

ŚRODA
12/09/2025

GAZETA 139 LAT OLSZTYŃSKA

GAZETA CODZIENNA WARMII I MAZUR WYDAWANA OD 1886 r.

cena 3,99 zł (w tym 8% VAT)



MIESZKAŃCY ZATORZA GROŻĄ PROTESTEM



**Personalne zmiany
w ratuszu \5**



**Ankieterzy odwiedzają
seniorów \6**



**Świat złożony z tysięcy
elementów \7**



**Poznaliśmy rajdowych
mistrzów Polski \13**



KRASNAL info

SENSACJE | PLOTKI | SKANDALE
Gramy poniżej pasa!



**ODKRYJ ŚWIAT NAJGORĘTSZYCH
PLOTOK I NAJWIĘKSZYCH SENSACJI
NA NOWYM PORTALU KRASNAL.INFO**

MILIONY DLA LOTNISKA OLSZTYN-SZYMANY

Radni Sejmiku Województwa Warmińsko-Mazurskiego zgodzili się na dokapitalizowanie spółki lotniczej Olsztyn-Mazury w Szymanach kwotą 16,3 mln zł. Sprzeciwiali się tej decyzji radni PiS.



Port lotniczy w Szymanach działa od 2016 roku

Pieniądze na dokapitalizowanie lotniska Olsztyn-Mazury w Szymanach przekazano w ramach autopopravki do budżetu województwa warmińsko-mazurskiego. W uchwale zapisano, że będzie to „uzupełnienie funduszy statutowych”.

Marszałek województwa Marcin Kuchciński zapewniał radnych, że pieniądze na dokapitalizowanie lotniska zostały przesunięte z niezrealizowanych projektów przez inne jednostki. Chodzi m.in. o pieniądze, których nie wykorzystano w parkach krajobrazowych czy

do budowy centrum edukacyjnego we Fromborku.

Wcześniej w budżecie regionu dla lotniska w Szymanach zarezerwowano 16 mln zł. W sumie w bieżącym roku port Olsztyn-Mazury otrzyma z regionalnego budżetu ponad 32 mln zł.

Skarbnik województwa poinformowała, że przed rokiem wysokość dofinansowania z budżetu regionu dla tego lotniska wynosiła 31 mln zł.

Przeciwni dokapitalizowaniu lotniska byli radni PiS. W ich opinii pieniądze zaoszczędzone na innych projektach powinno się przeznaczyć dla miast i wsi, które ucierpiały w wyniku lipcowej nagłej powodzi. Radny Patryk Kozłowski podkreślał, że każdy mieszkaniec regionu dopłaca do każdego biletu lotniczego w tym porcie lotniczym ponad 200 zł. Radna Bogusława Orzechowska wskazywała, że do Szyman trudno

jest dojechać, a na samym lotnisku brakuje infrastruktury. Radni PiS podkreślali, że w założeniach lotnisko to miało generować większy ruch pasażerski, a jest utrzymywane przy życiu dzięki dotacjom urzędu marszałkowskiego.

Marszałek Marcin Kuchciński, pytany przez radnych o finansową kondycję lotniska, poinformował, że w przyszłym miesiącu radni otrzymają szczegółowy raport o działalności lotniska. Marszałek nie podał wysokości strat generowanych przez ten port lotniczy.

Port lotniczy w Szymanach działa od 2016 roku.

Zbudowano go za około 200 mln zł na dawnym wojskowym lotnisku.

Od początku działalności port lotniczy w Szymanach nie jest w stanie sam finansować swojej działalności.

PAP

ELBLĄG LICZY NA 37 MILIONÓW ZŁOTYCH OD WOJEWODY PO LIPCOWEJ POWODZI

Lipcowe intensywne, nawalne opady deszczu oraz fala powodziowa na rzece Kumieli wyrządziły poważne szkody w Elblągu. Miasto przez kilka tygodni zbierało dane i przygotowywało dokumentację, aby oszacować pełną skalę zniszczeń.

– Co do szkód w infrastrukturze komunalnej, to komisja wstępnie oszacowała je na kwotę ponad 28 milionów złotych – mówi Joanna Urbaniak, kierownik referatu prasowego Biura Prezydenta Miasta Elbląga. Zniszczeniu uległy m.in. drogi, przepusty oraz sieci kanalizacji sanitarnej i deszczowej. – Dotyczą one między innymi uszkodzenia dróg, przepustów, sieci kanalizacji sanitarnej i deszczowej, uszkodzeń związanych z zalaniem infrastruktury oświatowej, szpitala miejskiego, DPS, obiektów sportowych, placówek kultury czy budynków ZBK – wylicza Joanna Urbaniak. – W kolejnym etapie opracowane zostały kosztorysy inwestorskie. Zawierają one dokumentację fotograficzną i wszelkie szczegółowe parametry zniszczonych obiektów – dodaje Joanna Urbaniak. Po ich przygotowaniu kwota strat wzrosła do ponad 37 milionów złotych. – Na taką kwotę, zgodnie z procedurą, skierowany został wniosek o dotację do wojewody. Czekamy na jego rozpatrzenie. Efektem otrzymanej dotacji będzie przywrócenie infrastruktury miejskiej do stanu sprzed zdarzeń związanych z nawalnymi opadami i falą powodziową na rzece Kumieli – podkreśla.

Elbląg liczy także na pomoc finansową ze strony samorządu województwa warmińsko-mazurskiego. Milion złotych wsparcia zadeklarował zarząd województwa. Na najbliższej sesji radni sejmiku będą podejmować uchwałę w tej sprawie.

EG

TERYTORIA SI WCIĄŻ SZUKAJĄ SZCZĄTKÓW POCISKÓW

150 żołnierzy Wojsk Obrony Terytorialnej poszukuje na Lubelszczyźnie szczątków pocisków użytych do zestrzelenia rosyjskich dronów w nocy z 9 na 10 września – poinformowała zastępczyni rzecznika Dowództwa Operacyjnego Rodzajów Sił Zbrojnych mjr Ewa Złotnicka.

O ich wysłaniu przez Dowódcę Operacyjnego RSZ gen. dyw. Macieja Klisza do poszukiwania szczątków pocisków jako pierwsze poinformowało RMF FM. Informację tę potwierdziła w rozmowie z PAP mjr Złotnicka.

Zastępca rzecznika WOT kpt. Grzegorz Hubacz potwierdził z kolei, że poszukiwaniami są objęte trzy powiaty województwa lubelskiego – hrubieszowski, krasnostawski oraz włodawski.

W nocy z 9 na 10 września w trakcie nocnego ataku Federacji Rosyjskiej na Ukrainę polska przestrzeń powietrzna została wielokrotnie naruszona przez drony. Uruchomiono procedury obronne. Drony, które stanowiły bezpośrednie zagrożenie, zostały zestrzelone przez polskie i sojusznicze lotnictwo.

PAP

KONDOLENCJE

Panu
**Wojciechowi
Cybulskiemu**
Radnemu Sejmiku
Województwa Warmińsko-Mazurskiego
wyrazy najgłębszego współczucia po śmierci
Mamy
składają
w imieniu Członków Zarządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego
Marszałek
Marcin Kuchciński
w imieniu Radnych Sejmiku Województwa Warmińsko-Mazurskiego
Przewodniczący
Bogdan Bartnicki

1086250pb1-a-M

WYDAWCA
GALINDIA
Sp. z o.o.
ul. Tracka 7b,
10-364
Olsztyn

REDAKTOR NACZELNY
Maciej Matera
zarzadz@gazetaolsztynska.pl
**DYREKTOR
ZARZĄDZAJĄCY**
Agnieszka
Weder-Gryglewicz

**ZASTĘPCY REDAKTORA
NACZELNEGO**
Michał Podolak,
Igor Hrywna,
Barbara Barczuk

REDAKTORZY WYDANIA
Barbara Barczuk
Joanna Karzyńska
wydawca@gazetaolsztynska.pl

sport@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE
internet@gazetaolsztynska.pl
514 800 549

GAZETAOLSZTYNSKA.PL
redakcja@gazetaolsztynska.pl
tel. 502 499 515

PRENUMERATA E-WYDAŃ
prenumerata@gazetaolsztynska.pl
502 499 531

REKLAMA W OLSZTYNIE
ul. Tracka 7b
tel. 885 998 201
reklama@gazetaolsztynska.pl

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
tel. 514 800 517

REDAKCJA W ELBLĄGU
ul. Rybacka 35
82-300 Elbląg
tel. 604 408 305
reklamy@dziennikelblaski.pl
gazeta@dziennikelblaski.pl

REKLAMA W ELBLĄGU
ul. Rybacka 35
82-300 Elbląg
tel. 604 408 305
reklamy@dziennikelblaski.pl
PRENUMERATA E-WYDAŃ
prenumerata@dziennikelblaski.pl
502 499 531

DRUK
Drukarnia Prasowa
GRUPY WM Sp. z o.o.
Olsztyn, ul. Tracka 7b
tel. 502 499 539



UWAGA, GRYPA ZNÓW ATAKUJE!

Owszem, piszemy co roku — ostrzegamy i uwrażliwiamy. Ale społeczeństwo i tak wie lepiej i... jak co roku choruje! Tymczasem z grypą żartów nie ma. Może powodować poważne powikłania: zapalenie płuc, sepsę i zapalenie innych narządów: serca, mózgu, mięśni. Czasem zwykła grypa może doprowadzić nawet do śmierci.

Tymczasem o ile nowsze choroby, takie jak covid-19 — trafiają natychmiast na pierwsze strony gazet, o tyle te stare i znane dolegliwości, takie jak grypa, pozostają poważnym problemem zdrowotnym. O czym wielu z nas może się bardzo boleśnie przekonać w nadchodzącym sezonie grypowym.

Poznać wroga

Grypa jest chorobą zakaźną. Wywołują ją wirusy. Objawy pojawiają się od jednego do czterech (a zazwyczaj dwóch) dni po ekspozycji na wirusa i utrzymują się przez około dwa do ośmiu dni. Wahają się od łagodnych do ciężkich i często obejmują gorączkę, katar, ból gardła, bóle mięśni, ból głowy, kaszel i zmęczenie. Czasem, szczególnie u dzieci może wystąpić biegunka i wymioty. Nieleczona lub źle leczona grypa może rozwinąć się w zapalenie płuc wywołane przez wirusa lub późniejszą infekcję bakteryjną. Znacznie pogarsza również stan przewlekłych schorzeń i może stanowić szczególne zagrożenie dla grup wysokiego ryzyka, takich jak małe dzieci, osoby starsze, kobiety w ciąży i osoby z osłabionym układem odpornościowym. Inne powikłania obejmują zespół ostrej niewydolności oddechowej, zapalenie opon mózgowych, zapalenie mózgu oraz pogorszenie istniejących wcześniej problemów zdrowotnych, takich jak astma i choroby układu krążenia.

U ludzi wirusy grypy przenoszą się głównie drogą kropelkową podczas kaszlu i kichania. Przeniesienie wirusa może również odbywać się poprzez aerozole i powierzchnie zanieczyszczone wirusem. Istnieją cztery typy wiru-

sa grypy: typy A, B, C i D. Ptaki wodne są głównym źródłem wirusa grypy A (IAV), który jest również szeroko rozpowszechniony wśród różnych ssaków, w tym ludzi i świń. Wirus grypy typu B (IBV) i wirus grypy typu C (ICV) infekują głównie ludzi, a wirus grypy typu D (IDV) występuje u bydła i świń. Wirus grypy typu A i wirus grypy typu B krążą wśród ludzi i powodują sezonowe epidemie, a wirus grypy typu C powoduje łagodną infekcję, głównie u dzieci. Wirus grypy typu D może infekować ludzi, ale nie wiadomo, czy wywołuje chorobę.

Grypę można leczyć środkami wspomagającymi, a w ciężkich przypadkach lekami przeciwwirusowymi. U osób zdrowych grypa zazwyczaj ustępuje samoistnie i rzadko prowadzi do zgonu, ale może być śmiertelna w grupach wysokiego ryzyka. Ryzyko wystąpienia poważnych powikłań grypy wzrasta, jeśli u chorego jednocześnie występuje astma, przewlekła obturacyjna choroba płuc (POCHP), cukrzyca, choroba serca, nerek i/lub płuc.

Jak co roku...

W ciągu typowego roku na grypę zapada od 5 do 15 procent populacji. Rocznie odnotowuje się od 3 do 5 milionów ciężkich przypadków, a na całym świecie każdego roku odnotowuje się do 650 000 zgonów z powodu chorób układu oddechowego. Zgony najczęściej występują w grupach wysokiego ryzyka, w tym w małych dzieciach, osobach starszych i osobach z przewlekłymi schorzeniami. W regionach o klimacie umiarkowanym liczba zachorowań na grypę osiąga szczyt zimą, natomiast w tropikach



Fot. pixabay

grypa może występować przez cały rok. Od końca XIX wieku pandemie nowych szczepów grypy występowały co 10 do 50 lat. Od 1900 roku wystąpiło pięć pandemii grypy: grypa hiszpanka w latach 1918–1920, która była najpoważniejsza; grypa azjatycka w 1957 roku; grypa hongkońska w 1968 roku; grypa rosyjska w 1977 roku; oraz pandemia świątecznej grypy w 2009 roku.

Na Warmii i Mazurach

Wedle danych Wojewódzkiej Stacji Sanitarnej-Epidemiologicznej w Olsztynie przypadków grypy potwierdzonej w naszym województwie wynikiem szybkiego testu antygenowego w czasie od 1 do 15 września — było 11 — dokładnie tyle samo, co w tym samym czasie rok temu. Z kolei dane skumulowane narastające od 1 stycznia 2025 — to prawie 15.891 przypadków. I to już dana alarmująca, bo w tym samym czasie w 2024 roku takich przypadków było 3351, a w 2023 — tylko 684.

Ogółem przypadków grypy w naszym województwie w dniach 1-15 wrześ-

nia 2025 nie było — i to może jaka taką nadzieją napawać. Ale nie oznacza bynajmniej, że nie powinniśmy dmuchać na zimne.

Jak się chronić?

Częste mycie rąk i zakrywanie ust i nosa podczas kaszlu i kichania, podobnie jak noszenie maseczki — zmniejszają ryzyko transmisji. Oczywiście — znacznie skuteczniejsza jest coroczne szczepienie, które może pomóc w zapewnieniu ochrony przed grypą. Wirusy grypy szybko ewoluują, dlatego szczepionki przeciw grypie są regularnie aktualizowane — tak, by dopasować je do atakujących nas szczepów wirusa. Szczepionki zapewniają ochronę przed podtypami wirusa grypy A H1N1 i H3N2 oraz jednym lub dwoma podtypami wirusa grypy B.

Powikłania grypy

Grypa może skończyć się zapaleniem płuc. Może się też rozwinąć z niej sepsa, potencjalnie zagrażająca życiu reakcja na infekcję, która powoduje rozległy stan zapalny. Grypa może doprowadzić do zapalenia narządów: zapalenia

mięśnia sercowego, zapalenia mózgu lub zapalenia mięśni. U niektórych chorych może się skończyć niewydolnością oddechową — zwłaszcza w ciężkich przypadkach grypa może prowadzić do zespołu ostrej niewydolności oddechowej (ARDS), w którym płuca nie są w stanie dostarczyć organizmowi wystarczającej ilości tlenu.

Grypa to też infekcje wtórne — może osłabiać układ odpornościowy, umożliwiając bakteriom wywołanie innych infekcji, takich jak zapalenie zatok lub ucha.

Dla niektórych szczególnie niebezpieczna

U osób z przewlekłymi schorzeniami grypa może wywołać zaostrzenie istniejących schorzeń, takich jak astma, zastoinowa niewydolność serca lub choroba nerek. Dzieci i osoby starsze są bardziej narażone na powikłania. Dotyczy to też kobiet w ciąży — grypa może prowadzić do poważnych powikłań zarówno u matki, jak i rozwijającego się płodu, w tym potencjalnych zagrożeń, takich jak poronienie lub wady cewy nerwowej u dziecka.

Dlaczego warto zaszczepić się przeciwko grypie?

Pracownicy służby zdrowia często zachęcają do rozważenia szczepienia przeciw grypie jako sposobu na zmniejszenie ryzyka poważnej choroby. Bo chociaż żadna szczepionka nie zapewnia całkowitej ochrony, badania sugerują, że szczepienia przeciw grypie mogą zmniejszyć zarówno ryzyko zakażenia, jak i jego przebieg w przypadku zarażenia wirusem. Według szacunków, szczepienia przeciw grypie w sezonie 2022-2023 pomogły zapobiec ponad milionowi wizyt lekarskich i dziesiątkom tysięcy hospitalizacji. Inne badania wykazały, że osoby zaszczepione miały niższy wskaźnik przyjęć na OIOM i zgonów z powodu grypy.

Dla osób, które chcą dodatkowej ochrony — zwłaszcza osób starszych, małych dzieci lub osób z chorobami przewlekłymi — szczepionka przeciw grypie może być przydatnym narzędziem, obok zdrowych nawyków, takich jak dieta, ćwiczenia i odpowiednia higiena. I — by rozwiązać powszechne błędne przekonanie: sama szczepionka przeciw grypie nie wywołuje grypy!

Grypę należy traktować poważnie

Jak mówią lekarze, co roku do szpitali z powodu grypy trafia wiele osób. Niektórzy z tych pacjentów umierają z powodu wirusa grypy. Nie można tego ignorować. I dlatego już dziś warto podjąć wszelkie możliwe środki ostrożności, by jak najdłużej zachować zdrowie i naszych bliskich.

MAGDALENA MARIA BUKOWIECKA
m.bukowiecka@gazetaolsztynska.pl

Korzystałam z materiałów American Lung Association.

MIESZKAŃCY ZATORZA GROŻĄ PROTESTEM

Mieszkańcy ul. Puszkina w Olsztynie tracą cierpliwość w oczekiwaniu na zmianę obecnej organizacji ruchu. — Jeżeli dalej nic się nie zmieni, to wyjdziemy na ulicę i będziemy protestować — zapowiadają.



Na ul. Puszkina wciąż obowiązuje ruch jednokierunkowy

Na ul. Puszkina przez lata obowiązywała organizacja ruchu, zgodnie z którą samochody mogły poruszać się w obu kierunkach. Drogowcy postanowili to zmienić i wprowadzili ruch jednokierunkowy. Chodzi o fragment ul. Puszkina do skrzyżowania z ul. Małeckiego. Organizacja ruchu w ciągu ul. Puszkina, na tym odcinku, została zmieniona na początku października ubiegłego roku. To wywołało niezadowolenie grupy mieszkańców. W tej sprawie interweniowali w ratuszu. Skierowali pismo do prezydenta Olsztyna.

Pismo do prezydenta

„Mieszkańcy budynków znajdujących się w bezpośrednim sąsiedztwie Szkoły Podstawowej nr 13 oraz Przedszkola Miejskiego nr 19 (obie placówki znajdują się przy ul. Puszkina) zwracają się (...) z petycją mającą na celu zgłoszenie problemu, a w konsekwencji przywrócenie dotychczasowego dwukierunkowego ruchu na odcinku drogi przy ul. Puszkina” — czytamy w piśmie.

Ich zdaniem wprowadzenie możliwości jazdy tylko w jednym kierunku „spalizowało ruch w okolicy szkoły i przedszkola w godzinach porannych i popołudniowych”.

W końcu ratusz się ugiął. Ustalono rozwiązanie zakładające przywrócenie na całym odcinku ul. Puszkina (od ul. Puszkina do ul. Małeckiego) ruchu dwukierunkowego. Jednak aby zachować zgodne z przepisami szerokości jezdni, niezbędne będzie zredukowanie części miejsc postojowych. Poza tym w pobliżu szkoły miała zostać wyznaczona strefa kiss & ride obowiązująca w określonych godzinach oraz miały pojawić się strefy większej widoczności w okolicach przejść dla pieszych i skrzyżowań. Taką propozycję ratusz przedstawił zainteresowanym mieszkańcom w połowie maja. Sęk w tym, że do tej pory ratusz nie zmienił proponowanej przez siebie organizacji ruchu.

Nie mogą dłużej czekać

— To jest dramat, to, co tu się dzieje — mówi Piotr Latka ze wspólnoty mieszkaniowej przy ul. Małeckiego 8, która sąsiaduje z ul. Puszkina. — Ratusz miał dużo czasu, by wprowadzić zmiany. Niestety, tak się nie stało. Jak powiedział się A, to trzeba powiedzieć B. Sytuacja na ul. Puszkina, na omawianym odcinku, szczególnie w godzinach porannych i popołudniowych jest tragiczna. Kierowcy się spieszą, jadą z prędkością przekraczającą tę wskazaną na znaku drogowym, często nie zatrzymują się przed pasami mimo oczekującego dziecka. Boimy się o ich bezpieczeństwo.

Zdaniem mieszkańców okolicznych bloków wdrożenie jednego kierunku ruchu jazdy na wspomnianym odcinku drogi znacząco ogranicza dojazd do budynków mieszkalnych osób starszych i niepełnosprawnych. — Nie możemy dłużej czekać. Jeżeli dalej nic się nie zmieni, to wyjdziemy na ulicę i będziemy protestować — zapowiadają.

W sprawie organizacji ruchu zaangażowała się radna PiS Edyta Markowicz. Do ratusza wysłała właśnie kolejne pismo. „Wakacje wydawały się najlepszym momentem do podjęcia działań związanych ze zmianą organizacji ruchu ze względu na brak działalności edukacyjnej w zlokalizowanej przy odcinku ul. Puszkina Szkole Podstawowej nr 13” — czytamy w nim. „Mieszkańcy nie przyzwyczaili się do ruchu jednokierunkowego, są sfrustrowani”.

Radna dodaje, że z informacji uzyskanych w ratuszu wynikało, że nowa organizacja ruchu miała zostać wprowadzona w połowie września. — Okazało się, że trzeba załatwić związane z tym formalności. Te zostały załatwione i nic się nie zmieniło — mówi Edyta Markowicz.

Co na to ratusz? — Projekt nowej organizacji na ul. Puszkina jest już gotowy. Teraz w każdej chwili może go wprowadzić Zarząd Dróg, Zieleni i Transportu — mówi Patryk Pułkowski, rzecznik ratusza.

GRZEGORZ SZYDŁOWSKI

g.szydlowski@gazetaolsztynska.pl

REKORDOWA EMISJA OBLIGACJI NA SPŁATĘ ZADŁUŻENIA



Władze Olsztyna planują emisję obligacji komunalnych. W ten sposób chcą spłacić zaciągnięte zobowiązania i pokryć deficyt budżetowy.

Ostatnią znaną emisję obligacji komunalnych przeprowadziło miasto w 2023 roku, emitując serię obligacji o łącznej wartości 80.600.000 zł na pokrycie deficytu budżetowego i wydatki majątkowe. Wcześniej, w 2019 roku, wyemitowano obligacje o wartości 48.000.000 zł. W tym przypadku wiązało się to z debiutem na rynku Catalyst przy Gieldzie Papierów Wartościowych. Uzyskane w ten sposób środki przeznaczone zostały na realizację zaplanowanych inwestycji. Wśród nich znalazły się budowa dowiązań miejskiego układu dróg do obwodnicy Olsztyna, przebudowa śródmiejskich traktów, powstanie Lynostrady oraz rewitalizacja i rozbudowa warsztatu terapii zajęciowej przy ul. Bałtyckiej. Teraz znowu władze miasta chcą wyemitować obligacje komunalne. I to na rekordową kwotę. W ten sposób ratusz chce pozyskać około 460.000.000 zł. Każda z obligacji będzie warta 1000 zł. Decyzja w tej sprawie ma zapaść na sesji rady miasta 24 września. Na co przeznaczone zostaną pozyskane pieniądze? „Na sfinansowanie planowanego deficytu – zwiększenie o 45.000.000 zł do kwoty 175.000.000 zł, na spłatę wcześniej zaciągniętych zobowiązań – wprowadzenie kwoty 283.000.000 zł” — czytamy w projekcie uchwały rady miasta „w sprawie emisji obligacji komunalnych oraz zasad ich zbywania, nabywania i wykupu”. „Celem wcześniejszej spłaty istniejącego zadłużenia jest obniżenie kosztów obsługi długu poprzez zaciągnięcie nowego zobowiązania na spłatę wcześniej zaciągniętych zobowiązań na korzystniejszych warunkach, m.in. ze znacznie niższą marżą banku”.

