

Kurier Poranny

Środa
28.01.2026

www.poranny.pl

Nr. 18 (10666)
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Niebezpieczna gołodędź. Na SOR w USK trafiło w ciągu doby aż 68 pacjentów po urazach **str. 3**

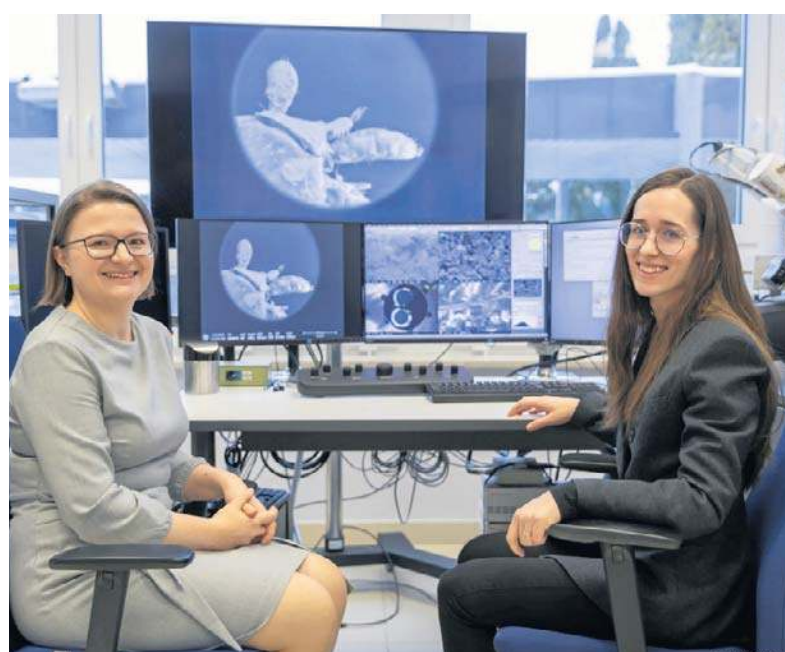


Trojaczki przyszły na świat w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym w Białymstoku **str. 4**

Fundacja Okno na Wschód zaprasza do wspólnego szydełkowania białych misiów **str. 4**

Nr ISSN 0866-9511

Nr indeksu 350354



Centrum Badań Mikroskopowych powstało na Politechnice Białostockiej. Ułatwi naukowcom oraz studentom dostęp do specjalistycznych mikroskopów elektronowych i optycznych **str. 4**

Z POLICJI

Złodziej w miejskim autobusie.
46-latek złapany na gorącym uczynku

Nawet do 8 lat pozbawienia wolności grozi 46-latkowi, który ukradł portfel z plecaka pasażerki jednego z białostockich autobusów komunikacji miejskiej. Dzięki reakcji kobiety, innych pasażerów oraz kierowcy, mężczyzna nie zdołał uciec.

Podczas przejazdu autobusem jedna z pasażerek korzystała z telefonu. Chwilę nieuwagi wykorzystał siedzący obok niej mężczyzna. Rozpiął jej plecak i wyjął portfel, w którym znajdowały się dokumenty, karty płatnicze oraz gotówka. Złodziej, przekonany, że kobieta niczego nie zauważyła, próbował odejść. Pasażerka jednak zwróciła uwagę, że mężczyzna trzyma w ręku

jej portfel. Zareagowała, pytając, co robi. W odpowiedzi usłyszała, aby była cicho. Kobieta natychmiast zaalarmowała innych pasażerów. Spłoszony mężczyzna oddał skradziony portfel wraz z całą zawartością właścicielce i próbował opuścić autobus, usiłując otworzyć drzwi awaryjne. Jego ucieczkę uniemożliwił jednak kierowca pojazdu, z którym zaczął się szarpać.

Dyżurny komendy, powiadomiony o zdarzeniu, niezwłocznie skierował na miejsce patrol. Policjanci zatrzymali agresywnego mężczyznę. Usłyszał zarzut kradzieży zuchwalej. Za to przestępstwo grozi kara do 8 lat pozbawienia wolności. opr. (R)

CHOROSZCZ POLICJA SZUKA SPRAWCÓW BULWERSUJĄCEJ KRADZIEŻY

Defibrylatory nie działają. Znikły baterie i elektrody

Powiat białostocki
Agnieszka Domanowska

Zmarł ksiądz, który zasłabł między nabożeństwami w kościele w Choroszczy. Ratownicy, którzy byli na miejscu, sięgnęli po ogólnodostępny defibrylator znajdujący się przy Rynku 11 Listopada. Po otwarciu kapsuły okazało się, że w urządzeniu brakuje baterii i elektrod. Okazało się, że elementów tych nie ma też w drugim defibrylatorze, zlokalizowanym na Placu Brodowicza.

Mieszkańcy miasteczka nie kryją oburzenia. - Nie była to zwykła kradzież,

lecz działanie, które mogło pozbawić człowieka szansy na życie. Gdyby urządzenie były sprawne, być może finał tej historii byłby inny - podkreśla jedna z mieszkanki.

Burmistrz Choroszczy Robert Wardziński nie ukrywa oburzenia i mówi wprost o chamskim złodziejstwie. Jego zdaniem sprawca doskonale wiedział, co robi. - Skradzione zostały wyłącznie baterie i elektrody, a nie całe urządzenia - mówi.

To, według niego, może świadczyć o obawie przed lokalizatorem GPS, w który wyposażone są same defibrylatory. - Zwykła osoba zabrałaby całe urządzenie, tymczasem ktoś precy-

zyjnie wyjął jedynie elementy eksploatacyjne - dodaje.

Dokładny moment kradzieży pozostaje nieznany. Jesienią, podczas jednej z akcji prozdrowotnych, ratownicy sprawdzali defibrylatory i potwierdzili ich pełną sprawność.

Monitoring z okolic urządzeń został przekazany policji.

- Sprawa jest traktowana jako akt wandalizmu. Apelujemy do mieszkańców o kontakt i przekazywanie wszelkich informacji, które mogą pomóc w ustaleniu sprawców - mówi Tomasz Krupa z podlaskiej policji.

Więcej na str. 3



Zdaniem Roberta Wardzińskiego sprawca doskonale wiedział, co robi. - Skradzione zostały wyłącznie baterie i elektrody, a nie całe urządzenia - mówi burmistrz Choroszczy pokazując uszkodzone defibrylatory

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Józef Piłsudski nie bał się kontaktów z agentami Japonii i Austro-Węgier. Zasada była prosta: wróg jego wroga jest przecież jego przyjacielem.

Zamów prenumeratę

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

Pacjenci po przeszczepie żyją pełnią życia

Rozmowa
Mira Suchodolska (PAP)

z prof. Zbigniewem Gałązką, kierownikiem Kliniki Chirurgii Ogólnej, Naczyniowej, Endokrynologicznej i Transplantacyjnej UCK WUM

26 stycznia minęło 60 lat od pierwszego udanego przeszczepu nerki w Polsce. Dlaczego to wydarzenie było tak przełomowe?

To był absolutny kamień milowy. Trzeba pamiętać, że w połowie lat 60. transplantologia była na świecie w powijakach. Łącznie wykonano wtedy nie więcej niż 400 przeszczepów nerek. W Polsce był to zabieg pionierski nie tylko z punktu widzenia medycyny, ale też organizacji systemu i prawa. Dwaj wybitni lekarze - chirurg Jan Nielubowicz i internista Tadeusz Orłowski - połączyli swoje kompetencje i odwagę. To byli ludzie, którzy nie bali się odpowiedzialności.

Moi nauczyciele opowiadali mi później, że atmosfera wokół tego zabiegu była niemal jak przed lotem w kosmos. Każdy zdawał sobie sprawę, że albo wydarzy się coś przełomowego, albo cała dziedzina na lata zostanie zahamowana.

Rok wcześniej we Wrocławiu podjęto próbę przeszczepu nerki, która się nie powiodła. Jak dziś się to ocenia?

To bardzo ważny, a często pomijany wątek. We Wrocławiu rzeczywiście podjęto próbę przeszczepienia nerki wcześniej, ale zakończyła się ona

niepowodzeniem. I to jest coś absolutnie naturalnego w medycynie. Historia zna wiele takich przypadków - jako pionierów zapamiętuje się tych, którym się udało, ale droga do sukcesu jest usiana próbami, także nieudanymi.

Zawsze powtarzam młodym lekarzom: nie chodzi o to, żeby „zaistnieć w historii”, tylko żeby działać odpowiedzialnie. Można zrobić coś jako pierwszy, ale źle - i to nie jest postęp. Warszawski przeszczep był pierwszym, który się powiódł i dlatego stał się symbolem.

Kim była pierwsza pacjentka?

Biorczynią była 18-letnia Danuta Milewska. Straciła obie nerki w wyniku ciężkiej infekcji. Dializy, które ją podtrzymywały przy życiu, były wówczas prymitywne i dostępne dla nielicznych. Polska była bardzo biednym krajem. Opowiadano mi, że jeśli ktoś miał cukrzycę i niewydolność nerek, to często w ogóle nie kwalifikowano go do dializ - był po prostu skazany na śmierć.

Ten przeszczep był także ogromnym wyzwaniem prawnym.

Ogromnym. Nie istniało pojęcie śmierci mózgowej ani ustawa transplantacyjna. Dawcy zmarła w wyniku rozległego urazu czaszki po wypadku komunikacyjnym. Aby pobrać narządy, konieczna była zgoda prokuratora, ponieważ formalnie odbywało się to w ramach sekcji sądowej. Moi starsi koledzy mówili wprost: gdyby nie otwarty



FOT. WUM

umysł ówczesnego prokuratora, ta dziewczyna by nie żyła. To pokazuje, jak wielką rolę odgrywały wtedy pojedyncze decyzje ludzi.

Pacjentka przeżyła pół roku. Zmarła wskutek powikłań leczenia immunosupresyjnego, które zrujnowało jej trzustkę. Czy to faktycznie był sukces?

Z dzisiejszej perspektywy brzmi to skromnie, ale w tamtym czasie był to ogromny sukces. Leki immunosupresyjne były bardzo prymitywne i toksyczne. U pacjentki doszło do ciężkiego zapalenia trzustki. Ale fakt, że nerka funkcjonowała i że udało się przedłużyć jej życie o te parę miesięcy, otworzył drogę do dalszego rozwoju transplantologii w Polsce.

Jak ten jeden zabieg wpłynął na dalszy rozwój tej dziedziny?

Dał potężny impuls, niesamowitego wręcz „kopa”. Przez wiele lat Warszawa była jedynym ośrodkiem wykonującym przeszczepy nerek. Potem

przyszły przeszczepy wątroby, serca. Z czasem transplantologia stała się jedną z wizytówek polskiej medycyny. Dziś możemy powiedzieć, że mamy się czym pochwalić na arenie międzynarodowej.

W jakim miejscu jesteście obecnie?

W bardzo dobrym. Roczne przeżycie z przeszczepioną nerką wynosi w Polsce około 96 proc., przy średniej europejskiej rzędu 92 proc. Po pięciu latach dobrze funkcjonujący przeszczep ma około 85 proc. biorców. To są twarde dane Poltransplantu.

Dlaczego przeszczep nerki jest lepszy niż dializy?

Bo pacjent po przeszczepie żyje średnio dwa razy dłużej niż ten dializowany. Ale jeszcze ważniejsza jest jakość życia. Dializy oznaczają, że trzy razy w tygodniu trzeba się stawić w szpitalu i spędzić tam kilka godzin, co najmniej pięć. To oznacza uzależnienie od maszyny, brak swobody. Natomiast pacjent po przeszczepie może pracować, podróżować, żyć normalnie. To jest ogromna różnica.

Jakie są najczęstsze komplikacje po przeszczepie?

Największym wyzwaniem pozostaje immunosupresja. Przed transplantacją obniżamy odporność pacjenta, by zapobiec odrzutowi, ale płacimy za to większym ryzykiem infekcji, nowotworów i gorszego gojenia. Objawy są często nietypowe, „przyciszone”,

dlatego tak ważna jest opieka w doświadczonych ośrodkach.

Czy wiek biorcy przestał być obecnie barierą?

Tak. Przeszczepiamy nerki także osobom po 70. roku życia. Najstarszy biorca w mojej klinice miał 78 lat i żyje już pięć lat z dobrze funkcjonującą nerką. Stosujemy zasadę „old for old” - narząd od starszego dawcy trafia do starszego biorcy.

Jak zmienia transplantologię technologia - robotyka i sztuczna inteligencja?

Chirurgia robotyczna zmniejsza uraz operacyjny i poprawia precyzję. Sztuczna inteligencja dopiero wchodzi do transplantologii - głównie w diagnostyce obrazowej. Na razie nie zastąpi lekarza. Prognozowanie odrzutu przez AI to obiecujące, ale jeszcze niepotwierdzone klinicznie koncepcje.

A przyszłość - ksenotransplantacja i hodowla narządów?

To najbardziej ekscytujące obszary. Przeszczep nerki od genetycznie zmodyfikowanej świni w USA funkcjonował blisko półtora roku - to ogromny krok. Hodowla narządów z komórek macierzystych to wciąż badania laboratoryjne, ale jeśli się uda, zniknie problem odrzutu.

Jednym z najbardziej obiecujących kierunków rozwoju transplantologii są także prace nad miniaturowymi, wszczepialnymi sztucznymi nerkami, które w przyszłości mogłyby częściowo lub całkowicie za-

stąpić dializy, a być może nawet konkurować z klasycznym przeszczepem. Rozwój bioinżynierii, nanotechnologii i materiałów biokompatybilnych sprawia, że koncepcja niewielkiego urządzenia przejmującego funkcje filtracyjne nerki przestaje być wyłącznie wizją science fiction. Choć obecnie takie rozwiązania pozostają w fazie badań, eksperci podkreślają, że podobne przełomy - jak pompy insulinowe czy sztuczne zastawki serca - jeszcze kilkadziesiąt lat temu również wydawały się nierealne.

Ilu pacjentów czeka dziś w Polsce na przeszczep nerki?

Około 1300-1500 osób. Dializowanych jest natomiast blisko 20 tys. Najczęstszą przyczyną niewydolności nerek pozostaje cukrzyca - nefropatia cukrzycowa to dziś numer jeden.

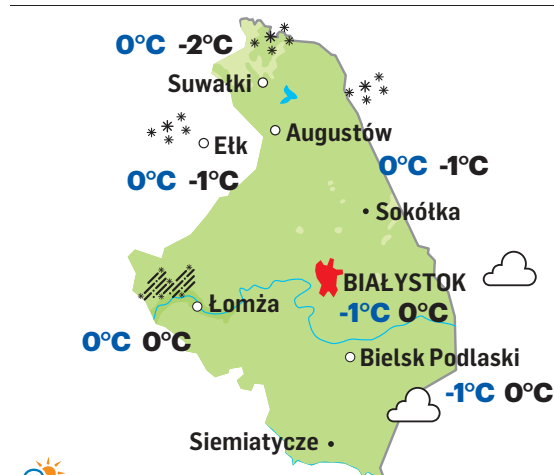
Co najbardziej zagraża transplantologii?

Nie technologia, lecz utrata ufania społecznego. Sensacyjne publikacje o rzekomym handlu narządami mają efekt mrozący. Tymczasem w jednym przeszczepie uczestniczy nawet 80 osób. To jedna z najbardziej kontrolowanych procedur w medycynie.

Co daje lekarzowi największą satysfakcję?

Widzieć pacjentów, którzy po przeszczepie żyją pełnią życia - pracują, podróżują, uprawiają sport. Dla lekarza nie ma większej nagrody niż świadomość, że jego wiedza realnie komuś to życie przywróciła.

Pogoda w regionie



Źródło: meteoprolog.pl

28 STYCZNIA 2026

Dziś 28. dzień roku
Do sylwestra pozostało 337 dni.

Wschód słońca w Białymstoku
o godzinie 7.16, zachód o godzinie 16.04. Dzień będzie trwać 8 godzin i 48 minut. Jest krótszy od najdłuższego w 2026 r. dnia w Białymstoku (21 czerwca) o 8 godzin i 9 minut i dłuższy od najkrótszego w roku (21 grudnia) o 1 godzinę i 14 minut.

Imieniny dziś obchodzą:
Walery, Radomir

KALENDARIUM

1813

Ukazała się drukiem Duma i uprzedzenie, najpopularniejsza powieść angielskiej pisarki Jane Austen (na portrecie autorstwa jej siostry Cassandra).

1820

Rosyjska wyprawa Fabiana Bellingshausena i Michaiła Łazariewa dopłynęła jako pierwsza do Antarktydy, kontynentu położonego najdalej na południe Ziemi.



FOT. DOMENA PUBLICZNA

1985

Supergrupa 45 amerykańskich artystów USA for Africa nagrała singiel charytatywny We Are the World. Celem była pomoc głodującym w Afryce.

2003

W wyniku zejścia lawiny śnieżnej pod Rysami zginęło 8 spośród 13 członków wyprawy UKS „Pion”, działającego przy LO w Tychach.

2006

Podczas wystawy gołębi pocztowych, pod ciężarem nieusuńniętego śniegu zawalił się dach jednej z hal Międzynarodowych Targów Katowickich. Zginęło 65 osób, a 170 zostało rannych.

Defibrylator był potrzebny, by ratować życie. Ale ktoś ukradł jego części

Choroszcz

Agnieszka Domanowska

Zmarł ksiądz, który zasłabł między nabożeństwami w Choroszczy. Ratownicy, którzy byli w kościele, chcieli użyć ogólnodostępnego defibrylatora, ale nie mogli, bo okazało się, że ktoś ukradł baterię oraz elektrody.

Dramatyczne wydarzenia rozegrały się 6 stycznia w Choroszczy. Między nabożeństwami w parafii zasłabł 78-letni ksiądz. Na miejscu natychmiast rozpoczęto akcję ratunkową. Ratownicy, którzy byli w kościele, sięgnęli po ogólnodostępny defibrylator znajdujący się przy Rynku 11 Listopada. Jednak po otwarciu kapsuły okazało się, że w urządzeniu brakuje baterii i elektrod. Ksiądz trafił do szpitala. Niestety, w sobotę, 24 stycznia, zmarł.

Okazało się, że także w drugim defibrylatorze w Choroszczy, zlokalizowanym na Placu Brodowicza, zostały skradzione bateria i elektrody.

Mieszkańcy Choroszczy nie kryją oburzenia. - Nie była to zwykła kradzież, lecz działanie, które mogło pozbawić człowieka szansy na życie. Gdyby urządzenie było sprawne, być może finał tej historii byłby inny - podkreśla jedna z kobiet.

O tragedii wierni usłyszeli również podczas mszy. Proboszcz parafii mówił o dramatycznych okolicznościach i zorganizował zbiórkę na zakup de-



FOT. WOJCIECH WOTKIEWICZ

Obecnie oba defibrylatory w Choroszczy czekają na dostawę nowych części

fibrylatora do kościoła. - Kupiliśmy kompletny zestaw. Nie chcę nadawać sprawie sensacyjnego charakteru, a nowy defibrylator ma służyć wszystkim potrzebującym, niezależnie od wyznania - mówi proboszcz parafii w Choroszczy Leszek Struk.

Sprawa wywołała zdecydowaną reakcję władz samorządowych. Burmistrz Choroszczy Robert Wardziński nie ukrywa oburzenia i mówi wprost o chamskim złodziejstwie. Jego zdaniem sprawca doskonale wiedział, co robi.

- Skradzione zostały wyłącznie baterie i elektrody, a nie całe urządzenie - zauważa burmistrz. To, według niego, może świadczyć o obawie przed lokalizatorem GPS, w który wyposażone są same defibrylatory. - Zwykła osoba zabrałaby całe urządzenie, tymczasem ktoś precyzyjnie wyjął jedynie elementy eksploatacyjne - dodaje burmistrz.

Otwarcie kapsuły defibrylatora uruchamia głośny alarm. Jak opisuje burmistrz, aby dostać się do wnętrza, trzeba podnieść zabezpieczenie, a sygnał dzwinkowy działa przez cały czas rozbiierania sprzętu. Jego zdaniem taka czynność wymagała współpracy co najmniej dwóch osób.

Dokładny moment kradzieży pozostaje nieznany. Jesienią, podczas akcji Zdrowie na rynku, ratownicy sprawdzali defibrylatory i potwierdzili ich pełną sprawność.

Monitoring z okolic urządzeń został przekazany policji. - Sprawa jest traktowana jako akt wandalizmu. Apelujemy do mieszkańców o kontakt i przekazywanie wszelkich informacji, które mogą pomóc w ustaleniu sprawców - informuje mł. insp. Tomasz Krupa, rzecznik prasowy podlaskiej policji. Rozważana jest również kwalifikacja prawna obejmująca narażenie na utratę zdrowia lub

życia, ponieważ próbowano użyć sprzętu ratującego życie, który okazał się niesprawny.

Obecnie oba defibrylatory znajdują się w urzędzie gminy i czekają na dostawę nowych baterii. Burmistrz zapowiada wprowadzenie dodatkowych zabezpieczeń, które pozwolą szybko wykryć ewentualne nieprawidłowości. Szczegóły nie są ujawniane, by nie ułatwiać działania potencjalnym sprawcom.

Do sprawy odnosi się także Mirosław Rybałtowski, zastępca dyrektora ds. medycznych w Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Białymstoku.

- Kradzież całego defibrylatora pozwoliłaby na jego szybkie namierzenie, natomiast baterie i elektrody nie posiadają geolokalizacji. Właśnie dlatego sprawca zdecydował się na ich zabranie - zauważa.

Ekspert podkreśla również, że właściciele defibrylatorów, zarówno samorządy, jak i inne instytucje, powinni regularnie kontrolować stan urządzeń.

- Mało kto wcześniej brał pod uwagę możliwość kradzieży takich elementów. Trudno też jednoznacznie wskazać, gdzie mogłyby zostać wykorzystane, być może przez osoby posiadające własne urządzenia lub sprzedane na nielegalnym rynku - dodaje Mirosław Rybałtowski.

Koszt jednej baterii to niemal tysiąc złotych, elektrody kosztują około czterystu złotych. Żywotność baterii wynosi nawet sześć lat.

Gololedź dała się we znaki. Więcej pacjentów na SOR-ach

Białystok

Agnieszka Domanowska

Urazy nadgarstków, barków, ramion, stawów kolanowych i skokowych, ale także głowy czy kręgosłupa. Szpitalne oddziały ratunkowe w Białymstoku w poniedziałek i wtorek odnotowały wyraźny wzrost liczby pacjentów z urazami po upadkach na oblodzonych nawierzchniach.

Marznące opady sprawiły, że miejskie chodniki i drogi zamieniły się w niebezpieczne lodowiska. Skutki pogody bardzo szybko odczuła ochrona zdrowia. Poniedziałek i wtorek były intensywnie dla zespołów medycznych Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Białymstoku, który pracował w stanie podwyższonej gotowości. Na Szpitalny Oddział Ratunkowy od poniedziałku do wczorajszego popołudnia zgłosiło się aż 68 pacjentów.

- Dla porównania, średnio w ciągu doby trafia tam około 30 osób. Pięć osób zostało przywiezionych karetkami - informuje Katarzyna Malinowska-Olczyk, rzeczniczka Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego.

Spośród 68 pacjentów, którzy trafili do USK siedem osób wymagało hospitalizacji oraz leczenia operacyjnego. U 40 pacjentów konieczne było założenie gipsu lub ortozy. Lekarze

podkreślają, że skala urazów była zróżnicowana, a część pacjentów zgłaszała się z poważniejszymi obrażeniami wymagającymi dalszego leczenia szpitalnego.

Najwięcej kontuzji dotyczyło nadgarstków, barków i ramion, a także stawów kolanowych i skokowych. To typowe urazy przy poślizgnięciach, gdy instynktownie próbuje się podepnąć rękami.

- Pacjenci przywiezieni przez zespoły ratownictwa medycznego trafili do nas z poważniejszymi urazami, między innymi głowy i kręgosłupa - dodaje Katarzyna Malinowska-Olczyk.

Dla regionu północno-wschodniej Polski Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej wprowadził alerty pierwszego i drugiego stopnia, ostrzegające przed marznącymi opadami.

Niebezpieczne warunki dały się we znaki także kierowcom. Jak informuje podlaska policja, w ciągu ostatniej doby doszło do jednego wypadku drogowego, w którym poszkodowana została jedna osoba. W poniedziałek funkcjonariusze odnotowali również blisko 30 kolizji. Po północy doszło do kolejnych czterech zdarzeń.

Służby apelują o ostrożność, dostosowanie prędkości do warunków oraz zachowanie szczególnej uwagi zarówno przez pieszych, jak i kierujących pojazdami.

Sąd oddalił zażalenie na areszt podejrzanego m.in. o grożenie ministrowi rolnictwa

Z sądu

PAP

Sąd Okręgowy w Łomży oddalił wczoraj zażalenie obrońcy na areszt mężczyzny podejrzanego m.in. o groźby bezprawne i znieważenie konstytucyjnego organu RP. Chodzi o incydent, podczas którego rozłana została gnojowica koło domu ministra rolnictwa Stefana Krajewskiego.

Rzecznik Sądu Okręgowego w Łomży Jan Leszczewski podał, że sąd uznał za zasadne przesłanki o stosowaniu aresztu, na które powołał się Sąd Rejonowy w Zambrowie.

Zambrowski sąd 12 stycznia częściowo uwzględnił wniosek miejscowej prokuratury i aresztował podejrzanego na dwa miesiące. Prokuratura wniosowała o trzy miesiące.

Do incydentu koło domu ministra rolnictwa Stefana Krajewskiego doszło 9 stycznia br. Minister informował, że ktoś rozlał gnojowicę w pobliżu jego posesji w woj. podlaskim, próbował uszkodzić ogrodzenie i kierował groźbą pod jego adresem. Sprawą zajęła się policja. Zatrzymała w tej sprawie 35-latkę z woj. lubelskiego. Śledztwo wszczęła Prokuratura Rejonowa w Zambrowie. Podejrzanemu zostały postawione zarzuty stosowania gróźb bezprawnych z powodu przynależności politycznej wobec ministra Krajewskiego, znieważenia konstytucyjnego organu RP i gróźb karalnych - w tym wypadku chodzi o premiera, trzech ministrów (w tym również o ministra Krajewskiego) oraz o prezydenta Warszawy. Groźby objęte zarzutami dotyczą także żony ministra rolnictwa.

Prokuratura przyjęła, że 9 stycznia podejrzany przyjechał bussem pod posesję należącą do Stefana Krajewskiego i rozlał przed nią ok. 500 litrów substancji „koloru brązowo-zielonego”, po czym odjechał, ale wrócił i wtedy - w rozmowie z żoną ministra - kierował groźbą, „nawiązując do działalności politycznej jej męża oraz groźby karalne popełnienia przestępstwa na jej szkodę lub osoby najbliższej”. Swoje działania i zachowania opublikował w nagraniu na portalu społecznościowym. Tam - w ocenie prokuratury - pojawiły się groźby karalne z powodu przynależności politycznej wobec premiera, szefa MSWiA, ministra spraw zagranicznych, ministra rolnictwa i prezydenta Warszawy.

„Przesłuchany w charakterze podejrzanego nie przyznał się do popełnienia zarzucanego mu

czynu, złożył wyjaśnienia, w których wskazał, że wylana substancja przed domem ministra była gnojowicą i czynił to w ramach swojej indywidualnej formy protestu” - poinformowała prokuratura w komunikacie wydanym 12 stycznia. „W toku składanych wyjaśnień wyrażał niezadowolenie z prowadzonej przez rząd polityki dotyczącej umowy z krajami Mercosur, a także z powodu braku zgody na wjazd do Warszawy strajkujących rolników” - dodała prokuratura. W dniu, w którym doszło do incydentu, w stolicy odbywał się protest rolników przeciwko umowie UE z krajami Mercosur.

W związku z tym, że śledztwo dotyczy tzw. przestępstw z nienawiści, będzie je kontynuowała nie zambrowska, lecz łomżyńska prokuratura rejonowa.

PODLASKIE

Uczcili ofiary Holokaustu



FOT. PUW/KRZYSZTOF ZDANUCZYK

Międzynarodowy Dzień Pamięci o Ofiarach Holokaustu obchodzono wczoraj w wielu miejscach w Podlaskiem. Cały świat wspominał ofiary hitlerowskich zbrodni w rocznicę wyzwolenia niemieckiego obozu koncentracyjnego Auschwitz-Birkenau w 1945 roku.

Wojewoda podlaski Jacek Brzozowski w asyście wojskowej złożył kwiaty pod Pomnikiem Wielkiej Synagogi w Białymstoku.

Pod pomnikiem przy ul. Suraskiej wieniec złożył także zastępca prezydenta miasta Rafał Rudnicki, a światło pamięci zapalił pod Pomnikiem Powstańców Getta na Placu im. Mordechaja Tenenbauma. W godzinach wieczornych Muzeum Pamięci Sybiru zostało podświetlone na kolor żółty, który symbolizuje nazistowską politykę likwidacyjną wobec Żydów. (r)

POLITECHNIKA BIAŁOSTOCKA

Powstało nowe centrum badawcze



FOT. DARIUSZ PIKUT/PB

Na Politechnice Białostockiej powstało nowe centrum badawcze. Ułatwi naukowcom oraz studentom dostęp do specjalistycznych mikroskopów elektronowych i optycznych.

We wtorek otwarto Centrum Badań Mikroskopowych PB. To nowa jednostka, która ma wzmocnić potencjał badawczy uczelni i ułatwić realizację zaawansowanych projektów naukowych oraz wdrożeń. Badania z wykorzystaniem obserwacji mikroskopowych różnego rodzaju analiz prowadzone są w Politechnice Białostockiej od kilkudziesięciu lat i to na różnych wydziałach. W tym czasie uczelnia zgromadziła wiele urządzeń służących takim właśnie działaniom - mówi prof. Marta Kosior-Kazberuk, rektor PB.

Jak dodaje, naturalną kolejną rzeczą było więc zintegrowanie działań, co pozwoli wykorzystać potencjał badań nauko-

wych oraz wesprze dydaktykę. - Działania, które pozwolą na szersze szkolenia, szerokie wykorzystanie posiadanej infrastruktury, a także upowszechnienie możliwości usług, jakie możemy świadczyć otoczeniu społeczno-gospodarczemu, są bardzo potrzebne. Chcemy być jeszcze bardziej użyteczni, w naszym regionie, ale nie tylko. Centrum Badań Mikroskopowych będzie współpracowało z podlaskimi uczelniami, z uczelniami z Polski, ale także z ważnymi ośrodkami międzynarodowymi - zaznacza rektor.

W skład Centrum wchodzi 11 urządzeń - to dwa mikroskopy skaningowe, pięć mikroskopów optycznych oraz urządzenia periferijne, napyłarki próżniowe czy stoliki do preparatyki próbek. Infrastruktura umożliwia prowadzenie badań m.in. w obszarze inżynierii materiałowej, budownictwa, mechaniki. (MC)

AKCJA

Solidaryzowali się z osadzonymi



FOT. W. WOJTKIEWICZ

Uwolnienia wszystkich więźniów politycznych, którzy siedzą w więzieniach na Białorusi poraz kolejny domagali się w poniedziałek wieczorem w Białymstoku uczestnicy comiesięcznej akcji solidarności z osadzonymi na Białorusi, w tym z działaczem polskiej mniejszości, dziennikarzem Andrzejem Poczobutem.

