ŚRODA 10/1/01/2026

DZIENNIK ELBLĄSKI

24 LATA

cena 4,99 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 0137-9127 NR INDEKSU 350176 \\\ NR 156 (21 755)

POLONIA OPANOWAŁA PIĄTĄ ALEJĘ

Fot. Jakub Szymczak\KPRP

SPORT

Nie ma mocnego na Staniszewskiego \14

Stoch: w sporcie liczy się charakter \15

Urban jak Brzęczek i Probierz \16

Tężnie będą w Olsztynku, a nie w Olsztynie \5

Starość nie boli? \6

Złote, Diamentowe i Kamienne Gody \8

Mazurska Fala oficjalnie otwarta \10

eprasa.pl bf2a9d9193

PARTNERZY STRATEGICZNI

citi handlowy

citi

Wojewoda Warmińsko-Mazurski
Radosław Król

Warmińsko-Mazurska Specjalna Strefa Ekonomiczna

ZIEMAR SZWARCENOWO

POWIAT DZIAŁDOWSKI

GMINA NIDZICA

NIDZICA 100% MAZURY

PARTNERZY

Diagnostyka+

Energa operator

ARiMR Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa

W-M ODR

Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa

BANK SPÓŁDZIELCZY W SZCZYTNIE rok zał. 1910

Warmińsko-Mazurska Agencja Rozwoju Regionalnego S.A. w Olsztynie

Bank Pekao

WARMIŃSKI PORT

D.DOM BUDUJEMY DLA CIEBIE.

ALCAR

Wojewódzki Urząd Pracy w Olsztynie

Miejski Urząd Pracy w Olsztynie
Urząd Pracy Powiatu Olsztyńskiego

POWIATOWY URZĄD PRACY W SZCZYTNIE

VORZA GYM

WARMIA BROKERS

Z.U.T.H WISOWATY

POWIAT OLSZTYŃSKI

POWIAT EŁCKI

Powiat Ełcki

POWIAT BARTOSZYCKI

Powiat Kętrzyński

Miasto Ełk

ełk tu wracam

MIASTO LIDZBARK WARMIŃSKI

MIASTO BRANIEWO

GMINA BARCIANY

GMINA ELBLĄG

GMINA KALINOWO

MIASTO I GMINA FROMBORK

PATRONI HONOROWI

Wiceprezes Rady Ministrów
Minister Obrony Narodowej
Władysław Kosiniak-Kamysz

Marcin Kulasek
Minister Nauki i Szkolnictwa Wyższego

Ministerstwo Sportu i Turystyki

Wojewoda Warmińsko-Mazurski
Radosław Król

PATRONAT HONOROWY
STAROSTA OLSZTYŃSKI
Andrzej Abako

STAROSTA ELBLĄSKI
MACIEJ ROMANOWSKI

PATRONAT HONOROWY
Prezydent Olsztyna
Robert Szewczyk

Patronat Honorowy
Michał Missan
Prezydent Elbląga

Patronat Prezydenta Miasta Ełku

ełk tu wracam

PATRONATY MEDIALNE

GAZETA OLSZTYŃSKA · Marki Polski · DZIENNIK ELBLĄSKI · ROZMAITOŚCI WARMII I MAZUR ełckie.pl · BIZNES

eprasa.pl bf2a9d9193

Jubileuszowy
X KONGRES PRZYSZŁOŚCI

ORGANIZATORZY
GAZETA OLSZTYŃSKA | Marki Polski | DZIENNIK ELBLĄSKI | ROZMAITOŚCI ełckie.pl | BIZNES WARMII I MAZUR

9:00 – 11.30 OFICJALNA CZĘŚĆ

1. Powitanie gości oraz okolicznościowe wystąpienia
2. Uroczysta gala wręczenia statuetek:

LIDERZY PRZYSZŁOŚCI WARMII I MAZUR | BIZNES WARMII I MAZUR | NAJPOPULARNIEJSZY SAMORZĄDOWIEC WARMII I MAZUR
CZŁOWIEK ROKU „GAZETY OLSZTYŃSKA" i CZŁOWIEK ROKU „DZIENNIKA ELBLĄSKIEGO"

SALA CONCORDIA

11:30 LAUREACI | Spotkanie z laureatem/laureatami nagród Człowiek Roku „Gazety Olsztyńskiej" i „Dziennika Elbląskiego"

12:00 GOSPODARKA | Przyszłość polskiej gospodarki
- **Tomasz Dziurzyński**, członek zarządu Citi Handlowy
- **prof. dr hab. Konrad Raczkowski,** profesor Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie, Dyrektor Instytutu Ekonomii i Finansów UKSW oraz Dyrektor Centrum Gospodarki Światowej UKSW
- **Zdzisław Sokal,** ekonomista i ekspert rynku finansowego, były Prezes Zarządu Bankowego Funduszu Gwarancyjnego oraz były Członek Zarządu Polskiej Agencji Inwestycji i Handlu SA

13:00 DEBATA | Warmia i Mazury przyszłości. Starcie polityków
- **Urszula Pasławska,** Wiceprezes Naczelnego Komitetu Wykonawczego Polskiego Stronnictwa Ludowego, Prezes Zarządu Wojewódzkiego PSL na Warmii i Mazurach, Poseł na Sejm RP
- **Andrzej Śliwka,** Poseł na Sejm RP, Prawo i Sprawiedliwość
- **Bartosz Grucela,** Członek Zarządu Krajowego Partii Razem
- **Zbigniew Szczypiński,** II Wicewojewoda Warmińsko-Mazurski, przedstawiciel Nowej Lewicy
- **Piotr Cezary Lisiecki,** polityk Konfederacji
- **Marcin Możdżonek,** Członek Rady Krajowej Nowej Nadziei, Radny Rady Miasta Olsztyna
- **Andrzej Abako,** Członek Zarządu Krajowego partii Nowej Polski, Starosta Olsztyński
- **Robert Szczepański,** Przewodniczący Regionu Warmińsko-Mazurskiego Polski 2050 Szymona Hołowni
- **Łukasz Zbiciak,** Konfederacja Korony Polskiej, Rzecznik Prasowy Okręgu

14:15 POLITYKA MIĘDZYNARODOWA | Współczesna polityka międzynarodowa?
- **dr hab. Piotr Grochmalski,** prof. Akademii Piotrkowskiej, Instytut Nauk o Bezpieczeństwie
- **prof. dr hab. Marek Melnyk,** Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie, Katedra Komunikacji Społecznej i Mediów, Instytut Dziennikarstwa i Komunikacji Społecznej, Wydział Humanistyczny
- **Filip Matera,** absolwent Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie

15:15 DEMOGRAFIA | Przyszłość demograficzna Polski – kluczowe wyzwania
- **dr Wojciech Nagel,** Wiceprezes Związku Pracodawców BCC, Minister ds. Ubezpieczeń Społecznych Gospodarczego Gabinetu Cieni BCC, Członek Rady Nadzorczej ZUS
- **dr hab. Robert Gwiazdowski,** prof. Uczelni Łazarskiego, adwokat i doradca podatkowy

16:15 JUBILEUSZ| 140-lecie „Gazety Olsztyńskiej". Z historią w przyszłość.
- **dr Jan Chłosta,** historyk i badacz dziejów Warmii i Mazur, autor licznych publikacji poświęconych historii „Gazety Olsztyńskiej"
- **redaktorzy „Gazety Olsztyńskiej"**

SALA 1

11:30 GEOPOLITYKA | Trójmorze szansą dla Polski
- **dr hab. Piotr Grochmalski,** prof. Akademii Piotrkowskiej, Instytut Nauk o Bezpieczeństwie
- **prof. dr hab. Marek Melnyk,** Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie, Katedra Komunikacji Społecznej i Mediów, Instytut Dziennikarstwa i Komunikacji Społecznej, Wydział Humanistyczny
- **Filip Matera,** absolwent Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie

12:30 SPORT | Do Los Angeles zostały dwa lata
- **Ireneusz Nalazek,** Minister Sportu i Turystyki

13:45 PRAWO | Czy prawo może być przewagą konkurencyjną Polski? Jak stworzyć regulacje wspierające przedsiębiorczość, inwestycje i rozwój?
- **dr Radosław L. Kwaśnicki,** radca prawny, senior partner i partner założyciel kancelarii RKKW – Kwaśnicki, Wróbel & Partnerzy
- **dr Filip Ostrowski,** radca prawny, ekspert prawa spółek i prawa gospodarczego, współtwórca reformy kodeksu spółek handlowych
- **dr Bartłomiej Jankowski,** managing partner i partner założyciel B2RLawdr

14:30 SAMORZĄDY | Położenie ma znaczenie. Jak wykorzystać potencjał miejsca?
- **Jacek Kosmala,** Burmistrz Nidzicy
- **Jacek Wiśniowski,** Burmistrz Lidzbarka Warmińskiego
- **Tomasz Sielicki,** Burmistrz Braniewa
- **Damian Krasiński,** Burmistrz Fromborka

15:15 SAMORZĄDY | Blisko mieszkańców. Jak zmienia się polska gmina?
- **Marta Kamińska,** Wójt Barcian
- **Mariusz Klepacki,** Wójt Kalinowa

15:45 EDUKACJA | Przyszłość Uniwersytetów Trzeciego Wieku
- **dr hab. Zdzisława Kobylińska,** Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie, Katedra Komunikacji Społecznej i Mediów
- **Piotr Baczewski,** Pełnomocnik Wojewody Warmińsko-Mazurskiego ds. Seniorów oraz Mniejszości Narodowych i Etnicznych, Przewodniczący Zespołu Ekspertów ds. Polityki Senioralnej
- **Krystyna Kijewicz,** Prezes Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Reszlu, Członkini Zespołu Ekspertów ds. Polityki Senioralnej przy Wojewodzie Warmińsko-Mazurskim
- **dr hab. Małgorzata Suświłło,** prof. UWM, pedagog, emerytowana profesor Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, była Dziekan Wydziału Nauk Społecznych UWM

SALA 2

11:30 KOMPETENCJE PRZYSZŁOŚCI | Praca przyszłości zaczyna się dziś. Jak duzi pracodawcy, uczelnie i samorządy mogą wspólnie rozwijać kompetencje i zatrzymywać talenty w regionie?
- **Beata Kierońska,** Dyrektor Citibank Europe PLC
- **Jacek Kosmala**, Burmistrz Nidzicy

12:15 KULTURA | Spotkanie z artystą – Natalią Nykiel

13:00 KOMPETENCJE PRZYSZŁOŚCI | AI w codziennej pracy firm, instytucji i urzędów. Jak wykorzystać sztuczną inteligencję skutecznie i bezpiecznie?
- **Tomasz Dziurzyński**, członek zarządu Citi Handlowy
- **Monika Lentacz,** Założycielka Szkoły Językowej Skill Up, Ekspertka Edukacji Cyfrowej, AI & Cyberbezpieczeństwa
- **Wioletta Śląska-Zyśk**, Dyrektor Warmińsko-Mazurskiego Centrum Chorób Płuc w Olsztynie
- **Agnieszka Rutkowska**, Kierownik Centrum Poradnictwa Zawodowego w Wojewódzkim Urzędzie Pracy w Olsztynie

13:45 ENERGIA | Samowystarczalność energetyczna gmin
- **dr inż. Piotr Grzymowicz,** Dyrektor Generalny Energa-Operator SA Oddział w Olsztynie
- **Krzysztof Kacprzycki,** Prezes Spółdzielni Energetycznej „Ecovolt"
- **Bartosz Nowicki,** Prezes Zarządu Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej
- **Marcin Strzelczyk,** Pełnomocnik Zarządu Energa-Operator ds. Współpracy z Samorządami

14:30 RYNEK NIERUCHOMOŚCI | Pośrednik przyszłości - konkurencja, czy współpraca? Jak zbudować silny i profesjonalny rynek nieruchomości?
- **Lidia Kempka,** Prezes Warmińsko-Mazurskiego Stowarzyszenia Pośredników w Obrocie Nieruchomościami (WAMASPON), licencjonowany pośrednik w obrocie nieruchomościami
- **Rafał Szelenbaum** - członek zarządu Warszawskiego Stowarzyszenia Pośredników w Obrocie Nieruchomościami (WSPON) i ogólnopolski koordynator systemu MLS

15:15 LAUREACI | Liderzy Przyszłości Warmii i Mazur
Otwarta rozmowa ze zdobywcami statuetek Liderzy Przyszłości Warmii i Mazur. Wyróżnienia przyznane przez kapitułę magazynu „Marki Warmii i Mazur"
- **uczestnicy: zdobywcy tegorocznych statuetek**

16:00 LAUREACI | Samorządowcy wybrani przez mieszkańców
Otwarta rozmowa z laureatami plebiscytu Najpopularniejszy Samorządowiec Warmii i Mazur 2026. Statuetki przyznane na podstawie głosowania czytelników „Gazety Olsztyńskiej" i „Dziennika Elbląskiego
- **uczestnicy:** zdobywcy tegorocznych statuetek

16:45 KULTURA | Nadchodzi Imperialna Rosja
- **moderator:** prof. dr hab. Marek Melnyk spotkanie autorskie z Arkadiuszem Siwko

SALA 3

11:30 PRACA | Nowe pokolenie – nowe zasady gry. Jak skutecznie zarządzać zespołem w czasach zmiany AI?
- **Beata Januszczyk,** Dyrektor Powiatowego Urzędu Pracy w Szczytnie: Przewodnicząca Wojewódzkiej Rady Rynku Pracy oraz Przewodnicząca Konwentu Dyrektorów Powiatowych Urzędów Pracy
- **Krzysztof Karwowski,** Prezes Zarządu Banku Spółdzielczego w Szczytnie
- **Paweł Jakubik,** Microsoft Alliance Leader, Technology & Consulting Sales Leader, EY Polska
- **Martyna Kozdra,** edukatorka GenBoost
- **dr Paweł Stachowicz,** Quercus Sp. z o.o., Tartak Napiwoda Sp. z o.o., Royal Sp. z o.o.

12:30 PRACA | Młodzi w świecie zmian – Urząd Pracy jako bezpieczny punkt wsparcia
- **Bożena Piątek,** Dyrektor Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Olsztynie
- **Katarzyna Pietkiewicz,** Dyrektor Miejskiego Urzędu Pracy w Olsztynie oraz Dyrektor Urzędu Pracy Powiatu Olsztyńskiego
- **Agata Steiner-Dembińska,** Dyrektor Powiatowego Urzędu Pracy w Iławie

13:30 ROLNICTWO | Przyszłość rolnictwa na Warmii i Mazurach. Wyzwania, rozwój, bezpieczeństwo
- **Piotr Turowski,** Dyrektor Warmińsko-Mazurskiego Oddziału Regionalnego Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa
- **Mateusz Cygan,** Dyrektor Warmińsko-Mazurskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego z siedzibą w Olsztynie
- **Dariusz Kaczmar,** Dyrektor Oddziału Terenowego Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa w Olsztynie
- **Małgorzata Jatkowska,** Z-ca Dyrektora Warmińsko-Mazurskiego Oddziału Regionalnego Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa
- **dr. Agnieszka Górska,** Z-ca Dyrektora Oddziału Terenowego Krajowego Ośrodka Wsparcia Rolnictwa w Olsztynie
- **Agnieszka Saczonek,** Z-ca Dyrektora KRUS w Olsztynie

14.15 INFRASTRUKTURA | Drogi, kolej, lotnisko. Infrastruktura, która połączy Warmię i Mazury
- **Zbigniew Zielewski**, Poseł na Sejm RP
- **Mateusz Szauer**, Wicewojewoda Warmińsko-Mazurski

15:00 SAMORZĄDY | Lokalnie znaczy skutecznie. Starostowie o przyszłości Warmii i Mazur
- **Andrzej Abako,** Starosta Olsztyński
- **Paweł Cieśliński,** Starosta Działdowski
- **Maciej Romanowski,** Starosta Elbląski

16:15 SPORT | Sport, rekreacja, jakość życia. Jak aktywność zmienia miasta i region?
- **Jerzy Litwiński,** Dyrektor Ośrodka Sportu i Rekreacji w Olsztynie
- **Konstanty Targoński,** Przewodniczący Rady Sportu przy Prezydencie Olsztyna, przedstawiciel Klubu Sportowego Szczypiorniak Olsztyn
- **Paweł Rutkowski,** właściciel root:OR Paweł Rutkowski , organizator wydarzeń sportowych, animator i propagator sportu
- **Dawid Goleniowski,** Dyrektor i Menedżer Międzynarodowego Memoriału Zbigniewa Ludwichowskiego w Olsztynie
- **Marcin Florek,** Prezes Zarządu Labosportu Polska Sp. z o.o. z Elbląga

9:00 – 17.00 BUSINESS NETWORKING

Zamknięta strefa spotkań przedsiębiorców, przedstawicieli instytucji i partnerów Kongresu
- prezentacje firm i ich oferty dla biznesu
- wystąpienia ekspertów i praktyków
- praktyczne szkolenie z wykorzystania AI w biznesie
- informacje o możliwościach wsparcia i rozwoju przedsiębiorstw
- rozmowy z ekspertami i sesje pytań
- networking i bezpośrednia wymiana kontaktów biznesowych
- przestrzeń do nawiązywania współpracy i nowych relacji

13|10|2026 Olsztyn | Hotel Omega

eprasa.pl bf2a9d9193

UKRADŁ RADIO, GROZIŁ OSTRYM NARZĘDZIEM I USZKODZIŁ AUTO. ZATRZYMAŁ GO ŻOŁNIERZ PO SŁUŻBIE

34-letni mężczyzna został tymczasowo aresztowany na trzy miesiące po serii zdarzeń, do których doszło w Olsztynie. Jest podejrzany o kradzież rozbójniczą, groźby karalne, znieważenie funkcjonariuszy oraz uszkodzenie samochodu. W jego zatrzymaniu pomógł żołnierz 9. Olsztyńskiego Batalionu Dowodzenia, który był w czasie wolnym od służby.

Policjanci otrzymali zgłoszenie o agresywnym mężczyźnie przy ulicy Dworcowej. Według ustaleń wszedł on do sklepu ze sprzętem elektronicznym, zabrał z półki radio i próbował wyjść bez płacenia. Gdy zareagowali pracownicy, miał zachowywać się agresywnie i grozić im ostrym narzędziem. Uciekając, rzucił skradzionym radiem w zaparkowany samochód, uszkadzając pojazd. Policjanci ustalili wygląd mężczyzny oraz kierunek, w którym się oddalił, i rozpoczęli poszukiwania. Wkrótce otrzymali kolejne zgłoszenie — tym razem dotyczące agresywnej osoby zaczepiającej przechodniów na ulicy Kołobrzeskiej. Na miejscu zastali mężczyznę obezwładnionego przez świadka. Okazało się, że był nim właśnie poszukiwany 34-latek.

Świadkiem, który zareagował na niebezpieczne zachowanie mężczyzny, był żołnierz 9. Olsztyńskiego Batalionu Dowodzenia. W chwili zdarzenia nie pełnił służby. Obezwładnił 34-latka i przekazał go policjantom.

Po zatrzymaniu mężczyzna miał wielokrotnie znieważać funkcjonariuszy i kierować wobec nich groźby. Policjanci ustalili również, że wcześniej groził kilku przypadkowym przechodniom. Zebrany materiał pozwolił na przedstawienie mu zarzutów kradzieży rozbójniczej, uszkodzenia pojazdu, znieważenia funkcjonariuszy oraz kierowania gróźb karalnych. Komenda Sąd zdecydował o zastosowaniu wobec 34-latka trzymiesięcznego tymczasowego aresztu.

OPRAC. AL

NIEBEZPIECZNY WEEKEND NA DROGACH OLSZTYNA

Miniony weekend przyniósł kilka groźnych zdarzeń na drogach Olsztyna i powiatu olsztyńskiego. Policjanci interweniowali m.in. wobec nietrzeźwych kierujących, pracowali przy wypadku z udziałem rowerzysty oraz przy zderzeniu kilku samochodów na drodze krajowej nr 16.

W sobotę, 3 października, na ulicy Grabowej w Olsztynie 19-letni kierowca opla zderzył się z 63-letnim rowerzystą na oznakowanym przejeździe pieszo-rowerowym. Rowerzysta został przewieziony do szpitala. Policjanci zabezpieczyli monitoring i wyjaśniają dokładne okoliczności zdarzenia.

Tego samego dnia w Barczewie funkcjonariusze zatrzymali do kontroli 80-letniego kierowcę skutera, którego sposób jazdy wzbudził ich podejrzenia. Badanie wykazało ponad promil alkoholu w jego organizmie. Dodatkowo pojazd nie miał aktualnego badania technicznego. Mężczyzna odpowie za jazdę w stanie nietrzeźwości przed sądem.

Wieczorem policjanci ponownie interweniowali na ulicy Grabowej. 52-letni kierowca mercedesa wjechał na chodnik, a jego samochód zawisł. Mężczyzna próbował oddalić się z miejsca zdarzenia. Badanie wykazało, że miał prawie 2 promile alkoholu. Policjanci zatrzymali mu prawo jazdy, a samochód został odholowany na policyjny parking. 52-latkowi grozi do trzech lat pozbawienia wolności.

W niedzielę doszło natomiast do poważnego wypadku na drodze krajowej nr 16 w rejonie Dobrąga. Według wstępnych ustaleń 77-letni kierowca suzuki zasłabł, zjechał na przeciwległy pas i zderzył się z prawidłowo jadącym oplem kierowanym przez 54-latka. Następnie suzuki dachowało i uderzyło w hondę prowadzoną przez 62-letniego mężczyznę. W zdarzeniu uczestniczył również hyundai, którego 54-letni kierowca, próbując uniknąć zderzenia, uderzył w znak drogowy.

Łącznie samochodami podróżowało osiem osób. Do szpitala trafili kierowca suzuki oraz pasażerka opla. Policjanci prowadzą dalsze czynności mające wyjaśnić szczegółowy przebieg wypadku.

OPRAC. AL

PĘDZILI PONAD 100 KM/H W TERENIE ZABUDOWANYM

Policjanci olsztyńskiej drogówki zatrzymali w ostatnich dniach dwóch kierowców, którzy rażąco przekroczyli prędkość w terenie zabudowanym. Obaj jechali ponad 100 km/h i na trzy miesiące stracili prawa jazdy.

W środę, 30 września, funkcjonariusze prowadzili działania na ulicy Warszawskiej w Olsztynie. Zatrzymali 29-letniego kierowcę skody, który w miejscu z ograniczeniem do 50 km/h jechał z prędkością 107 km/h. Mężczyzna został ukarany mandatem w wysokości 1500 zł, otrzymał 13 punktów karnych, a policjanci zatrzymali mu prawo jazdy na trzy miesiące. Kilka dni wcześniej podobne wykroczenie ujawniono w miejscowości

Kronowo. 19-letni kierowca BMW jechał tam z prędkością 103 km/h w terenie zabudowanym. On również otrzymał mandat w wysokości 1500 zł i 13 punktów karnych, a jego prawo jazdy zostało zatrzymane na trzy miesiące. Tego samego dnia na drodze krajowej nr 51 w rejonie miejscowości Kosyń policjanci zatrzymali także 50-letniego kierowcę renault. Mężczyzna przekroczył dozwoloną prędkość o 13 km/h. W trakcie kontroli okazało się jednak, że decyzją starosty ma zatrzymane prawo jazdy. Kierowca tłumaczył funkcjonariuszom, że nie wiedział, iż nie ma uprawnień do prowadzenia pojazdów. Policja prowadzi w tej sprawie czynności wyjaśniające.

