout; łączenie funkcji artysty oraz animatora kultury, który poprzez muzykę, działania społeczne i organizację wystaw wspiera rozwój lokalnej sceny artystycznej w Białymstoku, przywiązując dużą wagę do dostępności kultury dla odbiorców o różnych potrzebach. **BLK.196**
- Marek Tyszkiewicz**, zastępca dyrektora Teatru Dramatycznego im. A. Węgielki, Białystok - nominacja za stworzenie ciekawego sezonu artystycznego w Teatrze Dramatycznym im. A. Węgielki w Białymstoku. **BLK.15**
- Rafał Wawrzyńczyk**, pisarz, Białystok - nominacja za znalezienie się w ścisłej czołówce nominowanych w 34. edycji Nagrody Literackiej Prezydenta Miasta Białegostoku im. Wiesława Kazaneckiego w kategorii najlepszy ogólnopolski poetycki debiut roku za publikację: „Dziecko na głowie króla”. **BLK.198**
- Marta Wójcik**, reżyserka, Białystok - nominacja za stworzenie filmu krótkometrażowego Wzajemnie z udziałem gwiazd polskiego kina - Olgi Bołądź i Mikołaja Roznerskiego. **BLK.17**
- Martyna Faustyna Zaniewska**, dyrektor Białostockiego Ośrodka Kultury, Białystok - nominacja za świetne nadzorowanie Białostockiego Ośrodka Kultury; ciekawe pomysły na funkcjonowanie placówki w przyszłości. **BLK.18**
- Tomasz Zielik**, właściciel Klubu Muzycznego Sześcián, Białystok - nominacja za całokształt pracy i różnorodność oferty programowej. **BLK.22**
- Joanna Zubrycka**, artystka znana jako Miss God, Białystok - nominacja za stworzenie Orkiestry Perkusyjnej Kobiet; działalność na rzecz kultury i sztuki; organizację kolejnej edycji Festiwalu Kobiety Wschodu. **BLK.10**

Działalność społeczna i charytatywna

Ewa Arciszewska, sekretarz Klubu Amazonki, Białystok - nominacja za pracę na rzecz osób dotkniętych chorobą; za działania na rzecz klubu, który został wyróżniony

- podczas Gali Wolontariatu 2025 w Białymstoku i za dzielenie się własną historią, aby zachęcać i motywować innych do walki. **BLC.165**
- Marta Baczewska**, właścicielka Gabinetu Diagnostyczno-Terapeutycznego Harmonia Zmysłów, Białystok - nominacja za serce na dłoni, niesienie pomocy terapeutycznej w regionie województwa podlaskiego dla dzieci o specjalnych potrzebach edukacyjnych. **BLC.11**
- Grzegorz Bejda**, działacz w dziale wsparcia psychicznego Stowarzyszenia Pro Salute, Białystok - nominacja za działalność w stowarzyszeniu, które zostało docenione podczas Gali Wolontariatu Białegostoku w 2025 roku; za zaangażowanie w pracę na rzecz promowania i wspierania zdrowia w różnych grupach społecznych, prowadzenia działalności naukowo-szkoleniowej oraz charytatywnej. **BLC.167**
- Jadwiga Bekiesz**, wiceprezes Klubu Amazonki, Białystok - nominacja za pracę na rzecz osób dotkniętych chorobą; za działania na rzecz klubu, który został wyróżniony podczas Gali Wolontariatu w Białymstoku i za dzielenie się własną historią, aby zachęcać i motywować innych do walki. **BLC.168**
- Marta Blecharczyk**, działaczka w dziale prawnym Stowarzyszenia Pro Salute, Białystok - nominacja za działalność w stowarzyszeniu, które zostało docenione podczas Gali Wolontariatu Białegostoku w 2025 roku; za zaangażowanie w pracę na rzecz promowania i wspierania zdrowia w różnych grupach społecznych, prowadzenia działalności naukowo-szkoleniowej oraz charytatywnej. **BLC.169**
- Bożysław Bogdański**, dyrektor programowy M7 Sport Team, Białystok - nominacja za zaangażowanie w rozwój sportu oraz działalność społeczną poprzez realizację inicjatyw wpływających na lokalną społeczność. **BLC.215**
- dr Tadeusz Borowski-Beszta**, przewodniczący Rady Fundacji Wytchnienie, Białystok - nominacja za służbę na rzecz osób terminalnie chorych i potrzebujących, stworzenie na ul. Świętojańskiej placówki dziennego pobytu dla osób starszych i przewlekle chorych, która działa w ramach Fundacji „Wytchnienie”. **BLC.17**
- Iwona Buchowiec**, pielęgniarka, współzałożycielka Stowarzyszenia Opiernik raka, Białystok - nominacja za niesienie pomocy chorym onkologicznie dzieciom, empatię, zrozumienie, zaangażowanie oraz wsparcie dla każdej małej i dużej duszy. **BLC.8**
- prof. dr hab. n. med. in. o zdr. Mateusz Cybulski**, sekretarz Zarządu Stowarzyszenia Pro Salute, Białystok - nominacja za działalność w stowarzyszeniu, które zostało docenione podczas Gali Wolontariatu Białegostoku w 2025 roku; za zaangażowanie w pracę na rzecz promowania i wspierania zdrowia w różnych grupach społecznych, prowadzenia działalności naukowo-szkoleniowej oraz charytatywnej. **BLC.172**
- ks. dr Aleksander Tadeusz Dobroński**, proboszcz Archidiecezji Białostockiej, Białystok - nominacja za pracę z harcerzami; udzielanie się w Stowarzyszeniu Wspierania Inicjatyw Harcerskich „Otwórzmy Bramy”; współpracę ze Wspólną Opatrznością Bożej z Sołecznik - organizacją polonijną na Litwie i organizowanie zbiorek pomocy materialnej dla tamtejszych Polaków znajdujących się w trudnej sytuacji materialnej. **BLC.213**
- Gracjan Eshetu-Gabre**, radny, prezes Fundacji, społecznik, Białystok - nominacja za bycie wzorem obywatelskiego zaangażowania, działalność wykraczającą poza standardowe obowiązki radnego, koncentrowanie się na wspieraniu potrzebujących i budowaniu silnych więzi w białostockiej społeczności; za aktywnie wspieranie lokalnego schroniska dla zwierząt. **BLC.7**
- dr n. o zdr. Joanna Filon**, koordynator ds. promocji Stowarzyszenia Pro Salute, Białystok - nominacja za działalność w stowarzyszeniu, które zostało docenione podczas Gali Wolontariatu Białegostoku w 2025 roku; za zaangażowanie w pracę na rzecz promowania i wspierania zdrowia w różnych grupach społecznych, prowadzenia działalności naukowo-szkoleniowej oraz charytatywnej. **BLC.163**
- Michał Gawel**, prezes Fundacji Dialog, Białystok - nominacja za zaangażowanie w pomoc uchodźcom i migrantom oraz działania na rzecz integracji społecznej, a także tworze miejsc wsparcia dla matek z dziećmi, organizowanie pomocy humanitarnej na granicy i wspieranie lokalnych społeczności. **BLC.12**
- dr n. o zdr. Andrzej Guzowski**, rzecznik prasowy Stowarzyszenia Pro Salute, Białystok - nominacja za działalność w stowarzyszeniu, które zostało docenione podczas Gali Wolontariatu Białegostoku w 2025 roku; za zaangażowanie w pracę na rzecz promowania i wspierania zdrowia w różnych grupach społecznych, prowadzenia działalności naukowo-szkoleniowej oraz charytatywnej. **BLC.162**
- Anna Jabłońska**, nauczycielka Zespołu Szkół Nr 15 przy Uniwersyteckim Dziecięcym Szpitalu Klinicznym im. Ludwika Zamenhafa, Białystok - nominacja za budowanie

BIAŁYSTOK - liderzy głosowania

DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA



Antoni Poźniak

KULTURA



Maria Sawicka

ŁOMŻA - liderzy głosowania

KULTURA



Katarzyna Chojnowska

SUWAŁKI - liderzy głosowania

BIZNES I PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ



Andrzej Kalwajtus

PEŁNA LISTA NOMINOWANYCH

poczucia własnej wartości u chorych dzieci oraz rozwijanie ich kreatywności dzięki ciepłu, życzliwości i zaangażowaniu.	BLC.1
Ewa Jabłońska-Grzelak , prezes Klubu Amazonki, Białystok - nominacja za pracę na rzecz osób dotkniętych chorobą; za działania na rzecz klubu, który został wyróżniony podczas Gali Wolontariatu w Białymstoku i za dzielenie się własną historią, aby zachęcać i motywować innych do walki.	BLC.166
Rafał Kościuk , założycielka Fundacji Bezczukrowi, Białystok - nominacja za założenie i prowadzenie Fundacji „Bezczukrowi”, wspieranie dzieci chorych na cukrzycę poprzez umożliwienie im dostępu do nowoczesnych metod leczenia, organizowanie wsparcia edukacyjnego i psychologicznego oraz promowanie zdrowego stylu życia wśród młodzieży.	BLC.14
Elżbieta Krajewska-Kulak , prezes zarządu Stowarzyszenia Pro Salute, Białystok - nominacja za całokształt działalności charytatywnej przede wszystkim w ramach działalności stowarzyszenia Pro Salute, za postawę godną naśladowania.	BLC.4
Bogumiła Kraszyńska , koordynator ds. społecznych Stowarzyszenia Pro Salute, Białystok - nominacja za działalność w stowarzyszeniu, które zostało docenione podczas Gali Wolontariatu Białegostoku w 2025 roku; za zaangażowanie w pracę na rzecz promowania i wspierania zdrowia w różnych grupach społecznych, prowadzenia działalności naukowo-szkoleniowej oraz charytatywnej.	BLC.159
prof. dr hab. med. Wojciech Kulak , prezes Stowarzyszenia Pro Salute, kierownik Kliniki Rehabilitacji Dziecięcej UMB, Białystok - nominacja za działalność w stowarzyszeniu, które zostało docenione podczas Gali Wolontariatu Białegostoku w 2025 roku; za zaangażowanie w pracę na rzecz promowania i wspierania zdrowia w różnych grupach społecznych, prowadzenia działalności naukowo-szkoleniowej oraz charytatywnej.	BLC.171
dr hab. n. med. i n. o zdr. Agnieszka Kulak-Bejda , działaczka w dziale wsparcia psychicznego Stowarzyszenia Pro Salute, Białystok - nominacja za działalność w stowarzyszeniu, które zostało docenione podczas Gali Wolontariatu Białegostoku w 2025 roku; za zaangażowanie w pracę na rzecz promowania i wspierania zdrowia w różnych grupach społecznych, prowadzenia działalności naukowo-szkoleniowej oraz charytatywnej.	BLC.161
dr hab. Jolanta Ewa Lewko , wiceprezes Stowarzyszenia Pro Salute, Białystok - nominacja za działalność w stowarzyszeniu, zaangażowanie w pracę na rzecz promowania i wspierania zdrowia w różnych grupach społecznych, prowadzenia działalności naukowo-szkoleniowej oraz charytatywnej.	BLC.160
dr hab. n. o zdr. Cecylia Łukaszk , członek zarządu Stowarzyszenia Pro Salute, Białystok - nominacja za działalność społeczną.	BLC.214
Monika Marciniak , członkini Stowarzyszenia Big Picture, Białystok - nominacja za organizację pikników sąsiedzkich połączonych z warsztatami lub koncertami.	BLC.13
Izabela Mokrzecka , wolontariuszka, Białystok - nominacja za pracę na rzecz drugiego człowieka i zwierząt, za współpracę z licznymi fundacjami, współorganizację koncertów i eventów na rzecz ofiar klęsk żywiołowych, organizowanie zbiorów pieniędzy i ubrań w ramach akcji Pomagam, bo Lubie, pomaganie przy okazji wielu akcji w mieście, a także za wieloletnie i bezustanne bycie wolontariuszem.	BLC.9
Edyta Marzena Mozyrska , dyrektor Departamentu Kultury, Promocji i Sportu w Urzędzie Miejskim, Białystok - nominacja za zdobycie prestiżowej nagrody „Michały 2025” im. bł. ks. Michała Sopočki przyznawanej osobom wyróżniającym się działalnością charytatywną, społeczną i kulturalną.	BLC.164
Daniel Olander , działacz społeczny, Białystok - nominacja za inspirowanie ludzi do odpowiedzialnej konsumpcji i promowanie idei drugiego obiegu; wykorzystywanie swojej popularności, by nieść pomoc potrzebującym - zarówno ludziom, jak i zwierzętom.	BLC.3
Małgorzata Piasecka-Pawłowicz , działaczka społeczna, pedagog w Szkole Podstawowej nr 50 z Oddziałami Integracyjnymi im. Świętej Jadwigi Królowej Polski, Białystok - nominacja za działalność na rzecz lokalnej społeczności, zaangażowanie w organizację inicjatywy wspierającej osoby potrzebujące, seniorów, dzieci oraz rodziny znajdujące się w trudnej sytuacji życiowej, za empatię i wrażliwość, ale także konsekwencję w działaniu oraz umiejętność jednoczenia ludzi wokół ważnych społecznie celów.	BLC.10
Antoni Poźniak , prezes Stowarzyszenia Pomocy Rubież, Białystok - nominacja za działalność na rzecz Polaków zamieszkałych na dawnych Kresach Wschodnich, wsparcie finansowe przy odnowie zabytków polskich na Kresach.	BLC.2
Zdzisław Rapnicki , koordynator ds. kontaktów z rodzicami Stowarzyszenia Pro Salute, Białystok - nominacja za działalność w stowarzyszeniu, które zostało docenione podczas Gali Wolontariatu Białegostoku w 2025 roku; za zaangażowanie w pracę na rzecz promowania i wspierania zdrowia w różnych grupach społecznych, prowadzenia działalności naukowo-szkoleniowej oraz charytatywnej.	BLC.173
Aleksander Romaniuk , działacz społeczny, Białystok - nominacja za wkład w popularyzację diety i przedmiotów z drugiego obiegu wśród młodych i trochę starszych w myśl kultury „zero waste” na szklanym ekranie oraz na żywo.	BLC.156
Alicja Słowicka , wiceprezes Klubu Amazonki, Białystok - nominacja za pracę na rzecz osób dotkniętych chorobą; za działania na rzecz klubu, który został wyróżniony podczas Gali Wolontariatu 2025 w Białymstoku i za dzielenie się własną historią, aby zachęcać i motywować innych do walki.	BLC.158
Stefan Sochoń , prezes fundacji Podlascy Aniołowie, Białystok - nominacja za organizowanie akcji na rzecz chorych dzieci i uchodźców oraz inicjowanie projektów społecznych i charytatywnych, które wspierają lokalną społeczność Białegostoku i regionu.	BLC.15
Elżbieta Solarz , jedna z pionierek opieki paliatywnej dla dzieci na Podlasiu: współzałożycielka i pierwsza prezes Fundacji Pomóż Im, pod której szyldem funkcjonuje do dziś Domowe Hospicjum dla Dzieci - jedyne tego typu miejsce w regionie., Białystok - nominacja za niezwykle oddanie idei hospicjum dziecięcego, za codzienną obecność pełną empatii i spokoju, za towarzyszenie rodzinom	

w najtrudniejszych chwilach z czułością i zrozumieniem, a także za budowanie wspólnoty wsparcia, w której każdy czuje się ważny i zaopiekowany.	BLC.5
Patrycja Sulewska , studentka 3 roku Pedagogiki Specjalnej na UWb, Białystok - nominacja za wszechstronność i przedsiębiorczość społeczną. Łączenie studiów pedagogicznych i pracy managerki w sporcie z rolą mentorki projektów społecznych młodych ludzi; za postawę aktywnej liderki, a w szczególności za autorskie projekty przeciwko przemocy („Słowa jak ciosy”) i budowanie kapitału społecznego.	BLC.170
Albina Wandałowicz , skarbnik Klubu Amazonki, Białystok - nominacja za pracę na rzecz osób dotkniętych chorobą; za działania na rzecz klubu, który został wyróżniony podczas Gali Wolontariatu w Białymstoku i za dzielenie się własną historią, aby zachęcać i motywować innych do walki.	BLC.157
Sylwia Wesołowska , założycielka oraz prezes Fundacji Mali Wojownicy, Białystok - nominacja za wspieranie rodzin dzieci wcześniaków oraz propagowanie świadomego i radosnego rodzicielstwa oraz za wieloletnią pracę edukacyjną i harcerską, prowadzenie fundacji i przedszkola, a także dzielenie się wiedzą poprzez szkolenia, doradztwo i publikację.	BLC.16
Elżbieta Żukowska-Bubienko , prezes Stowarzyszenia Ku Dobrej Nadziei, Białystok - nominacja za pomoc osobom w kryzysie bezdomności, za mądre rozwiązywanie problemów.	BLC.6

Biznes i przedsiębiorczość

Tomasz Andrzejuk , właściciel ATeo Usługi geodezyjne, Białystok - nominacja za sprawne zarządzanie firmą zapewniającą kompleksowe usługi geodezyjne.	BLB.148
Adam Borowski , prezes Developergo Nieruchomości, Białystok - nominacja za innowacyjność i otwartość w prowadzeniu firmy Developergo oraz inwestowanie w rozwój współpracowników.	BLB.133
Linda Cooreman , prezes ECOLIFT Sp. z o.o., Białystok - nominacja za zdobycie przez firmę nagrody podczas gali Diamentów Forbesa 2025 w kategorii firm z rocznym przychodem w przedziale 5-50 mln zł.	BLB.145
Marlena Drobot , trenerka biznesu, właścicielka Pracowni rozwoju Marlena Drobot, Białystok - nominacja za prowadzenie treningów biznesowych, które przyczyniają się do rozwijania przedsiębiorczości w regionie.	BLB.146
Jarosław Andrzej Dziwiz , prezes LUXTOM Sp. z o.o., Białystok - nominacja za zdobycie przez firmę nagrody podczas gali Diamentów Forbesa 2025 w kategorii firm z rocznym przychodem w przedziale 5-50 mln zł.	BLB.142
Krzysztof Giro , właściciel agencji FAST Event, Białystok - nominacja za energię i serdeczność podczas prowadzenia imprez do białego rana.	BLB.6
dr n. med. Irena Grodzka , właścicielka Centrum Ortodontyczno-Stomatologiczne Grodzcy, Białystok - nominacja za stworzenie i prowadzenie miejsca, gdzie Białostoczanie mogą otrzymać fachową pomoc. Łączenie pomagania ludziom z biznesową wizją.	BLB.138
Ewa Karpuk , właścicielka Roch Cafe, Białystok - nominacja za prężne rozwijanie lokalnego biznesu.	BLB.140
Katarzyna Korolczuk , właścicielka Cukierni Pani K, Białystok - nominacja za tworzenie wyjątkowego miejsca na mapie Białegostoku. Łączenie pasji do wypieków z umiejętnym zarządzaniem gastronomią.	BLB.144
Łukasz Kowalczyk , właściciel Diadom Okna i Drzwi, Białystok - nominacja za prowadzenie dynamicznie rozwijającej się firmy usługowej w branży stolarki okiennej i drzwiowej. Wielokrotne sponsorowanie turniejów szachowych, a także wspieranie klubów sportowych, takich jak: KSBAS Białystok, Futbolu Białystok oraz wydarzeń w mieście: Marszu Niepodległości, Marszu dla Życia i Rodziny.	BLB.182
Anna Kowalewska , prezes Aventus Group Sp. z o.o., Białystok - nominacja za zdobycie przez firmę nagrody podczas gali Diamentów Forbesa 2025 w kategorii firm z rocznym przychodem w przedziale 50-250 mln zł.	BLB.136
Elżbieta Krętowska , założycielka Elżbieta Krętowska Stomatologia, Białystok - nominacja za prowadzenie znanego i cenionego w okolicy gabinetu. Łączenie dbałości o pacjenta z biznesowym podejściem do prowadzenia działalności.	BLB.139
Jerzy Malisz , wiceprezes Auto Idea, dealer Mercedes, Białystok - nominacja za stały rozwój firmy, czego efektem jest m.in. tytuł Dealera Roku.	BLB.4
Anna Mitrosz , właścicielka, główna projektantka Ogrodów Świata, Białystok - nominacja za sukcesy w prowadzeniu pracowni sztuki ogrodowej.	BLB.137
Agnieszka Morawska , właścicielka ATM Wycena Nieruchomości Agnieszka Morawska, Białystok - nominacja za prowadzenie firmy, która zajmuje się profesjonalnym określeniem wartości nieruchomości, w oparciu o dostępne metody i narzędzia, które umożliwiają klientom podjęcie racjonalnych decyzji dot. sprzedaży, zakupu i inwestowania na rynku nieruchomości.	BLB.135
Wiesław Jan Parafiniuk , prezes TYTAN Systemy Bezpieczeństwa Sp. z o.o., Białystok - nominacja za zdobycie przez firmę nagrody podczas gali Diamentów Forbesa 2025 w kategorii firm z rocznym przychodem w przedziale 50-250 mln zł.	BLB.149
Bartosz Piotrowski , współwłaściciel firmy de ART s.c., Białystok - nominacja za niezwykle przywództwo i determinację, dzięki którym firma de ART s.c. przeszła przez okres poważnych turbulencji biznesowych, odbudowała stabilność i wkroczyła w etap intensywnego rozwoju. Za wprowadzanie nowych produktów i technologii, rozwijanie działalności na kolejnych rynkach, za oddanie, codzienną, wielogodzinną pracę i troskę o zespół.	BLB.1
Adam Prokop , właściciel firmy w PROKOP-UBEZPIECZENIA Adam Prokop, Białystok - nominacja za kierowanie prężnie działającą firmą z branży ubezpieczeń, budowanie lokalnej marki, która cieszy się uznaniem klientów. Za zapewnianie bogatej oferty i wychodzenie naprzeciw oczekiwaniom klientów.	BLB.134
Remigiusz Rogowski , prezes Rogowski Development, Białystok - nominacja za sukcesy firmy, która stała się jedną z najlepszych i najbardziej rozpoznawalnych firm deweloperskich w północno-wschodniej Polsce.	BLB.147
Krzysztof Rusiłowicz , właściciel Toyota Auto Park, Białystok - nominacja za	

umiejętne zarządzanie firmą, czego efektem jest tytuł Dealera Roku oraz inwestycja w nowy obiekt marki premium plus sponsoring lokalnego sportu.	BLB.7
Katarzyna Rutkowska , prezes AC SA, Białystok - nominacja za stałe podnoszenie poziomu wiedzy i utrzymywanie firmy wśród liderów producentów instalacji gazowych do samochodów.	BLB.5
Jan Sawicki , prezes JAZ-BUD, Białystok - nominacja za ponad 25 lat świetnego funkcjonowania firmy, która słynie z wysokiego standardu usług.	BLB.141
Jacek Sieńko , prezes Sieńko i Syn, dealer VW/Audi, Białystok - nominacja za systematyczne rozwijanie firmy, nowe inwestycje i wysoki poziom świadczonych usług.	BLB.3
Kamil Siuchno , prezes ALEHALE sp. z o.o., Białystok - nominacja za zdobycie przez firmę nagrody podczas gali Diamentów Forbesa 2025 w kategorii firm z rocznym przychodem w przedziale 5-50 mln zł.	BLB.143
Waldemar Siuchno , dyrektor ALEHALE, Białystok - nominacja za opracowanie i wprowadzenie do produkcji schronów modułowych i innych obiektów specjalistycznych, którymi interesuje się wojsko.	BLB.8
Kamil Stankiewicz , właściciel oraz prezes zarządu w Spółce JARHEAD Sp. z o.o., Białystok - nominacja za stworzenie i rozwijanie firmy JARHEAD Sp. z o.o., posiadającej status zakładu pracy chronionej, która daje realną szansę zatrudnienia i stabilizacji osobom zagrożonym wykluczeniem społecznym.	BLB.189
Bogusław Wojtach , wiceprezes Masterpress SA, Białystok - nominacja za efektywne zarządzanie przedsiębiorstwem w ramach swoich kompetencji.	BLB.2

Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Adam Bohdan , regionalny konserwator przyrody, Białystok - nominacja za osobiste zaangażowanie w tworzenie nowych rezerwatów przyrody.	BLP.1
Jacek Brzozowski , wojewoda, Białystok - nominacja za reprezentowanie rządu na trudnym terenie.	BLP.12
Eliza Cybulko , wiceprezydent miasta, Białystok - nominacja za promowanie otwartości Białegostoku.	BLP.9
Henryk Dębowski , przewodniczący Klubu PiS w Radzie Miasta, Białystok - nominacja za bycie twarzą opozycji w Radzie Miasta.	BLP.11
Gracjan Eshetu-Gabre , przewodniczący klubu radnych Koalicji Obywatelskiej, Białystok - nominacja za przełamywanie tematów tabu i stereotypów w Radzie Miasta.	BLP.10
Katarzyna Jamróz , przewodnicząca Rady Miasta, Białystok - nominacja za sprawne kierowanie pracami białostockiej Rady Miasta.	BLP.13
Adam Juchnik , dyrektor RDOŚ, Białystok - nominacja za ochronę regionalnej przyrody.	BLP.2
Tomasz Klim , zastępca prezydenta miasta, Białystok - nominacja za skuteczne nadzorowanie i koordynowanie miejskich inwestycji.	BLP.20
Artur Kosicki , radny wojewódzki, Białystok - nominacja za bycie aktywną opozycją w sejmiku.	BLP.6
Stanisława Kozłowska , skarbnik miasta, Białystok - nominacja za sprawne zarządzanie i koordynowanie budżetem miasta Białystok.	BLP.18
Marek Masalski , wiceprezydent miasta, Białystok - nominacja za próby rozkręcania bazaru na Kawalerskiej.	BLP.16
Łukasz Mielko , prezes Spółki Stadion Miejski, Białystok - nominacja za otwarcie stadionu na potrzeby kibiców.	BLP.8
Adam Musiuk , wojewódzki konserwator zabytków, Białystok - nominacja za sprawowanie pieczy nad najważniejszymi zabytkami w Białymstoku.	BLP.3
Barbara Okuła , posłanka, Białystok - nominacja za dbanie o sprawy lokalne w wymiarze krajowym.	BLP.7
Karol Pilecki , radny sejmiku województwa podlaskiego, Białystok - nominacja za angażowanie się w rozwój regionu i życia lokalnej społeczności; za skuteczną realizację projektów samorządowych; za inicjatywy, które przyczyniają się do poprawy jakości życia w województwie podlaskim, za wspieranie projektów z zakresu infrastruktury, przedsiębiorczości i bezpieczeństwa.	BLP.201
Łukasz Prokorym , marszałek województwa, Białystok - nominacja za kierowanie pracami Zarządu Województwa Podlaskiego.	BLP.14
Rafał Rudnicki , wiceprezydent miasta, Białystok - nominacja za zaangażowanie w białostocki samorząd na wielu płaszczyznach.	BLP.17
Agnieszka Rozosińska , dyrektor Departamentu Urbanistyki w Urzędzie Miejskim, Białystok - nominacja za wkład w planowanie przestrzenne miasta.	BLP.4
Ewelina Szklarzewska , rzeczniczka prasowa RDLP, Białystok - nominacja za ochronę lasów, edukację w tym zakresie i działalność społeczną.	BLP.206
Tadeusz Truskolaski , prezydent miasta, Białystok - nominacja za umiejętne kierowanie miastem przez kolejną kadencję.	BLP.19
Agnieszka Zabrocka , radna, przewodnicząca Komisji Zagospodarowania Przestrzennego i Ochrony Środowiska Rady Miasta, Białystok - nominacja za charyzmę podczas sesji Rady Miasta.	BLP.5

ŁÓMŻA

Kultura

Teresa Adamowska , artystka, malarka, poetka, ilustratorka, pedagog, Łomża - nominacja za prace, które znajdują się w ksiązkach, świątyniach, muzeach, zbiorach prywatnych, na pocztówkach świątecznych. Niepowtarzalny styl oraz wkład w rozwój lokalnej kultury.	BLK.34
Jarosław Antoniuk , dyrektor Teatru Lalki i Aktora oraz Międzynarodowego Festiwalu Teatralnego WALIZKA, Łomża - nominacja za cykl zajęć edukacyjnych „Poznajemy teatr - edukacja estetyczna dzieci i młodzieży, dzięki któremu dzieci poznają kulisy działania teatru.	BLK.27

PEŁNA LISTA NOMINOWANYCH

Paulina Bronowicz-Chojak , dyrektor Muzeum Północno-Mazowieckiego, Łomża - nominacja za angażowanie najmłodszych mieszkańców Łomży w różnorodnie inicjatywy kulturalne.	BLK.32
Katarzyna Chojnowska , pisarka, Łomża - nominacja za książkę dla dzieci pt. „Miasteczko-Pudeleczek”, która w magiczny sposób odkrywa Łomżę oczami głównej bohaterki i zdobywa coraz większą popularność.	BLK.123
Jarosław Cholewicki , dyrektor Regionalnego Ośrodka Kultury, Łomża - nominacja za organizację licznych wydarzeń promujących i upowszechniających kulturę.	BLK.120
Mateusz Gąsowski i Karol Cuch , założyciele Grupy Teatralnej Dolina Miłosierdzia, Łomża - nominacja za łączenie pokoleń, ukazując współczesne problemy poprzez spektakle. Bycie osobą charyzmatyczną, otwartą, wrażliwą na problemy innych; przybliżanie ludzi do Boga przez sztukę i odkrywanie ich talentów.	BLK.31
Adam Czarniewicz , fotograf, Łomża - nominacja za pokaz „Wrażliwość i wyobraźnia - fotografia Adama Czarniewicza” w Muzeum Północno-Mazowieckim.	BLK.24
Mirosław Dziewa , dyrektor artystyczny Novum Jazz Festival, Łomża - nominacja za działalność w roku 2025, dzięki której Łomża konsekwentnie umacnia swoją pozycję na mapie jazzu w Polsce i poza jej granicami; za autorskie audycje „Bliziej Jazzu” w Radiu Nadzieja; promocję Łomży poprzez kulturę wysokiej jakości, realne wspieranie młodych muzyków oraz konsekwentne budowanie rozpoznawalnej marki festiwalu jazzowego.	BLK.235
Marek Kisiel , instruktor tańca w Studio Tańca B.K. Step, Łomża - nominacja za wspieranie w rozwoju młodych tancerzy ze Studia Tańca B.K. Step.	BLK.30
Joanna Klama , fotograf, animator kulturalny, Łomża - nominacja za wyjątkowy dorobek artystyczny; za wystawę „Wielki Wóz”, która opowiada o taborze romskim stacjonującym pod Łomżą w latach 60. XX wieku. i przygotowanie zajęć „Romowie w drodze. Archetyp wędrowca”, za cykl fotograficzny pt. „Nieoczywista Łomża 2025”	BLK.203
Justyna Kryszpin-Żmuda , malarka, nauczycielka plastyki w szkole i prowadząca zajęcia plastyczne w ROK-u, Łomża - nominacja za łączenie twórczości malarskiej z działalnością edukacyjną. Za prace i zajęcia, które rozwijają wyobraźnię i umiejętności manualne młodych mieszkańców regionu, a także za wystawy i udział w plenerach artystycznych, które podkreślają aktywną obecność w życiu kulturalnym Podlasia.	BLK.122
Kaja Lenart , artystka, Łomża - nominacja za wyjątkową działalność artystyczną inspirującą i poruszającą publiczność, wysoki poziom profesjonalizmu oraz charyzmę sceniczną, które tworzą niepowtarzalną atmosferę koncertów i wydarzeń, integrując odbiorców i wspierając rozwój lokalnej kultury.	BLK.28
Henryk Pestka , trener, historyk i autor monografii dotyczących łomżyńskiej piłki nożnej, Łomża - nominacja za propagowanie historii Łomży i okolic zarówno w publikacjach, jak i spotkaniach z mieszkańcami.	BLK.202
Iwona Rafałowska , właścicielka pracowni IWAart, Łomża - nominacja za działanie na rzecz rozwoju i upowszechniania kultury i budowania lokalnej tożsamości kulturalnej.	BLK.26
Magdalena Sinoff , muzyk, dyrygent, wokalistka i animatorka kultury, założycielka Studia Wokalnego eMDek, Łomża - nominacja za serce do muzyki i zarażanie muzyczną pasją innych.	BLK.29
Jolanta Szleszyńska , animatorka zabaw Jola i Karol, Łomża - nominacja za ?organizację kreatywnych zabaw, tańca, warsztatów. Działanie z wielkim sercem i zaangażowaniem.	BLK.121
Jacek Szymański , dyrektor artystyczny Muzyczne Dni Drozdowo-Łomża, Łomża - nominacja za bogaty program artystyczny XXXII Międzynarodowego Festiwalu Muzyczne Dni Drozdowo-Łomża 2025.	BLK.119
Agnieszka Truszkowska , malarka, Łomża - nominacja za wystawę malarstwa pt. Konie i inne fantastyczne zwierzęta i rozbudzanie miłości do malarstwa w odbiorcach.	BLK.115
Marcin Wincenciak , wokalista, Łomża - nominacja za sukcesy na scenie muzycznej.	BLK.204
Przemysław Wojewoda , fotograf, Łomża - nominacja za pokaz „Moje świąty”, w którym zaprezentowano m.in. urokliwe ujęcia rozlewisk Biebrzy i Narwi.	BLK.33
Ivayla Živkova-Roszak , artystka, malarka, Łomża - nominacja za otwarcie Galerii Terapeutycznej Evera na Starym Rynku w Łomży.	BLK.25

Działalność społeczna i charytatywna

Aneta Borawska , działaczka społeczna, Łomża - nominacja za 12-letnią pomoc w Szlachetnej Paczce.	BLK.19
Witold Długozima , twórca i kierownik Teatruży Żywego Słowa LOGOS, Łomża - nominacja za krzewienie poezji wśród dzieci i młodzieży.	BLK.32
Monika Graff , działaczka społeczna, Łomża - nominacja za pomoc każdemu poprzez zbiórki, organizowanie pikników charytatywnych, po prostu za wielkie serce chętne do pomocy.	BLK.28
Karolina Jajbrzykowska-Szablowska , prezes Fundacji Aktywni w pracy, Łomża - nominacja za działalność na rzecz osób z niepełnosprawnościami.	BLK.24
Dorota Kodzik , działaczka społeczna, prezes FUNDACJI NA RZECZ POMOCY FUNKCJONARIUSZOM SW ANDRZEJ, Łomża - nominacja za angażowanie się w pomoc społeczną i akcje pomocowe służby więziennej w Łomży i w całej Polsce; za uczestniczenie w akcji Szlachetna Paczka oraz organizowanie turniejów charytatywnych.	BLK.205
Monika Orłowska , szefowa łomżyńskiego sztabu WOŚP, Łomża - nominacja za organizację 33. finału WOŚP w Łomży.	BLK.29
Ewelina Ostrowska , działaczka społeczna, Łomża - nominacja za piękne serce do potrzebujących.	BLK.21
Marcin Pieńkowski , powiatowy rzecznik konsumentów Starostwa Powiatowego, Łomża - nominacja za wybitne zaangażowanie w rozwój życia społecznego i sportowego w mieście Łomża i powiecie łomżyńskim. W szczególności: za aktywne działanie na rzecz popularzacji tenisa ziemnego, organizację Turnieju Andrzeja	

Boboli. Za inicjatywy, które wspierają rozwój aktywności społecznej i sportowej, budując dialog i współpracę w regionie.	BLC.26
Grażyna Rytel , prezes Fundacji Anna Rytel, Łomża - nominacja za wspieranie lokalnej społeczności, angażowanie się w inicjatywy charytatywne, zdobycie tytułu Łomżnianka Roku 2025.	BLC.22
Viktoryia Shpak , prezes fundacji FENIKS, Łomża - nominacja za rozwój sportowy dzieci w Łomży i całej społeczności.	BLC.31
Marlena Siok , przewodnicząca Łomżyńskiej Rady Kobiet, Łomża - nominacja za inicjatywy realizowane w roku 2025 w ramach Łomżyńskiej Rady Kobiety (m.in. Łomżyńskie Forum Kobiet „Kobiece Drogi”).	BLC.27
Karol Szejno , prezes Łomżyńskich Morsów, Łomża - nominacja za organizację morsowania w Łomży, które łączone jest z charytatywnymi akcjami.	BLC.23
Magdalena Wdziękońska , liderka rejonu Szlachetnej Paczki, Łomża - nominacja za bezinteresowną pomoc osobom potrzebującym, wolontariat w Szlachetnej Paczce, za uśmiech, dobre słowo.	BLC.25
Wojciech Winko , prezes Lokalnej Organizacji Turystycznej Ziemi Łomżyńskiej, Łomża - nominacja za inicjatywy mające na celu zwiększenie atrakcyjności turystycznej miasta.	BLC.33
Tomasz Wróblewski , prezes Łomżyńskiego Kłastru Ekonomii Społecznej, Łomża - nominacja za wspieranie lokalnych inicjatyw biznesowych.	BLC.30
Alhan Wyczółkowski , przewodnik psa ratowniczego, wolontariusz, prezes GPR-SAR, Łomża - nominacja za pracę na rzecz ludzi zaginionych i dzieci autystycznych, gdy zawodzi system.	BLC.18
Dorota Zwierzyńska , prezes fundacji DR OTIS, Łomża - nominacja za organizację Niebieskiego Marszu i obchodów Światowego Dnia Świadomości Autyzmu w Łomży.	BLC.20

