

Kto może stanąć za sterami Koalicji Obywatelskiej w Kujawsko-Pomorskiem? str. 6



Wahania ciśnienia przyczyną demencji? Mózg cierpi, gdy te wartości ciągle skaczą str. 10-12

STRONA
ZDROWIA

NOWOŚCI

DZIENNIK TORUŃSKI

Środa
12.11.2025

Nr 262 (16855)
Rok LVIII

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

TURYSTYKA JARMARK BOŻONARODZENIOWY ATRAKCJĄ WYCIECZEK

Wyjazd do Torunia? Wolnych miejsc brak

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

Toruński Jarmark Bożonarodzeniowy to już całkiem silna marka na rynku handlowej turystyki. W tym roku jednodniowe wycieczki do naszego miasta sprzedają się, jak ciepłe bułeczki. Terminy listopadowe są już często wyprzedane.

Kto na tym zarabia? Oczywiście, po pierwsze organizatorzy wycieczek i ich sprzedawcy, czyli rozmaite biura podróży w całym kraju. Ale jednocześnie też - Toruń po prostu.

Dodatkowe atrakcje

W programie tych wycieczek najczęściej jest kilka dodatkowych

atrakcji: oprowadzenie po mieście z przewodnikiem, warsztaty piernikarskie, wizyta w którymś z muzeów itp. Zarabia też gastronomia, bo turyści zawsze zjedzą u nas przynajmniej obiad. Co jasne też, zostawią także swoje pieniądze na stoiskach jarmarcznych, a także w toruńskich sklepach.

Skąd w tym roku przyjadą na toruński jarmark wycieczkowicze? Między innymi z Warszawy, Częstochowy, a także województwa świętokrzyskiego czy małopolskiego.

Jedną z takich wycieczek oferuje na przykład firma „Mystic Travel. Wycieczki weekendowe” z siedzibą w Warszawie. Najbliższą zaplanowano na 29 listopada. Wolnych miejsc już brak - informuje od pew-

nego czasu firma na swojej stronie internetowej.

Ta wycieczka połączona jest z warsztatami piernikarskimi. Turyści autokarem wyruszają wcześniej rano - o godzinie 6.30 spod Pałacu Kultury i Nauki. W programie wycieczki jest nie tylko jarmark, ale też warsztaty w Muzeum Żywego Piernika oraz zwiedzanie miasta.

Powrót wieczorem

Podkreślono, że starówka wpisana jest na listę UNESCO, a muzeum zareklamowano jako niezwykle. Koszt to 289 zł, już z opłaconym przewodnikiem, wstępem do muzeum, obsługą pilota etc. Posiłki? We własnym zakresie. Powrót wieczorem. ©
Więcej na str. 3

Kępa Bazarowa może przestać być wyspą. Mała Wisła powoli się kurczy str. 4

Urzędy chcą pracować cztery dni w tygodniu str. 2

Z Torunia do Ciechocinka w 30 minut. Wraca popularne połączenie kolejowe str. 6

Nr ISSN 0137-9259

Nr indeksu 350370



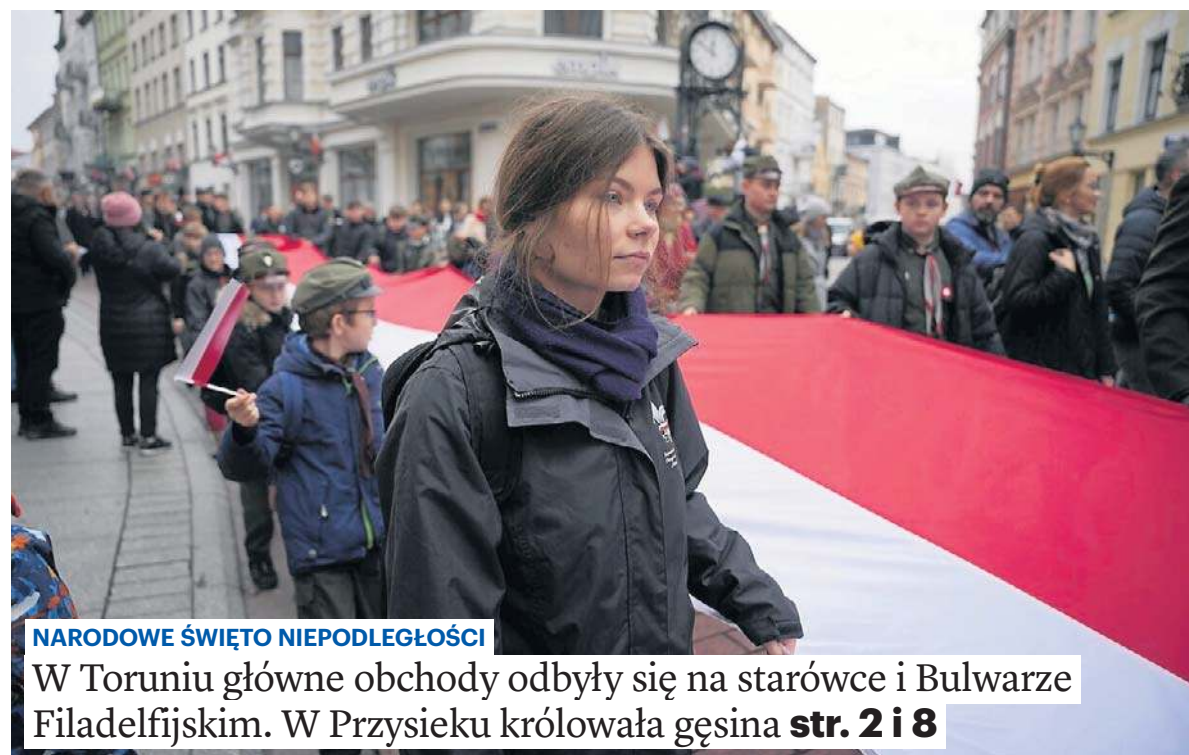
Toruńska „siódemka” doceniona za nauczanie poprzez działanie str. 7

Wystające śruby są problemem znanym już od dość dawna

Mieszkańcy ponownie zgłaszają problemy występujące w progach zwalniających, których zadaniem jest chronienie pieszych przed pędzącymi samochodami. Niestety - z wielu progów wystają śruby str. 4

Partia Razem zamierza w Toruniu zacząć zbierać podpisy pod uchwałę o pustostanach str. 4

Żona mnie zdradza. Czy mogę jej założyć podsłuch? Toruński adwokat odpowiada str. 5



NARODOWE ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI

W Toruniu główne obchody odbyły się na starówce i Bulwarze Filadelfijskim. W Przysieku królowała gęsiina str. 2 i 8

Jutro w „Nowościach” Pod paragrafem

● Handel żywym towarem i kontrola rynku usług seksualnych stanowiła domenę polskich Żydów. Był to wstydlivy problem tej społeczności

Leszek Kalinowski



O FACETACH LEPIEJ NIE MÓWIĆ?

Napisala do mnie pani Elzbieta, bo uważa, że nie powinniśmy publikować artykułów o akcji Movember. Przecież takie teksty (o raku prostaty czy jąder) czytają też w internecie dzieci. Jeśli już takie rzeczy muszą być, powinny być zamknięte tylko dla osób dorosłych. Każdy może mieć swoje zdanie. Ja mam odmienne.