OPRAC. AL

KRADZIEŻ W SKLEPIE W DYWITACH. JEDEN Z MĘŻCZYZN ZAATAKOWAŁ OCHRONIARZA

Z ustaleń policjantów wynika, że kobieta i dwóch mężczyzn wkładali sklepowy towar do wózka, a następnie część produktów schowali do plecaka i wyszli ze sklepu bez płacenia. Jeden z mężczyzn dodatkowo schował butelkę piwa do kieszeni. Interweniował pracownik ochrony. 26-latek zaczął uciekać, a podczas pościgu doszło do szarpaniny. Mężczyzna miał odpychać i szarpać ochroniarza. W tym czasie pozostała dwójka odjechała z parkingu samochodem. Po kilkuset metrach 26-latek został ujęty i obezwładniony. W pobliżu przejeżdżali akurat policjanci z Wydziału Postępowań Administracyjnych Komendy Wojewódzkiej Policji w Olsztynie, którzy przejęli zatrzymanego i powiadomili dyżurnego.

W toku dalszych czynności policjanci ustalili tożsamość pozostałych uczestników zdarzenia. Zatrzymani zostali 21-letnia kobieta i 32-letni mężczyzna. Usłyszeli zarzuty kradzieży zuchwałej, natomiast 26-latek odpowie za kradzież rozbójniczą. Wobec całej trójki zastosowano policyjne dozory.

OPRAC. AL

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

Maciej Matera
redaktor naczelny
zarzad@gazetaolsztynska.pl

DYREKTOR BIURA REKLAMY
Agnieszka Weder-Grygielewicz
a.weder@gazetaolsztynska.pl
885 998 201

Michał Podolak
zastępca red. naczelnego

Zuzanna Leszczyńska
zastępca red. naczelnego

Paweł Tomkiewicz
zastępca red. naczelnego

REDAKTORZY WYDANIA
Michał Podolak, Joanna Karzyńska
wydawca@gazetaolsztynska.pl
sport@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE
Ania Głazek
internet@gazetaolsztynska.pl
519 839 562

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

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

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

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
tel. 514 800 517

REDAKCJA W ELBLĄGU
Ewelina Gulińska
ul. Rybacka 35
82-300 Elbląg
tel. 505 766 681
gazeta@dziennikelblaski.pl

REKLAMA W ELBLĄGU
Elwira Kowalska
ul. Rybacka 35
82-300 Elbląg
tel. 604 408 305
reklamy@dziennikelblaski.pl

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

DRUK
Polska Press Sp. z o.o.
Oddział Poligrafia Drukarnia w Białymstoku
Ignatki, ul. Przemysłowa 26
16-001 Kleosin

Redakcja nie zwraca niezamówionych tekstów oraz zastrzega sobie prawo dokonywania skrótów w publikowanych listach i nadesłanych materiałach. Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń. Wydawca zastrzega sobie prawo odmowy przyjęcia ogłoszenia sprzecznego z zasadami moralnymi lub prawem.

eprasa.pl bf2a9d9193

BIAŁO-CZERWONY NOWY JORK!

Mimo deszczowej pogody tysiące przedstawicieli Polonii wzięły w niedzielę udział w 89. Paradzie Pułaskiego w Nowym Jorku. Piąta Aleja na Manhattanie po raz kolejny stała się miejscem manifestacji przywiązania do Polski, jej kultury i tradycji.

Fot. PAP/Marcin Cholewiński

Ulicę wypełniły biało-czerwone barwy, polskie melodie oraz uczestnicy reprezentujący różne środowiska polonijne. W wielogodzinnym wydarzeniu nie zabrakło tradycyjnego poloneza. W paradzie uczestniczyli przedstawiciele Polonii nie tylko z Nowego Jorku, New Jersey i Connecticut, ale również z Pensylwanii, Massachusetts i innych części Stanów Zjednoczonych. Wśród uczestników znaleźli się także goście, którzy przyjechali z Polski.

Jedną z grup obecnych podczas przemarszu byli weterani ze Stowarzyszenia Weteranów Armii Polskiej (SWAP), w tym członkinie Korpusu Pomocniczego Pań. W paradzie pojawiła się jego 99-letnia szefowa, sybiraczka Helena Knapczyk.

Nie zabrakło również młodego pokolenia. Licznie reprezentowana była młodzież skupiona w Centrali Polskich Szkół Dokształcających, harcerze oraz członkowie stowarzyszenia polskich studentów studiujących na amerykańskich uczelniach. Barwną oprawę zapewniły także laureatki konkursów Miss Polonia, tancerki w strojach ludowych oraz polonijne zespoły muzyczne.

Polskie barwy na Piątej Alei

Uczestnicy nie zrezygnowali z udziału w wydarzeniu mimo intensywnych opadów. Wśród maszerujących znaleźli się policjanci i strażacy związani ze stowarzyszeniami im. Pułaskiego, przedstawiciele duchowieństwa i parafii, dyplomaci, sportowcy oraz reprezentanci polonijnych organizacji, stowarzyszeń i firm. W paradzie uczestniczył także stały przedstawiciel Polski przy ONZ, ambasador Krzysztof Szczerski.

Piątą Aleją przejechały liczne pojazdy i konstrukcje przygotowane specjalnie na tę okazję. Rydwany, samochody, motocykle i dorożki udekorowano polskimi symbolami, w tym biało-czerwonymi barwami oraz wizerunkami białego orła. Jednym z bardziej nietypowych elementów był szybowiec należący do działającego w Stanach Zjednoczonych stowarzyszenia polskich pilotów.

Wielkim marszałkiem tegorocznej, 89. Parady Pułaskiego została szefowa Instytutu Piłsudskiego Iwona Korga. Honorowym marszałkiem był zastępca prezesa Instytutu Pamięci Narodowej Karol Polejowski. Wśród uczestników znalazł się również Andrzej Poczobut, działacz polskiej mniejszości na Białorusi, który obecnie przebywa w USA.

„Jest istotne, że rodacy, Polonia, młodzież, chcą manifestować polskość"

W wydarzeniu uczestniczył konsul generalny RP w Nowym Jorku Mateusz Sakowicz. Zwrócił uwagę, że nawet deszczowa pogoda nie zniechęciła Polonii do udziału w paradzie. Wskazywał również na znaczenie parady jako wydarzenia integrującego polską społeczność oraz podkreślającego jej tożsamość. Jego zdaniem jest to ważna okazja, aby Polonia mogła publicznie pokazać swoje przywiązanie do polskiej kultury i tradycji.

– Jest istotne, że rodacy, Polonia, młodzież, chcą manifestować polskość – ocenił.

Sakowicz przypomniał, że parada organizowana jest od niemal 90 lat. O jej znaczeniu decyduje nie tylko możliwość zaprezentowania polskiej społeczności na jednej z najbardziej znanych ulic Nowego Jorku. Ważną rolę odgrywa także zaangażowanie samych uczestników w przygotowanie wydarzenia oraz jego społeczny i oddolny charakter. Konsul zwrócił również uwagę na historyczny wymiar parady. Jego zdaniem obecność Polonii na Piątej Alei pozwala przypominać mieszkańcom Nowego Jorku i całych Stanów Zjednoczonych o historii polskiej społeczności oraz wkładzie Polaków w rozwój Ameryki.

Znaczenie tego przekazu jest szczególne w kontekście zbliżającej się 250. rocznicy niepodległości Stanów Zjednoczonych.

– Myślę, że to jest zwłaszcza cenne w takich okolicznościach jak teraz, w 250-lecie niepodległości USA. Uwydatnia polską obecność w Ameryce i polski wkład w tworzenie tego kraju – skonkludował konsul Sakowicz.

PAP\RED.

TĘŻNIE BĘDĄ W OLSZTYNKU, A NIE W OLSZTYNIE

Mieszkańcy Olsztynka już wkrótce będą mogli korzystać z nowego miejsca relaksu. W mieście powstanie tężnia solankowa, która została wybrana w ramach olsztyneckiego budżetu obywatelskiego.

Będzie to tężnia ultradźwiękowa zasilana energią ze słońca. Urządzenie wytworzy mgiełkę z bogatej w minerały solanki jodowo-bromowej. Obiekt będzie zadaszony, a wokół niego ustawione zostaną nowe ławki, w tym w kształcie fali. Umowa obejmuje nie tylko budowę, ale też serwis, czyszczenie i opiekę techniczną nad tężnią aż do końca 2030 roku.

– Podpisałem umowę z wykonawcą i niebawem ruszają prace – informuje Robert Waraksa, burmistrz Olsztynka.

Inwestycja jest efektem głosowania mieszkańców w ramach olsztyneckiego budżetu obywatelskiego. „Tężnia będzie wspomagać poprawę jakości powietrza oraz pozytywnie wpływać na zdrowie i samopoczucie użytkowników dzięki naturalnemu aerozolowi solankowemu. Konstrukcja składać się będzie z drewnianego stelaża, systemu przepływu solanki (pompa, zbiornik, dysze) oraz wypełnienia z gałęzi tarniny lub wikliny. Projekt zakłada prostą, energooszczędną instalację i bezpieczne użytkowanie" – czytamy w opisie projektu.

W Olsztynie w ramach projektu budżetu obywatelskiego również zgłoszono projekt urządzenia tężni. Jego autorami byli radni Łukasz Łukaszewski, na co dzień przewodniczący Rady Miasta Olsztyna, i Paweł Klonowski, inicjatorzy utworzenia Parku Nagórki-Jaroty. Projekt ten został jednak odrzucony. Otrzymał negatywną ocenę i nie został poddany pod głosowanie. Jako uzasadnienie tej decyzji podano, że w jednym roku budżetowym się nie da go zrealizować. Trzeba przygotować nową dokumentację, a tej w 12 miesięcy nie zdąży się zrobić. Łukasz Łukaszewski złożył zatem w ratuszu wniosek w sprawie „wprowadzenia w olsztyńskim budżecie obywatelskim formuły wieloletniej realizacji dużych projektów inwestycyjnych". – Kiedy projektu nie da się zrobić w danym roku, zarezerwowana kwota wraca do ogólnego budżetu, zamiast sfinansować kolejne zadanie z listy. Mieszkaniec, który oddał głos, zostaje z niczym i bez jasnej odpowiedzi, gdzie poszły pieniądze. Tak traci się zaufanie do całego OBO – twierdzi przewodniczący rady miasta. – Duży projekt można rozłożyć na etapy: pierwszy rok na dokumentację i decyzje, drugi na roboty i odbiór.

Co na to ratusz? „Proponowane rozwiązania niosą ze sobą konieczność zmiany prawa lokalnego i uzyskania pozytywnych opinii zarówno wojewody, jak i Regionalnej Izby Obrachunkowej" – wyjaśniają ratuszowi urzędnicy. **GS**

eprasa.pl bf2a9d9193

STAROŚĆ NIE BOLI? TE CHOROBY MOGĄ ODEBRAĆ SENIOROM ZDROWIE I SAMODZIELNOŚĆ

Starzenie się organizmu jest naturalnym procesem, który dotyczy każdego człowieka. Wraz z upływem lat zachodzą zmiany w funkcjonowaniu poszczególnych narządów i układów, zmniejsza się rezerwa fizjologiczna organizmu, a ryzyko wystąpienia wielu chorób przewlekłych stopniowo wzrasta. Nie oznacza to jednak, że starość musi wiązać się z chorobą, niesprawnością czy utratą samodzielności. Wiele problemów zdrowotnych można skutecznie leczyć, a części z nich można zapobiegać lub opóźniać ich rozwój.

W Polsce za starszą osobę zgodnie z ustawą o osobach starszych uznaje się osobę, która ukończyła 60. rok życia. W praktyce potrzeby zdrowotne seniorów są jednak bardzo zróżnicowane. Inaczej wygląda sytuacja zdrowotna aktywnej osoby po sześćdziesiątce, a inaczej osoby w wieku 80 czy 90 lat, która zmaga się z kilkoma chorobami przewlekłymi. Szczególne znaczenie ma więc nie tylko wiek metrykalny, ale przede wszystkim sprawność, samodzielność i ogólny stan zdrowia.

Najczęstsze choroby starszych osób

Seniorzy często cierpią jednocześnie na kilka chorób przewlekłych. Zjawisko to określa się mianem wielochorobowości. U jednej osoby mogą występować na przykład nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, choroba zwyrodnieniowa stawów i przewlekła choroba płuc. Takie połączenie powoduje, że leczenie staje się bardziej złożone, a dobór leków i zaleceń wymaga uwzględnienia całego stanu zdrowia pacjenta.

Do najczęstszych problemów zdrowotnych związanych ze starzeniem WHO (World Health Organization – Światowa Organizacja Zdrowia) zalicza między innymi choroby układu krążenia, cukrzycę, przewlekłą obturacyjną chorobę płuc, choroby układu ruchu, zaburzenia słuchu i wzroku, depresję oraz otępienie. W starszym wieku częściej występują także tzw. zespoły geriatryczne, takie jak osłabienie, upadki, nietrzymanie moczu, majaczenie czy odleżyny.

Nie należy również zapominać o problemach, które nie zawsze są klasyfikowane jako konkretna choroba, ale mogą w ogromnym stopniu wpływać na codzienne funkcjonowanie. Należą do nich samotność, izolacja społeczna, niedożywienie, ograniczenie sprawności, zaburzenia równowagi czy problemy ze snem.

Choroby układu sercowo-naczyniowego

Choroby układu sercowo-naczyniowego należą do najpoważniejszych problemów zdrowotnych starszych osób. Wśród nich szczególne znaczenie mają nadciśnienie tętnicze, choroba niedokrwienna serca, niewydolność serca, miażdżyca oraz udar mózgu.

Nadciśnienie tętnicze przez długi czas może nie powodować wyraźnych dolegliwości. Jednocześnie nieleczone zwiększa ryzyko zawału serca, udaru mózgu, niewydolności serca i uszkodzenia nerek. Dlatego regularne pomiary ciśnienia są jednym z podstawowych elementów profilaktyki seniora.

Choroba niedokrwienna serca jest związana między innymi ze zwężeniem naczyń doprowadzających krew do mięśnia sercowego. Może powodować bóle lub ucisk w klatce piersiowej, duszność oraz ograniczenie tolerancji wysiłku. Z kolei niewydolność serca może objawiać się przewlekłym zmęczeniem, dusznością, obrzękami nóg i pogorszeniem wydolności fizycznej.

Fot. Pixabay

Ważnym zagrożeniem pozostaje również udar mózgu. Jego objawy mogą pojawić się nagle i obejmują między innymi opadanie kącika ust, osłabienie lub niedowład kończyny oraz zaburzenia mowy czy widzenia. W takiej sytuacji konieczna jest natychmiastowa pomoc medyczna.

Polski Główny Inspektorat Sanitarny informuje, że choroby układu sercowo-naczyniowego, w szczególności nadciśnienie i choroba niedokrwienna serca, należą do najczęstszych problemów wpływających na jakość życia osób po 65. roku życia. Regularna aktywność fizyczna, odpowiednia dieta, kontrola ciśnienia, masy ciała, poziomu glukozy i lipidów oraz niepalenie tytoniu mają istotne znaczenie w ograniczaniu ryzyka.

Choroby układu nerwowego i problemy poznawcze

Jednym z najbardziej niepokojących problemów zdrowotnych seniorów są choroby układu nerwowego oraz zaburzenia funkcji poznawczych. Do najważniejszych należą choroba Alzheimera i inne rodzaje otępienia, choroba Parkinsona, następstwa udarów oraz różnego rodzaju zaburzenia równowagi.

Otępienie nie jest naturalnym elementem starzenia się. Jest zespołem objawów wynikających z chorób wpływających na pamięć, myślenie, zachowanie i zdolność do wykonywania codziennych czynności. Najczęstszą przyczyną otępienia jest choroba Alzheimera. Według WHO w 2021 roku na świecie żyło około 57 milionów osób z demencją, a każdego roku pojawia się blisko 10 milionów nowych przypadków. Wiek jest najważniejszym znanym czynnikiem ryzyka, ale sama demencja nie powinna być traktowana jako normalna konsekwencja starzenia się.

Warto zwracać uwagę na stopniowo narastające trudności z pamięcią, orientacją, planowaniem czy wykonywaniem czynności, które wcześniej nie sprawiały problemu. Wczesna konsultacja lekarska pozwala

REKLAMA

komunikat

Burmistrz Miasta Iławy

informuje,

że w siedzibie Urzędu Miasta Iławy przy ulicy Niepodległości 13 na tablicy ogłoszeń wywieszono do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości gruntowych i lokalowych przeznaczonych do wydzierżawienia w trybie bezprzetargowym i użyczenia, położonych w Iławie przy ul. Jana III Sobieskiego, Wańkowicza i Dąbrowskiego.

Wykaz znajduje się również w Biuletynie Informacji Publicznej, prowadzonym przez Urząd Miasta Iławy pod adresem http://bip.umilawa.pl oraz na stronie internetowej Urzędu Miasta Iławy pod adresem www.miastoilawa.pl.

60326NIWN-A-G

komunikat

BURMISTRZ MIŁAKOWA

INFORMUJE

że w siedzibie Urzędu Miejskiego w Miłakowie przy ul. Olsztyńskiej 16, na tablicy ogłoszeń oraz na stronie internetowej http://milakowo-umig.bip-wm.pl został umieszczony na okres 21 dni (od dnia 05.10.2026 r. do dnia 26.10.2026 r.) wykaz nieruchomości przeznaczonej do sprzedaży w drodze przetargu ustnego ograniczonego:

– działka nr 451/14, obręb miasto Miłakowo, pow. 0,0221 ha, KW nr EL2O/00013614/1, cena 11 600 zł,

do sprzedaży w drodze przetargu ustnego nieograniczonego:

– działka 451/15, obręb miasto Miłakowo, pow. 0,0264 ha, KW nr EL2O/00013614/1, cena 13 300 zł,

do zamiany nieruchomości:

– działka nr 28/2, obręb Książnik, gmina Miłakowo, pow. 0,1106 ha, KW nr EL2O/00013433/8, cena 25 400 zł, własność Gminy Miłakowo, na działkę nr 525, obręb Książnik, gmina Miłakowo, pow. 0,1725 ha, KW nr EL2O/00016381/9, cena 39 700 zł.

87726OPB1-A-G

eprasa.pl bf2a9d9193

ustalić przyczynę objawów. Nie każde pogorszenie pamięci oznacza bowiem chorobę otępienną.

Problemy neurologiczne mogą również wpływać na chód i równowagę. Zawroty głowy, osłabienie mięśni, zaburzenia widzenia, niepożądane działania leków oraz choroby układu nerwowego zwiększają ryzyko upadków.

Choroby metaboliczne i endokrynologiczne

Wśród chorób metabolicznych szczególne miejsce zajmuje cukrzyca typu 2. Jej ryzyko rośnie między innymi wraz z wiekiem, nadmierną masą ciała i małą aktywnością fizyczną. Nieleczona lub niewłaściwie kontrolowana cukrzyca może prowadzić do powikłań dotyczących serca, naczyń, nerek, wzroku i układu nerwowego.

U starszych osób ważne jest również monitorowanie masy ciała. Problemem może być zarówno otyłość, jak i niedożywienie. Senior może tracić apetyt z powodu choroby, problemów stomatologicznych, zaburzeń smaku i węchu, samotności, trudności finansowych albo przyjmowania niektórych leków. Według danych przytaczanych przez Główny Inspektorat Sanitarny niedostateczny stan odżywienia stwierdzano w badaniu WOBASZ Senior u znacznej części badanych.

W starszym wieku znaczenie mają również choroby tarczycy, zaburzenia gospodarki wapniowo-fosforanowej oraz niedobory wybranych składników odżywczych. Każdy niezamierzony, znaczny spadek masy ciała powinien zostać omówiony z lekarzem.

Choroby układu oddechowego

Układ oddechowy wraz z wiekiem staje się bardziej podatny na różnego rodzaju problemy. Szczególne znaczenie ma przewlekła obturacyjna choroba płuc, czyli POChP, której jednym z najważniejszych czynników ryzyka jest palenie tytoniu.

POChP może powodować przewlekły kaszel, odkrztuszanie plwociny i duszność, początkowo szczególnie podczas wysiłku. Objawy bywają przez lata bagatelizowane jako „normalne w starszym wieku", co może opóźniać rozpoznanie.

Choroby układu oddechowego mają szczególne znaczenie u seniorów również dlatego, że infekcje mogą przebiegać ciężej. Starsze i przewlekle chore osoby są bardziej narażone na poważne powikłania między innymi grypy, zakażeń pneumokokowych, COVID-19 czy RSV. Znaczenie ma więc profilaktyka, w tym szczepienia zalecane dla określonych grup pacjentów.

Choroby układu ruchu

Ból kręgosłupa, choroba zwyrodnieniowa stawów, osteoporoza i osłabienie mięśni to problemy często ograniczające samodzielność seniorów. Choroby układu mięśniowo-szkieletowego mogą utrudniać chodzenie, ubieranie się, robienie zakupów czy wykonywanie prac domowych.

> Szczególne zagrożenie stanowi osteoporoza, która prowadzi do zmniejszenia wytrzymałości kości. Nawet pozornie niewielki upadek może wówczas zakończyć się złamaniem. Konsekwencją złamania biodra lub kręgosłupa może być długotrwała rehabilitacja, ograniczenie samodzielności, a niekiedy konieczność korzystania z pomocy innych osób.

Istotnym problemem jest także sarkopenia, czyli związana z wiekiem utrata masy i siły mięśniowej. Regularny, dostosowany do możliwości seniora ruch, ćwiczenia siłowe i równoważne oraz odpowiednie odżywianie się pomagają utrzymywać sprawność. Światowa Organizacja Zdrowia podkreśla, że choroby układu mięśniowo-szkieletowego są jedną z głównych przyczyn ograniczenia sprawności na świecie.

Choroby nowotworowe

Ryzyko zachorowania na wiele nowotworów rośnie wraz z wiekiem. Wiek jest najważniejszym ogólnym czynnikiem ryzyka zachorowania na raka, choć choroby nowotworowe mogą wystąpić również u młodych osób. Według danych amerykańskiego National Cancer Institute mediana wieku w chwili rozpoznania raka wynosi około 67 lat, co oznacza, że połowa rozpoznań następuje przed tym wiekiem, a połowa po nim.

Do najważniejszych nowotworów występujących u starszych osób należą między innymi rak płuca, jelita grubego, piersi, prostaty oraz inne nowotwory zależne od płci i wieku. Znaczenie mają zarówno czynniki genetyczne, jak i styl życia oraz wieloletnie narażenie na czynniki rakotwórcze, przede wszystkim dym tytoniowy.

Profilaktyka nowotworów obejmuje między innymi unikanie palenia, ograniczenie alkoholu, utrzymywanie prawidłowej masy ciała, aktywność fizyczną oraz korzystanie z badań przesiewowych odpowiednich dla wieku i płci. W Polsce dostępne są programy profilaktyczne dotyczące m.in. raka piersi, raka szyjki macicy, raka jelita grubego oraz — dla określonych grup ryzyka – raka płuca.

