Rozmowa. 60 lat temu po raz pierwszy w Polsce udanie przeszczepiono nerkę **str. 2**

FOT. WUM

W przychodniach rośnie problem, o którym mało się mówi. 143 dni wstydu – str. 10

STRONA ZDROWIA

GŁOS KOSZALIŃSKI

DZIENNIK POMORZA

Środa 28.01.2026

Nr 22 (5780)
Nakład: 4.430 egz.

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

Koszalin
Najmłodsi apelują do prezydenta w sprawie psów na łańcuchach **str. 3**

Region
Gminy powiatu szczecineckiego zebrały 189 tys. złotych **str. 4**

Mielno
Kadrowicze najlepsi w międzynarodowych zawodach **str. 16**

Nr ISSN 1231-8124 Nr indeksu 348-570

SAMORZĄD

Region. Pieniądze zaplanowane na walkę ze skutkami zimy na drogach zostały wydane **str. 3**

FOT. RADOSŁAW BRZOSTEK

Jednogroszówki i dwugroszówki do likwidacji?

Amerykanie zrezygnowali z jednocentówek. Czy taki sam los czeka nasze monety o nominale 1 i 2 grosze? Taka petycja wpłynęła niedawno do prezydenta **str. 5**

Kraj
Rząd Donalda Tuska dyskutował założenia polityki zagranicznej Polski **str. 6**

Świat. Cena złota przebiła kolejny próg, drożeje również srebro. Co się kryje za tą hossą? **str. 7**

USTKA Z NOŻEM W RĘKU ZAATAKOWAŁ SWOJĄ RODZINĘ

Nie żyje czteroletnia dziewczynka

Michał Borkowski, Wojciech Lesner
Region

W poniedziałek (27 stycznia) późnym wieczorem w Ustce doszło do niewyobrażalnej tragedii. 44-letni mężczyzna zaatakował swoją rodzinę nożem. Niespełna czteroletnia dziewczynka nie przeżyła ataku nożownika, którym okazał się jej ojciec. Został zatrzymany przez policję. Sprawca jest funkcjonariuszem Służby Ochrony Państwa.

Do tragicznych zdarzeń doszło w mieszkaniu w bloku przy ul. Bałtyckiej w Ustce. 44-letni mężczyzna zaatakował z nożem w ręku swoją rodzinę. W tym czasie w mieszkaniu było – oprócz napastnika – pięć osób: dwoje jego dzieci (córka i syn), żona oraz jego teściowie.

Sąsiedzi, zaalarmowani krzykami przez jedną z kobiet obecnych w mieszkaniu, wezwali policję. Funkcjonariusze po przybyciu na miejsce stwierdzili, że w wyniku ataku poszkodowani zostali wszyscy obecni w mieszkaniu.

– Funkcjonariusze, którzy przyjechali na miejsce, obezwładnili agresywnego 44-latka, który ranił nożem pięcioro członków swojej rodziny oraz siebie. Ranne osoby zostały przewiezione do szpitali. Napastnik został zatrzymany i w asyście policjantów również został zabrany do szpitala. Trwają czynności procesowe pod nadzorem prokuratora – poinformowała pomorska policja.

Dwie kobiety znajdują się w ciężkim stanie. Niestety, rana kłuta klatki piersiowej córki okazała się śmiertelna. Pomimo kilkudziesięciominutowej reanimacji, dziewczynka zmarła. Miała cztery lata.

Jak poinformował Jakub Bagiński, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Słupsku, zatrzymany jest funkcjonariuszem Służby Ochrony Państwa.

– Prokuratura Okręgowa w Słupsku wszczęła śledztwo w sprawie 44-letniego funkcjonariusza SOP, który zaatakował nożem swoją rodzinę w Ustce i śmiertelnie ranił czteroletnią córkę. W środę prokuratura planuje przedstawienie mu zarzutów – poinformował PAP Patryk Wegner, szef Prokuratury Okręgowej w Słupsku.

Prokurator zaznaczył, że z aktualnie posiadanych przez niego informacji nie wynika, by stan zdrowia mężczyzny nie pozwolił na jego doprowadzenie do siedziby prokuratury jeszcze w środę.

Podkreślił, że na tym etapie śledztwa za wcześnie na ustalenie okoliczności zdarzenia i motywu działania sprawcy

PAP

Więcej na str. 4

FOT. MARIUSZ JASŁOWSKI

Interwencja policji i ratowników medycznych w bloku przy ul. Bałtyckiej w Ustce

eprasa.pl 9c58ebbb95

AUTOPROMOCJA 0010990359

Zamów **prenumeratę**
Głos Pomorza
Głos Koszaliński
Głos Szczeciński 94 340 11 14
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

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.

KALENDARIUM

28 STYCZNIA
POLSKA
1576
Szlachta na zjeździe w Jędrzejowie uznała elekcję Stefana Batorego na króla Polski.
1950
Na Krakowskim Przedmieściu w Warszawie odsłonięto zrekonstruowany pomnik Adama Mickiewicza.
1979
Odbył się ingres abp. Franciszka Macharskiego do katedry wawelskiej.
2006
Podczas wystawy gołębi pocztowych, pod ciężarem nieusuniętego śniegu zawalił się dach jednej z hal Międzynarodowych Targów Katowickich, w wyniku czego zginęło 65 osób, a 170 zostało rannych.

ŚWIAT
1870
Z kanadyjskiego portu Halifax wypłynął w rejs do Liverpoolu brytyjski statek pasażerski „City of Boston" ze 191 osobami na pokładzie, po czym zaginął bez śladu.
1933
Prezydent Niemiec Paul von Hindenburg zdymisjonował rząd Kurta von Schleichera i dwa dni później powierzył misję utworzenia nowego rządu Adolfowi Hitlerowi.
1935
Islandia jako jeden z pierwszych krajów na świecie zalegalizowała aborcję z przyczyn pozamedycznych.
1985
Supergrupa USA for Africa nagrała singiel charytatywny „We Are the World". Nagranie miało miejsce w nocy 28 stycznia 1985 roku po rozdaniu nagród American Music Awards. wzięło w nim udział 45 amerykańskich artystów. Celem tego przedsięwzięcia było zebranie pieniędzy na pomoc dla głodujących w Afryce. Utwór został przebojem roku i przyniósł 60 mln dolarów zysku.
1986
Krótko po starcie eksplodowała rakieta nośna wahadłowca Challenger, w wyniku czego zginęło wszystkich 7 astronautów na pokładzie.
1989
Założono stowarzyszenie Memoriał, zajmujące się badaniami historycznymi i propagowaniem wiedzy o ofiarach represji radzieckich i ochroną praw człowieka w krajach byłego ZSRR.

60 lat temu po raz pierwszy w Polsce udanie 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. Trzeba pamiętać, że w połowie lat 60. transplantologia była na świecie w powijakach. Łącznie wykonano wtedy nie więcej niż 400 przeszczepów nerek. W Polsce był to zabieg pionierski nie tylko z punktu widzenia medycyny, ale też organizacji systemu i prawa. Dwaj wybitni lekarze - chirurg Jan Nielubowicz i internista Tadeusz Orłowski - połączyli swoje kompetencje i odwagę. To byli ludzie, którzy nie bali się odpowiedzialności.
Moi nauczyciele opowiadali mi później, że atmosfera wokół tego zabiegu była niemal jak przed lotem w kosmos. Każdy zdawał sobie sprawę, że albo wydarzy się coś przełomowego, albo cała dziedzina na lata zostanie zahamowana.

Rok wcześniej we Wrocławiu podjęto próbę przeszczepu nerki, która się nie powiodła. Jak dziś się to ocenia?
To bardzo ważny, a często pomijany wątek. We Wrocławiu rzeczywiście podjęto próbę przeszczepienia nerki wcześniej, ale zakończyła się ona niepowodzeniem. I to jest coś absolutnie naturalnego w medycynie. Historia zna wiele takich przypadków - jako pionierów zapamiętuje się tych, którym się udało, ale droga do sukcesu jest usiana próbami, także nieudanymi. Zawsze powtarzam młodym lekarzom: nie chodzi o to, żeby „zaistnieć w historii", tylko żeby działać odpowiedzialnie. Można zrobić coś jako pierwszy, ale źle - i to nie jest postęp. Warszawski przeszczep był pierwszym,

FOT. WARSZAWSKI UNIWERSYTET MEDYCZNY

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

który się powiódł i dlatego stał się symbolem.

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

Ten przeszczep był także ogromnym wyzwaniem prawnym.
Ogromnym. Nie istniało pojęcie śmierci mózgowej ani ustawa transplantacyjna. 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 dalszego rozwoju transplantologii w Polsce.

Jak ten jeden zabieg wpłynął na dalszy rozwój tej dziedziny?
Dał potężny impuls, niesamowitego wręcz „kopa". Przez wiele lat Warszawa była jedynym ośrodkiem wykonującym przeszczepy nerek. Potem przyszły przeszczepy wątroby, serca. Z czasem transplantologia stała się jedną z wizytówek polskiej medycyny. Dziś możemy powiedzieć, że mamy się czym pochwalić na arenie międzynarodowej.

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

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

Jakie są najczęstsze komplikacje po przeszczepie?
Największym wyzwaniem pozostaje immunosupresja. Przed transplantacją obniżamy odporność pacjenta, by zapobiec odrzutowi, ale płacimy za to większym ryzykiem infekcji, nowotworów i gorszego gojenia. Objawy są często nietypowe, „przyciszone", dlatego tak ważna jest opieka w doświadczonych ośrodkach.

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

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

A przyszłość - ksenotransplantacja i hodowla narządów?
To najbardziej ekscytujące obszary. Przeszczep nerki od genetycznie zmodyfikowanej świni w USA funkcjonował blisko półtora roku - to ogromny krok. Hodowla narządów z komórek macierzystych to wciąż badania laboratoryjne, ale jeśli się uda, zniknie problem odrzutu. Jednym z najbardziej obiecujących kierunków rozwoju transplantologii są także prace nad miniaturowymi, wszczepialnymi sztucznymi nerkami, które w przyszłości mogłyby częściowo lub całkowicie 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 wyłącznie wizją science fiction. Choć obecnie takie rozwiązania pozostają w fazie badań, eksperci podkreślają, że podobne przełomy - jak pompy insulinowe czy sztuczne zastawki serca - jeszcze kilkadziesiąt lat temu również wydawały się nierealne.

Ilu pacjentów czeka dziś w Polsce na przeszczep nerki?
Około 1300-1500 osób. Dializowanych jest natomiast blisko 20 tys. Najczęstszą przyczyną niewydolności nerek pozostaje cukrzyca - nefropatia cukrzycowa to dziś numer jeden.

Co najbardziej zagraża transplantologii?
Nie technologia, lecz utrata zaufania społecznego. Sensacyjne publikacje o rzekomym handlu narządami mają efekt mrożący. Tymczasem w jednym przeszczepie uczestniczy nawet 80 osób. To jedna z najbardziej kontrolowanych procedur w medycynie.

Co daje lekarzowi największą satysfakcję?
Widzieć pacjentów, którzy po przeszczepie żyją pełnią życia - pracują, podróżują, uprawiają sport. Dla lekarza nie ma większej nagrody niż świadomość, że jego wiedza realnie komuś to życie przywróciła.
Nie bez powodu Dzień Transplantologii obchodzony jest w Polsce 26 stycznia - w rocznicę pierwszego udanego przeszczepu nerki, który wykonano w 1966 roku w Warszawie. Data ta ma symboliczne znaczenie dla środowiska medycznego i pacjentów, ponieważ zapoczątkowała rozwój transplantologii w kraju i stała się fundamentem jednej z najskuteczniejszych dziś metod leczenia schyłkowej niewydolności narządów. Współcześnie dzień ten jest okazją do przypominania o roli dawstwa narządów, znaczeniu zaufania społecznego oraz potrzebie ciągłego rozwoju tej dziedziny medycyny.
PAP

eprasa.pl 9c58ebbb95

SAMORZĄD PIENIĄDZE ZAPLANOWANE NA WALKĘ ZE SKUTKAMI ZIMY NA DROGACH ZOSTAŁY WYDANE

Zima drenuje budżety drogowców

Jakub Roszkowski
Region

Już niemal wszędzie, w każdym samorządzie, pieniądze zaplanowane na walkę ze skutkami zimy na drogach zostały wydane. Tymczasem mróz i śnieg wciąż nie odpuszczają. Niektóre gminy w Polsce planują nawet poprosić rząd o wsparcie. Nasi jeszcze dają radę...

FOT. RADOSŁAW BRZOSTEK

Mróz i śnieg wciąż nie odpuszczają, co samorządy kosztuje coraz więcej, także w Koszalinie. Na szczęście przed nami kilka dni delikatnej odwilży.

Wiceprezes spółki PGK w Koszalinie Robert Wójciak przyznaje, że tak fatalnie drogiej zimy nikt się nie spodziewał. - Tylko w listopadzie i w grudniu akcja zima kosztowała w Koszalinie około 2,8 mln zł netto - mówi wiceprezes. - Jest więc bardzo drogo. A przecież solidne opady i mrozy mamy dopiero od Sylwestra. Stycznia jednak jeszcze nie podliczyliśmy.

Wiceprezes zapewnia jednak, że nawet gdyby sypało aż do marca, PGK jest w stanie zapanować nad żywiołem. W poniedziałek pracowali od 1 w nocy, we wtorek od 3.

Zarząd Dróg Powiatowych w Białogardzie planował na „Akcję zima" w sezonie 2025-2026 wydać 272 tysiące złotych. Na dziś drogowcy wydali już z tego 248 tysięcy złotych. Zostały więc raptem 24 tysiące do wydania. Tymczasem zima nie minęła nawet swojego półmetka.

Kołobrzeg zawarł z Zielenią Miejską umowę na utrzymanie i czystości w mieście aż na trzy lata. W związku z tym trudno tu ustalić, czy pieniądze już się kończą. - Mamy ustalone, że będzie aż 240 dób, podczas których należy likwidować lód, odśnieżać chodniki i ulice - mówi nam Michał Kujaczyński, rzecznik kołobrzeskiego ratusza. - Ale mogę powiedzieć, że w zeszłym roku mieliśmy dosłownie kilka dni, kiedy trzeba było walczyć z zimą, natomiast w tym sezonie to już było 27 takich dób. Każda kosztuje 9 tysięcy złotych netto, więc już wydaliśmy około 250 tysięcy - przyznaje.

Podobną kwotę wydali już w powiecie białogardzkim. - Rzeczywiście, na kontynuację „Akcji zima", która jest planowana aż do 31 marca, będziemy zmuszeni prawdopodobnie zwiększyć wydatki o kwotę około 60 tysięcy złotych, przede wszystkim na zakup soli i piasku - słyszymy od tutejszych drogowców.

- W razie potrzeby będziemy korygować budżet powiatu i przesuniemy brakujące środki - zapowiada starosta białogardzki Paweł Wiśniewski. Przyznaje, że nikt nie spodziewał się - po latach łagodnych zim - że będziemy mieli teraz aż tak srogą zimę, jednak na razie nie ma potrzeby występować o dodatkowe finansowanie z budżetu państwa. - Oczywiście czas pokaże jakie jeszcze wyzwania zima nam postawi - śmieje się starosta.

W Szczecinku na razie śpią spokojnie, bo sól i piasek kupili w okresie, gdy były bardzo tanie. Magazyny - zapewniają - mają na razie pełne, choć też aż tak ciężkiej zimy się nie spodziewali.

Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad poinformowała, że na główne drogi w regionie sprzęt zimowego utrzymania wyjeżdżał tylko jednej nocy 125 razy, zużywając aż 412 ton soli. - Intensywna praca ciągle trwa. Opady marznącego deszczu i śniegu z deszczem mogą się utrzymywać. Należy zachować szczególną ostrożność na drogach - apeluje dyżurny GDDKiA w Szczecinie. Koszty akcji zima w całej GDDKiA to około 600 milionów złotych. Co roku na drogi krajowe drogowcy wysypują nawet 350 tysięcy ton soli.

Na szczęście przed nami kilka dni delikatnej odwilży. Ale w weekend znowu mają pojawić się mrozy. Nocą na południu regionu to może być nawet minus 16 stopni Celsjusza. Jedyne pocieszenie, że nie powinien już padać zamarzający deszcz, który w poniedziałek wręcz sparaliżował całe województwo.

Przed sesją miejską w Koszalinie. Nie będzie nic o nocnej prohibicji

Jakub Roszkowski
Koszalin

Zapowiada się wyjątkowo spokojna, raczej techniczna sesja Rady Miasta w Koszalinie. Rozpocznie się w czwartek o godzinie 9. Można ją obserwować za pośrednictwem internetu.

- Sesja nie będzie obfita, jeśli chodzi o liczbę uchwał - przyznaje Artur Wezgraj, przewodniczący koszalińskiej Rady Miasta. - Mamy w porządku obrad tylko 9 projektów, to uchwały o charakterze porządkowym: nadanie nazwy ulicy Pięknej, statuty instytucji miejskich. Ale powołamy też komisję, która zajmie się statutami osiedli. Bo niedługo zmienimy statut miasta, statuty osiedli musimy więc dostosować.

Prezydent Tomasz Sobieraj zapowiedział ważne zmiany w budżecie miasta na 2026 rok, m. in. dotyczące rozpoczętej budowy żłobka (pieniądze z KPO) czy przekazania 50 tys zł na pomoc psychologiczną dla dzieci oraz 50 tys zł na budowę placu zabaw dla SOSW przy ul. Rzecznej.

Na koniec prezydent i przewodniczący poinformowali, że nie wpłynął projekt uchwały wprowadzającej prohibicję w mieście (zakaz sprzedaży alkoholu od godz. 22). - Zapewne ten pomysł jeszcze wróci do dyskusji, ale na dziś nie ma takiej uchwały - zakończyli samorządowcy.

FOT. RADOSŁAW BRZOSTEK

Prezydent Tomasz Sobieraj i przewodniczący Artur Wezgraj omówili czwartkową sesję

Najmłodsi apelują do prezydenta w sprawie psów na łańcuchach

Joanna Boroń
Koszalin

Samorząd Uczniowski Szkoły Podstawowa nr 18 im. Jana Matejki zaprasza uczniów innych szkół do udziału w akcji, która ma przekonać prezydenta Karola Nawrockiego, by zmienił zdanie w sprawie trzymania psów na łańcuchach.

Kilka tygodni temu prezydent Karol Nawrocki nie podpisał ustawy, która zakazywała trzymania psów na łańcuchach. Jego weto wywołało wiele emocji, też u tych najmłodszych.

Agnieszka Skrzypniak, pedagog, mówi, że akcja to sposób na to by uczniowie mogli wyrazić swoje emocje.

- Uczymy dzieci empatii, szacunku dla przyrody, zwierząt. Przeprowadziliśmy już akcję związaną z pomysłem zakazu hodowli zwierząt na futra. Tę ustawę prezydent podpisał. Nie podpisał tej o zakazie trzymania psów na łańcuchach - opowiada. - Dzieci i młodzież tego nie rozumieją, czują też potrzebę zamanifestowania tego niezrozumienia i sprzeciwu. Nasza inicjatywa daje im na to szansę.

FOT. SP 18

Pierwsze prace, które już wpłynęły w ramach akcji rozpoczętej przez samorząd uczniowski SP 18

Wciąż w Polsce wiele psów spędza swoje życie przywiązanych do ciężkich łańcuchów, bez możliwości swobodnego ruchu, bez ciepła rodziny i bez radości, która powinna towarzyszyć każdemu stworzeniu. Jako młodzi ludzie – wrażliwi, empatyczni i gotowi do działania – chcemy pokazać, że nie zgadzamy się na takie cierpienie - tak Samorząd Szkolny Szkoły Podstawowej nr 18 w Koszalinie rozpoczyna akcję „PIES TO PRZYJACIEL".

Pierwotnie projekt miał być przeznaczony dla uczniów szkoły, ale idea się rozrosła. SP 18 zwróciła się do innych szkół, by wśród swoich uczniów rozpropagowały ta inicjatywę. Pierwsze prace już spływają.

Organizatorzy na prace czekają do końca lutego. Obiecują, że wszystkie listy, apele dostarczą do Pałacu Prezydenckiego. A dwie najciekawsze, najbardziej przejmujące prace zostaną wydrukowane w dużym formacie.

- Czy ta akcja sprawi, że Prezydent zmieni zdanie? Byłoby świetnie. Ale nawet jeśli tak się nie stanie to damy dzieciom i młodzieży poczucie, że zawalczyli o swoje przekonania. A to bardzo cenne - kwituje Agnieszka Skrzypniak.

eprasa.pl 9c58ebbb95

Ociec zaatakował swoją rodzinę. Od ciosu nożem zginęła dziewczynka

Patryk Czerwiński
Temat z pierwszej strony

W nocy z poniedziałku na wtorek w mieszkaniu przy ulicy Bałtyckiej w Ustce doszło do rodzinnej tragedii. 44-letni mężczyzna zaatakował nożem swoich bliskich. W wyniku ataku rany odniosło pięć osób, a niespełna czteroletnia dziewczynka zmarła.

Policję wezwali sąsiedzi, zaniepokojeni krzykami, płaczem dzieci i waleniem do drzwi.

- Koło dwudziestej trzeciej to było, mniej więcej. W sumie do spania człowiek już się szykował. Nagle krzyk na klatce i walenie do drzwi. To waliła ta starsza pani. Zadzwoniłem po policję. Przyjechali szybko. No się pytali o wszystko. Mówię, tu się dzieje tragedia, bo dzieci krzyczą. Pytał, czy to awantura, może małżeńska. Ja mówię, to nie jest awantura małżeńska. To małżeństwo się nie kłóci. Nigdy nie kłóciło. Ale co się tak naprawdę wydarzyło, kto, to teraz wie - relacjonował nam świadek, który mieszka w tym samym bloku.

Na miejsce przybyły liczne służby. Jak mówił mieszkaniec sąsiedniego mieszkania, ratownicy medyczni reanimowali na miejscu ciężko ranne dziecko. Niestety, obrażenia okazały się śmiertelne.

Funkcjonariusze, którzy przybyli na miejsce, obezwładnili agresywnego 44-latka. Mężczyzna, który również odniósł rany został zatrzymany. W asyście policjantów zabrano go do szpitala.