Takie akcje mają miejsce co miesiąc w Białymstoku niemal od pięciu lat. - Jesteśmy, ponieważ na Białorusi sytuacja nie staje się lepsza, nadal są represje, nadal są więźniowie polityczni. Przed nowym rokiem ponad 100 osób zostało wypuszczonych i wywiezionych z kraju (Białorusi), ale pozostaje

jeszcze ponad tysiąc więźniów politycznych - powiedział wiceprezes Związku Polaków na Białorusi Marek Zaniewski. Dodał, że zatrzymywane są kolejne osoby, kolejne są sądzone, dlatego można mówić, że liczba więźniów politycznych nie zmniejsza się. - Andrzej nadal jest w więzieniu, a my dalej tutaj stoimy, żeby być solidarnymi z nim. Będziemy przychodzić, mówić o represjach, o więźniach politycznych i będziemy robić (to) wszystko, dopóki sytuacja na Białorusi nie zacznie się zmieniać - zaznaczył. Podkreślał, że akcje te wiele znaczą, a on wierzy, że dają bardzo dużo, bo wartością jest pamięć. (PAP)

Aurelia, Nikodem i Franciszek. Narodziny trojaczek w USK

Spółeczeństwo
opr. (R)

Aurelia, Nikodem i Franciszek - to trojaczki które przyszły na świat 24 stycznia w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym w 32 tygodniu i 5 dniu ciąży. W domu czeka na nich starsze rodzeństwo: 10-letni Mateusz i 3,5 letnia Kornelia.



FOT. USK BIAŁYSTOK

Aurelia urodziła się o godz. 7.10



FOT. USK BIAŁYSTOK

Franciszek przyszedł na świat jako ostatni z trojaczek



FOT. USK BIAŁYSTOK

Nikodem urodził się pierwszy, o godz. 7.09

Narodziny trojaczek zdarzają się czasem co roku, czasem co kilka lat. Ostatni taki poród miał miejsce w USK w grudniu 2022 roku (zaś w październiku 2023 urodziły się czworaczki - co już jest ekstremalnie rzadkie). Jak przyznaje mama trojaczek, pani Marlena informacja o ciąży mnogiej była dla niej totalnym zaskoczeniem.

- Jak usłyszałam, że będą trojaczki był szok i niedowierzanie - opowiada pani Marlena, mieszkanka wsi między Łomżą a Kolnem. - Nie wiedziałam jak o tym powiedzieć mężowi. Jak wyszłam z badania USG, aż rozplakałam się. Pierwsze miesiące były bardzo trudne. Radość mieszała się ze strachem i oba-

wami, jak sobie poradzimy. Miałam dużo skrajnych myśli.

Na dodatek ciąży była zagrożona przedwczesnym porodem i pani Marlena ostatnie 2,5 miesiąca spędziła na patologii ciąży, gdzie prawie cały czas musiała leżeć. W sobotę, w 32 tygodniu ciąży i 5 dniu lekarze w trybie pilnym zdecydowali o przeprowadzeniu cesarskiego cięcia.

O 7.09 jako pierwszy na świat przyszedł Nikodem (1300 g), minutę później Aurelia (1160 gram), a jako ostatni o 7.11 na świecie pojawił się największy z rodzeństwa Franciszek (1600 gram). Teraz maluszki leżą w inkubatorach na Oddziale Intensywnej Terapii Noworodka, podłączone do CPAP-u, czyli urządzenia, które w nieinwazyjny sposób wspiera oddychanie u wcześniaków.

- Mimo małej masy urodzeniowej maluszki są w dobrej kondycji - mówi dr Elżbieta Kulikowska, lekarz kierujący Kliniką Neonatologii i Intensywnej Terapii Noworodka w USK. - Myślę, że po zostaną w naszej klinice około 6-8 tygodni, aż do terminu planowanego porodu.

Fundacja Okno na Wschód zaprasza na wspólne szydełkowanie misiów. Otworzy też Dom Sąsiedzki

Inicjatywa
Urszula Śleszyńska

Można dołączyć się do akcji wspólnego szydełkowania misiów, która organizowana jest przez Fundację Okno na Wschód wspólnie z Książnicą Podlaską im. Łukasza Górnickiego w Białymstoku. A sama Fundacja szykuje też otwarcie Domu Sąsiedzkiego.

- Nasi wolontariusze działają prężnie nad wymyśleniem różnych własnych inicjatyw, co idzie im bardzo dobrze - mówi Liza Mickiewicz z fundacji. - Dziewczyny działające w fundacji po raz kolejny chciały połączyć mieszkańców miasta, dzięki różnym robótkom ręcznym. Wcześniej były białostockie torby, a teraz pojawił się biały niedźwiedź polarny.

Ten, który wedle stereotypów przechadza się ulicami naszego miasta.

- Nasze dziewczyny zdecydowały się podkreślić ten temat, bo na początku nie wiedziały, co szydełkować. I wtedy pojawił się pomysł z niedźwiedziami - dodaje Liza. - Ale to nie jest zwykły niedźwiedź. Stał się symbolem tego, że każdy mieszkaniec miasta jest inny,

bo mówimy w różnych językach, wyglądamy inaczej, mieszkamy na innych dzielnicach. A to co nas łączy to fakt, że wszyscy mieszkamy w naszym fajnym mieście, w Białymstoku.

Chętni, którzy chcą szydełkować misie mogą zgłosić się do fundacji. Otrzymają pudełko, w którym znajduje się wszystko, co potrzebne do wykonania maskotki: schemat, włóczka, oczka, a nawet szydełko. Pudełko można odebrać w biurze Fundacji Okno na Wschód przy ul. Sienkiewicza 82, lok. 708, w godz. 8-16.

- Takiego misia można zrobić samodzielnie w domu, albo

w miłej atmosferze podczas naszych spotkań robótkowych - dodaje Liza. - Najbliższe odbędzie się 29 stycznia w Książnicy Podlaskiej. Później, do 1 lutego, należy zwrócić do nas już gotowego misia, który w dniu Polarnego Niedźwiedzia, czyli 27 lutego, zostanie przekazany mieszkańcom miasta. Widzimy, że zaangażowanie i chęć robienia tych niedźwiedzi są bardzo duże. Mam nadzieję, że wystarczy nam tych pudełek! Dzięki takim inicjatywom chcieliśmy pokazać, że osoby, które mieszkają w tym mieście mają super pomysły, które w łatwy sposób mogą łączyć.

Fundacja Okno na Wschód w najbliższym czasie szykuje też otwarcie wyjątkowego miejsca - Domu Sąsiedzkiego, gdzie w kawiarnianej atmosferze będzie można tworzyć ciekawe inicjatywy, albo po prostu odpocząć.

-Pomysł Domu Sąsiedzkiego to tak naprawdę był pomysł naszych podopiecznych i osób, które przychodzą do nas z różnymi tematami - mówi Paweł Mickiewicz, prezes Fundacji Okno na Wschód. - W trakcie rozmów, spotkań czy warsztatów przeprowadzonych z mieszkańcami miasta, naszymi wolontariuszami, w kuliach były rozmowy o tym, że w Białymstoku brakuje tego typu miejsca. Miejsca, gdzie ludzie mogą przyjść - albo w większej paczce, albo pojedynczo i posiedzieć, spędzić czas ze sobą, wziąć udział w warsztatach. Zrozumieliśmy, że faktycznie jest taka potrzeba. Wyruszyliśmy z zespołem fundacyjnym, z naszymi wolontariuszami w Polskę, żeby sprawdzić, jak takie miejsca funkcjonują w innych miastach.

W efekcie przy ul. Sienkiewicza 82 już niebawem wystartuje białostocki Dom Sąsiedzki. Otwarcie placówki jest planowane do połowy lutego.



FOT. HELENA WLAŚCIEC

Liza i Paweł Mickiewicz z Fundacji Okno na Wschód zachęcający do udziału w akcjach społecznych

Suwałki się zazielenią. Umowy na kolejne cztery parki miejskie podpisane

Suwałki
Anna Gryza-Aneszko

Trwa w Suwałkach zielona rewolucja. Prezydent podpisał kolejne umowy na zagospodarowanie przestrzeni publicznej w mieście. Łączna wartość zakontraktowanych prac wynosi ponad 4 mln zł.

Miasto realizuje kolejne inwestycje związane z rozwojem terenów zielonych, które są częścią kompleksowego projektu pod nazwą „Zielone Suwałki”. Jego celem jest poprawa jakości przestrzeni publicznej oraz stworzenie bardziej przyjaznego i ekologicznego otoczenia dla mieszkańców.

W ramach projektu zaplanowano utworzenie 9 hektarów nowych terenów zielonych w 12 lokalizacjach w mieście. Program obejmuje także zagospodarowanie terenów przy ulicach Świerkowej i Nowomiejskiej, posadzenie 100 dużych drzew oraz odbetonowanie okolic dworca PKS, co przyczyni się do poprawy estetyki przestrzeni miejskiej oraz lokalnego mikroklimatu. Koszt całego projektu to ponad 38 mln zł. Prezydent Czesław Renkiewicz podpisał właśnie kolejne cztery umowy z wykonawcami. Jedną z realizowanych inwestycji jest budowa parku miejskiego przy ulicach Reja i Armii Krajowej, gdzie wykonawcą prac jest firma PDM SA. Wartość kontraktu wynosi ponad 1,1 mln zł, a zakończenie ro-

bót zaplanowano na 11 października tego roku. Kolejne zadanie dotyczy zagospodarowania terenu przy Aquaparku, inwestycję o wartości ponad 888 tys. zł realizuje firma MEGA-KOP, a termin zakończenia prac wyznaczono na 9 listopada. Ta sama firma wykona także następny park miejski, który powstanie w rejonie ulic W. Jagiełły i Filipowskiej. Inwestycja pochłonie ponad 1,5 mln zł, a jej zakończenie planowane jest na 10 listopada. Ostatnie z wymienionych zadań obejmuje utworzenie parku miejskiego w rejonie ulic Grunwaldzkiej, W. Jagiełły oraz Traktorzystów. Wykonawcą prac jest również firma MEGA-KOP, wartość inwestycji wynosi ponad 466 tys. zł, dokumentacja projektowa ma powstać do 14 maja, natomiast finał robót zaplanowano na 11 września.

W ostatnich dniach prezydent podpisał także umowę na realizację parku linearnego pomiędzy ul. Utratą i ul. Waryńskiego. Inwestycja warta jest ponad 1,5 mln zł i zakończy się pod koniec roku.

Jedną z najbardziej wyczekiwanych przez mieszkańców inwestycji jest park u zbiegu ulic Świerkowej i Nowomiejskiej. Budowa już się rozpoczęła, ma być on gotowy w tym roku i stanie się nowoczesną przestrzenią rekreacyjną w północnej części miasta. Będzie służył spacerom, rowerowym przejażdżkom i organizacji plenerowych wystaw. Wartość inwestycji to ponad 2,5 mln zł.

Szkoła przechodzi modernizację. To inwestycja za miliony



Placówka w Korycinie jest jedyną szkołą podstawową w gminie, dowożeni są tu uczniowie z całego terenu

Korycin
opr. Martyna Jurkowska

Remont i modernizacja Szkoły Podstawowej w Korycinie to jedna z największych i najważniejszych inwestycji w gminie. Przedsięwzięcie o wartości ok. 14 mln zł zmieni oblicze placówki.

- To jedna z największych inwestycji w historii naszej gminy, a jednocześnie przedsięwzięcie ukierunkowane na najważniejszą część państwa, czyli dzieci i młodzież. Chcemy stworzyć im jak najlepsze warunki do nauki, pobytu i rozwoju, bo są przyszłością Rzeczypospolitej - mówi wójt Korycina Mirosław Lech.

Jednym z kluczowych elementów inwestycji jest kompleksowa modernizacja energetyczna szkoły. Zakres prac obejmuje docieplenie ścian, fundamentów i dachu, wymianę stolarki okiennej oraz rozbudowę systemu ogrzewania o nowocze-

sne, energooszczędne technologie. W ramach inwestycji wykonano kilkadziesiąt głębinowych odwiertów pod instalację pomp ciepła. Trwają również przygotowania do montażu instalacji fotowoltaicznej, która dodatkowo zwiększy efektywność energetyczną obiektu.

- To remont od A do Z. Szkoła przechodzi prawdziwą metamorfozę, zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz. Termomodernizacja, wymiana instalacji, remont sal lekcyjnych, korytarzy, sanitariatów, kuchni, stołówek, klatek schodowych i szatni to tylko część wykonanych prac - wylicza dyrektor szkoły Adam Bojarzyński.

Mimo trwających prac szkoła funkcjonuje bez zakłóceń. Duża kubatura budynku oraz jego podział na dwa skrzydła pozwoliły na sprawną organizację nauki. Lekcje odbywają się w wyremontowanej części obiektu, drugie skrzydło zostało czasowo wyłączone z użytkowania.

Prowizoryczne budy, woda zamarznięta. 11 psów żyło w skrajnie złych warunkach

Zambrów
opr. (R)

11 odebranych psów to efekt wspólnie przeprowadzonej kontroli zambrowskich policjantów z lekarzami weterynarii oraz pracownikiem gminy. Zwierzęta przebywały na terenie posesji w skrajnie złych warunkach. Policjanci prowadzą postępowanie w kierunku znęcania się nad zwierzętami.

Zambrowscy policjanci wspólnie z powiatowymi lekarzami weterynarii oraz pracownikiem gminy Zambrów skontrolowali warunki bytowe kilkunastu psów przebywających na terenie prywatnej posesji w gminie Zambrów.

Będąc na miejscu zauważyli zewnętrzne kojce, w których przebywały cztery psy bez dostępu do świeżej wody. Nie były one osłonięte od wiatru, a znajdujące się w nich budy były prowizoryczne i nieocieplone. Kolejne czworonogi przebywały w budynku gospodarczym.

Wewnątrz panował skrajny bałagan. Znajdowały się porzucane śmieci oraz liczne odchody zwierzęce, które najprawdopodobniej zalegały tam od dłuższego czasu. Woda w miskach była zamarznięta. Zwierzęta przebywały w warunkach rażącego zaniedbania.

Powiatowy Lekarz Weterynarii stwierdził, że psy nie mogą tam przebywać i podjął

decyzję o odebraniu 11 czworonogów, które od razu zostały przewiezione do schroniska dla zwierząt.

W Komendzie Powiatowej Policji w Zambrowie prowadzone jest postępowanie w związku ze znęcaniem się nad zwierzętami. 32-letnia kobieta, która wspólnie z 35-letnim zajmowała się odebranymi czworonogami tłumaczyła, że były one bezpańskie i zostały przez nich przygarnięte z dobrego serca, a opiekę sprawowali nad nimi charytatywnie.

Zgodnie z przepisami ustawy o ochronie zwierząt za znęcanie się nad zwierzętami grozi kara do 3 lat pozbawienia wolności.



Psy przebywały na terenie prywatnej posesji

AUTOREKLAMA

Polecamy →

nasza HISTORIA

Nasza historia
nigdy się nie powtarza

naszahistoria.pl

KRÓTKO

USTKA

Zaatakował nożem swoją rodzinę

44-letni funkcjonariusz Służby Ochrony Państwa zaatakował nożem w poniedziałek wieczorem swoją rodzinę w mieszkaniu w Ustce. W wyniku odniesionych ran zmarła 4-letnia dziewczynka – córka sprawcy.

Zgłoszenie o awanturze w jednym z mieszkań w nadmorskiej Ustce policjanci otrzymali w poniedziałek około godz. 21.30.

- Na miejscu obezwładnili agresywnego 44-latkę, który ranił nożem pięcioro członków swojej rodziny oraz siebie. Czteroletniej dziewczynki

mimo długiej reanimacji nie udało się uratować – powiedział podkom. Jakub Bagiński z ślupskiej policji.

Prokuratura Okręgowa w Słupsku wszczęła śledztwo w sprawie 44-letniego funkcjonariusza SOP. Szef tamtejszej prokuratury zaznaczył, że z aktualnie posiadanych przez niego informacji nie wynika, by stan zdrowia mężczyzny nie pozwolił na jego doprowadzenie do siedziby prokuratury.

Dzisiaj planuje się przedstawienie mężczyźnie zarzutów. PAP

OŚWIECIM

Ocalali przed Ścianą Straceń



Około 20 byłych więźniów niemieckiego obozu Auschwitz złożyło we wtorek rano wieńce i znicze przed Ścianą Straceń w byłym Auschwitz I. Główne uroczystości w rocznicę wyzwolenia obozu odbyły się po południu z udziałem m.in. prezydenta RP Karola Nawrockiego, przedstawicieli rządu i samorządów.

WARSZAWA

Schronisko pod lupą NIK

Najwyższa Izba Kontroli sprawdzi warunki, jakie panowały w schronisku dla zwierząt w Sobolewie na Mazowszu. Jak przekazał rzecznik NIK Bartłomiej Pograniczny, w poniedziałek zakończył się pierwszy dzień kontroli w Urzędzie Gminy w Sobolewie.

- Urzędnicy byli w urzędzie do godziny 19 i zbierali doku-

menty. Wiem już, że na pewno będą wchodzić do schroniska niezależnie od postępowania prokuratorskiego – powiedział Pograniczny.

NIK planuje też kontrolę w Powiatowym Inspektoracie Weterynarii w Garwolinie, który prowadził nadzór nad schroniskiem w Sobolewie. PAP

WARSZAWA

Znana jest ostateczna data powtórzenia drugiej tury wyborów w partii Polska 2050. Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz i Paulina Hennig-Kloska zawalczą o fotel przewodniczącej 31 stycznia. Głosowanie online. W partii wciąż wrze po tym, jak ujawniono, że wśród jej członków istniała grupa „2026”, która miała szykować przewrót i „wywalić” proces wyborczy, tak by na stanowisko szefa Polski 2050 mógł wrócić jej założyciel Szymon Hołownia.

Rząd dyskutował założenia polityki zagranicznej Polski

oprac. Anna Nagel
Warszawa

Dzisiaj kwestia godności państwa polskiego, godności polskiego munduru stała się poważnym wyzwaniem też dyplomatycznym – powiedział przed posiedzeniem rządu premier Donald Tusk.

Nie milkną echa wypowiedzi Donalda Trumpa na temat postawy sojuszników Ameryki w Afganistanie. Prezydent USA w kilka dni temu powiedział, że Ameryka nigdy nie potrzebowała pomocy NATO, a wojska Sojuszu podczas misji w Afganistanie trzymały się „trochę z tyłu” i „trochę z dala od linii frontu”. Słowa wywołały oburzenie opinii publicznej i polskich władz.

Przed rozpoczęciem wtorkowego posiedzenia rządu premier powiedział, że Rada Ministrów, przedyskutuje m.in. założenia polskiej polityki zagranicznej i europejskiej na 2026 r., które przedstawi minister Sikorski.

Tusk przypomniał, że po przyjęciu założeń przez rząd, szefa MSZ czeka doroczne wystąpienie w Sejmie na temat założeń polityki zagranicznej w nowym roku i – jak dodał – „z całą pewnością” nie będzie ono rutynowe.

- Sytuacja jest – nie tylko wokół Polski, ale w wymiarze globalnym – bardzo dynamiczna i ta niepewność strategiczna, która towarzyszy nam od wielu, wielu



Premier powiedział, że wystąpienie szefa MSZ ws. założeń polityki zagranicznej na pewno nie będzie rutynowe

miesięcy, wywołana wojną w Ukrainie, (...) także innymi dramatycznymi zdarzeniami, wymaga bardzo poważnej geopolitycznej refleksji i bardzo adekwatnego do rzeczywistych wyzwań myślenia o polskiej dyplomacji – powiedział premier.

Podkreślił, że nieprzypadkowo wszyscy w Polsce są obecnie skoncentrowani na naszych relacjach międzynarodowych, zarówno z państwami sojusznymi, jak i krajami stwarzającymi zagrożenie.

„Dzisiaj kwestia godności państwa polskiego, godności polskiego munduru stała się po-

”

Prezydencie Karolu Nawrocki, na kolanach niczego pan dla Polski nie załatwi”

Włodzimierz Czarzasty marszałek Sejmu

- Skala jest tutaj absolutnie bezprecedensowa; mówimy o blisko 200 mld zł, środków zorganizowanych przez Unię Europejską – dodał premier. Premier zadeklarował, że 80 proc. środków, do których dostęp uzyska Polska, zostanie spożytkowane w polskim przemyśle zbrojeniowym.

Do wypowiedzi Donalda Trumpa we wtorek rano odniósł się również szef MON.

Wicepremier Kosiniak-Kamysz ocenił w TVN24, że rząd i polska dyplomacja zadziałały odpowiednio po wypowiedzi Trumpa. - Działanie było na każdym etapie: i w parlamencie, i wystąpienia, i wpisy w mediach społecznościowych. Cały rząd się w to zaangażował, wszyscy za to odpowiedzialni. (...) My mówimy, jaka jest prawda – podkreślił szef MON. Dodał, że prezydent Nawrocki w relacjach z prezydentem Trumpem też to powinien robić. - Na pewno relacje prezydenta Nawrockiego z prezydentem Trumpem są bardzo dobre, więc to jest miejsce do tego, żeby zwrócić uwagę – powiedział.

Dopytywany, czy reakcja prezydenta na słowa Trumpa powinna być mocniejsza, wicepremier odparł: „jeżeli ma dobre relacje, to zawsze można przekazać tę informację przez współpracowników, którzy się kontaktują, jeżeli sam nie miał okazji od tego czasu rozmawiać; można zrobić więcej”. PAP

Minister sprawiedliwości w ogniu krytyki. Policja bada, czy Waldemar Żurek nie ustąpił pierwszeństwa pieszej

Marcin Koziestański
Kraków

Policja sprawdza, czy minister sprawiedliwości Waldemar Żurek złamał przepisy ruchu drogowego, nie ustępując pieszej pierwszeństwa na przejściu.

Waldemar Żurek był gościem youtubowego programu „Duży w Maluchu”, prowadzonego przez Filipa Nowobilskiego. Format zakłada rozmowę pro-

wadzoną w trakcie jazdy kultowym Fiatem 126p, a część pytań zadawana jest w momencie, gdy zaproszony gość prowadzi samochód.

W pewnym momencie prowadzący przerwał jego wypowiedź. - Proszę uważać – zwrócił uwagę, wskazując na kobietę, która zbliżała się do przejścia dla pieszych i weszła na pasy w trakcie, gdy minister odpowiadał na pytanie. Autor programu zaznaczył przy tym, że chodzi o bezpieczeństwo pieszej.

Minister Żurek stwierdził, że „pani była jeszcze daleko”, a także zapewnił, że „jeździ na prawdę bezpiecznie”.

Nagranie wywołało reakcję wśród internautów, którzy zwrócili uwagę, że minister sprawiedliwości mógł nie ustąpić pierwszeństwa kobiecie znajdującej się na przejściu dla pieszych.

Do sprawy odniósł się sam Żurek w mediach społecznościowych. „Zasady bezpieczeństwa w ruchu drogowym obowiązują wszystkich. Ostateczna

ocena należy jednak do Policji. Wszyscy jesteśmy równi wobec prawa” – napisał.

Po pojawieniu się materiału w sieci został on przekazany do Komisarzatu Policji II, na którego terenie miało dojść do zdarzenia. To ta jednostka prowadzi postępowanie, bo obejmuje rejon dzielnicy Grzegórzki, gdzie mogło dojść do wykroczenia – poinformowała dyżurna zespołu prasowego Komendy Miejskiej Policji w Krakowie. PAP

Lotniskowiec Abraham Lincoln przybył na Bliski Wschód

oprac. Robert Szulc
Jerozolima

Lotniskowiec USS Abraham Lincoln z towarzyszącymi mu okrętami przybył na Bliski Wschód, co zwiększa możliwości ewentualnych działań przeciwko Iranowi - poinformowała agencja Reutersa.

Grupa lotniskowca USS Abraham Lincoln jest rozmieszczana na Bliskim Wschodzie, by wspierać regionalne bezpieczeństwo i stabilność - przekazało Dowództwo Centralne (CENTCOM), odpowiedzialne za amerykańskie siły w regionie.

Zespół, w skład którego oprócz lotniskowca wchodzi też trzy niszczyciele rakietowe, nie zajął jeszcze ostatecznej pozycji do przeprowadzenia operacji - dodała stacja CBS.

Prezydent USA Donald Trump w ostatnim czasie wielokrotnie groził reżimowi w Teheranie interwencją w odpowiedzi na krwawe tłumienie protestów, które na przełomie roku wybuchły w Iranie. Amerykański przywódca później złagodził swoje zapowiedzi, utrzymując, że otrzymał zapewnienia, że Iran nie będzie przeprowadzał egzekucji schwytanych demonstrantów.

W czwartek Trump ogłosił, że w stronę Iranu „na wszelki wypadek” zmierza potężna amerykańska armada, ale wołałby, gdyby nie musiała zostać użyta.



Grupa lotniskowca USS Abraham Lincoln jest rozmieszczana na Bliskim Wschodzie. Zespół nie zajął jeszcze ostatecznej pozycji przed ewentualnym atakiem na Iran

Nic nie wskazuje na to, by w sprawie ewentualnej interwencji zostały już podjęte jakieś decyzje - przekazała w poniedziałek telewizja CNN.

CENTCOM już wcześniej informował o wzmacnianiu sił na Bliskim Wschodzie, w tym o wysłaniu dodatkowych myśliwców F-15E. Te maszyny mają pomóc w obronie amerykańskich baz w regionie i Izraelu. Iran już zapowiedział, że w wypadku interwencji USA zaatakuje amerykańskie instalacje na Bliskim Wschodzie.

Według mediów amerykańscy dowódcy, przygotowując plany interwencji przeciwko Iranowi, rozważali m.in. precyzyjne uderzenia na cele w tym państwie, ale także cyberataki.

Siły amerykańskie na Bliskim Wschodzie są jednak jak na razie wciąż mniejsze niż podczas poprzednich konfrontacji między wspomaganym przez USA Izraelem a Iranem w kwietniu 2024 roku i czerwcu 2025 r. - ocenił poniedziałek izraelski dziennik „Haarec”.

Gazeta zaznaczyła jednocześnie, że ewentualny nowy konflikt z Iranem, w którym brałby udział także Izrael, mógłby być

CENTCOM już wcześniej informował o wzmacnianiu sił na Bliskim Wschodzie, w tym o wysłaniu dodatkowych myśliwców F-15E

dla tego drugiego znacznie trudniejszy i kosztowniejszy, również pod względem ofiar.

Według mediów szef izraelskiego urzędu lotnictwa cywilnego ostrzegł zagraniczne linie, że Bliski Wschód może wejść w końcu tygodnia we „wrażliwszy okres”. Kilka zachodnich linii już wcześniej czasowo ograniczyło loty z powodu napięć wokół Iranu.

Ministerstwo Spraw Zagranicznych Zjednoczonych Emiratów Arabskich oświadczyło w poniedziałek, że nie pozwoli na użycie terytorium, przestrzeni powietrznej i wód terytorialnych swojego państwa do jakichkolwiek operacji przeciwko Iranowi.

PAP

13-letnia Polka porwana przez morze. Akcja poszukiwawcza na Malcie

Marcin Koziestański
Valletta

Departament Sił Zbrojnych i Obrony Cywilnej Malty wznowił we wtorek rano poszukiwania 13-letniej polskiej dziewczynki, która w poniedziałek około godziny 18 została porwana przez morze.

Poszukiwania zostały wznowione o świcie, po tym jak poniedziałkową operację odwołano późnym wieczorem z powodu trudnych warunków.

„Niekorzystne warunki pogodowe, w tym wzburzone morze i silne wiatry, nadal stwarzają trudne warunki dla wszystkich zaangażowanych służb ratunkowych. Pomimo tych trudności, poszukiwania wznowiono” - napisano.

Departament Obrony Cywilnej poinformował, że wznowił również działania poszukiwawcze, a ratownicy pozostali

na miejscu zaginięcia dziewczynki i kontynuowali poszukiwania na lądzie przez całą noc.

Jak poinformowała policja w rozmowie z Times of Malta, w poszukiwania zaginionej dziewczynki użyto śmigłowców, łodzi i dronów. We wtorek rano kamera transmitowała na żywo wydarzenia z Południowego Nabrzeża Ćirkewwy, pokazując ratowników na miejscu zdarzenia. Morze było silnie wzburzone, a pobliska turbina wiatrowa wskazywała na silny wiatr.

Dziennik „Times of Malta” potwierdził, że 13-letnia turystka z Polski udała się na południowe nabrzeże ze swoim ojcem i bratem, prawdopodobnie w celu zrobienia zdjęć wzburzonego morza, gdy nagle dzieci zostały wciągnięte do wody. Ojcu udało się uratować chłopca, lecz w trakcie akcji sam został ranny.



Ekstremalne warunki pogodowe utrudniają operację prowadzoną z użyciem śmigłowców, łodzi i dronów

Cena złota przebiła kolejny próg, drożeje również srebro. Co się kryje za tą hossą?

Grzegorz Kuczyński
Londyn

Ceny metali szlachetnych dzień po dniu biją rekordy, osiągając niewyobrażalne maksima: złoto po raz pierwszy w historii przekroczyło próg 5000 dolarów za uncję.

W marcu 2025 roku, kiedy Donald Trump dopiero rozpoczął swoje wojny celne, cena złota po raz pierwszy w historii przekroczyła poziom 3000 dolarów za uncję. W październiku, w kontekście miesięcznego shutdownu w USA, przekroczyła poziom 4000 dolarów, a kolejny tysiąc dolarów pokonała w ciągu zaledwie trzech miesięcy: w poniedziałek wieczorem uncja złota kosztowała już 5100 dolarów. W całym 2025 roku złoto podrożało o 61%, a w niepeł-



Cena złota za uncję przebiła próg 5000 dolarów

nym styczniu 2026 roku o kolejne 18%.

Srebro drożeje jeszcze szybciej: w 2025 roku wzrosło o 161%, a w ciągu pierwszych 26 dni 2026 roku o kolejne 54%. Poniedziałkowy dzienny skok ceny o 13,6% był największy

od czasu kryzysu w 2008 roku. Wraz ze srebrem drożeją również pozostałe metale szlachetne: platyna (+39% od początku roku) i pallad (+36%).

Trump głównym powodem?

U podstaw wzrostu cen metali szlachetnych leży masowa gra inwestorów na osłabienie głównych światowych walut, przede wszystkim dolara, której towarzyszy przenoszenie pieniędzy z walut i obligacji państwowych krajów rozwiniętych do metali szlachetnych.

Wiarę inwestorów w dolara osłabiły działania Donalda Trumpa w pierwszych miesiącach jego kadencji – wojna celna z partnerami handlowymi, presja na Fed z żądaniem obniżenia stóp procentowych bez względu na poziom inflacji, wyraźna intencja

zwiększenia deficytu budżetowego i długu publicznego (dotyczy to jednak nie tylko Stanów Zjednoczonych) oraz ciągłe niespodzianki geopolityczne. W 2025 roku dolar stracił 9%.

Istnieją również inne przyczyny wzrostu cen złota. W szczególności w ciągu ostatnich 15 lat światowe banki centralne kupowały złoto do rezerw, a po 2022 roku tempo tego procesu przyspieszyło dwukrotnie. Dodatkowo na tradycyjny wzrost popytu inwestycyjnego wraz ze złotem tym razem nałożył się na wzrost popytu przemysłowego: srebro jest ważnym surowcem dla energetyki słonecznej, elektryfikacji transportu i budowy infrastruktury łączności 5G.

Banki inwestycyjne uważają, że ceny metali szlachetnych w 2026 roku będą nadal rosły.

