

Od kilku dni **nie działa sygnalizacja świetlna** na przejeździe kolejowym przez ulicę Legionów. Usuwana jest w trybie... pilnym **str. 4**



FOT. MAREK NIENARTOWICZ

NOWOŚCI

DZIENNIK TORUŃSKI

Środa
15.10.2025

Nr 240 (16833)
Rok LVIII

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

PRZED 1 LISTOPADA CMENTARNE OZDOBY KUPIMY W PROMOCJACH

Po ile znicze i kwiaty na groby bliskich?

Katarzyna Kucharczyk
katarzyna.kucharczyk@polskapress.pl

Już od kilku dni torunianie przygotowują się do obchodów uroczystości Wszystkich Świętych, przeglądając oferty zniczy i kwiatów na cmentarze. Markety i dyskonty prześcigają się w promocjach.

Znicze, wkłady, świecidełka na baterie czy wiązanek kwiatów to stałe elementy półek sklepowych o tej porze roku, pojawiające się już kilka tygodni przed 1 listopada. Nie inaczej jest i w tym roku. Niemniej w ozdoby grobów - oprócz marketów czy dyskontów - można zaopatrzyć się przez cały rok także w przycmentarnych kramach.

Ceny w punktach przed cmentarzami nie różnią się za wiele od tych, które znajdziemy w marketach czy na targowiskach. Oczywiście, jeśli weźmiemy pod uwagę cenę za jedną sztukę, bez uwzględnienia promocji wielosztukowych.

Znicze i kwiaty

Wiele zależy np. od rozmiaru znicza. Te niewielkie, najmniejsze, zalane wkładem można znaleźć już za 5 zł. Średnie, bez wkładu, kosztują od 10 do 35 zł, w zależności od kształtu, zdobień czy materiału.

Za duży znicz zapłacimy od 40 do nawet 90 zł. Wkłady dostępne są w szerokim przedziale cenowym - od 3,50 zł do 12 zł, w zależności od rozmiaru i czasu palenia.

Nie brakuje też chryzantem. Średnie kosztują średnio 20-25 zł, większe od 30 do 45 zł. Za małą wiązanek ze sztucznych kwiatów zapłacimy około 40 zł, średnią dostaniemy za około 70 zł, a duży wieniec to już wydatek rzędu 100 zł i więcej. Zestawy - czyli wiązanek plus bukiet do wazonu - kosztują między 120 a 180 zł.

Ceny i promocje

Sprawdziłmy także aktualne ceny w popularnych sieciach handlowych. Promocji nie brakuje, a im bliżej Wszystkich Świętych, tym rabaty zapewne będą jeszcze większe. Warto zwrócić uwagę na oferty wielosztukowe (np. 2+1 gratis), które pozwalają naprawdę sporo zaoszczędzić. ©© Więcej na str. 4



DLA SENIORÓW

Kolejny bardzo ciekawy rok akademicki **str. 6**

Toruński Uniwersytet Trzeciego Wieku zainaugurował rok akademicki 2025/2026 podczas uroczystości w Auli Uniwersytetu Mikołaja Kopernika. Zainteresowanie ofertą TUTW jest bardzo duże

● Pierwsze objawy raka piersi. Tak wyglądają guzy
● Czy jesteś hipochondrykiem?
str. 10-12

STRONA
ZDROWIA

Rozpędzone bmw wjechało w rowerzystkę. Kierowca był pijany. Jest wyrok **str. 3**

Posel Szczucki nadal bez wpisu na listę adwokatów. Ale ciągle może się odwoływać **str. 3**

Władze miast i gminy zarobią więcej. „Płacowe sufity” samorządu **str. 2**

Nr ISSN 0137-9259

Nr indeksu 350370



FOT. MAREK NIENARTOWICZ

Osiedle na toruńskim Jarze nagrodzono w bardzo prestiżowym konkursie str. 4

Bardzo poważna rozmowa o otyłości i jej skutkach

Otyłość to jedna z najpoważniejszych chorób cywilizacyjnych. Według danych Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego oraz WHO nadwagę ma ponad 53 proc. Polaków, a otyłość stwierdza się u 25 proc. **str. 5**

Nagrody i odznaczenia dla najlepszych nauczycieli w Toruniu i w regionie str. 2

Rząd robi wszystko, aby ratować Jastrzębską Spółkę Węglową lub chociaż tylko jej istotną część str. 8

Jutro w Nowościach Pod Paragrafem

● Skok na carski pociąg pod Bezdunami był niezwykle i zuchwały. Pikanterii dodawał mu fakt, że kilku z rabusiów rządziło potem Polską

Marek Mazurkiewicz
publicysta



TANI FILM, KLASY B

Podczas imprezy Karola Darek z Łukaszem puścili wodze fantazji, ich huczne świętowanie zakończyło się jednak kolejnym skandalem. W czasie zabawy odgrazali się, że kolegów, których nie lubią, „wsadzą” na wiele lat do więzienia. Staszewi chcieli dać piątkę, Tomkowi dychę, ale najmocniej dostało się Romkowi, zapowiedzieli mu, że dostanie dwudziestkę.

Nie, to nie jest streszczenie fabuły kolejnego odcinka emitowanego od lat serialu, którego opis można przeczytać w Telegazynie. To relacja z niedawnych wydarzeń w hotelu poselskim, kiedy znani z zamięłowania do imprez i niestroniający od kontrowersji posłowie ponownie pokazali, że obecność w parlamencie traktują przede wszystkim jako dobrą zabawę.

Według doniesień medialnych, w restauracji Nowego Domu Poselskiego, podczas świętowania zaprzysiężenia Karola Nawrockiego, posłowie prawicy - Dariusz Matecki i Łukasz Mejza - mieli kierować w stronę polityków Koalicji Obywatelskiej (Stanisława Gawłowskiego, Tomasza Grodzkiego i Romana Giertycha) prowokacyjne przysięgi. Scena miała zakończyć się interwencją Straży Marszałkowskiej i sporządzeniem notatki służbowej.

Nie jest to pierwszy raz, kiedy właśnie o tych posłach z PiS-u robi się głośno w kontekście ekscesów w budynkach parlamentu. W ubiegłym roku dali się poznać jako twórcy przysięgi o Grzegorz Braunie, gdy ten urządził swój żenujący happening z gaśnicą.

W komentarzach dotyczących niedawnych wybryków posłów pojawiają się pomysły na wprowadzenie zakazu sprzedaży alkoholu w Sejmie, ale nie brakuje też głosów broniących obecności „procentów” w parlamencie. Sławomir Mentzen w wywiadzie dla Radia Zet stwierdził bowiem, że alkohol ułatwia rozmowy.

Przykład „imprezowych” posłów pokazuje, że część z nich zupełnie bezceremonialnie podchodzi do misji, jaką powierzyli im wyborcy, i do słów przysięgi, którą ślubowali, obejmując mandat „wybrańców narodu”. Przypomina też, że polityka - zwłaszcza ta prezentowana w parlamencie - coraz częściej przypomina, jak śpiewał Krzysztof Cugowski, film tani klasy „B”, w którym „z dialogów wyszło dno, zero, czyli nic”. ©©

POGODA W REGIONIE

Środa

12°C
2°C



Imieniny obchodzą
dzisiaj:
**Aurelia,
Brunon, Teresa;**
jutro: **Iga
i Jadwiga.**

Czwartek

12°C
7°C



Piątek

11°C
8°C



Będzie mgliście i deszczowo

Władze miast i gmin zarobią więcej. Nowe samorządowe „sufity płacowe”

Adam Willma
adam.willma@polskapress.pl

Rozpoczyna się nowelizacja przepisów płacowych dla osób wybieranych i powoływanych. Podwyżki dostaną wójtowie, burmistrzowie, prezydenci miast, ich zastępcy oraz skarbnicy.

Wpływy do portfeli samorządowców wzrosną średnio o około 5 proc. z wyrównaniem od 1 lipca br.

Nowa arystokracja samorządowa

Nowe rozporządzenie podnosi maksymalne kwoty wynagrodzenia zasadniczego i dodatku funkcyjnego.

Nadal obowiązuje „sufit” dla całego uposażenia (z dodatkiem specjalnym): 21 043,57 zł, czyli 11,2 x kwota bazowa z budżetówki (w 2025 roku jest to 1 878 zł).

Na wniosek samorządów wyodrębniona została nowa podgrupa stanowisk w urzędach marszałkowskich dla województw liczących powyżej 3 mln mieszkańców.

W praktyce marszałkowie i skarbnicy takich województw mogą liczyć na wyższy pułap wynagrodzenia.

Dlaczego znowu więcej?

Przypomnijmy, 30 maja rząd podwyższył minimalne płać zasadnicze tylko dla pra-



Zarobki prezydenta Torunia Pawła Gulewskiego (na zdjęciu ze swoimi zastępcami Dagmarą Zielińską Rafałem Pietrucieniem) są ściśle określone przepisami

cowników na umowach o pracę (o 5-16 proc., z wyrównaniem od 1 marca). Włodarze i osoby „z powołania” wypadli wtedy z kolejki, co organizacje samorządowe przyjęły z oburzeniem. Nowela z 15 września zamyka sprawę.

Sufity samorządowe

Poniżej nowe „sufity” dla włodarzy samorządowych:

- Prezydent Warszawy - 16 187,36 zł
- Marszałek województwa:
 - powyżej 3 mln mieszkańców - 16 180 zł
 - między 2 mln a 3 mln - 16 050 zł
 - poniżej 2 mln - 15 610 zł

● Prezydent miasta (na prawach powiatu):

- powyżej 300 tys. - 15 610 zł
- poniżej 300 tys. - 14 960 zł
- Starosta:
 - powyżej 120 tys. - 14 960 zł
 - od 60 tys. do 120 tys. - 14 600 zł
 - poniżej 60 tys. - 14 070 zł
 - Wójt/Burmistrz:
 - powyżej 100 tys. - 14 960 zł

Nadal obowiązuje „sufit” dla całego uposażenia (z dodatkiem specjalnym): 21 043,57 zł, czyli 11,2 x kwota bazowa z budżetówki.

- od 15 tys. do 100 tys. - 14 600 zł
- poniżej 15 tys. - 14 070 zł

Zastępcy i finanse publiczne w pigułce:

● Wicemarszałek: 15 700 zł w największych regionach, 15 550 zł w województwach między 2 mln a 3 mln; 14 080 zł w poniżej 2 mln.

● Członek zarządu województwa: 14 080 zł w regionach powyżej 3 mln, 13 950 zł między 2 mln a 3 mln, 12 540 zł poniżej 2 mln.

● Wicestarosta: 14 080 zł powyżej 120 tys., 13 350 zł od 60 tys. do 120 tys., 11 800 zł poniżej 60 tys.;

● Zarząd związku Jednostek Samorządu Terytorialnego: przewodniczący - 14 080 zł, zastępca - 11 800 zł, członek - 10 340 zł;

● Zastępca prezydenta Warszawy - 15 700 zł;

● Skarbnicy:

• Warszawa i miasta powyżej 300 tys. - 15 700 zł;

• województwa powyżej 3 mln - 15 700 zł;

• gminy powyżej 100 tys. - 14 080 zł;

• powiaty powyżej 120 tys. - 13 350 zł, od 60 tys. do 120 tys. - 11 800 zł, poniżej 60 tys. - 10 710 zł;

Ważne zastrzeżenie - samorządy mają szersze pole manewru przy konstruowaniu uchwał płacowych - nie muszą sięgać po maksimum. ©©

Nagrody i odznaczenia dla najlepszych nauczycieli

Justyna Wojciechowska-Narloch
justyna.wojciechowska-narloch@polskapress.pl

123 nauczycieli z toruńskich szkół i placówek oświatowych odebrało wczoraj nagrody z okazji Dnia Edukacji Narodowej.

Uroczystość ta odbyła się w Dworze Artusa. Zaproszeni zostali na nią pedagodzy, którzy w ostatnim roku wyróżniali się swoim zaangażowaniem w pracę oraz osiągalni wraz z uczniami sukcesy - dydaktyczne, sportowe, artystyczne.

Wśród nagrodzonych znaleźli się dyrektorzy przedszkoli, szkół i placówek - w sumie 9 osób. Pozostali to nauczyciele

pracujący w miejskich przedszkolach, szkołach podstawowych i specjalnych, liceach ogólnokształcących, techni-

kach, zespołach szkół, Centrum Kształcenia Ustawicznego, Młodzieżowym Domu Kultury, Domu Harcerza i Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej.

W ubiegły piątek zasłużonych nauczycieli nagroził marszałek województwa Piotr Całbecki. Z kolei w czwartek w Zespole Szkół Muzycznych w Toruniu szykuje się uroczystość, podczas której najlepsi pedagodzy dostaną odznaczenia państwowe i resortowe oraz nagrody kuratora oświaty. ©©



123 nauczycieli z Torunia odebrało wczoraj nagrody

PRAWO I ŻYCIE 24-LETNI NIETRZEŻWY KIEROWCA ROZPĘDZONYM BMW WJECHAŁ W ROWERZYSTĘ. SĄD WYDAŁ WYROK

Okoliczności łagodzące wypadku na pasach

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

Rozpędzony i nietrzeźwy 24-latek uderzył samochodem w rowerzystę na skrzyżowaniu ulic Watzenrodego i Ugory w Toruniu. W sądzie młody mężczyzna usłyszał wyrok w zawieszeniu.

O tym zdarzeniu było głośno za sprawą filmu, który nagrał z wypadku inny kierowca i opublikował w mediach społecznościowych.

Nagranie dokumentuje, że kierowca BMW jechał bardzo szybko i zignorował to, że na prawym pasie przed przejściem dla pieszych czekał inny pojazd. BMW z wielkim impetem uderzyło w przejeżdżającego prawidłowo przez przejście rowerzystę.

Alkohol nie wywietrzył

Kierowca K.H. oskarżony został o spowodowanie wypadku drogowego i jazdę po pijanemu. W organizmie miał ponad promil alkoholu. Proces w tej sprawie odbył się

przed Sądem Rejonowym w Toruniu. Co w jego trakcie ustalono?

Do wypadku doszło 28 maja 2023 roku. W sądzie K.H. zeznał, że alkohol z kolegami pił w nocy z 27 na 28 maja. Około godz. 3.00 wrócił do domu. Na zajutrz nie jadł, nie pił. Około południa zamówił taksówkę i pojechał tam, gdzie zostawił swoje BMW. Siadł za jego kierownicą, bo był przekonany, że „alkohol już wywietrzył”.

Wypadek młodzieniec spowodował na skrzyżowaniu ulic Ugory i Watzenrodego. Obowiązuje tutaj ograniczenie prędkości do 50 km/godz. Opinia powołanego do sprawy biegłego wskazuje, że kierowca BMW na liczniku miał 91-94 km/godz.

Rowerzysta trafił do szpitala

Rozpędzone BMW uderzyło w prawidłowo jadącego rowerzystę. Był nim 68-letni mężczyzna, który absolutnie niczym do wypadku się nie przyczynił - był na przejeździe dla rowerów, miał tam pierwszeń-



Do wypadku doszło 28 maja 2023 roku za skrzyżowaniem ulic Watzenrodego z ulicą Ugory w Toruniu

stwo. Karetka zabrała go do szpitala. Kierowcą natomiast zajęła się przybyła na miejsce policja - po pierwsze badając jego trzeźwość i odkrywając ponad promil alkoholu.

Jakich obrażeń doznał rowerzysta? Sąd odnotował m.in.: złamanie nosa, rany tłuczone głowy, stłuczenia stawu kola-

nowego prawego, stłuczenia podudzia lewego z krwiakiem, stłuczenie klatki piersiowej oraz otarcia naskórka tułowia i kończyn. A wszystko to „spowodowało naruszenie czynności narządu ruchu na okres powyżej 7 dni”.

Można zatem powiedzieć, że ofiara wypadku i tak miała

wiele szczęścia. Na sali sądowej jednak pokrzywdzony pan L. nie krył, że do dziś odczuwa bóle.

Sąd dostrzegł okoliczności łagodzące

W toku procesu sąd wysłuchał świadków, analizował opinie biegłych i dokumenty.

Wyrok ogłosił sędzia Marek Tyciński. Oskarżonego kierowcę BMW uznał za winnego obu zarzucanych mu przez prokuraturę przestępstw: spowodowania wypadku oraz kierowania autem w stanie nietrzeźwości.

Jaką karę sąd wymierzył młodemu kierowcy? Za spowodowanie wypadku: 1 rok więzienia w zawieszeniu na 3 lata próby, czteroletni zakaz kierowania wszelkimi pojazdami, zobowiązanie do powstrzymania się od nadużywania alkoholu i 3 tys. zł zadośćuczynienia dla rowerzysty. (Wcześniej z OC sprawcy wypadku pokrzywdzony otrzymał od ubezpieczyciela 18 tys. zł - po ugodzie).

Za jazdę w stanie nietrzeźwym natomiast K.H. ukarany został 2 latami prac społecznych,

w wymiarze 20 godzin miesięcznie. Poza tym zapłacić ma 5 tys. zł na Fundusz Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej i dostał zakaz kierowania pojazdami na 4 lata. Łączny wymiar tego zakazu - jako skutek obu przestępstw - sąd ustalił na okres 5 lat.

Oskarżonemu kierowcy BMW za zarzucane mu czyny groziła kara bezwzględnej więzienia. Sąd jej nie orzekł, bo dostrzegł okoliczności łagodzące: młody wiek sprawcy, dotychczasowa niekaralność, skrucha podczas procesu.

