

Już dziś specjalny dodatek **HIPOKRATES**

● A w nim prezentujemy zwycięzców we wszystkich kategoriach

Dziennik Bałtycki

81 lat

Środa
28.01.2026

www.dziennikbaltycki.pl

Nr 22 (24 684) // Rok 81
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Co dalej z boiskiem pod Wierzbami?
Miasto i deweloper mają swoje plany...
str. 4



Szok i reakcje po tragedii w Ustce.
Oświadczenie szefostwa SOP
str. 4

Pomorze uczciło pamięć ofiar
Marszu Śmierci z obozu Stutthof
str. 5



KRAJ

Rząd dyskutował założenia polityki zagranicznej Polski. Premier przypomniał, że po przyjęciu założeń przez rząd szefa MSZ czeka doroczne wystąpienie w Sejmie **str. 7**

Lotniskowiec Abraham Lincoln na Bliskim Wschodzie

Jego obecność w regionie zwiększa możliwości ewentualnych działań przeciwko Iranowi – poinformowała agencja Reutersa
str. 8

BIZNES NASZ REGION TOPI PRAWDZIWĄ FORTUNĘ W TRUNKACH

Alkoholowy biznes rośnie w siłę

Edyta Okoniewska, Joanna Surazyńska
joanna.surazynska@polskapress.pl

Piwo, wódka i setki milionów złotych w obrocie - alkoholowy biznes na Pomorzu ma się świetnie, choć do kas samorządów trafia zaledwie niewielka część tych pieniędzy. Gdzie i na co mieszkańcy regionu oraz turyści wydają najwięcej?

Na Pomorzu alkohol to potężny rynek liczony w setkach milionów złotych rocznie, a w największych miastach - w miliardach. Z danych samorządów wynika, że mieszkańcy regionu razem z turystami wydają na alkohol wyraźnie więcej niż kilka lat temu, choć same liczby nie przesądzają, czy pijemy więcej, czy po prostu drożej.

Rynek wyraźnie zdominowały dwie kategorie: piwo i alkohole wysokoprocentowe, przede wszystkim wódka. To one generują największą wartość sprzedaży zarówno w sklepach, jak i w gastronomii. Wino notuje wzrosty, szczególnie w lokalach, ale wciąż pozostaje wyraźnie w tyle za dwoma liderami, mimo rosnącej popularności wśród klientów restauracji.

W Gdańsku w 2024 roku sprzedaż alkoholu w gastronomii liczona była w setkach milionów złotych, a dane pokazują wzrosty niemal we wszystkich kategoriach. Jednocześnie wpływy miasta z opłat za zezwolenia - 22,8 mln zł w 2025 roku - stanowią jedynie niewielki ułamek wartości całego rynku.

Samorządy podkreślają, że te pieniądze nie są „łatwym dochodem”. Zgodnie z ustawą mogą być przeznaczone wyłącznie na programy profilaktyki, leczenia uzależnień i przeciwdziałania narkomanii. Nie da się nimi łątać dziur w budżecie. Bytów i gmina Kartuzy pokazują, że podobne zjawiska występują także poza metropoliami. W Bytowie wartość sprzedaży alkoholu wzrosła z 30,35 mln zł w 2023 roku do 38,37 mln zł w 2025 roku, przy około 80 punktach sprzedaży. Wpływy z zezwoleń przekroczyły tam 828 tys. zł. W Kartuzach było to ponad 1,09 mln zł. Urzędnicy podkreślają jednak, że tych liczb nie należy utożsamiać wyłącznie z wydatkami mieszkańców. Duży wpływ mają turyści.

Czytaj str. 3



Piwo i wódka napędzają milionowe obroty. Alkoholowy biznes na Pomorzu bije kolejne rekordy

Nr ISSN 2353-6160

Nr indeksu 350-028



Rozmowa
z prof.
Zbigniewem Gałązką
str. 2

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

Dziennik Bałtycki ☎ 58 728 08 17
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.dziennikbałtycki.pl

KALENDARIUM - 28 STYCZNIA

GDAŃSK

1976: Oficjalnie otwarto hotel Novotel na Wyspie Spichrzów.

Pierwszych gości hotel przyjął już 21 stycznia. Inwestycję zrealizowano w niespełna dwa lata dzięki francuskiej firmie Sodeget, oferując 300 miejsc noclegowych oraz standard zachodni, co stanowiło powiew luksusu w PRL-u. Charakterystyczny, modernistyczny budynek w 2012 roku przeszedł renowację wewnątrz, aby dostosować się do najnowszych standardów marki. Wśród stałych bywalców i gości Novotelu w latach PRL wymieniani są często uczestnicy Festiwalu w Sopocie (AT)

KRAJ

2006: Podczas wystawy gołębi pocztowych, pod ciężarem nieusuniętego śniegu zawałił się dach jednej z hal Międzynarodowych Targów Katowickich, w wyniku czego zginęło 65 osób, a 170 zostało rannych.

W czasie katastrofy w hali znajdowało się około 700 osób, zwiedzających i wystawców. Wśród ofiar śmiertelnych znalazło się 10 cudzoziemców – Czesi, Słowacy, Niemcy, Belg, Węgier oraz Holender. Była to największa tego typu katastrofa budowlana we współczesnych dziejach Polski. Poza wyrokami dla konkretnych osób, uznano, że odpowiedzialność ponosi też Skarb Państwa. (AT)

Będą świętować

Joanna Surażyńska
Kościerzyna

Kościerzyna uczci 106. rocznicę powrotu do ojczyzny. Obchody zaplanowano na 1 lutego. Organizatorzy przygotowali atrakcje dla mieszkańców i rodzin z dziećmi.

Centralnym punktem obchodów będzie uroczysta msza święta w Sanktuarium Matki Bożej Kościerskiej Królowej Rodzin, która rozpocznie się o godz. 12.30. Po nabożeństwie,

około godz. 13.30, uczestnicy przejdą na Rynek, gdzie zaplanowano oficjalną część miejskich uroczystości.

Zwieńczeniem części oficjalnej będzie Rajd Kaszubski, zaplanowany w godz. 14.00-16.00.

Na Rynku mieszkańcy będą mogli zobaczyć prezentację sprzętu wojskowego, odwiedzić stanowiska historyczne oraz wysłuchać pieśni patriotycznych. Nie zabraknie także warsztatów dla dzieci, a całość dopełni tradycyjna wojskowa grochówka.

POGODA NA POMORZU

Środa

-1°C
-8°C



Wiatr płn.-wsch.
17 km/h

Uwaga!
Pochmurno

Czwartek

-6°C
-13°C



Wiatr wsch.
20 km/h

Uwaga!
Zimno

60 lat temu po raz pierwszy w Polsce skutecznie przeszczepiono nerkę

Mira Suchodolska
Rozmowa

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. 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 także pod kątem prawnym. Dwaj wybitni lekarze – chirurg Jan Nielubowicz i internista Tadeusz Orłowski – połączyli swoje kompetencje i odwagę. 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 podtrzymy-

wały 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. Dawczyni 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 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 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



FOT. WARSZAWSKI UNIWERSYTET MEDYCZNY

Zbigniew Gałązka: - Transplantologia stała się jedną z wizytówek polskiej medycyny. Dziś mamy się czym pochwalić

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 - kseno-transplantacja 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 zastąpić 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 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 blisko 20 tys. Najczęstszą przyczyną niewydolności nerek pozostaje cukrzyca – nefropatia cukrzycowa to dziś numer jeden.

Co najbardziej zagraża transplantologii?

Nie technologia, lecz utrata zaufania 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.

Na Pomorzu piją coraz drożej

J. Surazyńska, E. Okoniewska
joanna.surazyńska@polskapress.pl

Od osiedlowych sklepów po restauracje w centrach miast – alkohol sprzedaje się na Pomorzu na ogromną skalę. Które trunki dominują i gdzie zostawiamy najwięcej pieniędzy?

Sprzedaż alkoholu na Pomorzu liczona jest dziś w setkach milionów złotych rocznie, a w największych miastach – w miliardach. Z danych raportowanych przez samorządy wynika, że mieszkańcy regionu – wspólnie z turystami – wydają na alkohol wyraźnie więcej niż jeszcze kilka lat temu. Największymi „zwycięzcami” na tym rynku są piwo i alkohole wysokoprocentowe. Wino wciąż pozostaje w cieniu dwóch liderów. Jednocześnie wpływy do kas samorządów z tytułu zezwoleń na sprzedaż alkoholu stanowią tylko niewielki ułamek wartości całego rynku i są ściśle reglamentowane co do sposobu wydatkowania.

Choć pełne dane za 2025 rok poznamy dopiero po zakończeniu cyklu składania oświadczeń przez przedsiębiorców, już dziś widać wyraźnie, jak wygląda alkoholowa mapa Pomorza. I nie jest to obraz jednolity.

Piwo i wódka rządzą rynkiem

Z zestawień samorządów jednoznacznie wynika, że najwięcej pieniędzy mieszkańcy regionu wydają na piwo oraz alkohole wysokoprocentowe – przede wszystkim wódkę. To te dwie kategorie generują najwyższą wartość sprzedaży zarówno w sklepach, jak i w gastronomii.

Piwo pozostaje absolutnym liderem pod względem obrotów, szczególnie w sprzedaży detalicznej. Jest najtańsze, najbardziej dostępne i społecznie najbardziej akceptowane. Z kolei alkohole powyżej 18 procent odpowiadają za bardzo dużą część

wartości rynku – często przewyższając sprzedaż win i alkoholi średnioprocentowych, mimo mniejszych wolumenów.

Wino, choć notuje wzrosty – zwłaszcza w gastronomii – wciąż pozostaje wyraźnie w tyle. Z punktu widzenia statystyk finansowych jest to rynek znacznie mniejszy, choć dynamiczniejszy.

Gdańsk: miliardy w obrocie, miliony w opłatach

Najpełniejszy obraz rynku widać w Gdańsku, gdzie sprzedaż alkoholu rozbita jest na gastronomię i handel detaliczny oraz trzy grupy napojów alkoholowych. W gastronomii 2024 rok przyniósł wyraźne wzrosty we wszystkich kategoriach.

Sprzedaż piwa w lokalach wzrosła ze 110,6 mln zł w 2023 roku do 128,5 mln zł w 2024 roku. Wino zwiększyło obroty z 80,3 mln zł do 93,3 mln zł, a alkohole wysokoprocentowe – z 103,1 mln zł do blisko 108 mln zł. To oznacza, że w samych lokalach gastronomicznych gdańszczanie i turyści zostawili setki milionów złotych.

Inaczej wygląda sytuacja w handlu detalicznym. W sklepach w 2024 roku wartość sprzedaży piwa i wina była nieco niższa niż rok wcześniej, podczas gdy sprzedaż wódki utrzymała się na bardzo wysokim poziomie i nawet lekko wzrosła. Ten rozdział sugeruje możliwe przesunięcie konsumpcji z domów do lokali, ale równie dobrze może być efektem inflacji i zmian struktury zakupów.

Same liczby nie dają jednoznacznej odpowiedzi na pytanie, czy pijemy więcej czy po prostu drożej. Pewne jest jedno – obrót finansowy pozostaje ogromny.

Na koniec 2025 roku w Gdańsku funkcjonowało 848 punktów gastronomicznych oraz 874 punkty sprzedaży detalicznej alkoholu. Do urzędu wpłynęło 1715 oświadczeń o wartości



FOT. KRZYSZTOF KAPICA

Wartość sprzedaży alkoholu na Pomorzu liczona jest w setkach milionów złotych

sprzedaży za 2024 rok. Skala rynku pokazuje, jak rozproszona i trudna do jednoznacznej interpretacji jest ta branża.

Miliony dla miasta, ale z twardymi ograniczeniami

W 2025 roku Gdańsk uzyskał 22,8 mln zł wpływów z opłat za zezwolenia na sprzedaż alkoholu. To kwota robiąca wrażenie, ale w zestawieniu z miliardową wartością sprzedaży stanowi jedynie ułamek rynku.

Wpływy do kasy miasta z tytułu opłat za zezwolenia na sprzedaż napojów alkoholowych w 2025 rok wyniosły 22,8 mln zł – informuje Joanna Bieganska, starsza inspektorka Referatu Prasowego Biura Prezydenta Gdańska.

Podobnie w Gdyni, gdzie sprzedaż alkoholu w 2024 roku przekroczyła 394 mln zł, a wpływy z zezwoleń w 2025 roku wyniosły 7,96 mln zł.

Najwięcej pieniędzy mieszkańcy regionu wydają na piwo oraz alkohole wysokoprocentowe – przede wszystkim wódkę

Samorządy podkreślają jednak, że nie są to pieniądze „do dowolnego wydania”. Zgodnie z ustawą mogą być przeznaczone wyłącznie na realizację gminnych programów profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych oraz przeciwdziałania narkomanii.

Gdynia: po rekordzie lekkie wyhamowanie

Dane z Gdyni obejmujące trzy lata pokazują ciekawy trend. Po rekordowym 2023 roku, gdy wartość sprzedaży alkoholu przekroczyła 403 mln zł, w 2024 roku nastąpił spadek do 394 mln zł. Co istotne, dotyczył on wszystkich kategorii alkoholu.

To może sugerować raczej ogólną zmianę warunków rynkowych – presję cenową, ostrożniejsze wydatki konsumentów – niż nagłą zmianę preferencji. Po bardzo mocnym roku rynek mógł po prostu wejść w fazę korekty.

Według stanu na dzień 31 grudnia 2024 r. w Gdyni było 719 punktów sprzedaży napojów alkoholowych, a zatem należy przyjąć, że w 2025 r. liczba złożonych oświadczeń będzie zbliżona – mówi Jakub Winiewski z Biura Prasowego Urzędu Miasta w Gdyni.

Najpełniejszy obraz rynku widać w Gdańsku, gdzie sprzedaż alkoholu rozbita jest na gastronomię i handel detaliczny

Mniejsze gminy: mniejsze liczby, ten sam mechanizm

Bytów i gmina Kartuzy pokazują, że te same zjawiska występują także w mniejszej skali. W Bytowie wartość sprzedaży alkoholu wzrosła z 30,35 mln zł w 2023 roku do 38,37 mln zł w 2025 roku, przy stabilnej liczbie około 80 punktów sprzedaży. Wpływy z opłat za zezwolenia przekroczyły tam 828 tys. zł.

Gmina Kartuzy notuje sprzedaż alkoholu na poziomie kilkudziesięciu milionów złotych rocznie, a wpływy z zezwoleń w 2025 roku wyniosły 1,09 mln zł. Dane wskazują na stabilny, powolny wzrost bez gwałtownych skoków.

Wartości sprzedaży nie należy utożsamiać wyłącznie z wydatkami mieszkańców – mówi Bożena Wojak, kierownik Wydziału Spraw Obywatelskich i Społecznych Urzędu Miejskiego w Bytowie.

Wpływ na nią mają turyści, dojazdy do pracy i struktura handlu i gastronomii.

Nocna prohibicja

Coraz częściej w debacie samorządowej pojawia się temat zakazu nocnej sprzedaży alkoholu w sklepach. Zwoleńnicy wskazują na poprawę porządku i spadek liczby interwencji, przeciwnicy – na wątpliwą skuteczność i przetrwanie sprzedaży do innych kanałów.

Od 2018 roku około dwustu gmin w Polsce wprowadziło uchwały związane z nocną prohibicją. W Trójmieście pierwszy był Sopot, który zastosował rozwiązanie ograniczenia sprzedaży od godziny 2:00 do 6:00. Uchwały te mają podstawę prawną w ustawie o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi i dają możliwość wytyczenia prohibicji w godzinach od 22:00 do 6:00 i na takie rozwiązanie zdecydował się Gdańsk. Gdynia jeszcze się zastanawia.

Uchwała, która weszła w życie w Gdańsku z początkiem września, nie była jednak pierwszym kontaktem stolicy Pomorza z takim rozwiązaniem. Podobne funkcjonowało już od jakiegoś czasu na terenie Śródmieścia, czyli miejsca obleganego przez turystów i notorycznie zmagającego się z hałasem oraz nocnymi libacjami. Władze miasta uznały, że rozwiązanie zastosowane w sercu Gdańska sprawdziło się i teraz pora je rozszerzyć.

Policja i Straż Miejska w Gdańsku wielokrotnie potwierdzały pozytywny wpływ wprowadzonych ograniczeń, a także spadek liczby negatywnych zdarzeń na tym obszarze – mówił w marcu Piotr Borawski, zastępca prezydenta Gdańska ds. mobilności i bezpieczeństwa. – Samorządy, które wprowadziły podobne obostrzenia, zauważają spadek liczb interwencji i wzrost bezpieczeństwa. Takie uchwały po prostu działają. ©©

KRÓTKO

WEJHEROWO

Radosne podsumowanie kolędy w wejherowskiej parafii

Śpiewający kominiarze, wzruszające wyznania i, przede wszystkim, radosna atmosfera – tak w wejherowskiej parafii NMP Królowej Polski minęła kolęda.

Tamtejszy proboszcz – ks. Andrzej Nowak, który stał się niejako gwiazdą Internetu – podsumowaniem wizyty

duszpasterskiej pokazał, że wcześniejsze nagrania z jego udziałem wcale nie były ewenementem.

Duchowny zyskał internetową sławę za sprawą dwóch humorystycznych nagrań – jego przeprawy w zamieci oraz osobistego odśnieżania okolic kościoła polonezem. (MK)

CHWASZCZYNO

Kaszubki z Chwaszczyna z nowym teledyskiem

W sieci ukazał się nowy teledysk zespołu „Kaszubki” z Chwaszczyna. Tym razem grupa przygotowała aranżację popularnej w regionie piosenki „Tata i kôza”. A w planach są już kolejne projekty...

Piosenka to Kaszubom doskonale znana, w Kartuzach nawet dwa lata temu w związku z jej popularnością stanęła pamiątkowa figura tytułowej kozy. W postaci filmo-

wej jednak historii tej nikt nie zaprezentował... aż do dziś.

„Tata i kôza” był jedną z trzech produkcji, przygotowanych przez Kaszubki w 2025 r. Przed Bożym Narodzeniem zespół pochwalił się przepięknym wykonaniem piosenki „Serce wilijny noc”. W lutym tego roku natomiast planowana jest premiera filmu do dość nostalgicznego utworu „Rëbôcë”. (MK)

KOBYLNICA

Tajemniczy wybuch w warsztacie samochodowym

W Kobylnicy, przy ulicy Głównej, około godziny 11, podczas prac naprawczych w jednym z warsztatów samochodowych doszło do wybuchu.

W zdarzeniu ucierpiały trzy osoby, którym została udzielona pierwsza pomoc na miejscu, a następnie zostały przekazane zespołom ratownictwa medycznego. Stan ich zdrowia nie jest na razie znany.

Bezpośrednią przyczyną wybuchu nie została jeszcze

ustalona. Funkcjonariusze prowadzą oględziny miejsca zdarzenia w celu wyjaśnienia okoliczności incydentu. Prawdopodobnie do wybuchu doszło podczas naprawy samochodu, jednak szczegóły techniczne pozostają przedmiotem śledztwa.

Strażacy po przybyciu na miejsce nie stwierdzili pożaru, a ich działania skupiły się na zabezpieczeniu miejsca zdarzenia. (PC)

Jaka przyszłość czeka to boisko?

Martyna Kucybała
Gdańsk

Mieszkańcy gdańskiego Dolnego Miasta sprzeciwiają się planom zabudowy miejsca zwanego Boiskiem pod Wierzbami. Od lat jest to miejsce spotkań, sąsiedzkiej integracji i dziecięcych zabaw.

Boisko pod Wierzbami położone jest na ul. Dobrej 11 w bezpośrednim sąsiedztwie opływu Motławy i Kamiennej Słuzi. To łaskomy kąsek dla inwestorów z branży budowlanej. W sąsiedztwie aż roi się od nowych inwestycji deweloperskich. Równocześnie niedaleko stąd do historycznych bastionów.

- Pomnikowa przyroda, analogowy charakter przestrzeni, historie i wspomnienia mieszkańców związane z tym miejscem i ich trwanie w czasie - to wszystko sprawia, że nie ma możliwości ani przeniesienia obszaru, ani nie istnieje rekompensata za jego likwidację. Byłaby to bowiem strata dla całej lokalnej społeczności, która zostaje wówczas pozbawiona wyjątkowego dla niej elementu. Stanowiącego przez całe lata istotną niekomer-



Na archiwalnych zdjęciach widać, jak to miejsce żyje na co dzień i jak chętnie korzystają z niego mieszkańcy

cyjną przestrzeń integracji i wychowywania się kolejnych pokoleń - mówią mieszkańcy.