- Prawdopodobnie się zamknął w pokoju. Nie chciał wyjść. Policja go tam pilnowała, ale wyprowadzili go. Skutego położyli - relacjonował świadek.

Ranne osoby, w tym teść napastnika, zostały przewiezione do szpitali w Sławnie i Słupsku. Dwie kobiety - żona i jej matka znajdują się w ciężkim stanie.

Napastnikiem okazał się funkcjonariusz Służby Ochrony Państwa. Nieoficjalnie dowiedzieliśmy się, że mężczyzna przyjechał z rodziną do Ustki do teściów na ferie.

Jak potwierdził rzecznik Służby Ochrony Państwa płk Bogusław Piórkowski, zatrzymany funkcjonariusz zostanie dyscyplinarnie wydalony ze służby. Mężczyzna posiadał aktualne badania psychologiczne. Formacja zadeklarowała pomoc psychologiczną dla rodziny ofiar oraz dla swoich funkcjonariuszy.

- Funkcjonariusz SOP, który zaatakował nożem swą rodzinę w Ustce i śmiertelnie ranił czteroletnią córkę, nie brał bezpośredniego udziału w czynnościach ochronnych najważniejszych osób w państwie - przekazał we wtorek Tomasz Kułakowski z Minsterstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji.

FOT. PATRYK CZERWIŃSKI
Przed klatką schodową, w której znajduje się mieszkanie gdzie doszło to tragedii, ktoś postawił zapalony znicz

W komunikacie Służba Ochrony Państwa złożyła kondolencje i wyrazy głębokiego współczucia rodzinie i bliskim funkcjonariusza. Dodała, że jest w kontakcie z Wojewódzkim Szpitalem Specjalistycznym w Słupsku, gdzie przebywają ranni.

Poinformowała także, że zatrzymany funkcjonariusz SOP od 23 lat służy w formacji, a na początku października 2025 r. przeszedł badania okresowe, w tym psychologiczne i został dopuszczony do dalszej służby.

Prokuratura Okręgowa w Słupsku informuje, że 44-letni mężczyzna na pewno usłyszy zarzut zabójstwa

Czynności procesowe na miejscu tragedii prowadzili policjanci pod nadzorem prokuratora. Śledczy analizują relacje świadków oraz zabezpieczony materiał dowodowy.

Sąsiedzi ze zdumieniem przyjmują wiadomość o sprawcy, którego dotąd postrzegali jako spokojnego człowieka.

- Jak tu przyjeżdżał z nią, to normalny chłopak. Nic nie wskazywało. Jeszcze w niedzielę to się z nim widziałem. Dzieci wyszły, ona - to znaczy jego żona - jeszcze nie schodziła. Staliśmy tu chwilę pod klatką, pogadaliśmy - mówił inny świadek.

W wtorek rano obraz na klatce schodowej w bloku przy u;. Bałtyckiej był zatrważający. Krew jest widoczna na podłodze dwóch pięter. Drzwi do mieszkania, w którym doszło do tragedii, zostały zabezpieczone, a wejścia pilnowali funkcjonariusze policji.

Natomiast przed klatką schodową ktoś ustawił zapalony znicz.

Zapytaliśmy psychologów, co mogło doprowadzić do takiej sytuacji, jednak zgodnie twierdzą, że jest to wróżenie z fusów.

O ewentualne motywy postępowania 44-letniego mężczyzny „Dziennik Bałtycki" zapytał prokurtora Patryka Wegnera.

- Jest za wcześnie. Mam nadzieję, że ten motyw poznamy, ale tak drastyczny i tak tragiczny finał tego zdarzenia sprawia, że on się po prostu nie mieści w głowie - stwierdził prokurator.

©℗

0011469716

Wyrazy głębokiego współczucia Pani sędzi
Iwonie Dziurko
z powodu śmierci
Taty
składają
Prezes, Dyrektor, Sędziowie
oraz pracownicy Sądu Okręgowego w Koszalinie

0011468744

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 22 stycznia 2026 roku odszedł od nas Kochany
MĄŻ, TATA, BRAT, DZIADEK i PRADZIADEK
śp.
RYSZARD STAWSKI
Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się mszą św. żałobną odprawioną 31 stycznia 2026 roku o godzinie 12.00 w Kościele Parafialnym pw. św. Wojciecha w Koszalinie, po której nastąpi przewiezienie i odprowadzenie zmarłego na Cmentarz Komunalny w Koszalinie. Kondukt pogrzebowy wyruszy około godziny 13.00 spod kaplicy cmentarnej
Pogrążona w smutku Rodzina
Zamiast kwiatów prosimy przekazać datki na Hospicjum w Koszalinie; w dniu pogrzebu na cmentarzu będzie wolontariuszka z puszką
PROSIMY O NIESKŁADANIE KONDOLENCJI
ZAKŁAD POGRZEBOWY ATENA

Powiat szczecinecki. Zebrano 189 tysięcy złotych

Marzena Góra
Region

Za nami 34. finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Wydarzenia artystyczne, kwesty i licytacje w niedzielę odbywały się nie tylko w miastach, ale także w mniejszych miejscowościach. W tegoroczny WOŚP włączyły się wszystkie gminy w powiecie szczecineckim.

CeleŁącznie na terenie pięciu gmin w trakcie tegorocznego finału udało się zebrać 189 tys. 648 zł i 97 groszy. Na ten wynik „złożyli" się mieszkańcy gminy Szczecinek, Grzmiącej, Białego Boru, Barwic i Bornego Sulinowa. A jak zebrane kwoty przedstawiają się w poszczególnych miejscowościach?

W gminie Szczecinek w trakcie finału zebrano łącznie 62 tys. 890 zł i 15 gr. Z kolei na terenie gminy Borne Sulinowo łączna kwota, jaką mieszkańcy wsparli tegoroczny WOŚP to 36 tys. 553 zł i 22 gr. Podobny wynik uzyskano również w Gminie Barwice, gdzie łącznie do puszek trafiło 31 tys. 410 zł i 3 gr. Podobnie hojni okazali się także mieszkańcy Gminy Grzmiąca, przekazując łącznie 30 tys. 408 zł i 80 gr.

FOT. UG BARWICE

Również Gmina Biały Bór wsparła tegoroczny WOŚP, wrzucając do puszek 28 tys. 386 zł i 77 gr.

0011469763

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 23 stycznia 2026 roku
odszedł od nas Kochany Brat, Ojczym i Dziadek
śp. Zdzisław Gostomczyk
Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się 29 stycznia 2026 roku
o godzinie 10.30 w kaplicy na Cmentarzu Komunalnym w Koszalinie.
Msza Święta żałobna zostanie odprawiona w dniu pogrzebu
o godzinie 8.00 w kościele pw. Ducha Świętego w Koszalinie.
Pogrążona w smutku rodzina
KOMUNALNY ZAKŁAD POGRZEBOWY

AUTOREKLAMA
Wspomnienia.
Te najważniejsze...
Wspomnij bliskich. Zapal im świeczkę. Sprawdź na nekrologi.net i gk24.pl/nekrologi

eprasa.pl 9c58ebbb95

Jednogroszówki i dwugroszówki znów są na językach. A ciężki portfel wcale nie oznacza, że jesteśmy bogaci

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

Amerykanie zrezygnowali z jednocentówek. Czy taki sam los czeka nasze monety o nominale 1 i 2 grosze? Taka petycja wpłynęła niedawno do prezydenta.

FOT. ARKADIUSZ WOJTASIEWICZ

Bilonomat w oddziale NBP. Można tutaj wpłacać dużo zmieszanych monet o nominałach od 1 grosza do 5 zł i w kasie obok wziąć całość w „grubszych" pieniądzach

Kilka dni temu mennica w Filadelfii wybiła ostatnią jednocentówkę. Amerykański resort finansów tłumaczy, że odejście od tych monet pozwoli zaoszczędzić 56 mln dolarów rocznie, ponieważ koszt produkcji ponad trzykrotnie przewyższa wartość.

I tak za sprawą historycznego wydarzenia za oceanem znów wrócił u nas temat, co dalej z polskimi jednogroszówkami i dwugroszówkami?

Według nieoficjalnych szacunków, wyprodukowanie jednej monety 1-groszowej kosztuje od 5 do nawet 8 groszy. Państwo jest na tym stratne, skoro wartość nominalna jednogroszówki wynosi zaledwie 1 grosz.

Ostatnio temat likwidacji monet o najniższych nominałach był szeroko komentowany w pandemii koronawirusa, bo wtedy chętniej korzystaliśmy z płatności bezgotówkowych. Mało kto chciał dotykać „brudnych" bankomarów.

Od tego czasu zapotrzebowanie na monety jeszcze bardziej zmalało. Coraz mniej Polaków w ogóle płaci gotówką na rzecz płatności bezgotówkowych - kartą, BLIK-iem oraz telefonem.

Choć Narodowy Bank Polski nie publikuje danych, ile rocznie trafia do obiegu jednogroszówek i dwugroszówek, muszą to być śladowe liczby, skoro coraz mniej produkowanych jest również monet o większych nominałach. I tak np. w 2023 roku do obiegu trafiło ponad 43 mln krążków 5 zł (nasza największa wartość).

Niedawno o likwidację monet o nominale jeden grosz oraz dwa grosze był pytany prezydent. Karol Nawrocki stwierdził, że to ciekawa propozycja i byłby za takim rozwiązaniem. Do Kancelarii Prezydenta trafiła petycja w tej sprawie i aktualnie jest analizowana przez prezydenckich prawników.

To petycja od jednego z obywateli, który postuluje, by monety o nominale jeden grosz oraz dwa grosze zniknęły z rynku. Autor swój pomysł tłumaczy, że koszt wybicia takiej monety jest większy niż wartość pieniędzy i proponuje, by ceny zaokrąglać.

W Stanach Zjednoczonych część sprzedawców detalicznych skarży się, że pożegnanie się z jednocentówkami nastąpiło nagle i nie mogli się do tego przygotować. Niektórzy zaokrąglili ceny w górę, inni dół, kolejni prosili klientów o przynoszenie odliczonej kwoty. Warto dodać, że w USA większość cen, tak zwanych promocyjnych, od dawna i tak już kończyła się nie na .99, a na .95.

Jednak na ten sam problem zwracali i nadal zwracają uwagę polscy sprzedawcy.

- Rezygnacja z monet o najniższych nominałach oznaczałoby spore utrudnienia dla sklepów, ponieważ musielibyśmy usunąć z metek np. 9,99 zł czy 15,99 zł. Ceny musiałyby zostać zaokrąglone - komentuje pani Krystyna, właścicielka sklepiku w Inowrocławiu i żartuje: - To już nie będę mogła być winna grosika?

Jako społeczeństwo nie doszacowujemy wartości monet. Ma to też swoje konsekwencje konsumenckie. Oznacza, że np. cena 1,99 zł za 100 gramów wydaje się tańsza niż 19,90 za kilogram. Wychodzimy z założenia, że to niespełna 2 zł. Zazwyczaj o monetach myślimy dopiero wtedy, kiedy portfel staje się ciężki, choć wcale nie jesteśmy z tego powodu bogaci.

Wiemy, co zrobić, gdy uzbiera się ich całkiem sporo, w tym m.in. o nominale 1 i 2 grosze. W bydgoskim oddziale NBP są bilonomaty. W nich można łatwo i bezpłatnie zamienić drobny bilon wpłacając dużo zmieszanych monet o nominałach od 1 grosza do 5 zł. Uzyskamy potwierdzenie w postaci wydruku, a na miejscu, w kasie NBP, jest wypłacana równowartość przyjętych monet.

©℗

AUTOREKLAMA

strefa BIZNESU.pl

Know-how w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl

REKLAMA 0011469226

Burmistrz Tychowa

podaje do publicznej wiadomości informację, że w dniu 20 stycznia 2026 r. został wywieszony wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży w trybie bezprzetargowym, stanowiący załącznik do zarządzenia Burmistrza Tychowa nr 8/26.

REKLAMA 0011468217

23.01.2026 r.

Konsultacje społeczne projektu uchwały w sprawie zasad wyznaczania składu oraz zasad działania Komitetu Rewitalizacji Gminy Sławoborze

Wójt Gminy Sławoborze ogłasza przystąpienie do konsultacji społecznych projektu uchwały w sprawie zasad wyznaczania składu oraz zasad działania Komitetu Rewitalizacji Gminy Sławoborze.

Konsultacje mają na celu zebranie od osób zainteresowanych uwag, opinii i propozycji dotyczących projektu uchwały określającej zasady wyznaczania składu oraz zasady działania Komitetu Rewitalizacji Gminy Sławoborze, w tym w szczególności sposobu zapewnienia udziału interesariuszy rewitalizacji oraz trybu wyłaniania ich przedstawicieli. Konsultacje prowadzone są na podstawie art. 7 ust. 3 ustawy z dnia 9 października 2015 r. o rewitalizacji (Dz.U. z 2024 r. poz. 278).

Konsultacje przeprowadzone będą w okresie od dnia 29 stycznia 2026 r. do dnia 5 marca 2026 r. w następujących formach:

1. Zbierania uwag, propozycji i opinii w formie papierowej i elektronicznej, z wykorzystaniem formularza konsultacyjnego. Wypełnione formularze należy dostarczyć w okresie trwania konsultacji:
   a. drogą elektroniczną na adres: ug@slawoborze.pl
2. drogą korespondencyjną lub bezpośrednio na adres: Urząd Gminy Sławoborze, ul. Kolejowa 8, 78-314 Sławoborze;
3. Spotkanie konsultacyjne online: 19 lutego 2026 r. o godzinie 13.00.
4. Ankieta dostępna pod adresem: https://forms.gle/forNLzCXFcCRRbmu9

Formularz konsultacyjny, projekt uchwały oraz raport diagnostyczny są dostępne:

– w Biuletynie Informacji Publicznej: bip@slawoborze.pl
– na stronie internetowej: www.slawoborze.pl
– w Urzędzie Gminy Sławoborze, adres: ul. Kolejowa 8, 78-314 Sławoborze, w godzinach urzędowania.

REKLAMA 0011468218

23.01.2026 r.

Konsultacje społeczne projektu uchwały sprawie wyznaczenia obszaru zdegradowanego i obszaru rewitalizacji Gminy Sławoborze

Wójt Gminy Sławoborze ogłasza przystąpienie do konsultacji społecznych projektu uchwały Rady Gminy Sławoborze w sprawie wyznaczenia obszaru zdegradowanego i obszaru rewitalizacji na terenie gminy Sławoborze.

Konsultacje mają na celu zebranie od osób zainteresowanych uwag, opinii i propozycji odnośnie zasięgu obszaru zdegradowanego oraz obszaru rewitalizacji, a także wykonanej delimitacji i diagnozy sytuacji kryzysowej. Konsultacje prowadzone są na podstawie art. 8 ust. 2 Ustawy z dnia 9 października 2015 r. o rewitalizacji (Dz. U. z 2024 r. poz. 278).

Konsultacje przeprowadzone będą w okresie od dnia 29 stycznia 2026 r. do dnia 5 marca 2026 r. w następujących formach:

1. Zbierania uwag, propozycji i opinii w formie papierowej i elektronicznej, z wykorzystaniem formularza konsultacyjnego. Wypełnione formularze należy dostarczyć w okresie trwania konsultacji:
   a. drogą elektroniczną na adres: ug@slawoborze.pl
2. drogą korespondencyjną lub bezpośrednio na adres: Urząd Gminy Sławoborze, ul. Kolejowa 8, 78-314 Sławoborze
3. Spotkanie konsultacyjne online: 19 lutego 2026 r. o godzinie 13.00.
4. Ankieta dostępna pod adresem: https://forms.gle/FaWNHtbbZMVnaddL6

Formularz konsultacyjny, projekt chwały oraz raport diagnostyczny są dostępne:

– w Biuletynie Informacji Publicznej: bip@slawoborze.pl
– na stronie internetowej: www.slawoborze.pl
– w Urzędzie Gminy Sławoborze, adres: ul. Kolejowa 8, 78-314 Sławoborze, w godzinach urzędowania.

AUTOPROMOCJA

GŁOS DZIENNIK POMORZA KOSZALIŃSKI

Czwartek z dreszczykiem

Kup dziennik z dodatkiem „Pod paragrafem"

gk24.pl

eprasa.pl 9c58ebbb95

POLSKA *i* ŚWIAT

WARSZAWA

Sąd wydać ma we wtorek wyrok w procesie prezesa PiS Jarosława Kaczyńskiego z oskarżenia prywatnego europosła KO Krzysztofa Brejzy. Sprawa dotyczy słów prezesa PiS, które padły na posiedzeniu sejmowej komisji śledczej ds. Pegasusa w marcu 2024 r. Lider partii mówił wówczas odnosząc się do Brejzy: „Znaczący polityk formacji opozycyjnej dopuszcza się bardzo poważnych, a przy tym odrażających przestępstw".

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

Włodzimierz Czarzasty marszałek Sejmu

KRÓTKO

POLITYKA

Jest data wyborów w Polsce 2050

Znana jest ostateczna data powtórzenia drugiej tury wyborów w partii Polska 2050. Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz i Paulina Hennig-Klosa zawalczą o fotel przewodniczącej 31 stycznia. Członkowie ugrupowania zagłosują online. W partii atmosfera dalej jest napięta, padają wzajemne oskarżenia o wynoszenie prywatnych rozmów. Jak podał portal interia.pl, minister kultury Marta Cienkowska, odpowiedzialna za organizację II tury wyborów przewodniczącej w partii Polska 2050, ogłosiła już członkom ugrupowania, że głosowanie online odbędzie się w sobotę, 31 stycznia, w godz. 16-22.

Pierwotnie II tura odbyła się 12 stycznia, jednak po „problemach technicznych" została ona unieważniona.

O stanowisko przewodniczącej Polski 2050 ubiegają się minister funduszy i polityki regionalnej Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz oraz Paulina Hennig-Kloska, szefowa resortu klimatu i środowiska. Obie członkinie rządu dostały najwięcej głosów w pierwszej turze. PAP

OŚWIĘCIM

Ocalali przed Ścianą Straceń

FOT. PAP/JAREK PRASZKIEWICZ

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 dokumenty. 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

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.

FOT. PAP/RAFAŁ GUZ

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

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

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

„Dzisiaj kwestia godności państwa polskiego, godności polskiego munduru stała się poważnym 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 wnioskowała 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 prowadzoną 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 naprawdę 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

eprasa.pl 9c58ebbb95

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

Marcin Koziestański
Valletta

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

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

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

Departament Obrony Cywilnej poinformował, że wznowił również działania poszukiwawcze, a ratownicy pozostali na miejscu zaginięcia dziewczynki i kontynuowali poszukiwania na lądzie przez całą noc.

Jak poinformowała policja w rozmowie z Times of Malta, w poszukiwania zaginionej dziewczynki użyto śmigłowców, łodzi i dronów.We wtorek rano kamera transmitowała na żywo wydarzenia z Południowego Nabrzeża Ċirkewwy, 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.

FOT. CIVIL PROTECTION MALTA

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

Lotniskowiec Abraham Lincoln przybył na Bliski Wschód

oprac. Robert Szulc
Jerozolima

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

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

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 wchodzą 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 wolałby, gdyby nie musiała zostać użyta.

Nic nie wskazuje na to, by w sprawie ewentualnej interwencji zostały już podjęte jakiekolwiek 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.

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

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

Krokodyle i hipopotamy pojawiły się na ulicach

Marcin Koziestański
Mozambik

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

Na południu Afryki, w Mozambiku, Republice Południowej Afryki i Zimbabwe od tygodni nieprzerwanie padają ulewne deszcze, wywołując najgorsze powodzie od ćwierćwiecza, 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 przypłynęły 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.

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%.

FOT. EAST NEWS

Cena złota za uncję przebiła próg 5000 dolarów

Srebro drożeje jeszcze szybciej: w 2025 roku wzrosło o 161%, a w ciągu pierwszych 26 dni 2026 roku o kolejne 54%. Poniedziałkowy dzienny skok ceny o 13,6% był największy od czasu kryzysu w 2008 roku. Wraz ze srebrem drożeją również pozostałe metale szlachetne: platyna (+39% od początku roku) i pallad (+36%).

Trump głównym powodem?

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

Wiarę inwestorów w dolara osłabiły działania Donalda Trumpa w pierwszych miesiącach jego kadencji — wojna celna z partnerami handlowymi, presja na Fed z żądaniem obniżenia stóp procentowych bez względu na poziom inflacji, wyraźna intencja zwiększenia deficytu budżetowego i długu publicznego (dotyczy to jednak nie tylko Stanów Zjednoczonych) oraz ciągłe niespodzianki geopolityczne. W 2025 roku dolar stracił 9%.

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

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

eprasa.pl 9c58ebbb95

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Rak szyjki macicy

Na ten nowotwór co roku zapada blisko 3 tysiące Polek, a umiera prawie 1,5 tysiąca. Pierwsze objawy tego schorzenia bywają niespecyficzne, dlatego łatwo pomylić je z symptomami zaburzeń hormonalnych, infekcji intymnej lub napięcia przedmiesiączkowego. Profilaktyka opiera się na regularnym wykonywaniu cytologii, która pozwala wcześniej wykryć nieprawidłowe komórki.

ZA TYDZIEŃ:

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

FOT. GETTY IMAGES

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

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

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

FOT. FREEPIK.COM

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

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 drobiny 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 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 wielokrotnego użytku.

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

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

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 sprawdzą 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 eko zgodnie z zasadą zero waste (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 ułatwia 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.

eprasa.pl 9c58ebbb95

HIPOKRATES

plebiscyt medyczny

FOT. GETTY IMAGES

PARTNER GŁÓWNY PLEBISCYTU

APTEO®

PATRON PLEBISCYTU

strona zdrowia

eprasa.pl 9c58ebbb95

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 28.01.2026

UROCZYSTE PODSUMOWANIE MIELIŚMY ZASZCZYT GOŚCIĆ 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 szczeblu ogólnokrajowym) wręczone zostały nagrody, dyplomy i statuetki. Rozstrzygnięty został także konkurs Recepta na Zdrowie, zorganizowany przez Synoptis Pharma, właściciela marki APTEO, 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 zmieniła 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 przyszła 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 plebiscytu 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 ziemskiej pracy. Takie wydarzenia inspirują nas i nadają nam siłę do dalszego działania. Chciałbym też podziękować rodzinie, szczególnie mojej małżonce, za udzielanie 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 granicę. 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 dyrekcji. 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 Skiepko-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 szpitala, jego personelowi, wszystkim naszym podopiecznym.

