



SPORTOWY 24

MACIEJ JANOWSKI MISTRZEM POLSKI

WYPADEK WYELIMINOWAŁ DUDKA. MA PRZERWĘ W STARTACH

Nr ISSN 0137-9259
Nr indeksu 350370

www.nowosci.com.pl

Nr 189 (17083) | Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

NOWOŚCI

DZIENNIK TORUŃSKI

Poniedziałek, 17.08.2026

59
lat

Uroczyste poświęcenie pomnika
Tysiące osób uczestniczyły w uroczystym poświęceniu Monumentu Matki Bożej Miłosiernej w Konotopiu. Była wspólna modlitwa, msza święta i płatki róż zrzucane ze śmigłowców. – **Str. 8 i 9**

Tragiczny wypadek autokaru z pielgrzymami na Węgrzech
Kierowca pojazdu prawdopodobnie zasnął za kierownicą. Został zatrzymany przez policję. – **Str. 9**

Relaks

Krzyżówki
do kawy.
Nowości
w programie TV



Wyrok

3,5 roku więzienia
dla Anny P.
podszywającej się
pod psychologa

Anna P. kłamała m.in., że jest doktorem psychologii i ma 8-letnie doświadczenie w pomaganiu osobom uzależnionym.

– Str. 3

Rubinkowo

Przedszkole
„Alfik” kończy
działalność,
wyprzedaje sprzęt

Niż demograficzny i rosnące koszty spowodowały, że istniejące od 1992 roku w Toruniu przedszkole kończy działalność.

– Str. 4

Obronność

Zapoznanie z bronią



W Muzeum Artylerii w Toruniu z okazji Święta Wojska Polskiego przygotowano w sobotę pokaz współczesnego sprzętu wojskowego. Chętnych do jego obejrzenia nie brakowało

Zwierzęta

Pies też zje w restauracji. W menu psi tatar z wołowiny i lody o smaku kaczki

Małgorzata Oberlan

-Klientów zainteresowanych psim menu mamy naprawdę dużo - mówi pani Julia, kelnerka z „Karramby” na starówce. Ten lokal w Toruniu jest jednym z kilku, które w ofercie mają dania dla psów. Obecność psa w lokalach generalnie budzi już coraz mniejsze zdziwienie.

Fanaberia? Przesada? Raczej znak czasów. Z roku na rok coraz więcej właścicieli psów chce nie tylko z nimi spokojnie zjeść posiłek w restauracji czy wypić kawę w kawiarni. Oczekiwania rosną. Mile widziane są dania dla pupila.

Restauracja „Karramba” na toruńskiej starówce w psim menu ma prawdziwe frykasy. I nie są one tanie bynajmniej! Psie menu ten lokal

przy ul. Łaziennej wprowadził ponad dwa lata temu i nie żałuje.

Na psy czekają tutaj gęsie żołądki gotowane z marchewką (mała porcja 150 gr kosztuje 16 zł, a dwa razy większa - 26 zł), pierś z kurczaka gotowana z marchewką (ceny identyczne) oraz kaszanka z owymi żołądkami (też w takiej cenie). Amatorzy surowizny natomiast kuszeni są tatarskim z polędwicy wołowej po-

dawanej z żółtkiem. Porcja stugromowa kosztuje 36 zł.

Lodami dla psów chwali się sięć „Pijani Czekolady E.Wedel”. - Takie psie lody są dostępne we wszystkich lokalach w całej Polsce, również w Toruniu. W ofercie są od 1 lipca przez cały sezon wakacyjny - przekazuje nam Izabela Świątkowska, z agencji SEC Newgate CEE. © - **Str. 5**



FOT. SZYMON SPANDOWSKI

POLECAMY

Wtorek: Strefa Biznesu Środa: Strona Zdrowia Czwartek: Dodatek dla seniorów

17.08.2026

Poniedziałek

Dzisiaj imieniny obchodzą: Anita, Jacek, Klara, Anastazja
Telefon alarmowy: 112

Komentarz

**Janusz Michalczyk:**
Józek, nie daruję ci tej drogi

Publicysta

W pierwszym przeboju grupy Bajm Beata Kozidrak zaśpiewała „Józek, nie daruję ci tej nocy” i po lekkiej modyfikacji okrzyk ten pasuje do niecodziennej sytuacji z obrzeży Gliwic, gdzie 60-letni rolnik Józef zaorał w biały dzień połowę świeżo położonego asfaltu. Trafił na trzy miesiące do paki, bo straty oszacowano na kilkaset tysięcy złotych. Józef twierdzi, że asfalt wylano częściowo na jego gruncie, zaś urzędnicy zapewniają, że dokumenty mówią inaczej. Po kilku dniach wyszedł na jaw podobny fakt z Dolnego Śląska - koło Świdnicy kierujący traktorem zagarnął bronią kilka krawężników, lecz wiele wskazuje na to, że nie był to czyn umyślny, bo doszło do niego podczas wymijania innego pojazdu, a droga jest tam wąska. Zatem ogłaszanie, że rolnicy rozpoczęli masową akcję niszczenia krajowych dróg wydaje się przedwczesne.

Wracając do Józefa... Na myśl przychodzi zachowanie określone hasłem „chłop żywemu nie przepuści”, co przekonująco pokazano w filmowym sporze Pawlaka z Kargulem („Sami swoi”). Trudno bronić go jako samotnika walczącego z systemem, skoro skutki zawziętości dotyczą jego sąsiadów. Psycholog mógłby się zastanawiać, czy w tym przypadku poczucie krzywdy i walka z urzędem nie mają podłoża osobistego - sąsiedzi mówili dziennikarzom, że nie ma żony czy dzieci, nie jest towarzyski. Być może sensem jego egzystencji stał się ślepy upór. Potocznie mówiąc, niektórych ludzi przy życiu trzyma złość.

Nie zazdroszczę sędziemu, który powinien sprawiedliwie ocenić postępek Józefa. Ja bym go wysłał na terapię, ale nie mam przekonania, że nawet po niej nie będzie snuć planów zemsty. Po ludzku można mu współczuć, ale żyć z nim ciężko.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj
„Nowości
Dziennik
Toruński”

tel. 56 451 91 04
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.nowosci.com.pl

POGODA

dzisiaj
22°C/12°Cjutro
22°C/14°C

Redaktor naczelna
Alicja Polewska
Z-ca redaktor naczelnej
Justyna Wojciechowska-Narloch
Lucyna Talaśka-Klich
Jakub Stykowski
Wydawca dnia
Waldemar Piorkowski

www.nowosci.com.pl

Polska Press
Makroregion Wielkopolska
Kujawsko-Pomorskie
Redakcja ul. Grudziądzka 46-48,
87-100 Toruń, tel. 56 611 81 33
redakcja@nowosci.com.pl
Prezes Makroregionu
Marek Ciesielski
Dyrektor reklamy
Agnieszka Perlińska
Dyrektor marketingu
Katarzyna Jabłońska
Druk
Polska Press Oddział Poligrafia,
85-438 Bydgoszcz,
ul. Grunwaldzka 229



Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
p.o. Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Elżbieta Zuraw
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG
Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10



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

ROZMOWA

Rosjanie dowiedzieli się, że systemy obrony cywilnej są w Polsce uśpione

Jacek Pawlicki (PAP)

W pobliżu miejscowości Tarnawa-Kolonia w województwie lubelskim 30 lipca spadła rosyjska rakietą manewrująca Ch-101. Niestety, nie w każdym przygranicznym powiecie zawyły syreny alarmujące ludność o zagrożeniu, a nawet jeśli syreny zawyły, to mieszkańcy nie reagowali prawidłowo. Sytuację ocenia gen. rez. Jarosław Kraszewski.

Jakie wnioski należałoby wyciągnąć z eksplozji rosyjskiej rakiety na Lubelszczyźnie?

Na pewno trzeba pracować nad systemem powiadamiania i alarmowania ludności cywilnej, bo nie zadział tak, jak powinien, a w przypadku 10 powiatów w ogóle nie zadział. Okazało się, że mamy do czynienia z poważną dysfunkcją tego systemu obrony cywilnej. Skoro z Rządowego Centrum Bezpieczeństwa Polacy dostają z wyprzedzeniem alerty o upałach czy burzach i wichurach, to tym bardziej mieszkańcy okolic, w których doszło do eksplozji, powinni byli zostać powiadomieni o zbliżającym się zagrożeniu.

Służby wiedziały od wojska o możliwości naruszenia polskiej przestrzeni powietrznej przez rosyjskie rakietę i bezpilotowce. Miały świadomość, że jest duże prawdopodobieństwo, że obiekty te mogą wtargnąć na terytorium naszego kraju. Trzeba było więc wysłać z RCB powiadomienie o tym oraz poinformować, że kiedy zawyją syreny, należy stosować się do zaleceń z rządowego Poradnika Bezpieczeństwa, który trafił wcześniej do każdego domu. Oglądałem też nagrania z miejsc, gdzie syreny zawyły, a z nich wynikało, że reakcja ludności była znikoma. Tymczasem ludzie, słysząc sygnał alarmowy, powinni rzucić wszystko i jak najszybciej szukać schronienia.



FOT. JERZY MOSIŃSKI/POLSKA PRESS GRUPA

Gen. rez. Jarosław Kraszewski, były dowódca Wojsk Rakietowych i Artylerii : Wojsko zachowało się jak należy. Nie zadział system cywilny

System przeciwlotniczy został uruchomiony odpowiednio wcześniej. Wojsko zachowało się jak należy. Nie zadział system cywilny. I z tego trzeba wyciągnąć wnioski. Ukraińcy mają specjalną aplikację ostrzegającą o atakach. Gdy pojawia się zagrożenie ich smartfony zaczynają wyc, zaś odpowiednia ikonka pokazuje co to za alarm.

Może trzeba wprowadzić podobną aplikację w Polsce?

Najpierw trzeba nauczyć ludzi, jak się mają zachowywać w razie zagrożenia, a dopiero potem pomyśleć o odpowiedniej aplikacji. Próbuje to wytłumaczyć, podaję zwykły taki przykład: jestem doktorem, ale od walki. Mogę przeczytać podręcznik o chirurgii, ale nie stanę się automatycznie chirurgiem. Do tego potrzebna jest praktyka. Podobnie jest z kwestiami bezpieczeństwa.

Rozumiem, że w Polsce mamy przepaść pomiędzy gotowością armii do stawienia czoła zagrożeniom a odpornością ludności cywilnej?

Dokładnie. Kiedyś w Polsce kluczowym elementem systemu obrony państwa było przygotowanie społeczeństwa do różnego ro-

dzaju zagrożeń, w tym do wojny. W programach nauczania było przysposobienie obronne (PO). Być może należałoby do tego wrócić! Obawiam się, że gdybyśmy sprawdzili w praktyce, jaka jest wiedza Polaków na temat tego, jak powinni zachować po usłyszeniu syreny alarmowej, byłibyśmy niemiłe zaskoczeni. Nie wystarczy wysłać ludziom poradnik bezpieczeństwa w postaci broszurki czy linku do ściągnięcia go z internetu. Obywateli trzeba najpierw wyszkolić, a potem sprawdzić ich wiedzę i gotowość w praktyce. Odpowiednich zachowań trzeba uczyć od przedszkola.

Czy Polska nie powinna prowadzić bardziej asertywnej polityki wobec Rosji i np. odpowiednio wcześniej strzelać do pocisków lecących w kierunku naszego kraju?

Jako rakieter i artylerzysta jestem zwolennikiem strzelania do takich pocisków. Jeżeli istnieje duże prawdopodobieństwo, że lecą w kierunku naszego kraju. A jeśli mamy np. podstawy, aby sądzić, że jest to rakietka Ch-101, która służy również do przenoszenia głowic jadrowych, to należy zastrzelić ją jak najszybciej. Z tego typu nośnikami nie ma żartów.

I co zestrzelić nad terytorium Ukrainy?

Gdziekolwiek, oczywiście najlepiej nad Ukrainą. Jeżeli taka rakietka zostanie strącona kinetycznie, istnieje duże prawdopodobieństwo, że głowica atomowa się nie uzbroi i nie dojdzie do wybuchu atomowego. W ten sposób minimalizujemy straty. Problem w tym, że Federacja Rosyjska może uznać fakt zestrzelenia swojej rakietki nad terytorium Ukrainy jako bezpośrednie zaangażowanie się Polski w wojnę. Kiedy strzelamy do rosyjskich rakiet na terytorium naszego kraju, wysyłamy jasny sygnał, że z nami się nie igra! ©©

PRAWO

11 lat więzienia za dramat na ulicy Kociewskiej? Prokuratura w Toruniu rozważa apelację

Małgorzata Oberlan

11 lat więzienia - taką karę ogłosił Sąd Okręgowy w Toruniu dla Pawła W., który celowo wjechał samochodem w małżeństwo przy ul. Kociewskiej. Prokuratura w wydanym teraz komunikacie zapowiada, że rozważa apelację. Wszystko wskazuje na to, że losy sprawcy ostatecznie rozstrzygnie dopiero SA w Gdańsku.

- To nie było usiłowanie zabójstwa - uznał Sąd Okręgowy w Toruniu, ogłaszając 10 sierpnia wyrok dla Pawła W. Sąd złagodził kwalifikację prawną czynu, o który oskarżyła go prokuratura: z usiłowania zabójstwa dwóch osób do spowodowania u nich ciężkiego uszczerbku na zdrowiu (art. 156 Kodeksu karnego).

Za pierwsze przestępstwo grozi nawet dożywocie. Drugie obłożone jest karą od 3 do 20 lat więzienia. Paweł W. za wspomniany czyn



Tak wyglądała pani Marta po ataku Pawła W.

główny, a także prowadzenie samochodu po alkoholu i zniszczenie mienia klubu Interpadel skazany został na karę łączną 11 lat więzienia.

Przypomnijmy, że do dramatycznych wydarzeń doszło w maju 2025 roku, po imprezie z alkoholem w tym klubie. Wjazd samochodem w młode małżeństwo - Martę i Fi-

lipa - poprzedzony był konfliktem między sprawcą a pokrzywdzonym. Skutki dla małżonków były dramatyczne - odnieśli ciężkie obrażenia, przeszli operacje, rehabilitacje, leczą się dalej.

Czy Prokuratura Toruń Wschód pogodzi się ze zmianą kwalifikacji prawnej czynu i wymiarem kary dla Pawła W.? Szybko dała sygnał, że

niekoniecznie. - Prokuratura planuje złożenie wniosku o sporządzenie i doręczenie uzasadnienia wyroku, celem rozważenia złożenia apelacji - informuje w specjalnym komunikacie wydanym 12 sierpnia prokurator Rafał Ruta, zastępca rzecznika Prokuratury Okręgowej w Toruniu.

Prokuratura Okręgowa w Toruniu w tym komunikacie podała też wszystkie szczegóły wyroku. Paweł W. skazany został na karę łączną 11 lat pozbawienia wolności - za spowodowanie ciężkiego uszczerbku na zdrowiu małżonków, jazdę samochodem po alkoholu oraz uszkodzenie klubowego mienia.

Dodatkowo sąd orzekł względem oskarżonego środek karny zakazu kontaktowania się z pokrzywdzonymi: Filipem i Martą małżonków Sz. w jakikolwiek sposób oraz zbliżania się do nich na odległość mniejszą niż 50 metrów przez okres 5 lat. Mężczyzna dostał też zakaz prowadzenia wszelkich pojazdów mechanicznych w ruchu lądowym

na okres 5 lat. Ma również wpłacić świadczenie pieniężne na rzecz Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej w wysokości 5.000 złotych.

- Sąd orzekł także względem oskarżonego przepadek samochodu i obowiązek naprawienia szkody poprzez zapłatę łącznie kwoty 50.519,18 zł na rzecz pokrzywdzonych z tytułu uszkodzenia mienia - informuje prokurator Rafał Ruta.

Wyrok ogłoszony 10 sierpnia jest nieprawomocny. Prokuratura, jak piszemy powyżej, apelację rozważa. A oskarżony? Jego obrońca adwokat Piotr Domański na łamach „Nowości” jako pierwszy zapowiedział, że na pewno od wyroku się odwoła. Wraz ze swoim klientem jest usatysfakcjonowany tym, że sąd złagodził kwalifikację prawną czynu. Będzie wnosił jednak o karę łagodniejszą niż 11 lat więzienia. Wszystko wskazuje zatem na to, że losy Pawła W. ostatecznie rozstrzygnie dopiero Sąd Apelacyjny w Gdańsku. ©

WYROK

3,5 roku więzienia dla fałszywej psycholog. To wyrok dla Anny P. z Torunia za oszustwa

Małgorzata Oberlan

Anna P. znana w Toruniu m.in. z prowadzenia Fundacji im. Waldemara Dąbrowskiego kłamała, że jest doktorem psychologii i ma 8-letnie doświadczenie w pomaganiu osobom uzależnionym. Odpłatnie przyjmowała pacjentów. 13 sierpnia sąd ogłosił dla niej wyrok i skazał na 3,5 roku więzienia.

To już finał bardzo głośnej w Toruniu sprawy. Anna P. odpowiadała przed Sądem Rejonowym w Toruniu za oszustwa - podszywała się pod psychologa, kłamiąc na temat swoich kwalifikacji, wykształcenia i doświadczenia. Przyjmowała odpłatnie pacjentów.

Dobrowolnie poddała się karze

13 sierpnia Sąd Rejonowy w Toruniu zakończył proces w tej sprawie (toczył się z wyłączeniem jawności) i ogłosił wyrok. Anna P. została uznana za winną wszystkich 9 zarzucanych jej przez prokuraturę czynów (szczegóły jej praktyk przy-

minamy poniżej). Za oszustwa skazana została na karę łączną 3,5 roku bezwzględnej więzienia. Ma też zapłacić 400 stawek dziennych grzywny, ustalając jedną stawkę na kwotę 30 zł. Samozwańcza psycholog dostała też zakaz zajmowania stanowisk kierowniczych, zarządczych, związanych z reprezentacją fundacji, stowarzyszeń i innych organizacji pożytku publicznego. Ten zakaz będzie obowiązywał przez 8 lat. Sąd nałożył na nią też obowiązek naprawienia szkody na rzecz wszystkich pokrzywdzonych w całości. Co ważne, wyrok zapadł w drodze tzw. dobrowolnego poddania się karze, a więc na wniosek oskarżonej, za zgodą prokuratora i wobec braku sprzeciwu pokrzywdzonych.

Anna P. jest już teraz za kratami. Dlaczego? Jak ustaliło Radio PiK, kobieta miała bowiem wcześniej zasądzoną karę sześciu miesięcy pozbawienia wolności w zawieszeniu na dwa lata, za posługiwanie się sfałszowanymi dokumentami stowarzyszenia. W związku z popełnieniem podobnych przestępstw, tamta kara została jej zatem „odwieszona”.

Ogłaszała się w internecie

W Toruniu Anna P. nie jest osobą anonimową. Była żoną Waldemara Dąbrowskiego, założyciela ośrodka readaptacyjnego „Mateusz” w Toruniu. Przypomnijmy, że Dąbrowski wskutek własnych doświadczeń życiowych, poświęcił się pomocy mężczyznom w kryzysie alkoholizmu i bezdomności.

Po śmierci Dąbrowskiego pani Anna przestała już się przedstawiać jako Anna D. - została Anną P., prowadziła Fundację im. Waldemara Dąbrowskiego oraz skutecznie oszukiwała procedurę, podając się za doświadczonego psychologa.

Prokuratura Okręgowa w Toruniu nadzorowała śledztwo zainicjowane przez rektora Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu, a dotyczące posługiwania się przez Annę P. podrobionym dyplomem tej uczelni poświadczającym uzyskanie tytułu doktora nauk społecznych w zakresie psychologii.

Ustalono, że Anna P. posługując się wymienionym dokumentem założyła konto na portalu „Znany Lekarz”, za pośrednic-



Anna P. kłamała m.in., że jest doktorem psychologii

twem którego wystawiła ogłoszenie o świadczeniu odpłatnych usług psychologicznych. W opisie profilu dostępnym dla klientów wskazała, że z wykształcenia jest doktorem psychologii i od 8 lat prowadzi gabinet psychologiczny oraz psychoterapeutyczny dla osób uzależnionych. Z odpłatnych konsultacji psychologicznych skorzystało przynajmniej kilka osób.

Dodatkowo Anna P. w tym czasie prowadziła Fundację im. Waldemara Dąbrowskiego, w ramach której złożyła dwie oferty na realizację zadań publicznych w zakresie zdrowia publicznego określonego w Narodowym Programie Zdrowia na lata 2021-2025 w ramach celu operacyjnego 2. „Profilaktyka uzależnień” - w konkursach ogłoszonych przez prezydenta Torunia.

- Jak ustalono, ubiegając się o te dofinansowania złożyła nieprawdziwe oświadczenia w zakresie swojej niekaralności, jak i braku zaległości podatkowych prowadzonej Fundacji - przekazała prokurator Izabela Oliver, rzeczniczka toruńskiej prokuratury.

I to nie wszystko! Jak ustalono, Anna P. złożyła także ofertę na realizację zadania publicznego „Polska-Ukraina - dwa bratanki”, w ramach którego 12 obywateli Ukrainy zagrożonych wykluczeniem wraz z dziećmi miało pójść m. in. do Teatru Baj Pomorski oraz na warsztaty kultury polsko-ukraińskiej. Na ten cel, ostatecznie fundacja otrzymała dotację w wysokości 12 tysięcy zł.

- Zadanie nie zostało jednak zrealizowane - podkreślała prokurator Oliver. ©

Toruń

RUBINKOWO

Niepubliczne Przedszkole „Alfik” przestaje istnieć. Od dziś wyprzedaje sprzęt

Szymon Spandowski

Niż demograficzny w połączeniu z wysokim czynszem i opłatami za ogrzewanie zrobiły swoje. Przedszkole „Alfik” z ulicy Dziewulskiego w Toruniu, po ponad 30 latach kończy swoją działalność. W poniedziałek 17 sierpnia rozpocznie się wyprzedaż jego wyposażenia.

Jako placówka prywatna przedszkole „Alfik” przy ulicy Dziewulskiego 31 w Toruniu rozpoczęło działalność w 1992 roku. Informacja o jego likwidacji wywołała na Rubinkowie zdziwienie. Jak się dowiedzieliśmy, niż demograficzny, wysokie czynsze i opłaty za ogrzewanie zrobiły jednak swoje.



Przedszkole „Alfik” na Rubinkowie

Kilka dni temu na stronie przedszkola pojawił się komunikat: „Po wielu latach pełnych dziecięcego śmiechu, zabawy i pięknych wspomnień przyszedł czas, aby nasze rzeczy znalazły nowe domy i kolejne dzieci, którym będą mogły służyć”. Wyprzedaż rozpocznie się w poniedziałek 17 sierpnia o godz. 14 w przedszkolu przy Dziewulskiego 31.

„Serdecznie zapraszamy rodziców, nauczycieli, przedszkola, żłobki, szkoły, gabinety terapeutyczne oraz wszystkich, którzy szukają ciekawych i praktycznych rzeczy w atrakcyjnych cenach. Może właśnie tutaj znajdziecie coś, co posłuży Wam przez kolejne lata. Zapraszamy do oglądania, wybierania i kupowania! - polecają właścicielki. - Niech rzeczy, które przez lata służyły naszym dzieciom, rozpoczną swoje drugie życie”.