Krokodyle i hipopotamy pojawiły się na ulicach

Marcin Koziestański
Mozambik

Co najmniej trzy osoby zginęły w wyniku ataku krokodyli i hipopotamów w miastach na południu Mozambiku. Zwierzęta pojawiły się na ulicach po tym, jak w wyniku powodzi wylała się z koryt rzek.

Na południu Afryki, w Mozambiku, Republice Południowej Afryki i Zimbabwie od tygodni nieprzerwanie padają ulewne deszcze, wywołując najgorsze powodzie od kwietnia, w których zginęło już ponad 100 osób, a setki tysięcy zostało przesiedlonych.

Tylko w Mozambiku od początku stycznia zginęło 13 osób, z czego co najmniej trzy w wyniku ataków krokodyli, które poważnie zraniły też kilka osób.

Henriques Bongece, sekretarz prowincji Maputo w Mozambiku, powiedział, że krokodyle przypląły się z sąsiedniej RPA, wykorzystując olbrzymie rozlewiska utworzone przez rzekę Limpopo i jej dopływy.

„Apelujemy do wszystkich, aby nie zbliżali się do stojących wód, ponieważ dryfują w nich krokodyle. Rzeki połączyły się ze wszystkimi obszarami, gdzie jest woda” - powiedział Bongece, cytowany w poniedziałek przez mozambicką agencję informacyjną Aimnews.

Również władze Parku Narodowego Limpopo w południowej prowincji Gaza zaapelowały do mieszkańców dystryktów, przez które przepływają rzeki Elephant i Limpopo, o ostrożność w związku z krokodylami i hipopotamami, które rozprzestrzeniły się w regionie w wyniku powodzi.

Gdy cierpią ludzie, to akcji ratowniczej nie można oceniać w kategoriach sukcesu

Rozmowa

Krzysztof Konopka (PAP)

Gdy cierpią ludzie, nie ma takiej akcji ratowniczej, którą można byłoby oceniać w kategoriach sukcesu, można jedynie zastanawiać się, czy nie trzeba było zrobić czegoś inaczej - powiedział w wywiadzie dla PAP nadbryg. Janusz Skulich, który dowodził działaniami ratowniczymi po katastrofie hali Międzynarodowych Targów Katowickich (MTK).

Mija 20 lat od katastrofy hali MTK. Zginęło w niej 65 osób, a wiele innych zostało rannych. Dach hali runął 28 stycznia 2006 r., podczas ogólnopolskiej wystawy gołębi pocztowych. Zalegała na nim gruba warstwa śniegu i lodu.

Czy mimo upływu czasu wciąż wraca pan myślami do tamtych dni?

Nadbryg. Janusz Skulich: 20 lat to sporo czasu, ale o tej katastrofie i przedsięwzięciu ratowniczym rozmawiamy bardzo często, i to nie przy okazji rocznic, do których przykładamy olbrzymią wagę i uważamy, że naszym obowiązkiem jest oddawać szacunek i hołd ofiarom oraz tym, którzy prowadzili akcję ratowniczą. Zajmujemy się tym także zawodowo - to doświadczenie, jak i każde inne o podobnej skali, jest źródłem wiedzy, przyczynkiem do analiz i wyciągania wniosków.

Do katastrofy doszło w sobotę, po godzinie 17. W jakiej sytuacji zastała pana - wówczas komendanta wojewódzkiego PSP w Katowicach - informacja o tym wypadku?

Tego dnia skorzystałem z zaproszenia jednej z jednostek OSP w Jaworznie i uczestniczyłem w zebraniu z ochotnikami. Tam otrzymałem telefon od oficera dyżurnego, że doszło do takiej „awarii”. Przerwałem zajęcia i pojechałem na miejsce, byłem tam przed godziną 18.

Czy już z informacji oficera dyżurnego wynikało, że doszło do bardzo poważnej katastrofy?

Samo zgłoszenie o tym, że zawaliła się jakaś hala nie było żadną niespodzianką, dlatego że w tym okresie, tej zimy, panowały takie warunki atmosferyczne, że podobnych zdarzeń było sporo w różnych częściach świata. Myśmy w styczniu 2006 r. również mieli zgłoszenia o uszkodzeniach budynków



FOT. MARZENA BUGALA - AZARKO

Janusz Skulich: - Kilka godzin przed katastrofą w hali było 2-3 tys. ludzi, ale tego dnia Małysz skakał, dlatego wiele osób opuściło halę przed 17

w regionie. Natomiast fakt, że w tym przypadku chodziło o halę podczas trwającej imprezy, w której mogło uczestniczyć nawet parę tysięcy ludzi, był z jednej strony szokujący, a z drugiej mobilizujący. Do dziś pamiętam, że tę informację przekazał mi doświadczony oficer dyżurny. Każde zdanie - o tym, że zawaliła się hala i że w środku jest wielu ludzi - kończył pytańnikiem. Wkrótce okazało się, że to prawdziwa informacja i od początku tak ją traktowaliśmy. Nawet przyjazd na miejsce i pierwszy rzut oka na halę nie dawał jeszcze wiedzy na temat faktycznej liczby poszkodowanych osób. Trzeba zwrócić uwagę, że w tym ogromnym nieszczęściu mieliśmy też trochę szczęścia. Kilka godzin przed katastrofą w hali było 2-3 tys. ludzi, ale tego dnia odbywały się zawody pucharu świata, Małysz skakał, dlatego wiele osób opuściło halę jeszcze przed 17.

Warto przypomnieć, że hala miała około hektara powierzchni. Jak wyglądała pierwsza faza akcji?

W porównaniu do działań związanych z powodzią czy dużymi pożarami lasu taka powierzchnia jest skromna, ale tutaj, na tym hektarze - jak szacowaliśmy - było kilkaset osób. Wiemy, że część z nich wyszła o własnych siłach na zewnątrz, nie wiedzieliśmy, ilu jest uwięzionych pod zawalonym dachem. Strażacy słyszeli spod blachy ich nawoływania i dźwięki telefonów komórkowych. Przygotowywaliśmy się logistycznie na pomoc 150 osobom.

Taka informacja dawała koordynującym pomoc medyczną pojęcie o tym, jaka jest skala tego zdarzenia - że będzie potrzeba nie pięciu, ale przynajmniej 50 karetek, że jeden szpital nie zdoła udzielić pomocy poszkodowanym i trzeba wykozystać w pełnym zakresie instytucję, która była wtedy unikalna w skali kraju - Wojewódzkie Centrum Koordynacji Ratownictwa Medycznego, które zbierało informacje o możliwościach ratunkowych poszczególnych szpitali, gdzie te osoby mogą trafić, gdzie zostały odwiezione i w jakim są stanie.

Co było najtrudniejsze w prowadzeniu akcji - sama skala tragedii, trudności w docieraniu do uwięzionych pod dachem czy może kilkunastostopniowy mróz?

Trudno wskazać jeden decydujący czynnik, dominujący nad innymi. Można powiedzieć, że ta akcja pod względem organizacyjno-technicznym nie była tak bardzo skomplikowana, jeśli chodzi o zgromadzenie zasobów. Ona była dość szczęśliwie zlokalizowana - w pobliżu można zmobilizować wielu ludzi i dużo sprzętu, nie tylko ratowników strażackich i medycznych, ale również ratowników górniczych czy policjantów. Problem jest wtedy, gdy stoisz bezradny, bo nie masz kim ani czym udzielać pomocy.

Trzeba natomiast zwrócić uwagę, że od pierwszych minut z tym zdarzeniem było związane bardzo silne napięcie emocjonalne, związane z liczbą ofiar i odpowiedzialnością, ale też reakcjami ludzi. Kiedy pierwsze

służby ratunkowe przyjechały na miejsce, wokół hali gromadziły się osoby, które z niej wyszły, wśród nich ranni, wymagający pomocy, często w szoku. Niektórzy chcieli wrócić do hali, by pomagać ofiarom albo zabrać zostawione w niej rzeczy. Trzeba było ich powstrzymać, by tam nie wracali, a czasem też użyć siły fizycznej, ratownicy i policjanci musieli się z tymi ludźmi wręcz czasami bić.

Na miejscu, wokół płotu otaczającego halę stał tłum ludzi, za zwyczaj związanych z osobami uwięzionymi pod dachem, które komentowały, czasem w niewybrednych słowach to, co się tam działo. Te osoby przekazywały również informacje, że odebrały telefon od kogoś, kto jest pod tą blachą i domagał się, żebyśmy tę osobę ratowali. Wtedy poprosiłem naszego strażackiego kapelana, żeby zajął się tą grupą ludzi. Udało mu się nieco ostudzić emocje. Nie ma wątpliwości, że takie osoby, bliskich poszkodowanych, należy traktować w podobnych sytuacjach również jako ofiary, choć nie odniosły żadnych fizycznych obrażeń.

Innym elementem presji psychicznej były kamery telewizyjne i świadomość, że cały świat patrzył nam na ręce podczas bezpośredniej transmisji. Dzisiaj osiąga to takie rozmiary, że jest to wręcz paraliżujące. Wtedy jeszcze albo nie zdawaliśmy sobie z tego sprawy, albo byliśmy bardziej odporni psychicznie.

Poza ofiarami, rannymi oraz ich bliskimi wysoką cenę zapłacili również sami ratownicy, pod względem psychicznym skala tragedii była również dla wielu z nich trudna do udźwignięcia.

Mieliśmy do czynienia z sytuacją, w której pod trudną do przeniknięcia warstwą są ludzie, których słyszymy. Ratownicy poruszali się po tej konstrukcji, zdając sobie sprawę, że mogą wręcz zaszkodzić poszkodowanym, zwiększając obciążenie. W początkowej fazie, kiedy jeszcze wydobywane są żywe osoby i wiemy, że one przeżyją, czynniki emocjonalne nie odgrywają aż takiego znaczenia, działa pewien automatyzm, jest koncentracja na ratowaniu ludzi. Jednak po kilku godzinach okazuje się, że coraz mniej tych żywych osób się wyciąga, a widzi coraz więcej tych, którym się już nie pomoże. Potem nadchodzi przerwa na odpo-

czynek i wtedy pojawiają się gwałtowne emocje - szuka się winnych całej sytuacji, ma się pretensje do kolegów, że mogli zrobić coś inaczej. Wtedy dobrze jest, kiedy w takim gronie są osoby, które potrafią łagodzić te emocje, mam na myśli psychologów. Zgromadziliśmy ich na miejscu jak najwięcej. To nie było przypadkowe działanie - od kilku lat budowaliśmy system pomocy psychologicznej, który dopiero po latach stał się standardem w całym kraju.

Faza ratunkowa trwała kilkanaście godzin, później rozpoczęło się przeszukiwanie gruzowiska. Kiedy było dla pana jasne, że nie uda się już wydobyć żywych?

Działaliśmy też pod presją czasu i niskiej temperatury. Halę podzielono na sześć sektorów, żeby równocześnie jak najszybciej dotrzeć do poszkodowanych i ta strategia okazała się skuteczna. Jeśli przyjrzymy się wynikom sekcji zwłok, to żadna z ofiar nie zmarła z powodu wychłodzenia, wbrew kolportowanym wtedy fałszywym informacjom. Użycie narzecznic na dużą skalę wiązało się z ryzykiem topnienia śniegu i lodu, na którym w wielu miejscach wspierała się konstrukcja zawalonego dachu, jej osuwanie się mogłoby wyrządzić jeszcze większe szkody. Poza tym otrzymywaliśmy informacje od medyków, że urządzenia spalinowe używane przez nas pod blachą zwyczajnie „trują” uwięzionych. Ostatnią żywą osobę wyciągnięto około 22. Kiedy później ratownicy docierali już tylko do ofiar śmiertelnych, na bieżąco podejmowano decyzję czy daną osobę wydobyć od razu czy to odłożyć ze względów bezpieczeństwa. Trzeba podkreślić, że każda ingerencja w tę niestabilną strukturę mogła nieść niebezpieczeństwo dla ratowników. Później przyszedł niedzielny ranek, na moją prośbę na miejsce przyjechali rzeczoznawcy budowlani, by ocenić konstrukcję. Trzeba tu zaznaczyć, że w sobotę ok. 17 nie zawaliła się cała hala, zawaleniu uległo wtedy mniej więcej dwie trzecie konstrukcji dachu. Część hali pod pozostałą częścią dachu traktowaliśmy jako drogę komunikacji między odcinkami prowadzenia akcji, transportowano tamtędy sprzęt, przechodzili ludzie. Rzeczoznawcy powiedzieli, że nie wiedzą, dlaczego ta część jeszcze stoi. Proszę sobie wyobrazić, że ta pozostała część dachu zawaliła

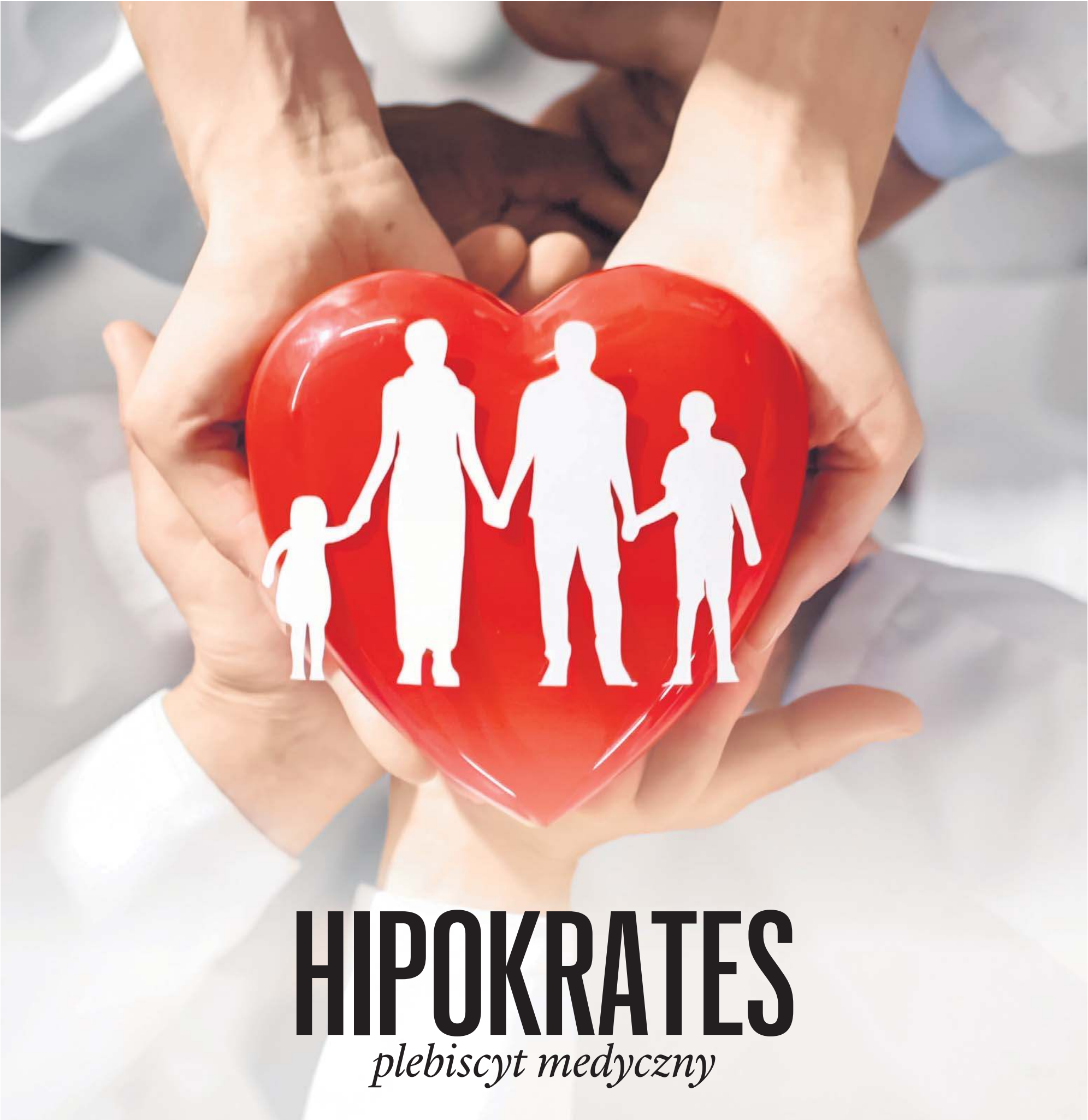
się w nocy z poniedziałku na wtorek, na szczęście wtedy już tam nie było ratowników. Wyłączenie tej części hali z działań ratowniczych dopiero rankiem w niedzielę to jeden z moich największych błędów, który na szczęście nie przyniósł żadnych tragicznych konsekwencji. Potrafię sobie wyobrazić, jak byłaby zakwalifikowana cała ta sytuacja, gdyby z powodu zawalenia się tej części dachu zginęli również ratownicy.

Akcja ratownicza była jednak oceniana bardzo wysoko, strażacy i przedstawiciele innych służb otrzymywali od wielu osób i instytucji wyrazy uznania i podziękowania. Mimo to nadal pan ją analizuje i czasem myśli, że można było zrobić coś inaczej?

Oczywiście. Nie ma takiego przedsięwzięcia ratowniczego, w szczególności takiego, gdzie giną ludzie albo są ranni, które można byłoby oceniać w kategoriach sukcesu. Można się jedynie zastanawiać, czy nie trzeba było zrobić czegoś w sposób inny, bardziej skuteczny, żeby liczba ofiar była mniejsza. Z kolei każde przedsięwzięcie, w którym to ratownicy są poszkodowani, wymaga analizy, bo to nie tylko kwestia oceny jakościowej, ale też odpowiedzialności prawnej.

Na wcześniejszych etapach strażackiej służby brał pan udział w działaniach ratowniczych podczas innych wielkich katastrof, jak pożar w okolicach Kuźni Raciborskiej czy powódź z 1997 r. Która z tych akcji zostawiła w pana wspomnieniach najtrwalsze ślady?

Najbardziej moje myśli eksplodują katastrofą hali MTK. Czasami nawet czuję obowiązek, żeby opowiadać o tej historii, kiedy dotyczy ona jakichś szkoleń, wyciągania wniosków itd. Niewątpliwie to zdarzenie to także największe piętno na psychice. To utrzymywało się bardzo długo. Odświeżanie różnych wspomnień, zwłaszcza takich osobistych, potęguje ten stan. Miało też bez wątpienia wpływ na przebieg mojej pracy zawodowej. Jest najbardziej i najczęściej przeze mnie wspomniane i trzeba się pewnie „zaprzysiężać” z tym stanem do końca, chociażby z jednego powodu - z szacunku dla tych wszystkich ludzi, którym się nie pomogło, którzy byli ofiarami i z szacunku dla wszystkich uczestników działań związanych z katastrofą.



FOT. GETTY IMAGES

HIPOKRATES

plebiscyt medyczny

PARTNER GŁÓWNY PLEBISCYTU



PATRON PLEBISCYTU



UROCZyste PODSUMOWANIE MIELIŚMY ZASZCZYT GOŚCIC OGÓLNOPOLSKICH LAUREATÓW AKCJI

Gala finałowa Plebiscytu Medycznego HIPOKRATES



Ewelina Żuberek
ewelina.zuberek@polskapress.pl

Na Zamku Królewskim w Warszawie odbyła się uroczysta gala Plebiscytu Medycznego HIPOKRATES 2025 - na cześć ogólnokrajowych zwycięzców ubiegłorocznej edycji akcji.

Plebiscyt HIPOKRATES to ogólnopolski konkurs, którego patronem medialnym jest nasz serwis stronazdrowia.pl. Celem akcji jest uhonorowanie pracowników ochrony zdrowia, którzy cieszą się największym uznaniem i sympatią pacjentów.

I to właśnie pacjenci - poprzez głosowanie najpierw na poziomie miast i powiatów, potem województw, a wreszcie całego kraju - wyłonili zwycięzców. Wskazali swoich ulubionych specjalistów aż w 24 dziedzinach! Wśród nagrodzonych kategorii znalazły się między innymi takie, jak: najlepszy lekarz rodzinny, pielęgniarka, położna, stomatolog, najlepszy ratownik medyczny, fizjoterapeuta i farmaceuta, najlepsza przychodnia, gabinet lekarski, szpital i najlepszy menadżer placówki medycznej. W 2025 roku po raz pierwszy uhonorowano także cieszących się największym uznaniem głosujących psychologów, psychiatrów i onkologów. Łącznie w całym

kraju pacjenci zgłosili do nagród aż 51 tys. osób!

6 grudnia 2025 roku w Sali Wielkiej Zamku Królewskiego w Warszawie odbyła się uroczysta gala, w czasie której laureatom plebiscytu HIPOKRATES 2025 (którzy zajęli pierwsze trzy miejsca w każdej z kategorii na szczelbie ogólnokrajowym) wręczone zostały nagrody, dyplomy i statuetki. Rozstrzygnięty został także konkurs Recepta na Zdrowie, zorganizowany przez Synoptis Pharma, właściciela marki AP-TEO, oraz Polska Press Grupę, organizatora plebiscytu.

Za systemem ochrony zdrowia stoją ludzie

Elżbieta Żuraw, członkini zarządu Grupy Polska Press, otwierając uroczystą galę, powiedziała: - Za systemem ochrony zdrowia stoją ludzie. Dziś jest ten dzień, w którym chcemy państwu podziękować za codzienną walkę i wysiłek o zdrowie Polaków, które podejmują państwo mimo różnych przeciwności. Doceniają to ludzie, którzy zagłosowali, byśmy mogli dziś przyznać państwu statuetki.

Daria Jankiewicz-Kaczmarek, reprezentantka Polska Press Grupy, organizująca od lat plebiscyt HIPOKRATES, opowiedziała zebranym osobistą historię, która zmieniała jej życie i jej postrzeganie

ochrony zdrowia. Otóż tuż po gali HIPOKRATES w 2024 roku jej mąż trafił do szpitala z rozpoznaniem sepsy. Na szczęście szybko wrócił do zdrowia, ale zaraz potem na sepsę zapadła też jej córka. Tu już nie było tak łatwo, bo nie reagowała na leki odpowiednio szybko. Po dwóch tygodniach na szczęście i ona przysłała do siebie. - Jestem wdzięczna lekarzom za ich niezmordowane wysiłki i cierpliwość w tłumaczeniu nam, rodzinie, co się dzieje z naszymi bliskimi. Jestem wdzięczna pielęgniarkom za zmuszanie mojej nastoletniej córki do codziennych treningów, które przyspieszyły jej wyjście z choroby. Dziękuję paniom sprzątaczkom, które z uwagi na pacjentów starały się wykonywać swoje obowiązki możliwie cicho. Takich historii jak moja, które zweryfikowały całe życie i spojrzenie na zdrowie, chyba każdy z nas mógłby opowiedzieć wiele - mówiła Daria Jankiewicz-Kaczmarek. W imieniu własnym, naszych czytelników i internautów serdecznie dziękując przedstawicielom świata medycyny za wiedzę, doświadczenie, empatię. Za odwagę w podejmowaniu trudnych decyzji.

Ingrid Hintz-Nowosad, redaktor naczelna Strony Zdrowia, podkreśliła znaczenie ple-

biscytu i jego misji, a także samej gali. Określiła ją jako niesamowite wydarzenie, dzięki któremu możemy dziękować, docenić codzienny wkład w ochronę zdrowia.

Zwycięzcy plebiscytu nie kryli wzruszenia

A co mówili laureaci plebiscytu HIPOKRATES 2025, odbierając nagrody?

Chirurg roku Bodha Raj Subedi z Europejskiego Centrum Zdrowia w Otwocku złożył podziękowania: - Przede wszystkim chciałbym podziękować pacjentom, którzy zagłosowali na mnie. To wielkie wyróżnienie dla mnie i mojej rodziny. Chciałbym podziękować także organizatorom tego Plebiscytu medycznego HIPOKRATES, bo to ważna pomoc dla naszej zemienia inspirują nas i nadają nam siłę do dalszego działania. Chciałbym też podziękować rodzinie, szczególnie mojej małżonce, za udzielenie mi wsparcia i umożliwienie tego sukcesu. Również dziękuję moim dzieciom za znoszenie nieobecności ojca, czasem w chwilach świątecznych, rodzinnych. Dziękuję moim mentorom.

Dr Bodha Raj Subedi podzielił się z uczestnikami gali ciekawymi uwagami ze swego życia: - Chciałbym podziękować moim rodzicom za wykształcenie mnie, za wysłanie za gra-

nicę. Pochodzę z Nepalu, z dalekiego kraju. Chciałbym zaznaczyć, że aby być tu, gdzie teraz jestem, musiałem ciężko pracować, bo kto jest dobry, a przyjedzie do obcego kraju, musi być podwójnie dobry. Raz jeszcze dziękuję wszystkim moim pacjentom za zaufanie i oddanie głosów.

Onkolog roku, dr Izolda Mrochen-Domin z Katowickiego Centrum Onkologii, powiedziała: - Przede wszystkim dziękuję mojemu mężowi za 30 lat wsparcia, i moim dzieciom. Rodzina i pacjenci zawsze byli z nami na dobre i na złe. Dziękuję też mojej dyrekcyi. Dyrektor centrum zawsze mnie wspierał i pozwalał mojemu zespołowi na pozytywne szaleństwo w dziedzinie onkologicznej. Dziękuję, że mogę tu być. Gratuluję wszystkim nagrodzonym.

Psychiatra roku, Anna Skiepmo-Grigorjew ze Szpitala Psychiatrycznego św. Antoniego Wielkiego we Fromborku, wygłosiła krótką, ale pomysłową mowę: - To wielki zaszczyt tutaj gościć. My, psychiatrzy, głównie słuchamy, a nie mówimy, więc przemówienia są dla nas problematyczne. Chciałabym jednak bardzo podziękować pacjentom, obecnym i dawnym, z którymi mam stały kontakt. Także moim córkom, które kocham najbardziej. Wyrazy wdzięczności składam też dyrektorowi naszego szpi-

tala, jego personelowi, wszystkim naszym podopiecznym.

Poznaj wszystkich ogólnopolskich laureatów, zobacz zdjęcia

Pełną listę laureatów Plebiscytu HIPOKRATES 2025 znajdziesz pod adresem stronazdrowia.pl/gala-hipokrates. Zamieszczamy tam wykaz najlepszych z najlepszych we wszystkich kategoriach tegorocznej edycji akcji.

W czasie uroczystej gali na Zamku Królewskim w Warszawie ogłoszono też wyniki konkursu „Recepta Na Dobro”. Nagradzani są w nim farmaceuci za działalność pozazawodową - wpieranie pacjentów i lokalnych społeczności w ich codziennym życiu, edukowanie w zakresie roli farmaceuty, propagowanie pozytywnego wizerunku zawodu. Zwycięzcami tego konkursu zostali: miejsce I (nagroda 10.000 zł) - Ewa Jancarczyk za jej popularne wykłady i prelekcje, dzięki którym zmienia świadomość zdrowotną Polek i Polaków; II miejsce (nagroda 5.000 zł) - Agnieszka Malissa za promocję zawodu farmaceuty w mediach i fascynujące prelekcje dla seniorów, III miejsce (nagroda 3.000 zł) - Barbara Żolna za niewyczerpaną empatię, bezinteresowne niesienie pomocy, propagowanie zdrowia i aktywizację seniorów.

LEKARZ RODZINNY/POZ MIEJSCE I

Dariusz Zduńczyk

Lekarzem Rodzinnym/ POZ Roku w naszym województwie został Dariusz Zduńczyk, który przyjmuje na co dzień w NZOZ Damed w Turośli. Nasz laureat leczy od wielu lat. Swoją praktykę zawodową zaczynał w kilku szpitalach, gdzie zdobył gruntowną wiedzę medyczną. Brał udział i dalej uczestniczy w wielu szkoleniach, aktywnie śledzi postępy medycyny i poszerza wiedzę w tym zakresie.

Dariusz Zduńczyk stawia trafne diagnozy i skutecznie leczy, rozumie pacjentów, nawiązuje z nim dobrą relację, tłumaczy, jak dalej postępować, gdy leczenie wykracza poza kompetencje lekarza rodzinnego. Często pomaga pacjentom w uzyskaniu pomocy u specjalisty. Dbą przy tym o swój personel medyczny, który odwdzięcza się solidną pracą i profesjonalnym podejściem do pacjenta. A podopieczni lekarza to widzą i doceniają.



fesjonalnym podejściem do pacjenta. A podopieczni lekarza to widzą i doceniają.

MIEJSCE II

Aneta Pańkowska

Drugie miejsce w kategorii Lekarz Rodzinny/ POZ Roku zdobyła Aneta Pańkowska (NZOZ Poradnia Lekarzy Rodzinnych, Nowe Piekuty). Przyznaje, że dzisiaj bycie lekarzem wymaga odnajdywania się w wielu dyscyplinach. Trzeba być np. przedsiębiorcą, ale i informatykiem. Dlaczego pani Aneta wybrała ten zawód? - Już w Szkole podstawowej wiedziałam, że chcę być lekarzem. Wydawało się to wówczas proste... po prostu leczyć, nieść pomoc - wspomina. Najwięcej satysfakcji dają Jej chwile, kiedy pacjenci wyrażają wdzięczność za opiekę i leczenie: - Życzę też zdrowia i twierdzenie, „bo kto będzie nas leczył”. To jest miłe! Regenerujące w momentach zwątpienia.



MIEJSCE III

Klaudia Grądzka

Klaudia Grądzka (NZOZ Medyk, Mońki) zajęła trzecie miejsce w kategorii Lekarz Rodzinny/POZ Roku w plebiscycie Hipokrates w województwie podlaskim. To kolejne wyróżnienie dla pani Klaudii - dwa lata temu również znalazła się na podium, co potwierdza Jej uznanie wśród pacjentów. Tak wysokie miejsce w naszym plebiscycie poprzedzone było dużym sukcesem zawodowym. Na początku 2025 roku na stronie internetowej placówki, mogliśmy przeczytać, że Klaudia Grądzka obejmie stanowisko Kierownika Przychodni Rejonowej w Mońkach oraz będzie przyjmować pacjentów w Przychodni Rejonowej SPZOZ w Mońkach.



PEDIATRA MIEJSCE I

Sylwia Szorc

- Bycie częścią świata medycyny to przede wszystkim bycie blisko człowieka, jego potrzeb, nadziei i obaw. To ogromna odpowiedzialność za zdrowie i życie, ale także przywilej towarzyszenia komuś w najtrudniejszych i najpiękniejszych momentach - wyznaje Sylwia Szorc (Centrum Medyczne Dojlidy, Białystok). Decyzja o wyborze pediatrii pojawiła się po ukończeniu studiów medycznych - z połączenia zamiłowania do medycyny z ogromną sympatią i wrażliwością wobec dzieci. Zawsze fascynowało Ją to, jak wyjątkowi są mali pacjenci: szczerzy, delikatni, ale jednocześnie niezwykle silni. Największą satysfakcję w pracy pediatrii przynoszą, według Niej, te pozornie małe, a w rzeczywistości ogromne momenty: Kiedy dziecko, które jeszcze niedawno było przestraszone lub

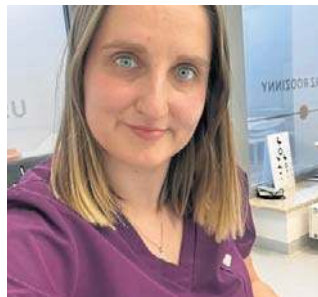


chore, dziś uśmiecha się i wraca do pełni sił. Kiedy rodzice z ulgą dziękują za pomoc, a w ich oczach widać spokój.