Poznaj wszystkich ogólnopolskich laureatów, zobacz zdjęcia

Pełną lista 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.

eprasa.pl 9c58ebbb95

LEKARZ RODZINNY/POZ MIEJSCE I

Piotr Burgieł

Piotr Burgieł (Przychodnia Lekarska Amelia, Bobolice) z niezwykłą skromnością opowiada o swojej pracy. Podkreśla, że nie widzi siebie w centrum świata medycyny – przeciwnie, uważa, że to przestrzeń zarezerwowana dla profesorów, specjalistów i wysoko wyszkolonych zespołów klinicznych. - Ja jestem jedynie zwykłym, głównie „wiejskim" lekarzem rodzinnym. Jeśli jednak miałbym powiedzieć, co dla mnie znaczy medycyna, to przede wszystkim możliwość pomagania ludziom w realny sposób – nawet jeśli są to małe i proste kroki – mówi laureat. Jego wybór zawodu nie był przypadkowy – wyrastał z rodzinnego domu pełnego troski, odpowiedzialności i bliskości z ludźmi. - Moi rodzice byli pracownikami służby zdrowia – położną i lekarzem weterynarii. Nieśli pomoc w małych środowiskach wiejskich. Obserwowałem ich i podziwiałem. W pewnym momencie poczułem, że muszę obrać podobną drogę – wspomina.

MIEJSCE II

Arkadiusz Szekieta

Arkadiusz Szekieta to lekarz rodzinny i trener mentalny, związany z Zespołem Lekarzy Rodzinnych WYSOCZAŃSCY w Gryficach. Łączy medycynę rodzinną z pasją do pracy nad dobrostanem psychicznym, pomagając swoim pacjentom i klientom odblokować potencjał, kształtować zdrowe nawyki oraz radzić sobie z emocjami i przekonaniami. Jest członkiem Polskiego Towarzystwa Medycyny Rodzinnej, Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości oraz Polskiego Towarzystwa Medycyny Stylu Życia, a swoją wiedzę rozwijał również jako absolwent Akademii Trenerów Mentalnych, ATM Biznes i ATM Sport. Jego działalność łączy profesjonalizm medyczny z głębokim zaangażowaniem w rozwój osobisty.

MIEJSCE III

Barbara Bagińska

Barbara Bagińska, lekarz rodzinny w POZ – SP ZOZ MSWiA w Szczecinie, po raz kolejny znalazła się w gronie wyróżnionych w plebiscycie Hipokrates Roku, zajmując tym razem 3. miejsce w województwie. Jej obecność wśród nominowanych to świadectwo uznania, jakim darzą ją zarówno pacjenci, jak i współpracownicy. Wyróżnia się profesjonalizmem i zaangażowaniem w codziennej pracy, budując relacje oparte na zaufaniu i trosce o zdrowie swoich podopiecznych. Jej pasja do medycyny rodzinnej przejawia się w konsekwentnym dążeniu do wysokich standardów opieki oraz w uwadze poświęcanej potrzebom każdego pacjenta.

PEDIATRA MIEJSCE I

Damiana Jaszczak

Damiana Jaszczak (Gabinet Pediatryczny, Police) od lat z oddaniem towarzyszy swoim małym pacjentom i ich rodzicom. - Od dziecka marzyłam, aby zostać lekarzem pediatrą. To była świadoma decyzja, nie przypadek. Gdy w Szczecinie nie było możliwości specjalizacji, wyjechałam do Śląskiego Ośrodka Kardiologii w Katowicach-Ochojcu, gdzie ukończyłam dwa stopnie specjalizacji i obroniłam doktorat – wspomina. Zmieniająca się rzeczywistość medyczna – jak podkreśla – nieustannie kształtuje Jej podejście do zawodu. - Na przestrzeni lat postrzeganie pediatrii zmieniło się wraz z rozwojem diagnostyki, terapii i wzrostem świadomości pacjentów. Staram się podążać za zmianami, ale zachowuję chłodne myślenie i przekazuję to rodzicom. W życiu nie zawsze jest tak, jak w książce czy internecie – trzeba patrzeć racjonalnie – zaznacza laureatka.

MIEJSCE II

Ewa Chrałowicz

Ewa Chrałowicz (NZOZ Fam-Med, Stargard) od dzieciństwa marzyła o zawodzie lekarki. Dziś, po ponad 40 latach pracy w zawodzie, nie traci entuzjazmu w pracy z najmłodszymi pacjentami. Jej ścieżka zawodowa rozpoczęła się w Wiejskim Ośrodku Zdrowia w Pęzinie, gdzie pełniła funkcję lekarza i kierownika, a następnie kontynuowała pracę w przychodni na osiedlu Kopernika w Stargardzie. Obecnie, jako pediatra w NZOZ Fam-Med, dba o zdrowie dzieci i młodzieży, a także pełni funkcję dyrektora placówki, kierując zespołem wykwalifikowanych i zaangażowanych pracowników.

MIEJSCE III

Genowefa Kozłowska-Brzuchacz

Genowefa Kozłowska-Brzuchacz (ISPL, Tychowo) z ogromną odpowiedzialnością podchodzi do swojej roli pediatry. Jak podkreśla, możliwość towarzyszenia pacjentom w powrocie do zdrowia traktuje nie tylko jako obowiązek, lecz także jako prawdziwy przywilej. - Dla mnie oznacza to olbrzymie wyzwanie, a jednocześnie szczęście, że mogę być jego częścią, by pomagać ludziom w dochodzeniu do zdrowia i podnoszeniu jakości życia na wyższy poziom – podkreśla laureatka. W codziennym kontakcie z pacjentami najbardziej ceni szczerość relacji i wdzięczność, która pojawia się po dobrze wykonanej pracy.

PIELĘGNIARKA/PIELĘGNIARZ MIEJSCE I

Dorota Smusz

Dorota Smusz (Przychodnia Lekarska „Amelia" Piotr Burgieł, Szczecinek) to pielęgniarka, której zaangażowanie i oddanie pacjentom nie pozostawia wątpliwości. W ubiegłym roku zajęła drugie miejsce w plebiscycie Hipokrates, a tym razem zwyciężyła, zyskując uznanie zarówno pacjentów, jak i współpracowników. Codzienna praca w Przychodni Lekarskiej „Amelia" w Szczecinku to dla Niej coś więcej niż zawód – to powołanie. Dorota Smusz koncentruje się na opiece, wsparciu i zapewnieniu komfortu swoim pacjentom, a każdy uśmiech i dobre słowo, które od nich otrzymuje, jest dla Niej największą nagrodą. Jej profesjonalizm, empatia i pasja sprawiają, że przychodnia staje się miejscem, w którym pacjenci czują się bezpiecznie i wyjątkowo. Jej postawa jest najlepszym dowodem na to, że pielęgniarstwo to zawód oparty nie tylko na wiedzy i doświadczeniu, ale przede wszystkim na sercu.

MIEJSCE II

Iwona Kujawińska

Iwona Kujawińska (Centrum Rekreacji Wypoczynku i Rehabilitacji Arka, Jarosławiec) jasno deklaruje, że wierzy w moc serca drugiego człowieka. Każdy uśmiech, gest wywołany u pacjenta jest tym, co motywuje Ją do dalszego działania. A o zostaniu pielęgniarką marzyła od dziecka. Dlaczego? - To powołanie, to misja, to radość dawania - tłumaczy swój stosunek do tego zawodu wyróżniona pielęgniarka. Jakie emocje towarzyszył Jej w związku z udziałem w plebiscycie? - Towarzyszyło mi wiele osób, którym bardzo dziękuję za każdy oddany na mnie głos. Chwilami byłam zażenowana, a oni cieszyli się jeszcze bardziej niż ja sama - opisuje pani Iwona.

MIEJSCE III

Marietta Martins

Marietta Martins (SPSZOZ „Zdroje", Szczecin) każdego dnia udowadnia, że praca pielęgniarki to przede wszystkim misja niesienia dobra. Mimo zmian i wyzwań współczesnego świata, Ona nie traci wiary w sens empatii i uważności na drugiego człowieka. - Pomimo tego, że czasy są trudne, wciąż wierzę, że warto pokazywać innym, iż opłaca się być dobrym, dostrzegać drugiego człowieka i dawać siebie innym. Szczere „dziękuję" i uśmiech na twarzy są bezcenne – podkreśla. Jej droga zaczęła się już w dzieciństwie, gdy marzenia zaczęły układać się w kierunek, który dziś jest Jej codziennością. - Jak byłam małą dziewczynką, zawsze bawiłam się w lekarza i pielęgniarkę – i tak mi zostało do chwili obecnej – wspomina z uśmiechem.

eprasa.pl 9c58ebbb95

REKLAMA 0011465258

Jak szybko rozpuścisz swój ból?

Produkt leczniczy OTC

PARAMIG Fast
Paracetamolum, 500 mg, granulat w saszetce
12 saszetek
synoptis
ROZPUSZCZA SIĘ JUŻ W JAMIE USTNEJ
LEK PRZECIWBÓLOWY I PRZECIWGORĄCZKOWY

Paramig Fast

rozpuszcza się już na języku

na ból i gorączkę
cytrynowy smak
bez popijania
granulat w podręcznej saszetce

PAR/07/2025/27

PARAMIG Fast, 500 mg, granulat wsaszetce. Jedna saszetka zawiera 500 mg paracetamolu (Paracetamolum). 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

eprasa.pl 9c58ebbb95

0011468278

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 skórne. 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 uświadomiłam sobie, że jeżeli chcę działać szerzej, muszę całkiem dosłownie wyjść zza lady. 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. Prowadziliśmy 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 wspaniałych, 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 dziesięciolatki 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 dziesięciolatki. 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 złuszczających. 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 pytają np. „czy miałbym przyjaciół, gdybym pozbył się trądziku", „czy byłabym bardziej lubiana, gdybym była ładniejsza", „czy mogę zarazić 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 bezczynnie 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 rowieśnicze. Proszę trzymać kciuki, żeby się udało!

eprasa.pl 9c58ebbb95

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 28.01.2026

STOMATOLOG/ORTODONTA MIEJSCE I

Danuta Stanulis

Danuta Stanulis (Gabinet Stomatologiczno-Protetyczny, Drawsko Pomorskie) traktuje swoją pracę w stomatologii jako możliwość realnego wpływania na zdrowie i komfort życia pacjentów, łącząc ją z ciągłym rozwojem zawodowym. Jej pasja do stomatologii zrodziła się już w dzieciństwie, podczas częstych wizyt w gabinecie. - Decyzja o wyborze tej drogi zrodziła się już w szkole podstawowej – często bywałam w gabinecie stomatologicznym, przebywając w takim otoczeniu, co wzbudziło moje zainteresowanie medycyną i chęć pomagania innym – wspomina. Poczucie spełnienia daje Jej uśmiech pacjenta po zabiegu, gdy wie, że mogła realnie poprawić jego komfort życia. - Największą satysfakcję przynoszą mi momenty, gdy pacjent wychodzi po zabiegu z uśmiechem na twarzy, na przykład po usunięciu zęba, wiedząc, że mogłam mu pomóc – dodaje.

MIEJSCE II

Weronika Krzewniak

Weronika Krzewniak (Perfect Dental Clinic, Mierzyn) to stomatolog, która zajęła drugie miejsce w województwie w naszym plebiscycie. Jej delikatność i empatyczne podejście buduje zaufanie pacjentów już od pierwszej wizyty. W Perfect Dental Clinic w Mierzynie koncentruje się na stomatologii zachowawczej pod mikroskopem, stomatologii dziecięcej, estetyce oraz leczeniu minimalnie inwazyjnym. Jej spokój, cierpliwość i precyzja sprawiają, że pacjenci czują się bezpiecznie i komfortowo podczas każdego zabiegu. Praca w klinice to dla niej nie tylko zawód, ale także misja zapewnienia zdrowego i pięknego uśmiechu każdemu, kto przekracza próg gabinetu.

MIEJSCE III

Wioletta Adamiak-Gawlik

Wioletta Adamiak-Gawlik to stomatolog pracująca w Prywatnym Gabinecie Stomatologicznym w Reczu. Na co dzień zajmuje się kompleksową opieką stomatologiczną, dbając nie tylko o zdrowie jamy ustnej pacjentów, ale również o ich komfort i poczucie bezpieczeństwa podczas wizyt. W swojej pracy stawia na rzetelną diagnostykę, indywidualne podejście oraz jasne i zrozumiałe wyjaśnianie planu leczenia. Dla wielu pacjentów ważne jest jej spokojne, empatyczne podejście, które pomaga przełamać stres i obawy związane z leczeniem stomatologicznym. Prywatny gabinet, w którym przyjmuje, daje możliwość stworzenia atmosfery sprzyjającej zaufaniu i partnerskiej relacji lekarz-pacjent.

PRZYCHODNIA/GABINET MIEJSCE I

Stomatologia Chrobrego

Stomatologia Chrobrego (Stargard, ul. Chrobrego 4A/1) to nowoczesne gabinety położone w samym sercu Starego Miasta w Stargardzie. Placówka oferuje komfortowe warunki, bezbolesne leczenie i indywidualne podejście, tworząc przyjazną, profesjonalną atmosferę sprzyjającą dbaniu o zdrowie jamy ustnej. W gabinetach dostępny jest pełen zakres usług stomatologicznych, w tym leczenie zachowawcze, chirurgia, protetyka, ortodoncja, stomatologia dziecięca oraz periodontologia. Zespół specjalistów dba o to, aby każdy pacjent — niezależnie od wieku i potrzeb — znalazł rozwiązanie dostosowane do swojej sytuacji. Rafał Frankowiak podkreśla, że w Stomatologii Chrobrego szczególnie ważne są nowoczesne technologie, precyzja oraz przyjazna atmosfera. - Pracujemy skutecznie i z pełnym zaangażowaniem, aby nasi pacjenci mogli cieszyć się zdrowym, pięknym – a nawet królewskim – uśmiechem - mówi.

MIEJSCE II

Przychodnia Lekarska Amelia

Przychodnia Lekarska „Amelia" Piotr Burgieł przy ul. Plac Wolności 1 w Barwicach od początku swojego istnienia oferuje kompleksową opiekę medyczną, obejmującą konsultacje lekarza rodzinnego i pediatry, gabinet pielęgniarki środowiskowej, punkt szczepień, gabinet zabiegowy oraz punkt pobrań. Personel przychodni tworzy zespół wykwalifikowanych specjalistów, dla których komfort i bezpieczeństwo pacjentów są priorytetem. Przychodnia „Amelia" od kilku lat z powodzeniem bierze udział w plebiscycie Hipokrates, zdobywając uznanie zarówno pacjentów, jak i środowiska medycznego.

MIEJSCE III

Gabinet Psychologiczny Monika Staniszewska

Poradnia zdrowia psychicznego Gabinet Psychologiczny Monika Staniszewska (Szczecin, ks. Bogusława X 15/U2) to prywatna placówka oferująca kompleksową opiekę psychiatryczno-psychologiczną dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Zespół specjalistów zajmuje się diagnozowaniem i leczeniem zaburzeń psychicznych, behawioralnych i neurorozwojowych, w tym ADHD i spektrum autyzmu u dorosłych. - Naszym celem jest kompleksowa opieka, diagnostyka, psychoterapia indywidualna, terapia par i rodzin oraz wsparcie dla rodziców, aby każdy pacjent otrzymał pomoc dostosowaną do swoich potrzeb - mówi Monika Staniszewska.

POŁOŻNA/POŁOŻNY MIEJSCE I

Grażyna Grzywacz

Grażyna Grzywacz (SPSR, Nowogard) pracę położnej traktuje jak misję – towarzyszenie kobietom w kluczowych momentach życia daje Jej poczucie sensu i satysfakcji. - Praca ta ma sens dzięki wsparciu kobiet od ciąży, przez poród, po okres połogu oraz po zabiegach ginekologicznych. Oferuję pacjentkom wsparcie emocjonalne i wiele praktycznych porad. Położna towarzyszy przy narodzinach nowego życia – mówi. Zawód, który wybrała, łączy Jej zainteresowania medyczne z pragnieniem pomagania innym w wyjątkowych momentach życia. - Wybierając zawód położnej, wiedziałam, że to zawód odpowiedzialny. Pragnę pomagać innym i czuję potrzebę wsparcia kobiet w ważnym etapie ich życia, jakim jest ciąża, poród i połóg – podkreśla. Wygrana w plebiscycie była dla Niej źródłem ogromnych emocji - radości, wzruszenia i satysfakcji z osiągniętego sukcesu.

MIEJSCE II

Urszula Borowska

Motywuje Ją każda zaopiekowana istotka i chodzi tu nie tylko o dziecko. - Jak często zapomina się o mamach po porodzie, wszyscy cieszą się z nowego życia, a ja cieszę się i z nowego życia i z nowej mamy - wyznaje Urszula Borowska (Przychodnia Lekarska Amelia, Szczecinek). Mówi także, że wiara w sens pracy kryje się w pewnych siebie uśmiechniętych pacjentkach, które zapewniają Ją, że przy następnej ciąży na pewno się do Niej odezwą. Jak zareagowała na sukces w Hipokratesie? - Zdobycie tytułu rok temu było ogromną niespodzianką i uznaniem mojej pracy zawodowej, w tym roku 2. miejsce również wysokie jest oznaką, że jestem na właściwym miejscu we właściwym czasie. Dziękuję - mówi.

MIEJSCE III

Jolanta Ławińska

Jolanta Ławińska (Szpital Miejski, Świnoujście) to położna oddziałowa Oddziału Położniczo-Ginekologicznego, od urodzenia związana ze Świnoujściem. Wraz ze swoim zespołem tworzy oddział, który stawia na kompleksową opiekę nad młodymi rodzinami. Jest współzałożycielką pierwszej w mieście szkoły rodzenia „Bocianek", w której przygotowuje przyszłych rodziców do porodu i wprowadza w świat wczesnej opieki nad dzieckiem. Jej praca to nie tylko codzienna opieka na oddziale, ale także wsparcie rodzin w pierwszych latach życia dziecka. Jolanta Ławińska angażuje się w życie lokalnej społeczności, marząc o tym, by Świnoujście było przyjazne młodym rodzinom i stanowiło dla nich spokojną przystań.

eprasa.pl 9c58ebbb95

GINEKOLOG MIEJSCE I

Joanna Warmbier

Joanna Warmbier (Ginekologia Joanna Warmbier, Szczecin) to lekarz specjalista w zakresie ginekologii i położnictwa, który łączy profesjonalizm z empatią wobec pacjentek. Ukończyła studia na Pomorskiej Akademii Medycznej w 2004 roku, a następnie w 2006 roku rozpoczęła specjalizację w Klinice Medycyny Matczyno-Płodowej w Lublinie, kontynuowaną od 2009 roku w szpitalu w Policach. Specjalizację zakończyła w 2014 roku, po czym przez kolejne lata pracowała w Klinice Perinatologii, Położnictwa i Ginekologii PUM w Policach jako specjalista. Gabinet, którym przyjmuje pacjentki jest komfortowy, zadbany i zapewnia poczucie bezpieczeństwa. Badania prowadzone są dokładnie i z dużą kompetencją, a Jej podejście łączy fachowość z troską o pacjentki. Zwycięstwo w plebiscycie jest wyrazem wdzięczności pacjentów za troskę, życzliwość i niezmiennie wysoki standard opieki.

MIEJSCE II

Renata Waszczuk

Renata Waszczuk (Indywidualna SPL, Szczecin) to ginekolog, który łączy wysokie kompetencje medyczne z empatią wobec pacjentek. Pani Doktor wyróżnia się bezpośrednim, konkretnym podejściem, traktując każdą pacjentkę na równi i dostosowując opiekę do jej indywidualnych potrzeb. Jej życzliwość, profesjonalizm i troska o komfort pacjentek sprawiają, że każda kobieta czuje się w gabinecie bezpiecznie i swobodnie. Podczas wizyt i zabiegów poświęca pacjentkom dużo uwagi, tłumacząc wszystko prostym, zrozumiałym językiem i podtrzymując je na duchu. Renata Waszczuk jest lekarzem z powołania, którego zaangażowanie i empatia są doceniane przez pacjentki w każdym wieku.

MIEJSCE III

Przemysław Ustianowski

Dr hab. Przemysław Ustianowski (Darmed Centrum Medyczne, Szczecin) to ginekolog o ogromnej wiedzy, którego empatia i zaangażowanie sprawiają, że pacjentki czują się bezpiecznie i komfortowo. W Darmed Centrum Medycznym w Szczecinie zapewnia kompleksową opiekę ginekologiczną i położniczą, dbając o całościowe podejście do zdrowia pacjentek. Skrupulatnie tłumaczy każdy problem, odpowiada na wszystkie pytania i rozwiewa wszelkie wątpliwości, nie zostawiając pacjentki samej z diagnozą. Jego profesjonalizm, uprzejmość i empatia sprawiają, że jest specjalistą godnym polecenia i, jak podkreślają pacjentki - lekarzem z powołania.

CHIRURG MIEJSCE I

Norbert Czapla

Dr n. med. Norbert Czapla (Centrum Medycyny Estetycznej, Szczecin) to chirurg, który swoją drogę zawodową od początku budował na głębokim poczuciu odpowiedzialności. W Jego pracy najważniejszy jest człowiek – ten, który powierza Mu swoje zdrowie, wygląd i zaufanie. Choć w Jego życiu zawodowym wiele było konsekwencji i planowania, wszystko zaczęło się od marzenia, które z czasem zamieniło się w świadomą decyzję. - Zawód lekarza chodził za mną „od zawsze". W liceum wiedziałem już, co chcę robić, dlatego postawiłem na naukę biologii i chemii – i się opłaciło. Dostałem się na wymarzone studia – opowiada laureat. Wybrał chirurgię ze względów praktycznych. - Wybrałem ją, bo… nie lubię pisać, a chirurdzy muszą to robić rzadziej niż np. interniści – żartuje. - Chirurgię plastyczną wybrałem dlatego, że pacjentki i pacjenci przychodzą do mnie, bo chcą, a nie dlatego, że muszą - dodaje.