Prestię im niepotrzebny

W listopadzie 2019 roku przedstawiciele Gdańska i spółka GGI Dolne Miasto (konsorcjum firm Euro Styl i Inopa) podpisali umowę o Partnerstwie Publiczno-Prywatnym na obszarze Dolnego Miasta. W ramach projektu PPP w ciągu 8 lat (licząc od listopada 2019 roku) GGI Dolne Miasto ma zrealizować na Dolnym Mieście inwestycje publiczne w 17 lokalizacjach. Chodzi m.in. o modernizację i budowę 2 km dróg, chodników

i ścieżek rowerowych, budowę obiektów użyteczności publicznej (m.in. nowoczesny, ogólnodostępny kompleks sportowy i większe przedszkole z placem zabaw), a także rewitalizację i urządzenie na potrzeby rekreacji terenów zielonych o powierzchni ponad 5,5 ha.

- My jako mieszkańcy jesteśmy solą tej dzielnicy - mówiła w 2021 roku Natalia Grzymała, mieszkanka gdańskiego Śródmieścia i radna dzielnicowa z inicjatywy Akcja Protestacyjna Zielone Dolne. - Nie chcemy, żeby „wzrosł prestiż dzielnicy”, kiedy nasze dzieci nie będą miały gdzie biegać i się bawić. Chcemy par-

tycypować w inwestycji, chcemy realizacji naszych postulatów.

Problem potencjalnej zabudowy i jej wpływu na charakter tego miejsca był sygnalizowany miastu długo przed podpisaniem umowy z prywatnym inwestorem. Ostatecznie jednak teren został sprzedany firmie Euro Styl. Ta, wspólnie z władzami Gdańska, planuje stworzyć nową przestrzeń publiczną na Bastionie Wilk. Choć zdaniem mieszkańców miasto mogłoby podjąć konkretne działania mogące ten teren ochronić, nie robi tego.

Mieszkańcy zauważają, że decyzja o zabudowie przyczynia

się do nasilenia zjawiska „overtourismu” (nadmiar turystów i przeciążenie infrastruktury, co przekłada się na jakość życia lokalnej społeczności), które może mieć negatywne konsekwencje dla lokalnych społeczności, infrastruktury i środowiska, a także zmienić dzielnicę historyczną w strefę czysto turystyczną. Mieszkańcy powołują się na przykłady z takich miast jak Lizbona, Barcelona, Wenecja czy Paryż, które widzą skutki swojej nadmiernej turystyki.

Deklaracje to za mało

Zabudowa Boiska pod Wierzbami wywołuje konkretne obawy.

- Mieszkańcy nie chcą tracić terenów zielonych, ryzykować uszkodzeniami okolicznych kamienic z uwagi na prace w terenie bliskim Motławie - mówi radny dzielnicy Śródmieście Michał Dziergas. - Chcą móc dalej czuć się u siebie, a nie kończyć wypchnięci na obrzeża miasta. Takie są skutki inwestycji deweloperskich realizowanych na siłę w celu maksymalizacji zysku. Zmieni się profil dzielnicy, z mieszkalnej na turystyczną. Zmienia się usługi, koszty życia

polecą w górę, a mieszkańcy stracą spokój i miejsce odpoczynku. Stracą część swojego dzieciństwa.

Przedstawiciele dewelopera deklarują otwartość na dialog, ale nie składają jednoznacznych zobowiązań.

- Wsłuchujemy się w postulaty społeczności. Czujemy problem, który państwo podnieśli w zapalnej sprawie Boiska pod Wierzbami. Na tym etapie nie mogę niczego obiecać, ale ta część projektu będzie modyfikowana - mówił w 2021 roku prezes Euro Stylu Mikołaj Konopka.

Takie deklaracje nie są jednak wystarczające dla mieszkańców, którzy wciąż walczą o zachowanie boiska, a także o zatrzymanie procesu przekształcania miasta w miejsce głównie dla turystów i deweloperów. To coraz częstsze określenie dla Gdańska, w którym planuje się powolne zanikanie kulturowych miejsc, takich jak Galeria Manhattan, Alfa Centrum czy Lotnia na Zaspie. Zamiast nich mają się pojawić wysokie budynki mieszkalne. Mieszkańcy Dolnego Miasta po raz kolejny apelują o wsparcie i proszą władze o to, by ich ukochany teren rekreacyjny nie pozostał jedynie w ich pamięci. ©©

Szok i reakcje po tragedii w Ustce

Jacek Wierciński
Pomorze

44-letni Piotr K., który w poniedziałkowy wieczór podczas urlopu, w trakcie pobytu w Ustce, zaatakował nożem swoją rodzinę i doprowadził do śmierci 4-letniej córki, był funkcjonariuszem Służby Ochrony Państwa.

- Ten funkcjonariusz nie brał bezpośredniego udziału w żadnych czynnościach ochronnych najważniejszych osób w państwie - powiedział PAP Tomasz Kułakowski z Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji, odnosząc się do zatrzymanego i zawieszonego już 44-letniego Piotra K. - Wszczęto wobec niego także procedurę usunięcia ze służby.

Przedstawiciel resortu przekazał również, że na polecenie jego kierownictwa, Biuro Nadzoru Wewnętrznego uruchomiło czynności sprawdzające przebieg trwającej przez 23 lata służby mężczyzny.

Służba Ochrony Państwa przedstawiła komunikat dotyczący tragedii, jaka rozegrała się w Ustce.

„Z wielkim bólem informujemy o tragicznym zdarzeniu

z udziałem funkcjonariusza SOP, który podczas urlopu zaatakował nożem pięcioro członków swojej rodziny. Niestety, w wyniku odniesionych obrażeń zmarła 4-letnia córka funkcjonariusza. Składamy kondolencje oraz wyrazy głębokiego współczucia rodzinie i bliskim. (...)

Funkcjonariusz SOP od 23 lat służy w formacji, na początku października 2025 roku przeszedł badania okresowe, w tym psychologiczne i został dopuszczony do dalszej służby.

Obecnie trwają czynności procesowe wobec funkcjonariusza prowadzone pod nadzorem prokuratury.”

- W poniedziałek około godziny 21.30 policjanci otrzymali zgłoszenie o awanturze w jednym z mieszkań w Ustce. Funkcjonariusze, którzy przyjechali na miejsce obezwładnili agresywnego 44-latkę, który ranił nożem pięcioro członków swojej rodziny oraz siebie. 4-letniej dziewczynki, pomimo długiej reanimacji nie udało się uratować - przekazał „Dziennikowi Bałtyckiemu” podkom. Jakub Bagiński, oficer prasowy Komendanta Miejskiego Policji w Słupsku. ©©

Obchody Międzynarodowego Dnia Pamięci o Ofiarach Holokaustu w Gdańsku

Martyna Kucybała
Gdańsk

W Nowej Synagodze odbyły się wczoraj uroczystości Gdańskich Obchodów Międzynarodowego Dnia Pamięci o Ofiarach Holokaustu.

27 stycznia to data upamiętniająca rocznicę wyzwolenia niemieckiego nazistowskiego obozu koncentracyjnego i zagłady Auschwitz-Birkenau, a także sześć milionów Żydów zamordowanych w czasie Holokaustu. W Gdańsku obchody tego dnia organizowane są od 2018 r. z inicjatywy prezydenta Pawła Adamowicza.

Tegoroczne uroczystości upamiętniające Zagładę zgromadziły przedstawicieli władz miasta, Gminy Wyznaniowo-Żydowskiej w Gdańsku, a także przedstawicieli środowisk społecznych. W wydarzeniach wzięli udział m.in. Monika Chabior (zastępczyni prezydent Gdańska ds. rozwoju społecznego i równego traktowania), Diane Röhrig (konsul Republiki Federalnej Niemiec) oraz Michał Samet (przew. Gminy Wyznaniowej Żydowskiej w Gdańsku).

Monika Chabior podkreślała, że 27 stycznia jest dniem pamięci

nie tylko o ofiarach, lecz także o odpowiedzialności współczesnych społeczeństw. Zwróciła również uwagę na znaczenie od radzającego się życia żydowskiego w Gdańsku oraz rolę lokalnej społeczności żydowskiej w pielęgnowaniu pamięci.

- To dzień pamięci o tych, którzy zostali zamordowani, ale także o chwili, w której otworzyły się bramy piekła i w której przynajmniej część więźniów wyszła ku nadziei, ku wolności. Gdańsk zobowiązuje się do ochrony praw człowieka, przeciwdziałania dyskryminacji i mowie nienawiści, do budowania miasta, w którym nie godzimy się na okrucieństwo i dehumanizację - mówiła.

Głos zabrała również Diane Röhrig, konsul Republiki Federalnej Niemiec w Gdańsku. W swoim wystąpieniu przywołała postać Tovy Friedman, czyli ocalałej z Auschwitz-Birkenau, która do dziś aktywnie działa na rzecz edukacji o Holokauście, także w mediach społecznościowych: - Podczas Marszu Śmierci w styczniu 1945 roku zdołała się ukryć. Po wojnie jej rodzina wyemigrowała do Stanów Zjednoczonych. Do dziś pani Tova Friedman wykonuje niezwykle cenną pracę na rzecz pamięci.



Uczestnicy uroczystości zapalili znicze pod Pomnikiem Kindertransportów przy Dworcu PKP w Gdańsku

Wraz z wnuczką prowadzi kanał na platformie TikTok, obserwowany przez ponad pół miliona osób, gdzie opowiada o Holokauście i odpowiada na pytania, podtrzymując żywą pamięć o historii.

Michał Samet przemówienie rozpoczął od ostrzeżenia, że zbrodnie totalitarne nie rodzą się nagle, lecz poprzedzają je propaganda, nacjonalizm i milczenie większości: - Historia uczy nas jednak, że zawsze warto mówić „nie”. Warto stawać w opozycji do zła - nawet wtedy, gdy nie jest to heroiczne i spektakularne. Jak

pisał Emanuel Ringelblum: tam, gdzie nie ma człowieka - bądź człowiekiem.

Po zakończeniu części oficjalnej uczestnicy uroczystości udali się pod Pomnik Kindertransportów przy Dworcu PKP w Gdańsku, gdzie zapalono znicze. Pomnik upamiętnia dzieci żydowskie, które zostały uratowane przed Zagładą. W latach 1938-1939 zorganizowano akcję Kindertransportów, w ramach której dzieci uciekły do Wielkiej Brytanii z terenów Niemiec, Austrii, Czechosłowacji i Wolnego Miasta Gdańska.

Pomorze uczciło pamięć ofiar Marszu Śmierci



Uroczystość w Suchym Dębnie w 81. rocznicę Marszu Śmierci

Radosław Konczynski
Sztutowo

Mieszkańcy Pomorza upamiętniają ofiary Marszu Śmierci sprzed 81 lat. Więźniowie KL Stutthof i jego podobozów pędzeni przez niemieckich strażników szli na zachód. Prawie połowa zmarła z głodu i zimna.

Ewakuacja obozu koncentracyjnego Stutthof przed zbliżającym się frontem radzieckim rozpoczęła się 25 stycznia 1945 roku.

Jak przypomina Marcin Owsinski, dzisiaj p.o. dyrektor Muzeum Stutthof, a także współautor razem z Agnieszką Kłys publikacji „Marsz Śmierci. Ewakuacja piesza więźniów KL Stutthof i jego podobozów”, o czwartej rano obudzono wszystkich więźniów w obozie i godzinę później ustawiono na apel. Odczytano wtedy rozkaz komendanta, zgodnie z którym wszyscy zdolni do marszu więźniowie w kolumnach w odpowiednich odstępach czasu powinni opuścić obóz. Mieli iść do Lęborka, gdzie teoretycznie czekało na nich nowe miejsce, duży kompleks koszar wojskowych poza zagrożonym rejonem. O szóstej rano wyruszyła pierwsza kolumna.

W styczniu jednocześnie zaczęła się też ewakuacja podobozów KL Stutthof rozsianych w Prusach Wschodnich, na Pomorzu, w okolicach Torunia i Bydgoszczy, a nawet pod Szczecinem. Jak ustalili badacze historii ze Sztutowa, ewakuacja objęła około 33 tysięcy więźniów: 11 500 z obozu centralnego i ponad 20 tysięcy z podobozów.

Może zima, którą mamy obecnie, jeszcze kilka dni temu z obfitym śniegiem i mrozami do minus 20 stopni Celsjusza,

pozwoli młodszym ludziom wyobrazić sobie, jaką gehennę przeszli więźniowie niemieckiego obozu koncentracyjnego. W styczniu 1945 roku panowały siarczyste mrozy. Ze wschodu zbliżała się Armia Czerwona.

- W związku ze zbliżającą się linią frontu, władze obozu Stutthof przystąpiły do ewakuacji więźniów, zakładając siedmiodniowy marsz do odległego o 140 kilometrów Lęborka. Kolumny głodnych i wyczerpanych więźniów przebywały każdego dnia około 20 kilometrów, brnąc w głębokim śniegu przy temperaturze minus 20 stopni Celsjusza - wyjaśnia Bogusława Tartakowska, kustosz ds. zbiorów w Muzeum Stutthof.

W grupie więźniów, która 25 stycznia wyszła z obozu Stutthof, był Henryk Temczyk. Muzeum przypominało jego postać

Pamiętajmy, że pokryta śniegiem kaszubska ziemia pochłonęła wówczas blisko szesnaście tysięcy ofiar

przy okazji 81 rocznicy Marszu Śmierci. Pan Henryk ocalał, a do dzisiaj „świadkiem” tragicznych dni pozostaje związany z nim eksponat znajdujący się w zbiorach sztutowskiej instytucji.

- Już drugiego dnia marszu, podczas postoju w Pruszczu Gdańskim, Henryk Temczyk zdał sobie sprawę z konieczności odnotowywania nazw miejscowości mijanych po drodze, na wypadek ucieczki lub jakiegokolwiek innej pomocy. Ponieważ nie miał przy sobie ani papieru, ani ołówka, sięgnął po pasek od spodni i agrafkę, którą

spinał ubranie. Znajdujący się w zbiorach Muzeum Stutthof skórzany pasek jest jednym z ważniejszych świadectw dokumentujących Marsz Śmierci - tłumaczy Bogusława Tartakowska.

Jak opowiada kustosz, w czasie wielu dni wędrówki udało mu się wyrwać na pasku nazwy mijanych miejscowości, daty postojów i ich rodzaj, np. nocleg w stodole czy kościele.

- Ostatnią nazwą wyrytą na pasku jest „Wejherowo” - miejsce, w którym Henryk Temczyk doczekał wyzwolenia 12 marca 1945 roku, blisko pięćdziesiąt dni po tym, jak pozostawił za sobą bramę obozu Stutthof. Pamiętajmy, że pokryta śniegiem kaszubska ziemia pochłonęła wówczas blisko szesnaście tysięcy ofiar - więźniów obozu Stutthof i jego podobozów - podkreśla Bogusława Tartakowska.

Historycy z Muzeum Stutthof wyliczyli, że wśród ofiar śmiertelnych było około 4 tysiące więźniów z obozu centralnego i ok. 12 tysięcy z podobozów.

Na Pomorzu trwają obchody 81 rocznicy Marszu Śmierci. Odbyły się już w Suchym Dębnie, Cedrach Wielkich, Grabinach Zameczku, a także w minioną niedzielę w Gdańsku. Msza św. w Archikatedrze Oliwskiej to tradycja mająca już ponad 40 lat - początkowo w gronie ocalałych, dziś już przede wszystkim wśród ich najbliższych. Jak informuje Muzeum Stutthof, „wspominaliśmy uczestników Marszu Śmierci, ale również postawę ludności kaszubskiej, która na hasło »Stutthof idzie!« organizowała pomoc dla więźniów”.

Dziś kolejne uroczystości odbędą się w Pruszczu Gdańskim oraz gminie Pruszcz Gdański. ©

Na zamku poszukują inwestora

Edyta Łosińska
Bytów

Zamek w Bytowie wciąż pozostaje bez najemcy. Władze miasta ponownie ogłosiły przetarg na wynajem części hotelowo-restauracyjnej za-bytkowego obiektu i obniżyły minimalną stawkę czynszu, licząc na większe zainteresowanie inwestorów.

Jeszcze niedawno mówiło się o czynszu sięgającym co najmniej 24 tys. zł miesięcznie. Teraz minimalna stawka została

ustalona na 15 tys. zł netto plus VAT, a dodatkowo przez pierwsze trzy miesiące od podpisania umowy przyszyły najemca zapłaci symboliczny 1 zł plus VAT. W tym przypadku wzięto pod uwagę konieczności doposażenia i przygotowania obiektu do prowadzenia działalności.

Przedmiotem przetargu jest południowe skrzydło Zamku Bytowskiego przy ul. Zamkowej 2, przeznaczone na działalność hotelowo-restauracyjną. Łączna powierzchnia części hotelowo-gastronomicznej wy-

nosi 1 632,61 m kw. W tym jest: część restauracyjna o powierzchni 391,96 m kw. oraz część hotelowa o powierzchni 1 240,65 m kw. Baza noclegowa obejmuje kilkadziesiąt pokoi rozmieszczonych na I i II piętrze oraz na poddaszu, z zapleczem pomocniczym na każdej kondygnacji. Wraz z nieruchomością przekazywane jest także częściowe wyposażenie restauracji.

Umowa najmu może zostać zawarta na okres do 9 lat, z możliwością przedłużenia na kolejne 9 lat. ©

REKLAMA

0011467465

WÓJT GMINY OSIEK



OBWIESZCZENIE WÓJTA GMINY OSIEK

o rozpoczęciu konsultacji społecznych projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla fragmentu wsi SKÓRZENNO w gminie Osiek

Na podstawie art. 17 pkt. 11, art. 8h, 8i oraz 8j ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 1130, ze zm.) oraz art. 39 i 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1112, ze zm.) w związku z **Uchwałą nr LV/340/2023 Rady Gminy Osiek z dnia 30 listopada 2023 r.** o przystąpieniu do sporządzania miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla fragmentu wsi Skórczenno w gminie Osiek

zawiadamiam o rozpoczęciu konsultacji społecznych projektu ww. planu miejscowego, które będą prowadzone w terminie od dnia 28.01.2026 r. do dnia 27.02.2026 r. w następujących formach:

1. Zbieranie uwag w terminie **od dnia 28.01.2026 r. do dnia 27.02.2026 r.**
2. Spotkanie otwarte, poprzedzone prezentacją projektu planu miejscowego, które odbędzie się **w dniu 6.02.2026 r. o godzinie 15:30** w Urzędzie Gminy Osiek, ul. Kwiatowa 30, pokój nr 1.
3. Dyżur projektanta planu miejscowego, który odbędzie się **w dniu 12.02.2026 r. w godz. 15:30-16:30** w Urzędzie Gminy Osiek, ul. Kwiatowa 30, pokój nr 1.

Z projektem planu miejscowego oraz prognozą oddziaływania na środowisko do planu można zapoznać się w siedzibie Urzędu Gminy Osiek, ul. Kwiatowa 30, 83-221 Osiek, w godzinach pracy urzędu, pokój nr 2 oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Osiek (osiek.biuletyn.net).

Zainteresowani mogą składać uwagi dotyczące ww. planu miejscowego oraz wnioski i uwagi do prognozy oddziaływania na środowisko na piśmie utrwalonym w postaci:

- papierowej – osobiście lub drogą pocztową na adres: Urząd Gminy Osiek, ul. Kwiatowa 30, 83-221 Osiek lub
- elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej – na adres do e-Doręczeń: **AE:PL-17406-73390-UDGUR-18**. Wniosek złożony elektronicznie powinien być opatrzony kwalifikowanym podpisem elektronicznym, podpisem zaufanym albo podpisem osobistym.

Uwagę do projektu aktu planowania przestrzennego należy złożyć na **formularzu** (dostępnym na stronie BIP), podając swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Po zakończeniu konsultacji społecznych zostanie opracowany **raport podsumowujący przebieg konsultacji**, zawierający w szczególności wykaz zgłoszonych uwag wraz z propozycją ich rozpatrzenia i uzasadnieniem oraz protokoły z czynności przeprowadzonych w ramach konsultacji, które zostaną opublikowane na stronie BIP (osiek.biuletyn.net) wraz z projektem planu miejscowego z uzasadnieniem oraz prognozą oddziaływania na środowisko.