Mało tego uważam, że o zdrowiu fizycznych jak i psychicznym wciąż mówi się za mało. I wciąż pokutuje przekonanie, że facet powinien być silny, nie płakać, nie wzruszać się i chyba też nie dbać o swoje zdrowie. Bo skoro nawet w listopadzie, kiedy na całym świecie odbywa się akcja Movember, mężczyźni zapuszczają wąsy, by zostali zauważeni i byśmy właśnie o nich zaczęli rozmawiać, mamy o nich nie pisać? Czy jest w życiu każdego z nas coś ważniejszego niż zdrowie? Dlaczego więc mamy milczeć? Dlaczego mamy rozmawiać o polityce, a o zdrowiu już nie?

Moim zdaniem przez lata pokutowało przekonanie, że o pewnych sprawach się nie rozmawia. Dziś są inne czasy, inna świadomość. Choć zdecydowana większość panów o tych sprawach nadal rozmawiać nie potrafi. Chyba że żartem. Inaczej jest z paniami, mają swoje stowarzyszenia, organizacje, strony w internecie, gdzie dyskutują, dzielą się swoimi doświadczeniami. Mówią wiele o profilaktyce, chorobach, leczeniu i wzajemnym wsparciu, nie tylko podczas leczenia. Po operacji przy ich łóżkach zjawiają się wolontariuszki. W przypadku mężczyzn nikogo przy łóżku nie ma.

Nie ma też różowych marszy w miastach w całym kraju, akcji plenerowych itd. Nie ma stron internetowych. Facet pozostaje sam ze sobą. Dobrze, gdy ma rodzinę. I potrafi mówić, bo nikt go nie nauczył przez lata, że też ma prawo do chwili słabości, do rozmowy o swojej chorobie, do wykrzyknienia, że jest mu źle.

A potem się dziwimy, że w Polsce mężczyźni sześć razy częściej niż kobiety odbierają sobie życie, bo sobie nie radzą. Ich depresja jest ukryta. Facet ma być twardy, silny, nie gadać za dużo i ze wszystkim sobie sam radzić. I pracować pięć lat dłużej od kobiet, zanim przejdzie na emeryturę. Choć to kobiety żyją dłużej. W Polsce średnio o siedem lat dłużej od mężczyzn.

©

POGODA W REGIONIE

Dzisiaj

9°C
4°C



Imieniny obchodzą
dziś:
**Renata, Witold,
Aleksandra.**
Jutro:
**Liwia, Stanisław,
Arkadiusz.**

Czwartek

13°C
9°C



Piątek

11°C
3°C



Urzędy chcą pracować 4 dni w tygodniu, a firmy? Do pilotażu zgłosiło się tylko 90 przedsiębiorstw

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskappress.pl

Od 2026 roku wystartuje pilotażowy program dla chętnych przetestować czterodniowy tydzień pracy. Do programu zgłosili się głównie... urzędnicy. Ekspert: - Jaki to ma sens?

Nabór wniosków dla firm do tego projektu odbywał się od 14 sierpnia do 15 września 2025 roku. Pilotaż potrwa przez cały rok 2026, a jego celem jest sprawdzenie modelu skróconego czasu pracy w praktyce i zebranie danych do ewentualnych zmian legislacyjnych.

Czy to ma sens, skoro wśród chętnych, żeby testować pilotaż, jest tylko 90 firm z sektora prywatnego, a przeważnie są to państwowe inwestycje? Może dojść do tego, że Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej będzie dopłacało samorządom do tego, by skracali czas pracy swoich urzędników? Według ekspertów z portalu infofor.pl, pilotaż zapowiada się jako próba sprawdzania czy da się skondensować pracę urzędników i jednostek publicznych o 1/5 bez straty dla petentów. Nie taka miała być idea.

Nie znamy firm z regionu, jeśli w ogóle takie są, które zgłosiły się, żeby przetestować pracę cztery dni w tygodniu. Wiadomo zaś, że takie rozwiązanie zaoferował np. Urząd Miasta we Włocławku, gdzie urzędnicy pracują przez 5 dni w tygodniu, jednak nie przez 8,



FOT. KRZYSZTOF SZYMCHAK

Pilotaż potrwa przez 2026 rok, a jego celem jest zebranie danych do ewentualnych zmian legislacyjnych

a tylko siedem godzin. Krzysztof Kukucki, prezydent Włocławka, opowiadał w rozmowie z naszą redakcją: - Wprowadziłem 35-godzinny tydzień pracy w 2024 roku. Od razu mówiłem, że jest to rozwiązanie docelowe. Dziś objęci są nim pracownicy wszystkich miejskich instytucji i spółek. Kiedy słyszę od nich, że w końcu mają czas, by iść do lekarza, realizować swoje marzenia czy hobby, zapisać się na dodatkowe zajęcia, to wiem, że warto było podjąć to wyzwanie. Tym bardziej, że obsługa mieszkańców odbywa się na poziomie nie gorszym niż miało to miejsce wcześniej.

Głos w tej sprawie, że wśród ochotników do pilotażu przeważają państwowe instytucje, postanowił zabrać znany ekonomista, Marek Zuber.

„Sam fakt dyskusji o skróceniu czasu pracy w Polsce budzi

wątpliwości. Ale wybór podmiotów do pilotażu nie ma, moim zdaniem, po prostu sensu” - pisze Zuber. „A jaką logikę ma wprowadzanie testowo czterodniowego dnia pracy w urzędach i jednostkach im podległych? A to ponad pięćdziesiąt procent wybranych do pilotażu podmiotów. Jaki jest sens, żebyśmy z budżetu państwa, bo na tym także polega pilotaż, ciasnego budżetu dodajmy, dopłacali do takich koncepcji? Co nam to da? O czym poinformuje? Do czego nas zbliży z punktu widzenia gospodarki? Realnej gospodarki, czyli działających na konkurencyjnym rynku firm, które ją tworzą? No właśnie...”

Znany ekonomista zwraca uwagę, że, przede wszystkim musimy pamiętać o tym, że Polska jest wciąż krajem na dorobku: „Cieszymy się z naszych sukcesów, bo ewidentnie je

osiągamy jako kraj i jako społeczeństwo, ale do najbogatszych jeszcze nam sporo brakuje. To nie jest nawet kwestia samej wielkości gospodarki, ale skumulowanego bogactwa. Mamy tu olbrzymie braki wynikające choćby z tego, że przez ostatnie dwa i pół wieku byliśmy pod zaborami, Polska została wyniszczona przez dwie światowe wojny i nie mogła w pełni się rozwijać przez narzucony system komunistyczny. Musimy zatem pracować, żeby to bogactwo tworzyć. Problem w tym, że owa konieczność wypracowywania dobrobytu zderza się z fatalną sytuacją demograficzną. Tymczasem w Polsce już brakuje pracowników, gdyby nie milion obcokrajowców mielibyśmy mocne ograniczenie wzrostu. A będzie tylko gorzej. Szczególnie w te dy, gdy z rynku zacznie schodzić ostatni wyż demograficzny 1980 - tego roku. Czyli, ludzi do pracy będzie coraz mniej, a jeśli wprowadzilibyśmy czterodniowy dzień pracy, to każdy z nich będzie mniej pracować. Jak to pogodzić? No i jest jeszcze kwestia kosztów. Największym problemem wielu branż jest mocny wzrost kosztów pracy i kosztów energii. Jeśli mamy przejść na czterodniowy tydzień pracy zmniejszając jednocześnie proporcjonalnie ilość godzin pracy w tygodniu i zostawiając wynagrodzenia na dotychczasowym poziomie, to koszty rosną jeszcze bardziej” - kończy Marek Zuber.