Problemy ze wzrokiem i słuchem

Pogorszenie wzroku i słuchu może znacząco wpływać na samodzielność seniora. Do częstych problemów okulistycznych należą zaćma, jaskra i zwyrodnienie plamki związane z wiekiem. Osłabienie wzroku może utrudniać czytanie, poruszanie się, przygotowywanie posiłków czy przyjmowanie leków.

Problemy ze słuchem mogą natomiast prowadzić do wycofania społecznego i utrudniać kontakt z rodziną oraz lekarzem. Senior, który nie słyszy prawidłowo, może sprawiać wrażenie zdezorientowanego, choć rzeczywistym problemem jest niedosłuch. Dlatego regularne kontrole wzroku i słuchu są ważnym elementem dbania o sprawność.

Depresja, samotność i zdrowie psychiczne

Zdrowie seniora to nie tylko sprawność fizyczna. Depresja może pojawić się w każdym wieku i nie powinna być uznawana za naturalną konsekwencję starzenia się. Na kondycję psychiczną starszych osób wpływać mogą przewlekłe choroby, ból, utrata sprawności, śmierć bliskiej osoby, przejście na emeryturę, samotność czy ograniczenie kontaktów społecznych.

Niepokój powinny budzić między innymi długotrwały smutek, utrata zainteresowań, zaburzenia snu, brak apetytu, wycofanie z życia społecznego oraz poczucie beznadziejności. W takich sytuacjach warto zachęcić seniora do rozmowy z lekarzem lub specjalistą w zakresie zdrowia psychicznego.

Upadki – problem, którego nie wolno lekceważyć

Upadki są jednym z najważniejszych zagrożeń dla zdrowia starszych osób. Mogą prowadzić do złamań, urazów głowy, hospitalizacji i utraty samodzielności. Ryzyko zwiększają między innymi zaburzenia równowagi, osłabienie mięśni, problemy ze wzrokiem, niektóre choroby oraz działania niepożądane leków.

Według National Institute on Aging więcej niż jedna na cztery osoby w wieku 65 lat i starsze doświadcza upadku w ciągu roku. Wiele takich zdarzeń można ograniczyć poprzez poprawę bezpieczeństwa w domu, usunięcie przeszkód, odpowiednie oświetlenie, kontrolę wzroku i słuchu oraz ćwiczenia poprawiające siłę i równowagę.

Wielolekowość – ważny problem zdrowotny seniorów

Starsze osoby często przyjmują wiele leków jednocześnie, ponieważ leczą kilka chorób przewlekłych. Wielolekowość może być konieczna, ale zwiększa ryzyko interakcji, niepożądanych działań, pomyłek w dawkowaniu i problemów z przestrzeganiem zaleceń.

Dlatego senior powinien mieć aktualną listę wszystkich przyjmowanych leków, również tych dostępnych bez recepty, suplementów i preparatów ziołowych. Nie należy samodzielnie odstawiać leków ani zmieniać ich dawkowania. National Institute on Aging zwraca uwagę, że łączenie niektórych leków na receptę, preparatów bez recepty i suplementów może być niebezpieczne.

Jak zapobiegać chorobom podeszłego wieku?

Nie wszystkim chorobom można zapobiec, ale styl życia ma ogromne znaczenie dla utrzymania zdrowia i sprawności. Jednym z najważniejszych elementów profilaktyki jest regularna aktywność fizyczna dostosowana do możliwości seniora. Może to być spacer, jazda na rowerze, pływanie, gimnastyka, ćwiczenia siłowe lub ćwiczenia równoważne.

Równie istotna jest odpowiednio zbilansowana dieta. Jadłospis powinien dostarczać odpowiedniej ilości białka, warzyw, owoców, produktów pełnoziarnistych i płynów po uwzględnieniu indywidualnych chorób i zaleceń lekarza lub dietetyka.

Duże znaczenie ma zaprzestanie palenia tytoniu, ograniczenie spożycia alkoholu, kontrolowanie ciśnienia tętniczego, poziomu glukozy i cholesterolu, dbanie o prawidłową masę ciała oraz regularne wykonywanie badań profilaktycznych. Światowa Organizacja Zdrowia wskazuje, że palenie tytoniu, brak aktywności fizycznej, niezdrowa dieta, szkodliwe spożywanie alkoholu i zanieczyszczenie powietrza należą do ważnych czynników zwiększających ryzyko chorób niezakaźnych.

Regularne kontrole i profilaktyka

W przypadku seniorów bardzo ważne jest reagowanie na nowe lub nasilające się objawy. Nie należy tłumaczyć każdego pogorszenia zdrowia wiekiem. Nowa duszność, utrata masy ciała, powtarzające się upadki, nagłe pogorszenie pamięci, problemy z chodzeniem, przewlekły ból czy utrzymujące się zmęczenie mogą wymagać diagnostyki.

W Polsce rozwijana jest także kompleksowa opieka geriatryczna. Celem rozwiązań wprowadzonych ustawą o szczególnej opiece geriatrycznej jest między innymi zapobieganie postępowi przewlekłych chorób i pogłębianiu niepełnosprawności oraz lepsze dostosowanie opieki do potrzeb starszych osób.

Geriatra patrzy na pacjenta całościowo. Ocenia nie tylko pojedynczą chorobę, ale również sprawność, pamięć, sposób poruszania się, ryzyko upadków, odżywianie, przyjmowane leki, wzrok, słuch oraz sytuację rodzinną i społeczną. Takie podejście jest szczególnie istotne w przypadku osób z wieloma chorobami jednocześnie.

Zwiększyć jakość życia

Starzenie się jest naturalnym etapem życia, ale choroba i niepełnosprawność nie muszą być jego nieuniknioną częścią. Odpowiednia aktywność fizyczna, racjonalne odżywianie, kontrola czynników ryzyka, regularne badania, szczepienia zgodne z zaleceniami, bezpieczne stosowanie leków oraz szybkie reagowanie na niepokojące objawy mogą pomóc seniorom dłużej zachować zdrowie i niezależność.

Najważniejsze jest więc całościowe podejście: troska o serce, mózg, płuca, kości i mięśnie powinna iść w parze z dbałością o wzrok, słuch, zdrowie psychiczne, relacje społeczne i codzienną samodzielność. Właśnie takie podejście pozwala nie tylko wydłużać życie, ale przede wszystkim zwiększać liczbę lat, w trakcie których cieszymy się możliwie dobrą sprawnością i zadowalającą nas jakością życia.

JOANNA KARZYŃSKA

REKLAMA

przetarg

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Pojezierze" w Olsztynie ul. Kołobrzeska 13, informuje, że **dnia 21.10.2026 r. o godz. 13.00** w siedzibie Spółdzielni pok. 222 odbędzie się ustny przetarg na zawarcie umowy o ustanowienie i przeniesienie odrębnej własności do lokalu mieszkalnego w budynku **przy ul. Dworcowej 57/83, powierzchnia użytkowa 32,30 m², V piętro, cena wywoławcza 202 200,00 zł. Jest komórka piwniczna.** Bliższe informacje o przetargu pod numerem tel. (89) 537-33-32 udziela sekcja członkowsko-mieszkaniowa oraz pod adresem **www.smp.olsztyn.pl**.

723260TBR-A-G

eprasa.pl bf2a9d9193

A NAM CHCE SIĘ ŻYĆ

W Węgorzewskim Centrum Kultury oficjalnie rozpoczął się nowy rok akademicki Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Uroczysta inauguracja roku 2026/2027 była okazją nie tylko do powitania studentów, ale również podsumowania 14 lat działalności stowarzyszenia.

Fot. Fb/A nam chce się żyć

Uroczystość odbyła się 5 października w sali widowiskowej Węgorzewskiego Centrum Kultury, która wypełniła się słuchaczami UTW oraz zaproszonymi gośćmi.

Zebranych powitała wiceprezes zarządu UTW Halina Faj. Po odśpiewaniu „Gaudeamus igitur" głos zabrała prezes stowarzyszenia Halina Kołos, która przypomniała najważniejsze momenty 14-letniej działalności Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Węgorzewie.

UTW od lat jest miejscem, w którym seniorzy mogą rozwijać swoje zainteresowania, zdobywać wiedzę i aktywnie spędzać czas. Ważną częścią działalności stowarzyszenia pozostają także spotkania, integracja i budowanie relacji między mieszkańcami.

W inauguracji uczestniczył również burmistrz Węgorzewa Krzysztof Kołaszewski, który złożył studentom i zarządowi UTW życzenia udanego roku akademickiego, zdrowia oraz satysfakcji z podejmowanych inicjatyw.

Jednym z ważnych momentów inauguracji było ślubowanie nowych studentów. Odebrał je członek wspierający UTW Wiesław Pietrzak.

Dla kolejnych osób rozpoczynających swoją przygodę z Uniwersytetem Trzeciego Wieku jest to początek udziału w zajęciach, wykładach, warsztatach i innych aktywnościach organizowanych przez stowarzyszenie.

Węgorzewski UTW podkreśla, że jego działalność wykracza poza samą edukację. To również sposób na aktywne uczestnictwo w życiu lokalnej społeczności i przestrzeń do rozwijania pasji niezależnie od wieku.

Wykład inauguracyjny zatytułowany „Wspólna życiowa wycieczka czy samotna wędrówka" wygłosił Dawid Łukasik, psycholog z węgorzewskiego szpitala psychiatrycznego.

Temat spotkania wpisywał się w jeden z istotnych aspektów działalności uniwersytetów trzeciego wieku – budowanie relacji i przeciwdziałanie społecznemu wycofaniu. Regularne spotkania, wspólne zainteresowania i aktywność w grupie pozwalają nie tylko zdobywać nowe doświadczenia, ale także utrzymywać kontakty z innymi ludźmi.

Na zakończenie części oficjalnej na scenie pojawił się kabaret „Wapno Gaszone".

Przed słuchaczami UTW kolejny rok wykładów, warsztatów, spotkań i wspólnych inicjatyw. Uniwersytet Trzeciego Wieku w Węgorzewie rozpoczyna go po raz kolejny pod hasłem aktywności, nauki i integracji.

OPR. TOM

ZŁOTE, DIAMENTOWE I KAMIENNE GODY

fot. UG Szczytno

Miłość, wzajemny szacunek, zaufanie i wspólne pokonywanie codziennych trudności – to wartości, które przez dziesięciolecia budują trwałe małżeństwo. W sobotę, 3 października 2026 roku, w Gminie Szczytno odbyła się wyjątkowa uroczystość poświęcona parom, które mogą poszczycić się niezwykłym stażem małżeńskim. Jubileusz za 2025 rok obchodziło 17 małżeństw mieszkających na terenie Gminy Szczytno.

50 lat razem – Złote Gody

Jubilaci, którzy od pół wieku idą przez życie wspólną drogą, zostali uhonorowani podczas uroczystego spotkania. Była to okazja nie tylko do wręczenia odznaczeń, ale przede wszystkim do wyrażenia wdzięczności i uznania za piękny przykład trwałości małżeństwa i rodzinnych wartości.

Złote Gody świętowali:

Czesława i Tadeusz Bałdyga
Regina i Józef Bazych
Irena i Edward Bełdyccy
Marianna i Józef Duda
Elżbieta i Leon Frączek
Danuta i Piotr Karczewscy
Jadwiga i Witold Krasowscy
Łucja i Robert Krzykowscy
Halina i Stanisław Murzyn
Danuta i Wincenty Niksa
Grażyna i Adolf Pasztaleniec
Zofia i Mirosław Rokojżo
Jadwiga i Stanisław Rykowscy
Teresa i Henryk Ulatowscy
Janina i Aleksander Wiąckowie
Zofia i Tadeusz Więckowie
Irena i Jerzy Załuska

W imieniu władz samorządowych wójt Gminy Szczytno Sławomir Wojciechowski, wraz z zastępcą Ewą Zawrotną oraz skarbnikiem Gminy Jolantą Godlewską, złożyli Jubilatom serdeczne gratulacje i życzenia kolejnych wspólnych lat, przepełnionych zdrowiem, szczęściem i wzajemną bliskością. Do życzeń dołączył również przewodniczący Rady Gminy Szczytno Zbigniew Woźniak.

Szczególnie uroczystym momentem było wręczenie Jubilatom Medali za Długoletnie Pożycie Małżeńskie, przyznanych przez Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej. To wyjątkowe odznaczenie jest wyrazem uznania dla małżonków, którzy przeżyli wspólnie co najmniej 50 lat.

60 lat wspólnej drogi – Diamentowe Gody

Wśród mieszkańców naszej Gminy są również pary, które mogą pochwalić się jeszcze dłuższym stażem małżeńskim. W ubiegłym roku 60. rocznicę ślubu, czyli Diamentowe Gody, świętowali:

Halina i Józef Jagiełło
Weronika i Apolinary Kosiorek
Jadwiga i Adolf Mikulscy
Marianna i Mirosław Olszewscy
Marianna i Józef Ruszczyk

Sześć dekad wspólnego życia to niezwykły jubileusz i piękne świadectwo wierności, przyjaźni oraz wzajemnego wsparcia.

70 lat razem – wyjątkowy jubileusz

Na szczególne wyróżnienie zasługują również Państwo Janina i Damazy Gęsiccy, którzy obchodzili 70. rocznicę ślubu – Kamienne Gody. Siedemdziesiąt lat wspólnej drogi to niezwykle rzadki i wzruszający jubileusz. To dziesięciolecia wspólnych radości i trosk, rodzinnych chwil, ważnych decyzji oraz codziennego bycia razem.

Piękny przykład dla kolejnych pokoleń

Jubileusze małżeńskie są wyjątkową okazją do zatrzymania się na chwilę i spojrzenia na wspólnie przeżyte lata. Historie Jubilatów pokazują, że trwałe małżeństwo opiera się nie tylko na wielkich chwilach, ale przede wszystkim na codziennej obecności, cierpliwości, trosce i umiejętności wspólnego pokonywania przeciwności.

Drodzy Jubilaci, serdecznie gratulujemy pięknych rocznic! Życzymy Państwu przede wszystkim dobrego zdrowia, pogody ducha, rodzinnego ciepła oraz jeszcze wielu wspólnych lat, przeżywanych w miłości, szacunku i wzajemnej życzliwości. Niech kolejne lata będą pełne spokoju, radości i pięknych chwil spędzonych w gronie najbliższych.

JOANNA KARZYŃSKA

eprasa.pl bf2a9d9193

HIPOKRATES 2026

LIDERZY RANKINGÓW

LEKARZ RODZINNY LUB POZ ROKU
1. **Adam Wróblewski,** Przychodnia Specjalistyczna, Olsztyn
2. **Andrzej Szymkiewicz,** Medar 2.0, Biała Piska
3. **Justyna Michalew,** DagoClinic, Ostróda

PEDIATRA ROKU
1. **Wioletta Podlaska,** Indywidualna Specjalistyczna Praktyka, Prawdowo
2. **Bogusława Kłaczko,** CLAMED Bogusława Kłaczko, Kętrzyn
3. **Agata Mroczkowska,** NZOZ Zdrowie Praktyka Lekarza Ogólnego i Dziecięcego, Elbląg

PIELĘGNIARKA/PIELĘGNIARZ ROKU
1. **Agata Tłoczkowska,** Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy im. prof. dr Stanisława Popowskiego, Olsztyn
2. **Anna Sawko,** Da Vita Stacja Dializ, Elbląg
3. **Aneta Bruździak,** ZOZ, Nidzica

STOMATOLOG/ORTODONTA ROKU
1. **Marcin Śmigielski,** Praktyka Stomatologiczna Marcin Śmigielski, Iława
2. **Marta Rachubińska,** Gabinet Stomatologiczny Marta Rachubińska, Olsztyn
3. **Jacek Kozłowski,** Stomatologia Jacek Kozłowski, Giżycko

POŁOŻNA/POŁOŻNY ROKU
1. **Michalina Kamińska,** Miejski Szpital Zespolony, Olsztyn
2. **Katarzyna Karłowicz,** Olmedica, Olecko
3. **Monika Jaroszewska,** Powiatowy Szpital im. Władysława Biegańskiego, Iława

GINEKOLOG ROKU
1. **Leszek Ostrowski,** Giżycka Ochrona Zdrowia - Szpital Miejski, Giżycko
2. **Dominika Murawska,** Wojewódzki Szpital Zespolony, Elbląg
3. **Justyna Cieślik,** Binpol, Olsztyn

CHIRURG ROKU
1. **Łukasz Banasiak,** Chirurg plastyczny Dr Łukasz Banasiak, Olsztyn
2. **Maciej Kisiel,** Szpital Powiatowy im. Jana Mikulicza, Biskupiec
3. **Artur Krzywicki,** Uniwersytecki Szpital Kliniczny, Olsztyn

ORTOPEDA ROKU
1. **Jan Mikulski,** CM Woźniak, Olsztyn
2. **Patryk Chodkowski,** Szpital Powiatowy im. Jana Mikulicza, Biskupiec
3. **Michał Bieniecki,** Artro-Klinika Bieniecki, Olsztyn

FIZJOTERAPEUTA/OSTEOPATA ROKU
1. **Dawid Spaszewski,** CTMiR, Wadąg
2. **Anna Kasprzak-Wolniak,** Oh Baby Fizjoterapia Niemowląt i Dzieci, Elbląg
3. **Serhii Smyk,** FizjoSmyk, Olsztyn

KARDIOLOG ROKU
1. **Mikołaj Brembor,** Wojewódzki Szpital Zespolony, Elbląg
2. **dr Dagmara Salczyńska,** Miejski Szpital Zespolony, Olsztyn
3. **dr n. med. Artur Zalewski,** Centrum Kardiologii Scanmed, Ełk

OKULISTA ROKU
1. **Maria Rydz,** LENS - Optyk Okulista, Olsztyn
2. **Beata Szarejko,** NZOZ OMR PZN, Olsztyn

LARYNGOLOG ROKU
1. **Monika Tywończuk-Szulc,** Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy im. prof. dr Stanisława Popowskiego, Olsztyn
2. **Mikołaj Tokarczyk,** Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, Olsztyn
3. **Natalia Jarmołowicz-Aniołkowska,** IPL, Ostróda

ANESTEZJOLOG ROKU
1. **Jarosław Abramczyk,** Miejski Szpital Zespolony, Olsztyn
2. **Blanka Dworaczek,** Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska, Olsztyn
3. **Anna Molenda-Skonieczna,** Wojewódzki Szpital Zespolony, Elbląg

NEUROLOG ROKU
1. **Karina Szczawińska-Modzelewska,** SPZOZ MSWiA z Warmińsko-Mazurskim Centrum Onkologii, Olsztyn
2. **Kamila Radomska,** Szpital Powiatowy im. Jana Mikulicza, Biskupiec

RATOWNIK MEDYCZNY/RATOWNIK PRZEDMEDYCZNY ROKU
1. **Mikołaj Matusiak,** Szpital Powiatowy im. Jana Pawła II, Bartoszyce
2. **Mateusz Sowiński,** Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, Olsztyn
3. **Grzegorz Szczegielniak,** Powiatowy Szpital im. Władysława Biegańskiego, Iława

FARMACEUTA/TECHNIK FARMACEUTYCZNY ROKU
1. **Ewelina Rucka,** Apteka Gemini, Iława
2. **Barbara Sztachelska,** Apteka Gemini, Ełk
3. **Katarzyna Grajper,** Apteka Gemini, Elbląg

RADIOLOG/TECHNIK ELEKTRORADIOLOG ROKU
1. **Piotr Modzelewski,** Affidea, Olsztyn
2. **Szymon Kuciński,** SPZOZ MSWiA z Warmińsko-Mazurskim Centrum Onkologii, Olsztyn

ONKOLOG ROKU
1. **Paulina Głowacka-Rutkowska,** Warmińsko-Mazurskie Centrum Chorób Płuc, Olsztyn
2. **Ewelina Katarzyna Iwanowska,** Szpital Kliniczny Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji z Warmińsko - Mazurskim Centrum Onkologii, Olsztyn

PSYCHOLOG/PSYCHOTERAPEUTA ROKU
1. **Agnieszka Bacuła,** Gabinet Psychologiczny Agnieszka Bacuła, Olsztyn
2. **Ewa Reut,** Hospicjum Caritas w Olsztynie, Poradnia u Franciszka na Zatorzu, Olsztyn
3. **Bożena Kasztelan,** Szpital Psychiatryczny św. Antoniego Wielkiego, Frombork

PSYCHIATRA ROKU
1. **Karol Talkowski,** Wojewódzki Zespół Lecznictwa Psychiatrycznego, Olsztyn
2. **Małgorzata Sztachańska-Borkowska,** WZLP, Olsztyn
3. **Aneta Jaroszewska,** Wojewódzki Zespół Lecznictwa Psychiatrycznego, Olsztyn

MENEDŻER PLACÓWKI MEDYCZNEJ ROKU
1. **Maciej Bogdan Olesiński,** SPZOZ Szpital Powiatowy, Pisz
2. **Agnieszka Szałko,** Szpital Psychiatryczny SPZOZ, Węgorzewo
3. **Iwona Orkiszewska,** Wojewódzki Zespół Lecznictwa Psychiatrycznego, Olsztyn

Łączy ich odpowiedzialność za nasze zdrowie

Farmaceuci, lekarze różnych specjalności i inni pracownicy ochrony zdrowia każdego dnia spotykają nas - tych, którzy przychodzą do nich po pomoc, poradę, diagnozę, leczenie. Choć pracują w różnych miejscach i zajmują się różnymi dziedzinami, łączy ich odpowiedzialność za zdrowie drugiego człowieka, co jest godne doceniania. - Także dlatego chcemy poznać ich bliżej, więc dziś prezentujemy kolejne osoby uczestniczące w plebiscycie HIPOKRATES 2026 - opowiada Katarzyna Adamczyk, która opiekuje się nim od strony redakcyjnej.

Jak dodaje: - Przedstawianych przez nas w kolejnych odsłonach bohaterów akcji pytamy o ich zawodową codzienność, najważniejsze doświadczenia. Czasami są podobne, czasami różne, ale zawsze wspólnym mianownikiem jest praca na rzecz pacjentów i zaangażowanie, które zostało dostrzeżone zarówno na etapie nominacji do plebiscytu, jak i głosowania, które trwa.

Za nami już ponad miesiąc głosowania w akcji Hipokrates 2026, przed nami jego kolejni uczestnicy.

Szczegółów szukajcie na: www.gazetaolsztynska.pl/hipokrates

Za każdą przygotowaną terapią stoi przecież konkretny pacjent

Katarzyna Brzezińska (Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie, Apteka SANA, Bartąg) jest magistrem farmacji i na co dzień pracuje jako farmaceuta szpitalny w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym w Olsztynie, gdzie zajmuje się m.in. pracą w Pracowni Leku Cytostatycznego oraz przygotowywaniem farmakoterapii dla pacjentów wymagających specjalistycznego leczenia. Pracuje również w Aptece Sana w Bartągu.

W obu tych miejscach Katarzyna Brzezińska szczególną wagę przykłada do bezpieczeństwa pacjenta, jakości sporządzanych leków oraz odpowiedzialnej i rzetelnej opieki farmaceutycznej. Nasza nominowana do tytułu Farmaceuty/Technika Farmaceutycznego Roku stale poszerza swoją wiedzę, szczególnie w zakresie farmacji szpitalnej, onkologii i nowoczesnych terapii.