Biznes i przedsiębiorczość

Przemysław Balewski , prezes Zakład Usług Informatycznych NOVUM Sp. z o.o., Łomża - nominacja za wysoki standard oferowanych usług, co potwierdza wyróżnienie w prestiżowym rankingu IT@BANK 2024.	BLB.16
Alicja Małgorzata Bikowska , właścicielka biura rachunkowego, Łomża - nominacja za zapewnianie profesjonalnej obsługi finansowo-rachunkową przedsiębiorcom z Łomży; za wieloletnie doświadczenie i ciągłą aktualizację wiedzy gwarantującą wysoki poziom świadczonych usług.	BLB.150
Sławomir Borawski , właściciel sklepu muzycznego Music Ton, Łomża - nominacja za wyjątkowe podejście do prowadzenia sklepu muzycznego, które wykracza poza standardy handlowe, za bycie przedsiębiorcą z prawdziwą pasją i autentycznym zamiłowaniem do muzyki; stworzenie sklepu, który jest nie tylko miejscem zakupów, ale także przestrzenią spotkań dla ludzi kochających muzykę, miejscem wymiany doświadczeń i budowania społeczności.	BLB.183
Wojciech Dąbrowski , prezes EDPOL FOOD & INNOVATION, Łomża - nominacja za realizowane innowacje, dbanie o szeroką ofertę produktów wysokiej jakości.	BLB.20
Krzysztof Godlewski , kierownik łomżyńskiego oddziału Fresh Logistics Polska, Łomża - nominacja za budowę nowoczesnego magazynu w Łomży.	BLB.12
Tadeusz Jakubowski , prezes TMT, Łomża - nominacja za inwestowanie m.in. w linię do produkcji sera żółtego w kostkach wraz z wykonaniem instalacji fotowoltaicznej do zasilania zakładu w energię elektryczną oraz linii technologicznych do produkcji tartych i topionych „serów” wegańskich i wegetariańskich.	BLB.19
Emilia Kaczyńska , właścicielka salonu Yasumi, Łomża - nominacja za otwarcie salonu Yasumi w Łomży - przestrzeni, w której ciało, umysł i emocje znajdują ukojenie z dala od codziennego pędu.	BLB.10
Leszek Krzyżkowiak , prezes Zakładów Spożywczych Bona, Łomża - nominacja za rozwój firmy i wysoką jakość oferowanych produktów.	BLB.13
Marek Mackiewicz , przedsiębiorca Mackiewicz Park Handlowy, Łomża - nominacja za utworzenie Parku Handlowego z bogatą ofertą.	BLB.14
Iwona Mocarcka , bizneswoman, Łomża - nominacja za stworzenie i konsekwentne rozwijanie marki, za łączenie biznesu z działalnością społeczną.	BLB.151
Milena Siok , radna, doradczyni marszałka ds. aktywizacji i przedsiębiorczości kobiet, Łomża - nominacja za wspieranie inicjatyw mających za zadanie aktywizację i przedsiębiorczość kobiet w regionie.	BLB.15
Krzysztof Sobiewski , prezes ARR S.A., Łomża - nominacja za wspieranie lokalnej przedsiębiorczości; promocję idei rozwoju na całym Podlasiu; za sprawne zarządzanie instytucją.	BLB.152
Mirosław Tyszka , właściciel biura nieruchomości Tytan, Łomża - nominacja za prowadzenie firmy z dużymi tradycjami - jednego z najstarszych biur nieruchomości w Łomży.	BLB.153
Jacek Wesolowski , prezes zakładu chemicznego STANWES TRADE, Łomża - nominacja za dynamiczny rozwój przedsiębiorstwa zajmującego się tworzeniem łańcucha dostaw produktów solnych dla firm z branży przetwórstwa, produkcji mięsnej i przemysłu.	BLB.11
Elżbieta Zabielska , właścicielka firmy DW Domeł, Łomża - nominacja za otwarcie nowoczesnego salonu stolarki okiennej i drzwi w Łomży.	BLB.9
Radosław Żegalski , prezes MPEC, Łomża - nominacja za utrzymywanie stabilnych i niskich cen ciepła, stosowanie innowacyjnych rozwiązań.	BLB.17

Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Mariusz Chranowski , prezydent miasta, Łomża - nominacja za realizowane inwestycje infrastrukturalnych w mieście (m.in. nowa hala sportowa przy Szkole Podstawowej nr 5, podpisanie umowy na realizację kolejnej części bulwarów) oraz umiejętne pozyskiwanie środków zewnętrznych.	BLP.27
Dariusz Domasiewicz , dyrektor Szpitala Wojewódzkiego, Łomża - nominacja za umiejętne pozyskiwanie środków zewnętrznych na rozwój szpitala.	BLP.23
Tomasz Grała , ksiądz, Łomża - nominacja za realizowanie licznych inicjatyw	

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy nazwisku nominowanej osoby (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

społecznych.	BLP.149
Wiesław Grzymała , przewodniczący Rady Miejskiej, Łomża - nominacja za wiele działań na rzecz miasta i regionu; za promocję kultury.	BLP.150
Bernadeta Krynicka , dyrektor MOSiR, Łomża - nominacja za rozwijanie oferty Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Łomży.	BLP.22
Alicja Łepkowska-Golaś , poseł, Łomża - nominacja za wspieranie inwestycji na ziemi łomżyńskiej (m.in. działanie na rzecz powrotu kolei do Łomży).	BLP.21
Marcin Mieczkowski , radny, Łomża - nominacja za wspieranie mieszkańców Łomży w ich inicjatywach.	BLP.26
Hubert Norowski , radny miejski, Łomża - nominacja za reprezentowanie mieszkańców i wspieranie ich w rozwiązywaniu problemów.	BLP.24
Jacek Piorunek , członek zarządu województwa podlaskiego, Łomża - nominacja za wspieranie inicjatyw realizowanych na ziemi łomżyńskiej oraz działalność na rzecz rozwoju Szpitala Wojewódzkiego w Łomży.	BLP.25
Lech Szablowski , starosta, Łomża - nominacja za współpracę z samorządami, dzięki której realizowane jest wiele inwestycji drogowych.	BLP.93
Cezary Zborowski , zastępca wójta, Łomża - nominacja za otrzymanie Krzyża Zasługi od Prezydenta RP za zasługi dla samorządu.	BLP.148

SUWAŁKI

Kultura

Damian Balcer , śpiewak i animator folkloru muzycznego Suwalszczyzny, Suwałki - nominacja za osiągnięcia w dziedzinie twórczości artystycznej, upowszechniania i ochrony kultury.	BLK.206
Magdalena Balcer , śpiewaczka w Zespole Pieśni Ludowej Szuwalki, Suwałki - nominacja za sukcesy artystyczne, w tym za zajęcie trzeciego miejsca w kategorii Soliści w Przeglądzie Tradycyjnego Folkloru Muzycznego Suwalszczyzny.	BLK.209
Monika Brezgieł , dyrygent Miejskiej Orkiestry Dętej, Suwałki - nominacja za prowadzenie Miejskiej Orkiestry Dętej, która jest nieodłącznym elementem wielu wydarzeń w Suwałkach.	BLK.42
Jerzy Brzozowski , dyrektor Muzeum Okręgowego, Suwałki - nominacja za działania na rzecz Suwałk, łączy działalność naukową, edukacyjną i organizacyjną, znacząco przyczyniając się do rozwoju regionalnego dziedzictwa kulturowego i promocji archeologii na Suwalszczyźnie.	BLK.208
Mieczysław Iwaszko , instruktor i animator, artysta plastyk, Suwałki - nominacja za prowadzenie w Suwalskim Ośrodku Kultury Pracowni Sztuk Pięknych, Galerii Jednego Obrazu oraz pracę pełną pasji, która jest inspiracją dla młodych ludzi do rozwoju artystycznego i wyrażania siebie poprzez sztukę.	BLK.40
Miłosz Kozakiewicz , fotograf, Suwałki - nominacja za relacjonowanie najważniejszych wydarzeń w mieście na fotografiach.	BLK.41
Emil Kulbacki , prowadząca Studio Piosenki Świetlik, Suwałki - nominacja za przygotowywanie dzieci i młodzieży na festiwale muzyczne. Młodzi wokaliści zdobywają wyróżnienia na arenie krajowej i międzynarodowej, godnie reprezentując miasto Suwałki i Studio Piosenki Świetlik.	BLK.38
Radosław Lewoń , inicjator i założyciel Suwalskiej Grupy Filmowej, reżyser i scenarzysta pierwszego filmu krótkometrażowego Suwalskiej Grupy Filmowej pt. Łózko Rozwodowe, Suwałki - nominacja za aktywność w lokalnej kulturze Suwałk, zwłaszcza w kontekście edukacji filmowej i pracy z grupami twórczymi - prowadzi zajęcia filmowe i angażuje mieszkańców w kreatywne projekty filmowe. Reżyser i scenarzysta pierwszego filmu krótkometrażowego Suwalskiej Grupy Filmowej pt. Łózko Rozwodowe (2025).	BLK.44
Daniel Okragły , członek Suwalskiej Grupy Filmowej, Suwałki - nominacja za działalność na rzecz rozwoju kultury filmowej w ramach Suwalskiej Grupy Filmowej. Aktor i współtwórca etiud i filmów krótkometrażowych powstałych na Suwalszczyźnie.	BLK.37
Aneta Perkowska , dyrektor Ośrodka Czytelnictwa i Kultury Gminy Suwałki, Suwałki - nominacja za działalność na rzecz rozwoju kultury w gminie Suwałki.	BLK.165
Aleksandra Radziwonowicz , tancerka, Suwałki - nominacja za projekt pn. Andrzej Strumliño. Pożegnanie - film krótkometrażowy, w którym formą ekspresji jest muzyka, ruch i taniec.	BLK.205
Zbigniew Stelmazek , członek Suwalskiej Grupy Filmowej, Suwałki - nominacja za wieloletnie zaangażowanie w dokumentowanie i wspieranie życia kulturalnego Suwałk, współpracę z lokalnymi instytucjami kultury oraz wkład w rozwój oddolnych inicjatyw artystycznych i filmowych.	BLK.45
Anna Szafranowska , kierownik zespołu Wigranie z gminy Suwałki, Suwałki - nominacja za promowanie kultury ludowej i tradycji regionu suwalskiego. Za zaangażowanie, dzięki któremu zespół Wigranie odnosi sukcesy artystyczne, bierze udział w licznych festiwalach i wydarzeniach, reprezentując region na arenie ogólnopolskiej.	BLK.168
Joanna Stelmer-Stabińska , dyrektor organizacyjny FF Wajda na Nowo, Suwałki - nominacja za współorganizowanie Festiwalu Filmowego Wajda na Nowo w Suwałkach, który w tym roku gościł m.in. Agnieszkę Holland i Daniela Olbrychskiego.	BLK.39
Bogdan Topolski , dyrektor artystyczny Blues Festival, Suwałki - nominacja za organizację kolejnej edycji Suwałki Blues Festival, działanie na rzecz muzyki i kultury.	BLK.36
Patrycja Trzeciacka , pracownik Suwalskiego Ośrodka Kultury, Suwałki - nominacja za liczne sukcesy wystawiennicze, przygotowywanie i prowadzenie wernisaży, organizację zajęć dla młodzieży, wizję projektów kulturowych, docenienie wśród osób współpracujących pod czas wystaw, ogromna wiedza w dziedzinie sztuki, sukcesy i nawiązane kontakty po wernisażach.	BLK.43
Maria Tyczkowska , wokalistka Studia Piosenki Świetlik, Suwałki - nominacja za występowanie na ogólnopolskich festiwalach piosenki dzieci i młodzieży	

PEŁNA LISTA NOMINOWANYCH

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy nazwisku nominowanej osoby (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

i zdobywanie na nich wielu nagród, w tym, m.in. wyróżnienia podczas 30. Konkursu Piosenki Wygraj Sukces w Tarnobrzegu.	BLK.188
Artur Urbanowicz , pisarz, Suwałki - nominacja za wydanie w 2025 roku książki Kultor.	BLK.35
Danuta Zaworska-Jurkowska , wokalistka, Suwałki - nominacja za pół wieku aktywności scenicznej, jest świadectwem niezmiennej pasji do muzyki, kreowania niezapomnianych wydarzeń oraz wzbogacania lokalnej kultury poprzez swoje występy.	BLK.207
Działalność społeczna i charytatywna	
Beata Andruczyk , prezes Fundacji EGO, Suwałki - nominacja za działania w fundacji, które realnie poprawiają jakość życia podopiecznych, za gotowość do pomocy, ogromną empatię i chęć do działania na rzecz innych.	BLK.176
Izabela Biel , nauczycielka Szkoły Podstawowej nr 7 im. św. Jana Pawła II, Suwałki - nominacja za organizowanie zbiorek dla ciężko chorych dzieci, prowadzenie licytacji, organizację akcji, na których zbierane są baterie, używana odzież lub makulatura, a także zbiorek środków czystości dla hospicjum oraz pościeli i koców do szpitala, oraz za porządkowanie wraz z uczniami cmentarzy i współorganizowanie akcji Eko.	BLK.37
Edward Dec , nauczyciel wychowania fizycznego w Zespole Szkół nr 2, Suwałki - nominacja za współorganizowanie Charytatywnego Turnieju Piłki Siatkowej Chłopców, podczas którego można było oddać krew na rzecz suwalczanina Pawła Hołubowicza.	BLK.35
Magda Dorochowicz , działaczka społeczna, Suwałki - nominacja za organizowanie licznych akcji charytatywnych, które przyniosły korzyści lokalnej społeczności. Za nieustające wsparcie dla domu dziecka oraz dzieci, seniorów, osób z niepełnosprawnością. Za inspirowanie innych do działania, mobilizując wolontariuszy.	BLK.41
Michał Kowalewski , prezes Stowarzyszenia Suwałki dla Mieszkańców, Suwałki - nominacja za pomaganie i szeroko rozumiane działania na rzecz mieszkańców Suwałk.	BLK.44
Daniel Ołownik , nauczyciel wychowania fizycznego w Zespole Szkół nr 2, Suwałki - nominacja za współorganizowanie Charytatywnego Turnieju Piłki Siatkowej Chłopców, podczas którego można było honorowo oddać krew na rzecz suwalczanina Pawła Hołubowicza.	BLK.34
Joanna Sadłowska , wolontariuszka, Suwałki - nominacja za aktywny udział w akcjach charytatywnych na rzecz mieszkańców miasta i regionu.	BLK.38
Mariusz Słomiński , DJ, społecznik, Suwałki - nominacja za dobre serce i pomaganie potrzebującym, a także za zorganizowanie pikników charytatywnych na rzecz pomocy walczącego z nowotworem Oliwiera.	BLK.43
Irina Statkiewicz , wolontariuszka, Suwałki - nominacja za działalność na rzecz Stowarzyszenia SALOS i bycie wolontariuszem na miejskich akcjach.	BLK.36
Monika Stefanowska , wolontariuszka, Suwałki - nominacja za angażowanie się w akcje charytatywne na rzecz chorych mieszkańców Suwałki i regionu.	BLK.45
Magdalena Stempka , wolontariuszka, Suwałki - nominacja za opiekowanie się młodymi wolontariuszami i promowanie idei wolontariatu.	BLK.42
Dominika Szymanowska , wiceprezes Fundacji Ego, Suwałki - nominacja za zaangażowanie w pracę z dziećmi, młodzieżą i ich rodzinami.	BLK.177
Karol Świerzbini , członek Stowarzyszenia Kostroma, Suwałki - nominacja za pomoc dla organizacji pozarządowych i osób potrzebujących.	BLK.40
Anna Walijewska , założycielka fundacji Zwierzęta Niczyje, Suwałki - nominacja za zaangażowanie na rzecz pomocy zwierzętom nie tylko w fundacji, współtworzy inicjatywy edukacyjne, opiekuńcze i adopcyjne dla zwierząt potrzebujących pomocy.	BLK.174
Anna Walecka-Chamiuk , psycholog, Suwałki - nominacja za pracę z dziećmi i młodzieżą oraz ich rodzicami, prowadzenie też grupowych warsztatów psychoedukacyjnych dla młodych osób.	BLK.175
Justyna Żuk , wolontariuszka, Suwałki - nominacja za działalność na rzecz ludzi; za bezinteresowną pomoc; działalność też jako lider Szlachetnej Paczki.	BLK.39

Biznes i przedsiębiorczość

Dominika Bednarko , właścicielka w Nieruchomości - Twoje 4 Kąty Dominika Bednarko, Suwałki - nominacja za budowanie rynku nieruchomości w regionie oraz zaangażowanie w pracę klientem.	BLB.22
Bogusław Brzostowski , prokurent oraz członek zespołu Parku	

Naukowo-Technologicznego Polska-Wschód, Suwałki - nominacja za umiejętność zarządzanie obiektem, które przyczyniają się do wzrostu popularności miejsca.	BLB.157
Agnieszka Butkiewicz , agentka nieruchomości, Suwałki - nominacja za profesjonalizm i innowacyjne podejście do sprzedaży nieruchomości; za bycie wzorem nowoczesnego doradcy, dla którego interes klienta jest zawsze priorytetem.	BLB.187
Cezary Cieślukowski , prezes Suwalskiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej, Suwałki - nominacja za obniżenie progów inwestycyjnych w SSE S.A. i działalność na rzecz rozwoju gospodarczego regionu.	BLB.21
Zbigniew Frejman , właściciel Dr. Volt Zbigniew Frejman, Suwałki - nominacja za rozwój firmy, która oferuje mieszkańcom regionu profesjonalne usługi elektryczne, hydrauliczne, ciepłownicze, gazowe oraz prace ogólnobudowlane.	BLB.161
Kasper Godlewski , dyrektor operacyjny firmy Stollar, Suwałki - nominacja za wprowadzanie nowoczesnych rozwiązań technologicznych do produkcji okien i drzwi, dbałość o efektywność energetyczną, estetykę oraz trwałość wyrobów.	BLB.24
Julia Jarosz , studentka ekonomii, Suwałki - nominacja za koncepcję AURA - inteligentnego systemu opieki dla seniorów.	BLB.158
Andrzej Kalwajts , właściciel Przedsiębiorstwa Usług Geodezyjno-Kartograficznych GEO Andrzej Kalwajts, Suwałki - nominacja za ogromne doświadczenie w branży geodezyjnej; za najwyższe standardy usług i rozwój firmy.	BLB.156
Alius Kluczyński , kierownik sklepu Kram, Suwałki - nominacja za sprawne zarządzanie sklepem, stałe podnoszenie jakości w handlu materiałami budowlanymi.	BLB.155
Wojciech Majewski , prezes AM&HP SP. Z.O.O., Suwałki - nominacja za prężny rozwój firmy, która zajmuje się przetwórstwem drewna; za nawiązanie strategicznych relacji z partnerami z Litwy, Łotwy i Estonii.	BLB.160
Adam Ołów , prezes piekarni i cukierni Cymes, Suwałki - nominacja za stworzenie i prężne rozwijanie lokalnego biznesu, znanej z szerokiego asortymentu pieczywa i wyrobów cukierniczych, który stał się synonimem jakości i smaku.	BLB.154
Marcin Szczecina , właściciel Biura Nieruchomości Estatee, Suwałki - nominacja za zaangażowanie i skuteczne łączenie pracy geodety z prowadzeniem biura nieruchomości.	BLB.184
Kamila Szulc , właścicielka Szulc Nieruchomości i Finanse, Suwałki - nominacja za budowanie rynku nieruchomości w regionie oraz zaangażowanie w pracę z każdym klientem.	BLB.23
Michał Żebrowski , właściciel firmy Usługi Turystyczne Harcza Travel, Suwałki - nominacja za indywidualne podejście do klienta, profesjonalne doradztwo, ogromne serce i wrażliwość na potrzeby innych.	BLB.159
Grzegorz Izbicki , radny, Suwałki - nominacja za działalność na rzecz mieszkańców Suwałk, w tym zgłaszanie wielu pomysłów na rozwój miasta i poprawę jakości życia suwalczan.	BLP.28
Kamil Jurewicz , społecznik, Suwałki - nominacja za działalność na rzecz mieszkańców Suwałk.	BLP.31
Kamil Klimek , prawnik, Suwałki - nominacja za ogromne zaangażowanie w sprawę miasta, działania organizacyjne w zakresie promocji sportu i rekreacji w regionie Suwałk.	BLP.151
Kamil Lauryn , społecznik, Suwałki - nominacja za objęcie funkcji przewodniczącego klubu Razem dla Suwałk; za działania na rzecz miasta.	BLP.152
Jacek Niedźwiedzki , poseł na Sejm RP, Suwałki - nominacja za efektywne działanie na rzecz Polski oraz regionu.	BLP.29
Robert Osyda , społecznik, Suwałki - nominacja za działalność na rzecz mieszkańców Suwałk.	BLP.32
Zbigniew Szyperek , członek Działu Administracji Ślepska Malow Suwałki, Suwałki - nominacja za zaangażowanie i pracę w klubie Ślepska Malow Suwałki, dzięki której codzienne funkcjonowanie instytucji sportowej odbywa się sprawnie i profesjonalnie. Za wkład w obsługę organizacyjną klubu, wspieranie działań zespołu oraz tworzenie sprawnego komunikacji i współpracy w strukturach klubu, co przyczynia się do jego stabilności i rozwoju.	BLP.154
Robert Wierzajts , społecznik, Suwałki - nominacja za działanie na rzecz mieszkańców Suwałk, a w szczególności za działalność dotyczącą powstania uchwały o zbiorowym lub indywidualnym zakwaterowaniu cudzoziemców w miejskich lokalach w ramach tzw. „paktu migracyjnego”.	BLP.33
Jarosław Zieliński , poseł na Sejm RP, Suwałki - nominacja za działalność na rzecz mieszkańców Suwałk i regionu, reagowanie na krzywdę ludzką, interpelowanie w ważnych dla regionu sprawach do rządu RP.	BLP.30

POWIAT AUGUSTOWSKI

Kultura

Paweł Aksamit , kierownik Podlaskiego Teatru Współczesnego, Augustów - nominacja za prowadzenie Podlaskiego Teatru Współczesnego, w tym również za udział w różnych filmach i serialach. Za to, że podopieczni biorą udział również w działach, takich jak Profilerka nagrywana w okolicy Augustowa.	BLK.51
Iwona Eksterowicz , cukiernik, Zabickie - nominacja za kreatywne i nowoczesne wypieki, tworzenie artystycznych tortów, uczestniczenie w warsztatach rękodzieła i jarmarkach.	BLK.234
Łukasz Faszczka , historyk, współautor ekspozycji w Domu Pamięci Oblawy Augustowskiej, Augustów - nominacja za wkład w upowszechnianie lokalnej historii i pamięci o wydarzeniach Oblawy Augustowskiej poprzez współtworzenie nowej ekspozycji w Domu Pamięci, która edukuje społeczność i zachowuje dziedzictwo regionu.	BLK.50
Barbara Gałczyńska , artystka - nominacja za inspirowanie swoją fascynującą malarstwem i twórczością literacką; za artystyczną drogę łączącą obrazy i słowa, która stanowi wyjątkowy wkład w rozwój lokalnej kultury.	BLK.211
Elżbieta Granacka , instruktor muzyczny w Augustowskich Placówkach Kultury, Augustów - nominacja za wieloletnią inspirującą pracę edukacyjną, tworzenie i prowadzenie zespołów muzycznych oraz aktywną promocję kultury w powiecie augustowskim.	BLK.47
Adam Granacki , aktor, Augustów - nominacja za wybitną twórczość teatralną i literacką, aktywne działanie w Teatrze Pneumatycznym oraz w literaturze współczesnej. Za działalność artystyczną wyróżniającą się innowacyjnością, zaangażowaniem w rozwój sztuki performatywnej oraz znaczącym wpływem na lokalną scenę kulturalną.	BLK.210
Anna Jastrzębska , dyrektor Augustowskich Placówek Kultury, Augustów - nominacja za działalność na rzecz rozwoju kultury w mieście.	BLK.46
Wojciech Kaszlej , fotograf, Augustów - nominacja za zrealizowanie projektu fotograficznego „Oblawa: Sceny Prawdy”, który opowiada o Oblawie Augustowskiej.	BLK.56
Paweł Leszkowicz , reżyser, instruktor Teatru Pneumatycznego, Augustów - nominacja za przebojowość w działaniu na deskach teatru.	BLK.52
Julia Mark , reżyser teatralny, kierownik literacki Teatru Polskiego Radia, Augustów - nominacja za działalność kulturalną w Polsce i za granicą.	BLK.48
Paweł Mikucki , artysta, kowal, Augustów - nominacja za artystyczne kreowanie przestrzeni publicznej w powiecie augustowskim i łączenie tradycji rzemieślniczej z nowoczesną sztuką wizualną.	BLK.53
Konrad Milanowski , poeta, Augustów - nominacja za działalność na rzecz rozwoju kultury Augustowa, wygrany słam poetycki, skuteczne prowadzenie klubu komiksowego, a także za zapraszanie do miasta sławnych rysowników i poetów.	BLK.49
Tomasz Ostaszewski , akordeonista, Augustów - nominacja za działalność w dziedzinie muzyki klasycznej i akordeonowej, która stanowi niszę, lecz niezwykle wartościową formę kultury oraz za inspirowanie młodego pokolenia do zaangażowania się w sztukę i rozwijania swoich talentów.	BLK.54
Halina Poźniakowska , opiekunka zespołu Bystry, Augustów - nominacja za upowszechnianie kultury, prowadzenie zespołu Tańca Ludowego Bystry, który stał się wizytówką Augustowa i odnosi sukcesy także za granicą.	BLK.212
Wiktoria Rólkowska , artystka sztuk wizualnych, edukatorka i animatorka kultury, Augustów - nominacja za ożywanie i rozwijanie życia artystycznego Augustowa, wprowadzając do niego zupełnie nowe formy twórczej ekspresji.	BLK.55

Działalność społeczna i charytatywna

Małgorzata Gąsiewska , działaczka w Stowarzyszeniu Kulturalno-Społecznym, Augustów - nominacja za działalność na rzecz społeczności lokalnej poprzez organizację wydarzeń kulturalnych, zbiorek charytatywnych i projektów edukacyjnych, które integrują mieszkańców, wspierają potrzebujących oraz promują lokalną kulturę i tradycję.	BLK.50
Małgorzata Kunda , rolniczka, radna, Jaziewo - nominacja za empatię do zwierząt; za tworzenie domu tymczasowego dla setki psów z terenu gminy i nie tylko.	BLK.180
Emilia Mitros , animatorka dzieci, aktywna działaczka społeczna, wolontariuszka Banku Żywności, Sztabin - nominacja za zaangażowanie w animację czasu wolnego dzieci i aktywizację najmłodszych mieszkańców gminy, za konsekwentne działania na	

SUWAŁKI - liderzy głosowania

DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA



Justyna Żuk

KULTURA



Patrycja Trzeciecka

POLITYKA, SAMORZĄDNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA



Kamil Jurewicz

KULTURA



Julia Mark

PEŁNA LISTA NOMINOWANYCH

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy nazwisku nominowanej osoby (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

rzecznicy; karmienie strażaków podczas gaszenia pożaru Biebrzańskiego Parku Narodowego; za działania wolontariackie, organizację zbiórek dla potrzebujących, wolontariat w Banku Żywności, inspirowanie innych do działania.	BLC.47
Ryszard Młodzianowski , prezes Augustowskiego Stowarzyszenia Kulturalno-Społecznego, Augustów - nominacja za działalność na rzecz społeczności lokalnej poprzez organizację wydarzeń kulturalnych, zbiórek charytatywnych i projektów edukacyjnych, które integrują mieszkańców, wspierają potrzebujących oraz promują lokalną kulturę i tradycję.	BLC.51
Anna Smoleńska , działaczka w Hufcu ZHP, Augustów - nominacja za zaangażowanie w rozwój harcerstwa w regionie oraz nieustanną gotowość do służby i wspierania innych; za kreatywność i determinację dzięki której wiele inicjatyw hufca nabrało nowej energii i znaczenia dla lokalnej społeczności.	BLC.46
Halina Szulewska , przewodnicząca Stowarzyszenia Przyjaciół Zespołu Szkół Specjalnych Wśród Nas, Augustów - nominacja za zaangażowanie w niesienie pomocy dzieciom i młodzieży z niepełnosprawnościami, organizowanie działań edukacyjnych i charytatywnych wspierających ich rozwój.	BLC.48
Tomasz Tomaszewski , działacz społeczny, Augustów - nominacja za działalność na rzecz społeczności lokalnej poprzez organizację wydarzeń kulturalnych, zbiórek charytatywnych i projektów edukacyjnych, które integrują mieszkańców, wspierają potrzebujących oraz promują lokalną kulturę i tradycję.	BLC.52
Karolina Wiszyńska , wolontariuszka, Augustów - nominacja za działalność na rzecz osób potrzebujących wsparcia.	BLC.49
Paweł Wnukowski , radny, Augustów - nominacja za wielkie serce; za pomaganie dzieciom, młodzieży, jak i osobom starszym; za działania, dzięki którym powstały drogi i wiele, wiele innych inicjatyw na rzecz społeczności lokalnej.	BLC.181

Biznes i przedsiębiorczość

Anna Kotowska , kierownik Biura Rachunkowego Artur Kotowski, Augustów - nominacja za bardzo dobrą organizację i koordynację pracy zespołu specjalistów ds. rozliczeń, za nadzór i kontrolę procedur księgowo-kadrowych.	BLB.162
Artur Kotowski , właściciel Biura Rachunkowego Artur Kotowski, Augustów - nominacja za prężne prowadzenie działalności, dzięki której mieszkańcy Augustowa i okolic mogą znaleźć fachową pomoc w kwestiach podatkowych.	BLB.163
Adam Łapiński , właściciel firmy Rozbud Łapińscy, Augustów - nominacja za rozwój firmy, konkurencyjność na rynku, a także życzliwe podejście do klienta.	BLB.28
Elżbieta Niezgodą , właścicielka zakładu optycznego, Augustów - nominacja za wprowadzanie nowych trendów, rozwój firmy oraz życzliwe podejście do klientów.	BLB.30
Zbigniew Rólkowski , właściciel Tartaku, Żarnowo Drugie - nominacja za zaangażowanie w rozwój lokalnej przedsiębiorczości oraz za to, że tartak stał się ważnym miejscem dla mieszkańców, łączącym tradycję rzemiosła z nowoczesnym podejściem do biznesu.	BLB.34
Marcin Rudziewicz , właściciel firmy Rudziewicz okna drzwi bramy, Augustów - nominacja za kompleksowe, indywidualne podejście do każdego klienta.	BLB.32
Katarzyna Stępień , prezes Młyna Mazurki, Augustów - nominacja za prowadzenie rodzinnego biznesu, łączącego tradycję z nowoczesnością.	BLB.31
Arkadiusz Wojtkowski , prezes zarządu Augustowianka, Augustów - nominacja za rozwój firmy oraz zaangażowanie w życie społeczne Augustowa i okolic.	BLB.29
Mirosław Zawadzki , współwłaściciel firmy Transdźwig Zawadzcy, Augustów - nominacja za wychodzenie naprzeciw potrzebom klientów i dostosowanie firmy do zmieniających się wymogów rynku.	BLB.33

Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Krzysztof Anuszkiewicz , prezes Stowarzyszenia Inicjatyw Społeczno-Gospodarczych im. Króla Zygmunta Augusta, Augustów - nominacja za reprezentowanie Podlaskiej Sieci Pozarządowej w swoim powiecie oraz wkład w promowanie współpracy, komunikacji i rozwoju środowiska organizacji pozarządowych w województwie podlaskim.	BLP.37
Bartosz Buczyński , prezes Wodociągów i Kanalizacji Miejskiej, Augustów - nominacja za modernizowanie sieci wodociągowej w Augustowie, budowę elektrowni fotowoltaicznej oraz modernizację oczyszczalni ścieków.	BLP.34
Anna Jastrzębska , dyrektor Augustowskich Placówek Kultury, Augustów - nominacja za realizację licznych inwestycji i wydarzeń kulturalnych, mających na celu rozwój i promocję miasta.	BLP.155

Tadeusz Jaworski , prezes Handlowo Usługowej Spółdzielni Socjalnej Famaco, Augustów - nominacja za reprezentowanie Podlaskiej Sieci Pozarządowej na poziomie powiatowym oraz wkład w promowanie współpracy, komunikacji i rozwoju środowiska organizacji pozarządowych w województwie podlaskim.	BLP.42
Monika Krupińska , działaczka społeczna, Augustów - nominacja za zaangażowanie w życie społeczne miasta, uczestnicząc w wydarzeniach kulturalnych i lokalnych inicjatywach.	BLP.156
Wioletta Mursztyn , radna Rady Miejskiej, Augustów - nominacja za dbanie o interes mieszkańców miasta oraz interpelowanie w ich sprawach do burmistrza miasta.	BLP.43
Izabela Piasecka , radna Rady Miejskiej, Augustów - nominacja za działalność na rzecz mieszkańców Augustowa.	BLP.35
Justyna Pótorak , prezes Augustowskiego Towarzystwa Budownictwa Społecznego KODREM Sp. z o.o., Augustów - nominacja za realizację inwestycji - bloku TBS w Augustowie, gdzie mieszkania otrzymało 60 augustowskich rodzin.	BLP.36
Piotr Rusiecki , starosta, Augustów - nominacja za działalność na rzecz mieszkańców powiatu augustowskiego i efektywne wykorzystywanie funduszy zewnętrznych.	BLP.40
Michał Skubis , wójt, Polska - nominacja za działalność na rzecz mieszkańców gminy Polska.	BLP.38
Radosław Wawiórko , wójt, Bargłów Kościelny - nominacja za działalność na rzecz mieszkańców gminy Bargłów Kościelny.	BLP.41
Paweł Wnukowski , kierownik Wydziału Komunikacji i Transportu Starostwa Powiatowego, Augustów - nominacja za profesjonalną obsługę petentów oraz dobrą współpracę w Starostwie Powiatowym.	BLP.39

POWIAT BIAŁOSTOCKI

Kultura

Paweł Chomczyk , aktor, pedagog, reżyser, producent spektakli, Solniki - nominacja za prowadzenie Siedliska Kultury Solniki 44; świetny spektakl Grupy Coincidentia Ubu Król.	BLK.68
Izabela Dąbrowska , dyrektor Miejsko-Gminnego Centrum Kultury i Sportu, Choroszcz - nominacja za prowadzenie Miejsko-Gminnego Centrum Kultury i Sportu w Choroszczy oraz ciekawe inicjatywy kulturalne.	BLK.63
Jakub Dobrzyński , dyrektor Domu Kultury, Poświętne - nominacja za działalność kulturalną, organizację różnego typu spotkań dla mieszkańców gminy Poświętne, takich jak dożynki gminne i pikniki rodzinne; za pisanie artykułów historycznych o gminie Poświętne.	BLK.213
Katarzyna Duda-Charko , tancerka i instruktorka, animatorka kultury, Wasilków - nominacja za propagowanie kultury i aktywności fizycznej poprzez taniec oraz za wspieranie lokalnej społeczności i kobiet w Gminie Wasilków. Za działalność edukacyjną i animacyjną realizowaną w Miejskim Ośrodku Animacji Kultury w Wasilkowie, prowadzenie zajęć i warsztatów, które łączą rozwój artystyczny z integracją mieszkańców.	BLK.214
Maria Gierasimiuk , założycielka grupy Mażoretki Stars, Wasilków - nominacja za zaangażowanie w rozwój artystyczny młodzieży oraz popularyzację tańca mażoretkowego w regionie; prowadzenie z pasją zespołu Mażoretki Stars Wasilków, kształtowanie nie tylko umiejętności tanecznych swoich podopiecznych, ale też uczenie ich dyscypliny, współpracy i radości z występów na scenie.	BLK.66
Piotr Gutowski , kustosz Podlaskiego Muzeum Kultury Ludowej, Wasilków - nominacja za konsekwentne i praktyczne działania na rzecz zachowania i popularyzacji kultury ludowej Podlasia poprzez rzetelną pracę edukacyjną w muzeum, prowadzenie dostępnych warsztatów rzemieślniczych, działania integracyjne i terapeutyczne.	BLK.69
Iga Łapińska , reżyserka, Nowe Chlebotki - nominacja za tworzenie filmów, które zapadają w pamięć; nieszablone podejście do kina dokumentalnego.	BLK.62
Beata Maliszewska , dyrektor Portu Kultury, Tykocin - nominacja za kształtowanie kulturalnego wizerunku Tykocina z niezwykłą pasją, kompetencją i wrażliwością na lokalną historię. Stworzenie przestrzeni, która stała się sercem życia artystycznego. Przygotowanie i koordynacja jubileuszu 600-lecia Tykocina wraz z czterocznym cyklem różnorodnych działań artystycznych, historycznych i edukacyjnych.	BLK.59
Marcin Otapowicz , artysta, wynalazca, Choroszcz - nominacja za promowanie regionu i Polski na świecie.	BLK.65
Adam Radziszewski , dyrektor festiwalu Tykocińska Akademia Kresów, Tykocin -	

nominacja za organizację festiwalu Kresy - Bezkręsy w Tykocinie.	BLK.57
Dagmara Sowa , aktorka, Solniki - nominacja za prowadzenie Siedliska Kultury Solniki 44; świetny spektakl Grupy Coincidentia Ubu Król.	BLK.61
Michał Szustak , fotograf, Łapy - nominacja za wyróżnienie w konkursie fotograficznym „Łapy - wczoraj i dziś” oraz otrzymanie nagrody specjalnej za zestaw fotografii „ZNTK Łapy”.	BLK.215
Karol Świetlicki , dyrektor Miejskiego Ośrodka Animacji Kultury, Wasilków - nominacja za profesjonalne zarządzanie Miejskim Ośrodkiem Animacji Kultury oraz ciekawe inicjatywy kulturalne.	BLK.64
Piotr Tomaszuk , dyrektor Teatru Wierszalin, Supraśl - nominacja za napisanie scenariusza i wyreżyserowanie oratorium inscenizowanego Noc Dziadów, które w listopadzie 2025 r. miało premierę w Operze i Filharmonii Podlaskiej oraz za wzniesienie legendarnego spektaklu Teatru Wierszalin Turlejgroszek.	BLK.70
Monika Turecka , dyrektor Miejskiego Ośrodka Animacji Kultury, Zabłudów - nominacja za rozwijanie życia kulturalnego gminy. Z sukcesem koordynowanie licznych projektów, wydarzeń artystycznych, konkursów i warsztatów, które angażują lokalną społeczność i promują kulturę wśród wszystkich grup wiekowych.	BLK.67
Beata Wilczyńska , fotograf, nauczycielka w Liceum Plastycznym, Studzianki - nominacja za nieustanne pokazywanie piękna otaczającego nas świata na fotografiach na profilu Ścieżki we mgłę, nieoczywiste, bardzo oryginalne portrety, animację kultury i sztuki w ramach grupy Krajobraznia w MOAK w Wasilkowie.	BLK.60
Adam Wołański , kierownik Młodzieżowej Orkiestry Dętej, Wasilków - nominacja za stworzenie orkiestry dętej i zarażanie młodych ludzi miłością do muzyki, dzięki czemu formacja jest dziś rozpoznawalna i podziwiana na festiwalach oraz paradach orkiestr dętych w kraju i za granicą.	BLK.58

