



ZDROWIE

JAK OGRANICZYĆ OBRZĘKI?

OBJAWY I PRZYCZYNY ZATRZYMANIA WODY W ORGANIZMIE str. 10-12

Nr ISSN 0137-9259

Nr indeksu 350370



www.nowosci.com.pl

Nr 168 (17062) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

NOWOŚCI

DZIENNIK TORUŃSKI

Środa, 22.07.2026

59
lat

Wąż woli uciec, niż ugryźć człowieka. W Polsce nie ma żadnej plagi
W ostatnich dekadach w kraju nie odnotowano wzrostu populacji żmij. Raczej zwiększyła się liczba zgłoszeń i obserwacji tych gadów
Str. 2

Wypadek w Brzozie pod Toruniem
Moment nieuwagi kierowcy sprawił, że doszło do tragedii na DK nr 91. Auto uderzyło w drzewo. Zginęła 19-letnia pasażerka
Str. 3

Relaks

Krzyżówki
do kawy.
Nowości
w programie TV



Zdrowie

Salmonellę miał jeden pracownik firmy cateringowej

Liczba dzieci i dorosłych cierpiących na zakażenie układu pokarmowego w Toruniu, Grębocinie i Łysomcach wzrosła do 67

Str. 4

Pieniądze

Boom na węgiel i pellet. Klienci kupują, bo będzie drożej?

Choć mamy lipiec, to w składach opału już panuje spory ruch. Mieszkańcy regionu zaopatrują się na zimę. Dlaczego?

Str. 5

Co ludzie zostawiają w książkach?

W Książnicy Kopernikańskiej w Toruniu można zobaczyć nietypową wystawę

Str. 5

W lesie pod Rypinem znaleziono ludzkie kości. Czy to Jowita?

Kobieta zaginęła 2 lata temu, wracając rowerem z pracy. Mimo poszukiwań nie odnalazła się

Str. 3



FOT. TOMASZ BŁASZKIEWICZ

Komunikacja miejska

Remonty torowisk komplikują jazdę po mieście i kierowcom, i pasażerom

Marek Nienartowicz

W weekend tramwaje wróciły na Szosę Lubicką, choć nadal jeżdżą skróconą trasą. Modernizacja torowiska na ulicy Kościuszki natomiast ma zakończyć się w ostatnich dniach sierpnia.

Tramwaje na skróconej trasie linii nr 1, między pętlą „Uniwersytet” a przystankiem „Przy Skarpie” przy Szosie Lubickiej, jeździły przez dwa i pół tygodnia w czerwcu. Potem ich kursy zostały wstrzymane z powodu remontu fragmentów to-

rowiska na Jakubskim Przedmieściu.

Te naprawy zakończyły się w terminie. W efekcie tramwaje wróciły na skróconą trasę linii nr 1 w sobotę 18 lipca. Tak jak w czerwcu obsługują ją dwukierunkowe Swingi. Kursują co 20 minut we wszystkie dni tygodnia. Zmierzając od strony centrum Torunia przy przystanku „Przy Skarpie”, przez specjalnie zbudowaną przewiązkę, przejeżdżają z toru na tor. Od niego rozpoczynają jazdę w przeciwny kierunek.

W związku z powrotem „jedynki” na skróconą trasę, 18 lipca zawieszono zostały kursy tramwa-

jów na tymczasowej linii nr 9 między pętlą „Uniwersytet” a Aleją Solidarności.

Warto przypomnieć, że od soboty 18 lipca we wschodniej części miasta jeździmy inaczej. Obowiązują ograniczenia w przejeździe południową jezdnią Szosy Lubickiej, w rejonie jej skrzyżowania z ulicą Śląskiego. Kierowcy mają do dyspozycji mniej pasów, nie ma możliwości skrętu w lewo w ul. Jamontta. Powodem jest przebudowa fragmentu torowiska przecinającego tę jezdnię.

Znacznie bardziej niż Na Skarpie zaawansowane są prace na torowisku przy ul. Kościuszki. Tu gotowy

jest tor północny. Od ponad miesiąca tramwaje kursują nim w obu kierunkach, wahadłowo. – Prace koncentrują się na torze południowym. Na skrzyżowaniu ulicy Kościuszki z ulicą Batorego ułożono płyty prefabrykowane, na części zakresu wykonano warstwy konstrukcyjne torowiska. Kończy się układanie, mocowanie i zbrojenie szyn, a następnie sukcesywnie wylewana jest płyta podtorowa. Tu także usuwane są kolizje sieci podziemnych. Trwa odtwarzanie chodników – mówi Sylwia Derengowska, rzeczniczka MZK w Toruniu. ©

Str. 4



Nauka

Eksperymenty na UMK. Naukowcy zapraszają do udziału w badaniach

Zuzanna Graczykowska

Co naprawdę przyciąga naszą uwagę podczas rozmowy? Czemu influencerzy wydają się nam atrak-

cyjni? I jak powiedzieć „jabłko” bez słów? Odpowiedzi na te pytania powstają nie w Dolinie Krzemowej, lecz w Toruniu. Uniwersyteckie Centrum Doskonałości „Interakcje

– umysł, społeczeństwo, środowisko” (IMSErt) od kilku lat prowadzi na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika interdyscyplinarne badania nad ludzkimi zachowaniami, ko-

munikacją i relacjami społecznymi. Naukowcy wciąż realizują kolejne projekty i zapraszają mieszkańców do udziału w eksperymentach. ©

Str. 6

FOT. GRZEGORZ OLSKOWSKI

POLECAMY

JUTRO: Po stronie seniora: Co się należy w sanatorium za darmo, a za co trzeba płacić

22.07.2026

Środa

Dzisiaj imieniny: Bolesława, Albina, Mileny
Telefon alarmowy: 112

Komentarz dnia



Tomasz Rusek:

Maks godzinka i jesteś w domu

Publicysta

Czerwiec był upalny. Temperatura z dnia na dzień rosła. Pod koniec miesiąca osiągnęła apogeum - padały rekordy ciepła dla całej historii krajowych pomiarów. Postanowiłem więc: to ten czas! Pora wykupić wczasy nad polskim morzem. Żadne tam Grecje, Turcje czy Albanie. Z taką piękną pogodą można świetnie wypocząć w Polsce, a i dzieciaki będą zadowolone, bo praktycznie nie będą musiały wychodzić z wody. Postanowiliśmy na 10 dni wynająć domek w Zachodniopomorskiem, kilkaset metrów od plaży, bez wyżywienia, bo w taką piękną pogodę przyjemniej zjeść dorsza z frytkami gdzieś na mieście.

Tylko że pogoda robi zwrot i zamiast 28 czy 33 stopni oraz pięknego słońca, mamy 17 stopni temperatury odczuwalnej, dziki wiatr, deszcz i fale takie, że woda dosłownie zalewa plażę, zmywając z niej wszystkie usytuowane na piachu lokale. Zamiast lenistwa na piachu, mamy warcaby w domku i netfliksa na laptopie. I - oczywiście - wydajemy fortunę na udające dorsza czerniaki i plamiaki, bo pan prowadzący smażalnię wie, że i tak nikt mu nic nie zrobi.

Z tych nudów wydajemy morze (sic!) kasy na automaty z gramami, z maskotkami, na gofry po 22 zł za sztukę i pojedyncze ziemniaki, przycięte w harmonijkę, po 25 zł. 10 dni wypoczynku zamienia się w 10 dni walki z chłodem, liczenia czy wystarczy kasy na zabijanie nudy i odpowiadania na pytania dzieci: - Co robimyyyyy?

Taki miałem w piątek sen. Koszmar w sumie.

Obudziłem się i pomyślałem: jak dobrze, że nie dałem się nabrać na te ciepłe, czerwcowe dni. I że nie stać mnie na urlop nad polskim morzem! Wybieram okoliczne jeziora. Jak się pogoda skiepszy, zawsze można w ciągu godziny być w domu.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj
„Nowości
Dziennik
Toruński”

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

POGODA

dzisiaj
21°C/10°Cjutro
19°C/12°C

Redaktor naczelna
Alicja Polewska
Z-cy redaktor naczelnej
Justyna Wojciechowska-Narloch
Lucyna Talańska-Klich
Jakub Stykowski
Wydawca dnia
Justyna Wojciechowska-Narloch

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
Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Zenon Nowak
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

Żmija ma gorszą opinię, niż na to zasługuje. Wąż woli uciec niż ugryźć człowieka

Mira Suchodolska (PAP)

Rozmowa z dr ALEKSANDRĄ KOLANEK, herpetolożką.

Co roku media ostrzegają przed „plagą żmij”. Czy rzeczywiście mamy w Polsce więcej tych węży niż kiedyś?

Nie powiedziałabym, że mamy do czynienia z plagą. W przypadku dzikich zwierząt takie określenie oznaczałoby nagły, nadzwyczajny wzrost liczebności populacji, a nic takiego nie obserwujemy. Raczej zwiększyła się liczba zgłoszeń i obserwacji żmij.

To wynika z kilku powodów. Po pierwsze, żmije mają swój naturalny cykl aktywności. Zimują, a wiosną wychodzą z kryjówek, szukają partnerów do rozrodu i zaczynają intensywnie żerować. Wtedy rzeczywiście łatwiej je zauważyć. Latem, zwłaszcza w lipcu i sierpniu, są dobrze widoczne, bo jako zwierzęta zmienne ciepłe często wygrzewają się na słońcu. Ciepło jest im niezbędne do funkcjonowania, między innymi do trawienia pokarmu.

Po drugie, dziś praktycznie każdy ma w kieszeni smartfon. Kiedy ktoś przypadkiem spotka żmiję, robi zdjęcie i publikuje je w mediach społecznościowych. Takich informacji jest znacznie więcej niż jeszcze kilkanaście lat temu, dlatego łatwo odnieść wrażenie, że węży przybyło. Tymczasem wszystko wskazuje na coś wręcz przeciwnego: liczebność żmij raczej spada. Wpływa na to przede wszystkim działalność człowieka, czyli przekształcanie środowiska, ale także pośrednio zmiany klimatu.

Skoro nie ma plag, to jak wygląda rzeczywiste zagrożenie? Ile osób w Polsce jest co roku kąsanych przez żmiję?

Właśnie temu poświęciliśmy nasze badania. Są one kontynu-



FOT.: UNIWERSYTET WROCŁAWSKI

Aleksandra Kolanek: - Żmija kąsa dopiero wtedy, gdy nie ma możliwości ucieczki

acją klasycznych analiz prowadzonych jeszcze w latach 70. i 80. przez prof. Zbigniewa Szynclara. Chcieliśmy sprawdzić, jak sytuacja wygląda obecnie, dlatego rozesłaliśmy ankiety do ponad dwóch tysięcy szpitali i innych placówek medycznych w całej Polsce.

Pytaliśmy o przypadki ukąszeń z lat 1990-2023. Odpowiedziało część placówek. W dokumentacji znaleźliśmy 540 przypadków hospitalizacji po ukąszeniu żmii. To dane obejmujące ponad trzydzieści lat i tylko część polskich szpitali, dlatego ostrożnie szacujemy, że rzeczywista liczba takich przypadków mogła wynieść około tysiąca w całym kraju.

To pokazuje skalę zjawiska. Mówimy o stosunkowo niewielkiej liczbie zdarzeń rozłożonych na trzy dekady.

Analizowaliśmy nie tylko liczbę pacjentów, ale również ich wiek, płeć, miejsce ukąszenia, objawy, długość pobytu w szpitalu i ogólny stan zdrowia. Ponad trzy czwarte osób już w chwili przyjęcia oceniono jako będące w dobrym stanie. Większość została wypisana jeszcze tego samego dnia, część pozostawała na obserwacji dobę lub dwie.

Nie było żadnych przypadków śmiertelnych z powodu ukąszenia żmii zygzakowatej.

Co równie ważne, u większości pacjentów zatrucie jadłem było

niewielkie albo w ogóle nie stwierdzono, że jad został wprowadzony do organizmu.

Żmije są niewielkimi węzami. Dorosłe osobniki rzadko przekraczają 40-50 centymetrów długości. Ich jad służy przede wszystkim do zdobywania pokarmu, czyli polowania na drobne gryzonie. Wyprodukowanie każdej kolejnej porcji jadu kosztuje je sporo energii.

Z ich punktu widzenia człowiek nie jest ofiarą, tylko ogromnym potencjalnym drapieżnikiem. Dlatego żmija naprawdę nie chce marnować na niego swojej najcenniejszej broni. Kąsa dopiero wtedy, gdy nie ma możliwości ucieczki, została zaskoczona albo czuje się osaczona. To jej ostateczna forma obrony.

Jak odróżnić żmiję od gniewosza plamistego czy zaskronca?

Najłatwiej zwrócić uwagę na wzór biegnący przez grzbiet. U typowo ubarwionej żmii zygzakowatej zobaczymy charakterystyczny, ciągły zygzak ciągnący się niemal przez całe ciało. To najbardziej rozpoznawalna cecha tego gatunku i można ją dostrzec z bezpiecznej odległości.

Najwięcej pomyłek dotyczy gniewosza plamistego, który również ma na grzbiecie ciemny wzór. Nie jest to jednak jednolity zygzak, lecz dwa lub cztery rzędy plam. Zdarza się, że miejscami się ze sobą łączą i wtedy rzeczywiście mogą przypominać zygzak, ale jeśli przyjrzymy się uważnie, zobaczymy, że to zupełnie inny rysunek.

Trzeba jednak pamiętać o jednym wyjątku. Część żmij jest melanistyczna, czyli całkowicie czarna. Jeżeli widzimy całkowicie czarnego węża i nie jesteśmy pewni, z jakim gatunkiem mamy do czynienia, najlepiej przyjąć najbezpieczniejsze założenie, że może to być żmija. Nie po to, żeby wpadać w panikę, tylko żeby zachować rozsądny dystans.

SZCZĄTKI W LESIE

Finał poszukiwań Jowity? Znaleziono ludzkie kości

Tomasz Błaszkwicz

Makabryczne odkrycie w lesie w Lisinach. Mężczyźni natknęli się na wystające z ziemi kości. Czy należą do zaginionej dwa lata temu Jowity Zielińskiej? Kobieta przepadła bez śladu, wracając na rowerze z pracy.

W sobotę 18 lipca w lesie w Lisinach niedaleko Rypina znaleziono ludzkie kości i fragmenty odzieży. Do makabrycznego odkrycia doszło w pobliżu miejsca, w którym ponad dwa lata temu zaginęła Jowita Zielińska.

Na szczątki i fragmenty odzieży natrafili dwaj mężczyźni, którzy w sobotni wieczór spacerowali po lesie w Lisinach, w gminie Rogowo.

Odpowiedź da sekcja

– Na miejsce udali się policjanci, którzy zabezpieczyli teren i poinformowali o zdarze-



FOT. TOMASZ BŁASZKIEWICZ/ARCHIWUM

W poszukiwaniach Jowity uczestniczyły setki osób

niu prokuratora rejonowego – tłumaczy asp. sztab. Dorota Rupińska z KPP w Rypinie. – Znaleziono szczątki trafiły do laboratorium kryminalistycznego w Bydgoszczy. Mamy już potwierdzenie, że to ludzkie kości.

Obecnie trwają czynności, które pozwolą ustalić tożsamość znalezionej osoby, najprawdopodobniej kobiety.

– Zostanie przeprowadzona sekcja zwłok oraz pobrany materiał do badań DNA – tłumaczy Jacek Lasiński, prokurator

rejonowy w Rypinie. – To pozwoli potwierdzić, w jakim mechanizmie kobieta zmarła i co było bezpośrednią przyczyną zgonu.