Farmacja jest dla niej nie tylko zawodem, ale przede wszystkim pracą wymagającą zaangażowania, dokładności i świadomości, że za każdą przygotowaną terapią stoi konkretny pacjent.

Wierzy, że ten zawód opiera się głównie na odpowiedzialności za ludzi

- Trudno w to uwierzyć, ale farmaceutą chciałam zostać od dziecka - wyznaje Katarzyna Grajper (Apteka Gemini, Elbląg). Już w późnej podstawówce wymyśliła sobie taką drogę i cel, który udało się zrealizować. - Pociągała ją cisza apteki, a także dostojność i wiedza, która emanowała od farmaceutów w moim małym mieście rodzinnym. Nauka biologii i chemii przychodziła mi z łatwością, wiec na studia dostałam się bez większych problemów.

Jako farmaceutka i kierownik apteki wierzy, że ten zawód opiera się przede wszystkim na odpowiedzialności za ludzi. Za pacjentów, którzy powierzają im swoje zdrowie i obdarzają ich zaufaniem, ale również za zespół, z którym każdego dnia tworzą miejsce, do którego pacjenci wracają.

- Lubię być osoba, do której można zadzwonić z problemem i wspólnie poszukać rozwiązania. Nigdy nie uważałam, że dobry kierownik powinien znać odpowiedź na każde pytanie. Powinien natomiast być człowiekiem, do którego nie boimy się z tym pytaniem przyjść - zaznacza pani Katarzyna. Prywatnie jest wielką miłośniczką okładania puzzli.

PARTNER GŁÓWNY PLEBISCYTU
synoptis® pharma
11026OTBA-A-G

eprasa.pl bf2a9d9193

MAZURSKA FALA OFICJALNIE OTWARTA

Na ten moment mieszkańcy Działdowa czekali od wielu lat. W poniedziałek, 5 października, uroczyście otwarto krytą pływalnię Mazurska Fala. Nowoczesny kompleks kosztował blisko 55 mln zł. Składa się na niego basen sportowy, część rekreacyjna, atrakcje dla dzieci oraz rozbudowana strefa SPA. Już od piątku, 9 października, z obiektu będą mogli korzystać mieszkańcy.

W uroczystym otwarciu uczestniczyło wielu zaproszonych gości. Obecni byli m.in. posłowie na Sejm RP Robert Gontarz i Zbigniew Ziejewski, wicewojewoda warmińsko-mazurski Mateusz Szauer, starosta działdowski Paweł Cieśliński, a także wójtowie, radni, kierownicy jednostek, pracownicy Urzędu Miasta Działdowo oraz mieszkańcy.

Fot. SK

Burmistrz Działdowa Grzegorz Mrowiński podczas swojego wystąpienia podziękował wszystkim za udział w uroczystości, a przede wszystkim osobom i instytucjom, które uwierzyły w projekt i wsparły jego realizację finansowo. Przypomniał również, że plany budowy basenu w Działdowie mają długą historię – pierwsze pomysły dotyczące powstania takiego obiektu pojawiały się już wiele dekad temu.

Zastępca burmistrza Działdowa Izabela Sokolnicka przedstawiła zebranym rys inwestycyjny, przypominając kolejne etapy, które doprowadziły do realizacji jednej z największych inwestycji sportowo-rekreacyjnych w mieście.

Symbolicznym momentem uroczystości było przekazanie kluczy do Mazurskiej Fali przez burmistrza Grzegorza Mrowińskiego Sławomirowi Pszennemu, prezesowi Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej i Mieszkaniowej, które będzie zarządzało nowym obiektem.

Po zakończeniu oficjalnej części przyszedł czas na zwiedzanie. Zaproszeni goście mogli zobaczyć niecki basenowe, strefę rekreacyjną i SPA, szatnie, recepcję oraz pozostałe pomieszczenia nowoczesnego kompleksu. Nie zabrakło również okolicznościowego tortu.

Umowę na budowę krytej pływalni podpisano 8 marca 2024 roku. Wykonawcą została firma Budimex, a wartość podpisanej umowy wyniosła 54 876 033,03 zł.

Na realizację przedsięwzięcia pozyskano znaczące środki zewnętrzne: 15 mln zł pochodziło z Rządowego Funduszu Polski Ład: Program Inwestycji Strategicznych, a kolejnych 10 mln zł z Programu rozwoju lokalnej infrastruktury sportowej „Sportowa Polska" Ministerstwa Sportu i Turystyki. Do budowy pływalni dołożył się również Powiat Działdowski, przekazując łącznie 5 mln zł.

Nowa pływalnia nie jest wyłącznie obiektem przeznaczonym do sportowego pływania. Kompleks zaprojektowano tak, aby mogli z niego korzystać zarówno sportowcy, rodziny z dziećmi, jak i osoby szukające wypoczynku.

Do dyspozycji użytkownicy mają basen sportowy, basen rekreacyjny z wydzieloną częścią do nauki pływania, brodzik dla najmłodszych, jacuzzi oraz interaktywną zjeżdżalnię.

W obiekcie znalazła się również rozbudowana strefa SPA. Przygotowano saunę fińską, łaźnię parową i saunę infrared, a także grotę solną, prysznic wrażeń oraz basen schładzający. W sezonie letnim będzie można korzystać również z zewnętrznych tarasów z leżakami i mokrego placu zabaw dla dzieci.

Nowa pływalnia ma pełnić również ważną funkcję edukacyjną. Już w najbliższym czasie mają rozpocząć się tu zajęcia dla uczniów klas trzecich z działdowskich szkół. Każdy z nich będzie mógł skorzystać z 20 godzin bezpłatnej nauki pływania.

Otwarcie kompleksu oznacza także nowe miejsca pracy. W Mazurskiej Fali zatrudnienie znalazło około 20 osób, w tym m.in. ratownicy, instruktorzy pływania oraz pracownicy odpowiedzialni za obsługę obiektu.

Poniedziałkowa uroczystość była oficjalnym otwarciem długo wyczekiwanej inwestycji, ale najważniejszy moment, jeśli chodzi o mieszkańców, nastąpi za kilka dni. Już w piątek, 9 października, drzwi Mazurskiej Fali staną otworem przed wszystkimi użytkownikami.

Nowa pływalnia ma służyć mieszkańcom nie tylko Działdowa, ale także całego powiatu oraz sąsiednich gmin. Po wielu latach planów i oczekiwania Działdowo zyskało obiekt, który łączy sport, rekreację, naukę pływania i wypoczynek w jednym miejscu.

SYLWESTER KASPROWICZ

DZIEŁO MIRIAM SZYKUJE POMOC NA ZIMĘ

Fot. FB/Dzieło Miriam

Wielu z nas czeka już, aż w mieszkaniach zaczną grzać kaloryfery. Wystarczy kilka chłodnych nocy, by wyobrazić sobie sytuację ludzi, którzy zimę spędzą w pustostanach, altanach czy prowizorycznych schronieniach. O nich pamięta Dzieło Miriam. Jesień dopiero się zaczyna, ale dla osób w kryzysie bezdomności to moment, w którym każdy kolejny tydzień ma znaczenie. Nie wszyscy korzystają ze schronisk i noclegowni. Część osób koczuje w pustostanach, altankach działkowych, opuszczonych budynkach i innych miejscach, w których trudno mówić nie tylko o ogrzewaniu, ale czasem nawet o dostępie do bieżącej wody.

Do tych ludzi od dawna docierają wolontariusze fundacji Dzieło Miriam. W każdą sobotę pod młynem w Olsztynie pojawia się kilkadziesiąt osób. Dostają gorący posiłek, ubrania, środki higieniczne i podstawowe opatrunki. Czasem jednak najważniejsza okazuje się rozmowa — bez pośpiechu i bez oceniania.

Wolontariusze nie czekają wyłącznie na tych, którzy sami przyjdą po pomoc. Jeżdżą również po Olsztynie, zaglądają do pustostanów, na działki i do miejsc, w których przebywają osoby pozostające poza systemem pomocy instytucjonalnej. Wożą jedzenie, koce, ubrania i środki opatrunkowe. Pomagają także tym, którzy decydują się rozpocząć leczenie uzależnienia albo próbują wrócić do normalnego życia. Pod młynem bardzo często można spotkać także kapłanów, szczególnie franciszkanów z parafii Chrystusa Króla Wszechświata na olsztyńskim Zatorzu. Są rozmowy, modlitwa, a osoby, które tego chcą, przystępują również do spowiedzi. Pomoc otrzymują jednak wszyscy, niezależnie od tego, czy korzystają z tej części działalności fundacji.

Teraz Dzieło Miriam samo potrzebuje pomocy. Fundacja zbiera pieniądze na specjalistyczny samochód. Ma on służyć nie tylko do przewożenia żywności i odzieży. W planach jest mobilny punkt pomocy, którym będzie można dotrzeć bezpośrednio do bezdomnych osób, udzielić podstawowej pomocy medycznej, a w razie potrzeby przewieźć człowieka do schroniska, szpitala czy ośrodka terapii.

Prowadzona jest zbiórka internetowa na zakup samochodu. Kwestowano w tej intencji również w kościołach archidiecezji warmińskiej. Zgodę na to wyraził abp Józef Górzyński, metropolita warmiński.

Potrzeby są duże. Według ogólnopolskiego badania liczby bezdomnych ponad jedna piąta ludzi znajdujących się w kryzysie bezdomności przebywa poza placówkami — na ulicach, działkach, w pustostanach i innych miejscach nienadających się do stałego mieszkania. To właśnie do tej grupy najtrudniej dotrzeć z pomocą.

Za kilka tygodni ciepły kaloryfer stanie się dla większości z nas czymś oczywistym. Dla ludzi odwiedzanych przez wolontariuszy Dzieła Miriam oczywisty nie jest nawet dach nad głową. Dlatego samochód, na który dziś zbiera fundacja, nie ma być wygodnym dodatkiem do jej działalności. Ma być narzędziem pozwalającym docierać tam, gdzie pomocy nie da się udzielić zza biurka.

JAN BERDYCKI

Jak wesprzeć zbiórkę na busa?
Zbiórkę Dzieła Miriam na specjalistycznego busa można wesprzeć przez portal Zrzutka.pl: https://zrzutka.pl/cmgknc.

eprasa.pl bf2a9d9193

MIESZKAŃCY BEZ GŁOSU NA SESJI. SPÓR, DO KTÓREGO WARTO WRÓCIĆ

Minął tydzień od jednej z najgorętszych dyskusji podczas ostatniej sesji Rady Miasta Olsztyna. Radni odrzucili obywatelski projekt, który miał przywrócić mieszkańcom możliwość zabierania głosu podczas obrad. Część radnych nie kryje rozczarowania.

Warto wrócić do tej dyskusji, bo dotyczyła nie kolejnej technicznej zmiany w statucie, lecz zasad lokalnej demokracji. Projekt zgłoszony przez Komitet Obywatelskiej Inicjatywy Uchwałodawczej zakładał, że mieszkaniec Olsztyna mógłby zabrać głos podczas sesji po wcześniejszym zgłoszeniu do Biura Rady Miasta i zebraniu 10 podpisów poparcia. Wystąpienie mogłoby trwać do pięciu minut, a podczas jednej sesji głos mogłoby zabrać maksymalnie 15 mieszkańców, chyba że rada zdecydowałaby inaczej.

Pomysł nie był rewolucyjny. Olsztyn znał takie rozwiązanie wcześniej. Prawo mieszkańców do wypowiadania się podczas sesji usunięto ze statutu w 2018 roku. Autorzy projektu chcieli więc w istocie przywrócić możliwość, która wcześniej istniała. Pod inicjatywą zebrano ponad 700 podpisów.

Dyskusja 30 września była długa i momentami bardzo gorąca. Zwolennicy projektu przekonywali, że komisje, dyżury radnych i organizowane oddzielnie spotkania nie zastępują możliwości zabrania głosu właśnie wtedy, gdy rada publicznie rozstrzyga konkretną sprawę. Przeciwnicy odpowiadali, że mieszkańcy mogą swobodnie wypowiadać się podczas posiedzeń komisji, a dodatkowe wystąpienia na sesjach mogłyby znacznie przedłużać obrady.

Fot. screen z relacji online sesji Rady Miasta Olsztyna

Przewodniczący rady Łukasz Łukaszewski jeszcze przed głosowaniem wskazywał, że sesja powinna służyć przede wszystkim procedowaniu uchwał, a nie odczytywaniu politycznych oświadczeń. Jako lepszą formę bezpośredniego kontaktu widział osobne spotkania radnych z mieszkańcami. Tyle że również ta formuła była wcześniej krytykowana. Mirosław Arczak nazywał ją wręcz farsą, wskazując, że nie daje możliwości rzeczywistego dialogu.

Inaczej projekt oceniała Marta Kamińska, przewodnicząca Komisji Prawa i Bezpieczeństwa i radna Koalicji Obywatelskiej. Jeszcze przed sesją mówiła, że propozycja może prowadzić do bliższej współpracy z mieszkańcami. Komisja po wprowadzeniu poprawek pozytywnie zaopiniowała projekt. W samym głosowaniu Kamińska była jedyną radną klubu KO, która zagłosowała za.

Ostatecznie projekt poparło 10 radnych: Adam Andrasz, Mirosław Arczak, Przemysław Bałdyga, Krzysztof Guzek, Marta Kamińska, Edyta Markowicz, Marcin Możdżonek, Radosław Nojman, Grzegorz Smoliński i Zdzisława Tołwińska.

Przeciw było 14 radnych: Nelly Antosz, Halina Ciunel, Marek Fabianowicz, Katarzyna Faliszewska, Marcin Galibarczyk, Tomasz Głażewski, Piotr Grzymowicz, Paweł Klonowski, Łukasz Łukaszewski, Czesław Małkowski, Joanna Misiewicz, Piotr Pancer, Wioletta Śląska-Zyśk i Ewa Zakrzewska. Jarosław Babalski był nieobecny.

Rozczarowania po głosowaniu nie ukrywał Bartosz Grucela z Partii Razem. Przypominał, że inicjatywa wymagała wielu rozmów i długiej pracy, a na jej rozstrzygnięcie autorzy czekali bardzo długo. Wynik głosowania oceniał jako dowód zasadniczej różnicy w rozumieniu tego, jak szeroki powinien być udział mieszkańców w pracach samorządu.

Olsztyn nie musiałby przy tym przecierać szlaków. W Poznaniu mieszkaniec może zgłosić przewodniczącemu chęć zabrania głosu nawet w dniu sesji, przed rozpoczęciem danego punktu porządku obrad. Możliwość udziału zainteresowanych mieszkańców w dyskusjach na sesjach funkcjonuje także w Krakowie. Na oba miasta wskazali sami autorzy olsztyńskiego projektu.

Spór nie dotyczył więc tego, czy mieszkańcy mają dziś jakikolwiek kontakt z radnymi. Mają. Pytanie było inne: czy powinni mieć także formalne prawo do kilku minut wypowiedzi na forum, na którym zapadają decyzje dotyczące całego miasta. Większość rady odpowiedziała: nie. Dziesięciu radnych uznało inaczej. I właśnie dlatego, choć od sesji minął już tydzień, do tej debaty warto wrócić.

JAN BERDYCKI

KRADZIONYM AUTEM UCIEKAŁ W KIERUNKU LITWY

Fot. KMP Olsztyn

Skuteczne działania policji z Polski, Litwy i Niemiec doprowadziły do zatrzymania mężczyzny, który jest podejrzany o usiłowanie i dokonanie kradzieży aut. Wpadł, uciekając kradzionym pojazdem w kierunku Litwy. Mężczyzna usłyszał zarzuty.

Ta sprawa swój początek miała w połowie września 2026 roku, kiedy na terenie województwa zaczęło dochodzić o usiłowań i kradzieży aut. Najpierw na terenie Elbląga doszło do usiłowania kradzieży czterech pojazdów osobowych. Kilka dni później, tej samej nocy w Olsztynie i Orzyszu skradzione zostały dwa auta. Natomiast trzeci pojazd skradziono również we wrześniu na terenie Ełku. Policjanci z poszczególnych jednostek policji rozpoczęli czynności procesowe i operacyjne w każdej z tych spraw. Celem było zebranie jak największej ilości danych i ustalenie, czy te zdarzenia są ze sobą powiązane. Zostały przyjęte zawiadomienia o popełnieniu przestępstw, zgromadzono materiał dowodowy, funkcjonariusze dotarli też do nagrań z monitoringów i zabezpieczyli ujawnione ślady.

Od pierwszych dni, kiedy w regionie zaczęło dochodzić do tych usiłowań i kradzieży, w działania włączyli się policjanci z Wydziału Kryminalnego Komendy Wojewódzkiej Policji w Olsztynie. Poczynione ustalenia operacyjne doprowadziły ich do wniosku, że ze wszystkimi zdarzeniami może mieć związek obywatel Republiki Litewskiej.

Policjanci z Wydziału Kryminalnego KWP w Olsztynie zainicjowali współpracę z Wydziałem Kryminalnym Komendy Wojewódzkiej Policji w Białymstoku oraz funkcjonariuszami z Litwy, która okazała się kluczowa w wyjaśnieniu sprawy. Okazało się, że mężczyzna poprzez obejście zabezpieczeń dokonywał kradzieży aut, które ostatecznie trafiały na Litwę. Kolejne tropy w tej sprawie pozwoliły dzięki współpracy z policją z Niemiec ustalić, że mężczyzna w nocy z 30 września na 1 października miał w miejscowości Wismar w Niemczech dokonać kradzieży kolejnego pojazdu i przez Polskę jechać w kierunku Litwy.

Skoordynowane działania służb spowodowały, że wskazane auto zostało namierzone na trasie S61 w powiecie łomżyńskim. Mężczyzna próbował uciekać, ale został zatrzymany przez funkcjonariuszy kryminalnych z KWP w Olsztynie i KWP w Białymstoku. Był to 34-letni obywatel Litwy, który, o dziwo, nie posiadał prawa jazdy. Policjanci odzyskali też skradzione auto o wartości 21 tysięcy euro. Dalsze czynności procesowe w tej sprawie prowadzą śledczy z Wydziału do Walki z Przestępczością przeciwko Mieniu Komendy Miejskiej Policji w Olsztynie. Sam podejrzany trafił do policyjnego aresztu. Na podstawie zgromadzonego materiału dowodowego usłyszał cztery zarzuty usiłowania i trzy zarzuty kradzieży z włamaniem oraz zarzut paserstwa. Grozi mu kara do 10 lat pozbawienia wolności.

Sprawa ma rozwojowy charakter. Należy domniemywać, że mężczyzna nie działał sam. Trwają czynności, których celem jest ustalenie i zatrzymanie kolejnych osób mających związek z kradzieżami. Śledztwo w tej sprawie nadzoruje Prokuratura Rejonowa Olsztyn-Północ w Olsztynie.

MONIKA SMOLIK

eprasa.pl bf2a9d9193

POLITYCZNI LIDERZY KOMENTUJĄ

W naszym cotygodniowym cyklu polityczni liderzy z Warmii i Mazur komentują wydarzenia mijającego tygodnia bądź odnoszą się do kwestii, które uznają za warte społecznej uwagi. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść poniższych komentarzy.

Piotr LISIECKI (Konfederacja \Ruch Narodowy)

Korupcja jest permanentną częścią polityki na Ukrainie. Wojna niczego nie zmieniła.

Narodowe Biuro Antykorupcyjne Ukrainy (NABU) i Specjalna Prokuratura Antykorupcyjna prowadzą kolejne śledztwa wobec ludzi z otoczenia Wołodymyra Zełenskiego. Źródła dziennikarskie mówią, że korupcja na Ukrainie jest wyższa niż kiedykolwiek. Część ukraińskiego obozu władzy ocenia to jako polityczną grę i próbę osłabienia prezydenta w momencie, gdy Kijów zabiega o dalszą pomoc Zachodu i postępy w rozmowach z UE.

Pomoc zagraniczna jest rozkradana i pieniądze, także polskich podatników, trafiają do kieszeni oligarchów i złodziei z otoczenia prezydenta Ukrainy. Polska powinna zredukować finansowanie skorumpowanych elit Kijowa.

Jacek PROTAS poseł do Parlamentu Europejskiego (Koalicja Obywatelska)

Prace nad konkretnymi rozwiązaniami dotyczącymi regionów graniczących z Rosją, Białorusią i Ukrainą wchodzą w kolejny ważny etap. Przygotowany przeze mnie raport został w ubiegłym tygodniu przyjęty przez Komisję Rozwoju Regionalnego Parlamentu Europejskiego. W październiku dokument trafi pod głosowanie na sesji plenarnej Parlamentu Europejskiego.

Województwa położone przy wschodniej granicy Unii Europejskiej, w tym warmińsko-mazurskie i podlaskie, szczególnie odczuwają skutki wojny. Skutki te są widoczne w gospodarce, inwestycjach i możliwościach rozwoju tych terenów. Dlatego w raporcie nie skupiamy się na diagnozie, lecz na tym, co można realnie zmienić. Obszary, które na co dzień ponoszą ciężar wspólnego bezpieczeństwa, powinny otrzymać wsparcie adekwatne do tej roli.

W raporcie wskazujemy konkretne rozwiązania, w tym dodatkowe środki z polityki spójności, Wspólnej Polityki Rolnej oraz funduszy wspierających konkurencyjność. Chcemy także wyższego poziomu dofinansowania inwestycji oraz rozwiązań, które ułatwią samorządom realizację najważniejszych przedsięwzięć. Ważne są również szersze możliwości udzielania pomocy publicznej przedsiębiorcom działającym na przygranicznych terenach, aby stworzyć im lepsze warunki do inwestowania i rozwoju.

Poparcie Komisji Rozwoju Regionalnego to ważny krok, ale przed nami decyzja całego Parlamentu Europejskiego. Będę zabiegał o szerokie poparcie europosłów dla rozwiązań, które zapewnią tym regionom dodatkowe wsparcie.

Marcin KULASEK minister nauki i szkolnictwa wyższego (Nowa Lewica)

Jako Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego przygotowaliśmy zmiany w Prawie o szkolnictwie wyższym i nauce, które odpowiadają na potrzeby środowiska akademickiego.

Jedno z takich rozwiązań dotyczy doktorantów. Choroba, opieka nad dzieckiem czy inna ważna sytuacja życiowa nie powinny oznaczać konieczności rezygnacji z pracy nad doktoratem. Nowe przepisy pozwolą zawiesić kształcenie, a w tym czasie korzystać ze świadczeń ubezpieczeniowych. Po ukończeniu szkoły doktorskiej doktorant zachowa również bezpłatny dostęp do laboratoriów, sprzętu i systemów potrzebnych do przygotowania obrony aż do uzyskania doktoratu.

Ułatwiamy też weryfikację papierowych dyplomów. Pracodawca, który ma uzasadnione wątpliwości co do dokumentu, będzie mógł sprawdzić jego dane bezpośrednio na uczelni. To zwiększy bezpieczeństwo rekrutacji i ograniczy ryzyko posługiwania się fałszywymi kwalifikacjami.