Jednocześnie w związku z postępowaniem w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko, przedmiotem której jest opracowanie prognozy oddziaływania na środowisko skutków realizacji ww. planu miejscowego, informuję, że zainteresowani mogą składać uwagi **od dnia 28.01.2026 r. do dnia 27.02.2026 r.** w formie pisemnej, ustnie do protokołu lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrzenia ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym na adres: Urząd Gminy Osiek, ul. Kwiatowa 30, 83-221 Osiek, skrzynki podawczej (na adres doręczeń elektronicznych: AE:PL-17406-73390-UDGUR-18) lub za pomocą poczty elektronicznej (na adres: urząd@osiek.gda.pl).

Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Wójt Gminy Osiek.

Wójt Gminy Osiek
Janusz Kaczyński

Administratorem danych osobowych przetwarzanych w związku z realizacją zadań w zakresie planowania przestrzennego jest Gmina Osiek reprezentowana przez Wójta Gminy Osiek (dane kontaktowe: tel. 58 582 12 83 wew. 17).

Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych dostępna jest w Biuletynie Informacji Publicznej Gminy Osiek pod adresem: osiek.biuletyn.net.

Zgodnie z art. 8a ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, w związku z przetwarzaniem przez Wójta Gminy Osiek danych osobowych, uzyskanych w toku prowadzenia postępowań dotyczących sporządzania aktów planistycznych, prawo, o którym mowa w art. 15 ust. 1 lit. g rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. Urz. UE L 119 z 4.05.2016 r., str. 1, ze zm.), przysługuje, jeżeli nie wpływa na ochronę praw i wolności osoby, od której dane te pozyskano.

Stocznia Sunreef Yachts pnie się w rankingach i pozyskuje kolejne gwiazdy na ambasadorów

Mateusz Tkarski
Pomorze

Robert Lewandowski, oficjalnie dołączył do rodziny ambasadorów marki Sunreef. Niedawno złożył zamówienie na katamaran 80 Sunreef Power NEXT.

W raporcie BOAT International Global Order Book 2026 gdańska firma Sunreef Yachts znalazła się w czołówce elitarnych producentów superjachtów na świecie, jako jedyny producent katamaranów w rankingu. Awansowała na 6. miejsce, potwierdzając swoją pozycję i renomę na trudnym rynku luksusowych łodzi żaglowych i motorowych. W portfolio ma ponad 40 projektów jachtów o łącznej długości ponad 1 kilometra.

W 2024 roku firma została najmłodszą na świecie stocznia w branży, która znalazła się w pierwszej dziesiątce w globalnym portfolio zamówień. Ogłosiła, że jej portfel przekroczył wartość 3 mld zł. W 2024 roku jej przychody ze sprzedaży zbliżyły się do poziomu 1 mld zł,



Robert Lewandowski

a zysk netto przekroczył 80 mln zł.

Sunreef Yachts to obecnie marka wyznaczająca trendy, posiadająca unikalne doświadczenie w budowie katamaranów na zamówienie. Nie dziwi, że ambasadorami marki są najbardziej znane gwiazdy sportu. Sunreef nawiązała współpracę z ambasadorami marki, takimi jak Fernando Alonso i Rafael Na-

dal. Ambasadorem marki, a nie długo właścicielem luksusowego katamaranu został właśnie Robert Lewandowski.

- Jesteśmy zaszczyceni, mogąc powitać Roberta Lewandowskiego na pokładzie jako naszego ambasadora. Jego duch, charyzma i pasja do doskonałości idealnie wpisują się w nasze zaangażowanie w dążenie do perfekcji i innowacji - powie-



Katamaran 80 Sunreef Power NEXT

dział Francis Lapp - założyciel i prezes Sunreef Yachts.

Lewandowski, grający jako napastnik FC Barcelona jest jednym z najbardziej znanych piłkarzy na świecie i najbardziej znanym Polakiem na boisku.

Polski napastnik wybrał jacht 80 Sunreef Power NEXT. W pełni spersonalizowana, 80-stopowa łódź będzie mogła pochwalić się garażem na skutery

wodne, ocean lounge: dużym klubem plażowym idealnym do uprawiania sportów wodnych i opalania, a także licznymi miejscami wypoczynkowymi na świeżym powietrzu, w tym przestronnym flybridge, na którym można zjeść i zrelaksować się.

- Sunreef idealnie do mnie pasuje. Obserwuję tę markę od jakiegoś czasu i uważam, że

naprawdę się wyróżnia. Stawiają na styl i kreatywność, ale są też dynamiczni i doskonale łączą się ze światem sportu. Jednym z moich długoterminowych planów jest spędzanie większej ilości czasu na wodzie. Zrobiłem rozeznanie i mogę powiedzieć, że znalazłem idealny jacht, który pozwoli mi spełnić to marzenie - powiedział Robert Lewandowski. ©©

KURSY WALUT

27.01.2026

Kupno/sprzedaż walut, kantor Green, tel. 58 346 02 48, Wrzeszcz przy Manhattanie, Dmowskiego, Grunwaldzka, Morena Carrefour, Rumia Auchan

EUR	418/426 (o)
USD	350/359 (-)
GBP	480/487 (+)
CHF	451/459 (+))
Kantor Max, Gdańsk, ul. Jagiellońska	
EUR	418/426 (o)
USD	356/359 (-)
GBP	480/487 (+)
CHF	451/459 (+)

(+) wzrost ceny w stosunku do notowania poprzedniego, (-) spadek ceny w stosunku do notowania poprzedniego, (o) bez zmian

AUTOPROMOCJA

Dziennik Bałtycki

Czwartek
z dreszczykiem

Kup dziennik
z dodatkiem
„Pod paragrafem”
dziennikbałtycki.pl

Konsorcjum Politechniki Gdańskiej i firmy Radmor zbuduje pojazd do nadzoru podmorskich rurociągów i kabli telekomunikacyjnych

Mateusz Tkarski
Pomorze

Politechnika Gdańska podpisała umowę konsorcjum ze spółką Radmor z Grupy WB dla budowy pojazdu inspekcyjnego „Pirania”.

System ma służyć do monitorowania podwodnej infrastruktury krytycznej, w tym rurociągów i kabli telekomunikacyjnych. Projekt realizowany jest z inicjatywy PG Biznes Hub - jednostki odpowiedzialnej za intensyfikację współpracy pomiędzy uczelnią, otoczeniem społecznym i środowiskiem gospodarczym.

Umowę konsorcjalną podpisano w Sali Senatu Politechniki Gdańskiej. Porozumienie zakłada, że na uczelni powstanie prototyp pojazdu, który integruje unikalną wiedzę inżynierów z PG oraz komponenty dostarczane przez Radmor, wiodącego producenta systemów łączności i elektroniki dla sektora obronnego.

Za techniczną realizację przedsięwzięcia odpowiadać będzie zespół z Laboratorium Techniki Głębinowej (LTG) na Wydziale Inżynierii Mechanicznej i Okrętownictwa. Pra-



Zaprezentowany w ub. roku pojazd Tukan opracowany na Politechnice Gdańskiej

cami nad konstrukcją prototypu pokieruje Tomasz Sauer, ekspert w dziedzinie technologii podwodnych. To właśnie w tym laboratorium, w oparciu o komponenty przemysłowe partnera, powstanie „Pirania”.

- Jako uczelnia badawcza, postawiliśmy sobie za cel bycie nie tylko centrum nauki i edukacji, ale także aktywnym hubem technologicznym, który realnie wspiera polską gospodarkę i obronność. Projekt „Pirania” to doskonały przykład

tej strategii - mówi prof. Krzysztof Wilde, rektor Politechniki Gdańskiej. - Mamy unikalne kompetencje w inżynierii morskiej. Po sukcesach naszych systemów bojowych, nadszedł czas na technologie chroniące to, co niewidoczne, a kluczowe dla funkcjonowania państwa, czyli infrastrukturę krytyczną Bałtyku. Łącząc potencjał naukowy PG z możliwościami produkcyjnymi Grupy WB, tworzymy tarczę technologiczną nowej generacji.

Przedsięwzięcie to kolejny krok w zacieśnianiu relacji między gdańską uczelnią a przemysłem zbrojeniowym, stanowiący odpowiedź na dynamicznie zmieniające się zagrożenia.

- To kolejna umowa pomiędzy Grupą WB a Politechniką Gdańską, rozszerzająca dotychczasową współpracę o nowe obszary związane z bezpieczeństwem państwa i ochroną infrastruktury krytycznej. To szczególnie istotne w czasie, kiedy nasze granice i ważne obiekty są

narażone na ataki hybrydowe i nieustanną presję - powiedział Bartłomiej Zająć, prezes spółki Radmor. - Jestem pewny, że opracowywane wspólnie nowoczesne technologie i rozwiązania techniczne będą zwiększały bezpieczeństwo państwa. Jednocześnie umowa jest znakomitym przykładem budowania synergii między wiodącym przemysłem a przedstawicielami nauki, który zaowocuje systemami pomagającymi chronić krytyczne dla działania państwa instalacje podmorskie.

Politechnika Gdańska posiada bogate portfolio wdrożonych rozwiązań morskich. Warto przypomnieć, że to tutaj opracowano System Obrony Przeciwminowej „Głuptak”, który stanowi wyposażenie nowoczesnych niszczycieli min typu Kormoran II. We wrześniu 2025 roku uczelnia zaprezentowała również system „Tukan”, służący do identyfikacji obiektów niebezpiecznych.

„Pirania” będzie rozwinięciem tych kompetencji, przenosząc ciężar działań z neutralizacji min na stały monitoring i prewencyjną ochronę rurociągów oraz światłowodów podmorskich. ©©

POLSKA i ŚWIAT

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 Ślupsku 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.

”

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

Włodzimierz Czarzasty marszałek Sejmu

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

miesiący, 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-

ważnym wyzwaniem też dyplomatycznym. Będziemy działać w sposób bardzo przemyślany i odpowiedzialny, ale też stanowczy zawsze wtedy, kiedy czy polski interes narodowy czy honor polskiego żołnierza będzie w jakikolwiek sposób narażony na szwank - oświadczył Tusk.

Premier Tusk przed posiedzeniem rządu potwierdził, że Komisja Europejska zaakceptowała w poniedziałek polski plan narodowy, dotyczący wydatkowania pieniędzy na obronność z programu SAFE. Polska wniosła o dofinansowanie 139 projektów na kwotę 43,7 mld euro.

- 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 Komisariatu 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

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 łodzi 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

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 Reutera.

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.



FOT. USS ABRAHAM LINCOLN

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

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

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

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 rozpoczynał 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 niepełnym 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.



FOT. EAST NEWS

Cena złota za uncję przebiła próg 5000 dolarów

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.

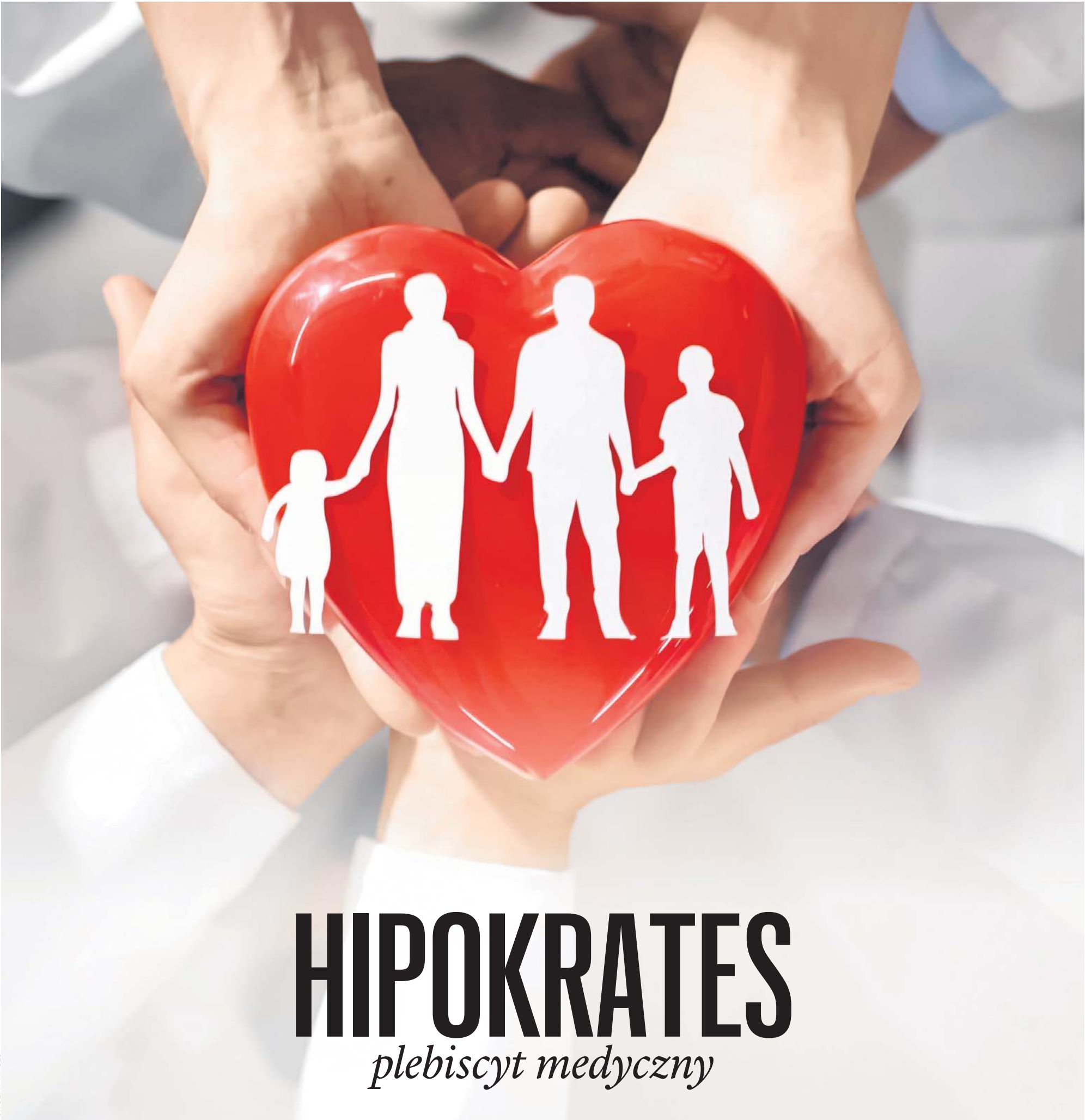
Na południu Afryki, w Mozambiku, Republice Południowej Afryki i Zimbabwie od tygodni nieprzerwanie padają ulewne deszcze, wywołując najgorsze powodzie od zimy, w których zginęło już ponad 100 osób, a setki tysięcy zostało przesiedlonych.

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 przypląsnęły 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.



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

Izabela Swajdo

Lekarzem chciała być zawsze, to zawód, który jest spełnieniem Jej marzeń. Po wielu latach intensywniej nauki i zdobywania doświadczenia, udało się zrealizować ten cel. Dziś Izabela Swajdo (Przychodnia Rogowscy, Tczew) jest znaną i cenioną w regionie lekarką, która cieszy się zaufaniem i sympatią ze strony pacjentów. Czego najlepszym dowodem jest zwycięstwo w kategorii Lekarzy Rodzinny/POZ Roku w plebiscywie medycznym Hipokrates. A trzeba tutaj dodać, że ta wygrana nie jest pierwszą w karierze pani Izabeli, ponieważ w ubiegłym roku także była laureatką tego zaszczytnego tytułu, co tylko potwierdza fakt, że Jej praca jest dostrzegana i doceniana przez pacjentów. W swojej codziennej praktyce stawia na rozmowę i zrozumienie. Najwięcej satysfakcji daje nagrodzonej le-



karce zadowolenie i uśmiech pacjenta oraz jego rodziny. A sukcesem jest każda osoba, która wraca do zdrowia.

MIEJSCE II

Marcin Mycyk

Marcin Mycyk (NZOZ Klinika Zdrowia Piotr Pelcer, Luzino) zwycięzca etapu regionalnego w powiecie wejherowskim, zdobył drugie miejsce etapu wojewódzkim w plebiscywie Hipokrates w kategorii Lekarzy Rodzinny/POZ Roku.



To wyróżnienie podkreśla ogromne zaufanie pacjentów i ich rodzin oraz docenia profesjonalizm, życzliwe podejście i zaangażowanie w codzienną opiekę nad mieszkańcami regionu. Sukces pana Marcina na szczble wojewódzkim jest potwierdzeniem, że praca wykonywana z pasją, empatią i spokojem spotyka się z szerokim uznaniem społeczności lokalnej.

MIEJSCE III

Anita Cieplińska, Przychodnia Nova, Kościerzyna



PEDIATRA MIEJSCE I

Jakub Matys

Pierwsze miejsce w kategorii Pediatra Roku w naszym województwie zdobył Jakub Matys (Szpital Powiatu Bytowskiego Sp. z o.o., Bytów). Czym jest dla Niego bycie częścią świata medycyny? - Jako część świata medycyny czuję się członkiem zespołu, który wspólnie rozwiązuje problemy - odpowiada doceniony lekarz. Jak wyglądała Jego ścieżka kariery? Od czego się zaczęło? - Wcześniej byłem ratownikiem medycznym, tam działo się bardzo dużo, bardzo szybko. Potrzebowałem też wyzwań. Ale tu nie ma jednej prawdziwej odpowiedzi - wyjaśnia pan Jakub. Najbardziej lubi widzieć ulgę na twarzy rodzica i dziecka wychodzących z gabinetu. Takie podejście zapewniło Mu sympatię zarówno małych pacjentów, jak i ich



opiekunów, czego najlepszym wyrazem jest niniejsza wygrana w kategorii Pediatra Roku.

MIEJSCE II

Alicja Bałanda

Alicja Bałanda (Medpharma Centrum Rehabilitacyjno-Lecznicze, MEDIVEC Przychodnia Specjalistyczna, Starogard Gdański) to lekarka z sercem i pasją. W codziennej praktyce pomaga Jej ogromna wiedza oraz doświadczenie. W opiniach rodziców pacjentów, których leczyła pani Alicja, nie brakuje słów uznania nie tylko dla Jej kompetencji, ale i podejścia do podopiecznych. „Pani doktor jest cudownym człowiekiem, który zawsze potrafi znaleźć skuteczne leczenie i poprowadzić w trudnych sytuacjach zdrowotnych. Doświadczenie, empatia i wielkie serce” - tak brzmi jeden z wielu komentarzy dotyczących wyróżnionej pediatry.



MIEJSCE III

Ewa Stryszewska

Podium w kategorii Pediatra Roku w tegorocznej edycji wyjątkowego plebiscytu medycznego Hipokrates zamyka Ewa Stryszewska z Przychodni Lekarskiej Nova w Chojniach. Jak wyznaje wyróżniona lekarka, bycie częścią świata medycyny jest dla Niej przede wszystkim możliwością udzielania realnej pomocy innym ludziom, w Jej przypadku, najmłodszym pacjentom. Zapytaliśmy panią Ewę, dlaczego zdecydowała się na wybór tej ścieżki kariery. - Zawód ten zawsze kojarzył mi się z posłannictwem, poważaniem wśród ludzi - wyjaśnia wyróżniona pediatra. Największej zawodowej radości dają Jej uśmiechy dzieci.



PIELĘGNIARKA/PIELĘGNIARZ MIEJSCE I

Małgorzata Fritza

- Uśmiech na twarzy małego i dużego pacjenta, radość płynąca prosto z serca, zwyciężające „dziękuję” sprawia, że praca na stanowisku pielęgniarki ma dla mnie sens i wierzę, że to, co robię, ma ogromne znaczenie. Jest dla mnie siłą napędową, motywacją i zaangażowaniem. Czuję się wtedy potrzebna, doceniona i widzialna. Moja praca daje mi poczucie, że przyczyniam się do czegoś większego, że moje umiejętności i działania mają wpływ na postawy i zachowania innych ludzi - wyjaśnia Małgorzata Fritza (Copernicus Podmiot Leczniczy - Szpital św. Wojciecha, Gdańsk). Przyznaje także, że wyboru zawodu dokonała bez trudu. Od zawsze chciała pomagać drugiemu człowiekowi. Już jako dziecko przejawiała ku temu predyspozycje, była osobą empatyczną, cierpliwą, pomocną i odpowiedzialną. Udział w Hipokratesie była dla



Niej dużym wyróżnieniem. Jest ogromnie wdzięczna wszystkim, którzy docenili Jej pracę, oddając głos na Pielęgniarkę Roku.