Co będzie można kupić? Dla dzieci: zabawki, puzzle, książeczki, rowerki, samochody, maskotki. Wyposażenie przedszkola i żłobka: komplety mebli, półki i regały, regały garażowe, kąciki przyrody, krzesła i stoły, leżaki, dywany. Wyposażenie kuchni: lodówki, piece konwekcyjne, garnki, talerze, sztuczne, pralki. Elektronika i pomoce edukacyjne: stół interaktywny, tablica interaktywna, stolik podświetlany. Sprzęt do terapii i aktywności ruchowej: kształtki rehabilitacyjne, w tym duży zamek, zestawy do terapii integracji sensorycznej (SI), zestaw drabinek gimnastycznych. ©©

HISTORIA

Społecznicy zaopiekowali się grobem weterana

Szymon Spandowski

Najpierw do akcji przystąpili wolontariusze Muzeum Historyczno-Wojskowego, czyli uczniowie toruńskiego I LO. Następnie dołączyły Wojska Obrony Terytorialnej. Wspólnymi siłami wydobywają z chaszczy i zapomnienia mogiłę wachmistrza Józefa Hryńczuka, który za udział w wojnie z Bolszewikami dostał dwa medale.

Co by ten Toruń zrobił bez społeczników? Wolontariusze Muzeum Historyczno-Wojskowego, które działa w podziemiach I LO znów ratują honor żyjących przypominając o kolejnym zmarłym bohaterze i porządkując jego grób. Od kilku dni pracują przy mogile spoczywającego na cmentarzu św. Jerzego Józefa Hryńczuka, który brał udział w wojnie z Bolszewikami, dosłużył się stopnia wachmistrza i zdobył dwa medale. O tym jednak w Toruniu wiedziało niewiele i na grobie również żadna informacja się nie pojawiła. Pan Józef zmarł kilka miesięcy przed 60. rocznicą wybuchu Rewolucji Październikowej, a wtedy bohaterowie z 1920 roku odchodzili po cichu. Pamięć o wachmistrzu Hryńczuku jednak przetrwała.

- Swego czasu zgłosił się do mnie ksiądz Józef Nowakowski z prośbą, czy nie moglibyśmy się zająć grobem jego przyjaciela - mówi Piotr Olecki z MH-W. - Pokazał nam grób, który był cały zarośnięty, tablica le-



Szer. Małgorzata Nowak i st. Szer. Marcin Nowak z WOT

żała obok. Z napisu nic nie wynikało, ale ksiądz powiedział, że to bohater wojny polsko-bolszewickiej. Przed śmiercią przekazał mu swoje dwa odznaczenia z tej wojny.

Piotrowi Oleckiemu udało się ustalić, że Józef Hryńczuk był wachmistrzem, zatem zapewne służył w którymś z pułków kawalerii. W czasach II RP mieszkał w Wilnie, a po wojnie trafił do Torunia. Nam również udało się dorzucić coś od siebie. Imię i nazwisko bohatera znaleźliśmy na liście pracowników administracyjnych Uniwersytetu Mikołaja Kopernika. Zapewne wiele wątpliwości rozwieje ksiądz Nowakowski. Piotr Olecki poprosił go, aby opowiedział o swoim zmarłym w 1977 roku koledze podczas uroczystości przy oczyszczonej i wyremontowanej mogile.

Jak już wspomnieliśmy, przy pracach porządkowych na pierwszy

ogień poszli wolontariusze Muzeum Historyczno-Wojskowego. Tu należy przypomnieć, że w większości są to uczennice i uczniowie I LO, którzy teraz mają wakacje. Do pracy na cmentarzu zgłosili się m.in. debutanci. Młodym pospieszili z pomocą nieco od nich starsi żołnierze Wojsk Obrony Terytorialnej ze współpracującego z MHW Centrum Szkolenia WOT. Zostali tu odelegowani przez komendanta, ale... - Prywatnie też byśmy tu przyjechali - mówi szorując z wielkim zapalem omszałą płytę nagrobną szeregowa Małgorzata Nowak. - Czasami człowiek przechodzi nieświadomie obok takich miejsc, bo nie są podpisane.

W ten sposób wszyscy zaangażowani postanowili uczcić święto Wojska Polskiego, a uroczystość przy uporządkowanej mogile jest planowana na 24 sierpnia. ©©

AKCJA CHARYTATYWNA

0011544848



Z PIERWSZEJ STRONY

Psie menu w kawiarniach i restauracjach w Toruniu

Małgorzata Oberlan

Z psem na obiad lub lody do lokalu? Ależ oczywiście. Coraz więcej restauracji jest otwartych na zwierzęta. Co więcej - ma dla nich specjalne menu.

Restauracja „Karramba” na toruńskiej starówce w psim menu ma prawdziwe frykasy. I nie są one tanie bynajmniej! Psie menu ten lokal przy ul. Łaziennej wprowadził ponad dwa lata temu i nie żałuje.

- Klientów zainteresowanych daniami dla psów mamy naprawdę bardzo wielu. Są wśród nich zarówno goście z Torunia i kraju, jak i zagraniczni - mówi „Nowościom” pani Julia, kelnerka.

Na psy czekają tutaj m.in. gęsie żołądki gotowane z marchewką (mała porcja 150 gr kosztuje 16 zł, a dwa razy większa - 26 zł) i pierś z kurczaka gotowana z marchewką (ceny identyczne). Amatorzy surowizny natomiast kuszeni są tatarskim z polędwicy wołowej podawanej z żółtkiem (36 zł). Co ważne, 5 zł z każdego posiłku zamówionego dla



FOT. MAŁGORZATA OBERLAN

Restauracja Karramba ma specjalne menu dla psów

czworonoga restauracja przeznaczają w Toruniu na rzecz schroniska dla zwierząt. To dobry gest, który klientom i generalnie miłośnikom zwierząt się podoba.

Lodami dla psów kolejny już miesiąc chwali się sieć „Pijani Czekolady E.Wedel”. - Takie psie lody są dostępne we wszystkich lokalach w całej Polsce, również w Toruniu. W ofercie są od 1 lipca przez cały sezon wakacyjny - przekazuje nam Izabela Świątkowska, z agencji SEC

Newgate CEE., informującej o nowinkach tej marki.

W Toruniu taki lokal działa na starówce, przy ul. Szerokiej. Psie lody mają sprawić, że wspólne wyjście do kawiarni będzie przyjemnością zarówno dla właścicieli, jak i ich pupili. „To odpowiedź na rosnącą popularność miejsc przyjaznych zwierzętom oraz coraz większą liczbę gości odwiedzających lokale razem ze swoimi psami” - objaśnia sieć.

Według zapewnień lokalu, lody przygotowano z prostych składników, bez zbędnych dodatków. W ofercie znalazły się dwa warianty smakowe. Smak „kaczka” to lody z mięsem i wywarem z kaczki oraz dodatkiem cukinii, dyni, marchewki, gruszek i malin. Smak „indyk” natomiast oznacza zimny przysmak z mięsem i wywarem z indyka, marchewką, dynią, batatem, jabłkiem oraz korzeniem pietruszki. Brzmi apetycznie? Każda porcja ma 80 ml i kosztuje 12,90 zł. Lody serwowane są w jednorazowej, indywidualnie pakowanej miseczce, co ma gwarantować wygodę oraz odpowiedni poziom higieny.

Działając przy ul. Piekary na starówce restauracja „Monka” chyba jako pierwsza w Toruniu wprowadziła osobne menu dla psów. Zaczynała od pozycji w karcie zatytułowanej „Pełna micha”. Była to micha pełnoziarnistego makaronu z podrobami. Jeszcze w 2024 roku, gdy ją zamawiano, kosztowała 18 zł i miała wzięcie.

- Dziś oferta dla psów jest tutaj inna i bardziej wyspecjalizowana. - Nie serwujemy już dla psów dań

sporządzanych na miejscu. W ofercie mamy „Psi bufet” - to zdrowe, certyfikowane i smaczne posiłki od sprawdzonego dostawcy i producenta, który zaopatruje zresztą więcej restauracji w kraju - mówi „Nowościom” pracownik „Monki”.

Chętnych na taki bufet nie brakuje. Porcja posiłku o gramaturze 200 gr kosztuje 19 zł.

Abstrahując od specjalnego psiego menu, kontrowersje jeszcze niedawno budziła sama obecność psów w lokalach lub też sytuacje odwrotne, czyli „zakaz wstępu dla czworonogów”. Dyskusje wokół tych tematów odżywiają, więc warto przypomnieć aspekt prawny.

O tym, czy pies w restauracji jest mile widziany, czy też nie, decyduje właściciel lokalu. - Sanepid nie reguluje zasad, na jakich zwierzęta mogą przebywać w restauracji. Dlatego zastraszanie się pracowników danego miejsca przepisami (gdy psów nie wpuszczają - przyp.red.) jest wygodną wymówką, a czasem wynikiem nieodpowiedniego przeszkolenia personelu - objaśniają na swej stronie pracownicy sanepidu we Wrocławiu. ©

MATERIAŁ INFORMACYJNY ZCK

0011567643

MUZYKA I TANIEC PROSTO Z SERCA GÓR ŚWIATA. Międzynarodowy Festiwal Folkloru Ziem Górskich w Zakopanem czas zacząć

Są wydarzenia, które wraz z upływem lat stają się nie tylko częścią kalendarza kulturalnego, ale także symbolem miejsca, jego tożsamości i wartości. Do takich bez wątpienia należy Międzynarodowy Festiwal Folkloru Ziem Górskich w Zakopanem - najważniejsze wydarzenie folklorystyczne regionu, jeden z najbardziej prestiżowych górskich festiwali w Polsce i Europie, a zarazem rozpoznawalna na całym świecie wizytówka Zakopanego. Od 21 do 27 sierpnia zapraszamy na Dolną Równię Krupową w Zakopanem. Tam poznamy „Świat górskich wierzeń - na styku sacrum i magii”.

Wyjątkowa muzyka, taniec, stroje, rzemiosło i gwara

Od dziesięcioleci festiwal pozostaje wierny swojej idei. Choć świat wokół zmienia się niezwykle dynamicznie, a współczesność przynosi nowe wyzwania i nowe formy komunikacji, Zakopane niezmiennie staje się miejscem spotkania kultur górskich z różnych stron globu. To wyjątkowa przestrzeń dialogu tradycji i współczesności, w której najważniejsze pozostają autentyczność, szacunek dla dziedzictwa oraz przekazywanie wartości kolejnym pokoleniom.

Dla Zakopanego kultura rodzima jest czymś więcej niż tylko elementem lokalnej tradycji. To fundament tożsamości miasta, jego roz-

poznawalny znak i powód do dumy. Góralska muzyka, taniec, stroje, rzemiosło i gwara od pokoleń budują wyjątkowy charakter stolicy polskich Tatr. To właśnie dlatego pielęgnowanie i prezentowanie tego dziedzictwa ma tak ogromne znaczenie - zarówno dla mieszkańców, jak i dla tysięcy osób, które każdego roku odwiedzają nasze miasto.

Świat górskich wierzeń - na styku sacrum i magii

Motywy przewodnim tegorocznej edycji festiwalu, który będzie trwał od 21 do 27 sierpnia, będzie „Świat górskich wierzeń - na styku sacrum i magii”. To fascynująca podróż do świata dawnych wyobrażeń, rytuałów, symboli i wie-

rzeń obecnych w kulturze ludowej od wieków. Góralska tradycja pełna jest opowieści o siłach natury, wierzeń związanych z cyklem życia człowieka, świętami dorocznymi, ochroną domostwa czy przekonaniami dotyczącymi szczęścia i pomyślności. Nierozerwalnie spletają się w niej elementy religijności, duchowości i ludowej magii, tworząc niezwykle bogaty obraz kultury, która przez stulecia kształtowała codzienne życie mieszkańców rejonów górskich.

Temat ten stanie się osią tegorocznego festiwalu - od seminarium naukowego, podczas którego badacze kultury, etnografowie, folklorysty i pasjonaci tradycji podejmą refleksję nad duchowym dziedzictwem społeczności górskich, po bogaty program warsztatowy inspirowany światem ludowych wierzeń, symboliki i obrzędowości. Będzie to okazja do odkrywania znaczeń dawnych obrzędów, zwyczajów i praktyk, które mimo upływu czasu wciąż pozostają żywe w pamięci zbiorowej i lokalnej kulturze.

Organizatorzy przygotowują liczne spotkania, zajęcia i działania edukacyjne, pozwalające uczestnikom nie tylko poznać dziedzictwo przodków, ale także doświadczyć go w sposób aktywny i inspirujący. Nie zabraknie również wydarzeń, które od lat stanowią serce festiwalu. Publiczność będzie mogła uczestniczyć w koncertach konkursowych zespołów folklorystycznych z Polski i świata, podziwiać prezentacje kultur górskich reprezentujących różne kontynenty oraz kibicować uczestnikom Międzynarodowego Konkursu Kapel, Instrumentalistów i Śpiewaków Ludowych.

Gwiazdy Międzynarodowego Festiwalu Folkloru Ziem Górskich

Program wzbogacą koncerty gwiazd, wśród których znajdą się m.in. **Roby Lakatos** oraz **Štefan Štec**, artyści cenieni za niezwykłą umiejętność łączenia tradycji z nowoczesną interpretacją muzyki ludowej. Festiwalowi towarzyszyć będą ponadto Dni Narodowe,

prezentujące kulturę zaproszonych krajów, kiermasz sztuki ludowej, pokazy rzemiosła, animacje dla dzieci i rodzin oraz liczne wydarzenia plenerowe. To właśnie atmosfera sprawia, że Międzynarodowy Festiwal Folkloru Ziem Górskich pozostaje wydarzeniem wyjątkowym. Przez siedem dni Zakopane staje się miejscem spotkań ludzi różnych języków, tradycji i doświadczeń, których łączy wspólny szacunek dla kultury i dziedzictwa swoich przodków.

Serdecznie zapraszamy do Zakopanego od **21 do 27 sierpnia**. Przyjdźcie, aby usłyszeć muzykę płynącą prosto z serca gór, zobaczyć barwny świat folkloru, odkryć tajemnice dawnych wierzeń i poczuć niezwykłą energię spotkania górali z całego świata. To wydarzenie, którego nie można przegapić - najważniejsze święto folkloru w regionie, jedno z najcenniejszych w Polsce i wyjątkowe w skali międzynarodowej. Zakopane po raz kolejny stanie się miejscem, gdzie tradycja żyje, inspirowa i łączy ludzi ponad granicami.



PRAWO

8-latka potrzebuje tysiąc złotych miesięcznie na ubrania? Sąd nie dał wiary matce dziewczynki

Małgorzata Oberlan

Matka 8-letniej dziewczynki domagała się podwyżki alimentów od ojca o 1500 zł. Sąd Rejonowy w Toruniu uznał, że przeszacowała koszty utrzymania dziecka. 1000 zł co miesiąc na ubrania i 14 tys. zł co roku na wakacje sąd uznał za wydatki zawyżone.

Rodzice tej 8-letniej obecnie dziewczynki rozwiedli się sześć lat temu. Przy okazji orzekania rozwodu sąd zdecydował także o miejscu zamieszkania dziecka (przy matce) i alimentach. Zobowiązał ojca do płacenia po 1000 zł miesięcznie.

Ojciec alimenty regularnie płacił, a także korzystał z prawa do zajmowania się córką w weekendy. Poza tym, jak ustalił teraz Sąd Rejonowy w Toruniu, kupował dziecku potrzebne rzeczy czy sprzęty - łożył zatem de facto więcej niż owe zasądzone tysiąc zł miesięcznie. Minęło



Wydatek rzędu 1000 zł co miesiąc na odzież i obuwie dla 8-letniej dziewczynki to koszt zawyżony

jednak od czasu opisywanego zasądzenia alimentów 6 lat i sytuacja się zmieniła. Dziewczynka podrosła i zmieniły się jej potrzeby. Zmieniły się także ceny w sklepach, koszty utrzymania mieszkania itd. Poza tym mężczyzna awansował na kierownicze stanowisko - zarabia teraz netto około 6.800 zł.

Matka 8-letniej teraz dziewczynki wniosła więc do sądu pozew,

domagając się solidnej podwyżki alimentów: do kwoty 2 tys. 500 zł.

Sprawa trafiła do III Wydziału Rodzinnego i Nieletnich Sądu Rejonowego w Toruniu. Tutaj dokładnie analizowano sytuację matki, ojca i potrzeby dziecka. Ostatecznie sąd w wyroku zdecydował o podwyżce alimentów, ale tylko o trzysta złotych - do poziomu 1300 zł/msc.

Dlaczego? Matka dziewczynki oszacowała w pozwie miesięczny koszt zaspokojenia usprawiedliwionych potrzeb córki na kwotę ok. 5.000 zł. Sąd doszedł do przekonania, że część wymienionych kosztów i wydatków jest zdecydowania zawyżona.

- Jako zawyżony należy wskazać wydatek w wysokości aż 1000 zł miesięcznie na odzież i obuwie. Z zasad

doświadczenia życiowego wynika także, że koszt wyżywienia 8-letniego dziecka jest niższy niż 1.150 zł miesięcznie. Zwłaszcza biorąc pod uwagę to, że małaletnia spożywa obiady w szkole, których koszt wynosi 7 zł za sztukę. Trudno uznać za usprawiedliwione także koszty wakacji letnich i ferii w wysokości 14.000 zł rocznie - podkreśliła sędzia Kamila Piórkowska uzasadniając wyrok.

Odnosnie kosztów związanych z utrzymaniem domu sąd wskazał natomiast, że do kosztów utrzymania dziecka można zaliczyć jedynie te wydatki, które ulegają wzrostowi w związku z zamieszkiwaniem dziecka w danym miejscu (np. zwiększone zużycie prądu, wody). Nie można natomiast, co czyniła matka, zaliczyć „całej kwoty wynikającej z podziału łącznych kosztów ponoszonych przez liczbę zamieszkujących w danym miejscu osób”.

Wyrok w tej sprawie 12 sierpnia opublikowany został w Portalu Orzeczeń Sądowych. Jest już prawomocny. ©

REKLAMA

0011550896

NIEZWYKŁA POLSKA!

Interaktywny Przewodnik Turystyczny
Lato 2026

Odkryj wyjątkowe zakątki w letniej odsłonie

- 📍 lokalne atrakcje
- 📍 turystyka przygodowa
- 📍 podróż tematyczna
- 📍 wypoczynek na łonie natury
- 📍 eko-turystyka

CZYTAJ na:
stronapodrozy.pl/przewodnik

GŁÓWNY PARTNER STRATEGICZNY

WOJEWÓDZTWO ŚWIĘTOKRZYSKIE

AKCJA CHARYTATYWNA

0211544820

pesa

ZAKŁAD PRZEROBU ŻŁOMU

AMZ ELEKTRO

DZIĘKUJEMY ZA UDZIAŁ W AKCJI

Pociąg Marzeń

Fundacja Pomocy Społecznej "Okruszek Szczęścia"

JUBILEUSZ

Toruńskie Stowarzyszenie „Współpraca” działa już od 30 lat. Z okazji jubileuszu będzie wystawa

Joanna Maciejewska

Toruńskie Stowarzyszenie „Współpraca” z okazji swojego 30-lecia przygotowało jubileuszową wystawę prac swoich członków. Wernisaż już we wtorek 18 sierpnia 2026 roku.

- Wydarzenie to ma szczególną rangę, podsumowuje wieloletnią aktywność organizacji oraz jej wkład w rozwój lokalnej społeczności. Choć nie jest to pierwsza tego typu inicjatywa w historii stowarzyszenia, jubileuszowy charakter ekspozycji nadaje jej wyrazny, symboliczny wymiar - Informuje Izabella Milewska-Warta z Biblioteki Pedagogicznej w Toruniu.

Toruńskie Stowarzyszenie „Współpraca” powstało w 1996 roku z inicjatywy rodzin zaangażowanych w pomoc

osobom dotkniętym chorobami psychicznymi. Głównym celem stowarzyszenia jest wszechstronna pomoc osobom z niepełnosprawnościami, a także ich rodzinom i opiekunom. W ramach swojej działalności stowarzyszenie organizuje różne formy wsparcia i samopomocy, prowadzi Środowiskowy Dom Samopomocy oraz Świetlicę Socjopsychoterapeutyczną. Inicjuje też działania integracyjne, edukacyjne i społeczne.

W przestrzeni lokalnej kultury coraz częściej pojawiają się przedsięwzięcia łączące sztukę z integracją społeczną i twórczą ekspresją osób działających poza głównym nurtem artystycznym. Wystawa uczestników „Współpracy” wyraźnie wpisuje się w ten nurt, będąc świadectwem konsekwentnie budowanej przez lata przestrzeni dia-



Plakat zapowiadający wtorkowe wydarzenie

logu, rozwoju i aktywności twórczej - informuje biblioteka na swojej stronie.

Ekspozycja przygotowana z okazji 30-lecia działalności ma charakter przekrojowy i prezentuje szeroki wachlarz technik. Organizatorzy informują, że na wystawie zobaczymy zarówno malarstwo

na płótnie, jak i prace wykonane w mniej oczywistych formach - kolaż, haft diamentowy czy pirografię.

Obok nich pojawiają się rysunki, grafiki oraz doodle - spontaniczne, intuicyjne kompozycje oddające indywidualny charakter swoich twórców.

Szczególną uwagę przyciągają prace przestrzenne i dekoracyjne. Gips polimerowy oraz glina samoutwardzalna pozwoliły uczestnikom eksperymentować z formą i fakturą, prowadząc do powstania obiektów o unikalnym charakterze. Wystawę uzupełniają kompozycje ikebany, w których natura spotyka się z artystyczną wrażliwością, oraz string art - technika wykorzystująca nici i gwoździe do budowania geometrycznych układów. Nie zabraknie także prac wykonanych metodą malowania po punktach, wymagającą dużej precyzji i cierpliwości, a jednocześnie dającą efektowne rezultaty. Różnorodność technik przekłada się na bogactwo form i tematów - od abstrakcji, przez inspiracje naturą, po osobiste interpretacje codzienności - czytamy w opisie wystawy.

Warto dodać, że wystawa nie tylko prezentuje umiejętności artystyczne, jest także zapisem procesu twórczego - drogi rozwoju, integracji i budowania relacji. Dla wielu uczestników działalność w ramach stowarzyszenia stanowi ważny element codzienności, umożliwiając wyrażanie siebie i odkrywanie nowych pasji.

Jubileuszowa wystawa Toruńskiego Stowarzyszenia „Współpraca” jest zaproszeniem do spojrzenia na twórczość z perspektywy bardziej osobistej, autentycznej i bliskiej człowiekowi - dodają organizatorzy. Wernisaż wystawy w Bibliotece Pedagogicznej w Toruniu będzie we wtorek 18 sierpnia 2026 roku o godzinie 11. Wystawa będzie dostępna do 19 września w godzinach otwarcia Biblioteki.