Obligacje wyemitowane zostaną w 2025 roku w 19 seriach. Władze Olsztyna przekonują, że choć obligacje są formą kredytu, jednak są dla miasta bardziej korzystne niż tradycyjny komercyjny kredyt bankowy. Wynika to przede wszystkim z uwagi na ich elastyczność.

Emisja daje możliwość określenia takich terminów wykupu (spłaty kapitału), które zapewniają „bezpieczeństwo w zakresie płynności finansowej budżetu”. Dodatkowo sama procedura emisji obligacji jest prostsza niż zaciągnięcie kredytu. — To jest zmiana struktury naszego zadłużenia — stwierdził prezydent Olsztyna Robert Szewczyk.

Na emisję obligacji komunalnych decydują się miasta takie jak Warszawa, Kraków czy Świnoujście, które pozyskują w ten sposób fundusze na rozwój infrastruktury: budowę dróg i kanalizacji czy rewitalizację terenów. Z kolei województwa, np. opolskie, czy mniejsze gminy, jak gminy Podgórzyń czy Piła, emitują obligacje po to, aby uzyskać fundusze na własne cele, często na pokrycie deficytu budżetowego lub dofinansowanie unijnych projektów.

GS



PERSONALNE ZMIANY W RATUSZU

Prezentacji nowych osób w ratuszu dokonał Robert Szewczyk, prezydent Olsztyna. — Są to osoby młode, wykształcone, dobrze przygotowane i zaangażowane w swoją pracę — poinformował. Najważniejsza zmiana dotyczy powołania nowego wiceprezydenta miasta.

Marcin Szwarc obejmie stanowisko trzeciego zastępcy prezydenta od 1 października. Zastąpi na nim Radosław Zawadzki, który został prezesem Przedsiębiorstwa Wodociągów i Kanalizacji.

— Jestem osobą urodzoną w Olsztynie. Od kilkunastu lat pracuję w różnych miejscach, jednostkach dla Olsztyna. To doświadczenie, które zdobyłem, szczególnie w tych ostatnich latach, gdy kierowałem Zarządem Dróg, Zieleni i Transportu, dało mi się przełożyć i wykorzystać, podejmując działania w nowym miejscu — powiedział nowy wiceprezydent Olsztyna.

Jakie są jego priorytety. — To poprawa infrastruktury, na którą czekają mieszkańcy, na którą czekają piesi, kierowcy. To kontynuacja z powodzeniem realizowanego planu remontów jezdni i chodników bardziej znaczą-



Marcin Szwarc został nowym wiceprezydentem Olsztyna

cych, które są odczuwalne zarówno dla kierujących, jak i pieszych — stwierdził wiceprezydent Marcin Szwarc.

To także sprawy związane z publicznym transportem, w tym wymiana taboru. Nowy wiceprezydent swoją karierę zawodową rozpoczął jako student, pracując w Miejskim Przedsiębiorstwie Komunikacyjnym, a następnie w Zarządzie Komunikacji Miejskiej i Zarządzie Dróg, Zieleni i Transportu. Od 2019 roku pełnił funkcję zastępcy dy-

rektora ds. technicznych, a od 2019 do końca września 2025 roku był dyrektorem Zarządu Dróg, Zieleni i Transportu.

To niejedynie zmiany personalne w ratuszu i jednostkach podległych urzędowi. Katarzyna Nieczepa została powołana na stanowisko dyrektora Zakładu Lokali i Budynków Komunalnych. Jest absolwentką Wojskowej Akademii Technicznej i studiów podyplomowych z zarządzania nieruchomościami. Ma też doświadczenie w pracy

w administracji samorządowej i rządowej. Natomiast Tomasz Krzysztoń został dyrektorem Zarządu Dróg, Zieleni i Transportu. To absolwent matematyki i budownictwa, który brał udział w projektach tramwajowych i tworzeniu Olsztyńskiego Parku Naukowo-Technologicznego. Dyrektorem ratuszowego wydziału promocji i informacji został Paweł Sarnowski, ekspert z marketingu i promocji, odpowiedzialny m.in. za kampanie promocyjne oraz system identyfikacji wizualnej miasta. Aneta Terlikowska-Kuchta została dyrektorem Centrum Usług Wspólnych. To nowo utworzona jednostka. Do celowo ma zająć się głównie sprawami finansowymi miejskich jednostek. Z kolei Maria Skibińska powołana została na stanowisko dyrektora ratuszowego wydziału zamówień publicznych.

GS

POWSTAJE MURAL NA 130-LECIE TRAMWAJÓW



Zwycięski projekt muralu



Mural na Browarnej malujący Dima Snork

Elbląskie tramwaje kursują od 1895 roku i od ponad wieku towarzyszą mieszkańcom, wpisując się w historię i krajobraz miasta. Z okazji 130-lecia przygotowano dwa projekty muralu. Pierwszy przedstawiał monumentalną Bramę Targową w centralnej części, klasyczny tramwaj na pierwszym planie, a także zabudowę Starego Miasta oraz postacie dawnych mieszkańców Elbląga. Drugi, utrzymany w pastelowej stylistyce przypominającej dawne widokówki, ukazywał dużą katedrę św. Mikołaja z mniejszą Bramą Targową. O tym, który projekt zostanie zrealizowany, zdecydowali sami elblążanie. W internetowym głosowaniu wzięło udział 1099 osób. Zwyciężył projekt z dużą Bramą Targową i tramwajem, który zdobył aż 976 głosów. Drugi wariant poparło 123 mieszkańców.

Teraz rozpoczął się etap realizacji zwycięskiego projektu. — Całość maksymalnie będzie kosztować około 40 tysięcy. Wkwocie tej zawarty jest projekt, zakup materiałów, prace wykonawcze oraz wynagrodzenie artysty — przekazał Jacek Żukowski z zespołu prasowego biura prezydenta miasta. Mural na Browarnej malujący Dima Snork, elbląski artysta specjalizujący się w dużych formach malarskich. W ostatnim czasie stworzył m.in. mural przedstawiający herb Braniewa, który można podziwiać przy ul. Gdańskiej w tym mieście.

EG

REKLAMA

Olsztyńskie starostwo – przyjazny urząd

Podczas uroczystej finałowej gali X Ogólnopolskiego Konkursu „Przyjazny Urząd” Starostwo Powiatowe w Olsztynie otrzymało aż dwa prestiżowe wyróżnienia przyznawane przez Europejskie Centrum Badań nad Jakością.



„Administracja przyjazna obywatelowi to taka, która nie tylko minimalizuje bariery biurokratyczne, ale również aktywnie wspiera inkluzję społeczną, równość dostępu do usług oraz cyfrową transformację zgodną z zasadami dobrej administracji. Taki model sprzyja nie tylko wzrostowi efektywności, ale również umacnia społeczny kapitał zaufania – podstawę trwałości ładu demokratycznego. W konkursie staraliśmy się identyfikować, nagradzać i promować instytucje administracji publicznej, które spełniają kryteria nowoczesności, innowacyjności, kreatywności i otwartości na potrzeby interesariuszy zewnętrznych. Gratulujemy znalezienia się w gronie Laureatów Konkursu – urzędów spełniających najwyższe kryteria...” — napisał Wiktor Żyła, prezes zarządu Europejskiego Centrum Badań nad

Jakością w Krakowie w liście gratulacyjnym skierowanym do Andrzeja Abako, starosty olsztyńskiego. Godło „Przyjazny Urząd” przynajmniej kapituła złożona z naukowców-ekspertów oraz praktyków administracji publicznej, specjalizujących się naukowo lub zawodowo w problematyce administracji publicznej i zarządzania jakością. Oceniała ona jakość obsługi klienta, kulturę jakości w urzędzie, skuteczność wprowadzania nowoczesnych modeli zarządzania publicznego oraz działania na rzecz efektywnej, transparentnej i dostępnej administracji, która stawia obywatela w centrum uwagi. Ocena działalności olsztyńskiego starostwa wypadła na tyle dobrze, że urząd otrzymał aż dwa certyfikaty: Znak Jakości „Przyjazny Urząd” oraz Wyróżnienie Nadzwyczajne „Innowacyjny Urząd”.



— Cieszę się, że tak dobrze wypadliśmy w oczach ludzi, którzy niewątpliwie znają się na rzeczy. Nagrody te są potwierdzeniem naszego zaangażowania w ciągłe podnoszenie standardów pracy, cyfrową transfor-

mację, dbanie o dostępność urzędu także dla osób ze szczególnymi potrzebami, tworząc samorząd bez barier. To jest nagroda dla wszystkich pracowników starostwa, którym gratuluję kolejnego sukcesu — mówi

starosta Andrzej Abako. — To motywacja dla nas do dalszych działań zmierzających do poprawy satysfakcji naszych interesantów. Certyfikaty wraz z gratulacjami od członków kapituły i organizatorów konkursu menedżerowie sektora administracji publicznej z całej Polski odebrali podczas poniedziałkowej gali w siedzibie Polskiej Akademii Nauk w Warszawie. Do tej pory przyznawany przez ECBJ Znak Jakości „Przyjazny Urząd” na Warmii i Mazurach otrzymały w roku 2015, w pierwszej edycji tego konkursu, Urząd Miejski w Barczewie oraz dwa lata temu — w roku 2023 — Elbląskie Centrum Usług Społecznych.

Więcej informacji na temat konkursu na stronie organizatora: <https://przyjazny-urząd.org/>.



ANKIETERZY ODWIEDZĄ SENIORÓW Z WARMII I MAZUR

Samorząd województwa zbada zapotrzebowanie na usługi społeczne wśród samotnych starszych osób w regionie. W wybranych powiatach ankieterzy odwiedzą seniorów.



Fot. Freepik

W 2024 roku Regionalny Ośrodek Pomocy Społecznej w Olsztynie, jednostka samorządu województwa, opracował analizę dotyczącą wsparcia seniorów, na podstawie danych przekazanych przez ośrodki pomocy społecznej oraz centra usług społecznych. Badanie pokazało, że wsparcie, zwłaszcza samotnych seniorów, jest nadal obszarem niewystarczająco zdiagnozowanym.

W związku z powyższym konieczne stało się przeprowadzenie kompleksowej diagnozy zapotrzebowania na usługi społeczne wśród tej grupy osób. W sierpniu tego roku samorząd województwa zlecił realizację badania dotyczącego zapotrzebowania na usługi społeczne wśród samotnych starszych osób w ramach projektu „Spójna polityka społeczna Warmii i Mazur” dofinansowanego z programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027, współfinansowanego ze

środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus.

– Chcemy lepiej poznać codzienne wyzwania, marzenia i potrzeby starszych, samotnych osób, aby móc dostarczyć im wsparcie, które naprawdę będzie dla nich istotne – mówi marszałek województwa Marcin Kuchciński. – Badanie to dla nas nie tylko zbieranie danych, ale przede wszystkim wyraz szacunku i troski o naszych seniorów. Chcemy, by czuli, że są ważni, że ich opinia ma znaczenie i że nie są sami w swojej trudnej codzienności. Wierzmy, że dzięki takiemu podejściu uda nam się wypracować rozwiązania, które poprawią jakość ich życia i sprawią, że będą czuli się bezpieczni i ważni.

Badanie zostanie zrealizowane w formie 64 wywiadów przeprowadzonych z samotnymi starszymi osobami. Jego głównym celem będzie określenie potrzeb tych osób w zakresie usług społecznych, z uwzględ-

nieniem miejsca zamieszkania: miasto/wieś.

Wywiady zostaną przeprowadzone w 8 największych miastach województwa, tj. Olsztynie, Elblągu, Ełku, Iławie, Ostródzie, Giżycku, Kętrzynie i Szczytnie, oraz w 8 najmniejszych gminach wiejskich, tj. Płoskini, Lelkowie, Janowie, Budrach, Wilczętach, Dubeninkach, Godkowie oraz Kolnie

Uzupełnieniem wywiadów z seniorami będą grupowe wywiady z przedstawicielami instytucji i podmiotów ekonomii społecznej, w tym organizacji pozarządowych świadczących pomoc osobom starszym, oraz internetowa ankieta z organizatorami środowiskowych usług społecznych na rzecz starszych osób, a także realizatorami tych usług.

Wyniki badania posłużą do opracowania raportu ukazującego sytuację samotnych starszych osób w naszym województwie. Opracowane wnioski i rekomendacje umożliwią jednostkom samorządu

terytorialnego oraz samorządowi województwa podejmowanie adekwatnych do potrzeb działań włączonych dla seniorów obszarach oraz skuteczne reagowanie na zmiany społeczno-demograficzne w województwie.

Badanie realizowane będzie do grudnia 2025 r. wśród samotnych starszych osób, tj. w wieku 60+ w jednoosobowych gospodarstwach domowych, i przedstawicieli jednostek samorządu terytorialnego, instytucji i podmiotów ekonomii społecznej, w tym organizacji pozarządowych realizujących zadania z zakresu wsparcia seniorów i usług społecznych na ich rzecz.

Badanie zostanie przeprowadzone w ramach następujących obszarów:

obszar 1. Diagnoza sytuacji starszych osób samotnych zamieszkujących województwo warmińsko-mazurskiego,

obszar 2. Określenie potrzeb samotnych seniorów, w tym zapotrzebowania na świadczenie na ich rzecz usług społecznych,

PONAD 1,1 MLN SENIORÓW Z MLEGITYMACJĄ ZUS W TELEFONIE



fot. Pixabay

Seniorzy coraz chętniej sięgają po nowoczesne rozwiązania. Już ponad 1 mln 136 tys. emerytów i rencistów korzysta z mLegitymacji ZUS dostępnej w aplikacji mObywatel.

Elektroniczny dokument w smartfonie działa tak samo jak tradycyjna plastikowa karta – wystarczy wyświetlić go na ekranie telefonu, aby potwierdzić uprawnienia i skorzystać z ulg. mLegitymacja pozwala m.in. potwierdzić status emeryta lub rencisty, prawo do świadczeń zdrowotnych oraz korzystać z przysługujących zniżek – na bilety komunikacji miejskiej, w ośrodkach uzdrowiskowych czy placówkach kultury. – To szybkie i wygodne rozwiązanie, które pozwala mieć legitymację zawsze przy sobie, bez konieczności noszenia dodatkowych dokumentów w portfelu – podkreśla Anna Grabowska, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS w województwie warmińsko-mazurskim. ZUS automatycznie wystawia mLegitymację każdemu emerytowi i renciście w momencie przyznania świadczenia. Zdokumentu można korzystać od stycznia 2023 roku. Dodanie mLegitymacji w aplikacji mObywatel jest bardzo proste – wystarczy wybrać opcję „Dodaj dokument”, a następnie „Legitymacja emeryta-rencisty”. Jeśli wcześniej nie został dodany dowód osobisty, należy najpierw potwierdzić swoją tożsamość, a potem aktywować legitymację.

Osoby, które preferują tradycyjną formę, mogą nadal zamówić plastikową kartę, składając w ZUS wniosek (formularz ERL). Obie wersje – elektroniczna i plastikowa – są równoważne, a dotychczas wydane legitymacje pozostają ważne do końca terminu, na jaki zostały wystawione.

ZUS

obszar 3. Określenie problemów w obszarze wsparcia samotnych seniorów.

W toku badania prowadzone będą:

- indywidualne wywiady pogłębione (IDI) ze starszymi osobami, tj. po 60 r.ż., w jednoosobowych gospodarstwach domowych, zamieszkałymi w województwie warmińsko-mazurskim,

- zogniskowane wywiady grupowe (FGI) z przedstawicielami różnych instytucji i podmiotów ekonomii społecznej, w tym organizacji pozarządowych wspierających starsze osoby,

- analiza danych zastanych (desk research),

- ankieta internetowa CAWI z organizatorami środowiskowych usług społecznych na rzecz starszych osób oraz realizatorami tych usług.

Badanie realizowane będzie przez konsorcjum firm: Piotr Fuchs Smart Research z siedzibą w Poznaniu oraz Pracownia Rozwoju Przemysław Kozak z siedzibą w Warszawie na zlecenie Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej Urzędu Marszałkowskiego w Olsztynie.

ŹRÓDŁO: WARMIA.MAZURY.PL / RED.



ŚWIAT ZŁOŻONY Z TYSIĘCY ELEMENTÓW

Czy pasja może narodzić się w pracy księgowej? Okazuje się, że tak. Krystyna Gajewska z Działdowa udowadnia, że układanie puzzli to nie tylko rozrywka, lecz także sposób na relaks, intelektualne wyzwanie i... prawdziwy styl życia.



puzzle 29 tysięcy elementów, ale wolę siedzieć cicho. Bo jeśli ktoś mi je kupi, to będę musiała układać w dwóch warstwach, a goście będą stali wkorytarzu i oglądali. Innego wyjścia nie będzie.

Puzzle w pudełkach, obraz na ścianie

Dziś kolekcja seniorki z Działdowa to około 40 pudełek. Niektóre układała już po kilka razy. — Lubię wracać do obrazów, bo każdy z nich jest inny. Wszystko przechowuję w pudełkach, bo

na ścianie wisi już mój ulubiony obraz – olejny. Ma ponad 80 lat.

Działa także wymiana puzzli z koleżanką. — To świetny sposób, by nie kupować ciągle nowych. Myślę, że w miejskiej bibliotece też mogłaby powstać taka wypożyczalnia puzzli. To by się sprawdziło.

Co daje układanie puzzli? — Relaks i cierpliwość. Tak samo jak jednych wciąga czytanie czy bieganie, mnie wciągają puzzle. Kiedy pasują kolejne elementy, czuję radość. To ogromna satysfakcja.

Pani Krystyna dba także o zdrowie – codziennie spaceruje, robiąc średnio 12 tysięcy kroków. — Równowaga musi być: trochę ruchu, trochę puzzli.

Na koniec kilka wskazówek od pasjonatki dla początkujących:

– Zaczynajcie od mniejszych zestawów, 500-1000 elementów.

– Nie zniechęcajcie się – każdy kawałek to krok do celu.

– Układanie puzzli uczy cierpliwości, a nagrodą jest nie tylko obraz, ale też satysfakcja.

– Trzeba spróbować, żeby się przekonać, jak to wciąga. A potem... kto wie, może i wy dołączycie do grona uzależnionych od puzzli? — Seniorka z Działdowa uśmiecha się.

Na zakończenie pani Krystyna podkreśla, że chce dzielić się swoją pasją także z innymi.

— Mogę przyjechać do klubów i domów seniora z własnymi puzzlami, by pokazać początkującym, jak się je układa, i podzielić się swoim doświadczeniem. To nie tylko zabawa, ale i świetny sposób na spędzanie czasu razem.

Historia pani Krystyny to dowód na to, że wielkie pasje mogą narodzić się z drobiazgów. A każdy element – czy to puzzle, czy chwila relaksu – ma znaczenie w większej układance naszego życia.

SYLWESTER KASPROWICZ

SENIORZY PEŁNI ENERGII I TALENTU

Prawie 200 uczestników z całego powiatu działdowskiego wzięło udział w III Przeglądzie Artystyczno-Sportowym Seniorów, który odbył się w kompleksie sportowym przy Szkole Podstawowej im. Ewy Szelburg-Zarembiny w Płońscu.

Wydarzenie, zorganizowane przez gminę Płońscę we współpracy z lokalnymi instytucjami, stało się barwnym świętem integracji, pasji i aktywności starszych osób.

Seniorzy zaprezentowali swoje talenty w kategoriach taneczno-muzycznej, teatralno-poetyckiej oraz kabaretowej. Występy były pełne energii, różnorodności i wzruszeń: od solowych wykonań przez barwne układy taneczne po zabawne scenki kabaretowe. Każdy z występów dopracowany był nie tylko artystycznie, ale i wizualnie – stroje oraz rekwizyty dodawały widowisku wyjątkowego charakteru.

– Inicjatywa przeglądu zrodziła się po to, aby integrować środowisko seniorów i dawać im przestrzeń do prezentowania swoich umiejętności. To piękny dowód na to, że niezależnie od wieku można się rozwijać i spełniać artystycznie oraz sportowo – podkreślił wójt gminy Płońscę Michał Breski.

Oprócz występów artystycznych odbyły się także konkurencje sportowe w ramach trójboju seniorów. Najlepiej wysportowaną drużyną okazał się Klub Seniora z Iłowa-Osady, zdobywając 128 punktów. Drugie miejsce zajęli seniorzy z Żabin (123 punkty), a trzecie – Klub Senior + w Gródkach (111 punktów).

Wszyscy uczestnicy otrzymali pamiątkowe statuetki. Organizatorzy zadbali także o ciepły posiłek dla seniorów.

– To dla nas ogromna radość, że możemy wspólnie się spotkać, porozmawiać i zaprezentować nasz dorobek artystyczny. Seniorzy z gminy Rybno zawsze chętnie angażują się w takie inicjatywy, bo czujemy, że jesteśmy częścią większej wspólnoty – mówi Danuta Zdunek, prezes Stowarzyszenia na rzecz Rozwoju Gminy Rybno.

– Ten przegląd to nie tylko występy, ale także wymiana doświadczeń i wzajemne inspirowanie się. Widzimy, jak wiele można osiągnąć, kiedy seniorzy dostają przestrzeń do aktywności i rozwoju. To motywuje nas wszystkich do dalszej pracy – podkreśla Maria Malinowska, koordynator Domu Seniora w Rybnie.

– Jestem tu trzeci raz i za każdym razem wracam z nową energią. Człowiek czuje się potrzebny, doceniony i przede wszystkim młodszy duchem. Dla mnie to najpiękniejsze wydarzenie w roku – dodaje Henryk Dutkowski z Jeglii.

W III Przeglądzie udział wzięły m.in. kluby seniora z Płońscy, Skurpia, Gródek, Działdowa, Kurek, Uzdowa, Ruszkowa i Tuczek, a także Dzienny Dom Senior + w Działdowie, Dzienny Dom Pobytu w Jeglii, Dom Seniora w Rybnie, Uniwersytet Trzeciego Wieku w Działdowie, Stowarzy-

senie na rzecz Rozwoju Gminy Rybno oraz LCAS w Żabinach i Hartowcu.

Kolejna edycja wydarzenia odbędzie się w przyszłym roku w gminie Iłowo-Osada.

SYLWESTER KASPROWICZ



TRENINGI WESZŁY MU W KREW

Jerzy Szymański, 81-letni lekkoatleta z Kurzętnika, to prawdziwy fenomen w skali kraju. Wciąż startuje w biegach długodystansowych. Choć z racji lat skrócił dystanse i ustępuje młodszymi kolegom i koleżankom, zawsze z honorem i satysfakcją przekracza linię mety.

Pasja do biegania narodziła się u niego wcześniej. Jako 16-latek rozpoczął naukę w ostródzkiej budowlance, gdzie szybko zaraził się sportowym bakcylem. W Ostródzie funkcjonował wówczas okazały stadion, na którym trenowali miejscowi zawodnicy. – Jeden z nich, mający na koncie niezłe wyniki, zaproponował mi dołączenie do grupy lekkoatletycznej. Tak też zrobiłem i zacząłem regularne treningi – wspomina Jerzy Szymański. – Pamiętam swoje pierwsze zawody: mistrzostwa Ostródy. Miałem tremę, bo startowałem obok mojego „nauczyciela”, który wciągnął mnie do biegania.

Postanowiłem dać z siebie wszystko i... zostawiłem go daleko w tyle. Dziś mieszka w Niemczech, ale gdy się spotykamy, zawsze wracamy do tamtych wspomnień – opowiada.

Takich dinozaurów biegania jest mało

Dziś pan Jerzy od lat reprezentuje grupę Kurzętnik Biega i – jak sam mówi – nie zamierza zwalniać tempa. – Na każdych zawodach, w których startuję, jestem najstarszym uczestnikiem. Spotykam się z ogromną sympatią i uznaniem. Organizatorzy podkreślają, że mogę być przykładem wytrwałości i inspiracją dla młodszych zawodników. Szacuję, że w moim wieku



foto: Stanisław R. Ulatowski

Jerzy Szymański podczas biegu w Płowcu na pograniczu powiatów nowomiejskiego i brodnickiego

takich dinozaurów biegania w Polsce jest zaledwie 2, może 3 – przyznaje.