MIEJSCE II

Teresa Cieślak

Teresa Cieślak (Zakład Opiekuńczo - Leczniczy Nordmedic, Gardna Wielka oraz Wojewódzki Szpital specjalistyczny, Słupsk) została pielęgniarką, kierowana chęcią niesienia pomocy potrzebującym. Ten zawód to dla Niej ogromna odpowiedzialność i jednocześnie przyjemność, gdy widzi, że jest komuś potrzebna. Najbardziej ceni sobie uśmiech na twarzach pacjentów i ich rodzin. A także samą możliwość pomocy tym, którzy nie potrafią lub nie chcą przyznać, że tej pomocy bardzo potrzebują. Bardzo dużo emocji wywołuje wdzięczność pacjentów i ich bliskich, gdy pacjenci wracają do zdrowia i łyż tych, którzy musieli pogodzić się z utratą najbliższych.



MIEJSCE III

Monika Ponka

Trzecie miejsce w kategorii Pielęgniarka/Pielęgniarz Roku w tegorocznej edycji plebiscytu medycznego Hipokrates zdobyła Monika Ponka (Szpital Pomorskie Sp. z o.o. Szpital im. PCK, Gdynia). W trakcie trwania akcji nie kryła radości, jaka towarzysza Jej w związku z udziałem w naszej akcji. „Bardzo dziękuję za nominację, jest to największe wyróżnienie dla pracowników ochrony zdrowia, bez wsparcia pacjentów nie byłibyśmy tu, gdzie jesteśmy. Lubię zapewniać opiekę skoncentrowaną na pacjencie. Przez całą moją karierę pomaganie pacjentom w powrocie do zdrowia i odzyskaniu zdrowia motywuje mnie każdego dnia” - mogliśmy przeczytać pod kandydaturą pani Moniki.



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”.



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 załady. 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 I

Anna
Olender

- Bycie częścią świata medycyny to dla mnie zaszczyt i zobowiązanie. Każdego dnia mam możliwość pomagać pacjentom nie tylko odzyskać zdrowie jamy ustnej, ale także poczucie komfortu, estetyki i pewności siebie. Czuję, że moja praca ma sens, bo widzę jej bezpośredni wpływ na ludzkie życie - wyznaje Anna Olender (Verde Clinic Dental & Esthetic, Reda). Wybrała tę specjalizację, ponieważ stomatologia przyciągnęła ją swoją dynamiką - to dziedzina, która łączy medycynę z nowoczesną technologią, cyfrowymi rozwiązaniami i estetyką. Wiedziała, że to zawód, w którym nigdy nie przestanie się rozwijać: - Pracując w Verde Clinic, mam możliwość korzystania z innowacyjnych narzędzi i standardów, które wspierają mój rozwój zawodowy i pozwalają mi pracować na najwyższym poziomie. To miejsce, które inspiruje mnie



do ciągłego podnoszenia kompetencji i daje przestrzeń do realizowania nowoczesnej stomatologii w praktyce.

MIEJSCE II

Łukasz
Bogusławski

Łukasz Bogusławski (DentaClinic Klinika Implantologii i Ortodontji, Gdańsk) traktuje swoją pracę jako możliwość realnej, codziennej pomocy i to na dużą skalę, bo przez drzwi Jego gabinetu przechodzą każdego dnia dziesiątki pacjentów. - Sam pomysł ukierunkowania na medycynę zawdzięczam moim rodzicom, którzy zadbali o moją edukację w obszarach kluczowych dla tego kierunku. Moją już dorosłą decyzją był wybór stomatologii, a w toku studiów zafascynowała mnie ortodontja i postanowiłem się właśnie w niej wyspecjalizować - wspomina pan Łukasz. W pracy najbardziej lubi chwile, kiedy pacjent pierwszy raz się do siebie uśmiecha w lustrze po zdjęciu aparatu ortodontycznego. To często bardzo poruszające momenty.



MIEJSCE III

Sara
Ludwiniak

Bycie częścią świata medycyny to dla Niej ciągły rozwój, zdobywanie wiedzy z różnych dziedzin, nie tylko medycyny ale funkcjonowania całego człowieka. Od dziecka marzyła, żeby zostać dentystą, a talenty które ujawniały się w trakcie rozwoju potwierdzały ten wybór. Z czego czerpie najwięcej radości w pracy? - Najbardziej satysfakcjonuje mnie, kiedy widzę transformację moich stałych pacjentów. Tak jak wcześniej wspominałam widzę, że następuje zmiana i ja za nią podążam. Traktuję moich pacjentów jak partnerów - to oni są odpowiedzialni za swoje zdrowie, ja jestem po to, żeby im doradzić i wykonać zabieg według najnowszej wiedzy medycznej - mówi Sara Ludwiniak (Klinika Z Wieży Dentysta, Władysławowo).



PRZYCHODNIA/GABINET MIEJSCE I

Alfa Clinic
Centrum Medyczne

Alfa Clinic Centrum Medyczne w Gdańsku (dzielnica Jasień) to nowoczesna placówka oferująca kompleksową opiekę medyczną dla dorosłych i dzieci. - W ośrodku przyjmują specjaliści wielu dziedzin, m.in. z zakresu urologii, pediatrii, ginekologii, radiologii i diagnostyki laboratoryjnej. Placówka stawia na komfort pacjenta, krótkie terminy wizyt oraz profesjonalną obsługę w przyjaznej atmosferze - przedstawia Alfa Clinic Centrum Medyczne (Gdańsk, Andersa 20) Emilia Walo. Wyróżniają Ich nowoczesne technologie, wykwalifikowani lekarze i przyjazna atmosfera. Usługi zwycięskiego centrum obejmują między innymi: diagnostykę, leczenie chorób, profilaktykę, rehabilitację, a także poradnictwo i edukację zdrowotną. Zawsze sta-



wiają na indywidualne podejście do pacjenta, z uwzględnieniem jego potrzeb i wymagań.

MIEJSCE II

Verde Clinic
Dental & Esthetic

Verde Clinic Dental & Esthetic (Reda, Wejherowska 71) to największa i najnowocześniejsza klinika stomatologiczna, medycyny estetycznej i chirurgii plastycznej w tej części Polski. - Tworzymy miejsce, w którym doświadczenie, technologia i troska o pacjenta spotykają się w jednym celu - by przywracać zdrowie, harmonię i naturalne piękno. Jesteśmy autorami i pionierami zastrzeżonych protokołów FULL-MICRO-DENTISTRY® oraz MIKRO-HYG-SCOPE®, które wyznaczają nowe standardy w mikroskopowej stomatologii - przekazuje Weronika Bianga. Ich dumą jest również rozwinięta oferta medycyny estetycznej i chirurgii plastycznej.



MIEJSCE III

Avellana
Centrum Fizjoterapii

Avellana Centrum Fizjoterapii (Słupsk, Leszczyńska 20/U17) to miejsce, w którym nowoczesna rehabilitacja spotyka się z empatią i prawdziwą troską o pacjenta. - Jesteśmy dumni z połączenia profesjonalizmu, indywidualnego podejścia i zaawansowanej technologii, dzięki którym skutecznie pomagamy wracać do zdrowia i pełnej sprawności. Naszą misją jest terapia oparta na dialogu, zaufaniu i zrozumieniu - od pierwszej konsultacji aż po ostatnią wizytę - opisuje Monika Chodoń. Wspierają pacjentów po urazach, operacjach i w przewlekłych dolegliwościach. Tworzą przestrzeń, w której każdy pacjent czuje się bezpiecznie, a medycyna staje się sztuką pomagania.



POŁOŻNA/POŁOŻNY MIEJSCE I

Weronika
Pniewska

Najpiękniejsze w tej pracy jest zdecydowanie uczestnictwo w jednym z najważniejszych momentów w życiu świeżo upieczonych rodziców. Ogromną satysfakcję daje Jej wdzięczność i docenienie pracy. - Sprawia, że czuję motywację do dalszego działania, aby nieustannie się rozwijać i pogłębiać swoją wiedzę zawodową. Bycie położną to zawód, który polega przede wszystkim na relacji z drugim człowiekiem, często z kobietą. Jeśli czuje, że druga strona darzy mnie zaufaniem - nie ma nic piękniejszego. To najlepsza nagroda dla położnej - opisuje Weronika Pniewska (Indywidualna Praktyka Położnicza, Gdańsk). Odkąd pamięta, chciała połączyć swoją ścieżkę zawodową z medycyną, a szczególnie z małymi dziećmi. Wybór był oczywisty - położnictwo. Pani Weronika zapytana



o emocje podczas udziału w plebiscycie, odpowiedziała, że towarzyszyła Jej radość i dumą.

MIEJSCE II

Maria
Teleżyńska

Maria Teleżyńska (NZOZ Przychodnia Lekarska Grabówek, Gdynia) jest położną środowiskowo-rodzinną. Udział w naszym plebiscycie był dla Niej pięknym dowodem tego, że całe Jej zaangażowanie, wsparcie i opieka w tym wyjątkowym, choć chwilami trudnym czasie ciąży, porodu i połogu - ma realne znaczenie. Każda wizyta, każda rozmowa i wspólne pokonywanie rodzicielskich wyzwań to dla pani Marii wspólna lekcja i inspiracja. Można więc śmiało powiedzieć, że praca jest Jej pasją. Jedną z wielu. Bo oprócz bycia położną, pani Maria w życiu spełnia się w roli mamy, prowadzi szkołę pływania dla dzieci i dorosłych, a w wolnych chwilach amatorsko trenuje bieganie i uwielbia chodzić po górach.



MIEJSCE III

Małgorzata
Łaska-Banach

Praca położnych nie należy do łatwych. Małgorzata Łaska-Banach (Ośrodek Zdrowia filia nr 4, Gniew) na co dzień spotyka się nie tylko ze szczęściem i radością, jak narodziny dziecka, ale także ze smutkiem, związanym ze stratą lub chorobą. Ale wie, że Jej wsparcie, opieka i profesjonalne podejście do pacjentki daje sens pracy i przynosi oczekiwane efekty. Decyzję o zostaniu położną podjęła 30 lat temu. - Zawsze lubiłam małe dzieci, lubiłam uczyć się biologii, a dodatkowo moja siostra była w ciąży. I wybrałam studium położnych, które skończyłam. Całe życie pracuję w zawodzie, więc wybór był dobry - przekazuje położna. Mówi, że sama nominacja do plebiscytu była wzruszająca, a tak wysokie miejsce to prawdziwy sukces.



GINEKOLOG MIEJSCE I

Beata Makowska

Co jest najważniejsze w Jej pracy? - Możliwość niesienia pomocy innym ludziom - przekazuje zwyciężczyni w kategorii Ginekolog Roku. Dlaczego związała się z medycyną? - Pochodzę z rodziny, gdzie było i jest wielu lekarzy, więc trochę to było zdeterminowane genetycznie. Nie wyobrażałam sobie innej ścieżki zawodowej, niż bycie lekarzem - wyjaśnia Beata Makowska (Alfa Clinic Centrum Medyczne, Gdańsk).

W tej pracy nie brakuje chwil wartych zapamiętania, czasem są to trudne momenty, innym razem piękne chwile, które przypominają, jak piękna jest to profesja. - Kiedy pacjenci przychodzą i mówią, że zaordynowana przeze mnie terapia im pomogła - wyznaje pani Beata. - A najpiękniejsze są chwile, kiedy pary po latach leczenia niepełności,



przychodzą do mojego gabinetu z dzieckiem - dodaje nagrodzona ginekolog.

MIEJSCE II

Andrzej Ruczyński

Andrzej Ruczyński (NZOZ Przychodnia Morena, Gdańsk) jest lekarzem specjalistą od wielu lat. Drugi stopień specjalizacji uzyskał w 1992 roku. Ukończył także studia podyplomowe z marketingu i zarządzania w służbie zdrowia. Nasz laureat odbył wiele kursów z dziedziny ginekologii i położnictwa. To wszystko w trosce o swoje pacjentki. Ma za sobą m.in. kurs z kolposkopii, laparoskopii, ultrasonografii, patologii ciąży, antykoncepcji i wielu innych. Pan Andrzej ceniony jest za rzetelne podejście, indywidualne traktowanie pacjentek i troskę o komfort podczas wizyt. Jego wiedza i doświadczenie sprawiają, że pacjentki czują się bezpiecznie i pewnie pod Jego opieką.



MIEJSCE III

Marek Korożan

- Po tylu latach praktyki i doświadczeń, poznanych pacjentek i odebranych porodów, nie wykonuję po prostu zawodu lekarza, jestem częścią tego świata i w niemałym stopniu także go kształtuje - przekazuje Marek Korożan (Centrum Medyczne Tartaczna 2, Gdańsk). To dla wyróżnionego ginekologa odpowiedzialność i osobista misja. Został lekarzem, ponieważ od zawsze pasjonował Go temat ciąży i porodu, narodzin życia. Satysfakcję dają Mu wyleczone pacjentki, dobrze poprowadzona ciąża, wczesne wykrycie nieprawidłowości, skuteczne leczenie bez zbędnych komplikacji. Lubi moment, gdy po rzetelnej rozmowie w gabinecie, widzi na twarzy ulgę czy też nadzieję, że będzie dobrze.



CHIRURG MIEJSCE I

Marek Rzeszutek

Marek Rzeszutek, prowadzący Indywidualną Praktykę Lekarską w Słupsku, po raz drugi z rzędu zdobył pierwsze miejsce w kategorii Chirurg Roku w plebiscybie Hipokrates. To wyjątkowe wyróżnienie potwierdza ogromne zaufanie pacjentów oraz wysoki poziom opieki, jaką zapewnia na co dzień. Rzeszutek jest ceniony za profesjonalizm, precyzję chirurgiczną i indywidualne podejście do każdego pacjenta. Jego doświadczenie w połączeniu ze spokojem i empatią sprawiają, że pacjenci czują się zaopiekowani i bezpieczni na każdym etapie leczenia.

Powtórne zdobycie tytułu to dowód konsekwentnej pracy i nieustannego podnoszenia standardów. Sukces dr. Rzeszutka stanowi powód do dumy dla pa-



centów oraz lokalnej społeczności, która docenia jego wkład w rozwój opieki zdrowotnej w regionie.

MIEJSCE II

Oskar Liczbik

Oskar Liczbik (Copernicus Podmiot Leczniczy - Szpital im. M. Kopernika, Gdańsk) jest absolwentem Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. W ramach konsultacji neurochirurgicznych zajmuje się kwalifikacjami do leczenia operacyjnego chorób kręgosłupa, guzów mózgu oraz chorób naczyniowych mózgu. Do głównym zainteresowań zawodowych wyróżnionego chirurga należy małoinwazyjne leczenie bólu w chorobach zwyrodnieniowych kręgosłupa. Pan Oskar jest członkiem Polskiego Towarzystwa Neurochirurgicznego oraz Polskiego Towarzystwa Chirurgii Kręgosłupa.



MIEJSCE III

Mariusz Kamieniecki

Mariusz Kamieniecki (SPS ZOZ, Lębork) zapewnia swoim pacjentom bezpieczeństwo, dostęp do aktualnej wiedzy i nowoczesnych schematów leczenia. Na początku chciał związać się z naukami ścisłymi. Postawił jednak na medycynę. - Decyzję podjąłem, wzorując się na ojcu, który był wspaniałym lekarzem. Moje życie zawodowe to swoisty hołd, którym mu składam. Miałem zdolności manualne, więc wybrałem chirurgię urazowo-ortopedyczną - precyzuje wyróżniony chirurg. Satysfakcję z pracy daje Mu widok efektów, gdy pacjent przychodzi po kilku latach i pokazuje, że odzyskał sprawność i cieszy się życiem.



ORTOPEDA MIEJSCE I

Piotr Labudda

Praca ortopedy to codzienne przywracanie pacjentom sprawności, ulgi w bólu i możliwości pełnego życia. To specjalista, który łączy precyzję z empatią, pomagając odzyskać ruch po urazach i chorobach układu kostno-stawowego. Właśnie dlatego tytuł Ortopedy Roku jest szczególnym wyróżnieniem dla lekarza, którego zaangażowanie i skuteczność dostrzegli pacjenci. I zdaniem Czytelników Dziennika Bałtyckiego specjalistą zasługującym na wyróżnienie w tej dziedzinie jest Piotr Labudda (Dom Medyczny Jagiellońska NCM Sp. z o. o, Gdańsk).

To lekarz, który dzięki swojej wiedzy i otwartemu podejściu zyskał ogromne zaufanie pacjentów. Jego praca jest przykładem profesjonalizmu i konsekwentnej troski o zdrowie mieszkań-



ców regionu, co zostało docenione przez głosujących w plebiscybie Hipokrates 2025.

MIEJSCE II

Maciej Mączkowski

Drugie miejsce w kategorii Ortopeda Roku w województwie pomorskim w Plebiscybie Medycznym Hipokrates zajął Maciej Mączkowski (Szpital Specjalistyczny im. J.K. Łukowicza, Chojnice). To wyróżnienie dla lekarza, którego praca ma bezpośredni wpływ na sprawność i komfort życia pacjentów. Ortopedia to specjalizacja łącząca wiedzę medyczną z precyzją manualną, doświadczeniem oraz umiejętnością podejmowania trafnych decyzji terapeutycznych. Laureat drugiego miejsca został doceniony za profesjonalne podejście, skuteczne leczenie schorzeń i urazów narządu ruchu oraz zaangażowanie w proces powrotu pacjentów do pełnej aktywności.



MIEJSCE III

Anita Drobysz

Anita Drobysz, związana ze Szpitalem Zdrowie w Kwidzynie, zdobyła 3. miejsce w kategorii Ortopeda Roku w wojewódzkim etapie plebiscytu Hipokrates. Wyróżnienie to stanowi dowód uznania pacjentów oraz lokalnej społeczności dla jej profesjonalizmu, empatii i zaangażowania w codzienną pracę. Jako ortopeda pani Anita ceniona jest za rzetelne podejście do diagnostyki, skuteczne leczenie oraz indywidualne podejście do każdego pacjenta. Jej praca w kwidzyńskim szpitalu przyczynia się do podnoszenia jakości opieki medycznej w regionie, a zdobyty tytuł potwierdza wysoki poziom zaufania, jakim jest obdarzana.



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

Wielka gala w Sali Wielkiej Zamku



anku Królewskiego w Warszawie



FIZJOTERAPEUTA MIEJSCE I

Tomasz
Klin

- Największą radość w pomaganiu innym daje mi moment, w którym widzę realną zmianę w ich codziennym funkcjonowaniu - kiedy ból ustępuje, ruch staje się łatwiejszy, a na twarzy pojawia się autentyczny uśmiech ulgi. To poczucie, że moja praca naprawdę poprawia czyjeś życie, daje mi ogromną satysfakcję i motywuje do dalszego działania - mówi Tomasz Klin (Gabinet Rehabilitacji Tomasz Klin, Słupsk). Siłę do pomagania innym czerpie przede wszystkim z kontaktu z ludźmi i z widocznych efektów pracy. Spotkania z pacjentami, rozmowy i budowanie zaufania dają Mu ogromną energię. A kiedy widzi, że dzięki terapii ktoś funkcjonuje lepiej, ma mniej bólu czy odzyskuje sprawność, czuje, że to, co robi, naprawdę ma sens. Te momenty motywują Go najbardziej i pozwalają zachować odporność na-



wet w trudniejszych dniach. Największą zawodową satysfakcję daje Mu uśmiech i szczerze podziękowanie pacjenta.

MIEJSCE II

Paulina
Czech

Paulina Czech (Fizjolina Czech, Gdynia) bardzo ceni sobie fakt, że Jej praca przyczynia się do powrotu do zdrowia pacjentów. Doskonale rozumie swoich podopiecznych, pomagają Jej w tym empatia i własne doświadczenia. - Jak każdy człowiek upadam pod ilością smutku i bólu, które kryje się w ciele. Sama choruję na SM, więc wiem, jak ważne jest dbanie o sen, odżywianie dla regeneracji, trening i nic nierobienie. Moją siłą jest las i morze - tam następuje reset systemu - wyznaje pani Paulina. Dużym wyzwaniem jest dla Niej uświadomienie pacjenta, że proces zdrowienia trwa i wymaga cierpliwości. - Natomiast, gdy osiągniemy cel, nie ma lepszej nagrody - przekazuje wyróżniona fizjoterapeutka.