© ©

TV TORUŃ

17 SIERPNIA

10.00 Magazyn samorządowy
10.25 Z telewizyjnej szafy - sierpień (1)
11.10 Ludzie nauki Kujawi i Pomorza - prof. Artur Hutnikiewicz
11.40 Ćw. rekr. - Ewa Kędzierska (1)
12.00 Powtórka programu
14.00 Oferty TV Toruń
16.00 Świat na wyciągnięcie ręki - Hola Espana
16.15 Wakacje z karate
16.35 Z telewizyjnej szafy - sierpień (1)
17.05 Sportowa rozmowa - Wacław Krankowski
17.25 Kujawsko-Pomorskie z góry - Śladami Mikołaja Kopernika (10)
17.45 Aktualności Toruńskie
18.05 Pogoda dla Torunia
18.10 Rozmowa dnia
18.25 Serwis sportowy
18.30 Honorowi Obywatele Torunia - Jan Wyrowiński
18.55 Śniadanie na trawie 2026
19.05 Ludzie filmu Kujawi i Pomorza - Leonard Pietraszak
19.25 Z telewizyjnej szafy - sierpień (1)
20.00 Aktualności Toruńskie
20.20 Pogoda dla Torunia
20.25 Rozmowa dnia
20.40 Serwis sportowy
20.50 Magazyn samorządowy
21.15 Honorowi Obywatele Torunia - Jan Wyrowiński
21.45 Aktualności Toruńskie
22.05 Pogoda dla Torunia
22.10 Rozmowa dnia
22.25 Serwis sportowy
22.35 Siatkarki „Skarpy” przed sezonem
23.05 Oferty TV Toruń



Co robią w MPO i jak bawią się seniorzy

W najnowszym wydaniu Toruńskiego Magazynu Samorządowego odwiedzimy Miejskie Przedsiębiorstwo Oczyszczania, gdzie radni zapoznali się z funkcjonowaniem miejskiego systemu gospodarowania odpadami. Zajrzemy także do Muzeum Piśmiennictwa i Drukarstwa w Grębocinie, gdzie można zobaczyć podziemną drukarnię „Solidarności” i poznać historię wydawnictw drugiego obiegu. Pokażemy rów-

nież, jak przebiegało Miasteczko Zdrowia oraz spotkanie w ramach Akademii Seniora, podczas których mieszkańcy mogli skorzystać z bezpłatnych porad specjalistów i wykonać podstawowe badania profilaktyczne.

Program TV Toruń dostępny jest w sieciach kablowych TVK Toruń, Multimedia Polska, Vectra Toruń oraz na stronie tvtorun.pl.

INFORMATOR

WAŻNE TELEFONY

Policja	997 lub 112
Straż Pożarna	998 lub 112
Pogotowie Ratunkowe	999 lub 112
Straż Miejska	986
Pogotowie Energetyczne	991
Pogotowie Wod. - Kan.	994

SZPITALE

Wojewódzki Szpital Zespolony im. L. Rydygiera w Toruniu:
Szpital Wielospecjalistyczny,
ul. św. Józefa 53,
- Szpitalny Oddział Ratunkowy, tel. 56 679 51 12;
- rejestracja punktu przyjęć planowanych, tel. 56 679 31 28;
- izba przyjęć położnicza, tel. 56 679 31 35;
- izba przyjęć zakaźna, tel. 56 679 55 47;
- izba przyjęć psychiatryczna, tel. 56 679 57 44;
Centrum Zdrowia Psychicznego
- punkty zgłoszeniowo-koordynacyjne, tel. 56 679 58 11, 56 679 58 62, 56 679 57 01
Szpital Specjalistyczny dla Dzieci i Dorosłych,
ul. Konstytucji 3 Maja 42
- izba przyjęć, tel. 56 679 45 85
- nocna i świąteczna opieka zdrowotna, rejestracja, tel. 56 679 40 40
Regionalne Centrum Stomatologii,
ul. Konstytucji 3 Maja 42
- rejestracja, tel. 56 679 47 02, 56 679 47 03
Stacja Pogotowia Ratunkowego,

ul. Grudziądzka 47,
tel. 56 56 623 35 48
Specjalistyczny Szpital Miejski
ul. Batorego 17,
tel. 56 610 02 09
Specjalistyczny Szpital Matopát,
ul. Storczykowska 8,
tel. 56 659 48 00
Miejska Przychodnia Specjalistyczna,
ul. Uniwersytecka 17,
tel. 56 611 99 00

POLICJA

Komenda Miejska Policji,
ul. Grudziądzka 17,
tel. 47 754 28 11
Komisariat Toruń-Śródmieście,
ul. PCK 2,
tel. 47 754 24 52
Komisariat Toruń-Rubinkowo,
ul. Dziewulskiego 1,
tel. 47 754 25 71
Komisariat Toruń-Podgórz,
ul. Poznańska 127,
tel. 47 754 24 71
Komisariat Policji w Dobrzejewicach,
Dobrzejewice 65,
tel. 47 754 29 00
Komisariat w Chełmży,
ul. Sądowa 2,
tel. 47 754 42 11

NA POMOC

Niebieska linia - pogotowie

dla ofiar przemocy w rodzinie:

tel. 801 120 002

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży,

tel. 116 111,

poniedziałek - niedziela, godz. 12-02

Telefon zaufania w Miejskim Ośrodku

Pomocy Rodzinie,

tel. 56 622 00 00, poniedziałek-piątek, godz. 19-21.

Telefon zaufania HIV/AIDS,

tel. 801 888 448, 22 692 82 26, poniedziałek-piątek i każda trzecia sobota miesiąca, godz. 9-21.

INFORMACJE

Ośrodek Informacji Turystycznej w Toruniu,

ul. Szeroka 43, tel. 56 621 09 31, visitto-run.com

Informacja kolejowa, tel. 19 757

Intercity, tel. 703 200 200

Przewozy Regionalne, tel. 703 202 020

Arriva, tel. 703 302 333

INFOLINIA KOLEJOWA

dla osób niepełnosprawnych,

tel. 800 022 222 (stacjonarne),
tel. 22 473 2354 (komórkowe).

RELIGIA

Tłumy wiernych na poświęceniu najwyższego pomnika Matki Bożej

Łukasz Szalkowski

Tysiące osób uczestniczyły w uroczystym poświęceniu Monumentu Matki Bożej Miłosiernej w Konotopiu. Była wspólna modlitwa, msza święta, płatki róż zrzucane ze śmigłowców. Wśród zaproszonych gości znalazł się były prezydent Lech Wałęsa.

Niewielkie Konotopie w powiecie lipnowskim w sobotę, 15 sierpnia, znalazło się w centrum uwagi całego kraju. Do miejscowości przyjechali wierni, pielgrzymi i goście chcący uczestniczyć w poświęceniu mierzącego 55,6 metra Monumentu Matki Bożej Miłosiernej.

Uroczystość rozpoczęła się od modlitwy różańcowej i powitania uczestników.

W południe odprawiona została msza święta, której przewodniczył biskup włocławski Krzysztof Wętkowski. Po Eucharystii hierarcha, w towarzystwie Grażyny Karkosik, dokonał poświęcenia monumentu oraz tablicy pamiątkowej znajdującej się w cokole.

Biskup: Maryja kieruje nas ku Bogu

W homilii biskup nawiązał do postawy przedstawionej na pomniku Maryi. Figura została ukazana z otwartymi ramionami oraz dłońmi skierowanymi w stronę osób stojących przed monumentem. Gest ten ma symbolizować miłosierdzie i zaproszenie do duchowego spotkania.

- Tutaj, w Konotopiu, podnosimy oczy ku górze, podnosimy oczy ku Maryi, która kieruje nas ku Bogu - mówił biskup Krzysztof Wętkowski.

Hierarcha przypomniał również, że monument stanął w miejscu od lat odwiedzianym przez pielgrzymów. W pobliżu znajduje się kaplica, w której czczony jest wizerunek Matki Bożej Bolesnej.

Płatki róż spadły ze śmigłowców

Jednym z najbardziej widowiskowych momentów wydarzenia był przelot dwóch śmigłowców. Maszyny kilkakrotnie okrążyły monument, a z ich pokładów na zgromadzonych uczestników zrzucano płatki czerwonych róż.

W uroczystości uczestniczyły setki osób. Wśród zaproszonych gości był także były prezydent Lech Wałęsa. Część artystyczną przygotował Państwowy Zespół Ludowy Pieśni i Tańca „Mazowsze”, który wystąpił po zakończeniu oficjalnych przemówień.

Inicjatorami i fundatorami budowy są Grażyna i Roman Karkosikowie. Pomnik powstał jako ich osobiste wotum wdzięczności za powrót do zdrowia i życia.

- Pomnik będzie dla wszystkich. To jest podziękowanie, bo mój mąż nie powinien żyć. Tak mówili lekarze, a on żyje. Dzięki modlitwom, dzięki wielu mszom świętym przeżył - powiedziała Grażyna Karkosik. Pytana o koszty budowy odpowiedziała: - Nie liczymy. Człowiek odchodzi z tego świata i nic ze sobą nie zabiera. Nie ma dla mnie już takiej wartości pieniądza. Ważne, żeby zostało coś dobrego. Nie robimy tego dla rozgłosu, tylko z potrzeby serca

Monument ma 55,6 metra wysokości. Sama figura Matki Bożej mierzy 40,6 metra i została ustawiona na 15-metrowym cokole przypominającym koronę. Na wysokości ponad 15 metrów znajduje się taras widokowy, na który można dostać się schodami lub windą.

Pomnik zaprojektował rzeźbiarz Adam Jakub Matejowski. Konstrukcja została wykonana z białego betonu, a otwarte dłonie Maryi mają symbolizować miłosierdzie oraz otwartość na ludzi. Po zakończeniu sobotnich uroczystości teren monumentu udostępniono pielgrzymom i zwiedzającym. ©



Monument ma 55,6 metra wysokości. Sama figura mierzy 40,6 metra, jest ustawiona na 15-metrowym cokole

FOT. ŁUKASZ SZALKOWSKI

UWAŻAJMY

Wycieczka last minute to okazja, również dla polujących oszustów



FOT. PPG

W minionym roku szybką decyzję o wyjeździe na wakacje podjęło 19,1 proc. Polaków

Agnieszka Romanowicz

- Widzisz: „został ostatni pokój”, „promocja się kończy”, „inni też oglądają”. Czujesz, że musisz działać natychmiast? Właśnie wtedy zwolnij - zaleca Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów. Jak sztuczki stosują sprzedawcy usług turystycznych?

W 2025 r. widoczny był wzrost decyzji podejmowanych na 10 dni przed wyjazdem (19,1 proc.), chociaż to wciąż odległy wynik w porównaniu z 2019 rokiem, kiedy zakupy na 10 dni przed wyjazdem kształtowały się na poziomie 25 proc. - informuje Polska Izba Turystyki.

Ceny za oferty spadają najbardziej 24 -72 godziny przed wyjazdem, gdy biura podróży chcą zapęłnić wolne miejsca w samolotach czarterowych. Najłatwiej trafić korzystną ofertę poza ścisłym sezonem (maj, czerwiec, wrzesień, październik), dlatego szczególnie kuszące są wyjazdy last minute oferowane w wakacje. Jednak mogą się w nich czaić pułapki.

Przed wszystkim presja

Częstą praktyką jest presja wywierana na klientów - Może pojawić się na każdym etapie rezerwacji, na przykład gdy strona mocno eksponuje niską cenę, informuje o ostatnim dostępnym pokoju, a nawet już po zakupie, gdy otrzymujesz alarmującą wiadomość dotyczącą płatności - wylicza Tomasz Chróstny, prezes UOKiK.

Na stronie hotelu lub w serwisie rezerwacyjnym czasami pojawia się komunikat „został tylko jeden pokój”. - Może on dotyczyć ostatniego pokoju określonego typu albo ostatniego dostępnego w podanej cenie. Nie musi więc oznaczać, że w całym hotelu pozostał tylko jeden wolny pokój - informuje UOKiK.

Podobnie komunikat „12 osób ogląda ten obiekt” nie oznacza, że wszystkie te osoby szukają noclegu w tym samym terminie, dla takiej samej liczby gości i w tym samym rodzaju pokoju.

Grożba utraty pobytu ma skłonić do skorzystania z przesłanego linku. Może on prowadzić do strony, która służy do wykonania płatności na konto oszusta

Ukryte usługi

Warto zwrócić uwagę na liczniki odmierzające czas do końca promocji. - Jeżeli po odświeżeniu strony licznik rozpoczyna odliczanie od początku albo ta sama cena i warunki nadal obowiązują po upływie wskazanego czasu, może on nie pokazywać rzeczywistego terminu zakończenia promocji. Wywołuje wtedy presję na szybki zakup, mimo że oferta nie znika - wyjaśnia UOKiK.

Po wpisaniu kierunku, terminu wyjazdu i liczby podróży serwis rezerwacyjny wyświetla listę dostępnych noclegów, lotów lub wycieczek. Uwagę przyciąga zwykle niska, mocno wyeksponowana cena. Ale nie zawsze obejmuje ona wszystkie

koszty. W kolejnych krokach mogą zostać doliczone opłaty za sprząatanie, obsługę rezerwacji, podatki lub inne należności, których nie można uniknąć.

Nie wchodzi w link

Po dokonaniu rezerwacji można otrzymać wiadomość, że płatność nie została potwierdzona, karta wymaga ponownej weryfikacji albo pobyt zostanie anulowany, jeżeli nie zapłacisz natychmiast. Nadawca może znać nazwę hotelu, termin pobytu, numer rezerwacji i imię gościa, dlatego wiadomość wygląda wiarygodnie.

- Dane te mogły jednak zostać przejęte z konta obiektu lub systemu rezerwacyjnego - ostrzega UOKiK. - Groźba utraty pobytu ma wywołać presję i skłonić Cię do skorzystania z przesłanego linku. Może on prowadzić do strony przypominającej serwis rezerwacyjny, która służy do przejęcia danych karty lub wykonania płatności na konto oszusta.

Przed wyborem biura podróży warto je sprawdzić w Centralnej Ewidencji Organizatorów Turystyki i Przedsiębiorców Ułatwiających Nabywanie Powiązanych Usług Turystycznych. Dowiemy się z niej, czy działalność organizatora nie została zawieszona i czy posiada on zabezpieczenie finansowe na rzecz klientów. Znajdziemy też przedsiębiorców turystycznych wykreślonych z Ewidencji z urzędu lub na wniosek Ubezpieczeniowego Funduszu Gwarancyjnego i objętych zakazem wykonywania działalności. W Kujawsko-Pomorskiem jest siedem takich organizacji. ©

FOKUS

• **ZUS wypłaci czternaste emerytury** 1, 6, 10, 15, 20 i 25 września. Pełna kwota dodatkowego świadczenia wyniesie 1978,49 zł brutto

WYPADEK

Tragiczny wypadek polskiego autokaru z pielgrzymami na Węgrzech

W niedzielę około godziny 1 na węgierskiej autostradzie M3 doszło do wypadku autokaru z polskimi turystami z Podkarpacia. Zginęło 12 osób, dziesięć jest w stanie bardzo ciężkim

Karolina Wrońska

Premier Węgier Peter Magyar poinformował w niedzielę na Facebooku o wypadku polskiego autokaru na autostradzie M3, która łączy Budapeszt z północno-wschodnią częścią kraju. Pojazd, jak poinformował szef węgierskiego rządu, wypadł do przydrożnego rowu.

Autokarem podróżowało 59 polskich obywateli. 12 z nich zginęło, dziesięć kolejnych jest w stanie bardzo ciężkim i przebywa w szpitalach na Węgrzech. Pozostałe 40 osób odniosło lekkie obrażenia.

Komenda Główna Policji w okręgu Borsod-Abaúj-Zemplén poinformowała na stronie police.hu, że według aktualnych informacji kierowca prawdopodobnie zasnął za kierownicą. Został zatrzymany przez węgierską policję.

Pielgrzymi z Podkarpacia

Jak informował Podkarpacki Urząd Wojewódzki, autokarem wracała z Bośni i Hercegowiny pielgrzymka z Podkarpacia, a organizatorem wyjazdu było biuro z Iwonicza-Zdroju. W związku z wypadkiem wojewoda podkarpacka Teresa Kubas-Hul zwołała sztab kryzysowy z udziałem służb. Jak podała Kubas-Hul, poszkodowani w wypadku zostali przewiezieni do szpitali w Egerze i Miskolcu.



FOT. PAP/EP/IZOLIAN MATHE

W autokarze było 57 pasażerów i dwóch kierowców. Pielgrzymi z Podkarpacia wracali z Bośni i Hercegowiny

Infolinia dla rodzin poszkodowanych

Ambasada w Budapeszcie uruchomiła specjalną infolinię +36 20 472 9502. Rzecznik resortu dyplomacji Maciej Wewiór podkreślił, że infolinia jest dla bliskich ofiar. „Apelujemy o odpowiedzialne korzystanie z tego numeru” – napisał na X. Wewiór podkreślił, że „konsul jest w stałym kontakcie z lokalnymi służbami oraz szpitalami”, a na placówce działa zespół kryzysowy. „O kolejnych zweryfikowa-

nych ustaleniach będziemy informować na bieżąco” – dodał przedstawiciel MSZ.

„Służba konsularna działa. Jesteśmy w kontakcie z władzami węgierskimi” – napisał w portalach społecznościowych wicepremier, szef MSZ Radosław Sikorski.

Kondolencje dla bliskich ofiar wypadku

„Skladam najgłębsze kondolencje Radosławowi Sikorskiemu oraz narodowi polskiemu w związku

z tragicznym wypadkiem na Węgrzech” – napisała w niedzielę na X minister spraw zagranicznych Węgier Anita Orban. „Nasze myśli są z ofiarami, ich rodzinami oraz osobami poszkodowanymi. Węgry solidaryzują się z naszymi polskimi przyjaciółmi i udzielają wszelkiej możliwej pomocy oraz wsparcia” – zapewniła szefowa węgierskiej dyplomacji.

Kondolencje rodzinom i bliskim ofiar wypadku składają politycy. „Z głębokim bólem przyjęłam tragiczną wiadomość o wypadku polskiego autokaru na Węgrzech, w którym zginęło tak wielu naszych Rodaków” – napisał prezydent Karol Nawrocki na X. „W obliczu tej niewyobrażalnej tragedii, która dotknęła nas wszystkich, łączę się w modlitwie i głębokim współczuciu z rodzinami oraz bliskimi ofiar” – dodał prezydent.

„Skladam najgłębsze wyrazy współczucia rodzinom i bliskim ofiar. Dziękujemy węgierskim służbom za akcję ratunkową” – napisał na X premier Donald Tusk. Swoje wyrazy współczucia przekazał także wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz. Podkreślił w swoim wpisie na X, że „węgierskie służby ratunkowe i medyczne robią wszystko, by pomóc tym, którzy ucierpieli w tragicznym wypadku”.

KRÓTKO

Podkarpackie

Pożar w skansenie w Sanoku

W nocy z soboty na niedzielę wybuchł pożar na terenie Muzeum Budownictwa Ludowego w Sanoku. Ogień strawił drewniany kościół pw. św. Mikołaja wraz z wyposażeniem. Uszkodzone zostały również dwa znajdujące się w pobliżu budynki. Z ogniem walczyło 27 jednostek i prawie 140 strażaków. W związku z pożarem skansen został zamknięty do odwołania.

Małopolskie

Dwie osoby zginęły w pożarze domu

Kilkudziesięciu strażaków walczyło z pożarem drewnianego budynku mieszkalnego, do którego doszło w niedzielę (16 sierpnia) po północy w Dąbrówce Szczepanowskiej (powiat tarnowski). Akcja gaśnicza trwała do rana, a w zgłoszczach znaleziono dwa zwęglone ciała. Drewniany budynek spłonął doszczętnie. Przyczyny pożaru i okoliczności śmierci dwóch osób ustalają służby.

Łódzkie

Katastrofa samolotu pod Łowiczem

Do katastrofy ultralekkiego samolotu doszło w sobotę przed południem w rejonie Łowicza. Samolot spadł na teren leśny w okolicach wsi Bobrownik. - Ze wstępnych ustaleń wynika, że podczas wykonywania lotu, z nieustalonych na chwilę obecną przyczyn, maszyna spadła na teren leśny. Samolotem podróżował 50-lletni mieszkaniec Warszawy. Mężczyzna jest przytomny, doznał jednak obrażeń, w związku z tym został przetransportowany do szpitala - powiedziała nadkomisarz Edyta Machnik, rzeczniczka komendanta wojewódzkiego policji w Łodzi.



FOT. PAP/PA JACOWSKI

Nie chcemy już bitew, jeśli już - to zwycięskie, ale chcemy uniknąć wojny, a uniknie wojny tylko ten, kto jest silny, dobrze przygotowany, rzeczywiście niepodległy i suwerenny

DONALD TUSK
premier RP

WARSZAWA

Wielka defilada z okazji Święta Wojska Polskiego

Karolina Wrońska

W sobotniej defiladzie na warszawskiej Wiślostradzie uczestniczyło około 2 tysięcy żołnierzy. Zaprezentowano ok. 300 sztuk sprzętu wojskowego.

Kulminacyjnym punktem sobotnich obchodów Święta Wojska Polskiego była defilada wojskowa

w Warszawie i parada morską w Gdyni. W defiladzie w stolicy wzięli udział m.in. prezydent Karol Nawrocki, minister obrony narodowej Władysław Kosiniak-Kamysz oraz najważniejsi oficerowie Wojska Polskiego.

Prezydent Nawrocki w przemówieniu zaznaczył, że polski naród doskonale zna cenę płaconą za niepodległość, za wolność i prowadzone wojny oraz że z historii i ze zwycięstwa w roku 1920 można wyczytać to, co jest ważne dla przyszłości Polski. Podkreślił, aby nie zapominać, że jesteśmy jednym narodem, a jego bezpieczeństwo jest ważniejsze niż polityczne spory.

KONOTOPIE

Poświęcenie gigantycznego pomnika

Karolina Wrońska

Pomnik Matki Bożej Miłosiernej został w sobotę poświęcony w miejscowości Konotopie (woj. kujawsko-pomorskie) przez bp. Krzysztofa Wętkowskiego.

Monument został wzniesiony na polu we wsi Konotopie koło Lipna, przy drodze krajowej nr 10 Szczecin

- Warszawa. Inicjatorami i fundatorami pomnika są Grażyna i Roman Karkosikowie, którzy ofiarowali go jako „osobiste wotum wdzięczności za powrót do zdrowia i życia”.

Na dzień poświęcenia pomnika wybrano 15 sierpnia, który w Kościele katolickim jest obchodzony jako święto Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny. Poświęcenia pomnika, jak i znajdującej się we wnętrzu jego cokółu tablicy pamiątkowej, dokonał biskup włocławski w towarzystwie Grażyny Karkosik.

Po ceremonii poświęcenia nad pomnik nadleciały dwa śmigłowce, z pokładu których zrzucano płatki czerwonych róż.

UKRAINA

Rosja i Ukraina przeprowadziły ataki. Zabici są po obu stronach

Tomasz Dereszyński

W weekend Ukraina i Rosja atakowały się wzajemnie przy użyciu dronów i rakiet.

W nocy z soboty na niedzielę Rosja kolejny raz zaatakowała pociskami balistycznymi stolicę Ukrainy, Kijów. Ukraińskie media, powołując się na źródła wojskowe, poinformowały o rosyjskich nocnych atakach powietrznych również na inne miasta i regiony kraju.

W komunikacie opublikowanym w niedzielę nad ranem na platformie Telegram burmistrz Kijowa Witalij Kliczko poinformował o trzech pożarach wywołanych upadkiem szczątków zestrzelonych rosyjskich dronów. Między innymi w dzielnicy Obolon w wyniku ataku zapaliły się dwa budynki niemieszkalne, spłonęło też kilka zaparkowanych w pobliżu samochodów. Duży pożar wybuchł na targowisku Pietrowka.

Rosyjskie siły dokonały zmasowanego ataku rakietami balistycznymi i dronami uderzeniowymi również na inne regiony i miasta Ukrainy.

Z kolei ukraińskie siły zaatakowały obszar, w którym stacjonowała rosyjska jednostka rakietowa wykorzystywana do ostrzeliwania Ukrainy, a także most kolejowy, magazyny oraz przedsiębiorstwo kompleksu wojskowo-przemysłowego. „Uderzono w obszar, na którym stacjo-

wała wroga jednostka rakietowa w miejscowości Rezerwne, położonej na terytorium tymczasowo okupowanego ukraińskiego Krymu. Ponadto zniszczono most kolejowy w rejonie Switłodołynskiego w obwodzie zaporoskim, z którego okupanci korzystają w celu zapewnienia logistyki wojskowej i przemieszczania personelu” – napisał Sztab Generalny w komunikatorze Telegram.