Działalność społeczna i charytatywna

Patrycja Ewa Bagińska , prezes Fundacji Kaprys, Łapy - nominacja za zaangażowanie w rozwój edukacji i kultury w Łapach; kierowanie organizacją, która wspiera lokalną społeczność, promuje sztukę, organizuje wydarzenia teatralne i przyczynia się do wzbogacenia oferty edukacyjno-kulturalnej regionu.	BLC.61
Dorota Doroszkowska-Lasota , prezes Fundacji Dla Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej Hipoterapia z nadzieją, Sochonie - nominacja za zaangażowanie w pomoc dzieciom i młodzieży z niepełnosprawnościami oraz tworzenie przestrzeni wsparcia i rehabilitacji poprzez hipoterapię; za zaangażowanie w działania edukacyjne i społeczne, promocję integracji i aktywizacji osób z różnymi potrzebami.	BLC.55
Joanna Dziekońska , członkini Stowarzyszenia Kreatywny Wasilków, Wasilków - nominacja za aktywizację osób z niepełnosprawnościami, wyjątkową empatię i zaangażowanie społeczne oraz budowanie wspierającej, pełnej energii wspólnoty w Stowarzyszeniu Kreatywny Wasilków. Za bezinteresowną pomoc, pasję do działania i serce wkładane w pracę na rzecz innych.	BLC.182
Katarzyna Hryniewicka , wolontariuszka, Zaścianki - nominacja za dobre serce i niesienie pomocy wszystkim potrzebującym, a szczególnie seniorom.	BLC.60
Rafał Jaroszewski , radny miejski, sportowiec, Łapy - nominacja za promowanie sportu wśród młodych, wykorzystywanie swoich umiejętności do promocji regionu.	BLC.62
Irena Kulesza , prezes Fundacji Pomoc Zespołowi Szkół, Michałowo - nominacja za konsekwentne wspieranie edukacji w gminie Michałowo, budowanie zaplecza dla rozwoju uczniów, nauczycieli i całej lokalnej społeczności, wrażliwość na potrzeby szkoły.	BLC.58
Ewelina Lewkowicz-Żmojda , prowadząca Baśniowy Supraśl, Supraśl - nominacja za wyjątkowe połączenie pasji do fotografii, literatury i promocji lokalnej kultury; za dokumentowanie urokliwych zakątków Supraśla, promowanie jego historii i panującej w nim atmosfery.	BLC.57
Józef Markiewicz , prezes Fundacji Centrum Badań nad Historią i Kulturą Małych Miast, Tykocin - nominacja za pasję w ochronie i popularyzacji dziedzictwa małych miast; za prowadzone badania i stworzenie przestrzeni kulturalnej w Tykocinie, promującej lokalną historię.	BLC.59
Monika Matys , soltys, Sobolewo - nominacja za zaangażowaniem w życie społeczne Sobolewa oraz inicjatywy edukacyjne i charytatywne.	BLC.183
Zdzisław Narek , działacz społeczny, prezes Stowarzyszenia Przyjaciół Niewodnicy oraz przewodniczący Komisji Rewizyjnej Lokalnej Grupy Działania (LGD) Stowarzyszenie N.A.R.E.W. Niewodnica Kościelna - nominacja za aktywne zaangażowanie się w rozwój lokalnej społeczności, inicjowanie i animowanie różnych	

POWIAT BIAŁOSTOCKI - liderzy głosowania

BIZNES I PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ



Michał Szumski

DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA



Barbara Zalewska

KULTURA



Piotr Gutowski

POWIAT BIELSKI

BIZNES I PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ



Piotr Bobel

PEŁNA LISTA NOMINOWANYCH

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy nazwisku nominowanej osoby (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

wydarzeń społecznych, kulturalnych i sportowych na terenie gminy.	BLC.203
Emilia Wierzbicka , prowadząca Środowiskowy Dom Samopomocy, Krynickie - nominacja za zaangażowanie w prowadzenie Środowiskowego Domu Samopomocy w Krynickich i przewodniczenie Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.	BLC.56
Barbara Zalewska , kupiec w firmie Merkur SA, Choroszcz - nominacja za przeogromne serce, a w nim każdy skrzywdzony człowiek i każde potrzebujące zwierzątko.	BLC.54

Biznes i przedsiębiorczość

Bożena Datzuk , prezes TOBO sp. z o.o., Kuriany - nominacja za tworzenie mebli funkcjonalnych, ergonomicznych i bezpiecznych w użytkowaniu, ciekawe wzornictwo oraz zdobycie wielu ogólnopolskich nagród branżowych, a także za dbałość o środowisko.	BLB.35
Jerzy Andrzej Kiersnowski , prezes PROMOSTAL Sp. z o.o. Sp. k., Czama Białostocka - nominacja za dynamiczny rozwój firmy; za dbałość zarówno o klientów, jak pracowników.	BLB.164
Helena Kozłowska , współzałożycielka Lawendowego Zakątko, Zagruszany - nominacja za stworzenie obiektu, w którym organizowane są wesela i inne przyjęcia okolicznościowe oraz za to, że Lawendowy Zakątek stał się symbolem stylu, gościnności i szacunku dla lokalnych tradycji.	BLB.36
Waldemar Perkowski , prezes w Coral W.Perkowski, J.Perkowski sp.k, Choroszcz - nominacja za innowacyjne projekty fotowoltaiczne, systemy magazynowania energii oraz elektromobilność.	BLB.165
Krzysztof Sokołowski , prezes spółki Promotech KM, Łapy - nominacja za utrzymywanie przez firmę wysokiego standardu jakości wyrobów i usług oraz ciągle doskonalenie jakości produkcji, dzięki czemu spółka jest w stanie sprostać rosnącym wymaganiom klientów.	BLB.38
Jacek Stolarski , prezes spółki SaMASZ, Zabłudów - nominacja za wysoką jakość produkowanych przez spółkę maszyn rolniczych i komunalnych oraz utrzymywanie miana jednej z najlepiej rozwijających się polskich firm o międzynarodowym zasięgu.	BLB.37
Marek Stypułkowski , prezes przedsiębiorstwa Edmark Stypułkowsky Sp. z o.o., Łapy - nominacja za rozwój firmy, budowę nowego i nowoczesnego zakładu.	BLB.39
Michał Szumski , prezes Plum sp. z o.o., Ignatki - nominacja za utrzymanie wysokiej pozycji rynkowej wśród producentów elektroniki przemysłowej oraz za kontynuację linii rozwojowej, którą stworzyli założyciele firmy: Dorota i Maciej Szumscy.	BLB.41
Stanisław Topczewski , właściciel i prezes Top Motors, Porosły - nominacja za stałe rozwijanie firmy, podnoszenie jakości świadczonych usług i wysoką sprzedaż, co zaowocowało m.in. zdobyciem tytułu najlepszego światowego dealera roku marki Kia.	BLB.42

Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Wojciech Cybulski , wójt, Dobrzyniewo Duże - nominacja za pozyskanie wielomilionowej dotacji z projektu „Pisa-Narew-szlak aktywnej turystyki wodnej” na utworzenie terenów rekreacyjno-turystycznych nad Supraślą w Dobrzyniewie Fabrycznym.	BLP.54
Wojciech Cymbalista , były przewodniczący rady miasta i gminy, Choroszcz - nominacja za zorganizowanie objazdu radnych po drogach całej gminy Choroszcz, który pomoże w planowaniu inwestycji i remontów podczas pracy nad budżetem gminy na 2026 rok.	BLP.55
Radosław Dobrowolski , burmistrz, Supraśl - nominacja za zakończenie modernizacji systemu monitoringu miejskiego, której celem jest zwiększenie bezpieczeństwa oraz poprawa nadzoru nad przestrzenią publiczną.	BLP.52
Mariusz Dudziński , burmistrz, Tykocin - nominacja za organizację wydarzeń związanych z obchodami 600-lecia nadania Tykocinowi praw miejskich.	BLP.49
Krzysztof Gołaszewski , burmistrz, Łapy - nominacja za organizację całorocznych wydarzeń i obchodów związanych z jubileuszem 100-lecia Łap.	BLP.47
Grzegorz Jakuć , Przewodniczący Zarządu Związku Gmin Wiejskich Województwa Podlaskiego - nominacja za efektywne efektywne reprezentowanie gmin wiejskich województwa podlaskiego na forum ogólnopolskim.	BLP.45
Michał Kozłowski , radny powiatu białostockiego, Zaścianki - nominacja za dociekliwość na sesjach rady powiatu wobec polityki zarządu powiatu białostockiego.	BLP.50
Piotr Łapszo , radny, Łapy - nominacja za zaangażowanie w sprawę, by w okresie	

letnim ławki dla mieszkańców powróciły na Plac Niepodległości.	BLP.51
Adrian Łuckiewicz , burmistrz, Wasilków - nominacja za rewitalizację terenów nad zalewem w Wasilkowie, które po modernizacji stały się alternatywą dla białostockich Dojlid.	BLP.44
Marek Nazarko , burmistrz, Michałowo - nominacja za zainicjowanie programu mieszkaniowego Z myślą o rodzinach i ich komfortowej przyszłości, który ma na celu zachęcenie młodych ludzi do pozostania w Michałowie.	BLP.48
Jan Bolesław Perkowski , starosta, Choroszcz - nominacja za pracę z sercem do ludzi, za stałe, niestrudzone zmienianie powiatu białostockiego na lepsze, za rekordową ilość inwestycji, za pokazanie, że powiat łączy 16 gmin, za troskę o służbę zdrowia, OSP, edukację, pomoc społeczną, domy dziecka, leśników, przemysł drzewny i rolniczy. Za budowanie nowoczesnego samorządu otwartego na ludzi.	BLP.157
Monika Siemion , sołtys, Karakule - nominacja za zaangażowanie w budowanie lokalnej społeczności, aktywności i pomysłowości.	BLP.198
Katarzyna Todorczuk , wójt, Grabówka - nominacja za wygranę pierwszych w historii nowo utworzonej gminy wyborów na wójta.	BLP.46
Robert Wardziński , burmistrz, Choroszcz - nominacja za efektywne pozyskiwanie funduszy zewnętrznych na budowę dróg gminnych.	BLP.53

POWIAT BIELSKI

Kultura

Maria Babulewicz , sołtys, Spiczki - nominacja za zaangażowanie w upowszechnianie kultury na terenie gminy Orla.	BLK.79
Borys Buń , choreograf Ukraińskiego Zespołu Pieśni i Tańca Ranok., Bielsk Podlaski - nominacja za tworzenie niezwykłych choreografii dla Zespołu Pieśni i Tańca „Ranok.	BLK.73
Magdalena Chmielewska , p.o. dyrektora Miejskiego Ośrodka Kultury, Brańsk - nominacja za rozwijanie kultury w Brańsku i angażowanie w nią wszystkich – od najmłodszych, po najstarszych mieszkańców.	BLK.78
Alina Dębowska-Jankiewicz , etnografka, Bielsk Podlaski - nominacja za lata pracy i badań nad bielskim rękawnikiem obrzędowym zakończonych sukcesem - wpisaniem go na krajową listę niematerialnego dziedzictwa kulturowego.	BLK.72
Eliasz Fionik , solista, muzyk, aktor, organizator festiwalu muzycznego, Bielsk Podlaski - nominacja za aktywną działalność na polu kultury, w tym organizowanie festiwalu Barn+Field i współtworzenie festiwalu teatralnego Decha, udział w programie repertażowym o Podlasiu oraz realizowanie aktorskiej pasji w teatrze The Mask oraz wokalne jako solista Fiolek i jako członek tria Berek.	BLK.75
Wiktoria Gac , solistka, Bielsk Podlaski - nominacja za uczestniczenie w artystycznym życiu Bielska Podlaskiego i okolic; bycie laureatką licznych konkursów oraz festiwałów.	BLK.237
Piotr Kozłowski , instruktor ds. arteterapii Bielskiego Domu Kultury im. Marszałka Józefa Piłsudskiego, Bielsk Podlaski - nominacja za twórczość artystyczną i upowszechnianie kultury.	BLK.81
Marcin Kryszpiniuk , animator kultury, współorganizator festiwalu Mocne Uderzenie, Bielsk Podlaski - nominacja za kulturalne animowanie lokalnych społeczności, współorganizowanie działań festiwalowych.	BLK.149
Piotr Ostaszewski , akompaniator Ukraińskiego Zespołu Pieśni i Tańca Ranok., Bielsk Podlaski - nominacja za akompaniowanie zespołowi „Ranok” podczas występów artystycznych.	BLK.82
Justyna Porzezińska , prowadząca Studio Piosenki Fart przy Bielskim Domu Kultury, Bielsk Podlaski - nominacja za upowszechnianie kultury i sztuki i w Bielsku Podlaskim.	BLK.77
Mateusz Sacharzewski , prezes Stowarzyszenia Kreatywny Bielsk Podlaski, Bielsk Podlaski - nominacja za animowanie działań teatralnych, aktywność i zaangażowanie jako twórca i pomysłodawca Festiwalu Teatrów Amatorskich „Decha”, który ugruntował swoją pozycję jako ogólnopolski przegląd teatralny.	BLK.80
Mirosław Szymański , kierownik artystyczny i choreograf Ludowego Zespołu Pieśni i Tańca Skowronki, Brańsk - nominacja za zaangażowanie w rozwój i promocję folkloru podlaskiego poprzez pracę z tancerzami w Ludowym Zespole Pieśni i Tańca „Skowronki” oraz wkład w prezentowanie tradycyjnej kultury podczas występów.	BLK.216
Elżbieta Tomczuk , kierownik artystyczny Ukraińskiego Zespołu Pieśni i Tańca Ranok., Bielsk Podlaski - nominacja za pracę z zespołem „Ranok”, który łączy pokolenia i buduje wspólnotę, a w konkursach zdobywa nagrody.	BLK.76

Działalność społeczna i charytatywna

Barbara Babulewicz , prezes Fundacji Ochrony Dziedzictwa Ziemi Bielskiej, Bielsk Podlaski - nominacja za inicjatywę renowacji pomnika „Polskiej Drogi Krzyżowej” na cmentarzu wojennym w Bielsku Podlaskim; za dbanie o pamięć historyczną i zabytki miasta.	BLC.64
Piotr Danilo , wiceprzewodniczący rady miasta, Bielsk Podlaski - nominacja za działania na rzecz ochrony i popularyzacji kultury i dziedzictwa Bielska Podlaskiego.	BLC.66
Małgorzata Filim , nauczycielka Szkoły Podstawowej nr 5 im. Szarych Szeregów, Bielsk Podlaski - nominacja za organizację kwesty na rzecz akcji charytatywnej „Żonkil Nadziei”.	BLC.204
Luba Filipczuk , wiceprzewodnicząca Stowarzyszenia Bractwo Prawosławne św. św. Cyryla i Metodego, Bielsk Podlaski - nominacja za działalność w stowarzyszeniu; za pomoc innym i zaangażowanie na rzecz mieszkańców regionu, wsparcie dla Seniorów.	BLC.188
Michał Górski , przewodniczący Stowarzyszenia Bractwo Prawosławne św. św. Cyryla i Metodego, Bielsk Podlaski - nominacja za umiejętne zarządzanie stowarzyszeniem, które niesie pomoc i pielęgnuje tradycję.	BLC.189
Agnieszka Jankowska , nauczycielka w Szkole Podstawowej nr 5 im. Szarych Szeregów, Bielsk Podlaski - nominacja za opiekę nad bielskimi wolontariuszami, którzy przygotowali i wydali drugi tom „Opowieści z Czerewkowego Belwederu”, czyli spis wspomnień swoich „przyszywanich” babć i dziadków z Domu Pomocy Społecznej w Czerewkach.	BLC.63
Anna Klinicka , dyrektor Domu Pomocy Społecznej, Brańsk - nominacja za służbę potrzebującym ludziom, oddanie drugiemu człowiekowi, wybiegającą naprzeciw potrzebom podopiecznych.	BLC.184
Lucyna Oleksiewicz , instruktor ZHP, Brańsk - nominacja za kształtowanie postaw patriotycznych dzieci i młodzieży jako Instruktor Związku Harcerstwa Polskiego Hufiec Bielsk Podlaski na terenie miasta Brańska; kultywowanie tradycji oraz promocję historii Ziemi Brańskiej.	BLC.210
Edyta Pawelkiewicz , założycielka i trenerka Marszomaniacy Bielsk Podlaski, Bielsk Podlaski - nominacja za stworzenie grupy Marszomaniacy Bielsk Podlaski, w której promowany jest aktywny tryb życia poprzez nordic walking. Grupa liczy ponad 100 osób w różnym wieku. Dzięki tej „małej społeczności” ludzie otwierają się nie tylko na sport, ale również na drugiego człowieka, odzyskują nie tylko zdrowie, ale też sens życia.	BLC.185
Monika Piotrowska-Słwińska , działaczka społeczna, Bielsk Podlaski - nominacja za oddanie ludziom, ciepło, pełnię wiary w drugiego człowieka, niesienie pomocy osobom niepełnosprawnym, jak tym w podeszłym wieku; za organizowanie wielu imprez i religijnych, a także świeckich.	BLC.190
ks. Leoncjusz Tofiluk , proboszcz cerkwi św. Michała Archanioła, Bielsk Podlaski - nominacja za wyjątkowy jubileusz; za pracę jako ikonograf; kultywowanie wspaniałej tradycji; angażowanie się w pracę z młodzieżą, dla której plebania przy ul. Mickiewicza była miejscem spotkań i zajęć edukacyjnych.	BLC.187
Ewelina Waracka , prezes Stowarzyszenia Dziełni i Waleczni, Bielsk Podlaski - nominacja za pomaganie wszystkim dzieciom, które tego potrzebują, wspieranie, angażowanie społeczności do pomocy, działalność na rzecz Stowarzyszenia Dziełni i Waleczni.	BLC.186

Biznes i przedsiębiorczość

Piotr Bobel , prezes zarządu Banku Spółdzielczego, Bielsk Podlaski - nominacja za profesjonalne prowadzenie banku z 80-letnią tradycją, który jest placówką przyjazną dla mieszkańców, a przy tym dobrze prosperującą i wspierającą lokalne przedsięwzięcia oraz za działalność na rzecz lokalnej społeczności.	BLB.49
Adam Malinowski , prezes zarządu przedsiębiorstwa Krex, Bielsk Podlaski - nominacja za wykorzystywanie surowca drzewnego pochodzącego z lasów zarządzanych zgodnie z zasadami odpowiedzialnej gospodarki leśnej.	BLB.43
Jan Michalczyk , prezes spółki Energo, Bielsk Podlaski - nominacja za efektywne zarządzanie spółką.	BLB.47
Wojciech Oleksiewicz , właściciel firmy pogrzebowej Memento Mori, Brańsk - nominacja za dbanie o wysoką jakość usług w regionie, nowoczesną infrastrukturę funeralną i profesjonalizm w trudnych chwilach po stracie najbliższej osoby.	BLB.51
Grzegorz Pruszyński , prezes firmy Hanbud, Bielsk Podlaski - nominacja za	

POWIAT BIELSKI- liderzy głosowania

DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA



Edyta Pawelkiewicz

KULTURA



Marcin Kryszpiniuk

POWIAT HAJNOWSKI

BIZNES I PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ



Mirosław Popow

POWIAT KOLNEŃSKI

POLITYKA, SAMORZĄDNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA



Łukasz Sankiewicz

PEŁNA LISTA NOMINOWANYCH

wspieranie wielu inicjatyw społecznych i charytatywnych akcji.	BLB.46
Monika Siecińska-Jaworowska , prezes firmy Suempol, Bielsk Podlaski - nominacja za promowanie zdrowego stylu życia.	BLB.48
Andrzej Sterczyński , prezes zarządu przedsiębiorstwa Unibep SA, Bielsk Podlaski - nominacja za utrzymywanie statusu największej firmy budowlanej w regionie.	BLB.44
Aneta Woźniak-Perkowska , właścicielka przedsiębiorstwa GreenFlor, Wyszyki - nominacja za promowanie nowoczesnych rozwiązań w rolnictwie i inspirowanie do kolejnych działań.	BLB.45

Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Maryla Babulewicz , instruktor w Bielskim Domu Kultury, Bielsk Podlaski - nominacja za udział w wystawie Podlaski Wymiar Sztuki; wieloletnią pracę w Pracowni Plastycznej „Atelier” działającej przy Bielskim Domu Kultury w Bielsku Podlaskim.	BLP.63
Jarosław Borowski , polityk, przewodniczący Rady Miasta, Bielsk Podlaski - nominacja za aktywność na rzecz miasta i zaangażowanie w sprawy mieszkańców.	BLP.159
Piotr Bożko , wicestarosta powiatu bielskiego, Bielsk Podlaski - nominacja za aktywność na rzecz powiatu i zaangażowanie w sprawy społeczne.	BLP.203
Anna Dolińska , nauczycielka Szkoły Podstawowej nr 4 im. Adama Mickiewicza, Bielsk Podlaski - nominacja za znaczący dorobek dydaktyczny i wychowawczy i tytułu Honorowego Profesora Oświaty.	BLP.58
Małgorzata Karczewska , przewodnicząca Bielskiej Rady Kobiet, Bielsk Podlaski - nominacja za inicjatywę powołania Bielskiej Rady Kobiet.	BLP.62
Katarzyna Korycka , wójt, Bielsk Podlaski - nominacja za serce dla spraw gminy, za działania jednoczące ludzi oraz za bezustanne starania, by wyjść naprzeciw i znaleźć drogę do rozwiązania problemu oraz niesienia pomocy potrzebującym.	BLP.60
Leon Pawluczuk , wójt, Orla - nominacja za zakończenie rewitalizacji centrum miejscowości Orla - inwestycji z wizją.	BLP.61
Piotr Pawluczuk , społecznik, kardiolog, Bielsk Podlaski - nominacja za duże zaangażowanie w sprawy lokalnej społeczności; za pracę na rzecz Bielska Podlaskiego, umiejętne połączenie działalności medycznej, społecznej i samorządowej pokazuje jego wszechstronny wpływ na lokalną społeczność.	BLP.160
Agata Puchalska , burmistrz, Brańsk - nominacja za działania na rzecz ochrony środowiska i zrównoważonego rozwoju oraz za zainicjowanie Dnia Brańskiego Przedsiębiorcy, który honoruje ludzi pełnych wizji i pasji.	BLP.56
Jerzy Snarski , starosta bielski, Bielsk Podlaski - nominacja za edukację ekologiczną w praktyce, czyli ustawienie przy wydziale komunikacji stojaka rowerowego z szyldem reklamowym promującym transport bezemisyjny.	BLP.59
Piotr Wawulski , burmistrz, Bielsk Podlaski - nominacja za starania dotyczące utworzenia w Bielsku Podlaskim muzeum filmu Znachor.	BLP.64

POWIAT GRAJEWSKI

Kultura

Radosław Antoniak , instruktor zajęć ceramicznych dla dorosłych, Grajewo - nominacja za prowadzenie zajęć ceramicznych dla dorosłych; rozbudzanie pasji do tworzenia.	BLK.95
Anna Arciszewska , dyrektor Biblioteki Publicznej, Rajgród - nominacja za wyjątkowe zaangażowanie w rozwój kultury i działalność Biblioteki Publicznej w Rajgrodzie.	BLK.84
dr Lucyna Bagińska , prowadząca zajęcia w Grajewskim Centrum Kultury, Grajewo - nominacja za prowadzenie zajęć teatralnych dla dorosłych w Grajewskim Centrum Kultury. Razem tworzą „Teatr po godzinach”.	BLK.90
Maja Birycka , instruktor tańca ludowego, Grajewo - nominacja za szerzenie miłości do tańca ludowego.	BLK.91
Anna Charmulowicz , instruktor zajęć teatralnych, Grajewo - nominacja za prowadzenie zajęć teatralnych w Grajewskim Centrum Kultury.	BLK.85
Maria Chrostowska-Wilczewska , plastyczka, graficzka i instruktorka zajęć plastycznych w GCK, Grajewo - nominacja za prowadzenie warsztatów dla dzieci i młodzieży w Grajewskim Centrum Kultury oraz inspirowanie uczestników zajęć do odkrywania własnej kreatywności i radości z tworzenia.	BLK.92
Wojciech Chylewski , instruktor i choreograf Zespołu Pieśni i Tańca Grajewianie, Grajewo - nominacja za prowadzenie Zespołu Pieśni i Tańca Grajewianie.	BLK.99
Igor Iwaszko , fotograf, Kapice - nominacja za twórczość w Dolinie Biebrzy.	BLK.86
Ryszard Jasionowski , kapelmistrz Grajewskiej Orkiestry Dętej, Grajewo - nominacja za prowadzenie Grajewskiej Orkiestry Dętej, której członkowie odnoszą sukcesy w konkursach, przeglądach regionalnych i ogólnopolskich oraz koncertują w kraju i za granicą, reprezentując miasto Grajewo.	BLK.96
Jolanta Koniecko , dyrektor GOKiS, Wąsosz - nominacja za szczególne zaangażowanie w rozwój kultury i sportu w gminie Wąsosz, realizację projektów łączących pokolenia, promowanie lokalnych tradycji i organizowanie wydarzeń, które inspirują społeczność i budują przestrzeń dla kultury przez duże K”.	BLK.88
Tomasz Niecik , muzyk, Grajewo - nominacja za tworzenie muzyki w nurcie dance i disco-polo; bycie ambasadorem swojej miejscowości w województwie i w Polsce.	BLK.97
Izabela Randzio , prezes Stowarzyszenia Rozwoju Wsi Kurejewka i Chojnówek Wiejski Zakątek, kierownik Centrum Integracji Społecznej, Grajewo - nominacja za wyjątkowe zaangażowanie w rozwój kreatywności i edukacji w regionie poprzez prowadzenie warsztatów naukowych, animacji dla dzieci oraz działalności „Fabryki Zabawy”, która łączy rozrywkę z nauką, a także za inicjatywy wspierające integrację społeczności lokalnej i promujące kulturę aktywności wśród najmłodszych.	BLK.87
Urszula Rydzewska , stomatolog w przychodni Dentur, Grajewo - nominacja za twórczość plastyczną i kolaże prezentowane w przestrzeni publicznej oraz aktywną współpracę ze Społeczną Radą Kultury w Grajewie promującą sztukę i rozwój życia kulturalnego w regionie.	BLK.98

Karolina Sarnicka , działaczka społeczna, tatuażystka, Grajewo - nominacja za kreatywność, wystawianie obrazów na licytacje, prowadzenie warsztatów z tańca.	BLK.89
---	---------------

Działalność społeczna i charytatywna

Barbara Ciszewska , dyrektor Szkoły Podstawowej nr 2, Grajewo - nominacja za całkowite poświęcenie szkole oraz uczniom; organizowanie Festynu Bożonarodzeniowego, środki zebrane podczas Festynów przekazuje się na leczenie chorych dzieci. Za organizowanie paczek dla seniorów; za uczestniczenie wraz z uczniami w akcji Lidla Talenciaki dla szkół, zyskując wiele sprzętu i pomocy.	BLC.191
Małgorzata Marchiel , kierownik Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej, Danówek - nominacja za realizację projektu „Program teleopieki domowej”, wspierającego osoby starsze i osoby z niepełnosprawnościami, wspieranie rodzin zastępczych i aktywną współpracę z organizacjami pozarządowymi, a także promowanie nowoczesnych form świadczenia usług społecznych w lokalnej społeczności.	BLC.72
Janusz Marcinkiewicz , członek zarządu drużyny MLKS Wissa, Szczuczyn - nominacja za kultywowanie oraz promocję sportu w regionie.	BLC.71
Elżbieta Ostalska-Konopka , prezeska Stowarzyszenia Uniwersytetu Trzeciego Wieku, Grajewo - nominacja za zaangażowanie w rozwój życia społecznego seniorów, tworzenie przestrzeni do integracji, edukacji i wspólnego działania, a także konsekwentne budowanie środowiska, w którym osoby starsze mogą czuć się potrzebne, aktywne i doceniane.	BLC.69
Izabela Randzio , prezes Stowarzyszenia Rozwoju Wsi Kurejewka i Chojnówek Wiejski Zakątek, kierownik Centrum Integracji Społecznej, Grajewo - nominacja za wyjątkowe zaangażowanie z życie lokalnej społeczności, promowanie aktywności mieszkańców wsi, organizację licznych imprez na terenie gminy Grajewo oraz inspirowanie młodzieży do działania i rozwijania pasji Hufcu Pracy w Grajewie.	BLC.70
Monika Soroko , prezes Stowarzyszenia Kultura Niezależna oraz pracownik Miejskiego Domu Kultury (MDK), Grajewo - nominacja za działalność kulturalną i edukacyjną w Grajewie w 2025 roku; organizację koncertów i wydarzeń kulturalnych, m.in. koncertu z okazji Dnia Kobiet w Państwowej Szkole Muzycznej I stopnia im. Jana Sebastiana Bacha w Grajewie oraz Biesiady Literackiej.	BLC.73
Monika Stefańska , wolontariuszka WOŚP: przewodnicząca Rady Miasta Grajewo w kadencji 2024-2029., Grajewo - nominacja za wolontariat i zaangażowanie w organizację Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy w Grajewie, a także za działania na rzecz lokalnej społeczności jako radna.	BLC.74
Anna Świdarska , kierownik Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie (PCPR), Grajewo - nominacja za organizację spotkań dla rodzin zastępczych, wspieranie Rodzinnego Domu Dziecka oraz promowanie idei rodzicielstwa zastępczego, wspieranie osób i rodzin znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej.	BLC.67
Anna Wojsław , bibliotekarka w Bibliotece Centrum Kultury, Szczuczyn - nominacja za wieloletnią działalność na rzecz mieszkańców miasta i gminy Szczuczyn; za upowszechnianie czytelnictwa.	BLC.68
Wanda i Kazimierz Zalewscy , prowadzący Rodzinną Placówkę Opiekuńczo-Wychowawczą, Grajewo - nominacja za serce do dzieci; prowadzenie Rodzinnego Domu Dziecka w Grajewie i zapewnianie, wraz z mężem, opieki i wychowania dzieciom pozbawionym opieki rodziców biologicznych.	BLC.75

Biznes i przedsiębiorczość

Paweł Czerwiński , prezes zarządu przedsiębiorstwa Gina sp. z o.o., Koszarówka - nominacja za sprawne zarządzanie firmą w trudnych czasach.	BLB.53
Seweryn Górzyński , członek zarządu przedsiębiorstwa Woodeco MDF Sp. z o.o., Grajewo - nominacja za efektywne zarządzanie przedsiębiorstwem.	BLB.54
Sylwia Januszewska , członek zarządu przedsiębiorstwa Woodeco Sp. z o.o., Grajewo - nominacja za sprawne zarządzanie firmą.	BLB.55
Tomasz Kulikowski , prezes Przedsiębiorstwa Drogowo-Mostowego Unidrog Sp. z o.o., Grajewo - nominacja za sprawną realizację robót poprawiających bezpieczeństwo na drogach.	BLB.56
Aleksandra Lendo-Więch , dyrektor do spraw handlu w przedsiębiorstwie Torpol Sp. z o.o., Szczuczyn - nominacja za wdrażanie w firmie zasad zrównoważonego rozwoju i koncepcji zamkniętego obiegu.	BLB.52
Łukasz Milewski , właściciel firmy GRYZER, Grajewo - nominacja za sprawne prowadzenie firmy z 20-letnim doświadczeniem na rynku; zapewnianie mieszkańcom wysokiej jakości usług z zakresu odwierć, instalacji pomp ciepła i kopania studni głębinowych.	BLB.167
Hubert Popławski , właściciel firmy Dach-Center, Grajewo - nominacja za wyspecjalizowanie się w pokryciach dachowych; za zbudowanie firmy, która znana jest z profesjonalnego wsparcia technicznego.	BLB.166

Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Adrian Arasimowicz , burmistrz, Rajgród - nominacja za zdobycie dofinansowania na zadanie „Aktywizacja mieszkańców sołectwa Kuligi, Kosówka oraz Miecze”, dzięki czemu w tych trzech miejscowości powstaną miejsca spotkań, integracji społecznej, rekreacji i edukacji wpływające na poprawę aktywności mieszkańców obszarów wiejskich.	BLP.65
Maciej Bednarko , burmistrz, Grajewo - nominacja za zrealizowanie budowy drugiej części ulicy Ekologicznej, która przyczyniła się do stworzenia bezpiecznego ciągu komunikacyjnego dla lokalnej społeczności.	BLP.69
Grzegorz Górski , wójt, Grajewo - nominacja za pozyskanie funduszy i zakończenie pierwszego etapu prac budowlanych przy Dworku w Kurejwie. To inwestycja o szczególnym znaczeniu - nie tylko ratująca cenny obiekt dziedzictwa kulturowego gminy, ale także otwierająca nowy rozdział w jego funkcjonowaniu.	BLP.66
Sylwester Jaworowski , wójt, Kołaki - nominacja za wybitne zaangażowanie i wieloletnią pracę na rzecz społeczności Gminy Kołaki Kościelne; za otrzymanie	

Środa, 4.02.2026

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy nazwisku nominowanej osoby (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Brażowego Krzyża Zastług.	BLP.164
Jadwiga Kondratowicz , sołtys, zastępca przewodniczącej KGW, Popowo - nominacja za zaangażowanie w rozwój społeczności. Z pełnym zaangażowaniem wspieranie potrzebujących, dbałość o kulturę i tradycję. Naukę rękodziela.	BLP.67
Tomasz Krukowski , wójt, Wąsosz - nominacja za przebudowę dróg gminnych w obrębie miejscowości Wąsosz: Odcinek II - na odcinku drogi gminnej nr 104197B ulicy Felczyńskiej w Wąsoszu.	BLP.71
Anna Kulesza , przewodnicząca rady gminy, Kołaki - nominacja za otrzymanie prestiżowego wyróżnienia - Brażowego Krzyża Zastług za wyjątkowe zaangażowanie na rzecz lokalnej społeczności.	BLP.161
Krzysztof Milewski , wójt, Radziłów - nominacja za przebudowanie drogi gminnej nr 104137B w kierunku Rydzewo Szlacheckie. Ta długo oczekiwana przez mieszkańców inwestycja znacząco poprawiła bezpieczeństwo i komfort życia lokalnej społeczności oraz usprawniła komunikację na terenie gminy.	BLP.68
Waldemar Remfeld , starosta, Grajewo - nominacja za rewitalizację i modernizację dworku w Nieckowie, który teraz pełni funkcję nowoczesnego centrum szkoleniowego i gastronomicznego dla młodzieży, w którym odbywają się m.in. warsztaty żywieniowe (w ramach Zespołu Szkół).	BLP.72
Bolesław Ruszczyk , radny powiatu, Grajewo - nominacja za pomoc innym; za zaangażowaną pracę na rzecz wspólnoty obywatelskiej.	BLP.162
Monika Stefańska , przewodnicząca rady miasta, wolontariuszka WOŚP, Grajewo - nominacja za aktywne i zaangażowane pełnienie funkcji Przewodniczącej Rady Miasta Grajewo oraz aktywną współpracę z mieszkańcami i wspieranie inicjatyw lokalnych. Za inicjowanie i uczestnictwo w działaniach samorządowych, które poprawiają warunki życia mieszkańców.	BLP.163
Marcin Wileński , burmistrz, Szczuczyn - nominacja za przebudowę drogi gminnej nr 104234B na odcinku Bęczkowo-Zacieczki, która znacząco poprawiła komfort jazdy i bezpieczeństwo użytkowników.	BLP.70

POWIAT HAJNOWSKI

Kultura

Zbigniew Budzyński , artysta, malarz, Hajnówka - nominacja za wernisaż wystawy malarstwa „Krótkotrwały krajobraz” w Muzeum i Ośrodku Kultury Białoruskiej w Hajnówce.	BLK.222
Daniel Gromacki , artysta, Hajnówka - nominacja za całokształt twórczości artystycznej, dzięki której można podziwiać piękno podlaskich krajobrazów.	BLK.100
Marek Jakimiuk , twórca wydawnictwa Bratczyk, Hajnówka - nominacja za działalność popularyzującą czytelnictwo.	BLK.219
Zenaida Jakuc , tkaczka, Hajnówka - nominacja za kontynuowanie pięknej tradycji tkania gobelinów.	BLK.105
Oliwia Kardasz , instruktorka Zespołów Tańca Współczesnego, Hajnówka - nominacja za działalność na rzecz lokalnej społeczności poprzez zaangażowanie w pracę Zespołów Tańca Współczesnego, zdobycie 1. miejsca w kategorii Fitness Dance Senior na Mistrzostwach Świata IBFF Fit Kids - Novalja 2025.	BLK.221
Justyna Marczuk , dyrygentka zespołu Pieśni HDK Echo Puszczy, Hajnówka - nominacja za dyrygowanie zespołem, który jest dumą Hajnówki; za liczne wspaniałe występy w 2025 roku.	BLK.218
Maria Paszko , dyrygent chóru Miasta Hajnówka, Hajnówka - nominacja za pasję i motywację do prowadzenia chóru amatorów i pasjonatów muzyki.	BLK.102
Bartosz Plewa , instruktor zespołu Tańca Ludowego Przepiórka, Hajnówka - nominacja za działalność w zespole ludowym, propagowanie tradycji regionalnych.	BLK.217
Natalia Prokopiuk-Ginszt , organizatorka Wernisażu Dźwięku, Hajnówka - nominacja za stworzenie niezależnego festiwalu młodych artystów, których życie jest muzyką.	BLK.103
Izabela Siemieniuk , członkini Studia Piosenki HDK, Hajnówka - nominacja za interpretację utworu Wojciecha Młynarskiego Jeszcze w zielone gramy, która dała nagrodę specjalną w prestiżowym Ogólnopolskim Festiwalu Piosenki HOFFER SUPERHIT w Działdowie.	BLK.101