Informacja o znalezionych szczątkach poruszyła lokalną społeczność. Obszar, w którym doszło do odkrycia, znajduje się w pobliżu miejsca zamieszkania Jowity Zielińskiej. Kobieta zaginęła 6 lipca 2024 roku, wracając z pracy z Rypina.

Po raz ostatni była widziana między 13.00 a 14.00 w Ro-

gowie, w gminie Rogowo. Jak ustalono, miała skręcić w stronę wsi Lisiny, do której droga prowadzi przez las. W tym miejscu ślad się urywa. Jowita nie wróciła do domu, nie kontaktowała się z bliskimi, a jej telefon pozostawał wyłączony.

Tuż po otrzymaniu zgłoszenia rypińska policja rozpoczęła szeroko zakrojone poszukiwania. Funkcjonariusze przeczesywali las, także z użyciem drona.

Bez śladu

Dwa dni po zaginięciu, 8 lipca, do akcji dołączyli mieszkańcy gminy Rogowo. Wspólnie z policją, strażą pożarną i myśliwymi w poszukiwaniach wzięło udział około 200 osób.

W kolejne działania włączyli się okoliczni mieszkańcy, strażacy z PSP i OSP, ratownicy WOPR oraz grupa ratownicza specjalistycznego BIZON. Do poszukiwań wykorzystano psy tropiące, policyjne drony i łodzie motorowe. Mimo

ogromnego zaangażowania, przez wiele tygodni nie znaleziono żadnego śladu Jowity Zielińskiej.

Znaleziono rower

Przełom nastąpił 10 sierpnia 2024 roku, nieco ponad miesiąc od zaginięcia. W Wierchowiskach (gmina Rogowo) odnaleziono rower, którym poruszała się zaginiona.

– Możemy potwierdzić, że jest to rower, którym poruszała się Jowita Zielińska – wyjaśniał wówczas asp. Bartosz Gałkowski z Komendy Powiatowej Policji w Rypinie.

Teren wokół znaleziska został dokładnie przeszukany, a mieszkańcy gminy zorganizowali kolejne obywatelskie poszukiwania.

Akcja w Wierchowiskach, mimo wielkiego zaangażowania, nie przyniosła ostatecznego rozstrzygnięcia. Miesiąc później policjanci przy wsparciu komendy wojewódzkiej w Bydgoszczy i strażaków z OSP Rogowo sprawdzili ko-

lejny teren leśny o powierzchni ponad 300 hektarów. Dodatkowo badano pobliski akwen z użyciem specjalistycznych psów z Mazur.

Wszystko bez efektu.

Już tutaj szukano

Tym bardziej zaskakujące jest znalezisko w ostatnią sobotę – w lesie w Lisinach, w pobliżu miejsca zamieszkania Jowity i trasy, którą mogła wracać do domu.

– Teren gdzie znaleziono zwłoki, był wcześniej objęty poszukiwaniami m.in. z wykorzystaniem psów – potwierdza prokurator Lasiński. – Na ten moment nie mogę wykluczyć żadnej wersji zdarzeń. Z ostatecznym stwierdzeniem należy się wstrzymać do zakończenia analiz medycznych i badań.

Jak informuje Prokuratura Rejonowa w Rypinie, na czwartek 23 lipca jest zaplanowana sekcja zwłok. Do tematu będziemy wracać.

©

WYPADEK

Dramat młodych ludzi na drodze. Uderzyli w drzewo leżące na jezdni

Marek Nienartowicz

Moment nieuwagi kierowcy sprawił, że doszło do wielkiej tragedii na drodze krajowej nr 91 w Brzozie koło Torunia.

Do tego wypadku doszło w sobotę 18 lipca około godziny 3.30 na drodze krajowej nr 91 w Brzozie w pobliżu Torunia. Osobowym BMW podróżowali młodzi ludzie. Jechali od strony Torunia w kierunku Aleksandrowa Kujawskiego. Samochodem kierował 19-letni mężczyzna. Pasażerami byli 19-letnia kobieta i inny 19-latek.

W miejscowości Brzoza kierowca nie zauważył leżącego na jezdni drzewa. Uderzył w nie i znalazł się na przeciwnym pasie ruchu. Samochód obrócił się i jazdę zakończył w przydrożnym rowie. W efekcie tego wypadku śmierć na miejscu poniosła 19-letnia pasażerka BMW. Podróżujący wraz z nią młodzi mężczyźni zostali prze-



FOT. PSP TORUŃ

Po uderzeniu w drzewo w Brzozie samochód obrócił się, po czym znalazł się w przydrożnym rowie

wiezieni do szpitala. Kierowca BMW nie odniósł poważniejszych obrażeń. Nie było przeciwwskazań, do przeprowadzenia z nim czynności przez prokuratora. W sprawie wypadku od razu zostało wszczęte śledztwo.

– 19-letni kierowca BMW usłyszał zarzut spowodowania wypadku ze skutkiem śmiertelnym. Przyznał się do tego czynu i złożył wyjaśnienia – mówi prokurator

Izabela Oliver, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Toruniu.

Od kierowcy została pobrana krew do badań. Był trzeźwy – nie stwierdzono w niej alkoholu ani środków odurzających. Ze wstępnych ustaleń wynika, że na drodze krajowej nr 91 w Brzozie doszło do nieszczęśliwego wypadku. Młody kierowca po prostu nie zauważył leżącego na drodze drzewa. ©

STARÓWKA

Straż Miejska na straży ciszy w mieście. Będzie mierzyć hałas

Łukasz Lipiński

Mieszkańcy Zespołu Staromiejskiego zyskają wsparcie w walce z hałasem. Straż Miejska została wyposażona w specjalistyczne sonometry, co pozwoli na błyskawiczną ocenę głośności lokali gastronomicznych oraz rozrywkowych.

Uciążliwy hałas generowany przez działalność gospodarczą, zwłaszcza w sezonie turystycznym, od lat stanowi wyzwanie dla osób mieszkających w sercu Torunia. Aby skutecznie odpowiedzieć na ten problem, toruńska Straż Miejska została wyposażona w profesjonalny sonometr.

Funkcjonariusze przeszli już specjalistyczne szkolenia z zakresu obsługi tego urządzenia oraz prowadzenia wstępnej oceny poziomu emisji dźwięków. Dzięki temu patrolę przyjmujące zgłoszenia będą mogły na-

tychmiast zweryfikować sytuację bezpośrednio na miejscu zdarzenia.

Warto podkreślić, że działania Straży Miejskiej będą miały charakter wstępny, stanowiąc kluczowy element nowej procedury. Jeśli zebrany przez mundurowych materiał oraz wykonane pomiary potwierdzą przypuszczenia o przekraczaniu norm, sprawa trafi do Wydziału Środowiska i Ekologii Urzędu Miasta Torunia.

W pierwszej kolejności urzędnicy nie będą jednak sięgać po kary. Biuro Toruńskiego Centrum Miasta podejmie próbę mediacji z właścicielem obiektu. Celem tego etapu jest polubowne wypracowanie takich rozwiązań technicznych lub organizacyjnych, które skutecznie ograniczą hałas bez konieczności wszczynania długotrwałych postępowań administracyjnych.

Jeśli jednak dialog i mediacje z przedsiębiorcą nie przyniosą oczekiwanych rezulta-

tów, a mieszkańcy nadal będą skarżyć się na hałas, uruchomiona zostanie ścieżka formalna. Wydział Środowiska i Ekologii zainicjuje oficjalną kontrolę. Wówczas do akcji wkroczy akredytowane laboratorium, które wykona certyfikowane pomiary weryfikacyjne.

Oficjalne potwierdzenie przekroczenia norm zaowocuje wydaniem decyzji o dopuszczalnym poziomie hałasu dla danego obiektu. Nadzór nad jej przestrzeganiem przejmie Wojewódzki Inspektor Ochrony Środowiska (WIOŚ), który posiada uprawnienia do nakładania dotkliwych kar pieniężnych w przypadku dalszego łamania przepisów.

Mieszkańcy Torunia, którzy doświadczają uciążliwości związanych z przekraczaniem norm hałasu, mogą kontaktować się bezpośrednio z Wydziałem Środowiska i Ekologii Urzędu Miasta pod numerem telefonu: (56) 611 86 93. ©

Toruń

ZATRUCIE

Salmonellę miał jeden z pracowników firmy cateringowej

Szymon Spandowski

Liczba dzieci i dorosłych cierpiących na zakażenie układu pokarmowego w Toruniu, Grębocinie i Łysomicach wzrosła do 67. Sanepid wykrył bakterie salmonelli u jednego z pracowników firmy cateringowej zaopatrującej zaatakowane placówki.

Jak już wcześniej informowaliśmy, w weekend 11-12 lipca do szpitala dziecięcego w Toruniu trafiło kilkoro dzieci, podopiecznych jednego z prywatnych żłobków w mieście. Miały objawy zatrucia pokarmowego - biegunkę, wymioty i temperaturę ciała dochodzącą do 40 stopni.

Do akcji wkroczyli pracownicy zaalarmowanego sanepidu. Podej-

rzewując zatrucie pokarmowe skontrolowali placówkę oraz dostarczającą żywność firmę cateringową. Pobrali próbki jedzenia a także wymazy od pracowników firmy i żłobka.

W środę (15 lipca br.) do sanepidu dotarły też sygnały o objawach zatrucia pokarmowego u dzieci z przedszkola w Grębocinie. Zachorowali również podopieczni jednego z domów dziennego pobytu dla seniorów w Toruniu. W sumie do badań trafiły próbki pobrane od ponad 50 osób.

Pierwsze wyniki pojawiły się w poniedziałek (20 lipca br.). Jak się okazało, bakterie Salmonelli stwierdzono u jednego z pracowników firmy cateringowej. Mężczyzna został natychmiast odsunięty od pracy, a sanepid bada związek przyczynowo-skutkowy pomiędzy osobą chorą, a możliwościami przeniesienia bakterii na przygotowywane posiłki. - Wszyscy pracownicy firmy cateringowej posiadali ważne badania do celów sanitarno-epidemiologicznych. Zostało to sprawdzone podczas poniedziałkowej niezapowiedzianej kontroli w zakładzie - powiedział nam Łukasz Betański, rzecznik prasowy Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Bydgoszczy.

Tymczasem liczba osób zakażonych wzrosła do 67.

Zatruli się również podopieczni żłobka w Łysomicach. Aktualnie w szpitalu przebywa jedna osoba dorosła i troje dzieci.

©P



FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

Dzieci z objawami zatrucia trafiły do szpitala

NOWE TOROWISKA

Na Skarpie skończą prace dopiero w styczniu

Marek Nienartowicz

Wschód Torunia i okolice ulicy Kościuszki to od miesięcy wielkie place budów. W obu miejscach trwają modernizacje torowisk tramwajowych. Na jakim są etapie?

Tramwaje wróciły na skróconą trasę linii nr 1 18 lipca. Tak jak w czerwcu obsługują ją dwukierunkowe Swingi. Kursują co 20 minut we wszystkie dni tygodnia. Zmierzając od strony centrum Torunia przy przystanku „Przy Skarpie”, przez specjalnie zbudowaną przewiązkę, przejeżdżają z toru na tor. Od niego rozpoczynają jazdę w przeciwny kierunek.

W związku z powrotem „jedynki” na skróconą trasę, 18 lipca zawieszone zostały kursy tramwajów na tymczasowej linii nr 9 między pętlą „Uniwersytet” a Aleją Solidarności. Warto wspomnieć, że węzeł w Alei Solidarności „jedynka” omija. W centrum Torunia tramwaje na tej linii jeżdżą odcinkiem Alei Św. Jana Pawła II między ulicą Kraszewskiego a Wałami gen. Sikorskiego oraz odcinkiem Wałów gen. Sikorskiego między Aleją Św. Jana Pawła II a placem Teatralny.

Kursy tramwajów linii nr 1 na skróconej trasie - oraz wstrzymanie ich kursów na liniach nr 5 i 6 - są efektem przebudowy torowiska na osiedlu Na Skarpie. To przede wszystkim to na ulicy Konstytucji 3 Maja, o długości ponad 2 kilometrów, oraz na pętli „Olimpijska”.



FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

Swingi znów kursują na skróconej trasie linii nr 1

- Stare torowisko jest już w dużej części zdemontowane. Na fragmencie od ulicy Śląskiego w kierunku ulicy Wyszyńskiego ułożono drenaż i warstwy konstrukcyjne nowego. Na przejeździe przez torowisko w osi ulicy Kosynierów Kościuszkowskich oraz na zachodniej części Ronda Honorowych Dawców Krwi zamontowano płyty prefabrykowane. Trwają też prace przy nawierzchni drogowej, usuwanie kolizji sieci podziemnych, demontaż starego oświetlenia i budowa nowego. Na odcinku do Ronda Honorowych Dawców Krwi do pętli „Olimpijska” trwa korytowanie, a na samej pętli przebudowywana jest sieć wodno-kanalizacyjna i montowane są smarownice. Z kolei wzdłuż Szosy Lubickiej demontowane są słupy trakcyjne - wylicza Sylwia Derengowska, rzeczniczka MKZ.

Warto dodać, że od 18 lipca obowiązują ograniczenia w przejeździe południową jezdnią Szosy Lubickiej.

Modernizacja torowisk na osiedlu Na Skarpie potrwać ma do stycznia przyszłego roku. Tramwaje na stałych trasach linii nr 1, 5 i 6 powinny wznowić kursy już z początkiem września.

Torowiska na osiedlu Na Skarpie na zlecenie MKZ przebudowuje firma Trakcja. Zajmuje się także tym na ulicy Kościuszki, na odcinku około 600 metrów. Tu gotowy jest tor północny. Od ponad miesiąca tramwaje kursują nim w obu kierunkach, wahadłowo.

Zasadnicza część prac modernizacyjnych na ulicy Kościuszki ma się zakończyć w ostatnich dniach sierpnia. To pozwoli na uruchomienie kursów tramwajów oboma torami.

©P

AKCJA CHARYTATYWNA

0011544848



HANDEL

Boom na węgiel i pellet. Kupują, bo będzie drożej

Małgorzata Stempinska

Choć mamy dopiero lipiec, wielu mieszkańców regionu już zaopatrzyło się w opał na zimę. W punktach sprzedaży ruch już coraz większy. Ceny pelletu znów zaczynają rosnąć.

- Rok temu się zagapiłem z zakupem pelletu i w szczycie sezonu grzewczego ledwie udało mi się dorwać pellet i to w kosmicznej cenie - ponad 3000 złotych za tonę. Pamiętam, że to było jeszcze raz tyle w porównaniu do cen obowiązujących latem ubiegłego roku. Nauczony doświadczeniem mam już zrobiony zapas pelletu. Zapłaciłem 1650 złotych za tonę. Sąsiad się ze mnie śmiał, że dopiero lato się zaczęło, a ja już mam pellet na zimę. Nie minęły dwa tygodnie, a już mi mówi, że teraz cena oscyluje już w okolicach 2200 złotych za tonę i stale rośnie. Mina mu zrzędnęła - opowiada pan Jacek z powiatu toruńskiego.

Z kolei pan Józef z pow. radziejowskiego dom ogrzewa węglem. - Zawsze kupuję ten typu groszek. Z żoną jesteśmy emerytami, nie przelewamy nam się. Planujemy wydatki. W naszej wsi każdy już latem kupuje węgiel. Wtedy można zaoszczędzić na tonie kilkaset złotych. Węgiel kupiłem pod koniec czerwca i zapłaciłem 1050 złotych za tonę - mówi Czytelnik.