MIEJSCE III

Szymon
Marczuk

Największą radość daje Mu to, że może być blisko człowieka. - Najwięcej satysfakcji daje mi obserwowanie, jak pacjent krok po kroku wraca do swojego życia: biegania, pracy, sportu czy zwykłej codzienności bez bólu. Szczególnie wtedy, gdy wcześniej inni specjaliści postawili na nim krzyżyk. Właśnie w takich sytuacjach najbardziej czuję, że moja praca realnie zmienia czyjąś codzienność na lepszą - wyjaśnia Szymon Marczuk (R-Cito Rehabilitacja, Gdańsk). Siłę czerpie przede wszystkim z pasji do zawodu, która mimo upływu lat wciąż Go napędza i daje poczucie sensu: - Ogromną motywacją są też ludzie, którzy powierzają mi swoje zdrowie - ta odpowiedzialność dodaje mi energii, a nie ją odbiera.



KARDIOLOG MIEJSCE I

Henryk
Tuszyński

Henryk Tuszyński (NZOZ nr 1, Rumia) wygrywa w tegorocznej edycji plebiscytu medycznego Hipokrates w kategorii Kardiolog Roku. Pacjenci docenili Jego wiedzę, kompetencje, a także podejście do pacjenta, pełne szacunku, empatii i zaangażowania. Podopieczni pana Henryka podkreślają, że jest On wyjątkowo kompetentny, wnikliwy oraz to, że nie szczędzi czasu każdemu, kto potrzebuje pomocy. Te głosy pojawiają się także w komentarzach pacjentów, którzy dzielą się swoimi wrażeniami po wizycie u docenionego kardiologa. „Doktor Tuszyński jest jednym z lepszych lekarzy, których spotkałam na swojej drodze” - opisuje jedna z pacjentek. „Każda wizyta powoduje, że pacjent czuje się zaopiekowany. Bardzo dziękuję za pomoc, panie doktorze” - możemy



przeczytać. Takich opinii jest bardzo dużo i świadczą one o wysokim profesjonalizmie, empatii i zaangażowaniu lekarza.

MIEJSCE II

Michał
Smolarczyk

Drugie miejsce w kategorii Kardiolog Roku w województwie pomorskim w Plebiscycie Medycznym Hipokrates zdobywa Michał Smolarczyk (Copernicus Podmiot Leczniczy - Szpital św. Wojciecha, Gdańsk).

Kardiologia to dziedzina wymagająca precyzji, odpowiedzialności i stałej gotowości do działania, a pacjenci szczególnie doceniają w niej poczucie bezpieczeństwa. Laureat drugiego miejsca został zauważony właśnie za takie podejście - łączenie specjalistycznej wiedzy z empatią i zaangażowaniem. Wysoka lokata w plebiscycie podkreśla, jak ważną rolę odgrywa ten lekarz w systemie ochrony zdrowia.



MIEJSCE III

Łukasz
Koziański

W tegorocznej edycji prestiżowego Plebiscytu Medycznego Hipokrates trzecie miejsce w kategorii Kardiolog Roku w województwie pomorskim przypadło specjalście, który już po raz kolejny zyskał uznanie pacjentów.

To wyróżnienie jest tym bardziej znaczące, że także w ubiegłym roku Łukasz Koziański (Szpital Specjalistyczny im. J.K. Łukowicza, Chojnice) znalazł się w gronie nagrodzonych, potwierdzając wysoki poziom swojej pracy oraz niezmiennie zaufanie chorych. Kolejne wyróżnienie dla pana Łukasza jest dowodem konsekwencji w pracy zawodowej oraz potwierdzeniem, że profesjonalizm i indywidualne podejście pozostają najwyższą wartością w medycynie.



NEUROLOG MIEJSCE I

Mateusz
Gutkowski

Zwycięstwo Mateusza Gutkowskiego (Szpital Specjalistyczny im. J.K. Łukowicza, Chojnice) w kategorii Neurolog Roku nie jest pierwszym tego typu sukcesem w karierze lekarza. Warto przypomnieć, że w ubiegłorocznej edycji Hipokratesa zdobył On ten sam tytuł. Zwycięstwo kolejny rok z rzędu to dowód niesłabnącej sympatii pacjentów wdzięcznych za fachową pomoc. Pan Mateusz w swojej codziennej praktyce pomaga pacjentom borykającym się m.in. z różnego typu bólami, udarami mózgu, zaburzeniami pamięci i chorobami neurologicznymi. To oczywiście tylko wyimek z szerokiego obszaru Jego codziennej pracy, w której łączy wiedzę, doświadczenie i empatię, aby zapewnić pacjentom jak najlepszą opiekę neurologiczną. Jego pomoc jest kompleksowa, fachowa, a także skuteczna, czego najlepszym dowodem



jest zaufanie pacjentów, którzy postanowili nagrodzić pana Mateusza za Jego codzienne zaangażowanie.

MIEJSCE II

Anna
Litwin

Drugie miejsce w kategorii Neurolog Roku w województwie pomorskim w Plebiscycie Medycznym Hipokrates zdobywa Anna Litwin (NZOZ Szpital Polski, Sztum). Laureatka tego wyróżnienia została doceniona przez pacjentów za profesjonalizm, rzetelność oraz umiejętność uważnego słuchania. W pracy neurologa kluczowe znaczenie ma dokładna analiza objawów, cierpliwość oraz indywidualne podejście do chorego, a wysokie miejsce w plebiscycie potwierdza, że te cechy są realnie zauważane i doceniane. Drugie miejsce w regionalnym etapie Hipokratesa podkreśla rolę specjalistki, która nie tylko leczy, ale także wspiera pacjentów w zmaganiach z chorobami układu nerwowego.



MIEJSCE III

Dariusz
Drzymała

Dariusz Drzymała (Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska, Malbork) wyznaje, że bycie częścią świata medycyny oznacza pełne zaangażowanie w opiekę nad zdrowiem pacjenta, które wymaga stałego podnoszenia swoich kompetencji, aby zapewnić pacjentowi jak najlepsze rozwiązania zgodne z najnowszą wiedzą medyczną. Dlaczego wybrał medycynę? - To była trudna decyzja, wybór między historią a biologią. W młodości te dwie różne i oddalone od siebie dziedziny były w kręgu moich zainteresowań. Wygrała ciekawość szeroko rozumianego życia, możliwość wpływania na nie i poprawiania jego jakości - mówi. Satysfakcję daje Mu powrót osoby chorej do zdrowia i uczestniczenie w tym procesie



UROLOG/NEFROLOG MIEJSCE I

Tomasz Kępa

W pracy urologa ważne jest łączenie precyzji medycznej z empatią, aby skutecznie leczyć choroby układu moczowego, a jednocześnie zapewnić pacjentom poczucie bezpieczeństwa i komfortu podczas każdej wizyty. Nie dziwi więc, że pierwsze miejsce w kategorii Urolog Roku w plebiscycie Hipokrates trafiło do lekarza, który na co dzień łączy doświadczenie, wiedzę i indywidualne podejście, zyskując uznanie pacjentów. Tomasz Kępa (Kocięskie Centrum Zdrowia, Szpital św. Jana, Starogard Gdański) wyróżnia się nie tylko wysokimi kompetencjami, ale także świadectwem zaangażowania w codzienną pracę i troskę o komfort pacjentów. Umiejętnie łączy profesjonalizm z empatycznym podejściem, dzięki czemu Jego pacjenci czują się do-



brze zaopiekowani, a fachowość idzie w parze ludzkim podejściem do każdego przypadku.

MIEJSCE II

Antoni Górczak

Drugie miejsce w kategorii Urolog/Nefrolog Roku w naszym województwie zdobył Antoni Górczak (Gabinet Ateny 8, Gdynia). Nasz laureat jest absolwentem Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego.



Od momentu ukończenia studiów, pan Antoni stale rozwija swoje umiejętności i wiedzę. Bierze aktywny udział w kursach praktycznych, konferencjach, sympozjach naukowych z zakresu urologii, urologii onkologicznej, seksuologii, endourologii, urologii laparoskopowej i robotowej, organizowanych w Polsce i za granicą. Do każdego pacjent podchodzi w sposób indywidualny, tak, aby pomóc mu odnaleźć się w obliczu choroby i gładko przejść przez proces diagnostyki i leczenia.

MIEJSCE III

Wojciech Połom

Dr n. med. Wojciech Połom (Alfa Clinic Centrum Medyczne, Gdańsk) to doświadczony urolog i specjalista w dziedzinie chirurgii. Ukończył studia na Akademii Medycznej w Gdańsku na wydziale lekarskim, a po zakończeniu studiów odbył staż podyplomowy w Uniwersyteckim Centrum Klinicznym w Gdańsku. Jako uznany specjalista urologii, zdobył tytuł FEBU (Fellow of the European Board of Urology). Doktor Połom w swojej praktyce skupia się głównie na diagnostyce i leczeniu chorób urologicznych, a także wykonywaniu różnorodnych badań diagnostycznych i zabiegów. Jego praca jest doceniana zarówno w Polsce, jak i za granicą, a liczne publikacje naukowe świadczą o jego zaangażowaniu w rozwój medycyny.



OKULISTA MIEJSCE I

Agnieszka Jaszczuk

Agnieszka Jaszczuk (AJ Clinic, Gdańsk) zwycięża w kategorii Okulista Roku. W swojej pracy bardzo docenia kontakt z ludźmi, daje on wiele radości i satysfakcji. Zwłaszcza w chwilach, gdy wie, że dzięki Jej wiedzy i umiejętnościom, udaje się pomóc. „Lubię swoich pacjentów i czuję, że oni też darzą mnie dużą sympatią” - czytamy na stronie kliniki pani Agnieszki. Co do sympatii ze strony pacjentów - nie pomyliła się. Tytuł, który zapewnili Jej swoimi głosami, wyraźnie dowodzi, że cenia, szanują specjalistkę i są Jej wdzięczni. Agnieszka Jaszczuk kocha swoją pracę, przychodzi do niej z radością, bo każdego dnia znajduje powody do mniejszych i większych radości. A w życiu prywatnym uwielbia spędzać czas nad wodą, więc chętnie żegluje i pływa,



a planach ma także naukę windsurfingu. Oprócz tego chętnie biega, jeździ na rowerze, a zimą wybiera się na narty.

MIEJSCE II

Stanisław Lewalski

O swojej pracy mówi w kategoriach z szczytu, który pozwala Mu służyć drugiemu człowiekowi. Jednocześnie traktuje to jak dużą odpowiedzialność. Co skłoniło Go do wyboru tego zawodu? - Po pierwsze rozmowy z moim, już nieżyjącym, ojcem. Także lekarzem, też okulistą. Nie było to żadne wywieranie presji, żadne naciski. Raczej wskazówki, na czym ta droga życiowa polega - wspomina Stanisław Lewalski (Uniwersyteckie Centrum Kliniczne, Gdańsk). Największą satysfakcję ma wtedy, gdy pacjenci przypominają, że przychodzą do niego z wizytą od 5, 10, 20 czy więcej lat. Przychodzą już ze swoimi dziećmi, wnukami, a nawet... prawnukami.



MIEJSCE III

Paulina Rydecka-Koerber

- Paulina Rydecka-Koerber (Verde Clinic Dental & Esthetic, Reda) od zawsze chciała zostać lekarzem, okulistką zainteresowała się pod koniec studiów. Podczas specjalizacji doszła do wniosku, że sala operacyjna to miejsce dla Niej, a chirurgia przedniego odcinka oka oraz okuoplastyka stała się Jej pasją. Największą satysfakcję z pracy ma wtedy, gdy jest w stanie realnie komuś pomóc, szczególnie w trudnych przypadkach, gdzie inni nie dawali szans. Czym jest dla Niej bycie częścią świata medycyny? - Oznacza to, że mogę pomagać ludziom w ich trudnych sytuacjach zdrowotnych, szukać nowych rozwiązań terapeutycznych - odpowiada okulistka.



DERMATOLOG MIEJSCE I

Wioletta Barańska-Rybak

- W tym świecie nie ma miejsca na nudę i rutynę, każdy pacjent jest inny i wymaga indywidualnego podejścia, a czasem jest nie lada wyzwaniem interdyscyplinarnym. Bycie w świecie medycyny dla mnie to nie tylko prowadzenie procesów diagnostyczno-terapeutycznych, ale również prowadzenie badań naukowych oraz kształcenie kolejnych pokoleń lekarzy. Każda z tych aktywności jest inna, rozwijająca i satysfakcjonująca - opisuje prof. Wioletta Barańska-Rybak (Uniwersyteckie Centrum Kliniczne, Gdańsk). Wyznaje, że decyzyj o ścieżce zawodowej podjęła w wieku pięciu lat. Satysfakcję zawodową czerpie z pracy z pacjentem; radość daje Jej uśmiech i wdzięczność za pomoc to, że wraca i przyprowadza członków rodziny i przyjaciół, którzy też potrzebują pomocy dermatologa: - Z wieloma pacjentami



znam się od początku mojej pracy zawodowej i niezwykle doceniam, że zaufali początkującej lekarce i są z nią do tej pory.

MIEJSCE II

Małgorzata Sokołowska-Wojdyło

Prof. dr hab. n. med. Małgorzata Sokołowska-Wojdyło (Uniwersyteckie Centrum Kliniczne, Gdańsk) jest absolwentką dwóch fakultetów: medycyny oraz biotechnologii. Na zawodowym koncie ma ponad 25 lat pracy w Gdańskim Uniwersytecie Medycznym i Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym w Gdańsku. A przy tym jest autorką ponad 720 publikacji naukowych o tematyce szeroko pojętej dermatologii klinicznej i doświadczalnej. Jest również wykładownicą na kongresach krajowych i zagranicznych. W swojej codziennej pracy pani profesor Sokołowska-Wojdyło stawia na interdyscyplinarną pracę zespołową, podpartą merytoryczną wiedzą i etyką.



MIEJSCE III

Jadwiga Bystrzyńska

W tegorocznym plebiscycie Hipokrates, w kategorii Dermatolog Roku, trzecie miejsce zajęła Jadwiga Bystrzyńska z Indywidualnej Specjalistycznej Praktyki Lekarskiej w Sztumie. Jak sama przyznaje, inspiracją do wyboru zawodu lekarza była choroba babci, kiedy miała zaledwie dziesięć lat. To doświadczenie uświadomiło jej, jak ważna jest pomoc drugiemu człowiekowi i jak wielką wartość ma troska o zdrowie. Dziś Jadwiga Bystrzyńska z oddaniem i profesjonalizmem pomaga pacjentom, dla których każdy dzień walki z chorobą to krok ku lepszemu samopoczuciu. Jej największą motywacją jest zadowolenie pacjenta i uśmiech na jego twarzy.



LARYNGOLOG MIEJSCE I**Sandra Okoye-Tyczyńska**

Dla Sandry Okoye-Tyczyńskiej (7 Szpital Marynarki Wojennej, Gdańsk) bycie częścią świata medycyny to przede wszystkim możliwość pomagania ludziom. To właśnie kontakt z pacjentem i świadomość, że może realnie wpłynąć na jego zdrowie i samopoczucie, są dla Niej najważniejsze. Medycyna jest dla Laryngologa Roku drogą, która nie kończy się na zdobyciu dyplomu. Wymaga ciągłego uczenia się, otwartości i pokory. - Decyzja o wyborze tej drogi pojawiła się u mnie już w dzieciństwie. Od małego mówiłam, że będę lekarzem i przez długi czas byłam przekonana, że zostanę pediatrą. Z biegiem lat i wraz z kolejnymi doświadczeniami okazało się jednak, że medycyna ma dużo więcej możliwości, niż sobie wyobrażałam. Ostatecznie wybrałam laryngologię – i to był bardzo dobry



wyбір - przekazuje. Największą satysfakcję w pracy dają Jej te momenty, kiedy widzi realną poprawę u pacjentów.

MIEJSCE II**Henryk Leszniewski**

Drugie miejsce w kategorii Laryngolog Roku w naszym województwie zdobywa Henryk Leszniewski (Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska, Gdańsk). Dla Niego praca i bycie częścią świata medycyny jest to coś, co pozwala uczestniczyć w rozwoju i korzystania z nowych osiągnięć medycyny, która przywraca ludziom zdrowie, radość i sens życia. Dlaczego pan Henryk zdecydował się na wybór właśnie tej dziedziny? Odpowiedź jest prosta, medycyna była Jego marzeniem, które dzięki konsekwentnej pracy i poświęceniu udało się spełnić. Zapytaliśmy Go także o to, co daje Mu największą satysfakcję w pracy. - Szczęśliwie zakończony proces leczenia pacjenta - odpowiedział wyróżniony laryngolog.

**MIEJSCE III****Michał Taraszkiewicz**

Jego pasja związana z laryngologią sięga początku studiów lekarskich, które ukończył w 2007 roku. Od zawsze ciekawiło Go ludzkie ucho, niezwykle skomplikowany organ, dzięki któremu słyszymy oraz pozwalający utrzymać nam równowagę. Michał Taraszkiewicz (Gabinet Laryngologiczny, Gdańsk) przez całe swoje życie zawodowe doskonalił swoje umiejętności i zdobywał wiedzę, dzięki uczestnictwu w konferencjach, kursach i stażach krajowych oraz zagranicznych. W pracy pan Michał stara się uważnie słuchać pacjenta, stosować najnowsze techniki diagnostyczne i leczyć zgodnie z aktualną wiedzą medyczną, opartą na faktach.

**RATOWNIK MEDYCZNY/PRZEDMED. MIEJSCE I****Rafał Redzimski**

Rafał Redzimski z Copernicus Podmiot Leczniczy - Szpital św. Wojciecha w Gdańsku zdobył pierwsze miejsce w kategorii Ratownik Medyczny/Przedmedyczny Roku w województwie pomorskim. To wyróżnienie podkreśla zarówno Jego profesjonalizm, jak i wyjątkową wartość pracy, jaką wykonują ratownicy w całym systemie ochrony zdrowia. Ratownik jest często pierwszą osobą, która pojawia się przy poszkodowanym - to on ocenia stan pacjenta, stabilizuje go i decyduje o dalszych krokach, nierzadko ratując życie jeszcze przed dotarciem do szpitala. Rafał Redzimski, według głosujących, reprezentuje najwyższy standard tej odpowiedzialnej profesji. Jego zaangażowanie, doświadczenie i profesjonalne podejście pokazują, jak kluczową rolę pełnią ratownicy



w całym łańcuchu pomocy - od miejsca zdarzenia aż po przekazanie pacjenta pod dalszą opiekę.

MIEJSCE II**Monika Wychowaniec**

Monika Wychowaniec (Szpital Pomorskie Sp. z o.o. - Szpital Morski im. PCK, Gdynia) mówi, że pomaganie innym daje Jej poczucie sensu i spełnienia. Największą satysfakcję daje natomiast świadomość, że może realnie wpłynąć na czyjeś życie. Siłę czerpie z pozytywnych efektów swojej pracy i z ludzi, z którymi współpracuje. - W mojej pracy satysfakcję dają mi przede wszystkim świadomość dobrze wykonanej misji. Są chwile, gdzie ma czasu na słowa czy podziękowania, ale wiem, że moje działania mogły uratować komuś życie - i to jest największa moja nagroda - wyjaśnia wyróżniona ratowniczka.

**MIEJSCE III****Adam Szordykowski**

Pracę w ratownictwie medycznym rozpoczął w 2020 roku, wcześniej zdobywając doświadczenie jako strażak-ratownik w Wojskowej Straży Pożarnej. Od tego czasu nieprzerwanie pełni służbę w Zespołach Ratownictwa Medycznego w Szpitalu Specjalistycznym im. J.K. Łukowicza w Chojnicach. Każdy dzień w pracy to dla Niego misja niesienia pomocy drugiemu człowiekowi, wymagająca odwagi, opanowania i wiedzy. Adam Szordykowski ratownictwo traktuje nie tylko jako zawód, ale przede wszystkim jako powołanie - dające satysfakcję i poczucie realnego wpływu na ludzkie życie. A pasję do ratowania i pomocy miał w sobie już od najmłodszych lat.

**FARMACEUTA/TECHNIK FARM. MIEJSCE I****Natalia Perron**

Natalia Perron (Apteka Medical, Kopytkowo) przyznaje, że od zawsze interesowała Ją praca w aptece. Lubi pomagać i doradzać pacjentom. Zawsze kieruje się ich dobrem. Nie jest typowym technikiem z sieci aptek, gdzie liczą się tylko tabletki i sprzedaż leków, które narzucają koordynatorzy. Ona ma czas dla pacjenta, który czasem potrzebuje leku, czasem porady, a niekiedy po prostu rozmowy i poczucia, że jest zauważony. Największą satysfakcję sprawia pani Natalii właśnie doradzanie pacjentom i rozmowy z nimi. Uwielbia mieć kontakt z ludźmi i przekazywać im zdobywaną latami wiedzę. Ogromnie wartościowe są dla Niej również momenty, w których pacjenci, którym pomogła, przychodzą i dziękują za trafne propozycje, za polecenie jakiegoś leku czy nakierowanie leczenia.