- Osadzenie oskarżonego w warunkach izolacji penitencjarnej nie byłoby odpowiednim. W ocenie sądu orzeczenie kary pozbawienia wolności w formie bezwzględnej przyniosłoby odwrotny od resocjalizującego skutek. Oskarżony jest osobą niekaraną sądowo, dlatego też powyższe zdarzenie należy określić jako incydent w jego życiu. Konsekwencją jego zachowania była już utrata zatrudnienia - wyjaśnił sędzia Marek Tyciński w uzasadnieniu wyroku. ©©

Poseł Szczucki nadal bez wpisu na listę adwokatów!

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

Najpierw wpisu na listę adwokatów odmówiła mu Okręgowa Rada Adwokacka w Toruniu. Teraz jej decyzję podtrzymała w mocy Naczelna Rada Adwokacka. Poseł może odwoływać się dalej...

Tę sprawę śledziliśmy przez kilka miesięcy. Wreszcie w lipcu 2025 roku Okręgowa Rada Adwokacka w Toruniu po pół roku procedowania podjęła decyzję: odmówiła posłowi Krzysztofowi Szczuckiemu (PiS) wpisu na listę adwokatów. Powodem były m.in. zarzuty prokuratorskie, ale nie tylko. Chodziło także o formy politycznego zaangażowania.

- W decyzji odmownej, przyjętej uchwałą, powołaliśmy się przede wszystkim na rękojmię prawidłowego wykonywania zawodu adwokata. Wniosek pana Krzysztofa Szczuckiego procedowaliśmy długo. Występowaliśmy o informacje do Prokuratury Krajowej, przeprowadziliśmy wywiady i pozyskiwaliśmy informacje. W ocenie Okręgowej Rady Adwokackiej w Toruniu w tym przypadku wnioskow-



Adwokatura nie chce w swoich szeregach posła Krzysztofa Szczuckiego. Ale może odwoływać się dalej

dawca nie daje wspomnianej rękojmi. Istotne dla nas były między innymi prokuratorskie zarzuty - mówił w lipcu adwokat Jan Kwietnicki, dziekan ORA w Toruniu.

Z wnioskiem do ORA w Toruniu o wpisanie go na listę adwokatów poseł Krzysztof Szczucki (PiS), prawnik z wykształcenia i wykładowca akademicki tej dziedziny, wystąpił ponad roku temu. Już wtedy rada adwokacka miała wątpliwości, czy daje ową rękojmię prawidłowego wykonywania zawodu adwokata. W pewnym momencie wątpli-

wości było jeszcze więcej - wtedy, gdy prokuratura postawiła Szczuckiemu zarzuty za nadużycia w Rządowym Centrum Legislacji.

Naczelna rada podtrzymała stanowisko toruńskiej

W Toruniu całe badanie sprawy i procedowanie wniosku skończyło się odmową wpisu. Ta decyzja była jednak nieprawomocna. Poseł Krzysztof Szczucki miał prawo się od niej odwołać - najpierw do Naczelnej Rady Adwokackiej. Uczynił to, ale zrozumie-

nia dla swojej argumentacji nie znalazł.

NRA podtrzymała w mocy odmowną decyzję wpisu na listę adwokatów wydaną w Toruniu. Tę informację jako pierwsze podało 14 października Radio PiK.

Poseł Szczucki będzie odwoływał się dalej? Ma takie prawo.

Jak objaśniał adwokat Jan Kwietnicki, ścieżka odwoławcza w tej sprawie jest długa. W razie nieuwzględnienia odwołania przez NRA, poseł ma prawo odwoływać się do Ministra Sprawiedliwości. A jeśli i tam jego argumentacja nie znajdzie akceptacji, pozostaje mu droga odwoławcza sądowna - najpierw poprzez Wojewódzki Sąd Administracyjny w Warszawie, a potem przez Naczelny Sąd Administracyjny.

Tu przypomnijmy, że na razie karny aspekt sytuacji posła jest niezbyt wesoły, ale też nieprzesądny.

18 marca br. prokurator okręgowy w Warszawie przedstawił posłowi Krzysztofowi Szczuckiemu zarzut popełnienia przestępstwa urzędniczego z art. 231 par.2 Kodeksu karnego. Zarzuty dotyczą okresu: od listopada 2022 roku do paź-

dziernika 2023 roku, kiedy Szczucki pełnił funkcję prezesa Rządowego Centrum Legislacji. Tam miało dojść do nieprawidłowości właśnie.

Poseł do zarzucanych mu czynów się nie przyznaje

Ustalenia prokuratury wskazują, że poseł PiS - jako prezes, działając w celu osiągnięcia korzyści osobistej, polegającej na promowaniu własnej osoby, jako kandydata na posła na Sejm RP - przekroczył uprawnienia w związku z powierzoną mu funkcją, a także nie dopełnił obowiązków wynikających z ustawy o finansach publicznych, w ten sposób, że utworzył wydział, w którym zatrudniono - z pominięciem zasad konkursowych - sześć osób na różnych stanowiskach urzędowych.

„Osoby te wykonywały czynności związane z promowaniem i kampanią wyborczą Krzysztofa Szczuckiego” - poinformowano w komunikacie. Jak ustalono, zorganizowano wówczas 82 wydarzenia związane właśnie z tą kampanią. W wyniku tych działań Skarb Państwa poniósł szkodę co najmniej 900 tys. zł.

Poseł do zarzucanych mu przez śledczych czynów się nie przyznaje. Całą sprawę uznaje za typowo polityczną. Odmowy wpisu na listę adwokatów dla mediów nie komentuje - podało Radio PiK.

Artykuł 65. Prawa o adwokaturze [Warunki wpisu na listę adwokatów] mówi jasno, że na listę adwokatów może być wpisany ten, kto po pierwsze „jest nieskazitelnego charakteru i swym dotychczasowym zachowaniem daje rękojmię prawidłowego wykonywania zawodu adwokata”.

Dopiero w kolejnych punktach mowa jest pełni praw publicznych, pełni praw wykształcenia, aplikacji adwokackiej i egzaminie.

Czy kandydat na adwokata z karnymi zarzutami wspomnianą rękojmię daje?

To było jedno z kluczowych pytań dla ORA w Toruniu. Odmowa wpisu na listę adwokatów świadczy jasno o tym, że nie.

Jak nieoficjalnie jednak powiedzieliśmy się, nie tylko karne zarzuty dla posła legły u podstaw odmowy w Toruniu, ale też formy jego politycznego zaangażowania. ©©

Toruń

Naprawa sygnalizacji w trybie pilnym

Marek Nienartowicz
marek.nienartowicz@polskapress.pl

Od kilku dni nie działa sygnalizacja świetlna na przejeździe kolejowym przez ulicę Legionów. Usuwana jest w trybie... pilnym.

Dużo się dzieje na północnym fragmencie ulicy Legionów. W sobotę oddano do użytku, w sporej części, rondo budowane u jej zbiegu z ulicą Polną. - Rondo już prawie gotowe, za to mamy awarię na znajdującym się tuż obok przejeździe kolejowym przez ulicę Legionów - sygnalizował nam Czytelnik „Nowości” (dane do wiadomości redakcji).

Brak zasilania...

Przejazd ten to tor linii kolejowej nr 246 Toruń Wschodni - Olek i przecinające je torowisko tramwajowe, jezdnia oraz tzw. ciąg pieszo rowerowy ulicy Legionów. Wyposażony jest w szlabany i sygnalizację świetlną. Od kilku dni przy przejeździe wiszą tabliczki z informacją „Sygnalizacja uszkodzona”. Pojawiały się też znaki „STOP”.

Przypomnijmy, że to skrzyżowanie kolejowo-tramwajowo-drogowe funkcjonuje od ponad dwóch lat. Powstało w ramach realizowanej przez MZK inwestycji - trasy tramwajowej między centrum Torunia a Jarem.

- Informację o awarii na przejeździe na ulicy Legionów otrzymaliśmy w piątek, 10 października. Z ustaleń spółki PKP Polskie Linie Kolejowe, odpowiedzialnej za jego utrzymanie, wynika, że przyczyną jest brak za-

silania - wyjaśnia Justyna Krystkiewicz z MZK.

To nie pierwsza awaria w tym miejscu. Do poprzedniej doszło 19 maja 2024 roku. Powodem była burza. Infrastruktura na przejeździe została uszkodzona w efekcie wyładowania atmosferycznego.

Ile potrwa usuwanie awarii?

- Zgłoszenie dotyczące tego problemu zostało przekazane do spółki Energa Operator. Usunięcie awarii prowadzone jest w trybie pilnym. Do czasu zakończenia naprawy przy przejeździe zainstalowano znaki „STOP” - dodaje Justyna Krystkiewicz.

Przyjrzelismy się sytuacji na przejeździe. Chwila obserwacji wystarczy, by stwierdzić, że duża część kierowców nie zwraca uwagi na znaki „STOP”. Dotyczy to prowadzących samochody osobowe, dostawcze, jak i tiry. Przed przejazdem zatrzymują się tramwaje i autobusy MZK.

Lekceważenie znaków „STOP” przez wielu kierowców to zapewne efekt tego, że wspomnianą linią kolejową pociągi kursują tylko okazjonalnie. To składy towarowe. Kursują do i ze Stacji Paliw nr 11 w Zamku Bierzgłowskim. Oczywiście ta sytuacja nie zwalnia kierowców z obowiązku przestrzegania znaków. Także wtedy, gdy znaki „STOP” powodują zatory na ulicy Legionów.

Termin usunięcia awarii na przejeździe nie jest na razie znany. W przypadku poprzedniej trwało to ponad miesiąc. ©



Do czasu usunięcia awarii obowiązują tu znaki „STOP”. Nie przez wszystkich kierowców są przestrzegane...

Osiedle na Jarze nagrodzono w prestiżowym konkursie

Marek Nienartowicz
marek.nienartowicz@polskapress.pl

Firma Urbański z Torunia otrzymała główną nagrodę w jednej z kategorii konkursu organizowanego przez Polskie Stowarzyszenie Budownictwa Ekologicznego PLGBC.

Od 2013 roku trwają inwestycje mieszkaniowe wielorodzinne na Jarze w Toruniu. Prowadzi je kilka spółdzielni mieszkaniowych i kilkanaście firm deweloperskich.

Apartamenty z certyfikatem

Na Jarze zainwestowała także toruńska firma Urbański. Przy ulicy Grasera 12-12c oraz Strobanda 14, na osiedlu Apartamenty Przyszłości, zaplanowała siedem wielorodzinnych budynków mieszkalnych. To obiekty w kształcie oktagonów, wkomponowane w istniejącą zieleni, z dużą przestrzenią między nimi. Zastosowano w nich wiele proekologicznych rozwiązań, m.in. pompy ciepła i fotowoltaikę. Ośmiokątne bryły budynków pozwalają na zastosowanie niestandardowych układów mieszkań.

Gotowe są cztery budynki na tym osiedlu. Za pierwszy z nich w czerwcu - o czym informowaliśmy w „Nowościach” - firma Urbański odebrała Zielony Certyfikat od prezydenta Torunia Pawła Gulewskiego. To na-



Jeden z budynków w kształcie oktagonu przy ulicy Grasera. Firma Urbański odebrała za tę inwestycję nagrodę

groda specjalna w konkursie „Obiekt Roku”, przyznawana inwestorom za budynki zaprojektowane i wybudowane „według zasad budownictwa ograniczającego negatywny wpływ na środowisko”.

Kilka dni temu firma Urbański odebrała główną nagrodę

To już końcówka inwestycji wielorodzinnych na Jarze. Rozpoczyna się tu natomiast czas inwestycji jednorodzinnych.

w kategorii „Zrównoważona zabudowa mieszkaniowa wielorodzinna” za osiedle przy Grasera 12c w konkursie PLGBC Green Building Awards 2025, organizowanym przez Polskie Stowarzyszenie Budownictwa Ekologicznego PLGBC. Wyróżniane w nim są projekty, które „wyznaczają nowe standardy w branży i inspirować do transformacji w stronę neutralności klimatycznej, cyrkularności i troski o dobrostan społeczny”. To najważniejszy w Polsce konkurs promujący zrównoważone budownictwo, architekturę i innowacje ekologiczne.

Na Jarze trwa budowa

Przed firmą Urbański drugi etap budowy osiedla na Jarze, od strony ulicy Strobanda. W pobliżu trwają inne inwestycje mieszkaniowe.

Obok wznoszone są budynki Spółdzielni Mieszkaniowej „Kopernik”. Jej osiedle będzie składać się z ośmiu obiektów. Część z nich jest już zasiedlona.

Inwestycja wielorodzinna trwa także na zachodnim końcu ulicy Grasera. Powstaje tu osiedle „Maureska”, tworzone przez sześć budynków.

Kolejne budynki wznoszone są na osiedlu „Parkowy Jar” przy ulicy Hubego. To inwestycja toruńskiej firmy Bud-Tech.

W rejonie ulic Watzenrodego i Strobanda kontynuowana jest z kolei budowa osiedla „Zielony Zakątek”, będącego przedsięwzięciem firmy Majster Atlas-Kujawy.

Budowy bloków trwają w pobliżu pętli tramwajowej, między ulicami Heweliusza, Keplera i Halleya. Powstają tu osiedla „Helio” oraz „Jar Heweliusza”. Pierwsze z nich to inwestycja firmy Murapol, drugie - firmy Pres.

Młodzieżowa Spółdzielnia Mieszkaniowa zakończyła inwestycję przy ulicy Watzenrodego. Przymierza się do kolejnej - przy ulicy Strobanda, między ulicami Watzenrodego a Forteczną. MSM planuje wzniesić tu dziewięć budynków wielorodzinnych. ©

Ile zapłacimy za wystrój grobów na 1 listopada?

Katarzyna Kucharczyk
katarzyna.kucharczyk@polskapress.pl

Do 1 listopada jeszcze ponad dwa tygodnie, ale handlowy sezon na ozdoby cmentarne trwa już w najlepsze. Gdzie najkorzystniej kupimy znicze, wkłady i wiązanki na groby bliskich?

Już od kilkunastu dni torunianie przygotowują się do obchodów uroczystości Wszystkich Świętych. W tym czasie markety i dyskonty prześcigają się w promocjach. Niemniej wielu torunian wciąż zagląda do przymentarnych punktów, w których można zakupić znicze, wkłady oraz kwiaty.

Sprawdziliśmy aktualne ceny w popularnych sieciach handlowych. Promocji nie brakuje, a im bliżej Wszystkich Świętych, tym rabaty zapewne będą jeszcze większe. Warto zwrócić uwagę na oferty wie-



Znicze wszelkiego rodzaju, wkłady, świecidelka, kwiaty można kupić m.in. w przymentarnych punktach

losztukowe (np. 2+1 gratis), które pozwalają naprawdę sporo zaoszczędzić.

Biedronka

Od 7 października obowiązuje promocja 2+1 gratis na wszystkie znicze - można dowolnie mieszać modele. Uwaga: promocja nie dotyczy wkładów i zniczy LED.

Ceny regularne: znicz szklany (12 cm, 27 h) - 3,99 zł, znicz (24 cm) - 6,99 zł (przy zakupie 6 sztuk cena spada do 4,99 zł), znicz szklany z wkładem (33 cm) - 26,99 zł.

Lidl

Ceny zniczy: szklany zalewany - 3,59 zł, z wkładem w wysokości: 21 cm - 4,99 zł;

23 cm - 6,99 zł, 29 cm - 9,99 zł, 33 cm - 14,99 zł, 35 cm, w kształcie serca - 26,99 zł; szklany lampion LED - 24,99 zł.

Kaufland

Klasyczny znicz szklany (20 cm) kosztuje 6,99 zł, wkłady olejowe - już od 1,99 zł.

Aldi

Wkład parafinowy Calix jest w cenie 3,19 zł, wkład olejowy Calix - 4,49 zł, świeca LED (12,5 cm) - 11,99 zł.

Dino

Ceny zaczynają się od 2,39 zł za sztukę (przy zakupie trzech plastikowych zniczy o wysokości 11,5 cm). Kupując pojedynczo, zapłacimy 2,99 zł.

W ofercie są też szklane znicze, np. model z motywem anioła (20 cm) za 5,99 zł.

Bliżej Wszystkich Świętych zapewne pojawią się bogate oferty kwiatów. ©

Na szczyty, aby pomóc córce z zespołem Retta

Katarzyna Kucharczyk
katarzyna.kucharczyk@polskapress.pl

Ola z Torunia ma pięć lat i zмага się z zespołem Retta - genetyczną chorobą, która dotyka dziewczynki. Stopniowo odbiera mowę, sprawność ruchową, zdolność do samodzielnego życia.

Ola rozwijała się prawidłowo - siedziała, raczkowała, zaczęła chodzić dwa tygodnie po swoich pierwszych urodzinach. Z czasem rodzice zauważyli jednak niepokojące zmiany: utratę kontaktu wzrokowego, mowy, obojętności i wycofanie. Początkowo lekarze podejrzewali autyzm, ale po długiej diagnostyce badania genetyczne wykazały mutację w genie MECP2, odpowiedzialną za zespół Retta.

Choroba powoduje regres w rozwoju i wpływa na niemal wszystkie funkcje organizmu - od zdolności ruchowych po oddechowe. U Oli pojawiają się także napady padaczkowe, które są trudne do opanowania mimo stosowania leków. Obecnie dziewczynka wciąż chodzi i częściowo używa rąk, jednak każdy dzień przynosi niepewność co do przyszłości.