Zakupy też przez internet

Rządowa wyszukiwarka ciepło.gov.pl pozwala na bieżąco monitorować, jak kształtują się minimalne ceny opału w poszczególnych regionach. Według niej, obecnie najniższa cena za tonę węgla w Polsce wynosi 385 zł. Chodzi o węgiel Propal o frakcji 5-20 mm dostępny w Lubuskiem. Wyszukiwarka pokazuje, że najtańszy w kraju węgiel typu orzech kosztuje od 850 zł, groszek od 990 zł, a ekogroszek - od 1090 zł za tonę. W naszym



Ceny pelletu już zaczynają szybować w górę

regionie ceny są średnio wyższe o kilkaset złotych. Np. ceny ekogroszku zaczynają się od 1380 zł, a węgla typu orzech - od 1280 zł.

Z kolei klienci państwowego sklepu Polskiej Grupy Górniczej zamawiają węgiel orzech (od 1150 zł za tonę), węgiel kostkę (od 1300 zł za tonę), węgiel groszek (od 1250 zł za tonę). Na stronie jest też zakładka wyprzedaj. Tam znajdziemy m.in. Pieklorz węgiel groszek 5-25 mm 1000 kg (węgiel luzem) za 1305 zł za tonę oraz mniejsze 20-kilogramowe

worki węgla groszek Karolinka standard 5-25 mm za 30,20 zł.

Dowiozą pod same drzwi

O ile ceny węgla utrzymują się obecnie na stałym poziomie, to ceny pelletu już zaczynają szybować w górę. Za tonę tego paliwa trzeba zapłacić już nawet 2100 zł, podczas gdy rok temu było to ok. 1350 zł.

Dlaczego ceny pelletu rosną? Wszyscy producenci powtarzają jeden powód: brak trocin. - Jeszcze rok temu metr przestrzenny trocin kosztował około 55 zł, dziś cena ta wzrosła

do około 100 zł. Do tego dochodzą rosnące koszty energii elektrycznej oraz paliw, które obciążają każdą firmę produkcyjną w łańcuchu dostaw - mówi Paweł Pawliczak z firmy Eko Dystrybucja na łamach portalu dziennik.pl.

W regionie na popularnych platformach sprzedażowych można znaleźć wiele ogłoszeń o sprzedaży pelletu. Sprzedawca ze Świecia żąda 1750 zł za tonę, a z Rypina - 1800 zł za pellet sosnowy. „Można zakupić jeden worek i przekonać się o jakości. Rozładunek pod same drzwi kotłowni” - czytamy w ogłoszeniu.

W punktach sprzedaży opału pellet ma bardzo duże wzięcie. - Na razie 65 worków, co daje 975 kilogramów, kosztuje u nas 2080 złotych. Cena na pewno będzie rosła. Kto ma możliwość składowania pelletu, niech już teraz zrobi zapas - mówi sprzedawca.

15 lipca br. odbyło się spotkanie przedstawicieli Ministerstwa Energii, Ministerstwa

Klimatu i Środowiska, Lasów Państwowych oraz Polskiej Rady Pelletu poświęcone aktualnej sytuacji na rynku pelletu drzewnego oraz bezpieczeństwa surowcowemu Polski. - Rozwój programu „Czyste Powietrze” sprawił, że setki tysięcy gospodarstw domowych zdecydowały się na wymianę źródła ciepła i wybór kotłów na pellet jako ekologicznego rozwiązania grzewczego - przekonuje Polska Rada Pelletu. Obecnie tym paliwem ogrzewanych jest ok. 450 tys. polskich domów.

Podczas spotkania Polska Rada Pelletu przedstawiła propozycje działań, które mogłyby przyczynić się do zwiększenia stabilności rynku. Mowa tutaj m.in. rozszerzeniu programu „Czyste Powietrze” o kotły i urządzenia grzewcze dedykowane do spalania agropelletu. Pojawiła się propozycja, by osoby, które kupują pellet najwyższej jakości (klasy A1), mogli liczyć na odliczenia w rocznym rozliczeniu PIT. ©©

WYSTAWA

Gablota pełna wspomnień, czyli co czytelnicy książnicy zostawiają między stronami

Wiktoria Słodzińska

Bilety, zdjęcia, kartki, a nawet owijka po konserwie turystycznej. To wszystko można oglądać w Książnicy Kopernikańskiej w Toruniu na wystawie poświęconej przedmiotom znalezionym w książkach.

Wypożyczona książka potrafi kryć w sobie coś więcej niż tylko wydrukowaną historię. Czasami pomiędzy rozdziałami zostaje przedmiot, który opowiada o czytelniku, jego zwyczajach, a nawet bliskich. Takie właśnie skarby można zobaczyć w Książnicy Koper-

nikańskiej w Toruniu. Wystawa pod tytułem „Co czytelnicy zostawiają między stronami?” początkowo miała być tylko tymczasową ekspozycją, jednak po wzbudzeniu zainteresowania zostaje z nami na dłużej.

- Dosyć często znajdujemy różne przedmioty i staramy się je odkładać. Niektóre są naprawdę bardzo fajne, wartościowe, więc doszliśmy do wniosku, że zrobimy z tego wystawę, żeby pokazać czytelnikom, co pozostaje w książkach po innych czytelnikach - mówi Paweł Kozłowski z działu udostępniania zbiorów Książnicy Kopernikańskiej w Toruniu.



M.in. takie rzeczy ludzie zostawiają w książkach

Co istotne, wystawa będzie zmieniana cyklicznie. Bibliotekarze mają przygotowaną jedną gablotę, ale przedmiotów jest sporo, dlatego będą je wymieniać, żeby czytelnikom się nie opatrzyły.

Jednym z najbardziej poruszających znalezisk jest rysunek dziecka narysowany dla taty. To obrazek pieska, obok którego trudno przejść obojętnie. Czy tata go zgubił? A może nawet nie wie, że

laurka nadal istnieje i czeka na niego za biblioteczną szybą?

Na wystawie nie brakuje też przedmiotów, które wywołują uśmiech. Do takich eksponatów należy zaliczyć owijkę po konserwie turystycznej oraz kawałek opakowania po paście do zębów. Okazy te sprawiają, że zastanawiamy się, w jakich okolicznościach ta „pseudo-zakładka” trafiła między strony książki. Dobrze obrazuje to kreatywność czytelników i fakt, że wszystko może być zakładką.

Do Książnicy trafiają także własnoręcznie robione zakładki, które nie są zwyczajnym skrawkiem papieru, a czymś bardziej osobistym. Pokazuje to, jaką wagę czytelnicy przywiązują do rytuału czytania. - Mam wrażenie, że ludzie nie kontrolują tego, co

zostawiają. Niektóre rzeczy wydają się wartościowe dla człowieka, jak zdjęcia czy odręczne rysunki dziecka. Myślę, że to kwestia trochę gapiostwa, trochę zapominalstwa - mówi Paweł Kozłowski.

Bibliotekarze niektóre rzeczy próbują oddać właścicielom, zwłaszcza jeśli mają osobisty charakter, jednak nie zawsze jest to możliwe. - Staraliśmy się znaleźć te osoby, ale to nie zawsze jest łatwe i nie zawsze się udaje. Dodatkowo posiadamy wrzutomat, przy którym nie mamy bezpośredniego kontaktu z czytelnikiem - przyznaje pracownik Książnicy.

Wystawę można zobaczyć w Bibliotece Głównej Książnicy Kopernikańskiej przy ul. Słowackiego 8 w Toruniu w dni powszednie w godz. 9-17. ©©

AKCJA CHARYTATYWNA

0111544820



NAUKA

Patrzą nam na oczy, gesty i emocje. Toruńskie laboratorium szuka ochotników do badań

Zuzanna Graczykowska

Co naprawdę przyciąga naszą uwagę podczas rozmowy? Czemu influencerzy wydają się nam atrakcyjni? I jak powiedzieć „jabłko” bez słów? Odpowiedzi na te pytania powstają nie w Dolinie Krzemowej, lecz w Toruniu.

Dla wielu mieszkańców humanistyka wciąż kojarzy się z książkami i salami wykładowymi. W toruńskich laboratoriach wygląda jednak zupełnie inaczej. Badacze wykorzystują technologie śledzące ruch oczu, analizujące reakcje emocjonalne i rejestrujące ruch całego ciała, by lepiej zrozumieć, jak ludzie komunikują się, reagują i budują relacje.

Badania nad człowiekiem

Uniwersyteckie Centrum Doskonałości „Interakcje – umysł, społeczeństwo, środowisko” (IMSErt) od kilku lat prowadzi na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika interdyscyplinarne badania nad ludzkimi zachowaniami, komunikacją i relacjami społecznymi. Naukowcy zapraszają mieszkańców do udziału w eksperymentach, które pomagają lepiej zrozumieć, jak funkcjonujemy w codziennych interakcjach.

– Chcemy pokazać, że współczesne badania nad człowiekiem są również zaawansowane technolo-



Dla nauki poświęcił się nasz kolega red. Szymon Spandowski

gicznie jak wiele projektów realizowanych w naukach ścisłych – mówi prof. Sławomir Wacewicz, dyrektor IMSErtu oraz członek zespołu EVO/CLES – Centrum Badań nad Ewolucją Języka UMK.

IMSErt powstał w ramach programu Inicjatywa Doskonałości – Uczelnia Badawcza (IDUB). Centrum łączy archeologów, psychologów, geografów, językoznawców, badaczy pamięci historycznej i specjalistów od zachowań społecznych. Ich projekty dotyczą zarówno dawnych społeczeństw i środowiska, jak i współczesnych miast, komunikacji, nowych technologii czy zachowań konsumenckich.

W swoich projektach naukowcy wykorzystują np. okulografy, które

śledzą ruch gałek ocznych. Dzięki nim można dokładnie sprawdzić, na co patrzymy podczas rozmowy.

– Oczywiście większość uwagi skupiamy na twarzy rozmówcy. Jednak drugim najważniejszym elementem nie są wcale ruchy dłoni czy gestykulacja. Bardziej przyciąga uwagę tak zwany autodotyk, czyli na przykład poprawianie włosów, okularów czy dotykanie twarzy – wyjaśnia prof. Wacewicz.

To odkrycie można wykorzystać również dla tworzenia kampanii społecznych czy systemów sztucznej inteligencji analizujących ludzkie zachowania.

Wykonywane są też eksperymenty wykorzystujące technologię motion capture. Uczestnicy zakła-

dają specjalne kostiumy wyposażone w czujniki, które rejestrują ruch ciała nawet 200 razy na sekundę i umożliwiają analizowanie, jak ludzie porozumiewają się bez użycia słów. W jednym z eksperymentów uczestnicy mieli za zadanie przekazywać znaczenia wyłącznie za pomocą gestów. Na przykład mieli przedstawić pojęcie bez użycia języka. Na początku ruchy przypominały rozbudowaną pantomimę.

– Obserwowaliśmy proces przypominający powstawanie symboli. Ruchy stawały się coraz bardziej oszczędne, aż zaczynały działać niemal jak podpis rozpoznawalny tylko dla wtajemniczonych – opowiada prof. Wacewicz.

Zjawisko to przypomina mechanizmy znane z codziennego życia, np. proces upraszczania podpisu, który z czasem z rozbudowanej formy przekształca się w szybki, niemal automatyczny znak.

Białka i twarz influencera

Do tej pory nauka mówiła, że dzięki wyraźnym białym twardówkom oczu łatwiej śledzimy kierunek spojrzenia innych osób, co mogło odegrać ważną rolę w rozwoju współpracy i komunikacji. Nowe badania naukowców z IMSErt – prowadzone z dr Juanem Olvido Perea Garcíą z Hiszpanii – wcale tego nie potwierdzają. Z kolei Wojtęch Fiałka kierował projektem dotyczącym wpływu me-

diów społecznościowych na postrzeganie atrakcyjności. – W jednym z ostatnich badań Wojtęch zebrał zdjęcia influencerów z mediów społecznościowych, opracował ich charakterystyczne cechy, a następnie przekształcił przeciętne twarze w kierunku tego wzorca. Okazało się, że takie zmodyfikowane wizualizacje były oceniane jako bardziej atrakcyjne – opisuje dyrektor Centrum.

Badacze podkreślają, że większość projektów nie mogłaby powstać bez udziału ochotników. Dlatego od kilku lat działa specjalny newsletter dla chętnych do wzięcia udziału w badaniach. Znajduje się na nim już ponad tysiąc osób, ale badacze stale poszukują nowych uczestników. – Szczególnie zależy nam na większej liczbie mężczyzn, gdyż aktualnie mamy nadreprezentację kobiet. Chcemy, aby grupy badawcze jak najlepiej odzwierciedlały społeczeństwo – mówi prof. Wacewicz.

Jak wyglądają takie eksperymenty z perspektywy uczestników? – Początkowo czułem się trochę dziwnie, bo wcześniej rzadko zdarzało mi się być uczestnikiem eksperymentów – opowiada jeden z ochotników. – Raz rozpoznawałem języki i oceniałem, które brzmią najprzyjemniej. Utrzymywałem też kontakt wzrokowy z kimś po drugiej stronie i zastanawiałem się, czy ta osoba jest prawdziwa. ©©

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

TV TORUŃ

ŚRODA, 22 LIPCA
10.00 Aktualności Toruńskie
10.15 Pogoda dla Torunia
10.20 Rozmowa dnia
10.35 Serwis sportowy
10.40 Dni Torunia 2026
11.05 7 dni sportu
11.25 Joga- Krzysztof Dąbrowski (5)
12.00 Powtórka programu
14.00 Oferty TV Toruń
16.00 Z telewizyjnej szafy- lipiec (1)
16.25 Z telewizyjnej szafy- lipiec (2)
17.00 50 Jubileuszowy Turniej Rycerski na Zamku Golubskim
17.15 Dni Torunia 2025
17.45 Aktualności Toruńskie
18.00 Pogoda dla Torunia
18.05 Rozmowa dnia
18.20 Serwis sportowy
18.25 Spotkania z piosenką francuską 2026
18.50 7 dni sportu
19.10 Wilamy 2025
19.30 Dni Torunia 2026
20.00 Aktualności Toruńskie
20.15 Pogoda dla Torunia
20.20 Rozmowa dnia
20.35 Serwis sportowy
20.40 Spotkania z piosenką francuską 2026
21.05 7 dni sportu
21.25 Świat na wyciągnięcie ręki- Hola Espana
21.45 Aktualności Toruńskie
22.00 Pogoda dla Torunia
22.05 Rozmowa dnia
22.20 Serwis sportowy
22.25 Tajemnica szmaragdowego pióra
23.05 Oferty TV Toruń



FOT. TV TORUŃ

Joga, czyli aktywność dla wszystkich

Joga to forma aktywności łącząca ruch, oddech i uważność. Regularna praktyka pomaga poprawić elastyczność, siłę i postawę ciała, a także redukuje stres i napięcie. Przyjmuje naprawdę same korzyści.

Ponadto joga sprzyja lepszemu koncentracji, równowadze oraz ogólnemu samopoczuciu, dlatego może być praktykowana przez osoby w każdym wieku i na każdym

poziomie zaawansowania. Zapraszamy do wspólnych ćwiczeń. Naprawdę warto, bo lepsze samopoczucie gwarantowane.