©

FESTIWAL GĘSINY



FOT. GRZEGOŻ OLIKOWSKI

W PRZYSIEKU ZNÓW BYŁY TĘMY
Festiwal Gęsiny w Przysieku od wielu lat stanowi nieodłączny element obchodów Narodowego Święta Niepodległości w województwie kujawsko-pomorskim.

Wydarzenie, organizowane przez Urząd Marszałkowski pod hasłem „Kujawsko-pomorska gęsina na św. Marcina”, to prawdziwe święto tradycji kulinarnych i regionalnych smaków. Jest to jedno z największych w kraju wydarzeń promujących polską kuchnię i lokalne produkty. N

Wycieczki na Jarmark Bożonarodzeniowy w Toruniu schodzą jak ciepłe bułeczki

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

W tym roku Jarmark Bożonarodzeniowy w Toruniu potrwa od 21 listopada do 21 grudnia. Zaplanowano też mnóstwo atrakcji. To koncerty, inscenizacje, warsztaty i animacje dla dzieci.

Toruński Jarmark Bożonarodzeniowy to już całkiem silna marka na rynku turystyki jarmarkowej. W tym roku jednodniowe wycieczki do naszego miasta sprzedają się w kraju jak ciepłe bułeczki. Terminy listopadowe są już często wyprzedane, a przy grudniowych często widnieje adnotacja: „ostatnie wolne miejsca”.

Do Torunia na jarmark przyjeżdżają na przykład z Warszawy wycieczka biura „Trips Travel”. Ta jednodniowa wyprawa kosztuje 215 zł od osoby, program jest szeroki, a za bilety wstępu wycieczkowicze płacą sami. Oprócz zwiedzania miasta i piernikarskich warsztatów jest w nim bowiem jeszcze wizyta w Muzeum Podróżników



Tak wyglądał Jarmark Bożonarodzeniowy w Toruniu w poprzednich latach. Od pewnego czasu to już całkiem silna marka na rynku handlowej turystyki

i Ratuszu Staromiejskim. Termin: 30 listopada.

Przyjadą aż ze Świętokrzyskiego

Kazimierza Wielka to miasto w województwie świętokrzyskim.

Stad 6 grudnia, czyli w Mikołajki, wyruszy do Torunia wycieczka biura podróży „Sebastian”. Zbiórkę turystów zaplanowano już na godzinę 5.00 rano. W programie tej jednodniowej wyprawy jest oczy-

wiście wizyta na jarmarku. Do tego zaplanowano po prostu zwiedzanie miasta z przewodnikiem.

- Spacer po zabytkowym starym mieście (UNESCO) obejmuje takie punkty jak: Rynek

Staromiejski z pomnikiem Mikołaja Kopernika, Ratusz Staromiejski, Krzywa Wieża, Dom Kopernika (z zewnątrz), Katedra św. Janów i spichrze toruńskie - opisuje organizator wycieczki. Ta kosztuje 290 zł i również nie obejmuje posiłku - turyści miejsce na obiad wybiorą sobie sami.

Termin grudniowy i ostatnie miejsca!

Z Częstochowy wycieczkę na jarmark organizuje biuro podróży „Wensly”. Zaplanowana jest na 14 grudnia i zostały już ostatnie wolne miejsca, jak zaznacza organizator.

Ta jednodniowa wyprawa należy do najtańszych, jakie znaleźliśmy w ofercie. Kosztuje 190 zł, a dla seniorów 60 plus oraz dzieci - jeszcze taniej. Cena jednak także nie obejmuje żywienia i biletów wstępów do miejsc atrakcji turystycznych. W programie w tym wypadku jest nie tylko zwiedzanie Torunia i zakupy na jarmarku, ale też np. dla chętnych wizyta w kupieckiej piwnicy Hanzy (z inscenizacją) i grzańcem tamże

na rozgrzewkę. No, chyba że turysta jest dzieckiem, to trunku nie dostanie i zapłaci 5 zł mniej za bilet.

Sam jarmark natomiast organizator wycieczki reklamuje turystom wręcz entuzjastycznie.

- To Jarmark Bożonarodzeniowy w piernikowej stolicy Polski, gdzie zapach pierników żyje przez cały rok, ale teraz, okresie świąt jest on szczególnie wyjątkowy. Oprócz pierników i grzanego wina, znajdziemy tu świąteczny asortyment, a w nim smakołyki, rękodzieło, wyjątkowe dekoracje i ozdoby, które uzupełnią Wasze domy i przystroją choinki. Magia świąt oczaruje każdego! - zachwala. I obiecuje 2,5 godziny wolnego czasu na jarmarku „do zagospodarowania”.

Podobnych wycieczek, z wielu innych miast kraju, jest więcej. Zdecydowana większość takich wypraw to bowiem typowa turystyka jednego dnia - hotele na noclegach w Toruniu w tym przypadku nie zarabiają.©©

FOT. POLSKA PRESS

AUTOREKLAMA

0011424654

NOWOŚCI

DZIENNIK TORUŃSKI

do kupienia
także
w sieci

Netto



Toruń

Wystające śruby - znany od dawna problem

Katarzyna Kucharczyk
katarzyna.kucharczyk@polskapress.pl

Czytelnicy zgłosili nam problem wystających śrub w progach zwalniających w różnych rejonach miasta. Powtarza się to od miesięcy. Czy można coś z tym zrobić?

Mieszkańcy ponownie zgłaszają problemy występujące w progach zwalniających, których zadaniem jest m.in. chronienie pieszych przed pędzącymi samochodami. Niestety - w wielu rejonach Torunia wystają z nich śruby...

Krzywe śruby

Problem ten w mieście jest znany już od kilku dobrych miesięcy. W zeszłym roku opisywaliśmy, że śruby wystają w spowalniaczach na ul. Kozackiej. Dziś słyszymy głosy od torunian, że nie tylko tam robi się niebezpiecznie. Sprawa dotyczy także ulic Wojska Polskiego, Popiełuszki czy Mickiewicza.

- Niektóre śruby są już powykrzywiane, inne wyskakują krótko po naprawieniu. To uciążliwe dla kierowców, którzy martwią się o swoje opony czy podwozie - pisze nasz "Czytelnik". - Dobrze byłoby wymienić je na inną konstrukcję, bezpieczniejszą i trwalszą, bo to trochę robota głupiego. Jest naprawa, a za kilka tygodni znowu to samo.

Przeglądając się przejeżdżającym przez próg samochodom, widać, że niektórzy kie-

rowcy szukają „gładkiego” przejazdu, by nie natrafić na śrubę. Nie zawsze jednak da się znaleźć takie rozwiązanie, np. w sytuacji, gdy mija się z samochodem nadjeżdżającym z naprzeciwka.

Zgłosiliśmy się z pytaniem do Miejskiego Zarządu Dróg w Toruniu, który odpowiada za toruńskie spowalniacze. Z uzyskanych informacji już wiadomo, że interwencja w najbliższym czasie ma zostać podjęta. MZD ma reagować na tego typu zgłoszenia od mieszkańców niemal od razu.

- Wiemy, że spowalniacze składające się z wielu elementów montowanych na śruby, są kłopotliwe. Odchodzimy już od takich rozwiązań w naszych nowych projektach i stawiamy na trwalsze konstrukcje, na przykład betonowe - informuje Sławomir Wiśniewski, zastępca dyrektora Miejskiego Zarządu Dróg. - Staramy się reagować na każde zgłoszenie od mieszkańców i wysyłamy drogowców, by na bieżąco naprawiali progi. Spowalniaczami zajmujemy się ponownie w najbliższym czasie i sprawdzimy ich stan.