Działalność społeczna i charytatywna

Paweł Karaś , właściciel restauracji Kamczatka Kebab, Hajnówka - nominacja za zorganizowanie pikniku osiedlowego skierowanego do osób wykluczonych z życia społecznego, a w szczególności seniorów; za charytatywne pokazy w przedszkolach i szkołach i uczenie dzieci i młodzieży, jak przygotować zdrowego kebaba z lokalnych produktów; za promowanie Hajnówki w Internecie, angażowanie się w działania charytatywne i pomaganie innym.	BLC.212
Alina Miszczuk , prezes Oddziału Rejonowego PCK, Hajnówka - nominacja za energię i chęć działania, która towarzyszy w pracy wolontariusza w każdym dniu.	BLC.76
Katarzyna Miszczuk , urzędniczka starostwa powiatowego, Hajnówka - nominacja za zainicjowanie kampanii „Różowy październik w Powiecie Hajnowskim”, której celem jest profilaktyka zdrowotna kobiet - mieszkank powiatu hajnowskiego.	BLC.80
plk Roman Paszko , dyrektor Aresztu Śledczego, Hajnówka - nominacja za nowatorskie metody resocjalizacji osadzonych.	BLC.82
Anna Prokopiuk , pomoc nauczyciela w Szkole Podstawowej nr 2 im. Władysława Jagiełły, Hajnówka - nominacja za wyjątkowe oddanie pracy z dziećmi, wieloletnie zaangażowanie w edukację i wychowanie najmłodszych, a także za empatię, cierpliwość oraz wolontariacką pomoc dzieciom z niepełnosprawnościami.	BLC.77
Mirosława Szpilko , dyrektor Zespołu Szkół Zawodowych, Hajnówka - nominacja za zaangażowanie szkoły w akcję krwiodawstwa i krzewienie wśród społeczności lokalnej postawy bezinteresownej pomocy.	BLC.81
Dariusz Zornaczuk , właściciel zakładu złotniczego, Hajnówka - nominacja za bezinteresowną długotrwałą pomoc dla seniora, który podczas upadku złamał nogę.	BLC.78

PEŁNA LISTA NOMINOWANYCH

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy nazwisku nominowanej osoby (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Biznes i przedsiębiorczość

Joanna Bińczycza , cukiernik, Hajnówka - nominacja za ogrom pracy włożony w reklamę Hajnówki; za charytatywne udzielanie się w wielu akcjach.	BLB.61
Ewa i Jan Czmiel , właściciele gospodarstwa agroturystycznego, Jelonka - nominacja za hodowlę owiec rasy corriedale - polskiej rasy zachowawczej, objętej Programem Ochrony Zasobów Genetycznych.	BLB.59
Patryk Duchna , były prezes Okręgowej Spółdzielni Mleczarskiej, Hajnówka - nominacja za uczestnictwo w wielu wydarzeniach, m.in. poprzez wystawianie stoisk OSM Hajnówka, ale też jako sponsor wielu nagród.	BLB.65
Jarosław Jackiewicz , właściciel firmy Jackiewicz J. przetwory, Hajnówka - nominacja za przetwory, do których surowce są pozyskiwane z ekologicznych rolnictw na terenie województwa podlaskiego oraz z Puszczy Białowieskiej, Mielnickiej i Knyszyńskiej.	BLB.60
Piotr Skiepmo i Anna Karetko , właściciele przedsiębiorstwa A&P Hajnowski Olej - RHD Anna Karetko, Hajnówka - nominacja za tłoczenie oleju z wykorzystaniem zasady zero waste, gdzie nic się nie marnuje.	BLB.66
Sergiusz Martyniuk , prezes Rady Właścicieli PRONAR, Narew - nominacja za rozbudowę Centrum Wystawowego w Siemiatyczach.	BLB.50
Marzena Parfieniuk , właścicielka kwiaciarni-kawiarni Kwiaty przy kawie, Hajnówka - nominacja za stworzenie innowacyjnej kawiarni 'Kwiaty Przy Kawie' w Hajnówce, która w niespełna pół roku stała się jednym z najatrakcyjniejszych miejsc w regionie, łączącym klimat relaksu z możliwością pracy zdalnej i przyciągającym do siebie mieszkańców oraz turystów.	BLB.62
Mirosław Popow , właściciel PHU Mango, Hajnówka - nominacja za solidną działalność w branży spożywczej, zapewnianie świeżych produktów najwyższej jakości, bycie niezawodnym dostawcą, który zaopatruje stołówki, restauracje i sklepy w regionie oraz wspiera lokalny rynek, budując zaufanie klientów.	BLB.63
Dorota i Władysław Romaniuk , właściciele gospodarstwa rolnego Hajnówka Eco, Stare Berezowo - nominacja za produkcję ekologicznych kasz i mąk pochodzących ze zbóż z własnych upraw.	BLB.58

Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Jarosław Gołubowski , wójt, Narewka - nominacja za włączenie się w kampanię profilaktyczno-edukacyjną pn. #bezpiecznieprzezlas.	BLP.78
Mateusz Gutowski , działacz społeczny, członek Stowarzyszenia Dziedzictwa Puszczy Białowieskiej, Białowieża - nominacja za zaangażowanie w obronę puszczy i leśników, a także aktywność w innych sprawach dotyczących lokalnej społeczności.	BLP.81
Ireneusz Kiendyś , burmistrz, Hajnówka - nominacja za budowanie w młodym pokoleniu ducha odpowiedzialności i inicjatywę powołania Młodzieżowej Rady Miasta.	BLP.77
Aneta Leonowicz , wójt, Narew - nominacja za budowę zbiornika wodnego małej retencji, służącego do gromadzenia wód opadowych i roztopowych we wsi Łopuchówka.	BLP.74
Andrzej Skiepmo , starosta, Hajnówka - nominacja za wspieranie regionalnego systemu opieki zdrowotnej poprzez stypendia dla studentów pielęgniarstwa.	BLP.73
Grzegorz Tomaszuk , dyrektor Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej, Hajnówka - nominacja za nawiązanie współpracy z Wojskowym Instytutem Medycznym - Państwowym Instytutem Badawczym.	BLP.75
Jerzy Wasiliuk , wójt, Czeremcha - nominacja za remont budynku stodoły w miejscowości Czeremcha-Wieś, które stało się miejscem spotkań pokoleń.	BLP.79

POWIAT KOLNEŃSKI

Kultura

Emilia Klonowska , wokalistka, Kolno - nominacja za piękne wyśpiewanie wielu nagród. Pasję w muzycznej drodze podczas nauki śpiewu w Kolneńskim Ośrodku Kultury i Sportu.	BLK.110
Natalia Kuklińska , artystka, wokalistka, Kolno - nominacja za wielką pasję w muzycznej drodze podczas nauki śpiewu w Kolneńskim Ośrodku Kultury i Sportu, wyśpiewanie wielu nagród, czynny udział w koncertach, widowiskach, konkursach oraz wyjazdach zespołowych.	BLK.111
Sylwester Nicewicz , fotograf, Kolno - nominacja za fotografowanie z pasją	

i zatrzymywanie w kadrze ciekawych miejsc i wydarzeń, żeby po latach wróciły we wspomnieniach.	BLK.114
Anna Podeszwik , instruktorka śpiewu w Kolneńskim Ośrodku Kultury i Sportu, Kolno - nominacja za wielką pasję, doświadczenie i chęć uczenia dzieci i młodzieży śpiewu.	BLK.107
Paweł Podeszwik , instruktor śpiewu, Kolno - nominacja za wielkie zaangażowanie w naukę dzieci i młodzieży śpiewu, czynny udział w przygotowaniach koncertów, widowiskach, konkursach, wyjazdach zespołowych na festiwale, miejskich uroczystościach oraz festynach Kolneńskiego Ośrodka Kultury i Sportu.	BLK.113
Bogumiła Ranik , kierownik zespołu Kolneńskie Dziewczyny z Plusem, Kolno - nominacja za prowadzenie zespołu Kolneńskie Dziewczyny z Plusem.	BLK.109
Beata Skrodzka , prowadząca zespół taneczny Mażoretki, Kolno - nominacja za prowadzenie zespołu tanecznego Mażoretki działającego przy Kolneńskim Ośrodku Kultury i Sportu.	BLK.108
Alicja Szymańska , dyrektor KOKIS, Kolno - nominacja za świetne kierowanie Kolneńskim Ośrodkiem Kultury i Sportu, wsłuchanie się w głos społeczności lokalnej i podejmowanie wielu inicjatyw kulturalnych.	BLK.106

Działalność społeczna i charytatywna

Agnieszka Duda , komendantka Hufca Pracy, Kolno - nominacja za wspieranie społeczności lokalnej i działalność charytatywną w powiecie kolneńskim; organizację festynów charytatywnych, w tym wydarzenia dla Emilii, angażowanie lokalnych mieszkańców, młodzieży oraz partnerów instytucjonalnych do niesienia pomocy na rzecz potrzebujących; organizowanie finałów WOŚP w Kolnie.	BLC.84
ks. kan. dr Tomasz Grabowski , proboszcz Parafii pw. Św. Anny, Kolno - nominacja za szczególną osobowość; za pomoc w każdej sprawie, dar serca osobom potrzebującym, organizację charytatywną, dobro i ciepło płynące prosto z serca i duszy, zaangażowanie w jednoczeniu parafian.	BLC.91
Izabela Łubnicka , wolontariuszka WOŚP, Kolno - nominacja za wolontariat w ramach Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, a także za organizację koncertu charytatywnego, z którego dochód został przeznaczony na leczenie i rehabilitację pięćki niepełnosprawnych dzieci z Kolna.	BLC.86
Maciej Mieczkowski , aktywny działacz społeczny i kulturalny, Kolno - nominacja za aktywne wspieranie lokalnej społeczności poprzez organizację festynów charytatywnych i wydarzeń kulturalnych w Kolnie; za współpracę z Hufcem Pracy w Kolnie, Centrum Kultury Gminy Kolno oraz stowarzyszeniem „Razem Możemy Więcej” oraz za angażowanie mieszkańców w inicjatywy wspierające potrzebujących.	BLC.88
Kinga Rydelek , działaczka społeczna, Kolno - nominacja za ratowanie bezdomnych zwierząt.	BLC.193
Łukasz Sankiewicz , członek Fundacji Concierge Art, założyciel Kancelarii Concierge, Kolno - nominacja za organizowanie w Kolnie bezpłatnych warsztatów artystycznych dla dzieci, zapewniających najmłodszym otwarty dostęp do kultury; za wspieranie wydarzeń organizowanych przez osoby trzecie, pokrywaniem kosztów ich realizacji i integrowanie lokalnej społeczności.	BLC.216
Agnieszka Sówka , działaczka społeczna, Kolno - nominacja za ratowanie i pomoc zwierzętom bezdomnym, skrzywdzonym, wyrzuconym.	BLC.192
ks. mgr lic. Andrzej Waszczeniuk , wikariusz w Parafii Rzymskokatolickiej pw. Św. Anny, Kolno - nominacja za aktywne uczestnictwo w życiu lokalnej społeczności, za mądre słowo wygłoszone z ambon.	BLC.85
Mariusz Wesolowski , dyrektor Centrum Kultury Gminy Kolno, Kolno - nominacja za wspieranie i rozwój działalności Kół Gospodyń Wiejskich w gminie Kolno, organizację warsztatów i szkoleń dla członkiń KGW oraz pomoc w pozyskiwaniu środków zewnętrznych na działalność społeczną i kulturalną, a także za inicjowanie wydarzeń integrujących społeczność lokalną.	BLC.89
Krzysztof Wojsław , działacz społeczny, Kolno - nominacja za zaangażowanie w pomaganie innym.	BLC.87

Biznes i przedsiębiorczość

Wojciech Dziegielwski , właściciel firmy Agrotechnik, Tańfy - nominacja za dostarczanie rolnikom nowoczesnych rozwiązań technologicznych i niezawodnego sprzętu rolniczego oraz za stale poszerzanie oferty produktowej, która jest dostosowana do zmieniających się potrzeb gospodarstw.	BLB.73
Janusz Filipkowski , właściciel Przedsiębiorstwa	

Handlowo-Usługowo-Transportowego, Kolno - nominacja za sprawną i terminową realizację przewozów między przedsiębiorstwami.	BLB.68
Damian Gardocki , prezenter muzyczny i saksofonista w zespole Exelent, Chelchy - nominacja za prowadzenie dobrze prosperującej agencji muzyczno-artystycznej.	BLB.168
Kamil Góra , współwłaściciel Kancelarii Concierge, Kolno - nominacja za rozwój przedsiębiorczości, budowanie silnej marki usług prawnych oraz wpływ na sytuację społeczną i gospodarczą regionu; współtworzenie jednej z najszybciej rozwijających się kancelarii prawnych na Podlasiu.	BLB.188
Daniel Krajewski , wspólnik w przedsiębiorstwie BM Danex Spółka Jawna, Rogienice Wielkie - nominacja za dynamiczną sprzedaż maszyn rolniczych nowych i używanych (sprowadzanych z zagranicy), co czyni spółkę jedną z największych tego typu firm w północno-wschodniej Polsce.	BLB.67
Michał Kulczewski , prezes ZM Kolno SA, Kolno - nominacja za rozwijanie przedsiębiorstwa i utrzymywanie na rynku wysokiej pozycji jako międzynarodowego producenta oprzyrządowania technologicznego do obrabiarek, czego dowodem są m.in. wyróżnienia Pulsu Biznesu i Polskiej Agencji Przedsiębiorczości.	BLB.71
Stanisław Pietruszyński , prezes Agrocentrum sp. z o.o., Kolno - nominacja za stały rozwój przedsiębiorstwa, jako krajowego lidera w produkcji pasz.	BLB.72
Krzysztof Prusinowski , prezes IN-KOL sp. z o.o., Kolno - nominacja za skuteczne kierowanie firmą działającą na trudnym rynku budowlanym (w tym mieszkaniowym), oferującą szeroki zakres produktów i usług z wykorzystaniem odnawialnych źródeł energii.	BLB.70
Łukasz Sankiewicz , właściciel Kancelarii Concierge, Kolno - nominacja za stworzenie jednej z najszybciej rozwijających się kancelarii prawnych na Podlasiu, która dynamicznie zwiększa zatrudnienie, jednocześnie bezpłatnie doradzając mieszkańcom Kolna i okolicznych gmin oraz finansując działania podnoszące świadomość prawną i biznesową lokalnej społeczności.	BLB.190
Jarosław Siwik , wspólnik BM Danex spółka jawna, Rogienice Wielkie - nominacja za dbałość o rozwój firmy i jej renomę oraz utrzymywanie w ofercie szerokiej gamy maszyn i urządzeń od prawie 20 lat obecności na rynku.	BLB.69
Bogumiła Skrodzka , współwłaściciel firmy Kolbud, Kolno - nominacja za działalność w zakresie budownictwa w Kolnie oraz wybudowanie ok. 200 mieszkań w Kolnie.	BLB.186

Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Mirosław Bajorek , sekretarz miasta, Kolno - nominacja za zaangażowanie w pracę na rzecz kolneńskiego samorządu.	BLP.86
Tomasz Chojnowski , członek zarządu, radny Rady Powiatu Kolneńskiego, Stawiski - nominacja za udowodnienie, że można być radnym z prawdziwego powołania - z pasją, sercem i skutecznością.	BLP.89
Andrzej Duda , burmistrz, Kolno - nominacja za sprawne zarządzanie miastem i zaangażowanie w jubileuszowe uroczystości odbywające się w tym roku z okazji 600-lecia Kolna.	BLP.83
Tadeusz Kłama , starosta, Kolno - nominacja za działania na rzecz powiatu kolneńskiego.	BLP.88
Karol Pieloszczyk , wicestarosta, Kolno - nominacja za pracę na rzecz powiatu kolneńskiego.	BLP.84
Paweł Podeszwik , radny miasta, muzyk, Kolno - nominacja za pracę na rzecz miasta Kolno, w tym skomponowanie hejnału Kolna.	BLP.87
Mariusz Rakowski , przewodniczący Rady Miasta, Kolno - nominacja za działania na rzecz społeczności miasta Kolna wywalczenie dodatkowego oświetlenia na skrzyżowaniu.	BLP.166
Łukasz Sankiewicz , fundator Fundacji Concierge Art, Kolno - nominacja za działania na rzecz mieszkańców Kolna i regionu, prowadzenie bezpłatnych konsultacji, wspieranie mieszkańców w codziennych problemach i pomaganie im lepiej odnaleźć się w sprawach urzędowych i prawnych; za tworzenie przestrzeni do edukacji, kultury i twórczego rozwoju dzieci i młodzieży.	BLP.204
Katarzyna Dorota Siedlecka , skarbnik miasta, Kolno - nominacja za zaangażowanie w sprawy gminy Kolno, pilnowanie finansów gminy i pracę na rzecz małej ojczyzny.	BLP.85
Alicja Szymańska , dyrektor KOKIS, Kolno - nominacja za zaangażowanie w organizację obchodów 600-lecia Kolna.	BLP.82
Józef Bogdan Wiśniewski , wójt, Kolno - nominacja za skuteczne kierowanie Gminą	

POWIAT ŁOMŻYŃSKI

KULTURA



Ewelina Żebrowska-Walczyk

POWIAT MONIECKI - liderzy głosowania

BIZNES I PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ



Tadeusz Daniłko

POLITYKA, SAMORZĄDNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA



Alicja Sienkiewicz-Dawidowska

POWIAT SEJNEŃSKI

DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA



Wanda Czarniewska

PEŁNA LISTA NOMINOWANYCH

Kolno i znaczące działania na rzecz mieszkańców w 2025 roku. Za realizację kluczowych inwestycji, m.in. budowę sieci wodociągowej w Kumelsku, modernizację dróg i stacji uzdatniania wody, wsparcie jednostek OSP nowym sprzętem oraz organizację uroczystości integrujących lokalną społeczność.

BLP165

POWIAT ŁOMŻYŃSKI

Kultura

Katarzyna Kostrzeba, malarka, Jedwabne - nominacja za zarażanie innych miłością do malarstwa i prowadzenie w internecie webinarów typu „Jak uniknąć błędów podczas malowania obrazów”.

BLK124

Renata Krajewska, dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury, Zbójna - nominacja za organizację zróżnicowanych wydarzeń promujących kulturę, umiejętne pozyskiwanie środków zewnętrznych.

BLK125

Anna Szynkiewicz, p.o. dyrektora Skansenu Kurpiowskiego, Nowogród - nominacja za dynamiczny rozwój Skansenu Kurpiowskiego w Nowogrodzie.

BLK116

Ewelina Żebrowska-Walczak, dyrektor Miejsko-Gminnego Ośrodka Kultury, Jedwabne - nominacja za organizację jubileuszu 20-lecia działalności M-GOK w Jedwabnem.

BLK118

Działalność społeczna i charytatywna

Zbigniew Dulewicz, prezes Stowarzyszenia Solidarna Gmina, Śniadowo - nominacja za działalność społeczną na rzecz mieszkańców gminy Śniadowo jako prezes Stowarzyszenia „Solidarna Gmina”. Inicjowanie i wspieranie lokalnych projektów pomocowych, integracyjnych i edukacyjnych, angażowanie mieszkańców w działania obywatelskie oraz rozwijanie inicjatyw wzmacniających lokalną wspólnotę.

BLC95

Alina Głażewska, prezes Parafialnego Zespołu Caritas, Jedwabne - nominacja za wieloletnią i konsekwentną działalność charytatywną na rzecz mieszkańców gminy Jedwabne, jako kierownik Parafialnego Zespołu Caritas. Koordynowanie pomocy dla rodzin w trudnej sytuacji, prowadzenie licznych akcji wsparcia i aktywizowanie lokalnych wolontariuszy, budując realną solidarność w społeczności.

BLC92

Piotr Janowicz, prezes Stowarzyszenia Miłośników Ziemi Jedwabieńskiej, Jedwabne - nominacja za działalność na rzecz upamiętniania lokalnej historii.

BLC94

Zdzisław Łuba, członek zarządu Podlaskiej Izby Rolniczej, Mężenin - nominacja za zaangażowanie społeczne, walkę o interesy rolników z województwa podlaskiego.

BLC96

Bożena Wilk, działaczka społeczna, Zaruzie - nominacja za wielkie serce, pieczenie ciast na licytacje dla potrzebujących dzieci, pomaganie na festynach i w akcjach charytatywnych.

BLC206

Grzegorz Zaorski, prezes Ochotniczej Straży Pożarnej, Śniadowo - nominacja za wieloletnie zaangażowanie w działalność społeczną i ratowniczą w gminie Śniadowo, koordynowanie akcji ratunkowych OSP, wspieranie lokalnych inicjatyw pomocowych i edukacyjnych oraz aktywne działanie na rzecz bezpieczeństwa i integracji mieszkańców.

BLC93

Biznes i przedsiębiorczość

Wojciech Baranowski, prezes ELEKTRO-SILVER, Konarzyce - nominacja za rozwój firmy i wysoką jakość oferowanych usług.

BLB81

Paweł Choromański, wspólnik i prezes przedsiębiorstwa UTF LAB Sp. z o.o., Kalinowo - nominacja za wspomaganie firm przez realizację usług w zakresie oprogramowania i doradztwa informatycznego.

BLB79

Marcin Dyko, prezes DB Konstrukcje Sp. z o.o., Zaruzie - nominacja za inwestycje w zwiększenie zdolności produkcyjnych.

BLB76

Marek Dzwonkowski, prezes przedsiębiorstwa Agro-Biogas Sp. z o.o., Szabły Młode - nominacja za zdobycie Brązowego Certyfikatu w ogólnopolskim rankingu Lider Aktywności Gospodarczej.

BLB77

Teresa Kulesza, prezes i wspólnik przedsiębiorstwa Karter Sp. z o.o., Śniadowo - nominacja za skuteczne działania i wysoki poziom usług w sektorze pojazdów szosowo-turystycznych.

BLB80

Maria Makeyena, prezes zarządu firmy Sherp Partner, Nowy Cydzyn - nominacja za działalność biznesową i rozwój innowacyjnego sektora pojazdów terenowych, sprzedaż wyjątkowych pojazdów strażackich oraz ratowniczych.

BLB78

Daniel Tyborowski, właściciel firmy Pro Care, Budy Czarnockie - nominacja za zdobycie tytułu Wicemistrza Krajowych w ogólnopolskim konkursie Agroliga.

BLB74

Łukasz Ustaszewski, wspólnik i prezes przedsiębiorstwa Stolid Sp. z o.o., Rybaki - nominacja za rozwinięcie produkcji mebli i tzw. stolarki budowlanej oraz kompleksowe usługi od projektowania w programie Corpus po odbiór gotowych produktów.

BLB75

Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Maria Dziekońska, radna powiatu, Konarzyce - nominacja za aktywne działania na rzecz mieszkańców powiatu.

BLP94

Piotr Kłys, wójt, Jednaczewo - nominacja za realizowane inwestycje infrastrukturalne i umiejętne pozyskiwanie środków zewnętrznych.

BLP95

Krzysztof Kozicki, wójt, Piątynica - nominacja za umiejętne pozyskiwanie środków zewnętrznych na lokalne inwestycje.

BLP92

Dariusz Modzelewski, wójt, Rutki - nominacja za działania na rzecz lokalnej społeczności oraz znaczący wpływ na rozwój gminy, zwłaszcza w kwestii infrastruktury i sportu.

BLP167

Adam Niebrzydowski, burmistrz, Jedwabne - nominacja za umiejętne pozyskiwanie środków zewnętrznych i efektywne ich wykorzystywanie.

BLP90

Grzegorz Palka, burmistrz, Nowogród - nominacja za pracę na rzecz miasta i gminy.

BLP209

Elżbieta Parzych, wójt, Zbójna - nominacja za realizację inwestycji infrastrukturalnych, m.in. modernizację dróg w miejscowościach Poredy, Kuzie, Popiołki i Cieciorki.

BLP91

Rafał Pstrągowski, wójt, Śniadowo - nominacja za realizację inwestycji infrastrukturalnych, w tym m.in. podpisanie umowy na budowę publicznego złobka.

BLP96

POWIAT MONIECKI

Kultura

Dariusz Gwiżdza, dyrektor Monieckiego Ośrodka Kultury, Mońki - nominacja za profesjonalne prowadzenie Monieckiego Ośrodka Kultury.

BLK127

Konrad Karwacki, artysta, fotograf, Mońki - nominacja za aktywne uczestniczenie w lokalnych inicjatywach kulturalnych i konkursach we współpracy z Monieckim Ośrodkiem Kultury.

BLK132

Izabela Kłubowicz, chórzystka, Mońki - nominacja za upowszechnianie śpiewu i prowadzenie zespołów wokalnych.

BLK130

Łukasz Machul, instruktor zajęć plastycznych, Mońki - nominacja za prowadzenie zajęć plastycznych w Monieckim Ośrodku Kultury.

BLK134

Katarzyna Namojlik, prowadząca zajęcia scrapbookingowe, Mońki - nominacja za prowadzenie zajęć scrapbookingowych w Monieckim Ośrodku Kultury.

BLK131

Kuba Paniczo, twórca internetowy, Mońki - nominacja za łączenie kultury z popularnymi mediami społecznościowymi i projektami kreatywnymi, a także za bycie półfinalistą internetowego talent show Twoje 5 minut 3 stworzonego przez Karola Friza Wiśniewskiego.

BLK133

Kazimierz Rafalko, rzeźbiarz, Mońki - nominacja za rozwijanie tradycyjnego rzeźbiarstwa ludowego i tworzenie charakterystycznych drewnianych ptaków, które zdobią kolekcje muzealne i prywatne. Za przekazywaną pasję oraz inspirowanie lokalnej społeczności do odkrywania piękna ludowej sztuki.

BLK223

Eulalia Sebunia, śpiewaczka, solistka ludowa, Mońki - nominacja za upowszechnianie starych piosenek, przyspiewek i wiejskich zwyczajów w zespole Wirzosi.

BLK128

Łukasz Sikorski, instruktor Monieckiego Ośrodka Kultury, Mońki - nominacja za prowadzenie interesujących zajęć fotograficznych w Monieckim Ośrodku Kultury.

BLK135

Halina Waszkiewicz, działaczka kulturalna, Mońki - nominacja za kierowanie z wielkim zaangażowaniem i pasją zespołem śpiewaczym Pogodna Jesień.

BLK129

Działalność społeczna i charytatywna

Anna Bankiewicz, wolontariuszka, Mońki - nominacja za czynny udział w organizacji i zbiórce na rzecz potrzebujących rodzin w Szlachetnej Paczce w powiecie monieckim.

BLC194

Paweł Jaworowski, prezes Oddziału Rejonowego Polskiego Czerwonego Krzyża, Mońki - nominacja za aktywne współorganizowanie akcji krwiodawstwa, podsumowania działalności PCK i lokalne inicjatywy pomocowe.

BLC102



Środa, 4.02.2026

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy nazwisku nominowanej osoby (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Tomasz Pac, kierownik Warsztatów Terapii Zajęciowej, Mońki - nominacja za wieloletnie zaangażowanie w organizację zajęć, wyjazdów i integracji dla podopiecznych Warsztatów Terapii Zajęciowej oraz w projekty Caritas realizowane na terenie powiatu.

BLC103

Anna Porębska, prezes Fundacji na Rzecz Rozwoju Powiatu Monieckiego, Mońki - nominacja za zaangażowanie w rozwój społeczności lokalnej oraz wspieranie inicjatyw kulturalnych i społecznych w powiecie monieckim; za realizację projektów - w ramach Fundacji na Rzecz Rozwoju Powiatu Monieckiego - wspierających edukację, integrację społeczną oraz działania na rzecz osób potrzebujących.

BLC98

Marta Rafalko, wolontariuszka, Mońki - nominacja za bycie osobą o wielkim sercu. Pomoc wielu rodzinom jako wolontariusz w Szlachetnej Paczce.

BLC101

Alicja Sienkiewicz-Dawidowska, sołtys, Ruda - nominacja za wieloletnią funkcję sołtys wsi Ruda w gminie Krypno w powiecie monieckim oraz aktywną działalność społeczną, obejmującą angażowanie i integrowanie lokalnej społeczności poprzez organizowanie festynów, spotkań i akcji wspierających mieszkańców.

BLC97

Biznes i przedsiębiorczość

Alicja Teresa Bartlewska, prezes przedsiębiorstw Bartłowizna-Serce Biebrzy Sp. z o.o. i Bartłowizna Przetwórstwo Mięsne Sp. z o.o., Goniądz - nominacja za produkcję zdrowej żywności i wyrobów regionalnych oraz prowadzenie Dworu Bartła.

BLB82

Tadeusz Daniłko, właściciel Agroturystyki Na Uboczu, Dolistowo Stare - nominacja za licencjonowane przewodnictwo po Biebrzańskim Parku Narodowym i województwie podlaskim oraz autorskie programy edukacyjne dla szkół.

BLB86

Renata Dworakowska, właścicielka Dworu Dobarz, Dobarz - nominacja za prowadzenie kompleksu hotelowo-gastronomicznego, który oferuje gościom specjalną kuchnię regionalną i zapewnia wypoczynek z dala od zanieczyszczeń i miejskiej cywilizacji, za to w zgodzie z naturą.

BLB85

Jan Kakareko, właściciel Zakładu Produkcji Spożywczej Betex - Jan Kakareko, Knyszyn - nominacja za umiejętne łączenie tradycji z nowoczesnością przy produkcji wysokiej jakości soków, napojów i wód.

BLB84

Tomasz Kuczyński, adwokat, Mońki - nominacja za krzewienie wiedzy z zakresu prawa i wyjaśnianie skomplikowanych kwestii prawnych w sprawach osób fizycznych i firm.

BLB87

Edyta Tosik, właścicielka przedsiębiorstwa Biał-Stal, Nowa Wieś - nominacja za skuteczne działanie w branży obróbki elementów metalowych.

BLB83

Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Jadwiga Aponi, gminna Rada Działalności Pożytku Publicznego, Trzcianne - nominacja za organizację I Gali Organizacji Pozarządowych gminy Trzcianne.

BLP99

Joanna Kitlas, starosta, Mońki - nominacja za pozyskanie funduszy na drogi pospaleniowe w powiecie monieckim i ich remonty.

BLP100

Anna Porębska, prezes Fundacji na Rzecz Rozwoju Powiatu Monieckiego, Mońki - nominacja za wyróżnienie Festiwalu Rock na Bagnie za Najlepszy Produkt Turystyczny Województwa Podlaskiego.

BLP98

Alicja Sienkiewicz-Dawidowska, sołtys, Ruda - nominacja za ogromne zaangażowanie w pracę na rzecz swojej społeczności. Za bycie inicjatorką i organizatorką wielu wydarzeń i imprez integracyjnych, które wzmacniają więzi sąsiedzkie oraz promują ideę równości i włączania społecznego.

BLP97

POWIAT SEJNEŃSKI

Kultura

Raimonda Chmielewska, regionalistka, Puńsk - nominacja za kultywowanie tradycji w dziedzinie wycinanki ludowej, łączenie tradycji z własną twórczą wizją, inspirowanie kolejnych pokoleń podczas warsztatów.

BLK142

Dorota Jaczewska, artystka, plastyk, Krasnogruda - nominacja za działalność kulturalną.

BLK140

Robert Klucznik, prezes Sejneńskiego Towarzystwa Opieki nad Zabytkami, Sejny - nominacja za działalność na rzecz zachowania dziedzictwa kulturowego ziemi sejneńskiej.

BLK143

Kornelija Mauliute, kierownik Zespołu Choreograficznego Jotva działającego przy Domu Kultury Litewskiej, Puńsk - nominacja za kultywowanie tradycji litewskiej na terenie gminy Puńsk oraz w regionie.

BLK141

Barbara Miszkiewicz, dyrektor Ośrodka Kultury, Sejny - nominacja za działalność na rzecz szerzenia szeroko rozumianej kultury wśród mieszkańców Sejny oraz okolic.

BLK138

Bożena Schroeder, współtwórczyni i założycielka Ośrodka Pogranicze - sztuk, kultur, narodów, Sejny - nominacja za wieloletnią pracę z młodzieżą w zakresie poznawania własnej małej ojczyzny, własnych rodzin, osób i osobowości Suwalszczyzny. Wykorzystywanie do tego nowoczesnych środków dydaktycznych, mediów, tworząc przedstawienia i filmy w kooperacji z absolwentami pracowni i profesjonalnymi reżyserami.

BLK139

Anastazja Sidor, animatorka kultury litewskiej na Suwalszczyźnie, Puńsk - nominacja za prowadzenie muzeum etnograficznego w Puńsku, organizację spektakli obrzędowych i warsztatów rękodzieła oraz kultywowanie kultury litewskiej na Suwalszczyźnie.

BLK137

Vidas Simanaukas, kierownik Chóru Mieszanego Dzukija przy Domu Kultury Litewskiej, Puńsk - nominacja za propagowanie kultury litewskiej w Polsce i poza jej granicami.

BLK144

Agata Szkopińska, instruktorka w Ośrodku Pogranicze - sztuk, kultur, narodów, Sejny - nominacja za działalność na rzecz rozwoju kultury i sztuki w regionie.

BLK224

Aldona Wojciechowska, animatorka kultury litewskiej na Suwalszczyźnie, Puńsk - nominacja za prowadzenie muzeum etnograficznego w Puńsku, organizację spektakli obrzędowych i warsztatów rękodzieła oraz kultywowanie kultury litewskiej na Suwalszczyźnie.