MIEJSCE II

Janusz Gręda

Janusz Gręda, chirurg związany ze Szpitalem Zdunowo w Szczecinie, na co dzień pracuje w zespole lekarzy, którzy zapewniają pacjentom kompleksową opiekę chirurgiczną. Oddział, z którym jest związany, zajmuje się leczeniem zarówno przypadków planowych, jak i nagłych, wymagających szybkiej diagnostyki oraz zdecydowanych działań operacyjnych. Szpital w Zdunowie jest jedną z kluczowych placówek medycznych w regionie. Lekarze chirurdzy, tacy jak Janusz Gręda, współtworzą system opieki, który każdego dnia mierzy się z wyzwaniami współczesnej medycyny, dbając o skuteczność leczenia i dobro pacjenta.

MIEJSCE III

Agnieszka Mazur-Grzesiuk

Agnieszka Mazur-Grzesiuk (Uniwersytecki Szpital Kliniczny nr 1 PUM, Szczecin) to chirurg specjalizująca się w chirurgii ogólnej oraz chirurgii ręki. Ukończyła Pomorski Uniwersytet Medyczny w Szczecinie i posiada wieloletnie doświadczenie zarówno w pracy na oddziale, jak i na SOR. Pani Doktor szczególnie pasjonuje się chirurgią ręki – dziedziną leżącą na pograniczu ortopedii, medycyny plastycznej i chirurgii naczyniowej. Doskonała znajomość złożonej anatomii dłoni pozwala jej skutecznie diagnozować i leczyć nawet najdrobniejsze dysfunkcje, które mogą znacząco utrudniać codzienne życie pacjentów.

ORTOPEDA MIEJSCE I

Jarosław Pilarek

- Zostałem lekarzem, ponieważ od zawsze fascynowało mnie, jak niezwykle skomplikowany i jednocześnie doskonale współpracujący ze sobą jest ludzki organizm. Mam pasję do nauki i odkrywania, jak te mechanizmy działają w praktyce. Ważną inspiracją była dla mnie także moja babcia – położna, która od najmłodszych lat snuła opowieści ze swojej pracy. Słuchałem ich z zapartym tchem i to właśnie one zaszczepiły we mnie pragnienie, by samemu kiedyś móc pomagać ludziom - opowiada dr Jarosław Pilarek (Wenger Clinic, Świnoujście). Co w codziennej pracy daje Mu najwięcej satysfakcji? Ulga na twarzach pacjentów, kiedy okazuje się, że większość dolegliwości można złagodzić w prosty sposób. Zapytany o momenty, które zapadają w pamięć mówi: - Nie chodzi tu tylko o pracę w poradni, ale w szpitalu czy pogotowiu. Chodzi o pacjentów, którym mimo wszystko nie udało się pomóc lub ich uratować ponieważ pomoc przyszła zbyt późno.

MIEJSCE II

Agnieszka Dąbek-Szwajlik

Ortopedię traktuje jak ogromną odpowiedzialność, ale też satysfakcję płynąca z możliwości realnej poprawy jakości życia pacjentów. - Każde odzyskane zdrowie, sprawność czy uśmiech po zakończonym leczeniu przypomina mi, dlaczego wybrałam właśnie tę drogę. Świat medycyny to nie tylko wiedza i technika, ale przede wszystkim empatia, zaufanie i praca z drugim człowiekiem - tłumaczy dr n. med. Agnieszka Dąbek-Szwajlik (LUX MED, Szczecin). Mówi, że uwielbia swoją pracę. Chciałaby nadal rozwijać się w swojej specjalizacji, by jeszcze skuteczniej wspierać tych, którzy potrzebują wsparcia. Największą nagrodą i satysfakcją jest dla Niej uśmiech pacjenta – moment, gdy widzi radość i ulgę w oczach.

MIEJSCE III

Krzysztof Pobłocki

Krzysztof Pobłocki (Luxmed, Szczecin) to specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu, od lat zajmujący się nowoczesnymi, małoinwazyjnymi metodami leczenia. Szczególne miejsce w jego pracy zajmuje artroskopia stawu kolanowego i ramiennego, którą wykonuje z wykorzystaniem najnowszych osiągnięć technologii i biologii regeneracyjnej. Zajmuje się również leczeniem urazów sportowych oraz przewlekłych problemów stawowych, łącząc doświadczenie kliniczne z ciągłym doskonaleniem umiejętności. Swoją wiedzę zdobywał zarówno w Polsce, m.in. w Carolina Medical Center w Warszawie, jak i w ośrodkach zagranicznych w Niemczech i Holandii, a także podczas szkoleń we Francji.

eprasa.pl 9c58ebbb95

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

Wielka gala w Sali Wielkiej Zamku

WIĘCEJ ZDJĘĆ I WIDEO Z GALI NA STRONIE

eprasa.pl 9c58ebbb95

u Królewskiego w Warszawie

eprasa.pl 9c58ebbb95

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 28.01.2026

FIZJOTERAPEUTA MIEJSCE I

Rafał Perkowski

W kategorii Fizjoterapeuta Roku zwyciężył Rafał Perkowski (Spondylus, Szczecin). To magister fizjoterapii i specjalista w zakresie nowoczesnej diagnostyki oraz terapii narządu ruchu. Na co dzień zajmuje się komputerową diagnostyką stóp i kręgosłupa, terapią powięziowo-mięśniową oraz pracą z punktami spustowymi. Prowadzi również rehabilitację ortopedyczną, stosuje kinesiotaping, fizykoterapię oraz suche igłowanie. Pracuje metodą PNF, pomagając pacjentom odzyskać sprawność po urazach i przeciążeniach. Po odebraniu nagrody w plebiscycie Hipokrates Roku na swoich social mediach napisał: „Ta nagroda to dla mnie nie tylko powód do dumy, ale przede wszystkim potężna dawka motywacji i energii do dalszej, jeszcze intensywniejszej pracy na rzecz moich Pacjentów". To wyróżnienie jest dowodem na to, że Jego codzienna, rzetelna praca i zaangażowanie są zauważane i doceniane przez pacjentów.

MIEJSCE II

Anna Jarosińska

Największą radość daje Jej obserwowanie, jak dziecko robi postępy - czasem malutkie, ale dla niego i jego rodziny ogromne. - Widok pierwszych samodzielnych kroków, uśmiechu, czy momentu, gdy dziecko zaczyna wierzyć w siebie, jest bezcenny. Każdy taki sukces przypomina mi, że moja praca naprawdę ma sens - wyznaje Anna Jarosińska (Ośrodek Wczesnej Interwencji, Kołobrzeg). Siłę czerpię przede wszystkim od samych dzieci - z ich determinacji, odwagi i niesamowitej energii. Każdy uśmiech dziecka i wdzięczność rodziców to ogromna nagroda. Wsparciem jest też rodzina, która rozumie, że w tej pracy ważne są zarówno serce, jak i współpraca.

MIEJSCE III

Arkadiusz Banasik

Arkadiusz Banasik od ponad 20 lat pomaga pacjentom wracać do pełnej sprawności po urazach, przeciążeniach i przewlekłych dolegliwościach bólowych. Jest fizjoterapeutą oraz dyplomowanym osteopatą po pięcioletnich studiach w Sutherland College of Osteopathy, a także absolwentem Uniwersytetu Medycznego w Gdańsku i Wrocławiu. W swojej pracy łączy zaawansowaną diagnostykę, techniki manualne oraz szerokie doświadczenie kliniczne. Skutecznie wspiera zarówno dorosłych, sportowców, jak i młodzież, stawiając na indywidualne podejście i szukanie rzeczywistych przyczyn dolegliwości – nie tylko ich objawów.

KARDIOLOG MIEJSCE I

Tomasz Gutowski

Dr Tomasz Gutowski kolejny rok z rzędu zwycięża w plebiscycie Hipokrates w kategorii Kardiolog Roku, zdobywając uznanie pacjentów oraz środowiska medycznego. To specjalista chorób wewnętrznych i kardiologii, założyciel Gutowski Medical Center oraz lekarz Oddziału Kardiologii Polsko-Amerykańskich Klinik Serca. Łączy nowoczesną diagnostykę z empatycznym podejściem do pacjenta. Specjalizuje się w kardiologii nieinwazyjnej, szczególnie echokardiografii (ECHO, TEE, stress ECHO). Zajmuje się leczeniem niewydolności serca, choroby wieńcowej i zaburzeń rytmu. Od lat współpracuje ze sportowcami, prowadząc testy medyczne i diagnostykę wysiłkową. Największą satysfakcję czerpie z możliwości stawiania trafnych diagnoz i realnego wpływu na losy chorych, zwłaszcza w momentach, gdy szybka reakcja ratuje życie.

MIEJSCE II

Agnieszka Orłowska-Szafrańska

Agnieszka Orłowska-Szafrańska (SPWZOZ, Stargard) od lat podkreśla, że w Jej zawodzie liczy się przede wszystkim jedno: realna pomoc pacjentom. Właśnie to przeświadczenie prowadzi Ją przez codzienność pracy w kardiologii - dziedzinie, której początkowo wcale nie planowała. Choć dziś jest specjalistką w chorobach serca, Jej marzenie z dzieciństwa wyglądało zupełnie inaczej. - Już w dzieciństwie wiedziałam, że chcę być lekarzem, wszystkim w rodzinie oznajmiając, że będę ginekologiem. Życie jednak lubi płatać figle - potoczyło się tak, że zostałam kardiologiem - wspomina. Największą nagrodą są dla Niej konkretne, widoczne efekty terapii i reakcje pacjentów.

MIEJSCE III

Małgorzata Trzcionka Eliasz

Dr Małgorzata Trzcionka-Eliasz to doświadczona specjalistka, która na co dzień pracuje w Samodzielnym Publicznym Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym w Szczecinie. Absolwentka Śląskiej Akademii Medycznej w Katowicach, od lat z pełnym zaangażowaniem dba o zdrowie pacjentów, łącząc rzetelną wiedzę z życzliwym podejściem. Jest ceniona za kompetencje, komunikatywność i empatię. Podczas wizyt poświęca pacjentom tyle czasu, ile potrzebują, dokładnie bada i wyczerpująco odpowiada na pytania. Jej praca opiera się na indywidualnym podejściu i trosce o pełne poczucie bezpieczeństwa pacjenta.

NEUROLOG MIEJSCE I

Marta Bott-Karoń

Marta Bott-Karoń (Medycyna Jakości Życia, Gryfice) to ceniona specjalistka neurologii i lekarz medycyny bólu, od lat związana z Oddziałem Neurologii w Gryficach. Absolwentka Pomorskiej Akademii Medycznej, gdzie ukończyła studia z wyróżnieniem, a następnie obroniła pracę doktorską. Stale poszerza swoje kompetencje, m.in. kończąc prestiżowe studia podyplomowe z Medycyny Bólu na Uniwersytecie Jagiellońskim. Neurologię traktuje jak układankę - każde schorzenie to zestaw objawów wymagających wnikliwej analizy. Specjalizuje się w leczeniu migreny przewlekłej, spastyczności, dystonii i innych zespołów bólowych, wykorzystując m.in. toksynę botulinową. Jest także szkoleniowcem w tej dziedzinie oraz lekarzem kwalifikującym pacjentów z zaawansowaną postacią choroby Parkinsona. Należy do najważniejszych polskich towarzystw naukowych, a także aktywnie działa na rzecz pacjentów.

MIEJSCE II

Bogusław Zawalich

Dr Bogusław Zawalich (Gabinet Neurologiczny, Koszalin) jest absolwentem Wojskowej Akademii Medycznej, którą ukończył w 1996 roku. Od lat pracuje w kilku placówkach, ceniąc różnorodność i możliwość niesienia pomocy w różnych obszarach medycyny. Neurologia jest jego pasją, a kontakt z pacjentem - najważniejszym elementem pracy. Znany jest z otwartości, poczucia humoru i umiejętności rozmowy, które pomagają budować atmosferę zaufania. Zawsze dokładny i zaangażowany, nie tylko diagnozuje, ale także motywuje pacjentów do współpracy. Największą satysfakcję daje mu widoczna poprawa stanu zdrowia osób, które mu zaufały. To lekarz, który naprawdę lubi swoją pracę - i to czuć od pierwszej wizyty.

MIEJSCE III

Małgorzata Niekrasz

Dr n. med. Małgorzata Niekrasz to doświadczona neurolog, od 1993 roku związana z Oddziałem Neurologii Samodzielnego Publicznego Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Szczecinie. Obecnie kieruje oddziałem udarowym, gdzie z pełnym zaangażowaniem pomaga pacjentom w najtrudniejszych momentach ich życia. Specjalistka II stopnia z neurologii, znana z empatycznego podejścia, rzetelności oraz spokojnego, profesjonalnego stylu pracy. Prowadzi Indywidualną Specjalistyczną Praktykę Lekarską w Szczecinie, oferując konsultacje neurologiczne obejmujące m.in. diagnostykę i leczenie udarów mózgu, bólu kręgosłupa oraz bólu głowy.

eprasa.pl 9c58ebbb95

UROLOG/NEFROLOG MIEJSCE I

Kamila Laszczak

Kamila Laszczak, pracująca w Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Świnoujściu, to laureatka plebiscytu Hipokrates Roku. Absolwentka kierunku Ratownictwo Medyczne na Akademii Techniczno-Humanistycznej w Bielsku-Białej, gdzie zdobyła solidne przygotowanie teoretyczne i praktyczne do pracy w stanach nagłych. Na co dzień udziela pomocy w sytuacjach wymagających szybkiej oceny, opanowania i zdecydowanego działania. Znana jest z empatii, profesjonalizmu oraz umiejętności pracy pod presją, co czyni ją niezwykle cenioną przez pacjentów i współpracowników. Jej zaangażowanie, spokój oraz wysoka kultura pracy sprawiły, że została wyróżniona w plebiscycie Hipokrates Roku, potwierdzając swoją pozycję jako osoby oddanej służbie drugiemu człowiekowi. Zaufanie, jakim obdarzyli Ją pacjenci, najlepiej pokazuje, jak ważną rolę odgrywa w lokalnym systemie opieki zdrowotnej.

MIEJSCE II

Remigiusz Stamirowski

Dr Remigiusz Stamirowski to specjalista urolog, który na co dzień pracuje w Oddziale Urologii SP-SZOZ „Zdroje" w Szczecinie, wcześniej zdobywając doświadczenie w Oddziale Urologii Wielospecjalistycznego Szpitala Wojewódzkiego w Gorzowie Wielkopolskim. Szkolenie specjalizacyjne ukończył w 2020 roku w Klinice Urologii i Onkologii Urologicznej PUM w Szczecinie, zdając europejski egzamin specjalizacyjny z urologii. W swojej praktyce zajmuje się kompleksową diagnostyką i leczeniem chorób układu moczowo-płciowego. Pomaga pacjentom m.in. w zakresie kamicy dróg moczowych, chorób gruczołu krokowego, nowotworów nerek, pęcherza i jąder, a także zaburzeń oddawania moczu.

MIEJSCE III

Andrzej Krawczyk

Andrzej Krawczyk (Centrum Medyczne Profi-Med, Goleniów) uważa, że codzienna, czasem wymagająca praca nadaje życiu sens. W medycynie poczucie to jest jeszcze silniejsze – wynika z bycia potrzebnym drugiemu człowiekowi. Choć ma za sobą wiele lat praktyki, ta myśl pozostaje niezmienna i wciąż motywuje go do dalszej pracy. Droga zawodowa, którą obrał, była w dużej mierze dziełem przypadku. - Chciałem być polonistą, zostałem lekarzem. I wdzięczny jestem losowi, że tak się stało - podkreśla. Największą satysfakcję czerpie z chwil, w których pacjent odzyskuje zdrowie, a on widzi, że właściwa diagnoza i odpowiednio dobrane leczenie przynoszą ulgę.

OKULISTA MIEJSCE I

Piotr Krzywicki

Dr Piotr Krzywicki - okulista i doświadczony chirurg refrakcyjny związany z Kliniką Okulistyczną Optegra w Szczecinie oraz placówką Optegra w warszawskim Wilanowie. Absolwent Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie. Specjalizuje się w laserowej korekcji wad wzroku, leczeniu stożka rogówki, a także terapii zeza i niedowidzenia zarówno u dzieci, jak i dorosłych. Wykonał kilkanaście tysięcy zabiegów, w tym m.in. ReLEx SMILE, zabiegi usunięcia zaćmy, refrakcyjną wymianę soczewek, wszczepy soczewek fakijnych, operacje przeciwjaskrowe, okuloplastyczne oraz zabiegi leczenia zeza. Uczestniczy w krajowych i międzynarodowych sympozjach oraz konferencjach okulistycznych, konsekwentnie aktualizując swoją wiedzę. Bierze udział w licznych szkoleniach i kursach, dzięki czemu łączy ogromne doświadczenie z najnowszymi osiągnięciami światowej okulistyki.

MIEJSCE II

Mirosława Iwanicka

Mirosława Iwanicka to okulistka prowadząca Indywidualną Specjalistyczną Praktykę Lekarską w Szczecinie. W swojej codziennej pracy zajmuje się diagnostyką oraz leczeniem schorzeń narządu wzroku, pomagając pacjentom dbać o zdrowie oczu i komfort widzenia. Dziedzina, którą zajmuje się nasza laureatka wymagająca precyzji, uważności i stałego kontaktu z pacjentem - wartości, które są szczególnie istotne w pracy lekarza specjalisty. Zajęcie drugiego miejsca w plebiscycie Hipokrates w kategorii Okulista Roku pokazuje, że dr Iwanicka jest osobą, której można zaufać - a to w medycynie jedna z najcenniejszych wartości.

MIEJSCE III

Joanna Pyzia

Dr Joanna Pyzia to absolwentka Wydziału Lekarskiego Pomorskiej Akademii Medycznej, tytuł specjalisty w dziedzinie okulistyki uzyskała w 2017 roku, a rok później obroniła doktorat, zdobywając tytuł doktora nauk medycznych. Na co dzień związana między innymi ze Spółdzielnią MEDICUS w Szczecinie, Oddziałem Okulistycznym SPWSZ przy ul. Arkońskiej. W klimice Medycyna Piękna zajmuje się medycyną estetyczną, w tym chirurgią plastyczną powiek. Okulistyka, okuloplastyka oraz medycyna estetyczna są dla Niej nie tylko zawodem, ale także pasją, którą realizuje z ogromną precyzją, zaangażowaniem i dbałością o komfort pacjenta.

DERMATOLOG MIEJSCE I

Marta Pyrkos

Dr Marta Pyrkos - dermatolog związana z placówkami Medycyna Piękna, Lux Med oraz Dom Lekarski w Szczecinie. Dyplom lekarza uzyskała w 2016 roku na Wydziale Lekarskim Collegium Medicum Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu. Rok później otrzymała wyróżnienie za jeden z najlepszych wyników na Lekarskim Egzaminie Końcowym. Specjalizację z dermatologii i wenerologii rozpoczęła w styczniu 2018 roku, a obecnie pracuje na Oddziale Dermatologii i Alergologii Samodzielnego Publicznego Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Szczecinie. Od 2018 roku jest członkiem Polskiego Towarzystwa Dermatologicznego. Znana z precyzji, delikatności i holistycznego podejścia do problemów skórnych. Regularnie poszerza swoją wiedzę, uczestnicząc w licznych konferencjach, sympozjach i szkoleniach dotyczących dermatologii klinicznej oraz dermatologii estetycznej.

MIEJSCE II

Anna Konopelska

Dr Anna Konopelska - dermatolog i wenerolog, założycielka Gabinetu Dermatologicznego Zen Skin w Kołobrzegu. Absolwentka Wydziału Lekarskiego Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego oraz trzyletniej Podyplomowej Szkoły Medycyny Estetycznej w Warszawie. Przez 13 lat pracowała w Niemczech, zdobywając bogate doświadczenie w pracy klinicznej i ambulatoryjnej. Tam również uzyskała tytuł specjalistki dermatologii i wenerologii. Szczególną wagę przywiązuje do profilaktyki nowotworów skóry, dermatoskopii oraz edukacji pacjentów w zakresie świadomej ochrony przeciwsłonecznej. Stawia na indywidualne podejście, uważne słuchanie oraz dobór terapii dostosowanej do potrzeb konkretnej osoby.

MIEJSCE III

Ewa Wojdała Julianna Bachórska

Trzecie miejsce w kategorii Dermatolog Roku zajęły ex aequo dr Ewa Wojdała - dermatolog i wenerolog związana z Samodzielnym Publicznym Wojewódzkim Szpitalem Zespolonym w Szczecinie oraz dr Julianna Bachórska prowadząca Indywidualną Specjalistyczną Praktykę Lekarską w Szczecinie. Dr Wojdała to specjalistka z dużym doświadczeniem klinicznym, znana z rzetelności, profesjonalizmu oraz empatycznego podejścia do pacjentów. Na co dzień zajmuje się diagnostyką i leczeniem schorzeń skóry, oferując pacjentom opiekę opartą na aktualnej wiedzy medycznej. Dr Bachórska jest natomiast ceniona za niezwykle trafne diagnozy, indywidualne podejście oraz rzeczowość.

eprasa.pl 9c58ebbb95

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 28.01.2026

LARYNGOLOG MIEJSCE I

Tomasz Nogal

- Świat medycyny daje mi poczucie, że jestem częścią wyjątkowej społeczności, sztuki, w której praca jest nie tylko pracą, ale pasją i misją oraz dynamicznie rozwijającej się dziedziny, w której codziennie uczę się czegoś nowego - stwierdza Tomasz Nogal (Poradnia Otolaryngologiczna, Świnoujście). Dlaczego został lekarzem? Mówi, że decyzja o związaniu się z medycyną była naturalnym wyborem. Chciał mieć prace , w której można połączyć wiedzę, majsterkowanie i empatię. Ponadto całe życie miał możliwość obserwacji pracy lekarzy i z czasem poczuł, że sam chce spróbować swoich sił w medycynie. Zapytaliśmy pana Tomasza o to, co daje Mu najwięcej zawodowej radości. - Największą satysfakcję daje mi świadomość, że mogę współuczestniczyć w powrocie pacjentów do pełni zdrowia. Ponadto bardzo satysfakcjonujące są proces diagnostyki i wdzięczność pacjentów - odpowiedział Laryngolog Roku.