MIEJSCE II

Elżbieta Orłowska

Od dziecka lubiłam pomagać innym i opiekować się młodszymi od siebie. Dlatego wybór studiów medycznych był, w Jej przypadku, oczywisty. Z miłości do dzieci wybrała specjalizację z pediatrii. Elżbieta Orłowska (Przychodnia Rodzinna Betesda, Wasilków) nazywa swoją pracę pasją. Świadomość, że swoją pracą może pomagać innym, szczególnie dzieciom, nadaje Jej życiu głębszego sensu. - Swoich małych pacjentów i ich rodziców traktuję niemal jak swoją drugą „przychodnianą” rodzinę. Dlatego zawsze staram się ich traktować w taki sposób, w jaki sama chciałabym być traktowana na wizycie u lekarza - przekazuje wyróżniona pediatra.



MIEJSCE III

Aleksandra Łempicka
NZOZ Vitamed,
Suwałki

PIELĘGNIARKA/PIELĘGNIARZ MIEJSCE I

Beata Kleczyńska

Beata Kleczyńska (Szpital Wojewódzki im. dr. Ludwika Rydygiera, Suwałki) pracuje w zawodzie ponad 30 lat! Jest także koordynatorką opieki onkologicznej. - Ten zawód to doświadczenie, wielkie wyzwanie, dobro, siła, zaufanie, piękne słowa i ciepło niosące pomoc innym. To wszystko daje mi niesamowitą siłę i napęd w codziennej pracy - opisuje swoją pracę Pielęgniarka Roku. Od dziecka opatrywała kolegów i koleżankom z podwórka zranione kolana. Dlatego też wybrała zawód, w którym może pomagać na okrągło. Jak zareagowała na udział w plebiscycie? - Nominacja w plebiscycie Hipokrates to dla mnie bardzo duże wyróżnienie i zaszczyt. Bardzo, bardzo dziękuję wszystkim moim bliskim, którzy mnie bardzo wspierali, dziękuję za wszystkie głosy. Dziękuję wszystkim pacjentom, którzy byli bardzo mocno zaangażowani podczas tego plebiscytu. Dziękuję również moim synom: Maciejowi, Piotrowi i Michałowi - mówi.



gażowani podczas tego plebiscytu. Dziękuję również moim synom: Maciejowi, Piotrowi i Michałowi - mówi.

MIEJSCE II

Wioletta Wyszyńska

- Wierzę w sens swojej pracy, bo widzę, że mogę realnie pomóc drugiemu człowiekowi. Nawet drobne gesty, zmniejszenie bólu, uspokojenie pacjenta, wsparcie rodziny, mają ogromne znaczenie. To poczucie, że moja obecność poprawia czyjś dzień lub zdrowie, daje mi największą motywację, mimo trudnych momentów - wyznaje Wioletta Wyszyńska (Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego w Łomży filia Wysokie Mazowieckie, Wysokie Mazowieckie). Została pielęgniarką z potrzeby niesienia pomocy i chęci pracy blisko ludzi. Zawsze czuła, że ma w sobie empatię i spokój, które w opiece nad pacjentem są naprawdę ważne. Wybrała więc zawód, który ma sens i pozwala widzieć konkretne efekty swojej pracy.



MIEJSCE III

Ewelina Żebrowska

W tej pracy nie brakuje trudnych chwil, emocji i ogromnej odpowiedzialności. Ale mimo to głęboko wierzy w sens tego, co robi. - Każde słowo wdzięczności od pacjenta, uśmiech po udzieleniu pomocy, świadomość, że mogłam choć trochę ulżyć w bólu czy dodać otuchy - to daje ogromną siłę. Pielęgniarstwo to nie tylko zawód, to powołanie. Wiem, że moja obecność i zaangażowanie mają znaczenie dla drugiego człowieka, a to sprawia, że nawet najtrudniejszy dzień nabiera sensu - mówi Ewelina Żebrowska (Zakład Opiekuńczo - Leczniczy, Szczuczyn). Zawsze miała w sobie empatię i potrzebę pomagania. Gdy obserwowała pracę pielęgniarek w szpitalu, zrozumiała, że to coś, co sama chciałaby robić i nie żałuje tej decyzji.



Jak szybko rozpuścisz swój ból?



Paramig Fast

rozpuszcza się już na języku

na ból i gorączkę

cytrynowy smak

bez popijania

granulat w podręcznej saszetce

PARAMIG Fast, 500 mg, granulat w saszetce. Jedna saszetka zawiera 500 mg paracetamolu (Paracetamol). Wskazania do stosowania: Produkt leczniczy Paramig Fast stosuje się w objawowym leczeniu łagodnego do umiarkowanego bólu oraz gorączki. Podmiot odpowiedzialny: Synoptis Pharma Sp. z o.o. ul. Krakowiaków 65, 02-255 Warszawa. Charakterystyka Produktu Leczniczego PARAMIG Fast 04.07.2025 r.

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą

PAR/07/2025/27

Nie tylko leczyć objawy, ale też zapobiegać.

Rozmowa z Ewą Jancarczyk

Farmaceutka z powołania, działaczka z krwi i kości. W czasie wolnym Ewa Jancarczyk prowadzi Fundację Słoneczny Promień i uczy, jak dbać o zdrowie skóry. Właśnie za te działania została doceniona we współorganizowanym przez markę Apteo konkursie „Recepta na dobro”.

RECEPTA NA *dobro*



Dlaczego zdrowie skóry jest tak ważne?

To nasz największy organ! U dorosłego człowieka skóra ma powierzchnię prawie dwóch metrów kwadratowych i waży do pięciu kilogramów. Pełni też szereg ważnych funkcji - chroni przed czynnikami zewnętrznymi, reguluje temperaturę, produkuje witaminę D i pozwala nam odczuwać świat. Działa przy tym niczym swoisty probierz albo papierek lakmusowy. Wiele schorzeń wewnętrznych w pierwszej kolejności objawia się przez różnego rodzaju zmiany skór-

ne. Obserwując kondycję skóry, często możemy wcześniej wykryć np. problemy z tarczycą, nerkami czy wątrobą. Niekiedy zmiany skórne poprzedzają rozwój białaczki i innych nowotworów. Mimo to w programach edukacji zdrowotnej o skórze mówi się niewiele albo wcale. Postanowiłam to zmienić.

Od czego pani zaczęła?

Od uruchomienia centrum dermokosmetycznego w aptece. Cieszyło się olbrzymią popularnością, ale miało swoje ograniczenia, także prawne. Szybko więc uświa-

domiłam sobie, że jeżeli chcę działać szerzej, muszę całkiem dosłownie wyjść z ławy. W tym celu razem z mężem, również farmaceutą, założyłam Fundację Słoneczny Promień oraz funkcjonującą w jej ramach Akademię Zdrowej Skóry. Nasze działania koncentrują się przede wszystkim na holistycznie rozumianej profilaktyce zdrowotnej, poradnictwie dermokosmetycznym oraz edukacji w zakresie właściwej pielęgnacji skóry. Chcemy nie tylko leczyć objawy, ale też zapobiegać, działać u podstaw. Prowadzi-

liśmy m.in. szeroko zakrojone kampanie społeczne, wykłady, warsztaty oraz konsultacje dla pacjentów z różnych grup wiekowych.

Szczególnie jednak skupiacie się na dzieciach i młodzieży.

Rzeczywiście praca z młodymi ludźmi to bardzo ważny aspekt naszej działalności, dla mnie może nawet najważniejszy. Jestem mamą dwójki wspianiałych, odważnych, mądrych dzieci, właściwie już nastolatków. Towarzyszę im w dorastaniu i widzę, z jak wielką presją się mierzą, zwłaszcza w kontekście nierealistycznych kanonów piękna. Dzisiejszy świat wymaga od młodych ludzi, żeby byli w każdym calu perfekcyjni, zawsze szczupli, z nieskazitelną cerą. Tymczasem ich ciała wciąż się zmieniają, pojawia się trądzik młodzieńczy, który może być przyczyną stygmatyzacji, a nawet wykluczenia z grupy rówieśniczej. Brakuje za to solidnej edukacji w zakresie zdrowia skóry, łatwo więc wpaść w sidła reklam cudownych kosmetyków czy zabiegów.

Jaki jest efekt?

Przerażający. Z badań wynika, że już dziesięcioletki kupują kremy przeciwzmarszczkowe! To zjawisko na tyle powszechne, że doczekało się nazwy - „Dzieci Sephory”. Zaliczamy do nich głównie dziewczynki z pokolenia Alfa, czyli urodzone po 2010 roku, obecnie nastolatki czy właśnie dziewięcio- i dziesięcioletki. Zafascynowane pielęgnacją skóry, chętnie kupują drogie kosmetyki polecane przez influencerów w mediach społecznościowych. Oczywiście w samym zainteresowaniu kosmetykami nie ma nic złego, to naturalne zjawisko. Dzieci obserwują i kopiują zachowania dorosłych.

W takim razie w czym tkwi problem?

W skali i konsekwencjach. Stosownie przez dzieci kosmetyków nieodpowiednich do wieku może prowadzić do

różnego rodzaju wysypek, podrażnień, reakcji alergicznych oraz niebezpiecznych oparzeń. Produkty, po które chętnie sięga pokolenie Alfa, często bazują bowiem na silnych składnikach aktywnych - retinolu, witaminie C czy kwasach złuszczeniowych. Nawet dorośli powinni stosować je odpowiedzialnie, z kolei w przypadku młodych ludzi są zupełnie zbędne, wręcz mogą być szkodliwe. Tylko skąd dzieci miałyby o tym wiedzieć? Jak do nich dotrzeć? Uznałam, że najlepszym sposobem będzie prowadzenie wykładów bezpośrednio w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych. Tak powstały programy edukacyjno-zdrowotne „Dermokosmos” oraz „Skóra - twój wróg czy przyjaciel”.

Co najbardziej panią zaskoczyło w pracy z dziećmi?

Pamiętam, jak po jednym z wykładów podeszła do mnie nieśmiała dziewczynka. Powiedziała, że w zeszłym roku jej ukochana babcia umarła na czerniaka. Nowotwór został zdiagnozowany zbyt późno i leczenie okazało się nieskuteczne. Dziewczynka była przerażona, bo zauważyła na swoim ramieniu ciemną kropkę. Bała się, że umrze. Zapewniłam, że nie każde znamię oznacza czerniaka, zachęciłam do rozmowy z rodzicami i konsultacji z dermatologiem. Nadal jednak pamiętam jej strach, bezbronność, poczucie osamotnienia. Z podobnymi emocjami stykam się często. W czasie wykładów dzieci pytały np. „czy miałabym przyjaciół, gdybym pozbył się trądziku”, „czy byłabym bardziej lubiana, gdybym była ładniejsza”, „czy mogę zarażać się trądzikiem od kolegi z ławki”. Każde takie pytanie łamie serce - ale jednocześnie uświadamia, że moje działania mają sens, że mogę coś zmienić na lepsze.

Za taką postawę została pani dostrzeżona w konkursie „Recepta

na dobro”. Jakie emocje towarzyszyły wygranej?

Kiedy podczas gali prowadząca wyczytała moje nazwisko, nie wierzyłam, że to się dzieje naprawdę. Byłam zaskoczona, dumna, szczęśliwa, wzruszona - wszystko naraz. Nie pomagam dla nagród, miło jednak zostać docenioną, zwłaszcza w tak doborowym gronie. „Recepta na dobro” pokazuje, jak wiele jest wśród nas zaangażowanych farmaceutek i farmaceutów, którzy w swoim czasie wolnym, z czystej dobroci serca działają na rzecz zdrowia pacjentów.

A czym jest dla pani „Recepta na dobro”? Jak rozumie pani to hasło?

Pozwolę sobie odpowiedzieć słowami Stanisława Sojki: „Na miły Bóg, życie nie tylko po to jest, by brać, życie nie po to, by beczynnie trwać i aby żyć siebie samego trzeba dać”. Takie myślenie jest mi bardzo bliskie. Dlatego wybrałam zawód, u podstaw którego leży bezinteresowna troska o drugiego człowieka. Lubię pomagać. Co więcej, sama też polegam na pomocy innych - głównie mojego męża Mariusza, córki Magdaleny i syna Ksawerego. Zawsze mogę liczyć na ich wsparcie, obecność, motywację do dalszych działań.

I jakie będą te dalsze działania?

Chciałabym się jeszcze bardziej skupić na nagłaśnianiu problemu „Dzieci Sephory” oraz związanych z nim zagrożeń. Moim marzeniem jest, żeby we wszystkich szkołach podstawowych i ponadpodstawowych w Polsce odbywały się programy edukacyjno-zdrowotne takie jak wspomniane wcześniej „Dermokosmos” oraz „Skóra - twój wróg czy przyjaciel”. W trakcie takich zajęć dzieci i młodzież mogłyby zdobywać wiedzę z zakresu zdrowia skóry, odpowiedniej pielęgnacji, składu kosmetyków, psychodermatologii oraz wpływu wyglądu na relacje rówieśnicze. Proszę trzymać kciuki, żeby się udało!

STOMATOLOG/ORTODONTA MIEJSCE IJolanta
Sułek

Jolanta Sułek (Nova Medica Stomatologia, Medycyna Estetyczna - Jolanta Sułek, Białystok) w swojej pracy szczególnie ceni to, że może mieć wpływ na ludzkie zdrowie, życie, komfort psychiczny oraz nastrój. - Wiele ludzi ma kompleksy związane ze swoim stanem uzębienia. Moją rolą jest pomagać pacjentom zarówno w przypadku dolegliwości bólowych ze strony zębów oraz przyzębia jak również pomagać w uzyskaniu pięknego uśmiechu, a co za tym idzie w podniesieniu samooceny pacjentów - tłumaczy zwyciężczyni. Decyzja o wyborze takiej drogi zawodowej była świadoma. Już w szkole podstawowej wiedziała, że chce być lekarzem. Największą satysfakcję przynosi Jej uśmiech, zadowolenie i radość ze strony pacjentów. Słowa podziękowań ze



strony podopiecznych powodują, że czuje spełniona zawodowo oraz mobilizują Ją do dalszego rozwoju.

MIEJSCE II

Marcin
Poznalski

- Stomatologia jest w mojej rodzinie od pokoleń. Mój tata jak i moi dziadkowie są dentystami. Od dziecka obserwowałem ich codzienną pracę. Na początku gabinet odwiedzałem jako pacjent, później jako student na praktykach wakacyjnych, aby ostatecznie samodzielnie pomagać pacjentom w utrzymaniu zdrowia jamy ustnej - wyznaje Marcin Poznalski (Poznalski Spółka Partnerska Dentysta Stomatologia, Łomża). Największą satysfakcję przynoszą Mu uśmiechy zadowolonych pacjentów często po wielomiesięcznym kompleksowym leczeniu. Często nawet pojedyncze miłe słowo podziękowania od pacjenta dodaje Mu energii i motywuje do podejmowania kolejnych wyzwań w pracy zawodowej.



MIEJSCE III

Ewa
Sadowska-Czmak

Ewa Sadowska-Czmak (Indywidualna Praktyka Stomatologiczna, Hajnówka) wie, że Jej praca to nie tylko przywracanie uśmiechu, ale także pewności siebie, spokoju i dobrego samopoczucia. Uwielbia chwile, kiedy pacjenci przechodzą na Jej oczach metamorfozę z wycofanych i nieco skrzepowanych, stają się osobami dumnie prezentującymi piękny uśmiech, którym obdarzają samą panią stomatolog. Pani Ewa cieszy się niesłabnącą sympatią ze strony pacjentów. Świadczy o tym chociażby wyróżnienie w naszym wyjątkowym plebiscycie, które Ewa Sadowska-Czmak zdobyła kolejny rok z rzędu. Udowadniając tym samym, że jakość Jej pracy jest stale na równym, wysokim poziomie.

**PRZYCHODNIA/GABINET** MIEJSCE IPatmed
Ośrodek Psychiatrii i Psychoterapii

Patmed Ośrodek Psychiatrii i Psychoterapii (Białystok, Sikorskiego 24) to miejsce, w którym człowiek znajduje się zawsze na pierwszym miejscu. - Naszą misją jest towarzyszenie pacjentom w odzyskiwaniu równowagi, poczucia bezpieczeństwa i spojrzeniu na siebie z większą czułością. Jesteśmy dumni z zespołu doświadczonych specjalistów – psychiatrów, psychotherapeutów i psychologów – którzy pracują z empatią, otwartością i pełnym zaangażowaniem. Rozumiemy, że moment szukania pomocy bywa trudny, dlatego dbamy o atmosferę zaufania oraz komfortowe, bezpieczne warunki rozmowy - opisuje Patryk Szałaj ze zwycięskiego ośrodka. Tutaj ważny jest dialog, wspólne poszukiwanie rozwiązań i indywidualne podejście do każdej osoby. Oferują wspar-



cie bez zbędnego oczekiwania. Wierzą, że leczenie to proces, który może prowadzić do zmiany, rozwoju i odzyskania nadziei.

MIEJSCE II

Enema

Enema z Hajnówki, mieszcząca się przy ul. Nowowarszawskiej 20, zdobyła 2. miejsce w kategorii Przychodnia Roku w prestiżowym plebiscycie medycznym Hipokrates Roku. To wyróżnienie potwierdza wysoki poziom usług oraz zaufanie, jakim placówka cieszy się wśród pacjentów. Przychodnia specjalizuje się w kompleksowej opiece stomatologicznej, oferując zarówno leczenie stomatologiczne, jak i zabiegi z zakresu profilaktyki. Zespół Enema stawia na nowoczesne metody leczenia, bezpieczeństwo i indywidualne podejście, dzięki czemu pacjenci mogą liczyć na komfort i profesjonalną opiekę na każdym etapie wizyty.



MIEJSCE III

Zakład Podstawowej
Opieki Zdrowotnej

Zakład Podstawowej Opieki Zdrowotnej (Grajewo, Kolejowa 8) to miejsce, w którym pacjent otrzymuje pełną uwagę, zrozumienie i życzliwość. Przyjazny charakter placówki sprawia, że opieka jest tu indywidualna, a każda osoba traktowana z szacunkiem i troską. - Dbamy o to, aby kontakt z lekarzem nie był tylko wizytą, lecz wartościową rozmową, w której liczy się zarówno zdrowie, jak i dobre samopoczucie. Naszą siłą jest bliskość, zaangażowanie oraz profesjonalne serdeczne podejście. W takiej atmosferze łatwiej o zaufanie, a ono stanowi fundament skutecznej opieki medycznej - zapewnia Ewa Bargłowska.

**POŁOŻNA/POŁOŻNY** MIEJSCE IBarbara
Leśniewska

„Mamy powód do dumy! Z ogromną radością informujemy, że nasza położna Barbara Leśniewska zajęła I miejsce w plebiscycie Hipokrates 2025 w kategorii Położna Roku. To wyróżnienie jest wyrazem uznania dla jej profesjonalizmu, zaangażowania oraz życzliwości wobec pacjentek. Serdecznie gratulujemy i dziękujemy za codzienną pracę pani Barbary oraz całego personelu Oddziału Ginekologicznego i Położniczo-Noworodkowego, która stanowi najlepszą wizytówkę naszego szpitala. Razem tworzymy społeczność, w której troska o pacjentów jest najwyższą wartością” - tak poinformowali o sukcesie położnej na swoim fanpage'u pracownicy Szpitala Ogólnego w Wysokiem Mazowieckiem, którego częścią jest pani Barbara. Pod postem posypało się mnóstwo gratulacji oraz głosów, że zdobycie tytułu



Położnej Roku jest w Jej przypadku zupełnie uzasadnione, a Barbara Leśniewska po prostu na to zasługuje.

MIEJSCE II

Katarzyna
Padlewska

Drugie miejsce w kategorii Położna Roku to wyjątkowe wyróżnienie, będące wyrazem uznania dla codziennej, odpowiedzialnej pracy oraz zaufania, jakim położne obdarzają swoje pacjentki. Zawód położnej to nie tylko opieka medyczna nad kobietą w ciąży, podczas porodu i w okresie połogu, ale także wsparcie, spokój i poczucie bezpieczeństwa w najważniejszych momentach życia. Zdobycie miejsca na podium potwierdza profesjonalizm, empatię i ogromne zaangażowanie w wykonywanie tej wyjątkowej misji, które cechują naszą laureatkę, Katarzynę Padlewską (Białostockie Centrum Onkologii, Białystok).



MIEJSCE III

Aleksandra
Maciejewska

Położna to cicha bohaterka sal porodowych, towarzysząca człowiekowi w jego pierwszych chwilach życia. Łączy wiedzę medyczną z empatią i spokojem, dając wsparcie, poczucie bezpieczeństwa i siłę zarówno nowemu życiu, jak i jego matce. To praca, która wymaga nie tylko kompetencji, ale i właściwego podejścia do ludzi. Zdaniem naszych głosujących taką właśnie osobą jest Aleksandra Maciejewska (SP ZOZ, Mońki), która dzięki sympatii pacjentek i ich rodzin zdobyła zaszczytne miejsce w naszym zestawieniu położnych z województwa świętokrzyskiego w tegorocznej edycji plebiscytu medycznego Hipokrates.



GINEKOLOG MIEJSCE I

Maciej Urban

Zdobycie pierwszego miejsca w kategorii Ginekolog Roku w plebiscycie jest Maciejem Urbanem (Proclinic - Maciej Urban, Białystok) wyjątkowym wyróżnieniem. Jak podkreśla, bycie częścią świata medycyny oznacza ono możliwość towarzyszenia ludziom tam, gdzie zdrowie i troska o człowieka spotykają się z wiedzą, odpowiedzialnością i nadzieją. Do medycyny pchnęła Go potrzeba robienia czegoś, co ma realne znaczenie dla innych. Dziś każda konsultacja, zabieg i rozmowa są dla Niego potwierdzeniem, że wybrał właściwą drogę. Największą satysfakcję daje Mu możliwość pomocy, leczenia i uśmiech pacjentki, który potrafi rozjaśnić nawet najtrudniejszy dzień. Podkreśla też, że w swoim zawodzie uczy się nieustannie - codziennie zdobywa nową wiedzę, a rozwój i poszerzanie perspektyw są dla Niego ogromną motywacją. To



właśnie połączenie empatii, odpowiedzialności i pasji sprawiło, że pacjentki doceniły Go w plebiscycie.

MIEJSCE II

Jacek Szamatowicz

Bycie częścią świata medycyny oznacza dla Niego odpowiedzialność przede wszystkim. Każdego dnia kieruje się złotą zasadą lekarzy: po pierwsze nie szkodzić i w myśl tej zasady nieustannie pogłębia swoją wiedzę, aby móc nieść pomoc wszystkim, którzy jej potrzebują. Dlaczego akurat ten zawód? Odpowiedź jest prosta, zadecydowała rodzinna tradycja. -Mój ojciec, mama byli ginekologami. Teoretycznie, ale i praktycznie nie miałem wyjścia. Mój syn też jest ginekologiem, ale za namową dziadka, ja nie miałem z tym nic wspólnego - wyznaje Jacek Szamatowicz (Artemida - Klinika Leczenia Niepłodności, Białystok). Podkreśla, że największą satysfakcją jest zadowolona wyleczona pacjentka.



MIEJSCE III

Małgorzata Makowska-Polecka
Michał Zdrodowski

Trzecie miejsce w kategorii Ginekolog Roku zdobyli Michał Zdrodowski (Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Białystok) oraz Małgorzata Makowska-Polecka (Gabinet ginekologiczny Małgorzata Makowska, Białystok). Bycie częścią świata medycyny oznacza dla Niej odpowiedzialność za zdrowie kobiet od lat młodzieńczych poprzez planowanie ciąży, ciążę, menopauzę. To również psychiczne wsparcie kobiet. Jak również stała nauka i rozwój. Najpiękniejsze chwile w tej pracy to z pewnością te momenty, kiedy pacjentka wraca do zdrowia. Wspaniałe jest także to, gdy w gabinecie pojawiają się kolejne pokolenia, czyli córki pacjentek - świadczy o dużym zaufaniu do pani Małgorzaty.



CHIRURG MIEJSCE I

Mikołaj Czerniawski

Mikołaj Czerniawski (I Klinika Chirurgii Ogólnej i Endokrynologicznej USK, Białystok) zwycięża w wojewódzkim zestawieniu Chirurgów Roku w ramach tegorocznej edycji plebiscytu medycznego Hipokrates Roku. Nasz laureat nie wybrał tego zawodu z przekonania o jego łatwości, wręcz przeciwnie - wiedział, że wiąże się to z ciężką pracą, która nie jest mu straszna. Do tego jest empatyczny i od zawsze miał zdolności manualne, takie połączenie cech spowodowało, że postawił na chirurgię.

Docenia to, że może pracować ze wspaniałymi ludźmi. Szczególnie ceni sobie także zadowolenie pacjentów, zwłaszcza tych „trudnych przypadków”. Takie podejście do pracy spowodowało, że pan Mikołaj zyskał sympatię podopiecznych,



którzy doceniają Jego zaangażowanie i po raz kolejny postanowili oddać na Niego głosy w naszej akcji specjalnej.

MIEJSCE II

Jerzy Łukaszewicz

Bycie częścią świata medycyny to dla Niego coś znacznie więcej niż tylko zawód - to sposób myślenia i życia. Oznacza odpowiedzialność za drugiego człowieka, gotowość do niesienia pomocy, ale też ciągłe uczenie się i rozwijanie. -Zawsze fascynowała mnie chirurgia - połączenie wiedzy, precyzji i działania, które daje efekt. Chciałem wykonywać zawód, w którym widać bezpośredni wpływ pracy na życie pacjenta, to trudna, ale niezwykle satysfakcjonująca praca. To właśnie takie momenty przypominają, dlaczego wybrałem tę drogę - przekazuje Jerzy Łukaszewicz (Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Białystok).



MIEJSCE III

Marcin Opolski

Zdobycie trzeciego miejsca w plebiscycie medycznym Hipokrates 2025 w kategorii Chirurg Roku to znaczące wyróżnienie i wyraz uznania dla wysokich kompetencji oraz zaangażowania w codzienną pracę na rzecz pacjentów. Co istotne, również w poprzedniej edycji plebiscytu Marcin Opolski (Szpital Wojewódzki im. dr. Ludwika Rydygiera, Suwałki) stanął na podium, potwierdzając niezmiennie wysoki poziom profesjonalizmu.

To osiągnięcie jest dowodem ogromnego zaufania ze strony pacjentów, a także motywacją do dalszego rozwoju i pracy na najwyższym poziomie.



ORTOPEDA MIEJSCE I

Dariusz Gałązka

Został lekarzem... bo lubi wyzwania. - Podejmowanie się trudnych zadań jest okazją do nauki, rozwoju i poznawania nowych rzeczy, które stawia przede mną życie - przekazuje Dariusz Gałązka (Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Białystok). Momenty w codziennej pracy, które przynoszą Mu największą satysfakcję to, że wyznania często wiążą się z determinacją, dążeniem do celu i chęcią rozwoju, a także podejście przynosi zadowolenie i szczęście. Czym jest dla docenionego ortopedy bycie częścią świata medycyny? - Przez całą prawie historię i w każdej właściwie części świata bycie lekarzem oznaczało coś szczególnego i tak jest też w moim przypadku. Ludzie zwracają się do lekarza o pomoc w chorobach, a w ortopedii lekarz koncentruje się na diagnostyce, leczeniu oraz profi-



laktę schorzeń układu ruchu, który to układ jest bardzo ważny w życiu człowieka - przekazuje.

MIEJSCE II

Kamil Fiedorczuk

Kamil Fiedorczuk (Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Białystok) jest ortopedą z pasją i sercem do pacjenta. Jest cennym specjalistą ortopedii i traumatologii narządu ruchu od lat związany, który od lat pomaga pacjentom odzyskać sprawność i komfort życia. Zajmuje się leczeniem zarówno skomplikowanych urazów, jak i przewlekłych schorzeń narządu ruchu. Szczególne miejsce w Jego praktyce zajmuje endoprotezoplastyka stawu biodrowego i kolanowego, dzięki której pacjenci cierpiący na poważne zwyrodnienia mogą wrócić do codziennych aktywności. Pacjenci podkreślają, że doktor Fiedorczuk wyróżnia się nie tylko fachową wiedzą, ale także spokojem, cierpliwością i zrozumieniem dla potrzeb chorego.



MIEJSCE III

Bernard Komarnicki

Bycie częścią świata medycyny oznacza dla Niego ogromną odpowiedzialność. - Na barkach medyka nie spoczywa jednostka chorobowa, a los człowieka, jego zdrowie, a co za tym idzie jakość dalszego życia, która rzutuje na jego relacje społeczne i samopoczucie osób z jego otoczenia - podkreśla Bernard Komarnicki (Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Białystok). Choć w dzieciństwie chciał zostać pilotem, to decyzja o studiach medycznych przyszła wraz z dojrzałością i była na przemyślanym wybo-rem. Pan Bernard przyznaje, że szansa na przywrócenie komuś normalnego życia jest realnie satysfakcjonująca. Szczególnie ceni sobie relację, którą buduje z pacjentem. Dodaje też, że bycie obdarzonym zaufaniem to wielki zaszczyt.



WIELKI FINAŁ WIĘCEJ ZDJĘĆ I VIDEO Z GALI NA WWW.STRONAZDROWIA.PL/GALA-HIPOKRATES

Wielka gala w Sali Wielkiej Zamku



u Królewskiego w Warszawie



FIZJOTERAPEUTA MIEJSCE I

Anna
Wąż

Największą radością jest dla Anny Wąż (Anna FizjoCare, Białystok) nie tylko efekt pracy, ale sama droga - bycie obok drugiego człowieka w jego zmaganiach i małych zwycięstwach. To, że może stać się częścią procesu, w którym ktoś odzyskuje siebie. - Pomaganie innym wymaga nie tylko wiedzy i doświadczenia, ale też ogromnej odporności psychicznej. Spotykam ludzi w bólu, w zwątpieniu, czasem w złości. Widzę ich słabości, ale też ich siłę. Żeby to wszystko unieść, trzeba mieć w sobie zakorzenienie - coś, co daje poczucie sensu niezależnie od okoliczności - przyznaje. Jej siłą jest wiara. Drugim źródłem są ludzie, którzy pomimo bólu, się nie poddają, a także rodzina. Kolejnym są natura i ruch. Zawodową satysfakcję daje Jej widok człowieka, który odzyskuje wiarę w siebie: - Czasem to moment, kiedy po tygodniach bólu pierw-



szy raz wstaje bez pomocy. Czasem kiedy mówi: „znowu mogę chodzić”, „znowu przespałam noc bez bólu”.

MIEJSCE II

Renata
Serafin-Roszkowska

Renata Serafin-Roszkowska (Open-Med Centrum Rehabilitacyjne Sp.z o.o., Wysokie Mazowieckie) mówi, że największą radość daje Jej widok postępów pacjentów - kiedy z dnia na dzień odzyskują sprawność, samodzielność i wiarę w siebie. Źródłem Jej siły jest poczucie sensu w tym, co robi. - Wiem, że moja praca ma realny wpływ na życie drugiego człowieka - to daje mi energię, nawet w trudnych momentach. Pomaga mi też wsparcie współpracowników i świadomość, że nie jestem sama w tym procesie - dodaje pani Renata. Największą satysfakcję daje Jej uśmiech pacjenta i świadomość, że dzięki wspólnej pracy może wrócić do codziennych czynności, które wcześniej były niemożliwe.