Ukraińscy żołnierze zniszczyli także magazyny zaopatrzenia i amunicji rosyjskiej w obwodzie donieckim.

Siły Morskie Sił Zbrojnych Ukrainy przeprowadziły atak na stanowiska przybrzeżnego kompleksu rakietowego Bastion na okupowanym Krymie.



W nocy z 15 na 16 sierpnia Rosja przeprowadziła kolejny atak rakietami balistycznymi na Kijów

HISZPANIA

Trzęsienie ziemi. Turyści uciekali z hoteli w słynnej Granadzie

Tomasz Dereszyński

Trzęsienie ziemi o magnitudzie (sile) 5 st. w skali Richtera w pobliżu słynnego miasta Granada wstrząsnęło w nocy niemal całą Andaluzją i było odczuwalne aż w Madrycie. To już kolejne wstrząsy w Hiszpanii.

Mieszkańcy niemal całej Andaluzji, a także wielu innych miejsc w Hiszpanii, odczuli chwile grozy po godzinie 1 w nocy z piątku na sobotę. Przyczyną było trzęsienie ziemi o sile 5 stopni w skali Richtera na głębokości dwóch kilometrów, zarejestrowane w gminie Alhendín w Granadzie.

Dla wielu turystów przebywających w Grenadzie to była niespokojna noc. Z wielu budynków mu-

sieli zostać ewakuowani w obawie przed ich zniszczeniem.

Oficjalne dane zebrane przez National Geographic Institute są jednoznaczne. O godzinie 1:04 w nocy zarejestrowano trzęsienie ziemi o magnitudzie 5, którego epicentrum znajdowało się w gminie Alhendín.

Granada to prowincja, w której trzęsienie ziemi było odczuwalne w największej liczbie gmin, a konkretnie w 191; Malaga zajęła drugie miejsce, gdzie mieszkańcy aż 66 różnych miejscowości – zarówno na wschodnim, jak i zachodnim wybrzeżu oraz w głębi lądu – odczuli drżenie ziemi.

Według danych National Geographic Institute było to już piąte trzęsienie ziemi odnotowane w prowincji Granada w ciągu 24 godzin.

IRAN/USA

Trump chce przyłączyć cieśninę Ormuz do USA

Anna Nagel

Donald Trump ogłosił, że po pokonaniu Iranu ogłosi cieśninę Ormuz terytorium Stanów Zjednoczonych.

Prezydent USA Donald Trump zapowiedział w piątek w Nowym Jorku, że niedługo ogłosi cieśninę Ormuz częścią terytorium Stanów Zjednoczonych. Poinformował też, że przeprowadzi mocny atak gospodarczy na Iran.

– Gdy już skończymy pokonywać Iran, który pokonujemy bardzo mocno... Wkrótce ogłoszę cieśninę Ormuz terytorium Stanów Zjednoczonych – oświadczył Trump podczas przemówienia w Nowym Jorku. Przypomniawszy, że amerykańskie siły utrzymują blokadę irańskich portów.

Prezydent w ostatnim czasie wielokrotnie mówił, że Amerykanie mają „całkowitą kontrolę” nad cieśniną Ormuz i zapowiedział, że ją utrzymają.

Strona irańska utrzymuje z kolei, że cieśnina pozostanie zamknięta, dopóki USA nie spełnią warunków Teheranu, w tym nie zakończą wojny i nie odmrożą irańskich aktywów zagranicznych.

Trump zapowiedział też w piątek w rozmowie z Fox News, że przeprowadzi mocny atak gospodarczy na Iran.

Wcześniej minister finansów (skarbu) USA Scott Bessent zapowiedział, że Iran zostanie poddany izolacji gospodarczej, „jakiej świat nigdy wcześniej nie widział”. Nowe środki mają zostać wprowadzone „w przyszłym tygodniu”, niezależnie od trwającej blokady cieśniny Ormuz – przekazała agencja Reutersa.

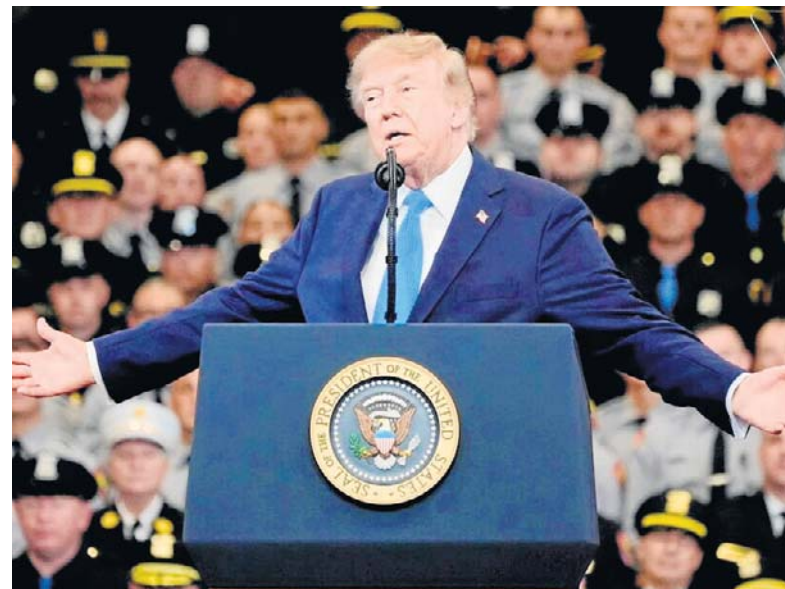
KANADA

Milionowe odszkodowania dla ofiar molestowania

Anna Nagel

Sąd w prowincji Quebec zatwierdził ugodę w pozwie zbiorowym ofiar molestowania przeciwko katolickiej archidiecezji miasta Quebec na kwotę 31,5 mln dolarów kanadyjskich.

Dwaj mężczyźni, do których pozwu dołączyło ok. 200 osób, mieli 12 i 14 lat, gdy w latach 50. i 60. byli molestowani przez księży w parafiach. Jeden z tych mężczyzn ma obecnie



Donald Trump zapowiedział w piątek w Nowym Jorku, że niedługo ogłosi cieśninę Ormuz częścią terytorium Stanów Zjednoczonych

Iran zapowiada, że nie ulegnie zastraszaniu

Wiceminister spraw zagranicznych Iranu Kazem Gharibabadi oświadczył w nocy z piątku na sobotę, że Teheran nie ulegnie zastraszaniu ani demonstracjom siły ze strony USA.

Komentując wypowiedzi Trumpa, Gharibabadi napisał w serwisie X, że decyzja o otwarciu lub zamknięciu strategicznej cieśniny należy wyłącznie do Iranu.

Nie ma decyzji w sprawie wznowienia rozmów

Władze w Teheranie nie podjęły decyzji o powrocie do negocjacji ze Stanami Zjednoczonymi. Irański minister spraw zagranicznych Abbas Aragchi oświadczył, że wymiana wiadomości przez pośredników nie jest równoznaczna z prowadzeniem dialogu.

– Żadne negocjacje nie są obecnie prowadzone między nami a Ame-

ryką. Katar i Pakistan wymieniają wiadomości między stronami i są z nami w kontakcie, ale to nie oznacza negocjacji – powiedział Aragchi w rozmowie z portalem Shahrara News.

Szef irańskiej dyplomacji podkreślił, że oddzielne rozmowy z Omanem mają charakter techniczny i dotyczą szlaków morskich w cieśninie Ormuz. Ewentualne ponowne otwarcie tego kluczowego akwenu minister uzależnił od wcześniejszego spełnienia przez Waszyngton określonych warunków. Jednocześnie zaznaczył, że memorandum z Islamabadu przewidywało jedynie 60 dni na negocjacje, a nie rozejm.

Cieśnina Ormuz jest kluczowym szlakiem eksportu ropy i skroplonego gazu wydobywanych w państwach Zatoki Perskiej. Iran zablokował ten szlak, gdy pod koniec lutego został zaatakowany przez Stany Zjednoczone i Izrael.

związane z wypłatami ugody, takie jak np. poszukiwanie dokumentacji medycznej.

W komunikacie na stronie archidiecezji przypomniano wcześniejszą wypowiedź biskupa pomocniczego Jeana Tailleura, który podkreślał w lipcu w sądzie, że „wobec cierpień, które niesiecie, mało jest rzeczy, w których moje słowa mogą ulżyć lub nieść uzdrowienie. Jednak coś musi zostać powiedziane. W imieniu Kościoła katolickiego Quebecu chcę wam przedstawić nasze najszlachetniejsze przepraszanie”.

POD PARAGRAFEM

DWUDZIESTOLECIE

Wszystkie grzeszki prezydenta Ignacego Mościckiego

Jowita Łuczak, stanmajer

Zaczynał jako niedoszły terrorysta samobójca. Ale u szczytu kariery Ignacy Mościcki słynął raczej z kontrowersji obyczajowych. Oto niezbyt znana prawda o prezydencie II RP.

Choć trzeci prezydent przedwojennej Polski wydaje się postacią nobliwą i poważną, historycy wystawiają mu surowe świadectwo. Jak się okazuje – burzliwa młodość Ignacego Mościckiego przypominała wielkie pasmo porażek. Bawidamek, niepoprawny idealista i człowiek o zachwianej równowadze psychicznej wydawał się zupełnie nie radzić sobie z codzienną prozą życia. Szanowany naukowiec i wynalazca okazał się jednocześnie mężczyzną, który miał w głowie tykającą bombę z nitrogliceryną, szalony plan samobójczego zamachu na życie Josifa Hurko oraz słynął ze skandalicznych związków z kobietami.

Żona i skandale

Michalina Czyżewska patrzyła jak w obrazek na starszego od siebie o cztery lata kuzyna Ignacego Mościckiego. Młody, zdolny mężczyzna „na wzór współczesnego powstańca” miał na nią silny wpływ i zachwycał ją pod każdym względem. Eleganckie Mościcki miał wobec niezbyt urodziwej damy konkretne zamiary, pragnął wziąć ją za żonę i wychować, sprytnie unikając szukania idealnej narzeczonej, która nie dał Boże okazałaby się idealistką z kręgów socjalistycznych.

„Bliskie pokrewieństwo i młody wiek kuzynki miały duże znaczenie w moim wyborze – mówił otwarcie. – Dzięki bowiem tym warunkom obiecywałem sobie mieć większy wpływ przy dalszym wychowywaniu swojej przyszłej małżonki. Pragnąłem ją jak najbardziej dostroić do mojej późniejszej działalności społecznej”. 22 lutego 1892 r. doszło do skromnego ślubu, który co prawda nie wywołał dużego skandalu, ale za to u niejednego wzbudził niechęć.

Jak zmaistrować bombę

W głowie panny młodej prędko pojawiały się jednak wątpliwości, gdyż



Ignacy Mościcki przed mikrofonem radiowym 29 czerwca 1939 r. Przemówienie wygłosił z okazji „Dni Morza”

Mościcki zostawił swoją wybrankę w małym mieszkaniu w Warszawie, a sam zniknął (i to nie na krótko). W rzeczywistości spędził ten czas na podróżach po Europie w poszukiwaniu „dobrego przepisu na bombę”. Jeszcze w latach studenckich Mościcki przystąpił do II Proletariatu, czyli radykalnej socjalistycznej organizacji, która w latach 90. została rozbita przez carskie władze. Ignacy i pozostali na wolności członkami partii kierowała chęć krwawej zemsty na zaborcy. Ich celem nie był jednak byle kto, lecz sam Josif Hurko – dowódca Warszawskiego Okręgu Wojskowego i warszawski generał-gubernator. Zadanie skonstruowania bomby powierzono oczywiście zdolnemu chemikowi, który miał ostatecznie zostać prezydentem Polski.

Choć spisek przeciw jednemu z najważniejszych rosyjskich urzędników został wykryty, a wszyscy konspiratorzy zamachu zostali pod okiem władz, szalone działania Ignacego zapadły w pamięci całego narodu.

Ignacy rzeźbiarz

Wróćmy jednak do sytuacji, w jakiej odnaleźli się wówczas nowożeńcy. Ich świat został otoczony bańką mydlaną, a każdy ruch Mościckiego i jego żony był bacznie obserwo-

wany. W tej sytuacji jedynym rozsądnym rozwiązaniem wydawała się ucieczka za granicę. Tak też uczynili.

Okazało się, że Mościcki zupełnie nie radzi sobie w życiu codziennym. „Ten bezkompromisowy idealista, który był dla niej życiowym drogowskazem, odkąd tylko nieco podrosła, na emigracji okazał się zwyczajnym nieudacznikiem. Nie był w stanie znaleźć sobie żadnej stałej pracy, choć miał się najdziwniejszych zawodów. Przez jakiś czas uczył się rzeźbienia w drzewie, ale praca szła mu zbyt wolno i wykonywał ją niedokładnie” – pisze Kamil Janicki.

Jak więc doszło do sytuacji, kiedy niezdolny do funkcjonowania naukowiec, nagle przejmując najważniejszą w państwie funkcję prezydenta? Z szefów państwa polskiego w ciągu Dwudziestolecia najdłużej piastował to stanowisko właśnie Ignacy Mościcki, aż 13 lat (od 1 czerwca 1926 do końca września 1939 r.).

Jak Ludwik XV

Codziennie życie prezydenta II RP zmieniło go wprost nie do poznania. W czasach jego prezydentury w Polsce położono nacisk na reprezentację. W sierpniu 1926 r. utworzono specjalną kompanię zamkową, szczególnie starannie dobiegano też wszystkich żołnierzy i oficerów,

• Pamiętajcie o Leonardzie Juniorze Zbliża się rocznica śmierci Elmora Johna Leonarda (11 października 1925-20 sierpnia 2013), autora kryminałów i thrillerów. Zwany był „Dickensem Detroit”, ponieważ wielokrotnie opisywał mieszkańców tego miasta.

szawy przyjechało 28 pociągów, a liczba gości przekroczyła 50 tys. osób.

Popularne przyjęcia, a zarazem „przepustki do wielkiego świata” miały jednak swoją cenę. Budżet prezydenta wzrósł o całe 135 proc. w porównaniu z okresem prezydentury Wojciechowskiego, a w roku 1930 wynosił blisko 4,5 mln zł. „Prasa opozycyjna przypominała, że utrzymanie prezydenta USA kosztuje podatników 3,8 mln zł, Niemiec 2 mln, a Francji zaledwie 1,3 mln. Ale jak tu się można dziwić, skoro prezydent Niemiec miał do swojej dyspozycji dwa samochody, a Mościcki aż dwadzieścia dwa!” – zauważa Sławomir Koper w „Życiu prywatnym elit drugiej RP”.

Młodsza o 29 lat

Jesienią 1927 r. zmarł na tyfus syn Mościckich Franciszek. Śmierć ukochanego syna była bolesnym ciosem. Zaledwie dwa lata później życie przyniosło prezydenckiej rodzinie jeszcze jedną stratę – zmarł mąż ich córki inż. Zwiłocki. Choroba dopadła również Michalinę Mościcką. 18 sierpnia 1932 r. odeszła na zawsze, zostawiając prezydenta samego.

Prezydent i tym razem nie oparł się pokusie wywołania kolejnego skandalu. Gdy odeszła jego „pani serca”, wdowiec szybko odnalazł pocieszenie. Okazała się nim młodsza o 29 lat od Mościckiego, była żona adiutanta, na dodatek – pracująca wcześniej jako sekretarka w kancelarii zmarłej prezydentowej Maria Dobrzańska.

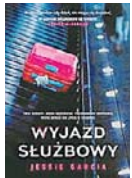
„Nie mają szczęścia”

W Polsce zawrzało, o czym świadczą ironiczne słowa Mariana Romeyki: „W ślad za świeżymi jeszcze depeszami kondolencyjnymi z powodu śmierci dostojnej małżonki należało spieszyć się z wysłaniem panu prezydentowi depesz gratulacyjnych z okazji zawarcia nowego związku małżeńskiego”. Z kolei Adam Ciołkosz, poseł na Sejm II i III kadencji, rzekomo miał powiedzieć na wiecu w Tarnowie w 1928 r., że w Warszawie krąży znane wszystkim powiedzenie: „Prezydenci RP nie mają szczęścia, ponieważ jednego zastrzelono jak psa, drugiego wypędzono jak psa, a trzeci słucha jak pies”.

Niezbędnik czytelniczy

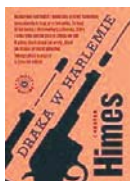


rekomenduje
Bożydar Brakoniecki



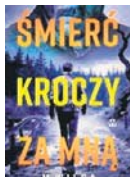
Gdzie zaginęły Jasmine i Stephanie?

Zaczyna się tak: Dwie nieznajome siedzą obok siebie w samolocie lecącym do Denver. Jasmine ucieka od agresywnego partnera, dla Stephanie to kolejna podróż służbowa. Potem kobiety znikają bez śladu. Przyjaciele gorączkowo poszukują zaginionych, panika rośnie, pytań przybywa szybciej niż odpowiedzi. **Jessie Garcia, „Wyjazd służbowy”, wyd. Otwarte, Kraków 2026, cena 54,90 zł**



Miał być łatwy szmal. A co wyszło?

„Draka w Harlemie” to klasyka kryminału noir. Autor, Chester Bomar Himes (1909-1984), zgrabnie połączył w niej makabrę z groteskowym humorem, a wartką akcją – z gorzkim komentarzem społeczno-politycznym. A przy okazji stworzył jeden z najbardziej sugestywnych portretów nowojorskiej społeczności Czarnych w latach 50. XX w. **Chester Himes, „Draka w Harlemie”, wyd. Karakter, Kraków 2026, 4cena 55 zł**



Śmierć kroczy za mną nieubłaganie

Tomasz Hanke to człowiek, który za dużo widział, za dużo wie i zna nieodpowiednich ludzi. Gdy wraca do Polski, liczy na spokój i normalne życie. Mężczyzna nie spodziewa się, że na jego drodze ponownie stanie Aleksandra, jego dawna miłość. Wszystko wokół nich wydaje się być zwiastunem czyjejś śmierci... **M. Wilga, „Śmierć kroczy za mną”, Wydawnictwo Wolf, Gorzów Wielkopolski 2026, cena 48,90 zł**



Koszmar w kalifornijskim miasteczku

Trzy przyjaciółki, Lindsey, Kendra i Dani, przeżywają koszmar każdego rodzica, gdy ich nastoletni synowie padają ofiarą tragicznego wypadku – jeden z nich ginie, drugi zapada w śpiączkę, a trzeci jest zagrożony w traumie. Trzy matki rzucają się w wir desperackiego śledztwa w sprawie tego zdarzenia. **Lucinda Berry, „Cena przyjaźni”, wyd. Filia, Poznań 2026, cena 53,99 zł**



Nic nie jest takie, jakim się wydaje

Ceniony lekarz medycyny estetycznej, Robert Wagner, od trzech lat układa sobie życie na nowo u boku zakochanej w nim Elwiry. Wszyscy są przekonani, że jego pierwsza żona, Małgorzata, zginęła w tragicznym wypadku samochodowym, spłonawszy żywcem. Spokój ekskluzywnych przedmieść burzy jednak niespodziewana wizyta policji. **Agnieszka Peszek, „Rwetes”, wyd. 110 procent, czarny Las 2026, cena 57,90 zł**



W Acidlandzie może zdarzyć się wszystko

Jesteśmy w Trójmieście, w roku 1999. Pod klubem jeżdżeckim w Sopocie padają strzały. Ginie Dzi-kus, król pomorskiego półświatka. Jego córce Lilce cudem udaje się uniknąć tego samego losu. Wszystko dzięki Sygnetowi, gangsterowi na najgorszym tripie w życiu, który staje się jedynym obrońcą dziewczynki. **Krzysztof Krański, „Acidland”, wyd. SQN, Kraków 2026, cena 49,99 zł**

PITAWAL PRASOWY II RP

Z frontu policyjnej walki z nielegalnym bimbrownictwem w Małopolsce

opr. żar

Na str. 10 „Tajnego Detektywa, ilustrowanego tygodnika kryminalno-sądowego” nr 1 z 1933 r. ukazał się tekst zatytułowany „Akcja zwalczania tajnego gorzelnictwa”. Podpisał go Z. Juris, a sprawa odnosiła się do szeroko zakrojonej wówczas walki Państwa z nielegalnym pędzeniem bimbru.

„Ludzie, żerujący na ciemnocie mas zaopatrują nieświadomą ludność wiejską w samogonkę, wytwarzaną bez żadnego fachowego nadzoru. Alkohol wytwarzany w tej formie zawiera znaczną ilość wielce szkodliwych składników.

Z drugiej strony niesumienni »fabrykanci« przyprawiają Skarb Państwa o olbrzymie szkody.

Zakładają owe »złotodajne warsztaty pracy« w norach, jaskiniach lub po lasach, gdzie często z narażeniem własnego życia, trudnią się wyrabianiem samogonki, oczywiście podrzędnego gatunku. Przyrządy bowiem oraz surowce, którymi dysponują, są zbyt proste, aby można przy ich pomocy wyprodukować lepszy gatunek spirytusu.

W związku z wzrosłą w ostatnich latach do niebywałych rozmiarów plagą tajnego gorzelnictwa w Małopolsce wschodniej podjęły władze skarbowe energiczną akcję zwalczania tego niebezpiecznego szkodnika. W tym celu zorganizowano



Aparaty do wytwarzania samogonki. Na pierwszym planie w środku kierownik brygady komisarz Turek

specjalne lotne brygady Kontroli Skarbowej, które podjęły likwidację nieuprawnionych gorzelni, konkurujących z Państwowym Monopolem Spirytusowym.

Na największą skalę zakrojone tajne gorzelnictwo napotkały wspomniane brygady w okręgu brodzkiego Urzędu Skarb. Akcyz i Monopoli, na terenie wojew. Tarnopolskiego. Akcją zwalczania tajnego gorzelnictwa na tym terenie zorganizowano w kilku placówkach w miejscowościach Podkamień. Założce i t.d.

Wyniki akcji okazały się wprost niespodziewane. Oto w okresie kilku miesięcy wykryto i zlikwidowano w tzw. okręgu brodzkim około 300 tajnych gorzelni. — Znaleziono u nieuczciwych osobników przy-

rzędy do wyrobu samogonki skonfiskowano, a przeciw nim samym skierowano doniesienia do władz. Jak wiadomo bowiem, wytwarzanie samogonki, jak również udział w jej pozbywaniu, pociąga za sobą ostre kary”.

Dodajmy, że „Tajny Detektyw”, z upodobaniem opisujący zbrodnie i skandale obyczajowe, wydawany był w latach 1931-1934 przez magnata prasowego Mariana Dąbrowskiego w Krakowie. Czasopismo zostało zamknięte z powodu nacisków na wydawcę, któremu zarzucano, że publikacje tygodnika miały mieć zły wpływ na młodzież. Potwierdził to m.in. fakt, że do inspirowania się tygodnikiem przyznali się oskarżeni w jednym z procesów o zabójstwo

OBYCZAJE

„Uwagi o śmierci niechybnej”

pisk

Gdyby Philippe Marlowe, literacki syn Raymonda Chandlera, miał ciut więcej zamiłowania do poezji metafizycznej, czytywałby zapewne ks. Józefa Bakę.

Strofy barokowego jezuitę doskonale wpisują się bowiem w mroki Los Angeles, które z tak wielką detektywistyczną zapamiętałością penetruje Marlowe.

Pasują też do skażonej natury jego mieszkańców, co więcej, nie pozostawiają żadnych złudzeń co do efektu końcowego ich przeróżnych kombinacji.