Wdzięczność, którą Jej okazują z uśmiechem, jest dla naszej zwyczajczyni największą nagrodą.

MIEJSCE II**Justyna Kąkol**

- W codziennej pracy z ludźmi najbardziej lubię to, że mogę realnie wpływać na ich poczucie bezpieczeństwa i komfort w procesie leczenia. Kontakt z pacjentem daje mi poczucie sensu. - przekazuje Justyna Kąkol (Szpital Miejski, Malbork). Jednym z najcenniejszych wspomnień z pracy jest sytuacja, w której udało Jej się przekonać pacjenta do rozpoczęcia żywienia pozajelitowego i wytłumaczyć mu, na czym ono dokładnie polega. Pacjent początkowo podchodził do tej formy leczenia z dużą obawą. Ostatecznie zgodził się na rozpoczęcie żywienia, a jego stan zaczął się stopniowo poprawiać. Dało Jej to ogromną satysfakcję, widziała, że praca ma bezpośredni wpływ na decyzje terapeutyczne i komfort pacjenta.

**MIEJSCE III****Olga Kubicka, Apteka Dbam o Zdrowie, Lębork**

RADIOLOG/ELEKTORADIOLOG MIEJSCE I

Ludmiła Żebrowska

Dla Ludmiły Żebrowskiej (Wojewódzki Szpital Psychiatryczny im. prof. Tadeusza Bilikiewicza, Gdańsk), jako elektoradiologa Jej praca oznacza połączenie wiedzy technicznej z troską o drugiego człowieka. Każde badanie to nie tylko praca z nowoczesną aparaturą, ale przede wszystkim kontakt z pacjentem, który często odczuwa stres. Dlatego też stara się, aby czuł się bezpiecznie i miał poczucie, że jest w dobrych rękach. Dlaczego wybrała tę ścieżkę zawodową? - Od zawsze chciałam pracować w medycynie i pomagać ludziom, choć muszę przyznać, że wybór właśnie tego zawodu był kwestią przypadku - odpowiada.

Praca elektoradiologa daje Jej mnóstwo codziennej satysfakcji, ponieważ może wykorzystać wiedzę techniczną



gromadzoną przez lata i dzięki niej przyczynić się do szybszej diagnozy pacjenta.

MIEJSCE II

Ewelina Szpura-Karlak

Zdobywczyni drugiego miejsca w kategorii Radiolog/Elektoradiolog Roku w plebiscycie Hipokrates Ewelina Szpura-Karlak (Afidea, Tczew) pracuje w miejscu, które od lat zapewnia mieszkańcom regionu dostęp do wysokiej jakości diagnostyki obrazowej. To właśnie tu, w otoczeniu nowoczesnych technologii i zaawansowanych metod obrazowania, realizuje swoją niezwykle odpowiedzialną i wymagającą misję. Dzięki swojemu doświadczeniu, doskonałej znajomości aparatury diagnostycznej oraz ogromnej uważności i cierpliwości, pani Ewelina wyróżnia się jako profesjonalistka, na której pacjenci i współpracownicy mogą polegać.



MIEJSCE III

Agata Kosedowska

Agata Kosedowska, która zdobyła trzecie miejsce w kategorii Radiolog/Elektoradiolog Roku, to ceniona specjalistka związana ze Szpitalem Specjalistycznym w Prabutach. Łączy kompetencje z zakresu radiologii oraz intensywnej terapii, co sprawia, że Jej praca ma bezpośredni wpływ na szybkie rozpoznawanie stanów nagłych i skuteczne leczenie pacjentów w najtrudniejszych sytuacjach klinicznych. Wyróżnienie w plebiscycie Hipokrates podkreśla Jej profesjonalizm, odpowiedzialność i zaangażowanie. Agata Kosedowska to specjalista, która dzięki wiedzy, precyzji i empatycznemu podejściu znacząco przyczynia się do wysokiego poziomu opieki medycznej w prabuckim szpitalu.



ONKOLOG MIEJSCE I

Magdalena Korożan

- W mojej specjalizacji odpowiedzialność za pacjenta jest z pewnością wieloaspektowa. Oprócz fachowej porady, z pacjentem trzeba umieć rozmawiać. Mieć zrozumienie do krytycznej sytuacji, w jakiej się znalazł. To także uspokojenie emocji i stresu - oraz ułożenie metodycznego planu, „w środku chaosu”, w jakim znajduje się chory i jego rodzina. Pacjent ma wiedzieć, co robić dzisiaj, jutro, za tydzień - opisuje Magdalena Korożan (Centrum Medyczne Tartaczna 2, Gdańsk). Onkologia wymaga długofalowego planowania, metodyki, zarządzanie diagnostyką, leczeniem, ale także emocjami i stanem psychicznym pacjenta. Od zawsze czuła, że ma predyspozycję do tego typu zadań. Mówi to jako lekarz, ale także mama 3 chłopaków oraz manager Kliniki Medycznej Tartaczna



2. Najwięcej satysfakcji daje Jej wyleczony pacjent: - Czasami towarzyszę pacjentom przez lata.

MIEJSCE II

Janusz Wojtacki

Janusz Wojtacki (Invicta, Gdańsk) to lekarz z bogatym, bo aż 35-letnim doświadczeniem zawodowym. Od ponad trzech dekad związany jest z ruchem hospicyjnym na Pomorzu, przez wiele lat jako wolontariusz Hospicjum księdza Dutkiewicza w Gdańsku. Dzięki uznaniu środowiska lekarskiego i swoich podopiecznych został laureatem Nagrody im. Aleksandry Gabrysiak w 2016 roku, uznano Go także za Anioła Medycyny w roku 2015. A to nie wszystkie spośród licznych nagród i wyróżnień pana Janusza. Pacjenci doceniają Jego zaangażowanie, wiedzę i empatię oraz to, że w pracy kieruje się mottem: zawsze blisko chorego i jego bliskich.



MIEJSCE III

Joanna Kufel-Grabowska

Dla Joanny Kufel-Grabowskiej (Uniwersyteckie Centrum Kliniczne, Gdańsk) ten zawód to przede wszystkim praca z pacjentami, edukacja studentów, młodzieży oraz społeczeństwa, tworzenie badań naukowych oraz zmienianie możliwości leczenia chorych w Polsce. Co zadecydowało o wyborze onkologii jako ścieżki zawodowej? - Chęć uczestnictwa w zdrowieniu chorych na wczesne nowotwory oraz leczeniu chorych na nowotwory zaawansowane. Wieloletnia praca z tymi samymi pacjentami - przekazuje pani Joanna. Satysfakcję daje Jej obserwacja chorych i ich rodzin po leczeniu.



PSYCHOLOG/PSYCHOTERAPEUTA MIEJSCE I

Daniel Markowicz

Decyzja o tym, by zostać terapeutą, nie była jednym momentem. Wynikała z Jego ciekawości drugiego człowieka, z potrzeby zrozumienia emocji, motywów, historii i tego, dlaczego ludzie reagują w taki, a nie inny sposób. - Zawsze fascynowało mnie to, co dzieje się w człowieku pod powierzchnią, skąd biorą się jego wybory, jak radzi sobie z bólem, z poczuciem winy, ze stratą. W pewnym momencie zrozumiałem, że to właśnie w tym jest moja droga, w pomaganiu ludziom w odkrywaniu siebie na nowo. W pracy terapeuty nie chodzi o to, by kogoś „naprawić”, ale by towarzyszyć mu w jego własnym procesie zmiany, w drodze ku lepszemu zrozumieniu siebie i odzyskaniu nadziei - przekazuje Daniel Markowicz (Centrum Psychiatrii Sp. z o. o, Poradnia Leczenia Uzależnienia Od Alkoholu, Malbork, Prabuty).



Uważa, że to zawód, który wymaga autentyczności, uważności i pokory wobec ludzkiego doświadczenia.

MIEJSCE II

Anna Kandyba

W wieku około dwunastu lat powiedziała po prostu: „będę psychologiem”. I to nie był moment jakiegoś wielkiego „oświecenia”, raczej ciche, ale bardzo pewne poczucie, że chce pracować z ludźmi, rozumieć ich doświadczenia, emocje, historie. - Od tamtej pory krok po kroku szłam tą ścieżką. Studia, staże, szkolenia, później praca indywidualna, grupowa, praca w fundacji i w gabinecie. To było wiele lat uczenia się, nie tylko teorii czy technik, ale przede wszystkim pokory, wrażliwości, uważności na granice swoje i drugiego człowieka. Dziś widzę, że to była dobra decyzja - stwierdza Anna Kandyba (Centrum Terapii i Seksuologii LIBERE, Gdańsk). Je praca pozwala łączyć to, co naukowe, z tym, co ludzkie.



MIEJSCE III

Julia Olszewska

Julia Olszewska (Centrum Psychologiczne Andersa 10, Gdańsk) ukończyła studia na Uniwersytecie Warszawskim na Wydziale Psychologii. Obecnie jest w trakcie Szkoły Psychoterapii Poznawczo-Behawioralnej. Stale dba o podnoszenie swoich kwalifikacji, w związku z czym bierze udział w szkoleniach oraz konferencjach naukowych (zarówno jako słuchacz, jak i w roli prelegentki). Jest również autorką publikacji naukowych w dziedzinie psychologii. W relacji z podopiecznym stawia na bezpieczną atmosferę oraz otwartość. Do każdego przypadku pani Julia podchodzi indywidualnie, natomiast każdemu z nich gwarantuje również szacunek i empatię.



PSYCHIATRA MIEJSCE I

Magdalena
Olszewska-Szreder

Magdalena Olszewska-Szreder (MAGMED sp. z o.o., Reda) jest absolwentką Akademii Medycznej im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu (obecnie Uniwersytet Medyczny w Poznaniu). Staż podyplomowy odbyła w Szpitalu Specjalistycznym w Wejherowie. Od 2000 do 2017 roku zdobywała kolejne szczeble doskonalenia zawodowego. Regularnie uczestniczy w konferencjach naukowych w dziedzinie psychiatrii, neurologii i konferencjach interdyscyplinarnych. Praca jest dla Niej pasją. W swojej codziennej praktyce stara się towarzyszyć pacjentowi w chorobie i kroczyć razem z nim w drodze do zdrowienia. - „Dla mnie podstawą leczenia jest spotkanie człowieka, jego poznanie i praca w duchu hipokratejskim: Salus aegroti suprema lex” - tak w trakcie trwania naszego plebiscytu, pani Magdalena tak tłumaczyła,



czym jest dla Niej praca, a przytoczona przez Nią maksyma oznacza: „Zdrowie chorego najwyższym prawem”.

MIEJSCE II

Natalia
Górska-Łukacz

Natalia Górska-Łukacz (Centrum Medyczne Twój Doktor, Kościerzyna) wybrała psychiatrię, ponieważ już na początku swojej drogi zawodowej dostrzegła, że zdrowie psychiczne jest kluczowym, a często pomijanym elementem dobrostanu. Największą satysfakcję w pracy przynoszą Jej momenty, w których pacjenci dzielą się tym, jak poprawa ich zdrowia psychicznego realnie odmienia codzienność. - Gdy słyszę, że dzięki leczeniu odzyskują równowagę w życiu rodzinnym, społecznym i zawodowym, a także zaczynają żyć bardziej świadomie i z większą uważnością na własne potrzeby - czuję, że moja praca ma głęboki sens - przekazuje laureatka. Po pracy szczególnie ważny jest dla Niej świadomy odpoczynek.



MIEJSCE III

Ewelina
Kruk

Na co dzień zajmuje się diagnostyką i leczeniem osób dorosłych w zakresie zaburzeń nastroju, zaburzeń lękowych, otępień, uzależnień, zaburzeń związanych z niepełnosprawnością intelektualną oraz spowodowanych uszkodzeniem mózgu lub chorobą somatyczną, zaburzeń psychicznych związanych ze stresem, schizofrenii oraz psychoz o innym podłożu, zaburzeń osobowości i innych. Ewelina Kruk (MediPunkt Centrum Medyczne, Kwidzyn) w każdym z wymienionych przypadków na pierwszym miejscu stawia pacjenta i jego dobro. Dlatego też stale podnosi swoje kwalifikacje, uczestnicząc w kursach, zjazdach, konferencjach i warsztatach naukowych.



MENEDŻER PLACÓWKI MEDYCZNEJ MIEJSCE I

Dominika
Soboń

- Największą satysfakcję przynoszą mi momenty związane z ludźmi - zespołem i jego rozwojem. Jako manager czerpię ogromną radość z obserwowania, jak poszczególni członkowie rosną w swoich rolach, odkrywają własne mocne strony i zaczynają działać z większą pewnością siebie. Świadomość, że mam realny wpływ na tworzenie środowiska, w którym ludzie mogą się rozwijać, jest dla mnie najbardziej motywująca - mówi Dominika Soboń (Markiewicz Clinic, Gdańsk). Swoją przygodę ze światem medycy zaczęła jeszcze w czasie studiów, kiedy podjęła wakacyjną pracę w przychodni. Jako studentka zarządzania szybko zauważyła, jak wiele procesów wymagało usprawnienia. Chwilę później trafiła do kliniki stomatologicznej i ten świat całkowicie ją pochłoniął.



Wybrała pracę, w której nie brakuje wyzwań, jednak to właśnie one dodają laureatce energii.

MIEJSCE II

Jacek
Walczak

Jacek Walczak z Sanatorium Uzdrowskiego Green Garden w Ustce zdobył drugie miejsce w kategorii Menedżer Placówki Medycznej Roku. To wyróżnienie podkreśla Jego profesjonalizm oraz skuteczność w zarządzaniu ośrodkiem. Rola menedżera w ochronie zdrowia wymaga koordynacji wielu procesów - od organizacji pracy, przez zapewnienie wysokiej jakości usług, po tworzenie przyjaznych warunków dla pacjentów i personelu. Pan Jacek udowadnia, że dzięki zaangażowaniu i umiejętnemu kierowaniu można realnie wpływać na rozwój placówki i komfort pacjentów. Jego sukces to dowód uznania dla codziennej pracy.



MIEJSCE III

Jolanta
Treczyńska

Jej praca związana jest z ludźmi i to ludzie i ich historie dają największą satysfakcję w zawodzie docenionej w kategorii Menedżer Placówki Medycznej Roku. Od zawsze chciała wykonywać zawód związany z medycyną, lecz nie od zawsze wiedziała, że zostanie menedżerem. Widziała się raczej w roli pielęgniarki. Życie jednak pokierowało Ją nieco inaczej, jednak potrzeba spełniana się w ochronie zdrowia została z Nią do dzisiaj. Co daje Jej satysfakcję? - Każdy dzień w pracy, kiedy widzę radość moich podopiecznych oraz każdy nowy pomysł na urozmaicenie im dnia - mówi Jolanta Treczyńska (Zakład Pielęgnacyjno - Opiekuńczy, Ustka).



SZPITAL MIEJSCE I

Zakład
Pielęgnacyjno - Opiekuńczy

Zakład Pielęgnacyjno-Opiekuńczy (Ustka, Mickiewicza 12) jest częścią Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. J. Korczaka w Słupsku. Funkcjonuje od 1 lipca 2017 roku. Działalność oddziału obejmuje całodobową pielęgnację i opiekę długoterminową osób przewlekle chorych i niesamodzielnych. Pacjenci mają tutaj zapewnioną opiekę interdyscyplinarną, która może ułatwić powrót do swojego środowiska i do rodziny. Są objęci opieką lekarską z różnych specjalności: pielęgniarską, opiekuńczą, fizjoterapeutyczną, logopedyczną, psychologiczną, terapeutyczną. - Staramy się, aby pobyt w naszym oddziale był jak najbardziej przyjazny. Aby jakość życia naszych podopiecznych była jak najlepsza. Organizowane są różne imprezy, koncerty, święta z udziałem najbliższych, mają opiekę duszpasterską i zachowaniem wol-



ności wyznań - opisuje Jolanta Treczyńska. Dążą do tego, by atmosfera na oddziale była rodzinna, a wszyscy czuli się jak w domu.

MIEJSCE II

Szpital Pucki
Sp. z o.o.

Szpital Pucki Sp. z o.o. (Puck, 1 Maja 13A) to placówka medyczna z wieloletnią tradycją w opiece nad pacjentami powiatu puckiego i okolic. Główny budynek szpitala położony jest bezpośrednio w okolicy malowniczego niedużego portu puckiego, nad zatoką pucką. Na stronie internetowej Puckiego Szpitala możemy przeczytać: „Nie tylko budynek tworzy Szpital, tworzą go również pracownicy medyczni i niemedyczni Szpitala. To dzięki przyjaźni nastawionym lekarzom, pielęgniarkom, kadrze administracyjnej, osobom pracującym na zapleczu technicznym czy dbającym o utrzymanie porządku i czystości w Szpitalu, Szpital Pucki może poszczycić się przyjazną pacjentowi”.



MIEJSCE III

Szpital Specjalistyczny
Prabuty

Szpital Specjalistyczny w Prabutach może z dumą świętować sukces. W prestiżowym plebiscycie „Hipokrates” zdobył trzecie miejsce w kategorii Szpital Roku. To ogromne uznanie dla pracy całego personelu medycznego, który na co dzień dba o zdrowie i bezpieczeństwo pacjentów z regionu. Placówka mieszcząca się przy ulicy Kuracyjnej 30 od lat stanowi ważne ogniwo systemu opieki zdrowotnej w tej części województwa. Szpital znany jest z profesjonalnego podejścia do pacjentów, nowoczesnych metod leczenia oraz inwestycji w sprzęt medyczny i rozwój kadry. Dzięki temu mieszkańcy mogą liczyć na wysoką jakość usług tam świadczonych.