MIEJSCE II

Anna Dąbrowska

Dr Anna Dąbrowska to doświadczony audiolog i foniatra z ponad 20-letnią praktyką, prowadząca Centrum Audiologiczne Świat Słuchu w Szczecinie. Swoją karierę medyczną rozpoczęła w 2003 roku, zdobywając doświadczenie w renomowanych placówkach, zanim otworzyła własny gabinet. Specjalizuje się w diagnostyce i leczeniu zaburzeń słuchu oraz mowy, stosując nowoczesne, bezpieczne metody terapeutyczne. Jej podejście jest zawsze indywidualne, co pozwala skutecznie pomagać pacjentom w każdym wieku. Jej empatia, cierpliwość i zaangażowanie zdobyły zaufanie licznych pacjentów, a rodzice szczególnie doceniają troskliwe podejście do najmłodszych.

MIEJSCE III

Andrei Elikau

W plebiscycie Hipokrates III miejsce w kategorii Laryngolog Roku zajął Andrei Elikau, związany z Poradnią AUDIKA w Szczecinie. Poradnia to miejsce, w którym szczególną wagę przykłada się do jakości opieki i indywidualnego podejścia do pacjenta. Na co dzień laryngolog zajmuje się diagnostyką i leczeniem schorzeń uszu, nosa, gardła, krtani oraz górnych dróg oddechowych. Obejmuje to konsultacje pacjentów zgłaszających m.in. problemy ze słuchem, przewlekłe infekcje, szumy uszne, zawroty głowy czy trudności w oddychaniu przez nos. Osiągnięcie miejsca na podium potwierdza, że praca Andrei Elikau spotyka się z realnym zaufaniem i pozytywnym odbiorem ze strony osób korzystających z Jego pomocy.

RATOWNIK MEDYCZNY/PRZEDMED. MIEJSCE I

Patrycja Marciniak

Patrycja Marciniak z Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Szczecinie (filia Goleniów) została zwycięzczynią w kategorii Ratownik Medyczny Roku w plebiscycie Hipokrates. To wyróżnienie jest wyrazem ogromnego uznania dla Jej codziennej pracy, profesjonalizmu i zaangażowania w ratowanie ludzkiego życia i zdrowia. Zawód ratownika medycznego należy do jednych z najbardziej wymagających w ochronie zdrowia – wiąże się z dużą odpowiedzialnością, presją czasu, koniecznością podejmowania szybkich decyzji oraz gotowością do działania w najtrudniejszych, często dramatycznych sytuacjach. Zwycięstwo Patrycji Marciniak w plebiscycie pokazuje, że empatia, profesjonalizm i pełne zaangażowanie nie mają płci, a kobiety z powodzeniem odnajdują się również w tak wymagających rolach jak ratownictwo medyczne.

MIEJSCE II

Artur Wójcik

Artur Wójcik (Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego w Szczecinie, Gryfice) swoją drogę zawodową rozpoczął w realiach lat 90., kiedy bezrobocie było tak wysokie, że każda praca była na wagę złota. Z czasem jednak okazało się, że ratownictwo stało się nie tylko zajęciem – ale prawdziwą pasją i życiowym powołaniem. Największą satysfakcję przynosi mu możliwość niesienia pomocy drugiemu człowiekowi, często w najtrudniejszych momentach jego życia, a także zwykłe – ale niezwykle znaczące – słowo „dziękuję". To właśnie te chwile dają mu poczucie sensu i wyjątkowości wykonywanego zawodu.

MIEJSCE III

Jakub Tokarski

Jakub Tokarski (Szpital im. Matki Teresy z Kalkuty, Drawsko Pomorskie) swoją przygodę z ratownictwem rozpoczął w 2010 roku w Młodzieżowej Drużynie Pożarniczej, a następnie zdobywał doświadczenie w Ochotniczej Straży Pożarnej. Ukończył kierunek ratownictwo medyczne na Państwowej Akademii Nauk Stosowanych w Koszalinie i od 2018 roku pracuje w swoim obecnym szpitalu. - Pomaganie innym było dla mnie ważne od najmłodszych lat, co ukształtowało moją ścieżkę zawodową. W pracy priorytetem jest dobro pacjentów oraz ich komfort psychiczny i fizyczny. Każdy pacjent zasługuje na szacunek i profesjonalne podejście – mówi.

FARMACEUTA/TECHNIK FARM. MIEJSCE I

Krzysztof Kalinowski

Krzysztof Kalinowski (Apteka Ina, Ińsko) doskonale widzi, jak dynamicznie zmienia się rola farmaceutów w systemie ochrony zdrowia. Podkreśla, że dzięki działaniom samorządu aptekarskiego coraz więcej mówi się o realnym wykorzystaniu kompetencji farmaceutów – ale Jego zdaniem to dopiero początek koniecznych zmian. Jak zaznacza, codzienna praca w aptece pokazuje, jak bardzo potrzebne są usprawnienia, szczególnie na linii przychodnia–apteka. - Brakuje recepty kontynuowanej, żeby pacjent ze stałymi lekami mógł przyjść do apteki, a farmaceuta szybko wystawił receptę i wydał leki. To skróciłoby drogę przez telefon do przychodni i oczekiwanie na kod – mówi. Dodaje, że dzięki temu lekarze zyskaliby czas na przyjęcie kolejnych osób, zamiast zajmować się poprawianiem recept czy uzupełnianiem braków. W Jego codziennej pracy to pacjent jest najważniejszy. W relacjach z ludźmi liczą się dla Niego emocje i bliskość.

MIEJSCE II

Magdalena Sulej

Magdalena Sulej to magister farmacji w Aptece Pod Wagą w Szczecinie, laureatka w plebiscycie Hipokrates Roku. Z zawodem farmaceuty związana od ponad 20 lat, znana z zaangażowania, profesjonalizmu i życzliwego podejścia do pacjentów. Po otrzymaniu nominacji do naszej akcji pisała: „Bardzo dziękuję za nominację w plebiscycie – to dla mnie ogromne wyróżnienie. Lubię swoją pracę i spełniam się w niej, a nominacja nobilituje mnie do dalszej pracy z zaangażowaniem i uśmiechem". Jej codzienna praca to nie tylko realizacja recept, ale także wsparcie pacjentów, udzielanie rzetelnych informacji i pomoc w bezpiecznym stosowaniu leków.

MIEJSCE III

Karolina Zambrzycka

Karolina Zambrzycka – farmaceutka w DOZ Aptece „Przy Fontannie" w Goleniowie, zajęła 3. miejsce w plebiscycie Hipokrates Roku. Jest członkiem Rady Zachodniopomorskiej Okręgowej Izby Aptekarskiej i pasjonatką Opieki Farmaceutycznej. Prowadzi warsztaty edukacyjne dla dzieci i dorosłych, pomagając pacjentom lepiej zrozumieć przyjmowane leki, ich działanie i możliwe interakcje. Starszym pacjentom tłumaczy zasady prawidłowego pomiaru ciśnienia, przyjmowania leków oraz problem wielolekowości, interakcji z suplementami i ziołami. Z dziećmi dzieli się tajnikami pracy w aptece, odpowiadając na ich pytania i rozwijając ciekawość.

eprasa.pl 9c58ebbb95

RADIOLOG/ELEKTRORADIOLOG MIEJSCE I

Joanna Miadiełko

W tegorocznej edycji plebiscytu Hipokrates tytuł najlepszego Radiologa/Elektroradiologa w województwie zachodniopomorskim zdobyła Joanna Miadiełko ze Szczecińskiego Centrum Zdrowia. Laureatka słynie z wyjątkowego podejścia do pacjentów, które opisuje krótko. - Traktować pacjentów tak, jak sama chciałabym być traktowana. Z troską, życzliwością, zrozumieniem - wyjaśnia. Radiologia fascynowała Ją od zawsze. - Intrygował mnie znak radiologii – można zobaczyć więcej, tam gdzie gołym okiem nie widać - mówi, podkreślając, że w pracy kieruje się również naturalną empatią.

Największą nagrodą są dla Niej codzienne reakcje pacjentów. - Uśmiech pacjentów i zadowolenie - dodaje. Jej zaangażowanie, profesjonalizm i serce do pracy sprawiły, że to właśnie ona została tegoroczną laureatką plebiscytu medycznego Hipokrates.

MIEJSCE II

Ryszard Gawron

Ryszard Gawron – radiolog w SPZZOZ w Gryficach – od zawsze pragnął pracować z pacjentami i pomagać im w trudnych momentach. Dla niego każdy pacjent stanowi indywidualną historię oraz okazję do zdobycia nowych doświadczeń i podejmowania wyzwań zawodowych. Praca w radiologii daje mu dużą satysfakcję i motywuje do codziennego zaangażowania. Radiolog stawia na empatię i uważną komunikację, dzięki czemu pacjenci czują się odpowiednio zaopiekowani. Jednocześnie zawód ten wymaga dużej odpowiedzialności, a towarzyszące mu emocje, szczególnie w trudnych sytuacjach, bywają wyzwaniem. Mimo to Ryszard Gawron ceni każdy dzień pracy, doceniając unikalność historii każdego pacjenta.

MIEJSCE III

Anna Kamińska

Anna Kamińska, radiolog w Centrum Medycznym LUX MED w Szczecinie, została doceniona w plebiscycie Hipokrates Roku. Jej codzienna praca polega na wykonywaniu badań obrazowych, które wspierają diagnostykę i leczenie pacjentów w różnym wieku. Dzięki rzetelności i profesjonalnemu podejściu pacjenci mogą liczyć na dokładną analizę wyników oraz fachowe wsparcie w procesie diagnostycznym. Jej doświadczenie i zaangażowanie sprawiają, że każdy pacjent czuje się w gabinecie bezpiecznie i komfortowo. Sukces w plebiscycie to symbol uznania dla pracy, która łączy wiedzę medyczną z empatią i zaangażowaniem.

ONKOLOG MIEJSCE I

Izabela Bohdziewicz

Izabela Bohdziewicz (Prywatna Praktyka Lekarska, Koszalin) wybrała zawód medyczny, bo zawsze chciała pomagać. Zdecydowała się na specjalizację, którą uważała za kwintesencję połączenia empatii z realnym wpływem na losy chorego wynikającym z coraz nowocześniejszych możliwości terapeutycznych. - Onkologia jest dziedziną holistyczną, łączącą w sobie wiele dziedzin medycyny takich jak genetyka, immunologia, choroby wewnętrzne. Jest dziedziną, w której dokonuje się niesamowity postęp - zapewnia laureatka. Bycie częścią świata medycyny oznacza dla Niej nieustanne poszerzanie swojej wiedzy oraz niesienie pomocy pacjentowi i jego rodzinie często w trudnym momencie ich życia. Największą satysfakcję dają Jej te momenty, w których gromadzona i wciąż poszerzana wiedza i zaangażowanie mogą zmienić losy chorych, często uratować im życie.

MIEJSCE II

Maria Świniarska

Maria Świniarska (Zachodniopomorskie Centrum Onkologii, Szczecin) postrzega świat medycyny przede wszystkim jako świat ludzi – pacjentów, pielęgniarek, lekarzy, ratowników, z których każdy ma własną historię i równie ważne miejsce. Chce być jego częścią, pozostając człowiekiem dla drugiego człowieka: pacjenta, który potrzebuje diagnozy, leczenia i wsparcia, oraz współpracowników, dla których stara się być partnerem w pracy. - Pragnienie zostania lekarzem narodziło się z fascynacji człowiekiem. - Decydujące było także poczucie, że jest to droga, która pozwala realnie pomagać innym w najtrudniejszych momentach ich życia - dodaje.

MIEJSCE III

Iwona Damljanović-Wacławik

Dr Iwona Damljanović-Wacławik to onkolog od 1992 roku związana z Zachodniopomorskim Centrum Onkologii w Szczecinie, pracująca na Oddziale Onkologii Klinicznej jako starszy asystent. Absolwentka Pomorskiej Akademii Medycznej w Szczecinie (1992). Posiada stopnie specjalizacji w zakresie chorób wewnętrznych (1997), chemioterapii nowotworów (2001) oraz onkologii klinicznej (2002). Specjalizuje się w diagnozowaniu stanu zdrowia pacjenta, klasyfikacji nowotworów i ocenie stopnia ich zaawansowania oraz w kompleksowym prowadzeniu pacjentów onkologicznych z zastosowaniem nowoczesnych metod leczenia.

PSYCHOLOG/PSYCHOTERAPEUTA MIEJSCE I

Michał Lesiak

Michał Lesiak (Klinika Psychologiczna Empatia – Michał Lesiak, Szczecin) od dawna wiedział, że prawdziwą fascynacją są dla Niego ludzie, ich emocje i wewnętrzne blokady. Droga do psychologii dojrzewała w Nim latami – od studiów ekonomicznych, które wydawały się praktyczne, po odkrycie, że to kontakt z człowiekiem daje Mu prawdziwą satysfakcję. - Psychologia pozwala mi naprawdę wpływać na jakość życia innych ludzi – podkreśla. Największą nagrodą w pracy jest dla Niego moment, gdy pacjent odkrywa własną siłę i zasoby, które dotąd pozostawały ukryte. - Kiedy pojawia się iskra nadziei – drobny uśmiech, błysk w oczach czy poczucie ulgi – wiem, że właśnie wtedy zachodzi prawdziwy przełom – opowiada. Psychologia jest dla Niego nie tylko zawodem, lecz sposobem patrzenia na świat, uczącym empatii i cierpliwości. Po intensywnych dniach w gabinecie regeneruje się przez muzykę, nurkowanie i aktywność z rodziną.

MIEJSCE II

Adrian Wychowański

Decyzja o zostaniu psychologiem nie była jednorazowym wyborem, ale drogą, która dojrzewała w Nim przez lata. Dziś Adrian Wychowański (Gabinet Psychologiczny Adrian Wychowański, Szczecin) stwierdza, że bycie psychologiem jest dla Niego czymś znacznie więcej niż zawodem: - To odpowiedzialne, uważne towarzyszenie człowiekowi w jego najwrażliwszych miejscach, z szacunkiem dla jego granic, historii i tempa. To praca, w której łączę moją dziecięcą ciekawość ludzkiego umysłu, zainteresowanie psychiatrią i inspirację myślą Antoniego Kępińskiego z dorosłą, profesjonalną troską o to, by druga osoba mogła poczuć, że nie jest sama, a jej historia nadal może być historią z miejscem na nadzieję.

MIEJSCE III

Monika Staniszewska

Monika Staniszewska to psycholog kliniczny i psychoterapeutka, właścicielka i założycielka Poradni Zdrowia Psychicznego GPS w Szczecinie. Pracuje w nurcie psychoterapii systemowej oraz poznawczo-behawioralnej, prowadząc terapię indywidualną, dla par i małżeństw. Jest autorką Psychologicznej Szkoły Rodzenia oraz warsztatów z zakresu psychologii prenatalnej i perinatalnej, oferując kompleksowe wsparcie kobietom w okresie okołoporodowym. Prowadzi również warsztaty umiejętności społecznych. Specjalizuje się w diagnozach psychologicznych osób dorosłych, w tym badaniach funkcji poznawczych, osobowości, poziomu inteligencji i spektrum autyzmu.

eprasa.pl 9c58ebbb95

PSYCHIATRA MIEJSCE I

Luiza Reddig

Dr Luiza Reddig - psychiatra z ponad 20-letnim doświadczeniem, prowadzi prywatny gabinet oraz pełni funkcję lekarza kierującego PZP i Oddziałem Dziennego Psychiatrycznego w szpitalu MSWiA w Szczecinie, a także Zastępcy Dyrektora ds. Medycznych. Jej praktyka obejmuje zarówno pacjentów indywidualnych, jak i funkcjonariuszy służb mundurowych, dla których wsparcie psychiczne jest szczególnie istotne. - Żeby odnaleźć wyjście z labiryntu własnych myśli i uczuć, czasem potrzebny jest ktoś, kto pomoże uporządkować emocje i spojrzeć na sytuację z innej perspektywy. To wsparcie, które towarzyszy jak najlepszy przyjaciel - w pracy, w rodzinie, w relacjach, a także w odkrywaniu samego siebie - mówi dr Reddig. W codziennej pracy stawia na uważność, empatię i indywidualne podejście, tworząc przestrzeń, w której pacjenci mogą czuć się wysłuchani, zrozumiani i bezpieczni.

MIEJSCE II

Żaklina Borkowska

- Od najmłodszych lat fascynowała mnie nauka, szczególnie nauki przyrodnicze i funkcjonowanie ludzkiego organizmu. Już w okresie wczesnoszkolnym wiedziałam, że chcę zostać lekarzem. Z upływem czasu zaczęłam bardziej interesować się ludzkim umysłem, co przyczyniło się do wyboru psychiatrii - wspomina Żaklina Borkowska (Indywidualna Spec. Praktyka Lekarska, Szczecin). W swojej praktyce łączy różne metody wsparcia, od psychoedukacji po psychoterapię i farmakoterapię, podkreślając znaczenie holistycznego podejścia. - Cieszy, kiedy pacjent przekonuje się, że zmiana jest nieodłącznym elementem życia, przestaje się jej bać, odkrywa swoje mocne strony i zaczyna korzystać ze swoich zasobów - mówi.

MIEJSCE III

Joanna Adamiak

Dr Joanna Adamiak - psychiatra w Villa il Medico w Szczecinie, znana z wyjątkowego podejścia do pacjentów, opartego na uważnym słuchaniu i towarzyszeniu w trudnych momentach życia. - Zanim postawię jakąkolwiek diagnozę, najpierw słucham. Nie po to, żeby „naprawiać ludzi", lecz po to, aby im towarzyszyć, gdy sami przestają siebie słyszeć. Pracuję z osobami, które często przychodzą w chwili, kiedy myślą, że to już „koniec". Ale ja wiem, że to dopiero początek - bo kiedy człowiek zaczyna mówić do siebie szczerze, coś się zmienia - mówi dr Adamiak. Jej praktyka opiera się na empatii, zrozumieniu i wspieraniu pacjentów w odkrywaniu własnych zasobów oraz drogi do zdrowia psychicznego.

MENEDŻER PLACÓWKI MEDYCZNEJ MIEJSCE I

Magdalena Repczyńska

Magdalena Repczyńska (Szpital, Szczecinek) jest lekarzem anestezjologiem, intensywistą oraz koordynatorem transplantacyjnym. W centrum jej pracy zawsze stoi pacjent – jego emocje, historie i potrzeby. Każde uratowane życie, poprawa stanu zdrowia, uśmiech i słowo „dziękuję" są dla niej największą motywacją i potwierdzeniem sensu wykonywanego zawodu. - Wyniki są oczywiście ważne, ale postrzegam je przede wszystkim jako efekt troski o pacjenta i nieustannego dążenia do podnoszenia jakości opieki medycznej. Praca nad doskonaleniem procedur, rozwijaniem zespołu czy pozyskiwaniem jak najlepszej kadry ma dla mnie wartość właśnie dlatego, że ostatecznie służy właśnie pacjentom - ich zdrowiu i bezpieczeństwu - podkreśla. Równowagę w codziennym, wymagającym zawodzie daje Jej przede wszystkim wsparcie najbliższych - kochający mąż, rodzina oraz przyjaciele.

MIEJSCE II

Artur Grochowski

Artur Grochowski (Ratownictwo SEMED, Koszalin) to menedżer ochrony zdrowia, który o swojej pracy mówi z ogromną pasją - ale przede wszystkim z perspektywy człowieka, dla którego drugi człowiek zawsze stoi na pierwszym miejscu. - Największą satysfakcję przynoszą mi momenty pracy z ludźmi, sytuacje czasem wydające się bez wyjścia. Okazuje się, że nie ma rzeczy niemożliwych - wiele zależy od podejścia i zaangażowania - podkreśla. Dodaje, że często ludzie potrzebują nie tylko pomocy medycznej, ale zwykłej rozmowy. - Są samotni i chcą po ludzku zamienić parę słów. Takie chwile potrafią powstrzymać kogoś od odebrania sobie życia - mówi.

MIEJSCE III

Sławomir Skałuba

Sławomir Skałuba (ZSOZ S. Skałuba, D. Szwedowski sp. z o.o., Szczecinek) związał swoją karierę z ochroną zdrowia ponad 17 lat temu. Wcześniej mieszkał w Szczecinie, gdzie ukończył studia podyplomowe z zakresu nowoczesnego zarządzania podmiotami ochrony zdrowia. Obecnie pełni funkcję prezesa spółki z o.o. w Szczecinku, a swoją wiedzę i kompetencje poszerzył o dwa kierunki studiów podyplomowych MBA w ochronie zdrowia. Satysfakcję w pracy menedżera budują dla niego przede wszystkim sens wykonywanych zadań, realny wpływ na funkcjonowanie placówki, dobre relacje z pacjentami oraz przyjazna atmosfera w zespole.

SZPITAL MIEJSCE I

Szpital w Szczecinku

Szpital Powiatowy w Szczecinku (ul. Kościuszki 38) to placówka medyczna o wieloletniej tradycji - funkcjonuje od ponad 55 lat, stale rozwijając się na rzecz lokalnej społeczności. Jak zauważa Ewa Mikłasz, jego historia to opowieść o instytucji, która nieustannie się unowocześnia, jednocześnie zachowując silną więź z regionem i pacjentami. W ostatnich latach placówka przeszła znaczną modernizację - wyremontowano oddziały takie jak chirurgia i położnictwo, a także rozbudowano pawilon szpitalny, aby sprostać wymogom sanitarno-technologicznym. Szpital pozostaje ważnym ośrodkiem opieki medycznej w regionie – prowadzi oddział ratunkowy, oddziały wewnętrzne i zabiegowe, a także neonatologię. Dla mieszkańców powiatu szczecineckiego szpital stanowi filar opieki zdrowotnej - nie tylko dzięki ofercie medycznej, ale także poprzez działania profilaktyczne: placówka organizuje regularne przeglądy zdrowia, edukację oraz badania.