Nowe rozwiązania powstają w dialogu ze środowiskiem akademickim, tak aby najlepiej odpowiadały na potrzeby nauki.

Jerzy SZMIT prezes Fundacji im. Piotra Poleskiego (Prawo i Sprawiedliwość)

Prezydent Olsztyna Robert Szewczyk próbuje powiększyć terytorialnie Olsztyn. Za pierwszym razem chciał to zrobić działaniami odgórnymi – po prostu zabrać gminie Purda ponad dwieście hektarów, nawet nie rozmawiając z jej władzami ani z mieszkańcami. Zwyczajnie ogłosił, że wzmiankowany teren przyda mu się i pobuduje tam „miasteczko prawne". Umieści w nim sądy i prokuratury, a potem przesiedli z centrum kancelarie adwokackie, radcowskie i notarialne wraz z lokatorami, no i areszt śledczy, również z lokatorami.

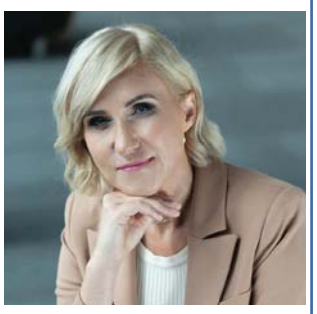
Szewczyk poniósł totalną klęskę. Okazało się, że wszyscy zainteresowani byli przeciw: gmina Purda, mieszkańcy owych dwustu hektarów, starosta, wojewoda. Minister sprawiedliwości nie wyraził zainteresowania. Pewnie dlatego, że po pierwsze jako ręka ośmiogwiazdkowej sprawiedliwości ma na głowie ważniejsze sprawy. Po drugie planowana przez Szewczyka przeprowadzka sądów, prokuratur i aresztu odbyłaby się z kasy jego ministerstwa, bo samorząd, jak na razie, nie odpowiada za wymiar sprawiedliwości. Ostatecznie spór przeciął partyjny szef Szewczyka Donald Tusk, bo sprawą nawet nie chciał się zająć.

Nie udało się od góry, no to Szewczyk próbuje od dołu. Osobiście i z obstawą wybrał się do sąsiednich gmin, aby tamtejszych mieszkańców zapytać, co tam słychać, jak się żyje, może czegoś im potrzeba. Mocno tym wkurzył starostę i wójtów tych gmin. Nieproszonych gości nikt nie lubi, tym bardziej gdy w garnki zaglądają. Co więcej, ta „gospodarska" wizyta odbyła się w intencji sondowania mieszkańców, czy by nie chcieli zamiast w Dywitach czy w Stawigudzie zamieszkiwać w Olsztynie. I nawet nie musieliby się przeprowadzać; tylko Szewczyk granice przesunie.

Jeden z problemów polega jednak na tym, że znaczna część mieszkańców tych gmin wyprowadziła się z Olsztyna. Bardziej im odpowiadało wybudowanie domu za miastem niż życie w prężnie zarządzanej i rozwijającej się stolicy województwa, znakomicie i kompetentnie kierowanej przez Piotra Grzymowicza, a obecnie Roberta Szewczyka. Więc argument, jak to fajnie być w Olsztynie, chyba do nich nie dotrze.

Prezydentowi Olsztyna radzę skierować się do gminy Gietrzwałd. Tamtejszy wójt Jan Kasprowicz, gdy prezydent Robert Szewczyk chciał wykroić sobie z gminy Purda ponad dwieście hektarów, zareagował pozytywnie. Stwierdził, że on chętnie oddałby kawałek gminy Gierzwałd Olsztynowi, a sam zostałby zastępcą prezydenta. Takim ruchem połączył interes publiczny z prywatnym w podręcznikowy sposób. Koszty ponosi strona publiczna, a korzyści trafiają do osoby prywatnej.

Urszula PASŁAWSKA posłanka (Polskie Stronnictwo Ludowe)



Od czerwca 2027 roku mieszkańcy Szczytna dojadą do stolicy w dwie godziny, pociągiem z przesiadką w Ostrołęce. Tak poinformował w poniedziałek Dariusz Grajda, wiceprezes PKP SA, na wspólnej konferencji na dworcu PKP w Szczytnie. Połączenie ze stolicą jest ważne dla mieszkańców Szczytna, którzy dojeżdżają tam do pracy, na studia, do lekarzy. Teraz do Warszawy mogą dojechać tylko z przesiadką w Olsztynie, a podróż trwa od 3 do 4 godzin. Rozmawialiśmy również o utworzeniu centrum przesiadkowego w Szczytnie, zagospodarowaniu terenów wokół dworca oraz bezpiecznym przejściu przez tory, które połączy osiedle Kochanowskiego z ul. Robotniczą. Poruszyłam też temat ważnych inwestycji drogowych, przede wszystkim przygotowywanej modernizacji DK53 Olsztyn–Szczytno, o którą w Sejmie zabiegam od lat. Teraz projekt znajduje się na etapie niezbędnej procedury środowiskowej. Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, w przyszłym roku ruszą prace nad projektem.

Polska kolej wraca na właściwe tory, a ja pracuję dalej.

ZAPRASZAMY NA NASZĄ STRONĘ INTERNETOWĄ: GAZETAOLSZTYNSKA.PL,
gdzie w zakładce „Opinie i publicystyka" znajdziecie Państwo szereg komentarzy osób ze świata polityki.

eprasa.pl bf2a9d9193

Co, gdzie, kiedy?

REPERTUAR MULTIKINO

Środa, 7 października

LALKA: 10:00, 11:20, 12:40, 13:30, 14:50, 15:30, 16:10, 17:00, 18:20, 19:40, 20:30
ZAPOMNIANA WYSPA / familijny / dubbing: 13:25, 15:50, 18:20
VERITY. CORAZ WIĘKSZY MROK / napisy: 12:20, 15:00, 17:40, 20:20
RESIDENT EVIL / napisy: 10:00, 13:00, 19:00, 21:15
AVENGERS: KONIEC GRY / napisy: 19:30
AVENGERS: KONIEC GRY / dubbing: 13:10
W SERCU DZICZY / napisy: 14:35, 17:00, 20:45, 21:50
LUNA I ROZGADANA ŚWINKA / familijny / dubbing: 10:20, 11:45, 16:20
100 DNI: MISJA ZEUS: 18:30
BING I OPOWIEŚCI O ZWIERZĄTKACH / familijny / dubbing: 10:00
MISTYCZKA: 14:00
PUCIO KOCHA ZWIERZAKI / familijny / dubbing: 10:10
500 MIL / napisy: 12:00
DZIEŃ DZIECKA KSIĘDZA JANA KACZKOWSKIEGO: 10:00
KSIĘGA PUSTYNI / familijny / dubbing: 10:00
MARSUPILAMI / familijny / dubbing: 10:50
NIE PATRZ W DÓŁ 2 / napisy: 21:05

REPERTUAR HELIOS

Środa, 7 października

LALKA: 13:00, 14:10, 16:30, 17:30, 19:00, 20:00, 21:00
ZAPOMNIANA WYSPA / familijny / dubbing: 13:45, 15:30, 17:15
VERITY. CORAZ WIĘKSZY MROK / napisy: 16:15, 17:45, 20:30
RESIDENT EVIL / napisy: 16:10, 18:30, 20:15
W SERCU DZICZY / napisy: 13:45, 17:00, 19:30
MISTYCZKA: 19:45
TEDI I MAGICZNA LAMPA / familijny / dubbing: 12:30, 14:45
DZIEŃ DZIECKA KSIĘDZA JANA KACZKOWSKIEGO: 13:30, 15:50
ODYSEJA / napisy: 13:15
SPIDER-MAN: CAŁKIEM NOWY DZIEŃ / napisy: 10:00
LUNA I ROZGADANA ŚWINKA / familijny / dubbing: 13:30
NIE PATRZ W DÓŁ 2 / napisy" 20:45

REPERTUAR AWANGARDA

Środa, 7 października

„Lalka" - prod. Polska : godz. 17.00 sala klubowa
„Mistyczka" - prod. Polska : godz. 17.45 sala studyjna
„500 mil" - prod. Wielka Brytania : godz. 17.45 sala arte
„Róża" - prod. Niemcy : godz. 19.30 sala studyjna
„Sunny Dancer" - prod. Niemcy, Wielka Brytania : godz. 19.30 sala arte
„Lalka" - prod. Polska : godz. 19.45 sala klubowa

Olsztyńskie kina

7 PAŹDZIERNIKA
Aktywny Senior w Olsztynie

Olsztyn
W ramach „Olsztyn. Aktywnie" – plenerowa aktywność fizyczna dla Seniorów w formie spacerów oraz amatorskie ćwiczenia (dla chętnych) na sprzętach ogólnodostępnych na olsztyńskim Zatorzu. Spacery wspieramy kijkami (Nordic walking). Zajęcia są bezpłatne.
Godz. 14.00, ul. Jagiellońska 41.

7 PAŹDZIERNIKA
Spotkanie o Japonii z Tadeuszem Szczubiałem

Olsztyn
Podczas spotkania wybierzemy się w podróż do Japonii – kraju kontrastów, niezwykłych zwyczajów i pięknych krajobrazów. Będzie o codziennym życiu Japończyków, ich przywiązaniu do porządku, szacunku dla drugiego człowieka i zasadach, które mogą zaskoczyć przybysza z Europy. Będzie to także możliwość podziwiania pięknych fotografii, które wykonał olsztyński fotograf i pasjonat podróży. Będzie to opowieść o kraju z niezwykłą kulturą i barwną historią.
Godz. 17.00, Biblioteka – filia nr 6, Jarocka 65.

7 PAŹDZIERNIKA
„Kawiarenka społeczna" dla Seniorów

Olsztyn
„Kawiarenka społeczna" dla Seniorów to wyjątkowe miejsce spotkań, integracji i wspólnego spędzania czasu, służące osobom starszym w naszej społeczności. Z nami możesz miło spędzić czas, pograć w gry planszowe, nawiązać nowe znajomości, porozmawiać z rówieśnikami.
Godz. 10.00, ul. Jagiellońska 41.

7 PAŹDZIERNIKA
Kortez

Olsztyn
W pierwszy wtorek października zbierzemy się rano pod Jazzboyem z walizkami średniej wielkości na pierwszy z trzech zamykających ten rok wyjazdów w teren. Michał z Padawanem załadują sprzęt do busa, sprawdza ciśnienie w oponach i około 8:30 ruszymy w kierunku Gdyni. Znając życie tuż za rogatkami Warszawy, Doman zarządzi śniadanie, by zjeść swoją ulubioną kiełbasę z cebulką. W busie będziemy trajkotać jak podekscytowane licealistki, bo nie widzieliśmy się już dwa tygodnie. Duda zapewne w drodze naprawi i zabdejtuje potrzebującym komputery. Kortez zarządzi jakiś klasyczny film (najchętniej ze Steve McQueenem), a komuś osunie się głowa na pół godzinki...
Godz. 20.00, Sala koncertowa Filharmonii, Głowackiego 1.

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL
503-103-703

PRACA

dam pracę

POSZUKUJĘ do pomocy przy krowach mlecznych, i innych pracach 507-423-993

W gospodarstwie rolnym, wysokie zarobki, 695-616-300

ZATRUDNIĘ w gospodarstwie rolnym, 601-772-124

RÓŻNE

sprzedam

BORNITY-NARYBEK karpia zwykłego i kolorowego, amura i kroczek lina zielonego i złotego, 669-483-895.

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

KURY nioski z jajem, 600500710.

Z głębokim smutkiem przyjęliśmy wiadomość
o śmierci naszego kolegi
ś. † p. **Zenona Izdebskiego**
Rodzinie i Bliskim
wyrazy współczucia
składają
dyrekcja, koleżanki i koledzy z Polskiej Spółki Gazownictwa sp. z o.o.
Oddziału Zakład Gazowniczy w Olsztynie

880260PB1-A-G

Pani
Anieli Szymanowskiej
najgłębsze wyrazy współczucia z powodu śmierci
Taty
składają
Zarząd i Pracownicy WPB ROMBUD SP. Z O.O.

878260PB1-A-G

Drogiemu Koledze
Janowi Purpurowiczowi
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci
Mamy
składają
koleżanki i koledzy
z Wydziału Inwestycji Miejskich Urzędu Miasta Olsztyna

879260PB1-A-G

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 4 października 2026 r. zmarł Nasz Kochany
Dziadek, Pradziadek i Teść
ś. † p.
Jan Michalak
Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
8 października 2026 r. (czwartek) o godz. 12.00
modlitwą różańcową o godz. 12.30
Mszą Świętą pogrzebową
w kościele pw. Chrystusa Króla
przy ul. Wyspiańskiego w Olsztynie.
Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu komunalnym
przy ul. Wadąskiej w Olsztynie (Dywity).
Kondukt od bramy wschodniej – od strony Kieźlin.

Pogrążona w smutku rodzina

881260PB1-A-G

ARKA
USŁUGI POGRZEBOWE
ARKA
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska
OLSZTYN (Zatorze), ul. M. Zientary-Malewskiej 2A
89 534 72 42, 605 635 908
OLSZTYN (Jaroty), ul. Herberta 16/24
(wejście od Wilczyńskiego, naprzeciw „Medyka")
89 526 66 01, 605 665 909
www.arkaolsztyn.pl
Całodobowy przewóz zmarłych

13126opb1-a-G

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 6 października 2026 r.
odszedł od nas na zawsze
Nasz Kochany
Mąż, Tata, Dziadek, Pradziadek i Brat
ś. † p.
Eugeniusz Sugier
Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
10 października 2026 r. (sobota) o godz. 12.00
odmówieniem różańca w Kaplicy
im. św. Józefa przy ul. Jagałły 1 E w Kieźlinach,
po czym o godz. 12.30
zostanie odprawiona Msza św. żałobna.
Ceremonia pochowania odbędzie się
na cmentarzu komunalnym w Dywitach.

Pogrążona w bólu i żałobie rodzina

883260PB1-A-G

eprasa.pl bf2a9d9193

NIE MA MOCNEGO NA STANISZEWSKIEGO

SPORTY MOTOROWE\\\ Olsztyński kierowca, którego rallycrossową bronią jest Ford Fiesta, po raz siódmy z rzędu wywalczył tytuł najlepszego kierowcy klasy supercars w mistrzostwach Europy strefy centralnej!

Fot. Petr Sulcik

Tak zazwyczaj wyglądał obecny sezon, czyli Staniszewski jedzie na czele stawki, a reszta bije się jedynie o drugie miejsce

Pieczęć na tytule Staniszewski postawił na Torze Poznań, gdzie jego łupem padły zarówno wszystkie cztery biegi kwalifikacyjne, jak i wielki finał. Była to łączona eliminacja mistrzostw Polski i CEZ-u. W rywalizacji mistrzostw Polski obyło się bez wielkiej historii, bo siódmy tytuł mistrza kraju Staniszewski zapewnił sobie już trzy tygodnie temu w Słomczynie.

W Poznaniu, gdzie Staniszewski startował Fordem Fiesta w wersji R5, na kolejnych stopniach podium stawali Słowak Bruno Beckert i Czech Ales Fucik.

Zbigniew Staniszewski: - Poznań to tor, który uwielbiam. Chciałoby się powiedzieć, że to tor rajdowy, bo jeden zakręt przechodzi w drugi i trzeci, a w przypadku jokera to nawet pięć zakrętów przechodzi jeden w drugi bez kawałka prostej. To powoduje, że tor jest trudny i techniczny. W rajdach jeździłem po wielu takich partiach i bardzo to lubię. Przyzwyczajony jestem, więc w Poznaniu jeździ mi się bardzo dobrze. Rywale mieli trochę pecha. Główny nasz rywal Ales Fucik ukręcił półoś w trzeciej kwalifikacji, a w finale ktoś go stuknął z tyłu. Inni rywale też mieli jakieś drobne problemy. Te składowe, jak i nasza bardzo dobra jazda - mamy koniec sezonu, więc jestem rozpędzony - spowodowały, że wygraliśmy kwalifikacje, jak i finał. Jestem bardzo zadowolony, aczkolwiek trochę już tym sezonem zmęczony. Zespół też jest zadowolony, bo po raz siódmy z rzędu wygrywamy tytuły mistrza Polski oraz mistrza Europy strefy centralnej.

To niebywałe i zaskakujące, że siedem razy z rzędu tytuł wędruje do naszego teamu.

To ciężka praca, ogrom przygotowań, zbierania części i budżetu. To nasza wielka determinacja, nie ukrywam, że sami jesteśmy... pod wrażeniem. W zasadzie to koniec sezonu, teraz bierzemy się za wypoczynek i będziemy myśleć o kolejnym roku.

• **Finał FIA CEZ & MP rallycross supercars Poznań:**
1. Zbigniew Staniszewski (Ford Fiesta - 5.17,746; 2. Bruno Beckert (Citroen DS3) - 5.20,852; 3. Ales Fucik (Volkswagen Polo) - 5.23,709

• **Klasyfikacja generalna FIA CEZ po 7 rundach:**
1. Staniszewski - 178 pkt; 2. Fucik(Czechy) - 113; 3. Istvan Antal (Węgry) - 61.

MARZAR

OLSZTYŃSCY KARATECY POKAZALI SIĘ W CIECHANOWIE

Fot. OKKK

W Ciechanowie olsztyńscy karatecy wywalczyli 25 medali

SPORTY WALKI\\\ W Ciechanowie bardzo udanie rozpoczęli nowy sezon zawodnicy Olsztyńskiego Klubu Kyokushin Karate.
Podczas Mistrzostw Makroregionu Wschodniego Polskiego Związku Kyokushin IKO Poland, które odbyły się w Ciechanowie, reprezentanci Olsztyna wywalczyli trzecie miejsce w klasyfikacji drużynowej.
W zawodach uczestniczyło blisko 240 zawodników reprezentujących kluby z województw warmińsko-mazurskiego, podlaskiego, mazowieckiego i łódzkiego. Olsztyński Klub Kyokushin Karate reprezentowało 36 zawodniczek i zawodników, którzy zdobyli łącznie aż 25 medali: 8 złotych, 8 srebrnych oraz 9 brązowych.
Największą bohaterką zawodów została Sandra Gajko, która sięgnęła po dwa złote medale, triumfując zarówno w konkurencji kata, jak i kumite.

• **Złote medale:** Sandra Gajko (kata, kumite), Lila Gajko (kata), Kaja Ostrowska (kumite), Zuzanna Drężek (kumite), Hanna Drobot (kumite), Malwina Otremba (kumite), Magdalena Rogowska (kata)

• **Srebrne medale:** Zuzanna Drężek (kata), Jan Dowgun (kata), Nela Paszkowska (kata), Zofia Ropiak (kumite), Nikita Ponomarenko (kumite), Anna Dowgun (kumite), Oliwia Szwarc (kumite), Robert Piwoński (kumite)

• **Brązowe medale:** Zofia Ropiak (kata), Anna Dowgun (kata), Wiktoria Życka (kata), Radosław Stefaniak (kata), Anastazja Gołębiewska (kumite), Antonina Kaczmarczyk (kumite), Amelia Prażmo (kumite), Przemysław Piwoński (kumite), Julia Jerulank (kumite)

- Zdobycie pucharu za trzecie miejsce w klasyfikacji drużynowej oraz 25 medali potwierdza wysoki poziom sportowy reprezentantów Olsztyna - nie ma wątpliwości Marek Wieczorek, prezes OKKK. - Na osiągnięty sukces złożyły się zaangażowanie zawodników, systematyczna praca szkoleniowa oraz wsparcie rodziców, którzy licznie towarzyszyli młodym karatekom podczas zawodów. Dla olsztyńskich zawodników był to pierwszy start po wakacyjnej przerwie i jednocześnie bardzo udane otwarcie sezonu. Wyniki osiągnięte w Ciechanowie są dobrym prognostykiem przed kolejnymi wyzwaniami sportowymi - kończy prezes Wieczorek.
Już za dwa tygodnie reprezentanci Olsztyńskiego Klubu Kyokushin Karate ponownie staną do rywalizacji, tym razem podczas zawodów w Ostródzie.

eprasa.pl bf2a9d9193

STOCH: W SPORCIE LICZY SIĘ CHARAKTER

SKOKI NARCIARSKIE\\\ Kamil Stoch po ostatnim sezonie zakończył swoją długą i bogatą karierę. - Jestem dumny i bardzo się cieszę z tego, że byłem częścią najlepszej polskiej drużyny w historii – oświadczył mistrz olimpijski z Soczi i Pjongczangu.

Stoch zdobył dwie Kryształowe Kule, trzy Złote Orły za wygranie Turnieju Czterech Skoczni, trzy złote medale olimpijskie, dwa złote medale mistrzostw świata i dwukrotnie triumfował w Raw Air. Lista jego osiągnięć jest znacznie dłuższa.

- Nigdy nie dzieliłem swoich zwycięstw i sukcesów na bardziej i mniej ważne. Natomiast szczerze jestem dumny i bardzo się cieszę z tego, że byłem częścią najlepszej drużyny w historii skoków narciarskich w Polsce i miałem okazję właśnie wspólnie z kolegami odnosić i celebrować te największe sukcesy – powiedział Stoch.

W 2011 roku na Wielkiej Krokwi w Zakopanem Stoch pierwszy raz wygrał konkurs Pucharu Świata. Łącznie odniósł 39 indywidualnych zwycięstw w zawodach tej rangi - tyle samo co Adam Małysz.

- Nie będę tego ukrywał, chciałem jeszcze podkręcić swój wyczyn. Myślę, że to spowodowało nadmierną presję, którą sam na siebie nałożyłem, aczkolwiek taki jest sport. Trzeba sobie wyznaczać pewne cele, do których trzeba dążyć. Natomiast moja motywacja opierała się na wielu rzeczach. Nie chodziło mi tylko o śrubowanie rekordów. Jak najdłużej chciałem być wśród najlepszych – oznajmił.

Stoch najwięcej konkursów Pucharu Świata wygrał w Zakopanem i niemieckim Willingen, gdzie triumfował po pięć razy.

- Skocznia w Predazzo należy do moich ulubionych. Bardzo lubiłem też naszą Wielką Krokiew i oczywiście Planicę, która jest dla mnie bardzo wyjątkowym miejscem - wyznał.