BLK136

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy nazwisku nominowanej osoby (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Działalność społeczna i charytatywna

- Wanda Czarniewska**, przewodnicząca Miejskiej Rady Seniorów i Oddziału Rejonowego Polskiego Związku Emerytów i Rencistów, Sejny - nominacja za działalność społeczną na rzecz emerytów i rencistów w powiecie sejneńskim oraz działalność w Radzie Kobiet Powiatu Sejneńskiego. **BLC.197**
- Józef Klucznik**, sołtys, Żegary - nominacja za działalność na rzecz mieszkańców wsi Żegary. **BLC.109**
- Barbara Kuklewicz**, wspiera działalność Stowarzyszenia Pamięci Łągierników Żołnierzy Armii Krajowej, Sejny - nominacja za działalność na rzecz upamiętnienia masowych wywózek na Sybir oraz upamiętnienia ofiar Obławy Augustowskiej. **BLC.108**
- Marcin Kuklewicz**, przedstawiciel Stowarzyszenia Pamięci Łągierników Żołnierzy Armii Krajowej, Sejny - nominacja za działalność na rzecz upamiętnienia masowych wywózek na Sybir oraz upamiętnienia ofiar Obławy Augustowskiej. **BLC.110**
- Aneta Mandygraf**, specjalista ds. rolnictwa, ochrony środowiska i funduszy unijnych w Urzędzie Gminy, Krasnopol - nominacja za wspieranie mieszkańców w walce o zaniechanie tworzenia przez RDOŚ kolejnego rezerwatu przyrody w gminie Krasnopol. **BLC.106**
- Anna Miszkiewicz**, działaczka społeczna, Posejnelle - nominacja za działalność na rzecz mieszkańców gminy Giby oraz współtworzenie komitetu sprzeciwiającego się budowie chlewni w gminie Giby. **BLC.107**
- Adam Rakuciewicz**, działacz społeczny, Żegary - nominacja za działalność na rzecz mieszkańców wsi Żegary. **BLC.105**
- Joanna Raś**, wójt, Sejny - nominacja za objęcie funkcji przewodniczącej Rady Kobiet Powiatu Sejneńskiego; za działalność na rzecz regionu. **BLC.196**
- Wioleta Szlasyńska**, wiceprzewodnicząca Rady Kobiet Powiatu Sejneńskiego, społecznik, Sejny - nominacja za zaangażowanie się w działalność społeczną i charytatywną, niesienie pomocy osobom najbardziej potrzebującym; inicjowanie i koordynowanie licznych akcji pomocowych, integrowanie lokalnej społeczności i inspirowanie innych do bezinteresownego działania. **BLC.208**
- Anna Szulowicz-Pietruszkiewicz**, społeczniczka, Sejny - nominacja za działalność w Radzie Kobiet Powiatu Sejneńskiego; za udział i zaangażowanie w akcjach charytatywnych. **BLC.195**
- Marta Tomkiewicz**, wiceprzewodnicząca rady gminy, Sejny - nominacja za działalność na rzecz polepszenia komfortu życia mieszkańców gminy Sejny. **BLC.111**

Biznes i przedsiębiorczość

- Wiesław Frydrych**, właściciel DREWARK, Sejny - nominacja za profesjonalne podejście do każdego klienta. **BLB.94**
- Robert Januszanis**, firma Bramstal, Wołyńce - nominacja za profesjonalne doradztwo oraz wykonywanie usług. **BLB.91**
- Kamila Jarmuż**, właścicielka Białej Mydlami, Wojciuliszki - nominacja za tworzenie naturalnych, ręcznie robionych mydeł i kosmetyków do pielęgnacji ciała w duchu zero waste. **BLB.90**
- Joanna Krasny**, właściciel restauracji Tabacznia, Giby - nominacja za promowanie regionalnej kuchni. **BLB.88**
- Waldemar Pieczulis**, właściciel restauracji Ruta, Puńsk - nominacja za promowanie lokalnej kuchni i kultury pogranicza oraz stworzenie miejsca, które łączy tradycję z nowoczesnością. **BLB.93**
- Jolanta i Piotr Witkowsy**, właściciele pasiek, Puńsk - nominacja za propagowanie naturalnych produktów lokalnych, w tym miodów i produktów pszczelich. **BLB.89**
- Romuald Wołyniec**, właściciel firmy SuperFarm, Nowinki - nominacja za działalność na rzecz sprzedaży hurtowej chemicznych nawozów i środków ochrony roślin oraz profesjonalne podejście do klientów. **BLB.92**

Polityka, samorządność i społeczność lokalna

- Robert Bagiński**, wójt, Giby - nominacja za działalność na rzecz mieszkańców gminy Giby, ciągły rozwój gminy oraz efektywne wykorzystywanie funduszy zewnętrznych. **BLP.109**
- ks. prałat Zbigniew Bzdak**, proboszcz Parafii pw. Nawiedzenia NMP, Sejny - nominacja za działania na rzecz wspólnoty lokalnej, łączenie posługi duszpasterskiej z zaangażowaniem społecznym i obywatelskim, za inicjowanie licznych przedsięwzięć o charakterze społecznym, patriotycznym i kulturalnym, które wzmacniają lokalną tożsamość parafian i mieszkańców Ziemi Sejneńskiej. **BLP.199**

- Sylwester Jasiński**, przewodniczący Rady Miasta, Sejny - nominacja za działalność na rzecz rozwoju miasta Sejny. **BLP.110**
- Dorian Krause**, burmistrz, Sejny - nominacja za działalność na rzecz mieszkańców miasta Sejny, dążenie do ciągłego rozwoju miasta oraz efektywne wykorzystywanie funduszy zewnętrznych. **BLP.105**
- Waldemar Kwaterski**, dyrektor Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej, Sejny - nominacja za sprawne zarządzanie, aktywne nadzorowanie rozwoju SPZOZ w Sejnach, modernizację jej infrastruktury oraz bezpieczeństwo pacjentów i personelu. **BLP.170**
- Witold Liszkowski**, wójt, Puńsk - nominacja za działalność na rzecz mieszkańców gminy Puńsk oraz dążenie do ciągłego rozwoju gminy. **BLP.111**
- Dariusz Łostowski**, prezes Zarządu Oddziału Gminnego ZOSP RP, Sejny - nominacja za pracę na rzecz społeczności lokalnej, która polega na tworzeniu sieci współpracy, aktywizacji mieszkańców do działania, budowanie więzi i rozwiązywanie problemów w danej okolicy. Dzięki tym działaniom Gmina Sejny dynamicznie się rozwija. **BLP.104**
- Danguole Marcinkiewicz**, przewodnicząca rady gminy, Sejny - nominacja za działalność na rzecz mieszkańców gminy Sejny. **BLP.103**
- Diana Milewska**, radna, Sejny - nominacja za działalność na rzecz Miasta Sejny i poprawy jakości życia mieszkańców; zainicjowanie powstania w mieście Zniczodzielni przy cmentarzu parafialnym. **BLP.195**
- Maciej Miszkiewicz**, radny Rady Miasta, Sejny - nominacja za działalność na rzecz Miasta Sejny i jego mieszkańców, a także wkład w rozwój samorządności. **BLP.108**
- Joanna Raś**, wójt, Sejny - nominacja za działalność na rzecz mieszkańców gminy Sejny oraz ciągłe dążenie do rozwoju gminy. **BLP.106**
- Emilia Śludka**, zastępca burmistrza, Sejny - nominacja za wspieranie lokalnych inicjatyw, zaangażowanie w poprawę jakości życia mieszkańców w Sejnach. **BLP.169**
- Bogusław Sojko**, wiceprzewodniczący Rady Miasta, Sejny - nominacja za zaangażowanie w sprawę miasta i jego mieszkańców. **BLP.168**
- Karol Szrajbert**, wójt, Krasnopol - nominacja za działalność na rzecz mieszkańców gminy Krasnopol oraz realizowanie wielu inwestycji podnoszących komfort życia w gminie. **BLP.107**
- Anna Wróblewska**, doradca rolniczy Powiatowego Zespołu Doradztwa Rolniczego, Sejny - nominacja za aktywne wspieranie społeczności wiejskiej powiatu sejneńskiego; pomaganie rolnikom w podejmowaniu trafnych decyzji oraz skutecznym pozyskiwaniu środków krajowych i unijnych. **BLP.205**

POWIAT SIEMIATYCKI

Kultura

- Katarzyna Brokl**, malarka, Mielnik - nominacja za tworzenie niezwykłych obrazów, które ukazują m.in. piękno przyrody. **BLK.147**
- Józef Flaziński**, instruktor szachów, Siemiatycze - nominacja za prowadzenie zajęć szachowych, działania popularyzujące szachy oraz indywidualne podejście do podopiecznych. **BLK.145**
- Kamil Leszczyński**, instruktor ds. choreografii, Siemiatycze - nominacja za prowadzenie Zespołu Pieśni i Tańca Małe Podlasie. **BLK.146**
- Katarzyna Malewska**, kierownik w Siemiatyckim Ośrodku Kultury, Siemiatycze - nominacja za działania na rzecz kultury, w tym twórczości ludowej w Siemiatyczach - Miasto organizuje różnorodne imprezy kulturalne, takie jak „Dni Siemiatycz”, które obejmują występy artystów, zespołów, orkiestr. **BLK.148**
- Piotr Siniakowicz**, burmistrz, Siemiatycze - nominacja za promowanie inicjatyw kulturalnych; wspieranie kultury w Siemiatyczach. **BLK.150**
- Rafał Siwek**, dyrektor Miejsko-Gminnego Ośrodka Kultury, Drohiczyń - nominacja za działania kulturalne typu SOWA - Strefa Odkrywania Wyobraźni i Aktywności, organizację festiwalu Podlaskie z Klocków, czy spływu 500 kajaków. **BLK.151**

Działalność społeczna i charytatywna

- Zenon Boguszewski**, sołtys, Kosianka-Boruty - nominacja za działania na rzecz lokalnej społeczności. **BLC.120**
- Renata Gierasimiuk**, opiekun Koła Wolontariatu w Szkole Podstawowej, Tołwin - nominacja za zaangażowanie w prowadzenie koła i inspirowanie młodych ludzi do niesienia pomocy innym. **BLC.119**

- Ewelina Godun**, szefowa siemiatyckiego sztabu WOŚP, Siemiatycze - nominacja za zaangażowanie w organizację kolejnych finałów WOŚP w Siemiatyczach i szeroko pojęte działanie na rzecz innych. **BLC.112**
- Cezary Klimaszewski**, dyrektor GOK, Siemiatycze - nominacja za pomaganie innym, organizowanie festynów, zbiórek; za bycie przy tych, którzy tego potrzebują. **BLC.198**
- Halina Leszczyńska**, koordynatorka klubów seniora w gminie, Siemiatycze - nominacja za zaangażowanie w działalność na rzecz seniorów. **BLC.114**
- Łukasz Leszczyński**, członek OSP Leszczka Duża, Leszczka Duża - nominacja za bezinteresowną pomoc i życzliwość do ludzi, angażowanie się w działania ratownicze, organizacyjne oraz w szeroko rozumiane funkcjonowanie OSP. **BLC.117**
- Ewa Romaniuk**, dyrektor MOPS, Siemiatycze - nominacja za bardzo dobre kierowanie Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Siemiatyczach, profesjonalizm, zaangażowanie oraz skuteczne działania na rzecz mieszkańców i wysoką jakość pracy placówki. **BLC.199**
- Jerzy Silwestrowicz**, działacz społeczny, Dziadkowie - nominacja za dekadę działalności w wolontariacie. **BLC.116**
- Ewelina Twarowska**, sołtys, Twarogi Ruskie - nominacja za bezinteresowną ciekawość ludzkich spraw. **BLC.113**
- Ilona Wakulak**, prezes Kreatywnego Stowarzyszenia Dobre Ręce, Siemiatycze - nominacja za zaangażowanie i działalność na rzecz osób ze szczególnymi potrzebami. **BLC.115**
- Piotr Wojdat**, działacz społeczny, Dziadkowie - nominacja za prężne działanie w grupie wolontariackiej „PełnoAktywni”. **BLC.118**

Biznes i przedsiębiorczość

- Mirosław Angielczyk**, właściciel i prezes Darów Natury sp. z o.o., Koryciny - nominacja za konsekwencję w realizacji misji firmy, którą jest ochrona zagrożonych gatunków ziół, kultywowanie tradycyjnego zielarstwa oraz wspieranie rozwoju upraw rolnictwa ekologicznego, a także za systematyczny rozwój Darów Natury i poszerzenie oferty produktów i form sprzedaży. **BLB.102**
- Agnieszka Balińska**, współwłaścicielka Folwarku Księżnej Anny, Anusin - nominacja za wysoki poziom świadczonych usług hotelarskich oraz przeprowadzenie firmy przez trudny okres dla turystyki w przygranicznym województwie podlaskim. **BLB.95**
- Łukasz Berent**, członek zarządu BR Technology Sp. z o.o., Czartajew - nominacja za sprawne prowadzenie firmy. **BLB.101**
- Irena Godoniuk**, współwłaścicielka Polinat FH, Siemiatycze - nominacja za produkcję przepysznych grzybów marynowanych według regionalnych receptur. **BLB.98**
- Mirosław Mazurek**, współwłaściciel Mazurek Manufaktura s.c., Siemiatycze - nominacja za produkcję ręcznie wykonywanych butów dziecięcych. **BLB.103**
- Tomasz Mazuruk**, właściciel firmy STIM, Siemiatycze - nominacja za konsekwentne i odpowiedzialne prowadzenie firmy STIM w Siemiatyczach, rozwój przedsiębiorstwa, utrzymanie miejsc pracy oraz profesjonalną obsługę klientów, przyczyniając się do wzmocnienia lokalnej przedsiębiorczości i usług w regionie. **BLB.173**
- Beata Orłowska**, prezes przedsiębiorstwa Oerlemans Foods, Siemiatycze - nominacja za nieustanny rozwój firmy i wysoką jakość produktów. **BLB.96**
- Grażyna Piotrowska**, współwłaścicielka, wiceprezes Agrohandel Sp. z o.o., Dziadkowie - nominacja za terminowe dostawy i pozytywne opinie klientów. **BLB.97**
- Katarzyna Sejbuk**, właścicielka lokalu gastronomicznego Lepirozka, Siemiatycze - nominacja za bycie kreatywną, gospodarną i pomysłową. Wspomaganie lokalnych przedsiębiorców. **BLB.99**
- Łucja Szawkało**, właścicielka biura rachunkowego ECC Finanse, Krupice - nominacja za wyjątkową przedsiębiorczość i dynamiczny rozwój działalności gospodarczej w branży e-commerce oraz usług finansowych. **BLB.100**

Polityka, samorządność i społeczność lokalna

- Przemysław Araszewicz**, wójt, Grodzisk - nominacja za charyzmę, podejmowanie trudnych decyzji, cierpliwość i dążenie do postawionych celów. **BLP.172**
- Wojciech Borzym**, burmistrz, Drohiczyń - nominacja za zarządzanie miastem z poszanowaniem lokalnej historii. **BLP.118**
- Mariusz Cieślak**, starosta, Siemiatycze - nominacja za dobrą zmianę w starostwie powiatowym. **BLP.115**

POWIAT SIEMIATYCKI

BIZNES I PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ



Mirosław Angielczyk

POWIAT SOKÓLSKI- liderzy głosowania

KULTURA



Mateusz Poluszarzycki

POLITYKA, SAMORZĄDNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA



Łukasz Owsiejko

POWIAT SUWAŃSKI

BIZNES I PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ



Anita Warsiewicz

PEŁNA LISTA NOMINOWANYCH

Jakub Godun , radny, Siemiatycze - nominacja za walkę z wykluczeniem komunikacyjnym, działalność społeczną.	BLP.113
Jerzy Korowicki , właściciel Kaszteliku Korona Podlasia, Siemiatycze - nominacja za sukcesywne uatrakcyjnianie kaszteliku Korona Podlasia.	BLP.114
Rafał Kryński , radny gminy, Klepacz - nominacja za działania na rzecz społeczności lokalnej.	BLP.117
Piotr Siniakowicz , burmistrz, Siemiatycze - nominacja za sprawne zarządzanie miastem.	BLP.116
Marcin Urbański , wójt, Mielnik - nominacja za pielegnowanie spuścizny hoffmanowskiej Trylogii.	BLP.194
Agnieszka Wojtkowska , prezes Lokalnej Grupy Działania Tygiel Doliny Bugu, Siemiatycze - nominacja za bycie aktywną liderką rozwoju lokalnego, inicjatorką projektów społecznych i turystycznych, wspierającą przedsiębiorczość oraz współpracę międzysektorową. Za zaangażowanie w promowaniu potencjału i tożsamości Doliny Bugu.	BLP.171
Agnieszka Zalewska , przewodnicząca rady miasta, Siemiatycze - nominacja za sprawność w działaniu na polu lokalnego samorządu.	BLP.112

POWIAT SOKÓLSKI

Kultura

Joanna Bienasz , dyrektorka Biblioteki Publicznej, Sokółka - nominacja za zainicjowanie akcji związanych z popularyzowaniem gier planszowych jako ciekawej formy spędzania wolnego czasu angażującego całe rodziny.	BLK.155
Michał Gieniusz , pracownik Sokólskiego Ośrodka Kultury, Sokółka - nominacja za zaangażowanie w liczne projekty muzyczne i szkolenie młodzieży w śpiewie i grze na instrumentach.	BLK.161
Aneta Grzywna , dyrektor SOKiS, Janów - nominacja za sprawne i umiejętne zarządzanie ośrodkiem ważnym dla lokalnej kultury.	BLK.226
Ewelina Korecka , pracownik Oddziału dla Dzieci i Młodzieży Biblioteki Publicznej, Sokółka - nominacja za kreatywne łączenie nauki z zabawą, umiejętność stworzenia przyjaznej i radosnej atmosfery, w której dzieci uczą się nowych umiejętności, nie zdając sobie z tego sprawy.	BLK.153
Krystyna Kostera , pracownik Sokólskiego Ośrodka Kultury, prezes DKF Fantom, Sokółka - nominacja za 40 lat nieprzerwanej i pełnej inicjatyw pracy w Dyskusyjnym Klubie Filmowym FANTOM w Sokółce.	BLK.157
Agnieszka Kozakiewicz , wicedyrektor Sokólskiego Ośrodka Kultury, Sokółka - nominacja za zaangażowanie w pracę ośrodka kultury, dobre funkcjonowanie obiektu; szerzenie kultury regionalnej.	BLK.225
Barbara Maj , dyrektor Sokólskiego Ośrodka Kultury, Sokółka - nominacja za zorganizowanie ogólnopolskich warsztatów tkania krajkę - projekt EtnoPolska 2025.	BLK.152
Marzanna Plichta , kierownik Kina Sokół, Sokółka - nominacja za stałe rozwijanie oferty kina, które zapewnia nie tylko seanse filmowe, ale także inne wydarzenia artystyczne i które stało się ważnym miejscem na kulturalnej mapie mieszkańców Sokółki.	BLK.229
Mateusz Poluszańczyk , poeta, Sokółka - nominacja za czwarty tom poetycki pt. WierszowAnki, promowanie poezji, kultury oraz dobrego imienia miasta Sokółka.	BLK.160
Bernarda Rość , artystka ludowa, tkaczka, Szaciłówka - nominacja za promocję województwa podlaskiego na światowej wystawie Expo 2025 w Japonii oraz za udział w 18. Międzynarodowym Triennale Tkaniny Artystycznej.	BLK.232
Piotr Rygasiewicz , dyrektor Ośrodka Sportu i Rekreacji, Sokółka - nominacja za zorganizowanie Spaceru z biało-czerwoną wokół zalewu w Sokółce w ramach obchodów Święta Flagi.	BLK.162
Jagoda Słoma , kierownik Oddziału dla Dzieci i Młodzieży Biblioteki Publicznej, Sokółka - nominacja za umiejętność tworzenia atmosfery zabawy połączonej z nauką, indywidualne podejście do dzieci oraz zdolność docierania do każdego dziecka w sposób sprawiający, że czuje się zauważone i wyróżnione.	BLK.154
Sylwia Suchocka , kierownik Biblioteki Publicznej, Dąbrowa Białostocka - nominacja za inicjatywę Letniej Czytelni, w której zarówno młodzi, jak i starsi mogą poczytać prasę i książki oraz się zrelaksować.	BLK.163
Maciej Sulik , dyrektor Miejsko-Gminnego Ośrodka Kultury, Dąbrowa Białostocka - nominacja za profesjonalne prowadzenie domu kultury, zaangażowanie w działalność tej placówki, dostarczanie dzieciom i dorosłym możliwości rozwoju kulturalnego, sportowego i społecznego.	BLK.158
Klaudyna Sulima , kierowniczka zespołów Solatium i Pedeciaki, Dąbrowa Białostocka - nominacja za prowadzenie dwóch zespołów muzycznych; promowanie lokalnej kultury, rozwijanie talentów wokalnych.	BLK.227
Karolina Szkiłdź , wokalistka, Białousy - nominacja za godne reprezentowanie regionu w programie The Voice of Poland oraz tworzenie własnej muzyki.	BLK.156
Marta Wojewódzka-Szoda , pracownik Biblioteki Publicznej im. Wisławy Szymborskiej, Sokółka - nominacja za twórcze pisanie bajkowskiej dedykowanych najmłodszym.	BLK.159
Lilia Żótko , kierownik Wiejskiego Klubu Kultury, Stara Kamionka - nominacja za dobre zarządzanie klubem, który jest ważnym ośrodkiem kultury i integracji dla mieszkańców regionu.	BLK.228

Działalność społeczna i charytatywna

Karolina Antuszewska, członkini Fundacji na jednej nodze, Sokółka - nominacja za działalność charytatywną na rzecz podopiecznych Fundacji Na Jednej Nodze, a także szerokie zaangażowanie w inicjatywy pomocowe, obejmujące aktywne wsparcie

kiernaszów, bazarów i innych akcji na rzecz osób potrzebujących oraz lokalnego schroniska.	BLC.127
Damian Bakun , softys, Sitawka - nominacja za efektywną pracę na rzecz sołectwa i szczególne osiągnięcia w roku 2025.	BLC.123
Katarzyna Bohdan , członkini Fundacji na jednej nodze, Sokółka - nominacja za aktywne wspieranie lokalnej społeczności oraz działalność charytatywną, w tym za zaangażowanie w działania Fundacji „Na Jednej Nodze” oraz systematyczne wspieranie jej podopiecznych i licznych lokalnych inicjatyw pomocowych.	BLC.128
Wioletta Ciostek , prezes Fundacji Pomocy Zwierzętom Kudłata Polana, Malawicze Górne - nominacja za bezinteresowną pomoc zwierzętom, jako założycielka Fundacji Pomocy Zwierzętom Kudłata Polana. Za walkę o zdrowie i bezpieczeństwo swoich podopiecznych.	BLC.129
Zbigniew Dębko , dyrektor Powiatowego Domu Kultury, Sokółka - nominacja za inicjatywę odrestaurowania kapliczki symbolizującej kurpiowskich osadników, znajdującej się nieopodal granicy z Białorusią, we wsi Dubnica Kurpiowska.	BLC.130
Ewa Krychniak , nauczyciel w Szkole Podstawowej nr 1 im. Adama Mickiewicza, Sokółka - nominacja za zainicjowanie zawieszenia tablicy pamiątkowej poświęconej społeczności żydowskiej na fasadzie budynku Muzeum Ziemi Sokólskiej.	BLC.124
Norbert Nowik , strażak KP PSP, Sokółka - nominacja za zaangażowanie w działalność charytatywną na rzecz najmłodszych, realizowaną poprzez organizację turniejów charytatywnych i niesienie pomocy najbardziej potrzebującym dzieciom; za szczególny wkład w kształcenie oraz edukację młodzieży zrzeszonej w MDP, a także za wzorową działalność ratowniczą prowadzoną w ramach PSP oraz OSP.	BLC.217
Halina Otoka , przewodnicząca miejskiej rady seniorów, Sokółka - nominacja za zorganizowanie Sokólskiej Senioriady, czyli sportowych zmagania, w których seniorzy udowadniają, że wiek to tylko liczba.	BLC.125
Joanna Raczowska , członkini Fundacji na Jednej Nodze, Sokółka - nominacja za kierowanie działalnością Fundacji Na Jednej Nodze, która aktywnie wspiera osoby z niepełnosprawnościami i ich rodziny poprzez akcje pomocowe, integracyjne i charytatywne. Za budowanie realnego wsparcia społecznego, promowanie integracji osób z niepełnosprawnościami oraz konsekwentną pracę nad zwiększaniem świadomości i aktywności społecznej.	BLC.200
Justyna Solnik , softys, Kwasówka - nominacja za integrację lokalnej społeczności i inicjatywy związane z kołem gospodyń wiejskich.	BLC.126
Beata Stefanowicz , pielęgniarka, przewodnicząca KGW Wojowniczk, Wojnowce - nominacja za serce do ludzi i zwierząt; za pomoc wszystkim, którzy są w potrzebie, często kosztem swojego czasu wolnego.	BLC.121
Bogusława Szczerbińska , zastępca dyrektora Muzeum Podlaskiego, Sokółka - nominacja za osobisty wkład i zaangażowanie w budowę Muzeum Bł. Księdza Jerzego Popiełuszki w Okopach.	BLC.122



Środa, 4.02.2026

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy nazwisku nominowanej osoby (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Biznes i przedsiębiorczość

Łukasz Ancypo , właściciel Karczmy pod Sokółem w Sokółce, Sokółka - nominacja za znalezienie się w gronie 100 najlepszych restauracji w Polsce, bycie twarzą kampanii promocyjnej Podlaskiego Centrum Produktu Lokalnego.	BLB.108
Anna Aniśkiewicz , dyrektorka SP ZOZ, Sokółka - nominacja za pracę na rzecz rozwoju sokólskiego szpitala poprzez otwieranie nowych oddziałów i poradni.	BLB.104
Urszula Awdziej , właścicielka cukierni Lukrecja, Sokółka - nominacja za stworzenie na mapie miasta niewielkiej cukierni, która stała się jednym z ulubionych miejsc spotkań sokółczan.	BLB.111
Ewelina Dobrenko , właścicielka przedsiębiorstwa Dobrenkowo, softyska, Zubrzyca Mała - nominacja za stworzenie serii przetworów bez cukru, które robione są wyłącznie z własnych upraw.	BLB.105
Jan Dutkowski , współwłaściciel kawiarni-lodziarni Stara Szkoła, Sokółka - nominacja za połączenie biznesu z promocją Sokółki poprzez stworzenie wyjątkowo smacznego miejsca - lodziarni i kawiarni Stara Szkoła.	BLB.106
Łukasz Dutkowski , współwłaściciel kawiarni-lodziarni Stara Szkoła, Sokółka - nominacja za stworzenie marki lodów z kilkudziesięcioma smakami, które mają fanów w całej Polsce.	BLB.109
Piotr i Jacek Rečko , właściciele firmy Drewnopol, Stara Kamionka - nominacja za zaangażowanie się w życie społeczne i sponsoring różnych ważnych wydarzeń.	BLB.110
Kinga Szymanowicz , menedżer w przedsiębiorstwie Jabs Okna i Drzwi, Sokółka - nominacja za rozwój innowacyjnej i ekologicznej produkcji stolarki okiennej i drzwiowej oraz zaangażowanie w budowanie wysokiej jakości środowiska pracy.	BLB.107

Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Mieczysław Baszko , prezes Rady Główniej KZ LZS, Sokółka - nominacja za wspieranie funkcjonowania ludowych zespołów sportowych oraz umacnianie ich roli w rozwoju młodych talentów sportowych.	BLP.177
Jarosław Budnik , dyrektor Zespołu Szkół, Dąbrowa Białostocka - nominacja za uruchomienie w Zespole Szkół w Dąbrowie Białostockiej nowego oddziału o profilu mundurowym.	BLP.122
Marta Nobert i Marta Cilulko , radne rady gminy, Janów - nominacja za wykorzystanie pięknych starych drzew z janowskich lasów do promocji gminy.	BLP.123
Artur Gajlewicz , burmistrz, Dąbrowa Białostocka - nominacja za inicjatywę odnowienia na cmentarzu parafialnym Pomnika Nieznanego Żołnierza.	BLP.121
Andrzej Humieny , wójt, Nowy Dwór - nominacja za przeprowadzenie modernizacji budynków użyteczności publicznej gminy Nowy Dwór: budynku administracyjno-garażowego Urzędu Gminy oraz Ochotniczej Straży Pożarnej w Nowym Dworze.	BLP.120
Krzysztof Krasinski , przewodniczący rady powiatu, Sokółka - nominacja za zaangażowanie w poprawę jakości życia mieszkańców i efektywne zarządzanie samorządem.	BLP.175
Mirosław Lech , wójt, Korycin - nominacja za rozwijanie atrakcyjności Parku Kulturowego Korycina Milewyszczyna i pozyskanie pieniędzy m.in. na tężnię solankową, która ma być gotowa w 2026 roku.	BLP.125
Michał Matyskiel , burmistrz, Suchowola - nominacja za uruchomienie przy Szkole Podstawowej w Suchowoli klubu dziecięcego, do którego mogą uczęszczać dzieci w wieku od 1,5 do 3 lat.	BLP.124
Paweł Miklasz , wójt, Kuźnica - nominacja za zorganizowanie i dofinansowanie pobytu 27 dzieci z terenu gminy Kuźnica na koloniach profilaktycznych w Galicówce na Podhalu.	BLP.126
Łukasz Owsiejko , wicestarosta, Dąbrowa Białostocka - nominacja za zaangażowanie w życie społeczne, wspieranie inicjatyw lokalnych oraz projekty służące mieszkańcom, gotowość do rozmowy i współpracy.	BLP.176
Karol Puszko , softys, Zaścipce - nominacja za ogromne zaangażowanie w życie wsi; dbałość o bezpieczeństwo mieszkańców m.in. poprzez uczestnictwo w projekcie Bezpieczne Zaścipce - czujnik czadu w każdym domu.	BLP.174
Piotr Rečko , starosta, Sokółka - nominacja za zreorganizowanie pracy urzędu, dzięki czemu stał się on przyjazny dla petenta; za dbanie o infrastrukturę i tworzenie nowych miejsc pracy m.in. dla osób niepełnosprawnych.	BLP.178

POWIAT SUWAŃSKI

Kultura

Alicja Bryk , nauczycielka w Szkole Podstawowej, Raczki - nominacja za otwartość, siłę, kreatywność i nowe pomysły w podejściu do pracy z dziećmi i chęć samorozwoju każdego dnia.	BLK.233
Katarzyna Kuśmierczyk , pisarka, Jęgliszki - nominacja za dorobek pisarski i ostatnią powieść Echo szeptów.	BLK.170
Józef Murawski , kierownik Zespołu Pogranicze, Szypliszki - nominacja za promowanie kultury ludowej i tradycji regionu suwańskiego. Za zaangażowanie, dzięki któremu zespół Pogranicze odnosi sukcesy artystyczne, bierze udział w licznych festiwalach i wydarzeniach, reprezentując region nie tylko w regionie.	BLK.169
Tomasz Organek , muzyk, Raczki - nominacja za unikatowe połączenie rockowego brzmienia z literackimi tekstami i elementami innych gatunków, takich jak hip-hop, soul i funk.	BLK.171
Anita Paulakowska , bibliotekarz w Filii Ośrodka Czytelnictwa i Kultury gminy Suwałki, Przebród - nominacja za prowadzenie działań na rzecz rozwoju kultury i czytelnictwa wśród lokalnej społeczności.	BLK.167

PEŁNA LISTA NOMINOWANYCH

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy nazwisku nominowanej osoby (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Angelika Anna Wróblewska, dyrektor GOKSiT, Przerosł - nominacja za działalność na rzecz społeczności z gminy Przerosł. **BLK.230**

Alicja Zajączkowska, kierownik Gminnej Biblioteki Publicznej, Wizajny - nominacja za działalność na rzecz lokalnej społeczności, organizowanie wydarzeń promujących szeroko pojętą kulturę. **BLK.164**

Działalność społeczna i charytatywna

Bożenna Chmielewska, dyrektor Środowiskowego Domu Samopomocy, Lipniak - nominacja za wspieranie osób po kryzysach psychicznych, organizowanie różnorodnych inicjatyw i działań typu pomoc psychologiczna, zajęcia terapeutyczno-integracyjne, treningi umiejętności. **BLC.132**

Krystyna Gałazyn, kierownik Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej, Wizajny - nominacja za zaangażowanie w pomoc mieszkańcom gminy Wizajny oraz skuteczne wprowadzanie inicjatyw społecznych wspierających rodziny, osoby starsze i potrzebujące. **BLC.136**

Krzysztof Jewewicz, prezes Ośrodka Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczego, Bród Nowy - nominacja za działania na rzecz osób potrzebujących wsparcia. **BLC.137**

Katarzyna Lipińska, kierownik GOPS, Filipów - nominacja za zaangażowanie w pomoc mieszkańcom gminy Filipów oraz skuteczne wprowadzanie inicjatyw społecznych wspierających rodziny, osoby starsze i potrzebujące. **BLC.135**

Ewa Matusiewicz, kierownik Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej, Jeleniewo - nominacja za zaangażowanie w pomoc mieszkańcom gminy Jeleniewo oraz skuteczne wprowadzanie inicjatyw społecznych wspierających rodziny, osoby starsze i potrzebujące. **BLC.133**

Paweł Stankiewicz, organizator sześciu pikników charytatywnych, Wigry - nominacja za zorganizowanie charytatywnego pikniku rodzinnego w miejscowości Wigry, który łączył dobrą zabawę z pomocą chorym mieszkańcom regionu. **BLC.138**

Irena Świacka, dyrektor OREW, Bród Nowy - nominacja za działalność na rzecz osób potrzebujących i chorych. **BLC.134**

Monika Walicka, radna Rady Gminy, Przerosł - nominacja za inspirowanie innych do działania i budowania wspólnoty: współorganizację WOŚP, Gminno-Powiatowego Spotkania Zespołów Ludowych Suwalszczyzny „Chwalcie Łąki Umajone” we wsi Kolonia Przerosł, które pielęgnują tradycję i jednoczą ludzi, oraz kiermaszu charytatywnego dla Oliwki Borciuch, dającego nadzieję i siłę do walki. **BLC.201**

Angelika Wróblewska, dyrektor GOKSiT Przerosł, Filipów Drugi - nominacja za aktywne zaangażowanie w pomoc potrzebującym oraz animację lokalnej społeczności oraz bezinteresowność, umiejętność jednoczenia ludzi wokół wspólnego celu oraz niezwykłą energię w niesieniu pomocy najsłabszym. **BLC.131**

Biznes i przedsiębiorczość

Zenobia Arasim, właścicielka biura rachunkowego, Raczek - nominacja za wieloletnie doświadczenie i indywidualne podejście do klientów, które zapewniają zaufanie oraz znakomite wyniki firmy. **BLB.175**

Wiesław i Grażyna Barwicy, właściciele Siedliska Sudawskie, Sudawskie - nominacja za stworzenie miejsca, które łączy tradycję podlaskiej wsi z komfortem i spokojem blisko natury. To siedlisko sprzyjające odpoczynkowi, ekologii i lokalnej gościnności. **BLB.118**

Dominika Hlebiewicz, właścicielka Podlaskiej Toskanii, Wychodne - nominacja za stworzenie wyjątkowego zoo, które przyciąga turystów z całej Polski. **BLB.114**

Jan Kalinowski, właściciel firmy oferującej m.in. usługi cateringowe Katering Kalinka, Wizajny - nominacja za wprowadzanie nowoczesnych rozwiązań w działalności gastronomicznej. **BLB.116**

Dariusz Krejpcio, właściciel żwirowni Dar-żwir, Biała Woda - nominacja za tworzenie miejsc pracy i aktywny udział w życiu gospodarczym powiatu, przy jednoczesnym poszanowaniu środowiska naturalnego. **BLB.113**

Henryk Masalski, prezes zarządu Spółdzielni Mleczarskiej Rospuda, Filipów - nominacja za skuteczne zarządzanie i dynamiczny rozwój lokalnego przedsiębiorstwa, które łączy nowoczesność z poszanowaniem tradycji podlaskiego mleczarstwa. **BLB.115**

Sylwia Rydzewska, właścicielka Gospodarstwa Ekologicznego Rydzewscy, Jemieliste - nominacja za zdobycie III miejsca w kategorii „Najlepsze gospodarstwo ekologiczne” podczas konferencji poświęconej rolnictwu ekologicznemu pn. Rolnictwo ekologiczne szansa dla rolników i konsumentów, która odbył się w Poznaniu. **BLB.117**

Anna Waraksa, właścicielka AgroFach Rolnicze Doradztwo Inwestycyjne, Słobódka - nominacja za wspieranie rolników w trudnym procesie pozyskiwania dotacji. **BLB.112**

Anita Warsiewicz, właścicielka Trzemy U Jasia, Jankielówka - nominacja za umiejętne i konsekwentne rozwijanie biznesu związanego z obróbką drewna. **BLB.174**

Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Małgorzata Dojnikowska, sołtyś, Sobolewo - nominacja za działalność na rzecz lokalnej społeczności oraz reprezentowanie województwa podlaskiego w Warszawie na dożynkach u Prezydenta RP. **BLP.129**

Piotr Gajda, wójt, Raczek - nominacja za efektywne wykorzystanie funduszy zewnętrznych na potrzeby lokalnej społeczności. **BLP.132**

Mariusz Grygień, wójt, Szypliszki - nominacja za działalność na rzecz społeczności lokalnej oraz rozwoju gminy Szypliszki. **BLP.130**

Dorota Iwanowicz, radna rady gminy, Zielone Kamedulskie - nominacja za działalność na rzecz mieszkańców gminy Suwałki. **BLP.128**

Witold Kowalewski, starosta, Wizajny - nominacja za zaangażowanie i otwartość na potrzeby mieszkańców; konsekwentne wspieranie rozwoju powiatu, dbanie zarówno o inwestycje infrastrukturalne, jak i o sprawy społeczne. **BLP.179**

Rafał Lejmel, dyrektor Centrum Usług Społecznych w Gminie, Przerosł - nominacja za udowodnienie, że nawet w małej gminie można tworzyć nowoczesne i skuteczne rozwiązania społeczne. Za odwagę, determinację i wizję, dzięki którym powstało Centrum Usług Społecznych. Za inspirowanie swoim zaangażowaniem, budowanie systemu, który wzmacnia lokalną wspólnotę, i daje przykład, jak powinno wyglądać odpowiedzialne samorządowe działanie. **BLP.133**

Tomasz Rogowski, wójt, Filipów - nominacja za działalność na rzecz mieszkańców gminy Filipów oraz efektywne wykorzystywanie funduszy zewnętrznych. **BLP.134**

Bożena Szczypińska, sołtyś, Piertanie - nominacja za działalność na rzecz lokalnej społeczności oraz zorganizowanie wystawy Piertanie dawniej i dziś. **BLP.127**

Michał Woroniecki, sołtyś, Kuków - nominacja za zaangażowanie w działalność na rzecz lokalnej społeczności, a przede wszystkim za skuteczne działania na rzecz ochrony środowiska, które doprowadziły do powstrzymania budowy Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych w Kukowie. **BLP.131**

POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI

Kultura

Marzanna Gawrych, instruktor teatralny, Wysokie Mazowieckie - nominacja za prowadzenie grupy teatralnej Maska; aktywne uczestniczenie w życiu kulturalnym lokalnej społeczności; prowadzenie edukacji teatralnej i warsztatów dla dzieci. **BLK.175**

Anna Kamińska, dyrektor Miejskiego Ośrodka Kultury, Wysokie Mazowieckie - nominacja za prowadzenie edukacji kulturalnej i organizację różnych wydarzeń kulturalnych dla mieszkańców. **BLK.172**

Teodor Niemyjski, prezes Stowarzyszenia Inicjatyw Kulturalno-Artystycznych HARMONIA, Ciechanowiec - nominacja za wyjątkowe zaangażowanie, wieloletnią działalność artystyczną oraz nieoceniony wkład w życie kulturalne regionu. **BLK.177**

Natalia Ohorodnyk, choreograf, instruktor w Miejskim Ośrodku Kultury, Wysokie Mazowieckie - nominacja za inspirowanie młodszego pokolenia do odkrywania swojej kreatywności i rozwoju fizycznego. **BLK.176**

Tomasz Paduch, dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury, Szepietowo - nominacja za wyróżnienie w Międzynarodowym Konkursie Wokalnym im. Stanisława Jopka, promowanie kultury i tradycji lokalnych. **BLK.178**

Magdalena Pietruczak, dyrektor Centrum Kulturalno-Bibliotecznego, Sokoły - nominacja za działalność na rzecz upowszechniania kultury, organizację wydarzenia „Podlaskie Spotkania z Biesiadą - Poprawiny”. **BLK.173**

Marcin Tomkiel, instruktor tańca, Wysokie Mazowieckie - nominacja za prowadzenie zajęć tanecznych z seniorami, dorosłymi i dziećmi. **BLK.174**

Zuzanna Wyszyńska, artystka, Wojny-Krupy - nominacja za wkład w kształcenie młodych głosów, znakomite lekcje śpiewu, koncerty, grę na pianinie; udział w koncertach i akcjach na terenie powiatu wysokomazowieckiego. **BLK.179**

Działalność społeczna i charytatywna

Norbert Krzykawski, prezes Stowarzyszenia Pomocy Szansa, Kostry-Noski - nominacja za wieloletnią, pełną serca działalność społeczną oraz charytatywną, a także za nieoceniony wkład w poprawę jakości życia osób z niepełnosprawnościami poprzez rozwój oferty wsparcia i placówek. **BLC.211**

Martyna Leszczyńska, dyrektor Środowiskowego Domu Samopomocy Bratanki, Radziszewo Stare - nominacja za zaangażowanie społeczne, odpowiedzialność oraz codzienną, pełną empatii pracę na rzecz osób wymagających wsparcia; za niezwykłą wrażliwość i profesjonalizm; za dbanie o bezpieczeństwo, godność i rozwój innych. **BLC.202**