MIEJSCE III

Żaneta
Stypułkowska

Podium w kategorii Fizjoterapeuta Roku w naszym województwie zamyka Żaneta Stypułkowska (SP ZOZ, Łapy). Laureatka podkreśla, że jest ogromnie wdzięczna, że może rozwijać się w zawodzie, który jest jednocześnie pasją. Pasją, która nie tylko daje dużo satysfakcji, ale także niesie realną pomoc podopiecznym. A wszystko to za sprawą dużej wiedzy i podnoszonych kompetencji pani Żanety, która stale uczestniczy w kursach i szkoleniach w zakresie ortopedii i neurologii. I z pewnością długa lista szkoleń nie jest w Jej przypadku zamknięta, bo wciąż ma przed sobą wiele zawodowych wyzwań. Udział i tak wysokie miejsce w naszym plebiscycie to przejaw tego, że Jej starania są doceniane przez podopiecznych.



KARDIOLOG MIEJSCE I

Jerzy
Bychowski

- Medycyna to pasja, wiedza, możliwość pomocy innemu człowiekowi oraz prestiż - wyznaje Kardiolog Roku. Dlaczego wybrał tę ścieżkę kariery? - Przypadkowo trafiłem do klasy biologiczno-chemicznej w III Liceum Ogólnokształcącym im. Kamila Baczyńskiego w Białymstoku, a następnie moja dziewczyna w klasie maturalnej tej szkoły wybrała medycynę, stąd i ja zdecydowałem się na ten wybór - wspomina Jerzy Bychowski (Gabinet kardiologiczny, Białystok). Przyznaje, że są takie momenty, gdy widzi na ekranie monitora na sali intensywnego nadzoru kardiologicznego, jak w wyniku Jego działań pojawia się w miejsce asystolii rytm efektywny hemodynamiczny lub w pracowni hemodynamiki po implantacji stentu zaczyna



płynąć krew w tętnicy wieńcowej. - Dla takich chwil warto uczyć się, żyć i pracować! - kwituje zwycięzca.

MIEJSCE II

Remigiusz
Kazimierczyk

Dr hab. n. med. Remigiusz Kazimierczyk (Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Białystok) jest absolwentem Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku oraz uczestnikiem Studiów Doktoranckich UMB w latach. Od 2014 roku związany zawodowo z Kliniką Kardiologii UMB, gdzie łączy pracę kliniczną z działalnością naukową i dydaktyczną. Jego zainteresowania zawodowe obejmują przede wszystkim nadciśnienie płucne, nowoczesną kardiologię oraz zaawansowane techniki obrazowania. Wyróżnienie w kategorii Kardiolog Roku stanowi wyraz uznania pacjentów dla profesjonalizmu, wiedzy i konsekwentnie rozwijanej ścieżki zawodowej.



MIEJSCE III

dr n. med. Ewa Sitniewska
Uniwersytecki Szpital
Kliniczny, Białystok

NEUROLOG MIEJSCE I

Anetta
Sienkiewicz-Esposito

- Największą satysfakcją jest zadowolenie pacjenta. Czasem niewielka poprawa stanu zdrowia to już sukces - wyznaje Neurolog Roku. Anetta Sienkiewicz-Esposito (Centrum Neurologii i Leczenia Bólów Głowy Nt Promedica, Białystok) uważa, że zawsze warto walczyć, choć wydaje się, że nie ma nadziei. Do tego także zachęca swoich pacjentów. Zapytaliśmy zwyciężczynię o to, jak została lekarką. Okazuje się, że to długa historia. Nie od zawsze planowała związanie się z medycyną. - Miałam być dziennikarka, to było moje marzenie - dodaje doceniona neurolog. Mówi także, że los zdecydował inaczej. Dziś może spełniać się w zawodzie, który daje masę satysfakcji, ponieważ każdy uśmiech pacjenta i poczucie, że opuszcza Jej gabinet ze spokojem, daje Jej dużo zawodowej radości. Jej praca ma



realny wpływ na zdrowie innych, a to wspaniałe uczucie, które nadaje sens temu, czym się zajmuje na co dzień.

MIEJSCE II

Monika
Kłusek-Oksiuta

Monika Kłusek-Oksiuta (Uniwersytecki Dziecięcy Szpital Kliniczny im. L. Zamenhofa, Białystok) chciała zostać nauczycielką, ale za sprawą koleżanki zaczęła myśleć o medycynie. Jednak największy wpływ na wybór zawodu miało to, że w Jej domu pomaganie było czymś naturalnym. A to właśnie w pracy lekarza jest najważniejsze. - Medycyna to radość z pomocy pacjentowi, to uśmiech i wdzięczności pacjenta i rodziców. Ale to także trudne rozmowy, ogrom stresu w podejmowanych decyzjach, to też wiele wyrzeczeń i poświęceń. To godziny dyżurów spędzonych poza domem, to święta spędzone nie przy świątecznym stole a przy łóżku chorego, to również ogromne obciążenie psychiczne - opisuje pani Monika.



MIEJSCE III

Robert
Białobłocki

Zdobycie III miejsca w kategorii Neurolog Roku to wyraz uznania dla wysokich kompetencji zawodowych, doświadczenia oraz zaangażowania w codziennej pracy z pacjentami, które charakteryzują Roberta Białobłockiego (Szpital Wojewódzki im. dr. Ludwika Rydygiera, Suwałki). To wyróżnienie potwierdza zaufanie, jakim pacjenci darzą lekarza, doceniając profesjonalizm, rzetelność i indywidualne podejście do leczenia chorób neurologicznych. W pracy łączy wiedzę medyczną z empatią, wspierając pacjentów w trudnych momentach ich życia. Otrzymane wyróżnienie jest dowodem uznania dla zaangażowania i pasji w niesieniu pomocy oraz wysokiego poziomu opieki neurologicznej.



UROLOG/NEFROLOG MIEJSCE I

Jakub Rogowski

Bycie częścią świata medycyny oznacza dla Niego nie tylko wykonywanie zawodu, ale przede wszystkim możliwość niesienia ulgi i wsparcia innym. To zobowiązanie do empatii i wrażliwości na potrzeby pacjentów, a także chęć wpływu na ich życie w pozytywny sposób. Każdy pacjent to dla dr. Jakuba Rogowskiego (UroClinic-Rogowski, Białystok) nie tylko przypadek medyczny, ale człowiek z unikalną historią, który zasługuje na zrozumienie i szacunek. - Medycyna to dla mnie szansa na tworzenie głębokich relacji, w których mogę towarzyszyć ludziom w najtrudniejszych momentach ich życia - wyjaśnia zwycięzca. Podkreśla, że decyzja o wyborze kariery urologicznej zrodziła się naturalnie. Duży wpływ miał na to dzieciństwo, które spędził z tatą, urologiem i mamą, aktorką. Blżej było Mu



do bycia lekarzem: - Cieszę się, że mogę kontynuować tę tradycję i realizować swoją pasję w pomaganiu innym.

MIEJSCE II

Rafał Derewicz

Rafał Derewicz (Białostockie Centrum Onkologii im. Marii Skłodowskiej - Curie, Białystok) jest lekarzem specjalistą w dziedzinie urologii, który stara się widzieć pacjenta jako całość i pomagać mu holistycznie. W swojej pracy spotyka się z pacjentami, którzy odwiedzają Go z niegroźnymi dolegliwościami, ale ma także do czynienia z pacjentami onkologicznymi, którzy wymagają natychmiastowej opieki. Do każdego człowieka podchodzi indywidualnie, z takim samym zaangażowaniem oraz poświęceniem i stara się pomóc swoim podopiecznym na wszelkie możliwe sposoby. Takie podejście doczekało się wielu zadowolonych pacjentów, którzy zapewnili Mu szacowne miejsce w plebiscycie.



MIEJSCE III

Paweł Wołyniec

Paweł Wołyniec (Szpital Wojewódzki, Suwałki) to doświadczony urolog, który w tegorocznej edycji plebiscytu medycznego Hipokrates zajął wysokie, III miejsce w skali całego województwa. Pan Paweł ukończył Warszawski Uniwersytet Medyczny, jednak nie zakończył wówczas procesu zdobywania wiedzy i poszerzania swoich kompetencji. Doświadczenie zdobywał w wielu ośrodkach medycznych. Zaangażował się również w działalność naukową oraz dydaktyczną. Zawsze jednak na pierwszym miejscu są dla Niego pacjenci, do których podchodzi indywidualnie oraz ich słucha. Wychodzi też naprzeciw ich potrzebom np. poprzez wprowadzenie konsultacji online, które pozwalają szybko i wygodnie uzyskać pomoc.



OKULISTA MIEJSCE I

Krzysztof Sabasiński

Okulistą Roku w województwie podlaskim, głosami Czytelników, został Krzysztof Sabasiński (Gabinet Vision, Białystok). Nasz zwycięzca jest absolwentem Akademii Medycznej w Białymstoku, którą ukończył w 1989 roku. Szlify niezbędne do wykonywania diagnostyki, laseroterapii i zabiegów chirurgicznych, zdobywał w Klinice Okulistycznej w Białymstoku, gdzie do 2000 roku pracował jako starszy asystent. Przez kilka lat był także kierownikiem gabinetu laseroterapii. Od tego czasu prowadzi własną praktykę okulistyczną, korzystając z najnowocześniejszych urządzeń diagnostycznych i terapeutycznych. Jak widać bogate doświadczenie, zdobywane latami i w różnych ośrodkach medycznych w połączeniu z indywidualnym podejściem do pacjenta oraz empatią, w Jego



przypadku zaowocowało dużą sympatią ze strony pacjentów, czego wyrazem jest wygrana w Hipokratesie.

MIEJSCE II

Przemysław Pawłowski

Przemysław Pawłowski (Pawłowscy Hematologia i Okulistyka, Białystok) jest okulistą z długoletnim doświadczeniem. Odebrał staranne wykształcenie, które uzupełniał na przestrzeni lat. Po latach pracy w zawodzie zdecydował się, wraz z żoną, na założenie gabinetu lekarskiego, którego misją od początku było przede wszystkim działanie z myślą o dobru pacjenta. W gabinecie świadczy specjalistyczne porady lekarskie w zakresie okulistyki. Do swojego zawodu podchodzi rzetelnie, profesjonalnie i z uśmiechem na ustach. Takie podejście do pacjenta zostało docenione przez setki klientów.



MIEJSCE III

Alicja Ulewicz

Najlepiej o pracy lekarza świadczą głosy samych pacjentów. A ci nie szczędzą miłych słów, kiedy opisują naszą laureatkę i Jej podejście do pacjenta. „Pani Alicja Ulewicz jest wybitnym fachowcem wspaniałym człowiekiem. Podczas operacji rozmawia z pacjentami podnosząc ich na duchu. Zawsze znalazła czas, żeby choć parę słów zamienić z pacjentami” - zaznaczają pacjenci Alicji Ulewicz (Gabinet Lekarski, Olshyny). Często pojawia się także opinia, że pani Alicja jest specjalistką, która potrafi zbudować ciepłą i pełną bezpieczeństwa atmosferę, a dzięki temu podopieczni lekarki po prostu lubią wizyty w Jej gabinecie.



DERMATOLOG MIEJSCE I

Marlena Jamiołkowska-Stawowska

- Bycie częścią świata medycyny oznacza dla mnie przywracanie pacjentom możliwości normalnego funkcjonowania we własnym ciele i w środowisku. Ścieżka kariery lekarskiej niesie ze sobą wiele satysfakcji z pomagania pacjentom, ale też ogromne wyzwania, wyrzeczenia, ciągłą naukę i odpowiedzialność. Otwiera możliwości różnorodnych ścieżek, takich jak badania naukowe czy praca w ochronie zdrowia - Marlena Jamiołkowska-Stawowska (MIAPERLA Medycyna Estetyczna i Dermatologia, Białystok). Pomaganie ludziom jest najważniejsze i to właśnie dlatego pani Marlena, wybrała tę drogę. Bycie doktorem nauk medycznych daje Jej pewną obiektywną wartość nawet moralną, bo sama idea ochrony zdrowia jest w swej istocie dobra: - Momenty w codziennej mojej pracy, które przynoszą mi największą satysfakcję



to, że mogę realnie odmieniać życie ludzi, pomagając złagodzić ból i cierpienie czasami nie tylko fizyczne.

MIEJSCE II

Bożena Olkowska

Dlaczego zdecydowała się na wybór zawodu medycznego? - Chciałam pracować z dziećmi. Brałam pod uwagę zawód lekarza lub nauczyciela. Zdecydowały chęć pomocy, empatia - odpowiada Bożena Olkowska (Poradnia Dermatologiczna UDSK, Białystok). W pracy doceniona dermatolog szczególnie ceni możliwość uczestniczenia w postępie medycyny, ważne są dla Niej również nowoczesne metody diagnostyczne oraz samo leczenie. Źródłem satysfakcji natomiast są przede wszystkim efekty leczenia, bardzo istotne jest również zadowolenie pacjenta, a także dobry kontakt z rodzicami oraz opanowanie lęku u pacjenta podczas wizyty.



MIEJSCE III

Elżbieta Kozłowska-Reszeć

Elżbieta Kozłowska-Reszeć prowadzi Prywatny Gabinet Dermatologiczny, w Wysokim Mazowieckiem przy ulicy Mystkowskiej 41. Laureatka trzeciego miejsca w naszym plebiscycie jest specjalistą dermatologii i wenerologii. W swoim gabinecie przyjmuje dzieci i dorosłych ze wszystkimi schorzeniami skóry, włosów i paznokci. Szczególną uwagę zwraca na profilaktyczne badanie znamion i innych zmian skórnych metodą dermatoskopii (badanie zmian w powiększeniu - metoda wczesnego wykrywania czerniaka i innych nowotworów skóry). Oprócz samego leczenia ważna jest dla Niej także wiedza, którą przekazuje podopiecznym, aby budować wśród nich świadomość, jak ważna jest profilaktyka.



LARYNGOLOG MIEJSCE I

Karolina Krutul-Hojden

Karolina Krutul-Hojden (Centrum Medyczne B.Larsen, Białystok) głosami Czytelników Kuriera Porannego zdobyła pierwsze miejsce w kategorii Laryngolog Roku. Nasza laureatka ukończyła Uniwersytet Medyczny w Białymstoku. Wieloletnie doświadczenie zawodowe zdobyła na Oddziale Otolaryngologii Szpitala Wojewódzkiego w Białymstoku.

Zajmuje się diagnostyką i leczeniem dorosłych i dzieci ze schorzeniami laryngologicznymi i audiologicznymi. Do pacjentów staram się mieć podejście holistyczne. Karolina Krutul-Hojden w swojej pracy stawia przede wszystkim na uważne słuchanie pacjenta i indywidualne podejście do każdego przypadku. Nieustannie podnosi swoje kwalifikacje, aby proponować swoim pa-



cjentom jak najlepsze rozwiązania i wiedzę, która realnie poprawia stan zdrowia.

MIEJSCE II

Małgorzata Topolska

Małgorzata Topolska (Humana Medica Omeda, Białystok) w pracy naukowej koncentruje się na wykorzystaniu nowoczesnych metod diagnostycznych narządu słuchu i równowagi u dzieci z wysiękowym zapaleniem ucha środkowego oraz z zaburzeniami. Jest współautorką 48 prac ogłoszonych drukiem oraz 69 doniesień wygłoszonych na posiedzeniach naukowych szkoleniowych. Za osiągnięcia naukowe uzyskała czterokrotnie zespołową nagrodę JM Rektora Akademii Medycznej w Białymstoku. Jej ogromne doświadczenie zawodowe dorównuje imponującej wiedzy, gromadzonej latami. W połączeniu z profesjonalizmem i życzliwością sprawiają, że pacjenci chętnie odwiedzają Jej gabinet.



MIEJSCE III

Mateusz Zonenberg

Zdobywca trzeciego miejsca w kategorii Laryngolog Roku, Mateusz Zonenberg (CARELLA - Klinika Chirurgii i Medycyny Estetycznej, Białystok), zajmuje się dziećmi z niedosłuchem, wadami w obrębie twarzoczaszki, bólami ucha, gardła, chrapaniem, zapaleniami gardła, uszu, przerostem migdałków oraz innymi problemami laryngologicznymi. Pan Mateusz jest przy tym otwartym, sympatycznym lekarzem, zaangażowanym w pomoc małym pacjentom, który stale podnosi swoją wiedzę i umiejętności. To wyróżnienie jest dowodem uznania pacjentów i środowiska medycznego dla Jego profesjonalizmu, empatii oraz konsekwentnej pracy na rzecz zdrowia najmłodszych pacjentów.



RATOWNIK MEDYCZNY/PRZEDMED. MIEJSCE I

Tomasz Rafało

Największą radość daje Mu możliwość zobaczenia, że dzięki skutecznym działaniom na izbie przyjęć czyjś stan z realnie się poprawił lub w sytuacji trudnej uratowane zostało czyjeś życie. Ta praca przynosi także efekty emocjonalne. Jeśli dzięki temu, co robi, pacjent odzyskuje spokój, wraca do zdrowia oraz wyraża swoją wdzięczność i szczerze dziękuje za włożony trud, to dla Niego największa radość. - Dla mnie główną siłą napędową jest świadomość, że to, co robię, ma sens, oraz to, że ta praca jest ważna. Wsparcie bliskich osób i dbanie o równowagę także mają duże znaczenie - przekazuje Tomasz Rafało (SP ZOZ, Mońki). Najwięcej zawodowej satysfakcji daje Ratownikowi Medycznemu Roku świadomość dobrze wykonanej pracy, sprawnie przeprowa-



dzona trudna akcja medyczna, oraz poczucie, że wiedza i doświadczenie zdobywane w pracy pomagają pacjentom.

MIEJSCE II

Marta Skiepmo

- Największą radość w pomaganiu innym daje mi poczucie, że moja praca realnie coś zmienia - że dzięki mojej obecności, wiedzy i wsparciu ktoś czuje się bezpieczniej, spokojniej, mniej samotnie - mówi Marta Skiepmo (Dom Pogodnej Starości Sokół - Fundacja Pomocne Dłonie, Sokole). Jako ratownik medyczny i osoba pracująca na co dzień w domu opieki, ma świadomość, że często nie chodzi tylko o leczenie, ale też o ludzką obecność i dobre słowo. Widok uśmiechu, wdzięczności czy spokoju na twarzy podopiecznych to dla Niej największa nagroda i potwierdzenie, że to, co robi, ma sens. Swoją zawód traktuje jak prawdziwą misję.



MIEJSCE III

Kamil Grudziński

Zdobycie trzeciego miejsca w kategorii Ratownik Medyczny/Przedmedyczny Roku przez Kamila Grudzińskiego z Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Łomży to wyraz uznania dla profesjonalizmu, szybkiego podejmowania decyzji i zaangażowania w ratowanie życia pacjentów. Ratownicy medyczni pełnią niezwykle odpowiedzialną rolę w systemie ochrony zdrowia, działając w sytuacjach nagłych, gdzie każda sekunda ma znaczenie. Wyróżnienie Kamila Grudzińskiego potwierdza, że Jego codzienna praca, poświęcenie i umiejętność działania pod presją są wysoko cenione przez pacjentów.



FARMACEUTA/TECHNIK FARM. MIEJSCE I

Kamil Andrzejewski

- Farmaceuta od jakiegoś czasu nie jest już postrzegany jako „sprzedawca” leków, a jako ważny element systemu zdrowia gdzie na równi z lekarzami stoi na straży zdrowia i życia pacjentów - słusznie uważa Kamil Andrzejewski (Apteka Na Zdrowie, Białystok). Dla naszego zwycięzcy największą radością jest zdecydowanie kontakt z pacjentem. - Satysfakcja z pracy jest wtedy, gdy pacjenci wracają do apteki z podziękowaniami za udzieloną pomoc ewentualnie z innymi problemami, bo czują, że właśnie tu otrzymają fachową pomoc - mówi pan Kamil. Ma mnóstwo wspomnień, do których wraca nawet po latach. Od zabawnych, jak przekraczanie przez pacjentów nazw popularnych preparatów, jak i tych bardziej dramatycznych, wymagających szybkiej pomocy w nagłych sytuacjach zagrożenia zdrowia: - Najcen-



niejsze są te, gdy udaje się zastosować tradycyjną terapię i pacjenci wracają tylko po to, aby podziękować i życzyć udanego dnia.

MIEJSCE II

Tomasz Prokopiuk

W Aptece Cefarm w Bielsku Podlaskim codzienna praca farmaceuty spotyka się z uznaniem pacjentów - czego dowodem jest zdobycie drugiego miejsca w kategorii Farmaceuta/Technik Farmaceutyczny Roku przez Tomasza Prokopiuka.

Nasz laureat wyróżnia się nie tylko szeroką wiedzą farmaceutyczną, ale również umiejętnością doradztwa w zakresie leków i zdrowego stylu życia. Otrzymane wyróżnienie jest wyrazem uznania ze strony pacjentów i środowiska farmaceutycznego, potwierdzając, że Jego praca znacząco przyczynia się do poprawy bezpieczeństwa i komfortu pacjentów, którzy to widzą i doceniają.



MIEJSCE III

Joanna Mikolajuk

Zdobycie trzeciego miejsca w kategorii Farmaceuta/Technik Farmaceutyczny Roku w wyjątkowym plebiscycie medycznym Hipokrates 2025 przez Joannę Mikolajuk z Apteki Przy Topolance w Białymstoku to wyróżnienie za profesjonalizm, zaangażowanie i codzienną troskę o zdrowie pacjentów.

Pani Joanna wyróżnia się nie tylko wiedzą farmaceutyczną, ale także indywidualnym podejściem do klientów, doradzając w zakresie leków, suplementów oraz profilaktyki zdrowotnej. To wyróżnienie jest dowodem zaufania pacjentów oraz uznania dla wysokiego standardu obsługi farmaceutycznej w regionie.



RADIOLOG/ELEKTORADIOLOG MIEJSCE IZuzanna
Tyrakowska-Dadełło

Dr n. med. Zuzanna Tyrakowska-Dadełło (Centrum Medyczne TMS Diagnostyka, Białystok Rode-Med Centrum Diagnostyki Medycznej, Białystok) mówi, że decyzja o zostaniu elektoradiologiem zrodziła się z połączenia zainteresowań medycyną, technologią i chęcią realnego wpływania na zdrowie pacjentów. Fascynowało ją, jak nowoczesna diagnostyka obrazowa potrafi dosłownie zajrzeć w głąb ludzkiego ciała i pomóc wykryć choroby na bardzo. Bycie częścią świata medycyny to dla Niej ogromny zaszczyt, ale też odpowiedzialność. - Największą satysfakcję przynoszą mi chwile, w których widzę, że pacjent czuje się zaopiekowany i spokojniejszy dzięki mojej obecności. Dla wielu osób badania obrazowe są stresujące, dlatego ogromnie cenię sobie moment, kiedy po zakończonym ba-



daniu pacjent mówi, że przebiegło ono dużo łatwiej, niż się spodziewał - wyznaje Elektoradiolog Roku.

MIEJSCE II

Kamil
Krysiuk

Kamil Krysiuk, który zdobył drugie miejsce w kategorii Radiolog/Elektoradiolog Roku. To ceniony specjalista radiologii i diagnostyki obrazowej związany z Wojewódzkim Szpitalem Zespolonym im. Jędrzeja Śniadeckiego w Białymstoku. Placówka, w której pracuje, jest jednym z najważniejszych szpitali w regionie, zapewniającym pacjentom szeroki dostęp do nowoczesnej diagnostyki i leczenia. W takim środowisku rola radiologa jest niezwykle odpowiedzialna - to właśnie precyzyjna analiza obrazów często decyduje o dalszym procesie terapeutycznym. Wyróżnienie w plebiscybie Hipokrates podkreśla nie tylko wysoki poziom wiedzy Kamila Krysiuka, ale również zaufanie, jakim darzą Go pacjenci.



MIEJSCE III

Tomasz
Ołdakowski

Tomasz Ołdakowski (Specjalistyczny Ośrodek Medyczny SOMED, Łomża) to z pasją do diagnostyki neurofizjologicznej. Od ponad dekady z zaangażowaniem rozwija się w dziedzinie diagnostyki neurofizjologicznej. Jego droga zawodowa rozpoczęła się w 2012 roku w specjalistycznej przychodni neurologicznej, gdzie wykonywał badania EEG i asystował przy EMG. Ukończył studia medyczne z elektoradiologii, broniąc pracę poświęconą technicznemu aspektom elektroneurografii. Nieustannie poszerza swoje kompetencje, wierząc, że elektoradiologia to dynamiczna i szeroka dziedzina, a Jego celem jest być najlepszą wersją siebie - dla pacjentów i dla rozwoju naukowego.

**ONKOLOG** MIEJSCE IKinga
Hermanowicz-Szamatowicz

Kinga Hermanowicz-Szamatowicz (Białostockie Centrum Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie, Białystok) lekarką chciała być od zawsze. Wychowała się w rodzinie lekarskiej i takie przekonanie, że i Ona zwiąże się z medycyną, towarzyszyło Jej od najmłodszych lat. W dzieciństwie każde wolne chwile i wakacje spędzała z mamą lub babcią w szpitalu czy poradni, podpatrując ich pracę. Czym dla naszej zwyciężczyni jest bycie częścią świata medycyny? To przede wszystkim odpowiedzialność. - Bycie lekarzem to nie tylko praca w poradni czy oddziale szpitalnym, to także wiele godzin poświęconych w domu i poza nim, na szkolenia i doksztalcanie się, zwłaszcza w dziedzinie Onkologii Klinicznej, która jest jedną z najdynamiczniej rozwijających się dziedzin medycyny. Bycie częścią



świata medycyny to duża satysfakcja, ale również konieczność podejmowania trudnych decyzji - wyznaje.

MIEJSCE II

Grzegorz
Maciorowski

Zdobycie drugiego miejsca w kategorii Onkolog Roku przez Grzegorza Maciorowskiego ze Szpitala Wojewódzkiego im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Łomży, to wyraz uznania dla Jego zaangażowania, wiedzy i profesjonalizmu w opiece nad pacjentami onkologicznymi. Pan Grzegorz specjalizuje się w diagnozowaniu i leczeniu nowotworów, dbając zarówno o skuteczność terapii, jak i komfort oraz wsparcie psychiczne pacjentów i ich rodzin. To wyróżnienie podkreśla, jak ważna jest Jego codzienna praca w trudnej i wymagającej dziedzinie medycyny oraz docenia konsekwencje i pasję, z jaką realizuje swoją misję.



MIEJSCE III

Piotr
Skalij

Piotr Skalij (Białostockie Centrum Onkologii, Białystok) podkreśla, że diagnostyka i leczenie są bardzo ważne, ale nie zapomina także o roli profilaktyki. Pan Piotr zwraca uwagę na zapobieganie chorobom oraz częste badanie, ponieważ często im szybsze wykrycie, tym większa szansa na wyleczenie. Swoją dużą wiedzę i doświadczenie wykorzystuje do niesienia pomocy tym, którzy jej potrzebują. Na internetowych forach komentarze dotyczące naszego laureata jednoznacznie wskazują, że jest wspaniałym profesjonalistą. Pacjenci zwracają uwagę na Jego kompetencje, ale także życzliwość i ludzkie podejście do podopiecznych.

**PSYCHOLOG/PSYCHOTERAPEUTA** MIEJSCE IKrzysztof
Stefanowicz

Zawsze ciekawili Go ludzie, ich zachowania. Fascynowały i do dzisiaj ciekawią Go różne kultury oraz ich wpływ na funkcjonowanie społeczeństw i jednostek. Buntuje się przeciwko niepotrzebnemu cierpieniu niewinnych ludzi. - Ważnym wydarzeniem, które miało istotny wpływ na decyzję o wyborze tego zawodu, była spontaniczna próba pomocy osobie, która doświadczała drastycznej przemocy domowej. To mnie zmotywowało do szukania sposobów pomocy, a później stwierdziłem, że chcę to robić profesjonalnie - wspomina Krzysztof Stefanowicz (SP SPZOZ, Suwałki). Największą satysfakcję przynoszą Mu oczywiście korzystne zmiany zachodzące u osób, którym pomagam. Szczególnie jeśli są to trudne sytuacje. Relaks znajduje w kontakcie ze sztuką: lubi malarstwo, fotogra-



fie, często jeździ na wystawy. W wolnych chwilach gra na gitarze. Chętnie też podróżuje. Do tego sięga po literaturę faktu.

MIEJSCE II

Diana
Homa

Decyzja o zostaniu psychologiem dojrzała w Niej stopniowo. Interesowało ją to, co kryje się za ludzkimi emocjami, zachowaniami i decyzjami. Zastanawiała się, jak to, co niewidoczne, wpływa na nasze życie. Z czasem ta ciekawość przerodziła się w potrzebę niesienia pomocy innym. - Najwięcej satysfakcji przynosiła mi te chwile, kiedy widzę, że osoba, z którą pracuję, zaczyna inaczej patrzeć na siebie i swoje życie - z większą akceptacją, spokojem czy nadzieją. Czasem to drobna zmiana w myśleniu, uśmiech, który pojawia się po raz pierwszy od dawna, albo słowa: „teraz rozumiem” - mówi Diana Homa (Białostockie Centrum Zdrowia Psychicznego DH-Medica, Białystok).



MIEJSCE III

Agnieszka
Jarosz-Kosakowska

- Decyzja o zostaniu psychoterapeutką była dla mnie naturalnym krokiem, który narodził się z mojej pasji do pomagania innym oraz chęci zrozumienia ludzkich emocji i zachowań. Już w szkole podstawowej zauważyłam, jak wiele radości sprawia mi wspieranie znajomych w trudnych sytuacjach, wspólne z nimi poszukiwanie najlepszych rozwiązań i bycie dla nich wsparciem - przekazuje Agnieszka Jarosz-Kosakowska (MYŚLI POZYTYWNE Ośrodek Wsparcia Psychologicznego i Psychoterapii, Białystok). Psychoterapia stała się dla Niej nie tylko zawodem, ale również sposobem na realizację misji życiowej. Każde spotkanie z klientem to dla pani Agnieszki nie tylko praca, ale także ogromna satysfakcja i radość.



PSYCHIATRA MIEJSCE I

Adrian
Tyszka

Adrian Tyszka, zdobywca pierwszego miejsca w kategorii Psychiatryka Roku w województwie podlaskim, to specjalista, którego praca na co dzień ma ogromne znaczenie dla najmłodszych pacjentów i ich rodzin. Jako psychiatra związany z Centrum Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży w Białymstoku, łączy profesjonalną wiedzę z empatią i umiejętnością budowania poczucia bezpieczeństwa - cechami szczególnie istotnymi w pracy z dziećmi i nastolatkami.

Wyróżnienie Adriana Tyszkę w plebiscybie Hipokrates podkreśla Jego zaangażowanie, profesjonalizm oraz fakt, że potrafi realnie wpływać na życie dzieci i młodzieży, pomagając im odzyskać równowagę i poczucie sprawczości. To lekarz, który swoją postawą bu-



duje zaufanie i pokazuje, jak ważna jest wrażliwość oraz indywidualne podejście w psychiatrii dziecięcej.

MIEJSCE II

Anna
Fiedorczyk

Zdobycie drugiego miejsca w kategorii Psychiatryka Roku w województwie podlaskim przez Annę Fiedorczyk, prowadzącą Indywidualną Specjalistyczną Praktykę Lekarską, to wyraz uznania dla Jej profesjonalizmu, empatii i zaangażowania w pracę z pacjentami. Pani Anna specjalizuje się w diagnozowaniu i leczeniu zaburzeń psychicznych, oferując przy tym potrzebne wsparcie. Jej indywidualne podejście, cierpliwość i skuteczność terapii sprawiają, że pacjenci czują się bezpiecznie i mają realną poprawę jakości życia. To wyróżnienie jest dowodem uznania ze strony pacjentów, potwierdzając znaczenie troski o zdrowie psychiczne w codziennej praktyce lekarskiej.