Żeby drogowcy mogli się tym zająć, zgłoszenie najpierw musi wpłynąć, a z tym, jak się okazuje, czasami jest problem. Jak udało nam się dowiedzieć, w ostatnim czasie do MZD nie wpłynęły żadne informacje o wystających śrubach, dlatego miejska spółka przypomina, że każdy mieszkaniec może zrobić to za pomocą strony internetowej - mzd.torun.pl. Znajduje się tam specjalna zakładka na zgłoszenia. Można wysłać także maila na mzd@mzd.torun.pl lub dokonać zgłoszenia telefonicznie, dzwoniąc na numer 880 526 918 lub 880 524 756.

MZD stawia na naprawy

MZD na razie nie planuje wymian problematycznych spowalniaczy. Stawia na bieżące naprawy. Być może w przyszłości, kiedy będą na to odpowiednie środki, uda się progi wymienić na te trwalsze i mniej problematyczne. Za jakiś czas sprawdzimy, czy interwencja się odbyła i czy wystające śruby nie utrudniają już przejazdu. ©©



Spowalniacze, składające się z wielu elementów montowanych na śruby, są często kłopotliwe

FOT. GRZEGORZ OLEKOWSKI

Kępa Bazarowa może przestać być wyspą. Mała Wisła się kurczy

Szymon Spandowski
szymon.spandowski@polskapress.pl

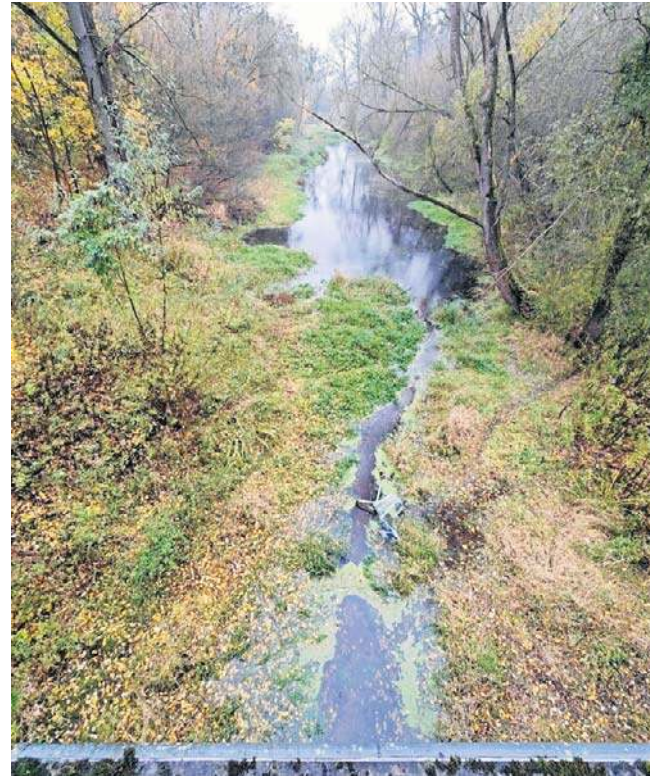
Miały być łodzie i kajaki, jak przystań. Takie były plany zagospodarowania Małej Wisły, która jednak powoli znika.

Kępa Bazarowa to toruński skarb. Zielone płuca miasta. Miejsce, z którego najlepiej podziwiać jego wislaną panoramę. Do tego jeszcze z niesamowitą historią, bo przecież negocjacje z Krzyżakami kończące Wielką Wojnę w 1411 roku były prowadzone właśnie tutaj. Tędy również wiodł trakt prowadzący do najdłuższego mostu w I Rzeczypospolitej i tu o dostęp do tej przeprawy kilka razy toczyły się krwawe boje. Jest to miejsce niezwykle, w którym dodatkowo można ćwiczyć swoją wyobraźnię. Pod tym względem Kępa również ma niezwykle potencjał. Dziś trudno sobie wyobrazić, że kiedyś znajdowała się na środku Wisły, a niebawem trudno będzie sobie wyobrazić, że była wyspą.

Zmniejszenie w czasie regulacji

Nazywana Polska Wisła odnoga oddzielająca Kępę od Kujaw zmniejszyła się znacząco przy okazji regulacji rzeki, którą przeprowadzili Prusacy w drugiej połowie XIX wieku. Wciąż jednak była na tyle szeroka i głęboka, że mogły po niej pływać statki. Jeszcze w latach 80. ubiegłego stulecia trafiały się tam łódki i kajaki, a później to już były tylko interesujące widoki i ciekawe plany na przyszłość.

O oczyszczeniu koryta, pogłębieniu, budowie niewielkiej przystani mówi się od wielu lat. Problem jednak w tym, że na ożywieniu Małej Wisły za-



FOT. GRZEGORZ OLEKOWSKI

Mała Wisła, Wiselka, Polska Wisła - odnoga Wisły oddzielająca Kępę Bazarową od lewego brzegu Wisły

leży miastu, a za ciek wodny odpowiadają Wody Polskie. Swego czasu gmina próbowała Wiselkę przejąć, jednak się to nie udało. W związku z tym, co jakiś czas, władze miasta kołaczą do bram państwowego zarządcy wód starając się skłonić go do działania.

Jak się dowiedzieliśmy w Urzędzie Miasta Torunia, w połowie sierpnia prezydent Paweł Gulewski skierował pismo do dyrektora Regional-

nego Zarządu Gospodarki Wodnej w Gdańsku w sprawie ponownej analizy możliwości realizacji projektu „Rewitalizacja Małej Wisły w Toruniu” opracowanego w 2017 roku.

Na czym zależy gminie?

„Udrożnienie Małej Wisły jest tematem licznych sygnałów kierowanych do samorządu przez mieszkańców miasta, co jest w pełni uzasadnione, zważywszy na stan, w jakim znajduje się ten ciek i jego otoczenie - napisał prezydent. - Przywrócenie przepływu wody, uporządkowanie terenu poprzez usunięcie zagrożeń to nie tylko wykonanie robót z katalogu odpowiadającego definicji utrzymania wód,

ale również podniesienie atrakcyjności tej części miasta, od stworzenie pierwotnych cech i charakteru tego ciek. Są to powody, dla których jesteśmy jako Gmina Miasta Toruń gotowi współuczestniczyć w realizacji zamierzenia w formule, jaką mam nadzieję uda nam się uzgodnić, zważywszy na posiadane już doświadczenia we wspólnych realizacjach przedsięwzięć w przeszłości”.

Impulsem do działania były nie tylko postulaty mieszkańców, ale również szansa na zdobycie funduszy, które miało rozdysonować ministerstwo środowiska wśród samorządów zainteresowanych renaturyzacją cieków wodnych.

Na początku września do Urzędu Miasta dotarła odpowiedź z Wód Polskich. Zarządcy zapewnili, że rewitalizacja Małej Wisły figuruje w Programie Planowanych Inwestycji Państwowego Gospodarstwa Wodnego Wody Polskie, ale... „Na obecnym etapie nie jesteśmy w stanie uwzględnić tej inwestycji w ramach proponowanych programów finansujących - czytamy w piśmie, jakie do prezydenta Gulewskiego przesłał Andrzej Ryński, dyrektor Regionalnego Zarządu Gospodarki Wodnej w Gdańsku. - Głównym powodem jest brak gotowości projektowej. W ostatnich latach z uwagi na ograniczone środki budżetowe nie mieliśmy możliwości zlecenia opracowania niezbędnej dokumentacji projektowej. Środki, którymi dysponujemy staramy się przeznaczać w pierwszej kolejności na cele ochrony przed powodzią. Modernizowana jest infrastruktura przeciwpowodziowa chroniąca obszary zurbanizowane i rolne, zapewniająca bezpieczny przepływ wód wezbraniowych”. ©©

Wyższe podatki od „martwych mieszkań”

Adam Willma
adam.willma@polskapress.pl

Podwyższenie podatku od tzw. pustostanów inwestycyjnych, niesprzedanych lokali deweloperskich oraz mieszkań wynajmowanych krótkoterminowo.