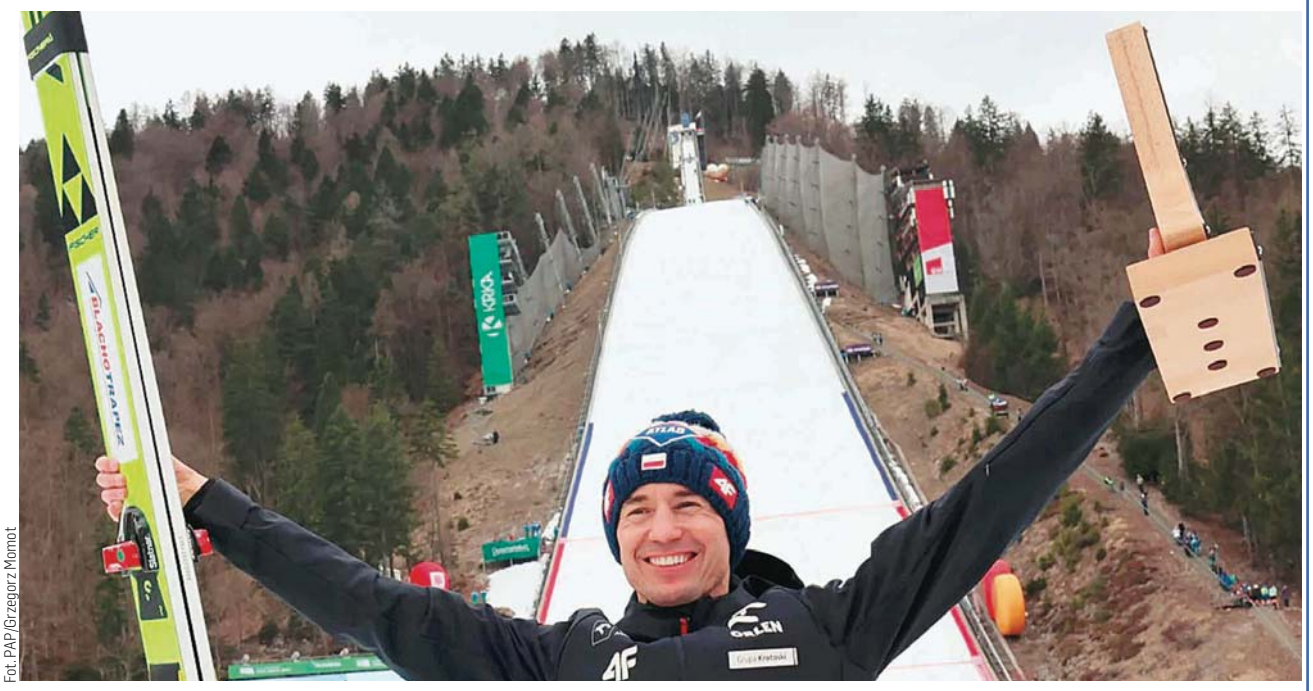
39-letni Stoch w zeszłym sezonie wraz z Piotrem Żyłą był najbardziej doświadczonym zawodnikiem w polskiej kadrze. Co weekend przypominano, że w danym miejscu startuje po raz ostatni.

- Rzeczywiście dochodziło do mnie to, że jestem tutaj ostatni raz. Czasem chciałem wszystko zrobić dobrze, żeby pożegnać się z tym miejscem w najlepszy możliwy sposób. Innym razem po prostu cieszyłem się, że tu jestem, mogę skakać na nartach i wystąpić przed tą publicznością. To były najlepsze momenty - zdradził.

Stoch przez 22 lata startował w zawodach Pucharu Świata.

Debiutował w 2004 roku, gdy miał niespełna 17 lat. Po zakończeniu kariery przez Małysza w 2011 roku stał się liderem polskiej kadry, która w kolejnych latach odniosła wiele sukcesów.

- Oczywiście sukcesy są wspaniałym zwieńczeniem i nagrodą za ciężką pracę, poświęcenie i czas, który spędzamy poza domem. Jednak ostatnie lata, które doświadczyły mnie w tak trudny sposób, jeżeli chodzi o sport, pokazały mi, że liczy się też charakter. Zwycięstwa nie są najważniejsze w życiu sportowca, ale ważne jest, żeby po prostu dotrwać do końca, dotrzeć do mety, którą sami sobie wyznaczyliśmy - podkreślił.


Fot. PAP/Grzegorz Momot

Kamil Stoch po zawodach Pucharu Świata w słoweńskiej Planicy

Po 30. urodzinach Stoch wygrał 17 konkursów Pucharu Świata i jest zdecydowanie najlepszy w tym zestawieniu. Drugie miejsce zajmuje Dawid Kubacki, który przekroczywszy ten wiek, odniósł sześć zwycięstw. Stoch w 2021 roku ostatni raz wygrał i stanął na podium pucharowych zawodów. Miał wówczas 34 lata.

- Wiele kwestii się na to złożyło. Późno zacząłem dojrzewać. Tak naprawdę zacząłem rosnąć w liceum. Myślę, że to miało wpływ na to, że w swoim szczytowym momencie, jeżeli chodzi o fizyczność, byłem tuż po trzydziestce. Oczywiście złożyło się na to również szkolenie, plan treningowy oraz trenerzy, z którymi pracowałem i wskazówki, które mi dawali – analizował.

Stoch w 2013 roku zdobył złoty medal mistrzostw świata na dużej skoczni w Predazzo.

Niedawno wraz z Małyszem i biegaczką narciarską Justyną Kowalczyk-Tekieli został nagrodzony przez organizację Visit Trentino za związki z Val di Fiemme i popularyzację regionu. Więcej Polaków zaczęło odwiedzać Dolomity i Trydent ze względu na sukcesy biało-czerwonych.

- Traktuję tę nagrodę jako duże wyróżnienie. To zaszczyt, że ktoś docenił nie tylko moje sukcesy sportowe, ale też osobowość. Dlatego jest mi bardzo miło, że miejsce, które jest mi bardzo bliskie, teraz będzie jeszcze bliższe. Dolina Val di Fiemme to Włochy w pigułce. Kojarzy mi się przede wszystkim ze słońcem, małymi miasteczkami z wąskimi ulicami, z klimatycznymi kawiarenkami, z pysznym jedzeniem i dobrym winem. Zawsze wracam tam z uśmiechem - oświadczył.

Po zakończeniu kariery Stoch wraz z żoną Ewą otrzymali od Polskiego Związku Narciarskiego bilet lotniczy na „podróż dookoła świata".

- Jeszcze z niego nie skorzystałem, ale jesteśmy na etapie planowania tej podróży i wkrótce wyruszamy - poinformował.

Ostatni sezon nie był zbyt udany dla polskich skoczków. Honor biało-czerwonych uratował 19-letni Kacper Tomasiak, który w Predazzo zdobył trzy medale olimpijskie – dwa srebrne i brązowy. Stoch nie obawia się jednak o przyszłość.

- Świadomość podejścia osób odpowiedzialnych za rozwój skoków narciarskich w Polsce sprawia, że jestem spokojny o tę dyscyplinę - zadeklarował.

Kolejny sezon Pucharu Świata w skokach narciarskich rozpocznie się 20 listopada w norweskim Lillehammer.

MACIEJ GACH (PAP)

POŻEGNANIA\\\ W wieku 60 lat zmarł były piłkarz reprezentacji Polski Jacek Ziober. Wychowanek ŁKS w drużynie narodowej wystąpił w 46 meczach, w których zdobył osiem goli. Oprócz klubu z Łodzi grał m.in. we francuskim Montpellier HSC i hiszpańskiej CA Osasuna. Ziober urodził się 18 listopada 1965 roku w Łodzi. Był wychowankiem ŁKS, w którego barwach zadebiutował w najwyższej klasie rozgrywkowej przed ukończeniem 17 lat. W klubie z al. Unii spędził osiem sezonów, stając się ulubieńcem kibiców i rozgrywając w lidze ponad 200 spotkań, w których strzelił 26 bramek.

Ziober był jednym z najlepszych polskich piłkarzy końca lat 80. i początku 90. ubiegłego wieku. W 1990 roku został Piłkarzem Roku w plebiscycie tygodnika „Piłka Nożna".
Na boisku charakteryzowała go dynamika, duża szybkość na skrzydle, nieustępliwość oraz umiejętności techniczne i drybling.

W reprezentacji występował przez ponad pięć lat. W latach 1988–93 zagrał w 46 meczach drużyny narodowej, w których strzelił osiem bramek.
Z ŁKS w 1990 roku trafił do Montpellier, z którym wywalczył Puchar Ligi Francuskiej. Następnie w latach 1993–96 był piłkarzem hiszpańskiej Osasuny Pampeluna, a po powrocie z zagranicy występował w Amice Wronki. Pod koniec kariery grał również w amerykańskim zespole Tampa Bay Mutiny.
Po rozstaniu z profesjonalnym futbolem był m.in. trenerem reprezentacji Polski w piłce plażowej oraz drużyn z niższych lig, a także współpracował z mediami jako ekspert. **PAP**

eprasa.pl bf2a9d9193

INDIE, KATAR, REPUBLIKA POŁUDNIOWEJ AFRYKI, KOREA POŁUDNIOWA, NIEMCY, WĘGRY I TURCJA — TO SIEDMIU CHĘTNYCH DO ORGANIZACJI LETNICH IGRZYSK W 2036 ROKU

URBAN JAK BRZĘCZEK I PROBIERZ

PIŁKA NOŻNA\\\ Robert Lewandowski swoje lata już ma, więc koniec jego kariery coraz bliżej, a mimo to reprezentacja Polski bez niego wciąż jest niczym czekolada bez kakao, sad bez owoców i benzyna bez oktanów.

Do poniedziałku biało-czerwoni 13 razy w meczach o punkty musieli radzić sobie bez Roberta Lewandowskiego, no i raczej poradzili sobie słabo, bowiem ograli jedynie San Marino, Wyspy Owcze oraz... Bośnię i Hercegowinę. Tylko że Bośniaków ograliśmy w październiku 2020 roku (3:0 w Lidze Narodów), a od tego czasu zrobili oni spory postęp, o czym świadczy chociażby awans do tegorocznego mundialu, który Polacy obejrzeli jedynie w telewizji. W decydującym o awansie meczu Bośnia i Hercegowina w rzutach karnych pokonała wtedy Włochów, nic więc dziwnego, że w poniedziałkowy wieczór w Zenicy poradziła sobie też z Polską, która bez Lewandowskiego była niemal całkowicie bezzębna w ataku.

Najbliżej zdobycia gola był jedynie Kiwior, z tym że byłoby to trafienie samobójcze, całe szczęście bramkarz Bułka udowodnił, że z niejednego pieca już chleb jadł.

Niestety, w końcówce nie poradził już sobie z rzutem karnym, w efekcie Polacy przegrali ważny mecz, co mocno utrudni im walkę o Ligę A Ligi Narodów. Bezpośredni awans daje jedynie pierwsze miejsce w grupie, a druga lokata to gra w barażach. W tej sytuacji raczej musimy się skupić na obronie przed spadkiem do Ligi C - by tak się stało, musimy obronić trzecie miejsce.

W drugim meczu „polskiej" grupy Szwedzi na wyjeździe wygrali 1:0 z Rumunią.

Do końca zostały jeszcze cztery pojedynki, 14 listopada: Rumunia - Polska, Szwecja - Bośnia i Hercegowina; 17 listopada: Bośnia i Hercegowina - Rumunia, Polska - Szwecja.

GRUPA B4

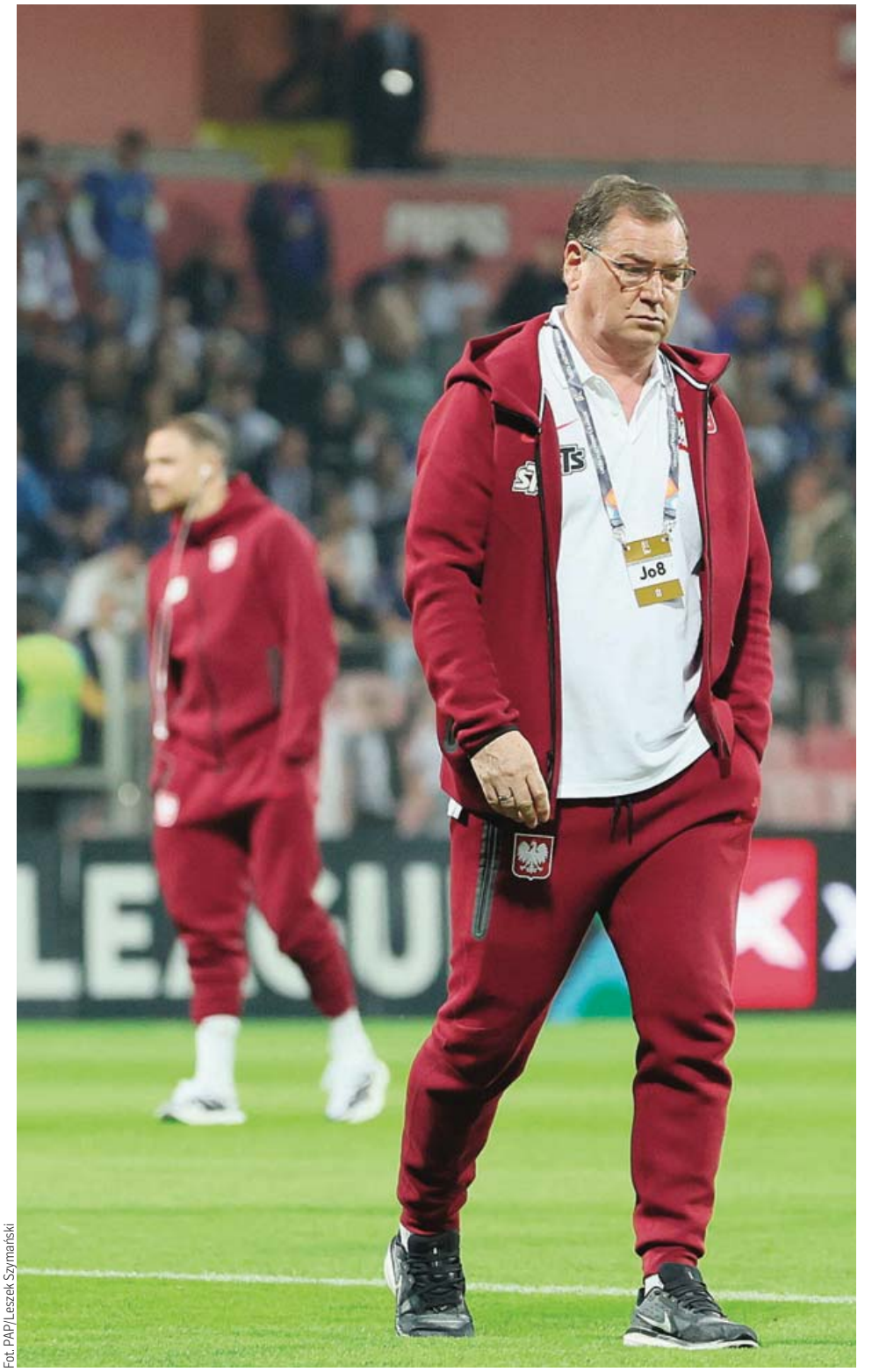
1. Szwecja	10	7:3
2. BiH	8	6:3
3. Polska	**4**	**7:4**
4. Rumunia	0	3:13

Bilans Jana Urbana w roli selekcjonera to sześć zwycięstw, cztery remisy i cztery porażki. Identycznym mogli się pochwalić m.in. Jerzy Brzęczek i Michał Probierz. Gorszy miał jedynie Franciszek Smuda.

Urban przejął kadrę latem ubiegłego roku po Probierzu i poza bilansem łączą ich jeszcze inne elementy. Obaj przystąpili do pracy z misją ratowania eliminacji — obecny selekcjoner do mundialu 2026, a jego poprzednik do Euro 2024. Obaj mieli też udany początek — Urban był niepokonany przez siedem spotkań, a drużyna Probierza doznała pierwszej porażki w dziewiątym występie. Był nim mecz z Holandią w mistrzostwach Europy, gdyż ten szkoleniowiec zdołał z zespołem narodowym awansować do „ratowanej" imprezy, co nie udało się obecnemu selekcjonerowi w przypadku mistrzostw świata w USA, Kanadzie i Meksyku.

Nawet bilans bramkowy drużyny pod wodzą obu tych trenerów był bardzo podobny — w 14 spotkaniach straciła po 17 goli, a obecna kadra strzeliła ich 24, a o jednego więcej niż za czasów Probierza.

Identyczny bilans (6-4-4) miał po 14 meczach Brzęczek, ale jego początek był inny. Zaczął od sześciu spotkań bez wygranej, ale jesienią 2018 biało-czerwoni rywalizowali m.in. w elicie Ligi Narodów, mając za rywali Włochów i Portugalczyków, a do tego doszły dwie potyczki towarzyskie z Irlandią i Czechami.



Fot. PAP/Leszek Szymański

Trener Jan Urban przed meczem z Bośnią i Hercegowiną

Jego zespół zwyciężać zaczął wiosną 2019, gdy ruszyły kwalifikacji do mistrzostw Europy 2020, w których Polacy doznali tylko jednej porażki — ze Słowenią na wyjeździe.

Gorszy bilans po 14 występach miała w tym stuleciu jedynie kadra Franciszka Smudy. Okoliczności były jednak zgoła inne. Popularny wśród kibiców szkoleniowiec objął zespół narodowy po Leo Beenhakkerze, a jego zadaniem był przygotowanie go do Euro 2012, które Polska organizowała wspólnie z Ukrainą.

Smuda zaczął obiecująco — od dwóch wygranych — jednak później poprzeczka powędrowała w górę.

Polacy nie uczestniczyli w kwalifikacjach, za to mieli ciekawych przeciwników w spotkaniach towarzyskich, m.in. Hiszpanię, Ukrainę, Kamerun, USA, Ekwador czy Australię. W 2010 roku kadra przez osiem miesięcy nie zaznała smaku zwycięstwa, dlatego po 14 meczach Smuda-selekcjoner miał w dorobku cztery wygrane oraz po pięć remisów i porażek.

Nieco lepszy bilans po tylu spotkaniach w roli opiekuna reprezentacji mieli w XXI wieku Jerzy Engel i Paulo Sousa (6-5-3). Po siedem wygranych odniosły zespoły Waldemara Fornalika (7-3-4) i Adama Nawałki (7-5-2), osiem — Leo Beenhakkera (8-3-3), a najlepiej spisywała się drużyna pod wodzą Pawła Janasa, która z 14 meczów dziewięć rozstrzygnęła na swoją korzyść, dwa zremisowała i trzykrotnie zeszła z boiska pokonana.

W zestawieniu ujęto 10 trenerów reprezentacji, gdyż Zbigniew Boniek, Czesław Michniewicz i Fernando Santos nie dotrwali do 14. meczu. **DRYH, PAP**

eprasa.pl bf2a9d9193

Mistrzowie Urody 2026

7 października 2026 r.

GAZETA OLSZTYŃSKA

PARTNER PLEBISCYTU

Beauty Razem

FOT. GETTY

eprasa.pl bf2a9d9193

FINAŁ PLEBISCYTU

Oto najlepsi specjaliści z całej Polski. Nagrodziliśmy Mistrzów Urody 2026

Specjalistów branży beauty w Polsce - laureatów ogólnopolskiego finału plebiscytu - uhonorowaliśmy podczas gali w EXPO XXI w Warszawie. O zwycięstwie decydowały głosy klientów - tych, którzy najlepiej znają ich codzienną pracę.

oprac. kk

Za nami gala finałowa plebiscytu Mistrzowie Urody 2026 - jednego z największych plebiscytów branży beauty w Polsce. Wydarzenie odbyło się 12 września podczas targów Beauty Forum & Hair w EXPO XXI w Warszawie. Do stolicy przyjechali laureaci wojewódzcy i ogólnopolscy z całego kraju. Na jednej scenie spotkali się specjaliści, którzy na co dzień dbają o wygląd, zdrowie, samopoczucie i pewność siebie swoich klientów. Oto oni - najlepsi z najlepszych w skali całego kraju!

Najlepsi fryzjerzy, barberzy i salony fryzjerskie

Tytuł Fryzjera Roku 2026 Polski zdobyła Margareta Bajkowska z Salonu Fryzjerskiego Margareta w Zbąszyniu. Drugie miejsce zajął Grzegorz Bajek z bydgoskich Szalonych Nożyczek, a trzecie Mariola Łuckiewicz, fryzjer mobilny z Białegostoku.

W kategorii Barber Roku 2026 Polski zwyciężyła Agata Wróbel z Barberjo Barber Shop w Bydgoszczy. Na podium znaleźli się także Łukasz Kalka z Trzebnicy i Robert Jaskulski z województwa mazowieckiego.

Najlepszym Salonem Fryzjerskim Roku 2026 Polski zostało Studio Justyna Hajducka z Bielska-Białej. Drugie miejsce zajęły Szalone Nożyczki Grzegorz Bajek z Bydgoszczy, a trzecie Cuda Wianki Hair z Łodzi.

Kosmetyczki, kosmetolodzy i studia urody

W kategorii Kosmetyczka Roku 2026 Polski zwyciężyła Natalia Skoczylas z Taja Beauty w Stargardzie. Drugie miejsce zajęła Edyta Poniatowska z Eden Skin & Beauty w Kętrzynie, a trzecie Emilia Wachowska z gabinetu kosmetycznego ESADA w Strzyżewie.

Tytuł Kosmetologa Roku 2026 Polski zdobyła Aleksandra Zdrowska z Amberwave Kosmetologia & SPA w Juracie. Drugie miejsce przypadło Joannie Żuk z Wałcza, a trzecie Natalii Sobczak z Łodzi.

W kategorii Studio Urody Roku 2026 Polski pierwsze miejsce zajęło Wisanti Day Spa z Rąbienia. Drugie miejsce zdobyło Dalajla Esthetics z Będzina, a trzecie Diamond Skin Kinga Kuczyńska z Rumi.

Makijaż, stylizacja i precyzja

Tytuł Make-up Artist Roku 2026 Polski otrzymała Malwina Wodnicka z MW.BEAUTYCONCEPT w Białej Rawskiej. Drugie miejsce zajęła Agata Skurzyńska z Agnes makeup w Lubsku, a trzecie ex aequo Klaudia Wurszt z Żarczyna oraz Emilia Wachowska ze Strzyżewa.

W kategorii Linergistka Roku 2026 Polski zwyciężyła Martyna Bednarek z Beauty Concept w Lesznie. Drugie miejsce zdobyła Natalia Leśniak z Akademii Piękna w Mielcu, a trzecie Ewa Brudny z LinEyes w Cieszynie.

Tytuł Stylistki Rzęs i Brwi Roku 2026 Polski trafił do Katarzyny Brzozowskiej z Finezja Piękna w Ostrowi Mazowieckiej. Drugie miejsce zajęła Karina Darul-Kryś z Sokolnik, a trzecie Małgorzata Trzcińska z Jasienia.

Najlepszą Stylistką Paznokci Roku 2026 Polski została Wiktoria Bartkowiak z Infinite Beauty by Monika Woźniak w Słupcy. Drugie miejsce zdobyła Justyna Janoszka z Miechowa, a trzecie Joanna Teda z Opola.

Zdrowie, ciało i dobre samopoczucie

Tegoroczna edycja plebiscytu pokazała, że branża beauty coraz mocniej łączy estetykę ze zdrowiem, profilaktyką, świadomą pracą z ciałem.

W kategorii Podolog Roku 2026 Polski zwyciężyła Ewa Oleksiuk z Podolog CitiMedic w Straszynie. Drugie miejsce zajęła Ita Nowerska-Ślifirska z Bloku Dobryszyce, a trzecie Daria Ślązak ze Szczecina.

Tytuł Masażysty Roku 2026 Polski zdobyła Martyna Persona z Personal Massages w Krakowie. Drugie miejsce przypadło Anecie Nizioł-Konopie z Kraśnika, a trzecie Markowi Litarowiczowi ze Szczecina.

W kategorii Dietetyk Roku 2026 Polski zwyciężyła Kamila Młoczek z Revita Centrum Medycyny Przeciwstarzeniowej i Dietetyki Klinicznej w Bielanach Wrocławskich. Drugie miejsce zajęła Katarzyna Stanek z Dębicy, a trzecie Magdalena Stefańska z Krakowa.