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

INFORMATOR

WAŻNE TELEFONY	POLICJA	NA SCENIE
Policja 997 lub 112 Straż pożarna 998 lub 112 Pogotowie ratunkowe 999 lub 112 Straż miejska 986 Pogotowie energetyczne 991 Pogotowie wod.-kan. 994 Szczepienia przeciw COVID-19 989	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-Podgórze, ul. Poznańska 127, tel. 47 754 24 71 Komisariat Policji w Dobrzejewicach, Dobrzejewice 65, tel. 47 754 29 00 Komisariat w Chelmży, ul. Sądowa 2, tel. 47 754 42 11 Komisariat w Złotymy Wielkiej, ul. Słoneczna 10, tel. 47 754 14 10	Teatr im. Wilama Horzycy, pl. Teatralny najbliższe wydarzenia sobota, 2 lipca Mazagan. Miasto, godz. 15 niedziela, 3 lipca Mazagan. Miasto, godz. 18 Teatr Baj Pomorski, ul. Piernikarska piątek, 1 lipca Księga Dżungli, godz. 10 sobota, 2 lipca Przytulaki, godz. 11 Księga Dżungli, godz. 16:30 niedziela, 3 lipca Przytulaki, godz. 11 Księga Dżungli, godz. 14 Kujawsko-Pomorski Teatr Muzyczny, ul. Żeglarska
SZPITAL		
Wojewódzki Szpital Zespolony im. L. Rydygiera w Toruniu: Szpital Wielospecjalistyczny, ul. św. Józefa 53, centrala - tel. 56 679 31 00, izba przyjęć - tel. 56 679 31 28, 56 679 31 29 Szpital Specjalistyczny dla Dzieci i Dorosłych, ul. Konstytucji 3 Maja 40, tel. 56 679 45 85 Regionalne Centrum Stomatologii, ul. Konstytucji 3 Maja 42, tel. 56 679 47 02, 56 679 47 03 Szpital Obserwacyjno-Zakaźny, ul. św. Józefa, tel. 56 679 55 47 Szpital Psychiatryczny, ul. św. Józefa, tel. 56 679 58 44, 56 679 58 88 Stacja Pogotowia Ratunkowego, ul. Grudziądzka 47, tel. 56 56 623 35 48 Specjalistyczny Szpital Miejski im. M. Kopernika, ul. Batorego 17, tel. 56 610 02 09 Specjalistyczny Szpital Matopiat, ul. Storczykowska 8, tel. 56 659 48 00 Miejska Przychodnia Specjalistyczna, ul. Uniwersytecka 17, tel. 56 611 99 00		

NASZA AKCJA

Ty też możesz dołożyć swój wagonik do Pociągu Marzeń!

Ruszyła kolejna edycja naszej wakacyjnej akcji. Zanim jednak Pociąg Marzeń zabierze dzieci na upragniony wypoczynek, wspólnymi siłami musimy go rozpedzić.

„Pociąg Marzeń” to ogólnopolska akcja, która od lat przynosi uśmiech na dziecięcych twarzach. Pomagamy podopiecznym wybranych fundacji i stowarzyszeń, dzieciom z rodzin w trudnej sytuacji i małym pacjentom szpitali i hospicjów. W ramach tej pomocy finansujemy im letnie wyjazdy, podczas których wiele z nich po raz pierwszy w życiu widzi polskie morze lub spędza czas w górach. Finansujemy również sprzęt sportowy, rehabilitacyjny i wszelką niezbędną pomoc, której potrzebują.

Jednak, aby nasz pociąg mógł wyruszyć w podróż, potrzebuje wagoników. A te przyłączane są do niego dzięki firmom i partnerom – darczyńcom decydującym

się na pomoc. Im jest ich więcej, tym więcej potrzebujących zostanie objętych akcją.

W ramach podziękowania, na wykupionym wagoniku umieszczamy logotyp firmy. Pociąg z doczepionymi wagonikami symbolicznie przejeżdża przez całą Polskę – pojawia się na łamach dzienników regionalnych oraz lokalnych serwisów internetowych należących do Polska Press Grupy, dzięki czemu jest widoczny dla milionów naszych czytelników. To nie tylko nasz ukłon w stronę darczyńców, ale także zachęta dla innych przedsiębiorców, by dołączyli do naszego łańcucha dobra.

Za nami organizacja wielu edycji „Pociągu Marzeń”, które przyniosły w sumie ponad 3 mln złotych na wsparcie działań realizowanych przez fundacje. Dzięki tym pieniądzom setki dzieci mogły wyjechać na wakacje. Dla wielu z nich były to pierwsze wakacje w życiu! Był to też finansowy zastrzyk pozwalający

zakupić fundacjom niezbędny sprzęt rehabilitacyjny, sportowy, czy medyczny.

Kujawsko-Pomorski oddział Polska Press Grupy już od lat wspiera podopiecznych Fundacji „Okruszek Szcęścia” z Lubicza Dolnego, działającej na rzecz dzieci, młodzieży, potrzebujących rodzin i osób niepełnosprawnych. Jej działalność nie ogranicza się wyłącznie do udzielania pomocy – fundacja tworzy przestrzeń do rozwoju, integracji i budowania relacji między mieszkańcami regionu.

W ubiegłym roku dzięki środkom przekazanych przez naszych sponsorów, podopieczni fundacji mogli wyjechać na wypoczynek w polskich górach. Tegoroczna zbiórka pomoże zrealizować im kolejne wakacyjne marzenia!

Osoby pragnące dołączyć się do akcji mogą kontaktować się z jej koordynatorem pod numerem 605 651 968.

AUTOREKLAMA

0011554213

Pociąg Marzeń

DOŁĄCZ DO AKCJI

605 651 968

Fundacja Pomocy Społecznej "Okruszek Szcęścia"

FOKUS

WARSZAWA

1200 łamiących prawo w miesiąc. Nowe przepisy o hulajnogach nie działają?

Liczba wypadków z udziałem hulajnóg elektrycznych rośnie w zatrważającym tempie – wynika z najnowszych, wstępnych danych Komendy Głównej Policji za pierwsze półrocze 2026 roku

Marcin Koziestański

Wraz z początkiem czerwca bieżącego roku weszła w życie nowelizacja Prawa o ruchu drogowym, która miała uszczelnić dotychczasowe luki prawne i powstrzymać rosnącą falę urazów wśród nieletnich.

Kask obowiązkowy i mandaty dla rodziców

Od 3 czerwca 2026 roku przepisy nakładają bezwzględny obowiązek jazdy w atestowanym kasku ochronnym na wszystkie osoby do 16. roku życia poruszające się hulajnogami elektrycznymi, rowerami oraz UTO (urządzeniami transportu osobistego, np. segwaye czy longboardy). Obowiązek ten dotyczy każdej przestrzeni publicznej: dróg, ścieżek rowerowych, chodników, a także alejek w parkach czy osiedlowych stref zamieszkania.

Ponieważ nieletni do 16. roku życia nie odpowiadają finansowo za popełnione wykroczenia, ustawodawca przeniósł odpowiedzialność bezpośrednio na ich prawnych opiekunów – za brak kasku u dziecka rodzicowi grozi mandat karny w wysokości do 100 złotych. Wprowadzono również kategoryczny zakaz poruszania się hulajnogami elektrycznymi po drogach publicznych przez dzieci poniżej 13. roku życia (wyjątkiem jest jazda



Od 3 czerwca obowiązuje obowiązek używania kasków przez młodych rowerzystów i kierujących e-hulajnogami

pod opieką dorosłego w strefie zamieszkania).

Ponad 1200 wykroczeń w miesiąc

O tym, jak powszechny jest problem ignorowania podstawowych zasad bezpieczeństwa, dobitnie świadczą wyniki ostatnich działań policyjnych. Tylko w okresie od 3 czerwca do 7 lipca 2026 roku funkcjonariusze ujawnili aż 1234 naruszenia dotyczące nieużywania kasku ochronnego przez osoby poni-

żej 16. roku życia. Co istotne, blisko połowa z tych przypadków – aż 591 – dotyczyła właśnie kierujących hulajnogami elektrycznymi (631 naruszeń odnotowano wśród rowerzystów, a 12 na innych urządzeniach transportu osobistego). Statystyki te pokazują, że mimo groźby mandatów i ryzyka utraty zdrowia, młodzież wciąż nagminnie wsiada na e-hulajnogi bez jakiegokolwiek ochrony głowy.

Nie wiadomo jednak, ile naruszeń dotyczyło jazdy po drogach

publicznych przez dzieci poniżej 13 roku życia. – Sposób gromadzenia danych nie umożliwia wskazania liczby ujawnionych przypadków kierowania hulajnogą elektryczną na drodze publicznej przez osoby do 13. roku życia – mówi w rozmowie z portalem i.pl podkomisarz Iwona Kijowska z Komendy Głównej Policji.

Czarny bilans półrocza: 9 ofiar śmiertelnych

Najbardziej zatrważający obraz wyłania się jednak z porównania danych za pierwsze półrocza lat 2024-2026. Liczba wszystkich wypadków z udziałem e-hulajnóg wzrosła z 297 w pierwszej połowie 2024 roku do 539 w roku 2025, osiągając w pierwszym półroczu 2026 roku poziom aż 644 zdarzeń – to skok o ponad 100 procent.

Prawdziwy dramat kryje się jednak w statystykach śmiertelnych: w analizowanym okresie liczba zabitych użytkowników hulajnóg potroiła się, rosnąc z 3 osób w 2024 roku do 9 w bieżącym. W tym samym czasie wzrosła również liczba rannych – z 257 do 581, a liczba kolizji zwiększyła się z 691 do niemal 1633. Dane te pokazują jednoznacznie, że e-hulajnogi stały się jednym z najgroźniejszych elementów miejskiego krajobrazu.

KRÓTKO

Łódzkie

Uciekał traktorem przed radiowozem

57-latek zignorował sygnały do zatrzymania i postanowił uciekać przed policyjnym radiowozem... ciągnikiem rolniczym. Po zatrzymaniu szybko okazało się, że powodów do unikania kontroli miał wiele. Funkcjonariusze wyczuli od mężczyzny silną woń alkoholu. Badanie urządzeniem do sprawdzania stanu trzeźwości wykazało jednak wynik poza zakresem pomiarowym. Okazało się również, że 57-latek nigdy nie posiadał uprawnień do kierowania pojazdami. Ciągnik rolniczy, którym się poruszał, nigdy nie był zarejestrowany.

Lubelskie

Rolnicy poszkodowani przez przymrozki

Około 13 tys. sadowników i rolników zgłosiło straty w uprawach wskutek wiosennych przymrozków na Lubelszczyźnie – podał we wtorek Lubelski Urząd Wojewódzki. Wiceminister rolnictwa Małgorzata Gromadzka zapewniła o wsparciu finansowym resortu dla poszkodowanych. – Na pogodę nie mamy wpływu, ale nie pozostawiamy rolników samym sobie – zapowiedziała. Skala pomocy ma zależeć od wielkości strat.

Gorzów Wielkopolski

Śmierć 31-latki w policyjnym areszcie

Przyczyną śmierci 31-latki, która zmarła 14 lipca w gorzowskiej komendzie, była niewydolność krążeniowo-oddechowa. Przeprowadzana we wtorek sekcja nie wykazała, by miała obrażenia mogące doprowadzić do jej zgonu – poinformowała PAP rzecznik Prokuratury Okręgowej w Gorzowie Wlkp. Mariola Wojciechowska-Grześkowiak.



FOT. ADAM JANKOWSKI

POLITYKA

Tusk: Biedy nie ma. Lekarze zarobią do 76 800 złotych

Karolina Wrońska

– Lekarze zarobią do 76 800 złotych brutto po przyjęciu maksymalnej stawki godzinowej proponowanej przez Ministerstwo Zdrowia – poinformował premier Donald Tusk.

Szef rządu powiedział, że kwota 76 800 złotych brutto to maksymalny pułap, jaki będą mogli osią-

gnąć lekarze, gdy zostanie wprowadzony limit 240 złotych brutto za godzinę pracy.

– Górny limit wynagrodzenia to będzie szesnastokrotność płacy minimalnej. Biedy nie ma – powiedział premier. Przypomniał, że są lekarze, którzy teraz zarabiają więcej.

– Nielicznym będzie wydawało się, że to jest mało, bo w tym niekontrolowanym systemie wynagrodzeń zarabiali dużo, dużo więcej. Nam ten pułap wydaje się przyzwoity i na pewno nie skazuje nikogo na niskie zarobki. 76 800 złotych to naprawdę jest chyba godna kwota – wskazał Tusk.

POLITYKA

Bochenek: Posłowie mają czas do czwartku

Karolina Wrońska

W przyszłym tygodniu odbędzie się komitet polityczny PiS, który podejmie decyzje statutowe zatwierdzające decyzje parlamentarzystów co do członkostwa w partii.

Oposiedzeniu komitetu rzecznik PiS Rafał Bochenek poinformował we wpisie na X. „W przyszłym tygodniu

odbędzie się Komitet Polityczny PiS, który podejmie decyzje statutowe zatwierdzające decyzje parlamentarzystów co do członkostwa w PiS. Złożenie oświadczenia jest warunkiem koniecznym członkostwa w naszej formacji politycznej. Czas jest do czwartku, do końca dnia. Stowarzyszenie albo partia. Tylko w jedności możemy walczyć o dobrą przyszłość naszej Ojczyzny” – czytamy.

Jak mówił Bochenek w TVP Info, wielu parlamentarzystów złożyło już deklaracje, choć „jest wąska grupa osób, która ma rzeczywiście wątpliwości”. – Te osoby są naciskane niestety przez wąskie grono skupione wokół inicjatorów stowarzyszenia – dodał.

Jeśli się macie rozejść, to się rozejdźcie. Jeszcze parę tygodni Waszych polemik i „prawica” w Polsce będzie synonimem bandy jałowych, skłóconych i zgorzkniałych zgredów

KRZYSZTOF BOSAK
lider Konfederacji

ROSJA

Spada poparcie dla Putina. Rosjanie zmęczeni wojną, cenzurą internetu i kryzysem

Grzegorz Kuczyński

Poziom poparcia dla działań rosyjskiego dyktatora Władimira Putina spadł do najniższego poziomu od 2021 roku.

Zgodnie z najnowszymi danymi kontrolowanego przez państwo Ogólnorosyjskiego Centrum Badań Opinii Publicznej, na dzień 12 lipca działania Putina popierało 65,1% ankietowanych. Jednocześnie 23,4% respondentów otwarcie stwierdziło, że nie popiera jego pracy na stanowisku prezydenta.

Podobne tendencje, jak zauważa magazyn „Newsweek”, odnotowują dwa inne duże ośrodki sondażowe: Centrum Lewady i Fundacja Opinia Publiczna (FOM).

Po rozpoczęciu pełnoskalowej inwazji Federacji Rosyjskiej na Ukrainę poparcie dla Putina utrzymywało się głównie w przedziale od około 78% do 85%. Jeszcze we wrześniu 2025 roku jego działania popierało 77,8% Rosjan.

Ostatni raz wskaźniki spadły do obecnego poziomu w 2021 roku – w kontekście pandemii COVID-19, stagnacji gospodarczej oraz protestów popierających rosyjskiego opozycjonistę Aleksieja Nawalnego.

Magazyn „Newsweek” pisze, że po prawie czterech i pół roku wielkiej wojny zaczyna się rozpaść nieformalna „umowa społeczna” między

dzy Kreml a społeczeństwem rosyjskim.

Jednym z czynników niezadowolenia stało się dalsze zaostrzenie kontroli nad internetem. Kreml rozszerzył uprawnienia Roskomnadzoru i ograniczył działanie zagranicznych platform oraz komunikatorów, próbując przekierować użytkowników na wspieraną przez państwo aplikację MAX.