Gdy sobie nie pobiegam, czegoś mi brakuje

Choć szybkość już nie ta, kondycja pozostaje znakomita. Kiedyś maratony biegał w 3 godziny i 47 minut, a półmaraton w 1 godzinę i 40 minut. – Te czasy już minęły, ale treningi weszły mi w krew. Gdy nie pobiegam, czegoś mi brakuje. Trzeba jednak znać umiar – dodaje.

Miniony sezon był dla niego wyjątkowo intensywny. Startował m.in. w 5-kilometrowych biegach w Lidzbarku, Płuznicy, Kisielicach i Działdowie, na 6 kilometrów w Retno Biegu na Pojezierzu Brodnickim, Radomnie i ponownie w Kisielicach, a w Lubawie zmierzył się z dystansem 10

kilometrów. Mimo jesienno-czasu nie zwalnia – planuje kolejne starty.

– Czasem imprezy biegowe pokrywają się z rodzinnymi uroczystościami i wtedy trzeba wybierać. W takich przypadkach wracam do domu przed północą, żeby następnego dnia dotrzeć na zawody i stanąć na starcie. – Śmieje się. – Lubię też tańczyć, zwłaszcza przy szybkich utworach. To świetny trening i terapia dla nóg – zdradza.

W Słowenii był piekielnie trudny, morderczy bieg

Skąd taka forma? – Ludzie często mnie o to pytają. Myślę, że to w dużej mierze geny, ale przede wszystkim regularne i solidne treningi, odpowiednia dieta oraz lata ciężkiej pracy, które wzmocniły organizm – tłumaczy sportowiec z Kurzętnika.

Półki w domu państwa Szymańskich zapełniają się kolejnymi pucharami i medalami z lokalnych, ogólnopolskich, a nawet międzynarodowych imprez – głównie za zwycięstwa w swojej kategorii wiekowej w biegach maratońskich. Pan Jerzy doskonale pamięta start



Pan Jerzy zadowolony ze startu i 2 pucharów do kolekcji trofeów

podczas mistrzostw Europy w Słowenii. – To był piekielnie trudny, wręcz morderczy bieg. Upał nie do zniesienia, a na dodatek górską trasą. Cztery kilometry przed metą nie czułem nóg. Dziś sam się dziwię, że udało mi się go ukończyć – wspomina.

W minioną niedzielę 81-latek znów stanął na starcie – tym razem w Biegu Pacółtowskim na obrzeżach Nowego Miasta Lubawskiego, z którego wrócił z nagrodą dla najstarszego zawodnika.

STANISŁAW R. ULATOWSKI

s.ulatowski@gazetaolsztynska.pl

PRZYSIĘGI MAŁŻEŃSKIEJ DOTRZYMUJĄ JUŻ PONAD PÓŁ WIEKU

Przykład życia państwa Genowefy i Jana Abramczyków pozwala rozwiązać wszystkie obawy. Są oni dowodem tego, że wbrew wszelkim przeciwnościom losu przysięgi małżeńskiej można dochować, że idąc przez życie we dwoje, wiernie dzieli się każdy sukces i każdą radość, ale też każdy smutek i każde niepowodzenie. Od pięćdziesięciu lat są razem, tworzą szczęśliwą rodzinę, która doczekała się nie tylko wspianych dzieci, ale i gromadki wnuków a nawet prawnuków. Złote gody to niezwykle wydarzenie nie tylko dla jubilatów, ale również dla ich rodzin oraz przyjaciół. Stworzenie długotrwałego i szczęśliwego związku małżeńskiego nie jest łatwe. Słyszysz to każda młoda para, która decyduje się na ślub. Jednak istnieją związki, które pokazują, że można przeżyć ze sobą wiele lat i z każdym rokiem kochać się jeszcze bardziej. Takim jest właśnie ten tworzony przez państwo Abramczyków.



Foto: archiwum prywatne

ści i smutki. Są szczęśliwi i wciąż aktywni, mimo że są już emerytami. Znają smak trudów życia, poznali czasy bojaźni o siebie, bliskich i rodzinę. Pomimo tych trudnych doświadczeń dokonali niezwykłych rzeczy. Tworzyli na nowo i z sukcesem rodzinne kręgi, wychowali kolejne pokolenia, zapewnili swoim dzieciom i wnukom poczucie sensu i pewności, a życie dostarczyło i dostarcza im wielu radości.

— Każdego dnia dziękujemy, że mamy czwórkę wspianych dzieci, ósemkę wnuków i troje prawnuków

— mówią małżonkowie. — Bycie rodzicami i dziadkami to najwspanialsza rola życiowa. Może nie zawsze w życiu wszystko wychodzi, może czasem popełnialiśmy jakieś błędy wychowawcze, ale zawsze chcieliśmy i chcemy dobrze dla swoich dzieci. Nie ma chyba większej miłości i wspanialszej relacji niż rodzica z dziećmi. Jesteśmy dumni z tego, że wychowaliśmy ich na dobrych ludzi, którzy potrafią uszanować drugiego człowieka — przyznają z zadowoleniem.

Recepta na miłość

Wzruszeni małżonkowie chętnie dzielą się swoimi wspomnieniami i własną receptą na dobre małżeństwo.

— W rodzinie musi być cierpliwość, tolerancja, zrozumienie, umiejętność wybaczenia oraz to, żeby zawsze być dla siebie oparciem i czuć się odpowiedzialnym za siebie nawzajem — wyliczają. — Nie można za wszelką cenę stawiać na swoim. Trzeba wybierać to pośrodku. I zawsze musi być miłość. Bez niej żadne małżeństwo nie jest w stanie dobrze funkcjonować.

JOANNA KARZYŃSKA

REKLAMA

przetarg

Olsztynska Spółdzielnia Mieszkaniowa
w Olsztynie



informuje, że dnia **8.10.2025 r. o godz. 11.00** w siedzibie Spółdzielni przy ul. Szarych Szeregów 5, pokój nr 209, odbędzie się **przetarg nieograniczony** na zawarcie umowy o ustanowienie odrębnej własności lokalu mieszkalnego nr 16 w budynku przy **ul. Iwaskiewicza 36A** w Olsztynie.

Iwaskiewicza 36A m. 16	p.u. 55,10 m ²	pokój, pokój z aneksem kuchennym, łazienka z WC, przedpokój	parter	cena wywoławcza 451 000,00 zł
---------------------------	------------------------------	---	--------	--

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłata wadium w wysokości 10% ceny wywoławczej przelewem bankowym na trzy dni przed terminem przetargu na konto nr **56 1320 1478 3053 8386 2000 0119**.

Istnieje możliwość rozłożenia wylicytowanej kwoty na raty (maksymalnie do 10 lat) z oprocentowaniem według wskaźnika inflacji GUS plus 1%. Minimalna wpłata stanowiąca zadatek wynosi 15% wartości (bez uwzględnienia wadium).

Termin oddania lokalu do dyspozycji – 30 dni od daty przetargu. Spółdzielnia może odstąpić lub unieważnić przetarg bez podania przyczyny. Szczegółowe informacje można uzyskać w siedzibie Spółdzielni przy ul. Szarych Szeregów 5, pok. nr 110, tel. (89) 523-03-12 lub 609-331-370, bądź na stronie internetowej www.osm.olsztyn.pl.



TYM POCIĄGIEM MÓGŁ JECHAĆ PAPIEŻ

Mieszkańcy od lat dopominali się o budowę w tym miejscu wiaduktu kolejowego. Bezskutecznie. Sprawa ruszyła z miejsca dopiero wtedy, kiedy zginęło tam 6 osób, a kilkanaście zostało rannych.

Był 19 września 1985 roku, około godziny 5.30 rano. Od strony olsztyńskiego osiedla Dajtki, ulicą Sielską, jechał autobus miejski nr 7. Szlaban nie był opuszczony, więc kierowca wjechał na przejazd. I wtedy w jelicza uderzyła lokomotywa. Wlokła go po torach jeszcze przez kilkaset metrów. Potem w autobus uderzył jadący z naprzeciwka kolejny pociąg. W wypadku zginęło 6 osób, a 14 zostało rannych.

„Tragedia (...) zbulwersowała nie tylko mieszkańców miasta. Już w czwartek, wkrótce po tym, jak rozniosła się o niej wieść (...), otrzymaliśmy sporo telefonów od czytelników, pełnych oburzenia, że przez tyle lat nie potrafią zlikwidować potencjalnego zagrożenia, które czyha na przejeżdżających w tym miejscu przez tory” — pisał „Dziennik Pojezierza” w tekście z 24 września 1985 roku.

W 35. rocznicę katastrofy pasjonaci komunikacji upamiętnili tamto wydarzenie, umieszczając w pobliżu miejsca zdarzenia tabliczkę poświęconą ofiarom wypadku. Jakub Kulecki na swoim youtube'owym kanale „Po kolei z Kuleckim” opublikował film „Pechowa siódemka”, dotyczący tamtych wydarzeń.

„Dziękuję Panu Jakubowi Kuleckiemu za rzetelny video-materiał upamiętniający te tragiczne wydarzenia sprzed lat. Gorąco dziękuję także Wam, Panowie, za symboliczny płomień i ciszę w miejscu katastrofy” — czytamy we wpisie mieszkanki Olsztyna, której tato tym autobusem jechał do pracy i zginął. „Do domu nigdy nie wrócił. Osobiście przez tyle lat nigdy nie byłam gotowa, by stanąć w miejscu, w którym nasz tata skończył swoją podróż. Chyba już czas. Dziękuję” — napisała.

A budowę wiaduktu zaczęto w 1987, a zakończono w 1991 roku.

Aż nie chce się wierzyć, że zginęły w niej tylko 4 osoby

Niedługo przypada także 40 rocznica katastrofy kolejowej w Suszu. Rankiem 1 października pociąg pospieszny jadący bez zatrzymania z Kołobrzegu do Warszawy najechał na ruszający spod semafora pociąg towarowy składający się z 26 cystern z olejem napędowym.

Przybyłem na miejsce pierwszym ekipom ratunkowym ukazała się łuna ognia, tworząca przerażający widok. Płonęła lokomotywa pociągu pasażerskiego, wagony pocztowy i sypialny oraz kuszетка. Zginęły wtedy 4 osoby, a 34 zostały ranne. Wielu mieszkańców Susza nie uwierzyło, że ofiar było tak mało.

„Wśród mieszkańców Susza krążyła informacja o tym, że w katastrofie zginęło od kilkunastu do 25 osób, a więc znacznie więcej, niż podane jest to oficjalnie. A jak było naprawdę? Czy to możliwe, aby świadkowie tego wydarzenia do dnia dzisiejszego bali się mówić prawdę? W mojej ocenie jest to mało prawdopodobne. Nie znajduję żadnych powodów, dla których celowo ukrywano by informacje o liczbie ofiar, nie mówiąc już o tym, jak trudne byłoby to przedsięwzięcie, biorąc pod uwagę liczbę świadków czy chociażby osób biorących udział w akcji ratunkowej. Z drugiej strony, patrząc na fotografie przedstawiające katastrofę, aż nie chce się wierzyć, że zginęły w niej tylko 4 osoby” — mówił w 2020 roku „Gazecie Olsztyńskiej” Sebastian Zieliński z lokalnego stowarzyszenia Galea.



Wykolejone wagony pociągu, którym mógł jechać Jan Paweł II

Byłem jednym z tych dwóch żołnierzy, którzy z dachu kuszетки ewakuowali na ziemię tych, którzy dali radę o własnych siłach dojechać do naszego przedziału. Była to jedyna droga ucieczki z płonącego wagonu. Widziałem i słyszałem krzyki tych, którzy nie dali rady uciec przed ogniem. Dlatego między bajki wkładam opowieści o 4 ofiarach. Te ofiary to tylko obsługa pociągu (maszynista, kierownik pociągu i jego syn konduktora oraz dziewczyna, która poszła z nimi do wagonu bagażowego po bilety dla siebie i siostry, z którą podróżowała). A gdzie ci, którzy zostali? Z nieoficjalnych, a bardzo wiarygodnych źródeł wiem, że w sumie tych ofiar było kilkakrotnie więcej niż nawet te podawane 25. Ówczesnej władzy bardzo zależało na tym, żeby sprawa nie nabrała zbyt dużego

rozgłosu — napisał jeden z czytelników w komentarzu pod tekstem dotyczącym katastrofy w Suszu na stronie www.bazakolejowa.pl.

Wierzył, że krew przyjaciela była przelana dla niego

Inny wypadek z naszego regionu ma z kolei związek ze św. Janem Pawłem II. 3 lipca 1967 roku o godzinie 13.13 między Działdowem a Nidzicą, na nieoznakowanym mostku kolejowym wykoleiły się ostatnie 4 wagony pociągu jadącego z Warszawy przez Olsztyn do Elku. Zginęło 7 osób, a 47 zostało rannych. Był wśród nich ks. Marian Jaworski, który był bliskim przyjacielem samego Karola Wojtyły. W katastrofie stracił rękę. Kiedy przyszły papież dowiedział się o tym, przyjechał do przyjaciela do działdowskiego szpitala. 38 lat później to właśnie ks. Jaworski był przy umierającym papieżu, któremu udzielił namaszczenia chorych.

Co ciekawe, to Jan Paweł II mógł znaleźć się w tym pociągu. „W 1967 roku, gdy Karol Wojtyła był już arcybiskupem krakowskim, papież Paweł VI wyniósł go do godności kardynała. Uroczystość wręczenia kardynalskich insygniów w Rzymie zbiegła się jednak w czasie z rekolekcjami dla księży diecezji warmińskiej, które długo wcześniej metropolita krakowski obiecał prowadzić. Wojtyła poprosił wtedy ks. Mariana Jaworskiego o zastępstwo. Ten 3 lipca 1967 roku wsiadł do pociągu z Warszawy do Olsztyna” — dowiadujemy się z tekstu „Tajemnica wypadku kard. Jaworskiego. Jan Paweł II wierzył, że krew przyjaciela była przelana dla niego”, zamieszczonego w serwisie Aletheia.pl.

Lokomotywa stała jakby skosem w górę

Największa katastrofa kolejowa na terenie obecnego Warmińsko-Mazurskiego wydarzyła się w styczniu 1954 roku niedaleko stacji Satopy-Samulewo koło Bisztyńka.

Pociąg towarowy nie zatrzymał się przed semaforem i jechał wprost na osobowy z Białegostoku. Dyżurny stacji dawał latarką sygnały „Stój!”. Zawiadowca dawał przeraźliwy sygnał „Stój!” trąbką kolejarską. Na próżno. Z parowozu wyskoczyli dwaj mężczyźni: pomocnik maszynisty i kierownik pociągu. Został maszynista, który próbował bezskutecznie hamować. Oni przeżyli, on zginął.

Przyczyną wypadku była ludzka niedbałość, czego efektem były niesprawne hamulce w pociągu towarowym.

Na miejsce początkowo przyjechała tylko jedna karetka pogotowia. Po drodze zakopała się jeszcze w zaspach. Dopiero po upływie kilku godzin pojawiło się ich więcej. Mieszkańcy Sątopy-Samulewa oraz PGR Wojkowo organizowali transport rannych saniami do szpitala w Reszlu.

— Jakieś 300-400 metrów przed Sątopyami usłyszeliśmy huk, ogromny hałas i poleciliśmy wszyscy do przodu tym korytarzem. Mnie i Zygrydowi nie się nie stało — wspominał tamto wydarzenie Klaus Holz ze Sterławek. — Wido był okropny. Bardzo dużo ciał zabitych, niektórzy byli zmasakrowani. Lokomotywa stała jakby skosem w górę, tak jakby jej przód uniósł się w powietrze, i opierała się o dach zgniecionego wagonu.

W katastrofie zginęło w sumie 18 osób.

Oględziny miejsca wypadku przeprowadził milicjant z Olsztyna. W niezwykle krótkim protokole napisał: „Wagon bagażowy i osobowy 3 klasy całkowicie zmiażdżone i wparte jeden w drugi”. Opisał parowóz towarowego leżący poza torowiskiem. Narysował też odręczny szkic. Protokół zakończył zapisem: „Obok wagonów leżą skrzynie z masłem oraz zabawki dziecięce, misie”.

OPRAC. IGOR HRYWNA

REKLAMA

BURMISTRZ MIŁAKOWA

informuje, że w siedzibie Urzędu Miejskiego w Miłakowie przy ul. Olsztyńskiej 16, na tablicy ogłoszeń oraz na stronie internetowej <http://bip.milakowo.eu> został umieszczony na okres 21 dni, tj. od dnia 24.09.2025 r. do dnia 15.10.2025 r., wykaz nieruchomości przeznaczonych do dzierżawy lub najmu.

BURMISTRZ MIASTA BRANIEWA

informuje, że w siedzibie Urzędu Miasta Braniewa, ul. Kościuszki 111 oraz na stronie www.bip.braniewo.pl, na okres 21 dni zostało wywieszone Zarządzenie nr 129/2025 z dnia 16 września 2025 r. w sprawie ogłoszenia wykazu nieruchomości przeznaczonych do oddania w dzierżawę.

BURMISTRZ MIASTA I GMINY FROMBORK

podaje do publicznej wiadomości, że zostały wywieszone na tablicach Urzędu Miasta i Gminy we Fromborku wykazy nieruchomości, stanowiących własność Gminy Frombork, przeznaczonych do dzierżawy, najmu i sprzedaży. Wykazy zamieszczone są również w Biuletynie Informacji Publicznej pod adresem frombork.bip.net.pl.

NADMIERNA DBAŁOŚĆ O ZDROWE ŻYWIENIE MOŻE PROWADZIĆ DO OBSESJI

Co najmniej jedna piąta osób wykazuje zachowania ortorektyczne, a u 10 proc. rozwinie się ortoreksja, czyli obsesja na punkcie jakości jedzenia. Problem występuje częściej u kobiet oraz u osób utrzymujących regularną aktywność fizyczną.

Konsekwencją zaburzenia może być zarówno nieprawidłowe odżywianie, jak i pojawienie się problemów natury psychicznej. Psychodietetycy radzą, by nie rezygnować ze zdrowego żywienia, ale we wdrażaniu postępowania dietetycznego zachować przede wszystkim umiar.

— W ostatnich latach bardzo często obserwuję, że moda na zdrowe odżywianie jest coraz popularniejsza i mamy także zaburzenia, które są nazywane ortoreksją, a które współistnieją z zaburzeniami obrazu własnego ciała i niedowagą, ale mamy także po prostu bardzo często występującą restrykcję i obsesję dotyczącą zdrowego żywienia – podkreśla dr n. o zdr. Patrycja Kłósek, psychodietetyczka.

Ortoreksja bywa klasyfikowana jako rodzaj uzależnienia. Jej istotą jest obsesyjne kontrolowanie jakości spożywanego jedzenia, a w wyborach konsumenckich przesadne koncentrowanie się na wyborze zdrowych produktów. U źródeł proble-

mu najczęściej leży decyzja o wdrożeniu diety – na przykład z powodu nadwagi.

— Bardzo często ludzie przechodzą na przykład na dietę, ponieważ chcą schudnąć, chcą zadbać o swój wygląd czy o swoją sylwetkę, a do tej pory odżywiali się dalece nieprawidłowo. Zaczynają się zdrowo odżywiać i dochodzi do takiej sytuacji, że robią zakupy przez wiele godzin, ponieważ czytają etykiety, sprawdzają każdy skład produktu, który chcą kupić, porównują skład jednego jogurtu naturalnego do drugiego, zapominając, że jeszcze kilka miesięcy temu żywili się głównie żywnością wygodną i typu fast food – mówi psychodietetyczka.

Z badań przeprowadzonych przez naukowców z Uniwersytetu w Pizie wynika, że zachowania ortorektyczne wykazuje od 21 do niemal 58 proc. populacji, a 10 proc. jest narażonych na to, że rozwinie pełną postać tego zaburzenia.

— Oobsesji na pewno musimy mówić w momencie, kiedy czujemy się udręczeni, kiedy czujemy się niewolni-



— Chodzi o to, żeby nie podchodzić do diety zero-jedynkowo i bardzo restrykcyjnie, ponieważ w dłuższej perspektywie czasu takie podejście jest po prostu niemożliwe do zrealizowania – podkreśla dr n. o zdr. Patrycja Kłósek, psychodietetyczka

kami naszego podejścia, i to nie tylko w aspekcie jedzenia, ale w każdym aspekcie życiowym. Jeżeli uprawiamy sport i on daje nam przyjemność, radość, odświeżenie nas, jest dla nas relaksem, jest super i możemy wtedy sport uprawiać nawet każdego dnia. Jeżeli codzienny trening sprawia, że nasze samopoczucie się pogarsza i czujemy, że więcej zasobów psychoenergetycznych musimy dać, niż zyskujemy, to wtedy możemy mówić, że nie jest to zdrowa sytuacja – wskazuje ekspertka.

Tymczasem okazuje się, że na ortoreksję szczególnie narażone właśnie oso-

by, które uprawiają sport. Naukowcy z Uniwersytetu w Bergen w Norwegii dokonali przeglądu badań opisujących rozpowszechnienie ortoreksji u osób ćwiczących. Okazało się, że częstość jej występowania w tej grupie była bardzo wysoka i sięgała 55,3 proc.

U źródeł ortoreksji leży jednak zdaniem ekspertów nie tylko chęć zadbania o wygląd zewnętrzny i utrzymania sprawności fizycznej, ale i obsesyjne dążenie do zachowania zdrowia i jak największego wydłużenia życia.

— Bardzo często wpadamy w pułapkę myśli o swo-

im życiu, o swoim zdrowiu. Boimy się różnych chorób dietozależnych i chorób nowotworowych. Coraz częściej słyszymy, że coraz młodszy znajomi chorują na choroby nowotworowe czy inne choroby przewlekłe, które wymagają trudnego leczenia, i boimy się, że nas także spotka ten los. Boimy się, że zachorujemy na chorobę, która sprawi, że obniży się jakość naszego życia. Z drugiej strony taka obsesja też bardzo często wynika z tego, że chcemy być coraz dłużej młodszy, dłużej dobrze wyglądać, dobrze się czuć i wiemy, że zdrowa żywność i zdrowy styl życia sprawiają, że procesy starzenia są po prostu wolniejsze – zauważa dr Patrycja Kłósek.

Norwescy badacze zwrócili w swojej pracy uwagę na to, że osoby z ortoreksją przeceniają korzyści zdrowotne płynące z diety. Ograniczenia żywieniowe i rygorystyczne unikanie niezdrowej żywności mogą natomiast prowadzić do niedoborów żywieniowych, niedożywienia i niepożądanego utraty masy ciała. Towarzyszą temu również

konsekwencje psychosocjalne, takie jak zwiększony stres czy obniżone poczucie własnej wartości.

— Jeżeli chcemy się zdrowo odżywiać, na pewno będziemy potrzebować dużo energii i dużo zasobów psychoenergetycznych, żeby móc prowadzić tego typu styl życia. Zarówno przygotowywanie posiłków, gotowanie, zabieranie ich do pracy, jak i pamiętanie o regularności spożywanych dań jest trudne i czasochłonne. Warto więc podejść do tego tematu zgodnie z zasadą 80:20. 80 proc. to są zdrowe produkty, zdrowa, zbilansowana dieta, którą my wybieramy na co dzień, ale dajmy sobie furtkę i przestrzeń do tego, żeby te 20 proc. to może czasami były lody, pizza czy też coś słodkiego, coś, co zawsze lubiliśmy. Chodzi o to, żeby nie podchodzić do diety zero-jedynkowo i bardzo restrykcyjnie, ponieważ w dłuższej perspektywie czasu takie podejście jest po prostu niemożliwe do zrealizowania – kwituje psychodietetyczka.

ŹRÓDŁO: NEWSERIA

FRYTKI ZWIĘKSZAJĄ, ZIEMNIAKI - NIE

Spożywanie trzech porcji frytek tygodniowo wiąże się z 20 proc. wzrostem ryzyka rozwoju cukrzycy typu 2, natomiast jedzenie podobnych ilości ziemniaków w innej postaci – gotowanych, pieczonych czy puree – nie ma tak istotnego efektu. Tak wynika z badania opublikowanego w czasopiśmie „The BMJ”.