Najlepszą osobą w kategorii Trener Personalny lub Fitness/Instruktor Jogi Roku 2026 Polski została Agnieszka Grzegorzyca ze Zdrofit w Baninie. Drugie miejsce zajęła Joanna Podolak z Olsztyna, a trzecie Anna Dudek z Zielonej Góry.

Tatuaż i piercing też mają swoich mistrzów

W kategorii Mistrz Tatuażu i/lub Piercingu Roku 2026 Polski zwyciężyła Karolina Pazdro z karo.inktattoo we Wrocławiu. Drugie miejsce zdobył Dawid Tuszyński z Vinci Tattoo Studio Tatuażu Artystycznego w Wąbrzeźnie, a trzecie Sebastian Kopacz ze Scarface Tattoo w Gdyni.

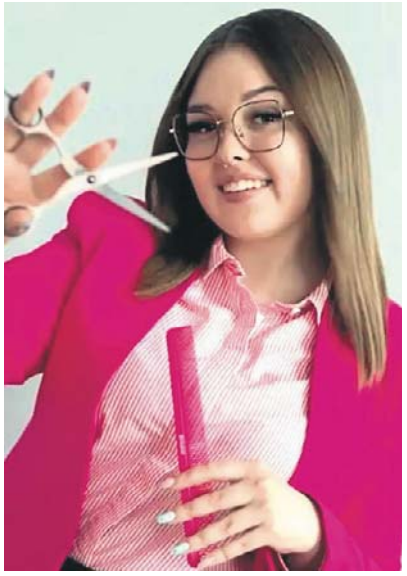
Zobacz, jak było na na gali

Gościem specjalnym wydarzenia był Michał Łenczyński, założyciel społeczności i organizacji Beauty Razem, od lat wspierającej branżę beauty w Polsce. Partnerem tegorocznej edycji były targi Beauty Forum & Hair. Patronem medialnym plebiscytu - ogólnopolski serwis StronaKobiet.pl, gdzie znajdziecie bogatą fotorelację z imprezy.

eprasa.pl bf2a9d9193

FRYZJER ROKU MIEJSCE I

Urszula Mich



Zwyciężczyni w kategorii Fryzjer Roku, Urszula Mich z Salon Pin Up Studio w Elblągu do swojej pracy podchodzi z ogromnym zaangażowaniem i jeszcze większym sercem. Na co dzień dba nie tylko o włosy swoich klientów, stara się także stworzyć atmosferę, w której każdy, kto zasiada na fotelu, czuje się komfortowo, swobodnie i pięknie. Oprócz śmiechu, rozmów i wsparcia pani Urszula zapewnia pełen profesjonalizm i fachowe doradztwo - dzięki temu klienci nie tylko jej ufają, ale także darzą sympatią oraz chętnie wracają i oddają się w ręce specjalistki, która do pracy podchodzi z pasją i wiedzą. Wysokie miejsce w plebiscycie jest tego potwierdzeniem.

MIEJSCE II

Joanna Gwiazdowska

Nasza laureatka jest prawdziwą gwiazdą w świecie fryzjerstwa. Jej ogromna wiedza, doświadczenie i talent są znakami rozpoznawczymi docenionej fryzjerki. Joanna Gwiazdowska (Gwiazdowskie Hair & Nail, Olecko) uważa, że rozwój nie kończy się na szkoleniach, każda wykonana stylizacja, koloryzacja czy strzyżenie nie tylko poszerzają jej umiejętności, ale i dają pani Joannie dużą satysfakcję, bo nasza wyróżniona jest prawdziwą pasjonatką tego, co robi. Dużo radości daje jej także możliwość dzielenia się wiedzą z innymi fryzjerami.

MIEJSCE III

Justyna Szczerbowicz

- Zawód był wybrany przed ukończeniem szkoły gimnazjalnej, 18 lat temu. Był to świadomy wybór. Wiedziałam, że chcę robić w życiu coś kreatywnego, a ten zawód mi to daje. Ta możliwość ciągłych zmian i rozwoju jest niesamowitym darem - wspomina Justyna Szczerbowicz (Salon Fryzjerski JustArt, Olsztyn). Satysfakcję daje jej uśmiech i zaufanie ludzi. Oprócz pracy ma dwie duże pasje - gotowanie i sporty. - A najciekawszym hobby było strzelanie z łuku - dodaje. Wyróżnienie w plebiscycie jest dla niej uznaniem ze strony klientów.

BARBER ROKU MIEJSCE I

Julia Bieńkowska

- W życiu chciałam dążyć do stworzenia swojego własnego miejsca, więc musiałam obrać konkretny kierunek, w którym będę najbardziej usatysfakcjonowana. Los chciał, że mój znajomy, Filip, zaczął przygodę z barberingiem wcześniej niż ja i to właśnie on wdrożył mnie w ten zawód. Zrobiłam kurs od podstaw, pracowałam w salonie i doszłam do momentu, w którym prowadzę swój Barber - opisuje Julia Bieńkowska (RedRazor BarberShop, Lidzbark Warmiński) . Satysfakcję w pracy daje jej zadowolenie klienta. Równie ważny jest dla naszej zwyciężczyni rozwój. Tytuł Mistrza Urody traktuje jak ogromne wyróżnienie: - Tytuł ten daje mi dużą dawkę motywacji do dalszego rozwoju i pokazuje, że praca, którą wkładam jest doceniona.

MIEJSCE II

Bartosz Hincmann

Od czwartego roku życia chciał być fryzjerem. Teraz, mając swój barbershop, spełnia się w 100%. - Największą satysfakcję odczuwam, kiedy klient wraca i mówi, że fryzura tak dobrze mu odrastała, że mógłby wytrzymać jeszcze z tydzień lub dwa - mówi Bartosz Hincmann (Bartas Barber, Nowe Miasto Lubawskie). W wolnych chwilach oddaje się swoje pasji, jaką są motocykle, a także amatorsko uprawia down hill rowerowy. Lubi także spędzać czas na siłowni. Wyróżnienie w plebiscycie jest dla niego ważnym potwierdzeniem, że to, co robi, ma sens.

MIEJSCE III

Paweł Branowski

W swojej pracy stawia przede wszystkim na rozwój i stałe podnoszenie swoich umiejętności. Barbering to dla niego nie tylko zawód, ale i pasja, dlatego ciągłe podnoszenie kompetencji nie jest tylko obowiązkiem, wynika z prawdziwego zainteresowania tym, co naszemu wyróżnionemu daje mnóstwo satysfakcji. Paweł Branowski ze studia Barber Garage w Nidzicy stawia nie tylko na idealne cięcia, w pracy zajmuje się także budowaniem atmosfery, do której po prostu chce się wracać.

KOSMETYCZKA ROKU MIEJSCE I

Edyta Poniatowska

- Fascynowała mnie możliwość pomagania innym w dbaniu o siebie, poprawianiu samopoczucia i pewności siebie. Z czasem zainteresowanie przerodziło się w chęć ciągłego rozwoju, zdobywania nowych umiejętności oraz poszerzania wiedzy z zakresu kosmetologii i medycyny estetycznej. To zawód, który daje mi ogromną satysfakcję i motywuje do nieustannego doskonalenia się - podkreśla Edyta Poniatowska (Eden Skin & Beauty, Kętrzyn). Cieszy się, gdy widzi, że efekty jej pracy poprawiają nie tylko wygląd, ale również samopoczucie i pewność siebie. Poza pracą nasza zwyciężczyni jest osobą, która ceni czas spędzony z rodziną i bliskimi.

MIEJSCE II

Wiktoria Bielska

Wiktoria Bielska to prawdziwa profesjonalistka w swoim fachu, w pracy stawia nie tylko na fachową wiedzę i umiejętności, ale buduje także atmosferę spokoju i zaufania. Victoria Beauty w Olsztynie to miejsce, które stworzyła z myślą o każdej osobie, która odwiedza salon - o ich komforcie, spokoju i poczuciu, że są naprawdę zaopiekowani. Każdy detal, który tu widać, powstał z intencją, żeby każdy klient od pierwszej chwili czuł się swobodnie i wyjątkowo.

MIEJSCE III

Beata Ligman

- Myślę, że był to szczęśliwy przypadek - mówi o powodach wyboru tego zawodu Beata Ligman (Gabinet Kosmetyczny Chaber Beata Ligman, Rybno). Po skończonych studiach na kierunku biologia i biotechnologia spotkała znajomą, która wspomniała o tej ścieżce zawodowej. - Po pierwszych zajęciach już wiedziałam, że ten zawód idealnie łączy się z moją biologiczną duszą - wspomina. Dziś specjalizuje się w terapii skór trądzikowych, a największą satysfakcją jest poprawa komfortu życia klientów.

eprasa.pl bf2a9d9193

MAKE-UP ARTIST ROKU MIEJSCE I

Agnieszka Krzyżanowska

Gdy tylko pojawiła się możliwość zakupu pierwszych kosmetyków, zaczęły się pierwsze próby tworzenia makijaży. Na początku traktowała to jako hobby. Z czasem rodzina i znajome zaczęli pytać ją, czy mogłaby je umalować. - Nawet nie wiedziałam kiedy, zainteresowanie wykonaniem przeze mnie makijażu zaczęło się rozrastać. To był chyba taki największy dla mnie sygnał, że czas najwyższy rozwinąć skrzydła w tym kierunku - wspomina Agnieszka Krzyżanowska (Phoenix's Dream, Szczytno). Dziś największą satysfakcją jest dla niej ten wzrok i uśmiech na twarzy, gdy panie pierwszy raz patrzą w lustro po wykonaniu makijażu. Poza pracą nasza zwyciężczyni jest mamą na pełnym etacie.

MIEJSCE II

Karolina Szelągowska

Karolina Szelągowska na co dzień zajmuje się wydobywaniem piękna, tworząc makijaże i dbając o idealnie wykonane stylizacje brwi i rzęs. Sprawia przy tym, że każda kobieta, która odwiedza jej salon, wychodzi stamtąd z lepszym samopoczuciem. Nasza laureatka na co dzień tworzy przestrzeń, w której równie ważna, jak umiejętności i tech technika, jest pasja do zawodu. To dzięki niej salon MAKE ME BEAUTY - Karolina Szelągowska w Olsztynie znany w regionie jako miejsce, z którego wychodzi się piękniejszym i zaopiekowanym.

MIEJSCE III

Klaudia Adamowicz
Klaudia Żukowska

Trzecie miejsce ex aequo w kategorii Make-up Artist Roku zdobywają Klaudia Adamowicz (Klaudia Adamowicz MakeUp, Mrągowo) i Klaudia Żukowska (Beauty and Spa Klaudia Żukowska, Olecko). Obie specjalistki wyróżnia ogromna pasja do wydobywania z kobiet tego, co w nich najpiękniejsze. Klaudia Adamowicz jest makijażystką z dużym doświadczeniem, dla której makijaż to nie tylko praca, ale i forma sztuki. Od kilku lat rozwija swoje umiejętności, śledząc najnowsze trendy i stale podnosząc kwalifikacje poprzez szkolenia oraz praktykę. Największą satysfakcję daje jej podkreślanie naturalnej urody oraz budowanie pewności siebie u osób, z którymi pracuje. Klaudia Żukowska również czerpie wiele radości z zawodu makijażystki. Szczególnie wtedy, gdy widzi, że efekty jej pracy przekraczają oczekiwania osób, które siadają na jej fotelu.

LINERGISTKA ROKU MIEJSCE I

Weronika Chomacka

Zamiłowanie do tego, co robi, wzięło się z pasji do estetyki i detalu. Od zawsze sprawiało jej satysfakcję wydobywanie naturalnego piękna i podkreślanie urody w subtelny, ale efektowny sposób. Precyzyjna praca daje naszej zwyciężczyni ogromną radość, a zadowolenie klientek to największa motywacja. Weronika Chomacka, która z pasją tworzy Zacisze Piękna w Elblągu, traktuje swoją pracę jak wielką pasję, każdy wykonany zabieg to dla niej inna historia, w którą wkłada dużo serca, szczególnie ceni sobie relacje z klientkami - to odpowiednie podejście do ludzi, dbałość o każdy szczegół są, według niej, kluczem do sukcesu. Jej zaangażowanie w to, co robi, przyniosło kolejne już z rzędu wyróżnienie w Mistrzach Urody.

MIEJSCE II

Joanna Kinder-Netel

Joanna Kinder-Netel ze studia JKN Beauty w Elblągu ma na koncie 15 lat doświadczenia w branży beauty, w tym już od dekady spełnia się jako linergistka. W tym czasie zmieniło się wiele: technika, umiejętności, jedno jednak pozostało niezmienne, tą stałą jest pasja. Jest finalistką ogólnopolskich mistrzostw makijażu i makijażu permanentnego oraz zdobywczynią pierwszego miejsca nagrody publiczności na największym wydarzeniu beauty w Polsce. Stale się rozwija, podąża za trendami i łączy wiedzę z artystycznym wyczuciem.

MIEJSCE III

Małgorzata Nieżorawska

- Uśmiechnięte oczy klientki, która widzi zmianę po raz pierwszy w lusterku. Ta radość w oczach to się czuje. Niektóre panie przytulają, bo dla jednych jest to tylko porządek w brwiach, a dla innych wyczekiwana zmiana - opisuje Małgorzata Nieżorawska (Gosia Nieżorawska PMU, Olsztyn). Wybrała ten zawód, bo od zawsze lubiła prace plastyczne i chociaż początkowo postawiła na marketing, to w wolnych chwilach spełniała się jako stylistka rzęs, a potem linergistka. Tak zainteresowanie stało się pasją i pracą.

STYLISTKA RZĘS I BRWI ROKU MIEJSCE I

Daria Król

Od siedmiu lat z pasją zajmuje się stylizacją rzęs i brwi, stale rozwijając swoje umiejętności i dbając o najwyższą jakość usług. Każda klientka jest dla niej wyjątkowa, dlatego zawsze stawia na indywidualne podejście, precyzję i efekt idealnie dopasowany do urody. „Rok 2025 był dla mnie ogromnym przełomem, zdobyłam pierwsze miejsce w konkursie Mistrzowie Urody w kategorii Stylistka Rzęs i Brwi Roku w województwie warmińsko-mazurskim. To dla mnie wielkie wyróżnienie i motywacja do dalszego rozwoju" - pisała Daria Król (DK O Rety Rzęsy Lash Akademia Daria Król, Olsztyn) w trakcie trwania głosowania. Za sprawą sympatii klientek powtórzyła ten sukces kolejny rok z rzędu.

MIEJSCE II

Natalia Czaplicka-Osmańska

Natalia Czaplicka-Osmańska (Czaplicka Studio Piękna, Olsztyn) w swojej pracy stawia na ciągły rozwój, dlatego uczestniczy w szkoleniach, aby być na bieżąco z nowymi technikami i aktualnym trendami. Wszystko po to, aby oferować kobietom jak najlepsze rozwiązania. Co widzą i doceniają klientki, które obdarzyły naszą laureatkę nie tylko ogromnym zaufaniem, ale i sympatią, czego najlepszym dowodem jest docenienie jej w plebiscycie Mistrzowie Urody 2026.

MIEJSCE III

Edyta Obidowska

- Od kilku lat interesowałam się tym, co robię dzisiaj. Na początku był strach, niespełnione marzenie. Później złapałam wiatr w żagle. Przepełniło mnie szczęście i wdzięczność za możliwość tego, co stworzyłam - wspomina Edyta Obidowska (Make Up Brows And Lashes, Korsze). Na pytanie o to, co jest źródłem satysfakcji w tej pracy, odpowiada krótko - ludzie. A co po pracy? - Jestem mamą i żoną. Moja rodzina daje mi motywację i siłę do dalszego rozwoju. Moja praca to moje hobby - tłumaczy.

eprasa.pl bf2a9d9193

STYLISTKA PAZNOKCI ROKU MIEJSCE I

Laura Grzechowiak

Jej przygoda zaczęła się, kiedy była jeszcze nastolatką, od dziecka miała problemy z obgryzaniem paznokci i nie czuła się z tym najlepiej. Gdy miała 15 lat, rodzice zgodzili się, aby poszła na paznokcie do manikiurzystki... bardzo źle wspomina tę wizytę. Paznokcie trzymały się dobrze, nie chciała jednak już iść do nikogo na wizytę, bo kojarzyło jej się to z nieprzyjemnym uczuciem, wtedy postanowiła, że nauczy się robić to sama. Laura Grzechowiak (Bella Manicure, Iława) podkreśla, że dziś najbardziej w swojej pracy kocha kontakt z klientką, to, że jest swoim własnym szefem i to, że nie czuje się, aby naprawdę pracowała, ponieważ robi to, co kocha.

MIEJSCE II

Monika Borowa

Stylizacja paznokci to zawód, w którym liczy się precyzja, cierpliwość i stały rozwój. Od 8 lat Monika Borowa (Akademia Stylizacji Paznokci Monika Borowa, Olsztyn) dba o to, by każda z klientek wychodziła z jej salonu nie tylko z pięknym manicure, ale i z poczuciem dopieszczenia. Nominacja w plebiscycie była dla niej potwierdzeniem, że droga, którą wybrała, ma sens. Sukcesem nie są dla niej tylko certyfikaty na ścianie, ale przede wszystkim lojalność i zaufanie klientek.

MIEJSCE III

Wiktoria Kamieniak

Jej przygoda z paznokciami zaczęła się jeszcze w gimnazjum, kiedy postanowiła spróbować zrobić je sama. To właśnie wtedy jej mama uwierzyła w nią i kupiła naszej laureatce pierwszy zestaw do stylizacji paznokci. - Największą satysfakcję daje mi uśmiech i zadowolenie moich klientek. Piękne paznokcie często poprawiają humor i dodają pewności siebie, a świadomość, że mogę choć w niewielkim stopniu wpłynąć na czyjś lepszy dzień, jest dla mnie ogromną motywacją - mówi Wiktoria Kamieniak (Beauty Space, Elbląg).

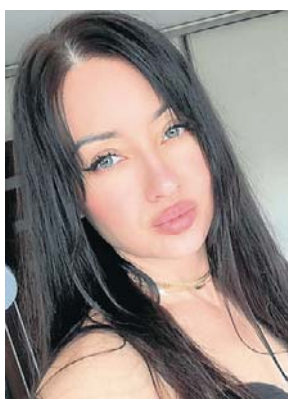
KOSMETOLOG ROKU MIEJSCE I

Paulina Golan

- Kosmetologia nie była przypadkiem, była świadomym wyborem i pasją, która z czasem stała się moim sposobem na życie. Już na etapie studiów wiedziałam, że chcę rozwijać się właśnie w tym kierunku. Zafascynowało mnie połączenie wiedzy medycznej, estetyki i możliwości realnego wpływu na wygląd drugiego człowieka. Dziś prowadzę własne gabinety i każdego dnia utwierdzam się w przekonaniu, że wybrałam właściwą drogę - wspomina Paulina Golan (Centrum Estetyki Twarzy Paulina Golan, Korsze). Największą satysfakcję daje jej moment, kiedy klientka po zabiegu patrzy w lustro i uśmiecha się, bo widzi siebie taką, jaką chciała się zobaczyć. Poza gabinetem jest przede wszystkim żoną i mamą dwójki dzieci.

MIEJSCE II

Dorota Klimczak



Medycyna estetyczna jest dla niej połączeniem wiedzy medycznej, precyzji oraz możliwości wpływania na samopoczucie i pewność siebie pacjentów. Od początku drogi zawodowej wiedziała, że chce pracować z ludźmi i pomagać im czuć się lepiej. - Największą satysfakcję daje mi zaufanie, jakim obdarzają mnie pacjenci, oraz możliwość obserwowania pozytywnych zmian, jakie zachodzą nie tylko w ich wyglądzie, ale przede wszystkim w samopoczuciu - mówi Dorota Klimczak (DK Estetica Klimczak Dorota Kosmetologia Profesjonalna, Bartoszyce).

MIEJSCE III

Anna Kulkowska

Anna Kulkowska z salonu Two Diamonds w Elblągu zdobyła trzecie miejsce w kategorii Kosmetolog Roku w plebiscycie Mistrzowie Urody 2026. To wyróżnienie jest potwierdzeniem jej profesjonalizmu, pasji i zaufania klientów. W Two Diamonds pracuje zespół doświadczonych specjalistów z zakresu kosmetologii, którzy każdy zabieg wykonują z najwyższą precyzją i indywidualnym podejściem do klienta - jedną z nich, którą postanowili wyróżnić Czytelnicy, jest właśnie pani Anna.

PODOLOG ROKU MIEJSCE I

Małgorzata Głowacka

Podologia to jej drugi zawód. Zainteresowanie nią przyszło wraz z potrzebą chwili, sama potrzebowała pomocy specjalistycznej w tej dziedzinie. Obserwowała pracę podologa i doszła do wniosku, że to będzie dobre zajęcie dla niej. I nie pomyliła się, to praca wymagająca precyzji, analizy, zrozumienia i dużej wiedzy. - Największą satysfakcję w pracy daje mi zadowolenie pacjenta, gdy widzę, jak wchodzi niepewnie do gabinetu, a opuszcza go z ulgą, zadowoleniem i świadomością, że zabieg był celowy i dobrze wykonany. Potwierdzeniem dobrze wykonanej pracy są bardzo dobre opinie i polecenia - wyjawia Małgorzata Głowacka (Podolog Ładne Stopy, Olsztyn).

MIEJSCE II

Oliwia Dąbrowska

Oliwia Dąbrowska (Zdrowe Nogi, Olsztyn) wybrała podologię, ponieważ chciała stale rozwijać swoje umiejętności w pomaganiu pacjentom. Jako technik fizjoterapii miała już solidne podstawy, ale to praca ze stopami okazała się jej prawdziwą pasją. Co daje jej najwięcej satysfakcji? - To, że jako świetny podolog potrafię dogadać się z każdym pacjentem – niezależnie od wieku. Największą nagrodą jest dla mnie moment, gdy pacjent przychodzi z bólem, a wychodzi z gabinetu z uśmiechem i ulgą - mówi.

MIEJSCE III

Svitlana Popova

- Moja droga do zawodu podologa zaczęła się od pracy jako stylistka paznokci. Wykonywałam również pedicure i właśnie wtedy coraz częściej spotykałam osoby z problemami stóp, którym chciałam pomóc w większym zakresie - zaznacza Svitlana Popova (Gabinet podologiczny PodoLady, Olsztyn). Największą satysfakcję daje jej moment, kiedy pacjent wychodzi z gabinetu z uśmiechem i mówi, że wreszcie przestało boleć.

eprasa.pl bf2a9d9193

MISTRZ TATUAŻU I/LUB PIERCINGU MIEJSCE I

Paulina Świdwa

- Odkąd pamiętam, uwielbiałam rysować i fascynowały mnie tatuaże. Nie mogłam się doczekać swojego pierwszego i już wtedy wiedziałam, że chciałabym kiedyś tworzyć je dla innych. Z czasem marzenie zaczęło zamieniać się w cel, uczyłam się, ćwiczyłam i zdobywałam doświadczenie. Dziś prowadzę swoje studio w Miłakowie - Kapkę Tuszu, które jest moim ukochanym miejscem i mogę robić to, co naprawdę kocham. Nadal każdego dnia uczę się czegoś nowego, bo uważam, że w tym zawodzie rozwój nigdy się nie kończy i to jest jego największy urok - mówi Paulina Świdwa. Satysfakcję daje jej zadowolenie klientów i zaufanie, którym ją darzą. Po pracy jest żoną i mamą. Najbardziej ceni chwile spędzone z bliskimi.