„Próżno myśl suszyć, nic nie rozbije Melancholiji, póki grzech żyje W wewnętrznym pokoju. Kto by zamyślał siły stargane



Zamiast studiować naturę ludzką na strofach polskiego baroku, Marlowe wołał podręczniki szachowe

Na betach spowić w sny pożądane
W bezsenne nocy,
Sen o mil tysięcy oczu odbiega,
Gdy na sumnienie trwoga nalega,
Grzech jawny nie śpi”.
Powyższe słowa ks. Baki idealnie pasowałyby za motto „Żegnaj, la-

leczko” czy „Siostrzyczki”. A ustęp: „Boska dobroć wolność mi dała, A złość jedyna skrępowała. Nie ma waloru wolność złota, Gdy w sumnieniu grzechów jak błota”

– jak uła! pasuje za streszczenie „Długiego pożegnania”.

Marlowe jest przykładem krystalicznie uczciwego człowieka, choć lubiącego niewiasty (mierzadko dalekie od moralności), alkohol, fajkę i papierosy, który wieczorami rozgrywa sam ze sobą partie szachów. Ks. Baka i na to znalazłby rychło duchową receptę. A choćby i taką:

„Święty, święty nad świętymi, Pokaż litość nad gr[ze]sznymi! Zmiłuj się! zlituj się! Zmiłuj się nad nami! Któryś zlepił człeka z gliny Bez najmniejszej swej przyczyny, Wołamy ze łzami: Zmiłuj się nad nami!”.

U STOMATOLOGA

Dentysta może może ci zadać bardzo dziwne pytania. To nie przypadek

Rozmowa z dentystą może obejmować kwestie dotyczące jakości snu, poziomu stresu, chrapania, a także stosowania różnych leków

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Okazuje się, że sen ma ze zdrowiem jamy ustnej znacznie więcej wspólnego, niż mogłoby się wydawać. Nie chodzi jedynie o sny, w których wypadają zęby. W końcu około jednej trzeciej życia spędzamy śpiąc, a w tym czasie jama ustna wcale nie jest całkowicie „wyłączona”.

– Przede wszystkim w czasie snu spada wydzielanie śliny, co może sprzyjać rozwojowi próchnicy, jeśli zapomnieliśmy o wieczornym umyciu zębów, ponadto suchość nasila oddychanie przez usta. Dentysta może zapytać o chrapanie, w którym niemałą rolę odgrywa obecność wad zgryzu, ale co więcej, dentysta może także zalecić szynę minimalizującą tę dolegliwość i poprawiającą utrzymanie właściwego toru oddechowego. Także dentysta, pytając o sen, może zasugerować wizytę u laryngologa, podejrzewając bezdech senny – opisuje lek. dent. Paulina Moczyńska z VIVA-DENTAL Medcover Stomatologia w Gdańsku.

Specjaliści zwracają również uwagę, że popularne ostatnio zaklejanie ust lub nosa na noc za pomocą

specjalnych plastrów nie jest rozwiązaniem problemów z oddychaniem podczas snu. Tego typu metody nie mają potwierdzonej skuteczności, a wszelkie trudności z drożnością nosa powinny być konsultowane z lekarzem.

Podczas wizyty stomatolog może więc dopytywać nie tylko o samo chrapanie, lecz także o inne objawy mogące świadczyć o zaburzeniach snu. Wśród nich są m.in. poranny nieświeży oddech, uczucie suchości w ustach wymagające nocnego popijania wody, epizody przerw w oddychaniu czy brak poczucia wypoczynku po przebudzeniu. Cennym źródłem takich informacji bywa nie tylko partner śpiący obok, ale również aplikacje monitorujące sen i rejestrujące nocne zaburzenia oddechu.

Żyjesz w stresie? To pytanie może paść w gabinecie

Na pierwszy rzut oka pytanie o poziom stresu może wydawać się mało związane z wizytą u stomatologa. Coraz więcej badań i doświadczeń klinicznych pokazuje jednak, że przewlekłe napięcie psychiczne potrafi bardzo wyraźnie odbijać się

na zdrowiu jamy ustnej, wpływając zarówno na stan zębów, jak i tkanek otaczających.

– U niektórych osób przewlekły, nasilony stres objawia się rozwinięciem bruxizmu, czyli nieświadomego, nadmiernego zaciskania i zgryzania zębami. Może on wystąpić zarówno nocą, jak i za dnia, podczas zwiększonego napięcia. Ma całkiem poważne skutki, jak na przykład pojawianie się ubytków przyszykowych, ścieranie i kruszenie szkliwa, rozchwianie zębów oraz zaburzenia stawów skroniowo-żuchwowych objawiających się trudnymi do zdiagnozowania bólami w obrębie żuchwy, uszu, oczu, głowy i karku – wyjaśnia dentystka i dodaje: – Mało tego! U osób odczuwających przewlekłe napięcie może dojść do rozwinięcia aftoz w wyniku reakcji układu odpornościowego. Pamiętajmy, że stres nie jest pojęciem abstrakcyjnym, a jest to szereg reakcji fizjologicznych naszego organizmu w odpowiedzi na odczuwane zagrożenie.

Czy przyjmuje pani leki na cukrzycę?

Jeszcze niedawno pytanie o leki stosowane w leczeniu otyłości lub cukrzycy trudno byłoby uznać za element standardowego wywiadu stomatologicznego. Dziś jednak analogi GLP-1 są tak powszechnie stosowane, że informacja o ich przyjmowaniu może mieć znaczenie również dla zdrowia jamy ustnej i przebiegu leczenia dentystycznego.

– Leki stosowane w terapii choroby otyłościowej oprócz łaknienia mogą zmniejszać odczuwanie pragnienia i takie głosy pacjentów do nas dochodzą, że zapominają pić. A jeśli mało pijemy, wracamy do pierwotnego problemu, czyli zbyt małej ilości śliny w jamie ustnej. Przez to ryzyko próchnicy i chorób dziąseł znacząco rośnie.

Sprawą poważną są też refluks żołądkowo-przełykowy i wymioty. Te czynniki obniżają pH w jamie ustnej, a więc zwiększają kwasowość, co z kolei skutkuje rozwojem kwasowej erozji szkliwa, a to obserwujemy m.in. po charakterystycznych zmianach na odzieżowej stronie koron – przestrzega ekspertka z VIVADENTAL Medcover Stomatologia.



FOT. CURIOUS COLLECTIBLESPXABAY

Zastosowanie dezodorantu na noc po kąpieli może zachować przyjemny zapach skóry do poranka, a nawet dłużej

HIGIENA

Rano, a może wieczorem? Wiemy, kiedy najlepiej stosować antyperspirant

Gabriela Fedyk

Kiedy najlepiej używać antyperspirantu lub dezodorantu? Jedni robią to po kąpieli przed położeniem się spać, inni czekają z aplikacją do rana. Kto ma rację?

Codziennie myjesz zęby, twarz, ciało i nakładasz dezodorant. Niektórzy tę ostatnią czynność robią wieczorem, przed pójściem spać, inni przy porannej toalecie. Co na to ekspertka? Kiedy najlepiej używać antyperspirantu lub dezodorantu?

– Najpierw warto wspomnieć o tym, że dezodorant i antyperspirant to są różne preparaty dla osób o różnych potrzebach – mówi dr Karolina Kozera-Wojtan, dermatolożka, lekarka medycyny estetycznej grupy LUX MED.

Na czym polega różnica? – Dezodorant niweluje nieprzyjemny zapach i minimalnie zmniejsza ilość tworzących się bakterii, natomiast antyperspirant jest preparatem specjalistycznym dla osób z nadpotliwością skóry, który ma ograniczać pracę gruczołów potowych – wyjaśnia ekspertka.

Jak podkreśla dr Kozera-Wojtan, aplikowanie antyperspirantu na noc powoduje lepsze wchłanianie się i zwiększa jego efektywność.

– W nocy praca gruczołów potowych jest mniejsza, mniejsza wilgotność sprzyja również wchłanianiu – dodaje.

Dr Karolina Kozera-Wojtan mówi, że nakładanie antyperspirantów na noc sprzyja osiągnięciu najlepszych efektów działania. W przypadku dezodorantów nie ma ani takich wskazań bezpośrednich, ani przeciwwskazań.

– Praca gruczołów potowych jest mniejsza i też mniejsze zapotrzebowanie na dezodorant. Z drugiej strony mniej, ale nadal pracują i po zastosowaniu dezodorantu na noc po kąpieli możemy zachować przyjemny zapach skóry tej okolicy do poranka albo i dłużej – dodaje dermatolożka.

Dlaczego lepiej nakładać antyperspirant wieczorem?

W nocy temperatura twojego ciała spada, a to oznacza, że mniej się pocisz. Gdy gruczoły potowe są mniej aktywne, kanaliki potowe mogą lepiej wchłaniać substancję czynną z antyperspirantu. To właśnie w nocy produkt ma czas, aby wnikać i skutecznie zablokować kanaliki potowe.

Rano gruczoły potowe są bardziej aktywne, a substancje czynne mogą mieć trudności z wnikiemiem w skórę i dotarciem do miejsc, w których powinny się znaleźć.

Co ważne, nie rób tego od razu po kąpieli. Dlaczego? Antyperspiranty są najskuteczniejsze, gdy są stosowane na bardzo suchą skórę. Jeśli powierzchnia skóry jest wilgotna, antyperspirant nie dotrze do wnętrza porów, co jest konieczne, aby blokować pot. Najlepiej nakładaj go po wytarciu ręcznikiem i całkowitym wyschnięciu pach.

Warto pamiętać, że pocenie reguluje temperaturę ciała i chroni organizm przed przegrzaniem. Za ten proces odpowiadają głównie gruczoły ekrynowe rozmieszczone na całej skórze.

Z kolei gruczoły apokrynowe (m.in. pod pachami) produkują pot, który w połączeniu z bakteriami może powodować nieprzyjemny zapach. Dlatego tak ważna jest nasz codzienna higiena.



FOT. MAGNIFIC

Wywiad, jaki z pacjentem przeprowadza stomatolog, może być bardzo szczegółowy i dotyczyć nie tylko jamy ustnej

W GABINECIE SPECJALISTY



Nie można bagatelizować pierwszych sygnałów, które mogą świadczyć o problemach z naczyniami krwionośnymi. Teraz łatwiej jest umówić się na pierwszą wizytę

Chirurg naczyniowy w centralnej e-rejestracji. Łatwiej o pierwszą wizytę

Od niedawna pacjenci mogą łatwiej umówić się na pierwszą wizytę u chirurga naczyniowego i angiologa. Warto z tego skorzystać.

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Żyłaki to jeden z najczęstszych problemów zdrowotnych współczesnych Polaków. Z przewlekłą niewydolnością żylną zmagają się niemal połowa dorosłej populacji, a schorzenie to występuje częściej niż takie choroby przewlekłe, jak cukrzyca czy nadciśnienie tętnicze. Kluczowe znaczenie dla skutecznego leczenia ma wczesna diagnostyka oraz konsultacja z odpowiednim specjalistą.

Od 1 sierpnia 2026 r. pacjentom ma to ułatwić rozszerzona centralna e-rejestracja, która obejmuje kolejne specjalizacje, w tym angiologię i chirurgię naczyniową.

Czym różni się chirurg naczyniowy od angiologa?

Do systemu zostali włączeni także endokrynolodzy, nefrolodzy, neonatolodzy, pulmonolodzy, specjaliści chorób zakaźnych, hepatolodzy oraz lekarze zajmujący się chorobami układu odpornościowego.

Choć zarówno angiolog, jak i chirurg naczyniowy zajmują się chorobami naczyń krwionośnych i układu

limfatycznego, zakres ich pracy jest nieco inny.

Angiolog koncentruje się przede wszystkim na diagnostyce oraz leczeniu zachowawczym – dobiera odpowiednią farmakoterapię, zaleca profilaktykę i monitoruje przebieg choroby.

Chirurg naczyniowy również diagnozuje schorzenia naczyń, jednak jego specjalnością jest leczenie zabiegowe i operacyjne.

Jak zapisać się do angiologa lub chirurga naczyniowego?

Od 1 sierpnia pierwszą wizytę u angiologa lub chirurga naczyniowego można umówić łatwiej niż dotychczas – bez wychodzenia z domu i bez konieczności kontaktu z rejestracją placówki. Wszystko można załatwić online, korzystając z Internetowego Konta Pacjenta lub aplikacji mojejIKP.

Dla osób, które wolą tradycyjne rozwiązania, nadal pozostanie moż-

liwość rejestracji telefonicznej lub bezpośrednio w poradni. W takiej sytuacji pracownik placówki wprowadzi zgłoszenie do systemu w imieniu pacjenta.

Nowe rozwiązanie ma przede wszystkim ułatwić znalezienie dogodnego terminu i ograniczyć czas spędzony na poszukiwaniu wolnych miejsc. System pozwoli nie tylko sprawdzić dostępne wizyty, ale także je przełożyć lub odwołać. Pacjenci otrzymają również przypomnienia SMS i e-mail, dzięki czemu łatwiej będą pamiętać o zaplanowanej konsultacji.

Warto wspomnieć też o funkcji poczekalni, która „pilnuje” wolnych terminów za pacjenta. Gdy zwolni się wizyta odpowiadająca jego oczekiwaniom, system może automatycznie zaproponować zapisanie się na konsultację. Nie warto bagatelizować pierwszych sygnałów, które mogą świadczyć o problemach z naczyniami krwionośnymi. Do wizyty u angiologa lub chirurga naczyniowego powinien skłonić przede wszystkim żylaki kończyn dolnych, uczucie ciężkości nóg, obrzęki, przebarwienia skóry, a także drętwienie, mrowienie czy ból kończyn. Konsultacja ze specjalistą jest wskazana również wtedy, gdy pojawiają się nawracające duszności lub ból w klatce piersiowej, zwłaszcza jeśli promieniuje do innych jej części. Takie objawy mogą świadczyć o poważnych schorzeniach naczyniowych i wymagają szybkiej diagnostyki.

Dostęp do specjalisty zależy od miejsca zamieszkania

Różnice między województwami są znaczące.

W woj. łódzkim na pierwszą wizytę czeka się średnio 91 dni, w małopolskim kolejka wynosi średnio aż 479 dni. W lubelskim to 111 dni, w kujawsko-pomorskim 235 dni, a w dolnośląskim 309 dni.

DIETA

Nie chodzi o to, co jesz, lecz jak to jesz. Zaczniij jeść uważnie, a poczujesz się lepiej i schudniesz

Emil Hoff

Drobna zmiana w sposobie spożywania posiłków może odmienić twoje życie. Polski naukowiec, prof. Wojciech Kolanowski, tłumaczy, dlaczego każdy powinien jeść uważnie.

Nie tylko to, co jemy, ma wpływ na nasze zdrowie, kondycję i sylwetkę, ale także to, w jaki sposób spożywamy nasze posiłki – wynika z badań prof. Wojciecha Kolanowskiego, eksperta ds. żywienia z Państwowej Akademii Nauk Stosowanych w Przemyśle.

Jedzenie jest złożonym procesem

– Jedzenie to złożony proces biopsychospołeczny. Oznacza to, że posiłek nie tylko dostarcza organizmowi energii, ale reguluje wiele układów: hormonalny, nerwowy, metaboliczny i emocjonalny – mówi prof. Kolanowski w rozmowie z PAP, komentując swoją najnowszą publikację napisaną razem z dr Robertą Folligną z Uniwersytetu San Raffaele w Rzymie.

Według autorów kluczowe dla naszego zdrowia jest uważne jedzenie, które powinno stanowić podstawę higieny żywienia. Uważne jedzenie powoduje, że pokarm lepiej się trawi, następuje lepsza odpowiedź insulinowa, wydzielane są odpowiednio wcześniej hormony odpowiedzialne za poczucie sytości.

Dzięki temu lepiej przyswajamy substancje odżywcze i szybciej czujemy się nasyceni, a więc nie przejadamy się. Uważne jedzenie wiązane jest – według prof. Kolanowskiego – także z tzw. osią jelito-mózg.

Kto je uważnie, u tego sygnały sytości przekazywane są sprawniej nerwem błędnym, dzięki czemu łatwiej nam kontrolować porcje i w konsekwencji masę ciała.

Uważne jedzenie to koncepcja kładąca nacisk – jak można się domyślić po nazwie – na skupianiu uwagi na posiłku. Kiedy skupiamy się na jedzeniu, nasze ciało przeprowadza szereg reakcji, które mają przygotować organizm na przyjęcie pokarmu i wchłonięcie zawartych w nim substancji odżywczych. Dobrze przygotowany do jedzenia organizm lepiej trawi i nasycą się szybciej, dzięki czemu możemy wyciągnąć więcej z każdego posiłku, a jednocześnie jeść mniej.

Jak jeść uważnie?

Prof. Wojciech Kolanowski udziela wskazówek:

- nie spiesz się. Jedz przez 20-30 minut, rób krótkie przerwy między kolejnymi łykami;
- dokładnie gryź i przeżuwaj. To ułatwia trawienie, a także dodatkowo spowalnia jedzenie;
- nie rozpraszaj się. Odłóż telefon, nie oglądaj telewizji przy obiedzie. Skup się na posiłku – jego smaku, zapachu, fakturze;
- staraj się odprężyć. Myśl o jedzeniu, nie o pracy czy obowiązkach. Oddychaj głęboko i spokojnie;
- skończ, gdy poczujesz sytość. To kluczowe – uczucie sytości sygnalizuje, że organizm ma już dość pokarmu i możesz przestać jeść;
- jedz o regularnych porach. Odpowiedź hormonalna, metaboliczna, nerwowa i emocjonalna na jedzenie jest najlepsza wtedy, gdy przyzwyczajamy ciało do posiłków o stałych porach. Wtedy organizm sam nastraja się do jedzenia.



Codzienne nawyki związane z jedzeniem mają ogromny wpływ na nasze zdrowie i kondycję. Warto jeść uważnie – zaleca naukowiec

DO POCZYTANIA

MAREK KRAJEWSKI

„DROGA KRWI”

Wałbrzych, Jawor, Wrocław, Zamek Książ. Mistrzowski kryminał u stóp dolnośląskich gór. I tom serii wałbrzyskiej. W krainie fałszywego złota namietność i chciwość prowadzą do zbrodni Galgenberg, Wzgórze Szubieniczne w sercu Wałbrzycha. Błdy świt splamiony krwią. Przypadkowy przechodzień odkrywa zmasakrowane ciała dwojga kochanków. Jakże jeszcze makabryczne tajemnice skrywa miasto białego i czarnego złota? **Wyd. Znak, Kraków, 54,99 zł**



JOANNA TURKOWSKA

„OJCIEC, KTÓREGO MIAŁO NIE BYĆ”

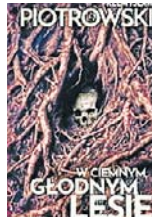
Marta i jej synek mają swój mały, szczęśliwy świat. Życie płynie spokojnie, do chwili, gdy pojawia się tajemniczy mężczyzna. Wizja nowego, piękniejszego życia budzi niepokój bohaterki, ale również kusi. Bliscy mówią Marcie, że jest zbyt ostrożna. A ona musi zdecydować, czy wierzyć sobie i swoim lękom, czy posłuchać innych i otworzyć się na nieznanne. **Wyd. Skarpa Warszawska, Warszawa 2026, 65,99 zł**



PRZEMYSŁAW PIOTROWSKI

„W CIEMNYM, GŁODNYM LESIE”

Młoda kobieta znika w Bieszczadach. Nie była pierwsza. Jaką tajemnicę kryje pobliski las? Czyścić - niewielka wieś w Bieszczadach. To tutaj przed laty po raz ostatni widziano siostrę Niny. Sprawa nigdy nie została rozwiązana. Po latach historia się powtarza. W tym samym miejscu znika kolejna dziewczyna. Nina, dziś dziennikarka, rozpoczyna własne śledztwo. **Wyd. Czarna Owca, Warszawa 2026, 49,99 zł**



ALBA DE CÉSPEDES

„ZAKAZANY DIENNIK VALERII C.”

To historyczne świadectwo epoki i hołd dla pre-feministycznej generacji, która miała decydujący wpływ na późniejsze przemiany. Bardzo źle zrobiłam, kupując ten zeszyt. Ale już za późno, by tego żałować, co się stało, to się nie odstanie”. Z tymi słowami zaczyna swój dziennik Valeria Cossati, bohaterka powieści, kobieta z klasy średniej we Włoszech lat pięćdziesiątych. Ma nieco ponad czterdzieści lat, dwoje dorosłych dzieci, męża. **Wyd. W.A.B., Warszawa 2026, 54,99 zł**



ANNA SANKOWSKA-DOBROWOLSKA

„ZMIANA ZACZYNA SIĘ W GŁOWIE. NOWE SPOJRZENIE NA LECZENIE OTYŁOŚCI”

Otyłość nie jest brakiem silnej woli. To choroba - przewlekła i wymagająca leczenia. Mimo to wiele osób wciąż słyszy, że wystarczy „mniej jeść i więcej się ruszać”. W efekcie zamiast realnej pomocy pojawiają się wstyd i kolejne próby odchudzania. Ta książka powstała, by zmienić ten sposób myślenia. **Wyd. Zwierciadło, Warszawa 2026, 59,90 zł**



NATALIA SOŃSKA

„POZWÓL MI BYĆ PRZY TOBIE”

Czy można na nowo zaufać komuś, kto już raz złamał serce? Laura wie, jak smakuje porzucenie. Wie też, że raz utracone zaufanie nie wraca ot tak - bez lęku, bez wątpliwości, bez bólu. Kiedy Wojtek ponownie pojawia się w jej życiu, oboje są już innymi ludźmi. On gotów jest czekać i walczyć. Ona - rozdarta między głosem serca a rozsądkiem - boi się zaryzykować. **Wyd. Skarpa Warszawska, Warszawa 2026, 69,99 zł**



ALIZADA SONITA

„BYŁAM NA SPRZEDAŻ”

Była dziewczynką z ceną 9000 dolarów na metce. Dziś jest kobietą, której udało się uciec. Prawie 15 milionów dziewcząt na świecie jest co roku zmuszanych do małżeństwa. Jedną z nich miała być Sonita Alizada. Gdy po raz pierwszy wystawiono ją na sprzedaż, miała dziesięć lat. Szybko zrozumiała, że w jej kulturze ślub jest dla panny młodej raczej rodzajem pogrzebu. **Wyd. Prószyński i S-ka, Warszawa 2026, 49,99 zł**



WIOLETTA PIASECKA

„BEZ PLANU B”

Renata ma wspaniałą rodzinę, wciąż jednak szuka poklasku w towarzystwie i w życiu zawodowym. Ewa zaś jest singielką, która stawia na karierę w korporacji. Nie ma czasu na rodzinę, przyjaźń czy choćby przelotne romanse. Niespodziewanie w firmie, w której pracują, dochodzi do zmiany prezesa. Stery w korporacji i w życiu przejmują intrygi, plotki i wzajemne oskarżenia. Przyjaźń kobiet przeradza się w rywalizację. **Wyd. Skarpa Warszawska, Warszawa 2026, 69,99 zł**



TOŁA PIOTROWSKA

„MAMO ODDYCHAJ SPOKOJNIE”

Jesteś wystarczająco dobrą mamą, nawet gdy w środku odczuwasz zmęczenie, złość, bezradność i lęk. Macierzyństwo to intensywna podróż, która nie kończy się na relacji z dzieckiem. Psycholożka i mama dwóch synów, wspiera kobiety w drodze przez macierzyństwo. W tej książce dzieli się swoją historią, wiedzą i doświadczeniem. Stwarza przestrzeń do zatrzymania się, lepszego zrozumienia i pokochania siebie. **Wyd. Mando, Kraków 2026, 44,90 zł**