MIEJSCE II

Szpitalne Centrum Medyczne Goleniów

Szpitalne Centrum Medyczne w Goleniowie stawia na kompleksową opiekę, w której najważniejszy jest pacjent. Misją szpitala jest pomoc, wsparcie i leczenie, a każdy pacjent powinien czuć się otoczony jak najlepszą opieką. Szczególny nacisk kładzie się na indywidualną ścieżkę leczenia, która nie kończy się wraz z wypisem, lecz jest kontynuowana i dostosowana do potrzeb pacjenta. Placówka angażuje się również w życie lokalnej społeczności, dostosowując ofertę do oczekiwań mieszkańców Powiatu Goleniowskiego. Oddział położniczo ginekologiczny SCM regularnie otrzymuje wyróżnienia od Fundacji „Rodzić po ludzku", co wynika z opinii pacjentek, które doceniają profesjonalną opiekę personelu.

MIEJSCE III

SPSZOZ Zdroje

Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny Zdroje w Szczecinie, mieszczący się przy ul. Mącznej 4, jest nowoczesną placówką medyczną oferującą kompleksową opiekę szpitalną w wielu dziedzinach medycyny. Szpital łączy doświadczenie wykwalifikowanego personelu z nowoczesnym sprzętem diagnostycznym i leczniczym, zapewniając pacjentom wysokiej jakości usługi medyczne. Placówka prowadzi oddziały szpitalne, poradnie specjalistyczne oraz świadczenia ambulatoryjne, kładąc duży nacisk na bezpieczeństwo pacjentów, komfort hospitalizacji oraz holistyczne podejście do leczenia. SPSZOZ Zdroje angażuje się również w edukację i rozwój zawodowy kadry medycznej.

eprasa.pl 9c58ebbb95

WSZYSCY LAUREACI PLEBISCYTU HIPOKRATES 2025

LEKARZ RODZINNY I POZ ROKU	
Koszalin	**Anna Hącia**, Centrum Medyczne Beta Tarnowski, Koszalin
Szczecin	**Barbara Bagińska**, POZ - SP ZOZ MSWiA, Szczecin
Świnoujście	**Yauhen Mikhnevich**, Szpital Miejski im. Jana Garduły, Świnoujście
powiat białogardzki	**Marcin Marmurowicz**, NZOZ Eskulap Anna Niechciał, Białogard
powiat choszczeński	**Beata Koper-Kozikowska**, NZOZ, Recz
powiat drawski	**Janina Andrykowska**, Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska Janina Andrykowska, Drawsko Pomorskie
powiat goleniowski	**Patryk Martynowicz**, Szpitalne Centrum Medyczne, Goleniów
powiat gryficki	**Arkadiusz Szekieta**, Zespół Lekarzy Rodzinnych WYSOCZAŃSCY, Gryfice
powiat gryfiński	**Dorota Sokołowska**, Vita - Med, Gryfino
powiat kamieński	**Andrzej Kościukiewicz**, Partnermed Kościukiewicz i Gorący, Międzyzdroje
powiat kołobrzeski	**Jacek Zaleski**, Centrum Medyczne Dobry Lekarz, Kołobrzeg
powiat koszaliński	**Piotr Burgieł**, Przychodnia Lekarska Amelia, Bobolice
powiat łobeski	**Olga Piesnieva**, NZOZ Medyk Franciszek Sarnecki, Łobez
powiat myśliborski	**Beata Kramarczyk**, Zdrowie S.C., Dębno
powiat policki	**Anna Koczalska**, NZOZ Przychodnia Medycyny Rodzinnej, Bezrzecze
powiat pyrzycki	**Paweł Kozłowski**, Samodzielny Gminny Ośrodek Opieki Zdrowotnej, Warnice
powiat pyrzycki	**Andrzej Rogalski**, Gminny Ośrodek Zdrowia, Warnice
powiat sławieński	**Sylwia Makson-Kacprzyk**, Poradnia Podstawowej Opieki Zdrowotnej, Sławno
powiat stargardzki	**Ewa Chrałowicz**, NZOZ Fam-Med, Stargard
powiat szczecinecki	**Izabela Leniec**, Pomorski Ośrodek Diagnostyki Medycznej Podimed, Szczecinek
powiat świdwiński	**Marek Makowski**, SPZOZ MSWiA - Poliklinika, Połczyn-Zdrój
powiat wałecki	**Roman Mróz**, Centrum Medyczno-Rehabilitacyjne Puls, Wałcz

PEDIATRA ROKU	
Koszalin	**Olga Chlebicka**, Sanatus, Koszalin
Szczecin	**dr n. med. Anna Ratajczak**, Centrum Medyczne EuroMedis, Szczecin
powiat białogardzki	**Genowefa Kozłowska-Brzuchacz**, ISPL, Tychowo
powiat drawski	**Grzegorz Baumert**, NZOZ Zdrowie, Drawsko Pomorskie
powiat goleniowski	**Monika Kacperska**, Eskulap, Maszewo
powiat gryfiński	**Grażyna Woźniak-Kapral**, NZOZ Salus, Chojna
powiat myśliborski	**Anna Kaczmarska**, NZOZ Zdrowie, Dębno
powiat policki	**Damiana Jaszczak**, Gabinet pediatryczny, Police
powiat pyrzycki	**Andrzej Rogalski**, Gminny Ośrodek Zdrowia, Warnice
powiat stargardzki	**Ewa Chrałowicz**, NZOZ Fam-Med, Stargard
powiat szczecinecki	**Przemysław Ołpiński**, Pomorski Ośrodek Diagnostyki Medycznej Podimed, Szczecinek
powiat świdwiński	**Marek Stanisław Makowski**, Przychodnia MSWiA, Połczyn-Zdrój

PIELĘGNIARKA/PIELĘGNIARZ ROKU	
Koszalin	**Joanna Lebiedź**, CM beta Tarnowski, Koszalin
Szczecin	**Marietta Martins**, SPSZOZ Zdroje, Szczecin
Świnoujście	**Katarzyna Chodorowska**, Szpital Miejski, Świnoujście
powiat goleniowski	**Urszula Rybacka**, Szpitalne Centrum Medyczne, Goleniów
powiat gryficki	**Bożena Kościk**, SPZZOZ Medicam, Gryfice
powiat gryfiński	**Monika Gatkowska**, Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Chrobry, Gryfino
powiat kamieński	**Renata Ropęgo**, NZOZ Partnermed, Międzyzdroje
powiat kołobrzeski	**Amelia Duwe**, Regionalny Szpital, Kołobrzeg
powiat koszaliński	**Joanna Skubiszewska**, Przychodnia Lekarska Amelia, Bobolice
powiat łobeski	**Lidia Czyż**, Przychodnia Balticmed, Łobez
powiat myśliborski	**Mariola Dobrzańska**, Szpital, Barlinek
powiat policki	**mgr Anna Śmigielska**, USK nr1 PUM Filia w Policach , Police
powiat pyrzycki	**Monika Krupińska**, Szpital Powiatowy, Pyrzyce
powiat sławieński	**Iwona Kujawińska**, Centrum Rekreacji Wypoczynku i Rehabilitacji Arka, Jarosławiec
powiat stargardzki	**Małgorzata Masojć**, Dom Pomocy Społecznej, Dolice
powiat szczecinecki	**Dorota Smusz**, Przychodnia lekarska Amelia Piotr Burgieł, Szczecinek
powiat świdwiński	**Wanda Piątek**, Indywidualna Praktyka Pielęgniarska, Świdwin

STOMATOLOG/ORTODONTA ROKU	
Koszalin	**Joanna Kozłowska-Bałaj**, NZOZ Dentystka, Koszalin
Szczecin	**Marcin Rusiński**, Gabinety Stomatologiczne CE-Dent Ewa Cichowska, Szczecin
Świnoujście	**Marlena Borkowska-Hochór**, Specjalistyczna Praktyka Dentystyczna, Świnoujście
powiat choszczeński	**Wioletta Adamiak-Gawlik**, Prywatny Gabinet Stomatologiczny, Recz
powiat drawski	**Danuta Stanulis**, Gabinet stomatologiczno - protetyczny, Drawsko Pomorskie
powiat goleniowski	**Alina Załęska**, NZOZ Ali-Dent, Stepnica
powiat gryfiński	**Dominika Kluczyk-Czarnecka**, Indywidualna Praktyka Lekarska lek.dent. Dominika Kluczyk-Czarnecka, Gryfino
powiat gryfiński	**Aleksandra Grzegórzek**, Indywidualna Praktyka Lekarska Art Dental, Chojna
powiat kamieński	**Joanna Garda**, Centrum Dentystyczne Garda Joann, Wolin
powiat kołobrzeski	**Julita Chmiel-Chojnacka**, Stomatologia Bałtycka Julita Chmiel-Chojnacka, Kołobrzeg
powiat policki	**Weronika Krzewniak**, Perfect Dental Clinic, Mierzyn
powiat pyrzycki	**Maciej Jabłoński**, AllDentis - Specjalistyczne Centrum Stomatologiczne, Pyrzyce
powiat stargardzki	**Piotr Zaczkowski**, Stomatologia Chrobrego, Stargard
powiat szczecinecki	**Jolanta Ogrodzińska**, Gabinet stomatologiczny, Szczecinek
powiat świdwiński	**Paweł Rawski**, Prywatna praktyka stomatologiczna, Świdwin

PRZYCHODNIA/GABINET ROKU	
Szczecin	**Poradnia zdrowia psychicznego Gabinet Psychologiczny Szczecin Monika Staniszewska**, Szczecin, ks. Bogusława X 15/U2
Świnoujście	**ZOD FREGATA**, Świnoujście, Bydgoska 14
powiat goleniowski	**Ali-dent**, Stepnica, Krzywoustego 18A
powiat kołobrzeski	**Poradnia alergologiczna**, Kołobrzeg, Giełdowa 12/2
powiat kołobrzeski	**NZOZ Hipokrates**, Kołobrzeg, Zapleczna 9A/13
powiat koszaliński	**Przychodnia Lekarska Amelia**, Bobolice, Reymonta 2
powiat łobeski	**Przychodnia Rodzinna Balticmed**, Resko, Bohaterów Monte Cassino 10
powiat myśliborski	**NZOZ Zdrowie**, Dębno, Mickiewicza 9
powiat stargardzki	**Stomatologia Chrobrego**, Stargard, Chrobrego 4A/1
powiat szczecinecki	**Przychodnia Lekarska Amelia**, Barwice, pl. Wolności 1

POŁOŻNA/POŁOŻNY ROKU	
1 miejsce	**Grażyna Grzywacz**, SPSR, Nowogard
2 miejsce	**Urszula Borowska**, Przychodnia Lekarska Amelia, Szczecinek
3 miejsce	**Jolanta Ławińska**, Szpital Miejski, Świnoujście

GINEKOLOG ROKU	
1 miejsce	**Joanna Warmbier**, Ginekologia Joanna Warmbier, Szczecin
2 miejsce	**Renata Waszczuk**, Indywidualna SPL, Szczecin
3 miejsce	**dr hab. Przemysław Ustianowski**, Darmed Centrum Medyczne, Szczecin

CHIRURG ROKU	
1 miejsce	**dr n. med. Norbert Czapla**, Centrum Medycyny Estetycznej, Szczecin
2 miejsce	**Janusz Gręda**, Szpital Zdunowo, Szczecin
3 miejsce	**Agnieszka Mazur-Grzesiuk**, Uniwersytecki Szpital Kliniczny nr 1 PUM, Szczecin

ORTOPEDA ROKU	
1 miejsce	**dr Jarosław Pilarek**, Wenger Clinic, Świnoujście
2 miejsce	**dr n. med. Agnieszka Dąbek-Szwajlik**, LUX MED, Szczecin
3 miejsce	**Krzysztof Pobłocki**, Luxmed, Szczecin

FIZJOTERAPEUTA ROKU	
1 miejsce	**Rafał Perkowski**, Spondylus, Szczecin
2 miejsce	**Anna Jarosińska**, Ośrodek Wczesnej Interwencji, Kołobrzeg
3 miejsce	**Arkadiusz Banasik**, Gabinet Rehabilitacji i Osteopatii, Koszalin

KARDIOLOG ROKU	
1 miejsce	**Tomasz Gutowski**, Gutowski Medical Center, Stargard
2 miejsce	**Agnieszka Orłowska-Szafrańska**, SPWZOZ, Stargard
3 miejsce	**Małgorzata Trzcionka Eliasz**, SPWSZ, Szczecin

NEUROLOG ROKU	
1 miejsce	**Marta Bott-Karoń**, Medycyna Jakości Życia, Gryfice
2 miejsce	**Bogusław Zawalich**, Gabinet Neurologiczny - Bogusław Zawalich, Koszalin
3 miejsce	**Małgorzata Niekrasz**, Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska, Szczecin

UROLOG/NEFROLOG ROKU	
1 miejsce	**Kamila Laszczak**, WSPR, Świnoujście
2 miejsce	**Remigiusz Stamirowski**, SPWZOZ, Stargard
3 miejsce	**Andrzej Krawczyk**, Centrum Medyczne Profi-Med, Goleniów

OKULISTA ROKU	
1 miejsce	**Piotr Krzywicki**, Klinika Okulistyczna Optegra, Szczecin
2 miejsce	**Mirosława Iwanicka**, Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska, Szczecin
3 miejsce	**Joanna Pyzia**, Spółdzielnia Pracy Lekarzy Specjalistów MEDICUS, Szczecin

ONKOLOG ROKU	
1 miejsce	**Izabela Bohdziewicz**, Prywatna Praktyka Lekarska, Koszalin
2 miejsce	**Maria Świniarska**, Zachodniopomorskie Centrum Onkologii, Szczecin
3 miejsce	**Iwona Damlianovi-Waclawik**, Zachodniopomorskie Centrum Onkologii, Szczecin

DERMATOLOG ROKU	
1 miejsce	**Marta Pyrkos**, Medycyna Piękna, Lux Med, Dom lekarski, Szczecin
2 miejsce	**Anna Konopelska**, Gabinet Dermatologiczny Zen Skin, Kołobrzeg
3 miejsce	**Julianna Bachórska**, Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska, Szczecin
3 miejsce	**Ewa Wojdała**, Samodzielny Publiczny Wojewódzki Szpital Zespolony w Szczecinie, Szczecin

LARYNGOLOG ROKU	
1 miejsce	**Tomasz Nogal**, Poradnia Otolaryngologiczna, Świnoujście
2 miejsce	**Anna Dąbrowska**, Świat Słuchu, Szczecin
3 miejsce	**Andrei Elikau**, Poradnia AUDIKA, Szczecin

PSYCHIATRA ROKU	
1 miejsce	**Luiza Reddig**, Luiza Reddig Psychiatra Szczecin, Szczecin
2 miejsce	**Żaklina Borkowska**, Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska Żaklina Borkowska, Szczecin
3 miejsce	**Joanna Adamiak**, Villa il Medico, Szczecin

PSYCHOLOG/PSYCHOTERAPEUTA ROKU	
1 miejsce	**Michał Lesiak**, Klinika Psychologiczna Empatia - Michał Lesiak, Szczecin
2 miejsce	**Adrian Wychowański**, Gabinet Psychologiczny Adrian Wychowański, Szczecin
3 miejsce	**Monika Staniszewska**, Poradnia zdrowia psychicznego GPS, Szczecin

RATOWNIK MEDYCZNY/RATOWNIK PRZEDMEDYCZNY ROKU	
1 miejsce	**Patrycja Marciniak**, WSPR Szczecin Filia Goleniów, Koszalin
2 miejsce	**Artur Wójcik**, Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego w Szczecinie, Gryfice
3 miejsce	**Jakub Tokarski**, Szpital im. Matki Teresy z Kalkuty, Drawsko Pomorskie

FARMACEUTA/TECHNIK FARMACEUTYCZNY ROKU	
1 miejsce	**Krzysztof Kalinowski**, Apteka Ina, Ińsko
2 miejsce	**Magdalena Sulej**, Apteka Pod Wagą, Szczecin
3 miejsce	**Karolina Zambrzycka**, DOZ Apteka, Goleniów

RADIOLOG/TECHNIK ELEKTRORADIOLOG ROKU	
1 miejsce	**Joanna Miadiełko**, Szczecińskie Centrum Zdrowia, Szczecin
2 miejsce	**Ryszard Gawron**, SPZZOZ w Gryficach, Gryfice
3 miejsce	**Anna Kamińska**, Centrum Medyczne LUX MED, Szczecin

MENEDŻER PLACÓWKI MEDYCZNEJ ROKU	
1 miejsce	**Magdalena Repczyńska**, Szpital, Szczecinek
2 miejsce	**Artur Grochowski**, Ratownictwo SEMED, Koszalin
3 miejsce	**Sławomir Skałuba**, ZSOZ S.Skałuba, D.Szwedowski spółka z o.o., Szczecinek

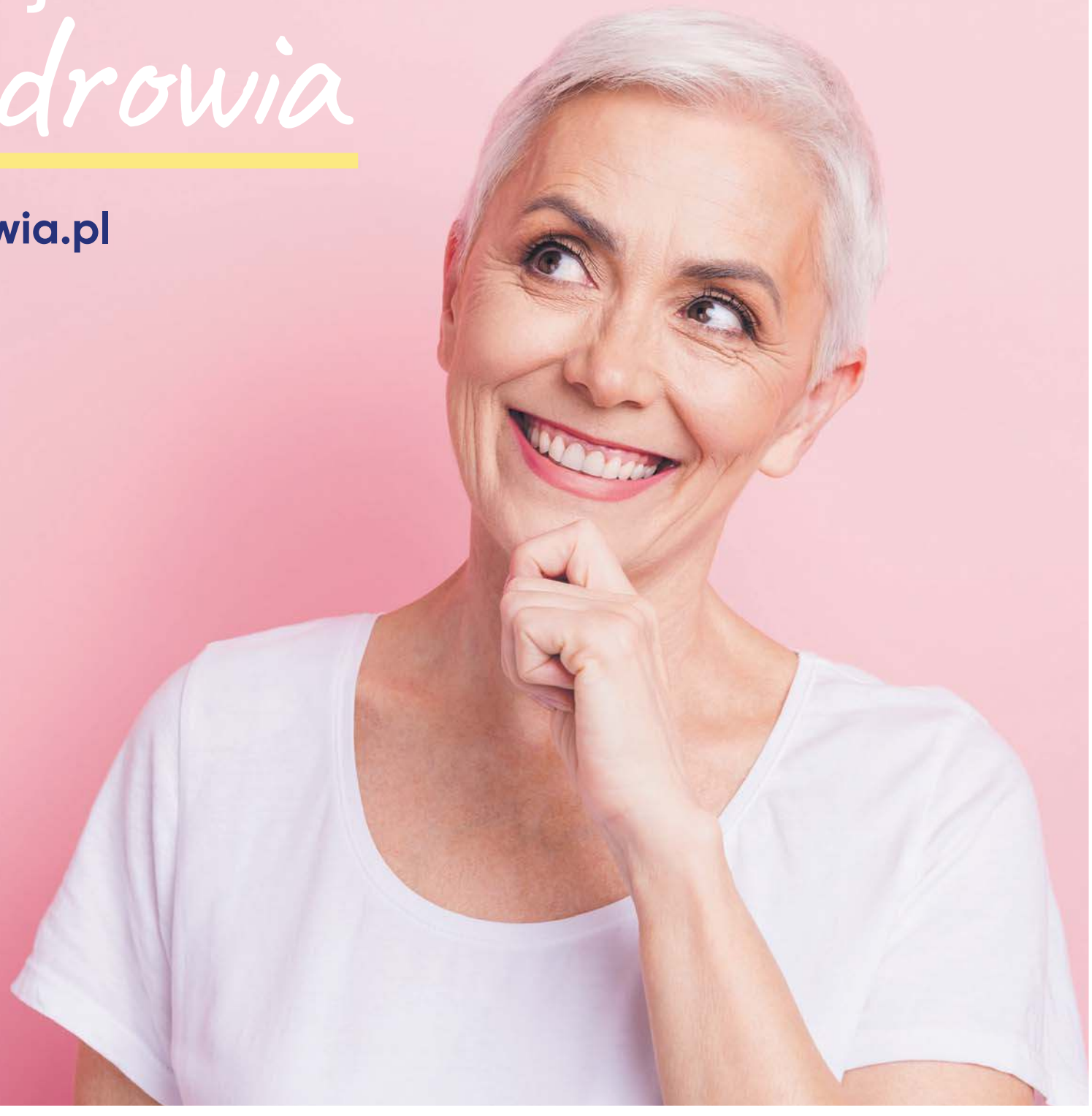
SZPITAL ROKU	
1 miejsce	**Szpital**, Szczecinek, Kościuszki 38
2 miejsce	**Szpitalne Centrum Medyczne**, Goleniów, Nowogardzka 2
3 miejsce	**SPSZOZ Zdroje**, Szczecin, Mączna 4

eprasa.pl 9c58ebbb95

AUTOREKLAMA
Q604855838A

Czytaj
dla zdrowia

stronazdrowia.pl



sZ

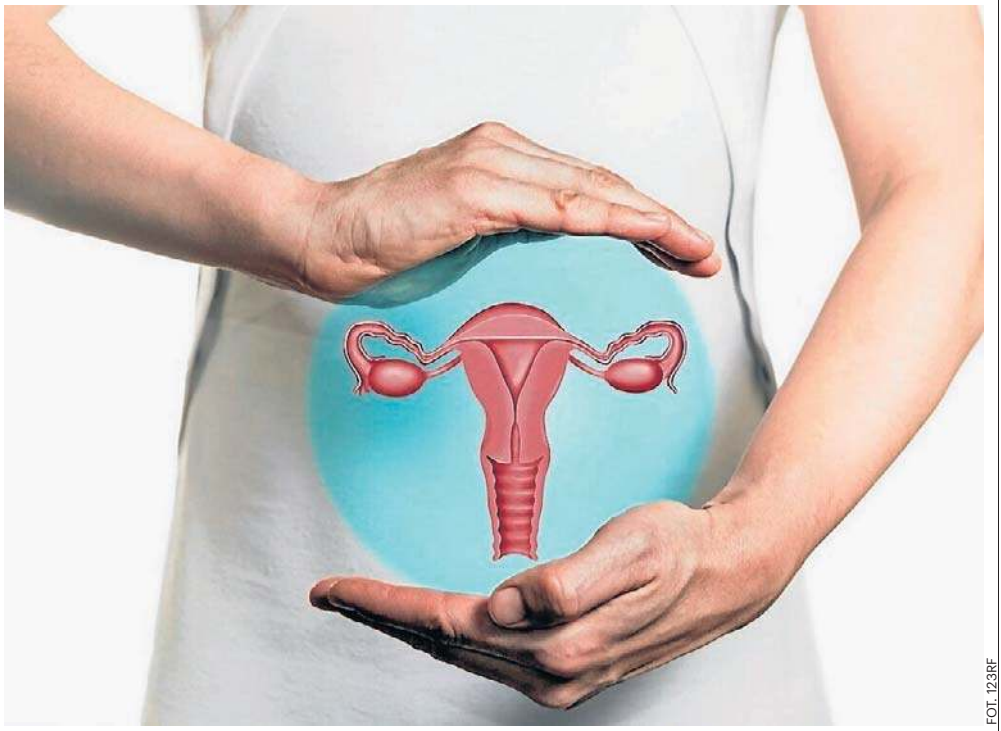
strona zdrowia

eprasa.pl 9c58ebbb95

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

Agata Siemaszko
agata.siemiaszko@polskapress.pl

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



FOT. 123RF

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

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 wewnątrznabłonkową 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 szyki 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,
- długoletnie stosowanie antykoncepcji hormonalnej,
- choroby weneryczne, w tym zakażenie chlamydią, rzęsistkiem pochwowym czy kiła.