Taką propozycję uchwały przedstawili niedawno działacze Partii Razem z Torunia. Projekt uchwały ma być złożony jako obywatelska inicjatywa uchwałodawcza. Przedstawiciele Razem zapowie-

dzieli rozpoczęcie zbiórki podpisów w Toruniu.

Z zaprezentowanych danych GUS wynika, że w Toruniu jest około 100 tys. lokali mieszkalnych. - Jeśli, podobnie jak w innych dużych miastach około 10 proc. z nich stoi pustych, oznacza to około 10 tys. pustostanów - przekonywała Anna Zglińska, działaczka Razem. Z jej wycień wynika, że przy średniej powierzchni mieszkania 50 mkw. i stawce 34 zł za metr, rocznie miasto mogłoby uzyskać około 17 mln zł dochodu. Tymczasem w 2024

miasto za ledwie trzecią część pieniędzy wyremontowało 66 pustostanów komunalnych. - Gdybyśmy mieli te 17 mln zł co roku, można by w zasadzie w rok uporządkować wszystkie miejskie pustostany - ocenili działacze.

Razem zwraca także uwagę na rynek najmu krótkoterminowego i szarą strefę noclegową w Toruniu. Według danych przedstawionych na konferencji, przy ok. 30 oficjalnie zgłoszonych obiektach hotelowych w mieście, na popularnych platformach rezerwacyj-

nych jest około 360 apartamentów na wynajem. Jednocześnie wykorzystanie bazy noclegowej w 2024 r. wyniosło tylko 37 proc., co - zdaniem działaczy Razem - wskazuje na „wysycenie” się rynku się wysycił. Lepiej więc, żeby te mieszkania wróciły do długoterminowego najmu - mówiła Zglińska.

Politycy Razem zwracali uwagę, że wieczorami - zwłaszcza poza sezonem turystycznym - część starówki pozostaje nieoświetlona, bo wiele lokali jest pustych lub wynajmowanych tylko okazjonalnie. ©©

- Żona mnie zdradza. Czy mogę założyć jej podsłuch? O to też klienci pytają adwokatów

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

W regionie niewierność coraz częściej pojawia się w sądzie jako powód do rozwodu. Gromadzenie jej dowodów jednak może zdradzać... narazić na popełnienie przestępstwa.

- Klienci coraz częściej zadają mi pytanie, jakie dowody są dopuszczalne, aby wykazać winę niewiernego współmałżonka. Czy mogę założyć podsłuch? Czy mogę przeglądać i robić zdjęcia korespondencji bądź wiadomości sms, e-maili? - mówi toruński adwokat Mateusz Kondracki.

Dowody zdrady współmałżonka samodzielnie próbuje gromadzić coraz więcej osób. Niewierność stała się problemem XXI wieku i coraz częściej zgłaszana jest w sądach jako argument do orzeczenia rozwodu z winy współmałżonka. W Kujawsko-Pomorskiem i Toruniu takich spraw też obecnie nie brakuje.



Klienci pytają adwokatów, jakie dowody są dopuszczalne, aby wykazać winę niewiernego współmałżonka

„Bądźmy gotowi na wielkie pranie brudów”

Jeśli chcemy niewierność żony czy męża wykorzystać jako argument przy orzekaniu rozwodu, możemy to zrobić. Ale...

- Trzeba być w takim wypadku przygotowanym na długoletni proces, w którym będą „prane nasze brudy” oraz angażowane całe rodziny i osoby

trzecie. A przy okazji - nasze dzieci, którym zaburzymy sferę bezpieczeństwa i autorytet rodzicielski - podkreśla adwokat Mateusz Kondracki.

Prawnik zaznacza, że przy takim scenariuszu wybieramy opcję niepewności, albowiem nigdy nie jesteśmy pewni, jakiej treści orzeczenie zapadnie. Nie jesteśmy w stanie przewidzieć na przykład, jak zachowają się świadkowie,

nawet ci zawnioskowani przez nas. Poza tym w sądzie oddajemy decyzję w zakresie naszej przyszłości osobom trzecim w postaci sędziego i ławnikom, którzy będą mieli ograniczoną możliwość poznania naszej prawdziwej osoby.

- Podsumowując, musimy być przygotowani psychicznie, mentalnie i finansowo na postępowanie dowodowe, w którym mamy obowiązek wykazania winy rozkładu pożycia małżeńskiego drugiej strony, poprzez przedłożenie dowodów - wskazuje adwokat.

„Rozmowy ze współmałżonkiem można nagrywać bez jego zgody”

- Materiał dowodowy na niewiernego małżonka należy gromadzić najlepiej jeszcze przed zainicjowaniem procesu. A jakie mamy możliwości? Dość szerokie - nie kryje adwokat Mateusz Kondracki. I objaśnia najczęściej pojawiające się wątpliwości.

Czy można nagrywać małżonka w trakcie naszej rozmowy bezpośredniej albo podczas rozmowy telefonicznej?

- Oczywiście, że tak. Wtedy ten niewierny współmałżonek pod wpływem emocji i chwilowej szczerości, może przyznać się do zdrady. Jest to dowód często wykorzystywany w sądzie. Czy trzeba go o tym informować? Nie. To są nasze rozmowy, a zatem mamy do nich dostęp - podkreśla prawnik.

Kiedy przekraczamy granicę prawa? Artykuł 267 KK ogranicza nam swobodę działania w tym zakresie. Nie można np. otwierać zamkniętej korespondencji prywatnej współmałżonka, w szczególności, gdy wcześniej zakazał takich praktyk.

Nie możemy korzystać z jego telefonu czy laptopa, gdy chroniony jest hasłem. A gdy hasło znamy, również zakazane jest inwigilowanie tych narzędzi, w szczególności, gdy zastrzegł, że informacje tam znajdujące się, są dla niej nieprzeznaczone - np. z uwagi na tajemnice zawodowe.

Nie możemy instalować programu nagrywającego, podsłuchującego czy inwigilującego na urządzeniach współmałżonka.

- Nie możemy też zakładać podsłuchu, który rejestruje rozmowę naszego współmałżonka z osobą trzecią. Wszystkie te czyny są zagrożone karą do 2 lat pozbawienia wolności - uprzedza adwokat.

Gdy przedłożymy dowody uzyskane w sposób wyżej opisany, sąd powinien zawiadomić organy ścigania o podejrzeniu popełnienia przestępstwa. I to czyni!

- Zatem jeżeli odrzucimy mediację jako formę alternatywnego rozwiązania sporu, która pozwala zaoszczędzić czas, pieniądze i nerwy, a przede wszystkim nie pozbawia nas możliwości współdecydowania o swojej przyszłości, możemy być pewni jednego. Tego, że droga sądowa w postępowaniu rozwodowym może być niebezpieczna i ryzykowna, nawet jeśli jesteśmy pewni, że mamy rację - kończy adwokat Mateusz Kondracki. ©©

MATERIAŁ INFORMACYJNY PGNiG OBRÓT DETALICZNY, GRUPA ORLEN

0011429311

Jak efektywnie korzystać z gazu i płacić mniej za ogrzewanie

Początek sezonu grzewczego to moment, kiedy wielu właścicieli domów zaczyna myśleć o tym, jak ograniczyć koszty ogrzewania. Wbrew pozorom oszczędzanie na ogrzewaniu nie polega na marznieniu - kluczem jest efektywność, mądre zarządzanie zużyciem i świadomość, jak rozliczany jest gaz w Twoim domu.