MONIKA GOLASOVSKÁ, ANETA HOLASOVÁ

„ZIELNICZEK. MIKSTURY Z NATURY DLA MAŁYCH I DUŻYCH”

Czy leżeliście kiedyś w cieniu kwitnącej lipy? Czy wiecie, jak pachnie melisa i jak smakuje lato zamknięte w słoiku? Ta książka zaprowadzi Was prosto do ogrodu, na łąkę lub do lasu, gdzie od wieków rosną rośliny, które mają niezwykle moce! Czeski bestseller nominowany do nagrody Złata stuha czeskiej sekcji IBBY. **Wyd. Literackie, Kraków 2026, 69,90 zł**



KRZYSZTOF PYZIA

„AGENT. MOJA PRAWDA O LEWYM, PIENIĄDZACH I MANIPULACJI

Cezary Kucharski, człowiek, który przeprowadził „Lewego” z pruszkowskiej murawy na sam szczyt Borussi Dortmund i Bayernu Monachium, przerywa milczenie. To nie jest kolejna ugrzecznioma biografia sportowa. To brutalna, do bólu szczerą powieść architekta największego sukcesu w historii polskiego sportu, który dziś nie boi się palić mostów. **Wyd. Prószyński i S-ka, Warszawa 2026, 49,99 zł**



MAGDALENA WITKIEWICZ

„NA FALI WSPOMNIENI”

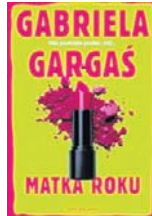
Było to lato, które odmieniło los wszystkich, tylko Monika uległa i poszła drogą wyznaczoną przez matkę. Jej życie, mimo że pełne sukcesów i poukładane, wydaje się niepełne. Czy spotkanie z miłością sprzed lat sprawi, że zacznie znowu żałować najważniejszych życiowych decyzji? Czy uświadomi sobie, że jest bardziej podobna do matki niż chciałaby przyznać? **Wyd. Chmury, Warszawa 2026, 49,99 zł**



CARLES SALA I VILA

„MATKA ROKU”

Tatiana ma prawie czterdzieści lat. Stała się być najlepszą matką i żoną. Życie czasami potrafi spuścić łomot i najbardziej cierpliwą osobę wyprowadzić z równowagi. Kiedy kobieta wie, że nic już jej nie spotka, wtedy na jej drodze pojawia się lwo - szkolna miłość - który nawija jej na uszy tonem makaronu, a że ona lubi jeść makaron, jest łasa na jego czułe słówka. **Wyd. Skarpa Warszawska, Warszawa 2026, 65,99 zł**



MAŁGORZATA OLIWIA SOBCZAK

„KOLORY ŻŁA. FIOLET”

Jeden rzut monetą decyduje o wszystkim. W pobliżu sopockiej Opery Leśnej zostają odnalezione zwłoki młodej kobiety z zabytkową monetą zaciśniętą w dłoni. Ofiara jest naga, a niedaleko ciała policjanci znajdują jej dokumenty, starannie złożone ubranie i kwiat hibiskusa. Wszystko wskazuje na to, że morderca zamierza prowadzić ze śledczymi niebezpieczną grę na własnych zasadach. **Wyd. W.A.B., Warszawa 2026, 59,99 zł**



EDWARD CHANCELLOR

„CENA CZASU. PRAWDZIWA HISTORIA ODSETEK”

Od starożytnej Mezopotamii przez średniowieczne zakazy lichwy aż po współczesne eksperymenty banków centralnych - historia odsetek to w istocie historia wzlotów i upadków cywilizacji finansowych. To opowieść o jednym z najważniejszych, a zarazem najbardziej niedocenianym z mechanizmów gospodarki - stopie procentowej. **Wyd. Znak, Kraków 2026, 109,99 zł**



NATALIA PRZEŹDZIK

„MAZURSKIE ANIOŁY”

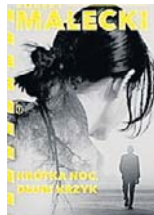
Wanda przez całe życie usiłowała spełniać oczekiwania innych - najpierw matki, potem narzeczonego. Nadszedł moment, gdy powiedziała: dość! Postanowiła zrobić sobie urlop od dorosłości, wziąć oddech i przemyśleć, co dalej. Wraz z przyjaciółką wyjechała na spontaniczne wakacje na Mazury. To rozpoczęło serię zwirowanych wydarzeń: akcje szpiegowskie, zagadki detektywistyczne i odkrywanie lokalnych tajemnic. **Wyd. Filia, Poznań 2026, 49,99 zł**



ROBERT MAŁECKI

„KRÓTKA NOC, DŁUGI KRZYK”

Toruń, rok 1993. Lokalna mafia panoszą się po regionie i szuka układów z policją. Na styku światów prawa i zbrodni działa duet brawurowych funkcjonariuszy, Wiesław Świrski i Mirosław Cichoń. Badając sprawę zaginięcia Mateusza - syna toruńskiego wicewojewody, powoli wnikają się w coraz mroczniejsze sekrety chłopaka. Śledztwo odsłania również skazy na relacji partnerów. **Wyd. Literackie, Kraków 2026, 49,90 zł**



KATARZYNA LEŚNIAK

„POD BŁĘKITNYM NIEBEM KORFU”

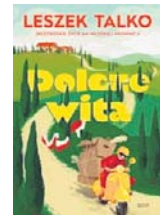
Olga wraca na Korfu po latach nieobecności. Wyspa pachnie tak samo jak kiedyś - solą, oliwkami i wspomnieniami. To tutaj, pod błękitnym niebem, nauczyła się kochać i wierzyć, że wszystko jest przed nią. Nie spodziewa się jednak, że powrót stanie się początkiem historii, na którą nie była gotowa. W cieniu przeszłości i wymagających rodzinnych zobowiązań Olga musi odnaleźć siebie na nowo. **Wyd. Filia, Poznań 2026, 49,99 zł**



LESZEK TALKO

„DOLCZE WITA”

Leszek Talko rzuca wszystko i przeprowadza się z rodziną na włoską prowincję. Kupuje kilkusetletni dom i układa nowe życie pod włoską flagą. Dolce wita to zabawna relacja z przeprowadzki. Włoskie absurdy, kręte drogi, urzędy otwarte nie wtedy, kiedy powinny. W końcu tutaj wszyscy wiedzą, że w trakcie sjeści się nie pracuje! Poznaj autentyczną, choć pełną sprzeczności Italię. Toskańskie dolce far niente po polsku. **Wyd. Znak, Kraków 2026, 69,90 zł**



MONIKA HAKOWSKA

„MIŁOŚĆ, WINO I MÓJ BYŁY”

Elena wraca z delegacji, gotowa na spokojny wieczór u boku męża. Zamiast kwiatów i kolacji przy świecach czeka na nią... mail z pozwem rozwodowym. Zamiast rozpacz, postanawia jednak zachować zimną krew. Niestety, jej przyjaciółka Julia ma inne plany - i tak po trzech kieliszkach wina obie lądują w tokańskim ośrodku dla złamanych serc. Tam poznaje Aleksa... **Wyd. Filia, Poznań 2026, 50,00 zł**



PROGRAMOWO



G. 13:45

Agenci NCIS

FX

Opowieść o pracy zespołu śledczego rządowej agencji NCIS, który prowadzi dochodzenia w sprawie przestępstw mających związek z amerykańską marynarką wojenną i piechotą morską. Grupie przewodzi charzmatyczny Leroy Jethro Gibbs, który jest gotowy naginać oficjalny regulamin, by doprowadzić śledztwo do końca, zaś przestępców przed oblicze sprawiedliwości. Agenci zajmują się nie tylko sprawami morderstw, ale również tymi związanymi ze szpiegostwem, terroryzmem czy uprowadzeniami. W 1. odcinku nowego sezonu podczas misji dla sekretarza marynarki wojennej USA Tony zostaje ostrzelany, doznaje wstrząsu mózgu i zdobywa zakrwawioną odznakę innego agenta NCIS. Później jednak nic nie pamięta.

G. 14:00

Splątane losy

TVP 1

Münevver zauważa, że Mine tęskni za matką i Yasemin. Podejrzewa, że jej starsza wnuczka przed kimś ucieka, dlatego prosi Halila o odnalezienie obu kobiet. W tym czasie Burak cierpi z powodu nieodwzajemnionej miłości do Yasemin. Zżera go także zazdrość o kolegę z pracy, a dokładnie – o Kerema. Wyznaje też wreszcie Serhatowi, że jego ostatnie zachowanie wynika z tego, że się zakochał, a obiekt jego westchnień trzyma go na dystans. Halil, obciążony tajemnicą dotyczącą Pakize oraz Yasemin, postanawia jak najszybciej odnaleźć kobiety. Leman zdradza Ayfer plany dewelopera, który chce wykupić okoliczne nieruchomości. Żona Halila rozważa sprzedaż domu swojego i willi Münevver.



G. 13:00

Czarodziejki

Paramount

Siedem miesięcy po śmierci swojej babci Prue, Piper i Phoebe spotykają się pod tym samym dachem, gdy młodsza, Phoebe, powraca do rodzinnego domu w San Francisco. Jeszcze tego samego dnia odkrywa na dotąd zamkniętym strychu Księgę Cieni. Czytając z niej inkantacje, bezwiednie uruchamia prastarą przepowiednię. Wkrótce siostry odkrywają, że nie tylko posiadały nadnaturalne dary, ale i pochodzą z prastarego rodu czarownic – Warrenów. Pierwsza z rodu, Melinda Warren, została spalona na stosie podczas procesów czarownic w Salem. Nim umarła przepowiedziała, że moc z każdym pokoleniem będzie rosła, a punktem kulminacyjnym będzie pojawienie się trzech siostr. Z czasem odkrywają, iż mają przyrodną siostrę Paige. Serial „Czarodziejki” stworzony przez Constance M. Burge zdobył pięć nagród oraz był nominowany do 20 wyróżnień.



G. 19:00

MŁODE GLINY

TVN 7



Serial kryminalny „Młode gliny” skupia się na pracy funkcjonariuszy, którzy dopiero zaczynają służbę. Każdy odcinek to nie tylko nowa sprawa. To również etyczne dylematy, trudne moralnie decyzje, chęć pomocy i wykazania się. W świecie niepisanych zasad mogą liczyć na wsparcie doświadczonych kolegów. Pod okiem Szymona Deca (Robert Koszucki), naczelnika Wydziału Kryminalnego Komendy Powiatowej, policjanci – Agata (Zofia Zborowska-Wrona) i Monika (Katarzyna Gałązka), Sandra (Dominika Kryszczyńska) i Olek (Marcel Opaliński), Michalina (Mayu Galińska-Sakai) i Kacper (Henryk Simon) i dzięki wsparciu kolegów z komendy – Basi (Wiktoria Gąsiewska) i Jurka (Michał Węgrzyński), skutecznie prowadzą śledztwa i stawiają czoła codziennym wyzwaniom. Nad ich pracą czuwa także komendant Izabela Muszyńska (Anna Dereszowska). Ważną rolę w prowadzonych sprawach odgrywa Laura, patolog sądowa (Aleksandra Domańska), której precyzyjne analizy często dostarczają kluczowych dowodów w śledztwach.



G. 20:15

Na Wspólnej

TVN

Do Smolnych wpada Andrzej błagając Krzysztofa, by nie wypuszczał artykułu o handlu dyplomami. Smolny mówi mu, że ma miesiąc, bo Gwiazdowie nie odpuszczają! Basia zaś radzi, żeby powiedział o wszystkim synom zanim dowiedzą się z mediów. Lew prosi pacjentkę – ofiarę przemocy – żeby przychodziła na kontrolę ze swoim partnerem. Tymczasem Greg straszy przerażoną żonę, że wyśle ją na leczenie zamknięte. Zwierra się też Nalepie, że Ewelina przestała brać leki na depresję i odwołuje wizytę u terapeutę... Zmartwiona Weronika dzwoni do Kalskiej, ale odbiera Greg. Olszewska spotyka się w sprawie swojego nastoletniego klienta z jego kuratorką, Agnieszka prosi o szansę dla chłopaka. W domu Olszewską nachodzi brat Tomka. Twardo żąda, by przekonał brata do resocjalizacji i wzorowego zachowania.



ROZWIĄZANIE: KLAWESYN.

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

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Słuchaj serca. Horoskop
dzienny na poniedziałek
mówi, że spokojny krok po-
może Ci uniknąć emocji.

ZIOŁA

Rośnie niemal wszędzie, a Polacy ją wyrywają. Ta roślina pomoże na wiele dolegliwości

Choć często rośnie tuż pod naszymi nogami, niewiele osób wie, że gwiazdnica pospolita jest rośliną jadalną. Wykazuje ona szereg właściwości zdrowotnych. Pomoże przy problemach skórnych i kaszlu.

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Codziennie mijamy dziesiątki roślin, które uznajemy za zwykłe chwasty i nie zwracamy na nie większej uwagi. Tymczasem wiele z nich od wieków znajduje zastosowanie w kuchni, ziołolecznictwie czy medycynie ludowej.

Niepozorna i łatwo dostępna

Do takich niepozornych gatunków należy gwiazdnica pospolita, powszechna roślina jednoroczna z rodziny goździkowatych. Alternatywna nazwa tego zioła to mokrzyca.

Gwiazdnica najlepiej rozwija się przy łagodnej pogodzie i może rosnąć niemal przez cały rok. Najbardziej bujna bywa zimą oraz na przedwiośniu, kiedy inne dzikie rośliny dopiero zaczynają kielkować. Tworzy niskie, gęste kobierce, które szybko pokrywają ziemię w ogrodach i na polach.

To jedna z pierwszych jadalnych roślin, które można zbierać już w lutym, gdy większość grządek pozostaje pusta.

Rozpoznać ją można po drobnych, białych kwiatach przypominających małe gwiazdy oraz delikatnie owłosionych łodygach. Charakterystyczną cechą jest elastyczne włókno



FOT. GETTY IMAGES

Jej młode pędy i liście można dodawać do sałatek, kanapek, twarożków, zup oraz koktajli i smoothie

wewnątrz łodygi, które nie pęka po przełamaniu. Dodatkową wskazówką jest cienka linia drobnych włosków biegnąca wzdłuż pędu.

Jest źródłem wielu witamin

Gwiazdnica pospolita jest naturalnym źródłem łatwo przyswajalnej witaminy C, prowitaminy A, kwasów tłuszczowych, flawonoidów (m.in. rutyny), saponin, fitosteroli oraz cennych związków roślinnych wspierających naturalne procesy regeneracyjne organizmu. Wykazuje właściwości przeciwzapalne, prze-

ciwświądowe, moczopędne i oczyszczające. Wspomaga naturalną równowagę organizmu oraz procesy odbudowy tkanek.

Dzięki działaniu łagodzącemu gwiazdnica bywa stosowana jako wsparcie pielęgnacji skóry skłonnej do podrażnień, zmian trądzikowych czy objawów przypominających atopowe zapalenie skóry.

Może również pomagać w pielęgnacji cery tłustej — ograniczając nadmierne wydzielanie sebum i wspierając oczyszczanie porów. Badania wskazują, że świeży sok

z tej rośliny może wykazywać aktywność hamującą wobec niektórych wirusów, m.in. wirusa zapalenia wątroby typu B (HBV) oraz wirusa opryszczki typu 2 (HSV-2).

Za to działanie odpowiada m.in. naturalne białko zwane stellarmedyną. Warto również wspomnieć, że zawarte w gwiazdnicy saponiny mogą pobudzać wydzielanie śluzu w drogach oddechowych, dzięki czemu pomagają rozrzedzać zalegającą wydzielinę i ułatwiają jej odkrztuszenie. Jest to szczególnie istotne przy suchym, męczącym

kaszlu, gdy śluzówka jest podrażniona, a odkrztuszanie utrudnione.

Jak stosować gwiazdnicę pospolitą?

Młode pędy i liście można dodawać do sałatek, kanapek, twarożków, zup oraz koktajli i smoothie. Dzięki delikatnemu, lekko ziołowemu smakowi dobrze komponuje się z wieloma potrawami. W ziołarstwie wykorzystuje się ją także do przygotowywania naparów, a zewnętrznie, w formie okładów lub przemywań skóry.

Choć gwiazdnica pospolita jest uznawana za roślinę jadalną, jej stosowanie wymaga rozważań. Do zbioru warto wybierać wyłącznie okazy rosnące w czystym środowisku, z dala od ruchliwych dróg, zakładów przemysłowych czy terenów poddawanych chemicznym opryskom. Roślina łatwo gromadzi bowiem zanieczyszczenia obecne w otoczeniu.

Należy również pamiętać o umiarze. Spożywana w dużych ilościach może powodować dolegliwości ze strony układu pokarmowego, co wiąże się z obecnością naturalnych związków zwanych saponinami. Szczególną ostrożność powinny zachować kobiety w ciąży i karmiące piersią, osoby z wrażliwym przewodem pokarmowym.

DROBNE

Praca

ZATRUDNIĘ

FIRMA zatrudni opiekunki do pracy w Niemczech, 790-480-590

Zdrowie

STOMATOLOGIA

NAPRAWA Protez Wyszyńskiego 11A/61 tel. 56 645 45 72

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

BUDOWY i remonty, budowy domów. 608-071-593, Toruń i powiat

KOMPUTEROWE

514-042-236. Informatyk z dojazdem.

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy, turnus 7dniowy od 1250zł. Ful opcja, cisza, spokój, natura, miodowyraj.pl 501642492.

PROMOCJA - pobyt - 95 zł ze śniadaniem. TYLICZ k/Krynicy G., pok. z łaz.+TV, bilard, parking, 730-007-166

KRAJ - MORZE

ŁEBA - tanie pokoje z łaz. 603-471-715.

USTKA- Wczasy! Pokoje! 604-486-413.

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURY nioski dowóz 600500129

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

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

ibo.polskapress.pl

REKLAMA 0011561900

PRYWATNA SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA LEKARSKA
GABINET PSYCHIATRYCZNY
ARKADIUSZ SZMAŃDA
87-100 Toruń,
ul. Stefana Srebrnego 1
rejestracja
tel. 56 62 10 811, 516 138 555
wizyty domowe 601 959 392

REKLAMA 0011561865

„ALPA”
Zakład i Dom Pogrzebowy
Nowa Główna Siedziba:
Toruń: ul. M. C. Skłodowskiej 41
ul. Podgórna 16
ul. Okólna 30
tel. 56/62-226-59
fax 56/66-11-239
CAŁĄ DOBĘ www.alpa.com.pl
• Transport ciała na terenie kraju i Europy;
• Załatwianie formalności pogrzebowych;
• Kremacje, ekshumacje;
• Odzież i dewocjonalia
• Wieńce i wiązanki
• Sprzedaż nagrobków;
• Możliwość wyboru kolorystyki strojów żałobników;
• Z szacunkiem i zaangażowaniem spełniamy ostatnią posługę.

REKLAMA 0111562220

FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.

Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.
Tel. kontaktowy 603 920 399

REKLAMA 0111542994

REZONANS MAGNETYCZNY
• 7 dni w tygodniu • Odpłatnie i w ramach NFZ*

Rejestracja i szczegóły: **56 621 43 21**
LUX MED Diagnostyka
ul. Kościuszki 71, 87-100 Toruń
*Badania NFZ wymagają ważnego skierowania

PIŁKA NOŻNA

Zawisza Bydgoszcz i Olimpia Grudziądz z ważnymi zwycięstwami w Betclie 2. Lidze str. 22

ŻUŻEL



Zacięta walka o miejsca w fazie play off w PGE Ekstralidze i Metalkas 2. Ekstralidze str. 24

ŻUŻEL

Wypadek wyeliminował Patryka Dudka z walki o złoto IMP. Mistrzem Polski został Maciej Janowski str. 24

sport

Natalia Bukowiecka nie zawiodła w biegu na 400 metrów i ponownie w najważniejszej imprezie sezonu stanęła na podium



Srebrne mistrzostwa Europy w lekkoatletyce. W Birmingham radość kibicom sprawiały głównie nasze panie, które upodobały sobie drugie miejsca str. 20

LEKKOATLETYKA

Dziewczyny lubią srebro. Panie nadały kolorytu naszej reprezentacji. Męski rodzynek na płotkach

Paweł Wiśniewski

Przed 27. edycją lekkoatletycznych mistrzostw Europy, które gościły w Birmingham, branżowy magazyn „Athletics Weekly” wyliczył, że reprezentacja Polski zdobędzie sześć medali. Na szczęście pomylił się i to na naszą korzyść.

Najbardziej udanym dniem na „Alexander Stadium” w Perry Barr na przedmieściach Birmingham była sobota.

Na największym stadionie lekkoatletycznym na Wyspach Brytyjskich nasi zawodnicy sięgnęli aż po cztery medale - srebrne zdobyły Katarzyna Zdzieblo (chód na dystansie maratonu), Natalia Bukowiecka (400 m) i Maria Żodzick (wzwyż), a brązowy sztafeta pań 4x100 metrów (Krystina Cimanowska, Pia Skrzyszowska, Magdalena Stefanowicz, Ewa Swoboda, w eliminacjach biegła Wiktorja Gajosz).

Wcześniej na podium stawali - Swoboda (druga na 100 metrów), Skrzyszowska (druga na 100 metrów przez płotki) i Jakub Szymański (trzeci na 110 metrów przez płotki).

Bukowiecka broniła tytułu, który dwa lata temu zwyciężyła w Rzymie. W 2024 roku była w życiowej formie - w Londynie poprawiła rekord Polski Ireny Szewińskiej (na 48.90) i wywalczyła brązowy medal na paryskich Igrzyskach XXXIII Olimpiady.

Tym razem podopieczna trenera Marka Rożeja musiała uznać wyższość silnej, masywnej Norweżki Henriette Jæger, która czasem 49.04 ustanowiła rekord kraju i najlepszy tegoroczny wynik w Europie. Polka była wolniejsza o... sekundę!

Bukowiecka wywalczyła już trzeci medal, podobnie jak przed laty Niemki - Marita Koch i Grit Breuer oraz Włoszka Libania Grenot.

Dla Polski to szósty medal ME w biegu na dystansie 400 metrów, po brązie Ireny Szewińskiej (1978, Praga), złocie Justyny Święty-Ersetic

(2018, Berlin), srebrze i brązie wówczas Kaczmarek i Anny Kielbasińskiej (2022, Monachium) i złocie (2024, Rzym) Bukowieckiej.

- Trzeba się cieszyć z tego, że jest medal - wyjaśniła rekordzistka Polski w biegu na dystansie jednego okrążenia. - Norweżka była lepsza i nie ma co ukrywać. Trochę warunki były pod nią. Miałam dużo pewności siebie po półfinale. Był mnie stać na lepszy wynik, nawet na okolice „życiówki”, ale sądzę, że warunki na to nie pozwoliły. Jæger była lepsza, ale gdyby było cieplej... Nie mówię, że bym wygrała, ale wyniki byłyby lepsze. Nie chcę powiedzieć, że jest mi smutno, bo to jest mój kolejny medal do kolekcji. Czuję pewien niedosyt, bo czuję, że jestem najlepiej przygotowana w życiu - dodała.

Ciekawą sytuację mieliśmy wrzucie oszczepem panów - otóż Dawid Wegner (Start Nako nad Notecią) zajął 4. miejsce z wynikiem 82.96 m, przegrywając brązowy medal z Łotyszem Patriksem Gailumsem o... cen-



Natalii Bukowieckiej nie udało się obronić tytułu mistrzyni Europy w biegu na 400 metrów, który wywalczyła dwa lata temu w Rzymie

tymetr. Bezapelacyjnie najlepszy był Niemiec Julian Weber, który rzutem na odległość 90.40 m ustanowił rekord ME.