Jedyną nadzieją na zatrzymanie postępu choroby jest kosztowne leczenie zagraniczne. Terapia nie jest refundowana w Polsce, a jej cena wynosi około 10 milionów złotych. Aby zebrać potrzebne środki i zwiększyć świadomość społeczną na temat choroby, tata

Oli postanowił rozpocząć wyjątkową akcję - zdobycie Korony Gór Polski. Symbolicznym finałem będzie wejście na Kili-mandżaro.

Akcję poprowadzi Tomek Haase, kolega taty Oli, który postanowił poświęcić całą wyprawę dziewczynce. Wraz z nim wchodzić będzie Monika Witkowska, znana polska himalaistka, podróżniczka i zdobywczyni Korony Ziemi.

W akcję na rzecz dziewczynki zaangażowało się już wiele osób. W Wielkiej Brytanii zorganizowano charytatywny Rutland Water Challenge - całodzienną akcję rowerową wokół zbiornika retencyjnego Rutland Water. Z kolei grupa przyjaciół z firmy Agrii zdobyła dla Oli Gerlach - najwyższy szczyt Tatr.

Choć do osiągnięcia celu brakuje jeszcze 9 milionów złotych, rodzina nie zamierza się poddawać. Zbiórkę można wesprzeć pod linkiem: siepomaga.pl/olusia-slezak. ©©



Ola ma pięć lat i zмага się z zespołem Retta

Poważna rozmowa o otyłości i jej fatalnych skutkach

Katarzyna Kucharczyk
katarzyna.kucharczyk@polskapress.pl

Trzy farmaceutki z Torunia już od dłuższego czasu edukują mieszkańców Torunia w różnych kwestiach zdrowotnych. Tym razem na tapetę zostanie wzięta otyłość i jej profilaktyka.

Otyłość to jedna z najpoważniejszych chorób cywilizacyjnych. Według danych Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego oraz Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) nadwagę ma ponad 53 proc. Polaków, a otyłość stwierdza się u blisko 25 proc. Coraz częściej diagnozuje się ją u dzieci i młodzieży. Szacuje się, że w grupie wiekowej 7-9 lat już co piąte dziecko zmagają się z nadmierną masą ciała. Tendencja wzrostowa utrzymuje się od lat i dotyczy wszystkich krajów w Europie. Jednak tempo przyrostu zachorowań w Polsce należy do najszybszych.

Otyłość prowadzi także do rozwoju wielu groźnych chorób przewlekłych, skracających życie i obniżających jego jakość. Otyłość zwiększa ryzyko zawału serca, udaru mózgu, niewydolności serca, nadciśnienia tętniczego. A warto przy tym podkreślić, że choroby sercowo-naczyniowe pozostają najczęstszą przyczyną zgonów w Polsce. Oprócz tego otyłość przyczynia się do występowania insulinooporności



Tym razem na tapetę zostanie wzięta otyłość i jej profilaktyka

czy cukrzycy typu 2, a także zwiększa ryzyko wystąpienia wielu nowotworów, np. raka jelita grubego, raka piersi, raka trzustki, raka wątroby.

Fundacja PharmaHelp serdecznie zaprasza wszystkich mieszkańców Torunia do udziału w wydarzeniu poświę-

Otyłość prowadzi także do rozwoju wielu groźnych chorób przewlekłych, skracających życie i obniżających jego jakość.

conym profilaktyce otyłości. Od będzie się ono w czwartek, 16 października o godz. 9.00 w Centrum Aktywności Lokalnej - Willa z Pasją, ul. Grunwaldzka 38.

Ten, kto nie będzie mógł pojawić się w najbliższy czwartek, będzie miał okazję zrobić to kilka później - we wtorek, 21 października o godz. 9.00 w Centrum Aktywności Lokalnej „Do Maksa” przy parafii Maksymiliana Kolbego w Toruniu, ul. Wyszyńskiego 7. Wstęp jest bezpłatny.

Głównym celem jest zwiększenie świadomości zdrowotnej i przekazanie konkretnych, moż-

liwych do wdrożenia rozwiązań dotyczących profilaktyki otyłości. Podczas warsztatu każdy zdobędzie praktyczne wskazówki, które podpowiedzą, jak zapobiec otyłości dzięki prostym zmianom stylu życia.

- Chcemy uświadamiać, że otyłość to naprawdę ważna choroba, o której wciąż mówi się za mało. Przygotowałyśmy nowoczesną formułę warsztatową, pozwalającą na poznanie faktów i mitów o otyłości. Będziemy mówić nie tylko o jej przyczynach, ale także o konsekwencjach - wspomina Maryla Skowrońska-Lisiewicz, farmaceutka z Fundacji PharmaHelp. - Przybliżymy metody leczenia i skupimy się na tym, że walczenie z otyłością to nie tylko odchudzanie. To duży proces, który wymaga zaangażowania lekarza, psychiatry bądź psychologa, dietetyka, często fizjoterapii czy trenera, który wspomogą z aktywnością fizyczną. Porozmawiamy także o tym, jak ważne jest zaangażowanie rodziny i jej wsparcie.

Farmaceutki chcą w ten sposób walczyć także ze stygmatyzacją otyłości i wyjść do osób, które być może wstydzą się zrobić pierwszy krok ku poprawie swojego zdrowia.

- Potrzeba badań i indywidualnego podejścia do pacjenta. Czasami trzeba włączyć farmakologię, a czasami potrzebna jest operacja bariatryczna. - zachęca Maryla Skowrońska-Lisiewicz. ©©

Dramat piłkarza z Brazylii. Trwa zbiórka na leczenie i rehabilitację

Marek Nienartowicz
marek.nienartowicz@polskapress.pl

Grający w Sparcie Brodnica 23-letni Kayo Lopez odniósł poważne obrażenia w wypadku samochodowym. Walczy o powrót do sprawności.

Niedziela, 28 września, około godziny 6.45. W Płowcach w powiecie radziejowskim samochód, którym podróżowało trzech młodych mężczyzn, wypadł z drogi krajowej nr 62 i uderzył w drzewo. W wypadku poszkodowany został 23-latek. Podróżował jako pasażer. Trafił do szpitala.

Ten 23-latek to Kayo Lopez, piłkarz IV-ligowej Sparty Brodnica. Drugim pasażerem rozbitego auta był inny zawodnik tego klubu, Brendon Pereira. Kierował były gracz Sparty, Pedro Guilherme. Cała trójka pochodzi z Brazylii. Kayo Lopez

i Brendon Pereira byli u Pedro Guilherme w odwiedzinach. Pojechali z nim i jego wracającym do Brazylii ojcem na lotnisko. W drodze powrotnej doszło do wypadku.

Brendon Pereira i Pedro Guilherme nie odnieśli poważniejszych obrażeń. Kayo Lopez przeszedł skomplikowaną operację kręgosłupa szyjnego. Wprowadzony został w stan śpiączki farmakologicznej. Jego stan oceniano jako bardzo ciężki, a rokowania - niepewne. Taki był meldunek z 1 października o zdrowiu Kayo Lopeza jego klubu.

Na leczenie i rehabilitację

Na portalu pomagam.pl Sparta Brodnica zainicjowała zbiórkę na leczenie i rehabilitację zawodnika.

„Kayo pochodzi z Brazylii. W Polsce jest od niedawna. Całe swoje życie i pasję związał

ze sportem, a jego marzeniem było rozwijać karierę piłkarską w naszym kraju. To marzenie przerwał dramatyczny wypadek. To młody, pełen energii chłopak, którego zawsze charakteryzowała waleczność i determinacja. Na boisku dawał

z siebie wszystko, a w życiu codziennym potrafił zjednać ludzi uśmiechem i dobrym sercem. Teraz on sam potrzebuje ogromnego wsparcia i solidarności. Zbieramy środki na dalsze leczenie oraz kosztowną rehabilitację, która będzie nie-



Kayo Lopez odniósł poważne obrażenia w wypadku samochodowym. Walczy o powrót do sprawności

zbędna, aby dać Kayo szansę na powrót do zdrowia i normalnego życia. Część zebranych pieniędzy zostanie również przeznaczona na pobyt jego rodziny z Brazylii, którą udało się ściągnąć do Polski, ale ze względu na trudną sytuację materialną nie są w stanie samodzielnie pokryć wszystkich kosztów” - czytamy na portalu pomagam.pl.

Z kolejnych meldunków wynika, że stan zdrowia Kayo Lopeza uległ poprawie.

„Przed wszystkim, kilka dni po operacji, wybudził się ze śpiączki farmakologicznej i odzyskał pełną świadomość, rozmawiał już także z najbliższymi. Cały czas oddycha przez rurkę ale bywały momenty, że robił to samodzielnie bez pomocy respiratora. Niestety Kayo ma porażenie czterech kończyn. Stopniowo, małymi krokami lekarze będą starali się przywrócić go do zdrowia.

Z dobrych informacji - udało się sprowadzić rodzinę Kayo do Polski, która przebywa wraz z nim, wspiera go i dodaje mu siły w tej trudnej walce o powrót do sprawności” - poinformowała Sparta Brodnica 7 października w swoich mediach społecznościowych.

Wspierają i dedykują mu zwycięstwo

Ze względu na dramat młodego Brazylijczyka przełożony na inny termin został zaplanowany na sobotę 4 października mecz drużyny z Brodnicy z Wisłą Dobrzyń. W środę 8 października piłkarze Sparty grali w Toruniu z rezerwami Elany w meczu o Puchar Polski. Wygrali 3:1. To zwycięstwo zadeklarowali poszkodowanemu koledze. Wystąpili w koszulkach z napisem „Kayo, jesteś z Tobą”.

Zbiórka na portalu pomagam.pl trwa. ©©

Kolejny ciekawy rok akademicki dla seniorów na uniwersytecie

Marek Nienartowicz
marek.nienartowicz@polskapress.pl

To była pierwsza tego typu organizacja w Polsce. Istnieje od blisko czterdziestu lat, a jej działalność niezmiennie cieszy się ogromnym zainteresowaniem seniorów.

Toruński Uniwersytet Trzeciego Wieku 13 października rozpoczął rok akademicki 2025/2026. Wykład inauguracyjny wygłosił dr hab. Marcin Zdrenka, profesor UMK. Mówił

„O dziurach w pamięci”. Prezes TUTW dr Agnieszka Furmańska-Maruszak zaprezentowała krótko projekt będący częścią programu Erasmus+ „o budowaniu partnerstwa małej skali z organizacjami z Rumunii i Słowacji”. Dzięki niemu kultura ma się stać potężnym narzędziem angażowania seniorów w życie demokratyczne - poprzez budowanie wspólnej płaszczyzny wymiany doświadczeń z młodzieżą. To zadanie TUTW na nowy rok akademicki.

Gośćmi uroczystości byli prorektorka UMK ds. kontaktów międzynarodowych dr hab. Magdalena Barwiołek, prof. UMK; przewodniczący Rady Miasta Torunia Łukasz Walkusz i wiceprezydent Torunia Rafał Pietrucień.

- Z początkiem nowego roku akademickiego towarzyszy nam ogromna ekscytacja - mówi dr Agnieszka Furmańska-Maruszak, prezes TUTW. - Ruszamy z nowymi pomysłami, ze współpracą międzynarodową, na realizację której

otrzymaliśmy dofinansowanie unijne. Liczymy też na zacieśnienie współpracy z UMK. Otwieramy się także jeszcze bardziej na młodych ludzi. Mamy już doświadczenie we współpracy z nimi, we wspólnym śpiewaniu i tańczeniu. Przestrzeni na współdziałanie między pokoleniowe na pewno jest więcej.

Jak podkreśla prezes TUTW, celem jej, jak i całej organizacji jest jeszcze lepsze wykorzystanie potencjału seniorów.

- Z pozoru wydaje się, że czegoś nie możemy. Tymczasem możemy bardzo dużo. Możemy więc się komunikować, wykorzystywać nabyte umiejętności językowe. Odkurzymy je, a poza tym nabieramy nawyku otwartości na inne kultury i na ludzi młodych - dodaje dr Agnieszka Furmańska-Maruszak.

Toruński Uniwersytet Trzeciego Wieku to najstarsza tego typu organizacja w Polsce. Jego początki sięgają drugiej połowy lat 80. XX wieku. W roku aka-

demickim 2025/2026 TUTW ma około 1250 słuchaczy.

Zainteresowanie jego ofertą jest bardzo duże. Zapisy do TUTW prowadzone są w jego biurze, mieszczącym się na Wydziale Teologicznym UMK przy ulicy Gagarina 37 pok.14 (parter). Czynne jest w poniedziałki w godzinach 10-13, a 1 środy - 13-15.30.

W ramach TUTW funkcjonują 24 sekcje. Ta językowa dzieli się na sześć grup, plastyczna - na siedem. ©

3. BIEG DLA JAJ

RODZINNE BIEGANIE W SZUSZNEJ SPRAWIE!

BIEG GŁÓWNY (18+) 5 km

BIEGI DLA DZIECI (6-12 LAT) 400 i 800 m

MARSZOBIEG (13+) 2,5 km

ZAPISZ SIĘ NA NOWOSCI.COM.PL/BIEGDLAJAJ

9 XI 2025

BYDGOSZCZ

BCTW/Ogród Botaniczny w Myślecinku




ambasador akcji
BŁAŻEJ BRZEZIŃSKI
dwukrotny Mistrz Polski w maratonie

ORGANIZATOR



SPONSOR STRATEGICZNY



PARTNER STRATEGICZNY



PARTNER BIURA ZAWODÓW



PARTNER GŁÓWNY



PATRONAT HONOROWY



PARTNERZY



DOSTARCZAMY PIĘKNO



nirvel



NEUPACK



PARTNERZY MERYTORYCZNI



PATRONAT MEDIALNY



TV TORUŃ

ŚRODA, 15 PAŹDZIERNIKA

- 10.00 Aktualności Toruńskie
10.20 Rozmowa dnia
10.35 Pogoda dla Torunia
10.40 Serwis sportowy
10.45 Magazyn samorządowy (4)
11.05 Ekopiknik w Woli Zamkowej
11.10 Z telewizyjnej szafy - październik
12.00 Powtórka programu
14.00 Oferty TV Toruń
15.00 Hokej: KH Energa Toruń - ECB Zagłębie Sosnowiec
17.00 Ludzie nauki Kujawi i Pomorza - Samuel Thomas von Sömmering
17.30 Akcja sprzątania świata 2025
17.45 Aktualności Toruńskie
18.05 Rozmowa dnia
18.20 Pogoda dla Torunia
18.25 Serwis sportowy
18.30 Z telewizyjnej szafy - październik
19.10 Świat na wyciągnięcie ręki - zielone uzdrowiska
19.30 Inauguracja roku akademickiego UMK 2025/26
19.45 Ekopiknik na Woli Zamkowej
20.00 Aktualności Toruńskie
20.20 Rozmowa dnia
20.35 Pogoda dla Torunia
20.40 Serwis sportowy
20.45 Magazyn Kujawsko-Pomorski
21.05 Potencjał gospodarczy województwa (15)
21.10 Lelek w Borach Tucholskich
21.20 Magazyn samorządowy (4)
21.45 Aktualności Toruńskie
22.05 Rozmowa dnia
22.20 Pogoda dla Torunia
22.25 Serwis sportowy
22.30 Hokej: KH Energa Toruń - ECB Zagłębie Sosnowiec



Z bogatego archiwum
Telewizji Toruń

W październikowym wydaniu „Z telewizyjnej szafy” Telewizja Toruń zaprasza na wspomnienia sprzed lat. Tym razem zobaczymy: Baj Pomorski na występach w Moskwie (2015 rok), wizyty w Toruniu znanych postaci: Anny Dymnej, Marka Kotańskiego, także polityków Jarosława Kaczyńskiego i Zbigniewa Ziobry. To wspomnienia z lat 1998-2015, przygotowane na podstawie materiałów archiwalnych Telewizji Toruń. Przy-

pomnimy sobie, jak wyglądało wtedy nasze miasto, co było dla nas ważne...
Na ten program zapraszamy dziś do TV Toruń na godz. 11:30 i 18:30. Zapraszamy także na codzienne programy informacyjne z serwisami sportowymi i pogodowymi.
Program TV Toruń dostępny jest w sieciach kablowych TVK Toruń, Multimedia Polska, Vectra Toruń oraz na stronie tvtorun.pl.