Jak przygotować dom do sezonu grzewczego?

Zanim uruchomisz ogrzewanie na pełną moc, warto zadbać o kilka kwestii technicznych i organizacyjnych. Pozwolą one utrzymać ciepło w domu, zwiększyć sprawność instalacji i uniknąć niepotrzebnych strat. Jak to zrobić?

Sprawdź, gdzie ucieka ciepło - stare okna, nieszczelne drzwi czy źle ocieplone ściany mogą zwiększać rachunki nawet o kilkanaście procent. Dlatego uszczelnij okna i drzwi gumowymi uszczelnkami, nie zasłaniaj grzejników meblami czy grubymi firanami i rozważ montaż mat odbijających ciepło za grzejnikami. **Zadbaj o instalację i kocioł** - zanim zaczniesz sezon, warto wykonać przegląd instalacji gazowej i serwis kotła. Regularne czyszczenie filtrów, kontrola palników i sprawdzenie ciśnienia w instalacji poprawiają jej wydajność i bezpieczeństwo. Nawet cienka warstwa osadu na wymienniku może obniżyć efektywność kotła o kilka procent. **Wietrz krótko, ale skutecznie** - zamiast trzymać okno uchylone



przez godzinę, lepiej otworzyć je szeroko na kilka minut. Pozwoli to wymienić powietrze bez wychładzania ścian i mebli.

Nie przegrzewaj pomieszczeń - ustaw odpowiednią temperaturę osobno dla sypialni, łazienki czy salonu. Pamiętaj, że każdy stopień mniej na termostacie to nawet **6% oszczędności na rachunku za ogrzewanie**. **Kontroluj zużycie** - regularne spisywanie licznika i porównanie odczytów z danymi z poprzednich sezonów to sposób, by zauważyć, czy coś działa mniej efektywnie niż dotąd (np. szczelność okien czy zła regulacja kotła). Warto też pamiętać o udogodnieniu licznika pracownikowi Operatora Systemu Dystrybucyjnego (OSD) - umożliwia to dokładny odczyt i zakwalifikowanie do odpowiedniej grupy taryfowej. Brak aktualnego odczytu może skutkować zawyżonymi lub za-

niżonymi prognozami, co z kolei może przełożyć się na dotkliwą dopłatę na koniec okresu rozliczeniowego.

Jakie rozliczenie jest korzystniejsze? Rzeczywiste zużycie czy prognozy?

Jednym z najczęstszych powodów nieporozumień wokół rachunków za gaz jest sposób rozliczania. Wiele osób nie wie, **czym różni się rozliczenie rzeczywiste od prognozowanego** i jak to wpływa na faktury za gaz.

Czym jest rozliczenie prognozowane?

To model rozliczenia, w którym dostawca szacuje Twoje roczne zużycie gazu na podstawie zużycia z poprzednich lat, dzieli je równomiernie na 12 lub 6 miesięcy do przodu, wystawiając faktury prognozowane o podobnej wysokości. Na koniec usta-

lonego okresu rozliczeniowego następuje rozliczenie końcowe uwzględniające realne zużycie i dokonane płatności za prognozy - może więc pojawić się nadpłata lub niedopłata.

Czym jest rozliczenie rzeczywiste?

W tym przypadku płacisz za gaz na podstawie **faktycznego odczytu licznika** - zgłaszanego (np. w eBOK). Najpopularniejsza opcja to **taryfa 12T**, w której rachunek jest wystawiany co miesiąc za rzeczywiste zużycie. Zaletą tej opcji jest, że płacisz wyłącznie za faktycznie zużyty gaz, bez ryzyka dopłaty przy fakturze rozliczeniowej. Trzeba jednak pamiętać, że w sezonie grzewczym, gdy zużycie rośnie, faktury mogą być zauważalnie wyższe niż w pozostałych miesiącach. Bez względu na to, czy wybierasz rozliczenia na podstawie prognoz czy rzeczywistego zużycia - w całym okresie rozliczeniowym zapłacisz tę samą kwotę. Różnica polega wyłącznie na tym, jak ta kwota jest rozdzielona pomiędzy poszczególne rachunki.

Grupy taryfowe - co warto wiedzieć?

Jako odbiorca gazu, jesteś przypisany do określonej grupy taryfowej przez swojego operatora. Nie musisz wybierać jej samodzielnie - to sprzedawca gazu przypisuje do niej odbiorcę na podstawie rocznego zużycia gazu, mocy przyłączeniowej czy

częstotliwości odczytów licznika. W przypadku PGNiG OD, Grupa ORLEN podział wygląda następująco:

W-1 - to najczęściej odbiorcy, którzy korzystają wyłącznie z kucharek gazowych, **W-2** - oznacza nieco większe zużycie, np. gotowanie i ogrzewanie wody. Coraz częściej w tej grupie znajdują się też odbiorcy, którzy wykorzystują gaz razem z instalacją fotowoltaiczną do ogrzewania domu, **W-3** - to grupa, gdzie kwalifikowani są odbiorcy używający gazu do gotowania, podgrzewania wody i ogrzewania domu.

To, co możesz wybrać, to częstotliwość rozliczeń (np. co 6 lub 12 miesięcy) lub wspomnianą taryfę 12T, w której rozliczasz się co miesiąc na podstawie rzeczywistego zużycia gazu.

Warto pamiętać, że grupa taryfowa nie wpływa na cenę jednostkową gazu - różnice dotyczą głównie częstotliwości rozliczeń i sposobu wystawiania faktur.

Dlaczego warto regularnie podawać stan licznika?

Podanie aktualnego stanu licznika to jeden z najprostszych sposobów, by uniknąć dużych korekt, mrożenia gotówki czy niespodzianek w postaci dopłat przy rozliczeniu. Dlatego warto:

- samodzielnie podawać odczyt co miesiąc (np. przez eBOK),

- sprawdzać faktury i porównywać zużycie rok do roku,
- zadbać o możliwość łatwego dostępu do licznika przez inkasenta.

Co zrobić jeszcze, by zmniejszyć rachunki za gaz?

Oprócz właściwej taryfy i przygotowania instalacji istnieje cały zestaw działań, które mogą pomóc ograniczyć zużycie i zmniejszyć koszty - zwłaszcza teraz, w sezonie grzewczym.

Utrzymuj termostaty i zegary rozliczenia w odpowiedniej konfiguracji: Zastosowanie w domu termostatów z programatorem pozwala dostosować temperaturę do trybu życia gospodarstwa (niższa nocą i podczas nieobecności mieszkańców, wyższa w strefie dziennej) - każdy stopień w dół to realna oszczędność. **Rozważ termomodernizację:** Jeśli masz możliwość np. ocieplenia domu czy wymiany kotła na taki o sprawności powyżej 90-95%, to inwestycja ta przełoży się na mniejsze zużycie gazu, a co za tym idzie - niższe rachunki. Efektywne korzystanie z gazu to połączenie **świadomego zarządzania zużyciem, dbałości o instalację i znajomości zasad rozliczania**. Warto poświęcić chwilę, by sprawdzić taryfę, przygotować dom do sezonu grzewczego i regularnie kontrolować licznik - bo to właśnie te proste działania najczęściej przekładają się na realne oszczędności.