Jednocześnie jego autorzy wykazali, że zastąpienie ziemniaków pełnoziarnistymi produktami wiąże się z obniżeniem ryzyka cukrzycy typu 2, podczas gdy zastąpienie ich białym

ryżem podnosi to ryzyko.

Ziemniaki zawierają błonnik, witaminę C oraz magnez, jednak mają też wysoki indeks glikemiczny i duży udział skrobi, co wcześniej wiązano z podwyższonym ryzykiem rozwoju cukrzycy typu 2. Dotychczas jednak niewiele badań uwzględniało sposób ich przygotowania ani to, jak inne produkty, którymi często zastępowane są ziemniaki, wpływają na to ryzyko.

Naukowcy z Harvard T.H. Chan School of Public Health Brigham and Women's Hospital

i University of Cambridge prześledzili dane ponad 205 tys. pracowników ochrony zdrowia uczestniczących w trzech dużych amerykańskich projektach prowadzonych w latach 1984-2021. W momencie rozpoczęcia obserwacji osoby te nie miały cukrzycy, chorób serca ani nowotworów, a co cztery lata wypełniały szczegółowe kwestionariusze żywieniowe.

W ciągu niemal 40 lat obserwacji cukrzycę typu 2 zdiagnozowano u przeszło 22 tys. osób. Po uwzględnieniu diety

oraz innych czynników stylu życia ustalono, że na każde trzy porcje ziemniaków tygodniowo ryzyko rozwoju cukrzycy wzrastało średnio o 5 proc. Po rozróżnieniu metod przygotowania okazało się jednak, że efekt ten dotyczył przede wszystkim frytek – w ich przypadku wzrost wynosił 20 proc. Natomiast ziemniaki pieczone, gotowane lub w formie puree nie zwiększały istotnie zagrożenia chorobą.

Dodatkowo autorzy pracy zauważyli, że zastąpienie trzech porcji

ziemniaków w tygodniu produktami pełnoziarnistymi obniżało ryzyko cukrzycy o 8 proc. Kiedy zastępowano nimi ziemniaki gotowane, pieczone lub puree, spadek wynosił 4 proc., a kiedy frytki – 19 proc.

Co ciekawe, spożywanie białego ryżu zamiast ziemniaków, niezależnie od ich formy, wiązało się ze wzrostem tego ryzyka.

— Nasze wyniki podkreślają, że zależność między spożyciem ziemniaków a ryzykiem cukrzycy typu 2 zależy od formy, w jakiej są podawane. Ważne są

też produkty, którymi je zastępujemy. Otrzymane rezultaty są zgodne z obecnymi zaleceniami żywieniowymi, promującymi włączenie pełnych ziaren jako elementu zdrowej diety i profilaktyki cukrzycy typu 2 – podsumowali autorzy.

Zaznaczyli jednak, że ponieważ ich badanie miało charakter obserwacyjny, nie można wyciągać jednoznacznych wniosków o przyczynowości, a na wyniki mogły mieć wpływ także inne, nieanalizowane czynniki.

KATARZYNA CZECHOWICZ/PAP



Co, gdzie, kiedy?

OLSZTYŃSKIE KINA REPERTUAR MULTIKINO

Środa, 24 września

TEŚCIOWIE 3: 11:00, 13:15, 14:15, 15:30, 16:30, 17:45, 18:45, 20:00, 21:10
OBECNOŚĆ 4: OSTATNIE NAMASZCZENIE / napisy: 11:15, 14:15, 17:15, 20:15
DEMON SLAYER: KIMETSU NO YAIBA INFINITY CASTLE / napisy: 12:55, 16:15, 19:35
LILLY I KANGUREK / familijny / dubbing: 10:25, 11:30, 14:00, 16:30
SKRZAT. NOWY POCZĄTEK / familijny: 10:10, 11:55, 14:20, 16:45
TOY STORY / familijny / dubbing: 10:00, 12:00, 14:00, 16:00
WIELKI MARSZ / napisy: 15:30, 18:00, 20:30
WIELKA, ODWAŻNA, PIĘKNA PODRÓŻ / napisy: 14:55, 17:30, 20:05
PAN WILK I SPÓŁKA 2 / familijny / dubbing: 10:00, 12:25
NIESAMOWITE PRZYGODY SKARPETEK 2 / familijny / dubbing: 10:15, 12:35
BLUEY W KINIE: KOLEKCJA POBAWMY SIĘ W SZEFA KUCHNI / familijny / dubbing: 10:10
TRIUMF SERCA / lektor: 19:10
DOWNTON ABBEY / napisy: 12:40
O PSIE, KTÓRY JEŹDZIŁ KOLEJĄ 2 / familijny: 10:25
ZNIKNIĘCIA / napisy: 21:00

REPERTUAR HELIOS

Środa, 24 września

SKRZAT. NOWY POCZĄTEK / familijny: 12:00, 14:30, 16:15, 18:45
WIELKA, ODWAŻNA, PIĘKNA PODRÓŻ / napisy: 13:45, 17:45, 20:20
LILLY I KANGUREK / familijny / dubbing: 12:45, 15:00, 17:30
TOY STORY / familijny / dubbing: 12:10, 17:15
TEŚCIOWIE 3: 12:20, 13:15, 17:00, 18:15, 19:15, 20:30, 21:30
OBECNOŚĆ 4: OSTATNIE NAMASZCZENIE / napisy: 14:15, 20:00, 21:00
DEMON SLAYER: KIMETSU NO YAIBA INFINITY CASTLE / napisy: 14:45, 19:30
TRIUMF SERCA / lektor: 16:00
O PSIE, KTÓRY JEŹDZI KOLEJĄ 2 / familijny: 12:30
NIESAMOWITE PRZYGODY SKARPETEK 2 / familijny / dubbing: 11:50
PAN WILK I SPÓŁKA 2 / familijny / dubbing: 13:30
ZNIKNIĘCIA / napisy: 20:10
SMERFY. WIELKI FILM / familijny / dubbing: 11:30
DOWNTON ABBEY. WIELKI FINAŁ / napisy: 15:20

REPERTUAR AWANGARDA

Środa, 24 września

„Triumf serca” - prod. Polska, USA : godz. 17.45
„Teściowie 3” - prod. Polska : godz. 18.00
„Follemente. W tym szaleństwie jest metoda” - prod. Włochy : godz. 18.15
„Sirât” - prod. Hiszpania, Francja : 19.45
„Teściowie 3” - prod. Polska : godz. 19.45
„Listy sycylijskie” - prod. Włochy, Francja : godz. 20.00

25 WRZEŚNIA

Festiwal Radość Czytania

Olsztyn

Zapraszamy Was na wyjątkowy festiwal, który przez trzy dni zamieni miasta i miasteczka Warmii i Mazur w krainę literackich przygód! To nie jest zwykłe wydarzenie kulturalne — to prawdziwa celebrowanie radości czytania, gdzie każdy od wieku czy doświadczenia z książkami, znajdzie coś dla siebie.

Godz. 10.00, ul. 1 Maja 5.

25 WRZEŚNIA

KRYSTYNA JANUSZ „Migracje. Błękit pruski”

Olsztyn

Urodziłam się z wielką tęsknotą, do dziś nie wiem za kim lub za czym tęsknię. Od dziecka szukałam czegoś tu, na Warmii i Mazurach, skąd pochodzę. Wystawę poświęcam poszukiwaniu historii o znalezionym i utraconym- migracjom, które dotknęły większość z moich przodków oraz historiom rodzinnym osób, które znam, a opowiada się o nich coraz rzadziej. Znamienita większość osób mieszkających tu musiała utracić swoje pierwotne domy, by budować je na tzw. „Ziemiach Odzyskanych”- użyłam tej nazwy, choć wybitnie ciężko przechodzi mi przez gardło, gdyż dla wielu były to ziemie utracone. Jako członek kolejnego pokolenia, które buduje tożsamość regionalną pragnę wizualnie ująć wdzięczność i szacunek dla tych, którzy musieli od podstaw budować ten region, często w strachu, że pokój, w którym żyjemy, nie potrwa długo.

Godz. 18.00, Galeria Sztuki BWA w Olsztynie, al. Marsz. J. Piłsudskiego 44.

25 WRZEŚNIA

VI Złot Animatorów Warmii i Mazur



Olsztyn

Kochani Złotowicze – stali bywalcy i ci, którzy dopiero do nas dołączają!

Po raz szósty spotkamy się w stolicy Warmii i Mazur, by wspólnie uczyć się, rozmawiać, doświadczać i szukać nowych dróg dla animacji kultury. W tym roku przyświeca nam hasło: „Jak przekuć bańkę? Animacja w świecie, który działa inaczej”

VI Złot Animatorów Warmii i Mazur odbędzie się w dniach 25–28 września 2025 r. w Olsztynie i... w Miłkach!

Godz. 15.00, Kamienica Naujacksa MOK, ul. Dąbrowszczaków 3.

26 WRZEŚNIA

Warsztat: Oddech, Siła, Twórczość – podróż do wnętrza siebie



techniki oddechowe oraz twórczą pracę z gliną. Wszystko to w kojącej przestrzeni leśniczówki i unikalnej formie – z użyciem hamaków (aerial), które otwierają nowe możliwości pracy z ciałem i oddechem.

Godz. 17.00, Leśniczówka Gaja, Kaborno 36.

Olsztyn

Zapraszam Cię na wyjątkowy warsztat, który łączy trening dna miednicy, mięśnie głębokie,

PARK PO METAMORFOZIE

Zakończono rewitalizację zabytkowego parku w Fijewie (gmina Lubawa). Inwestycja objęła m.in. budowę nowych ścieżek, nowoczesnego placu zabaw, zewnętrznej siłowni, boiska, altany i parkingów. Projekt jest częścią gminnych działań prospołecznych i rekreacyjnych, finansowanych w większości z Polskiego Ładu.

Po przebudowie park zyskał sieć wygodnych alejek spacerowych, bezpieczny plac zabaw dla dzieci, siłownię pod chmurką, boisko, altanę jako miejsce

spotkań oraz nowe miejsca postojowe. Zamontowano także elementy małej architektury, oświetlenie oraz monitoring poprawiający bezpieczeństwo użytkowników. Równolegle zmodernizowano budynki zaplecza szatniowo-socjalnego przy boisku.

Wartość przedsięwzięcia oszacowano na 4 332 544 zł, z czego 3 510 000 zł pochodziło z Rządowego Funduszu Polski Ład: Program Inwestycji Strategicznych. Umowę z wykonawcą – Przedsiębiorstwem Robót Budowlanych „Asbud” – gmina

Lubawa podpisała 3 lipca 2023 roku. Rewitalizacja ruszyła jeszcze w tym samym roku.

Odnowiony, historyczny park stał się wielofunkcyjną przestrzenią do spacerów, rodzinnej rekreacji i sportu. Zmiany obejmują zarówno infrastrukturę dla najmłodszych, jak i rozwiązania podnoszące komfort i bezpieczeństwo: oświetlenie, monitoring czy nowe dojścia i parkingi. To inwestycja, która łączy ochronę dziedzictwa miejsca z praktycznymi potrzebami współczesnej społeczności.

AL

Przedsiębiorstwo Robót Budowlanych ASBUD



POWSTRZYMAĆ TURECKI SERWIS

SIATKÓWKA\\\\ W ćwierćfinałowym meczu mistrzostw świata, które odbywają się na Filipinach, Polska zagra z Turcją. Wyrastający na czarnego konia turnieju zespół według biało-czerwonej kadry straszy przede wszystkim zagrywką.

W sześciu spotkaniach Polscy z Turcją w XXI wieku wszystkie wygrali biało-czerwoni, w tym w fazie interkontynentalnej tegorocznej edycji Ligi Narodów. Turecka reprezentacja prezentuje się jednak o wiele lepiej niż jeszcze kilka miesięcy temu i jest obecnie w najlepszej formie w historii. Po raz pierwszy zagra w ćwierćfinale mistrzostw świata.

– Na pewno mają potencjał grania bardzo dobrej siatkówki i myślę, że jedynym zaskoczeniem z ich strony jest to, że do tej pory utrzymują cały czas dobry poziom. Nie mają wielu momentów zawahania – zauważył statystyk polskiej reprezentacji Mateusz Nykiel.



PAP/EP/ROLEX DELA PENA

Polscy zawodnicy zwracają uwagę na to, że najsilniejszą bronią Turków jest zagrywka.

– Na pewno potrafią kropnąć z zagrywki. Mają bardzo dobrego i doświadczonego atakującego, który rzadko się myli. Można go troszeczkę ograniczyć, jeżeli chodzi o punktowanie, ale nie da się go tak w zupełności wyeliminować.

Ich słabą stroną może być przyjęcie, dlatego na pewno nasza zagrywka będzie kluczowa w tym spotkaniu – zauważył przyjmujący Kamil Semeniuk.

– Uważam, że z nami generalnie zespoły rywali bardzo ryzykują na zagrywce, po prostu z tego względu, że gdy mamy przyjęcie pozytywne, to jest nas bardzo ciężko za-



PAP/FRANCIS R. MALASIG

trzymać czy przełamać. Myślę, że Turcy mogą mieć podobną taktykę, tym bardziej że mają ku temu swoje argumenty, bo mają dobry, fizyczny zespół i kilku gości, którzy potrafią odpalić na zagrywce, więc będą to robić – przyznał rozgrywający Jan Firlej.

Przed serwisem tureckich siatkarzy przestrzega także nasz statystyk.

– Myślę, że jest to drużyna przede wszystkim bardzo groźna na zagrywce. Oni dysponują bardzo ofensywnym i silnym serwisem. Bardzo podobna charakterystyka do drużyn, z którymi graliśmy, czyli do Kanady i Holendrów. Myślę, że to jest element, na który bardzo musimy uważać. Natomiast są jedną ze słabszych drużyn na tym turnieju, jeśli chodzi o przyjęcie. Bardzo dużo będzie się rozstrzygać w elemencie zagrywki i przyjęcia – zaznaczył Nykiel.

– Bardzo ważne były dla nas te dwa poprzednie spotkania, z Holandią i Kanadą. Już w meczu z Kanadą nasze przyjęcie wyglądało lepiej niż z Holandią, ale cały czas moim zdaniem mamy rezerwy. Po fazie

grupowej dokonaliśmy analiz, które pokazują, że drużyny, z którymi graliśmy w grupie, i Kanada dysponują praktycznie takimi samymi zagrywkami, jeśli chodzi o prędkość, jak drużyny z finałowego turnieju Ligi Narodów, czyli Brazylia czy Włochy. To tylko pokazuje, że drużyny, które grają przeciwko reprezentacji Polski, ryzykują na zagrywce i liczą, że będziemy popełniać błędy – dodał.

Nykiel zauważył, że najgroźniejsi będą tureccy skrzydłowi.

– Na pewno przyjmujący Efe Mandiraci jest tym, który będzie pomagał Adisowi Lagumdžiji brać ciężar gry na siebie. Natomiast warto zwrócić uwagę też na środkowego Bedirhana Bulbula, bo to jest bardzo groźny środkowy, nie tylko jeśli chodzi o ofensywę: zagrywkę i atak, ale też blok. Turcy grają bardzo dobrze w bloku, dysponują imponującymi warunkami fizycznymi, więc na pewno musimy uważać – powiedział statystyk.

Na skrzydłowych tureckiej reprezentacji zwrócił uwagę również rozgrywający polskiej reprezentacji.

– Uważam, że Turcja przyjechała naprawdę w dobrej formie na ten turniej.

Naprawdę wyglądają dobrze, lepiej niż w Lidze Narodów. Mają bardzo silne skrzydła. Tak na pierwszy rzut oka to mają trzech naprawdę mocnych skrzydłowych, na których będą opierać grę z nami. Dobrze też zagrywają. Poza tym to jest chyba najwyższy zespół na turnieju. Wydaje mi się, że średnią wzrostu mają najwyższą, więc uważam, że to naprawdę fizyczny zespół i ja bym ich wcale szybko tutaj nie skreślał – ocenił Firlej.

Największą zmianą, jaka zaszła w reprezentacji Turcji pod wodzą nowego trenera Slobodana Kovaca, jest większa kontrola emocji. Wcześniej bardzo łatwo było wyprowadzić Turków z równowagi, przez co popełniali błędy seriami. Obecnie zdarza im się to niezwykle rzadko.

– Poczynili postępy w tym elemencie, natomiast spotkanie z Holandią pokazało, że problemy między sobą czy utrata koncentracji nadal występują. Pokazał to jeden z setów, w którym zaczęli się kłócić z sędziami i dyskutować z przeciwnikami po drugiej stronie siatki. Zaczęli popełniać proste błędy i było widać, że są momenty, kiedy patrzą krzywo na siebie i trener Kovac denerwował się, mocno też krzyczał na nich. Myślę, że wygląda to lepiej niż wcześniej, natomiast to nadal jest drużyna, którą w jakimś aspekcie mentalnym można złamać – stwierdził Nykiel. Ćwierćfinał biało-czerwonych z Turkami rozpocznie się dzisiaj o godzinie 14 czasu polskiego. Wcześniej w meczu Włochów z Belgią wyłoniony zostanie półfinałowy rywal zwycięzcy tego starcia. PAP/RED.

PIŁKA RĘCZNA\\\\ Warmia Energia Olsztyn po słabym występie tydzień temu (remis i porażka w rzutach karnych) tym razem nie miała problemów z wygraną meczu. Olsztynianie na wyjeździe wysoko pokonali drużynę z Czerska. – Chcieliśmy to spotkanie potraktować jako przełamanie – powiedział po meczu Mateusz Antolak, trener Warmii Energi. – Chcieliśmy wygrać przekonująco i zmaść płamę na honorze z zeszłego tygodnia. I tak się stało. W pierwszej połowie pojawili się błędy z dwóch pierwszych spotkań. W drugiej połowie fajnie pograliśmy w obronie i udało się odskoczyć na więcej bramek. Mam nadzieję, że to jest sygnał powrotu na właściwe tory.

Wyniki:

MKS SPR Polska Handball Czersk – Warmia Energia Olsztyn 22:39 (14:19)
Bramki dla Warmii Energi: Reichel 5, Safiejko 3, Drobik 7, Cemka 2, Sikorski 4, Łapiński 3, Baranau 4, Kruszyński 2, Chyła 3, Dzido 2, Jankowski 1, Malewski 3.

Szczypiorniak Olsztyn – KPR Fit Dieta Żukowo 18:44 (10:19)
Bramki dla Szczypiorniaka: Osko 1, Bartczak 1, Liszewski 3, Strączek 6, Dębek 2, Wicinek 1, Skalski 3, Szmidt 1.

Aqua-Instal Jeziorak Itawa – SMS ZPRP Kwidzyn 37:35

Silvant Handball Elbląg – Sambor Latocha Agropom Tczew 29:22

Tytani Wejherowo – Jedynka KODO Morąg 28:31

W tabeli I ligi po trzech spotkaniach prowadzi Jeziorak Itawa (dziewięć punktów), który wyprzedza UKS Jedynkę KODO Morąg (dziewięć punktów). Warmia Energia Olsztyn zajmuje trzecie miejsce (siedem punktów). Tabelę zamyka Szczypiorniak Olsztyn (czternaste miejsce i zero punktów po trzech meczach). EM



Fot. Materiał nadany



POZNALIŚMY RAJDOWYCH MISTRZÓW POLSKI

SPORTY MOTOROWE Grzegorz Grzyb i jego bartoszycki pilot Adam Binięda zajęli trzecie miejsce w Rajdzie Śląska, przedostatniej rundzie Rajdowych Samochodowych Mistrzostw Polski. Tytuł mistrzowski zapewnili już sobie Jakub Matulka i Damian Syty.

Po raz trzeci z rzędu kwestia tytułu mistrzów Polski rozstrzygnęła się podczas Rajdu Śląska. Imprezę wygrali co prawda Mikołaj Marczyk i Szymon Gospodarczyk, ale tuż za nimi uplasowali się Jakub Matulka i Damian Syty, czym przypieczętowali pierwsze w swojej karierze mistrzostwo kraju.

Warto przypomnieć, że wyniki Rajdu Śląska już czterokrotnie decydowały o tym, kto założy mistrzowską koronę. W 2019 roku na mecie w Żorach zwycięstwo i tytuł mistrzowski świętowali Mikołaj Marczyk i Szymon Gospodarczyk. W 2023 roku pod Stadionem Śląskim z końcowego triumfu cieszyli się Grzegorz Grzyb i Adam Binięda, a w 2024 najwięcej powodów do radości mieli pochodzący z Ustronia Jarosław i Marcin Szejowie.



Fot. Gałanix-foto

Załoga Grzegorz Grzyb-Adam Binięda na trasie Rajdu Śląska

Tym razem w Śląskim na najniższym stopniu podium stanęli Grzegorz Grzyb i Adam Binięda, którzy przed rajdem mieli jeszcze matematyczne szanse na powtórzenie mistrzowskiego sezonu z 2023 roku. Nie udało się, więc podczas Rajdu Nyskiego muszą skupić się na obronie drugie-

go miejsca w generalce RSMP.

- Kolejny rajd kończymy na podium, więc są powody do zadowolenia - stwierdził rajdowy pilot z Bartoszcza. - Jednak najważniejsze jest to, jakie tempo zaprezentowaliśmy. Rajd Śląska był nam znany, bowiem oesy, na których jeździliśmy, były organi-

zowane już w poprzednich edycjach, choć w różnej konfiguracji. Co prawda miejscami trochę zaskakiwała nas przyczepność i „słodkość” asfaltu. Mieliśmy możliwość odnieść się do wyników z poprzednich lat, po których widać, jak duży postęp zrobiła cała krajowa czołówka. Tempo było bardzo szybkie i nikt nie miał zamiaru odpuszczać. Była to przedostatnia runda sezonu, więc każdy mocno walczył o jak najlepszy rezultat. Od początku staraliśmy się nawiązać walkę z Mikołajem Marczykiem i Jakubem Matulką, wygrywając pierwszy sobotni oes. Jechaliśmy bez przygód i błędów, pierwszy przytrafił nam się dopiero drugiego dnia, gdzie „prze-strzeliliśmy” skrzyżowanie, przez co straciliśmy kilka sekund, w efekcie odjechało nam trochę drugie

miejsce. Trzecia pozycja jednak także cieszy, uważam, że był to dobry rajd w naszym wykonaniu. Co prawda przed startem mieliśmy jeszcze szanse na mistrzowski tytuł, ale były to już szanse jedynie matematyczne, dlatego skupiliśmy się na utrzymaniu pozycji wicelidera klasyfikacji rocznej. I chociaż dojechaliśmy do mety przed naszymi najgroźniejszymi konkurentami, to nasza przewaga powiększyła się zaledwie o trzy punkty. W tej sytuacji o wszystkim zadecyduje ostatnia runda, czyli Rajd Nyski, który odbędzie się od 10 do 12 października - zakończył Adam Binięda.

Niestety, wszystko wskazuje na to, że w przyszłym roku najlepsi polscy kierowcy nie pojawią się na Warmii i Mazurach, bo Rajd Polski z okolic Mi-

kołajek zostanie przeniesiony na Śląsk, a jego bazą ma być Chorzów. Oczywiście będzie to już całkiem inny rajd, bo nie szutrowy, tylko asfaltowy. Tym samym w 2026 roku w kalendarzu RSMP nie będzie już ani jednej imprezy na szutrze.

DRYH

WYNIKI

>>> **Rajd Śląska:** 1. Marczyk/Gospodarczyk (Škoda Fabia RS Rally2) 1:26:56,3; 2. Matulka/Syty (Škoda Fabia RS Rally2) +28.8 s; 3. Grzyb/Binięda (Škoda Fabia RS Rally2) +38.3 s; 4. Szeja/Szeja (Škoda Fabia RS Rally2) +50.1 s; 5. Kołtun/Pleskot (Škoda Fabia RS Rally2) +54.0 s.