Nie ma jednego i skutecznego sposobu zapobiegania rozwojowi złośliwego nowotworu szyjki macicy, jednak najważniejszym elementem profilaktyki jest regularne wykonywanie cytologii. Takie badanie warto wykonywać przynajmniej raz na trzy lata, a najlepiej co roku. Wykrycie raka w I stopniu daje 98 proc. szanse 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 miesiączkowego. Kobiety z tym rodzajem nowotworu najczęściej skarżą się na przedłużające się, a także bardziej obfite krwawienia. Dodatkowo niekiedy kobiety mogą zaobserwować drobne skrzepy we krwi miesiączkowej. Jednak ten objaw nie musi oznaczać od razu raka, ponieważ może sugerować zaburzenia hormonalne, endometriozę lub mięśniaki macicy.

Kolejnym niecharakterystycznym objawem złośliwego nowotworu szyjki macicy są krwawienia śródcykliczne.

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

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

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

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

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

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

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

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.

FOT. 123RF

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. Ślazy

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

3. Eukaliptus

Liście eukaliptusa gałkowego (Eucalyptus globulus), czyli jego ziele, obfitują w lotny olejek o działaniu na oskrzela, które polega na zmniejszaniu wydzielania śluzu i jego lepkości. Upłynnia wydzielinę i działa rozkurczowo, ułatwiając jej odprowadzanie. Właściwości przeciwkaszlowe w połączeniu z tymi antyseptycznymi i przeciwzapalnymi czynią 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.

FOT. 123RF

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

eprasa.pl 9c58ebbb95

Głos Dziennik Pomorza
Środa, 28.01.2026

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

FOT. 123RF

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 Wesoła
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 wyzwań jest duża.

Niemal połowa dorosłych Polek i Polaków doświadczyła w swoim życiu objawów obniżonego nastroju, a 23 proc. badanych deklarowało 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 poradni 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 zmianę 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 psychoterapeutów 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 psychiatry 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 liczonym 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.

WARTO WIEDZIEĆ

Płatne wizyty dostępne są niemal od ręki

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

Koszty są znaczące: psycholog lub psychoterapeuta liczy sobie 150-350 złotych za 50-60 minut, psychiatra 250-500 zł za wizytę.

Mimo długich kolejek, Polacy częściej korzystają z pomocy psychologicznej w ramach bezpłatnego leczenia niż prywatnie. 42 procent badanych deklaruje korzystanie z pomocy psychologa w ramach NFZ.

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

Katarzyna Wąś-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 kamicą nerkową z osobami bez takiego wywiadu. W większości badań stwierdzono wyższe ryzyko raka nerki u pacjentów z kamicą 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 kamicą 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.

Czujność zamiast strachu

Ponieważ promieniowanie jonizujące jest uznanym czynnikiem kancerogennym, 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 kamicę nerkową z rozwojem nowotworu.

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

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

FOT. GETTY IMAGES

Kamica wymaga od pacjentów regularnych kontroli i badań obrazowych

eprasa.pl 9c58ebbb95

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 odporność 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, wzdęcia, obniżone łaknienie, bóle kostno-stawowe. Objawy pojawiają się nagle, zazwyczaj w ciągu pierwszych dni podróży (1-2 tydzień). 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 rifaksymin.

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".

FOT. PIXABAY

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!

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

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

- Jeśli zamierzasz go zjeść, radziłbym, żebyś to robił, gdy jest świeży - zastrzega 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 zanieczyszczeniami, 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 zamarznięta 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 ciężej, aby ogrzać śnieg i stopić go, nastąpi dalsze odwodnienie organizmu, a nie nawodnienie. Efekt jest więc zupełnie inny niż byśmy oczekiwali - nadal będziemy tracić więcej wody niż przyjmować.

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

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

O śniegu mówi się, że nie ma smaku. Jednak próbując go, można coś poczuć. Smak czystego śniegu można porównać do zimnej, czystej wody (jeżeli śnieg jest czysty, a innego lepiej nie wkładać do ust).

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

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

eprasa.pl 9c58ebbb95

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

Klaudia El Dursi na InstaStories Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

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

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. „Wyglądacie jak dwie krople wody" – zawyrokowali internauci.

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

W TELEWIZJI

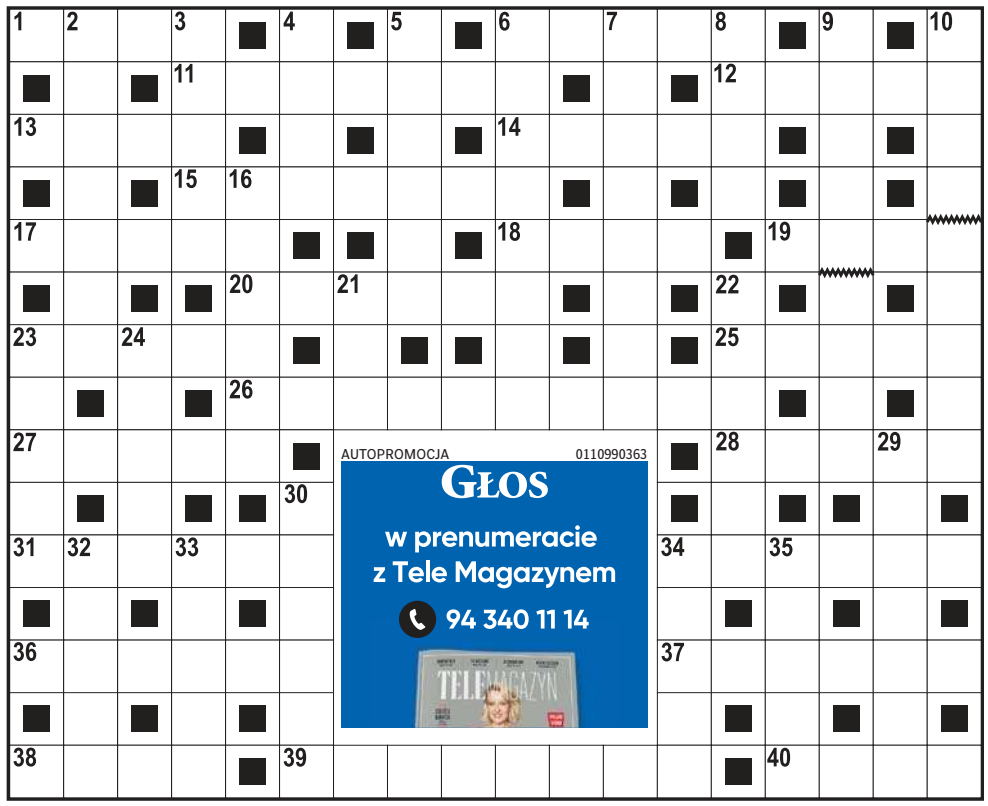
Sposób na świętego
TV Puls, 20:00
Gdy Billy zamiast wymarzonego prezentu znajduje w gwiazdkowej skarpecie bryłę węgla, jego rozczarowanie jest ogromne. Święty Mikołaj, który w ten sposób traktuje dzieci, zasługuje na ukaranie. Nastolatek decyduje się wynająć płatnego mordercę, by ten wytropił Gwiazdora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

Chrzciny
TVP Kultura, 20:00
Marianna (Katarzyna Figura), gorliwa katoliczka, postanawia wykorzystać chrzciny najmłodszego wnuka do pojednania skłóconych od lat dzieci. Nieoczekiwanie przeszkodzi jej w tym generał Jaruzelski, który ogłasza tego dnia stan wojenny...

Zielona mila
TVN, 20:55
Rozgrywająca się w 1935 r. historia niezwykłej więzi strażnika w pawilonie skazanych na śmierć (Tom Hanks) z jednym z osadzonych (Michael Clarke Duncan)... Adaptacja powieści Stephena Kinga o tym samym tytule.

Elon Musk: czy będzie rządził światem?
BBC Brit, 22:00
Jakie plany ma Elon Musk? Czy planuje on kształtować przyszłość Stanów Zjednoczonych i zachodnich społeczeństw? Dlaczego zainteresował się Wielką Brytanią i czy, oraz jak, może wpływać na strukturę polityczną państw?

KRZYŻÓWKA NR 14



Poziomo:
1) uderza z jasnego nieba,
6) oferowanie towarów na sprzedaż,
11) ozdobna chustka na szyję,
12) początkujący w jakimś zawodzie,
13) roślina do majenia, tatarak,
14) duże wiadro z drewnianych klepek,
15) wysokie obuwie do jazdy konnej,
17) broń Wilhelma Tella,
18) boisko dla Huberta Hurkacza,
19) dokuczliwe zimno, chłód,
20) Małgorzata …-Błońska, marszałek senatu,
23) pieniąca się kostka,
25) pustynia pokryta otoczakami 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) opowiastka z dowcipną puentą,
9) mało dokuczliwy chłód,
10) wykonawca przeboju „Jaskółka uwięziona",
16) zakręt rzeki, meander,
21) drzewo liściaste z żołędziami,
22) dowcipna odmiana krzyżówki,
23) wysoki słup z flagą,
24) okrągłe, twarde cukierki,
29) centrum gospodarcze,
30) baśniowy dobry duszek domowy,
32) resztki średniowieczny budowli,
33) figura akrobacji lotniczej,
34) piąta część kopy,
35) precyzyjniejszy od skalpela chirurga.

ROZWIĄZANIE NR 13

P	■	B	■	■	P	I	E	R	N	I	K	■	O	■	Ż	■	J		
S	Z	O	P	K	A	■	R	■	I	■	L	E	K	T	U	R	A		
I	■	Ś	■	■	C	Z	Y	N	E	L	E	■	N	■	B	■	Ś		
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		
■	Ł	■	■	N	■	K	L	I	N	C	Z	■	■	E	■	T	■		
P	O	R	T	Y	K	■	M	■	I	■	■	S	Z	K	O	Ł	A		
■	T	■	E	■	L								■	I	■	■	A	■	
K	O	Z	I	C	A								R	E	T	U	S	Z	
O	■	■	N	■	S								■	L	■	L	■	I	
S	Ę	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	D	E	K	■	■	K	■	Ń		

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 rozproszyć. 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 zmienić 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.

GŁOS DZIENNIK POMORZA
www.gp24.pl
www.gk24.pl
www.gs24.pl
Redaktor naczelny **Jarosław Jaz.**
Z-cy red. nacz.: **Marcin Stefanowski, Wojciech Frelichowski, Ynona Husaim-Sobecka.** Prezes Makroregionu **Piotr Grabowski.**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Ewa Żelazko.**
Dyrektor marketingu **Robert Gromowski.**
Redakcja. SŁUPSK, ul. Henryka Pobożnego 19, **tel. 59 8488100**, **redakcja.gp24@polskapress.pl,** KOSZALIN, ul. Partyzantów 17, **tel. 94 3473552, redakcja.gk24@polskapress.pl,** SZCZECIN, Al. Niepodległości 26/U1, **tel. 91 4813300. redakcja.gs24@polskapress.pl.**
Druk Polska Press Oddział Poligrafia, 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229.
POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10
PBC

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.gp24.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl 9c58ebbb95

ŚWIĘTA 2025 REKLAMACJA ZAGRANICZNYCH BUBLI BYWA DROGA I TRUDNA

Uwaga na chiński towar – tani, ale może być niebezpieczny

Jadwiga Jenczelewska
Katowice

Chińskie platformy zakupowe szturmują europejskie rynki, w tym Polski. Jednak zdaniem ekspertów dokonując wyboru towaru trzeba zachować rozsądek.

FOT. ARC DZ LUCYNA NENOW

Towary polskich wytwórców są często znacznie droższe niż te z metkami Made in China. Ale warto je wybrać, bo są nie tylko lepsze jakościowo, ale przede wszystkim bezpieczne

A metki nie kłamią - prawie wszystkie, zwłaszcza najtańsze towary, mają napis „Made in China". Nasze polskie, droższe produkty, często nie wytrzymują z nimi cenowej konkurencji, choć mają inne ważne zalety: lepszą jakość, a nade wszystko sprawdzone i gwarantowane bezpieczeństwo. A jednak często wolimy tę chińską taniochę. Dobrze zatem wiedzieć, co kupujemy.

Jak europejski rynek stał się wyjątkowo atrakcyjny

- Chińskie platformy zakupowe szturmują europejskie rynki. Lecz według najnowszego rapor-tu Korea Consumer Agency (KCA), aż 31 procent badanych produktów oferowanych na tych platformach, nie spełnia elementarnych standardów bezpieczeństwa - przestrzega Iwona Zapart, prezes katowickiego oddziału Federacji Konsumentów.

I dodaje. - W przeprowadzonym badaniu stwierdzono, że w poddanych analizie kosmetykach zawarte były szkodliwe substancje, takie jak smoła, ołów czy chrom powodujący nowotwory. Najbardziej niebezpieczne były sprzedawane cienie do powiek, które zawierały ołów w stężeniu 65 razy wyższym niż dopuszczalne normy. Ponadto zabawki wodne dla dzieci wykazały obecność toksycznych składników, takich jak ftalany, metale ciężkie oraz substancje konserwujące.

Kosmetyki sprzedawane na chińskich platformach nie muszą spełniać europejskich wymogów regulacyjnych i surowych standardów

Zagrożenie stanowią nie tylko kosmetyki i zabawki. Według analiz Koreańczyków, aż 90 proc. kasków rowerowych dostępnych na jednej z chińskich platform, nie spełnia norm dotyczących absorpcji wstrząsów. Tego typu produkty mogą nie zapewniać odpowiedniej ochrony podczas wypadku. W odpowiedzi na takie wyniki badań, platformy dobrowolnie zaprzestały sprzedaży. Zobowiązały się do przeprowadzania regularnych kontroli bezpieczeństwa swoich produktów na podstawie danych dostarczanych przez rząd koreański oraz inne podmioty monitorujące.

Mimo ryzyka liczba konsumentów rośnie, bo chińskie platformy uzyskują rządowe ulgi podatkowe, powstają dla nich parki przemysłowe i dotacje na infrastrukturę magazynowo-logistyczną. Więcej, CIT w Chinach wynosi zaledwie 4 proc. zamiast 25 proc. jak w Europie, więc dla konsumentów rynku europejskiego ceny są coraz korzystniejsze.

Bardzo tanie produkty zawsze są podejrzane

Jak chronić się przed niebezpiecznymi produktami z Chin?

-Trzeba sprawdzać certyfikaty: upewnijmy się, czy produkt ma odpowiednie oznaczenia bezpieczeństwa, takie jak CE. Przeglądajmy recenzje innych użytkowników, bo to pomoże nam ocenić jakość i bezpieczeństwo produktu. Unikajmy podejrzanie tanich ofert i bardzo niskich cen; jeśli jest zbyt niska, istnieje duże prawdopodobieństwo, że produkt może być niskiej jakości lub niebezpieczny. Kupujmy od renomowanych sprzedawców z wysokimi ocenami i pozytywnymi opiniami. Sprawdzajmy krajowe normy bezpieczeństwa i to, czy oferowane produkty je spełniają - radzi I. Zapart.

Z okazji świętego Mikołaja i pod choinkę szukamy ładnych, niedrogich zabawek. Klienci szukający oszczędności często kupują je na chińskich platformach. Sprawdźmy, czy są odpowiednie dla najmłodszych. Brak oznaczeń CE może sugerować, że zabawki zawierają być może małe, łatwo odpadające elementy, które mogą spowodować zadławienie się dziecka. Materiały używane do produkcji też mogą zawierać substancje szkodliwe, np. ftalany czy ołów. Tanie zabawki często są nietrwałe i mogą się łatwo rozpaść podczas użytkowania.

Chemia w kosmetykach zawsze jest szkodliwa

Chińskie platformy kuszą tanimi kosmetykami, ale tu również należy zachować ostrożność. Niektóre produkty mogą zawierać niebezpieczne substancje, takie jak metale ciężkie czy nieprzebadane chemikalia, które mogą powodować podrażnienia skóry lub alergie. Produkty kosmetyczne sprzedawane w Chinach nie muszą spełniać europejskich wymogów regulacyjnych, takich jak standardy REACH czy GMP. Często też znane marki są podrabiane, a skład fałszywych kosmetyków bywa nieznany.

Wiele towarów już wycofano ze sklepów w całej Polsce z powodu zawartości w nich rakotwórczych aminów i toluenu. Aminy są wykorzystywane głównie jako regulatory pH i składniki między innymi farb do włosów, które w wysokich stężeniach mogą uszkadzać włosy i skórę. ©℗

DROBNE

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

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

- NIERUCHOMOŚCI
- HANDLOWE
- MOTORYZACJA
- FINANSE/BIZNES
- NAUKA
- PRACA
- ZDROWIE
- USŁUGI
- TURYSTYKA
- BANK KWATER
- ZWIERZĘTA
- ROŚLINY, OGRODY
- MATRYMONIALNE
- RÓŻNE
- KOMUNIKATY
- ŻYCZENIA /PODZIĘKOWANIA
- GASTRONOMIA
- ROLNICZE
- TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie przez Internetowe Biuro Ogłoszeń. **Bez wychodzenia z domu.**

ibo.polskapress.pl

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

DOMY - KUPIĘ

DOM jednorodzinny o powierzchni 300m^2 z 1895r., na działce 3000m^2, w miejscowości SUMIAK, gm. Nowogródek Pomorski. Oferty od zainteresowanych na adres e-mail: biuro@sekretpro.pl., lub dzwonić tel. 603 399 378.

Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek.

Codziennie. Koszalin, 605-284-364.

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

Matrymonialne

WOLNY 72 lat pozna Panią do 70 lat z prawem jazdy z Koszalina. tel. 794 131 664.

Rolnicze

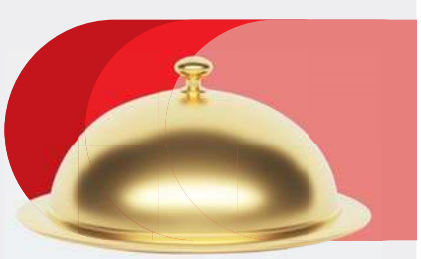
MASZYNY ROLNICZE

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

AUTOREKLAMA

Polecamy →

Strona Kuchni



Wszystkie smaki kuchni

stronakuchni.pl

eprasa.pl 9c58ebbb95

Klub Cudownych Kobiet i ich dzieła „Widziane”

Jerzy Wicher
Ekspozycja

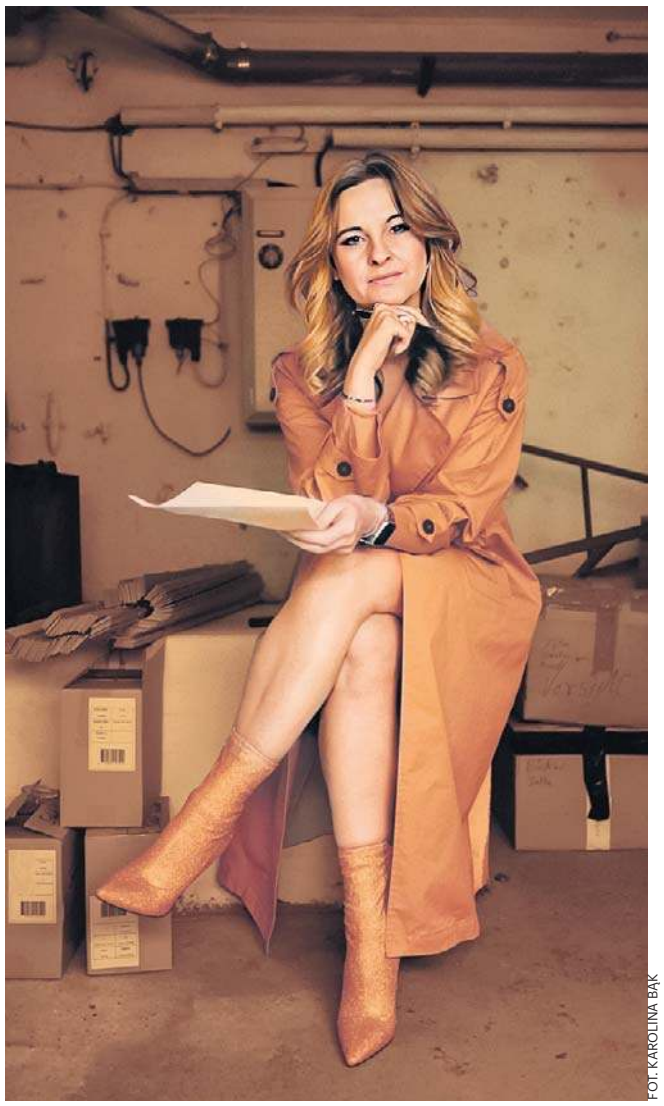
Wernisaż wystawy fotografii i kolaży pt. „Widziane", który odbędzie się w Mozaice już 30 stycznia o godz. 18:00. Wystawa potrwa do końca lutego, wstęp wolny.