Hubert Mirończuk, dzielnicowy Posterunku Policji, Ciechanowiec - nominacja za zaangażowanie się w pomoc powodzią. **BLC.144**

Robert Monarcho, działacz społeczny, prezes klubu sportowego Czyżew Teq Club, Czyżew - nominacja za zrealizowanie licznych inicjatyw zachęcających dzieci i młodzież do uprawiania sportu. **BLC.146**

Marcin Pieńkowski, komendant Gminny Ochotniczych Straży Pożarnych Gminy Czyżew, Czyżew - nominacja za inicjowanie wielu akcji społecznych w lokalnym środowisku, co skutkowało otrzymaniem wyróżnienia statuetką Społecznik Roku w plebiscycie Najlepsi w Gminie Czyżew za działalność na rzecz lokalnej społeczności. **BLC.145**

Henryk Piętka, sołtyś, Szulborze-Kozy - nominacja za zaangażowanie w pracę na rzecz społeczności lokalnej. **BLC.143**

Halina Roszkowska, działaczka i współzałożycielka Stowarzyszenia Wspierania Demokracji Lokalnej ADSUM, Wysokie Mazowieckie - nominacja za zaangażowanie w budowanie świadomości obywatelskiej i promocję aktywności społecznej wśród mieszkańców w tym, jako współzałożycielka stowarzyszenia, działania na rzecz demokracji lokalnej, edukacji obywatelskiej i włączania mieszkańców w życie społeczności. **BLC.142**

Daria Sapińska, członkini Stowarzyszenia na rzecz Osób Potrzebujących Pomocy Blżej Ciebie, Wysokie Mazowieckie - nominacja za codzienną działalność charytatywną: wspieranie rodzin oraz osób potrzebujących znajdujących się w trudnej sytuacji, organizację pomocy żywnościowej i wsparcia społecznego dla mieszkańców powiatu. **BLC.140**

Alicja Zdziarska, prezes STOWARZYSZENIA NA RZECZ OSÓB POTRZEBUJĄCYCH POMOCY BLIŻEJ CIEBIE, Wysokie Mazowieckie - nominacja za wspieranie wydarzeń społecznych i charytatywnych, w tym m.in. koordynację wydarzenia Z serca Podlasia dla Franka. **BLC.139**

Dorota Zielińska, dyrektor Szkoły Podstawowej im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Kulesze Kościelne - nominacja za organizowanie wyjazdów na kolonie letnie. Wolontariat w Caritas Diecezji Łomżyńskiej. **BLC.141**

Biznes i przedsiębiorczość

Henryk Bańkowski, właściciel firmy DACHY Bańkowski, Wysokie Mazowieckie - nominacja za dbałość o najwyższe standardy obsługi klientów, zapewnianie profesjonalnych usług dekarcko-ciesielskich. **BLB.177**

Marcin Drewnowski, właściciel Biura doradczo-szkoleniowego APLIKON, Wysokie Mazowieckie - nominacja za prowadzenie firmy, która od 2005 roku jest niezawodnym partnerem w dziedzinie pozyskiwania i zarządzania dotacjami. **BLB.179**

Jacek Jańczuk, prezes Banku Spółdzielczego, Czyżew - nominacja za profesjonalne zarządzanie i rozwój placówki bankowej. **BLB.119**

Paweł Marasik, właściciel warsztatu samochodowego Auto-Kuba, Osipy-Kolonia - nominacja za sprawne prowadzenie działalności i dobry kontakt z klientami. **BLB.122**

Agata Ptaszyńska, właścicielka CENTRUM KSIĘGOWO-KADROWEGO AgMA, Wysokie Mazowieckie - nominacja za pomaganie rolnikom i firmom transportowym z regionu, oferując profesjonalną i rzetelną obsługę księgową, kadrową i podatkową dla małych i średnich firm. **BLB.176**

POWIAT SUWAŃSKI

DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA



Monika Walicka

POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI- liderzy głosowania

BIZNES I PRZEDSIĘBIORCZOŚĆ



Marcin Drewnowski

DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA



Hubert Mirończuk

KULTURA



Teodor Niemyjski

PEŁNA LISTA NOMINOWANYCH

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy nazwisku nominowanej osoby (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

Tomasz Stypulkowski , prezes firmy Roltoma, Sokoły - nominacja za dynamiczny rozwój firmy sprzedającej i serwisującej maszyny rolnicze.	BLB.125
Marcin Szepietowski , prezes Euromilk Sp. z o.o., Wysokie Mazowieckie - nominacja za opracowywanie przez firmę innowacyjnych produktów w branży maszyn rolniczych.	BLB.121
Robert Szepietowski , współwłaściciel i dyrektor sprzedaży Euromilk, Wysokie Mazowieckie - nominacja za rozwój automatyzacji w rolnictwie (robot paszowy Falcon).	BLB.124
Paweł Targoński , właściciel firmy Michał, Wysokie Mazowieckie - nominacja za dynamiczny rozwój przedsiębiorstwa, inwestycje w rozwój firmy.	BLB.123
Krzysztof Wnorowski , założyciel i właściciel Grupy BIZNES POLSKA, Wysokie Mazowieckie - nominacja za aktywne działanie na lokalnym rynku, tworzenie miejsc pracy oraz wspieranie rozwoju gospodarczego regionu poprzez prowadzenie stabilnej i odpowiedzialnej działalności biznesowej.	BLB.120

Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Anna Bogucka , senator RP, Czyżew - nominacja za reprezentowanie interesów mieszkańców woj. podlaskiego na arenie krajowej.	BLP.135
Leszek Dąbrowski , członek Zarządu Powiatu, Wysokie Mazowieckie - nominacja za pracę na rzecz rozwoju powiatu.	BLP.182
Michał Gąsowski , wicewojewoda, Dąbrowa-Dołegi - nominacja za godne reprezentowanie lokalnej społeczności w administracji rządowej.	BLP.184
Stefan Grodzki , wójt, Kulesze Kościelne - nominacja za rozwój gminy Kulesze Kościelne.	BLP.208
Marek Kaczyński , wójt, Nowe Piekuty - nominacja za ponad 30 lat pracy na rzecz regionu i gminy.	BLP.183
Waldemar Kikolski , wicestarosta Wysokomazowiecki, Wysokie Mazowieckie - nominacja za reprezentowanie powiatu poza jego granicami; za działania na rzecz mieszkańców regionu.	BLP.186
Dariusz Mościcki , radny powiatu wysokomazowieckiego, działacz społeczny, Wysokie Mazowieckie - nominacja za pracę na rzecz społeczności powiatu wysokomazowieckiego.	BLP.200
Krzysztof Niemyjski , radny Rady Miejskiej, Szepietowo - nominacja za dbanie o sprawy gminy i pracę na rzecz społeczności lokalnej.	BLP.207
Jarosław Siekierko , burmistrz, Wysokie Mazowieckie - nominacja za realizowane inwestycje infrastrukturalne (zakończenie budowy obwodnicy miasta, budowę hali sportowej przy MZS).	BLP.139
Dariusz Sikorski , wójt, Kobylin-Borzymy - nominacja za modernizację Gminnego Ośrodka Zdrowia w miejscowości Kobylin-Borzymy.	BLP.137
Eugeniusz Święcki , burmistrz, Ciecchanowice - nominacja za modernizację stadionu miejskiego w Ciecchanowcu.	BLP.138
Robert Wyszyński , burmistrz, Szepietowo - nominacja za dobrą pracę na rzecz społeczności gminnej.	BLP.185
Bogdan Zieliński , starosta, Wysokie Mazowieckie - nominacja za skuteczne pozyskiwanie środków zewnętrznych.	BLP.136
Grzegorz Żochowski , wiceprzewodniczący Rady Powiatu Wysokomazowieckiego, Jabłoń-Kikolskie - nominacja za działalność samorządową na rzecz społeczeństwa.	BLP.181

POWIAT ZAMBROWSKI

Kultura

Włodzimierz Dąbkowski , malarz, instruktor plastyki w MOK, Zambrów - nominacja za tworzenie pięknych obrazów i zarażanie innych malarską pasją.	BLK.187
Andrzej Długoborski , poeta, Kołaki Kościelne - nominacja za wiersz Cwilkty-Krajewo. Moja Wioska i inne piękne wiersze.	BLK.181
Alicja, Patrycja i Wiktoria Groszfeld , wokalistki, Zambrów - nominacja za bycie wyrazistymi osobowościami artystycznymi, które promują kulturę i wartości patriotyczne; za zaangażowane w projekty MOK w Zambrowie, inspirowanie mieszkańców oraz godnie reprezentowanie regionu na scenie ogólnopolskiej.	BLK.236
Marta Konopka , wiceprzewodnicząca Podlaskiej Rady Kobiet, dyrektor MOK, Zambrów - nominacja za działalność na rzecz promocji kultury.	BLK.185

Sylwia Korpalska , artystka, Zambrów - nominacja za zakwalifikowanie się do szóstej edycji wystawy zatytułowanej Kobieta strona sztuki; za świeże podejście do sztuki.	BLK.186
Agnieszka Krasinkiewicz , instruktorka w MOK, Zambrów - nominacja za pracę w amatorskim ruchu artystycznym, zarażanie młodzieży pasją i miłością do teatru.	BLK.180
Martyna Pietkiewicz , pisarka, Zambrów - nominacja za wyjątkową pasję do pisania wierszy o różnej tematyce - od najważniejszych wartości takich jak: nadzieja, miłość po rozrywkowe fraszki, które zachwyciły nie tylko grono znajomych, ale także jury dwóch konkursów ogólnopolskich w 2025 roku.	BLK.239
Magdalena Rusiecka , nauczycielka plastyki Szkoły Podstawowej nr 4, Zambrów - nominacja za zaangażowanie w rozwój talentów młodego pokolenia, tworzy inspirującą atmosferę, w której uczniowie rozwijają swoje zdolności artystyczne i kreatywność.	BLK.184
Jarosław Strenkowski , kustosz Regionalnej Izby Historycznej, Zambrów - nominacja za upowszechnianie lokalnej historii i tworzenie cyfrowej bazy danych żołnierzy służących w Zambrowie w latach 1917 - 1939.	BLK.183
Cezary Witkowski , nauczyciel w Państwowej Szkole Muzycznej I stopnia im. Witolda Lutosławskiego, Zambrów - nominacja za stworzenie hejnału miasta, działania na rzecz rozwoju kultury muzycznej dzieci i młodzieży, ogólnopolskie sukcesy uczniów, animowanie życia społecznego i kulturalnego miasta, współtworzenie Zambrowskiej Parady Drygentów.	BLK.231

Działalność społeczna i charytatywna

Agnieszka Dąbrowska , pedagog w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym w Długoborzu, Zambrów - nominacja za bycie pedagogiem z wielkim sercem, pomaganiem potrzebującym dzieciom i ich rodzinom.	BLC.207
Piotr Kołomyjski , radny, Zambrów - nominacja za przekazywanie diety radnego na cele społeczne, aby wspierać najbardziej potrzebujących.	BLC.154
Karina Kożuchowska , wolontariuszka, prezeska Fundacji Czarowna, Zambrów - nominacja za pomoc osobom zagubionym w odnalezieniu się w życiu i pracy, wyjątkową empatię w podejściu do ludzi oraz stworzenie miejsca sprzyjającego twórczej i artystycznej realizacji.	BLC.152
Anna Maleszewska , nauczycielka religii w Zespole Szkół Agropodsiębiorczości, Zambrów - nominacja za działalność na rzecz osób niepełnosprawnych, chorych i potrzebujących, organizowanie akcji i zbiórek na terenie miasta.	BLC.149
Andrzej Mazewski , członek Klubu Miłośników Motocykli Żubr, Zambrów - nominacja za regularne organizowanie zbiórek krwi.	BLC.147
Barbara Reinke , działaczka w Stowarzyszeniu Amazonki, Zambrów - nominacja za organizację inicjatyw prozdrowotnych m.in. wielu wydarzeń w ramach Różowego Października.	BLC.150
Magdalena Smosarska , prezes Fundacji Dla Zwierząt Jedno Serce Nie Da Rady, Szumowo - nominacja za prowadzenie wspianego przytuliska dla zwierząt, czyli Fundacji dla zwierząt Jedno Serce Nie Da Rady.	BLC.153
Marcin Wądołowski , działacz społeczny, Zambrów - nominacja za wspieranie rodzimych twórców oraz popularyzującą rękodzieła w Polsce i za granicą, działalność na rzecz osób starszych i niepełnosprawnych.	BLC.209
Bogusława Wiśniewska , opiekunka Szkolnego Koła Wolontariatu ZSI, Zambrów - nominacja za promowanie wolontariatu wśród młodych, wspieranie ich w organizacji akcji charytatywnych.	BLC.151
Andrzej Wojno , prezes Stowarzyszenia Abstynenta Ostoja, Zambrów - nominacja za promowanie trzeźwości i zdrowego stylu życia.	BLC.148

Biznes i przedsiębiorczość

Michał Godlewski , właściciel MONOLIT, Zambrów - nominacja za dynamiczny rozwój przedsiębiorstwa, inwestycje w rozwój firmy.	BLB.128
Anna Jankowska , prezes przedsiębiorstwa Intertech, Zambrów - nominacja za zapewnienie najwyższych standardów jakości produkcji, rozwój asortymentu, transformację wizerunkową.	BLB.126
Mieczysław Kaczyński , prezes Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej, Zambrów - nominacja za dynamiczne rozwijanie przedsiębiorstwa, co potwierdza tytuł laureata rankingu Diamenty Forbesa 2024.	BLB.129

Tomasz Misztal , prezes zarządu przedsiębiorstwa Kamsoft Podlasie Sp. z o.o., Zambrów - nominacja za nowoczesne rozwiązania wspomagające pracę w branży farmaceutycznej, medycznej i weterynaryjnej.	BLB.132
Agnieszka Nowowiejska , główna księgowa w Zambrowskiej Spółdzielni Mieszkaniowej, Zambrów - nominacja za przedsiębiorczość, empatię, dokładność, kulturę osobistą, cierpliwość i umiejętność wyjaśniania zawiłych kwestii finansowych w prosty sposób.	BLB.180
Ryszard Radwański , właściciel firmy AGROTECHNIK, Zambrów - nominacja za oferowanie mieszkańcom regionu wysokiej jakości środków do produkcji rolnej.	BLB.181
Arkadiusz Sokołowski , dyrektor zarządzający SARIA POLSKIA, prezes firmy EKO-STOK, Górskie Ponikły-Stok - nominacja za objęcie stanowiska dyrektora zarządzającego SARIA Polska i wkład w dynamiczny rozwój firmy.	BLB.127
Robert Szulborski , właściciel firmy OstroVit, Zambrów - nominacja za dynamiczny rozwój marki, 15-lecie działalności firmy, która znajduje się w gronie liderów rynku suplementów diety i zdrowej żywności w Polsce.	BLB.131
Piotr Zalewski , właściciel przedsiębiorstwa budowy dróg BITUM Sp. z o.o., Zambrów - nominacja za rozwój firmy i realizację wielu inwestycji infrastrukturalnych.	BLB.130

Polityka, samorządność i społeczność lokalna

Kazimierz Dąbrowski , burmistrz, Zambrów - nominacja za realizowane inwestycje infrastrukturalne m.in. otwarcie sali sportowej przy Szkole Podstawowej nr 3.	BLP.144
Michał Klimowicz , radny Rady Miasta, Zambrów - nominacja za aktywne działania na rzecz poprawy bezpieczeństwa i jakości życia mieszkańców Miasta Zambrów poprzez zgłaszanie inicjatyw i interpelacji w kluczowych sprawach lokalnych.	BLP.191
Karol Kossakowski , kierownik Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie, Zambrów - nominacja za skuteczne wspieranie rodzin, osób z niepełnosprawnościami, seniorów i dzieci w pieczy zastępczej, a także sprawne zarządzanie zespołem PCPR.	BLP.197
Kamil Kowalczyk , przewodniczący rady miasta, Zambrów - nominacja za aktywne działanie na rzecz mieszkańców i reprezentowanie ich problemów.	BLP.143
Olga Joanna Lewczuk , powiatowy lekarz weterynarii, Zambrów - nominacja za działania na rzecz społeczności lokalnej jako członek Rady Północno-Wschodniej Izby Lekarsko-Weterynaryjnej.	BLP.192
Edyta Marchelska-Groszfeld , starosta, Zambrów - nominacja za umiejętne pozyskiwanie funduszy zewnętrznych i efektywne ich wykorzystywanie.	BLP.141
Sebastian Mrówka , radny powiatu, Zambrów - nominacja za reprezentowanie interesu mieszkańców i wspieranie ich inicjatyw.	BLP.145
Jacek Murawski , przewodniczący rady powiatu zambrowskiego, Zambrów - nominacja za aktywne działanie na rzecz mieszkańców powiatu.	BLP.142
Aneta Radomska , dyrektor Powiatowego Urzędu Pracy, Zambrów - nominacja za pomoc w znajdowaniu zatrudnienia mieszkańcom regionu; sprawne koordynowanie pracy całego urzędu.	BLP.187
Robert Maciej Rosiak , wicestarosta, Zambrów - nominacja za pozyskiwanie funduszy zewnętrznych i efektywne ich wykorzystywanie w powiecie zambrowskim.	BLP.190
Stanisław Rykaczewski , radny powiatowy, Zambrów - nominacja za reprezentowanie mieszkańców z zaangażowaniem.	BLP.146

Nauka

prof. dr hab. Andrzej Bajguz , profesor na UwB, Białystok - nominacja za kluczowy wkład w rozwój nauk biologicznych, ze szczególnym uwzględnieniem badań nad biochemią i strukturą roślin, co zostało potwierdzone obecnością w globalnym rankingu najczęściej cytowanych naukowców.	BLN.34
Tomasz Białkowski , nauczyciel fizyki w III Liceum Ogólnokształcącym im. Krzysztofa Kamila Baczyńskiego, Białystok - nominacja za inspirowanie młodzieży do odkrywania nauki, siebie i świata poprzez wyjątkowe połączenie wiedzy, wrażliwości i pasji.	BLN.30

POWIAT WYSOKOMAZOWIECKI

POLITYKA, SAMORZĄDNOŚĆ I SPOŁECZNOŚĆ LOKALNA



Anna Bogucka

POWIAT ZAMBROWSKI- liderzy głosowania

DZIAŁALNOŚĆ SPOŁECZNA I CHARYTATYWNA



Marcin Wądołowski

KULTURA



Alicja, Patrycja i Wiktoria Groszfeld

PEŁNA LISTA NOMINOWANYCH

dr hab. Daniel Boćkowski , profesor Wydziału Stosunków Międzynarodowych UwB, Białystok - nominacja za upowszechnianie wiedzy o bezpieczeństwie i promocję uczelni.	BLN.12
prof. dr hab. n. med. Halina Car , internistka, specjalistka farmakologii klinicznej, Białystok - nominacja za wybitne osiągnięcia w farmakologii klinicznej, rozwój naukowy i edukację medyczną. Za dorobek obejmujący 360 publikacji naukowych, realizację projektów badawczych finansowanych przez krajowe i międzynarodowe instytucje, współautorstwo patentów krajowych i europejskich oraz prowadzenie badań nad nanofarmakologią i terapiami nowotworowymi.	BLN.16
prof. dr hab. n. med. Adrian Chabowski , prorektor ds. Kształcenia UMB, Białystok - nominacja za wybitne osiągnięcia naukowe w dziedzinie badań nad metabolizmem i chorobami metabolicznymi oraz aktywną działalność badawczo-edukacyjną w latach 2024-2025. Za prace, które mają istotny wpływ na rozwój nowoczesnej medycyny w Polsce.	BLN.3
Sylwia Chojnowska , prorektor ds. Nauki i Współpracy z Zagranicą Akademii Łomżyńskiej, Łomża - nominacja za działalność naukową, dydaktyczną i popularyzatorską, organizację wydarzeń International Staff Week.	BLN.29
Agnieszka Czajkowska , nauczycielka Zespołu Szkół Ogólnokształcących Nr 2, Białystok - nominacja za inspirowanie młodych ludzi do odkrywania własnych wartości i talentów poprzez pełną szacunku, pasji i zrozumienia pracę pedagogiczną.	BLN.4
prof. dr hab. n. med. Sławomir Dobrzycki , kierownik Kliniki Kardiologii Inwazyjnej, Chorób Wewnętrznych z OIOK i Pracownią Hemodynamiki Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego, Białystok - nominacja za osiągnięcia naukowe w zakresie badań nad chorobami serca i układu krążenia oraz działalność edukacyjną. Za prace, które wspierają rozwój nowoczesnych metod diagnostyki i leczenia w kardiologii.	BLN.28
prof. dr hab. Leonard Etel , profesor na Wydziale Prawa UwB, Białystok - nominacja za bycie uznanym autorytetem w dziedzinie prawa finansowego i podatkowego, specjalizującym się w ordynacji podatkowej i podatkach samorządowych, ze szczególnym uwzględnieniem opodatkowania nieruchomości.	BLN.20
dr hab. n. med. Sambor Grygorczuk , naukowiec w Klinice Chorób Zakaźnych i Neuroinfekcji Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu Medycznego, Białystok - nominacja za włączenie się do działalności międzynarodowego stowarzyszenia NoSTick, poświęconego chorobom przenoszonym przez kleszcze. Za zaangażowanie w badania naukowe oraz współpracę międzynarodową przyczyniające się do rozwoju wiedzy o chorobach odkleszczowych, wspierające profilaktykę, leczenie i edukację w tym obszarze w Polsce i za granicą.	BLN.27
Adam Hurciewicz , astronom z Polskiego Towarzystwa Miłośników Astronomii, Białystok - nominacja za popularyzowanie wiedzy o tym, co dzieje się nad naszymi głowami.	BLN.1
Aleksandra Jakuć , pracownik Wydziału Architektury Politechniki Białostockiej, Białystok - nominacja za modułowy system donic wodnych Hydro-sfera, inspirowany polskim wzornictwem XX wieku.	BLN.6
prof. Mikołaj Jalinik , pracownik Katedry Hodowli i Użytkowania Lasu na Wydziale Budownictwa i Nauk o Środowisku Politechniki Białostockiej, Białystok - nominacja za pół wieku badań i pracy ze studentami, traktowanej jako misję dzielenia się wiedzą i rozwijania pasji młodych ludzi.	BLN.26
Jolanta Jankowska , nauczycielka Szkoły Podstawowej Nr 46 Specjalnej, Białystok - nominacja za pełną pasję i empatię pracę różnymi metodami na rzecz usamodzielniania się uczniów szkoły specjalnej oraz rozwijania ich potencjału, mimo trudności i ograniczeń.	BLN.19
prof. dr hab. Piotr Jaranowski , profesor na UwB, Białystok - nominacja za wybitne osiągnięcia w badaniach fizyki teoretycznej i astrofizyki, w szczególności za wkład w rozumienie fal grawitacyjnych oraz ich propagacji w teorii względności, co zyskało uznanie w międzynarodowym środowisku naukowym.	BLN.35
Iwona Kamińska-Sienkiewicz , nauczycielka w Zespole Szkół w Dowspuźnie, Raczki - nominacja za hart ducha w pracy pedagogicznej, uśmiech i dobre serce dla dzieci.	BLN.38
Maria Elżbieta Kondzior , dyrektor Szkoły Podstawowej nr 30 Specjalnej im. Bł. Edmunda Bojanowskiego, Białystok - nominacja za bycie liderem innowacji pedagogicznych, który przekłada teorię naukową i na praktyczne wsparcie rozwoju osób ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.	BLN.33
Bernard Kossakowski , dyrektor Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli, Łomża - nominacja za skuteczne wspieranie rozwoju zawodowego nauczycieli w regionie.	BLN.11
prof. dr hab. n. med. Maryna Krawczuk-Rybak , profesor Uniwersytetu Medycznego, Białystok - nominacja za wybitny wkład w rozwój nauk medycznych, działalność dydaktyczną oraz organizacyjną na Uniwersytecie Medycznym w Białymstoku w latach 2024-2025. Za prace, które przyczyniają się do rozwoju wiedzy medycznej i kształcenia nowego pokolenia specjalistów.	BLN.23
prof. dr hab. Zenon Mariak , profesor UMB, Białystok - nominacja za znaczące osiągnięcia naukowe i kliniczne w neurologii i neurochirurgii, łączące badania naukowe z praktycznym wykorzystaniem w leczeniu i diagnostyce chorób układu nerwowego, a także reprezentowanie polskiej nauki medycznej w międzynarodowych gremiach naukowych.	BLN.36
prof. dr hab. n. med. Wojciech Miltyk , naukowiec Zakładu Analizy i Bioanalizy Leków Wydziału Farmaceutycznego Uniwersytetu Medycznego, Białystok - nominacja za wybitne osiągnięcia w dziedzinie farmakologii i toksykologii oraz aktywną działalność badawczą i dydaktyczną. Za badania, które przyczyniają się do rozwoju innowacyjnych rozwiązań w medycynie i ochronie zdrowia.	BLN.31
prof. dr hab. Anna Moniuszko-Malinowska , prodziekan ds. Nauki i Ewaluacji	

Uniwersytetu Medycznego, Białystok - nominacja za aktywny udział w międzynarodowym stowarzyszeniu NoSTick - the Nordic Society for Research on Ticks and Tick-borne Infections, którego celem jest ograniczenie liczby osób dotkniętych chorobami przenoszonymi przez kleszcze. Wspieranie badań naukowych, edukacji i współpracy międzynarodowej w zakresie zdrowia publicznego.	BLN.9
Alicja Olech , nauczyciel w Zespole Placówek Szkolno-Wychowawczych, Białystok - nominacja za twórczą, pełną serca pracę z uczniami z niepełnosprawnościami, opartą na indywidualnym podejściu i innowacyjnych metodach nauczania.	BLN.7
prof. dr hab. n. farm. Jerzy Pałka , naukowiec Zakładu Leków Wydziału Farmaceutycznego Uniwersytetu Medycznego, Białystok - nominacja za całokształt dorobku naukowego, dydaktycznego i organizacyjnego oraz wkład w rozwój badań medycznych. Za działalność, która wspiera kształcenie specjalistów i rozwój innowacyjnych rozwiązań w medycynie.	BLN.17
prof. dr hab. Maciej Perkowski , profesor na Wydziale Prawa UwB, Białystok - nominacja za przełamywanie barier i działanie na rzecz osób z niepełnosprawnościami.	BLN.21
dr hab. Elżbieta Regulska , naukowiec Wydziału Chemii Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok - nominacja za bycie laureatką indywidualnej Nagrody Ministra Nauki Szkolnictwa Wyższego za znaczące osiągnięcia w zakresie działalności naukowej; za badania nad syntezą i wieloaspektową analizą nowych materiałów funkcjonalnych jako foto- i elektrokatalizatorów, superkondensatorów oraz potencjalnych leków przeciwnowotworowych.	BLN.15
Paula Spilska-Bubrowska , dyrektor Szkoły Podstawowej, Giby - nominacja za zaangażowanie w rozwój edukacji w Gibach, konsekwentne podnoszenie jakości pracy szkoły oraz szczególną dbałość o wychowanie młodego pokolenia w duchu patriotyzmu i odpowiedzialności społecznej.	BLN.39
Joanna Stabińska , nauczyciel konsultant z Centrum Edukacji Nauczycieli, Suwałki - nominacja za zaangażowanie w swoją pracę.	BLN.18
prof. dr hab. Andrzej Stupakiewicz , prof. UWb, Białystok - nominacja za kierowanie zespołem który opracował przełomową metodę optomagnetycznego zapisu i wyświetlania dynamicznych hologramów. Uzyskała ona ochronę amerykańskiego Urzędu Patentowego i otwiera drogę do stworzenia wyświetlaczy 3D nowej generacji. To trzeci patent zespołu, potwierdzający wyjątkową jakość badań prowadzonych na UwB.	BLN.8
Anita Suchodolska , pedagog specjalny w Szkole Podstawowej nr 1, Grajewo - nominacja za kompetencje, życzliwość i pracowitość; za podchodzenie z sercem do uczniów, rodziców oraz nauczycieli. Za ogromne zaangażowanie, empatię i dyskrecję; za gotowość do pomocy, i oddanie swojej pracy.	BLN.32
dr hab. Dariusz Surowik , profesor Akademii Łomżyńskiej, Łomża - nominacja za wkład w rozwój Akademii Łomżyńskiej.	BLN.13
prof. Michał Tomczyk , kierownik Zakładu Biologii i Farmakognozji Uniwersytetu Medycznego, Białystok - nominacja za popularyzację i rozwój naukowej fitoterapii, obejmujące wspieranie badań nad lekami roślinnymi, opracowywanie wytycznych klinicznych, promowanie bezpieczeństwa ich stosowania oraz wzmacnianie interdyscyplinarnej współpracy lekarzy i farmaceutów.	BLN.24
Roman Trochimczuk , adiunkt na Politechnice Białostockiej, Białystok - nominacja za opracowanie innowacyjnych projektów, nt. kompleksowych innowacyjnych rozwiązań medycznych (związanej całkowitej endoprotezy stawu kolanowego, mechanizmu zawiasowego ortozy stawu kolanowego oraz rotora rehabilitacyjnego) do przywracania funkcjonalności ruchowej pacjentów dotkniętych chorobami układu mięśniowo szkieletowego.	BLN.37
prof. Agnieszka Tycińska , kierownik Kliniki Intensywnej Terapii Kardiologicznej Uniwersytetu Medycznego, Białystok - nominacja za wybitne osiągnięcia w kardiologii oraz za wkład w rozwój systemu opieki kardiologicznej w Polsce. Za powołanie do Krajowej Rady Kardiologicznej, w ramach której inicjowane i nadzorowane są	



PLEBISCYT ● 15

Aby oddać głos, wyślij na nr **7303** SMS o treści wskazanej przy nazwisku nominowanej osoby (koszt SMS-a: 3,69 zł z VAT)

działania ukierunkowane na poprawę jakości leczenia, wdrażanie innowacji oraz rozwój Krajowej Sieci Kardiologicznej.	BLN.5
Dorota Woińska-Żmujdzin , nauczyciel bibliotekarz w Zespole Szkół Budowlano-Geodezyjnych im. Stefana Władysława Bryły, Białystok - nominacja za przemienienie biblioteki w przestrzeń wsparcia i relacji, gdzie młodzi ludzie odnajdują akceptację, inspirację i bezpieczeństwo.	BLN.14
Barbara Wygonowska , nauczyciel Przedszkola Samorządowego nr 58 Integrycyjnego im. Jana Wilkowskiego, Białystok - nominacja za budowanie kultury czytelnictwa i wspieranie dzieci o różnicowanych potrzebach poprzez tworzenie integrujących, przyjaznych przestrzeni edukacyjnych, stworzenie czytelnicy Czytadelfo.	BLN.10
Adam Zbyryt , popularyzator nauk przyrodniczych i autor książek o zwierzętach dla dzieci i dorosłych, Białystok - nominacja za zarażanie pasją do przyrody.	BLN.2
Innowacje/nowe technologie	
dr inż. Kamil Borawski , adiunkt na Politechnice Białostockiej, Białystok - nominacja za rozwój innowacyjnych rozwiązań z zakresu robotyki i automatyki przemysłowej, w tym projektowanie inteligentnych systemów sterowania wykorzystywanych w nowoczesnych procesach technologicznych.	BLI.17
dr Maciej Ciężkowski , adiunkt na Politechnice Białostockiej, Białystok - nominacja za badania i wdrażanie nowoczesnych technologii mechatronicznych i robotycznych, wspierających automatyzację procesów oraz rozwój inteligentnych systemów technicznych.	BLI.18
Angelika Dorf , założycielka portalu Uroki Podlasia, Białystok - nominacja za stworzenie nowego portalu Uroki Podlasia, promującego region i utalentowanych ludzi z województwa.	BLI.20
Jan Giedrojc , właściciel firmy G-SOFT, Suwałki - nominacja za wdrażanie rozwiązań IT wspierających rozwój przedsiębiorstw w regionie.	BLI.2
Miłosz Jamroz , prezes i szef zarządu przedsiębiorstwa EFM S.A., Białystok - nominacja za tworzenie i rozwijanie innowacyjnych urządzeń medycznych wspierających diagnostykę kardiologiczną i telemedycynę. Za wizję i zaangażowanie, dzięki którym spółka EFM S.A. (Engineers4Medicine) z Białegostoku stała się rozpoznawalnym przykładem połączenia inżynierii, technologii i medycyny, wspierając nowoczesne podejście do ochrony zdrowia.	BLI.7
dr hab. inż. Arkadiusz Jurczuk , profesor PB, Białystok - nominacja za tworzenie i rozwój nowoczesnych technologii zarządzania procesami, opartych na sztucznej inteligencji, automatyzacji i analizie danych, skutecznie łączących badania naukowe z praktycznymi wdrożeniami w organizacjach i przedsiębiorstwach.	BLI.15
Joanna Konopko , przedstawicielka suwalskiej firmy PJK Soft, Suwałki - nominacja za stworzenie aplikacji eCityUp, dzięki której mieszkańcy Suwałk wszystkie informacje o swoim mieście mają w jednym miejscu.	BLI.3
Paweł Konopko , przedstawiciel suwalskiej firmy PJK Soft, Suwałki - nominacja za stworzenie miejskiej aplikacji eCityUp, dzięki której mieszkańcy Suwałk wiadomości o swoim mieście mają w jednym miejscu.	BLI.8
Michał Kozłowski , właściciel przedsiębiorstwa Herbi Clean, Białystok - nominacja za tworzenie innowacyjnych, ekologicznych środków czystości opartych na ekstraktach roślinnych, które łączą skuteczność z dbałością o środowisko i zdrowie użytkowników. Za działania w latach 2024-2025, które przyczyniają się do rozwoju zrównoważonych technologii w branży biotechnologicznej w województwie podlaskim.	BLI.5
Robert Król , prezes spółki Holo4Med, Białystok - nominacja za wdrażanie innowacyjnych rozwiązań z zakresu telemedycyny i technologii rozszerzonej rzeczywistości, które rewolucjonizują sposób diagnozowania, szkolenia i komunikacji w ochronie zdrowia, czyniąc z Białegostoku ważny ośrodek nowoczesnego medtechu w Polsce.	BLI.11
Urszula Lenkiewicz , nauczyciel w Zespole Szkół nr 4, Suwałki - nominacja za nadzorowanie projektu EkoGraty, internetowej aplikacji służącej do wymiany niepotrzebnych przedmiotów między uczniami.	BLI.12
dr hab. n. med. Mateusz Maciejczyk , adiunkt Zakładu Higieny, Epidemiologii i Ergonomii Wydziału Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Medycznego, Białystok - nominacja za prowadzenie innowacyjnych badań w zakresie biochemii chorób cywilizacyjnych, w tym opracowanie nowych metod oceny potencjału przeciwstarzeniowego i repozycjonowania leków kardiologicznych. Jego prace w latach 2024-2025 łączą naukę z praktycznymi rozwiązaniami mającymi wpływ na poprawę jakości życia pacjentów.	BLI.4
Bartosz Majewski , absolwent Zespołu Szkół nr 4, Suwałki - nominacja za stworzenie projektu EkoGraty, internetowej aplikacji służącej do wymiany niepotrzebnych przedmiotów między uczniami.	BLI.1
Piotr Psyslos , założyciel Cybernetics Company, Białystok - nominacja za upowszechnianie wiedzy o sztucznej inteligencji.	BLI.10
prof. Łukasz Sajewski , profesor na Politechnice Białostockiej, Białystok - nominacja za rozwój i wdrażanie innowacyjnych rozwiązań z zakresu automatyki i robotyki, w tym inteligentnych systemów sterowania, które znajdują zastosowanie w nowoczesnym przemyśle i technologiach Przemysłu 4.0.	BLI.19
dr Paweł Sowa , naukowiec Zakładu Medycyny Populacyjnej i Prewencji Chorób Cywilizacyjnych Uniwersytetu Medycznego, Białystok - nominacja za realizację projektu badań nad terapiami opartymi na naturze, wspierającymi zdrowie publiczne i zrównoważony rozwój, w tym w latach 2024-2025 w kontekście innowacji w medycynie.	BLI.9
Michał Zieliński , absolwent Zespołu Szkół nr 4 w Suwałkach, Suwałki - nominacja za stworzenie projektu EkoGraty, internetowej aplikacji służącej do wymiany niepotrzebnych przedmiotów między uczniami.	BLI.6

Witaj po nowej
stronie biznesu



strefa
BIZNESU.pl

#wyraźnie doradzamy

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:**Ten rak rozwija się latami**

Rak jelita grubego to jeden z trzech najczęściej diagnozowanych nowotworów złośliwych na świecie. Ryzyko zachorowania rośnie wraz z wie-

kiem, a statystycznie dotyczy głównie osób po 65. roku życia. Mężczyźni chorują niemal dwukrotnie częściej niż kobiety. Mimo postępów medycyny liczba nowych przypadków wciąż rośnie, co sprawia, że choroba pozostaje poważnym wyzwaniem zdrowotnym.

ZA TYDZIEŃ:

- Jak „słodka” jest twoja miłość? Naukowcy zbadali wpływ małżeństwa na ryzyko rozwoju cukrzycy
- Wpuszczasz psa lub kota do łóżka? Zobacz, czym to grozi



FOT. PEPELS

Najzdrowsza pizza. Możesz ją jeść, kiedy chcesz. Zobacz, ile ma kalorii

Redakcja Strona Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Polacy kochają pizzę tak jak rodzinne potrawy. Pyszny placek drożdżowy to danie włoskie, które może być wartościowym posiłkiem diety śródziemnomorskiej.