MIEJSCE III

Wiktor
Orlof

Decyzja o wyborze psychiatrii była w Jego przypadku wynikiem połączenia zainteresowań, doświadczeń klinicznych i osobistego przekonania o znaczeniu zdrowia psychicznego. - Praca z pacjentami, często w najtrudniejszych momentach ich życia, daje mi poczucie sensu i realnego wpływu. Cenię psychiatrię za możliwość długofalowej opieki, budowania relacji terapeutycznej i łączenia terapii biologicznej z podejściami psychoterapeutycznymi. Ten zawód wymaga empatii, refleksyjności i pokory - i właśnie te cechy rozwija we mnie każdego dnia - podkreśla Wiktor Orlof (Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Białystok). Ogromnym źródłem satysfakcji są dla Niego drobne sygnały budowania zaufania.



MENEDŻER PLACÓWKI MEDYCZNEJ MIEJSCE I

Beata
Garczewska

Największą satysfakcję w pracy zawodowej przynoszą Jej momenty, kiedy widzi, że ludzie, z którymi współpracuje, angażują się w realizację wspólnych zadań, tym samym potwierdzając, że akceptują to, co tworzą. - W ochronie zdrowia pojawiłam się nieprzypadkowo. Jestem z zawodu położną i w takim zawodzie pracowałam kilka lat. Jednak gdzieś obok zawsze towarzyszyły mi predyspozycje do dobrej organizacji i zarządzania oraz do tzw.: „pracy papierkowej” co w przyszłości połączyło się w jedną całość i dało mi szansę bycia w pierwszej kolejności kierownikiem, a potem Dyrektorem Zarządzającym. I tak do dziś... i nikt nie wie do kiedy - wyjaśnia Beata Garczewska (Mastermed, Białystok). Równowagę daje Jej rodzina i odpoczynek. - Siłę i energię



w codziennej pracy daje mi zadowolenie ludzi, z którymi współpracuję - dodaje Menedżer Placówki Medycznej Roku.

MIEJSCE II

Ewelina Anna
Potaś

Ewelina Anna Potaś z Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego SPZOZ w Łomży ma bogate doświadczenie zawodowe w ochronie zdrowia. Zaczynała od pracy jako pielęgniarka, następnie jako przełożona pielęgniarek, pełniła też obowiązki dyrektora. Tak duży staż pracy pozwolił Jej na poznanie placówki od strony pracownika, dzięki temu doskonale rozumie specyfikę tego miejsca. W parze z doświadczeniem idzie w Jej przypadku również staranne wykształcenie, oprócz tytułu magistra pielęgniarstwa, ukończyła również studia podyplomowe, które ułatwiają Jej właściwe zarządzanie i nadzorowanie pracy w placówce medycznej.



MIEJSCE III

Sylvia
Mikołajuk

Sylvia Mikołajuk (Diagnostyka, Białystok) wyznaje, że największą satysfakcję daje Jej rozwiązywanie złożonych problemów oraz widoczne efekty pracy. Motywuje Ją zaangażowany zespół. Motywuje Ją, gdy dzięki wspólnym działaniom poprawia się dostępność badań diagnostycznych i pacjenci mają większe możliwości szybkiej i precyzyjnej diagnostyki. Pani Sylvia wyznaje, że od zawsze chciała pracować w ochronie zdrowia, ponieważ pomaganie ludziom jest dla Niej ogromną wartością: -Dziś realizuję tę pasję w Diagnostyce S.A., gdzie mogę łączyć wiedzę i doświadczenie z realnym wpływem na poprawę jakości opieki nad pacjentem.



SZPITAL MIEJSCE I

Humana
Medica Omeda

Humana Medica Omeda (Białystok, Fabryczna 39) to nowoczesny ośrodek medyczny, zlokalizowany w centrum Białegostoku. Ośrodek stworzony został z myślą o wszystkich pacjentach, dla których najważniejsza jest wysoka jakość wykonywanych zabiegów oraz kompleksowa opieka medyczna. Największym atutem tego miejsca jest zespół doskonałych specjalistów z różnych dziedzin chirurgii, których profesjonalizm wynika z wieloletniego doświadczenia. Do dyspozycji mają też nowoczesny sprzęt i dwie w pełni wyposażone sale operacyjne, dzięki czemu mogą świadczyć usługi na najwyższym poziomie, zapewniając jednocześnie komfort i bezpieczeństwo.

Ich nadrzędnym celem jest zapewnienie pacjentom optymalnych warunków do jak najszybszego powrotu do zdrowia.



Co pacjenci zauważają i doceniają, czego najlepszym przykładem jest niniejsza wygrana.

MIEJSCE II

Szpital
Ogólny

Szpital Ogólny w Wysokim Mazowieckiem (Wysokie Mazowieckie, Szpitalna 5) od blisko stu lat pełni kluczową rolę w systemie ochrony zdrowia regionu. Jego początki sięgają lat 20. XX wieku, gdy na lokalnym rynku zaczęto zbierać fundusze na budowę nowoczesnej placówki. Dzięki zaangażowaniu mieszkańców oraz wsparciu władz powiatowych i gminnych udało się zbudować to wyjątkowe miejsce. Dziś Szpital Ogólny w Wysokim Mazowieckiem jest nowoczesną jednostką o ugruntowanej pozycji. Kontynuuje swoją misję, łącząc wieloletnią tradycję, profesjonalną kadrę i stale modernizowaną infrastrukturę, aby zapewniać mieszkańcom regionu opiekę medyczną na wysokim poziomie.



MIEJSCE III

SP ZOZ

„Jesteśmy po to, aby Ci pomóc” - tak brzmi Ich misja, którą realizują konsekwentnie każdego dnia. Celem SP ZOZ (Łapy, Korczaka 23) jest prowadzenie działalności leczniczej polegającej na udzielaniu świadczeń zdrowotnych służących zachowaniu, ratowaniu, przywracaniu zdrowia, podejmowaniu innych działań medycznych wynikających z procesu leczenia oraz promocja zdrowia. Tutaj pacjent jest na pierwszym miejscu, liczy się Jego zdrowie, samopoczucie i dobrostan. Dlatego codziennie cały zespół dokłada wszelkich starań, aby zapewnić opiekę na najwyższym poziomie. Personel nie tylko leczy, lecz także towarzyszy pacjentom w trudnych momentach, oferując wsparcie i poczucie bezpieczeństwa.



WSZYSCY LAUREACI PLEBISCYTU HIPOKRATES 2025

LEKARZ RODZINNY I POZ ROKU	
Białystok	Aldona Gromow , POZ COR-MED, Białystok
Łomża i powiat łomżyński	Ilek. Irmina Alochna , Zespół Gabinetów Lekarza Rodzinnego nr 1, Łomża
Suwałki i powiat suwalski	Teresa Chrościelewska , Niepubliczny Specjalistyczny Zakład Opieki Zdrowotnej POLI-MED, Suwałki
powiat augustowski	Monika Smoleńska , SP ZOZ, Augustów
powiat białostocki	Arkadiusz Czartoszewski , NZOZ Arte-medica, Kleosin
powiat bielski	Adam Borowik , NZOZ LEKO, Bielsk Podlaski
powiat grajewski	Izabela Jakubowicz , ZPOZ, Grajewo
powiat hajnowski	Halina Pisawodzka , NZOZ Zdrowie, Hajnówka
powiat kolneński	Dariusz Zduńczyk , NZOZ Damed, Turośl
powiat moniecki	Klaudia Grądzka , NZOZ Medyk, Mońki
powiat sejneński	Urszula Szczępek , SP ZOZ, Sejny
powiat siemiatycki	Elżbieta Urbańska-Żero , NZOZ Zespół Lekarzy Rodzinnych nr 1, Siemiatycze
powiat sokólski	Beata Rogalska , NZOZ Poradnia Lekarzy Rodzinnych, Krynki
powiat wysokomazowiecki	Aneta Pańkowska , NZOZ Poradnia Lekarzy Rodzinnych, Nowe Piekuty
powiat zambrowski	Jan Drozd , Prywatna Praktyka Lekarska Jan Drozd, Przeździecko-Mroczi

PEDIATRA ROKU	
Białystok	Sylwia Szorc , Centrum Medyczne Dojdli, Białystok
Suwałki i powiat suwalski	Urszula Naczas , Szpital Wojewódzki im. dr Ludwika Rydygiera, Suwałki
Suwałki i powiat suwalski	Aleksandra Łempicka , NZOZ Vitamed, Suwałki
powiat augustowski	Monika Smoleńska , SP ZOZ, Augustów
powiat białostocki	Elżbieta Orłowska , Przychodnia Rodzinna Betesda, Wasilków
powiat hajnowski	Klaudyna Noisewska , SP ZOZ, Hajnówka
powiat kolneński	Jolanta Rusiłowicz , Medi-Kol, Kolno
powiat moniecki	Agnieszka Grygo-Zalewska , SP ZOZ im. dr E. Jelskiego, Knyszyn

PIELĘGNIARKA/PIELĘGNIARZ ROKU	
Białystok	Joanna Łukaszewicz s, SP ZOZ MSWiA, Białystok
Łomża i powiat łomżyński	Monika Bikowska , Zespół Gabinetów Lekarza Rodzinnego nr 2, Łomża
Suwałki i powiat suwalski	Beata Kleczyńska , Szpital Wojewódzki im. dr Ludwika Rydygiera, Suwałki
powiat augustowski	Magdalena Miklas , SP ZOZ, Augustów
powiat białostocki	Edyta Kapica , Fundacja Pomóż im. - Hospicjum dla Dzieci, Sochonie
powiat bielski	Barbara Edyta Sawicka , SP ZOZ, Bielsk Podlaski
powiat grajewski	Ewelina Żebrowska , Zakład Opiekuńczo - Leczniczy, Szczuczyn
powiat hajnowski	Mariola Bowtruczuk , SP ZOZ, Hajnówka
powiat moniecki	Karolina Magnuszewska , SP ZOZ, Mońki
powiat sejneński	Biruta Radzewicz , Samodzielny Publiczny Gminny Ośrodek Zdrowia, Puńsk
powiat siemiatycki	Małgorzata Kołtuniak , SP ZOZ, Siemiatycze
powiat sokólski	Joanna Witoszko , SP ZOZ, Sokółka
powiat wysokomazowiecki	Wioletta Wyszynska , Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego w Łomży filia Wysokie Mazowieckie, Wysokie Mazowieckie
powiat zambrowski	Anna Juchno , Prywatna Praktyka Lekarska Jan Drozd, Przeździecko-Mroczi

STOMATOLOG/ORTODONTA ROKU	
Białystok	Jolanta Sulek , Nova Medica Stomatologia, Medycyna Estetyczna - Jolanta Sulek, Białystok
Łomża i powiat łomżyński	Marcin Poznalski , Poznalski Spółka Partnerska Dentysta Stomatologia, Łomża
Suwałki i powiat suwalski	Waldemar Szadkowski , Indywidualna praktyka stomatologiczna, Suwałki
Suwałki i powiat suwalski	Sylwia Borzecka , Victory-Dent Gabinet Dentystyczny, Suwałki
powiat augustowski	Anna Złotkowska , NZOZ CORDIS, Bargłów Kościelny
powiat bielski	Adam Gabrysiak , Prywatny Gabinet stomatologiczny, Brańsk
powiat grajewski	Paulina Golubiewska , Stomatologia Cordis, Grajewo
powiat hajnowski	Ewa Sadowska-Czmak , Indywidualna Praktyka Stomatologiczna, Hajnówka
powiat moniecki	dr Marta Romanowicz , Perfekt-dent, Knyszyn
powiat wysokomazowiecki	Jakub Nieścier , Karedent, Wysokie Mazowieckie

PRZYCHODNIA/GABINET ROKU	
Białystok	Patmed Ośrodek Psychiatrii i Psychoterapii , Białystok, Sikorskiego 24
Łomża i powiat łomżyński	Para leczy , Łomża, Wyszyńskiego 2/4
Suwałki i powiat suwalski	NZOZ Lekarzy ESKULAP Nowacki i Partnerzy , Suwałki, Waryńskiego 27
powiat białostocki	Ośrodek Zdrowia , Turośl Kościelna, Białostocka 7
powiat bielski	AgDent Stomatologia , Brańsk, Kościuszki 9
powiat grajewski	Zakład Podstawowej Opieki Zdrowotnej , Grajewo, Kolejowa 8
powiat hajnowski	Enema , Hajnówka, Nowowarszawska 20
powiat moniecki	Przychodnia Rodzinna Aramed , Mońki, Białostocka 83B/2

POŁOŻNA/POŁOŻNY ROKU	
1 miejsce	Barbara Leśniewska , Szpital Ogólny, Wysokie Mazowieckie
2 miejsce	Katarzyna Padlewska , Białostockie Centrum Onkologii, Białystok
3 miejsce	Aleksandra Maciejewska , SP ZOZ, Mońki

GINEKOLOG ROKU	
1 miejsce	Maciej Urban , Proclinic - Maciej Urban, Białystok
2 miejsce	Jacek Szamatowicz , Artemida - Klinika Leczenia Niepłodności, Białystok
3 miejsce	Michał Zdródowski , Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Białystok
3 miejsce	Małgorzata Makowska-Polecka , Gabinet ginekologiczny Małgorzata Makowska, Białystok

CHIRURG ROKU	
1 miejsce	Mikołaj Czerniawski , I Klinika Chirurgii Ogólnej i Endokrynologicznej USK, Białystok
2 miejsce	Jerzy Łukaszewicz , Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Białystok
3 miejsce	Marcin Opolski , Szpital Wojewódzki im. dr. Ludwika Rydygiera, Suwałki

ORTOPEDA ROKU	
1 miejsce	Dariusz Gałązka , Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Białystok
2 miejsce	Kamil Fiedorczuk , Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Białystok
3 miejsce	Bernard Komarnicki , Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Białystok

FIZJOTERAPEUTA ROKU	
1 miejsce	Anna Wąż , Anna FizjoCare, Białystok
2 miejsce	Renata Serafin-Roszkowska , OpenMed Centrum Rehabilitacyjne Sp.z o.o., Wysokie Mazowieckie
3 miejsce	Żaneta Stypułkowska , SP ZOZ, Łapy

KARDIOLOG ROKU	
1 miejsce	Jerzy Bychowski , Gabinet kardiologiczny, Białystok
2 miejsce	Remigiusz Kazimierczyk , Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Białystok
3 miejsce	dr n. med. Ewa Sitniewska , Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Białystok

NEUROLOG ROKU	
1 miejsce	Anetta Sienkiewicz-Esposito , Centrum Neurologii i Leczenia Bólów Głowy Nt Promedica, Białystok
2 miejsce	Monika Klusek-Oksiuta , Uniwersytecki Dziecięcy Szpital Kliniczny im. L. Zamenhofs, Białystok
3 miejsce	Robert Białobłocki , Szpital Wojewódzki im. dr. Ludwika Rydygiera, Suwałki

UROLOG/NEFROLOG ROKU	
1 miejsce	dr Jakub Rogowski , UroClinic-Rogowski, Białystok
2 miejsce	Rafał Derewicz , Białostockie Centrum Onkologii im. Marii Skłodowskiej - Curie, Białystok
3 miejsce	Paweł Wołyniec , Szpital Wojewódzki, Suwałki

OKULISTA ROKU	
1 miejsce	Krzysztof Sabasiński , Gabinet Vision, Białystok
2 miejsce	Przemysław Pawłowski , Pawłowscy Hematologia i Okulistyka, Białystok
3 miejsce	Alicja Ulewicz , Gabinet Lekarski, Olszyny

ONKOLOG ROKU	
1 miejsce	Kinga Hermanowicz-Szamatowicz , Białostockie Centrum Onkologii im. Marii Skłodowskiej-Curie, Białystok
2 miejsce	Grzegorz Maciorowski , Szpital Wojewódzki im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Łomża
3 miejsce	Piotr Skalił , Białostockie Centrum Onkologii, Białystok

DERMATOLOG ROKU	
1 miejsce	Marlena Jamiołkowska-Stawowska , MIAPERLA Medycyna Estetyczna i Dermatologia, Białystok
2 miejsce	Bożena Olkowska , Poradnia Dermatologiczna UDSK, Białystok
3 miejsce	Elżbieta Kozłowska-Reszeć , Prywatny Gabinet Dermatologiczny, Wysokie Mazowieckie

LARYNGOLOG ROKU	
1 miejsce	Karolina Krutul-Hojden , Centrum Medyczne B.Larsen, Białystok
2 miejsce	Małgorzata Topolska , Humana Medica Omeda, Białystok
3 miejsce	Mateusz Zonenberg , CARELLA - Klinika Chirurgii i Medycyny Estetycznej, Białystok

PSYCHIATRA ROKU	
1 miejsce	Adrian Tysza , Centrum Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży, Białystok
2 miejsce	Anna Fiedorczuk , Indywidualna Specjalistyczna Praktyka lekarska, Choroszcz
3 miejsce	Wiktor Orłof , Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Białystok

PSYCHOLOG/PSYCHOTERAPEUTA ROKU	
1 miejsce	Krzysztof Stefanowicz , SP SPZOZ, Suwałki
2 miejsce	Diana Homa , Białostockie Centrum Zdrowia Psychicznego DH-Medica, Białystok
3 miejsce	Agnieszka Jarosz-Kosakowska , MYŚLI POZYTYWNE Ośrodek Wsparcia Psychologicznego i Psychoterapii, Białystok

RATOWNIK MEDYCZNY/RATOWNIK PRZEDMEDYCZNY ROKU	
1 miejsce	Tomasz Rafało , SP ZOZ, Mońki
2 miejsce	Marta Skiepk o, Dom Pogodnej Starości Sokół - Fundacja Pomocne Dłonie, Sokole
3 miejsce	Kamil Grudziński , Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego, Łomża

FARMACEUTA/TECHNIK FARMACEUTYCZNY ROKU	
1 miejsce	Kamil Andrzejewski , Apteka Na Zdrowie, Białystok
2 miejsce	Tomasz Prokopiuk , Apteka Cefarm, Bielsk Podlaski
3 miejsce	Joanna Mikołajuk , Apteka Przy Topolance, Białystok

RADIOLOG/TECHNIK ELEKTORADIOLOG ROKU	
1 miejsce	dr n. med. Zuzanna Tyrakowska-Dadello , Centrum Medyczne TMS Diagnostyka, Białystok Rode-Med Centrum Diagnostyki Medycznej, Białystok
2 miejsce	Kamil Krysiuk , Wojewódzki Szpital Zespolony im. Jędrzeja Śniadeckiego, Białystok
3 miejsce	Tomasz Oldakowski , Specjalistyczny Ośrodek Medyczny SOMED, Łomża

MENEDŻER PLACÓWKI MEDYCZNEJ ROKU	
1 miejsce	Beata Garczewska , Mastermed, Białystok
2 miejsce	Ewelina Anna Potaś , Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego SPZOZ, Łomża
3 miejsce	Sylwia Mikołajuk , Diagnostyka, Białystok

SZPITAL ROKU	
1 miejsce	Humana Medica Omeda , Białystok, Fabryczna 39
2 miejsce	Szpital Ogólny , Wysokie Mazowieckie, Szpitalna 5
3 miejsce	SP ZOZ , Łapy, Korczaka 23

Czytaj
dla zdrowia

stronazdrowia.pl



strona **zdrowia**

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Rak szyjki macicy

Na ten nowotwór co roku zapada blisko 3 tysiące Polek, a umiera prawie 1,5 tysiąca. Pierwsze objawy tego schorzenia bywają niespecyficzne, dlatego łatwo pomylić

je z symptomami zaburzeń hormonalnych, infekcji intymnej lub napięcia przedmiesiączkowego. Profilaktyka opiera się na regularnym wykonywaniu cytologii, która pozwala wcześniej wykryć nieprawidłowe komórki.

ZA TYDZIEŃ:

- Czy istnieje zdrowa pizza, a jeśli tak, to która jest najzdrowsza i ile ma kalorii?
- Ten rak rozwija się latami. Chirurg onkolog wskazuje, które badania mogą uratować życie.



FOT. GETTY IMAGES

W co pakować żywność, żeby nie szkodzić zdrowiu i środowisku?

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Z plastikowych opakowań i foliowych torebek korzystamy na co dzień. Nie zdajemy sobie jednak sprawy, że razem z kanapką zapakowaną w folię zjadamy miliony drobinek mikroplastiku.

Plastik, czyli syntetyczne tworzywa sztuczne, nazywane tworzywami polimerowymi, powstaje z paliw kopalnych, a przede wszystkim z ropy naftowej. W wyniku jej rozkładu powstają węglowodory takie jak m.in. etylen, propylen i butylen, a z nich produkowany jest politereftalan etylenu (PET), polipropylen (PP) czy polietylen (PE). Z tych tworzyw powstają nie tylko torebki foliowe i plastikowe butelki czy pojemniki na żywność, ale też sztućce, ubrania, zabawki dla dzieci czy sprzęty domowe.

Wyprodukowanie jednej foliowej torebki trwa zaledwie kilka sekund, użytkowanie jej zwykle ogranicza się do 20-30 minut, bo jest ona potrzebna tylko po to, aby przynieść zakupy do domu. Jednak taka foliowa reklamówka rozkłada się nawet 400 lat. W tym czasie zalega na wysypiskach śmieci lub trafia do gleby, rzek i mórz, gdzie zagraża nie tylko zwierzętom, ale też ludziom.

Używanie plastiku nie jest dla nas obojętne

Szczególnie pakowanie żywności w foliowe reklamówki czy plastikowe lub styropianowe pojemniki sprawia, że drobine mikroplastiku przedostają się do jedzenia, a więc zjadamy je wraz z naszym daniem.

Cząsteczki te są bardzo małe, dzięki czemu swobodnie przedostają się do krwi, wraz z którą trafiają do każdej komórki w naszym ciele oraz do wszystkich narządów. Badanie opublikowane w 2022 roku pozwoliło wykryć obecność cząstek o wielkości zaledwie 0,0007 mm w ludzkiej krwi. W badanych próbkach znaleziono plastik PET, powszechnie



FOT. FREEPIK.COM

Na zakupy warto zabierać ze sobą opakowania z materiałów naturalnych i biodegradowalnych

używany do produkcji butelek na wodę i napoje, a także polistyren, czyli popularny styropian, oraz polietylen, z którego wykonane są plastikowe torby na zakupy.

Do tej pory odkryto, że krążące w organizmie cząsteczki plastiku negatywnie oddziałują na jego funkcje.

Jedno z badań wykazało, że mikroplastiki mogą łączyć się z czerwonymi krwinkami i ograniczać ich zdolność do transportu tlenu.

Krążąc w organizmie i prawdopodobnie kumulując się w organach, powodują szereg negatywnych skutków, takich jak: stany zapalne, nowotwory, alergie, zaburzenie równowagi hormonalnej, problemy z płodnością, spadek odporności organizmu, choroby układu nerwowego, zaburzenia pracy serca, otyłość czy cukrzyca.

Nie jesteśmy w stanie pozbyć się plastiku całkowicie, ale możemy znacznie ograniczyć używanie go, zamieniając plastikowe opakowania na te z materiałów naturalnych i biodegradowalnych wielokrotnie użytych.

Torby papierowe

Taka torba zwykle wykonana jest z papieru z recyklingu, łatwo ją więc zutylizować, a także wykorzystać kolejny raz nie tylko w tej samej postaci, ale również już po jej zużyciu. Torby papierowe do-

Drobiny mikroplastiku przedostają się do krwi, wraz z którą trafiają do każdej komórki w naszym ciele oraz do naszych narządów

stępne są już niemal w każdym sklepie i supermarkecie, warto jednak raz kupionej torby używać wielokrotnie i zabierać ją ze sobą na zakupy.

Można ją również wykorzystać do przechowywania suchych produktów, takich jak orzechy lub kasze.

Kartonowe pudełka

W supermarkecie można również skorzystać z kartonowych pudełek, w których na sklepowych półkach wystawiane są drobne produkty, takie jak np. masło, jogurty czy kasze.

Pudełka wykonane z papieru świetnie sprawdzają się jako pojemnik na zakupy, zwłaszcza gdy jeździmy po nie samochodem. Są one sztywne, dzięki czemu produkty się nie pogniotą i nie rozsypią w bagażniku auta.

Torby materiałowe

Można je kupić lub uszyć samodzielnie z bluzki czy poszewki na pościel. Dzięki temu nie tylko uchronisz się przed szkodliwym wpływem plastiku na zdrowie, ale też będziesz jeszcze bardziej ekologicznie (zero marnowania). Torbę można prać i używać wielokrotnie. Należy tylko pamiętać, żeby nosić ją zawsze przy sobie.

Woreczki na warzywa i owoce

Warto zaopatrzyć się w woreczki na owoce i warzywa wykonane z naturalnych materiałów, takich jak bawełna, juta, len czy włókna bambusowe. Często są one wykonane w formie przezroczystej siatki, dzięki czemu widać, co zostało w nich umieszczone. To ułat-

wia zważenie produktu na kasie bez konieczności wyjmowania go z siatki. Worki mogą również służyć do przechowywania produktów w domu, a nawet być wykorzystywane np. do prania.

Koszyki wiklinowe

Wiklina jest naturalnym materiałem, który bez trudu rozkłada się w środowisku. Jest trwała, a kosz wiklinowy także stylowo się prezentuje.

Pomieści on spore zakupy i ochroni je przed uszkodzeniem czy zgnieceniem, ponieważ w przeciwieństwie do zwykłej foliówki jest sztywny i wytrzymały. Kosz wiklinowy wykorzystasz wielokrotnie na różne sposoby, ponieważ oprócz zakupów możesz go również zabrać do lasu na grzyby czy na piknik na łonie natury.



Objawy problemów oddechowych można łagodzić za pomocą ziół

Łagodzą kaszel. Pomogą przy alergiach i infekcjach

Anna Rokicja-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Jak naturalnie oczyścić zatoki, płuca i oskrzela, by je wzmocnić i zmniejszyć stan zapalny? Te rośliny sprawią, że odetchniesz z ulgą.

1. Hyzop

Ziele hyzopu lekarskiego (*Hyssopus officinalis*), czyli kwitnące szczyty pędów, zawiera substancje o działaniu przeciwzapalnym i wykrztuśnym, a także antyseptycznie i ściągająco. Roślina jest polecana przy przewlekłym zapaleniu oskrzeli oraz astmie oskrzelowej, choć również stosowana w kuchni jako przyprawa. Warto pamiętać, że sięganie po niego nie jest wskazane w ciąży i w przypadku epilepsji, a także alergii na jasnotowate.

2. Ślęzy

Rośliny ślazowate (ślazy), takie jak śláz dziki (*Malva sylvestris*, na zdjęciu), prawośláz lekarski (*Althaea officinalis*) czy malwa czarna, inaczej ogrodowa - czyli prawośláz różowy (*Althaea rosa*) łączy jedna ważna cecha: obfitują w substancje śluzowe, zawarte w kwiatach, korzeniu i/lub liściach. Działają one osłaniająco i powlekająco na śluzówkę, łagodząc podrażnienia i suchość, a przez to odruch kaszlu, a także wspomagając gojenie stanów zapalnych jamy gardła, krtani i oskrzeli.

3. Eukaliptus

Liście eukaliptusa gałkowego (*Eucalyptus globulus*), czyli jego ziele, obfitują w lotny olejek o działaniu na oskrzela, które polega na zmniejszaniu wydzielania śluzu i jego lepkości. Upłynnia wydzielinę i działa rozkurczowo, ułatwiając jej odprowadzanie. Właściwości przeciwkaszlowe w połączeniu z tymi antyseptycznymi i przeciwzapalnymi czynnikami eukaliptusowy olejek eteryczny szczególnie skuteczny w leczeniu chorób oddechowych, zwłaszcza dotyczących oskrzeli, gardła i nosa. Ziele i olejek poleca się w krótkotrwałych kuracjach.

4. Miodunka

Ziele miodunki plamistej (*Pulmonaria officinalis*) zawiera składniki o działaniu wykrztuśnym, osłaniającym i słabo ściągającym, czyli ograniczającym przekrwienie błon śluzowych. Natomiast związki krzemu wzmacniają tkanki płuc i wspierają regenerację ich uszkodzeń. Zaleca się, by stosować ją u osób dorosłych jako składnik mieszanek.



Liść babki lancetowatej zawiera cenne antyoksydanty o działaniu przeciwzapalnym i rozkurczającym oskrzela

Nie tylko bóle brzucha. Pierwsze objawy raka szyjki macicy są bardzo dyskretne

Agata Siemaszko
agata.siemaszko@polskapress.pl

Rak szyjki macicy to częsty kobiecy nowotwór, atakujący coraz młodsze osoby. Profilaktyka tego schorzenia opiera się na regularnym wykonywaniu cytologii.

Rak szyjki macicy to złośliwy nowotwór, który dotyka najczęściej kobiety między 40. a 49. rokiem życia, jednak coraz częściej rozpoznaje się go u młodszych pacjentek.

Pierwsze objawy tego schorzenia bywają niespecyficzne, dlatego łatwo pomylić je z symptomami zaburzeń hormonalnych, infekcji intymnej lub napięcia przedmiesiączkowego.

Jak rozwija się rak szyjki macicy?

To złośliwy nowotwór, który dotyka najczęściej kobiety między 40. a 49. rokiem życia, jednak coraz częściej rozpoznaje się go u młodszych pacjentek. Co roku zapada na niego blisko 3 tys. Polek, a umiera prawie 1,5 tysiąca.

Nowotwór ten najczęściej rozwija się wskutek zakażenia wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV). Atakuje on komórki nabłonka szyjki macicy, a następnie uszkadza je i powoduje bardzo szybki oraz niekontrolowany rozrost komórek o nieprawidłowej budowie.

Zanim dojdzie do rozwoju raka szyjki macicy, można zaobserwować wewnątrzna-błonkową dysplazję, czyli nieprawidłowość w budowie komórek wyścielających szyjkę. Szacuje się, że od momentu wykrycia dysplazji a pojawienia się nowotworu upływa od trzech do dziesięciu lat. Dlatego bardzo ważne jest regularne wykonywanie badań profilaktycznych, w tym badania cytologicznego, które stanowi najbardziej skuteczną metodę diagnostyczną w kierunku raka szyjki macicy.

Główne czynniki rozwoju raka szyjki macicy

Ginekolodzy i onkolodzy sugerują, że największy wpływ na pojawienie się tego typu nowotworu mają:

- zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV),
- wczesne rozpoczęcie współżycia,
- duża liczba partnerów seksualnych,



Rak szyjki macicy dotyka najczęściej kobiety między 40. a 49. rokiem życia

- długoletnie stosowanie antykoncepcji hormonalnej,
- choroby weneryczne, w tym zakażenie chłamydią, rzęsiastkiem pochwowym czy kiła.

Nie ma jednego i skutecznego sposobu zapobiegania rozwojowi złośliwego nowotworu szyjki macicy, jednak najważniejszym elementem profilaktyki jest regularne wykonywanie cytologii. Takie badanie warto wykonywać przynajmniej raz na trzy lata, a najlepiej co roku. Wykrycie raka w I stopniu daje 98 proc. szansę na pełne wyleczenie - informuje Ministerstwo Zdrowia.