WSZYSCY LAUREACI PLEBISCYTU HIPOKRATES 2025

LEKARZ RODZINNY I POZ ROKU	
Gdańsk	Katarzyna Jungowska , Przychodnia Matarnia MediART, Gdańsk
Gdynia	Agnieszka Lucas-Gościcka , NZOZ Przychodnia Działki Leśne, Gdynia
Słupsk	Swietlana Gan , NZOZ Polo, Słupsk
Sopot	Marta Łukaszewicz , NZOZ Brodwinio, Sopot
powiat bytowski	Romuald Wojtczak , NZOZ Salus, Bytów
powiat chojnicki	Jacek Szalewski , CM Eskulap, Chojnice
powiat człuchowski	Sławomir Wituszyński , SPZOZ, Człuchów
powiat gdański	Marek Koc , NZOZ Familia, Pruszcz Gdański
powiat kartuski	Wioletta Leśniewska , Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej, Żukowo
powiat kościerski	Anita Cieplińska , Przychodnia Nova, Kościerzyna
powiat kwidzyński	Katarzyna Wolanowska , Przychodnia Nad Liwą, Hospicjum im. św. Wojciecha, Kwidzyn
powiat lęborski	Dariusz Więckowski , NZOZ Vivax, Nowa Wieś Lęborska
powiat lęborski	Michalina Pejska , SPS ZOZ, Lębork
powiat malborski	Anna Kabacinska-Górska , Powiatowe Centrum Zdrowia, Malbork
powiat pucki	Natalia Rażyńska-Rychlik , NZOZ, Krokowa
powiat słupski	Marek Zawadzki , NZOZ ZAW MED, Damnica
powiat starogardzki	Aleksandra Rudnik , NZOZ Medyk, Starogard Gdański
powiat sztumski	Anna Gabig , NZOZ AG Zdrowie, Sztum
powiat tczewski	Izabela Swajdo , Przychodnia Rogowscy, Tczew
powiat wejherowski	Marcin Mycyk , NZOZ Klinika Zdrowia Piotr Pelcer, Luzino

PEDIATRA ROKU	
Gdańsk	Wojciech Grabosz , Oddział Pediatryczny Szpital św. Wojciecha w Gdańsku, COPERNICUS PL Sp. z o.o., Gdańsk, Alfa Clinic Centrum Medyczne, Gdańsk
Gdynia	Beata Zastawna , Przychodnia Lekarska Witomino, Gdynia
Słupsk	Krzysztof Sirant , Centrum Zdrowia Salus, Słupsk
Sopot	Bożena Viraghalmi , Centrum Medyczne Sopmed, Sopot
powiat bytowski	Jakub Matys , Szpital Powiatu Bytowskiego Sp. z o.o., Bytów
powiat chojnicki	Ewa Stryszevska , Przychodnia Lekarska Nova, Chojnice
powiat człuchowski	Bartosz Grzeškowiak , SPZOZ, Człuchów
powiat gdański	Sylvia Zalewska-Jędryczka , MEDIVEC Przychodnia Specjalistyczna, Pruszcz Gdański
powiat kartuski	Aneta Ciechanowska-Myszka , Centrum Medyczne św. Łukasza, Kiełpino
powiat kościerski	Agata Nakonieczna-Dach , NZOZ Medicer, Kościerzyna
powiat kościerski	Eugenia Rusavska , NZOZ Przychodnia, Kościerzyna
powiat kwidzyński	Rafał Tuszyński , SPZOZ, Gardeja
powiat lęborski	Leszek Lolo , NZOZ Stary Browar, Lębork
powiat malborski	Bogumiła Piasecka , NZOZ Remedium, Malbork
powiat pucki	Aleksander Krasnow , Szpital Pucki Sp. z o.o., Puck
powiat starogardzki	Alicja Balanda , Medpharma Centrum Rehabilitacyjno-Lecnicze, MEDIVEC Przychodnia Specjalistyczna, Starogard Gdański
powiat sztumski	Anna Rynkiewicz , NZOZ Medicus, Sztum
powiat tczewski	Agnieszka Bronk-Stopieńska , Szpitale Tczewskie SA, Tczew
powiat wejherowski	Aleksandra Oziemczuk , NZOZ Klinika Zdrowia Piotr Pelcer, Luzino

PIELĘGNIARKA/PIELĘGNIARZ ROKU	
Gdańsk	Małgorzata Fritza , Copernicus Podmiot Lecznicy - Szpital św. Wojciecha, Gdańsk
Gdynia	Monika Ponka , Szpitale Pomorskie Sp. z o.o. Szpital im. PCK, Gdynia
Słupsk	Teresa Cieślak , Zakład Opiekuńczo - Lecznicy Nordmedic, Gardna Wielka oraz Wojewódzki Szpital specjalistyczny, Słupsk
Sopot	Katarzyna Sakowicz , NZOZ Medicus, Sopot
powiat bytowski	Iwona Prasal , Szpital Powiatu Bytowskiego Sp. z o.o., Bytów
powiat chojnicki	Grażyna Salamon , Hospicjum, Chojnice
powiat człuchowski	Bartosz Kędzierski , SPZOZ, Człuchów
powiat gdański	Urszula Chyrc , Samodzielne Publiczne Pogotowie Ratunkowe, Pruszcz Gdański
powiat kartuski	Katarzyna Plotka , Powiatowe Centrum Zdrowia, Kartuzy
powiat kościerski	Dagmara Rostek , Praktyka Pielęgniarska Dagmara Rostek, Kościerzyna, Kościerzyna
powiat kwidzyński	Laura Koszczka , NZOZ Artmed, Kwidzyn
powiat lęborski	Hanna Milewczik , SPS ZOZ, Lębork
powiat malborski	Stanisława Stalica-Radziszewska , Powiatowe Centrum Zdrowia, Malbork
powiat nowodworski	Renata Karasiewicz , PCZ Malbork i POZ, Nowy Dwór Gdański
powiat pucki	Joanna Sahs , Puckie Centrum Medyczne, Leśniewo
powiat słupski	Jolanta Treczyńska , Zakład Pielęgnacyjny - Opiekuńczy, Ustka
powiat starogardzki	Izabela Waszińska , Szpital dla Nerwowo i Psychicznie Chorych, Starogard Gdański
powiat sztumski	Małgorzata Wesołowska , NZOZ Szpital Polski, Sztum
powiat tczewski	Danuta Zawolińska , Szpitale Tczewskie SA, Tczew
powiat wejherowski	Barbara Kaczykowska , Szpital Specjalistyczny im. Floriana Ceynowy, Wejherowo

STOMATOLOG/ORTODONTA ROKU	
Gdańsk	Łukasz Bogusławski , DentaClinic Klinika Implantologii i Ortodoncji, Gdańsk
Gdynia	Ilona Wolniewicz , Ortodoncja Wolniewicz Clinic, Gdynia
Słupsk	Maria Rzeszutek , Przychodnia Rejonowa, Słupsk
Sopot	Aliaksandr Pshebylinski , Centrum Nowoczesnej Stomatologii D-DENT, Sopot
powiat chojnicki	Katarzyna Wróbel , Centrum Medyczne ORSMED, Chojnice
powiat chojnicki	Katarzyna Wiergacz , Lux-Dent - Gabinety Stomatologiczne, Chojnice
powiat gdański	Anna Ramotowska , Stomatolog Rodzinny w Straszynie - Przychodnia Stomatologiczna, Straszyn
powiat kartuski	Ewa Duszyńska , Prywatny Gabinet Stomatologiczny, Kartuzy
powiat kwidzyński	Michał Turoń , Gabinety Stomatologiczne Modent, Kwidzyn
powiat malborski	Jagoda Kłopotowska , Stomatologia Mart-Dent, Malbork
powiat nowodworski	Alicja Brzeska , Centrum Medyczne ADENT, Jantar
powiat pucki	Sara Ludwiniak , Klinika Z Wieży Dentysta, Władysławowo
powiat starogardzki	Magdalena Fischer , Indywidualna Praktyka Stomatologiczna, Starogard Gdański
powiat tczewski	Łukasz Fiwek , Fi Clinic, Tczew

powiat wejherowski	Anna Olender , Verde Clinic Dental & Esthetic, Reda
--------------------	--

PRZYCHODNIA/GABINET ROKU	
Gdańsk	Alfa Clinic Centrum Medyczne , Gdańsk, Andersa 20
Gdynia	NZOZ Cardea Med , Gdynia, Rdestowa 160
Słupsk	Avellana Centrum Fizjoterapii , Słupsk, Leszczynowa 20/U17
Sopot	Vena Clinic , Sopot, Smolna 3C
powiat chojnicki	Przychodnia Lemańczyk , Chojnice, Gdańska 43
powiat gdański	MEDIVEC Przychodnia Specjalistyczna , Pruszcz Gdański, Chopina 19/11
powiat kartuski	SPZOZ , Żukowo, Pożarna 4
powiat kościerski	Centrum Terapii i Wspomagania Rozwoju DICO w Liniewie i Niepubliczna Poradnia Psychologiczno Pedagogiczna , Liniewo, Pstronga i Gruszeki 4
powiat kwidzyński	Gabinety Stomatologiczne Modent , Kwidzyn, Kopernika 2C/15
powiat malborski	POZ , Stare Pole, Marynarki Wojennej 6
powiat pucki	ArthroClinic Centrum Ortopedii i Fizjoterapii , Puck, pl. Obróńców Wybrzeża 10A/6A
powiat słupski	NZOZ ZAW MED , Damnica, Witos'a 1/A
powiat sztumski	AG Zdrowie , Sztum, Słowackiego 6
powiat tczewski	Centrum Medyczne Polmed , Tczew, Pomorska 1
powiat wejherowski	Verde Clinic Dental & Esthetic , Reda, Wejherowska 71

POŁOŻNA/POŁOŻNY ROKU	
1 miejsce	Weronika Pniewska , Indywidualna Praktyka Położnicza, Gdańsk
2 miejsce	Maria Teleżyńska , NZOZ Przychodnia Lekarska Grabówek, Gdynia
3 miejsce	Małgorzata Łaska-Banach , Ośrodek Zdrowia filia nr 4, Gniew

GINEKOLOG ROKU	
1 miejsce	Beata Makowska , Alfa Clinic Centrum Medyczne, Gdańsk
2 miejsce	Andrzej Ruczyński , NZOZ Przychodnia Morena, Gdańsk
3 miejsce	Marek Korożan , Centrum Medyczne Tartaczna 2, Gdańsk

CHIRURG ROKU	
1 miejsce	Marek Rzeszutek , Indywidualna Praktyka Lekarska, Słupsk
2 miejsce	Oskar Liczbik , Copernicus Podmiot Lecznicy - Szpital im. M. Kopernika, Gdańsk
3 miejsce	Mariusz Kamieniecki , SPS ZOZ, Lębork

ORTOPEDA ROKU	
1 miejsce	Piotr Labudda , Dom Medyczny Jagiellońska NCM Sp. z o. o, Gdańsk
2 miejsce	Maciej Mączkowski , Szpital Specjalistyczny im. J.K. Łukowicza, Chojnice
3 miejsce	Anita Drobyś , Szpital Zdrowie, Kwidzyn

FIZJOTERAPEUTA ROKU	
1 miejsce	Tomasz Klin , Gabinet Rehabilitacji Tomasz Klin, Słupsk
2 miejsce	Paulina Czech , Fizjolina Czech, Gdynia
3 miejsce	Szymon Marczuk , R-Cito Rehabilitacja, Gdańsk

KARDIOLOG ROKU	
1 miejsce	Henryk Tuszyński , NZOZ nr 1, Rumia
2 miejsce	Michał Smolarczyk , Copernicus Podmiot Lecznicy - Szpital św. Wojciecha, Gdańsk
3 miejsce	Łukasz Koziański , Szpital Specjalistyczny im. J.K. Łukowicza, Chojnice

NEUROLOG ROKU	
1 miejsce	Mateusz Gutkowski , Szpital Specjalistyczny im. J.K. Łukowicza, Chojnice
2 miejsce	Anna Litwin , NZOZ Szpital Polski, Sztum
3 miejsce	Dariusz Drzymała , Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska, Malbork

UROLOG/NEFROLOG ROKU	
1 miejsce	Tomasz Kepa , Kociewskie Centrum Zdrowia, Szpital św. Jana, Starogard Gdański
2 miejsce	Antoni Górczak , Gabinet Ateny 8, Gdynia
3 miejsce	Wojciech Połom , Alfa Clinic Centrum Medyczne, Gdańsk

OKULISTA ROKU	
1 miejsce	Agnieszka Jaszcuk , AJ Clinic, Gdańsk
2 miejsce	Stanisław Lewalski , Uniwersyteckie Centrum Kliniczne, Gdańsk
3 miejsce	Paulina Rydecka-Koerber , Verde Clinic Dental & Esthetic, Reda

ONKOLOG ROKU	
1 miejsce	Magdalena Korożan , Centrum Medyczne Tartaczna 2, Gdańsk
2 miejsce	Janusz Wojtacki , Invicta, Gdańsk
3 miejsce	Joanna Kufel-Grabowska , Uniwersyteckie Centrum Kliniczne, Gdańsk

DERMATOLOG ROKU	
1 miejsce	prof. Wioletta Barańska-Rybak , Uniwersyteckie Centrum Kliniczne, Gdańsk
2 miejsce	Małgorzata Sokołowska-Wojdyło , Uniwersyteckie Centrum Kliniczne, Gdańsk
3 miejsce	Jadwiga Bystryńska , Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska, Sztum

LARYNGOLOG ROKU	
1 miejsce	Sandra Okoye-Tyczyńska , 7 Szpital Marynarki Wojennej, Gdańsk
2 miejsce	Henryk Leszlewski , Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska, Gdańsk
3 miejsce	Michał Taraszkiewicz , Gabinet Laryngologiczny, Gdańsk

PSYCHIATRA ROKU	
1 miejsce	Magdalena Olszewska-Szreder , MAGMED sp. z o.o., Reda
2 miejsce	Natalia Górską-Łukacz , Centrum Medyczne Twój Doktor, Kościerzyna

WSZYSCY LAUREACI PLEBISCYTU HIPOKRATES 2025

3 miejsce	Ewelina Kruk, MediPunkt Centrum Medyczne, Kwidzyn
PSYCHOLOG/PSYCHOTERAPEUTA ROKU	
1 miejsce	Daniel Markowicz, Centrum Psychiatrii Sp. z o. o. Poradnia Leczenia Uzależnienia Od Alkoholu, Malbork, Prabuty
2 miejsce	Anna Kandyba, Centrum Terapii i Seksuologii LIBERE, Gdańsk
3 miejsce	Julia Olszewska, Centrum Psychologiczne Andersa 10, Gdańsk
RATOWNIK MEDYCZNY/RATOWNIK PRZEDMEDYCZNY ROKU	
1 miejsce	Rafał Redzimski, Copernicus Podmiot Leczniczy - Szpital św. Wojciecha, Gdańsk
2 miejsce	Monika Wychowaniec, Szpitale Pomorskie Sp. z o.o. - Szpital Morski im. PCK, Gdynia
3 miejsce	Adam Szordykowski, Szpital Specjalistyczny im. J.K. Łukowicza, Chojnice
FARMACEUTA/TECHNIK FARMACEUTYCZNY ROKU	
1 miejsce	Natalia Perron, Apteka Medical, Kopytkowo
2 miejsce	Justyna Kąkol, Szpital Miejski, Malbork

3 miejsce	Olga Kubicka, Apteka Dbam o Zdrowie, Łębork
RADIOLOG/TECHNIK ELEKTORADIOLOG ROKU	
1 miejsce	Ludmiła Żebrowska, Wojewódzki Szpital Psychiatryczny im. prof. Tadeusza Bilikiewicza, Gdańsk
2 miejsce	Ewelina Szpura-Karlak, Affidea, Tczew
3 miejsce	Agata Kosedowska, Szpital Specjalistyczny, Prabuty
MENEDŻER PLACÓWKI MEDYCZNEJ ROKU	
1 miejsce	Dominika Soboń, Markiewicz Clinic, Gdańsk
2 miejsce	Jacek Walczak, Sanatorium Uzdrowskowe Green Garden, Ustka
3 miejsce	Jolanta Treczyńska, Zakład Pielęgnacyjno - Opiekuńczy, Ustka
SZPITAL ROKU	
1 miejsce	Zakład Pielęgnacyjno - Opiekuńczy, Ustka, Mickiewicza 12
2 miejsce	Szpital Pucki Sp. z o.o., Puck, 1 Maja 13A
3 miejsce	Szpital Specjalistyczny, Prabuty, Kuracyjna 30

AUTOREKLAMA

Q604855838B

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 Górska
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 go używając.

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-

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. Ślasy

Rośliny ślazowate (ślasy), 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.



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

godząc 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 skutecznym 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.

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.

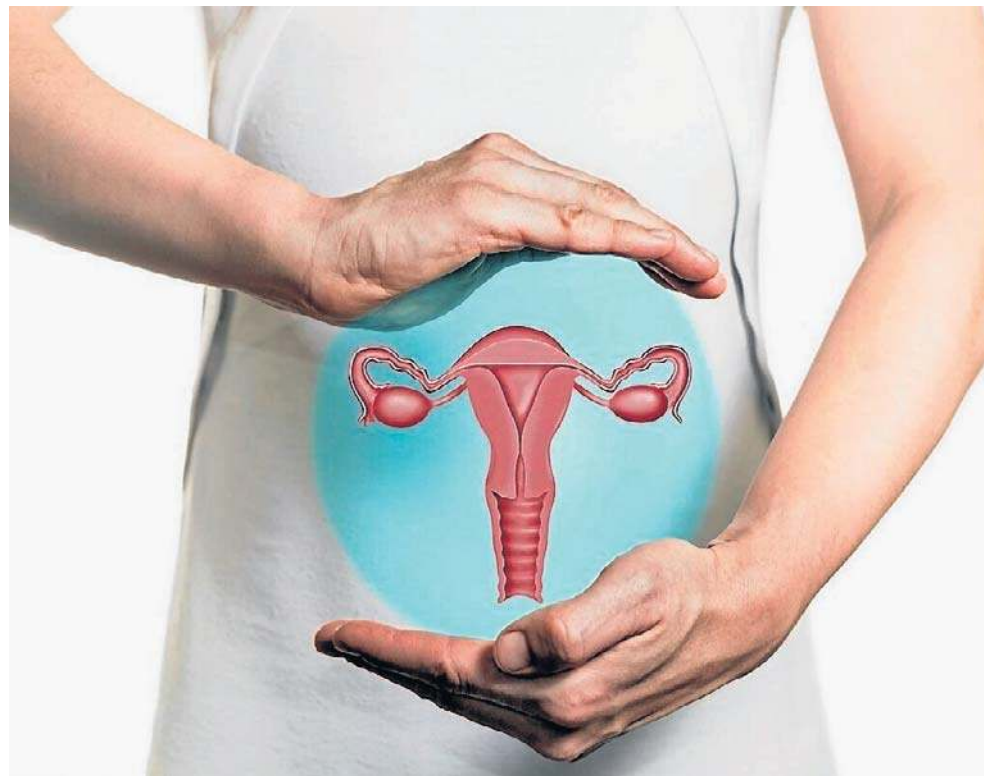
Nowotwór ten najczęściej rozwija się wskutek zakażenia wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV). Atakuje on komórki nabłonka szyjki macicy, a następnie uszkadza je i powoduje bardzo szybki oraz niekontrolowany rozrost komórek o nieprawidłowej budowie.

Zanim dojdzie do rozwoju raka szyjki macicy, można zaobserwować wewnątrz nabłonkową dysplazję, czyli nieprawidłowość w budowie komórek wyściełających 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 najdokładniejszą 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 chłamydiami, rzęsistkiem pochwowym czy kiłą.

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.

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 miesięczkowego. 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 miesięczkowej. 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 bezwzględnej 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.

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.

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-

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 szybko 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, ból kostno-stawowy. 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 podróżnej 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 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 Calello,

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 czyśtego 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 topienia 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.

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

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 14

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



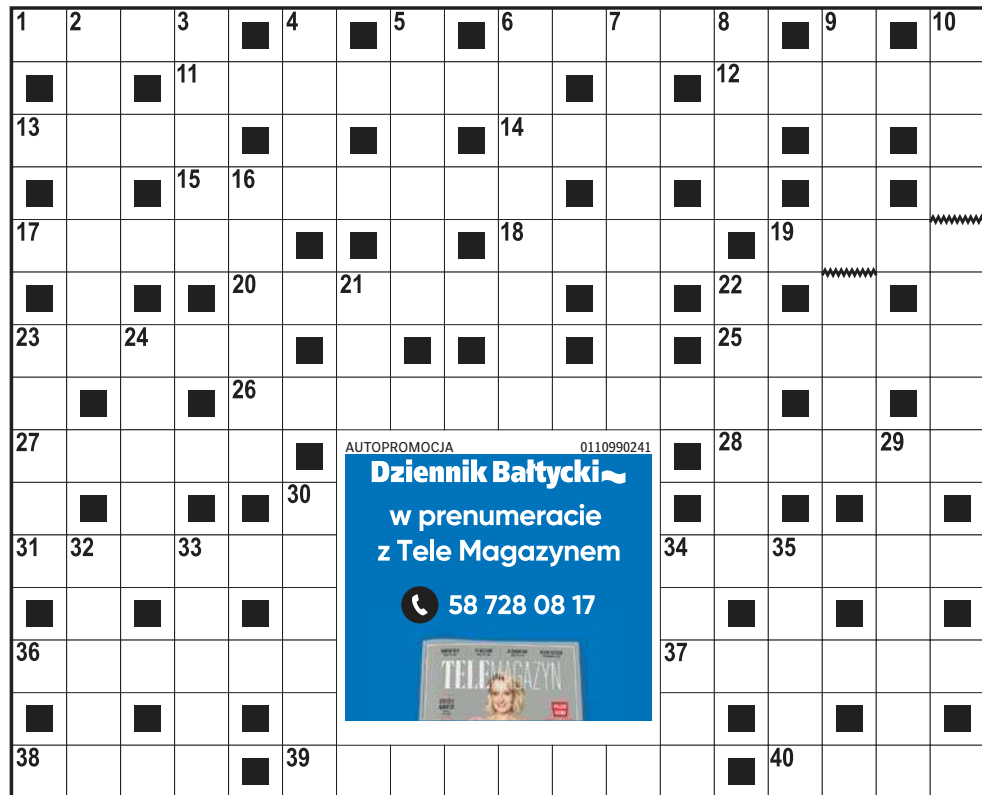
Sposób na świętego
TV Puls, 20:00
Gdy Billy zamiast wymarzonego prezentu znajduje w gwiazdkowej skarpecie bryłę węgla, jego rozczarowanie jest ogromne. Święty Mikołaj, który w ten sposób traktuje dzieci, zasługuje na ukaranie. Nastolatek decyduje się wynająć płatnego mordercę, by ten wytropił Gwiazdora 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 niezwykle 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?

Poziamo:
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) pieniąć 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 budowlu,
33) figura akrobacji lotniczej,
34) piąta część kopy,
35) precyzyjniejszy od skalpela chirurga.

ROZWIĄZANIE NR 13

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

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.