Adrianna Sułek-Schubert (Brda Bydgoszcz) zajęła siódme miejsce w siedmioboju. Wieloboistka świetnie spisywała się w pierwszym dniu zawodów, po którym prowadziła.

Niestety zaważyła skok w dal i rzut oszczepem.

Mateusz Kołodziej (Zawisza Bydgoszcz) zajął piąte miejsce w skoku wzwyż.

W niedzielny wieczór w biegu na 1500 m startowała Klaudia Kazimierska z Vectry Włocławek. Bieg zakończył się po zamknięciu wydania.

LEKKOATLETYKA

Brytyjska sprinterka wyrównała rekord Ireny Szewińskiej. Włosko-kubański kangur

Paweł Wiśniewski

Za nami 27. edycja mistrzostw Europy. Na „Alexander Stadium” w Birmingham działy się rzeczy niezwykle i epokowe. Niestety, czasami wiało również nudą... Oto najciekawsze momenty z tej imprezy.

Nie tylko ładna i szybka, ale i mądra (po University of Cambridge). Brytyjka Amy Hunt - królowa sprintu, triumfatorka 100 (11.00) i 200 metrów (22.19) oraz filar sztafety 4x100 metrów (druga zmiana i 42.05).

Na pierwszej zmianie zwycięskiej, brytyjskiej sztafety 4x100 metrów pań, biegła z kolei Dina Asher-Smith, która zdobyła dziesiąty medal w historii swoich występów na mistrzostwach Europy. To wyrównany rekord Ireny Szewińskiej... Siódme złoto to również wyrównany rekord chorwackiej dyskobolki Sandry Elkasević z domu Perković i fenomenalnego biegacza z Norwegii - Jakoba Ingebrigtsena.

Mało znana Finka Alisa Vainio wygrywa maraton w czasie 2:22:26 - to nie tylko rekord mistrzostw Europy, poprawiony o prawie 3 minuty.



Rekordzistka świata 18-latek na 200 metrów (22.42), Brytyjka Amy Hunt, to królowa sprintu na tegorocznych mistrzostwach Europy

4 minuty i 55 sekund przewagi nad drugą na mecie Węgierką Lili Anna Vindics-Tóth to największa różnica w historii mistrzostw Europy.

Kubańczyk Andy Díaz Hernández (od 23 lutego 2023 roku obywatel Włoch) zakończył finałowy konkurs trójskoku z czwartym wynikiem w historii i trzecim w Europie - 18.15 m!

Wiele kontrowersji wzbudził występ Niemca Owena Ansaha. Otóż sprinterowi grozi 4-letnia dyskwalifi-

kacja za mataczenie z badaniami podczas kontroli antydopingowej.

Ojciec 25-letniego Ansaha pochodzi z Ghany. Urodził się w Hamburgu i jest pierwszym niemieckim sportowcem, który w biegu na 100 metrów uporał się z barierą 10 sekund. 6 czerwca br. w Ratyzbonie ustanowił rekord kraju - 9.98. W Birmingham wygrał 200 metrów, a na „setkę” był trzeci (pierwszy medal ME dla Niemca na tym dystansie od 40 lat)!

LEKKOATLETYKA

„Kocioł Czarownic” przebija nawet mistrzostwa świata...

Paweł Wiśniewski

Jeszcze nie umilkł gwar „Alexander Stadium” w Birmingham i emocje związane z mistrzostwami Europy, a już czeka nas kolejne - miejmy nadzieję - niezwykle wydarzenie. I to u nas, na rodzimym obiekcie, z galaktyczną obsadą.

„Silesia Memoriał Kamili Skolimowskiej” to impreza zaliczana do najbardziej elitarnych grupy mityngów lekkoatletycznych - „Wanda Diamond League”, sponsorowanej przez Chińczyków.

To trzynaste tegoroczne zawody z cyklu „Diamantowej Ligi” (poza stałe to legendarne „Weltklasse” w Zurychu - 27 sierpnia i finałowe „Memorial Van Damme” w Brukseli - 4-5 września).

Co ciekawe, będzie to event dwudniowy: pierwszego dnia (22 sierpnia - sobota) sportowcy „wyjdą” do miasta - na katowicki rynek (skok w dal i kula pań plus skok wzwyż panów).

Następnego dnia (23 sierpnia - niedziela) zawodnicy spotkają się już na Stadionie Śląskim, gdzie odbędzie się klasyczny mityng lekkoatletyczny.

Wielu kibiców „królowej sportu” dowcipkuje, że tegoroczny „Silesia Memoriał Kamili Skolimowskiej” przebija jakością mistrzostwa świata, nie mówiąc o mistrzostwach Europy...

I rzeczywiście coś w tym jest. Na starcie zawodów zobaczymy największe gwiazdy zakończonego właśnie czempionatu Starego Kontynentu, z fenomenalnymi - szwedzkiem tyczkarzem Armandem „Mondo” Duplantisem, Norwegami - niezwykłym biegaczem Jakobem Ingebrigtsenem i płotkarzem Karstenem Warholmem czy charyzmatycznym skoczkiem wzwyż z Włoch - Gianmarco Tamberim.

Większość konkurencji rozgrywaną tak w plenerze, jak i w „Kotle Czarownic”, zapowiada się kosmicznie. I, co ważne, z udziałem naszej lekkoatletycznej elity.

Ewa Swoboda zmierzy się m.in. z dwiema najszybszymi sprinterkami globu: mistrzynią świata Amerykanką Melissą Jefferson-Wooden i mistrzynią olimpijską Julien Alfred z maleńkiej wyspy karaibskiej St. Lucia. Ponadto na starcie staną m.in. medalistki ME w Birmingham: Natalia Bukowiecka, Pia Skrzyszowska i Jakub Szymański. Będzie się działo!

TENIS

Wojciech Fibak: Dla mnie Iga Świątek od lat jest najlepsza na świecie

Zbigniew Czyż

Iga Świątek wygrała swój pierwszy w tym roku turniej - WTA 1000 w Toronto. Rozmawiamy z Wojciechem Fibakiem, 33-krotnym finalistą turniejów w singlu ATP oraz 87-krotnym finalistą turniejów deblowych ATP.

Spodziewał się pan tak łatwej przeprawy w finale z Kazaszka Jeleną Rybakina? Polka zwyciężyła 6:2, 6:3.

Gdy zauważyłem na początku turnieju w Toronto, że Iga gra nieco ostrożniej i jej forhend wraca do najlepszej wersji, przewidywałem, że wygra całą imprezę, więc nie jest to dla mnie żadnym zaskoczeniem. Przed samym finałem przewidywałem wynik 6:2, 6:2. Zawsze w Ige wierzyłem i twierdziłem, że jest najlepsza na świecie od momentu, gdy karierę zakończyła Ashleigh Barty. Świetnie się porusza po korcie, walczy, jest skoncentrowana. Nigdy nie miałem wątpliwości co do jej odwagi czy fizyczności. Jest niesamowicie zwrotna i szybka.

W ostatnich meczach uważał pan jakieś mankamenty w grze Świątek?

Forhend wraca na dobre tory, stał się bardziej regularny. Jest mniej więcej taki sam, jak wtedy, gdy Iga pięć, sześć lat temu zdominowała rywalizację na świecie. Mimo że jeszcze nie jest taką bronią, jak wówczas, gdy był jej wizytówką. Gdy zawodzi forhend, sypie się cała gra Igi. Świątek uspokoiła uderzenie z prawej strony, nie próbuje od razu przy pierwszej



FOT. EAST NEWS

Iga Świątek wygrała w Toronto swój pierwszy w tym roku turniej

piłkę uderzać jak najmocniej blisko linii. Zaczyna częściej wprowadzać bezpiecznie piłkę z mocną rotacją w górę i wtedy okazuje się, że jej szybkość poruszania się po korcie, bekhend, który jest być może najlepszy na świecie, i return dominują, a jej rywalki się gubią. Nigdy nie miałem zastrzeżeń, jeśli chodzi o jej serwis - szczególnie drugie podanie z awansującą rotacją, tak zwanym kickem.

Kryzys Świątek, większy lub mniejszy, trwał przez około dwa lata. Teraz będzie już tylko lepiej?

Mamy wielką Ige, wróciła w wielkim stylu. Na to czekałem, choć po cichu liczyłem, że nastąpi

to już na kortach ziemnych. Jestem optymistą przed jej kolejnymi turniejami. Wierzę, że zwycięży także w Cincinnati i w wielkoszlemowym US Open.

Ostatni sukces to w dużej mierze zasługa trenera Francisco Roiga?

W tenisie kobiecym nie przykładam aż tak dużej wagi do roli trenerów. Zmieniają się dość często, a zupełnie czymś innym jest sytuacja, gdy trenuje się tenisistkę od lat dziecięcych, a zupełnie czym innym, gdy przejmuję się w momencie, gdy jest najlepsza lub jedną z najlepszych na świecie. W przypadku Igi mamy do czynienia z gotowym produktem. Jej

wszyscy ostatni szkoleniowcy, może poza Piotrem Sierżputowskim, mieli do czynienia z fenomenalną tenisistką z wielkimi osiągnięciami, w związku z czym ich możliwości są bardzo ograniczone. Zmiana czegokolwiek jest bardzo ryzykowna, a próby korekt uderzeń mogą być tym trudniejsze, że Iga jest nieprzeciętnie inteligentną osobą.

Zupełnie inne zdanie na temat inteligencji naszej najlepszej tenisistki przedstawiła niedawno w jednej z szeroko komentowanych rozmów psycholożka Ewa Woydyłło, choć później na naszych łamach w całości wycofała się z tych słów.

Natychmiast zareagowałem na te słowa, bo bardzo mnie zabolęły. Niestety, pani profesor przedstawiła zupełnie nietrafione tezy. Iga kocha tenis, to jest jej całe życie. Znam panią Ewę od wielu lat, na pewno bardzo żałuje swoich słów. Iga jest jedną z najinteligentniejszych tenisistek w całym turze. Jest wyjątkowo zorganizowaną i zdyscyplinowaną osobą.

Na co będzie stać Huberta Hurkacza, który odpadł już w Cincinnati, w US Open?

Z niecierpliwością czekam na wielki wynik Huberta. Zaczynamy go też Kamil Majchrzak - pokazuje, że też jest tenisistą najwyższej klasy i że może nas ponownie zaskoczyć kolejnymi wspaniałymi zwycięstwami, chociażby tak jak na kortach trawiastych w Holandii. I, oczywiście, noszę w sercu nasz skarb, wyjątkowo utalentowaną i przeuroczą Maję Chwalińską.

KRÓTKO

Pływanie

Wasick mistrzynią Europy: Spełniło się moje marzenie

Katarzyna Wasick czasem 23,84 s ustanowiła w finale na 50 m stylem dowolnym rekord Polski. Poprzedni również należał do niej i był gorszy o 0,11 s. Druga była aktualna mistrzyni olimpijska na tym dystansie Szwedka Sarah Sjöestroem - 23,86, a trzecia Włoszka Sara Curtis - 23,99. Trenująca w USA 34-latką była najstarszą zawodniczką w stawce. Po starcie Polka pierwsza się wynurzyła i w świetnym stylu pomknęła do przeciwległej ściany. Gdy spojrzała na tablicę wyników, nie wierzyła w to, co się stało.

- Spełniło się moje największe marzenie, o którym dzisiaj nawet nie myślałam. Skupiałam się na sobie, żeby jak najlepiej się zaprezentować. Kiedy zobaczyłam tablicę wyników, to do tej pory łapię się za głowę. Dziś poprawiłam rekord życiowy, będąc najstarszą zawodniczką na tych mistrzostwach. To jest coś niesamowitego i kolejny dowód na to, że nie można się poddawać. Czasami wiele osób w ciebie nie wierzy, ale jeżeli ma się marzenie, warto za nim podążać - powiedziała Wasick, cytowana w komunikacie PZP. **Jack**

Piłka nożna

Awanse Polaków w Lidze Europy i Lidze Konferencji

W rewanżowych meczach Ligi Europy Lech Poznań rozbił na wyjeździe Klaksvik 5:0, a Jagiellonia Białystok zremisowała w Glasgow z Rangers FC 1:1. Obie ekipy awansowały do czwartej rundy eliminacji. Nie powiodło się Górnikowi Zabrze, który zremisował z Ferencvárosem 1:1 i odpadł z rywalizacji, ale zagra w czwartej rundzie Ligi Konferencji. W niej zagra też Raków Częstochowa, który pokonał Hammarby 1:0. Wcześniej odpadł GKS Katowice. **DK**

Siatkówka plażowa

ME w Starych Jabłonkach nieudane dla polskich par

Polskie pary szybko zakończyły udział w mistrzostwach Europy w siatkówce plażowej w Starych Jabłonkach. Trzy duety - Michał Bryl i Bartosz Łosiak, Aleksander Czachowski i Jakub Krzemiński oraz Urszula Łunio i Maja Kruczek - poniosły porażki w spotkaniach rundy z udziałem 24 par o awans do 1/8 finału. Pozostali Biało-Czerwoni odpadli już w fazie grupowej. **Jack**



FOT. SZYMON GRUCHAŁSKI

TENIS

Chwalińska i Fręch zagrają dzisiaj w trzeciej rundzie w Cincy

Jacek Kmiecik

Maja Chwalińska i Magdalenę Fręch zagrają w trzeciej rundzie WTA 1000 Cincinnati Open. Z turniejem pożegnała się Magda Linette, a z ATP Masters w Cincy odpadli Kamil Majchrzak i Hubert Hurkacz.

Maja Chwalińska, która z racji rozstawienia w 1. rundzie turnieju w Cincinnati miała tak zwany wolny los, w drugiej rundzie pokonała

Hiszpankę Cristinę Bucse 6:2, 6:2. Był to jej pierwszy wygrany mecz od wielkoszlemowego French Open, w którym dotarła do finału. Później w 1. rundzie kolejnego Wielkiego Szlema, Wimbledonu, doznała kontuzji stawu skokowego.

- Ogólnie jestem zadowolona z przebiegu rekonwalescencji, ale z pewnością był to proces z pewnymi wznosami i upadkami. To było trochę frustrujące, bo miałam dobrą passę. To tylko tenis, to sport, czasami bywa brutalny. Trzeba to zaakceptować i wyciągnąć z tego wnio-

ski. Teraz jestem zdrowa. Na „hardzie” to inna gra niż na kortach ziemnych, ale lubię też twarde korty. Czuję, że potrzebuję jeszcze kilku meczów i wtedy będę czuła się pewniej na korcie - przyznała Maja.

W trzeciej rundzie Chwalińska zagra z rozstawioną z numerem 14. Rosjanką Dianą Sznajder - będzie to rewanż za półfinał Rolanda Garrosa.

Magdalena Fręch wygrała w 2. rundzie z rozstawioną z numerem 26. Łotyszką Jeleną Ostapenko 6:1, 6:3. Był to ich trzeci mecz i pierwsze zwycięstwo Polki.

PIŁKA NOŻNA

Super widowisko przy Gdańskiej. Było wiele emocji

W czwartej kolejce Betclac 2. Ligi Zawisza Bydgoszcz podejmował Lechię Zieloną Górę. Spotkanie dwóch beniaminków było kapitalne. Olimpia Grudziądz grała w Pruszkowie ze Zniczem, który do tej pory odniósł trzy zwycięstwa

Dariusz Knopik

ZAWISZABYDGOSZCZ

- LECHIA ZIELONA GÓRA 2:1 (1:0)

Bramki: Maciej Kona (6 karny), Filip Kozłowski (46) - Bartosz Rutkowski (68)

Zawisza: Oczkowski - Nowak (76. Dziarkowski), Golał, Staniak, Juśkiewicz, Kanach, Kona (63. Cywiński), Szumilas - Bogusiewicz (76. Kuśmierczyk), Kozłowski (76. Kalitta), Stępień (68. Rak)

Lechia: Bursztyn - Kurowski, Rutkowski, Flis - Szmigiel, Ziarkowski (64. Majchrzak), Nahrebecki (64. Kurek), Lizakowski (71. Ziętarski) - Bargiel (58. Lisowski), Dębski (64. Olek), Więcek

Sędziował: Arkadiusz Nesterowicz (Biała Podlaska)

Zawiszanie świetnie rozpoczęli spotkanie. Już w szóstej minucie rzut karny wywalczył Mateusz Stępień, a jedenastkę na gola zamienił Maciej Kona.

Potem kibice oglądali wymianę ciosów. W 38. minucie to Lechia miała karnego, ale uderzenie Przemysława Bargiela wybronił Michał Oczkowski.

Jeszcze lepiej niebiesko-czarni zaczęli drugą część meczu. Po prawej stronie urwał się Kacper Bogusiewicz i oddał kąśliwy strzał. Bramkarz Lechii zdołał odbić piłkę, ale wobec dobitki Filipa Kozłowskiego był już bezradny.

Obraz gry nie zmienił się. Zielonogórzanie dążyli do zdobycia kontaktowej bramki co udało się im po główce Bartosza Rutkowskiego.



FOT. ARKADIUSZ WOJASIEWICZ

W taki sposób Maciej Kona wyprowadził Zawiszę na prowadzenie, pewnie wykorzystując rzut karny

Mimo zacieklej gry rywali Zawisza obronił minimalne prowadzenie.

W następnym meczu Zawiszę czeka wyjazd do Avii Świdnik.

ZNICZ PRUSZKÓW - OLIMPIA GRUDZIĄDZ 0:1 (0:0)

Bramka: Jakub Stec (79)

Znicz: Napieraj - Hołuj - Jeleński (90.+1. Redliński), Barnowski, Jach, Proczek (90.+1. Cieloch), Mazurek (77. Kosmański), Okhronchuk, Kazimierzczak (65. Bartosiewicz), Borecki, Zawistowski (77. Nadolski)

Olimpia: Jerke - Brzęk, Zbiciak - Michalski, Abramowicz - Stec - Siemaszko (61. Jastrzebski), Frelek (30. Cichor), Olejarka, Kolasa (85. Nowacki) - Bałdyga (85. Szafranek)

Sędziował: Paweł Szuta (Piła)

Grudziądzian czekało nie lada wyzwanie ze spadkowiczem z Betclac 1. Ligi. Jednak biało-zieloni bez respektu zaprezentowali się w spotkaniu z wyżej notowanym rywalem.

Szczególnie pierwsza połowa była bardzo dobra w ich wykonaniu. Po uderzeniu Dawida Abramowicza gospodarzy od straty gola uchroniła poprzeczka.

W drugiej połowie sytuacja się zmieniła, bo to piłkarze Znicza atakowali, a goście się bronili. Biało-zieloni przez ostatni kwadrans grali z przewagą jednego zawodnika po czerwonej kartce dla Filipa Hołuj.

Wykorzystali to, a jednego gola strzelił Jakub Stec.

To było pierwsze zwycięstwo ligowe zespołu z Grudziądza w tym sezonie.

W następnym meczu Olimpia zagra na wyjeździe z Rekordem Bielsko-Biała.

Pozostałe wyniki i strzelcy 4. kolejki: **Górnik Łęczna - Podhale Nowy Targ 5:2** (Adam Deja 11, Fryderyk Janaszek 39, Paweł Jaroszyński 42, Mateusz Hołownia 67, Grzegorz Rogala 79 - Marcinho 80, 86); **Śląsk II Wrocław - Chojniczanka Chojnice 1:2** (Krzysztof Danielewicz 20 - Mateusz Bąkiewicz 53, Jakub Oleksiewicz 76); **Sokół Kleczew - Rekord Bielsko-Biała 3:0** (Oskar Dari 16, Mateusz Wypych 36, Filip Adamski 41); **Świt Szczecin - Sandecja Nowy Sącz 0:1** (Patryk Kielis 17); **Resovia - GKS Tychy 2:2** (Javier Mateo Ortiz 2, 90 - Paweł Olkowski 29, 48).

Mecze **Hutnik Kraków - Legia II Warszawa** i **Stal Stalowa Wola - Avia Świdnik** zakończyły się po zamknięciu wydania. © P

1. Avia Świdnik	3	9	8-1
2. Znicz Pruszków	4	9	7-3
3. GKS Tychy	4	8	6-4
4. Hutnik Kraków	3	7	8-2
5. Rekord Bielsko-Biała	4	7	7-5
6. Sandecja Nowy Sącz	4	7	4-3
7. Zawisza Bydgoszcz	4	7	4-5
8. Śląsk II Wrocław	4	6	9-6
9. Górnik Łęczna	4	6	8-7
10. Lechia Zielona Góra	4	5	10-6
11. Sokół Kleczew	4	5	5-7
12. Olimpia Grudziądz	4	5	5-7
13. Podhale Nowy Targ	4	4	7-11
14. Chojniczanka Chojnice	4	3	3-9
15. Legia II Warszawa	3	3	5-4
16. Stal Stalowa Wola	3	3	4-5
17. Resovia Rzeszów	4	1	3-9
18. Świt Szczecin	4	0	2-12

PIŁKA NOŻNA

Siła lidera na Glinkach. Elana się przełamała. Niedosyt we Wdzie

Dariusz Knopik

Rozegrano czwartą kolejkę Betclac 3. Ligi Grupa 2. Spotkania z udziałem Chemika Bydgoszcz, Elany Toruń i Wdy Świecie przyniosły dużo emocji

Chemik na Glinkach podejmował lidera ze Środy Wielkopolskiej. Bydgoszczanie przekonali się o sile Polonii i gładko przegrali 1:4.

Elana po 145 dniach odniosła zwycięstwo. Torunianie pokonali na wyjeździe Grom Nowy Staw 2:1.

Nie jesteśmy tak słabym zespołem, by tak długo czekać na zwycięstwo - podsumował trener Mateusz Głowczewski.

Wda grała na wyjeździe z Gedanią. Spotkali się sąsiedzi w tabeli. Świecianie słabo weszli w mecz i przegrywali, ale udało się im doprowadzić do remisu, ale po ostatnim był niedosyt.