>>> **Klasyfikacja roczna RSMP 2025:** 1. Matulka/Syty 180 pkt; 2. Grzyb/Binięda 126; 3. Marczyk/Gospodarczyk 105; 4. Kołtun/Pleskot 104; 5. Brzeziński/Gerber 82; 6. Byśkiewicz/Siatkowski 77.

NIE PÓJDA SIEDZIEĆ

PIŁKA NOŻNA Były prezes Juventusu Turyn Andrea Agnelli i jego zastępca, świetny w przeszłości czeski piłkarz Pavel Nedved zostali po zawarciu ugody skazani przez sąd w Rzymie na kary więzienia w zawieszeniu za fałszowanie dokumentacji księgowej. Sędzia Anna Maria Gavoni zaakceptowała ugodę przewidującą rok i osiem miesięcy więzienia dla Agnellogo oraz rok i dwa miesiące dla Nedveda. Uzgodnione kary pozbawienia wolności zostały zawieszone i nie będą wykonywane. Zgodnie z włoskim prawem taka ugoda nie oznacza przyznania się do winy.

Sędzia nałożyła również na Juventus grzywnę w wysokości 156 tysięcy euro (184 tysięcy dolarów). W przypadku innego z oskarżonych, byłego prezesa Maurizia Arrivabene, sprawa została ostatecznie umorzona.

Skazani zaprzeczają zarzutom popełnienia przestępstwa, a Juventus oświadczył, że zdecydował się na ugodę „w najlepszym interesie samej firmy, jej akcjonariuszy i wszystkich interesariuszy”.

Sprawa dotyczyła zarzutów fałszowania przez Juventus finansowych sprawozdań, w szczególności w odniesieniu do transferów zawodników i ustaleń płacowych



EP/ALESSANDRO DI MARCO

Pavel Nedved i Andrea Agnelli

w czasie pandemii COVID-19. W czerwcu były prezes Agnelli i pozostali oskarżeni przedstawili propozycję ugody po tym, jak prokuratorzy starali się postawić ich przed sądem pod zarzutem manipulacji gieldowych, utrudniania nadzoru i wystawiania fałszywych faktur. Juventus wcześniej zgodził się zapłacić grzywnę w ramach odrębnej ugody z włoskimi władzami piłkarskimi, co skutkowało również odjęciem punktów w sezonie Serie A 2022/23 i rocznym zakazem gry w europejskich rozgrywkach.

PAP/RED.

SPRINTEM

ORLEN EKSTRA LIGA KOBIEĆ Energia Stomilanki Olsztyn przegrały szóste spotkanie z rzędu. Olsztynianki tym razem uległy u siebie 0:5 Śląskowi Wrocław. Podopieczne Dariusza Maleszewskiego zajmują ostatnie miejsce w ligowej tabeli.

Olsztynskie zawodniczki bardzo liczyły na to, że w tym meczu dojdzie do przełamania, ale niestety Stomilanki cały czas są w kiepskiej formie i przegrywają mecz z meczem. I choć pierwsza połowa nie wyglądała najgorzej w wykonaniu olsztynskich zawodniczek, to nieskuteczność w polu karnym sprawiła, że Stomilanki nie strzeliły żadnego gola. Rywalki z Wrocławia wykorzystały błędy w obronie i do szatni schodziły, prowadząc 2:0. Po zmianie stron gra Stomilanek nie uległa poprawie. Olsztynianki bardzo szybko straciły kolejną bramę, a pod koniec meczu zawodniczki z Wrocławia dorzuciły kolejne dwa trafienia. - Nie był to najlepszy mecz w naszym wykonaniu, ale mimo wszystko stworzyliśmy sobie więcej sytuacji przy wyniku remisowym i gdy przegrywaliśmy 0:1, 0:2 - mówił po meczu Dariusz Maleszewski, trener Stomilanek Olsztyn. - To są bardzo dobre sytuacje, które należałoby zamienić na gole. Skuteczność to nasz największy problem, to jest nasza bolączka. Potem pojawia się frustracja i rywale strzelają gole.



Fot. Emil Marecki

To najgorszy początek sezonu w historii występów Stomilanek w najwyższej klasie rozgrywkowej. W poprzednich dwóch sezonach Stomilanki już w pierwszych meczach zdobywały punkty, a teraz po sześciu kolejkach mają zerowy dorobek punktowy. Co ciekawe, ten sezon miał być przełomowy w historii klubu, ale w tym momencie zapowiada się jedynie walka o utrzymanie w elicie kobiecego futbolu w Polsce.

Za tydzień Stomilanki zagrają na wyjeździe z UKS-em SMS Łódź, a za dwa tygodnie u siebie z Orlenem Gdańsk.

EM

**Energia Stomilanki Olsztyn
- Śląsk Wrocław 0:5**

0:1 - Siciarz (7), **0:2**, **0:3** - Buś (44, 50), **0:4** - Polewska (89), **0:5** - Musiałowska (90)

Koleżance

Elżbiecie Łowczyk

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Taty

składają kierownictwo oraz koleżanki i koledzy
z Warmińsko-Mazurskiego Urzędu Wojewódzkiego
w Olsztynie

108025opb1-a-M

Pograżeni w głębokim smutku i żalu zawiadamiamy,
że 22 września 2025 r. po długiej i ciężkiej chorobie zmarła

ś. † p. Józefa Jola Ściborek-Rugień

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 27 września 2025 r.
o godz. 13.30 Mszą Świętą w kościele pw. Najświętszego Serca
Pana Jezusa przy ul. Kopernika, po której nastąpi
wyprowadzenie na cmentarz komunalny w Dywitach.
Rodzina

107725opb1-a-M

AR KA **USŁUGI POGRZEBOWE**

Elżbieta Michałowska Anna Michałowska

OLSZTYN (Zatorze), ul. M. Zientary-Malewskiej 2A
☎ **89 534 72 42, 605 635 908**

OLSZTYN (Jaroty), ul. Herberta 16/24
(wejście od Wilczyńskiego, naprzeciw „Medyka”)
☎ **89 526 66 01, 605 665 909**

www.arkaolsztyn.pl

Całodobowy przewóz zmarłych

614619opb1-k-M

Z głębokim smutkiem
przyjeliśmy wiadomość o śmierci

Pani

Alicji Nazarczuk

wieloletniej kierowniczk
Urzędu Stanu Cywilnego w Dywitach.

Rodzinie i Najbliższym Zmarłej

serdeczne słowa otuchy
i wyrazy szczerego współczucia

składają
Wójt Gminy Dywity Agnieszka Sakowska-Hrywniak
i Przewodnicząca Rady Gminy Dywity
Dorota Pszczoła

108525opb1-a-M

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 20 września 2025 r.
zmarł Nasz Kochany Tata, Brat, Dziadek, Pradziadek i Teść

ś. † p. Edward Skowronek

Uroczystość pogrzebowa odbędzie się 25 września 2025 r. (czwartek)
o godz. 13.00 wprowadzeniem na Mszę Świętą Pogrzebową
w parafii Świętego Jakuba (katedra) przy ul. Staszica w Olsztynie.
Ceremonia pochowania odbędzie się na cmentarzu komunalnym
w Olsztynie (Dywity).
Pograżona w smutku rodzina

107025opb1-a-M

Panu **Jerzemu Macek**

wyrazy szczerego współczucia z powodu śmierci

Żony

składają Zarząd oraz pracownicy
Spółdzielni Mieszkaniowej „Perkoz” w Olsztynie

108325opb1-a-M

Pani

Ewie Ułanowskiej

drogiej Koleżance

serdeczne słowa otuchy
i wyrazy szczerego współczucia
z powodu śmierci

Taty

składają
Wójt Gminy Dywity Agnieszka Sakowska-Hrywniak
oraz koleżanki i koledzy
z Urzędu Gminy Dywity

108525opb1-b-M

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 20 września 2025 r. odszedł od nas na zawsze
Nasz Kochany Mąż, Tata, Dziadek i Brat

ś. † p.

Mirosław Diakowski

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
25 września 2025 r. (czwartek) o godz. 10.00
Mszą św. żałobną w kościele pw. św. Józefa
przy ul. Jagiellońskiej. Ceremonia pochowania
odbędzie się na cmentarzu komunalnym
przy ul. Poprzecznej.

Pograżona w bólu i żałobie rodzina

108125opb1-a-M

Panu

Jerzemu Macek

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Żony

składają Teresa i Jerzy Milcewiczowie

107825opb1-a-M

Pani

Annie Jończyk

drogiej Koleżance

serdeczne słowa otuchy
i wyrazy szczerego współczucia
z powodu śmierci

Taty

składają
Wójt Gminy Dywity Agnieszka Sakowska-Hrywniak
oraz koleżanki i koledzy
z Urzędu Gminy Dywity

108525opb1-c-M

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 22 września 2025 r. zmarła Nasza Kochana Żona,
Mama, Teściowa, Babcia, Prababcia, Siostra i Ciocia

ś. † p.

Władysława Chylewska

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
26 września 2025 r. (piątek) o godz. 12.45 pożegnaniem
i modlitwą w kaplicy przy ul. Mariańskiej,
skąd o godz. 13.15 nastąpi wyprowadzenie do parafii
Świętego Jakuba przy ul. Staszica (katedra).
Msza Święta Pogrzebowa około godz. 13.30. Ceremonia
pochowania odbędzie się na cmentarzu komunalnym
przy ul. Wadąskiej (Dywity). Kondukt żałobny wyruszy
od wschodniej bramy, od strony Kieźlin.

Pograżona w smutku rodzina

109125opb1-a-M

Drogiemu Koledze

Jerzemu Mackowi

Prezesowi Honorowemu Oddziału SIMP w Olsztynie

szczerze wyrazy współczucia oraz wsparcia
w trudnych chwilach po śmierci

Żony Anny

składają Zarząd, Członkowie
Komisji Kwalifikacyjnej 051 oraz Koleżanki i Koledzy
ze Stowarzyszenia Inżynierów
i Techników Mechaników Polskich w Olsztynie

107925opb1-a-M

JUŻ OTWARTE!

DOM POGRZEBOWY OLSZTYN-DYWITY

USŁUGI POGRZEBOWE • pogrzeby urnowe od 4800 zł

OFERUJEMY:

- * kremację w naszym krematorium
- * salę pożegnań z możliwością organizacji mszy pogrzebowej
- * nowoczesną chłodnię
- * trumny, urny
- * limuzynę pogrzebową marki Mercedes

Dom Pogrzebowy i Krematorium Drejka, Olsztyn, ul. Wadąska 50, tel. 48 731 108 108, e-mail: dompogrzebowy.olsztyn@gmail.com

108250tbr-d-G

Dorotko

składamy Ci najszczerze kondolencje
z powodu śmierci

Twojego Taty

Dyrektor i pracownicy I Liceum Ogólnokształcącego
im. Adama Mickiewicza w Olsztynie

107625opb1-a-M

Koleżance

Basi Ciukszo

wyrazy głębokiego współczucia oraz wsparcia i otuchy
z powodu śmierci

Mamy

składają Dyrekcja i Pracownicy
Muzeum Warmii i Mazur w Olsztynie

108725opb1-a-M



PAJOR LEPSZA OD LEWANDOWSKIEGO

PIŁKA NOŻNA\\ Francuz Ousmane Dembele (PSG) i Hiszpanka Aitana Bonmati (Barcelona) wygrali plebiscyt Złotej Piłki, który uwzględnia dokonania w sezonie 2024/25. Ewa Pajor zajęła najwyższe w karierze, 8 miejsce, a Robert Lewandowski był 17.



Ewa Pajor

Dembele w poprzednim sezonie strzelił 35 goli i zaliczył 16 asyst w 53 meczach w barwach PSG, z którym zdobył pięć trofeów, w tym mistrzostwo Francji, Ligę Mistrzów i Superpuchar UEFA. Francuz podziękował m.in. trenerowi Luisowi Enrique. Drugie miejsce w plebiscycie zajął Hiszpan Lamine Yamal z Barcelony, którego wybrano najlepszym piłkarzem na świecie do lat 21. Osiemnastoletni Yamal w zeszłym sezonie rozegrał w klubie 55 meczów, w których zdobył 18 bramek i zanotował 25 asyst.

Lewandowski w tegorocznym plebiscycie znalazł się tuż za Viniciusem Juniozem, a przed Scottem McTominayem, João Nevesem i Lautarem Martinezem.

W poprzednim sezonie napastnik Barcelony rozegrał 52 mecze w klubowych rozgrywkach. Strzelił w nich 42 gole i zanotował trzy asysty. Zdobył mistrzostwo Hiszpanii i triumfował w Pucharze Króla. Duma Katalonii odpadła jednak w półfinale Champions League w dwumeczu z Interem Mediolan. Wśród kobiet trzeci raz z rzędu Złotą Piłkę zdobyła Hiszpanka Aitana Bonmati. Na podium znalazły się też jej rodaczka Marion Caldentey i Angielka Alessia Russo z Arsenalu Londyn.

Bonmati w sezonie 2024/25 zdobyła z Barceloną mistrzostwo i Puchar Hiszpanii. W lipcu z reprezentacją doszła do finału mistrzostw Europy, w którym Hiszpanki przegrały z Angielkami po rzutach karnych. Środkową pomocniczkę uznano najlepszą piłkarką świata również w 2023 i 2024 roku.

Ewa Pajor podczas gali Złotej Piłki otrzymała nagrodę Gerda Muellera dla najskuteczniejszej piłkarki w sezonie 2024/25. Zawodniczka Barcelony strzeliła 43 gole w klubie i 9 w reprezentacji Polski. Wyróżniono też Szweda Viktora Gyoekeresa z Arsenalu Londyn, który w poprzednim sezonie strzelił 54 gole i zaliczył 13 asyst w klubowych rozgrywkach.

Dla polskiej napastniczki poprzedni sezon był bardzo udany. Z Barceloną zdobyła mistrzostwo i Puchar Hiszpanii oraz dotarła do finału Ligi Mistrzów, w którym Arsenal Londyn wygrał 1:0. Była najlepszą strzelczynią ligi hiszpańskiej. Pajor z reprezentacją Polski pierwszy raz awansowała na mistrzostwa Europy. Strzeliła jednego gola podczas Euro 2025, które było rozgrywane w Szwajcarii. – Jestem dumna, że reprezentuję Barcelonę. Nie zdobyłabym tej nagrody bez moich koleżanek



Robert Lewandowski

z drużyny. To zaszczyt być częścią tego klubu. Ten rok był dla mnie wyjątkowy. Oprócz wielu sukcesów w klubie z reprezentacją Polski pierwszy raz zakwalifikowałyśmy się do mistrzostw Europy. To nie byłoby możliwe bez ludzi, którzy wspierają mnie każdego dnia. Kocham piłkę nożną i jestem dumna z tego, że przyczyniam się do rozwoju kobiecego futbolu. Młode dziewczyny mogą nas już oglądać na wielkich stadionach i mają coraz większe możliwości – powiedziała Pajor.

Nagrodę Johana Crujffa dla najlepszego trenera w kobiecym futbolu zdobyła Holenderka Sarina Wiegman, która z reprezentacją Anglii drugi raz z rzędu wygrała mistrzostwa Europy. Wyróżnienie otrzymał także Hiszpan Luis Enrique, który w tym roku zdobył z PSG pięć trofeów: mistrzostwo, Puchar i Su-

perpuchar Francji, Ligę Mistrzów oraz Superpuchar UEFA.

Najlepszą młodą piłkarką wybrano 19-letnią Vicky Lopez z Barcelony, która zadeedykowała nagrodę swojej zmarłej matce.

Trofeum Lwa Jaszyna dla najlepszego bramkarza trafiło do Włocha Gianluigiego Donnarummy, który obecnie gra w Manchesterze City, a w zeszłym sezonie występował w PSG, oraz do Hanny Hampton z Chelsea Londyn, która z reprezentacją Anglii wygrała Euro 2025.

Najlepszymi klubami roku wybrano triumfatorów Champions League, czyli Paris Saint-Germain oraz kobiecą drużynę Arsenalu Londyn.

Nagrodę Sokratesa za działania humanitarne/charytatywne otrzymała fundacja Xana, która zajmuje się pomocą dzieciom

Czołówka plebiscytu Złota Piłka magazynu „France Football” w sezonie 2024/25:

1. Ousmane Dembele (Francja/Paris Saint-Germain)
2. Lamine Yamal (Hiszpania/Barcelona)
3. Vitinha (Portugalia/PSG)
4. Mohamed Salah (Egipt/Liverpool)
5. Raphinha (Brazylia/Barcelona)
6. Achraf Hakimi (Maroko/PSG)
7. Kylian Mbappe (Francja/Real Madryt)
8. Cole Palmer (Anglia/Chelsea Londyn)
9. Gianluigi Donnarumma (Włochy/PSG, Manchester City)
10. Nuno Mendes (Portugalia/PSG)
- ...
17. Robert Lewandowski (Polska/Barcelona)

cierpiącym na poważne schorzenia, w tym choroby onkologiczne. Inicjatorem powstania jest Luis Enrique, którego córka zmarła w wieku dziewięciu lat. Chorowała na kostniaki, czyli agresywny nowotwór kości.

W trakcie ceremonii wspomniano portugalskiego piłkarza Liverpoolu Diogo Jotę, który 2 lipca zginął w wypadku samochodowym wraz ze swoim bratem André Silvą.

PAP/RED.

KONDOLENCJE

Koleżankom **Marcie Grygo**
i **Annie Giżyńskiej**
wyraży głębokiego współczucia i słowa wsparcia
w trudnych chwilach po stracie
Babci
składają koleżanki z firmy Indykpol S.A.

1075250pb1-a-M

Jerzy Lech Wielebnowski
Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
27 września 2025 r. (sobota) od godz. 12.00 do godz. 12.30
w kaplicy przy ul. Poprzecznej.
Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu komunalnym przy ul. Poprzecznej.
Rodzina

1032250pb1-a-M

Rodzinie, Przyjaciołom,
Sąsiadom, Znajomym i wszystkim tym,
którzy łącząc się z nami w bólu,
okazali wiele serca i życzliwości
oraz uczestniczyli w ceremonii pogrzebowej

ś. † p.
Zbigniewa Żarskiego
serdeczne podziękowania
składają żona i córka z rodziną

1089250pb1-b-M

Asyście i Orkiestrze
Wojska Polskiego z Elbląga,
z ul. Królewieckiej
serdeczne podziękowania
za oprawę na ceremonii pogrzebowej

ś. † p.
Zbigniewa Żarskiego
składają
żona i córka z rodziną

1089250pb1-b-M

LIDERZY RANKINGÓW

Więcej na: www.gazetaolsztynska.pl/hipokrates

CHIRURG ROKU

1. **Przemysław Rymkiewicz**, Prywatna praktyka Przemysław Rymkiewicz, Olsztyn
2. **Łukasz Banasiak**, Chirurg plastyczny Dr Łukasz Banasiak, Olsztyn
3. **Artur Krzywicki**, Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Olsztyn

DERMATOLOG ROKU

1. **Krzysztof Przybylski**, AB Medical, Olsztyn
2. **Zofia Siłakowska**, Centrum Medyczne LUX MED, Olsztyn

FARMACEUTA/TECHNIK FARMACEUTYCZNY ROKU

1. **Ala Sadowska**, Apteka Północ, Elk
2. **Maria Jeglińska**, Apteka Społeczna, Olecko
3. **Monika Malinowska**, Apteka Savita, Orneto

FIZJOTERAPEUTA ROKU

1. **Jacek Aptowicz**, Aptowicz Rehabilitacja, Olsztyn
2. **Łukasz Kamiński**, Manufaktura Zdrowia F.R.I.C.K. Gym, Ilawa
3. **Aleksandra Ejsmont-Piotrowska**, Fizjoterapia i masaż Aleksandra Ejsmont-Piotrowska, Olsztyn

GINEKOLOG ROKU

1. **Izabela Macinkiewicz**, Wojewódzki Szpital Zespolony, Elbląg
2. **Eryk Pięciowski**, Pro-Medica, Elk
3. **Adam Powichrowski**, Gizycka Ochrona Zdrowia - Szpital Miejski, Giżycko

KARDIOLOG ROKU

1. **Andrzej Skowronski**, Wojewódzki Szpital Zespolony, Elbląg
2. **dr n. med. Artur Zalewski**, Centrum Kardiologii Scanmed, Elk
3. **Robert Dejryng**, Scanmed Centrum Kardiologii, Elk

LARYNGOLOG ROKU

1. **Grzegorz Ankudowicz**, Elmedic, Elbląg
2. **dr n. med. Joanna Leszczyńska-Oleś**, Wojewódzki Szpital Zespolony, Elbląg
3. **Maria Bączek**, Przychodnia Lekarska Świat Zdrowia Elmed Gnieźnieńska, Szczytno

LEKARZ RODZINNY I POZ ROKU

1. **Sara Miedziejewska**, Centrum Medyczne Lifeclinica, Elbląg
2. **Agnieszka Biernacka**, NPMR Zdrowie, Ilawa
3. **Anna Matecka-Abramczyk**, SPZOZ MSWiA z Warmińsko-Mazurskim Centrum Onkologii, Olsztyn

MENEDŻER PLACÓWKI MEDYCZNEJ ROKU

1. **Anna Szalcunas-Olsztyn**, Centrum Diagnostyki Obrazowej NOX, Olsztyn
2. **Ewa Jussis**, Centrum Zdrowia Psychicznego w Szpitalu Miejskim św. Jana Pawła II, Elbląg
3. **Mirosław Kocharński**, Szpital Psychiatryczny św. Antoniego Wielkiego, Frombork

NEUROLOG ROKU

1. **Karina Szczawińska-Modzelewska**, SPZOZ MSWiA z Warmińsko-Mazurskim Centrum Onkologii, Olsztyn
2. **Marzena Winiarczyk**, Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Olsztyn
3. **Aneta Zwolska-Brodiuk**, Szpital Powiatowy im. Jana Pawła II, Bartoszyce

OKULISTA ROKU

1. **Izabela Smotrycka-Lipińska**, Gabinet Okulistyczny, Pisz
2. **Maciej Wołoski**, Poradnia okulistyczna SALUMAR, Bartąg
3. **Michał Jankowski**, Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, Olsztyn

ORTOPEDA ROKU

1. **Jan Mikulski**, Szpital Powiatowy im. Jana Mikulicza, Biskupiec
2. **Patryk Chodkowski**, Szpital Powiatowy im. Jana Mikulicza, Biskupiec
3. **Mateusz Sulikowski**, Szpital Miejski św. Jana Pawła II, Elbląg

ONKOLOG ROKU

1. **Paulina Głowacka-Rutkowska**, Warmińsko-Mazurskie Centrum Chorób Płuc, Olsztyn
2. **Elżbieta Stasiak-Zajac**, Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy, Olsztyn
3. **Marta Zarzeczna**, Warmińsko-Mazurskie Centrum Chorób Płuc, Olsztyn

PEDIATRA ROKU

1. **Maria Fischer**, NZOZ Zawada, Elbląg
2. **Urszula Kownierowicz**, Szpital Powiatowy im. Jana Pawła II, Bartoszyce
3. **Marta Gotowicz**, Pro-Medica, Elk

PIELĘGNIARKA/PIELĘGNIARZ ROKU

1. **Renata Śliwka**, Regionalne Centrum Krwioudawstwa i Krwiolecznictwa, Elbląg
2. **Agnieszka Jelenka**, Szpital Powiatowy, Kętrzyn
3. **Ewa Kilanowska**, Gizycka Ochrona Zdrowia - Szpital Miejski, Giżycko

POŁOŻNA/POŁOŻNY ROKU

1. **Julia Ciechanowicz**, Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, Olsztyn
2. **Iwona Kruszewska**, SPZOZ, Działdowo
3. **Aleksandra Kopacz**, Szpital Mragowski im. Michała Kajki, Mragowo

PSYCHIATRA ROKU

1. **Aneta Jaroszevska**, Wojewódzki Zespół Lecznictwa Psychiatrycznego, Olsztyn
2. **Michalina Różalska**, IPL, Olsztyn
3. **Ewelina Kucińska-Mataczyńska**, NZOZ Puls, Kąkrowo

PSYCHOLOG/PSYCHOTERAPEUTA ROKU

1. **Angeliika Sosnowska**, Gabinet Psychoterapii SENS, Elbląg
2. **Karolina Zagala**, Warmińskie Centrum Psychoterapii, Olsztyn
3. **Joanna Kawiecka**, Wojewódzki Szpital Zespolony, Elbląg

RADIOLOG/TECHNIK ELEKTRODIOLOG ROKU

1. **Piotr Modzelewski**, Affidea, Olsztyn
2. **Arkadiusz Zuchowski**, SPZOZ MSWiA z Warmińsko-Mazurskim Centrum Onkologii, Olsztyn
3. **Anita Kwiatkowska**, Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy, Olsztyn

RATOWNIK MEDYCZNY/RATOWNIK PRZEDMEDYCZNY ROKU

1. **Mateusz Sowiński**, Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, Olsztyn
2. **Grzegorz Szczegielniak**, Powiatowy Szpital im. Władysława Biegańskiego, Ilawa
3. **Dariusz Parzych**, Pro-Medica, Elk

HIPOKRATES 2025. Poznaj uczestników

W najlepsze trwa głosowanie w plebiscycie medycznym Hipokrates Roku 2025. To największy najbardziej prestiżowy konkurs dla pracowników ochrony zdrowia, organizowany przez dzienniki regionalne Polska Press Grupy w całej Polsce.