Liga w końcu wraca. Legia w opałach

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

O rozgrywkach ekstraklasy, europejskich pucharach z udziałem polskich drużyn, a także reprezentacji Polski rozmawiamy z byłym bramkarzem kadry, ekspertem Radosławem Majdanem.

Już w piątek po przerwie zimowej wraca piłkarska ekstraklasa. Szczególna uwaga zwrócona zostanie na Legię Warszawa, której trenerem w grudniu został Marek Papszun. Warszawianie szybko wydostaną się ze strefy spadkowej?

Gdyby przed sezonem ktoś powiedział, że po rundzie jesiennej Legia będzie na przedostatnim miejscu, że przegra u siebie chociażby z Termaliką Nieciecza, chyba wszyscy stwierdziliby, że jest szalony, a jednak to stało się faktem. Myślę, że z utrzymaniem się nie będzie problemów. Patrząc na to, co działo się w Legii w ostatnich miesiącach i latach, a także na dokonania trenera Papszuna oraz jak sumiennie wykonywał swoją pracę w Rakowie, jestem przekonany, że dla obu stron to było dobre posunięcie.

Tabela ekstraklasy jest bardzo spłaszczona, do prowadzących Wisły Płock i Górnika Zabrze Legia traci jednak punkty, do miejsc gwarantujących awans do europejskich pucharów dzie-

sięć. Będzie w stanie nawiązać walkę chociażby o puchary?

Łatwiej jest gonić jedną drużynę, ale gdy przed sobą masz peleton, to nie jest takie proste. Myślę, że o mistrzostwie Polski w Warszawie mogą zapomnieć, natomiast szans na awans do pucharów nie ma co jeszcze przekreślać, tym bardziej że nasza liga jest nieprzewidywalna. Jeżeli Legia wygra cztery, pięć pierwszych meczów, jeszcze wiele jest możliwe. Wszystko w nogach samych piłkarzy.

Ma Pan swoją tezę, dlaczego w Legii jest jak jest? Klub z ogromnym potencjałem, budżetem, niezłymi piłkarzami, a jednak często zmieniają się w niej trenerzy i wielkich sukcesów w ostatnich latach też nie ma.

Do Legii co rusz przychodzą nowi trenerzy, a ciągle coś nie gra. To dziwne, bo przecież w klubie są też dyrektorzy sportowi o uznanych nazwiskach. Myślę, że teraz pewnie rzeczy się zmieniają i Marek Papszun będzie decydował o wielu sprawach.

Legii jest potrzebny trener, który tych wiele spraw poukłada, tyle że w innych okolicznościach?

Niewątpliwie Marek Papszun jest człowiekiem charyzmatycznym, który lubi grać według własnych zasad. W Legii wcześniej wiele koncepcji i planów się nie sprawdziło, więc być może jest jej po-



FOT. SZYMON STARNAWSKI

Po pierwszej części sezonu rozgrywek ekstraklasy liderem tabeli jest Górnik Zabrze

trzebny ktoś, kto powie, jak to się robi.

Bardzo duże napięcie panuje między kibicami Legii a jej prezesem Dariuszem Mioduskim. Właściciel klubu z Łazienkowskiej przetrzyma ten trudny okres?

Trzeba zdawać sobie sprawę, jak dużym ciosem jest dla klubu brak finansów chociażby z powodu braku awansu do kolejnej rundy w Lidze Konferencji. Ale to jest piłka nożna, w której wszystko szybko się zmienia. Jeśli Legia zacznie wygrywać, to kto wie, może już za rok Dariusz Mioduski będzie chwalebny za to, że zatrudnił trenera Papszuna. Jeżeli w przyszłym sezonie Legia będzie walczyła o mistrzostwo i je zdobędzie, to wszyscy zapomną o tym, co jest dzisiaj. W Legii od zawsze

jest tak, że albo jesteś mistrzem, albo pierwszym przegranym. Niewątpliwie przed całym klubem, presem i piłkarzami nerwowe tygodnie.

W Legii niebawem należy się spodziewać sporego przewrotu szatni?

W przerwie zimowej do tego nie doszło, bo było mało czasu. Klub rozstał się dotąd tylko z dwoma piłkarzami, ale myślę, że latem odejdą kolejni, a przyjdzie na ich miejsce co najmniej pięciu, sześciu nowych zawodników. Legia potrzebuje kilku wiodących i charyzmatycznych postaci, jak na przykład Josue, zwłaszcza w obliczu presji, z którą piłkarze z Łazienkowskiej muszą sobie radzić. Niestety, niektórzy zawodnicy z tą presją sobie nie poradzili. Legia po-

trzebuje konkretnych zmian, a nie tylko pudrowanych.

W przerwie zimowej nie brakowało w ekstraklasie ciekawych transferów. Jednym z nich było przyjsię do Widzewa Łódź z Panathinaikosu Ateny reprezentacyjnego bramkarza Bartłomieja Dragowskiego.

To jest transfer, który potwierdza słowa właściciela klubu Roberta Dobrzyckiego, że chce mieć jakościowych zawodników, którzy dadzą mu potencjał i wynik. Nie jest to dla mnie żadne zaskoczenie. To, co dziś dzieje się w Widzewie, który mocno inwestuje w pozyskiwanie kolejnych piłkarzy, pokazuje, że w przyszłym sezonie ta drużyna będzie się mocno liczyła nie tylko w walce o puchary.

W lutym Lech zagra z fińskim KuPS Kuopio, a Jagiellonia zmierzy się z Fiorentiną w barażach o awans do 1/8 finału Ligi Konferencji. Dzięki udanym występom w fazie zasadniczej bezpośrednio do 1/8 finału zakwalifikował się Raków. Jaka to będzie wiosna dla polskich drużyn w Europie?

Myślę, że podobnie jak w poprzednim sezonie jedna z naszych drużyn także teraz zajdzie daleko. Liga Konferencji to rozgrywki, które budują w naszej ekstraklasie ranking. Jestem przekonany, że dzięki niej polski zespół maksymalnie za trzy lata zagra w Champions League. Mistrz Polski

będzie musiał rozegrać tylko jeden dwumecz w czwartej rundzie i myślę, że wtedy ten wymarzony cel uda się zrealizować.

26 marca reprezentacja Polski w pierwszym meczu barażowym o awans na mistrzostwa świata podejmie Albanię na PGE Narodowym. Jak ocenia Pan szanse naszej kadry w tym pojedynku?

Nie obawiam się jakoś szczególnie meczu z Albanią. To, co cieszy, to że do dobrej formy wraca coraz więcej naszych piłkarzy, między innymi odgrywający coraz większą rolę w Interze Mediolan Piotr Zieliński. Pytanie, kto stanie w bramce: czy Łukasz Skorupski, czy Kamil Grabara zbierający coraz lepsze recenzje w Bundeslidze? Na pewno selekcjoner ma też kilka innych znaków zapytania, jak chociażby to, kto zagra w parze stoperów obok Jana Bednarka.

Reprezentacja Polski pojedzie na mundial do USA, Kanady i Meksyku?

W ewentualnym drugim decydującym spotkaniu na wyjeździe ze Szwecją lub Ukrainą nie będzie łatwo. Nasz zespół będzie musiał wspiąć się na wyżyny umiejętności. Jedni i drudzy są groźni, choć jak najbardziej do pokonania. Niestety, nie będziemy mieć atutu swojego boiska, ale na wyjazdach też potrafimy grać i zwyciężać. ©P

0011469072

REKLAMA

0011246076

Z ogromnym smutkiem przyjęliśmy wiadomość,
że w wieku 97 lat zmarł

prof. Andrzej Januszajtis

wybitny znawca historii i architektury Gdańska,
Honorowy Obywatel Miasta Gdańska,

znakomity naukowiec - wieloletni pracownik
Politechniki Gdańskiej,

autor wielu publikacji, w tym książki przedstawiającej
życie i dokonania naukowe słynnego fizyka urodzonego
w Gdańsku - Daniela Gabriela Fahrenheita.



Rodzinie i bliskim

wyrazy współczucia składają
władze oraz społeczność akademicka trzech uczelni –
Związku Uczelni w Gdańsku im. Daniela Fahrenheita



dziennikbałtycki.pl/nekrologi

**Nekrologi,
kondolencje**

**przyjmowane są od poniedziałku do piątku
w godzinach 8.30-15.30**

- bezpośrednio w Biurze Ogłoszeń,
Gdańsk, Połężę 3, tel. 58/300 32 11
- drogą mailową: **nekrologi@prasa.gda.pl**
- poprzez Internetowe Biuro Ogłoszeń
ibo.polskapress.pl
- w zakładach pogrzebowych
współpracującymi z Dziennikiem Bałtyckim
 - **PPU Zielen, Gdańsk, Partyzantów 76
www.zielen.pl, tel. 58/341-20-71 do 73**
 - **ZDiZ w Sopocie Cmentarz Komunalny, Malczewskiego 31
tel. 58/551-03-50, biuro@cmentarz.sopot.pl**
 - **Zarząd Cmentarzy Komunalnych w Gdyni
ul. Witomińska 76, tel. 58/660-89-50, www.zck.pl**



nekrologi.net

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie: 800-472-852, 58 300 32 17
i zapłacić kartą kredytową

Przez internet: **ibo.polskapress.pl**

W Biurze Ogłoszeń - **Gdańsk, Połężę 3,**
tel. 58/3003 211

Nieruchomości

DOMY - KUPIĘ

**KUPIĘ udziały w nieruchomościach,
cała Polska, 518-878-010**

GARAŻE

KUPIĘ garaż! Placę gotówką!
Tel: 535-340-504.

AUTOREKLAMA

ibo

TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne
w Twojej gazecie zlecisz
bez wychodzenia z domu
przez Internetowe
Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

AWARIE - dachy, blachy, kominy, papy,
rynny, malowanie; 517-744-487

CYKLINOWANIE 501979520

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny
rolne. Tel. 535135507.

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 druga 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 Habdase problemem było finansowanie.

- Jednego z nich związek w ogóle pominął w finansowaniu przygotowań, mimo że



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

środku 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 do 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 piąte igrzyska.

©

Ostatki fazy zasadniczej LM. Barcelona nie pewna 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.**

Nie pewna 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 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. ©



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 druga.

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. ©

SPORT

www.sportowy24.pl

Lechia zimą nie szalała na rynku transferowym. Ma być stabilna

Paweł Stankiewicz
pawel.stankiewicz@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Lechia Gdańsk zaczyna rundę wiosenną w PKO Ekstraklasie. Wiosenną na razie tylko z nazwy, bo za oknami klimat jest zdecydowanie zimowy.

Biało-zieloni na koniec poprzedniego roku uciekli ze strefy spadkowej i teraz chcą już tylko pięć się w górę ligowej tabeli, żeby szybko zapomnieć o rywalizacji o utrzymanie w krajowej elicie.

W rundzie rewanżowej kibice zobaczą gdańską drużynę praktycznie w tym samym składzie, co jesienią. Biało-zieloni nie planowali zresztą dużych ruchów transferowych w trosce o utrzymanie się budżetu.

Dla Lechii najważniejsze było, żeby zachować kluczowych piłkarzy i tuż przed startem rundy rewanżowej to się udało. Tomasz Bobek, Camilo Mena czy Iwan Żelizko nadal będą w głównej mierze stanowić o boiskowej jakości biało-zielonych. I nie da się ukryć, że to jest wysoka jakość piłkarska. Bobek to lider klasyfikacji strzelców w PKO Ekstraklasie, Mena jest bardzo szybkim zawodnikiem dającym gole i asysty, a Żelizko nadaje rytm gry



Lechia Gdańsk podczas zgrupowania w Turcji

drużynie w środku pola, a do tego dysponuje fantastycznym strzałem z dystansu.

Podopieczni trenera Johna Carvera prezentowali świetną skuteczność w końcówce poprzedniego roku w PKO Ekstraklasie. W dwóch ostatnich meczach ligowych z Bruk-Betem Termalika Nieciecza i Górnikiem Zabrze strzelili po pięć goli, a w czterech ostatnich spotkaniach zdobyli 14 bramek. W sparingach w Turcji tak dobrze nie było, bo w czterech spotkaniach biało-zieloni zdobyli pięć goli, chociaż stwarzali bardzo dużo sytuacji bramkowych. To jest

do poprawy, ale w meczach o ligowe punkty powinno być już lepiej w kwestii zdobywania bramek.

- Stworzyliśmy tyle sytuacji w ostatnim sparingu, że mogliśmy wygrać pięć spotkań. Myślałem, że mieliśmy ich więcej niż w trzech poprzednich meczach. Jest dobrze pod kątem kreowania sytuacji, ale jest jeszcze wiele rzeczy do poprawy. Przede wszystkim proste rzeczy, czyli podania na pięć, dziesięć, dwadzieścia metrów - mówił trener Carver.

Wracając do transferów, to Lechia zimą nie była aktywna

na rynku. Do drużyny dołączyło tylko dwóch młodych zawodników, którzy mają talent i będą chcieli się pokazać. Zmarł jednak nie wskoczą do podstawowego składu i nie będą kluczowymi postaciami w zespole z Gdańska. Najpierw do drużyny dołączył młody skrzydłowy, Igor Bambecki, który został pozyskany z Polonii Nysa. Już podczas zgrupowania w Turcji sprowadzony został młodzieżowy reprezentant Kosowa, Indrit Marvaj, który ostatnio reprezentował barwy włoskiego klubu SSC Bari. Lechia zdecydowała się

na środkowego obrońcę, bo musi mieć alternatywę przy urazie barku Maksyma Diaczuka. I to nawet pomimo tego, że zawodnik z Ukrainy do połowy lutego powinien dojść do zdrowia. Przyszedł na tyle późno, że nie zdążył zaprezentować się w żadnym meczu sparingowym. Do tego wrócił z wypożyczenia Karl Wendt, ale nie ma pewności, że zostanie w zespole biało-zielonych. Może być tak, że młody Szwed uda się na kolejne wypożyczenie.

Kto odszedł zimą z Lechii? W drużynie nie ma już środko-

KOSZYKÓWKA
Kolejny mecz ligowy zagra VBW Gdynia.
Koszykarki VBW Gdynia zagrają w Warszawie z Polonią i może zrobić krok do fazy play-ff. Początek meczu dziś o godz. 20.15. (stan)

wego obrońcy Eliasa Olssona, który był kluczowym piłkarzem zespołu, który wywalczył awans do PKO Ekstraklasy. W elicie nie wywalczył sobie miejsca w składzie. Elias został wypożyczony do końca sezonu do Wieczystej, a klub z Krakowa zagwarantował sobie w umowie prawo wykupu tego piłkarza. W zespole biało-zielonych nie zagra już Mohamed Awad Alla, którego wypożyczenie - za zgodą klubów i samego piłkarza - z Al-Ain zostało skrócone. Z Lechią rozstał się Bartosz Brzęk, który teraz grać będzie w Olimpij Grudziądz. Z kolei Bartosz Szczepankiewicz, który jesienią zadebiutował w PKO Ekstraklasie trafił na wypożyczenie do Sokoła Kleczew, gdzie będzie mógł liczyć na bardziej regularne występy, a dzięki temu się rozwijać.

Lechia nadal będzie chciała być zespołem, który potrafi cieszyć widzów swoją grą, kreuje okazje bramkowe i prezentuje skuteczny futbol. Jednocześnie biało-zieloni chcą na tyle poprawić organizację gry pod kątem defensywy, aby już nie tracić tak dużo goli. Dzięki temu biało-zieloni mają więcej meczów wygrywać i bardziej regularnie zdobywać punkty. ©©

TERMINARZ LECHII GDAŃSK - WIOSNA 2026

Mecze Lechii Gdańsk w PKO Ekstraklasie w rundzie wiosennej sezonu 2025/26

19 kolejka (31.01-1.02) Lech Poznań - Lechia Gdańsk (31.01, godz. 20.15)
20 kolejka (7-8.02) Lechia Gdańsk - Cracovia (6.02, godz. 20.30)
21 kolejka (14-15.02) Motor Lublin - Lechia Gdańsk (15.02, godz. 12.15)
22 kolejka (21-22.02) Lechia Gdańsk - Zagłębie Lubin (23.02, godz. 19.00)
23 kolejka (28.02-1.03) Arka Gdynia - Lechia Gdańsk
24 kolejka (7-8.03) Lechia Gdańsk - Jagiellonia Białystok
25 kolejka (14-15.03) GKS Katowice - Lechia Gdańsk
26 kolejka (21-22.03) Lechia Gdańsk - Pogoń Szczecin
27 kolejka (4.04) Lechia Gdańsk - Korona Kielce
28 kolejka (11-12.04) Wisła Płock - Lechia Gdańsk
29 kolejka (18-19.04) Lechia Gdańsk - Piast Gliwice
30 kolejka (25-26.04) Lechia Gdańsk - Raków Częstochowa
31 kolejka (2-3.05) Radomiak Radom - Lechia Gdańsk
32 kolejka (9-10.05) Widzew Łódź - Lechia Gdańsk
33 kolejka (16-17.05) Lechia Gdańsk - Legia Warszawa
34 kolejka (23-24.05) Bruk-Bet Termalica Nieciecza - Lechia Gdańsk

LECHIA GDAŃSK						
nr	imie	nazwisko	data urodzenia	wzrost/waga	występy/gole	wartość w euro
Bramkarze						
1	Szymon	Weirauch	05.03.2004	190/76	36/0	500 tys.
18	Alex	Paulsen (Nowa Zelandia, RPA)	04.07.2002	184/82	9/0	750 tys.
29	Bohdan	Sarnawski (Ukraina)	29.01.1995	187/75	15/0	200 tys.
Obrońcy						
2	Bartłomiej	Kłudka	14.05.2002	186/72	85/3	450 tys.
4	Bujar	Pllana (Kosowo)	29.10.2001	187/81	33/1	300 tys.
15	Maksym	Diaczuk (Ukraina)	21.07.2003	187/84	16/1	1,2 mln
16	Alvis	Jaunzems (Łotwa)	16.06.1999	179/76	66/2	400 tys.
23	Mikołaj	Kalahur	29.06.1999	175/70	29/0	200 tys.
27	Matus	Vojtko (Słowacja)	05.10.2000	176/76	16/1	550 tys.
33	Tomasz	Wojtowicz	19.12.2003	180/73	57/3	350 tys.
76	Indrit	Mavraj (Kosowo, Szwajcaria)	23.01.2006	195/84	0/0	100 tys.
80	Matej	Rodin (Chorwacja)	13.02.1996	193/80	109/5	400 tys.
Pomocnicy						
5	Iwan	Żelizko (Ukraina)	12.02.2001	186/76	40/7	2 mln
6	Karl	Wendt (Szwecja)	05.07.2005	183/68	13/1	300 tys.
7	Bohdan	Wjunnyk (Ukraina)	21.05.2002	185/80	48/10	1 mln
8	Aleksandar	Cirkovic (Serbia)	21.09.2001	180/75	9/1	1,5 mln
10	Rifet	Kapic (Bośnia i Hercegowina)	03.07.1995	179/74	50/6	800 tys.
11	Camilo	Mena (Kolumbia)	01.10.2002	175/69	49/7	3 mln
17	Anton	Carenko (Ukraina)	17.06.2004	162/58	31/2	400 tys.
49	Igor	Bambecki	06.02.2005	180/67	0/0	50 tys.
79	Kacper	Sezonienko	23.03.2003	190/80	95/8	700 tys.
99	Tomasz	Neugebauer	08.05.2003	180/75	48/2	550 tys.
Napastnicy						
21	Michał	Głogowski	04.08.2005	190/82	17/1	200 tys.
77	Dorian	Sinkiewicz	31.01.2009	195/2	0/0	50 tys.
89	Tomasz	Bobek (Słowacja)	08.09.2001	186/76	33/20	5 mln
90	Dawid	Kurminowski	24.02.1999	182/73	82/22	300 tys.

Sztabszkoleniowy: John Carver (trener), Radosław Bella (asystent), Jordan Tait, Łukasz Gajowniczek (asystent trenera), Mariusz Szymkiewicz (trener przygotowania fizycznego), Łukasz Skowron (trener bramkarzy), Maciej Majdowski (analityk), Radosław Regliński (trener przygotowania motorycznego), Szymon Kaluza (szef działu medycznego), Jakub Cichocki, Michał Serwiński (fizjoterapeuci), Dawid Pajor (kit manager), Łukasz Sikorski (kierownik drużyny). **Przybyli:** Igor Bambecki (Polonia Nysa), Indrit Mavraj (Bari). **Ubyli:** Elias Olsson (Wieczysta Kraków), Mohamed Awad Alla (Al-Ain), Bartosz Szczepankiewicz (Sokół Kleczew)