Kolejnym źródłem napięć stały się problemy z paliwem, które pojawiły się po ukraińskich atakach na rosyjską infrastrukturę energetyczną. Ataki na rafinerie i terminale paliwowe doprowadziły do niedoborów, kolejek na stacjach benzynowych oraz wzrostu niepokoju wśród ludności.



Poparcie dla Władimira Putina wciąż spada, ale i tak pozostaje bardzo wysokie

BLISKI WSCHÓD

Huti ogłosili blokadę morską Arabii Saudyjskiej

Grzegorz Kuczyński

Sojusznicy Iranu, jemeńscy rebelianci Huti, ogłosili, że wprowadzają „embargo morskie” wobec Arabii Saudyjskiej. Ugrupowanie zamierza zamknąć Cieśninę Bab al-Mandab „dla wrogich saudyjskich statków”.

Oficjalny rzecznik sił zbrojnych Huti, Jahja Sare, oświadczył, że embargo to jest wprowadzane w odpowiedzi na trwającą od 12 lat blokadę portów i lotnisk w kontrolowanej przez Huti północno-zachodniej części Jemenu ze strony Arabii Saudyjskiej.

Zastępca szefa biura prasowego Huti, Nasruddin Amer, wyjaśnił, że ugrupowanie zamierza zamknąć Cieśninę Bab al-Mandab „dla wrogich saudyjskich statków”. Arabia Saudyjska nie skomentowała jeszcze tych oświadczeń.

Konflikt Huti z Arabią Saudyjską

Konflikt zbrojny między Arabią Saudyjską a Huti w ostatnim czasie w dużej mierze ucichł, ale tydzień temu doszło do jego eskalacji: Huti oskarżyli Arabię Saudyjską o atak na lotnisko w ich stolicy, Sanie, i wystrzelili rakiety w kierunku lotniska w mieście Abha.

Jednocześnie rząd pozostałej części Jemenu, zależny od Arabii Saudyjskiej, oświadczył, że to jego siły uderzyły na lotnisko w Sanie, ponieważ chciały zapobiec lądowaniu tam irańskiego samolotu bez jego zgody.

Kluczowa cieśnina w regionie

Cieśnina Bab al-Mandab (Brama Łez) to wąskie, o szerokości 32 kilo-



Jemeńscy Huti są sojusznikami Iranu. Ich decyzja o blokadzie cieśniny Bab al-Mandab może pogłębić kryzys z eksportem ropy z Zatoki

metrów, wejście do Morza Czerwonego od południa, od strony Oceanu Indyjskiego. Tędy przebiega najważniejszy morski szlak handlowy łączący Europę z Azją (z Morza Czerwonego przez Kanał Sueski na Morze Śródziemne).

Po wybuchu wojny w Strefie Gazy w październiku 2023 roku Huti jako sojusznicy Iranu i Hamasu, zaczęli ostrzeliwać statki handlowe w tej cieśninie, a także na Morzu Czerwonym i w Zatoce Adeńskiej, używając rakiet i dronów oraz atakując je z łodzi motorowych.

Cztery statki zostały zatopione, zginęło dziewięciu marynarzy, a ruch przez cieśninę Bab al-Mandab spadł do rekordowo niskiego poziomu, ponieważ firmy żeglugowe zaczęły kierować statki na trasy omijające Afrykę.

Obecnie, w czasie blokady Cieśniny Ormuz przez Iran, znaczenie Cieśniny Bab al-Mandab dla Arabii Saudyjskiej gwałtownie wzrosło, ponieważ kraj ten przekierował 70%

eksportu swojej ropy do portu Janbu nad Morzem Czerwonym.

Według danych firm Kpler i Signal Ocean w ostatnich tygodniach przez ten port przepływało około czterech milionów baryłek dziennie, podczas gdy rok temu w Janbu przeładowywano mniej niż milion baryłek dziennie.

Łączna ilość ropy przepływającej przez cieśninę Bab al-Mandab osiągnęła w czerwcu 7,4 mln baryłek dziennie, co stanowi około 7% światowej produkcji.

Deklaracja Huti sprawiła, że w poniedziałek wieczorem cena ropy Brent natychmiast poszła w górę, do blisko 90 dolarów za baryłkę. Mohammed Albasha z amerykańskiej firmy konsultingowej Basha Report zajmującej się kwestiami ryzyka zauważył, że nawet jeśli na razie nie jest jasne, czy Huti rzeczywiście zaczną atakować statki płynące do Arabii Saudyjskiej i z niej, to już samo ich oświadczenie wywoła negatywne skutki.

IRAN

Rozejm tylko na papierze. Dziesiąta z rządu noc ataków USA na Iran

oprac. Grzegorz Kuczyński

Amerykańskie siły zakończyły dziesiątą z rządu noc ataków na Iran – poinformowało Dowództwo Centralne USA (CENTCOM).

Kolejną serię ataków zakończono we wtorek o 3 nad ranem. Uderzenia prowadzono przez pięć godzin. Siły USA zaatakowały m.in. irańskie centra dowodzenia wojskowego, bazy rakietowe oraz systemy obrony powietrznej – poinformował CENTCOM, któremu podlegają amerykańskie wojska na Bliskim Wschodzie.

We wtorek rano Irański Korpus Strażników Rewolucji Islamskiej podał, że dwa tankowce stanęły w ogniu po eksplozjach, do których doszło, gdy próbowały przepłynąć przez Ormuz. Dodano, że cieśnina pozosta-

nie zamknięta tak długo, jak długo będą trwały działania Stanów Zjednoczonych w regionie.

W poniedziałek wieczorem Departament Stanu wydał ostrzeżenie do Amerykanów na całym świecie. „Ze względu na podwyższone napięcia na Bliskim Wschodzie sytuacja bezpieczeństwa pozostaje złożona i istnieje możliwość nieprzewidzianej eskalacji” – głosi oświadczenie.

Amerykanie przebywający na Bliskim Wschodzie powinni zachować ostrożność i zwiększoną czujność oraz być gotowi na odwołania lotów, okresowego zamykania przestrzeni powietrznej i potencjalnych zakłóceń w podróży – ostrzegł resort.

W poniedziałek prezydent USA Donald Trump zagroził, że za każdym razem, gdy Iran zabije amerykańskiego żołnierza, „poniesie wielokrotnie gorsze konsekwencje”.

NIEMCY

Koniec z piciem alkoholu na dworcach kolejowych

oprac. Anna Nagel

Od połowy października spożywanie alkoholu ma zostać zakazane na wszystkich dworcach kolejowych w RFN – poinformowały we wtorek niemieckie media.

Deutsche Bahn od 15 października planuje wprowadzić zakaz spożywania alkoholu na wszystkich dworcach kolejowych w Niemczech. Wyjątkiem mają być lokale gastronomiczne działające na terenie dworców.

Dziennik „Bild” pisze, że zakaz dotyczyć ma każdego rodzaju alkoholu, w tym piwa.

Deutsche Bahn oczekuje, że zakaz spożywania alkoholu poprawi bezpieczeństwo i ograniczy liczbę konfliktów wywołanych pod wpływem alkoholu. Zakaz ma być egzekwowany przez służby ochrony kolei oraz policję federalną.

Osoby przyłapane na spożywaniu alkoholu będą musiały liczyć się z natychmiastowym nakazem opuszczenia dworca. W przypadku powtarzających się naruszeń może

zostać nałożony stały zakaz wstępu na teren dworca.

Duże poruszenie w całych Niemczech wywołał piątkowy poważny wypadek w pociągu regionalnym w Badenii-Wirtembergii. Pracownik ochrony kolei wypadł z pociągu po konfrontacji z nietrzeźwym pasażerem.

Zakaz spożywania alkoholu obowiązuje już teraz na niektórych dużych niemieckich dworcach, między innymi we Frankfurcie nad Menem, Hamburgu i Kolonii.

PAP

STRONA ZDROWIA

● **W numerze:** Mózg można wyćwiczyć i skutecznie podnieść swój poziom inteligencji

OBRZĘKI

Objawy i przyczyny zatrzymywania wody w organizmie. Jak ograniczyć obrzęki?

Gdy organizm gromadzi nadmiar płynów, widoczny jako opuchlizna kończyn, brzucha czy twarzy, warto poszukać przyczyn problemu i podjąć odpowiednie działania, by ograniczyć jego następstwa.

Anna Rokicka-Żuk

Zatrzymywanie pewnych ilości wody w organizmie jest zjawiskiem normalnym, umożliwiającym regulację gospodarki wodno-elektrolitowej w organizmie. Gdy się nasila i powoduje dolegliwości, warto sprawdzić przyczyny problemu, które mogą mieć poważniejszy charakter medyczny, wymagający odpowiedniego leczenia.

Nadmierna retencja wody w ciele wywołuje objawy takie jak m.in. opuchnięcie stóp, kostek, nóg czy dłoni, powiększenie obwodu brzucha, obrzęk twarzy, zwiększenie masy ciała nawet o 2-3 kg, uczucie ociężałości, pośladowanie skóry jak po kąpiel, zeszywnienie stawów w kończynach objętych opuchlizną, zwłaszcza rano, bóle głowy po wstaniu z łóżka, pogorszenie stanu w zespole cieśni nadgarstka. W przypadku większej opuchlizny uciśnięcie kciukiem objętego nia obszaru, np. okolicy kostek nóg, powoduje powstanie zagłębienia, które znika w powolnym tempie.

Najczęstszym powodem powstawania opuchlizny i obrzęków są zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej, której równowaga jest szczególnie ważna dla prawidłowej pracy układu nerwowego, krążenia czy mięśni. Zatrzymywanie nadmiaru wody w ciele może wynikać z nieprawidłowości funkcjonowania narządów w obrębie tych układów. Przyczyną zbyt dużej retencji wody mogą też być poważniejsze problemy z wątrobą, nerkami czy sercem. Jeżeli nadmierne zatrzymywanie wody w organizmie pojawia się nagle i utrzymuje dłużej niż przez tydzień, należy zasięgnąć porady lekarza.

Zatrzymywanie wody w organizmie może wynikać ze skłonności genetycznych, ale zwykle ma bezpośredni związek z dietą, stylem życia, masą ciała i stanem zdrowia, a zwłaszcza z kondycją układu krążenia. Często przyczyną jest nadmierny wzrost ciśnienia w żyłach i naczyniach włosowatych, prowadzący do przenikania wody do przestrzeni międzykomórkowych.

Większe niż zazwyczaj gromadzenie zapasów wody jest procesem normalnym w sytuacji, gdy organizm chce zapobiec jej niedoborom, jak np.



Zatrzymywanie wody w organizmie najczęściej dotyczy kończyn dolnych i górnych, a także okolic brzucha i twarzy. Powodów do powstawania opuchlizny w tych rejonach może być wiele

przed miesiączką u kobiet czy w stanie umiarkowanego odwodnienia. Może też jednak sygnalizować mniej lub bardziej poważne problemy zdrowotne, dlatego nie należy tej dolegliwości bagatelizować.

Do najpowszechniejszych przyczyn nadmiernego zatrzymywania wody w organizmie, często działających jednocześnie, należą m.in.: ● nadmierne spożycie sodu i/lub soli, ● niedostateczne spożycie elektrolitów, takich jak potas, magnez i wapń, ● wysokie spożycie oczyszczonych węglowodanów, np. cukru czy białej mąki, ● odwodnienie lub regularne niedostateczne spożycie wody i innych płynów, ● nadmiar kofeiny (choć mniejsze ilości mają działanie odwadniające), ● siedzący tryb życia z niedoborem ruchu, ● długotrwałe unieruchomienie, np. na skutek urazu, ● zbyt długie stanie, ● długa podróż, zwłaszcza przy zmianach ciśnienia i niskiej wilgotności powietrza, jak to ma miejsce w samolocie, ● długotrwała aktywność, np. wielogodzinny marsz

albo bieg, ● zbyt gorące kąpiele, ● wahania hormonalne, również przed miesiączką, w ciąży, okresie premenopauzalnym i menopauzy, ● zaburzenia krążenia krwi w nogach, ● osłabienie naczyń krwionośnych, ● ciąża, gdy wahania hormonalne występują obok zaburzeń krążenia, ● niedobór białka w diecie, np. przy restrykcyjnych, niebilansowanych kuracjach odchudzających, ● anemia, ● niedobory związków mineralnych i witamin, ● zakrzepica żylna, ● niewydolność lub niedrożność żylna, np. pozakrzepowa, ● zaburzenia pracy serca, ● reumatoidalne zapalenie stawów,

Podstawą leczenia zaburzeń związanych z nadmiernym zatrzymywaniem wody w organizmie jest wyeliminowanie możliwych przyczyn problemu. W wielu przypadkach wystarczy jednak zmiana diety i stylu życia

● zaburzenia odpływu limfy i tzw. obrzęk limfatyczny, któremu towarzyszy również poważna opuchlizna kończyn, zmiana koloru skóry i silne uczucie zmęczenia, ● przyjmowanie niektórych leków, m.in. dostępnych bez recepty niesterydowych leków przeciwzapalnych, regulujących ciśnienie krwi, sterydów, antydepresantów czy leków stosowanych w chemioterapii.

Podstawą leczenia zaburzeń związanych z nadmiernym zatrzymywaniem wody w organizmie jest wyeliminowanie możliwych przyczyn problemu. W wielu przypadkach wystarczy jednak zmiana diety i stylu życia, by nie tylko ograniczyć dyskomfort i problem estetyczny związany z następstwami nasilonego zatrzymywania wody w organizmie, ale też zmniejszyć ryzyko rozwoju i objawy chorób krążeniowych, związanych z pracą nerek czy zapalnymi.

Gdy źródło problemu leży w sferze medycznej, należy zasięgnąć porady lekarza. W określonych przypadkach

może on przepisać leki, np. o działaniu diuretycznym, jednak ich bezpieczne stosowanie wymaga ściśle określonego postępowania, które może ustalić jedynie specjalista.

Przy dolegliwościach ze strony kończyn dolnych pomocne mogą być zabiegi usprawniające krążenie krwi w tym rejonie, m.in. częste unoszenie nóg w górę (ponad poziom serca), stosowanie żelów z heparyną i innymi składnikami wspomagającymi krążenie żyłne, np. wyciągiem z kasztanowca zwyczajnego (*Aesculus hippocastanum*) czy arniki górskiej (*Arnica montana*). Ulgę przynosi także noszenie specjalnych kompresyjnych podkolanówek, pończoch czy rajstop o zmiennym ucisku, tzw. przeciwżyłakowych.

Przy poważnych problemach żylnych podkolanówki o odpowiednim, leczniczym stopniu ucisku przepisuje lekarz. W innych sytuacjach można wybrać opcję profilaktyczną, np. podkolanówki czy getry w wersji sportowej, dostępne w sklepach z odzieżą dla aktywnych.

Przy lekkich obrzękach łydek, pojawiających się w wyniku nadmiernego zatrzymywania wody w tkankach nóg, ulgę przynosi delikatny masaż prowadzony od kostki w górę do kolana. Bardziej zdecydowany masaż lepiej jednak pozostawić wykwalifikowanemu specjalście.

W profilaktyce i postępowaniu ograniczającym retencję wody w organizmie w pierwszej kolejności zalecana jest zmiana diety na taką, która zawiera ograniczone ilości sodu, najczęściej występującego w postaci soli. Większość tego dodatku spożywamy razem z przetworzoną żywnością – spore ilości pochodzą z podstawowych produktów, takich jak pieczywo, sery czy wędliny.