Pizza powstała najprawdopodobniej 600 lat p.n.e. we włoskim mieście Neapol. Potrzeba przygotowania szybkiego i taniego dania, które pozwoliłoby wyżywić głodnych ludzi sprawiała, że lokalni kucharze stworzyli cienki pszenny placek z różnymi dodatkami. Obecnie pizzę przygotowuje się z najróżniejszymi dodatkami, takimi jak warzywa, mięso, ryby i owoce morza, sery, a nawet słodkie owoce. Jednak do najpopularniejszych rodzajów tego dania zaliczyć można:

- neapolitańska (pizza napoletana, margherita) - oryginalna włoska pizza powinna być wytwarzana z pomidorów San Marzano, rosnących na wulkanicznej glebie oraz mozzarelli z mleka bawolice,
- sycylijska - zazwyczaj prostokątna, zawiera niewiele dodatków, a ser układany jest zawsze pod sosem pomidorowym,
- capricciosa - głównymi składnikami są mozzarella, pieczona szynka, pieczarki oraz karczochy,
- frutti di mare - jej nazwa pochodzi od dodatków, którymi są owoce morza, takie jak krewetki, kalmary i małże.

Jaka pizza jest najzdrowsza? Ile ma kalorii?

Najzdrowsza pizza to taka, która ma jak najcieńsze ciasto z dobrej jakości mąki (najlepiej przygotowana z dodatkiem zakwasu) i jak najwięcej lekkich dodatków warzywnych, w tym sosu pomidorowego.

Kaloryczność pizzy zależy przede wszystkim od użytych składników. Według włoskich źródeł pizza margherita w kawałku o wadze 100 g ma ok. 280 kcal, a capricciosa - 410 kcal. Wybierając dodatki do pizzy, warto zwrócić uwagę na ich kaloryczność i używać zamienników, które mogą znacznie zmniejszyć



Najzdrowsza pizza to taka, która ma jak najcieńsze ciasto z dobrej jakości mąki i jak najwięcej lekkich dodatków warzywnych, w tym sosu pomidorowego

całkowitą energetyczność dania.

Tradycyjne składniki pizzy oraz ich mniej kaloryczne zamienniki, które warto wybrać to zamiast salami - szynka z piersi kurczaka, zamiast boczku - chuda polędwica, zamiast sera żółtego - odtłuszczona mozzarella w kulce.

Jak zrobić pizzę w lżejszej wersji?

Wystarczy kilka składników, aby cieszyć się unoszącym się aromatem przepysznej pizzy. Podany przepis wystarczy do przygotowania 2 sztuk pizzy o średnicy ok. 25 cm.

Przepis na ciasto na pizzę z mąką razową. Składniki:

- 175 g mąki pszennej,
- 75 g mąki pełnoziarnistej,
- 1/2 łyżeczki soli,
- 160 ml ciepłej wody,
- 20 g świeżych drożdży,
- 5 g cukru,

- 10 g oliwy extra vergine.

Przygotowanie:

- Do miski wlać wodę, dodać cukier, oliwę i drożdże, a następnie wymieszać i odstawić na 10 minut.
- Dodać mąkę, wymieszać dokładnie i wyrabiać ciasto przez 10-15 minut.
- Odstawić na 60 min do wyrośnięcia.
- Ciasto podzielić na 2 części i przykryć ściereczką na 20 minut.
- Piekarnik rozgrzać do 250 stopni z termoobiegiem, a blachę natłuścić olejem.

Według włoskich źródeł, pizza margherita w kawałku o wadze 100 gramów ma około 280 kcal, a capricciosa - 410 kcal

- Ciasto rozgnieść palcami na kształt okręgu i ułożyć na blaszce.
- Posmarować ciasto sosem pomidorowym, ułożyć składniki i wstawić do piekarnika.
- Piec pizzę 10-12 minut.

Fakty na temat pizzy

Stugramowy kawałek pizzy na cienkim cieście ma około 266 kcal. Jeśli zamiast mącznego spodu dodamy do naszego ciasta zwykły kalafior, możemy nie tylko znacznie zredukować jej kaloryczność, ale także sprawić, że potrawa ta będzie zdecydowanie mniej ciężkostrawna.

Klasyczna wersja pizzy ma około 10 g białka, nieco ponad 11 g tłuszczu, ponad 26 g węglowodanów, niecałe 2 g błonnika, a także sporo minerałów (m.in. wapń, żelazo, magnez, fosfor, sód, potas, cynk, miedź, mangan i selen) oraz witaminy: A, C,

B6, B12, B1, B2, a także kwas foliowy. Około 40 g pizzy stanowi zaś woda.

Wystarczy nieco zmodyfikować ciasto, które posłuży nam za spód do pizzy, by wyczarować danie, które nasyci nawet najbardziej wykwintnego smakosza. W jaki sposób zrobić lżejszą wersję? Wystarczy jak najcieniej rozwałkować placek, dodać jak najwięcej sosu pomidorowego bez cukru oraz warzyw, a ser ograniczyć lub ominąć całkiem, a oprócz tego dodać tylko przyprawy i oliwę.

Naukowcy z Instytutu Badań Farmaceutycznych w Mediolanie po przeprowadzeniu badań na ponad 8 tys. wielbicieli pizzy udowodnili, że osoby, które jedzą tę potrawę przynajmniej 2 razy w tygodniu, są wyraźnie mniej narażone na rozwój chorób nowotworowych.

Dzięki regularnemu spożyciu klasycznej włoskiej pizzy można aż o 59 proc. ograniczyć ryzyko zachorowania na nowotwór jamy ustnej. Wielbicieli pizzy są też o 25 proc. mniej narażeni na raka jelita grubego.

Według badaczy to zasługa wysokiej jakości składników, z których przygotowywana jest tradycyjna włoska pizza (zwłaszcza działającego przeciwnowotworowo likopenu wchodzącego w skład sosu pomidorowego). Badacze z Uniwersytetu Illinois w Chicago uważają natomiast, że amerykańska wersja tej włoskiej przekąski, z dużą ilością sera, na bardzo grubym cieście i z wysokokalorycznymi dodatkami, przyczynia się do epidemii otyłości w Stanach Zjednoczonych, zwłaszcza wśród młodzieży. Tylko w USA co sekundę zjada się aż... 350 kawałków pizzy!

Prywatna opieka zdrowotna przejmuję polski rynek

Barbara Wesola
barbara.wesola@polskapress.pl

Prywatna opieka medyczna w Polsce od lat dynamicznie się rozwija, wypełniając lukę pozostawioną przez przeciążony system publiczny.

Rynek prywatnych sieci medycznych w Polsce jest rozdrobniony, ale zdominowany przez kilku dużych operatorów, działających głównie w dużych i średnich miastach. Liderem pozostaje Grupa LUX MED, która w 2025 roku dysponowała około 290 własnymi placówkami medycznymi - przychodniami, punktami diagnostycznymi i szpitalami - oraz rozbudowaną siecią partnerów. Z jej usług korzystają miliony pacjentów w całym kraju.

Drugim istotnym graczem jest Medicover, posiadający własne centra medyczne i szpitale, a także sieć placówek partnerskich. Na rynku obecny jest również Enel-Med, skoncentrowany głównie na dużych aglomeracjach, oraz PZU Zdrowie, które w 2025 roku miało około 130 własnych placówek i współpracowało z ponad 2400 partnerami. Obok nich funkcjonują m.in. Polmed, Scanmed czy CMD, choć ich skala jest wyraźnie mniejsza.

Prywatna opieka medyczna w formie abonamentów to dziś jeden z najpopularniejszych benefitów pracowniczych w Polsce. Według danych branżowych pakiety medyczne oferuje 60-70 proc. firm zatrudniających powyżej 50 pracowników, a w dużych korporacjach - nawet do 90 proc. Jest to najczęściej wybierany benefit zapłacony, wyprzedzający m.in. karty sportowe.

Z abonamentów korzystało w ostatnich latach kilka milionów osób, głównie za pośrednictwem pracodawców. Pakiety firmowe są zazwyczaj tańsze i szersze niż indywidualne - dzięki rabatowi hurtowemu i negocjacji obejmującej większą liczbę pracowników. Różnice cenowe sięgają często 20-40 proc., a zakres świadczeń bywa bardziej rozbudowany niż w ofertach dla klientów indywidualnych.

Oferta prywatnych sieci medycznych znacząco ewoluowała od prostych pakietów podstawowej opieki na początku lat 2000. do rozbudowanych abonamentów obejmujących diagnostykę,

Krótsze kolejki, szybszy dostęp do specjalistów i coraz szersza oferta sprawiają, że abonamenty medyczne stały się codziennością

specjalistów, zabiegi i hospitalizację w 2026 roku. Wzrost cen w ostatnich latach był napędzany przede wszystkim inflacją oraz rosnącymi kosztami personelu medycznego.

W 2025 roku opłaty za pakiety medyczne w największych sieciach wzrosły średnio o 8-12 proc., przy czym podwyżki dotyczyły zarówno klientów indywidualnych, jak i ofert firmowych.

W przypadku LUX MED pakiety indywidualne zaczynają się od około 99 zł miesięcznie za wariant podstawowy. Najbardziej rozbudowane pakiety premium wynoszą 899 zł miesięcznie. Abonamenty dla firm są wyceniane indywidualnie i zależą od wielkości przedsiębiorstwa, liczby pracowników oraz zakresu usług.

W Medicoverze jeszcze rok temu ceny pakietów indywidualnych mieściły się w przedziale około 100-160 zł miesięcznie, a w 2026 roku wzrosły do poziomu około 110-180 zł, wraz z rozszerzeniem oferty m.in. o telemedycynę i dodatkowe profile opieki.

Enel-Med oferuje dziś pakiety indywidualne od 83 zł miesięcznie. Ten najtańszy wariant obejmuje m.in. 7 konsultacji specjalistycznych, 18 badań diagnostyki laboratoryjnej oraz 16 zabiegów medycznych. W PZU Zdrowie najniższy pakiet indywidualny kosztuje 88 zł miesięcznie za osobę.

Rozwój prywatnych sieci medycznych jest w dużej mierze odpowiedzią na ograniczoną dostępność świadczeń w systemie publicznym. Dane dotyczące kolejek do specjalistów pokazują, że czas oczekiwania na wizytę w ramach NFZ sięga często kilku miesięcy, a w niektórych specjalizacjach - nawet roku.

Najczęściej prywatnie wybierane są m.in. stomatologia, endokrynologia, ginekologia, okulistyka, psychiatria oraz diagnostyka obrazowa, taka jak rezonans magnetyczny czy tomografia komputerowa.

Dla wielu pacjentów prywatny abonament stał się nie dodatkami, lecz realną alternatywą dla publicznej opieki zdrowotnej.

Rosnące ceny pokazują jednak, że prywatna medycyna - choć coraz bardziej dostępna - przestaje być rozwiązaniem dostępnym dla każdego. Ceny usług, tak jak w innych sektorach, idą w górę znacznie szybciej niż wynagrodzenia. Wszystko wskazuje jednak na to, że sektor prywatnej ochrony zdrowia nadal będzie się rozwijał, przejmując kolejne obszary opieki, z którymi system publiczny nie jest w stanie sobie poradzić.

Ten rak rozwija się latami. Onkolog wskazuje, które badania mogą uratować życie

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

Rak jelita grubego to jeden z trzech najczęściej diagnozowanych nowotworów złośliwych. Ryzyko zachorowania rośnie wraz z wiekiem, a statystycznie dotyczy głównie osób po 65. roku życia.

Mężczyźni chorują niemal dwukrotnie częściej niż kobiety. Mimo postępów medycyny, liczba nowych przypadków wciąż rośnie, co sprawia, że choroba pozostaje poważnym wyzwaniem zdrowotnym.

Choć w statystykach rak jelita grubego bywa ujmowany jako jedna jednostka chorobowa, w praktyce obejmuje nowotwory okrężnicy oraz odbytnicy. Różnice te mają znaczenie głównie terapeutyczne. Kluczową sprawą dla pacjenta jest fakt, że nowotwór może długo rozwijać się bez widocznych symptomów.

Przez długi czas rak jelita grubego może nie manifestować się wcale

Jedną z charakterystycznych cech raka jelita grubego jest jego długi, wieloletni przebieg.

- Od momentu pojawienia się polipa do transformacji nowotworowej mija zazwyczaj co najmniej pięć do siedmiu lat. To ogromna szansa na wykrycie zmian na etapie, gdy są jeszcze całkowicie wyleczalne - podkreśla dr n. med. Maciej Kowalewski, chirurg ogólny i onkologiczny z Centrum Medycznego SafiMed z Zabierzowa.

Problem w tym, że choroba przez wiele lat może przebiegać bezobjawowo. W przypadku nowotworów okrężnicy symptomy są często subtelne i łatwe do przeoczenia. Mogą pojawiać się wzdęcia, uczucie dyskomfortu w jamie brzusznej, drobne bóle czy poczucie pełności. Czasem pierwszym sygnałem nie są jednak dolegliwości jelitowe, lecz przypadkowo wykryta anemia w badaniach laboratoryjnych.

Objawy łatwe do zbagatelizowania

Inny przebieg ma rak odbytnicy, który ze względu na swoje umiejscowienie częściej daje objawy miejscowe.

Pacjenci mogą odczuwać ciągłe parcie na stolec, mimo że jelito zostało już opróżnione, wrażenie niepełnego wypróżnienia lub wyraźną zmianę w dotychczasowym rytmie wypróżnień.



FOT. GETTY IMAGES

Czasami pierwszym objawem nowotworu jest ostra niedrożność przewodu pokarmowego

Charakterystycznym, choć nie zawsze występującym objawem jest też zwężenie stolca, potocznie nazywane „stolcem ołówkowym”. Często pojawia się też krwawienie z dolnego odcinka przewodu pokarmowego, które bywa mylnie przypisywane hemoroidom.

- To bardzo ryzykowne uproszczenie. Każde krwawienie, stwierdzona niedokrwistość czy dodatni wynik testu na krew utajoną w stolcu powinny być wskazaniem do wykonania kolonoskopii, nawet jeśli podejrzewamy jedynie chorobę hemoroidalną - zaznacza specjalista.

W późniejszych stadiach choroby mogą występować naprzemienne zaparcia i biegunki, spo-

wodowane stopniowym zwężaniem jelita przez guz i utrudnionym pasażem treści pokarmowej. Czasami pierwszym objawem nowotworu jest ostra niedrożność przewodu pokarmowego, wymagająca pilnej interwencji chirurgicznej.

Kto znajduje się w grupie największego ryzyka?

Na rozwój raka jelita grubego wpływa wiele czynników. Niektóre z nich, takie jak wiek czy występowanie choroby w rodzinie, pozostają poza kontrolą pacjenta. Istnieją również rzadkie zespoły genetyczne, które znacząco zwiększają ryzyko zachorowania, choć odpowiadają tylko za niewielką część przypadków. U większości chorych nowotwór rozwija się w wyniku mutacji nabywanych stopniowo przez wiele lat.

Ogromne znaczenie ma również styl życia. Do najważniejszych czynników ryzyka należą dieta bogata w czerwone i przetworzone mięso, szczególnie przygotowywane w wysokiej temperaturze, nadwaga i otyłość, brak regularnej aktywności fizycznej, palenie tytoniu oraz nadmierne spożycie alkoholu.

Z kolei dieta obfitująca w błonnik, warzywa, owoce i produkty pełnoziarniste sprzyja prawidłowej pracy jelit.

- Nabłonek jelita grubego intensywnie się odnawia, a dieta bogatoresztkowa wspiera ten proces, w prosty sposób redukując ryzyko rozwoju nowotworu - wyjaśnia chirurg.

Najsukuteczniejszym sposobem wykrywania raka jelita grubego pozostaje kolonoskopia, uważana za złoty standard diagnostyki. Pozwala ona dokładnie obejrzeć całą błonę śluzową jelita grubego, a w razie potrzeby usunąć polipy lub pobrać wycinki do badania histopatologicznego. U osób bez obciążenia rodzinnymi pierwszymi kolonoskopię zaleca się po 50. roku życia, a przy prawidłowym wyniku powtarza co 10 lat. W przypadku dodatniego wywiadu rodzinnego diagnostykę warto rozpocząć wcześniej, zwykle po 40. roku życia.

Badania mogą uzupełniać testy na krew utajoną w stolcu oraz proste badanie palcem przez odbytnicę.

- Duża część guzów odbytnicy znajduje się w zasięgu palca badającego. To badanie bywa niedoceniane, a może mieć kluczowe znaczenie dla wczesnego rozpoznania - przypomina dr Maciej Kowalewski.

Rak jelita grubego to nowotwór, w którym profilaktyka i wczesna diagnostyka mają bezpośredni wpływ na długość i jakość życia. Kluczowe jest jednak zachowanie czujności i reagowanie nawet na z pozoru mało istotne objawy.

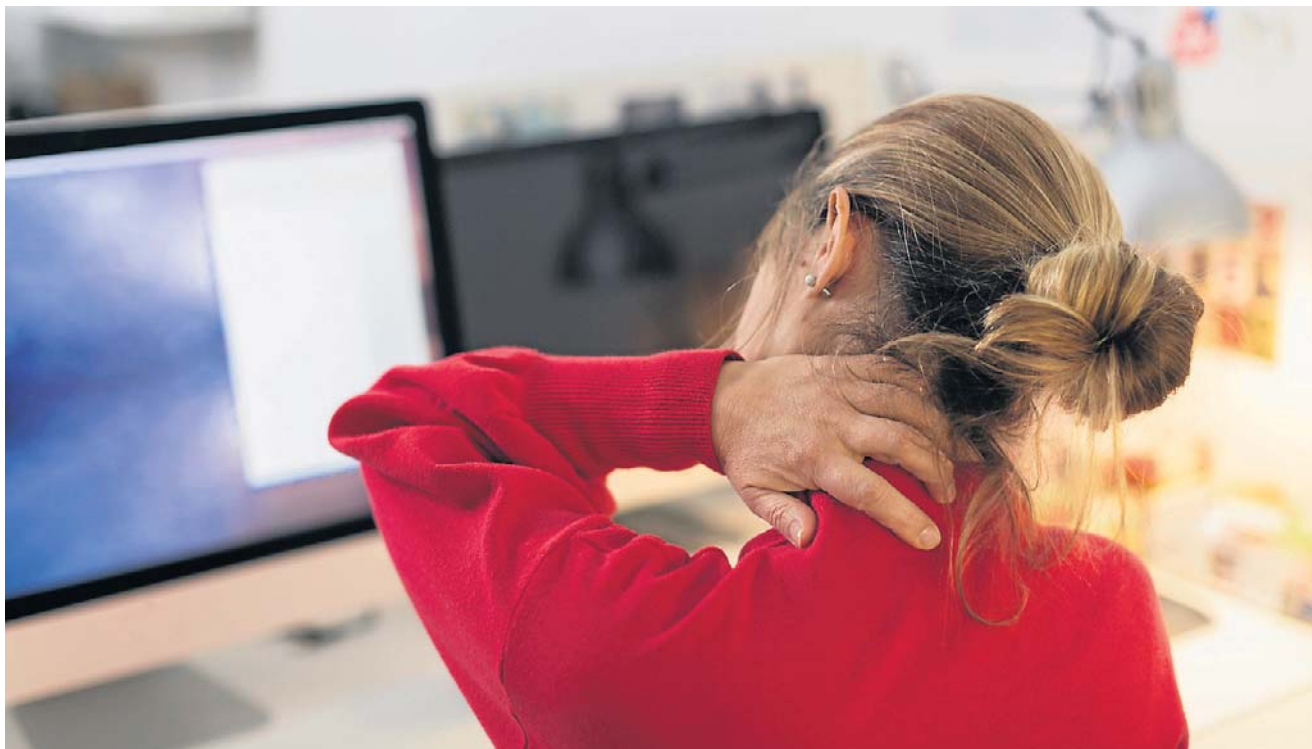
- Najpoważniejszym błędem jest odkładanie badań i próby leczenia się na własną rękę. W tej chorobie czas naprawdę może działać na korzyść pacjenta, jeśli zostanie właściwie wykorzystany - podsumowuje specjalista z Centrum Medycznego SafiMed.

WARTO WIEDZIEĆ

Krew utajona w kale

Krew utajona w kale (fecal occult blood test, FOBT) to badanie, którego nie wykonuje się rutynowo w ramach profilaktycznej diagnostyki. Jest jednym z badań niezbędnych w diagnostyce raka jelita grubego. Krew w kale oznacza krwawienie z przewodu pokarmowego. Test jest prosty i szybki, można go wykonać w laboratorium lub samodzielnie, za pomocą zestawu z apteki. Wynik dodatni należy skonsultować z lekarzem, który stwierdzi, co oznacza krew utajona w kale i jakie kroki podjąć.

Co szyja mówi o twoim zdrowiu i dlaczego warto o nią lepiej zadbać



Coraz więcej osób cierpi na tzw. tech neck - schorzenie związane z długotrwałym korzystaniem z urządzeń cyfrowych. Dotyka dorosłych, młodzież, a nawet dzieci

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Jeśli czytasz ten artykuł na smartfonie, prawdopodobnie twoja szyja jest lekko pochylona do przodu. Nie jest to ani wada, ani rozproszenie uwagi: to po prostu sposób, w jaki dziś żyjemy.

Pracujemy na siedząco, komunikujemy się pochyleni nad ekranami, relaksujemy się w dokładnie takiej samej pozycji. Problem polega na tym, że ciało nie lubi siedzieć nieruchomo.

W ostatnich latach fizjoterapeuci i badacze coraz częściej zaczęli mówić o „tech neck”, schorzeniu związanym z długotrwałym korzystaniem z urządzeń cyfrowych. Nie jest to moda językowa, a rzeczywistość, która dotyka dorosłych, młodzież, a nawet dzieci. Potwierdzają to nie tylko codzienne doświadczenia, ale także najnowsze badania naukowe, które wykazują wyraźny związek między postawą, siedzącym trybem życia i bólem szyi.

Według Rocco Cavaleri, starszego wykładowcy fizjoterapii, nie chodzi o to, by siedzieć „prosto jak żołnierz”, ale by przerywać statyczne pozycje. Siedzenie przez wiele godzin, nawet przy pozornie prawidłowej postawie, nadal powoduje napięcie. Wstawanie co około pół godziny, nawet na minutę, pozwala ciału się zreorganizować.

W szczególności szyja korzysta z tych mikroruchów znacznie bardziej, niż można sobie wyobrazić.

Pogląd ten podziela również Julia Treleaven, która podkreśla, jak przydatne są częste drobne korekty. Nie ma potrzeby wywracać dnia do góry nogami ani zamieniać biur w prowizoryczną siłownię. Wystarczy pamiętać o wyciągnięciu szyi, lekkim rozchyleniu ramion, zmianie pozycji. To prosty sposób na powiedzenie ciała: „słucham cię”.

Słuchanie sygnałów jest kluczowe. Poonam Mehta zachęca, by nie ignorować pojawienia się napięcia lub dyskomfortu, ponieważ często wtedy ciało prosi o przerwę. Kiedy nie można wstać, nawet zmiana aktywności może coś zmienić. Odwrócenie uwagi od ekranu, wykonanie telefonu, spojrzenie przez okno, powolne poruszanie głową to minimalne, ale skuteczne gesty. Jak przypomina Peter Stubbs, różnorodność ruchu jest często niedocenianą formą profilaktyki.

Badania naukowe również potwierdzają te wskazania. Badanie opublikowane w czasopiśmie Children przez MDPI przeanalizowało zjawisko „tech neck” u dzieci i młodzieży, wykazując, że regularne przerwy, dbałość o postawę i korzystanie z ergonomicznych podpórek są związane ze znacznym zmniejszeniem objawów szyi. Interesujące jest to, że nie mówimy tu

o skomplikowanych rozwiązaniach, ale o codziennych nawykach. Ci, którzy zatrzymują się, zmieniają pozycję, zbliżają ekran do poziomu oczu, doświadczają mniejszego bólu i mniejszego wpływu na jakość życia. Przesłanie to dotyczy również dorosłych, zwłaszcza w czasach, gdy praca i rozrywka odbywają się

za pośrednictwem tego samego urządzenia.

Wysokość ekranu jest kluczową kwestią. Zbliżenie telefonu lub komputera do oczu, zamiast pochylania szyi w dół, wyraźnie zmniejsza obciążenie szyi. Małe rzeczy, takie jak stojak na laptopa lub prosta winda, pomagają bardziej niż się wydaje. Nawet lekkie przesuwanie monitora w ciągu dnia zmusza szyję do obracania się w naturalny sposób, unikając fiksacji, która usztywnia mięśnie.

Kiedy pojawia się napięcie, ruch powinien być delikatny. Szarpnięcie szyją lub wymuszanie rozciągania może przynieść chwilową ulgę, ale nie rozwiązuje problemu. Fizjoterapeuci sugerują powolne, kontrolowane mobilizacje, które można również wykonywać w pozycji siedzącej. Szyja lubi płynne ruchy, a nie szarpnięcia. Podążanie za ruchem wraz z oddechem pomaga rozluźnić nie tylko mięśnie, ale także ten element stresu, który często gromadzi się tuż między ramionami i trapezami.

Spaceruj, rób krótkie spacerki, chodź po schodach, ruszaj się nawet wtedy, gdy masz mało czasu. Regularna aktywność fizyczna sprawia, że szyja jest silniejsza i lepiej reaguje. Sen również się liczy: spanie z odpowiednim podparciem i w neutralnej pozycji zmniejsza nocne napięcie, które często nosimy ze sobą po przebudzeniu.

WARTO WIEDZIEĆ

Jak w prosty sposób pomóc swojej szyi?

W ostatecznym rozrachunku dbanie o szyję nie oznacza dodania kolejnego zobowiązania do niekończącej się listy rzeczy do zrobienia. Oznacza to powrót do zamieszkiwania ciała, pamiętając, że nie jesteśmy zaprojektowani do stania nieruchomo przed ekranem. Ogromne znaczenie mają:

- „przerwy dla szyi”
- przybliżenie ekranu do poziomu oczu
- regularna aktywność fizyczna.

Szyja nie prosi o cuda, ale o uwagę. A kiedy zaczynamy mu ją poświęcać, często reaguje znacznie lepiej, niż się spodziewamy.

Rzadka choroba atakuje zwłaszcza zimą. Nie do wiary, co wywołuje reakcję alergiczną

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Nie cierpisz, gdy z zimna drętwieją ci ręce i wargi? Niektórzy mają o wiele gorzej. Osoby cierpiące na uczulenie na zimno mogą doznać obrzęków i wstrząsu anafilaktycznego!

Jak działa ta rzadka choroba, jakie daje objawy, jak ją leczyć? Według prognoz długoterminowych, mrozy będą nam jeszcze towarzyszyć przynajmniej do końca pierwszej dekady lutego 2026. Dzieciaki mają może frajdę na śniegu, ale wiele osób wprost nie znosi zimy i zimna. Niektóre mają wręcz na zimno reakcję alergiczną... dosłownie!

Przed tym uczuleniem najtrudniej uciec zimną

Pokrzywka z zimna to rzadka choroba, która działa jak uczulenie, tylko że wyzwalaczem jest chłód. Kiedy skóra wejdzie w kontakt z zimnym powietrzem, chłodną wodą, schłodzonym napojem czy po prostu dotknie jakiegoś zimnego przedmiotu, jak np. drzwi lodówki, pojawia się na niej zaczerwienienie i swędzące bąble.

W ostrych przypadkach może dojść do obrzęku części ciała, mającej kontakt z zimnem - dłoni, warg, czy języka (grozi uduszeniem!).

Czasem reakcji alergicznej na zimno towarzyszy gorączka i ból stawów. W skrajnych przypadkach może dojść do szoku anafilaktycznego, spadku ciśnienia i omdlenia. W łagodniejszych symptomach uczulenia na zimno powinny ustąpić po mniej więcej 2 godzinach.

Skąd się bierze uczulenie na zimno i jak je wyleczyć?

Mechanizm powstawania pokrzywki z zimna nie jest dokładnie znany, ale lekarze podejrzewają, że przyczyną jest uwalnianie histaminy.



Pokrzywka z zimna to rzadka choroba, która zmienia zimę w prawdziwy koszmar. Lekarze podejrzewają, że przyczyną jest uwalnianie histaminy

Nie ma skutecznego lekarstwa, ale pacjentom podaje się leki przeciwhistaminowe, czasem też antyleukotrienowe. Pewne efekty daje fototerapia, ale najczęściej zaleca się po prostu unikanie wyzwalaczy.

Łatwo powiedzieć! Dla osób cierpiących na pokrzywkę z zimna wyzwalaczem może być chłodny powiew lub łyk schłodzonej wody w upalny dzień. Takie osoby muszą bardzo uważać w czasie spacerów, nie mogą kąpać się w większości jezior, rzek, mórz czy nawet basenów. Zimą często bywają hospitalizowane.

Uważa się, że pokrzywka z zimna występuje najczęściej u dzieci i ustępuje samoczynnie po kilku latach, z reguły krótko po osiągnięciu przez pacjenta 10. roku życia. Zdarza się jednak, że uczulenie na zimno ma podłoże genetyczne - wtedy może utrzymywać się przez dekady, a nawet całe życie.

A czy ty masz uczulenie na zimno? Można to prosto sprawdzić. Przyłóż do skóry kostkę lodu. Przytrzymaj przez kilka minut. Jeśli pojawi się pokrzywka, wynik testu jest niestety pozytywny.

Silna reakcja już przy 12 stopniach Celsjusza

Ostatnio o uczuleniu na zimno zrobiło się głośno z powodu reportażu telewizji BBC, w którym przedstawiono historię Amber, brytyjskiej 16-latkierki cierpiącej właśnie na pokrzywkę z zimna.

Uczulenie wykształciło się u niej późno i jak na razie nie zanika. Zdiagnozowano je w 2023 roku.

Nastolatka powiedziała dziennikarzom, że pokrzywka pojawia się u niej już przy temperaturze ok. 12 st. Celsjusza (na plusie, nie minusie!). Amber musi stale ubierać się na cebulkę i unika wychodzenia z domu, bo wstydzi się widocznej na skórze wysypki.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

DUSZNOŚĆ A PRZEZIĘBIENIE

Czy duszność zawsze jest objawem przeziębienia?

Zimą do gabinetów lekarskich zgłasza się więcej osób skarżących się na duszność, kaszel oraz uczucie ściskania w klatce piersiowej. Często dolegliwości te są przejściowe i ustępują po wyleczeniu infekcji lub wraz z poprawą warunków atmosferycznych. Dla większości pacjentów to jedynie krótkotrwały incydent, jednak u części z nich może on stanowić początek długiego i wymagającego procesu diagnostycznego, charakterystycznego dla chorób rzadkich. Utrzymywanie się duszności powinno być sygnałem do poszerzenia diagnostyki. Dotyczy to zarówno osób dorosłych, które wcześniej nie chorowały na schorzenia płuc, jak i pacjentów z rozpoznaną

astmą, gdy przestaje ona w pełni wyjaśniać występujące objawy. Choć astma należy do najczęstszych przyczyn przewlekłych trudności w oddychaniu, nie każda duszność, również w okresie zimowym, jest z nią związana.

Co to jest EGPA?

Jednym z przykładów chorób, które przez długi czas mogą manifestować się przede wszystkim objawami ze strony układu oddechowego, jest zianiniakowatość eozynofilowa z zapaleniem naczyń (EGPA), znana także jako zespół Churga-Straussa.

– EGPA często zaczyna się od objawów, które nie są charakterystyczne: duszności, kaszlu czy przewlekłego zapalenia zatok. Same w sobie nie wskazują jeszcze na chorobę ogólnoustrojową. Kluczowe jest to, co dzieje się później – mówi dr n. med. Michał Kono-

pelko, specjalista laryngolog i ekspert Fundacji Saventic, która bezpłatnie pomaga w diagnostyce chorób rzadkich.

EGPA jest chorobą autoimmunologiczną zaliczaną do zapalnych schorzeń naczyń krwionośnych. W jej przebiegu dochodzi do nieprawidłowej reakcji układu odpornościowego oraz znacznego zwiększenia liczby eozynofili, czyli jednego z typów leukocytów. W nadmiernej ilości komórki te przestają pełnić funkcję obronną i zaczynają powodować uszkodzenia własnych tkanek organizmu. Jednocześnie rozwija się stan zapalny małych i średnich naczyń, który może prowadzić do niedokrwienia oraz uszkodzenia różnych narządów. Choć początkowo choroba

najczęściej dotyczy układu oddechowego, z czasem może obejmować również skórę, układ nerwowy, przewód pokarmowy, serce oraz nerki. Wielonarządowy przebieg EGPA jest jedną z głównych przyczyn trudności i opóźnień w postawieniu właściwej diagnozy.



Jakie mogą być przyczyny duszności?

Astma należy do częstych elementów obrazu klinicznego EGPA, jednak w tym przypadku często rozwija się dopiero w wieku dorosłym. Na początku może przebiegać stosunkowo łagodnie, lecz z czasem staje się coraz trudniejsza do kontrolowania i słabiej od-

powiada na standardowe metody leczenia. Kluczowe znaczenie ma nie tyle samo rozpoznanie astmy, ile zmiana jej dotychczasowego przebiegu, nasilenie się objawów, częste epizody zaostrzeń czy brak oczekiwanej poprawy mimo stosowanej terapii. Takie sygnały mogą wskazywać, że przyczyny duszności są bardziej złożone niż początkowo zakładano.

Jak rozpoznać EGPA?

Diagnoza opiera się na analizie całokształtu objawów klinicznych oraz wyników badań dodatkowych. W procesie diagnostycznym uwzględnia się m.in. występowanie astmy, podwyższoną liczbę eozynofili w krwi, zmiany w obrębie płuc, przewlekłe zapalenie zatok przynosowych oraz objawy ze strony układu nerwowego. Istotną rolę odgrywają badania laboratoryjne, w tym morfologia krwi z rozmazem, a także

badania obrazowe płuc, takie jak RTG czy tomografia komputerowa. W wybranych sytuacjach konieczne może być również wykonanie biopsji zajętego narządu. Należy pamiętać, że u pacjentów przyjmujących glikokortykosteroidy poziom eozynofili może być przejściowo obniżony, co bywa dodatkowym utrudnieniem diagnostycznym.

Jak leczyć tę chorobę?

Podstawą terapii EGPA są glikokortykosteroidy, które ograniczają nadmierną aktywność układu immunologicznego i redukują stan zapalny naczyń. W cięższych postaciach choroby stosuje się także leki immunosupresyjne oraz nowoczesne terapie biologiczne. Przy właściwej terapii odsetek pięcioletnich przeżyć przekracza 80 procent, a wielu chorych może prowadzić względnie normalne, aktywne życie.

Sezon na pomelo - owoc szczęścia

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Trwa sezon na pomelo, warto więc sięgnąć po smaczne i soczyste pomelo. Ten egzotyczny owoc jest bogaty w witaminę C, dzięki czemu wspiera odporność i opóźnia procesy starzenia się organizmu.

Pomelo (*Citrus maxima*), inaczej pomarańcza olbrzymia lub chiński grejpfрут, to tropikalna roślina wieloletnia pochodząca z Azji Południowo-Wschodniej. W Chinach pomelo nazywane jest owocem szczęścia. Należy do tej samej rodziny co bardziej znany grejpfрут i jest jego przodkiem, przypomina go również z wyglądu.

Jednak pomelo różni się od grejpffruta wielkością i kolorem, a także smakiem. Pomelo jest od niego większe i ma grubą bladozieloną lub żółtą skórkę i miąższ, podczas gdy skórkę grejpffruta jest pomarańczowa, a jego wnętrze różowe lub lekko czerwone. Pomarańcza olbrzymia jest również słodsza niż grejpfрут.

Dlaczego warto jeść pomelo? Z jego cennych właściwości skorzysta serce, żołądek i sylwetka.

Pomelo jest cennym źródłem witaminy C, której ma najwięcej spośród cytrusów - w 100 g owocu jest jej 61,5 mg, tymczasem w takiej ilości cytryny znajdują się 53 mg. Zawiera także witaminę E i A, witaminy z grupy B, w tym B1, B2, B3, B6, a także składniki mineralne, takie jak wapń, magnez, żelazo, fosfor, potas, cynk. Pomelo jest niskokaloryczne, 100 g ma tylko 38 kcal. Ma również niski indeks glikemiczny, który wynosi 30, co oznacza, że mogą je spożywać osoby chorujące na cukrzycę.



W Chinach pomelo nazywane jest owocem szczęścia. Odmładza, wspomaga odchudzanie i odporność, pracę serca i układu krążenia, trawienie. To źródło witaminy C lepsze niż cytryna

Mimo wielu korzyści zdrowotnych, istnieje także kilka przeciwwskazań do spożywania tego owocu.

Pomelo, tak jak inne owoce cytrusowe, a szczególnie grejpfрут i sok z grejpffruta, może zaburzać, czyli osłabiać lub potęgować działanie leków. Z tego powodu należy spożywać ten owoc co najmniej pół godziny przed lub

po zażyciu leków, takich jak antybiotyki, leki na serce, nadciśnienie czy cukrzycę.

Z pomelo powinny zrezygnować także osoby uczulone na owoce cytrusowe oraz mające niskie ciśnienie, ponieważ pomarańcza olbrzymia ma właściwość obniżającą ciśnienie krwi.

Jeden owoc pomelo zawiera dzienną dawkę witaminy C, która jest silnym przeciwutleniaczem. Oprócz tego w owocu znajdziemy także inne antyoksydanty, takie jak karoten i beta-karoten, alkaloidy, flawonoidy, gli-

kozydy flawonowe oraz rutynę. Karotenoidy i rutyna wspierają układ odpornościowy poprzez tworzenie witaminy A.

Owoc jest bogatym źródłem przeciwutleniaczy, które zwalczają wolne rodniki. Oprócz dużej dawki witaminy C pomelo zawiera również inny cenny antyoksydant, jakim jest likopen (ten sam co w pomidorach). Składnik ten działa przeciwzapalnie, przeciwgrzybiczo, antybakteryjnie i przeciwnowotworowo. Dzięki temu regularne spożywanie pomelo zapobiega uszkodzeniom

komórek i opóźnia procesy starzenia się, a także zmniejsza ryzyko rozwoju raka.