Ta akcja to wyjątkowa okazja, aby docenić lekarzy, pielęgniarki, farmaceutów, ratowników i wszystkie osoby, które na co dzień niosą pomoc pacjentom w naszym regionie. Plebiscyt Hipokrates Roku 2025 to wyjątkowe wydarzenie, w którym doceniani są ci,

którzy każdego dnia stoją na straży naszego zdrowia i życia. To nie tylko lekarze, pielęgniarki, położne, ratownicy medyczni czy farmaceuci - to prawdziwi bohaterowie codzienności! Na naszych łamach oraz w internecie znajdziecie galerię zdjęć kandyda-

tów zgłoszonych do tegorocznej edycji plebiscytu, którzy cieszą się zaufaniem pacjentów. A my z radością prezentujemy dziś bliżej kolejnych uczestników naszej akcji. Jej szczegóły poznasz na www.gazetaolsztynska.pl/hipokrates

Wierzy, że można leczyć nie tylko lekami, ale też obecnością

Ala Sadowska (Apteka Północ, Elk) w stawia na holistyczną pomoc. Nie tylko w doborze leków, ale też w życiowych sprawach.



Ala Sadowska

Dlaczego ten zawód?

Farmaceuta to nie tylko osoba, która wydaje leki - to ktoś, kto często pierwszy słyszy o czymś bólu, strachu, bezradności. Wybrałam ten zawód, bo wierzę, że można leczyć nie tylko lekami, ale też dobrym słowem, uśmiechem, spokojem. Czasem wystarczy chwila rozmowy, spojrzenie w oczy, by ktoś poczuł, że nie jest sam ze swoją chorobą - i to dla mnie jest najważniejsze. Kocham swoją pracę, bo każdego dnia mogę być dla

kogoś oparciem. A jeśli dzięki temu ktoś poczuje się lepiej - to wiem, że jestem dokładnie tam, gdzie powinnam być.

Źródłem satysfakcji jest...

Kontakt z drugim człowiekiem, świadomość, że mogę nie tylko wydać leki, ale też realnie pomóc.

Od fascynacji ludzkim ciałem do silnej potrzeby pomagania

Aleksandra Ejsmont-Piotrowska (Fizjoterapia i masaż Aleksandra Ejsmont-Piotrowska, Olsztyn) jest kandydatką do tytułu Fizjoterapeuta Roku.



Aleksandra Ejsmont-Piotrowska

Co skłoniło Panią do wyboru tego zawodu?

Zamiłowanie do ortopedii i anatomii, a także fascynacja ludzkim ciałem, chęć niesienia pomocy osobom zmagającym się z dolegliwościami bólowymi, z osobami starszymi i niepełnosprawnymi.

Jakie aspekty w pracy dają Pani największą satysfakcję?

Praca z osobami, które po skończonej terapii czują ulgę w bólu, zauważają poprawę swojej kondycji. Ra-

dość osób, które miały problem z najprostszymi czynnościami, a po terapii mogą je samodzielnie wykonywać.

Piękne chwile w pracy...

Jest ich nieskończona ilość, od tych bardzo radosnych, po bardzo smutne.

Czuje satysfakcję, że może wspierać, doradzać i pomagać

Maria Jeglińska (Apteka Społeczna, Olecko) niezwykle cieszy się, gdy słyszy od pacjentów, że Jej rada komuś pomogła.



Maria Jeglińska

Skąd pomysł, aby związać się z tym zawodem?

Wybrałam ten zawód, ponieważ lubię pomagać drugiemu człowiekowi. Praca technika farmaceutycznego daje mi możliwość codziennego wspierania pacjentów doradzania im, udzielania informacji i pomagania w wyborze odpowiednich rozwiązań, co sprawia mi dużą satysfakcję.

Radość z pracy dają...

Zadowoleni pacjenci i dobre słowo, z którym wracają.

Jakie chwile są tymi wartymi zapamiętania?

Najbardziej zapadają mi w pamięć momenty, kiedy pacjent wraca z podziękowaniem za pomoc albo mówi, że moja rada mu pomogła. Takie sytuacje dają ogromną satysfakcję i przypominają, dlaczego warto pracować w tym zawodzie.

Zapamiętuje każdego pacjenta, bo każdy jest wyjątkowy

Sylwia Smiszek (Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Olsztyn) zaczęła swoją przygodę z fizjoterapią już blisko 25 lat temu.



Sylwia Smiszek

Dlaczego zdecydowała się Pani akurat na tę dziedzinę?

Z ciekawości. Początki mojej pracy zawodowej to lata 2000. Fizjoterapia nie była tak popularna jak obecnie. Kończąc liceum, dostaliśmy zaproszenie do Studium Medycznego w Katowicach na dni otwarte. Pojechałam z ciekawości i tak już zostałam. Zakochałam się w tej pracy.

Jakieś szczególne momenty?

Każdy z pacjentów jest inny. Każdego zapamiętuję z innych powodów.

Najwięcej satysfakcji w pracy fizjoterapeutki zdecydowanie daje ...

Widok pacjenta uśmiechniętego. Często słyszę od pacjentów że im to już nic nie pomoże. Po kilku spotkaniach sami są zaskoczeni efektami. Widzą poprawę i chcą więcej.

PARTNER GŁÓWNY PLEBISCYTU

APTEO[®]



Mistrzowie Urody 2025



24 września 2025 r.

GAZETA
OLSZTYŃSKA



FINAŁ PLEBISCYTU ZOBACZ GALERIĘ ZDJEĆ I RELACJĘ Z GALI NA STRONAKOBIET.PL

Mistrzowie Urody 2025 odebrali w stolicy nagrody



Katarzyna Dębek, oprac. eż
ewelina.zuberek@polskapress.pl

**13 września na scenie jed-
nych z największych targów
Beauty Forum&Hair w War-
szawskim Centrum EXPO
XXI pojawili się organizato-
rzy akcji, by wyróżnionym
wyręczyć wyjątkowe nagrody.**

Blask reflektorów, emocje i za-
służone nagrody - tak właśnie
wyglądała Gala Plebiscytu Mi-
strzowie Urody 2025, która od-
była się 13 września w Warsza-
wie podczas targów Beauty Fo-
rum&Hair.

Najlepsi specjaliści z branży
beauty odebrali statuetki,
a wśród wyróżnionych znaleźli
się m.in.: fryzjerzy, kosme-
tyczki, barberzy, makijażyści,
a nawet trenerzy personalni
i dietetycy, którzy na co dzień
dbają o piękno i zdrowie swo-
ich klientów.

Organizatorem wydarzenia
była Polska Press Grupa, a pa-
tronem medialnym ogólnopolski
serwis internetowy strona-
kobiet.pl, gdzie zobaczysz rela-
cję z tego wyjątkowego wyda-
rzenia.

Gala Mistrzów Urody 2025 to wyjątkowe wydarzenie

13 września na scenie jednych
z największych targów Beauty
Forum&Hair w Warszawskim
Centrum EXPO XXI pojawili się
organizatorzy Plebiscytu Mi-

strzów Urody, aby wszystkim
wyróżnionym specjalistom
wyręczyć wyjątkowe nagrody.

W tym dniu nie mogło za-
braknąć gościa specjalnego,
który jest twarzą Plebiscytu Mi-
strzowie Urody - Michała Łen-
czyńskiego. Łenczyński to wy-
jątkowa osobowość i ekspert
rynku beauty, założyciel spo-
łeczności i organizacji Beauty
Razem. To właśnie on wraz
z Kamilą Kalinowską z ramie-
nia Polska Press Grupy wręczyli
statuetki wszystkim wygranym
i wyróżnionym.

Po części oficjalnej wszyscy
mogli świętować swój sukces
na bankiecie zorganizowanym
w Sali ONYX, znajdującej się
na drugim piętrze kompleksu
EXPO XXI.

Poznaj najlepszych wśród najlepszych z całej Polski

Ten plebiscyt to nie jest zwykły
konkurs - to celebrowanie pasji,
precyzji i nieustannej pogoni
za doskonałością. Tutaj liczy się
przede wszystkim zaufanie, ja-
kim klienci obdarzają swoich
ulubionych profesjonalistów.
Setki tysięcy głosów oddanych
w różnych miastach i woje-
wództwach tworzą wiary-
godny ranking tych, którzy za-
sługują na miano najlepszych
w swojej dziedzinie. Dzięki
temu plebiscytowi można
prawdziwych wizjonerów
i artystów, którzy swoją
pracą zmieniają życie swoich

klientów. Oto, Ci którzy są naj-
lepsi w swojej dziedzinie w skali
całej Polski.

Fryzjer Roku

I miejsce: Grzegorz Bajek - Sza-
lone Nożyczki Grzegorz Bajek,
Bydgoszcz (woj. kujawsko-po-
morskie); II miejsce: Maria
Górka-Samson - Wyczesani
Mobilne Usługi Fryzjerskie,
Myślenice (woj. małopolskie);
III miejsce: Izabela Dużałka -
Pracownia fryzur Izabela Du-
żałka, Krobica (woj. wielkopol-
skie).

Barber Roku

I miejsce: Samir El Menjra - Bar-
berjo, Bydgoszcz (woj. kujaw-
sko-pomorskie); II miejsce: Hu-
bert Sołtys - Don Figaro Barber-
shop, Rzeszów (woj. podkar-
packie); III miejsce: Dhaker Jrad
Kabran - Barber Shop New
Look, Lublin (woj. dolnoślą-
skie).

Kosmetyczka Roku

I miejsce: Joanna Drzazga - Fe-
mina Salon Urody, Barlinek
(woj. zachodniopomorskie); II
miejsce: Magdalena Borys - Zja-
wiskowo, Białystok (woj. pod-
laskie); III miejsce: Beata Ciula
- Skin City Ełk - Studio Odnowy
Skóry, Ełk (woj. warmińsko-
mazurskie).

Make-up Artist Roku

I miejsce: Natalia Dziubelski -
Architekt Piękna, Jastrzębie-
Zdrój (woj. śląskie); II miejsce:

Dominika Piwowarska - Domi-
nika Piwowarska Make Up,
Rozprza (woj. łódzkie); III miej-
sce: Julita Pięta - Make Up & Na-
ils Julita Pięta, Suchedniów
(woj. świętokrzyskie).

Linerzystka Roku

I miejsce: Kamila Kaca - Art Per-
manent Make Up, Grzędzice
(woj. zachodniopomorskie); II
miejsce: Anna Stępińska - fine-
line - permanent makeup, Łódź
(woj. łódzkie); III miejsce: Ma-
dalena Kaczmarczyk - Centrum
Medyczne TrychaMet, Radom
(woj. małopolskie).

Stylistka Paznokci

I miejsce: Magda Rojewska - Be-
auty Room Karolina Błaszczak,
Sochaczew (woj. mazowiec-
kie); II miejsce: Karolina Igna-
siak - Time For You, Pajęczno
(woj. łódzkie); III miejsce: Marta
Porwol - ProMani, Opole (woj.
opolskie).

Stylistka Rzęs i Brwi

I miejsce: Angelika Sluga - Mani
& More, Popielów (woj. opol-
skie); II miejsce: Angelika Paliga
- Twarz w Twarz, Mielec (woj.
podkarpackie); III miejsce: Pa-
trycja Borowiec - Beauty Studio
Patrycja Borowiec La Paaza,
Nowy Sącz (woj. małopolskie).

Kosmetolog Roku

I miejsce: Anna Grubich - Au-
rum Med, Jarosław (woj. pod-
karpackie); II miejsce: Aleksan-

dra Bieniek - Beauty Scars by
Aleksandra Bieniek, Poznań
(woj. wielkopolskie); III miej-
sce: Natalia Oszczepalska -
Nat&Estetic, Kielce (woj. świę-
tokrzyskie).

Podolog Roku

I miejsce: Aneta Wójcik - Gabi-
net Podologiczny Na szpilkach,
Łódź (woj. łódzkie); II miejsce:
Paweł Wojecki - Studio Kosme-
tyczne Wenus, Gdańsk (woj.
pomorskie); III miejsce: Anna
Drelichowska - Gabinet Podo-
logiczny Podomania, Końskie
(woj. świętokrzyskie).

Mistrz Tatuażu Roku

I miejsce: Dawid Tuszyński -
Vinci Tattoo Studio Tatuażu Ar-
tystycznego, Wąbrzeźno (woje-
wództwo kujawsko-pomorskie);
II miejsce: Laura Kosiba -
Tattoos&Art by Kotomaniaq,
Orzysz (województwo warmiń-
sko-mazurskie); III miejsce:
Mateusz Rosiński - MR Tattoo,
Sieradz (województwo łódz-
kie).

Salon Fryzjerski Roku

I miejsce: Szalone Nożyczki
Grzegorz Bajek - Bydgoszcz,
Curie 92B (województwo ku-
jawsko-pomorskie); II miejsce:
Studio Fryzur Estetica - Łomża,
Małachowskiego 2A lok. 4B
(województwo podlaskie); III
miejsce: Studio Fryzur Diament
- Czerwionka-Leszczyny, Za-
brzańska 15 (województwo ślą-
skie).

Studio Urody Roku

I miejsce: Wisanti Day Spa - Rą-
bień (woj. łódzkie); II miejsce:
Adore Nail Salon - Wrocław,
Legnicka 59D (woj. dolnośląskie);
III miejsce: Gabinet Kosme-
tyczny No i pięknie! - Orneta,
Zamkowa 3 (woj. warmińsko-
mazurskie).

Trener Personalny Roku

I miejsce: Agnieszka Radzikow-
ska - Best Gym, Międzyrzec
Podlaski (woj. lubelskie); II
miejsce: Aneta Bajera - Saturn-
Saturn Fitness, Łódź (woj. łódz-
kie); III miejsce: Szymon Idziński
- RMG GYM, Bydgoszcz
(woj. kujawsko-pomorskie).

Masażysta Roku

I miejsce: Małgorzata Borowiec
- Salon Masażu Natural, Nowy
Sącz (woj. małopolskie); II miej-
sce: Mateusz Ruskowski - Nie-
zwykłość, Poznań (woj. wielko-
polskie); III miejsce: Sylwia To-
karzewska - Gabinet Odnowy
Biologicznej SYLWIA, Rejowiec
(woj. lubelskie);

Dietetyk Roku

I miejsce: Anna Jadwiszczak -
Zdrowe wnętrze, Łódź (woj.
łódzkie); II miejsce: Andżelika
Mędrcka-Flak - Naturhouse,
Dąbrowa Górnicza (woj. ślą-
skie); III miejsce: Patryk Lipow-
ski - Dobry Dietetyk Patryk Li-
powski, Wołomin (woj. mazow-
ieckie).

FRYZJER ROKU MIEJSCE I

Beata Kubiak

Zainteresowanie włosami pojawiło się u Niej bardzo wcześnie - jeszcze w dzieciństwie. Zaczynała od czesania lalek, potem koleżanek. Pierwszy kontakt z nożyczkami pamięta do dziś - to było w domu, gdy próbowała samodzielnie podciąć grzywkę siostrze. Od tamtej pory wiedziała, że to Jej droga. Dziś w pracy ceni sobie najbardziej i to, że może pomóc innym poczuć się lepiej we własnej skórze. - Kreatywność i metamorfozy są ważne, ale to właśnie relacje i zaufanie klientów dają mi największą motywację - ocenia Beata Kubiak (Studio Fryzur, Kętrzyn). Klienci często mówią, że doceniają Jej dokładność i umiejętność dopasowania fryzury do konkretnej osoby. Stara się nie kopiować trendów, tylko tworzyć coś, co pasuje do charakteru i stylu życia klienta. - Za-



dowolenie klienta i jego uśmiech. To, że ktoś wychodzi z salonu z podniesioną głową i lepszym samopoczuciem, daje mi ogromną satysfakcję i poczucie dobrze wykonanej pracy - tłumaczy zwyciężczyni.

BARBER ROKU MIEJSCE I

Natalia Poziemska

Tytuł Barbera Roku w tegorocznej edycji plebiscytu Mistrzowie Urody trafia do Natalii Poziemskiej (Salon Fryzjerski Pasja, Małdyty). Pracuje w tym miejscu od 2017 roku. Choć początki niewiele miały wspólnego z tym, co robi aktualnie, to pani Natalia nie porzuciła swojego marzenia i uparcie dążyła do celu. Chciała strzyc i stylizować, zrobiła więc wszystko, aby w końcu móc się tym zajmować na stałe. I tak stopniowo zaczęto wtajemniczać Ją w arkana wiedzy fryzjerskiej - od modelowania, przez koloryzację, aż do strzyżenia, także męskiego. Co dzisiaj jest dla Niej najważniejsze w tej pracy? - Zawsze lubiłam pracę z ludźmi i to chyba cenię najbardziej - odpowiada zwyciężczyni. A co jest Jej specjalnością? - Chyba gadatliwość



i uśmiech - mówi. Najlepszą nagrodą zadowoleniem jest dla Niej zdecydowanie uśmiech klienta i dobre słowo.

KOSMETYCZKA ROKU MIEJSCE I

Beata Ciula

Gdyby opowiedzieć o naszej zwyciężczyni potrzebowała tytułu, brzmiałby on z pewnością: „Kiedy pasja spotyka profesjonalizm”. Bo Beata Ciula (Skin City Ełk - Studio Odnowy Skóry, Ełk) jest przykładem na to, że perfekcję osiąga się łącząc te dwa kluczowe w branży beauty aspekty. Zdobywczyni tytułu Kosmetyczki Roku w skali województwa jest przykładem na to, że jeśli zaangażowanie, poświęcenie i kompetencje idą w parze z życzliwością i właściwym podejściem do klienta, to nie ma innej możliwości - kalendarz jest zapełniony po brzegi, a klienci zadowoleni! Jej praca jest pełna wspaniałych rozmów, ciekawych spotkań i inspirujących wyznań, słowem, nie ma miejsca na nudę. Za to jest mnóstwo satysfakcji, uśmiechu, słów uznania i wy-

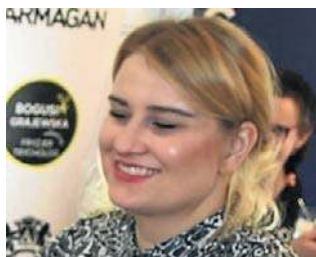


razów wdzięczności za to, co robi dla innych kobiet. Bo praca kosmetyczki to nie tylko poprawianie wyglądu, ale także realna zmiana samopoczucia klientów.

MIEJSCE II

Bogumiła Grajewska

Już od dzieciństwa uwielbiała czesać włosy. Jako mała dziewczynka, spędzała godziny, czesząc lalki, później swoje włosy i włosy koleżanek. Zdarzało się, że spóźniała się do szkoły, bo tak bardzo skupiała się na fryzurze - chciała, żeby wszystko wyglądało idealnie. I to zamiłowanie do precyzji zostało z Nią do dzisiaj. Co dzisiaj najbardziej docenia w fryzjerstwie? - W swojej pracy cenię najbardziej to, że daje mi nieograniczone możliwości. To zawód, który pozwala mi rozwijać się nie tylko manualnie i kreatywnie, ale również mentalnie. Każdy dzień przynosi coś nowego - inne osoby, potrzeby, oczekiwania - odpowiada Bogumiła Grajewska (Bogumiła Grajewska Fryzjer Trycholog, Biskupiec).



MIEJSCE II

Joanna Kalinowska

Choć już w dzieciństwie interesowała się stylizacją włosów i chętnie wykonywała strzyżenia najbliższym, to kiedy trzeba było wybrać zawód, postanowiła zostać piekarnikiem. Jednak prawdziwa pasja do fryzjerstwa szybko dała o sobie znać i skłoniła naszą laureatkę do podążania drogą marzeń. Dzisiaj jest barberem. A w pracy najbardziej ceni sobie efekt po strzyżeniu i błysk w oku klienta. - Klienci doceniają moją precyzję i dokładność cięcia do ostatniego włoska. Zawsze po strzyżeniu i wysuszeniu, biorę nożyczki i dopieszczam cięcia - opisuje Joanna Kalinowska (The Barber Shop Gentleman's, Braniewo).



MIEJSCE II

Paulina Kwiatkowska

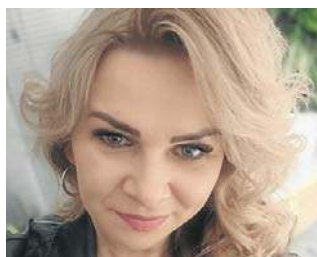
Wybór studiów kosmetycznych wynikał w Jej przypadku z wieloletniego zainteresowania branżą beauty. Dodatkową motywacją do intensywnego zdobywania wiedzy i poszerzania swoich kompetencji było marzenie o własnym salonie kosmetycznym. Dzisiaj Paulina Kwiatkowska (Paulina Kwiatkowska Beauty Expert, Pasłęk) w swojej pracy za najważniejsze uważa bezpieczeństwo klientów oraz zadowolenie z usług, a także efektów zabiegów. A Jej salon urody to miejsce stworzone z pasji, tutaj każdy klient jest wyjątkowy. Z czego jest znana? - Specjalizuję się w zabiegach na twarz - skóry problematycznej i terapię przeciwstarzeniową - mówi. I z pewnych źródeł wiemy, że robi to z ogromną pasją i sercem.



MIEJSCE III

Anna Zimnoch

- Moja pasja do włosów jest ze mną już od najmłodszych lat. Już jako dziecko czesałam oraz strzygłam włosy lalkom. W późniejszych latach podjęłam szkołę oraz praktykę w salonie fryzjerskim. Tam pierwszy raz miałam styczność z profesjonalnymi nożyczkami fryzjerskimi - wspomina swoje początki Anna Zimnoch (Atelier Urody, Ełk). W swojej pracy ceni kontakt z ludźmi, który pozwala na poznanie ich bliżej. Mówi jasno, że klienta zawsze wita uśmiechem, który towarzyszy Jej także przez cały czas wykonywania usługi. Uważa, że w tej pracy należy być elastycznym, dopasowywać się do oczekiwań klienta, ponieważ każdy ma inną wizję wyglądu, a głównym celem jest przecież zadowolenie każdego, kto opuszcza Jej fotele.



MIEJSCE III

Kacper Nowakowski

W plebiscycie Mistrzowie Urody, w kategorii Barber Roku, III miejsce przypadło barberowi, którego praca została doceniona przez klientów. To wyraźny sygnał, że Profesjonalizm, zaangażowanie i dbałość o detale wyróżniają Kacpra Nowakowskiego (Nowakowsky Barbershop, Iława) na tle konkurencji. Praca barbera to dziś coś więcej niż tylko strzyżenie czy golenie - to sztuka łącząca tradycję rzemiosła z nowoczesnymi trendami i indywidualnym podejściem do klienta. Wyróżnienie w plebiscycie to dowód na to, że zdobywca III miejsca potrafi nie tylko wykonać perfekcyjną usługę, ale również stworzyć atmosferę, do której klienci chętnie wracają.