Kto za sterami Koalicji Obywatelskiej w Kujawsko-Pomorskiem? Pospekulujmy...

Adam Willma

adam.willma@polskapress.pl

Wybory lokalne w KO zaplanowano jeszcze w 2025 roku. W listopadzie i grudniu ruszą głosowania w strukturach powiatowych i wojewódzkich. Kto zwycięży? Działacze: „Dobre pytanie”.

Centrali zależy, by na początku 2026 roku mieć już uporządkowaną sieć terenową przed rozstrzygnięciami na poziomie krajowym. Ten kalendarz ma jeszcze jedną funkcję: pozwala frakcjom, które zostały właśnie dopuszczone do ścisłego kierownictwa (ludzie Nowackiej, Szłapki, środowisko Sikorskiego), od razu sprawdzić swoją siłę w regionach i wprowadzić tam swoich ludzi. Dlatego lokalne wybory w końcówce 2025 mogą być ostrzejsze niż zwykle.

Etat dla konia

Jak wygląda sytuacja w Kujawsko-Pomorskiem?

Z pozoru nic na razie nie mać porządków ustalonych przez Tomasza Lenza, wieloletniego posła, a obecnie senatora z Torunia. Lenz to stary polityczny wyga, który doskonale potrafi układać partyjne klocki, ale też reprezentant liberalnego skrzydła w Platformie, który nie obawiał się pokazać pazura. Tak było przed trzema laty, kiedy w jednym z programów publicystycznych zaproponował czasowe zawieszenie „czternastki”



FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

Zmiana warty w regionalnej Koalicji Obywatelskiej? Chyba jeszcze nie tym razem

i „piętnastki”, aby nie nakręcać inflacji. Donald Tusk zareagował na te słowa nerwowo, zapowiadając usunięcie Lenza z list sejmowych Platformy. Ostatecznie to jednak Lenz postawił na swoim i w kolejnym rozdaniu pojawił się w parlamencie (tym razem jako senator), wygrywając gładko z wynikiem 128,7 tys. głosów.

Problem w tym, że senator Lenz nie pali się do przewodzenia regionalnej Koalicji w kolejnej kadencji. I trudno się dziwić - szefowanie w regionie nie wiąże się z żadnymi dodatkowymi apanażami, za to z ogromem dodatkowej pracy, zwłaszcza przed wyborami. Tymczasem dla 56-letniego Lenza wchodzenie w kierat regionalnego konia pociągowego nie jest bynajmniej spełnieniem marzeń. Już

po objęciu stanowiska w obecnej kadencji Lenz zarzekał się, że przyjmuje je po raz ostatni.

Juniorzy i weterani

Kto zatem zamiast niego? Z pewnością nikt z garstki lokalnych działaczy Nowoczesnej.

W grze pozostaje ledwie parę nazwisk. Najpotężniejszym jest oczywiście marszałek Piotr Całbecki, a za nim prezydent Bydgoszczy, Rafał Bruski. Z perspektywy Brukseli sytuacji przygląda się Krzysztof Brejza, a rozgrywkach na wysokim szczeblu rozsmakował się wojewoda Michał Szybel. W ministerstwach zadekowali się Arkadiusz Myrcha i Tomasz Szymański.

Zacznijmy od tych ostatnich. Myrcha w politycznej szkółce spektakularnie przeskoczył kilka klas i jeszcze jako junior pojawił

się w pierwszej politycznej lidze. Niestety, pośpiech wiąże się z ryzykiem poślizgów i takie zliczył torunianin w ostatnich latach (na spółkę z żoną, Kingą Gajewską). Głośna sprawa kilometrów nie jest najlepszą rekomendacją dla szefa regionu. Poza tym wśród starszych działaczy Myrcha utożsamiany jest z „pokoleniem plastików” - młodych, nieugruntowanych światopoglądowo działaczy, skupionych głównie na własnej karierze. Do tego Myrcha, który zapuścił już korzenie w Warszawie i „toruńskim” posłem jest już tylko z nazwy.

Utopieni w ministerstwach

Inaczej z Szymańskim, który nie cierpi na rozrośnięte „ego”, ma opinię merytorycznego pracusia i nie dorobił się

wrogów w lokalnych strukturach partii. Swego czasu to właśnie w Szymańskim część działaczy widziała kandydata na następcę Piotra Całbeckiego (gdyby ten zdecydował się pójść „wyżej”). Wygląda jednak na to, że Szymański został całkowicie pochłonięty przez ministerialną maszynę.

Nie widać również, aby ochotę na powalczenie o przywództwo w lokalnych strukturach miał Michał Szybel, do którego zdążyła już przywrzeć etykieta „wojewody bydgoskiego”. Ze względu na trudność w przekraczaniu granic w kierunku działaczy z Torunia i Włocławka do gry nie wejdzie raczej również bydgoski poseł Paweł Olszewski.

Niekwestionowanymi gwiazdami „okręgówki” pozostają Piotr Całbecki, Rafał Bruski i Krzysztof Brejza. Choć ten ostatni z dobrym wynikiem dostał się do Parlamentu Europejskiego, to jednak Bruksela nie jest dobrą trampoliną na lokalne fotele. Brejza, niewątpliwa gwiazda mediów społecznościowych, nie dał się jednak dotąd poznać jako sprawny organizator w terenowych strukturach. Cięży na nim również spektakularna klęska Platformy w Inowrocławiu.

Giganci nie tańczą

A co z Rafałem Bruskim, o którym jeszcze niedawno mówiło się, że gotów byłby po pożegnaniu z bydgoskim magistratem rzucić rękawicę

Piotrowi Całbeckiemu? Dziś większość działaczy, z którymi rozmawialiśmy, wątpi w takie rozwiązanie. Po pierwsze, w dużej części regionu Bruski kojarzony jest z ostrym kursem wobec Torunia. Taka „gęba” nakreśliłaby zapewne wyniki w wyborach parlamentarnych, ale trudno wyobrazić sobie Bruskiego w roli łagodzącego spory lokalnego aktywu. W kuliach zatem lokuje się dziś prezydenta Bydgoszczy (który za dwa lata osiągnie wiek emerytalny) najczęściej w Sejmie.

Na szachownicy pozostaje więc już tylko Piotr Całbecki. Czy marszałek, który piastuje dziś dodatkowo najwyższą z Polaków funkcję w Europejskim Komitecie Regionów (jako przewodniczący ważnej komisji zasobów naturalnych) będzie chciał bawić się w robienie porządków w lokalnych strukturach?

I czy w ogóle pozostanie w samorządzie wojewódzkim (odpowiedź na to pytanie pada w wywiadzie, który niebawem opublikujemy)? Trudno przypuszczać, aby koalicyjny marszałek miał ochotę akcentować w ten sposób swoją przynależność.

A więc kto poprowadzi koalicję do kolejnych wyborów? Sami działacze Koalicji bezradnie rozkładają ręce. A to może oznaczać jedno - jeśli nic się nie zmieni, Tomasz Lenz powinien założyć rygle w drzwiach, zanim koledzy zapukają po prośbie. ©©

Do Ciechocinka z Torunia tylko w 30 minut. Wraca popularne połączenie kolejowe

Adam Willma

adam.willma@polskapress.pl

Już 14 grudnia wracają regularne połączenia kolejowe do Ciechocinka. Po remoncie linii z Aleksandrowa Kuj. uzdrowisko znów będzie dostępne kolejną, a część kursów pojedzie bezpośrednio z Torunia.