WARTO WIEDZIEĆ

Czym jest cytologia?

Cytologia jest procedurą przesiewową w kierunku raka szyjki macicy. Sprawdza obecność komórek przedrakowych lub rakowych z tarczy i kanału szyjki macicy. Podczas badania komórki z szyjki macicy są delikatnie zdrapywane, a następnie badane pod kątem „nienormalnego wzrostu” - karcynogenezy. Procedurę przeprowadza się w gabinecie ginekologicznym. Może to być niekomfortowe badanie, ale zwykle nie powoduje większego bólu.

Kolejnym elementem profilaktyki są szczepienia przeciwko HPV, które należy wykonać u dziewczynek między 11. a 12. rokiem życia. Szczepionka nie leczy istniejącego już zakażenia, jednak z dużą skutecznością zmniejsza ryzyko zakażenia wirusem HPV, co dodatkowo obniża ryzyko rozwoju raka szyjki macicy.

Te symptomy mogą oznaczać nowotwór kobiecy

Pierwszym objawem raka szyjki macicy są zaburzenia cyklu miesiączkowego. Kobiety z tym rodzajem nowotworu najczęściej skarżą się na przedłużające się, a także bardziej obfite krwawienia. Dodatkowo niekiedy kobiety mogą zaobserwować drobne skrzepy we krwi miesiączkowej. Jednak ten objaw nie musi oznaczać od razu raka, ponieważ może sugerować zaburzenia hormonalne, endometriozę lub mięśniaki macicy.

Kolejnym niecharakterystycznym objawem złośliwego nowotworu szyjki macicy są krwawienia śródcykliczne.

Takie plamienie trwa zazwyczaj 1-2 dni, a kolor krwi jest czerwony, rzadziej brązowy. Niepokojącym objawem, który powinien skłonić do bezzwłocznej wizyty u ginekologa, jest krwawienie u kobiet po menopauzie.

Niepokojącym objawem, który może sugerować rozwój

raka szyjki macicy, jest silny ból podczas współżycia. Jednak ta dolegliwość może świadczyć również o innych schorzeniach, w tym wadach anatomicznych układu rozrodczego, endometriozie, stanach zapalnych pochwy i zakażeniach bakteryjnych. Dodatkowo ból podczas współżycia może pojawiać się wskutek stresu lub zaburzeń psychicznych.

Nawracający ból, a także krwawienie po stosunku powinno skłonić kobietę do wizyty u ginekologa w celu poszerzenia diagnostyki.

Parcie na pęcherz i częste oddawanie moczu to kolejne symptomy, które pojawiają się u kobiet z nowotworem szyjki macicy. Dodatkowo można zaobserwować ból podczas mikcji, a w zaawansowanym stadium choroby niekiedy pojawia się krew w moczu.

Częsta potrzeba korzystania z ubikacji nie musi od razu oznaczać raka, ponieważ to również powszechny objaw zapalenia dróg moczowych.

Kobiety z rakiem szyjki macicy często skarżą się również na dyskomfort brzucha i okolicy lędźwiowej, który przypomina objawy napięcia przedmiesiączkowego.

Ten symptom pojawia się również w wyniku endometriozy, dlatego w przypadku nawracających dolegliwości, które uniemożliwiają codzienne funkcjonowanie, warto skonsultować się z ginekologiem.

W przychodniach rośnie problem, o którym mało się mówi. 143 dni wstydu



W Polsce średni czas oczekiwania na wizytę u psychologa na NFZ wynosi obecnie niemal pięć miesięcy. W przypadku psychoterapii kolejki bywają jeszcze dłuższe – od kilku miesięcy do kilku lat

Barbara Wesola
barbara.wesola@polskapress.pl

Coraz lepiej rozumiemy, że zdrowie psychiczne jest równie ważne jak fizyczne – że każdy z nas je posiada, choć bywa w lepszej lub gorszej kondycji.

Wymaga profilaktyki, diagnostyki, czasem leczenia na ostrym dyżurze, a czasem leczenia przez całe życie. Problem polega na tym, że choć społeczna świadomość rośnie, dostęp do specjalistycznej pomocy w publicznym systemie ochrony zdrowia wciąż pozostaje mocno ograniczony. Skala wyzwania jest duża.

Niemal połowa dorosłych Polek i Polaków doświadczyła w swoim życiu objawów obniżonego nastroju, a 23 proc. badanych deklaruje takie objawy w momencie badania – wynika z raportu „Dobrostan psychiczny w Polsce”, przygotowanego przez Instytut Psychologii Polskiej Akademii Nauk.

To pokazuje, że problemy ze zdrowiem psychicznym nie są zjawiskiem marginalnym, lecz dotyczą znacznej części społeczeństwa.

Psycholog, psychoterapeuta czy psychiatra stanowią ważny, ale wciąż niedoceniany element systemu zdrowia.

W poradniach działających w ramach NFZ gabinet psychologa lub psychoterapeuty nie jest standardem, a kolejki do po-

radni zdrowia psychicznego potrafią trwać miesiącami. W efekcie coraz więcej osób decyduje się na prywatną pomoc, gdzie o termin jest łatwiej. Wielu jednak zrezygnuje z niej ze względu na koszty.

Psycholog, psychoterapeuta, psychiatra

Choć te role często się przenikają, różnice między nimi są istotne, zwłaszcza na początku drogi po pomoc.

Psycholog zajmuje się przede wszystkim diagnozą i oferuje konsultacje psychologiczne, doradcze. Nie przepisuje leków ani nie wystawia zwolnień lekarskich. Często to pierwszy specjalista, do którego trafiają osoby z pogorszeniem samopoczucia.

Psychoterapeuta prowadzi regularną terapię – zwykle długoterminową – ukierunkowaną na zmiany utrwalonych wzorców myślenia, emocji i zachowań. Jest wiele nurtów terapeutycznych, a zarówno psychologowie, jak i terapeuci chętnie sięgają po dodatkowe szkolenia i badania, aby jak najbardziej holistycznie wspierać swoich klientów i pacjentów.

Psychiatra jest lekarzem, diagnozuje medycznie zaburzenia psychiczne, przepisuje leki, może wystawić L4 lub skierować na hospitalizację.

W praktyce leczenie często łączy kilka form pomocy: farmakoterapię, psychoterapię i wsparcie psychologiczne.

Coraz częściej spotyka się także psychoterapeutów z wykształceniem psychologicznym, którzy w swojej praktyce łączą wiedzę i metodykę z obu dziedzin.

Jak długo czeka się na wizytę?

W Polsce nie istnieje rejestr liczby psychologów i psychote-

WARTO WIEDZIEĆ

Płatne wizyty dostępne są niemal od ręki

W sektorze prywatnym dostępność jest nieporównywalnie lepsza. Pierwszą wizytę u psychologa, psychoterapeuty czy psychiatry często można umówić w ciągu kilku dni, a czasem nawet tego samego dnia – również online.

Koszty są znaczące: psycholog lub psychoterapeuta liczy sobie 150-350 złotych za 50-60 minut, psychiatra 250-500 zł za wizytę. Mimo długich kolejek, Polacy częściej korzystają z pomocy psychologicznej w ramach bezpłatnego leczenia niż prywatnie. 42 procent badanych deklaruje korzystanie z pomocy psychologa w ramach NFZ.

rapeutów pracujących w ramach NFZ. Szacunki wskazują, że choć ogółem działa kilkanaście tysięcy specjalistów, w publicznym systemie jest ich zdecydowanie za mało, a luka terapeutyczna obejmuje znaczną część potrzebujących.

Średni czas oczekiwania na wizytę u psychologa na NFZ wynosi obecnie około 143 dni, czyli niemal pięć miesięcy. Różnice regionalne są ogromne: od kilkudziesięciu dni w niektórych województwach do ponad 200 dni w innych. W przypadku psychoterapii kolejki bywają jeszcze dłuższe: od kilku miesięcy do nawet dwóch lat.

Dostęp do psychiatrii bywa nieco lepszy niż do psychoterapii, ale też nierówny.

W części regionów możliwe są wizyty w ciągu kilku, kilkunastu dni, w dużych miastach terminy sięgają jednak kilku miesięcy.

Szczególnie trudna jest sytuacja dzieci i młodzieży. Choć w niektórych poradniach terminy są dostępne w ciągu kilku dni, w dużych aglomeracjach rodzice słyszą o oczekiwaniu licznym w miesiącach, a nawet ponad rok.

Jednocześnie badania pokazują, że najwyższe nasilenie objawów depresyjnych dotyczy osób w wieku od 18 do 24 lat.

Polska należy do krajów z najniższą liczbą psychiatrów i psychologów na 100 tysięcy mieszkańców w Europie.

Kamica nerkowa powiązana z rakiem nerki? Sprawdź, czy masz powody do obaw

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

Kamienie nerkowe to problem znany lekarzom od dawna, ale w ostatnich latach coraz częściej pojawia się w kontekście chorób nowotworowych.

Powód jest prosty: kamica zwykle wymaga regularnych kontroli i badań obrazowych, dlatego łatwiej zauważyć inne nieprawidłowości w obrębie nerek.

Kamica nerkowa pod lupą badaczy

W najnowszym przeglądzie systematycznym i metaanalizie autorzy dokonali kompleksowego przeszukania baz danych MEDLINE, EMBASE oraz CENTRAL, obejmującego publikacje dostępne do grudnia 2024 roku.

Do analizy włączono 13 badań obserwacyjnych, w których porównywano osoby z przebytą kamicią nerkową z osobami bez takiego wywiadu. W większości badań stwierdzono wyższe ryzyko raka nerki u pacjentów z kamicią nerkową, przy czym zależność tę potwierdzono w 11 z 13 analiz.

Związek ten był widoczny zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn, oraz w różnych grupach wiekowych. Co istotne, utrzymywał się niezależnie od rodzaju badania czy kraju, w którym było prowadzone.

Rola tomografii komputerowej a rak nerki

Największe różnice dotyczyły badań opublikowanych w ostatnich latach. W nowszych analizach związek kamicy z rakiem nerki był znacznie silniejszy niż w starszych.

Jednym z możliwych wyjaśnień jest coraz częstsze stosowanie tomografii komputerowej. To badanie pozwala bardzo dokładnie ocenić nerki i często ujawnia niewielkie guzy, które wcześniej pozostałyby niezauważone. U osób z kamicią takie badania wykonuje się znacznie częściej niż w populacji ogólnej.

Autorzy badań zwracają uwagę, że osoby pozostające pod czynną obserwacją z powodu kamicy nerkowej są znacznie częściej poddawane badaniom tomografii komputerowej – nawet dziesięciokrotnie częściej niż osoby, które nie borykają się z tym problemem zdrowotnym.

Czułość zamiast strachu

Ponieważ promieniowanie jonizujące jest uznanym czynnikiem rakotwórczym, nie można wykluczyć, że obserwowany wzrost ryzyka raka nerki jest częściowo związany z intensywniejszą diagnostyką obrazową. Jednocześnie podkreślono, że zależność ta wymaga dalszych badań, które pozwolą odróżnić wpływ ekspozycji na promieniowanie od możliwych mechanizmów biologicznych łączących kamicią nerkową z rozwojem nowotworu.

Autorzy podkreślają, że uzyskane wyniki nie uzasadniają rutynowych badań przesiewowych u wszystkich pacjentów z kamicią nerkową. Wskazują raczej na potrzebę zwiększonej czułości klinicznej i dokładniejszego monitorowania chorych, tak aby w razie podejrzenia nowotworu szybciej rozpocząć diagnostykę.

Zwracają również uwagę, że dalsze badania są konieczne, by lepiej wyjaśnić źródło tej zależności i ustalić optymalne postępowanie.



Kamica wymaga od pacjentów regularnych kontroli i badań obrazowych

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

ZATRUCIA POKARMOWE W PODRÓŻY**Jakie są przyczyny?**

Biegunka podróżnych, nazywana również potocznie „zemstą faraona” lub „zemstą sułtana”, związana jest z podróżą najczęściej do kraju o słabych standardach higienicznych. Do zakażenia dochodzi drogą fekalno-oralną, przez skażoną wodę i pokarm lub przez nieprzestrzeganie podstawowych zasad higieny osobistej. W 80 proc. przypadków biegunka podróżnych spowodowana jest przez zakażenie pałeczką okrężnicy (*Escherichia coli*) – mowa tu o enterotoksycznych i enteroagregacyjnych szczepach tej bakterii. Co ważne, istnieje zależność między prawdopodobieństwem zachorowania na biegunkę podróżnych a docelowym miejscem naszej podróży.

Jakie są najczęstsze czynniki ryzyka?

Bezpośrednią przyczyną biegunki w podróży jest zakażenie patogenami chorobotwórczymi na skutek nieprzestrzegania podstawowych zasad. Przebywając w krajach o wysokim ryzyku zakażenia biegunką podróżnych, należy wystrzegać się spożywania takich produktów, jak: ciasta z kremem lub ze śmietaną, wody z kranu, wody z lodem, owoce morza, sery, zimne przekąski, ostre sosy, sałatki, surowe warzywa i mleko. Warto też unikać spożywania posiłków w takich miejscach, jak: przydrożne bary i zajazdy, bary uliczny oraz restauracje bez certyfikatu bezpieczeństwa. Kluczowe czynniki ryzyka to kierunek wyjazdu (tropiki), pora roku (lato), młody wiek, obniżona od-

porność oraz styl podróżowania (niskobudżetowy, samodzielny).

Jaki zapobiegać biegunce w podróży?

Osoby, które podróżują do krajów o wysokim ryzyku zachorowania na biegunkę podróżnych, powinny pamiętać o kilku najważniejszych zasadach profilaktycznych. Należy przestrzegać podstawowych zasad higieny osobistej: myć ręce przed posiłkiem i przed przygotowaniem posiłków. Trzeba unikać picia wody i spożywania pokarmów niewiadomego pochodzenia (np. od ulicznych sprzedawców). Zawsze myć i obierać owoce ze skórki. Unikać spożywania surowych

warzyw i owoców. Pić wyłącznie wodę butelkowaną.

Jakie są najczęstsze objawy biegunki w podróży?

Biegunka podróżnych jest zaliczana do ostrych infekcji układu pokarmowego. Trwa ona zazwyczaj 3-5 dni, a wśród jej głównych objawów można wymienić: ogólne osłabienie organizmu, wodniste stolce, wzdęcia, nudności i wymioty, podwyższona temperatura ciała, bóle kostno-stawowe. Objawy pojawiają się nagle, zazwyczaj w ciągu pierwszych dni podróży (1-2 tygodni). Dolegliwości ustępują z reguły

po kilku dniach. Czasami symptomy choroby ujawniają się po powrocie z wyjazdu.

Jak przebiega leczenie biegunki w podróży?

Leczenie biegunki podróżnych nie różni się od leczenia stosowanego przy innych ostrych infekcjach układu pokarmowego. Podstawą jest picie dużych ilości wody po to, by zapobiec odwodnieniu organizmu. Oprócz tego można stosować loperamid, który zmniejsza liczbę wypróżnień i łagodzi dotkliwość objawów choroby. W ciężkich przypadkach biegunki podróżnej można zastosować antybiotykoterapię. Najczęstszym antybiotykiem stosowanym przy biegunce podróżnych jest rifaksymina, która charakteryzuje się szerokim spectrum działania antybakteryjnego. W przypadku

ostrego przebiegu biegunki podróżnych zaleca się jednodniową głodówkę, uzupełnianie płynów, wyeliminowanie warzyw, owoców, mleka, a także napojów zawierających kofeinę. Wraz z upływem czasu i ustępowaniem objawów choroby należy stopniowo uzupełniać dietę.

Jakie leki stosować w leczeniu biegunki w podróży?

W podróźnej apteczce na biegunkę warto mieć loperamid (Stoperan, Imodium) do szybkiego hamowania objawów, nifuroksazyd działający odkażająco oraz probiotyki (Enterol) i elektrolity (np. Orsalit) w celu nawodnienia. W przypadku cięższych, bakteryjnych infekcji lekarz może zalecić antybiotyki takie jak azytromycyna lub rifaksymina.

Czy jedzenie śniegu jest bezpieczne?

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Białe, delikatne płatki śniegu padające z nieba lub leżące grubą warstwą na ziemi i roślinach aż kuszą, żeby otworzyć usta i trochę ich „zjeść”.

Jedzenie śniegu nie jest zabronione, ale nie jest też zalecane. Do kwestii jedzenia śniegu odnieśli się eksperci. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) nie podaje oficjalnych wytycznych, choć zauważa, że jedzenie śniegu nie jest dobrym pomysłem, jeśli gdzieś utkniemy (np. na wycieczce w górach czy w samochodzie). Zjedzenie śniegu obniży wewnętrzną temperaturę ciała; w przypadkach ekstremalnych ważne jest pozostać w cieple tak długo, jak to możliwe.

Dr Ryan Marino, toksykolog, zdaje sobie sprawę, że ludzie i tak będą jeść śnieg. Choć nie pochwała tego, to twierdzi, że zjedzenie małej ilości śniegu nie powinno być szkodliwe.

– Jeśli zamierzasz go zjeść, radziłbym, żebyś to robił, gdy jest świeży – ostrzega dr Marino.

Małe ilości śniegu nie powinny być szkodliwe, ale należy zwrócić uwagę na pewne kwestie. Śnieg nie powinien być ani stary, ani bardzo świeży.

– Powinieneś pozwolić śniegowi spaść na chwilę, zanim nabierzesz go do ust – powiedział dr Marino.

Przed jedzeniem świeżego śniegu ostrzega też portal thekitchn.com. Wiąże się to z zanie-



Jeżeli kusi cię, żeby złapać trochę płatków śniegu na język albo polizać śnieżkę zrobioną ze świeżo opadłego śniegu, prawdopodobnie nic ci się nie stanie. Ale nie przesadzaj!

czyszczeniami, które znajdują się w powietrzu i na ziemi.

„Śnieg, który świeżo spadł, brzmi czysto, ale kilka pierwszych płatków nie są tymi, które chcesz zjeść! Dzieje się tak, ponieważ działają one jak oczyszczacz dla zanieczyszczeń zarówno w powietrzu, jak i na ziemi” – czytamy na thekitchn.com.

Śnieg, który nie powinien być jedzony, to:

- żółty śnieg,
- brudny śnieg,
- stary, topniejący,

● śnieg, który świeżo spadł.

Jaki śnieg nadaje się do zjedzenia?

„Najbezpieczniej? Zbieraj śnieg do jedzenia po tym, jak padał przez godzinę lub dwie, i unikaj jedzenia śniegu w bardzo wietrzne dni” – podaje portal thekitchn.com.

Dodatkową ochronę ma zapewnić zbieranie śniegu do miski, choć i to nie zapewni pełnej ochrony przed zanieczyszczeniami. W zależności od tego, co znajduje się w śniegu, zjedzenie

zbyt dużej jego ilości (ale naprawdę dużej!) może skończyć się nieprzyjemnymi dolegliwościami, jak np.:

- rozstrój żołądka,
- wymioty,
- biegunka,
- infekcja.

Jeżeli kusi cię, żeby złapać trochę płatków śniegu na język albo polizać śnieżkę zrobioną ze świeżo opadłego śniegu, prawdopodobnie nic ci się nie stanie. Ale nie przesadzaj.

– Wszystko z umiarem, nawet śnieg – mówi dr Diane Cialello,

dyrektor medyczny i wykonawczy New Jersey Poison Information and Education System oraz profesor nadzwyczajny medycyny ratunkowej w Rutgers New Jersey Medical School.

Popularnym stwierdzeniem jest, że śnieg to zamrożona woda, przez co nadaje się do spożycia, szczególnie w warunkach, w których brakuje nam wody. Jest to jednak mit. Śnieg nie nawadnia organizmu, a może przynieść wręcz odwrotny skutek.

Podkreślmy: spożywanie śniegu to nie jest to samo, co picie wody. Dlaczego? Śnieg jest ciałem stałym, które, zanim stanie się płynem, musi się stopić. Komórki i narządy w ciele potrzebują wody w stanie ciekłym, więc ciało musi pracować, aby podgrzać i stopić śnieg po spożyciu. Przez to, że narządy muszą pracować ciężiej, aby ogrzać śnieg i stopić go, nastąpi dalsze odwodnienie organizmu, a nie nawodnienie. Efekt jest więc zupełnie inny niż byśmy oczekiwali – nadal będziemy tracić więcej wody niż przyjmować.

Podkreślmy, że w warunkach, gdzie śnieg jest jedyną opcją nawodnienia organizmu, przed spożyciem należy go stopić, aby zapobiec dalszemu odwodnieniu i hipotermii.

Co ważne, śnieg powinien być czysty – zanieczyszczony może doprowadzić do innych dolegliwości niż odwodnienie.

O śniegu mówi się, że nie ma smaku. Jednak próbując go, można coś poczuć. Smak czystego śniegu można porównać

do zimnej, czystej wody (jeżeli śnieg jest czysty, a innego lepiej nie wkładać do ust).

Dzieci, których rodzice pozwalają spróbować, jak smakuje śnieg, często mówią, że jest pyszny.

Choć jedzenie śniegu może wydawać się nieszkodliwe, to może być ryzykowne. Śnieg może zawierać różne zanieczyszczenia i brud, przez co może stać się niezdadny do spożycia.

WAŻNE**Cenny w warunkach ekstremalnych**

Śnieg może stać się cennym zasobem w sytuacji przetrwania, pod warunkiem odpowiedniego wykorzystania. Kluczowe jest tutaj stopienie śniegu przed spożyciem. Proces stopienia zamienia śnieg w wodę, co nie tylko ułatwia spożycie, ale także minimalizuje ryzyko obniżenia temperatury ciała. Stopiony śnieg powinien być traktowany jak każde inne źródło wody – najlepiej jest go przefiltrować i przegotować, by zminimalizować ryzyko zakażenia. Zjadanie zanieczyszczonego śniegu może prowadzić do różnorodnych problemów zdrowotnych – od zatrucia po poważne choroby żołądkowe.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Przez internet: ogloszenia.bialystok@polskapress.pl

Biuro Ogłoszeń

Białystok, ul. św. Mikołaja 1

Tel. 85 748 96 02

e-mail: ogloszenia.bialystok@polskapress.pl

Biuro Reklamy Białystok

Białystok, ul. św. Mikołaja 1

reklama.bialystok@polskapress.pl

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH			
NIERUCHOMOŚCI	• lokale użytkowe - do wynajęcia • lokale użytkowe - wynajmę • lokale użytkowe - zamienię • działki, grunty - sprzedam • działki, grunty - kupię • gospodarstwa • garaże • pośrednictwo • inne • bank stancji	• elektronika, komputery • telefony • car audio • antyki • kolekcjonerstwo, sztuka • jubilerstwo • filmy, muzyka • foto, książki • instrumenty muzyczne • lombardy • sport i rekreacja • maszyny urządzenia • materiały budowlane • materiały opałowe	• tekstylia, odzież • dla dziecka • meble • inne
MOTORYZACJA	• samochody osobowe • ciężarowe, dostawcze • busy autobusy • rolnicze • przyczepy, naczepy • zabytkowe • uszkodzone, rozbite • motocykle • części i akcesoria		
HANDLOWE	• AGD • RTV		

AUTOPROMOCJA

REKLAMA

0011468766

OBWIESZCZENIE STAROSTY POWIATU BIAŁOSTOCKIEGO z dnia 28.01.2026 r.

Zgodnie z art. 11f ust. 3 i 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (tekst jednolity Dz. U. z 2024 r., poz. 311) Starosta Powiatu Białostockiego zawiadamia, że w dniu 22.01.2026 r., po rozpatrzeniu wniosku (**AR.6740.3.21.2025**) **Zarządu Powiatu Białostockiego**, w imieniu którego występuje **Dyrektor Powiatowego Zarządu Dróg w Białymstoku**, złożonego w dniu 8.09.2025 r., skorygowanego i uzupełnionego po postanowieniu w dniu 2.12.2025 r. wydał decyzję o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej obejmującej **przebudowę z rozbudową drogi powiatowej Nr 1534B: droga 678 – Wólka Waniewska (gm. Łapy) od km 0+000,00 do km 1+672,13 wraz z przebudową i budową niezbędnej infrastruktury technicznej na działkach: obręb 0001 Bokiny jedn. ew. 200206_5 gm. Łapy: nr geod.: 461, 390/3, 389/6, 389/4; obręb 0024 Wólka Waniewska jedn. ew. 200206_5 gm. Łapy: nr geod.: 412/3, 379/16, 379/15, 384/7, 384/5, 575, 379/9, 379/13, 378/8, 378/6, 378/4, 377/3, 376/6, 376/4, 571/1, 573/1, 374/11, 374/13, 374/15, 373/4, 379/11, 576/1, 407/16, 407/14, 568/3, 365/5, 619/1, 608/6, 608/8; oraz ograniczenie w korzystaniu nieruchomości (czasowe zajęcie) działek: obręb 0001 Bokiny jedn. ew. 200206_5 gm. Łapy: nr geod. 460 - pod przebudowę drogi wojewódzkiej Nr 678; pod budowę przepustu po koronę drogi, budowę rowów; obręb 0024 Wólka Waniewska jedn. ew. 200206_5 gm. Łapy: nr geod. 407/3, 407/17, 407/15, 365/6, 367/9, 570, 353/3 - pod przebudowę sieci elektroenergetycznej; nr geod. 573/2 - pod przebudowę drogi gminnej nr 106529B, pod przebudowę rowów; nr geod. 568/4 - pod przebudowę drogi publicznej gminnej nr 128372B; nr geod. 352/4, 326/10, 351, 363, 349/5, 349/4, 348/2, 362, 345/6, 336/1, 510/5 - pod przebudowę sieci telekomunikacyjnej; nr geod. 364/5, 364/4 - pod rozbiorę rowów drogowych; nr geod. 591 - pod przebudowę drogi publicznej gminnej Nr 128388B; budowę zjazdów; pod rozbiorę przepustu, budowę przepustów, budowę rowów, przebudowę rowu, rozbiorę rowu; pod budowę kanału technologicznego i przebudowę sieci telekomunikacyjnej. Zakres robót budowlanych, zgodnie z załączonym projektem budowlanym obejmuje: budowę nawierzchni jezdni, poboczy, zjazdów, przebudowę i rozbudowę skrzyżowań z drogami gminnymi Nr 128372B, Nr 128374B, Nr 128388B oraz wyniesionego skrzyżowania z drogą gminną Nr 106529B, przebudowę skrzyżowania z drogą wojewódzką Nr 678, rozbiorę, budowę i przebudowę przepustów pod koronę drogi, rozbiorę, budowę i przebudowę rowów drogowych, w tym z ujęciem do rowu melioracyjnego R-30, przebudowę sieci elektroenergetycznej, przebudowę sieci telekomunikacyjnej, budowę kanału technologicznego. **Z jednoczesnym zatwierdzeniem podziału nieruchomości: obręb 0001 Bokiny jedn. ew. 200206_5 gm. Łapy: nr geod. 390/1 na działki nr 390/3 i 390/4; nr geod. 389/2 na działki nr 389/6 i 389/7 i 389/8; nr geod. 389/1 na działki nr 389/4 i 389/3 i 389/5; obręb 0024 Wólka Waniewska jedn. ew. 200206_5 gm. Łapy: nr geod. 412/2 na działki nr 412/3 i 412/4; nr geod. 379/7 na działki nr 379/13 i 379/14; nr geod. 379/8 na działki nr 379/15 i 379/16 i 379/17; nr geod. 384/4 na działki nr 384/7 i 384/8; nr geod. 384/1 na działki nr 384/5 i 384/6; nr geod. 379/3 na działki nr 379/9 i 379/10; nr geod. 378/2 na działki nr 378/6 i 378/7; nr geod. 379/4 na działki nr 379/11 i 379/12; nr geod. 378/3 na działki nr 378/8 i 378/9; nr geod. 378/1 na działki nr 378/4 i 378/5; nr geod. 377/2 na działki nr 377/3 i 377/4; nr geod. 376/3 na działki nr 376/6 i 376/7; nr geod. 376/1 na działki nr 376/4 i 376/5; nr geod. 571 na działki nr 571/1 i 571/2; nr geod. 374/6 na działki nr 374/11 i 374/12; nr geod. 374/8 na działki nr 374/13 i 374/14; nr geod. 374/9 na działki nr 374/15 i 374/16; nr geod. 373/2 na działki nr 373/4 i 373/5; nr geod. 576 na działki nr 576/1 i 576/2; nr geod. 407/13 na działki nr 407/16 i 470/17; nr geod. 407/12 na działki nr 407/14 i 407/15; nr geod. 365/4 na działki nr 365/5 i 365/6; nr geod. 568/2 na działki nr 568/3 i 568/4; nr geod. 619 na działki nr 619/1 i 619/2; nr geod. 608/1 na działki nr 608/6 i 608/7; nr geod. 608/4 na działki nr 608/8 i 608/9. **Działki przewidziane do włączenia w pas drogi powiatowej Nr 1534B: nr geod. 390/3, 389/6, 389/4 - obręb 0001 Bokiny jedn. ew. 200206_5 gm. Łapy; nr geod. 384/7, 384/5, 412/3, 379/15, 379/16, 379/9, 379/13, 378/8, 378/6, 379/11, 378/4, 377/3, 376/6, 376/4, 571/1, 374/11, 374/13, 374/15, 373/4, 576/1, 407/16, 407/14, 365/5, 568/3, 619/1, 608/6, 608/8 - obręb 0024 Wólka Waniewska jedn. ew. 200206_5 gm. Łapy. **Decyzji nadano rygor natychmiastowej wykonalności.********

Strony postępowania mogą zapoznać się z treścią decyzji w Starostwie Powiatowym w Białymstoku w Wydziale Architektury, ul. Borsucza 2 (budynek B, III piętro) 15-569 Białystok, od poniedziałku do piątku w godzinach 8⁰⁰-14⁰⁰. Na podstawie art. 49 Kpa oraz art. 11f ust. 3 specustawy drogowej doręczenie decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej w stosunku do innych stron postępowania niż wnioskodawca uważa się za dokonane po upływie 14 od dnia publicznego ogłoszenia w drodze obwieszczeń zamieszczonego na tablicy ogłoszeń i bip w Starostwie Powiatowym w Białymstoku, w Urzędzie Miejskim w Łapach oraz prasie lokalnej. Od decyzji przysługuje stronom odwołanie do Wojewody Podlaskiego w Białymstoku, za pośrednictwem Starosty Powiatu Białostockiego, w terminie 14 dni od dnia jej doręczenia. W trosce o bezpieczeństwo i zdrowie obywateli, zmieniono zasady przyjmowania Klientów w Starostwie Powiatowym w Białymstoku. W związku z tym, skorzystanie z ww. uprawnień jest możliwe **wyłącznie** po uprzednim umówieniu konkretnego terminu wizyty telefonicznie pod numerem 85 740 39 25 w Starostwie Powiatowym w Białymstoku, ul. Borsucza 2.

Praca

ZATRUDNIĘ

POSZUKIWANA księgowa Wspólnot Mieszkaniowych. tel. 883 959 004

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym. 601-772-124

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

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

INSTALACYJNE

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

HYDRAULIK -solidnie, tel.

668-18-36-66

HYDRAULIK, montaż sanitarny -tanio.

666-936-055

Różne

SZUKAM codziennego transportu do pracy z Sejn do Suwałk i z powrotem.