INFORMATOR

WAŻNE TELEFONY

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

SZPITALY

Wojewódzki Szpital Zespolony im. L. Rydygiera w Toruniu:

Szpital Wielospecjalistyczny,
ul. św. Józefa 53
- Szpitalny Oddział Ratunkowy, tel. 56 679 51 12;
- rejestracja punktu przyjęć planowanych, tel. 56 679 31 28;
- izba przyjęć położnicza, tel. 56 679 31 35;
- izba przyjęć zakaźna, tel. 56 679 55 47;
- izba przyjęć psychiatryczna, tel. 56 679 57 44;

Szpital Specjalistyczny dla Dzieci i Dorosłych, ul. Konstytucji 3 Maja 42
- izba przyjęć, tel. 56 679 45 85
- nocna i świąteczna opieka zdrowotna, rejestracja, tel. 56 679 40 40

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. Storczykowa 8, tel. 56 659 48 00

Miejska Przychodnia Specjalistyczna,
ul. Uniwersytecka 17, tel. 56 611 99 00

POLICJA

Komenda Miejska Policji,
ul. Grudziądzka 17, tel. tel. 47 754 28 11
Komisariat Toruń-Śródmieście,
ul. PCK 2, tel. 47 754 24 52
Komisariat Toruń-Rubinkowo,
ul. Dziewulskiego 1, tel. 47 754 25 71
Komisariat Toruń-Podgórz,
ul. Poznańska 127, tel. 47 754 24 71

NA SCENIE

Teatr im. Wilama Horzycy, pl. Teatralny
niedziela, 19 października
Antygoną w Nowym Jorku, godz. 18:00
(audiodeskrypcja, Scena na zapleczu)

Kujawsko-Pomorski Teatr Muzyczny,
ul. Żeglarska
środa, 15 października
Śluby Panieńskie, godz. 10:00 i 19:00
czwartek, 16 października
Śluby Panieńskie, godz. 10:00 i 19:00
piątek, 17 października
Śluby Panieńskie, godz. 10:00 i 19:00
sobota, 18 października
Paryski wieczór, godz. 19:00
niedziela, 19 października
Paryski wieczór, godz. 14:00 i 18:00

Teatr Baj Pomorski, ul. Piernikarska
środa, 15 października
seed: Nibylandia, godz. 9:30 i 12:00
czwartek, 16 października
seed: Nibylandia, godz. 9:30 i 12:00

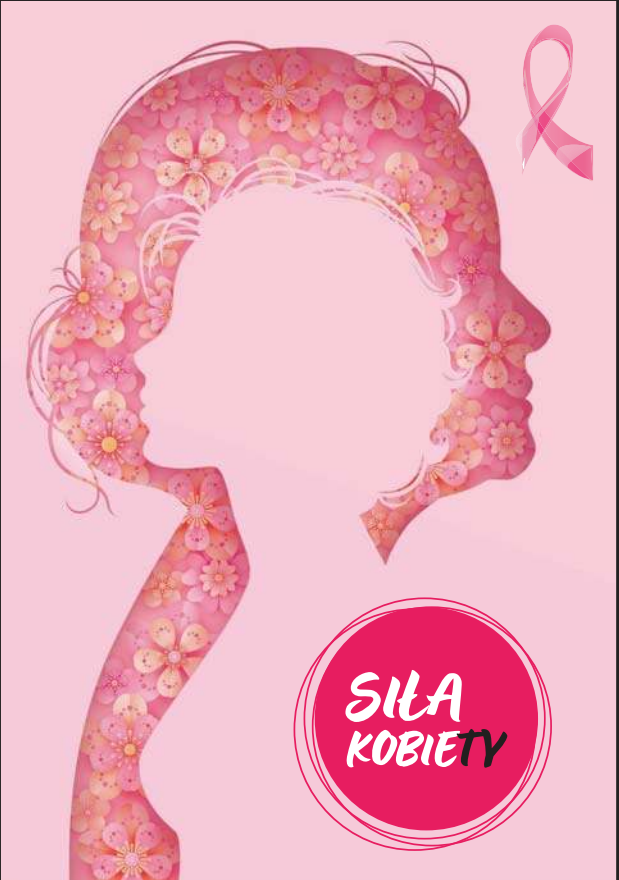
piątek, 17 października
seed: Nibylandia, godz. 9:30
31. Międzynarodowy Festiwal Teatrów Lalki i Formy „Spotkania”
sobota, 18 października
Parada teatralna, godz. 10:45
seed: Nibylandia, godz. 12:00
National Puppet Theatre of Armenia
after Hovhannes Toumanian - Bukowski,
godz. 16:00
niedziela, 19 października
Teatr Lalek Guliwer - Pan Aparat. Ostatnie zdjęcie, godz. 12:00
Warsztaty plastyczne, godz. 14:00
Warsztaty z animacji lalkowej, godz. 14:00
Spacer historyczny po Teatrze, godz. 14:30
Teatr Łątek Supraśl - Matecznik, godz. 16:00
i 18:00

CKK Jordanki, al. Solidarności
czwartek, 16 października
Klapi! 50 twarzy Greya, spektakl, godz. 18:30
piątek, 17 października
Jesienna Maestria #3, Tango show,
koncert Toruńskiej Orkiestry Symfonicznej,
godz. 19:00
niedziela, 19 października
Tre Voci - My way, godz. 16:00 i 19:30

CK Dwór Artusa, Rynek Staromiejski
czwartek, 16 października
Artus Festival 2025, Oblicza szkła, wernisaż
wystawy prac studentów Pracowni Witrażu
i Szkła Artystycznego WSZP UMK, godz. 18:00
Artus Festival 2025, Chrust, koncert,
godz. 19:00

REKLAMA

0111407065



ZOBACZ NOWĄ ODSŁONĘ
akcji Siła KobieTY
- projektu artystyczno-społecznego,
zwracającego uwagę
na profilaktykę
chorób nowotworowych.

Poznaj 12 silnych kobiet,
zobacz wyjątkowe zdjęcia,
dowiedz się,
jak dbać o zdrowie.

SPRAWDŹ TAKŻE
INTERNETOWĄ GALERIĘ
NA STRONIE



nowosci.com.pl/silakobiety/re

TERMINY WYSTAW

TORUŃ — CAŁY PAŹDZIERNIK!
Urząd Marszałkowski
Województwa Kujawsko-Pomorskiego
w Toruniu

BYDGOSZCZ — 4-12 października
Focus Bydgoszcz

GRUDZIĄDZ — 13-19 października
Galeria Grudziądzka

INOWROCŁAW — CAŁY PAŹDZIERNIK!
Galeria Solna

TORUŃ — 1-9 października
Galeria Copernicus

WŁOCŁAWEK — 20-26 października
Wzorcownia Włocławek

ORGANIZATOR



WSPÓŁPRACA



PATRONAT
HONOROWY



PARTNER STRATEGICZNY



PARTNERZY LOKALIZACYJNI



PARTNERZY



PARTNER MERYTORYCZNY



POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Dziś mijają dwa lata od wyborów

Po dwóch latach od wyborów parlamentarnych w 2023 roku, po których władzę w Polsce przejęła obecnie rządząca koalicja, 45 proc. badanych ocenia, że żyje im się tak samo jak wcześniej, 31 proc. - gorzej, a 12 proc. - lepiej - wynika z sondażu Opinia24 dla RMF FM.

Poprawę jakości życia po dwóch latach rządów koalicji 15 października najczęściej deklarują wyborcy Koalicji Obywatelskiej - 30 proc. z nich uważa, że żyje im się lepiej, podobnie jak 27 proc. osób, które

w I turze wyborów prezydenckich głosowały na Rafała Trzaskowskiego. Taką opinię wyraża także 18 proc. badanych z wykształceniem podstawowym i 16 proc. z wyższym.

Odmienne oceniają sytuację wyborcy partii opozycyjnych - poprawę zauważa jedynie 6 proc. wyborców PiS oraz 2 proc. zwolenników Konfederacji, przy czym w tych grupach dominują oceny negatywne: odpowiednio 55 i 57 proc. badanych uznało, że żyje im się gorzej. Oprac. Anna Nagel | PAP

WARSZAWA

Posel Mejza jechał 200 km/h



Posel Mejza jechał trasą S3 w powiecie polkowickim (dolnośląskie) z prędkością 200 km/h, został zatrzymany przez policję, odmówił przyjęcia mandatu, zasłaniając się immunitetem poselskim. Później zadeklarował, że jeśli będzie możliwość, to ureguluje mandat, a jeśli nie, to zrzeknie się immunitetu. | PAP

WARSZAWA

Tusk odpowiedział kibicom

Donald Tusk odniósł się do hasel wykrzykiwanych podczas niedzielnego meczu Litwa - Polska w Kownie. Wśród gości meczu był m.in. właśnie Tusk, który nie został przychylnie przyjęty przez część polskich fanów. Premier oglądał mecz w towarzystwie szefowej rządu Litwy Ingi Ruginiene.

Tusk we wpisie na platformie X odniósł się do nie-

przychylnych hasel kierowanych i wykrzykiwanych w jego stronę. „Pisowcy pytają, czy tłumaczyłem litewskiej pani premier wszystkie okrzyki z trybun. »Donald matole...« przetłumaczyłem. Mam słabość do tego hasła - zawsze, kiedy je skandują, wygrywam wybory” - napisał szef polskiego rządu. Oprac. Anna Nagel | PAP

KIJÓW

„Zawieszenie broni i pokój dla Bliskiego Wschodu dają nadzieję na pokój w Ukrainie; terror przegrywa, gdy globalna jedność jest wystarczająco silna” - oświadczył prezydent tego kraju Wołodimir Zełenski. Szef państwa ocenił przy tym, że w sprawie Bliskiego Wschodu efekt przyniosły „przywództwo i zdecydowanie prezydenta USA Donalda Trumpa”. | PAP

”

Zawieszenie broni i pokój dla Bliskiego Wschodu dają nadzieję na pokój na Ukrainie

Wołodimir Zełenski prezydent Ukrainy

Pakt senacki PiS i Konfederacji? Mentzen i Nawrocki rozmawiają

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Sławomir Mentzen przekazał, że rozmawiał w poniedziałek z Karolem Nawrockim o pakcie senackim Konfederacji z PiS. Według posła Nawrocki miałby być gospodarzem paktu obu partii.

- Prezydentowi zależy na poprawie relacji po prawej stronie sceny politycznej - stwierdził Sławomir Mentzen. Z kolei prezydencki rzecznik Rafał Leśkiewicz, pytany przez PAP o rozmowę Nawrockiego z Mentzenem, odmówił komentarza w tej sprawie.

Mentzen, zapytany w PolSAT News o to, kiedy ostatnio rozmawiał z prezydentem, odpowiedział, że w poniedziałek. Podkreślił, że rozmowa trwała około godziny.

- Wydaje mi się, że to była bardzo dobra i konstruktywna rozmowa, z której jestem bardzo zadowolony - powiedział.

Dopytywany o szczegóły, powiedział, że jednym z wątków poruszonych w rozmowie z Nawrockim był pomysł nawiązania paktu senackiego Konfederacji z PiS, którego gospodarzem miałby być właśnie Nawrocki.

- Prezydent Nawrocki doskonale rozumie sytuację, obserwuje nasze nieporozumienia z prezesem (PiS, Jarosławem) Kaczyńskim. (...) Wierzę, że za jakiś czas być może



W ostatnim czasie Jarosław Kaczyński i Sławomir Mentzen nie szczędzili sobie bardzo mocnych słów

(prezydent) weźmie na siebie jakąś odpowiedzialność, żeby nas troszeczkę zbliżyć - ocenił poseł Konfederacji.

W jego ocenie prezydentowi zależy na poprawie relacji „po prawej stronie polskiej sceny politycznej”.

- Prezydent rozumie zarówno moje zdanie, jak i argumenty Jarosława Kaczyńskiego. Czuję się uczciwie i sprawiedliwie traktowany przez prezydenta Nawrockiego - powiedział Mentzen.

W ubiegłą środę Mentzen mówił w Radiu ZET, że w sprawie możliwego paktu senackiego

Konfederacji z PiS mógłby rozmawiać z prezydentem.

Nawrocki pogodzi Mentzena i Kaczyńskiego?

- Gdyby Karol Nawrocki był gospodarzem paktu senackiego, szerokich sił prawicowych, to byłoby to bardzo ciekawe rozwiązanie - powiedział wtedy. Jednocześnie zaznaczył, że nie zamierza rozmawiać na ten temat z Kaczyńskim, który „bez przerwy powtarza, że nie chce z nami rozmawiać”. Zdaniem Mentzena Kaczyński „nie jest człon-

wiekiem, który dotrzymuje umów”.

Kaczyński, pytany o tę wypowiedź na środowej konferencji prasowej stwierdził, że łączenie takich propozycji z „obraźliwymi występiami” pokazuje tylko jedną rzecz - obecność pana Mentzena w polityce jest jednak pewnym nieporozumieniem”. Szef PiS ocenił też wtedy, że pomysł paktu senackiego, którego gospodarzem byłby Nawrocki, jest „racjonalny, ale oczywiście ta racjonalność bywa zakłócana”.

- Racjonalni ludzie, jako tako wychowani, nierzucający całkowicie nieprawdziwych oskarżeń, mogą ze sobą rozmawiać, ale jeżeli ktoś cierpi na jakieś niedostatki, to powinien najpierw się doprowadzić do dobrego stanu, a dopiero później przejść do polityki - dodał.

Kaczyński zaznaczył wówczas, że teoretyczne rozmowy dotyczące paktu senackiego toczą się tylko wewnątrz partii. - Żadnych rokowań nie ma - podkreślił. Jego zdaniem koncepcja paktu senackiego funkcjonuje też w rozmowach polityków innych prawicowych partii.

- Łatwo obliczyć, że gdyby nasza strona zawarła taki pakt, to on też byłby efektywny, i to bardziej niż z tamtej strony, i dlatego jest o czym mówić - dodał. PAP

Premier: Rząd robi wszystko, aby ratować Jastrzębską Spółkę Węglową, a przynajmniej jej istotną część

Oprac. Anna Nagel
Warszawa

- Rząd robi wszystko, żeby przekształcić Jastrzębską Spółkę Węglową (JSW) w ten sposób, aby ją uratować, a przynajmniej uratować jej istotną część - powiedział premier Donald Tusk.

W sobotę Jastrzębska Spółka Węglowa podała, że jej zarząd podjął uchwałę ws. rozpoczęcia przygotowań do procesu re-

strukturyzacji. Zgodnie z komunikatem JSW, do 31 stycznia ma zostać wypracowane porozumienie ze stroną społeczną dot. dostosowania kosztów wynagrodzeń do obecnej sytuacji spółki, wypracowanie nowych warunków finansowania z instytucjami oraz opracowanie możliwych form wsparcia ze strony Skarbu Państwa. Zdaniem zarządu spółki te działania pozwolą ustalić kolejne kroki naprawcze lub restrukturyzacyjne oraz ramy funkcjo-

nowania JSW w perspektywie długoterminowej.

- My zrobimy wszystko, żeby tak przekształcić JSW, by ratować tę firmę, a przynajmniej istotną jej część. Ten plan jest precyzyjny, to jest kwestia finansów i dobrowolnych odejść z pracy - powiedział premier Donald Tusk we wtorek na konferencji prasowej w Raciborzu.

Szef rządu podkreślił, że plan dotyczący naprawy JSW będzie niedługo zaprezen-

wany przez ministra aktywów państwowych oraz ministra energii. - Będą oni prezentować to wszystko, co da się zrobić z JSW, i nie wykluczam, że także Polska Grupa Zbrojeniowa czy szerzej, polski przemysł obronny, też będzie mógł tutaj odegrać pozytywną rolę, także w przypadku JSW, a przynajmniej części aktywności - mówił premier. Podkreślił, że pewne działania zostały już podjęte. PAP

Zelenski znów jedzie do Trumpa. Wyprosi Tomahawki dla Ukrainy?

Grzegorz Kuczyński
Kijów

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zelenski w najbliższy piątek spotka się z prezydentem USA Donaldem Trumpem w Waszyngtonie. Jednym z tematów rozmów będą pociski Tomahawk.

- Spotkam się w Waszyngtonie z prezydentem Trumpem. Sądę, że powinniśmy przedyskutować kolejność kroków, które chcę zaproponować prezydentowi - powiedział Zelenski podczas briefingu z szefową dyplomacji UE Kają Kallas.

Do trzeciej wizyty ukraińskiego prezydenta w Białym Domu podczas prezydentury Trumpa dojdzie po dwóch weekendowych rozmowach te-

lefonicznych między przywódcami, podczas których omawiali oni m.in. potencjalną sprzedaż Ukrainie pocisków manewrujących Tomahawk.

- Rozmawialiśmy o broni, której potrzebują, o rodzajach broni, której potrzebują, bardzo potrzebują Patriotów, bardzo chcieliby mieć Tomahawki. (...) Rozmawialiśmy o tym i tak dalej, zobaczymy - relacjonował w niedzielę Trump dziennikarzom podczas podróży do Izraela. Zaznaczył jednak, że zanim podejmie decyzje w tej sprawie, będzie musiał porozmawiać o tym z Władimirem Putinem.

Zelenski zapewnił, że rakiet, które Ukraina być może uzyska - o ile USA wyrażą na to zgodę - będą wykorzystywane jedynie do atakowania celów wojskowych w Rosji. PAP



Zelenski zapewnił, że jeśli Ukraina uzyska Tomahawki, użyje ich tylko do atakowania celów wojskowych w Rosji

Erdogan z ważną deklaracją ws. odbudowy Strefy Gazy

Oprac. Karolina Wrońska
Ankara

Prezydent Turcji Recep Tayyip Erdogan zapowiedział, że będzie zabiegał o wsparcie państw Zatoki Perskiej, USA i Europy w odbudowie Strefy Gazy na mocy nowego porozumienia.

Erdogan podkreślił znaczenie odbudowy Strefy Gazy, obiecując, że Ankara podejmie wszelkie niezbędne środki, aby zaspokoić potrzeby humanitarne Palestyńczyków jeszcze przed nadejściem zimy.