FOT. ARKADIUSZ WOJASIEWICZ

Zawodnicy Chemika przekonali się na swojej skórze o sile lidera

CHEMIK BYDGOSZCZ

- POLONIA ŚRODA WIELKOPOLSKA 1:4 (1:4)

Bramki: Damian Zagórski (15) - Patryk Mikita (5), Paweł Ratajczak (17), Mateusz Ciapa (32), Mateusz Pierczak (39)

Chemik: Klon - Kamiński, Karbowski, Ozga, Jaskuła (70. Hulisz) - Rysiewski (70. Falkowski), Jarosz (57. Wierzbicki) - Zaręba (46. Kulig), Zagórski, Grzelak (48. Łotoszyński) - Perliński

GROM NOWY STAW - ELANA TORUŃ 1:2 (1:1)

Bramki: Amadeusz Mielnik (6) - Kamil Woroniecki (41), Maciej Rożnowski (86)

Elana: Procek - Ćwikliński, A. Kowalski, Raniszewski - Korpalski (80. Gajewski), Knera, Woroniecki, Skibicki (63. Hashidate) - Józwicki, Orzeł (63. Rożnowski), Stolec (80. Karbownik)

GEDANIA GDAŃSK - WDA ŚWIECIE 1:1 (1:1)

Bramki: Artur Stawikowski (40) - Jędrzej Jaworski (78)

Wda: Zapala - Nawrocki, Droż (66. Kotras), Słaby, Wojciechowski - Wenerski (79. Cieślak), Dawid, Kozłowski (66. Kolbus) - Iwanicki (66. Jaworski), Retlewski, Woźny (46. Souza)

Pozostałe wyniki i strzelcy 3. kolejki:

Kotwica Kórnik - KKS Kalisz 2:2 (Oskar Fogt 6, Jakub Ziółkowski 75 - Bartłomiej Putno 58, Mateusz Machała 88); **Bałtyk Koszalin - Flota Świnoujście 1:2** (Oliwier Żulicki 55 - Hubert Szulc 66, Szymon Cybulski 82); **Victoria Września - Wikęd Luzino 1:3** (Jakub Gielda 37 - Robert Ziętarski 35, Michał Karlikowski 66, Jakub Krefft 90 karny); **Błękitni Stargard - Lech II Poznań 4:2** (Błażej Starzycki 9, 13, Michał Graczyk 27, Dominik Lis 44 - Jakub Falkiewicz 24, Igor Stankiewicz 35); **Lipno**

Stęszew - Kluczewia Stargard 1:4 (Bartosz Moczyński 81 - Rian 21, 38, Kacper Pietrzyk 60, Mateusz Kaczorek 64); **Unia Swarzędz - Noteć Czarnków 0:3** (Szymon Piekarski 17, Przemysław Kot 55, Jakub Przebieła 90). © P

1. Polonia Środa Wlkp.	3	9	8-1
2. Wikęd Luzino	3	7	10-4
3. KKS Kalisz	3	7	4-2
4. Flota Świnoujście	3	6	4-2
5. Kluczewia Stargard	3	6	6-5
6. Gedania Gdańsk	3	5	8-6
7. Elana Toruń	3	5	5-4
8. Wda Świecie	3	5	4-3
9. Lech II Poznań	3	4	8-7
10. Błękitni Stargard	3	4	6-5
11. Chemik Bydgoszcz	3	4	5-5
12. Grom Nowy Staw	3	3	5-5
13. Noteć Czarnków	3	3	6-7
14. Unia Swarzędz	3	3	3-6
15. Lipno Stęszew	3	1	3-7
16. Bałtyk Koszalin	3	1	2-6
17. Kotwica Kórnik	3	1	4-10
18. Victoria Września	3	0	3-9

PIŁKA NOŻNA

Szalony mecz w Gliwicach. Legioniści zagraли na piątkę. Emocje w derbach w Lubinie

Dariusz Knopik

Czwarta kolejka PKO BP Ekstraklasy znowu została rozegrana w niepełnym składzie.

Wszystko przez przekładane mecze przez zespoły, które uczestniczą w eliminacjach Ligi Europy i Ligi Konferencji (piszemy o tym na stronie 21).

Świetnie zaprezentowała się Legia, która na własnym stadionie rozbiła Radomiaka aż 5:0.

Szalony mecz w Gliwicach. Piast przegrywał z Wieczystą już 0:4, ale w końcówce gospodarze rzucili się w pogoń, ale zdołali doprowadzić do wyniku 3:4.

W derbach Dolnego Śląska Zagłębie Lubin pokonało Śląsk Wrocław 2:1.

Wyniki i strzelcy 4. kolejki: Legia Warszawa - Radomiak Radom 5:0 (Michał Sevcik 7, Rafał Augustyniak 10, Rafał Adamski 17, Bartosz Kapustka 44, 51); **Zagłębie Lubin - Śląsk Wrocław 2:1** (Josip Ćorluka 52, Levent Şab 85 - Piotr Samiec-Talar 34); **Piast Gliwice - Wieczysta Kraków 3:4** (Oliwier Maziarz 87, Jakub Czerwiński 90, Le-

andro Sanca 90+2 - Tobias Christensen 6, 62, 71, Miki Villar 64); **Widzew Łódź - Korona Kielce 1:2** (Steve Kapuadi 8 - Morgan Fassbender 22, 26); **Motor Lublin - GKS Katowice 1:0** (Karol Czubak 86).

Mecze **Cracovia - Raków Częstochowa** i **Górnik Zabrze - Wisła Kraków** zakończyły się po zamknięciu wydatnia.

Spotkania **Jagiellonia Białystok - Pogoń Szczecin** i **Wisła Płock - Lech Poznań** zostały przełożone. © ©

1. Legia Warszawa	4	10	10-2
2. Lech Poznań	3	7	5-1
3. Górnik Zabrze	2	6	5-2
4. Pogoń Szczecin	3	6	5-2
5. Wisła Kraków	3	6	7-6
6. Zagłębie Lubin	3	6	5-4
7. Jagiellonia Białystok	3	6	3-3
8. Widzew Łódź	4	5	5-4
9. Wisła Płock	3	4	3-3
10. Korona Kielce	3	4	3-3
11. Śląsk Wrocław	4	4	4-5
12. Motor Lublin	4	4	5-7
13. GKS Katowice	3	3	4-4
14. Wieczysta Kraków	3	3	6-7
15. Piast Gliwice	4	3	7-12
16. Radomiak Radom	4	3	4-12
17. Cracovia	3	2	0-2
18. Raków Częstochowa	2	0	2-4

PIŁKA NOŻNA

Trzy ekipy mają komplety

DK, MG

Wydarzeniem 2. kolejki 4. Ligi Kujawsko-Pomorskiej było spotkanie w Tłuchowie

Miejscowa Tłuchowia podejmowała Unię Solec Kujawski. Spadkowicz z Betclic 3. Ligi przegrywał, potem wygrywał, remisował ale w końcówce zadał decydujący cios i wygrał 3:2.

Tylko dwa zespoły wywalczyły komplet punktów. Mustang Ostaszewo ograł 3:0 Start Pruszcz, a hat trickiem popisał się Wojciech Goral-ski. Pogoń Mogilno nie miała większych problemów z pokonaniem Cuiavii Inowrocław, wygrywając 4:1. Dwa gole zaliczył Wiktor Mrówczyński.

Sparta Brodnica rozbiła Pomorzanina Toruń 5:0, a hat tricka ustrzelił Moustafa Hamed.

Zaskakujące jest wyjazdowe zwycięstwo 3:0 beniaminka Skrwylno nad Orłętami Aleksandrów Kujawski, popisując się niezwykle skuteczną końcówką.

Wyniki i strzelcy 2. kolejki 4. Ligi Kujawsko-Pomorskiej: Wisła Dobrzyń nad Wisłą - Łokietek Brześć Kujawski 3:2 (Alan Czerwiński 37, Kevin Chinedu Durueke 84, 90+2 - Franciszek Zdrojewski 47, Piotr Szczepny 55); **Pogoń Mogilno - Cuiavia Inowrocław 4:1** (Wiktor Mrówczyński 2, 16, Przemysław

Kędziora 56, Ariel Jastrzembski 90+2 samobójcza - Arkadiusz Ramel 90); **Victoria Czernikowo - Noteć Gębice 3:1** (Szymon Michałkiewicz 48, 52, Sebastian Rumiński 90+3 - Krzysztof Chojnacki 45); **Mustang Ostaszewo - Start Pruszcz 3:0** (Wojciech Goral-ski 22, 33, 45); **Tłuchowia Tłuchowo - Unia Solec Kujawski 3:2** (Joao Odilon Ngonza Ndilu 69, Kamil Perzyński 76, Karol Czerwiński 90+1 - Oleksandr Horvat 26, 88); **Orlęta Aleksandrów Kujawski - Skrwilno 0:3** (Martyn Kugaczewski 66, Arkadiusz Kozłowski 90+1, Przemysław Wojciechowski 90+5); **Sparta Brodnica - Pomorzanin Toruń 5:0** (Moustafa Hamed 3, 18, 33, Arkadiusz Szewczuk 29, Jakub Domagała 90); **Unia Wąbrzeźno - Lech Rypin 0:1** (Marcel Łapkiewicz 21); **Kujawiak Kowal - Rawys Raciąż 2:0** (Rafał Jankowski 34 karny, 52). © ©

1. Mustang Ostaszewo	2	6	6-1
2. Pogoń Mogilno	2	6	6-2
3. Skrwilno	2	4	4-1
4. Victoria Czernikowo	2	4	4-2
5. Sparta Brodnica	2	3	6-4
6. Unia Solec Kujawski	2	3	5-3
7. Start Pruszcz	2	3	2-3
8. Rawys Raciąż	2	3	4-3
9. Tłuchowia Tłuchowo	2	3	4-4
10. Lech Rypin	2	3	2-3
11. Kujawiak Kowal	2	3	2-2
12. Unia Wąbrzeźno	2	3	4-1
13. Wisła Dobrzyń n/Wisłą	2	3	3-5
14. Pomorzanin Toruń	2	3	3-5
15. Noteć Gębice	2	1	1-3
16. Cuiavia Inowrocław	2	1	1-4
17. Łokietek Brześć Kuj.	2	0	2-7
18. Orlęta Aleksandrów Kuj.	2	0	0-6

ŻUŻEL

Złoto IMP dla Janowskiego, Pawełczak znów zachwycił!



Medaliści IMP 2026: Maciej Janowski (w środku), Bartosz Zmarzlik (z lewej) i Kacper Woryna



Maksymilian Pawełczak jeździł szybko i skutecznie

Magdalena Zimna

Maciej Janowski znów jest indywidualnym mistrzem Polski. W walce o złoto ledwie o punkt wyprzedził Bartosza Zmarzlika.

Po zawodach w Toruniu i Bydgoszczy uczestnicy IMP przenieśli się do Ostrowa, by tam rozstrzygnąć kwestię medali. Kandydatów do złota było jeszcze kilku - prowadzący w klasyfikacji Kacper Woryna i grupa pościgowa: Patryk Dudek, Maciej Janowski, Bartosz Zmarzlik, Piotr Pawlicki czy Krzysztof Buczkowski. Po dwóch turniejach w czołówce był też Wiktor Przyjemski, ale ze startu w Ostrowie wyeliminowała go kontuzja.

Z walki o złoto szybko odpadł również Dudek, obrońca tytułu. Już w swoim pierwszym starcie upadł na tor, po ataku Bartosza Zmarzlika. Żuźłowiec Pres Toruń z dużą prędkością uderzył w dmuchaną bandę, a w zasadzie wpadł pod nią i uderzył w twarde ogrodzenie (prawdopodob-



Patryk Dudek (biały kask) wystartował tylko raz, ale do mety nie dojechał. Upadł po ataku Zmarzlika i nie kontynuował zawodów

nie głową). Na tor wyjechała karetka i choć Patryk wstał o własnych siłach, nie był w stanie kontynuować zawodów. - Narzeka na ból w odcinku szyjnym kręgosłupa. Pojechał do szpitala na badania - przekazano na antenie Canal+. W niedzielę toruński klub przekazał, że Dudek nie ma złamań.

Faworyta rywalizacji trudno było wskazać. Choć na torze od początku zachwycił Maksymilian Pawełczak. Po trzech seriach to junior Abramczyk Polonii, zastępujący w Ostrowie Przyjemskiego, był na czele klasyfikacji. W walce o medale oczywiście się nie liczył; tę rozstrzygali między sobą stali uczestnicy cyklu. Woryna zaciekle bronił przewagi, choć gubił punkty. Nieźle radził sobie Janowski, ale i on nie ustrzegł się wpadki. Po wykluczeniu w pierwszym biegu, trójki kolekcjonować zaczął Zmarzlik.

Bezpośredni awans do finału po zasadniczej części turnieju wywalczyli Zmarzlik i Janowski. Az biegu barażowego do finalistów dołączyli Pawełczak i Jakub Krawczyk. Decydu-

jący bieg był tak emocjonujący, jak cały turniej. Ze startu uciekł Zmarzlik, a za jego plecami Janowski odparł zaciekle ataki młodszych kolegów. Na metę wpadł tuż przed Krawczykiem i Pawełczakiem, co dało mu złoto i tytuł mistrza Polski.

3. turniej IMP w Ostrowie - wyniki: 1. Bartosz Zmarzlik 15 (w, 3, 3, 3, 3), 2. Maciej Janowski 14 (3, 3, 0, 3, 2), 3. Jakub Krawczyk 11+2 (3, 3, 3, 1, 1), 4. Maksymilian Pawełczak 12+3 (3, 2, 3, 2, 0), 5. Dominik Kubera 10+1 (2, 3, 3, 2, d), 6. Mateusz Cierniak 10+0 (3, 2, 2, 1, 2), 7. Piotr Pawlicki 8 (3, 0, 2, 1, 3), 8. Jakub Jamróg 8 (1, 1, 2, 1, 3), 9. Jakub Miśkowiak 7 (2, 1, 0, 3, 1), 10. Kacper Woryna 7 (0, 2, 2, 2, 1), 11. Przemysław Pawlicki 6 (2, 2, 0, 2, 0), 12. Szymon Woźniak 5 (0, 1, 1, 0, 3), 13. Paweł Sitek 4 (1, 0, 1, 0, 2), 14. Tobiasz Musielak 4 (1, 1, 1, 0, 1), 15. Krzysztof Buczkowski 2 (2, 0, 0, 0, 0), 16. Radosław Kowalski 2 (0, 0, 1, 0, 1), 17. Patryk Dudek 0 (-, -, -, -, -)

Klasyfikacja IMP 2026: 1. Maciej Janowski - 36 pkt, 2. Bartosz Zmarzlik - 35, 3. Kacper Woryna - 33, 4. Piotr Pawlicki - 28, 5. Dominik Kubera - 25, 6. Jakub Jamróg - 24, 7. Patryk Dudek - 22, 8. Maksymilian Pawełczak - 22, 9. Krzysztof Buczkowski - 22, 10. Mateusz Cierniak - 22, 11. Wiktor Przyjemski - 20, 12. Tobiasz Musielak - 19, 13. Przemysław Pawlicki - 18, 14. Szymon Woźniak - 18, 15. Jakub Miśkowiak - 13, 16. Jakub Krawczyk - 11

ŻUŻEL

Polonia niepokonana. Oby tak do końca sezonu!

Abramczyk Polonia wygrała ze Stalą Rzeszów na zakończenie części zasadniczej sezonu. Jako lider rozgrywek ma prawo wybrać sobie rywala na półfinały play off. Decyzję bydgoskiego klubu poznamy już dziś

Magdalena Zimna

ABRAMCZYK POLONIA BYDGOSZCZ

-STAL RZESZÓW 58:32

POLONIA: Woźniak 8+1 (1,2,2,3,-), Kostera 0 (-,-,0,0), Huckenbeck 14 (2,3,3,3,3), Łoktajew 6+3 (d,2,1,2,1), Buczkowski 8 (2,3,1,2,-), Pawelczak 12+2 (3,3,1,3,2), Andrzejewski 10+4 (2,2,2,2,2)
STAL: Szczepaniak 4 (0w,3,1,0), Pickering 7 (3,1,1,1,0), Gusts 9 (3,0,2,d,1,3), Sadurski 1 (1,-,0,-), Fajfer 10 (1,3,2,3,1), Borowiak 1 (1,0,0), Przybyło 0 (0,0,0)

Stal przyjechała do Bydgoszczy w bardzo trudniej sytuacji. Rozstrzygnięcia wcześniejszych meczów 14. kolejki, a zwłaszcza zwycięstwo ROW Rybnik w Krośnie, wypchnęły rzeszowską drużynę z pierwszej czwórki. By tam wrócić, Stal musiała wywieźć punkty z Bydgoszczy, co byłoby wielką sensacją. Do tej na stadionie Polonii nie doszło.

Tor był mocno zmoczony wcześniejszymi opadami deszczu, co - zwłaszcza w początkowej fazie meczu - przeszkadzało w walce na dystansie. Ważne były starty, a kilka udanych mieli też rzeszowianie. Przewagę próbowali również zyskać rezerwami taktycznymi, ale na Abramczyk Polonię to było za mało. W połowie zawodów gospodarze prowadzili 28:14. Potem tylko powiększali przewagę i szybko zapewnili sobie meczowe zwycięstwo.

Wiadomo już, że w fazie play off rywalami Abramczyk Polonii będą



FOT. JAROSŁAW PABIAN

Warunki na torze nie były najłatwiejsze, ale bydgoscy zawodnicy poradzi sobie z ekipą Stali

ROW Rybnik, Orzeł Łódź i PSŻ Poznań. Z jedną z tych drużyn poloniści zmierzą się w półfinale. Jako zwycięzcy rundy zasadniczej, bydgoszczanie wybiorą sobie rywala. Decyzję klubu poznamy dziś, podczas Kolegium Żużlowego na kanale YouTube Canal+ Sport i Canal+ 360 (początek o godz. 11.00).

Na kogo postawi Polonia? - Każdy ma swoje przemyślenia, wie, z kim jechało mu się lepiej, gdzie szło trudniej. Decyzja będzie przemyślana, jak najlepsza dla drużyny - zapewnia Jerzy Kanclerz. Prezes Polonii spotkał się ostatnio z drużyną, podziękował

za dotychczasowe wyniki i mobilizował do kolejnych wygranych. Bo prawdziwa walka dopiero się zacznie. - Nie boimy się żadnego z rywali, ale do każdego podchodzimy z respektem i szacunkiem. Zawsze powtarzam, że sport potrafi być nieprzewidywalny i trzeba być gotowym na różne scenariusze. Do drugiej części sezonu podchodzimy jednak spokojnie. Drużyna jedzie, wygrywała nawet w osłabieniu, więc nie musimy wykonywać żadnych nerwowych ruchów - dodał szef Polonii.

W klubie obawiają się tylko jednego - kontuzji. Uraz żeber i obojczyka

od kilku tygodni leczy Wiktor Przyjemski, poobijał się Adam Putkowski. - Dlatego w trybie awaryjnym ściągaliśmy Maksymiliana Kosterego z Leszna - mówi Kanclerz.

Dodatkowo, Tom Brennan ma cofnięte pozwolenie na straty w polskiej lidze. Ekstraliga Żużlowa podjęła taką decyzję, bo Brytyjczyk pod koniec lipca wystartował w lidze duńskiej, czym złamał ograniczenie liczby startów w krajowych ligach. Klub będzie się jednak starał na nowo zakontraktować Brennana na fazę play off.

Optymistyczna wiadomość jest taka, że Przyjemski w przyszłym ty-

godniu wróci do treningów. - Jeśli wszystko będzie dobrze, nie będzie go nic bolało, to razem z lekarzami podejmy decyzję o terminie powrotu do rywalizacji - zdradził prezes Polonii. - Trzymam kciuki, by wszyscy cało i zdrowo dojechali już do końca sezonu. To jest najważniejsze.

O roli faworyta w fazie play off Jerzy Kanclerz nie chce mówić. - To nie ma znaczenia, wszystko trzeba udowodnić na torze. Mamy przed sobą jasny cel i na tym się skupiamy - podkreślił szef klubu.

14. runda Metalkas 2. Ekstraligi

Wilki Krosno - ROW Rybnik 42:48
Wilki: Doyle 9, Gorzkowski - ns, Musielak 5+1, Becker 11, Zagar 8, Kowalski 7, Kreglicki 2+1
ROW: Klindt 9+1, Wojdyło 14+1, Jamróg 6, Knudsen 1, Kvech 12+2, Żurek 5, Tkocz 1
Ostrowia Ostrów - Orzeł Łódź 47:43
Ostrowia: Czugunow 5, Holder 10, Seifert-Salk 5, Krawczyk 12+1, Jakobsen 9+1, Sitek 4+3, Łuczak 2, Seniuk 0
Orzeł: Nowak 7+1, Nagel 9+3, Cook 13, Szlauderbach 1, Berntzon 8+1, Lewandowski 0, Halkiewicz 5
Polonia Piła - PSŻ Poznań zakończył się po zamknięciu wydania

1. Polonia Bydgoszcz	14	35	+273
2. ROW Rybnik	14	19	+47
3. Orzeł Łódź	14	17	-42
4. PSŻ Poznań	13	17	-11
5. Stal Rzeszów	14	17	-21
6. Polonia Piła	13	11	-149
7. Ostrowia Ostrów	14	11	-61
8. Wilki Krosno	14	10	-36

ŻUŻEL

Bayersystem GKM zrobił ważny krok w stronę rundy play off

Magdalena Zimna

Żużlowcy GKM zwyciężyli w Częstochowie, zrównali się punktami z Motorem i czekali na odpowiedź w Lublina.

WŁÓKNIARZ CZĘSTOCHOWA - BAYERSYSTEM

GKM GRUDZIĄDZ 41:49

WŁÓKNIARZ: Szostak 6 (3,0,-0,-,3), Lidsey 5+1 (1,1,1,1,1), Miśkowiak 11 (1,3,2,2,1,1), Hansen - ns, Tungate 14+1 (2,2,2,3,0,2,3), Ludwiczak 1 (1,0,-), Karczewski 3 (0,0,3,0), Ciurzyński 1 (1)
GKM: Fricke 8+3 (2,1,2,2,1), Drabik 10 (0,3,3,2,2), Szarszewski - ns, Tarasenko 10 (3,1,3,3,-), Jepsen Jensen 11 (1,3,2,3,2), Małkiewicz 5+1 (3,2,w,0,w), Pedersen 5+1 (0,2,3,0,0), Bailey 0 (0)

Grudziądzcy żużlowcy, mimo kiepskich wyników w ostatnich tygodniach, zachowali szanse na miejsce w fazie play off. Pomogła im Sparta, gdy w poprzedniej kolejce wysokopokonała Motor Lublin na swoim torze. Dzięki temu strata GKM nie wzrosła i można było ją zniwelować. Pod-



FOT. JAROSŁAW PABIAN

GKM dwa razy w tym sezonie pokonał ekipę Włókniarza

opieczni Roberta Kościechy wszystko mieli w swoich rękach. Na początek musieli wygrać w Częstochowie.

W starciu z Włókniarzem początkowo łatwo nie było. Gospodarze stawiali duży opór, a wynik dla GKM ra-

towali Kevin Małkiewicz i Wadim Tarasenko. Po pierwszym nieudanym biegu dobrze punktować zaczął Bastian Pedersen i po pięciu biegach GKM prowadził 17:13.

Potem goście już się rozkręcili i powiększali przewagę. W 8. biegu doszło do fatalnej kraksy, spowodowanej przez Małkiewicza (wykluczenie), w którym na tor upadli Szymon Ludwiczak i Wadim Tarasenko. Zawodnik gospodarzy został odwieziony do szpitala.

W drugiej części meczu zmieniło się niewiele, choć miejscowi co jakiś czas przypominali o sobie, wyrывая po kilka punktów. Bayersystem GKM zwycięstwo zapewnił sobie po 13. biegu.

Dzięki tej wygranej Bayersystem GKM zrównał się punktami z Motorem. I czekał na odpowiedź z Lublina. Tam na niedzielę zaplanowany był mecz Motoru z Unią Leszno. To spotkanie zakończyło się po zamknięciu

wydania. Podobnie jak mecz Pres Toruń ze Spartą Wrocław. Obie drużyny zajmują miejsca w czołówce tabeli i między nimi rozstrzygnie się sprawa pierwszego miejsca przed fazą play off, co jest równoznaczne z możliwością wyboru rywala na półfinały.

13. runda PGEEkstraligi

Falubaz Zielona Góra - Stal Gorzów 46:44
Falubaz: Madsen 11+1, Kubera 10+1, Lebediew 9, Cairns 0, Pawlicki 6, Hurysz 1+1, Ratajczak 9+1
Stal: Przedpeński 10, Szymko - ns, Holder - zz, Bednar 5+1, Thomsen 15+1, Paluch 3+1, Kordun 2, Pollestad 9+1
Mecze Motor Lublin - Unia Leszno oraz Pres Toruń - Sparta Wrocław zakończyły się po zamknięciu tego wydania.

1. Sparta Wrocław	12	23	+94
2. Pres Toruń	12	22	+115
3. Unia Leszno	12	20	+80
4. GKM Grudziądz	13	17	+13
5. Motor Lublin	12	17	+65
6. Stal Gorzów	13	14	-1
7. Falubaz Zielona Góra	13	9	-102
8. Włókniarz Częstochowa	13	0	-264