Znacznie więcej sodu od powszechnie spożywanych zawierają przetwory solone i kiszone warzywa, a także produkty wysokoprzetworzone, które zawierają niewiele innych niezbędnych składników mineralnych czy witamin, a obfitują w oczyszczone węglowodany, które nasilając wydzielanie insuliny, powodują reabsorpcję sodu w nerkach, zmniejszając jego ilości wydalanę z moczem.

Więcej na: stronazdrowia.pl

DOBRE ŻYCIE

Sprawdzone sposoby na podniesienie inteligencji. Jak zostać bystrzakiem?

Chciałbyś być bardziej inteligentny? To możliwe. Mózg można wyćwiczyć i skutecznie podnieść swój poziom inteligencji.

Emil Hoff

Nauka już dawno potwierdziła, że inteligencja nie jest dana raz na zawsze w zestawie genów, lecz może być świadomie polepszana w ciągu życia.

Na to, co nazywamy inteligencją, składa się wiele czynników, w tym np. pamięć, umiejętność logicznego myślenia i uczenia się, kreatywność, zdolność do adaptacji. We wszystkich tych obszarach można wyćwiczyć swój mózg, tym samym podnosząc swój poziom inteligencji.

Mózg jest plastyczny, więc im więcej go używamy, tym sprawniejszy się staje. By podnieść swój poziom inteligencji, musisz zadbać o stymulację mózgu, a także ogólne zdrowie i samopoczucie.

Nawyki, które podnoszą inteligencję

Warto wyrobić sobie poniższe nawyki, by trenować swoją inteligencję każdego dnia:

- **Medytacja:** wspomaga pamięć i koncentrację, zdolność skupienia i uczenia się, poprawia nastrój, uspokaja. Możesz zapisać się na zajęcia w grupie lub całkiem za darmo po-

śluchać prowadzonych medytacji na YouTube.

- **Czytanie:** stymuluje wszystkie partie mózgu i połączenia między nimi. Podnosi umiejętności skupiania się, rozumienia, przewidywania, myślenia abstrakcyjnego, usprawnia pamięć krótko- i długotrwałą.

- **Socjalizacja:** kontakt z innymi ludźmi to zawsze wyzwanie i świetny ogólny trening dla naszego mózgu. Jeśli nie masz pod ręką paczki znajomych, poszukaj nowych w mediach społecznościowych, zapisz się do klubu zainteresowań lub weź udział w wolontariacie.

Wyzwania dla mózgu

Mózg lubi wyzwania, a rozwiązując problemy, staje się sprawniejszy.

By podnieść swoją inteligencję, stawiając wyzwania mózgowi, możesz np.:

- **Uczyć się nowych umiejętności:** bardzo korzystna jest np. nauka gry na instrumencie, która ćwiczy pamięć, koordynację, percepcję słuchową, rozpoznawanie wzorów, zdolności matematyczne. Instrumenty bywają drogie, ale możesz kupić używane w internecie.

- **Zrezygnować z pomocy technologii:** wyłącz GPS, by ćwiczyć mózg w orientacji w terenie i zapamiętywać nowe miejsca i sposoby dotarcia do nich.

- **Wyłączyć autokorektę tekstu,** by bardziej skupiać się na formułowaniu i zapisywaniu swoich myśli.

- **Rozwiązywać łamigłówki:** niektóre gry i zabawy są wprost zaprojektowane po to, by ćwiczyć nasz mózg. Sprawdzają się do tego np. puzzle, krzyżówki czy sudoku.

Styl życia, który uczyni cię bystrzejszym

Dla poziomu inteligencji kluczowe jest zdrowie mózgu, ale dla zdrowia mózgu – ogólny stan naszego organizmu i samopoczucie.

Dlatego pewne zmiany w stylu życia mogą istotnie wspomóc trening mózgu i podnieść twój poziom inteligencji.

Trzy czynniki są tu kluczowe:

- **Dobry sen:** od niego zależy codzienna regeneracja mózgu, sen warunkuje też konsolidowanie wspomnień i nowych informacji, uczenie się. Niedobór snu bardzo źle wpływa na pamięć.

- **Aktywność fizyczna:** powoduje wzrost hipokampu, daje lepsze dotlenienie mózgu, zwiększa neuroplastyczność i zdolność uczenia się. Trening wcale nie musi być intensywny, wystarczy spacer, sesja jogi, czy prosty trening domowy. Kluczowa jest regularność, nie intensywność.

- **Dobra dieta:** posiłki powinny być regularne i odpowiednio zbalansowane.

Dla mózgu nie jest bez znaczenia, co jesz. By zapewnić sprawne funkcjonowanie tego organu, dieta powinna być bogata m.in. w kwasy omega-3, flawonoidy i witaminę K. By ich dostarczyć, uwzględnij w swojej diecie tłuste ryby morskie, wodorosty, siemię lniane, orzechy, awokado, owoce jagodowe, produkty pełnoziarniste, szpinak i jarmuż.

Na pracę mózgu i poziom inteligencji korzystnie wpływa też picie kawy i zielonej herbaty, bo zawarta w nich kofeina neutralizuje adenylinę, blokującą substancje stymulujące mózg.

Zielona herbata dodatkowo wspomaga rozwijanie sieci neurologicznej w mózgu.



Opuchnięta łydka nie zawsze oznacza przemęczenie. Masaż może zaszkodzić

CHOROBY

Ten objaw łatwo zlekceważyć. Masaż może tylko pogorszyć sytuację

Katarzyna Wąs-Zaniuk, Ewa Zwolak

Ból i obrzęk łydki łatwo zbagatelizować, zwłaszcza gdy przypominają skutki przemęczenia lub drobnego urazu. Tymczasem za pozornie niegroźnymi dolegliwościami może kryć się zakrzepica żył głębokich.

Gdy łydka zaczyna boleć, a noga puchnie, wiele osób zakłada, że to efekt przemęczenia, intensywnego treningu lub drobnego urazu. Naturalnym odruchem bywa wtedy masaż bolącego miejsca, który zwykle przynosi chwilową ulgę.

Masaż a zakrzepica żył głębokich. Niebezpieczne połączenie

Lekarze zwracają jednak uwagę, że nie zawsze jest to bezpieczne. Jeśli przyczyną dolegliwości jest zakrzepica żył głębokich, masowanie chorej nogi może mieć tragiczne skutki.

Szczególnie groźny może być w takiej sytuacji masaż tkanek głębokich. Tego typu techniki opierają się na silnym ucisku mięśni i tkanek położonych głębiej pod skórą.

Niebezpieczeństwo pojawia się wtedy, gdy zakrzep oderwie się od ściany żyły i wraz z krwią zacznie przemieszczać się po organizmie. Przez prawą część serca może dotrzeć do naczyń krwionośnych w płucach i zablokować przepływ krwi. W takiej sytuacji dochodzi do zatorowości płucnej. Jest to stan stanowiący bezpośrednie zagrożenie życia.

Nie zwlekaj. Udaj się do lekarza i zrób badania

Jeśli ból, obrzęk lub uczucie napięcia w nodze budzą podejrzenie za-

krzepicy, nie warto zwlekać z wizytą u lekarza ani próbować leczyć się na własną rękę. Podstawą diagnostyki są badania laboratoryjne i obrazowe.

Jednym z pierwszych wykonywanych testów jest oznaczenie poziomu D-dimerów, czyli produktów rozpadu skrzepu. Duże znaczenie ma również USG Dopplera, które pozwala ocenić przepływ krwi w żyłach i wykryć ewentualne zmiany zakrzepowe. Po potwierdzeniu rozpoznania lekarz wdraża odpowiednie leczenie przeciwzakrzepowe.

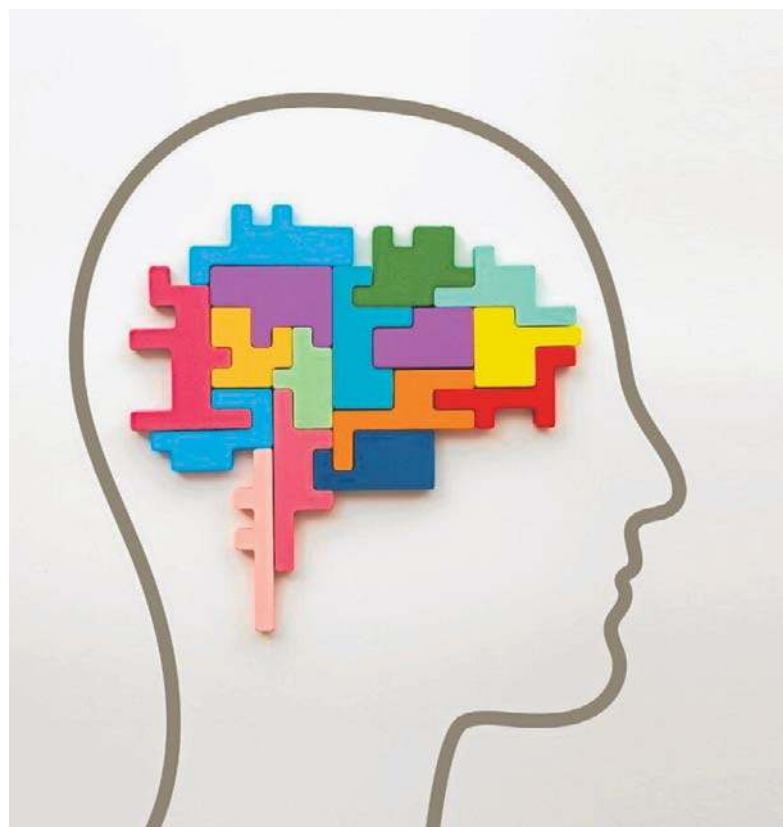
Czym jest zakrzepica?

Zakrzepica żył głębokich, nazywana też żylną chorobą zakrzepowo-zatorową (ZChZZ), to trzecia najczęstsza w Polsce choroba układu krążenia, która każdego roku dotyka ok. 100 tysięcy osób. W wielu przypadkach nie powoduje żadnych objawów.

Zakrzepica żył głębokich jest rozpoznawana u ok. 60 tys. Polaków rocznie, natomiast jej częstą konsekwencją – zator tętnicy płucnej diagnozuje się u 35 tys. osób na rok i u około co trzeciej osoby prowadzi do nagłego zgonu.

Większość przypadków zakrzepicy, bo ok. 70 proc., dotyczy osób powyżej 60. roku życia, jednak do jej rozwoju może dojść z różnych powodów w każdym wieku, nie tylko wśród dorosłych.

Istnieje jeszcze zakrzepica żył powierzchniowych, nazywana też powierzchownym zapaleniem żył lub powierzchownym zakrzepowym zapaleniem żył, to stan zapalny spowodowany powstaniem skrzepu w układzie żył powierzchniowych i otaczających je tkanek. Objawem są wyczuwalne palcami czerwone zgrubienia wzdłuż segmentów żył, które są wrażliwe na dotyk, pojawia się także ból nogi.



Mózg jest plastyczny, więc im więcej go używamy, tym sprawniejszy się staje

ORTODONCJA



Leczenie ortodontyczne nadal bywa kojarzone głównie z nastolatkami, ale wiek sam w sobie nie wyklucza założenia aparatu stałego lub leczenia z wykorzystaniem niewidocznych nakładek

Aparat ortodontyczny po 50. To nie wiek jest przeszkodą w leczeniu zgryzu

Ortodoncja nie jest wyłącznie kwestią urody. To procedura, która pomaga w wielu innych przypadkach, np. przygotowuje do leczenia.

oprac. Ola Głowacka

Szybkie spojrzenie w lustro nie zawsze wystarczy, by rozpoznać wadę zgryzu. To pobieżna ocena ustawienia tylko przednich zębów oraz występowania szpar albo stłoczeń. Tymczasem problem może dotyczyć także relacji szczęki i żuchwy, kontaktu zębów bocznych, sposobu nagryzania, ścierania szkliwa czy przeciążeń w obrębie stawów skroniowo-żuchwowych.

– W stomatologii mówimy o okluzji, czyli sposobie, w jaki kontaktują się ze sobą zęby górnego i dolnego łuku. Mało kto wie, że przy prawidłowym zgryzie zęby przeciwstawne powinny spotykać się w ściśle określonych punktach. Jeśli ta relacja jest zaburzona, mogą pojawiać się sygnały, takie jak nadmierne starcie zębów, klikanie w stawach skroniowo-żuchwowych, ból tej okolicy albo uczucie napięcia podczas żucia – mówi lek. dent. Katarzyna Lis z Medicover Stomatologia.

Leczenie ortodontyczne nadal bywa kojarzone głównie z nastolat-

kami, ale wiek sam w sobie nie wyklucza założenia aparatu. U dorosłych zęby również można przesuwac, choć leczenie przebiega nieco inaczej. Znaczenie ma stan dziąseł, przyzębia, kości, braki zębowe, obecność koron, mostów, implantów czy wcześniejszych odbudów.

– Na aparat nie jest za późno tylko dlatego, że pacjent ma 30, 40 czy 50 lat. U dorosłych najpierw musimy jednak sprawdzić, w jakich warunkach będziemy prowadzić leczenie. Czasem ortodoncja nie jest celem samym w sobie, lecz etapem przygotowania do dalszego leczenia, np. protetycznego, implantologicznego albo estetycznej odbudowy zębów. Jeśli ząb jest przechylony, brakuje miejsca pod implant albo zgryz mógłby przeciążyć odbudowy protetyczne, wtedy zawczasu trzeba rozwiązać te problemy za pomocą ortodoncji, by dalsze leczenie nie

było z góry skazane na porażkę – mówi lekarz dentysta.

Przeciwwskazaniem do leczenia nie jest więc metryka, ale np. nieleczona próchnica, aktywny stan zapalny dziąseł albo zła higiena.

Ortodoncja ma za zadanie przywrócić prawidłową funkcję zgryzu, a przez to uchronić przed konsekwencjami dla zdrowia.

– Estetyka jest ważna, bo uśmiech wpływa na komfort i pewność siebie, ale ortodoncja nie jest zabiegiem kosmetycznym. Celem leczenia jest nie tylko ustawienie zębów w równym łuku, lecz także uzyskanie możliwie prawidłowej relacji zwarciowej między szczęką i żuchwą. Chodzi o to, aby siły powstające podczas gryzienia, żucia i zaciskania zębów rozkładały się jak najbardziej fizjologicznie. Jeśli kontakty między zębami są zaburzone, część z nich może być przeciążana, szybciej się ścierać, pękać albo tracić stabilność – wyjaśnia ekspertka.

A lista możliwych konsekwencji jest długa. Stłoczenia i nieprawidłowe ustawienie zębów utrudniają codzienną higienę, sprzyjając próchnicy i stanom zapalnym dziąseł. Zaburzone kontakty między zębami mogą powodować przeciążenia, ścieranie szkliwa, recesję, ubytki przyszyjkowe, rozchwianie zębów, a w skrajnych przypadkach ich przedwczesną utratę. Przyczyniają się także do pęknięcia szkliwa, wykruszania wypełnień, trudności z żuciem i wymową oraz powodują dolegliwości ze strony stawów skroniowo-żuchwowych.

• Aparat ortodontyczny nie tylko dla urody

Równe zęby i ładniejszy uśmiech dla wielu osób są główną motywacją i celem leczenia.

Jednak zadanie ortodoncji to przede wszystkim przywrócenie prawidłowej funkcji zgryzu, a przez to uchronienie zdrowia – nie tylko zębów

ZDROWIE I URODA

Truskawkowe nogi dopadają niemal każdą kobietę. Jak się pozbyć tej przypadłości?