W rozmowie z dziennikarzami na pokładzie samolotu powrotnego z Egiptu, Erdogan określił rozmowy z prezydentem USA Donaldem Trumpem jako „niezwykle ważne” i obiecał kontynuować je z „taką samą uwagą”. Zaznaczył, że Turcja jest „bardzo entuzjastycznie nastawiona do wprowadzenia porządku pokojowego w Strefie Gazy”.

„Ludobójstwo nie zostanie zapomniane”

Odnosząc się do odbudowy palestyńskiego terytorium, Erdogan przyznał, że Turcja zabiega o wsparcie „ze wszystkich stron - od krajów Zatoki Perskiej po Stany Zjednoczone i Europę” i podkreślił, że trwające działania mają na celu zapewnienie, że ludobójstwo w Strefie Gazy



- Recep Tayyip Erdogan może pomóc w zakończeniu wojny w Ukrainie - powiedział dziennikarzom prezydent USA Donald Trump

na pewno „nie zostanie zapomniane”.

„Wierzę, że znaczące wsparcie finansowe zostanie szybko udzielone i projekty odbudowy realizowane przez Organizację Współpracy Islamskiej i Ligę Arabską wkrótce ruszą” - poinformował dziennikarzy turecki przywódca.

Erdogan przypomniał też, że w ostatnich dniach do Strefy Gazy wjechało około 350 ciężarówek z pomocą humanitarną z Turcji, zauważając, że porozumienie między Hamasem a Izraelem przewi-

duje co najmniej 600 ciężarówek dziennie.

Erdogan powtórzył też stanowisko Ankary, która regularnie apeluje o wdrożenie popieranego przez bardzo wiele krajów świata rozwiązania dwupaństwowego, które - w jej ocenie - miałyby rozwią-

W poniedziałek prezydent USA oraz przywódca Egiptu, Turcji i Egiptu podpisali w Egipcie pokojowy plan dla Strefy Gazy

zać konflikt Izraela z Palestyną.

Turcja wzywa do utworzenia niezależnej Palestyny ze stolicą w Jerozolimie Wschodniej. Izrael w wyniku tzw. wojny sześciodniowej z 1967 r. zajął należące wówczas do Syrii Wzgórza Golan, jordański Zachodni Brzeg, część Jerozolimy, okręg Gazy i półwysep Synaj, który w 1979 r. - na mocy egipsko-izraelskiego porozumienia pokojowego - wrócił do Egiptu. Niepodległa Palestyna miałaby obejmować Zachodni Brzeg i Strefę Gazy. PAP

Wenezuela zamknęła ambasadę w Oslo

Oprac. Anna Nagel
Oslo

Wenezuelskie służby dyplomatyczne poinformowały o zamknięciu placówki w Oslo. To reakcja na przyznanie Pokojowej Nagrody Nobla wenezuelskiej dysydencie, Marii Corinie Machado.

Rzeczniczka norweskiego MSZ Cecilie Roang przyznała, że decyzję Wenezueli przyjęto w Oslo z ubolewaniem. Zapewniła, że rząd norweski nie planuje podejmować podobnych kroków, mimo że w wielu kwestiach poglądy Norwegii i Wenezueli różnią się.

„Chcemy utrzymać z Wenezuelą otwarty dialog i będziemy go kontynuować” - podkreśliła.

Norweski resort dyplomacji nie został również poinformowany z odpowiednim wy-

przedzeniem o opuszczeniu kraju przez ambasadora Wenezueli.

Mimo że władze w Caracas nie podały oficjalnego powodu swojej decyzji, media na całym świecie nie mają wątpliwości, że chodzi o reakcję na wydarzenie z minionej piątku, kiedy to Norweski Komitet Noblowski przyznał Pokojową Nagrodę Nobla za 2025 rok wenezuelskiej opozycjonistce Marii Corinie Machado.

„Pokojowa Nagroda Nobla przyznawana jest przez suwerenny w swoich decyzjach Komitet. Jest on całkowicie niezależny od rządu Królestwa Norwegii” - skomentowała rzeczniczka norweskiego MSZ ewentualny związek między zamknięciem wenezuelskiej ambasady w Oslo a wyróżnieniem przyznanym Machado. PAP

Joe Biden i Bill Clinton pochwalili Donalda Trumpa za porozumienie ws. Strefy Gazy

Oprac. Anna Nagel
Waszyngton

Były prezydent USA Joe Biden pochwalił amerykańskiego przywódcę Donalda Trumpa i jego zespół za doprowadzenie do osiągnięcia porozumienia w sprawie Strefy Gazy.

„Czuję dużą wdzięczność i ulgę, że ten dzień nadszedł, w związku z ostatnimi 20 żyjącymi zakładnikami, którzy przeszli przez niewyobrażalne piekło i w końcu wrócili do swoich rodzin i ukochanych, w związku z cywilami w Strefie Gazy, którzy doświadczyli niezmiernych strat i w końcu będą mieli szansę, by odbudować swoje życie” - napisał Biden w serwisie X.

Jak dodał, „droga do tego porozumienia nie była łatwa”.



Biden wyraził uznanie dla administracji Trumpa

„Moja administracja pracowała nieugięcie nad powrotem zakładników do domu, przyniesieniem ulgi palestyńskim cywilom i zakończeniem wojny. Wyrażam uznanie dla prezydenta Trumpa i jego zespołu za ich pracę na rzecz do-

prowadzenia do zawarcia nowego porozumienia o zawieszeniu broni” - czytamy we wpisie byłego prezydenta. Oceniał, że teraz Bliski Wschód jest na ścieżce ku pokojowi.

Były sekretarz stanu Antony Blinken ocenił natomiast, że plan pokojowy Trumpa dla Strefy Gazy jest oparty o plan opracowany przez administrację Bidena, której był częścią.

Trumpa pochwalił też inny były prezydent, wywodzący się z Partii Demokratycznej - Bill Clinton.

„Prezydent Trump i jego administracja, Katar oraz inni gracze w regionie zasługują na duże wyrazy uznania za to, że sprawili, że wszystkie strony pozostały zaangażowane aż do osiągnięcia porozumienia” - napisał Clinton na portalu X.

Prezydent Donald Trump w rozmowie z dziennikarzami na pokładzie Air Force One przyznał, że te słowa są „bardzo miłe”.

- Pomyślałem, że to bardzo miłe, w zasadzie. I co on robi? Mówi prawdę - powiedział Trump w drodze powrotnej z Bliskiego Wschodu do Waszyngtonu. Dodał też, że zawsze dobrze dogadywał się z Clintonem.

W Szarm el-Szejk w Egipcie podpisano w poniedziałek plan pokojowy dla Strefy Gazy autorstwa prezydenta USA Donalda Trumpa. Zgodnie z warunkami planu, Hamas uwolnił wszystkich żyjących zakładników uprowadzonych dwa lata temu do Strefy Gazy. Hamas miał też wydać ciała 28 uprowadzonych osób, które zmarły w niewoli. PAP

W NUMERZE:

Czy jesteś hipochondrykiem?

Hipochondria to zaburzenie nerwicowe, które objawia się występowaniem silnego lęku o swoje zdrowie. Hipochondrykowi cały czas towarzyszy

przeświadczenie, że jest poważnie chory. Zwykły ból głowy może postrzegać jako jeden z objawów raka mózgu, a kaszel - jako symptom raka płuc. Leczenie hipochondrii stanowi duże wyzwanie dla lekarzy. Podpowiadamy, jak ją diagnozować i leczyć.

ZA TYDZIEŃ:

- Cichy wróg kości rozwija się latami. Pierwsze objawy osteoporozy mogą cię zaskoczyć
- Co oznaczają liczby w pomiarze ciśnienia? Tych wartości nie powinny przekraczać



FOT. FREEPIK

Pierwsze objawy raka piersi. Tak wyglądają guzy na piersiach

Agata Siemiaszko
redakcja@stronazdrowia.pl

Rak piersi długo przebiega bezobjawowo, a pierwsze widoczne symptomy często pojawiają się dopiero po wielu latach utajenia.

Rak piersi jest nowotworem rozwijającym się w tkance gruczołu piersiowego. W Polsce to najczęściej występujący nowotwór u kobiet i drugi najbardziej zabójczy. Co więcej, w ciągu ostatnich 50 lat dwukrotnie wzrosła zachorowalność na tę przypadłość. Przyczyny występowania raka piersi nie są do końca znane.

Sugeruje się, że głównymi czynnikami predysponującymi są:

- płeć - roczna zapadalność w Polsce wśród mężczyzn to ok. 140 osób, przy czym u kobiet 19 tysięcy,
- wiek - wraz z wiekiem zwiększa się ryzyko, osiągając szczyt między 50. a 60. rokiem życia,
- wystąpienie raka piersi w najbliższej rodzinie przed 50. rokiem życia,
- wczesna pierwsza miesiączka,
- późna menopauza,
- długotrwała hormonalna terapia zastępcza,
- nadwaga i otyłość pomenopauzalna,
- nieprawidłowa dieta bogata w alkohol oraz tłuszcze nasycone,
- brak odpowiedniej higieny snu.

Pierwsze objawy mogą pojawić się dopiero po wieloletnim, utajonym i bezbolesnym wzroście. Rak sutka u mężczyzn objawia się bardzo podobnie jak u kobiet, głównie niewielką naroślą wyczuwalną w okolicach brodawki. Może temu również towarzyszyć świąd lub wyciek wydzieliny.

Często zauważalnym objawem raka piersi jest powiększenie węzłów chłonnych pod pachą, po stronie guza. Zatem ważne jest, aby poddawać się rutynowym badaniom. Należy wspomnieć, aby raz na miesiąc wykonywać samobadanie, które pozwoli szybko wykryć ewentualne guzki w piersi i po-



FOT. 4PM PRODUCTION/23RF

Rak piersi to podstępna choroba, na którą co roku umiera ponad pięć tysięcy kobiet

stawić szybszą diagnozę. Trzeba pamiętać, że nie każdy guz w piersi od razu oznacza raka. Zmiana może być również torbielą, tłuszczakiem, a także stanem zapalnym. Najważniejsze jest, aby wykryć ewentualne zmiany w jak najwcześniejszym okresie. Szybka diagnoza w momencie bezobjawowym zwiększa szanse na całkowite wyleczenie i korzystnie wpływa na rokowania.

Diagnostyka obejmuje przede wszystkim samobadanie piersi. W ten sposób wykrywa się około 37 proc. guzów złośliwych. Każda zmiana, która została wykryta za pomocą dotyku, powinna skłonić do wizyty u specjalisty.

Badania raka piersi to między innymi USG oraz mammografia. Najlepsze efekty diagnostyczne dają stosowane łącznie. Dobór właściwej metody ma

szczególne znaczenie. U kobiet młodszych i ciężarnych pierwszą metodą z wyboru (również ze względu na bezpieczeństwo) jest badanie ultrasonograficzne, natomiast u kobiet powyżej 40. roku życia zaleca się przeprowadzenie badania mammograficznego. Kobiety powyżej 50. roku życia powinny korzystać z mammografii raz na dwa lata, do momentu ukończenia 75. roku życia.

Szybki dostęp do badania można uzyskać w mobilnych busach mammograficznych. Najczulszą metodą jest jednak

Pierwsze objawy mogą pojawić się dopiero po wieloletnim, utajonym wzroście. Najważniejsze jest, aby wykryć zmiany jak najwcześniej

rezonans magnetyczny, który zalecany jest kobietom z wysokim ryzykiem zachorowalności (posiadającym mutację genową).

Podłoże genetyczne raka piersi posiada 5-10 proc. chorych. Kobiety, u których w rodzinie wykryto raka sutka, mają zwiększone predyspozycje. Nowoczesne badania genetyczne na nosicielstwo mutacji genetycznej BRCA1 i BRCA2 pozwalają oszacować ryzyko rozwinięcia się raka sutka w przyszłości.

Predyspozycje, które powinny skłaniać kobiety do wykonania badań genetycznych, to m.in.:

- rodzinne występowanie nowotworu raka piersi lub raka sutka przed 40. rokiem życia,
- częste występowanie raka jajnika w rodzinie,
- obustronne złośliwe guzy piersi w rodzinie,

- rak sutka u mężczyzn (tata, dziadek),
- obecność mutacji genowej BRCA u przodków.

Podczas kontroli można wykryć zmiany płynowe (torbielowe) oraz lite. O ile te pierwsze zazwyczaj nie wzbudzają niepokoju, to zmiany lite w piersiach wymagają pogłębienia diagnostyki. Wykryty guz poddaje się ocenie komórkowej. W tym celu przeprowadza się biopsję danej tkanki. Na podstawie wielkości, przerzutów do węzłów chłonnych oraz stopnia złośliwości stawia się ostateczną diagnozę i kieruje się pacjentkę na odpowiednie leczenie.

Nie każdy guz w piersi to rak, a ponad 90 proc. są to zmiany łagodne. Wszelkie anomalie w piersiach należy poddać diagnostyce.

Do łagodnych zmian zaliczamy:

- torbiele z włóknieniem (rzadko zmieniające swoją objętość),
- łagodne zmiany rozrostowe (często zwiększają swoją objętość).

Ta grupa zmian nie należy do groźnych, lecz wymagana jest częsta kontrola lekarska. Zmiany złośliwe mogą mieć różny wygląd oraz charakter. Najgroźniejszą postacią jest rak zapalny piersi, inaczej zwany rakiem zapalnym sutka. Występuje niezwykle rzadko, w granicach 1 proc. wszystkich chorych, jednak ma gorsze rokowania.

Nie ma idealnej recepty na walkę z rakiem. Celem profilaktyki jest jak najskuteczniejsze zmniejszenie ryzyka zachorowalności na nowotwór. Prowadzenie zdrowego stylu życia wpływa pozytywnie na organizm i poprawia jego stan ogólny.

Czy jesteś hipochondrykiem? Objawy hipochondrii i sposoby jej leczenia

Ingrid Hintz-Nowosad
Ingrid.Hintz@polskapress.pl

Hipochondria to zaburzenie nerwowe, które objawia się występowaniem silnego lęku o swoje zdrowie. Hipochondrykowi cały czas towarzyszy przeświadczenie, że jest poważnie chory.

Nazwa „hipochondria” wywodzi się ze starożytnej Grecji – wówczas mianem „hypochondriakós” określano ból zlokalizowany w obrębie górnej części brzucha. Na przestrzeni wieków termin ten przeszedł kilkukrotną redefinicję. Dopiero na początku XIX w. pojawiły się pierwsze opisy hipochondryka, jako osoby cierpiącej na chorobę bez wyraźnej przyczyny.

Według Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych hipochondria jest jednym z zaburzeń somatoformicznych, które z kolei zaliczane są do zaburzeń nerwowych. Cechą charakterystyczną tych zaburzeń jest występowanie objawów somatycznych przy braku jakichkolwiek biologicznych przesłanek, które uzasadniałyby występowanie tego typu symptomów. Przy diagnozowaniu hipochondrii ważnym elementem jest wykonanie szeregu podstawowych badań diagnostycznych.

Hipochondryk jest osobą, której towarzyszy stały lęk przed zachorowaniem. Nieustannie znajduje się w gotowości i doszukuje się objawów, które mogą wskazywać na poważną chorobę – zawał, udar czy nowotwór. Co więcej, hipochondryk jest „nadwrażliwy” na różne informacje na temat chorób. Według badań przeprowadzonych przez Thomasa



Na hipochondrię najczęściej zapadają osoby z tendencją do stanów depresyjnych

Holmesa i Richarda Rahe’a z Washington University w Seattle, pozostawanie w ciągłej gotowości i nadinterpretacja występujących objawów jest silnym stresorem. Badacze podkreślają, że osoba dotknięta tą chorobą często nie zdaje sobie sprawy z tego, że jej problemy somatyczne mogą mieć podłoże psychologiczne. Objawy hipochondrii bywają niespecyficzne, ponieważ pacjent często sam „wyznacza” sobie, co go boli. Stałe myślenie o dolegliwościach sprawia, że faktycznie zaczynają one się nasilać.

Wśród objawów hipochondrii można wymienić:
● długotrwały lęk i obawa o własne zdrowie i życie;
● przekonanie o złym stanie swojego zdrowia;
● brak poczucia bezpieczeństwa;
● obawa o swoją przyszłość;
● podwyższona czujność dotycząca występujących objawów.

Hipochondria polega na nadinterpretacji występujących, zazwyczaj niegroźnych, objawów somatycznych. Takie symptomy, jak np. ból gardła, kaszel, ból głowy czy świąd skóry przez hipochondryka postrzegane są jako dowód toczącego się procesu chorobowego. Istnieje kilka teorii dotyczących możliwych przyczyn hipochondrii – wśród nich wskazuje się m.in. na dwa podstawowe modele.

● Model poznawczo-behawioralny

Wywodzi się z teorii psychopatologii Becka. Podstawowym założeniem tego modelu jest przeświadczenie, że źródłem zaburzeń emocjonalnych są nega-

tywne schematy poznawcze dotyczące zarówno własnej osoby, jak i świata zewnętrznego. Oprócz tego podkreśla się związek między hipochondrią a depresją i fobiami społecznymi. Hipochondrycy często mają katastroficzne wizje dotyczące przyszłych zdarzeń, często są pesymistycznie usposobieni wobec świata i nieustannie towarzyszy im podwyższony poziom lęku.