WIDZIANE to tytuł wystawy tematycznej wokół berlińskiego Klubu Cudownych Kobiet i antologii „Lepiej. Opowieści emigrantek”. Wystawa składa się z dwóch części: fotografii i kolaży.

Klub Cudownych Kobiet to grupa Polek mieszkających w Berlinie, która pod przewodnictwem, pisarki i animatorki kultury ze Szczecina, Beaty Zuzanny Borawskiej tworzy w nurcie herstory. Pierwszym efektem działań jest dwujęzyczny zbiór tłumaczony na język niemiecki przez dr Agatę Jagnę

Czarkowską i wydany dwujęzycznie nakładem wydawnictwa KLAK w maju 2025 roku. Do każdego tekstu siedmiu autorek Agnieszka Karaś stworzyła metodą analogową kolaże, które są jednocześnie integralną częścią książki.

Czy kobiecie trudno nazwać siebie pisarką? I co to słowo znaczy, jaki rysuje kształt postaci, jej pozę, okoliczności? Karolina Bąk, przy współpracy z Agnieszką Ogrodniczak (MUA) i Anetą Jenis Dolegą (producentka wykonawcza), wykonała sesję wizerunkową dla Klubu Cudownych Kobiet, tworząc fotografie, w których dominuje niepowtarzalność chwili, charakter i dynamika każdej z autorek oraz to “coś” czym wabi Berlin.



FOT. KAROLINA BĄK

Na portretach występują: Beata Zuzanna Borawska, Basia Borowska, Agata Jagna Czarkowska, Magdalena Deniz.

Nic o nas bez nas, to feministyczne credo już nie jest tylko rodzajem buntu, manifestu, to poczucie, że mamy swobodę wypowiedzi. Ma ono moc, jak się okazuje, nie tylko kulturotwórczą, polityczną, ale często również terapeutyczną. Sprawia, że czujemy się widoczne, słyszalne i docenione.

Na portretach występują: Beata Zuzanna Borawska, Basia Borowska, Agata Jagna Czarkowska, Magdalena Deniz.

Wystawa i projekt były prezentowane w październiku i listopadzie 2025 w berlińskiej galerii Begine - Treffpunkt und Kultur für Frauen, a teraz przyszedł czas na Szczecin.

Karolina Bąk urodziła się w 1985 roku w Szczecinie. Studiowała fotografię w Państwowej Wyższej Szkole Filmowej, Telewizyjnej i Teatralnej im. Leona Schillera w Polsce. Tworzy fotografie, które łączą estetykę z emocjami, zamieniając każdą klatkę w punkt spotkania sztuki z autentycznością. Inspirują ją ludzie, ich historie i energia chwili.

Mecenasem wystawy jest Krużganek Sztuki, wystawę przygotowała ekipa Mozaiki oraz Beata Zuzanna Borawska, Aneta Jenis Dolega oraz Karolina Bąk.

KRÓTKO

SZCZECIN

Spotkanie z laureatem NIKE

FOT. ARCHIWUM GS24.PL

„Aglo. Banką po Śląsku” to tytuł najnowszej książki laureata Nagrody NIKE - Zbigniewa Rokity, który dziś o godz. 18 odwiedzi Szczecin. Spotkanie odbędzie się w filii nr 7 Biblioteki Publicznej (pl. Matki Teresy z Kalkuty 8). Rozmowę poprowadzi Krzysztof Lichtblau. Wstęp na wydarzenie jest bezpłatny.

SŁUPSK

Kameralna środa w filharmonii

Polska Filharmonia „Sinfonia Baltica” im. Wojciecha Kilara w Słupsku zaprasza 28 stycznia o godzinie 18 na koncert kameralny w nastrojowym wnętrzu górnego foyer. Publiczność będzie miała okazję wsłuchać się w kameralne brzmienie duetu obojowo-fortepianowego w wykonaniu Marty Różańskiej i Bogumiły Weretki-Bajdor, a także w solową prezentację młodego pianisty Mathisa Veschiego. W programie znajdą się zarówno pełne wirtuozerii i rytmicznej energii utwory Napoleona Costy i Zygmunta Singera, jak również liryczne i subtelne Fantazje Henri'ego Broda i Theodore'a Lallieta. Słuchacze będą mogli także podziwiać urokliwą Berceuse Fryderyka Chopina oraz impresjonistyczne pejzaże fortepianowe Maurice'a Ravela, w tym Jeux d'eau i „Ondine” z cyklu Gaspard de la nuit. Bilety w cenie 20 zł.
MARA

SZCZECIN

Koncert bardzo kameralny

FOT. MATERIAŁY PROMOCYJNE

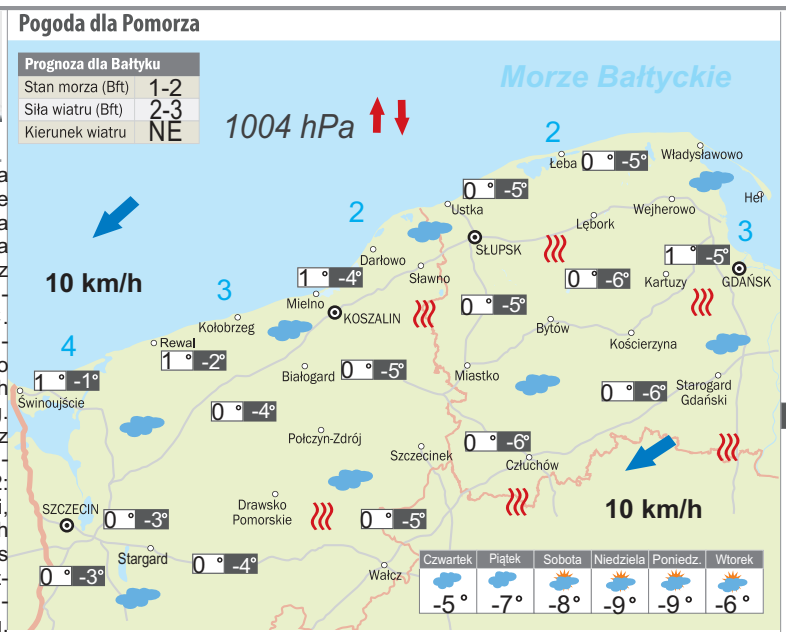
Wyjątkowy wieczór muzyki kameralnej. W czwartek o godz. 18.00, w zabytkowych wnętrzach willi wystąpi Guimarães String Quartet. Kwartet tworzą wybitni muzycy: Emanuel Salvador (skrzypce), Inês Marques (skrzypce), Emilia Goch Salvador (altówka) oraz Luís Cruz (wiolonczela). Zespół od lat zachwyca publiczność w Europie interpretacjami zarówno klasycznego, jak i współczesnego repertuaru. Koncert w Willi Lentza będzie nie tylko spotkaniem z wysokiej klasy wykonawstwem, lecz także okazją do poznania mniej znanej, a niezwykle interesującej tradycji portugalskiej muzyki kameralnej.

POGODA

Krzysztof Ścibor
Biuro Calvus

Środa

Nad Pomorze napływa łagodne i wilgotne powietrze z południa Polski. W ciągu dnia pochmurno i bez opadów. Na termometrach do 0:1°C. Wiatr słaby z płn.-wsch. W nocy mroźno tylko na Kaszubach możliwy słaby śnieg. Jutro pochmurno i bez opadów. Na termometrach mróz do -2:-7°C. Wiatr wschodni, słaby. W kolejnych dniach będzie do nas docierać bardzo mroźne arktyczne powietrze ze wschodu.



	Dzisiaj	Jutro
Gdańsk	0°	-7°
Kraków	4°	-2°
Lublin	1°	-1°
Olsztyn	-2°	-10°
Poznań	1°	-2°
Toruń	0°	-6°
Wrocław	2°	-2°
Warszawa	0°	-4°
Karpacz	2°	-2°
Ustrzyki Dolne	3°	-1°
Zakopane	1°	-2°

LEGENDA: pogodnie; zachmurzenie umiarkowane; przelotny deszcz; przelotne deszcze i burza; pochmurno; mżawka; ciągły deszcz; ciągły deszcz i burza; przelotny śnieg; ciągły śnieg; przelotny śnieg z deszczem; ciągły śnieg z deszczem; mgła; marznąca mgła; śliska droga; marznąca mżawka; marznący deszcz; zamieć śnieżna; opad gradu; kierunek i prędkość wiatru; 19° temp. w dzień; 11° temp. w nocy; 15° temp. wody; 112 cm grubość pokrywy śnieżnej; 1011 hPa ciśnienie i tendencja; smog

eprasa.pl 9c58ebbb95

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 Małyszu i zarządzanym przez niego PZN.

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

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

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

– Jednego z nich związek w ogóle pominął w finansowaniu przygotowań, mimo że środki z Ministerstwa Sportu i Turystyki na jego przygotowania zostały przekazane – tłumaczył prezes PKOl.

FOT. PAP/PIOTR NOWAK

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

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 transparentności. 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 antydopingowych.

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 niepewna 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.**

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

Prawa do pokazywania tego i pozostałych spotkań posiada Canal+. Z powodu ograniczonej liczby kanałów większość z nich przeniósł 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. Póki co listę otwiera dziewiąta Barcelona, której zwycięstwo da zapewne awans do 1/8. Niepewny awansu bezpośredniego jest też trzynasty Manchester City. ©℗

FOT. EPA/PAP

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

Julia Szeremeta: Były różne myśli, ale zostaję 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 finale z Jaismine Lamborią 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 Biało-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 Wałczu.

– To mój pierwszy okres przygotowawczy do nowego sezonu. Miałam trochę więcej akrobatyki, sprinty, siłownię, boksu 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 zostaję przy boksie olimpijskim, który też jest boksem zawodowym. Co będzie po igrzyskach? Zobaczymy – podsumowała pięściarka. ©℗

eprasa.pl 9c58ebbb95

SPORT

www.sportowy24.pl

SIATKÓWKA

Siatkarki Lotto Chemika Police rozbite na własnym boisku w meczu 15. kolejki Tauron Ligi. Zawodniczki PGE Budowlanych Łódź nie pozostawiły złudzeń policzankom, pewnie wygrywając w Enea Arenie w trzech setach. Brązowe medalistki Tauron Ligi z poprzedniego sezonu od początku narzuciły swój styl gry, na który ekipa Chemika nie potrafiła znaleźć odpowiedzi. W poprzednią środę Chemik przegrał 1:3 z Budowlanymi w Łodzi w meczu o awans do turnieju o Puchar Polski. Chemik Police - Budowlani Łódź 0:3 (14:25, 9:25, 23:25). Najwięcej punktów dla Chemika zdobyła Julia Orzoł - 9. 31 stycznia Chemik zagra na parkiecie mistrza Polski - Developresu Rzeszów.

FUTSAL

7. kolejka III ligi KSM Parsęcko ZZPN: Wielim Szczecinek - SAF Szczecin 3:13, Futsal Koszalin - Futsal Kołobrzeg 5:12. SAF z kompletem punktów prowadzi w tabeli i będzie walczył w barażach o awans do II ligi.

Pogoń ze świetnym bilansem w inauguracjach wiosny

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

PIŁKA NOŻNA. **W pięciu ostatnich inauguracjach wiosny Pogoń zanotowała cztery zwycięstwa i remis. Ostatnia porażka na starcie - w 2019 r. w Gdańsku.**

Już w najbliższy piątek spotkania Zagłębia Lubin z GKS Katowice oraz Radomiaka Radom z Arką Gdynia rozpoczną wiosenną część sezonu 2025/26. Pogoń swój mecz rozegra w niedzielę w Lublinie.

Portowcy we wtorek wznowili treningi i rozpoczęli bezpośrednie przygotowania na meczu z Motorem. Weekend mieli wolny, bo wrócili z obozu w Belek i mieli krótki wypoczynek i czas dla rodzin. We wtorek mieli zajęcia na siłowni i trening na boisku. W środę trening, czwartek jest wolny, a w piątek i sobotę po jednym treningu. W sobotę też wylot do Lublina.

Cel jest oczywisty - dobry start może ustawić wiosenne mecze Pogoni. Zadanie jak najbardziej możliwe do realizacji, a ostatnia historia wiosennych inauguracji powinna budować optymizm w drużynie i kibicach. Przypomnijmy sobie pięć ostatnich spotkań na początek wiosny.

SEZON 2020/21

Raków Częstochowa - Pogoń 0:1. „To nie był piękny występ Portowców, ale w Bełchatowie drużyna pokazała kilka innych ważnych elementów w swojej grze" - pisaliśmy w „Głosie". Pogoń bez Kacpra Kozłowskiego, który doznał urazu dwa dni przed meczem. Jedyny gol padł po wrzutce Jakuba Bartkowskiego na 11. metr. Adrian Benedyczak ubiegł stopera Rakowa, dostawił nogę i piłka idealnie wpadła przy słupku do bramki.

Raków Częstochowa - Pogoń Szczecin 0:1 (0:0)

Bramka: Benedyczak (58.).

Raków: Holec - Piątkowski, Niewulis, Schwarz - Tudor, Sapała, Tijanić (60. Cebula), Poletanović (68. Papanikolau), Bartl (60. Kun) - Lopez (81. Szelągowski), Gutkovskis.

Pogoń: Stipica - Bartkowski, Zech, Malec, Mata - Dąbrowski - Kucharczyk (82. Zahović), Gorgon, Drygas (82. Podstawski), Kowalczyk (94. Stolarski) - Benedyczak (69. Smoliński). Trener Kosta Runjaic.

Sędziował Jarosław Przybył (Kluczbork)

Mecz bez udziału publiczności.

SEZON 2021/22

Piast Gliwice - Pogoń 0:2. Firmowe bramki przesądziły o wygranej. Przez godzinę był to wyrównany bój, ale jedna akcja zmieniła obraz gry i wskazała zwycięzcę. W 60. minucie Luka Zahović podał do Kamila Grosickiego i ten z środka pola karnego pokonał bramkarza. W końcówce wynik ustalił debiutant Wahan Biczachczjan.

Piast Gliwice - Pogoń Szczecin 0:2 (0:1)

Bramki: Grosicki (60.), Biczachczjan (82.)

Piast: Plach - Konczkowski, Czerwiński, Mosór, Katranis (77. Holubek) - Kądzior, Huk, Hateley (83. Kaput), Chrapek (66. Toril), Vida (46. Pyrka) - Sappinen (66. Wilczek).

Pogoń: Stipica - Bartkowski, Zech, Malec, Mata - Carlos (66. Łęgowski), Dąbrowski, Żurawski (66. Kucharczyk), Kowalczyk (76. Kurzawa), Grosicki (76. Biczachczjan) - Zahović (83. Parzyszek). Trener Kosta Runjaic.

Sędziował: Paweł Raczkowski (Toruń).

Widzów: 3233.

SEZON 2022/23

Widzew Łódź - Pogoń 3:3. Pogoń trzy razy obejmowała w Łodzi prowadzenie, a Widzew za każdym razem potrafił wyrównać. Po raz ostatni w 97. minucie, po kontrowersyjnym karnym.

Widzew Łódź - Pogoń Szczecin 3:3 (0:1)

Bramki: Pawłowski (67.), Terpiłowski (79.), Kreuzriegler (97. - karny) - Grosicki (20.), Kowalczyk (75.), Zahović (87.).

Widzew: Ravas - Żyro (83. Kreuzriegler), Szota, Stępiński, Nunes (87. Ciganiks) - Letniowski (79. Kun), Hanousek, Milos (46. Zieliński) - Pawłowski, Terpiłowski (87. Zjawiński) - Sanchez.

Pogoń: Stipica - Stolarski, Triantafyllopoulos, Zech, Koutris - Dąbrowski - Wędrychowski (67. Kowalczyk), Biczachczjan (59. Zahović), Kurzawa, Grosicki (82. Fornalczyk) - Almqvist (82. Gorgon). Trener Jens Gustafsson.

Sędziował Daniel Stefański (Bydgoszcz)

Widzów: 17 680.

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

Sam Greenwood ma spore szanse, by zanotować swoją pierwszą inaugurację wiosny w barwach Pogoni

SEZON 2023/24

Śląsk Wrocław - Pogoń 0:1. Po 23 latach Pogoń odczarowała Wrocław i tam wygrała spotkanie ligowe z ówczesnym liderem. Mecz na remis, ale w drugie połowie to Fredrik Ulvestad zadał decydujący cios.

Śląsk Wrocław - Pogoń Szczecin 0:1 (0:0)

Bramki: Ulvestad (73.)

Śląsk: Leszczyński - Janasik, Bejger, Petkov, Konczkowski (75. Mustafić) - Pokorny, Olsen, Schwarz (75. Rzuchowski), Nahuel (94. Matsenko), Samiec-Talar (75. Klimala) - Exposito.

Pogoń: Cojocaru - Wahlqvist (90. Kurzawa), Zech, Malec, Koutris - Biczachczjan (62. Gorgon), Gamboa, Ulvestad, Przyborek (62. Wędrychowski), Grosicki - Koulouris (94. Lisowski). Trener Jens Gustafsson.

Sędziował Szymon Marciniak (Płock)

Widzów: 22 232.

SEZON 2024/25

Pogoń - Zagłębie Lubin 1:0. Targana dużymi problemami finansowymi Pogoń znów wygrała skromnie. Tym razem jedyną bramkę spotkania uzyskał Grosicki, który wyręczył napastników i pauzującego za kartki Efthymisa Koulourisa.

Pogoń Szczecin - Zagłębie Lubin 1:0 (0:0)

Bramka: Grosicki (73.).

Pogoń: Cojocaru - Wahlqvist, Loncar, Borges, Koutris - Gamboa (69. Łukasiak) - Przyborek (83. Klukowski), Ulvestad, Kurzawa, Grosicki (87. Wędrychowski) - Paryzek (87. Lisowski). Trener Robert Kolendowicz.

Zagłębie: Hładun - Abrahamsson, Ławniczak, Jach - Dąbrowski - Wdowiak, Fritzson (87. Kłudka), Mróz, Szmyt (87. Kolan) - Pieńko, Kurminowski (77. Woźniak).

Sędziował Damian Kos (Gdańsk)

Widzów: 11 910.

©℗

Pierwsze zespoły z pewnym awansem

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

2. kolejka grupowa rozgrywek o Puchar Prezesa ZZPN przyniosła pierwsze rozstrzygnięcia. Kilka zespołów z awansem do 1/8 finału, kilka nie ma już szans na wyjście z grup.

Po dwóch zwycięstwach pewny wyjścia z grupy jest Sarmata Dobra, a także Odra Chojna (oba zespoły z Klasy Okręgowej).

- Świetnie w zimowych warunkach czują się także juniorzy, bo w fazie pucharowej zameldowały się już: Arkonia Szczecin, Błękitni Stargard, Stal Szczecin i Stal Lipiany - informuje Łukasz Czerwiński, rzecznik prasowy ZZPN. - Odwołane zostało spotkanie grupy F pomiędzy Pionierem Szczecin i rezerwami Okrętu Szczecin. Jeśli Pionier nie wyznaczy nowego terminu, to mecz będzie zweryfikowany jako walkower na korzyść Okrętu. Dodatkowo przed 2. kolejką Hutnik II Szczecin wycofał się z rozgrywek. Wyniki spotkań z tą drużyną zostały anulowane i nie będą zaliczane do tabeli grupy H. Rolpol Chlebowo został ukarany odjęciem jednego punktu za naruszenie regulaminu rozgrywek.

FOT. ZZPN

Piotr Lisek wciąż jest najlepszym tyczkarzem w Polsce

KOMPLET WYNIKÓW 2. KOLEJKI

Grupa A: Rolpol Chlebowo - Czapla Czaplinek 11:0, Orkan Suchań - PC Kluczevia Stargard 1:3.

Grupa B: Sarmata Dobra - Sparta II Gryfice 1:0, Znicz Wysoka Kamieńska - Jastrząb Łosośnica 3:1.

Grupa C: Odra Chojna - Chrobry Lisie Pole 14:0, Koral Mostkowo - Stal Lipiany 2:5.

Grupa D: Mechanik Warnice - GKS II Kołbacz 2:1, Pogoń II Barlinek - Iskra Lutówko 2:0.

Grupa E: Mierzynianka Mierzyn - Zorza Żarowo 6:3, Błękitni Stargard - Orzeł Grzędzice 6:1.

Grupa F: Stal Szczecin - Hutnik Szczecin 2:1, Pionier Szczecin - Okręt II Szczecin - odwołany.

Grupa G: Czarni Szczecin - Świt Szczecin 3:4, Okręt Szczecin - Wołczkowo II Bezrzecze 2:4.

Grupa H: Ehrle Dobra - Arkonia Szczecin 0:6.

©℗

Kadrowicze najlepsi w Mielnie

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

Na Jeziorze Jamno w Mielnie rozegrano Międzynarodowe Mistrzostwa Polski w bojerowej klasie DN.

MMP w klasie DN odbyły się w Mielnie po raz pierwszy od 20 lat. W tym roku rozgrywana była 60. edycja MP. - Przez dwa dni rywalizacji udało się przeprowadzić komplet dziesięciu zaplanowanych wyścigów, co w realiach bojerowych jest wynikiem wręcz rewelacyjnym - podkreślają organizatorzy.

Na starcie stanęło 38 zawodniczek i zawodników z Polski, Niemiec, Szwecji oraz Holandii. Złoty medal wywalczył Michał Burczyński (Olsztyn), srebro zdobył Robert Graczyk, a brązowy Łukasz Zakrzewski (obaj Mikołajki). Cała trójka to medaliści mistrzostw świata i Europy poprzednich lat, a także zawodnicy Kadry Narodowej Polskiego Związku Żeglarskiego.- Powołania w tej klasie mają charakter reprezentacyjny i nie są związane z systemowym szkoleniem ani dofinansowaniem ze strony Polskiego Związku Żeglarskiego - informują działacze.

FOT. POLSKI ZWIĄZEK ŻEGLARSKI

Lód na Jeziorze Jamno miał 15-18 cm. Zawodnicy ścigali się na trasie o długości 1600 metrów

U pań: 1. Laura Banach (Mikołajki), 2. Weronika Martynowska, 3. Maria Oleksy (obie Warszawa). ©℗

eprasa.pl 9c58ebbb95