Dojazd rano, powrót po południu,

pon.-pt., będę się dostosowywać

do Państwa godzin pracy. Oferuję

uczciwe wynagrodzenie. Proszę

o kontakt telefoniczny lub SMS

698121650

Tutaj zlecisz ogłoszenie

ibo.polskapress.pl

0011468785

*„Ludzie, których kochamy, zostają na zawsze,
bo zostawili ślady w naszych sercach”*

Drogiej Koleżance,
wspaniałej Pani Doktor

Marcie Minkiewicz

składamy wyrazy najgłębszego współczucia i żalu
z powodu śmierci

Taty



W tych trudnych chwilach łączymy się w bólu.
Przekazujemy słowa wsparcia i otuchy.

*Pracownicy Kliniki Gastroenterologii
i Chorób Wewnętrznych
Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego
w Białymstoku*

0011469929

Andrzejowi Oberdzie
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Mamy

składają

*dyrekcja i pracownicy
Biura Urządzania Lasu i Geodezji Leśnej
Oddział w Białymstoku*

AUTOREKLAMA

0011467987



Minister
Finansów i Gospodarki

OBWIESZCZENIE

Na podstawie art. 49 § 1 i 2 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz.U. z 2025 r. poz. 1691), oraz art. 11f ust. 3 i 6 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 311) w zw. z art. 11 ust. 3 ustawy z dnia 29 października 2021 r. o budowie zabezpieczenia granicy państwowej (t.j. Dz.U. z 2023 r. poz. 1390),

Minister Finansów i Gospodarki

zawiadamia, że wydał decyzję z dnia 16 stycznia 2026 r., znak: DLI-II.7621.7.2025.AZ.8, uchylającą w części i orzekającą w tym zakresie co do istoty sprawy, a w pozostałej części utrzymującą w mocy decyzję Wojewody Podlaskiego Nr 8/2024 z dnia 23 grudnia 2024 r., znak: AB-I.7820.5.8.2024.IA, o zezwoleniu na realizację inwestycji polegającej na budowie linii – wiązki kablowej, składającej się z kabli światłowodowych i elektrycznych, o długości 4652,5 m na odcinkach: A1 – A2, C1 – C2, E1 – E2, G1 – G2, I1 – I2, K1 – K2, K3 – K4 oraz linii – wiązki kablowej światłowodowej, o długości 5080,5 m, na odcinkach: D1 – D2, F1 – F2, F3 – F4, H1 – H2, H3 – H4, H5 – H6, J1 – J2, J3 – J4, J5 – J6, J7 – J8, J9 – J10, L1 – L2, L3 – L4, L5 – L6, L7 – L8, L9 – L10, L11 – L12, L13 – L14 oraz 56 słupów kamerowych strunobetonowych o wysokości 7 m ponad poziomem terenu oznaczonych na mapie przedstawiającej przebieg inwestycji, na działkach o nr: 239 – obręb 0002 Bobrowniki; 331/1, 334/1, 393/1, 215/1, 215/2, 14/7, 14/10, 16/5, 16/6 – obręb 0004 Chomontowce, gm. Gródek, powiat białostocki, w ramach zadania „Budowa zabezpieczenia granicy państwowej z Białorusią na odcinku rzek Świsłocz i Istocznanka w Podlaskim Oddziale Straży Granicznej”.

Strony w sprawie z treścią ww. decyzji Ministra Finansów i Gospodarki z dnia 16 stycznia 2026 r. wraz z załącznikiem oraz aktami sprawy mogą zapoznać się w Ministerstwie Rozwoju i Technologii w Warszawie, ul. Chałubińskiego 4/6, we wtorek, czwartki i piątki, w godzinach od 10:00 do 14:30, **po wcześniejszym umówieniu się telefonicznie pod numerem telefonu 22 323 40 70 - od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00 – 14:30**, jak również z treścią ww. decyzji (bez załącznika) – w urzędzie gminy właściwej ze względu na przebieg inwestycji, tj. w Urzędzie Gminy Gródek.

Data publikacji obwieszczenia: 28 stycznia 2026 r.

Jest szereg badań, które potwierdzają, że kontakt bosej stopy z ziemią to darmowe lekarstwo na wiele bolączek

Klaudia El Dursi na InstaStories Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Viki Gabor uśmiecha się delikatnie

18-letnia wokalistka zaskoczyła fanów, publikując krótkie nagranie z romantycznej kolacji z ukochanym Giovannim Trojankiem. Widzimy na filmiku delikatnie uśmiechniętą Viki, a potem Giovanniego, który również się uśmiecha, nagrywa partnerkę i... żuje gumę. Piosenkarka ozdobiła wpis białym serduszkami.

Roksana Węgiel spędziła girls day

Piosenkarka zaprosiła swą mamę do Warszawy, aby wzięła udział w jej spocie reklamowym. „Odwiedziła mnie mama, z którą spędziłam girls day. To był super czas! Wybrałyśmy się na spacer, do fryzjera i na kawę” – napisała Roksana pod filmikiem. „Wygłądacie jak dwie krople wody” – zawyrokowali internauci.

Agnieszka Kaczorowska miała kilka dni spokoju

Celebrytka wybrała się na ferie do Karpacza, gdzie towarzyszył jej Marcin Rogacewicz z gromadką swoich dzieci. Kadrami z wypadu podzieliła się z obserwującymi jej Instagrama. Pod fotografiami napisała: „Piękne ferie za nami! Karkonosze skradły nasze serca. Może dlatego, że trafiliśmy na bardzo małą ilość ludzi, a lubimy w spokoju... i może dlatego, że przez 5 dni z 7 było pełne słońce w dzień, a nocą niebo pełne gwiazd. To był dobry czas”.

(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Sposób na świętego TV Puls, 20:00

Gdy Billy zamiast wymarzonego prezentu znajduje w gwiazdkowej skarpecie bryłę węgla, jego rozczarowanie jest ogromne. Święty Mikołaj, który w ten sposób traktuje dzieci, zasługuje na ukaranie. Nastolatek decyduje się wynająć płatnego mordercę, by ten wytropił Gwiazdora i odplacił mu pięknym za nadobne.

Chrzcziny TVP Kultura, 20:00

Marianna (Katarzyna Figura), gorliwa katoliczka, postanawia wykorzystać chrzcziny najmłodszego wnuka do pojednania skłóconych od lat dzieci. Nieoczekiwanie przeszkodzi jej w tym generał Jaruzelski, który ogłasza tego dnia stan wojenny...

Zielona miła TVN, 20:55

Rozgrywająca się w 1935 r. historia niezwyklej więzi strażnika w pawilonie skazanych na śmierć (Tom Hanks) z jednym z osadzonych (Michael Clarke Duncan)... Adaptacja powieści Stephena Kinga o tym samym tytule.

Elon Musk: czy będzie rządził światem? BBC Brit, 22:00

Jakie plany ma Elon Musk? Czy planuje on kształtować przyszłość Stanów Zjednoczonych i zachodnich społeczeństw? Dlaczego zainteresował się Wielką Brytanią i czy, oraz jak, może wpływać na strukturę polityczną państw?

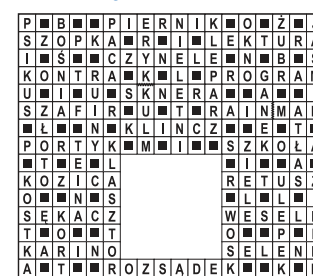
KRZYŻÓWKA NR 14

Poziomo:

- 1) uderza z jasnego nieba,
 - 6) oferowanie towarów na sprzedaż,
 - 11) ozdobna chustka na szyję,
 - 12) początkujący w jakimś zawodzie,
 - 13) roślina do majenia, tatarak,
 - 14) duże wiadro z drewnianych klepek,
 - 15) wysokie obuwie do jazdy konnej,
 - 17) broń Wilhelma Tella,
 - 18) boisko dla Huberta Hurkacza,
 - 19) dokuczliwe zimno, chłód,
 - 20) Małgorzata...-Błońska, marszałek senatu,
 - 23) pieniądza się kostka,
 - 25) pustynia pokryta otoczekami skalnymi,
 - 26) Olaf, aktor z filmu „Zabić Sekala”,
 - 27) dawna miara długości i powierzchni,
 - 28) woreczek na miedziaki,
 - 31) rosyjski taniec ludowy,
 - 34) płytki lub głęboki w zastawie,
 - 36) przełożony zakonu krzyżackiego,
 - 37) barwi lakmus na niebiesko,
 - 38) Piotr, skoczek narciarski,
 - 39) przedmiot przynoszący szczęście,
 - 40) rasa królików futerkowych.
- Pionowo:**
- 2) grube, wełniane rajstopy,
 - 3) wojskowy, utwór muzyczny,
 - 4) pomyślna okoliczność, powodzenie,
 - 5) niezły numer, ancymonek,
 - 6) twórca niezbyt wartościowych obrazów,
 - 7) rasa psa obronnego,
 - 8) opowiadka z dowcipną punentą,
 - 9) mało dokuczliwy chłód,
 - 10) wykonawca przeboju „Jaskółka uwięziona”,
 - 16) zakręt rzeki, meander,
 - 21) drzewo liściaste z żółędziami,
 - 22) dowcipna odmiana krzyżówki,
 - 23) wysoki słup z flagą,
 - 24) okrągłe, twarde cukierki,
 - 29) centrum gospodarcze,
 - 30) baśniowy dobry duszek domowy,
 - 32) resztki średniowieczny budowlany,
 - 33) figura akrobacji lotniczej,
 - 34) piąta część kopy,
 - 35) precyzyjniejszy od skalpela chirurga.



ROZWIĄZANIE NR 13



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Energia sprzyja działaniu i szybkim decyzjom. Horoskop dzienny stanowczo radzi jednak zachować umiar w słowach oraz reakcjach.

Ryby (19.02 - 20.03)

Stabilność daje poczucie bezpieczeństwa. Horoskop na dziś mówi, że sprawy finansowe ruszą naprzód, jeśli zachowasz cierpliwość.

Baran (21.03 - 19.04)

Rozmowy inspirują, ale łatwo będzie można Cię rozprościć. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by skupić się na jednym celu.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje będą dzisiaj silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny radzi zaufać intuicji, lecz nie brać na siebie cudzych problemów.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Charyzma będzie działać na Twoją korzyść. Horoskop na dziś zapowiada, że to dobry moment na pokazanie talentu i pewności siebie.

Rak (22.06 - 22.07)

Porządkowanie spraw przyniesie ulgę. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by zadbać o detale, bo jeden z nich okaże się kluczowy.

Lew (23.07 - 22.08)

Relacje wymagają szczerości i równowagi. Horoskop dzienny wyraźnie wróży, że krótka rozmowa może zmniejszyć więcej, niż myślisz.

Panna (23.08 - 22.09)

Determinacja pomoże osiągnąć cel. Horoskop na dziś radzi jednak uważać na napięcia i nie wdawać się w niepotrzebne dyskusje.

Waga (23.09 - 22.10)

Optymizm i ciekawość świata sprzyjają nowym planom. Horoskop dzienny na środę wróży, że przed Tobą dobry dzień na naukę lub podróż.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Wszystko pójdzie sprawnie, jeśli będziesz trzymać się przyjętego planu. Horoskop dzienny radzi również pamiętać o odpoczynku.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Kreatywność i oryginalność przynoszą rozwiązania. Horoskop na dziś to wyraźna wskazówka, by podzielić się pomysłem, zostanie doceniony.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Wrażliwość będzie Twoją siłą. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że twórcza chwila poprawi nastrój i zbliży Cię do kogoś ważnego.

www.poranny.pl
www.wspolczesna.pl

Redaktor naczelny **Tomasz Dworzeńczyk**,
Z-ca redaktora naczelnego **Dorota Naumczyk-Kruszewska**,
Prezes Makroregionu **Aureliusz Mikos**,
Dyrektor biura reklamy oddziału **Eżbieta Dźwigaj**,
Dyrektor marketingu oddziału **Ewa Szmarowska**

Redakcja ul. Św. Mikołaja 1, 15-419 Białystok,
tel. 85 74 89 610,
redakcja@poranny.pl, redakcja@wspolczesna.pl,
Druk Drukarnia w Ignatkach, ul. Przemysłowa 26,
16-001, Ignatki

POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10

Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10



Wojna w polskim sporcie. PZN w ogniu krytyki PKOl

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

IGRZYSKA OLIMPIJSKIE. Prezes Polskiego Komitetu Olimpijskiego Radosław Piesiewicz skrytykował Polski Związek Narciarski w sprawie powołania reprezentantów kraju na igrzyska w Mediolanie.

Szef PKOl nie zostawił suchej nitki na Adamie Małysz i zarządzanym przez niego PZN.

- Polski Komitet Olimpijski stanął po stronie zawodników. Zarząd PKOl jednogłośnie postanowił zmienić decyzję Polskiego Związku Narciarskiego - zamiast Nikoli Komorowskiej jedzie Aniela Sawicka, a zamiast Piotra Habdasa - Michał Jasiczek. To, co się wydarzyło, to w naszej ocenie brak transparentności. Określenie zasad, które później nie są przestrzegane, to - jak sięgam pamięcią - nie pamiętam, żeby aż taka historia się kiedykolwiek wydarzyła - powiedział Radosław Piesiewicz podczas briefingu w Centrum Olimpijskim w Warszawie.

Pierwotnie w składzie PZN znalazła się Komorowska, mimo że drugą pod względem wyników FIS zawodniczką była Sawicka. Związek tłumaczył decyzję tym, że Sawicka może wystartować tylko w jednej konkurencji, natomiast Komorowska otrzymała kwalifikację do wszystkich. Później zarząd PZN zmienił pierwotną decyzję, ale jej publicznie nie ogłosił, a zanim to nastąpiło Komorowska wysłała do mediów oświadczenie, że wobec fali hejtu rezygnuje z udziału w igrzyskach.

Z kolei w kwestii rywalizacji Jasiczka z Habdasem problemem było finansowanie.

- Jednego z nich związek w ogóle pominął w finansowa-



Prezes PKOl Radosław Piesiewicz podczas prezentacji chorążych reprezentacji Polski na ZIO Milan/Cortina 2026

niu przygotowań, mimo że środki z Ministerstwa Sportu i Turystyki na jego przygotowania zostały przekazane - tłumaczył prezes PKOl.

Przedstawiając skład olimpijskiej reprezentacji, Piesiewicz nawiązał do kontrowersji związanych z narciarstwem alpejskim. Polski Związek Narciarski powołał Marynę Gąsienicę-Daniel, Nikolę Komorowską i Piotra Habdasa, ale zarząd PKOl jednogłośnie zdecydował o zmianie dwóch z tych nominacji: Komorowską zastąpi Aniela Sawicka, a Habdasa - Michał Jasiczek.

- Polski Komitet Olimpijski stanął po stronie zawodników. (...) To, co się wydarzyło, to w naszej ocenie brak transpa-

rentności. Określenie zasad, które potem nie są przestrzegane, to - jak sięgam pamięcią - nie pamiętam, żeby aż taka historia się kiedykolwiek wydarzyła - powiedział szef PKOl.

- Jest to niedopuszczalne i skandaliczne. Niestety, to tylko wierzchołek góry lodowej. Historie opisane przez sportowców są bardziej niż niepokojące. Kwestia naszych alpejczyków - jednego z nich związek w ogóle pominął w finansowaniu przygotowań, mimo że środki z Ministerstwa Sportu i Turystyki na jego przygotowania zostały przekazane - stwierdził Radosław Piesiewicz.

Sprawę wyjaśnić miał sekretarz generalny PZN, Tomasz

Grzywacz. Miał, ale nie wyjaśnił, bo... nie został na zarząd PKOl wpuszczony.

- PKOl powołał się na nasze wytyczne, w nich jest, że zawodnik musi spełnić wymagania kwalifikacyjne FIS. Jasiczek ich nie spełnił - mówił Grzywacz.

Jasiczek, choć miał więcej punktów od Habdasa (18 do 8), przez ostatnie dwa lata nie przechodził testów medycznych pod kuratelą PZN i nie miał ważnych badań antydotyngowych.

Ojciec narciarza Dariusz Jasiczek przesłał do PZN wiadomość, że jego syn pojawił się w Centralnym Ośrodku Medycyny Sportowej na przełomie maja i czerwca, próbując uwiarygodnić wykonane na warszawskim AWF-ie testy i badania, ale, według sekretarza Grzywacza, nic takiego nie miało miejsca. Co więcej, Michał Jasiczek był wielokrotnie ponaglany do wykonania takich badań w COMS.

Ojciec narciarza domagał się od PZN wyjaśnień, dlaczego związek nie skierował syna na badania. Zdaniem Dariusza Jasiczka, Michał przejdzie badania przed igrzyskami, ale będzie musiał za nie zapłacić PZN.

Prezes PKOl ogłosił, że skoczek narciarski Kamil Stoch i panczenistka Natalia Czerwonka będą chorążymi 60-osobowej olimpijskiej reprezentacji Polski podczas ceremonii otwarcia igrzysk olimpijskich Mediolan-Cortina d'Ampezzo.

Stoch, który już wcześniej zapowiedział, że to jego ostatni sezon w karierze, wystąpi w najważniejszej zimowej imprezie czterolecia po raz szósty. Jest trzykrotnym złotym medalistą tej imprezy. Czerwonka pojedzie na piątą igrzyska.

©E

Ostatki fazy zasadniczej LM. Barcelona niepełna bezpośredniego awansu

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Wieczorem odbędzie się ósma, czyli ostatnia kolejka fazy ligowej Ligi Mistrzów. Na wszystkich 18 stadionach pierwszy gwizdek wybrzmi o jednakowej godzinie - 21.00.

Niepełna bezpośredniego awansu do 1/8 finału pozostaje Barcelona, w której składzie przeciwko Kopenhadze powinniśmy zobaczyć Roberta Lewandowskiego. Tego spotkania nie zobaczymy w TVP, lecz na kodowanym kanale Canal+ Extra 2.

Przed finałową kolejką dwa zespoły są pewne udziału w 1/8 finału rozgrywek. To liderujący Arsenal z kompletem zwycięstw i Bayern Monachium, który uległ tylko właśnie jemu. O pozostałych sześć miejsc walczy nawet kilkanaście drużyn. Już wiemy, że co najmniej jednego z przegranych poznamy po hicie na Signal Iduna Park. Tam zagrają bowiem szesnastu Borussia Dortmund z czternastym Interem Medio-

lan. Włoski gigant (z fenomenalnym ostatnio Piotrem Zielińskim w składzie) ma punkt więcej, ale też serię trzech porażek z rzędu. Musi wygrać i jeszcze liczyć na potknięcie innych, żeby znaleźć się w upragnionej fazie. Mecz pokaże TVP 1 i TVP Sport.

Prawa do pokazywania tego i pozostałych spotkań posiada Canal+. Z powodu ograniczonej liczby kanałów większość z nich przeniosł do internetu - na platformę streamingową. W telewizji na kodowanym kanale Canal+ Extra 1 obejrzymy za to Multiligę, podczas której zapowiedziano łączenie z poszczególnych aren. Właśnie tam najszybciej obejrzymy gole i tzw. wirtualną tabelę, pokazującą zmiany miejsc.

Przed północą wyłoniona zostanie nie tylko obsada 1/8 finału, ale także tzw. fazy play-off, czyli poprzedzającej rundy zwanej 1/16. W niej znajdą się zespoły z miejsc 9-24. Półki co listę otwiera dziewiąta Barcelona, której zwycięstwo da zapewne awans do 1/8. Niepewny awansu bezpośredniego jest też trzynasty Manchester City. ©E



Raphinha i Robert Lewandowski postarają się zapewnić Barcelonie bezpośredni awans do fazy pucharowej LM

Julia Szeremeta: Były różne myśli, ale zostaje w boksie olimpijskim

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

BOKS. Wicemistrzyni olimpijska z Paryża Julia Szeremeta podjęła decyzję co do swojej przyszłości. W rozmowie z Polska Press zdradza najbliższe plany.

Szeremeta walczy w wadze piórkowej (do 57 kg). We wrześniu 2025 roku zdobyła srebro mistrzostw świata w Liverpoolu, w pierwszym turnieju tej rangi pod egidą nowej federacji World Boxing przegrała w fi-

nale z Jaismine Lamboriz z Indii. Wzięła też udział w Pucharze Świata w Brazylii, gdzie również była drugą.

W 2025 roku Szeremeta przebywała na zgrupowaniach i zawodach przez ok. 260 dni, a w domu spędziła tylko 100.

- Ubiegły rok miał być dla mnie trochę luźniejszy, ale nic z tego nie wyszło. Cieszę się jednak, bo było intensywnie, przeszliśmy do nowej federacji i udało się stoczyć dużo ciekawych walk w zawodach Pucharu Świata. Bardzo cieszę się także ze srebra mistrzostw

świata, choć oczywiście marzyłam o złotym medalu. Bardzo doceniam także młodzieżowe mistrzostwo Europy, a był to ostatni rok dla mnie w tej kategorii - mówi nam Julia Szeremeta.

Największy sukces jej dziełem był jednak w 2024 roku, gdy w Paryżu zdobyła srebrny medal olimpijski. Był to pierwszy finał igrzysk w boksie z udziałem reprezentanta Polski od czasu srebrnego medalu Pawła Skrzecza w 1980 roku oraz pierwsze olimpijskie podium Białe-Czerwonych

od brązu Wojciecha Bartnika w 1992 roku.

- Moje życie po igrzyskach bardzo się zmieniło. Jestem rozpoznawalną osobą, ale też mogę skupić się w stu procentach na treningach i zawodach, bo o stronę finansową nie muszę się martwić. Polski Związek Bokserski oraz Centralny Wojskowy Zespół Sportowy zapewniają nam jak najlepsze z możliwych warunki do treningu - dodaje wicemistrzyni świata.

Polka w styczniu przebywała na zgrupowaniu w Wałcu.

- To mój pierwszy okres przygotowawczy do nowego sezonu. Miałam trochę więcej akrobatyki, sprintu, siłownię, boks było mniej - mówi Julia Szeremeta.

Najważniejszą imprezą dla polskich pięściarek w 2026 roku będą mistrzostwa Europy, które we wrześniu odbędą się w stolicy Bułgarii - Sofii.

- Na pewno ten rok będzie intensywny, ale chciałabym trochę odpocząć przed 2027 rokiem, gdy zaczną się kwalifikacje do igrzysk olimpijskich w Los Angeles, a ja całą uwagę chcę

właśnie skupić na tym, aby na igrzyska w 2028 roku się zakwalifikować - podkreśla w rozmowie z Polska Press Szeremeta.

Wicemistrzyni olimpijska z Paryża przekazała nam właśnie, że do igrzysk w Los Angeles w 2028 roku nie zamierza przechodzić na boks zawodowy.

- Były w głowie takie pomysły, ale na razie zostaje przy boksie olimpijskim, który też jest boksem zawodowym. Co będzie po igrzyskach? Zobaczymy - podsumowała pięściarka. ©E

SPORT

www.sportowy24.pl

Podlasianie na podium w Orlen Cup, a w Spale pobili swoje rekordy

Mariusz Klimaszewski
mariusz.klimaszewski@polskapress.pl

W Łodzi odbył się mityng Orlen Cup, w którym wystartowała trójka zawodników Podlasia Białystok. W Spale nasi lekkoatleci pobili swoje rekordy życiowe i Okręgu.

Po raz kolejny Atlas Arena w Łodzi była miejscem dużego lekkoatletycznego widowiska - Orlen Cup, który dla wielu zawodniczek i zawodników był etapem przygotowań do halowych mistrzostw świata, które odbędą się w Toruniu w dniach 20-22 marca.

W Łodzi startowali także lekkoatleci Podlasia Białystok na czele z wicemistrzynią świata w skoku wzwyż Marią Żodzik.

Wicemistrzyni świata z Podlasia Białystok trzecia

Żodzik w Orlen Cup zajęła trzecie miejsce z wynikiem 187 cm. Polka bez powodzenia atakowała jeszcze poprzeczkę zawieszoną na wysokości 1.90. Zawody wygrała Serbka Angelina Topić z wynikiem 198 cm. Druga była Michaela Hrubá (Czechy) 190 cm.

Także trzeci w biegu na 60 metrów przez płotki był Da-

mian Czykier. Jego wynik to 7,57. Wygrał Jakub Szymański 7,51, drugi był Kendry Menendez 7,56.

Pierwszą konkurencją Orlen Cup był konkurs pchnięcia kulą kobiet, w którym dobrze zaprezentowała się Zuzanna Maślana wygrywając wynikiem 15,56.

Rekordy Granaszewskiej, Dondziło i Krawczyńskiej

Z kolei w pobliskiej Spale w 4. Mityngu Lekkoatletycznego ŁOZLA doskonale spisała się Marlena Granaszewska, która po sześciu latach poprawia rekord życiowy na 60 metrów. Jej nowy najlepszy wynik to 7,44.

Na 200 metrów doskonale pobięł Oliwier Dondziło (KS Podlasie Białystok). Podopieczny trenera Marcina Piasieckiego uzyskując 22,00 s poprawił rekord życiowy i jednocześnie ustanowił rekord województwa podlaskiego U20.

Także w Spale znakomicie zaprezentowała się biegaczka Prefbet-Sonarol Łomża Martyna Krawczyńska. Podopieczna trenera Andrzeja Korytkowskiego ustanowiła halowy rekord Okręgu Podlaskiego na dystansie 1 kilometra w kategorii Młodzieżowej (U23) - 2 min. 44.86 sek.



Damian Czykier w Orlen Cup w biegu na 60 metrów przez płotki zajął trzecie miejsce

FUTSAL

Futbolo Białystok nie dało szans czerwonej latarni tabeli

W swoim pierwszym meczu w 2026 roku w I lidze Futbolo Białystok pokonało u siebie TAF Toruń 8:2. O efektownym triumfie gospodarzy zadecydowała fantastyczna druga połowa, bo do przerwy goście sensacyjnie prowadzili 2:1. Gole dla Futbolo strzelili: Aleksander Kuźma - trzy, Mateusz Rogowski - dwie, Jakub Demiańczuk, Jakub Konon i Damian Grabowski. Po triumfie nasza ekipa awansowała na czwarte miejsce w tabeli. **KW**



FOT. WOJCIECH WOJTKIEWICZ

KOSZYKÓWKA

Dziś gra Tur Basket

Dziś w zaległym spotkaniu drugiej ligi koszykówki mężczyzn drużyna wicelidera Tur Basket Bielsk Podlaski zagra na wyjeździe z Lublinianką KUL Basketball. Początek spotkania o godz. 19.00.

Przegląd kadr Jagiellonii. Nie wszędzie jest tak, jak powinno



FOT. JAGIELLONIA.PL

Podobnie jak w ostatnich sezonach, wiele będzie w grze Jagiellonii Białystok zależeć od postawy Jesusa Imaza. Hiszpan, wraz z Afimico Pululu tworzy w ataku jedno z najbardziej niebezpiecznych duetów w PKO Ekstraklasie.

Wojciech Konończuk
wojciech.kononczuk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Już tylko kilka dni pozostało do wznowienia rozgrywek PKO Ekstraklasy. Można zatem pokusić się o przegląd kadr Jagiellonii Białystok, przynajmniej jeśli chodzi o najbliższe mecze.

Wszystko wskazuje na to, że ciężar walki spoczywać będzie na barkach tych samych zawodników, co w minionej rundzie.

Żółto-Czerwoni nie należą jak dotąd do tygrysów transferowych i w kadrze doszło do niewielkich zmian. Jedynym, za to bardzo poważnym osłabieniem jest odejście do FC Porto Oskara Pietuszelewskiego. Pozostałe ubytki (Cezary Polak, Alejandro Cantero i prawdopodobnie Louka Prip) ograniczają co prawda pole manewru, ale nie powinny być aż tak odczuwalne.

Jeśli chodzi o nabytki, to zarówno napastnik Samed Bazdar, jak i obrońca Guilherme Montoia dołączyli do zespołu niedawno i trudno oczekiwać, by z marszu zaczęli decydować o obliczu drużyny.

W bramce pewniakiem trenera Adrian Siemienia jest co

prawda ledwie 21-letni, ale już bardzo doświadczony Sławomir Abramowicz. Jesień pokazała, że w razie nieobecności podstawowego golkipera, można liczyć na młodszego od niego o dwa lata Miłosza Piękutowskiego.

W obronie praktycznie nie ma pola manewru

Problemem linii obronnej jest skromna liczba defensorów i praktycznie zerowe pole manewru sztabu szkoleniowego Jagi. Dopóki po kontuzjach do pełnej dyspozycji nie dojdą Dusan Stojinović i Yuki Kobayashi, a z kolegami nie zgra się Montoia, to Duma Podlasia praktycznie skazana jest na kwartet: Norbert Wojtuszek, Andy Pelmard, Bernardo Vital i Bartłomiej Wdowik.

Najlepiej przedstawia się sytuacja jeśli chodzi o środkowych pomocników. Co prawda okres przygotowawczy nie w pełni przepracował Leon Flach, ale zdrowy jest filar tej formacji i kapitan zespołu - Taras Romanczuk, któremu towarzyszą Sergio Lozano, Dawid Drachal lub Bartosz Mazurek.

Ten ostatni jest chyba największym wygranym obozu

w Turcji, bo w sparingach prezentował się bardzo dobrze i udowodnił, że jest w stanie wziąć na siebie odpowiedzialność za grę zespołu.

- Bartek pokazuje duży potencjał. Już teraz jest nam w stanie bardzo dużo pomóc na kilku pozycjach. To zawodnik, który potrafi sobie poradzić. Super, że tak się rozwija i mam nadzieję, że zajdzie wysoko - komplementuje klubowego kolegę w mediach Jagi Kamil Jóźwiak.

Były zawodnik m. in. Lecha Poznań typowany jest na gracza, który przejmie obowiązki Pietuszelewskiego na lewej stronie, a jeśli do Jagi trafi Nahuel Leiva, to może przenieść się na prawe skrzydło i być alternatywą dla Alejandro Pozo. Z Jóźwiakiem wiązano w Jadze duże nadzieje, ale nie dość, że jesienią przyszedł już w trakcie rundy, to jeszcze trafiły go urazy. Teraz powinno być lepiej.

Oby ten duet nie został zdekompletowany

Z przodu defensywy rywali straszyć może przede wszystkim jeden z najgroźniejszych duetów w PKO Ekstraklasie: Jesus Imaz - Afimico Pululu. Niestety, głośno mówi się o tym, że

„Afi” opuścił Jagiellonię jeszcze w tym okienku transferowym. Szkoda, bo Hiszpan i reprezentant Demokratycznej Republiki Konga rozumieją się znakomicie i są w stanie poprowadzić Żółto-Czerwonych do zwycięstw.

Jeśli Pululu zabraknie, to armatą Jagi zostanie pewnie Dimitris Rallis, albo pozyskany z Saragossy Bazdar. No chyba, że zwyczaję formy łapiąc mający dotąd symboliczny wkład w osiągnięcia Podlasian Joussuf Sylla.

W przeglądzie wojsk Jagiellonii nie można zapomnieć o młodzieży, która dopiero puka do ekstraklasowej kadry. Obok Piękutowskiego i Mazurka, na obozie w Turcji byli Zachary Zalewski, Maciej Kuczyński, Eryk Kozłowski, Szymon Stypułkowski czy Bartłomiej Krasiewicz. Na razie jednak jest jeszcze za wcześnie, by mogli oni stanowić o sile Żółto-Czerwonych.

Pierwszym i od razu ogromnym wyzwaniem przed Jagiellonczykami będzie wyjazd do Widzewa Łódź. Potyczka w ramach 19. kolejki PKO Ekstraklasy rozpocznie się w sobotę - 31 stycznia, o godz. 17.30. ©