MIEJSCE III

Edyta Poniatowska

- Zdecydowałam się na zawód kosmetyczki oraz specjalisty medycyny estetycznej, ponieważ od zawsze interesowała mnie tematyka pielęgnacji urody i zdrowia skóry. Pasjonuje mnie możliwość realnego wpływu na poprawę samopoczucia i pewności siebie innych osób - tłumaczy Edyta Poniatowska (Salon Beauty Edith, Kętrzyn). Źródłem największej satysfakcji jest dla Niej widok zadowolenia klienta po zabiegu. Dziś z pełnym zaangażowaniem wykonuje zawód, który łączy wiedzę medyczną z estetyką i precyzją działania. Relacje z osobami korzystającymi z Jej usług buduje na zaufaniu, empatii i indywidualnym podejściu. Zależy Jej, aby każda osoba czuła się komfortowo i bezpiecznie.



MAKE-UP ARTIST ROKU MIEJSCE I**Patrycja Gójska**

Precyzja, detal i możliwość tworzenia czegoś pięknego z pomocą techniki - to od zawsze interesowało naszą zwyciężczynię. Dlatego szukała dla siebie pracy, w której mogła łączyć artystyczną wizję z rzemiosłem. Makijaż okazał się idealny, choćby dlatego, że łączy wiedzę z kreatywnością. Patrycja Gójska (Glow Studio Wizażu, Dobrze Miasto) dzisiaj najbardziej ceni sobie w swojej pracy to, że każda twarz to osobna, piękna historia, a kontakt z ludźmi sprawia, że ta praca nigdy nie jest monotonna. Czy zatem są takie, które szczególnie utkwiły Jej w pamięci i wspomina je nawet po latach? Pani Patrycja odpowiada, że każda chwila, kiedy dzięki Jej pracy ktoś mógł poczuć się wyjątkowo to momenty, które zapamiętuje, bo to najpiękniejsze chwile w tej pracy. Wyjątkowe metamorfozy to



nie tylko zmiana wyglądu, ale często także przemiana wewnętrzna, wzruszające rozmowy i budowanie relacji sprawiają, że ta praca ma dla Niej głębszy sens. To właśnie momenty pełne zaufania i autentyczności, przypominają, dlaczego wybrała tę drogę.

LINERGISTKA ROKU MIEJSCE I**Weronika Chomacka**

Weronika Chomacka (Zacisze Piękna, Elbląg) nie po raz pierwszy zwycięża w naszym plebiscycie. W poprzednich edycjach także triumfowała, zdobywając tytuł Mistrza Urody. Jest nie tylko uznaną linergistką, ale także stylistką rzęs. Swoją ogromną wiedzę oraz zamiłowaniem do tego, co robi, dzieli się z innymi, ponieważ prowadzi także szkolenia. Jej praca to coś znacznie więcej niż zawód - to pasja, która daje radość i spełnienie każdego dnia. Uwielbia to, że może pomagać kobietom czuć się pięknie, pewnie i wyjątkowo - na co dzień, bez nadmiaru makijażu, z naturalnym podkreśleniem ich urody. Każde spotkanie to dla naszej zwyciężczyni nie tylko stylizacja, ale też rozmowa, wymiana energii i wspólna chwila,



za którą pozostaje wdzięczna. Stara się, by każda kobieta czuła się u Niej zaopiekowana, wysłuchana i ważna.

STYLISTKA PAZNOKCI ROKU MIEJSCE I**Anna Kaczyńska**

Anna Kaczyńska (Studio Paznokci Małgosia, Olsztyn) przyznaje, że zdolności manualne odziedziczyła po swojej mamie. A reszta przyszła za sprawą szkoleń i ćwiczeń. Nasza zwyciężczyni w swoich pracach często sięga po motywy kwiatowe. Nie strasze Jej różne, często wymagające dużej precyzji i zaawansowanych umiejętności style. Odnajduje się również w minimalistycznych pracach, często wykonuje subtelne wzory, używa delikatnych kolorów i wykorzystuje precyzyjne detale. Czasami pojawiają się także metaliczne i chromowane wykończenia. Popularny w ostatnim czasie french również nie jest Jej obcy. Potrafi zbudować wiele kształtów paznokcia, wszystko, aby w pełni usatysfakcjonować klientkę. - Dobra stylistka paznokci wyróżnia się wysokimi umiejętnościami



technicznymi, kreatywnością, poczuciem estetyki i dbałością o higienę oraz komfort klientek. Otwarta na potrzeby klientek. Cierpliwość w pracy z klientem. Zmysł artystyczny. Rozwój i samodoskonalenie - zauważa Stylistka Paznokci Roku.

MIEJSCE II

Maja Mechowska

W Jej duszy od zawsze jest artyzm. Od dziecka śpiewała, tańczyła, grała w kółkach teatralnych, brała udział w przedstawieniach oraz konkursach artystycznych. Rysowanie też gdzieś się przeplatało, lubiła to robić. Zaczęło się od tego, że dostała paletkę cieni i kilka pędzli na urodziny. Zaczęło się od zwykłego: „spróbuj” rzuconego mimochodem, a skończyło się na ogromnej pasji. Dzisiaj, już jako profesjonalistka, ceni sobie w tej pracy kontakt z drugą kobietą, jak i możliwość zaopiekowania się nią, wysłuchania i podkreślenia jej naturalnego piękna. Maja Mechowska (Mayqove Makeup, Działdowo) uwielbia też momenty, w których klientki mówią, że widzą, że naprawdę kocha to robić.



MIEJSCE II

Karolina Kaczmarczyk

Karolina Kaczmarczyk (Karolina Kaczmarczyk Permanent Makeup, Elbląg) nie tylko podkreśla kobiecą urodę, poprawia wygląd, tworzy wspaniałe prace na najpiękniejszym płótnie, czyli na skórze. Ona także tworzy atmosferę wsparcia i zrozumienia, buduje relacje oparte na zaufaniu, szacunku i życzliwości. Jest perfekcjonistką - co zresztą widać po zdjęciach Jej prac. Makijaż permanentny w Jej wydaniu jest zawsze dokładny, staranny, estetyczny i dopasowany do urody i wykonany tak, aby uwidocznić naturalne kobiece piękno.



MIEJSCE II

Magdalena Gwozdowska

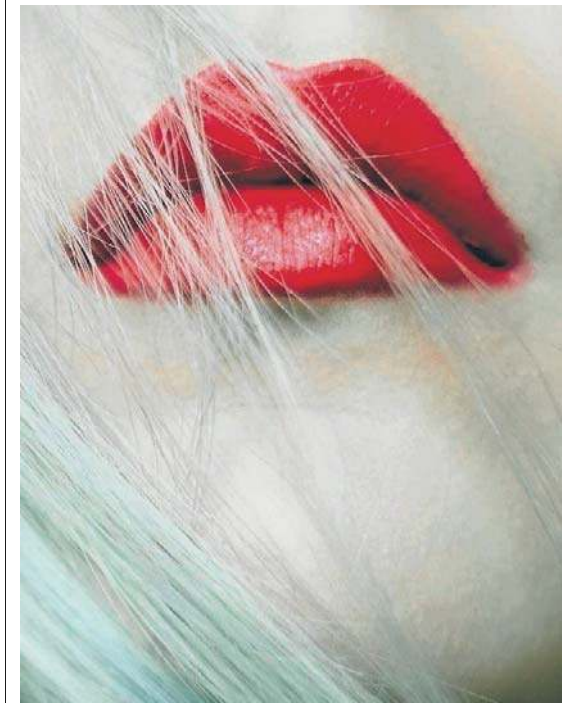
Zamiłowanie do precyzyjnej i artystycznej pracy wzięło się u Niej z połączenia dwóch rzeczy, które kocha najbardziej: potrzeby tworzenia czegoś pięknego własnymi rękami i radości, jaką widzi w oczach klientek, gdy ich paznokcie nabierają wyjątkowego charakteru. Z czasem odkryła, że ekspresowe zdobienia - szczególnie stemplami - pozwalają Jej łączyć kreatywność z perfekcją, a każda stylizacja to dla wyróżnionej stylistki małe dzieło sztuki. - Uwielbiam, gdy stylizacja potrafi przenieść klientkę na chwilę do innego świata i wywołać uśmiech - wyznaje Magdalena Gwozdowska (Stylizacja Paznokci MG, Ponary). Liczy się bowiem coś więcej niż umiejętności - empatia, estetyczne wyczucie i umiejętność stworzenia atmosfery.



MIEJSCE III

Ewa Wincza

- Makijaż jest dla mnie ogromną pasją, dzięki której mam możliwość poznawania wielu pięknych kobiet i ich niezwykłych historii. Czas, który im poświęcam, to nie tylko ozdabianie twarzy, często to także podróż w głąb ich duszy - wyznaje Ewa Wincza (Ewa Wincza - Makeup, Węgorzewo). Makijaż pozwala Jej wydobywać nie tylko wewnętrzne piękno, ale też dać klientkom pewność siebie i sprawić, że czują się wyjątkowe. W makijażu najbardziej lubi lekkość i takie wykonania, które podkreślają naturalne piękno. Kolejnym pięknym aspektem tego zawodu jest także to, że pani Ewa może czynnie uczestniczyć w ważnych wydarzeniach swoich klientek, to dla Niej niezwykle wyjątkowe i ważne doświadczenia.



MIEJSCE III

Agnieszka Birycka

Swoją przygodę ze stylizacją paznokci zaczęła 20 lat temu. - Gdy byłam młodą dziewczyną, która musiała utrzymywać się. Z czasem okazało się to moją pasją i sposobem na samorealizację. Moje ukochane zajęcie w pracy to zdobienia artystyczne - precyzuje Agnieszka Birycka (Diamond Nails, Elbląg). Uważa, że bez względu na branżę istotne jest, by nadal dążyć do podnoszenia kwalifikacji, umiejętności i zdobywania wiedzy. W swojej pracy pani Agnieszka przeżywa wiele wspaniałych momentów - od tych śmiesznych, aż po te wzruszające. Zdarzają się też chwile, gdy daje o sobie znać wypalenie zawodowe, ale i z tym potrafi sobie poradzić. - Trzeba nieustannie coś udoskonalać i dbać o swój i klienta komfort.



STYLISTKA RZĘS I BRWI ROKU MIEJSCE I

Daria Król

Zamiłowanie do stylizacji rzęs u pani Darii Król (Manhattan, Olsztyn) wzięło się z połączenia precyzji i pasji do estetyki. Lubi dbać o detale i sprawiać, że drobne zmiany dodają kobietom pewności siebie. To dla Niej forma sztuki i sposób na wyrażenie siebie. - Najbardziej lubię stylizacje, które podkreślają naturalne piękno, delikatne i dopasowane do oka. Cenię klasyczne kształty, miękkie przejścia i lekkość, ale chętnie tworzę też bardziej wyraziste efekty, jak np. efekt mokrych rzęs - stwierdza Stylistka Paznokci Roku. Według Niej dobra stylistka to ktoś, kto naprawdę słucha, ma oko do detali i wkłada serce w to, co robi. To nie tylko precyzja, ale też wyczucie, cierpliwości i chęć, żeby każda klientka czuła się wyjątkowo. Każde spotkanie z klientką to dla Niej radość, wdzięczność



i motywacja. Nasza zwyciężczyni uwielbia ten moment skupienia, kiedy może stworzyć coś pięknego i sprawiać, że ktoś wychodzi z uśmiechem.

MIEJSCE II

Weronika Chomacka

Od zawsze wydobywanie naturalnego piękna i podkreślanie urody w subtelny, ale efektowny sposób sprawiało Jej radość. Pasja do stylizacji rzęs, brwi i makijażu permanentnego wzięła się z zamiłowania do estetyki i detalu. Precyzyjna praca daje Jej ogromną radość, a zadowolenie klientek to największa motywacja. - Moja praca to zdecydowanie coś więcej niż zawód, to prawdziwa pasja. Każda stylizacja to dla mnie indywidualna historia, a możliwość wydobywania piękna i pewności siebie u innych daje mi ogromną satysfakcję. Kocham to, co robię, i wkładam w to całe serce - wyznaje Weronika Chomacka (Zacisze Piękna, Elbląg). Praca jest dla Niej okazją do przeżywania wielu wspaniałych chwil.



MIEJSCE III

Domicela Madalińska

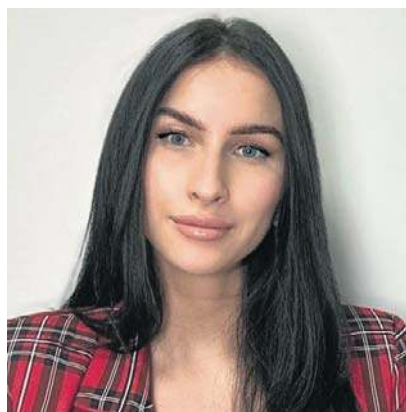
Domicela Madalińska (Domicela Madalińska - Permanent Make Up, Olsztyn) traktuje każdy dzień w tym zawodzie jak nową szansę na rozwój i osiągnięcie sukcesu. W swojej pracy nie tylko zapewnia klientkom najwyższą jakość usług, dba o każdy detal i dopracowuje każdy najmniejszy element, aby wydobywać ich naturalne piękno, stara się także inspirować i zwiększać ich pewność siebie. „Makijaż permanentny w subtelny wydaniu, który idealnie współgra z urodą klientki i podkreśla spojrzenie. To właśnie uwielbiam w PMU - tworzyć efekt, który wygląda jak... Twoje brwi, tylko lepsze!” - czytamy na fanpage'u wyróżnionej stylistki. Te słowa idealnie opisują Jej podejście zarówno do pracy, jak i do ludzi.



KOSMETOLOG ROKU MIEJSCE I

Joanna Karczewska

Jak zaczęła się Jej przygoda z kosmologią? - To była decyzja z serca. Od zawsze interesowałam się pielęgnacją i urodą, a z czasem pasja przerodziła się w pomysł na życie. Nie było impulsu, była wizja i determinacja - odpowiada Joanna Karczewska (JK Esthetics Joanna Karczewska, Kętrzyn). W pracy stawia na autentyczność i zaufanie. Słucha, doradza i traktuje każdą osobę indywidualnie - tak, jak sama chciałaby być traktowana. Uwielbia tworzyć plany pielęgnacyjne, które naprawdę działają. Pani Joanna w pracy przeżyła wiele chwil, które zapadły Jej w pamięć na długo. Jedną z nich postanowiła się z nami podzielić. - Jedną z klientek, która przyszła po długiej walcie z trądzikiem. Po kilku miesiącach wspólnej pracy od-



zyskała nie tylko gładką skórę, ale i pewność siebie. To był moment, który przypomniał mi, po co to robię - opisuje zwyciężczyni.

MIEJSCE II

Aleksandra Pisarek

Już od dziecka interesowała się kosmologią. W szkole podstawowej, na pytanie o to, kim chce zostać w przyszłości, odpowiadała, że manicurzystką. Z czasem jednak te plany nieco ewoluowały i zwiększył się zakres zabiegów, którymi się zajmuje. Aleksandra Pisarek (Klinika Czystego Piękna, Lidzbark Warmiński) w pracy największą radość czerpie z możliwości pomagania klientom w walce z ich kompleksami. Dodawanie im pewności siebie, przywracanie blasku w oczach oraz uśmiechu na ustach to dla Niej najlepsze wynagrodzenie. Ze wszystkimi klientkami łączy ją piękna, indywidualna relacja.



MIEJSCE III

Anna Hrycyna

Anna Hrycyna (Gabinet Kosmetyczny Noi pięknie, Orneta) nie od początku wiązała swoją przyszłość z tym zawodem. Jednak kiedy rozpoczęła naukę na kierunku kosmologia, szybko zrozumiała, że to był właściwy wybór. Zafascynowała ją możliwość połączenia wiedzy medycznej, estetyki, nowoczesnych technologii i pracy z ludźmi. Relację z klientami buduje na zaufaniu i szczerzej komunikacji. - Ważne jest dla mnie, aby każda osoba czuła się wysłuchana i zrozumiana, dlatego zawsze zaczynam od dokładnego wywiadu i omówienia oczekiwań. Staram się tworzyć atmosferę komfortu i bezpieczeństwa - mówi.



PODOLOG ROKU MIEJSCE I

Agnieszka Szter

Zdecydowała się na podologię, ponieważ chciała pracować w zawodzie, w którym może bezpośrednio pomagać ludziom. Problemy stóp często utrudniają codzienne funkcjonowanie i wpływają na jakość życia, a satysfakcja z poprawy zdrowia i komfortu pacjenta jest dla Niej największą motywacją. Podologia jest też dynamicznie rozwijającą się dziedziną, w której może stałe poszerzać wiedzę i podnosić swoje kwalifikacje. Ogromną wartością tej pracy jest to, że realnie może realnie przynosić ludziom ulgę. - Wielu pacjentów dziękuję mi za poprawę komfortu chodzenia i mówię, że żałuję, iż tak długo zwlekało z wizytą - zaznacza Agnieszka Szter (Podolog Olsztyn Agnieszka Szter, Olsztyn). Ma wielu pacjentów, którzy po wizycie mówią, że po raz pierwszy od miesięcy

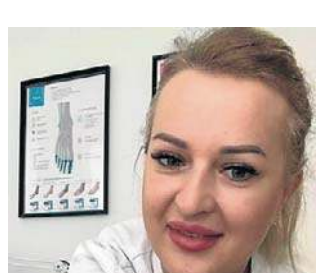


mogą normalnie stanąć na stopie, założyć buty czy uprawiać sport. To pokazuje, jak duże znaczenie ma Jej praca. Każdy zabieg traktuje jak wyzwanie i możliwość zastosowania specjalistycznej wiedzy w praktyce.

MIEJSCE II

Emilia Nosek

Drugie miejsce w kategorii Podolog Roku zdobywa Emilia Nosek z gabinetu EmillyNails Strefa dla dłoni i stóp Emilia Nosek w Piszku. Wyróżnienie to stanowi potwierdzenie wysokiej jakości świadczonych usług oraz profesjonalizmu, z jakim prowadzony jest gabinet. Pacjenci docenili nie tylko rzetelność i skuteczność terapii oferowanych przez laureatkę, ale także konsekwencję w rozwoju zawodowym i dbałość o komfort pacjentów. Emilia Nosek od lat buduje swoją markę, stawiając na indywidualne podejście, nowoczesne metody terapeutyczne oraz ciągłe podnoszenie kwalifikacji, to wszystko docenili głosujący, zapewniając Jej bardzo wysokie miejsce w województwie i tytuł Mistrza Urody.



MIEJSCE III

Anna Roman

- Od zawsze fascynowało mnie, jak ogromny wpływ na nasze zdrowie i codzienne funkcjonowanie mają stopy, choć często są one pomijane w codziennej trosce o siebie - wyjaśnia Anna Roman (Gabinet Podologiczno-Kosmetyczny Anna Roman, Działdowo). Podologia łączy w sobie elementy medycyny, profilaktyki, kosmologii i edukacji zdrowotnej - to dla naszej wyróżnionej coś więcej niż pielęgnacja, to troska o zdrowie człowieka od podstaw, dosłownie i w przenośni. Cały czas się uczy i poszerza swoją wiedzę, aby oferować swoim podopiecznym najlepszą możliwą opiekę i pomagać im w radzeniu sobie z dolegliwościami i wspierać ich w budowaniu pewności siebie i pozbywaniu się kompleksów.



MISTRZ TATUAŻU ROKU MIEJSCE I

Laura Kosiba

Jej przygoda z tatuażem zaczęła się od fascynacji sztuką i potrzebą wyrażania siebie w sposób trwały i głęboki, dlatego też chęć rozpoczęcia przygody z tatuażem pojawiła się naturalnie. Zaczęło się od eksperymentów na sztucznej skórze, a dziś tatuaż traktuje jako świadome rzemiosło i jest to dokładnie to, co chce robić na co dzień. Czy ma jakiś styl, w którym się najlepiej odnajduje? - Nie ograniczam się do jednego stylu pracy, uwielbiam eksperymentować, tworzyć nowe pomysły razem z klientami i potem w efekcie przenosić je na skórę - odpowiada Laura Kosiba (Tattoos&Art by Kotomaniaq, Orzysz). Każda historia Jej klientów jest wyjątkowa i jedyna w swoim rodzaju. Każdy tatuaż, który wykonała, niósł za sobą różne, ciekawe historie. - Cały proces opiera się na zaufa-



niu i komunikacji. Stawiamy na luźną i ludzką atmosferę w studio, zależy mi na tym, żeby klient wyszedł nie tylko z dobrym tatuażem, ale również, żeby czuł się zaopiekowany i zrozumiany - dodaje zwyciężczyni.

MIEJSCE II

Damian Ulman

Zainteresowanie tatuażem pojawiło się, gdy miał około 14 lat. Później życie miało na niego nieco inne plany. Jednak przeznaczenie dało o sobie znać kilka lat temu. - Spotkanie z kolegą z dzieciństwa, który też tatuuje. Rozmowa o rysunkach, maszynkach, tatuażach skończyła się odkupieniem jego starego sprzętu do dziarania i nauki wszystkiego od podstaw - wspomina Damian Ulman (Studio Tatuażu TRZYNASTKA Damian Ulman, Dobre Miasto). Inspirują Go ludzie. Każdy projekt, który tworzy, opiera na współpracy z klientem. Największą satysfakcję czuje, gdy widzi te iskierki w oczach klienta po skończonej pracy: - W każdą pracę staram się włożyć serducho.



MIEJSCE III

Piotr Mancewicz

Tatuażami interesował się już w wieku 13 lat. Wtedy nawet z kolegami złożył maszynkę własnej roboty. Później, gdy szukał swojej drogi, pewna mądra osoba spytała Go, w czym się czuje najlepiej. I wtedy przyszło Mu do głowy jedno słowo: tatuaż. - Największą inspiracją są dla mnie potrzeby moich klientów, lubię próbować każdego stylu, ale najlepiej odnajduje się w kaligrafii, lubię projektować napisy, tworzyć własne litery. Od dzieciaka jarało mnie graffiti, czasem poza tatuażami lubię coś zmalować - mówi Piotr Mancewicz (Cwaniak Tattoo Studio Tatuażu, Ometa). Każdy nowa osoba i jej tatuaż to nowa historia. Dużo rozmawia z ludźmi, ma masę stałych klientów i tyle samo ciekawych historii związanych z pracą.

**SALON FRYZJERSKI ROKU** MIEJSCE I

Gabinet Paradise

Gabinet Paradise w Elblągu przy ulicy Słonecznej 17A to doświadczenie połączone z ogromną wiedzą na temat tego, w jaki sposób zadbać o włosy klientek. W wyróżnionym salonie klientki mogą znaleźć wspaniałe koloryzacje, precyzyjnie wykonane strzyżenia, profesjonalną pielęgnację włosów, a także mogą przedłużyć sobie włosy. Jednak kompleksowość zabiegów to nie jest ich jedyny atut. Gabinet Paradise wyróżnia przede wszystkim to, tutaj w każdą pracę wkłada się całe serce, ponieważ, jak zgodnie przyznaje zespół, fryzjerstwo to ich ogromna pasja. Dlatego klientki, które opuszczają zwycięski salon, wychodzą z niego nie tylko z idealną fryzurą, ale też z ogromnym uśmiechem na twarzy, bo zostały otoczone profesjonalną opieką



doświadczonych fryzjerów, dla których zaangażowanie i profesjonalizm są fundamentami.

MIEJSCE II

Mobilne Usługi Fryzjerskie

Na początku był strach, niepewność i wiele wątpliwości. Ale były też marzenia pasja i dążenie do celu. Finalnie to właśnie one zwyciężyły. Duży udział miała w tym ciocia pani Lidii, która zmobilizowała Ją do działania. Do dziś jest wdzięczna swojej rodzinie za ogrom okazanego Jej wsparcia. Mobilne Usługi Fryzjerskie (Łowo- Osada, Kosynierów 10) to salon, który wyróżnia się elastycznością w podejściu do potrzeb klientów oraz jakością usług. Lidia Kuchcińska mówi, że sama nominacja do plebiscytu wywołała u Niej wiele emocji: - Poczułam się dostrzeżona, doceniona, wyróżniona.