● Model interpersonalny

W modelu tym silnie akcentuje się rolę relacji interpersonalnych w mechanizmach właściwych dla hipochondrii. Według autorów tej koncepcji hipochondria jest rezultatem, często nieuświadomionej, potrzeby troski zarówno od osób najbliższych, jak i lekarzy. Potrzeba ta często stanowi konsekwencję niewłaściwego wychowania, w którym nie były zaspokajane podstawowe potrzeby dziecka (miłości, akceptacji i wsparcia emocjonalnego).

Niektórzy badacze przy omawianiu przyczyn hipochondrii wskazują na egocentryczną lub nawet narcystyczną postawę, jednak teza ta była poddawana częstej krytyce. Wprawdzie hipochondryk może nadmiernie koncentrować się na sobie i swoim zdrowiu, jednakże nie wynika to z jego egoistycznej natury, a raczej z potrzeby troski i opieki, co może być związane z deficytami z dzieciństwa.

Już samo rozpoznanie hipochondrii dostarcza lekarzom podstawowej opieki zdrowotnej wielu problemów. Związane jest to z tym, że przed diagnozą na-

leży wykonać szereg badań diagnostycznych, w celu wykluczenia ewentualnych stanów chorobowych. W rozpoznaniu hipochondrii należy wziąć pod uwagę kilka podstawowych kryteriów diagnostycznych. Mowa tu o:

- silnie zakorzenionym, utrzymującym się przez co najmniej pół roku przekonaniu o występowaniu poważnych chorób somatycznych;
- nadmiernym kontrolowaniu swojego ciała wraz z towarzyszącym przekonaniem o zmianie kształtu ciała, np. wyimaginowanym skrzywieniu kręgosłupa;
- podporządkowaniu życia chorobie, co skutkuje częstymi i nieuzasadnionymi wizytami u lekarza;
- odrzucaniu zapewnień lekarza o braku chorób somatycznych.

Leczenie hipochondrii stanowi duże wyzwanie dla lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej, gdyż to właśnie do nich w pierwszej kolejności trafiają pacjenci, którzy zmagają się z tym zaburzeniem nerwicznym. Największym wyzwaniem jest upór pacjentów, którzy często nie zgadzają się z opinią lekarza o braku danej choroby. W takiej sytuacji zwykle zmieniają oni lekarza i proces diagnozy rozpoczyna się od nowa, co przypomina mechanizm błędnego koła.

Podstawą w leczeniu hipochondrii jest psychoterapia. Najbardziej pomocna jest terapia w nurcie poznawczo-behawioralnym, która zorientowana jest na rozwiązywanie konkretnego problemu.

Jak odróżnić wysypkę alergiczną od choroby?

Katarzyna Wąs-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Jak odróżnić wysypkę alergiczną od tej, która może świadczyć o niebezpiecznej infekcji? Czy dziecko z nietypowymi zmianami na skórze należy pozostawić w wszelki wypadek w szpitalu?

W rozwiązywaniu takich dylematów ma pomóc Cyfrowy Atlas Wysypek – nowoczesne narzędzie stworzone na Uniwersytecie Medycznym we Wrocławiu.

Cyfrowy Atlas Wysypek to platforma edukacyjna, która gromadzi wielopokoleniowe doświadczenia pediatrów w obszarze zmian skórnych u dzieci w jednej telefonicznej aplikacji. To interaktywne narzędzie dydaktyczne jest oparte na microlearningu. Umożliwia szybką naukę, porównywanie obrazów klinicznych i zdobywanie praktycznych umiejętności diagnostyki różnicowej – możemy przeczytać w komunikacie na stronie internetowej uczelni. Nad stworzeniem tego narzędzia pracowali specjaliści z Katedry i Kliniki Pediatrii i Chorób Infekcyjnych UMW. Jak podkreślają naukowcy-lekarze, pomysł na to rozwiązanie zrodził się z realnej potrzeby. Szybka diagnoza choroby zakaźnej ma kluczowe znaczenie zarówno dla pacjenta, jak i jego otoczenia. O decyzjach dotyczących leczenia, hospitalizacji czy izolacji często trzeba decydować natychmiast, co nie jest łatwe, ponieważ wiele infekcji u dzieci przebiega z niespecyficznymi objawami.

Prawidłowe rozpoznanie w pediatrii staje się coraz trudniejszą sztuką. Z jednej strony rodzi się mniej dzieci, a z drugiej – wracają choroby zakaźne, z którymi nie mieliśmy do czynienia przez dziesiątki lat – tłumaczy genę pomysłu prof. Leszek Szenborn, kierownik Katedry i Kliniki Pediatrii i Chorób Infekcyjnych UMW.

Ekspert podkreśla, że coraz liczniejsza grupa pacjentów cierpi na choroby przewlekłe i autoimmunologiczne, a stosowane u nich terapie biologiczne potrafią zmieniać przebieg oraz obraz infekcji. Dodatkowym wyzwaniem są częste podróże, które niosą ryzyko kontaktu z patogenami niespotykanymi w naszym klimacie.

Wszystko to sprawia, że lekarze coraz rzadziej mają możliwość bezpośredniego zetknięcia się z typowymi objawami wielu chorób, w tym również tych groźnych, wymagających szybkiego działania.

Dotyczy to nie tylko młodych, dopiero wkraczających do zawodu. Także pediatrizy z wieloletnim stażem nie mogą już bazować na własnym do-

świadczeniu, bo w swojej praktyce nie mieli przypadków chorób, które zniknęły na dziesięciolecie dzięki powszechnym szczepieniom. Młodzi nie mają zatem często od kogo się uczyć – przyznaje prof. Szenborn.

Specjalista dodaje, że coraz szybsze tempo rozprzestrzeniania się chorób stanowi kolejne wyzwanie diagnostyczne. Przypomina, że w czasach parowców grypa hiszpanka potrzebowała około trzech miesięcy, by opanować świat, podczas gdy pandemia COVID-19 rozprzestrzeniła się niemal natychmiast, pokazując, jak dynamicznie zmieniały się realia epidemiologiczne.

Bazą do tworzenia Cyfrowego Atlasu Wysypek była bogata kolekcja zdjęć chorób wysypkowych, wykonywanych od lat w Klinice Pediatrii i Chorób Infekcyjnych UMW. Książkowy atlas zmian skórnych u dzieci był regularnie aktualizowany i w ten sposób powstał imponujący zbiór, wykorzystany teraz w formie cyfrowej.

Nasz atlas to jednak coś znacznie więcej niż zestaw unikatowych fotografii z praktyki klinicznej, który zresztą zamierzamy wciąż wzbogacać o kolejne przypadki. Chcieliśmy stworzyć narzędzie do szybkiej nauki, które umożliwi porównywanie obrazów klinicznych i zdobywanie praktycznych umiejętności diagnostyki różnicowej. Jednocześnie wyszliśmy z założenia, że nauka może być przyjemna i mieć formę atrakcyjnej gry. Dlatego atlas został wyposażony w szereg funkcji – nie tylko przydatnych, ale i przyjaznych w obsłudze i dostosowanych do współczesnego odbiorcy – tłumaczy dr Kamila Ludwikowska, która współtworzyła aplikację.

Dla praktyków Cyfrowy Atlas Wysypek będzie swoistą „ściągą”. Algorytm pięciu kroków poprowadzi ich logiczną ścieżką diagnostyczną od podpowiedzi, na co zwrócić uwagę, jakie zadawać pytania pacjentowi, poprzez rozpoznanie, aż do zastosowania leczenia.

Lekarz, korzystając z funkcji wyszukiwania, będzie mógł łatwo znaleźć i porównać zdjęcia różnych zmian skórnych, by dopasować ich obraz do przypadku pacjenta. System pozwoli określić, czy wysypka ma charakter plamisty, wybroczynowy czy pęcherzykowy, a także gdzie dokładnie się pojawia i jak wygląda – każdy szczegół ma tu znaczenie i wymaga właściwej oceny.

Do każdego zdjęcia dołączony jest krótki opis choroby, której objawem jest dana wysypka i jej umiejscowienie. Ideą całej platformy jest jednak nie tylko szybkie rozpoznanie, ale przede wszystkim zdobycie trwałej wiedzy.

WARTO WIEDZIEĆ

Metody leczenia hipochondrii:

- neuroleptyki i leki o działaniu hamującym aktywność układu współczulnego;
- krótkoterminowa terapia poznawczo-behawioralna, zorientowana na rozwiązanie problemu i wydobranie się z mechanizmu błędnego koła;
- terapia rodzin, która zalecana jest zwłaszcza wtedy, gdy choroba pacjenta negatywnie odbija się na jego sytuacji rodzinnej;
- długoterminowa terapia systematyczna restrukturyzująca, prowadząca do częstotliwej zmiany osobowości.

Najzdrowszy jesienny produkt za grosze

Katarzyna Wąs-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Wśród darów jesieni szczególne miejsce zajmują orzechy. Regularne ich spożywanie nie tylko wspiera serce, reguluje ciśnienie i poprawia metabolizm, ale może też wydłużyć życie.

Jesień przynosi ze sobą bogactwo produktów, które wspierają nasze zdrowie, a jednym z najcenniejszych są orzechy. Profesorka nauk medycznych, biochemiczka i nauczycielka akademicka Ewa Stachowska na swoim Instagramie podkreśla, że regularne spożywanie tego popularnego produktu może znacząco poprawić nasze zdrowie i długość życia.

Orzechy to jesienne „superfoods” za grosze
„Orzechy to najprostszy sposób na to, aby wydłużyć skutecznie życie, i to życie pełne zdrowia” – przekonuje na swoim instagramowym profilu specjalistka.
Analiza przeprowadzona na ponad 7000 uczestnikach wy-



Nie ma wątpliwości: orzechy to jesienne „superfoods” za grosze. Jedzenie orzechów to najprostszy sposób na to, aby skutecznie wydłużyć życie, i to życie, które jest pełne zdrowia

kazała, że już 30 g orzechów dziennie – w tym 15 g orzechów włoskich, 7,5 g laskowych i 7,5 g migdałów – przynosi wymierne korzyści zdrowotne. Obniża ciśnienie, redukuje ryzyko udaru i wspiera metabolizm.

Jak podkreśla profesorka Stachowska, połączenie orzechów z dwiema łyżkami oliwy dziennie może stanowić prosty, codzienny sposób na długie i zdrowe życie.

Orzechy a długowieczność

Badanie, do którego odniosła się Ewa Stachowska, było częścią dużego projektu PRE-DIMED (Prevencion con Dieta Mediterranea), realizowanego w Hiszpanii w latach 2003-2011 i skupiającego się na prozdrowotnym działaniu diety śródziemnomorskiej.

Naukowcy zbadali wpływ spożycia różnych rodzajów orzechów – migdałów, orzesz-

ków ziemnych, orzechów laskowych, pistacji, orzeszków piniowych oraz orzechów włoskich – na ryzyko śmierci wśród uczestników badania.

Analiza objęła 7216 osób z podwyższonym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych. W porównaniu do osób, które nigdy nie jadły orzechów, ci, którzy spożywali 1-3 porcje tygodniowo, mieli o 29 procent mniejsze ryzyko śmierci.

Osoby spożywające trzy lub więcej porcji tygodniowo, odnotowały jeszcze większe korzyści – 39 proc. mniejsze ryzyko śmierci.

Orzechy poprawiają humor

Wystarczy już niewielka ilość orzechów spożywana codziennie, aby odnieść korzyści dla zdrowia, także psychicznego. Dostarczają bogatej różnorodności biodostępnych fitochemikaliów, które mogą być związane z działaniem przeciwzapalnym i przeciwutleniającym. Zawierają także cenne aminokwasy, takie jak arginina, glutamina, seryna i tryptofan. Zbyt niski poziom tych aminokwasów wiąże się z depresją.

WAŻNE

Cudowne orzechy włoskie

Orzechy włoskie zaliczane są do polskich „superfoods”, czyli nieprzetworzonych produktów, które w korzystny sposób wpływają na stan zdrowia organizmu. Porcja 100 g stanowi źródło 654,4 kcal, a także 18 g białka, 11,5 g węglowodanów oraz 6,5 g błonnika pokarmowego. Porcja 100 g zawiera aż 60,3 g tłuszczu, w tym 41,2 g wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, czyli omega-3 i omega-6. Te rodzaje kwasów tłuszczowych wspierają układ krążenia i pracę serca, zmniejszają stan zapalny w organizmie, obniżają poziom „złego” cholesterolu LDL z równoczesnym podwyższeniem „dobrego” cholesterolu HDL.

Mimo że zawierają one znaczną ilość tłuszczu, to nie stanowią źródła cholesterolu. Co więcej, te bakalie polecane są osobom z miażdżycą, hipercholesterolemią, a także pacjentom po przebytym zawale serca lub udarze mózgu.

Orzechy włoskie uznawane są za jedno z najbogatszych źródeł magnezu – w 100 g zawierają go aż 99 mg! Do najważniejszych witamin i związków mineralnych w orzechach należą: witamina B1 – 0,39 mg, witamina B2 – 0,12 mg, witamina B3 – 1,19 mg, witamina B5 – 0,57 mg, witamina B6 – 0,078 mg, kwas foliowy – 19 g, witamina E – 0,7 mg, witamina A – 20 jednostek międzynarodowych (IU), witamina K – 2,7 g, witamina C – 1,3 mg, wapń – 98 mg, magnez – 99 mg, żelazo – 1,8 mg, fosfor – 332 mg, potas – 474 mg, cynk – 3,09 mg, selen – 4,9 mikrograma.

Orzechy włoskie stanowią źródło błonnika pokarmowego, który wspiera pracę układu pokarmowego, przyspiesza przesuwanie się niestrawionych resztek pokarmowych w dalsze części jelita i zapobiega zaparciom. Błonnik zmniejsza ryzyko rozwoju nowotworu jelita grubego i odbytnicy.

DROBNE

Praca

ZATRUDNIĘ

PRACOWNIKÓW budowlanych
- fachowców, stał praca, Toruń.
602-337-086

Usługi

INSTALACYJNE

HYDRAULIK - Elektryk +48 537414100

KOMPUTEROWE

514-042-236. Informatyk z dojazdem.

PORZĄDKOWE

DYWANY, tapicerki, okna.
Czyszczenie "Kärcher" 697-628-925

REKLAMA

0011396030

Firma SPRZEDA

lokal użytkowy w Bydgoszczy
(udział w nieruchomości).

znajdujący się na szóstym piętrze budynku
usługowo-biurowego (budynek Sanitasu).
Biurowiec położony tuż przy dworcu PKP.

Tel. 510 026 836

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

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

ibo.polskapress.pl

AUTOPROMOCJA

Kondolencje i nekrologi w Twojej gazecie
przez Internetowe Biuro Ogłoszeń,
bez wychodzenia z domu

Tutaj zlecisz ogłoszenie

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

0011407835

„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.

0011416057

Z głębokim smutkiem zawiadamiamy,
że dnia 12 października 2025 r. zmarła
nasza kochana Żona, Mama, Babcia i Siostra

Jadwiga Turzyńska

Lat 75

Pożegnanie odbędzie się
w środę, 15.10.2025 r. o godz. 13.00
w Domu Pogrzebowym „CULTUS” – Korzybscy ul. Browarna.
Uroczystości pogrzebowe odbędą się w czwartek, 16.10.2025 r.
o godz. 13.00 na Centralnym Cmentarzu Komunalnym
przy ul. Grudziądzkiej 192.

Pogrążona w smutku

Rodzina

AUTOPROMOCJA

0010738838

Zlec
nekrologi,
ogłoszenia
drobne,
życzenia

Biuro ogłoszeń

Nowości Dziennika Toruńskiego:

Toruń, czynne: pn.-pt. 8-16

ul Grudziądzka 46-48, tel. 606 537 137

e-mail: lukasz.kopanski@polskapress.pl

Express
BYDGOSKI

GAZETA
pomorska

NOWOŚCI
DZIENNIK TORUŃSKI

Tycie wbrew sobie

Schorzenia, które najczęściej mogą sprzyjać tyciu:

- ▶ niedoczynność tarczycy,
- ▶ nadczynność kory nadnerczy (choroba Cushinga),
- ▶ niektóre guzy przysadki,
- ▶ pierwotne zaburzenia wydzielania hormonów płciowych,
- ▶ zespół policystycznych jajników,
- ▶ depresja,
- ▶ cukrzyca typu 2.

Także terapie sterydami niektórych schorzeń, takich jak: reumatoidalne zapalenie stawów czy sarkoidoza, mogą powodować przyrost tkanki tłuszczowej. Po lekach znacznie poprawia się samopoczucie, znika ból, więc dobry apetyt powraca.



Jeżeli mamy więcej niż kilka kilogramów nadwagi lub też jakieś dodatkowe schorzenia - nie ryzykujemy własnym zdrowiem i zgłosimy się do doświadczonego specjalisty od diet

Kochanego ciała nigdy dość?

▶▶ Jeśli odchudzanie ma przynieść trwałe efekty, musimy zmienić nawyki żywieniowe

Maja Erdmann

Statystyki podają, że otyłość spowodowana innymi schorzeniami - najczęściej hormonalnymi - stanowi tylko około 8 proc. wszystkich przypadków tej choroby.

Pozostałe to tzw. otyłość prosta - spowodowana niewłaściwymi nawykami żywieniowymi. Tuszę ma się też z powodu skłonności genetycznych.

U niektórych z nas otyłość jest zapisana w genach. Jednak to wcale nie oznacza, że

i my jesteśmy na nią skazani. Tylko od nas i naszego stylu życia zależy, czy będziemy szczupli, czy otyli. Błędy żywieniowe, popełniane przez matki, mogą wpływać na problemy z nadwagą dorosłych już dzieci.