MIEJSCE II

Damian Ulman

Damian Ulman (Studio Tatuażu 13, Dobre Miasto) wspomina, że do wyboru tego zawodu zainspirował go program „Miami Ink", swoją pierwszą kalkę złożył w wieku 14 lat. - Dziabałem siebie i znajomych i aż dziw, że nikomu nie stała się krzywda. Na poważne zacząłem się tym zajmować po rozmowie z kolegą, który już to robił i odkupieniu od niego starych cewek - wyznaje, dodając, że największą satysfakcję czuje, tworząc coś z niczego i gdy widzi uśmiech, radość na twarzy klienta. Poza pracą jest mężem i ojcem dwójki wspaniałych dzieci.

MIEJSCE III

Maja Stanisławczyk

Maja Stanisławczyk z M-ART w Ełku zdobyła miejsce w gronie laureatów kategorii Mistrz Tatuażu i/lub Piercingu w plebiscycie Mistrzowie Urody 2026. Jej studio powstało z wieloletniej pasji do rysunku, która z czasem przeniosła się na skórę. Każdy projekt to połączenie kreatywności, precyzji i indywidualnego podejścia do klienta. Swoją wiedzę, doświadczenie i zaangażowanie wkłada w każdy wykonywany tatuaż, tworząc prace, które stają się wyjątkową formą wyrażania siebie.

SALON FRYZJERSKI ROKU MIEJSCE I

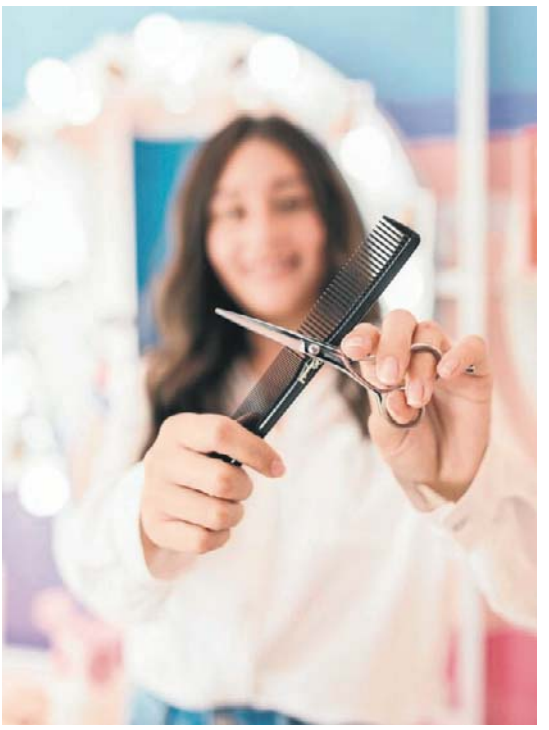
Studio Fryzjerskie Katarzyna

Studio Fryzjerskie Katarzyna (Iława, Królowej Jadwigi 28C) to efekt pasji, talentu, wiedzy i doświadczenia osoby, która je stworzyła. Ten salon fryzjerski znany jest z wyjątkowego podejścia do klientów - tu ważne są oczywiście włosy, ale ważniejsi są ludzie. Klienci mogą liczyć nie tylko na zjawiskowe efekty, ale także przyjazną atmosferę, fachowe doradztwo oraz rozmowę. To sprawia, że tak chętnie wracają i polecają swój ulubiony salon swoim bliskim. Po ogłoszeniu nominacji do Mistrzów Urody 2026 w mediach społecznościowych zwycięskiego studia mogliśmy przeczytać, że samo zgłoszenie do akcji było powodem do radości, a to za sprawą zaufania i sympatii, jakie salon zdobył wśród lokalnej społeczności.

MIEJSCE II

Salon Fryzjerski Karolina Boryczko-Rusiecka

W Salonie Fryzjerskim Karolina Boryczko-Rusiecka (Orneta, 1-go Maja 36B) liczy się pasja do fryzjerstwa i do ludzi. Każda osoba, która przekracza próg wyróżnionego salonu i siada na fotelu, jest traktowana z ogromnym szacunkiem, może liczyć na fachową poradę, prawdziwe zainteresowanie i wreszcie na efekt - taki, jaki sobie wymarzyła. Widać to także w opiniach, które jasno dowodzą, że to miejsce słynie z profesjonalizmu i wysokiej jakości usług. Zadowoleni klienci zwracają także uwagę na panującą tam atmosferę - swobodną i przyjazną.



STUDIO URODY ROKU MIEJSCE I

Two Diamonds

Two Diamonds w Elblągu przy ulicy Królewieckiej 88 U7 powstało z pasji, profesjonalizmu i miłości do piękna. Załoga zwycięskiego studia urody stawia na najwyższą jakość usług, nowoczesne technologie Hi-End oraz indywidualne podejście do każdej klientki. Tworzy je zespół wykwalifikowanych kosmetologów, którzy nieustannie rozwijają swoje umiejętności, aby zapewniać zabiegi na najwyższym poziomie i najlepsze efekty. Każdego dnia dają z siebie 100%, aby ich klientki wychodziły stamtąd nie tylko piękniejsze, ale także pewniejsze siebie i uśmiechnięte. Kolejnym ważnym elementem, o którym należy wspomnieć, jest tamtejsza atmosfera - ciepła i przyjazna.

MIEJSCE II

Beauty by Sobolewski

Wśród wielu pozytywnych opinii o tym miejscu, często pojawiają się głosy, że wyróżnia się ono prawdziwym profesjonalizmem oraz wyczuciem estetyki. Zadowoleni klienci zwracają uwagę na to, że efekt jest piękny, naturalny i dokładnie dopasowany do charakteru i urody osoby, która zasiada na fotelu. Na koniec często dodają, że z pewnością tu wrócą. To właśnie wyróżnia Beauty by Sobolewski (Nowe Miasto Lubawskie, Grunwaldzka 16) - profesjonalizm, indywidualne podejście i wspaniałe efekty.

MIEJSCE III

NailBar manicure.pedicure.spa

NailBar manicure.pedicure.spa (Giżycko, Szantowa 4) to miejsce stworzone z pasji do piękna, estetyki i profesjonalnej pielęgnacji. Każda stylizacja wykonywana jest tutaj z dbałością o najmniejsze detale, aby klientki mogły czuć się wyjątkowo i komfortowo podczas każdej wizyty. Załoga wyróżnionego studia ogromnie cieszy się, że atmosfera, jaką tworzą i ich zaangażowanie są doceniane przez klientki, czego najlepszym dowodem jest wyróżnienie w plebiscycie Mistrzowie Urody 2026.

eprasa.pl bf2a9d9193

TRENER PERS./FITNESS/INSTRUKTOR JOGI

MIEJSCE I

Joanna Podolak

- Moja przygoda z jogą rozpoczęła się od... rwy kulszowej i „uprzejmych" słów lekarza neurologa, który stwierdził, że mój kręgosłup jest w stanie katastrofalnym i jeśli nie zacznę regularnie ćwiczyć, przed czterdziestką będę jeździć na wózku inwalidzkim. Wzięłam sobie te słowa do serca i zaczęłam szukać odpowiedniej dla siebie gimnastyki. Ktoś szepnął mi, że podobno joga pomaga przy problemach z kręgosłupem, więc spróbowałam... i tak próbuję do dziś - wspomina Joanna Podolak (Praktyka Jogi, Olsztyn). Największą satysfakcją jest dla niej to, że może budować relacje ze swoimi ćwiczącymi; że następuje obopólna wymiana energii i że ta pozytywna energia kształtuje ich widzenie świata.

MIEJSCE II

Klaudia Roda

Do zawodu trafiła przede wszystkim z pasji do pracy z ludźmi i chęci niesienia im realnej pomocy. Był to świadomy wybór, który z czasem przerodził się w prawdziwe zamiłowanie. - Satysfakcję daje mi obserwowanie postępów osób, z którymi pracuję. Widok ich radości z osiągniętych celów, większej pewności siebie i poprawy jakości życia jest dla mnie największą motywacją. Cieszę się, że mogę wspierać innych na ich drodze, inspirować ich do działania i mieć realny wpływ na ich zdrowie - mówi Klaudia Roda (Xtreme Fitness, Działdowo).

MIEJSCE III

Zofia Łyszcz-Figacz

Zofia Łyszcz-Figacz (Centrum Sportu i Rekreacji Fitness, Susz) wspomina, że trafiła do tego zawodu dzięki namowie koleżanki, która podpowiedziała jej, żeby pani Zofia ukończyła kurs instruktora fitness. Dziś nasza laureatka potwierdza, że to była bardzo dobra decyzja. - Największą satysfakcję daje mi uśmiech na twarzy moich podopiecznych, jak po zajęciach są zmęczone, ale szczęśliwe. Również cieszę się jak dziewczyny chwalą się swoimi przemianami - wyznaje. Poza salą fitness, na co dzień zajmuje się także fryzjerstwem.

MASAŻYSTA ROKU MIEJSCE I

Agnieszka Potratz

Od najmłodszych lat wiedziała, że chce pomagać innym, dlatego ukończyła studia z fizjoterapii oraz liczne szkolenia z zakresu masażu, fitnessu i Head Spa, a dziś z pasją wspiera pacjentów w odzyskiwaniu sprawności, zdrowia i dobrego samopoczucia. - Za każdym pacjentem stoi jego historia, obawy, cele i marzenia, dlatego staram się patrzeć na człowieka całościowo, a nie tylko przez pryzmat schorzenia. Mój zawód wymaga nieustannego rozwoju, co traktuję jako ogromną wartość - podkreśla Agnieszka Potratz (Przystanek Masaż, Ostróda). Ogromną radość sprawia jej pomaganie. Poza pracą zawodową jest przede wszystkim mamą dwójki wspaniałych dzieci. I to rodzina daje jej najwięcej motywacji.

MIEJSCE II

Wojciech Paśnikowski

Wojciech Paśnikowski (Mobilny Masażysta, Ostróda) z pasją pomaga klientom zadbać o relaks, regenerację i dobre samopoczucie - bez konieczności wychodzenia z domu, bo to nasz laureat dojeżdża do tych, którzy potrzebują pomocy. Wykonuje różnego rodzaju masaże takie jak; klasyczny, relaksacyjny, tajski, antycellulitowy czy bańką chińską. Indywidualne podejście do każdego klienta oraz profesjonalizm sprawiają, że jego usługi cieszą się zaufaniem i uznaniem wśród osób poszukujących skutecznego odprężenia i regeneracji.

MIEJSCE III

Izabela Klincewicz

- Od najmłodszych lat czułam, że masaż to coś, czym chcę zajmować się w przyszłości. Już jako dziecko chętnie zabierałam się za „masowanie" bliskich i sprawiało mi to ogromną radość. Z czasem ta dziecięca fascynacja przerodziła się w prawdziwą pasję i świadomy wybór drogi zawodowej - wspomina Izabela Klincewicz (Bliss Salon Masażu, Mrągowo). Największą satysfakcję w pracy daje jej poczucie, że to, co robi, ma znaczenie dla drugiego człowieka. Poza pracą ceni sobie spokój, ruch i ciągły rozwój.

DIETETYK ROKU MIEJSCE I

Joanna Samczuk

Joanna Samczuk (Dietetyk Joanna Samczuk, Olsztyn) jest dietetyczką, która pomaga kobietom. Nie liczy kalorii ani nie rozpisuje diet. Zamiast tego pokazuje, jak jeść smacznie i zdrowo, bez uczucia głodu. Każdego dnia pomaga swoim podopiecznym odkrywać radość z jedzenia, a przy okazji dzieli się uśmiechami i odrobiną humoru. W swojej pracy stawia na praktyczne rozwiązania, wysokobiałkowe posiłki, edukację żywieniową i wsparcie krok po kroku. Nasza zwyciężczyni uczy budowania prostych nawyków, które da się utrzymać na co dzień. Pracuje holistycznie, patrzy nie tylko na wagę, ale też na energię, hormony, wyniki badań, sen, jelita, stres i codzienne funkcjonowanie.

Mistrzowie Urody 2026

eprasa.pl bf2a9d9193

LAUREACI PLEBISCYTU

FRYZJER ROKU	
Elbląg	**Urszula Mich**, Salon Pin Up Studio, Elbląg
Olsztyn	**Justyna Szczerbowicz**, Salon Fryzjerski JustArt, Olsztyn
powiat braniewski	**Ewa Bieryndo**, Salon Fryzjersko Kosmetyczny Aleksandra Marszal, Pieniężno
powiat działdowski	**Agnieszka Pietruszka**, Royal Beauty, Działdowo
powiat ełcki	**Paweł Olszewski**, Salon Fryzjerski Euforia, Ełk
powiat gołdapski	**Celina Radziwiłko**, Salon Fryzur LOKO Radziwiłko, Gołdap
powiat iławski	**Justyna Koźmińska**, Salon Fryzjerski Justyna, Iława
powiat kętrzyński	**Joanna Ficek**, Salon Fryzjerski Stylove Fryzury & Barber, Kętrzyn
powiat mrągowski	**Dominik Soliwoda**, Manufaktura Fryzur Dominik Soliwoda, Mikołajki
powiat nidzicki	**Magdalena Chorosz**, Salon Fryzjerski Zdzisław Moszczyński, Nidzica
powiat nowomiejski	**Jolanta Gogolin**, Pracownia Fryzjerska Kamila Ćwiklińska, Nowe Miasto Lubawskie
powiat olecki	**Joanna Gwiazdowska**, Gwiazdowskie Hair & Nail, Olecko
powiat ostródzki	**Anna Kowalewska**, Salon Fryzjerski Męski Bunkier, Ostróda
powiat szczycieński	**Ewelina Wójcik**, Ewelina Wójcik Hair Artist, Rudka
powiat węgorzewski	**Wiktoria Dudkowska**, Pracownia fryzjerska, Węgorzewo

KOSMETYCZKA ROKU	
Elbląg	**Martyna Lempek**, Studio Urody Lempkova, Elbląg
Olsztyn	**Wiktoria Bielska**, Victoria Beauty, Olsztyn
powiat bartoszycki	**Emilia Mokijewska**, Atelier Urody Emilia Mokijewska, Bartoszyce
powiat działdowski	**Beata Ligman**, Gabinet Kosmetyczny Chaber Beata Ligman, Rybno
powiat elbląski	**Justyna Zarzeka**, JUST Beauty Justyna. Z, Pasłęk
powiat ełcki	**Natalia Gawrych**, Królowa z Pazurem Natalia Gawrych, Ełk
powiat giżycki	**Magdalena Kucińska**, Salon Urody Piękna Ty! Magdalena Kucińska, Giżycko
powiat iławski	**Angelika Żmudzińska**, Akademia Piękna, Iława
powiat kętrzyński	**Edyta Poniatowska**, Eden Skin & Beauty, Kętrzyn
powiat lidzbarski	**Anna Hrycyna**, Gabinet Kosmetyczny No i pięknie, Orneta
powiat nidzicki	**Wiktoria Mariańska**, Red Cosmetics Studio RCS, Nidzica
powiat szczycieński	**Justyna Kowalczyk**, Gabinet Kosmetyczny Metamorfoza Justyna Kowalczyk, Szczytno

STYLISTKA PAZNOKCI ROKU	
Elbląg	**Wiktoria Kamieniak**, Beauty Space, Elbląg
Olsztyn	**Monika Borowa**, Akademia Stylizacji Paznokci Monika Borowa, Olsztyn
powiat bartoszycki	**Ewa Fedyna**, Salon Paznokci LUMINIS Ewa Fedyna, Bartoszyce
powiat braniewski	**Dominika Pyl**, Atelier stylizacja Paznokci by Dominika Pyl, Braniewo
powiat działdowski	**Elwira Draszkiewicz**, BellaMe Studio Urody, Działdowo
powiat elbląski	**Wiktoria Małodzińska**, DesignerNails Wiktoria Małodzińska, Pasłęk
powiat ełcki	**Zuzanna Krzyśków**, Precyzja Salon Kosmetyczny, Ełk
powiat giżycki	**Agata Wieczorek**, Salon Nailbar, Giżycko
powiat gołdapski	**Paula Tramp-Khoroshun**, Paznokciowe Cudawianki Paula Tramp, Gołdap
powiat iławski	**Laura Grzechowiak**, Bella Manicure, Iława
powiat kętrzyński	**Hanna Peryderii**, Anneya Nails, Korsze
powiat lidzbarski	**Julia Kowalewska**, Mani_di_Julia, Lidzbark Warmiński
powiat mrągowski	**Anna Matviikiv**, Nude Glow, Mrągowo
powiat nidzicki	**Nina Wróbel**, Wróbli Pazur, Cebulki
powiat olsztyński	**Nikola Maguda**, House of Beauty, Tomaszkowo
powiat ostródzki	**Martyna Sikora**, No i pięknie Martyna Sikora, Ostróda
powiat piski	**Greta Kołowajtys**, Wabi Sabi Studio Urody, Pisz
powiat szczycieński	**Sandra Kozon**, Nailash - Stylizacja Rzęs i Paznokci, Szczytno

SALON FRYZJERSKI ROKU	
Olsztyn	**Queen Natalia Grzyb**, Olsztyn, Barcza 48
powiat braniewski	**Salon Fryzjersko-Kosmetyczny Aleksandra Marszał**, Pieniężno, Zamkowa 2
powiat ełcki	**Studio Fryzur Metamorfoza**, Ełk, Kilińskiego 3E
powiat gołdapski	**Salon Fryzur LOKO**, Gołdap, Paderewskiego 13A
powiat iławski	**Studio Fryzjerskie Katarzyna**, Iława, Królowej Jadwigi 28C
powiat kętrzyński	**Roksana Patecka - Hair&Stylist**, Kętrzyn, Zamkowa 2A/2
powiat lidzbarski	**Salon Fryzjerski Karolina Boryczko-Rusiecka**, Orneta, 1-go Maja 36B
powiat mrągowski	**Pretty Women Magdalena Jankie**, Mrągowo
powiat olecki	**Gwiazdowskie Hair & Nail**, Olecko, Kościuszki 3
powiat szczycieński	**Dziewanna Salon Fryzjerski**, Dźwierzuty, Kajki 2/4

STUDIO URODY ROKU	
Elbląg	**Two Diamonds**, Elbląg, Królewiecka 88 U7
Olsztyn	**Bonita**, Olsztyn, Wrocławska 2A/2
powiat bartoszycki	**Aliss Gabinet Modelowania Sylwetki i Kosmetologii Estetycznej**, Bartoszyce, Kętrzyńska 42A
powiat działdowski	**Time for Beauty Renata Leszczyńska**, Lidzbark, Działdowska 9
powiat elbląski	**Paulina Kwiatkowska Beauty Expert**, Pasłęk, Ogrodowa 42 G
powiat giżycki	**NailBar manicure.pedicure.spa**, Giżycko, Szantowa 4
powiat gołdapski	**Kosmetologia Estetyczna**, Gołdap, pl. Zwycięstwa 5
powiat iławski	**Akademia Piękna**, Iława, Dąbrowskiego 48B
powiat lidzbarski	**Gabinet Kosmetyczny No i pięknie!**, Orneta, Zamkowa 3
powiat mrągowski	**Salon Urody VENUS Paulina Kaczmarczyk**, Mrągowo, Olsztyńska 22
powiat nowomiejski	**Beauty by Sobolewski**, Nowe Miasto Lubawskie, Grunwaldzka 16
powiat piski	**Manifaktura Kamila Głębocka**, Pisz, Wojska Polskiego 100

BARBER ROKU	
1. miejsce	**Julia Bieńkowska**, RedRazor BarberShop, Lidzbark Warmiński
2. miejsce	**Bartosz Hincmann**, Bartas Barber, Nowe Miasto Lubawskie
3. miejsce	**Paweł Branowski**, Barber Garage, Nidzica

MAKE-UP ARTIST ROKU	
1. miejsce	**Agnieszka Krzyżanowska**, Phoenix's Dream, Szczytno
2. miejsce	**Karolina Szelągowska**, MAKE ME BEAUTY - Karolina Szelągowska, Olsztyn
3. miejsce	**Klaudia Adamowicz**, Klaudia Adamowicz MakeUp, Mrągowo
3. miejsce	**Klaudia Żukowska**, Beauty and Spa Klaudia Żukowska, Olecko

STYLISTKA RZĘS I BRWI ROKU	
1. miejsce	**Daria Król**, DK O Rety Rzęsy Lash Akademia Daria Król, Olsztyn
2. miejsce	**Natalia Czaplicka-Osmańska**, Czaplicka Studio Piękna, Olsztyn
3. miejsce	**Edyta Obidowska**, Make Up Brows And Lashes, Korsze

LINERGISTKA ROKU	
1. miejsce	**Weronika Chomacka**, Zacisze Piękna, Elbląg
2. miejsce	**Joanna Kinder-Netel**, JKN Beauty, Elbląg
3. miejsce	**Małgorzata Nieżorawska**, Gosia Nieżorawska PMU, Olsztyn

PODOLOG ROKU	
1. miejsce	**Małgorzata Głowacka**, Podolog Ładne Stopy, Olsztyn
2. miejsce	**Oliwia Dąbrowska**, Zdrowe Nogi, Olsztyn
3. miejsce	**Svitlana Popova**, Gabinet podologiczny PodoLady, Olsztyn

MISTRZ TATUAŻU I/LUB PIERCINGU ROKU	
1. miejsce	**Paulina Jelinska**, Kapka Tuszu Tattoo, Miłakowo
2. miejsce	**Damian Ulman**, Studio Tatuażu 13, Dobre Miasto
3. miejsce	**Maja Stanisławczyk**, M-ART, Ełk

KOSMETOLOG ROKU	
1. miejsce	**Paulina Golan**, Centrum Estetyki Twarzy Paulina Golan, Korsze
2. miejsce	**Dorota Klimczak**, DK Estetica Klimczak Dorota Kosmetologia Profesjonalna, Bartoszyce
3. miejsce	**Anna Kulkowska**, Two Diamonds, Elbląg

MASAŻYSTA ROKU	
1. miejsce	**Agnieszka Potratz**, Przystanek Masaż, Ostróda
2. miejsce	**Wojciech Paśnikowski**, Mobilny Masażysta, Ostróda
3. miejsce	**Izabela Klincewicz**, Bliss Salon Masażu, Mrągowo

TRENER PERSONALNY LUB FITNESS/INSTRUKTOR JOGI ROKU	
1. miejsce	**Joanna Podolak**, Praktyka Jogi, Olsztyn
2. miejsce	**Klaudia Roda**, Xtreme Fitness, Działdowo
3. miejsce	**Zofia Łyszcz-Figacz**, Centrum Sportu i Rekreacji Fitness, Susz

DIETETYK ROKU	
1. miejsce	**Joanna Samczuk**, Dietetyk Joanna Samczuk, Olsztyn

eprasa.pl bf2a9d9193