MIEJSCE III

Studio Fryzur Metamorfoza

Pasję do fryzjerstwa miała od zawsze. I to dosłownie. Wszystko za sprawą mamy - także fryzjerki. Aneta Kulikowska mówi, że w dzieciństwie spędzała mnóstwo czasu w salonie. Wtedy też pojawił się pomysł, aby pójść w ślady mamy. A własny salon, to było marzenie, które w dorosłym życiu udało się spełnić. Co wyróżnia Studio Fryzur Metamorfoza (Ełk, Kilińskiego 3E)? - Czas poświęcony tylko i wyłącznie dla klientki, która ma umówioną wizytę. W tym szybkim i zabieganym świecie, w jakim żyjemy, to jest luksus - odpowiada pani Aneta. Każdy klient to inna, wspaniała opowieść i to jest piękne w tym, co robi.

**STUDIO URODY ROKU** MIEJSCE I

Gabinet Kosmetyczny No i pięknie!

Gabinet został założony w 2021 roku, jednak pomysł na własne miejsce narodził się dużo wcześniej - był to efekt wieloletniego marzenia założycielki Gabinetu Kosmetycznego No i pięknie! (Orneta, Zamkowa 3). Od początku wiedziała, że chce być swoją własną szefową i pracować w zgodzie z wartościami, które są dla niej najważniejsze: jakość, bezpieczeństwo i indywidualne podejście. Marzyła o miejscu, gdzie kobiety będą mogły poczuć się pewnie, pięknie i zadbać o siebie w przyjaznej atmosferze. Dzięki wiedzy, doświadczeniu i ciężkiej pracy udało Jej się stworzyć przestrzeń, w której spełnia się zawodowo, a jednocześnie realnie wpływa na samopoczucie i pewność siebie moich klientek. - Najważniejsze wartości w moim salonie to profesjonalizm, bezpieczeństwo i indywidualne podej-



ście do każdej osoby. Zawsze dbam o najwyższe standardy higieny, jakość usług oraz pracę na sprawdzonych produktach, bo komfort i zdrowie klientów są dla mnie priorytetem - przekonuje Anna Hrycyna.

MIEJSCE II

No i pięknie Marta Kiriaka

- Mój salon powstał z miłości doładnych paznokci i chęci stworzenia miejsca, gdzie można poczuć się jak u dobrej koleżanki. Zaczynałam od małego stolika i mnóstwa pomysłów w głowie, dziś mam swoje wymarzone miejsce, w którym dbam nie tylko o paznokcie, ale i o dobry klimat - wyjawia Marta Kiriaka ze studia No i pięknie Marta Kiriaka w Kętrzynie przy ulicy Mielczarskiego 1A/16. W tym miejscu najważniejsza jest atmosfera - luźna, przyjazna i bez stresu. Pani Marta chce, aby każda klientka czuła się swobodnie, jak u koleżanki. Stawia na jakość, dokładność i indywidualne podejście: - Każde paznokcie to dla mnie osobny projekt. Wyróżnia mnie dbałość o detale, świeże pomysły i to, że naprawdę lubię to, co robię.



MIEJSCE III

Studio Urody Body Perfect Kamila Duda

Kamila Duda z pasją i wielkim zaangażowaniem od ponad czterech lat prowadzi własne studio urody w Pisz. Cały czas się szkole i zdobywa nowe umiejętności, aby oferowane przez Nią usługi były na najwyższym poziomie. Studio Urody Body Perfect Kamila Duda (Pisz, Grunwaldzka 5) to miejsce, gdzie znajdziemy kompleksowe usługi pielęgnacyjne i upiększające, w tym zabiegi na twarz i ciało. Właścicielka wyróżnionego studia dba o to, aby każda osoba czuła się dobrze i pięknie. Najważniejsze jest dla Niej bowiem zadowolenie klienta, dlatego oprócz profesjonalizmu, zapewnia także wspaniałą atmosferę, pełną wsparcia i zrozumienia, a także wzajemnej inspiracji.



TRENER PERSONALNY ROKU MIEJSCE I

Alina Kiriiienko

Co skłoniło Ją do wybrania tego zawodu? - Przede wszystkim chęć bycia zdrową, pełną energii jak najdłużej i pomoc ludziom, tafiżyczna i ta mentalna, bo przecież trener to także psycholog - wyjaśnia Alina Kiriiienko (Atom Gym, Pisz). Aby osiągać efekty, Jej zdaniem należy postawić na szczerość, odpowiednią motywację i chęć do ciężkiej często pracy nad sobą. To fundamenty do realnej zmiany nie tylko wyglądu, ale także podejścia do zdrowia. Czy ma jakieś historie związane z pracą, które szczególnie zapisały się w Jej pamięci? - Pamiętam dobrze chłopca z nadwagą i problemami zdrowotnymi z tym związanymi, pomogłam mu nabrać pewności siebie i zrzucić 11 kg w krótkim czasie, przez co oddało się widmo cukrzycy i nadciśnienia - wspomina pani Alina. Sukces z pod-



opiecznymi osiąga m.in. dzięki autor-skim metodom, które zdradza dopiero podczas treningu. Jest zdania, że do każdego trzeba podejść indywidualnie, nie ma jednej metody dla wszystkich.

MIEJSCE II

Ewa Najmowicz

Od najmłodszych lat pasjonowała Ją ta-niec, który trenowała przez długie lata, wtedy też odkryła, jak ważny jest ruch w życiu człowieka. Dziś fitness to nie tylko Jej praca, ale i pasja. -



Swoją pracę też bardzo cenię za to, co często podkreślam, że dzięki niej poznałam wielu wspaniałych, wartościowych ludzi. W tych relacjach ważne jest dla mnie samo podejście do drugiego człowieka, szacunek, życzliwość, uśmiech, zrozumienie jego potrzeb, żeby nasze wspólne treningi były w pełni profesjonalne - przekazuje Ewa Najmowicz (Mrs.Sports, Olsztyn). Uśmiech i zadowolenie osób, z którymi współpracuje, to najlepsza nagroda za trud, który wkłada w to, czym się zajmuje na co dzień.

MIEJSCE II

Paweł Brandt

Drugie miejsce ex aequo w kategorii Trener Personalny Roku w naszym województwie zdobywa Paweł Brandt (Power Gym, Kętrzyn). Nasz laureat wyznaje, że sport towarzyszy Mu od najmłodszych lat. Zaczynał od podnoszenia ciężarów, później przyszła pasja do gry w piłkę nożną, a finalnie od kilku lat jest związany ze światem kulturystyki. Na koncie ma wiele sukcesów. Brał m.in. udział w wielu zawodach mistrzostw Polski, na których niejednokrotnie stawał na podium, zajmując zaszczytne miejsca w pierwszej trójce. Zamknięcie do sportu towarzyszy Mu więc od lat. W swojej pracy stara się zarazić tą pasją swoich podopiecznych i z pewnych źródeł wiemy, że i na tym polu odnosi sukcesy.



MASAŻYSTA ROKU MIEJSCE I

Daria Pytlowany

Już jako nastolatka była zafascynowana ludzkim ciałem. Anatomia była dla naszej zwyciężczyni jak mapa ciała i zagadek, które chciała odkrywać. Z czasem ta ciekawość przerodziła się w potrzebę, by nie tylko poznawać ciało, ale także pomagać poprzez pracę z nim. Zawód technika masażysty dał Jej przestrzeń do połączenia pasji z realnym wpływem na komfort i zdrowie drugiego człowieka. Już od pierwszych zajęć w szkole wiedziała, że jest to coś, co naprawdę Ją pasjonuje. A co dzisiaj najbardziej ceni w swojej pracy? - Relacja. Dla mnie to podstawa. Chcę, żeby każda osoba, która trafia na mój stół, czuła się zaopiekowana, nie tylko fizycznie, ale też emocjonalnie. Masaż ma ogromny potencjał, może przenieść ulgę, nie tylko mię-



śniom, ale też głowie i duszy. Dlatego słucham uważnie nie tylko słów, ale też ciała - mówi Daria Pytlowany (Przystanek Masaż, Ostróda).

MIEJSCE II

Aneta Michalska

Aneta Michalska jest właścicielką gabinetu Koliberek Aneta Michalska (Lipowa Góra Wschodnia). Jest to miejsce stworzone z serca i pasji do relaksu, dotyku i piękna. Na co dzień pomaga swoim klientom

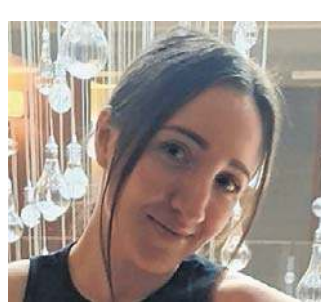


wyciszyć się, odetchnąć i poczuć się lepiej - fizycznie i emocjonalnie. Specjalizuje się w masażach. Ale najważniejsze jest dla Niej to, żeby każda osoba po wizycie czuła się zaopiekowana, spokojna i zrelaksowana. „Relacja z każdą osobą, która do mnie trafia, jest dla mnie ogromnie ważna. Tworzę przestrzeń, w której możesz być sobą - bez pośpiechu, w ciszy, w spokoju” - czytamy na Jej fanpage'u na Facebooku.

MIEJSCE III

Daria Makurina

- Zawód masażysty podoba mi się, ponieważ pozwala mi pomagać ludziom poczuć się zdrowiej, poprawić kondycję, a nawet polepszyć samopoczucie psychiczne - tłumaczy Daria Makurina (DM MASAŻ, Szczytno). Ważne jest dla Niej, aby klienci czuli się komfortowo i bezpiecznie. Jest otwarta na nowe propozycje, zawsze uważnie słucha poleceń i stara się jak najlepiej spełniać oczekiwania. W swojej pracy opracowała autorską metodę masażu, która polega na łączeniu różnych technik - zarówno klasycznych, jak i bardziej nowoczesnych - w zależności od indywidualnych potrzeb klienta.



DIETETYK ROKU MIEJSCE I

Urszula Narkiewicz

- Dowyboru zawodu związanego z pracą z ciałem i zdrowiem skłoniły mnie przede wszystkim własne doświadczenia i choroby. Szukając dla siebie skutecznych metod wsparcia, zaczęłam zgłębiać naturalne terapie, dietetykę i sposoby holistycznego dbania o zdrowie. To otworzyło mi oczy na ogromny potencjał pracy z ciałem i zmotywowało do tego, by pomagać innym na podobnej drodze - tłumaczy Urszula Narkiewicz (Gabinet Profilaktyki Zdrowia, Dobre Miasto). Najważniejsze w relacji z podopiecznym lub klientem jest dla Niej zaufanie i wzajemny szacunek. Stara się tworzyć bezpieczną przestrzeń, w której klient może poczuć się wysłuchany, zrozumiany i zaakceptowany. Kluczowe jest dla naszej zwyciężczyni indywidualne podejście, bo każdy człowiek ma swoją historię, po-



trzeby i tempo. - Największą satysfakcję daje mi moment, kiedy widzę realne efekty mojej pracy, gdy klienci czują się lepiej, odzyskują energię, uśmiech i wiarę, że mogą zadbać o swoje zdrowie w sposób naturalny - dodaje pani Urszula.

MIEJSCE II

Wiktoria Kozłowska

Wiktoria Kozłowska (Ośrodek zdrowia RODZINA i PRZYCHODNIA NR 1, Nowe Miasto Lubawskie, Iława) na co dzień pomaga innym w drodze po zdrowie. Pod swoimi skrzydłami ma osoby, które borykają się z otyłością i nadwagą, a także z różnymi chorobami przewlekłymi. Stawia na indywidualne podejście, rozwiązania szyte na miarę dla konkretnej osoby. Pomaga Jej w tym ogromna wiedza z zakresu dietetyki i żywienia, a także empatia i wrażliwość na potrzeby innych. Udział w naszym plebiscycie była dla Niej znakiem, że poświęcenie i zaangażowanie, jakie wkłada w swoją pracę, są widziane oraz doceniane przez tych, którzy są dla Niej najważniejsi - przez podopiecznych.



MIEJSCE III

Dorota Wiśniewska

Na co dzień pomaga ludziom odzyskać zdrowie, spokój i energię do życia - a wszystko to, w zgodzie z naturą, ciałem i sercem. Dorota Wiśniewska (Dr Dorota Wiśniewska Dietetyk Naturopata, Mierki) każdego dnia towarzyszy swoim podopiecznym w najważniejszej podróży - powrotu do siebie. Łączy nowoczesną wiedzę z naturalnymi metodami, aby pomóc im zrozumieć swoje ciało, emocje i potrzeby. Za Jej pracą stoi nie tylko pasja, ale i osobiste doświadczenie. Jest twórczynią autorskiego programu „Heksagon Witalności”, który pomaga krok po kroku odbudować siły witalne, odzyskać spokój, zdrowie i energię do życia. W swojej pracy stawia na indywidualne i holistyczne podejście do podopiecznych.



LAUREACI PLEBISCYTU MISTRZOWIE URODY 2025

FRYZJER ROKU	
Elbląg	Dani a Beim , Warczykolandia u Darii, Elbląg
Olsztyn	Małgorzata Pawulska , Studio Fryzur Małgorzata Pawulska, Olsztyn
powiat bartoszycki	Iwona Głuszko , Studio Fryzur Iwona Głuszko, Górowo Iławeckie
powiat braniewski	Justyna Bukowska , Classy by Bukowska, Braniewo
powiat działowski	Paulina Hoffmann , Mobilne Usługi Fryzjerskie Hoffmann Paulina, Rybno
powiat elbląski	Kaja Skowrońska , Glow Hair Studio Kaja Skowrońska, Pasłęk
powiat elkki	Anna Zimnoch , Atelier Urody, Elk
powiat giżycki	Małgorzata Cekała , Strefa Piękna, Ryn
powiat goldapski	Celina Radziwiłko , Salon Fryzur LOKO Radziwiłko, Goldap
powiat iławski	Mariusz Bilik , Salon Fryzur, Zalewo
powiat kętrzyński	Beata Kubiak , Studio Fryzur, Kętrzyn
powiat lidzbarski	Anna Skopek , Zakład Fryzjerski Anna, Omet a
powiat mrągowski	Marta Cała , U Majki Marta Cała, Mikołajki
powiat nowomiejski	Dominika Zakreta , Salon Fryzjerski Emilia Radziwińska, Kurzętnik
powiat olsztyński	Bogumiła Grajewska , Bogumiła Grajewska Fryzjer Trycholog, Biskupiec
powiat ostródzki	Patrycja Gołębiewska , Akademia Fryzjerska Patrycja Gołębiewska, Kąjkowo
powiat piski	Jacek Frąckiewicz , Studio Fryzuri Makijażu Blush, Pisz
powiat szczycieński	Ewelina Płoska , Fryzjer Domowy Ewelina Płoska, Wielbark

KOSMETYCZKA ROKU	
Elbląg	Agnieszka Kordek , Piękne Spożyczenie, Elbląg
Olsztyn	Wioleta Tomaszewska , Essence Usługi Kosmetyczne, Olsztyn
powiat bartoszycki	Izabela Niedroszlańska , Izabela Niedroszlańska Beauty & Makeup Solarium, Górowo Iławeckie
powiat braniewski	Monika Kielek , Studio Urody Monika Kielek, Pieniężno
powiat działowski	Małgorzata Walencik , Usługi Kosmetyczne Małgorzata Walencik, Działdowo
powiat elbląski	Paulina Kwiatkowska , Paulina Kwiatkowska Beauty Expert, Pasłęk
powiat elkki	Beata Ciula , Skin City Elk - Studio Odnowy Skóry, Elk
powiat goldapski	Karolina Sidor , Atelier Piękna Karolina Sidor, Goldap
powiat iławski	Ewa Tyburska , Salon Kosmetyczny Bądź Piękna, Susz
powiat kętrzyński	Edyta Ponia towska , Salon Beauty Edith, Kętrzyn
powiat mrągowski	Iwona Włodarczyk , Salon Kosmetyczny Bella, Mrągowo
powiat nowomiejski	Aleksandra Demczak , Strefa Piękna Usługi Kosmetyczne Aleksandra Demczak, Jamielnik
powiat olecki	Emilia Bielenica , Mamma Mia Studio Kosmetologii, Olecko
powiat olsztyński	Klaudia Bogusz , Beauty Room By Klaudia Bogusz, Olsztynek
powiat ostródzki	Sandra Lemańska , Pracownia Kosmetyczna, Ostróda
powiat piski	Malwina Zapert , Mobilne Usługi Kosmetyczne Malwina Zapert, Ruciane-Nida
powiat szczycieński	Dani a Bulicka , Szczycinianka. Dom Piękna, Szczyt no

STYLISTKA PAZNOKCI ROKU	
Elbląg	Agnieszka Birycka , Diamond Nails, Elbląg
Olsztyn	Anna Kaczyńska , Studio Paznokci Małgosia, Olsztyn
powiat bartoszycki	Milena Skiba , Stylizacja Paznokci Milena Skiba, Bisztynek
powiat braniewski	Iga Gierko , Figa Stylizacja Paznokci, Braniewo
powiat działowski	Sylwia Zielińska , Dalianails, Żabiny
powiat elbląski	Magdalena Pacek , ManiPedi-Stylizacja Paznokci, Pasłęk
powiat elkki	Dorota Zegarowicz , Yasumi Medestetic Elk, Elk
powiat giżycki	Katarzyna Selwał , Nails House, Giżycko
powiat goldapski	Svitlana Tarasenko , Nail Art House, Goldap
powiat iławski	Diana Pesta , Salon Kosmetyczny Silver, Iława
powiat kętrzyński	Zuzanna Friedrichsen , Chabry i Maki, Kętrzyn
powiat lidzbarski	Monika Rapcewicz , Zakątek Piękna, Omet a
powiat nidzicki	Paula Komosińska , Beauty PreStige, Nidzica
powiat nowomiejski	Alona Nemyrovsk a , Stylizacja Paznokci, Nowe Miasto Lubawskie
powiat olsztyński	Patrycja Rutkowska , Beauty Center, Dobre Miasto
powiat ostródzki	Magdalena Gwozdowska , Stylizacja Paznokci MG, Ponary
powiat piski	Kamila Głębocka , Manifaktura Kamila Głębocka, Pisz
powiat szczycieński	Milena Wielk , MWStudioNails, Szczyt no
powiat węgorzewski	Anna Kozij , Ashwagandhaa, Węgorzewo

SALON FRYZJERSKI ROKU	
Elbląg	Gabinet Paradise , Elbląg, Słoneczna 17A
Olsztyn	FryzStyler , Olsztyn, Wyszyńskiego 5G/30
powiat bartoszycki	Studio Fryzur Iwona Głuszko , Górowo Iławeckie, Okrężna 17/1
powiat działowski	Mobilne Usługi Fryzjerskie , Iłowo-Osada, Kosynierów 10
powiat elbląski	Salon Fryzjerski Magia Nożyczek , Pasłęk, Boh. Westerplatte 8
powiat elkki	Studio Fryzur Metamorfoza , Elk, Kilińskiego 3E

powiat giżycki	A Hair Style , Giżycko, Unii Europejskiej 1/4A
powiat goldapski	Salon Fryzur LOKO Radziwiłko , Goldap, Paderewskiego 13A
powiat iławski	Studio Fryzjerskie Katarzyna , Iława, Królowej Jadwigi 28C
powiat kętrzyński	Studio Fryzur Beata Kubiak , Kętrzyn, pl. Piłsudskiego 12
powiat mrągowski	Look Style Salon Fryzjerski Paulina Szytejko , Mikołajki, Szkolna 4D
powiat nidzicki	Studio Fryzur Karolina , Nidzica, Ogrodowa 1/4
powiat nowomiejski	Pracownia Fryzjerska Kamila Ćwiklińska , Nowe Miasto Lubawskie, 3-go Maja 41
powiat olsztyński	Zakład Fryzjerski Hair Fashion , Dobre Miasto, Jana Pawła II 38
powiat ostródzki	Salon Fryzjerski Pasja , Małdyty, Kopemika 7
powiat piski	Magdalena Tymecka Fryzjer , Pisz, Gałczyńskiego 2A

STUDIO URODY ROKU	
Elbląg	Zacisze Piękna , Elbląg
Olsztyn	Pracownia Piękna i Uśmiechu , Olsztyn, pl. Puławskiego 7
powiat bartoszycki	Izabela Niedroszlańska Beauty & Makeup Solarium , Górowo Iławeckie, Okrężna 11/1
powiat braniewski	Studio Urody Monika Kielek , Pieniężno, Dworcowa 25
powiat iławski	Strefa Piękna Beata Łukaszewska , Lubawa, Rzepnikowskiego 27/2
powiat kętrzyński	No i pięknie Marta Kiriaka , Kętrzyn, Mielczarskiego 1A/16
powiat lidzbarski	Gabinet Kosmetyczny No i pięknie! , Omet a, Zamkowa 3
powiat nidzicki	Barber & Nails Studio , Nidzica, Kościuszki 11
powiat olecki	Mamma Mia Studio Kosmetologii Emilia Bielenica , Olecko, Zielona 35/3
powiat piski	Studio Urody Body Perfect Kamila Duda , Pisz, Grunwaldzka 5

BARBER ROKU	
1. miejsce	Natalia Poziemska , Salon Fryzjerski Pasja, Małdyty
2. miejsce	Joanna Kalinowska , The Barber Shop Gentleman's, Braniewo
3. miejsce	Kacper Nowakowski , Nowakowsky Barbershop, Iława

MAKE-UP ARTIST ROKU	
1. miejsce	Patrycja Gójska , GlowStudioWizażu, Dobre Miasto
2. miejsce	Maja Mechowska , Mayqove Makeup, Działdowo
3. miejsce	Ewa Wincza , Ewa Wincza - Makeup, Węgorzewo

LINERGISTKA ROKU	
1. miejsce	Weronika Chomacka , Zacisze Piękna, Elbląg
2. miejsce	Karolina Kaczmarczyk , Karolina Kaczmarczyk Permanent Makeup, Elbląg

STYLISTKARZĘS IBRWI ROKU	
1. miejsce	Dani a Król , Manhattan, Olsztyn
2. miejsce	Weronika Chomacka , Zacisze Piękna, Elbląg
3. miejsce	Domicela Madalińska , Domicela Madalińska-Permanent MakeUp, Olsztyn

KOSMETOLOG ROKU	
1. miejsce	Joanna Karczewska , JK Esthetics Joanna Karczewska, Kętrzyn
2. miejsce	Aleksandra Pisarek , Klinika Czystego Piękna, Lidzbark Warmiński
3. miejsce	Anna Hrycyna , Gabinet Kosmetyczny No i pięknie, Omet a

PODOLOG ROKU	
1. miejsce	Agnieszka Szter , Podolog Olsztyn Agnieszka Szter, Olsztyn
2. miejsce	Emilia Nosek , EmilyNails Strefa dla dłoni i stóp Emilia Nosek, Pisz
3. miejsce	Anna Roman , Gabinet Podologiczno-Kosmetyczny Anna Roman, Działdowo

MISTRZ TATUAŻU ROKU	
1. miejsce	Laura Kosiba , Tattoos&Art by Kotomaniaq, Orzysz
2. miejsce	Damian Ulman , Studio Tatuażu TRZYNASTKA Damian Ulman, Dobre Miasto
3. miejsce	Piotr Mancewicz , Cwaniak Tattoo Studio Tatuażu, Omet a

TRENER PERSONALNY ROKU	
1. miejsce	Alina Kiriienko , Atom Gym, Pisz
2. miejsce	Ewa Najmowicz , Mrs.Sporty, Olsztyn
2. miejsce	Paweł Brandt , Power Gym, Kętrzyn

MASAŻYSTA ROKU	
1. miejsce	Dani a Pytlowany , Przystanek Masaż, Ostróda
2. miejsce	Aneta Michalska , Koliberek Aneta Michalska, Lipowa Góra Wschodnia
3. miejsce	Dani a Makurina , DM MASAŻ, Szczyt no

DIETETYK ROKU	
1. miejsce	Urszula Narkiewicz , Gabinet Profilaktyki Zdrowia, Dobre Miasto
2. miejsce	Wiktor ia Kozłowska , Ośrodek zdrowia RODZINA i PRZYCHODNIA NR 1, Nowe Miasto Lubawskie, Iława
3. miejsce	Dorota Wiśniewska , Dr Dorota Wiśniewska Dietetyk Naturopata, Mierki