Dzieci cierpią

Najtrudniej pozbyć się złych nawyków wyniesionych z domu rodzinnego. Otyłe dzieci są często odrzucane przez rówieśników. Są mniej sprawne fizycznie. Wstydzą się swojego ciała. Nie chcą się rozbić na basenie czy lekcjach WF-u. Koło się zamyka. Nie podejmują wysiłku

fizycznego, więc nie spalają nadmiernych kalorii i tyją dalej. W okresie dojrzewania zwykle mają mniejsze powodzenie u płci przeciwnej i tak stopniowo popadają w kompleksy. Dodatkowo częstym powikłaniem otyłości jest zaburzenie gospodarki hormonalnej organizmu.

Istnieją diety-cud?

Niestety nie. Wiele kolorowych czasopism ciągle próbuje lansować przeróżne diety, tworzone na użytek ludzi, którzy chcieliby schudnąć szybko i bez wysiłku. Po zastosowaniu tych wskazówek niekiedy uda się pozbyć kil-

ku kilogramów - z reguły na krótko. Dobra dieta to taka, która zapewnia organizmowi wszelkie niezbędne do prawidłowego funkcjonowania składniki, a jednocześnie może być stosowana bezpiecznie przez dłuższy okres czasu. Trzeba pamiętać, że jeżeli odchudzanie ma przynieść trwałe efekty, musimy zmienić nawyki żywieniowe.

Jem jak ptaszek, a tyję

Tak się dzieje w bardzo rzadkich przypadkach. Rzeczywiście przyjmowanie nawet niewielkich ilości pożywienia nie powoduje spadku wagi. Może to mieć miejsce pod-

czas zażywania niektórych leków hormonalnych.

Odchudzanie na własną rękę

Tylko pod warunkiem, że posiadamy jedynie nadwagę, nie zaś chorujemy na otyłość. W pierwszym przypadku wystarczy nam dobrze zbilansowana dieta połączona z wysiłkiem fizycznym. Kilokilogramowy spadek wagi możemy osiągnąć sami. Jeżeli jednak posiadamy już więcej niż kilka kilogramów nadwagi lub też jakieś dodatkowe schorzenia - nie ryzykujemy własnym zdrowiem i zgłosimy się do doświadczonego specjalisty od diet.©©

AUTOREKLAMA

strona
zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

AUTOPROMOCJA

009500638

Strefa Biznesu

**NAJWIĘKSZY
REGIONALIZOWANY
SERWIS GOSPODARCZY
W POLSCE**

- ✓ Sprawdzone informacje gospodarcze ze świata, z Polski i z Twojego regionu
- ✓ Porady dla małych i średnich przedsiębiorstw
- ✓ Baza komunikatów i przetargów



www.strefabiznesu.pl

AUTOPROMOCJA

0010214782

Zdrowie

REKLAMA:

tel. **502 499 396**

AUTOREKLAMA

 **strefa
EDUKACJI**
Edukacja
w najwyższym stopniu
stronaedukacji.pl

REKLAMA

0011407839

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

REKLAMA

0011391528

REZONANS MAGNETYCZNY
7 DNI W TYGODNIU
ODPŁATNIE I W RAMACH UMOWY Z NFZ
„TOMOGRAF”
ul. Kościuszki 71, Toruń
rejestracja@tomograf.torun.pl www.tomograf.torun.pl
Rejestracja badań odpłatnych:
601 261 986, 22 276 24 40

Nie marzyłam o dużej rodzinie. Ale widzę, że powoli zmieniam zdanie!

Marcelina Zawadzka na Instagramie Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Zenon Martyniuk pobije rekord

Według ustaleń jednego z tabloidów, w kolejnej edycji „Tańca z Gwiazdami” zobaczymy Zenona Martyniuka. Ile ma zarobić na programie „król disco polo”? „Za kulisami mówi się, że zgarbie absolutnie rekordową stawkę – kilkadziesiąt tysięcy za od-cinek, ale są przekonani, że warto” – napisał „Super Express”.

Marcin Hakiel opowiedział o pociechach

W najnowszym wywiadzie tancerz ujawnił, że sytuacja rozwodowa „mocno odbiła się” na jego pociechach. – Adam i Helenka korzystali z pomocy psychologa. W kla-sie Heli dzieci często powta-rzały to, co słyszały w do-mach, nie do końca rozumie-jąc sytuację – powiedział w rozmowie z „Faktem”.

Ewa Chodakowska jest dumna z tyłka

Celebrytka opublikowała w in-ternecie kolejną porcję zdjęć, na których zachwyca formą. Tym razem uwagę zwracają jej wyćwiczone pośladki. Cho-dakowska dołączyła do foto-grafii obszerny wpis. „Mój ty-tek nie jest efektem ani filtra, ani photoshopa, ani skalpela. Jest efektem lat pracy, dyscy-pliny i wyborów, których do-konuję codziennie. Ha! I je-stem dumna z mojego tyłka, tak samo, jak z moich szarych komórek. Po czterdzieście można mieć i język, i pośladki w top formie!” – napisała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Morderczy żar HBO, 20:00

Detektyw Nick Bali (Joseph Gordon-Levitt) zostaje wynajęty do zbadania rzekomego wypadku na Krecie, w któ-rym zginął młody magnat żeglugowy. Jego szwagier-ka (Shailene Woodley) nie wierzy w oficjalną wersję wydarzeń. Wkrótce Nick odkrywa, że na Krecie ich rodzina rządzi wszystkim.

Co poszło nie tak National Geographic, 21:00

Wadliwa technologia czy ludzkie zaniedbania? Serial skupia się na sześciu kata-strofach, które wstrząsnęły światem. Każda przedsta-wiona jest z punktu widzenia ocalałych i ratowników. Przyjrzymy się m.in. zawale-niu się mostu Morandiego czy zaginięciu lotu MH 370 linii Malaysia Airlines.

Egzorcysta papieża Polsat Film, 21:00

Oparty na prawdziwych wydarzeniach film grozy w reżyserii Juliusa Avery’ego opowiada o legendarnym włoskim księdzu Gabrieli Amorth (Russell Crowe), który przeprowadzał egzor-cyzmy dla Watykanu i który odkrył zło, z jakim nie spo-tkał się nigdy wcześniej.

Monachium TV Puls, 22:20

Steven Spielberg o operacji tajnych służb Izraela mają-cych pomóc porwanie i zamordowanie przez pale-styńskich terrorystów izrael-skich sportowców podczas olimpiady w Monachium w 1972 roku.

KRZYŻÓWKA NR 159

Poziomo:

- popularny klej kauczukowy,
- wigilijna msza o północy,
- Ferdynand lub Małgorzata,
- Leonardo, aktor z filmu „Ti-tanic”,
- ewolucje z piłką przy nodze,
- oficerki lub kamasze,
- film z główną rolą Dustina Hoffmana,
- polski program rozrywkowy z lat 1993-1996,
- szkliwo pokrywające gamek,
- przewodnik dla turysty,
- chrząszcz, szkodnik drzew iglastych,
- kubel z pałakami na płyny,
- ciężka, jednostajna praca,
- film w reżyserii Jerzego Ka-walerowicza,
- zegarek dla lekkoatlety,
- skrywa małżeńskie sekrety,
- Tom, aktor i producent filmo-woy („Mission: Impossible”),
- ... Monet, twórca obrazu „Impresja, wschód słońca”,
- pobory oficera lub aktora,
- kraj rodzinny, siedlisko,
- mieszkaniec Kuwejtu lub Kataru.

Pionowo:

- Piotrkowska w Łodzi,
- imię Delona, gwiazdy fran-cuskiego kina,
- cienki przewód hydrauliczny,
- pierwiastek o symbolu Nb,
- podziemne części roślin,
- przypięta do obroży,
- zamek błyskawiczny jak ciastko,
- ... ruda, ptak drapieżny,

1	2	3	4	5	6	7	8	9
10								
11								
12								
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								
41								

AUTOPROMOCJA 0010990324

NOWOŚCI
DZIENNIK TORUŃSKI

w prenumeracie
z Tele Magazynem

56 451 91 04

TELE MAGAZYN

- ... Thurman, aktorka z filmu „Kill Bill”,
- Piotr, polski kompozytor,
- azjatycki kraj z New Delhi,
- model Opla lub marka kawy,
- wrodzone zdolności, żyłka,
- model auta z żerańskiej fa-bryki,
- przestępstwo na dużą skalę,
- strzelanie z wielu dział,
- żarłoczna ryba jak potentat

- finansowy,
- czarny ..., czyli Afryka,
- oddział chorób wewnętr-znych w szpitalu,
- wierna kopia dzieła,
- mechanizm w tylnym kole -roweru,
- kraj połączony Eurotune-lem z Wielką Brytanią,
- zwiększa sprzedaż towarów,
- otoczka wokół czapki.

ROZWIĄZANIE NR 158

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Wyjątkowa energia pozwoli Ci dużo osiągnąć. Horoskop dzienny podpowiada, by brać się za to, co wymaga dużego zaangażowania.

Ryby (19.02 - 20.03)

Zaufaj intuicji – podpowie Ci więcej niż logika. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że wieczorem czeka Cię bar-dzo miła niespodzianka.

Baran (21.03 - 19.04)

Drobne nieporozumienia mo-gą urosnąć do dużych rozmia-rów. Zachowaj spokój i dy-stans. Horoskop na środę wró-ży, że to najlepsze rozwiązanie.

Byk (20.04 - 20.05)

Skup się na domu i relacjach z innymi osobami. Horoskop dzienny mówi, że ktoś bliski będzie potrzebował Twojego wsparcia. Nie odmawiaj.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja charyzma wzbudzi za-interesowanie innych osób. Horoskop na dziś zapowia-da, że przed Tobą dobry dzień, by działać publicznie.

Rak (22.06 - 22.07)

Porządek w otoczeniu wpro-wadzi harmonię w głowie. Horoskop dzienny na środę radzi jednak uważać, by nie być zbyt krytycznym...

Lew (23.07 - 22.08)

Relacje staną się kluczem do spokoju. Horoskop dzien-ny radzi słuchać innych osób. Znajdziesz dzięki temu kom-promis bez napięcia.

Panna (23.08 - 22.09)

Twoja intuicja będzie działać jak radar. Zaufaj przeczu-ciom. Horoskop na dziś za-powiada, że wskażą Ci naj-dlejszy kierunek działania.

Waga (23.09 - 22.10)

Czas na małą przygodę! Ho-roskop dzienny na środę mó-wi, że zmiana odświeży Two-je myśli. Uważaj jednak na niepotrzebne ryzyko.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Dziś docenisz wartość cier-pliwości. Choć efekty przyjdą później, horoskop dzien-ny zapowiada, że Twój wysiłek nie pójdzie na marne.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Inspiracja przyjdzie niespo-dziewanie – może w rozmo-wie lub podróży. Horoskop na dziś to wskazówka, by za-pisać pomysł, zanim uleci.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Twoja wrażliwość to siła. Słu-chaj serca, nie chaosu wokół. Horoskop dzienny na środę mówi, że kreatywność po-prowadzi Cię naprzód.

Tajemnice Igi Świątek. Polacy zagrają w United Cup

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Iga Świątek przygotowuje się do finału sezonu. Szykuje coś specjalnego, ale nie wszystko chce pokazać kibicom i reporterom.

Za niespełna trzy tygodnie w Rijadzie, stolicy Arabii Saudyjskiej, rozpocznie się kończący sezon 2025 turniej WTA Finals. W zawodach wystąpi m.in. wiceliderka rankingu Iga Świątek. Jak spędzi czas przed wyjazdem do miasta ogrodów i drzew w wschodniego podnóża gór Dżabal Tuwajk na Półwyspie Arabskim? Mamy wieści wprost ze sztabu Polki.

W WTA Finals wystąpi osiem zawodniczek. Udział w imprezie zagwarantowały już sobie Białorusinka Aryna Sabalenka, Iga Świątek, Amerykanki Coco Gauff i Jessica Pegula oraz amerykańska tenisistka rosyjskiego pochodzenia Amanda Anisimova. Wszystkie zajmują bowiem czołowe miejsca w rankingu WTA Race. Występ w WTA Finals ma zapewnić także szósta w zestawieniu, kolejna z reprezentantek USA, Madison Keys.

Cały czas trwa walka o ostatnie dwa wolne miejsca. Na ten moment najbliższe awansu są Mirra Andriejewa i Jasmine Paolini, zajmujące odpowiednio siódme i ósme miejsce w rankingu. O wyjazd do Rijadu walczą też dziewiętna Jelenia Rybakina.

Iga odpoczywa przed WTA Finals

Aktualnie trwają turnieje niższej rangi - WTA 500 w Ningbo, WTA 250 w Osace, w których Iga Świątek nie zdecydowała się wystąpić. Zawody



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Wiadomo już, że Iga Świątek po raz kolejny zagra w reprezentacji Polski w turnieju United Cup 2026

te nie będą miały wpływu na kolejność w ścisłej czołówce rankingu, ale zadecydują, które dwie ostatnie tenisistki zapewnią sobie awans do WTA Finals. Zawody w Rijadzie w Arabii Saudyjskiej odbędą się drugi raz z rzędu i potrwać od 1 do 8 listopada.

Jak do zawodów przygotowuje się nasza najlepsza w historii tenisistka? Skontaktowaliśmy się z Darią Sulgostowską, PR menedżerką Świątek. - Iga trenuje, przygotowuje się do zawodów i odpoczywa - mówi nam. Nie wiadomo, gdzie Świątek będzie trenować bezpośrednio przed wyjazdem do Arabii Saudyjskiej. To bowiem zostało... objęte tajemnicą. - Nie

udzielamy informacji, czy Iga trenuje w Polsce, czy za granicą - dodaje PR menedżerka wiceliderki rankingu.

Dla Polki będzie to piąty z rzędu występ w prestiżowym wydarzeniu kończącym sezon. Za zwycięstwo w imprezie można otrzymać 1500 punktów. Łączna pula nagród wyniesie 15,5 mln dolarów. Świątek dotarła w tym sezonie do trzech finałów, wygrała m.in. wielkoszlemowy Wimbledon.

Rozpoczną sezon już 2 stycznia

Tymczasem wiadomo już, że Świątek po raz kolejny zagra w reprezentacji Polski w turnieju United Cup 2026. Jej part-

nerem będzie zmagający się w tym sezonie z wieloma problemami zdrowotnymi Hubert Hurkacz.

Biało-Czerwoni jako pierwsi, poza gospodarzem Australią, ogłosili swój udział w zawodach. Tym samym zainaugurują tenisowy sezon już w pierwszym tygodniu nowego roku. Impreza, która rozgrywana będzie w Perth i Sydney, potrwa od 2 do 11 stycznia.

Nasza reprezentacja wystąpi w United Cup po raz czwarty. W poprzedniej edycji dotarła do finału, w którym przegrała 0:2 z Amerykanami. W turnieju wystąpi 18 zespołów podzielonych na 6 grup. Ich zwycięzcy awansują do ćwierćfinałów.

Finał zostanie rozegrany w Ken Rosewall Arena w Sydney. Każde spotkanie to trzy pojedynki - singiel kobiet, singiel mężczyzn oraz mikst. W puli nagród jest aż 17 milionów dolarów australijskich. Zwycięzcy otrzymają też po 500 punktów do rankingów ATP i WTA.

Mniejsza strata do Sabalenki

Iga po turnieju w Wuhan zmniejszyła o 825 punktów stratę do prowadzącej w rankingu tenisistek Białorusinki Aryny Sabalenki, ale różnica między nimi nadal jest duża - 1632 - i już nie do odrobienia w tym roku.

Świątek w turnieju WTA 1000 w Wuhan, w którym startowała po raz pierwszy, zatrzymała się na ćwierćfinale, wyeliminowana przez Włoszkę Jasmine Paolini, za co zyskała 215 punktów. Natomiast broniąca tytułu Sabalenka nie obroniła 1000 punktów. Porażka w półfinale z Amerykanką Jessicą Pegulą sprawiła, że odjęto jej 610 oczek. ©©

Kajakarska brać oddała hołd Maciejowi Juhnke

Kazimierz Fiut
redakcja@polskapress.pl

KAJAKARSTWO. Ponad 500 zawodników rywalizowało w 120 wyścigach na torze regatowym w Brdziejach w pierwszym memoriale Macieja Juhnke, niezwykłego trenera i pasjonata tego sportu.

Maciej Juhnke przez lata był filarem Stowarzyszenia Kajakowego Zawiszy oraz trenerem młodzieżowej kadry kobiet. Wychował pokolenia zawodniczek, które odnoszą sukcesy na krajowych i międzynarodowych arenach. Jego zaangażowanie, spokój i pasja do sportu na zawsze pozostaną w pamięci całej kajakarskiej rodziny.

Nic zatem dziwnego, że do Brdziej zawiązała licznie kajakarstwa brać z Polski, Francji i Ukrainy. W jedynkach, dwójkach, czwórkach i mikstach rywalizowały kilkuletnie dzieci, młodzicy, juniorzy młodszy, juniorzy, seniorzy oraz mastersi. W sumie odbyło się aż 120 biegów.

Stowarzyszenie Kajakowe Zawisza, gospodarze memoriału bardzo starannie przygotowali się do imprezy. Najlepsi uczest-

nicy memoriału w każdej kategorii wiekowej otrzymali nagrody rzeczowe ufundowane przez liczną grupę sponsorów. Na starcie pojawiło się ponad 100 reprezentantów klubu.