Emil Hoff

Latem mnóstwo kobiet dostrzega u siebie przypadłość skórną o zabawnej nazwie: truskawkowe nogi. Sytuacja jest jednak poważna: truskawkowe nogi mogą być objawem poważnych chorób.

Truskawkowe nogi to zabawna nazwa kondycji skóry, którą wiele pań być może miało już okazję zobaczyć lub zobaczy w przyszłości, ponieważ to problem często występujący po goleniu nóg, zwłaszcza latem.

Truskawkowe nogi przejawiają się tym, że skóra na nogach wygląda niczym powierzchnia truskawki: jest lekko zaczerwieniona lub różowawa i widać na niej ciemne lub czerwone grudki, przypominające nasiona owocu.

Dobra wiadomość jest taka, że truskawkowe nogi najczęściej nie są groźne. Psują jednak estetykę skóry, która jest istotna zwłaszcza latem, gdy nogi często są odsłonięte. Dlatego warto wiedzieć, jak pozbyć się tego problemu i zapobiec jego powstawaniu w przyszłości.

Ciemne kropki na skórze to nic innego, jak mieszki włosowe i pory skóry, zatkane złuszcającym się martwym naskórkiem, sebum i namnażającymi się bakteriami. Tego rodzaju „czopki” ciemnieją pod dłuższym kontakcie z powietrzem i stają się bardziej widoczne.

Niektóre osoby mają naturalną tendencję do zatykania mieszków i porów, bo ich skóra łuszczy się bardziej niż u innych. Problem nasila się latem, gdy potu i łoju wytwarza się więcej, a skóra bez odpowiedniej pielęgnacji jest wysuszona i bardziej podatna na mikrourazy.

Truskawkowa skóra często pojawia się po goleniu nóg. Z jednej strony zatkane pory i mieszki włosowe stają się wtedy bardziej widoczne, z drugiej nieumiejętne golenie i używanie zbyt ostrego lub tępego ostrza na podrażnionej skórze mogą potęgować „truskawkowy efekt”.

By pozbyć się truskawkowych nóg, należy po prostu usunąć przyczynę ich powstawania. Odpowiednia pielęgnacja skóry i zmieniona rutyna golenia nóg powinny załatwić sprawę.

Jak pielęgnować skórę nóg? Przede wszystkim nawilżaj ją, najlepiej codziennie po prysznicu lub kąpieli. Używaj do tego kosmetyków z gliceryną, lanoliną i olejem jojoba.

Trzeba też odpowiednio golić nogi:

- Na dzień przed goleniem zastosować peeling, najlepiej z formułą bogatą w kwasy AHA.
- Przed samym goleniem wziąć prysznic lub kąpiel.
- Nałożyć żel go golenia nóg.
- Użyć dobrej maszyny. Ostrze nie powinno być bardzo zużyte, choć też nie musi być całkiem nowe.
- Golić włosy zgodnie z kierunkiem ich rośnięcia, nie pod włos.
- Przemywać skórę ciepłą, nie gorącą wodą. Nie używaj gąbki, bo możesz spowodować podrażnienia.
- Po goleniu delikatnie osuszyć skórę.
- Nałożyć na skórę balsam łagodzący.

Na noc po goleniu nóg należy zastosować kosmetyk z kwasem glikolowym.

Chociaż truskawkowe nogi same w sobie nie są groźne dla zdrowia, to jednak mogą być objawem poważniejszych chorób. Dlatego trzeba zgłosić się do dermatologa, jeśli truskawkowe nogi nie znikają mimo prawidłowej pielęgnacji, a krostki i zatorty wokół mieszków i porów bolą i swędzą.



Dopadły cię truskawkowe nogi? Podpowiadamy, jak się pozbyć tej przypadłości

SERIALOWO



G. 14:00

Splątane losy

TVP 1

Burak ponownie przygotowuje próbki, żeby zrobić badanie DNA, które ma wyjaśnić, czy Mine jest wnuczką Munevver. Yasemin natomiast chce zadzwonić do Munevver i aktywnie poszukuje jej numeru telefonu. Munevver natomiast obawia się, że jej dom obserwują oszuści a ich cel jest jeden: włamać się i dokonać kradzieży. Mine martwi się o babcię, ale gdy podsłuchuje rozmowę starszej pani z Suzaną, dziewczynka obraża się i ucieka z domu. Wszyscy jej szukają. Halil i Suzana chodzą po okolicy i pytają sąsiadów o Mine.

G. 16:00

Dziedzictwo

TVP 1

Nana i Poyraz zostają przypadkowo uwięzieni w magazynku. Czarna wyznaje matce, że jest w ciąży, ale w żadnym stopniu nie czuje się gotowa na macierzyństwo. Ibrahim przypadkiem podsłuchuje rozmowę i, niestety, błędnie interpretuje jej słowa. Isil dowiaduje się, że na skutek odniesionych obrażeń najprawdopodobniej już nigdy nie odzyska pełnej sprawności. Semih postanawia wejść w świat handlarzy narkotyków, licząc na szybki zarobek.



G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN



Remek budzi Brygidę pocałunkami – wręcza jej... zaręczynowy pierścionek! Czekają ich wspaniałe dni... Tymczasem Klusowie i matka Brygidy nic nie wiedzą o ich ślubie – zostali zaproszeni na występy przedszkolne Oliwki. W sali na scenie zamiast dzieci pojawiają się Brygida i Remek oraz urzędnik, który udziela im ślubu! Rodzice młodych są w szoku a Lucy uspokaja Michała, który bardzo przeżywa wyście Brygidy za mąż... Młoda para nie może doczekać się nocy poślubnej – po niej... łądają na SOR-ze! Z kolei Julka pograża się w nałogu. Dziewczyna rozpaczliwie szuka pieniędzy na narkotyki – prosi nawet o pożyczkę Leona. Chłopak – pamiętając jej ostatnie akcje z używkami – odmawia. Dziewczyna jest obrażona. Zdesperowana Julia postanawia sprzedać w lombardzie swój tablet. Mając gotówkę, umawia się z dilerem. W domu – zadowolona – rozstawia książki, pozorując naukę. Kiedy próbuje zażyć narkotyków, w domu nagle pojawia się Ania. To zrukuje plany dziewczyny, by zamiast się uczuć, odurzać się?

G. 20:30

07 zgłoś się

TVP 1

W Warszawie nasila się fala kradzieży samochodów. Służby podejrzewają, że dokonuje ich zorganizowana banda. Na trop naprowadza ich wypadek samochodowy, w którym ginie dziewczyna Jolanta Helsztyńska. Porucznicy Borewicz oraz Zubek otrzymują zgłoszenie tego wypadku, spowodowanego przez docenta Weredę. W zeznaniach mężczyzny nic się jednak nie zgadza. Idąc tropem Jolki, Borewicz odkrywa, że zmarła jest powiązana z gangiem złodziei samochodów. Okazuje się, że kryminalista Dudziak, posługujący się dowodem na nazwisko Wolniak, ma warsztat, w którym przerabia skradzione pojazdy. Jego współpracownikiem jest dziadek Jolki, a jego wnuczka nie zginęła w wypadku, tylko została zamordowana, gdyż odkryła ów proceder. Jej zwłoki podrzucono, by upozorować wypadek, a Wereda płał się w zeznaniach z innych przyczyn.



G. 17:20

Panna młoda

TVP 2

Hancer potrzebuje pieniędzy. Sądzi, że los się do niej uśmiecha, gdy dostaje pracę od tajemniczego zleceniodawcy. Z kolei w rezydencji wybucha wielka awantura między Deryą, a Beyzą. Bratowa Hancer da aktualnej żonie Cihana niezłą szkołę życia! Sprawia, że Beyza naje się strachu i pojmie, że nie na wszystkich na jej groźby czy groźne spojrzenia robią wrażenie... Yonca na chwilę przed porodem poprosi Deryę o pomoc. Ta ze zdumieniem odkryje, że Yonca zna Nusreta i Mukadder.

G. 22:55

Ku'damm 56

TVP 2

Niemiecki miniserial „Ku'damm 56” to osadzona w Berlinie lat 50. ubiegłego wieku opowieść o konserwatywnej Catherine Schöllack (Claudia Michelsen) i jej trzech córkach – Monice (Sonja Gerhardt), Evie (Emilia Schüle) i Heldze (Maria Ehrich) – które z całych sił chcą dobrze wydać za mąż. W 6. odcinku siostry spotykają się w Berlinie Wschodnim z ojcem, który został antyfaszystą. Jedną z nich jest w ciąży. Matka daje jej zaskakującą radę – wzmówienie innemu, że jest ojcem.

KRZYŻÓWKA NR 111

Poziomo:

- 1) śniadanie, obiad lub kolacja,
- 6) bada języki i kulturę narodów słowiańskich,
- 10) płynny tłuszcz roślinny,
- 11) jednostka taktyczna armii rzymskiej,
- 12) Gustaw, autor powieści „Łysek z pokładu Idy”,
- 13) pionowy zasięg lotu,
- 16) Julio, twórca „Gry w klasy”,
- 19) pieczętka odtwarzająca podpis,
- 24) ... Jędrusik, polska aktorka,
- 25) odpadki metalowe, żelastwo,
- 27) Carlos, gitarzysta rockowy i jazzowy,
- 28) naklejony na kopercie,
- 29) narzędzie do porywania się na słońce,
- 31) amerykański krewniak świni,
- 33) gruby papier na pudełka,
- 34) blizna po operacji,
- 36) organ samorządu terytorialnego,
- 37) wyrób cukierniczy ze Wschodu,
- 38) interwał muzyczny złożony z oktawy i sekundy,
- 39) płytki na podłodze,
- 40) zawijana potrawa mięsna.

Pionowo:

- 1) ... drogowa, holuje uszkodzone auta,
- 2) przewód przy żelazku,
- 3) broń na muchy, packa,
- 4) okrywa piastę koła samochodowego,
- 5) bardzo drobny węgiel,
- 6) mała, płaskodenna łódź chińska,
- 7) „Msza za miasto ...”, powieść

1		2		3		4		5		6		7		8		9	
						10											
11																	
						13	14		15								
16	17		18						19		20		21		22		23
						24											
25						26					27						
						28											
29		30										31		32			
33												34				35	
36												37					
38						39										40	

AUTOPROMOCJA

0110990324

Tvoja gazeta
w prenumeracie
z Tele
Magazynem

© 56 451 91 04

- Andrzeja Szczypiorskiego,
- 8) zwrot właściwy tylko danemu językowi,
- 9) karciany kolor z koniczynką,
- 14) zadawniony żal, pretensja,
- 15) plakat reklamowy lub teatralny,
- 17) w pierścionku lub ogrodzie,
- 18) cykl utworów Jana Kochanowskiego,
- 20) chroni głowę budowlańca,
- 21) lewy dopływ Sekwany,
- 22) wyspa-królestwo Odyseusza,
- 23) lekka, przezroczysta tkanina,
- 26) omen pecha i magii, często kojarzony z czarownicami,
- 29) ... błotny, jadowity wąż,
- 30) woźny w dawnej szkole, pedel,
- 31) Kampinoska lub Białowieska,
- 32) pocisk artyleryjski z siekającymi,
- 35) ironicznie o krótkim przemówieniu.

ROZWIĄZANIE NR 110

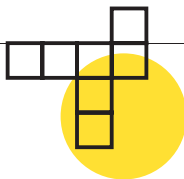
Z	B	D	Z	I	K	A	B	A	N	D	A	R	D
Z	L	U	A	N	N	L	E	K	L	U	C	Z	
I	L	K	A	S	J	E	R	K	A	O	D	I	
E	R	A	T	O	E		E	P	A	N	T	E	R
Z	W	T		K	O	L	A	N	O	T	R	L	
A	T	A	L	A	N	T	A	E	L	D	O	R	A
U	I	A	Z	B	O	R	R	O	E				
D	R	A	T	E	W	K	A	W	I	O	S	L	A
M	W	I								P	K	B	
B	A	L	A	N	S					S	Z	A	T
I	O	I								W	A	I	
B	E	R	B	E	C					P	I	E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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

planeta jak baton	antał miasto na Le- manem	roślina jaskro- wata	kuglar- stwo w parze z nitką	ślubny lub mirtowy	rasa królików lub ptak	napój w kartonie	miara gruntu stra- tegia	kłęząca postać w sztuce
uczule- nie na pyłki				małe stwo- rzenie				
			dobiega z ulicy			włoskie wa- rzywo		
odmiana kapusty			siała ... mak	pora gwiazd dawny patrol		krwisty kotlet		lud z Zachod- niej Afryki
nie zdobi czło- wieka	Tomasz, polski poeta	wyżyna w Nigrze	mebel z trun- kami			polska cięża- rówka		
ekspert piłkarze z Ostrawy				rzeka Koś- ciusz- kowców		podpora grochu		
			talon na zakupy		laska alpinisty			
burza mózgów w firmie				znako- mitość, mistrz		oszu- stwo lub krawędź		

Litery z pól oznaczonych kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

ROZWIĄZANIE: GWARDAIAN



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Wyróżniać Cię będzie duża wiara we własne możliwości. Nie będzie dla Ciebie rzeczy niemożliwych.

Ryby (19.02 - 20.03)
Horoskop dzienny wróży, że jedni ludzie popatrzą na Ciebie z uznaniem, inni z zazdrością.

Baran (21.03 - 19.04)
Nie interesuj się zbytnio życiem innych ludzi. Niektóre osoby mogą uznać to za wścibstwo...

Byk (20.04 - 20.05)
Rozwaga będzie Ci potrzebna jak mało kiedy. Decyzje podejmuj po głębokim zastanowieniu.

Bliznięta (21.05 - 21.06)
Ktoś zwróci się do Ciebie z prośbą o pomoc. Postępuj w związku z tym wyjątkowo delikatnie.

Rak (22.06 - 22.07)
Wyróżniać Cię będzie dzisiaj wyjątkowe przywiązanie wagi do szczegółów. Otrzesz się o pedanterię.

Lew (23.07 - 22.08)
Na próbę zostanie wystawiona Twoja odporność na czyjeś zrządzenie i narzekanie.

Panna (23.08 - 22.09)
Perfekcyjnie poradzisz sobie z wszystkim zaplanowanymi na dzisiaj zadaniami. Postanowisz to jakoś uczcić...

Waga (23.09 - 22.10)
Podejmiesz się dzisiaj dużego wyzwania. Będzie ciężko, ale jakoś sobie z wszystkim poradzisz.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Nie odwracaj wzroku od problemów. Horoskop na dziś ostrzega przed zamiataniem ich pod dywan.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Zdanie innych osób nie będzie dzisiaj miało dla Ciebie żadnego znaczenia. Liczyć się będzie tylko Twoje...

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Będziesz stronić od ludzi. Uważaj, by z tym nie przesadzać, bo może to spowodować przykre konsekwencje.

LOTNICTWO

Airbus 340-600 wylądował na lotnisku w Bydgoszczy. Zostanie rozebrany na części

Adam Szczęśniak

Miał wylądować w piątek, ostatecznie pojawił się w Bydgoszczy w sobotę po godzinie 15.00. Ponad 75-metrowy, 4-silnikowy Airbus 340-600, latający dotąd w barwach niemieckiej Lufthansy, zostanie u nas rozebrany na części zamienne.



FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI

Na to wydarzenie do Bydgoszczy przybyła specjalnie spora grupa fanów lotnictwa

Na to wydarzenie do Bydgoszczy przybyła specjalnie spora grupa fanów lotnictwa. Już w piątek skrzykiwała się na powitanie Airbusa 340-600, ale prognozowane burze zmusiły organizatorów przelotu z hiszpańskiej miejscowości Teruel do Portu Lotniczego Bydgoszcz (to około 2000 km) do jego przełożenia na sobotę. Samolot wystartował ok. 12.30 i w Bydgoszcz pojawił się ok. 15.00.

Samolot (do PLB przyleci jeszcze jeden bliźniaczy model) latał w barwach linii Lufthansa, która odsprzedała go

firmie zajmującej się m.in. pozyskiwaniem części zamiennech.

Rodzina A340 była pierwszym typem samolotów Airbusa wyposażonym w 4 silniki. A330 i A340 stanowiły debiut tego europejskiego producenta (Francja, Niemcy, Hiszpania) na rynku samolotów długodystansowych. Model A340-500 był przez pewien czas maszyną o najdłuższym (15.740 km) zasięgu na świecie, ale wio-

sną 2006 r. tytuł ten odebrał mu Boeing 777-200LR (15.840 km). Airbus A340-500 w latach 2004-13 wykonywał najdłuższe jak dotąd komercyjne połączenie, pokonując w ciągu ponad 18 godzin trasę z Singapuru do Nowego Jorku w barwach Singapore Airlines.

Z kolei model A340-600 miał krótszy zasięg (13.890 km), ale mógł przewieźć 380 pasażerów (wobec 313 w wersji 500). Airbusy A340 nowej

generacji nie odniósł jednak sukcesu rynkowego, przegrywając ze swoimi odpowiednikami produkcji Boeinga. Powodem niepowodzenia była gorsza ekonomika eksploatacji (przez wyższe zużycie paliwa) i utrzymania (A340 ma 4 silniki - o 2 więcej niż B777). Do końca 2012 r. do służby weszło 131 Airbusów A340 drugiej generacji (34 serii 500 i 97 serii 600) wobec ponad 500 Boeingów 777 w tym samym czasie. 10 listopada 2011, po dwóch latach bez zamówienia na A340, Airbus poinformował o zakończeniu produkcji A340.

Do pewnego czasu Airbus A340-600 był najdłuższym samolotem pasażerskim na świecie - ma 75,3 m (pokonał go Boeing 747-8 - 76,25 m), 64 m rozpiętości skrzydeł i prawie 18 m wysokości. Na silnikach Rolls-Royce'a może osiągnąć prędkości do 0,83 Macha (ok. 880 km/h na wysokości przelotowej).

Adama Wysockiego

Instruktora, Pilota i Członka Honorowego Aeroklubu Pomorskiego w Toruniu

Rodzinie, Bliskim i Przyjaciołom

składamy
wyrazy najszczerzego współczucia

Członkowie i Pracownicy
Aeroklubu Pomorskiego

*„Zamknęły się kochane oczy, Spoczęły pracowite ręce,
Przestało bić najdroższe serce”*

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że dnia 19 lipca 2026 roku zmarła nasza kochana Mama, Teściowa i Babcia



Zofia Gajdowska

lat 89

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się w czwartek 23 lipca 2026 roku o godz. 9.30 modlitwą różańcową, która zostanie odmówiona w kościele pw. Wniebowzięcia NMP. O godz. 10.00 w kościele zostanie odprawiona Msza Święta żałobna.

Po Mszy Świętej ceremonia pogrzebowa odbędzie się na cmentarzu parafialnym przy ul. Gałczyńskiego (od ul. Sportowej – naprzeciw targowiska).

Pograżona w smutku RODZINA

Bus zostanie podstawiony po Mszy Świętej przy kościele.

DROBNE

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 - MORZE

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

strefa BIZNESU.pl

**Know-how
w dobrym biznesie**
strefabiznesu.pl

REKLAMA 0011546120

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

„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.

Wydział Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miasta Torunia

informuje,

iż w siedzibie Wydziału przy ul. Grudziądzkiej 126 b (II piętro) został wywieszony na okres 21 dni wykaz dla nieruchomości Gminy Miasta Toruń, przeznaczonych do wydzierżawienia.

Informacja o nieruchomościach stanowiących własność Gminy Miasta Toruń przeznaczonych do wydzierżawienia:

1. Działka geodezyjna nr 174 z obrębu 30 o powierzchni 1601 m², zostanie zagospodarowany jako teren rekreacyjno-wypoczynkowy, ogólnodostępny.

Nieruchomości wymienione powyżej będą rozdysponowane w trybie bezprzetargowym. Informacje pod numerem telefonu 56 61-18-539

Informacja o nieruchomości stanowiącej własność Gminy Miasta Toruń przeznaczonej do oddania w dzierżawę

Wydział Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miasta Torunia informuje, iż w siedzibie Wydziału przy ul. Grudziądzkiej 126 b (II piętro) został wywieszony na okres 21 dni wykaz dla nieruchomości stanowiącej własność Gminy Miasta Toruń, położonej przy:

- ulicy Technicznej 15, stanowiącej część działki nr 234/25 o pow. 182 m² z obrębu 33, przeznaczonej na uzupełnienie posiadanej nieruchomości, do wykorzystywania jako tereny zielone.
- Dzierżawa ww. nieruchomości nastąpi na czas nieoznaczony.

Informacja pod numerem telefonu 56 61 18 543.

Ze smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

śp

Apolonii Czarneckiej

studwuletniej mieszkanki naszego województwa, odznaczonej Medalem

Marszałka Województwa Kujawsko-Pomorskiego Unitas Durat Palatinatus Cuiaviano-Pomeraniensis.

Wiesławowi Czarneckiemu

długoletniemu Dyrektorowi Departamentu Rolnictwa i Geodezji w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Kujawsko-Pomorskiego

składamy
wyrazy szczerzego współczucia.

Elżbieta Piniewska
Przewodnicząca Sejmiku
Województwa
Kujawsko-Pomorskiego

Piotr Całbecki
Marszałek
Województwa
Kujawsko-Pomorskiego

REZONANS MAGNETYCZNY

• 7 dni w tygodniu

• Odpłatnie i w ramach NFZ*

LUXMED
DIAGNOSTYKA

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

*Badania NFZ wymagają ważnego skierowania

Sport

• **Piłka nożna.** Zinedine Zidane zostanie selekcjonerem reprezentacji Francji, w miejsce Didiera Deschamps - donoszą tamtejsze media

SIATKÓWKA

Nowe otwarcie, nowa ekipa. BKS już po pierwszym treningu

DK, MZ

Po trudnych tygodniach i kadrowej rewolucji, bydgoscscy siatkarze rozpoczęli przygotowania do kolejnego sezonu.

Ostatnie dwa sezony były trudne dla BKS. Przede wszystkim z powodów finansowych, co wpływało też na kwestie organizacyjne i sportowe. W przerwie między sezonami z funkcji prezesa zrezygnował Wojciech Jurkiewicz, a na stanowisku zastąpił go Tomasz Koniecznyński.

- Musieliśmy praktycznie od nowa poukładać klub przed nowym sezonem. Nie było łatwo, bo swoją decyzję o odejściu z BKS do Radomia podjęli także nasi dotychczasowi tre-

nerzy, Michał Masny i Adrian Pasierb. Trzeba było działać jednocześnie na kilku frontach - wyjaśnia Koniecznyński.

Klubowi udało się przekonać do swojej wizji władze miasta i podpisać nową, trzyletnią umowę o wsparciu bydgoskiej, męskiej siatkówki. Drużynę poprowadzi duet trenerów - Sergiej Kapelus i Wojciech Kaźmierczak. - Zbudowaliśmy ciekawą, obiecujący team, łączący doświadczonych zawodników znanych z pierwszoligowych (i nie tylko) parkietów, ze zdolną młodzieżą, która w Bydgoszczy ma zapewnione dobre warunki do rozwoju - przekazał nowy strenik klubu.

Bydgoscscy siatkarze już rozpoczęli przygotowania do nowego sezonu. Pierwszy trening odbył się w hali Łuczniczka.



Bydgoscscy siatkarze już w toku przygotowań do sezonu

KOLARSTWO

Mistrzostwo świata i tytuł magistra Natalii Krześlak

Joachim Przybył

Natalia Krześlak najpierw w Chinach została najlepszą kolarzką wśród studentek z całego świata, a potem z powodzeniem obroniła pracę magisterską na UMK w Toruniu. Kolejny cel - Igrzyska Olimpijskie w Los Angeles, a już w lipcu torunianka w barwach reprezentacji Polski pojedzie w Tour de Pologne Women.

Natalia Krześlak to najlepsza kolarzka wśród studentek na świecie, czy jest także najlepszą studentką wśród kolarzek? Szansę na taki tytuł stworzył jej utworzony kilka lat temu program kariery dwutorowej na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika. Dzięki temu wyczynowi sportowcy, dzięki elastycznemu i indywidualnemu programowi zajęć, mają szansę łączyć karierę naukową i sportową.

Krześlak właśnie obroniła pracę magisterską na Wydziale Zarządzania UMK. Temat? „Funkcja motywowania członków zespołu z perspektywy przywódcy na przykładzie TTK Pacific”

- Cała praca oparta jest o moją karierę w toruńskiej drużynie kolarskiej. Trener Leszek Szyszkowski zainspirował



Natalii Krześlak nie brakuje anie talentu, ani zapału do ciężkiej pracy. I są tego efekty!

mnie do takiego tematu. Te kompetencje tworzyły się w codziennym życiu sportowca; wytrwałość, dążenie do celu, poszukiwanie nowych rozwiązań, a przede wszystkim radość z tego, co się robi. Studia i kolarstwo to moje równorzędne pasja. Nauka pomogła mi w rozwoju mentalnym, nauczyła stawiać sobie nowe granice, a potem je przekraczać - mówi Natalia Krześlak.

Kolejne swoje granice torunianka złamała na niedawnych akademickich mistrzostwach świata w Chinach. Najpierw okazała się bezkonkurencyjna w wyścigu ze startu wspólnego. Na trudnej, górskiej trasie Natalia Krześlak rozdawała karty w najważniejszej ucieczce, jej tempa nie wytrzymała żadna

z rywalki i nasza zawodniczka samotnie dotarła do mety.

Do tego dorzuciła jeszcze srebrny medal w jeździe indywidualnej na czas. - Do złota na 22-kilometrowej trasie zabrakło mi 2,5 sekundy, to jak błysk szprychy - wzdycha.

Wyścigi akademickich mistrzostw świata były rozgrywane na wysokości ponad 1000 m nad poziomem morza. Natalii przydało się wysokogórskie zgrupowanie w Andorze, gdzie trenowała z najlepszymi polskimi kolarzami.

- Zaskoczył mnie pozytywny odbiór moich sukcesów w Toruniu, nigdy jeszcze nie dostałam tylu gratulacji, pozytywnych słów od grona uniwersyteckiego, naszych sponsorów. Takie chwile mnie mo-

tywują. Trener Szyszkowski często powtarza: „bądź jak pani Ania Frelak, idź tropem pani Moniki Michniak”. One na co dzień są naszymi inspiracjami - dodaje Natalia.

Uczestniczki akademickiego championatu mieszkwały w dawnej wiosce olimpijskiej z ZIO w Pekinie. To było szczególne doświadczenie. Teraz największym sportowym marzeniem Natalii Krześlak jest start na igrzyskach w Los Angeles w 2028 roku. - Czuć było jeszcze ducha zimowych igrzysk z 2022 roku - mówi torunianka.

Pierwszy krok jest już zrobiony. Natalia Krześlak została powołana do drużyny narodowej na Tour de Pologne kobiet, który już 24 lipca rozpoczyna się w Tomaszowie Lubelskim. To będą trzy wymagające etapy w mocnej stawce. - Już samo spotkanie z Czesławem Langiem to dla mnie paliwo na dalszą część sezonu - mówi kolarzka Pacificu.

Co dalej? O olimpijskich marzeniach już wspomnieliśmy, ale to nie wszystko. - Mamy z trenerem Szyszkowskim taki napoleoński plan dotyczący dalszej kariery. Pojawiła się opcja pracy doktorskiej na UMK. Na razie nie chcę składać konkretnej deklaracji, ale to będą ważne decyzje w życiu - podkreśla Krześlak.

KRÓTKO

Piłka nożna

Zawisza się wzmacnia

Bydgoski klub kompletuje skład na debiutancki sezon w Betclie 2. Lidze. Pierwszą nową postacią w zespole był skrzydłowy Mateusz Stępień pozyskany z Puszczy Niepołomice, potem dołączyli napastnicy Maciej Mas z Olimpii Grudziądz i Michał Kalitta z Wdy Świecie oraz pomocnik Bartosz Kuśmierczyk. Teraz dołączył Radosław Kanach, 27-letni pomocnik, który ma na koncie dziewięć występów w PKO BP Ekstraklasie

w barwach Cracovii. Był też zawodnikiem Stali Rzeszów, Sandecji Nowy Sącz, Resovii, Puszczy Niepołomice i ostatnio Podbeskidzia Bielsko-Biała. Był reprezentantem Polski do lat 21. To nie koniec wzmocnień niebiesko - czarnych. Przypomnijmy, że w zespole nie zagrają już: Jakub Bojas, Patryk Urbański, Patryk Skórecki, Marcel Wszolek, Bartosz Baran i Mikołaj Borowski. Sezon w Betclie 2. Lidze Zawisza rozpocznie się 25 lipca od meczu u siebie z Sokółem Kleczew (godz. 19.00).

KOSZYKÓWKA

Środkowy z Serbii z ostatnim podpisem w Noteci

Joachim Przybył

Środkowy Milos Koprivica zamyka skład Qemetica Noteci Inowrocław na nadchodzący sezon. Krzysztof Szubarga będzie miał do dyspozycji dwunastu graczy.

To był udany sezon transferowy dla klubu z Inowrocławia, który zamierza mocniej zaznaczyć swoją obecność w I lidze. Przypomnijmy, że

dwa lata temu beniaminek awansował do play off, ale w ostatnim sezonie musiał bronić się przed spadkiem. Posadą zapłacił za to Przemysław Łuszczewski, jego miejsce zajął Krzysztof Szubarga, który zbudował swój skład. Udało mu się ściągnąć kilku topowych graczy I-ligowych: rozgrywającego Jakuba Kobela, obrońcę Michała Krocza czy skrzydłowego Santiago Vauleta. Jako ostatni dołączył Milos Koprivica. To

serbski środkowy (208 cm, 102 kg), który przez ponad dekadę wyrobił sobie markę solidnego gracza na bałkańskich parkietach. W ostatnim sezonie w barwach serbskiego KK Metalac Valjevo zanotował jedno z najlepszych liczb w swojej profesjonalnej karierze (13,7 pkt i ponad 7 zbiórek). W sezonie 2024/25 Koprivica świetnie spisywał się w lidze macedońskiej, w MZT Skopie zdobył mistrzostwo i puchar tego kraju, wcześniej zaliczył też se-

zon w lidze węgierskiej, grał na obu poziomach bałkańskiej ABA Ligi. Ze względu na swoje gabaryty jest doceniany za pracę, jaką wykonuje w strefie podkoszowej - mocne zaślony, walkę o zbiórki i skuteczność w „pomalowanym”.

Qemetica Notec Inowrocław 2026/27

PG: Jakub Kobel, Adam Skiba, Krzysztof Babis; SG: Michał Krocak, Piotr Lis; SF: Santiago Vaulet, Radosław Trubacz; PF: Szymon Sobiech, Tymon Szymański; C: Milos Koprivica, Darrell Harris, Kamil Białachowski.