Dodatkowo warto wiedzieć, że olejek ze skórki pomelo również jest bogaty w przeciwutleniacze, dzięki czemu może pomóc zadbać o młody wygląd skóry oraz zniwelować przebarwienia. Wygładza, a także wyrównuje kolor skóry stymulując wydzielanie melaniny w skórze.

Zawarty w owocu błonnik i białko zapewniają uczucie sytości na dłużej, co sprawia, że zmniejsza się nasz apetyt. Pomelo jest również niskokaloryczne, więc jedzenie go nie powoduje tycia. Dzięki temu podjadanie pomelo zamiast innych przekąsek sprawia, że przyjmujemy mniej kalorii, a równocześnie jesteśmy najedzeni. Będąc na diecie odchudzającej, możemy więc bez obaw sięgać po ten smaczny i sycący owoc.

Badania wykazują, że pomelo korzystnie wpływa na pracę serca oraz całego układu krwionośnego, zmniejszając ilość cholesterolu i trójglicerydów w krwi. Dzięki temu zapobiega rozwojowi miażdżycy, a także zmniejsza ryzyko wystąpienia zawału serca i udaru mózgu. W owocu znajdziemy także sporą ilość potasu, który korzystnie wpływa na pracę mięśni, w tym mięśnia sercowego.

Pomelo pomaga również obniżyć ciśnienie krwi, dzięki czemu ułatwia krążenie krwi i odpowiednie dotlenienie narządów wewnętrznych.

Pomarańcza olbrzymia zapewnia sporą porcję błonnika,

który usprawnia trawienie. Dzięki temu przyspiesza perystaltykę jelit i zwiększa objętość stolca, co ułatwia wypróżnianie i zapobiega zaparciom. Błonnik stanowi również pożywkę dla korzystnych bakterii jelitowych. To sprawia, że jedzenie pomelo wpływa korzystnie nie tylko na trawienie i układ pokarmowy, ale też na odporność organizmu, która w dużej mierze zależy od składu mikroflory jelitowej i przewagi „dobrych” bakterii nad patogenami.

WARTO WIEDZIEĆ

Persymona też wymiata

Jesienią i zimą, gdy kończy się sezon na nasze rodzime owoce, w sklepach dostępnych jest dużo owoców egzotycznych. Owoc kaki (persymona) należy właśnie do tych, których jeszcze dobrze nie znamy. Surowy owoc kaki jest bogatym źródłem witaminy C (100 g pokrywa 80 proc. dziennego zapotrzebowania), zawiera także spore ilości beta-karotenu (prowitaminy A) oraz manganu. W owocu znajdziemy także duże ilości cukrów głównie fruktozy i glukozy oraz katechiny, kwas betuliny i likopen (ten sam, który znajduje się w pomidorach). Owoce persymony są dość kaloryczne, 100 g jest ok. 70 kcal. Jeden owoc o wadze 250 g dostarcza więc prawie 200 kcal.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Przez internet: ogloszenia.bialystok@polskapress.pl

Biuro Ogłoszeń

Białystok, ul. św. Mikołaja 1

Tel. 85 748 96 02

e-mail: ogloszenia.bialystok@polskapress.pl

Biuro Reklamy Białystok

Białystok, ul. św. Mikołaja 1

reklama.bialystok@polskapress.pl

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

NIERUCHOMOŚCI

- mieszkania - sprzedam
- mieszkania - kupię
- mieszkania - do wynajęcia
- mieszkania - wynajmę
- mieszkania - zamienię
- domy - sprzedam
- domy - kupię
- domy - do wynajęcia
- domy - wynajmę
- domy - zamienię
- lokale użytkowe - sprzedam
- lokale użytkowe - kupię

- lokale użytkowe - do wynajęcia
- lokale użytkowe - wynajmę
- lokale użytkowe - zamienię
- działki, grunty - sprzedam
- działki, grunty - kupię
- gospodarstwa
- garaże
- pośrednictwo
- inne
- bank stacji

HANDLOWE

- AGD
- RTV

- elektronika, komputery
- telefony
- car audio
- antyki
- kollekcjonerstwo, sztuka
- jubilerstwo
- filmy, muzyka
- foto, książki
- instrumenty muzyczne
- lombardy
- sport i rekreacja
- maszyny urządzenia
- materiały budowlane
- materiały opalowe

- tekstylia, odzież
- dla dziecka
- meble
- inne

MOTORYZACJA

- samochody osobowe
- ciężarowe, dostawcze
- busy autobusy
- rolnicze
- przyczepy, naczepy
- zabytkowe
- uszkodzone, rozbite
- motocykle
- części i akcesoria

- zamienię
- motofinanse
- motousługi
- inne

FINANSE BIZNES

- kredyty, pożyczki
- usługi finansowe
- usługi prawne
- biura rachunkowe
- ubezpieczenia
- oferty
- inne

NAUKA

- szkoły
- kursy/szkolenia

- języki obce
- korepetycje
- inne

PRACA

- zatrudnię
- urzędy pracy
- szukam pracy
- inne

ZDROWIE

- apteki
- pomoc całodobowa
- chirurgia
- ginekologia
- interna
- neurologia

- pediatria
- psychologia
- psychiatria
- stomatologia
- urologia
- inne specjalizacje
- przychodnie, kliniki
- laboratoria
- zabiegi
- opieka
- sprzęt medyczny
- uroda
- inne

USŁUGI

- agd rtv foto
- budowlano-remontowe

- instalacyjne
- biurowo - projektowe
- komputerowe
- krawiectwo
- montażowe
- ogrodnicze
- porządkowe
- przeprowadzki
- reklamowe
- stolarskie
- radio taxi
- transportowe
- rozrywka
- uroczystości
- zabezpieczające
- inne

TURYSTYKA

- agroturystyka
- kraj
- świat
- biura podróży
- oazy i kolonie
- wycieczki
- przewozy
- inne

ZWIERZĘTA

- lecznice
- usługi
- inne

MATRYMONIALNE

RÓŻNE

KOMUNIKATY

ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA

GASTRONOMIA

- dania na telefon
- usługi
- inne

ROLNICZE

- maszyny rolnicze
- ogrodnictwo
- plody rolne
- zwierzęta hodowlane
- inne

TOWARZYSKIE

USŁUGI KAMIENIARSKIE

USŁUGI POGRZEBOWE

Nie umiera ten, kto żyje w pamięci.

Szanownej Pani
Mirostawie Kamińskiej
oraz całej rodzinie
wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci



Męża

składają
Pracownicy

Akademickiej Praktyki Medycyny Rodzinnej w Białymstoku

Z wielkim smutkiem przyjęliśmy wiadomość
o odejściu

Jana Kamińskiego

Rodzinie i Bliskim

składamy wyrazy głębokiego współczucia

Pracownicy firmy Czar-Dent.

Praca

ZATRUDNIĘ

POSZUKIWANA księgową Wspólnot
Mieszkaniowych. tel. 883 959 004

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

REMONTOWO -budowlane,
wykończenia, tel. 511-969-731.

INSTALACYJNE

ELEKTRYK -awarie, instalacje
elektryczne, uprawnienia 608-461-419

HYDRAULIK -solidnie, tel.
668-18-36-66

HYDRAULIK, montaż sanitarny -tanio.
666-936-055

Różne

ZŁOM kupię, wywożę. 508-127-829,
85/653-79-24

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KONIE do wozu -kupię, tel.
604-995-421

AUTOPROMOCJA

**Kondolencje i nekrologi w Twojej gazecie
przez Internetowe Biuro Ogłoszeń,
bez wychodzenia z domu**

Tutaj zlecisz ogłoszenie

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

BURMISTRZ CHOROSZCZY

Informuję, że zgodnie z art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2024 r. poz. 1145 ze zm.), został wywieszony na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Choroszczu, ul. Dominikańska 2, a także zamieszczony na stronie internetowej <https://bip.choroszcz.pl>, <https://www.choroszcz.pl>, na okres 21 dni, wykaz nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy, na okres do 3 lat, położonych w gminie Choroszcz stanowiących własność Gminy Choroszcz, tj.:

- działka o nr geod. 98/4 obręb Kruszewo,
- działka o nr geod. 5/2 obręb Jeroniki,
- działka o nr geod. 793/16 obręb Choroszcz.

Choroszcz, dnia 2 lutego 2026 r.

BURMISTRZ
mgr inż. Robert Wardziński

0011473360

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona
zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

Już nigdy nie chciałabym być połączona dzieckiem z żadnym mężczyzną

Maffashion na Instagramie



Z ŻYCIA GWIAZD

Mateusz Damięcki Nie jest nudny

Popularny aktor z żoną poinformował na Instagramie, że wystawił na WOŚP aukcję, która umożliwi zwycięzcy wspólne wyjście na kolację oraz do teatru. Do postu załączył zdjęcia, na których para zapozowała nago. „Nie jesteśmy tacy nudni, jak mogłoby się wydawać. Licytacje. Paulina i ja jesteśmy gotowi” – podpisał Damięcki fotografie.

Ewa Chodakowska Regularnie ma okres

Celebrytka zamieściła na Instagramie zdjęcie w bikini i podpis: „Ważę 55 kg, przy wzroście 168 cm. Mam 17% tkanki tłuszczowej. W biodrach 92 cm czyste mięśnie. Nie będę przeproszać. A! Regularnie mam okres i nie mam problemów z hormonami. Moje ciało jest wysportowane, zdrowe i nie jest to „problem do komentowania”.

Julia Wieniawa Może powiedzieć „koniec”

W tym roku wystawiła na licytację na rzecz WOŚP wspólną nocowankę. Za możliwość spędzenia wieczoru na Mazurach w jej towarzystwie trzeba jednak sporo zapłacić. Teraz wkleiła na Instagram wideo z prawnikiem, który doprecyzowuje. - To, że kupujesz nocowankę, nie znaczy, że kupujesz Julkę. Człowieka nie można kupić, bo byłby to handel ludźmi. A tak mówiąc serio, jeżeli w czasie spotkania komuś z was coś się nie spodoba, no to Julia może powiedzieć „koniec”. Ty możesz powiedzieć „koniec” – podkreśla Marcin Kruszewski.



W TELEWIZJI



Sonata

TVP Kultura, 20:00

Oparta na faktach opowieść o niedoświadczonym chłopcu, który marzy o grze na fortepianie. Urodzony przedwcześnie Grzegorz Płonka zostaje uznany za autystyka. Wszystko się zmienia, gdy okazuje się, że problemem jest niedosłuch. Za sprawą implantu słuchowego zaczyna poznawać dźwięki i słyszeć muzykę, która staje się jego największą miłością.

Furioza

TV Puls, 20:00

Dawid pracuje jako lekarz, gdy w jego życiu pojawia się dawna ukochana. Pracująca w policji Dzika składa mu propozycję – albo zostanie informatorem, albo jego brat trafi do więzienia. Mężczyzna podejmuje się infiltracji zorganizowanej grupy przestępczej.

Doktor Larsen

AXN, 21:05

Po urazie mózgu, szefowa oddziału chorób wewnętrznych, dr Amy Larsen, traci pamięć z ostatnich ośmiu lat życia. Walczy o odbudowanie swojego życia i kariery.

Pierwszy strzał

TVP 1, 21:10

Will (Hayden Christensen) zabiera rodzinę do domu w rodzinne strony. Podczas polowania bandyci uprowadzają chłopca. Razem z szefem policji (Bruce Willis) Will stara się odnaleźć syna.

KRZYŻÓWKA NR 18

Poziomo:

- kubański instrument perkusyjny,
- ręczna, długa broń palna,
- jęczmień lub pszenica,
- serialowa rola Eda O'Neilla,
- szturm na pozycje nieprzyjaciela,
- brak środków do życia,
- ... Opałek z baśni o sierotce Marysi,
- statek o napędzie jądrowym,
- wydany przez dowódcę,
- ubezpieczający oddział wojska,
- najbliższe otoczenie, obszar,
- najdroższa przyprawa kuchenna,
- pojemnik wypełniony borowikami,
- owad koncertujący wieczorami, piewlik,
- majątek osobisty, dobytek,
- biegłość nabyta przez lata praktyki,
- szelki dla pudelka,
- chuligański wybrzyk, wyskok,
- część przebytej drogi,
- ... „Bilko”, komedia amerykańska,
- futro ze skórek tchórzy.

Pionowo:

- cichy głos mrućka,
- rysunkowa zagadka z „Rozrywki”,
- największa z antylopy, eland,
- zasuwa w kanale kominowym,
- małżeńskie w sypialni,
- imię Dancewicz, aktorki z filmu „Pułkownik Kwiatkowski”,
- miasto w pobliżu Malborka,
- złe przyzwyczajenie, nawyk,
- kraj w Ameryce Południowej z Santiago,
- święty obraz w cerkwi,
- ważny port i stolica Senegalu,
- hazardowa gra w karty,
- plonie w czasie igrzysk,
- alotropowa odmiana tlenu,
- pęta na kończynach skażona,

1		2		3		4	■	5	■	6		7		8		9	
	■		■		■	10					■		■			■	
11		■					■		■	12							
	■		■		■	13	14		15			■		■		■	
16	17		18					■	19		20		21		22		23
■		■		■	■	24						■		■		■	
25					26			■		■		27					
■		■		■	28							■		■		■	
29		30															
	■		■	■													
33																	
	■		■	■													
36																	
	■		■	■													
38					39												

AUTOPROMOCJA 0110987265

**Tvoja gazeta
w prenumeracie
z Tele Magazynem**

☎ 85 875 07 30

ROZWIĄZANIE NR 17

B	A	L	W	A	N	E	K	■	P	E	R	S	E	U	S	Z															
A	■	■	■	A	Y	G	O	■	Z	■	N	■	D																		
L	■	■	F	A	U	L	■	T	E	Z	A	■	I	■	R																
A	■	■	W	I	Z	O	■	N	I	E	B	Y	T	■	T	Y	K	W	A												
N	■	■	E	■	R	O	■	I	K	■	L	A	R	Y	■	A	■	D													
S	■	■	O	■	C	H	A	■	K	■	A	R	M	I	N	■	N	O	T	K	A										
■	■	■	D	■	A	■	S	■	N	■	C	■	S	■	K	■	A	■													
Z	■	■	W	■	I	■	R	■	M	A	■	T	■	A	■	H	■	A	■	R	■	A	■	R	■	N	■	O			
■	A	■	E	■	■	O																									
P	■	■	R	■	■	O	■	M	■	Y	■	K																			
I	■	■	D	■	■	A	■																								
S	■	■	Z	■	■	R	■	A	■	M	■	A																			
T	■	■	Z	■	■	A	■																								
O	■	■	B	■	■	U	■	C	■	H	■																				
L	■	■	T	■	■	A	■	U	■	T	■	O	■	S	■	T	■	R	■	A	■	D	■	A	■	Z	■	■	■	■	■

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dzień sprzyja szybkim decyzjom i działaniu. Horoskop dzienny podpowiada, aby uważać na impulsywność w rozmowach z bliskimi.

Ryby (19.02 - 20.03)

Skup się na porządkowaniu drobnych spraw. Horoskop na dziś zapowiada, że spokój oraz konsekwencja przyniosą dobre efekty.

Baran (21.03 - 19.04)

Rozmowy i wiadomości będą kluczowe. Horoskop dzienny na środę wróży, że ktoś może zainspirować Cię do ciekawej zmiany planów.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje grają dziś dużą rolę. Horoskop dzienny to wskazówka, by zadbać o siebie i nie brać cudzych problemów zbyt osobiście.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Masz szansę zabłysnąć w pracy lub w towarzystwie. Horoskop na dziś mówi, że pewność siebie pomoże, ale unikaj przesady.

Rak (22.06 - 22.07)

Dobry dzień na planowanie i analizę. Horoskop dzienny na środę mówi, że detale zrobią różnicę, zwłaszcza w sprawach zawodowych.

Lew (23.07 - 22.08)

Relacje wysuwają się na pierwszy plan. Horoskop dzienny zapowiada, że szczerą rozmową pomoże przywrócić równowagę i spokój.

Panna (23.08 - 22.09)

Intuicja podpowie Ci właściwe kroki. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać sobie, ale nie zdradzać jeszcze wszystkich planów.

Waga (23.09 - 22.10)

Poczujesz potrzebę ruchu i zmiany. Horoskop dzienny na środę mówi, że krótka podróż lub nowy pomysł doda Ci energii oraz motywacji.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Obowiązki mogą się spiętrzyć, lecz dasz sobie radę. Horoskop dzienny zapowiada, że dziś systematyczność zadziała na Twoją korzyść.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Kreatywność i nieszablone myślenie przyniosą ciekawe rozwiązania. Horoskop na dziś stanowczo radzi nie bać się iść pod prąd.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

To dobry dzień na refleksję i odpoczynek. Horoskop dzienny na środę radzi wstrzymać się w potrzeby serca i zwolnić tempo.

Transferowe szaleństwo w Europie z Polską w tle

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W odróżnieniu od naszego podwórka, w europejskich ligach TOP 5 zimowe okno transferowe dobiegło właśnie końca. Jakie ruchy były najbardziej spektakularne?

Najwięcej za jednego zawodnika zapłacił angielski Manchester City. Ekipę „The Citizens” wzmocnił 26-letni napastnik Antoine Semenyo, przechodząc z AFC Bournemouth za oszałamiające 72 mln euro. Co ciekawe, w Anglii drugi najwyższy transfer przeprowadziło Crystal Palace, czyli potencjalny rywal polskich klubów w fazie pucharowej Ligi Konferencji. Do ekipy zdobywcy Pucharu Anglii za niemal 50 mln euro trafił norweski napastnik Jorgen Strand Larsen.

Lookman za Gallaghera

W Hiszpanii transferowe show skradło Atletico Madryt. Popularni „Los Colchoneros” najpierw za 40 mln euro sprzedali Conora Gallaghera do Tottenhamu Hotspur, a później za 35 mln euro pozyskali Ademola Lookamana z Atalanty Bergamo. Z racji bardzo restrykcyjnych obostrzeń finansowych w La Liga, Real Madryt i FC Barcelona stroniły od wysokich kwot. Do Dumy Katalonii wrócił Joao Cancelo, a na wypożyczenie powędrował Marc-Andre ter Stegen.

Szymański w TOP 10

We Francji w TOP 10 najdroższych transferów znalazł się reprezentant Polski. Sebastian Szymański został ściągnięty do Stade Rennes z tureckiego Fenerbahce Stambuł, a finałna kwota transferu to około



Najdroższym transferem zimowego okna było przejście Antoine'a Semenyo z Crystal Palace do Manchesteru City

9,5 mln euro. We Włoszech najdroższy okazał się 25-letni napastnik Lorenzo Lucca, który został wykupiony przez SSC Napoli z Udinese Calcio za 26 mln euro. Co ciekawe, Włoch w tym samym oknie transferowym został wypożyczony do angielskiego Nottingham Forest.

Co w niemieckiej Bundeslidze. Otóż zaledwie jeden transfer przekroczył kwotę 10 mln euro. Jego bohaterem został 20-letni francuski napastnik Abdoul Kone, który został sprowadzony przez RB Lipsk za 17,5 mln euro ze Stade Reims. W tym przypadku wypożyczenie postanowiono wypoży-

czyć młodego snajpera, ale do klubu, z którego został kupiony.

Oslabienia Ekstraklasy

Tej zimy, również podczas poniedziałkowego Deadline Day (ostatni dzień transferów w topowych ligach), nie brakowało ruchów z naszej PKO Ekstraklasy. W naszej lidze zarabia się już dobrze (Lech, Legia, Raków) albo wręcz bardzo dobrze (Widzew). Są nowoczesne stadiony, jest duża publika i kilka drużyn regularnie występujących w Lidze Konferencji. Dla piłkarzy z ponadprzeciętnym talentem to jednak liga wyłączanie przystankowa: wyróżnią się

i odchodzą. Czasami wystarczy nawet jedna udana runda.

Kto kogo stracił tym razem? Jedną z historii nadaje się wręcz na dokument na Netfliksie. Oto bowiem reprezentant Wysp Owczych, 25-letni Andrias Edmondsson, przeszedł drogę od drugoligowej Chojniczanki Chojnice, przez Wisłę Płock, z którą wywalczył awans do Ekstraklasy i pozycję lidera po jesieni, aż po wysniony transfer za 2,5 mln euro do Hellasu Werona, występującego w Serie A. Zagra w niej, naturalnie, jako pierwszy Farerczyk w historii. - Żal się rozstawać, ale taka jest piłka. Mówiąc sobie do zobaczenia, uroniliśmy obydwaj łezkę - wyznał prezes Nafciarzy, Piotr Sadczuk.

Najdroższy Pietuszewski

Transferów do Italii było więcej. Dość niespodziewanie 19-letni Adrian Przyborek zamienił Pogoń Szczecin na Lazio Rzym za kwotę 4,5 mln euro, która wzrosła do 7 mln za bonusu. Wzrosły także interes z Cracovią, sprzedając do Pisy po rundzie Filipa Stojilkovicia. Za bramkostrzelnego Szwajcara otrzymała 3 mln euro, uprzednio wydając 300 tys.

Naturalnie najgłośniejszą transakcją okazała się wcześniejsza sprzedaż Oskara Pietuszewskiego z Jagiellonii Białystok do FC Porto (za około 10 mln euro). Tej zimy ważnych piłkarzy stracili też Górnik Zabrze (Ousmane Sow za 3 mln euro do Broendby) czy Raków Częstochowa (Peter Barath za 2 mln euro do Sigmy Ołomuniec). Do skutku nie doszedł za to transfer Steve'a Kapuadiego z Legii Warszawa do Cremonese, chociaż uczestnik Pucharu Narodów Afryki nawet pofatygował się przedwczoraj do Włoch. ©

Aleksandra Mirosław ogłosiła zakończenie kariery sportowej w 2026

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

WSPINACZKA NA CZAS. Aleksandra Mirosław, mistrzyni olimpijska, trzykrotna mistrzyni świata i rekordzistka globu we wspinaczce na czas, ogłosiła, że po sezonie 2026 zakończy karierę.

Aleksandra Mirosław o swojej decyzji poinformowała w interwju w dniu swoich 32. urodzin.

„Od dłuższego czasu wiedziałam, jak chciałabym się pożegnać ze światem sportu w tej roli. Na szczycie. Na swoich warunkach. W swój sposób. I teraz, jak skończyłam 32 lata, ten dzień nadszedł. Chciałabym wam powiedzieć, że sezon 2026 będzie moim ostatnim sezonem startowym” - napisała mistrzyni olimpijska i świata na Instagramie.

Pochodząca z Lublina zawodniczka poinformowała, że ostatnimi imprezami w jej zawodowej karierze będzie tegoroczny Puchar Świata oraz mi-

strzostwa Europy. Z polskimi kibicami będzie mogła się pożegnać w dniach 3-5 lipca podczas zawodów PŚ w Krakowie.

„Tylko kilka ostatnich startów i ten rozdział dobiegnie końca. Sport zawsze pozostanie ważną częścią mnie, chociaż moja rola będzie się stopniowo zmieniać. To ogłoszenie jest głównie dla was - dla fanów, którzy byli ze mną przez te wszystkie lata. Chciałabym was zaprosić, byście dołączyli do mnie w tych ostatnich miesiącach i szczególnie w Krakowie, gdzie wystąpię w Pucharze Świata po raz ostatni” - napisała Mirosław.

W mediach społecznościowych do ogłoszenia mistrzyni olimpijskiej krótko odniósł się jej trener - a prywatnie mąż - Mateusz Mirosław. Udostępnił post żony z dopiskiem „one last ride” (ostatnia przejażdżka - przyp. red.).

32-letnia zawodniczka nie doprecyzowała, czym zajmie się po zakończeniu sportowej kariery. ©



Aleksandra Mirosław ogłosiła na Instagramie, że rok 2026 będzie jej ostatnim w karierze zawodniczej

Zimowe igrzyska jeszcze się nie zaczęły, a już jest pierwszy skandal

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

IGRZYSKA OLIMPIJSKIE. Zimowe igrzyska w Mediolanie i Cortinie d' Ampezzo rozpoczynają się za trzy dni, w piątek, 6 lutego, a już mamy pierwszy skandal: na dopingu przyłapano biathlonistkę.

Biathlonistka gospodarzy Rebecca Passler uzyskała pozytywny wynik testu antydopingowego jako pierwsza wśród sportowców mających uczestniczyć w igrzyskach. Informa-

cja ta została już potwierdzona przez Włoską Agencję Antydopingową. U 24-letniej Włoszki wykryto letrozol.

Letrozol to substancja stosowana w terapii onkologicznej, ale także w redukcji poziomu estrogenów. Stosuje się też tę substancję w... hormonalnym leczeniu raka piersi, ale u kobiet po menopauzie.

Passler to 8-krotna medalistka mistrzostw świata juniorów w latach 2020-2022. W Pucharze Świata nie miała sukcesów, choć w Oberhofie zajęła 10. miejsce. W obecnym sezo-

nie Pucharu Świata zajmuje 33. miejsce w klasyfikacji generalnej. Zdobyła dwa brązowe medale w sztafetach na etapach Pucharu Świata.

Passler miała marzenia o starcie na igrzyskach i zdobycie medalu tak jak jej tata - Johann Passler. To właśnie on jest legendą włoskiego biathlonu, bo był pierwszym włoskim medalistą olimpijskim w historii: zdobył brązowy medal w Calgary w 1988 roku.

Według materiałów komitetu organizacyjnego Zimowych Igrzysk Olimpijskich

w Mediolanie i Cortinie dziennikarze mogą posiadać żywność wyłącznie w rozsądnych ilościach i wyłącznie na własny użytek. Istnieją jednak pewne wyjątki. Dotyczą one specjalnej żywności dla niemowląt, mleka i produktów niezbędnych ze względów medycznych.

Dokumenty szczegółowo określają zasady dotyczące alkoholu. W centrum prasowym dozwolone są wszystkie rodzaje napojów alkoholowych, ale ich ilość jest ściśle ograniczona: „W pomieszczeniach dozwolone jest spożywanie

wszelkiego rodzaju napojów alkoholowych, ale nie więcej niż 1 litr na osobę”.

Jednak w innych strefach olimpijskich obowiązują surowsze ograniczenia. Wnoszenie napojów alkoholowych na teren wioski olimpijskiej jest całkowicie zabronione niezależnie od statusu akredytacji.

„Przedstawiciele mediów mogą wnieść do centrum prasowego rozsądną ilość jedzenia wyłącznie do osobistego spożycia” - czytamy w materiałach komitetu organizacyjnego ZIO 2026. - „Wyjątki obejmują spe-

cialną żywność dla niemowląt i mleko, a także ze względów medycznych. W budynku dozwolone są wszelkiego rodzaju napoje alkoholowe, ale nie więcej niż 1 litr na osobę”.

Komitet organizacyjny zakazał wnoszenia frisbee i wuwuzeli na obiekty olimpijskie. Na terenie zawodów, w centrum medialnym oraz w wiosce olimpijskiej zabrania się korzystania z rowerów, hulajnóg, rolek, żyropodów i desek latających. Nie wolno również używać składanych krzesel, mat i namiotów. ©

SPORT

www.sportowy24.pl

To był lodowaty prysznic. Ślepsk Malow przegrał z Cuprum Stilon 0:3

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

SIATKÓWKA. O takich meczach trzeba jak najszybciej zapomnieć. Siatkarze Ślepska Malow Suwałki przegrali u siebie w PlusLidze z Cuprum Stilon Gorzów 0:3

Po ostatnich dobrych i bardzo dobrych meczach, a przede wszystkim zwycięstwach kibice Ślepska Malow Suwałki oczekiwali, że ich siatkarze, grając u siebie w domu, poradzą sobie z uciekającą ze strefy spadkowej drużyną Cuprum Stilon Gorzów. Niestety, srogo się zawiedli. Mecz bardzo szybko zakończył się i to zasłużoną porażką Ślepska Malow 0:3.

Chaos w ataku, fatalna zagrywka, błędy indywidualne - z taką grą ze strony gospodarzy trudno było o dobry wynik. Zespół przyjezdny, zdeterminowany pozycją w tabeli, wykorzystał słabość podopiecznych trenera Dominika Kwapisiewicza. W każdym secie uzyskał przewagę punktową i nie zagrożony wygrywał partę do 21, 23 i 22.

- Suwałki nie zagrały na swoim poziomie, a my to wykorzystaliśmy - mówił po meczu siatkarz Cuprum Stilon Marcin Waliński.

- Bardzo dużo psuli zagrywek. Z naszej perspektywy kontrolowaliśmy mecz, grając dobrze w każdym elemencie - dodał siatkarz gości.

- Żymny prysznic dla nas - stwierdził z kolei Bartosz Filipiak ze Ślepska Malow.

- Wszyscy liczyliśmy na punkty w tym meczu. Niestety, my zawiedliśmy, to my nie dotrzyliśmy poziomu. W tym spotkaniu nie zaczęliśmy się w każdym elemencie, popełniając dużo błędów własnych - dodał Filipiak.

Kolejny mecz siatkarze Ślepska Malow Suwałki zagrają także w Suwałki Arena. W piątek, 6 lutego o godzinie 17.30 podejmą lidera PGE Projekt Warszawa. ©©

Ślepsk Malow Suwałki - Cuprum Stilon Gorzów 0:3 (21:25, 23:25, 22:25).

Ślepsk Malow: Jan Nowakowski 7, Karol Janiewicz, Henrique Honorato 4, Bartosz Filipiak 20, David Smith 5, Asparuch Asparuchow 12, Bartosz Mariński (L) oraz Antoni Kwasigroch 2, Kamil Drozdyński 1, Joaquin Gallego, Jakub Kubacki (L).

Cuprum Stilon: Mathis Henno 18, Patryk Niemiec 8, Thiago 1, Marcin Kania 3, Kamil Kwasowski 7, Chizoba 14, Szymon Gregorowicz (L), Daniel Gąsior, Wojciech Więclawski.

1. PGE Projekt Warszawa	18	38	41:22
2. Aluron CMC Warta	17	36	41:20
3. BOGDANKA LUK Lublin	18	36	44:27
4. Asseco Resovia Rzeszów	18	34	41:26
5. Indykpol AZS Olsztyn	17	33	43:30
6. Energa Trefl Gdańsk	18	29	40:34
7. JSW Jastrzębski Węgiel	18	28	35:33
8. PGE SKRA Belchatów	17	27	32:32
9. ZAKSA Kędzierzyn-Koźle	18	26	40:41
10. Ślepsk Malow Suwałki	18	21	28:41
11. InPost ChKS Chełm	18	19	23:43
12. Cuprum Stilon Gorzów	18	18	27:43
13. Barkom Każany Lwów	18	15	28:47
14. Steam Hemarpol	17	12	22:46



Siatkarze Ślepska Malow Suwałki przegrali u siebie z Cuprum Stilon Gorzów 0:3

KOSZYKÓWKA

Porażka Batorego Białystok

Koszykarki Novaclear Białystok po rundzie zasadniczej II ligi grają w grupie o miejsca 7-12. W meczu u siebie przegrały z MUKS Piaseczno 54:64. Podopieczne trenera Kamila Zakrzewskiego najslabiej zagrały w drugiej kwarcie, którą przegrały 13:26. Do przerwy rywalki z Piaseczna wygrywały 40:23. Mimo heroicznej pogoni w czwartej kwarcie, wygranej 21:8, nie udało się odrobić strat i Białostoczanki przegrały ostatecznie 54:64. **mark**



FOT. WIELINA ZGIET

SIATKÓWKA

Beniaminek wiceliderem.

W II lidze siatkarzy TPS Bielski Podlaski pokonał na wyjeździe Krótką Mysiadło 3:0 (25:16, 26:24, 25:22). Beniaminek z naszego regionu z dorobkiem 27 punktów został wiceliderem tabeli. **KW**

Jagiellonia nie ma w tym sezonie szczęścia do starć z Katowicami

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Jagiellonia nie będzie miała dziś szansy na objęcie fotela lidera PKO Ekstraklasy, gdyż jej zaległy mecz z GKS-em Katowice został przełożony ze względu na atak zimy.

Nowy termin spotkania, które zostało przełożone na prośbę gości, do której przychyliła się Duma Podlasia nie został jeszcze ustalony. Kibice Żółto-Czerwonych mogą szykować się zatem na starcie z Motorem Lublin (7 lutego) i tradycyjne Święto Ultry na tym spotkaniu.

Białostoczanie nie mają szczęścia do potyczek z katowiczaczami. Na wyjeździe przegrali z ekipą ze stolicy Górnego Śląska 1:3 w STS Pucharze Polski, a oba mecze ligowe w Białymstoku storpedowała pogoda. 23 listopada były to gwałtowne opady śniegu, a teraz siarczysty mróz.

Trudno jednak się dziwić decyzji, bo jest ona podyktowana zdrowym rozsądkiem. Granie przy takiej temperaturze na zmrożonych boisku samo w sobie jest zagrożeniem dla zdrowia piłkarzy i kibiców na trybunach, a już granie trzy razy w ciągu tygodnia, to kuszenie losu o kontuzje i choroby.

- Tak ciężkiej zimy nie było w Polsce od wielu lat, dlatego też musimy dostosować się do panujących warunków pogodowych. Przekładanie me-



FOT. PAWEŁ BALEJKO

Jaga nie ma w tym sezonie szczęścia do rozegrania u siebie meczu z GKS-em Katowice

czów zdarza się wszędzie w Europie, zdarzać się będzie, musimy po prostu to przyjąć do wiadomości, że czasem natura wygra z piłką - powiedział Marcin Stefański, dyrektor operacyjny Ekstraklasy SA, cytowany na stronie ekstraklasa.org

Jagiellonia informuje, że posiadacze biletów na odwołany mecz z Katowicami mogą dokonać zwrotu kart wstępu, lub wejść na nabyty bilet na przełożoną potyczkę w nowym terminie.

Szturm na fotel lidera został zatem odłożony, a okazją do objęcia przodownictwa w tabeli będzie 20. kolejka PKO Ekstraklasy i mecz z Motorem.

Tym razem jednak potrzebne będzie nie tylko zwycięstwo Jagiellonii, ale też potknięcia Wisły Płock (jedzie do Piasta Gliwice) i Górnika Zabrze (gra u siebie z Lechem Poznań).

Rangę meczu z ekipą z Lublina podnosi tradycyjnie już Święto Ultry, które zawsze wywołuje u fanów Jagi wielką mobilizację. Zbiórka nastąpi w sobotę - 7 lutego, o godz. 14.30 na placu przed białostockim ratuszem, skąd kibice ruszą na Chorten Arenę przy ul. Słonecznej. Starcie z Motorem rozpocznie się o godz. 17.30.

WYNIK 19. KOLEJKI
Bruk-Bet Termalica Nieciecza - Cracovia

Kraków 0:1 (0:0). Bramka: 0:1 - Sans (54).

1. Wisła Płock	19	33	23-13
2. Górnik Zabrze	19	33	31-25
3. Jagiellonia Białystok	18	32	32-22
4. Cracovia Kraków	19	30	26-21
5. Raków Częstochowa	19	29	27-25
6. Zagłębie Lubin	19	28	31-26
7. Korona Kielce	19	27	23-20
8. Radomiak Radom	18	26	35-30
9. Lech Poznań	18	26	30-29
10. Motor Lublin	19	24	25-29
11. Lechia Gdańsk	19	23	40-38
12. GKS Katowice	18	23	25-28
13. Pogoń Szczecin	19	21	29-34
14. Arka Gdynia	18	21	15-32
15. Piast Gliwice	18	20	20-21
16. Widzew Łódź	19	20	27-31
17. Legia Warszawa	19	19	20-23
18. Bruk-Bet Nieciecza	19	19	24-36

© ©

Dziś koszykarze Żubrów Białystok grają kolejny mecz o życie

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Żubry Abakus Okna Białystok zagra dziś mecz I ligi z WKK Active Hotel Wrocław. Początek spotkania o godz. 19 w hali SP 50 przy ul. Pułaskiego.

WKK Active Hotel Wrocław w tabeli ma osiem punktów więcej od Białostoczan. W pierwszym meczu obu drużyn w tym sezonie Żubry przegrały 75:87.

Niestety, weekendowe mecze w I lidze nie ułożyły się korzystnie dla Żubrów. Najbliżsi w tabeli

rywale Białostoczan w walce o utrzymanie wygrali swoje mecze. Drużyna Miners Katowice pokonała Novimex Polonia 1912 Leszno 100:92, a Weegree AZS Politechnika Opolska zwyciężyła PGE Spójnia Stargard 77:73.

W I lidze zakończyło się okienko transferowe. Ostatnim, sensacyjnym transferem było pozyskanie przez ŁKS Coolpack Łódź 40-letniego Macieja Lampe. **Wyniki 22. kolejki:** Enea Basket Poznań - Notec Inowrocław 81:75, Weegree AZS Politechnika Opolska - Spójnia Stargard 77:73, Starogard Gdański - Sokół Łańcut 78:86, Resovia - Polonia Warszawa 100:95, Miners Katowice - Polonia 1912 Leszno 100:92, Decka Pelplin - GKS Tychy 73:76.



FOT. WOJCIECH WOJTKIEWICZ

Dziś znów duże emocje koszykarskie

Tabela ligi

1. Astoria Bydgoszcz	20	37	1820-1565
2. SKS Fulimpex Starogard	21	36	1774-1673
3. Solvera Sokół Łańcut	21	35	1809-1809
4. Decka Pelplin	21	34	1812-1727
5. ŁKS Coolpack Łódź	19	33	1642-1477
6. GKS Tychy	21	33	1720-1746
7. Enea Basket Poznań	21	32	1689-1662
8. PGE Spójnia Stargard	20	32	1649-1623
9. Novimex Polonia 1912	21	31	1656-1719
10. Resovia	21	30	1758-1757
11. Polonia Warszawa	20	29	1617-1696
12. WKK Active Hotel	20	29	1612-1643
13. Weegree AZS	20	27	1623-1669
14. Kotwica PM Kolobrzeg	19	27	1512-1462
15. Notec Inowrocław	21	27	1682-1813
16. Miners Katowice	21	26	1699-1821
17. Żubry Abakus Okna	19	21	1456-1668