- W sumie mamy ich 160, lecz nie wszyscy mogli się zaprezentować - powiedział Tomasz Paluszczak, trener Zawiszy, który przejął schedę po Maćku. - Mam swoją grupę młodzieży i do tego doszły doświadczone kajakarki, reprezentantki kraju. Wiem, że Maćka trudno zastąpić, lecz pragnę kontynuować Jego dzieło. Mamy zdolną młodzież, która za rok, dwa zacznie rywalizować o miejsca w reprezentacyjnych osadach - dodał.

Dumny z memoriałowej imprezy był Waldemar Keister, prezes bydgoskiego klubu. - Organizacja memoriału nie byłaby możliwa bez patronatu Urzędu Marszałkowskiego z Torunia oraz Urzędu Miasta w Bydgoszczy. Dziękujemy wszystkim gościom, zawodnikom, trenerom, sponsorom za udział w imprezie, za oddanie w tak piękny sposób hołdu człowiekowi tak oddanemu naszej dyscyplinie. Jestem przekonany, że za rok ponownie spotkamy się w tak liczonym gronie - powiedział. ©©



FOT. NADESŁANE

W pierwszym memoriale Macieja Juhnke ponad 500 kajakarek i kajakarzy rywalizowało w 120 wyścigach

Polska skazana na baraże o MŚ 2026? Może trafić nawet na San Marino

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Wszystko wskazuje na to, że w marcu przyszłego roku reprezentacja Polski stoczy decydujący bój o awans na mistrzostwa świata 2026 w dwuetapowych barażach.

Po zwycięstwie 2:0 nad Litwą w Kownie, Polska umocniła się na drugim miejscu w tabeli grupy G. Do liderującej Holandii traci trzy punkty. Nawet jeśli uda się z nią wygrać za mie-

siąc w Warszawie, to raczej jest mało prawdopodobne, że po ostatniej kolejce dojdzie do zamiany miejsc.

Holandia podejmuje bowiem Litwę (z którą wygrała tak jak my na wyjeździe), a poza tym ma znacznie lepszy bilans bramkowy, który decyduje o kolejności lokat w tabeli przy równej zdobyczy punktowej. W tej kwestii rywal nas wręcz miażdży (23:3 vs. 10:4).

Według statystycznego serwisu „Football Meets Data” mamy 99,8 procent szans

na drugie miejsce w grupie. Tym samym trzeba nastawić się na walkę w barażach, tak jak przed mundialem w Katarze czy ostatnim Euro w Niemczech.

Z kim powalczymy w barażach? Możliwości jest wiele

W europejskich barażach wystąpi szesnaście zespołów: dwanaście z drugich miejsc w grupach oraz cztery najlepsze z ubiegłej edycji Ligi Narodów, które w eliminacjach nie zajmą ani pierwszej ani dru-

giej lokaty. Żeby wywalczyć awans na turniej, trzeba wygrać dwa mecze w marcu; półfinał i finał.

Pary poznamy w drodze losowania, przed którym nastąpi podział na cztery koszyki na podstawie rankingu FIFA. Polska po poniedziałkowej porażce 2:4 Walii z Belgią awansowała do pierwszego koszyka, który potencjalnie gwarantuje najłatwiejszą ścieżkę.

Na tę chwilę razem z Polską znajdują się tam też jeszcze Włochy, Turcja oraz Ukraina.

W czwartym koszyku, w którym kryje się potencjalny rywal w półfinale są Rumunia, Szwecja, Macedonia Północna i Irlandia Północna. Wiemy, że to spotkanie na pewno rozegralibyśmy u siebie - w Warszawie (gospodarze finałów zostaną wyłonieni drogą losowania).

Na finiszu eliminacji Biało-Czerwoni walczą zatem - w kontekście baraży - o zachowanie pierwszego koszyka kosztem wspomnianej Walii, którą czekają spotkania z Liechtensteinem i Macedo-

nią Północną. Remis z Holandią i wygrana z Maltą nam to zagwarantują.

Inna sprawa, że z wyliczeń wynika, iż w barażach może dojść do prawdziwych absurdów. Marzyć o udziale, jako potencjalny rywal Polski z czwartego koszyka, może nawet... San Marino, a więc zespół bez choćby jednego punktu i z bilansem bramkowym 1-32.

Zatem to już pewne na sto procent: czeka nas wyjątkowo gorący listopad. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

Anwil zagra w Niemczech.
Pytania o obronę
i hierarchię na obwodzieJoachim Przybył
joachim.przybyl@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Meczem w niemieckim Brunzshwiku Anwil rozpoczyna kolejny etap swojej europejskiej przygody. Czy wrocławianie są już na to gotowi?

Powtórzyć sukces z 2024, gdy Anwil jako pierwszy polski zespół zdobył europejskie trofeum, będzie szalenie trudno, ale plan jest taki, aby poprawić ubiegłoroczne osiągnięcie. Wtedy drużyna Selcuka Emaka nie zdołała wyjść z grupy w drugim etapie rozgrywek. System jest taki sam. Gwarancję awansu do drugiego etapu mają zwycięzcy grup oraz sześć najlepszych drużyn z drugich miejsc (grup jest dziesięć). Potem jest już jaśniej: po dwie najlepsze drużyny z czterech grup zagrają w ćwierćfinale i tam właśnie chciałbym znaleźć się Anwil.

Włocławianie w grupie F zmierzają się najpierw z Basket Lowen Brunzshwik, PAOK Saloniki i BC Trepcza z Kosowa. To nie będzie łatwe zadanie. Faworytem jest grecki zespół, włocławianie powinni się bić o drugie miejsce z niemiecką drużyną. I właśnie dlatego mecz w Brunzshwiku w środę (18.30) jest tak ważny.

Anwil musi zagrać dużo lepiej niż w ostatnim meczu ligowym z Arką Gdynia. Dotyczy to zwłaszcza gry w defensywie. - Zabrakło właściwych reakcji przy obronie akcji pick and roll i pomocy. Drużyna z Brunzshwiku ma w składzie wysokich centrów i podobne błędy będzie po-

trafiła świetnie wykorzystać - mówi trener Grzegorz Kożan.

Michał Michalak: - To wynikało z tego, że nie byliśmy w miejscach, w których powinniśmy być. Agresja i wola walki od początku powinna być na wyższym poziomie. My tego nie pokazaliśmy.

Porażka z Arką czy wcześniej w Prisztinie pokazują, że Anwil Kożana wciąż wciąż nie jest gotowym projektem. Problemem jest nie tylko niestabilna defensywa, ale słabości ofensywne obwodu. W dużej konkurencji o minuty i piłkę w rękach sprawdza się Elvar Fridriksson, natomiast wciąż swojego miejsca szukają na parkiecie Nijal Pearson, Erick Lockett czy wchodzący z ławki AJ Slaughter.

- W zupełnie innym składzie trenowaliśmy przed sezonem dwóch kluczowych zawodników dołączyło później, więc teraz się jeszcze docieramy. Budowanie ofensywnej hierarchii wciąż trwa. Elvar pokazuje, że zmierza w kierunku lidera, ma pewność w grze, musimy szukać kolejnych takich graczy - przyznaje Kożan.

Lowen Brunzshwik to rewelacja sezonu zasadniczego ligi niemieckiej w poprzednim sezonie, z bilansem 19-13 „Lwy” finiszowały na 3. miejscu, ale w ćwierćfinale przegrały 2:3 z Wurtzburgiem. Ten sezon drużyna zaczęła od czterech porażek i piątej w eliminacjach Ligi Mistrzów. Kluczowi gracze to szwedzki obrońca Barra Nije oraz skrzydłowi Joshua Obiesie, Słoweniec Luka Scuka i Chavares Flanigan (USA). ©



Elvar Fridriksson nie zawodzi na początku sezonu, ale brakuje mu wsparcia kolegów z obwodu

ŻUŻEL

PGE Ekstraliga sprawdzi składy wszystkich drużyn

Skuteczniejsza weryfikacja finansów i infrastruktury klubów ubiegających się o licencje w PGE Ekstralidze i Metalkas 2. Ekstralidze oraz możliwość relegowania do niższej klasy rozgrywkowej dla tych ośrodków, które licencyjnych warunków nie spełnią - tak przedstawia się nowy Regulamin Licencyjny PZM. Speedway Ekstraliga ma prawo także odmówić przyznania licencji, jeśli nowy klub nie zbuduje odpowiednio mocnej drużyny.



FOT. JAROSŁAW PABIAN

ŻUŻEL

Kończy się czas dla Gorzowa

Już tylko dwa tygodnie zostały Stali Gorzów na załatwienie kredytu konsolidacyjnego na kwotę 9 mln złotych. Banki zgadzają się wyłącznie na polecenie miasta, ale radni odrzucili taki wniosek klubu.

KRÓTKO

PIŁKA NOŻNA

Pucharowe ostatki w regionie

Dziś poznamy cztery ostatnie drużyny, które w sezonie 2025/2026 zagrają w 1/8 finału pucharu Polski na szczeblu Kujawsko-Pomorskiego Związku Piłki Nożnej. Wiadomo już, że w przyszłym roku o to trofeum walczyć będzie 8 ekip z podokręgu Bydgoszcz (Zawisza Bydgoszcz - obrońca pucharu, Wda Świecie, Pogoń Mogilno, Unia Solec Kujawski, Chemik Bydgoszcz, MUKS CWZS Bydgoszcz, Noteć Gębice, Zawisza II Bydgoszcz) i cztery zespoły z podokręgu Toruń (Elana Toruń, Sparta Brodnica, Mustang Ostaszewo, Victoria Czernikowo). Dziś dołączą do nich zwycięzcy spotkań IV rundy podokręgu Włocławek. Zagrają (wszystkie mecze o g. 15.45): Skrwia Skrwilno - Lech Rypin, Start Radziejów - Orleń Aleksandrów Kujawski, Łokietek Brześć Kujawski - Wisła Dobrzyń, Kujawiak Kowal - Tłuchowia Tłuchowo. (mk)

KOSZYKÓWKA

Derby dla AZS UMK Toruń

W 4. kolejce II ligi (grupa A) rozegrano derby regionu pomiędzy TKM Włocławek przegraną z AZS UMK Transbruk Toruń 75:104. Najwięcej punktów: Adam Modrzejewski 18, Cyprian Bryła 14, Olgierd Kubiak 10 - Aleksander Griszczuk 26, Hubert Lipiński 16, Maciej Kenig i Hubert Prokopowicz po 14. Natomiast w Kruszwicy Kamte Basket 2010 pokonał BNG Kutno 82:64. Najskuteczniejsi w ekipie gospodarzy byli: Piotr Robak 28, Szymon Jaskóld 20, Mateusz Stańczuk 14. Czołówkę tabeli tworzą: Basket Kruszwica, AG Gdańsk - po 8 punktów, MKK, AZS UMK i Trefl - po 7. Dziś Pogoń zagra z Basketem 2010 (godz.20), a AZS UMK z MKK Gniezno (20.15). (szcz)

LOTTO

PONIEDZIAŁEK, 12.10

Multi Multi, godz. 22.00
5, 9, 11, 14, 21, 22, 25, 38, 40, 43, 47, 49, 50, 54, 64, 65, 69, [75], 77, 78
Kaskada, godz. 22.00
3, 4, 5, 9, 11, 12, 15, 16, 19, 20, 21, 23
Mini Lotto 4, 7, 17, 25, 35
Ekstra Pensja 5, 11, 12, 14, 31-1
Ekstra Premia 3, 9, 11, 29, 33-3
WTOREK, 13.10
Multi Multi, godz. 14.00
12, 13, 16, 17, 20, 30, 31, 33, 36, 45, 50, [55], 56, 58, 63, 64, 65, 71, 72, 77
Kaskada, godz. 14.00
1, 2, 4, 5, 7, 13, 16, 17, 18, 19, 22, 24

Elana na razie górą
w derbach z ZawisząMarcin Kozłowski
marcin.kozlowski@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Mecze pomiędzy Zawiszą i Elaną zawsze wzbudzają wiele emocji wśród kibiców w regionie. Kolejne starcie już w sobotę w Bydgoszczy. Na razie w tej rywalizacji lepsi są torunianie.

Najważniejsze derby województwa kujawsko-pomorskiego mają 43-letnią historię. Pierwsze spotkanie pomiędzy Zawiszą i Elaną odbyło się 11 sierpnia 1982 roku w ramach rozgrywek Pucharu Polski. W regulaminowym czasie gry było 2:2, po dogrywce 3:3, zaś w rzutach karnych triumfowali torunianie 5:2.

Do tej pory obie ekipy spotykały się w lidze 26 razy. Górą są żółto-niebiescy, którzy wygrali 9 meczów, w tylu samych był remis, zaś zawiszanie wygrali osiem (raz walkowerem). Do tego trzeba dodać 5 gier w Pucharze Polski, w których dwa razy (po rzutach karnych) wygrywali bydgoszczanie, a trzy razy lepsi byli torunianie. Co ciekawe Zawisza nigdy jeszcze w regulaminowym czasie gry nie zwyciężyła w Toruniu.

A jak przebiegały najważniejsze piłkarskie derby województwa w ostatnich latach?

Sobotni rywale dość regularnie spotykają się od sezonu 2021/2022 w III lidze. W sezonach 2008/2009 - 2015/2016 Zawisza grał bowiem na szczeblu centralnym (ekstraklasa, I i II



FOT. ARKADIUSZ WOJASIEWICZ

Ostatnie derby Zawisza - Elana odbyły się 31 maja 2025 roku w Bydgoszczy. Torunianie wygrali 2:1

liga), a potem przez pięć kolejnych odbudowywał się - po rządach Radosława Osucha - grając kolejno w klasie B, klasie A oraz V i IV lidze. We wspomnianym sezonie 2021/2022 kujawsko-pomorscy rywale spotkali się tylko raz. 12 września 2021 roku w Toruniu padł remis 2:2 po golach Łukasza Wituckiego i Aleksandra Kowalskiego dla gospodarzy oraz Cypriana Maciejewskiego i Korneliusza Sochania dla gości. Do rewanżu w Bydgoszczy nie doszło. Elana po I rundzie wycofała się z rozgrywek z powodu finansowych problemów.

Po roku żółto-niebiescy wrócili w szeregi III-ligowców i w sezonie 2023/2024 doszło do kolejnych, najważniejszych piłkarskich derbów województwa. 12 sierpnia 2023 roku w Bydgoszczy mecz zakończył

się remisem 0:0, zaś 3 marca 2024 roku w Toruniu gospodarze wygrali 1:0 po bramce Macieja Rożnowskiego. Ligowe zmagania torunianie wówczas zakończyli na drugim miejscu, zaś bydgoszczanie na czwartym. W minionym sezonie górą w starciach rywali zza miedzy ponownie byli elanowcy. 9 listopada 2024 roku na stadionie przy ulicy Bema 23/29 padł remis 1:1 po golach Kamila Woronieckiego dla gospodarzy i Patryka Mikity dla gości. Z kolei w rewanżu Zawisza przegrał na własnym boisku 1:2 (bramki Sebastian Rak oraz Rożnowski i Aleksander Korpalski) i definitywnie stracił szanse na zajęcie drugiego miejsca w tabeli gwarantującego udział w barażach o awans do Betclit 2. Ligi. Bydgoszczanie zakończyli sezon na 3. pozycji, zaś Elana na 9.

Pałac bez punktów na inaugurację sezonu

Marcin Kozłowski
marcin.kozlowski@polskapress.pl

SIATKÓWKA. Bydgoszczanki ponownie nie znalazły sposobu na pokonanie rywali z Radomia i w pierwszym spotkaniu sezonu 2025/2026 nie zdobyły nawet punktu.

METALKAS PAŁAC BYDGOSZCZ -
RADOMKA RADOMÓ3

Sety: 20:25, 21:25, 20:25

PAŁAC: Makarewicz 10, Foucher 8, Pol 5, Witowska 9, Baka 16, Łyczakowska 0, Ziolkowska (libero) - Jagła 0, Głodzińska 1, Sobalska 1.

RADOMKA: Piotrowska 7, Lengwiler 12, Galkowska 15, Petrenko 2, Garita 5, Szlagowska 14, Niemtseva (libero) - Dąbrowska 0.

W ubiegłych rozgrywkach Tauron Ligi obie ekipy spotkały się cztery razy (po dwa w fazie zasadniczej i play off). Wszystkie mecze wygrała Radomka, która straciła w nich zaledwie 2 sety.

Pierwsza partia była wyrównana do stanu 14:14. Potem zespół Metalkas Pałacu nie potrafił skutecznie kończyć ataków i zrobiło się 16:20. Tej straty gospodyniom nie udało się odrobić i Radomka wygrała 25:20.

Drugiego seta lepiej rozpoczęły bydgoszczanki, które prowadziły do stanu 14:13. Niestety, to wszystko na co było stać podopieczne trenera Martino Volpiniego w tej partii. Radomkianki wywalczyły 6 pkt. z rzędu, a w końcówce nie dały wydrzeć sobie wygranej.

Trzeci set rozpoczął się od prowadzenia bydgoszczanek 3:0 i 4:1. Radomka szybko odrobiła straty i wyszła na prowadzenie 8:6. Potem - grając skutecznie w ataku - kontrolowała przebieg wydarzeń na parkiecie i wygrała mecz 3:0.