Powrót linii do Ciechocinka to efekt zakończonego remontu siedmiokilometrowej linii nr 245 między Aleksandrowem Kujawskim a uzdrowskim oraz podpisanej przez samorząd województwa umowy z Polregio. Dla mieszkańców Torunia najważniejsze jest to, że część kursów ma być bezpośrednia - bez przesiadki w Aleksandrowie.

Co pojedzie i jak często

W pierwszych zapowiedziach urzędnicy mówili o co najmniej ośmiu parach pociągów dziennie między Aleksan-

drowem Kujawskim a Ciechocinkiem, z czego sześć miałyby kursować bezpośrednio z Torunia.

W nowszych komunikatach samorząd doprecyzował, że rozkład został dostosowany do dojazdów do pracy i szkoły i że „codziennie będzie kursować trzynaście par pociągów”. Można więc zakładać, że minimalny standard to 8 par, a docelowo możliwych jest więcej kursów w ciągu dnia.

Obsługę zapewni Polregio. Umowa na pięć lat - od grudnia 2025 r. do 2030 - opiewa na 32 mln zł.

Czas: 10 minut z Aleksandrowa

Modernizacja linii 245, prowadzona przez PKP Polskie Linie Kolejowe, pozwoliła podnieść prędkość do 120 km/h. To krótkie, liczące 7 km połączenie, ale dzięki temu przejazd z Aleksandrowa Kujawskiego do Ciecho-

cinka ma zająć około 10 minut. W połączeniu z bezpośrednimi kursami z Torunia daje to czas podróży w granicach pół godziny.

Samorząd zapowiada także uruchomienie bezpośrednich pociągów z Bydgoszczy, ale dopiero od 2026 roku.

Co zrobiono na linii

Remont objął wymianę 12 tys. podkładów kolejowych, naprawę 8 przejazdów kolejowodrogowych i modernizację peronów w Ciechocinku, Odolionie i Aleksandrowie Kujawskim. Perony mają nowe wiaty, ławki i energooszczędne oświetlenie, zmodernizowano też urządzenia sterowania ruchem. Wartość prac to 47 mln zł.

Równolegle PKP SA zarezerwowała 15 mln zł na remont zabytkowego dworca w Ciechocinku. Zanim ruszą prace, podróżnych ma obsługiwać dworzec tymczasowy.



FOT. JOANNA MACIEJEWSKA

Do Ciechocinka będzie można dojechać również z Bydgoszczy, ale dopiero w 2026 roku

Miasto Ciechocinek zobowiązało się natomiast do wykonania dojazdów, miejsc parkingowych i infrastruktury dla pieszych i rowerzystów wokół stacji.

Bilety: na początku za złotówkę

W pierwszym okresie funkcjonowania linii wszyscy pasażerowie mają zapłacić 1 zł za

przejazd. Po zakończeniu promocji osoby powyżej 65. roku życia zapłacą 4 zł. To stawka niższa niż w obowiązującej w regionie Taryfie Kujawsko-Pomorskiej (4,10 zł za pierwsze 10 km + 0,21 zł za każdy kolejny kilometr).

Z punktu widzenia mieszkańców Torunia najistotniejsze są dwie rzeczy: że pociągi mają jeździć codziennie i że część z nich

pojedzie bezpośrednio do Ciechocinka. Uzdrowisko to stały kierunek nie tylko dla kuracjuszy i pacjentów korzystających z rehabilitacji, ale też dla osób jadących na jednodniowy wyjazd - dotąd głównie samochodem albo z przesiadką. Jeśli rozkład zostanie racjonalnie ułożony, dojazd do pracy w Ciechocinku czy Aleksandrowie Kuj. stanie się realną alternatywą dla auta.

Ciechocinek - wciąż rozpoznawalna marka uzdrowskowa - przy czasie przejazdu około 30 minut z Torunia można liczyć, że większa liczba turystów zwiedzających Toruń skorzysta z możliwości wizyty w uzdrowisku.

Samorząd przedstawia powrót pociągów jako część szerszego otwierania Ciechocinka. W tle są informacje o przejęciu przez województwo nieczynnego basenu solankowego przy tężniach i planach jego odrestaurowania oraz utworzenia centrum sportowego. ©©

Toruńska „siódemka” doceniona za nauczanie poprzez działanie

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

Szkoła Podstawowa nr 7 w Toruniu stawia na nowoczesne i angażujące podejście do edukacji. Projekt „EkoSiódemka - szkoła w rytmie transformacji ekologicznej” otrzymał dotację.

W ramach tego projektu, który otrzymał dotację w wysokości 20.000 zł z Fundacji Veolia Polska, uczniowie poznają zasady ekologicznego stylu życia nie

tylko w teorii, ale przede wszystkim w praktyce.

- W programie znalazły się zajęcia teatralne, ogrodnicze, krawieckie i przyrodniczo-ekologiczne, które inspirowały młodych ludzi do samodzielnego odkrywania świata i odpowiedzialnego działania na rzecz środowiska - wyjaśnia Elżbieta Grzelak ze Szkoły Podstawowej nr 7. - Uczniowie własnoręcznie przygotowują stroje do przedstawienia teatralnego i pokazu EkoMody, wykorzystując materiały naturalne oraz surowce

z recyklingu. W szkolnym ogródku sadzą zioła, kwiaty i warzywa, ucząc się zasad gospodarowania zasobami w duchu gospodarki obiegu zamkniętego.

Jak dodaje opiekunka tego ekologicznego przedsięwzięcia, nie zabraknie też elementów artystycznych: dzieci projektują autorskie karty do teatru kamishibai, tworząc ekologiczne opowieści o ochronie przyrody i potrzebie troski o planetę. Teatr kamishibai (papierowy teatr) to tradycyjna japońska forma

opowiadania historii ilustrowanych za pomocą kartonowych wymalowanych na papierze obrazków pokazywanych widzom.

- Projekt ma również wymiar międzynarodowy, w ramach programu eTwinning „Green Power for Our Future” uczniowie współpracują ze szkołami z Chorwacji, Włoch i Hiszpanii wymieniając się doświadczeniami, pomysłami i dobrymi praktykami w zakresie ochrony środowiska oraz transformacji ekologicznej - dodaje Elżbieta Grzelak. ©



W programie znalazły się zajęcia teatralne, ogrodnicze, krawieckie i przyrodniczo-ekologiczne

FOT. NADESŁANE/SP 7

TV TORUŃ

ŚRODA, 12 LISTOPADA

10.00 Magazyn Kujawsko-Pomorski
10.20 Pogoda dla Torunia
10.25 Ludzie nauki Kujaw i Pomorza - Kurt Lewin
10.55 Magazyn samorządowy (5)
11.25 Joga - Krzysztof Dąbrowski (2)
12.00 Powtórka programu
14.00 Oferty TV Toruń
16.00 Entr'acte (5)
16.55 Magazyn samorządowy (5)
17.20 Czas pokoju - Międzywojnie na Kujawach i Pomorzu
17.45 Aktualności Toruńskie
18.05 Pogoda dla Torunia
18.10 Rozmowa dnia
18.25 Serwis sportowy
18.30 Z telewizyjnej szafy - listopad
19.10 Ludzie nauki Kujaw i Pomorza - Wanda Szuman
20.00 Aktualności Toruńskie
20.20 Pogoda dla Torunia
20.25 Rozmowa dnia
20.40 Serwis sportowy
20.45 Europa w kieszonkach
20.55 Z telewizyjnej szafy - listopad
21.45 Aktualności Toruńskie
22.05 Pogoda dla Torunia
22.10 Rozmowa dnia
22.25 Serwis sportowy
22.30 Ludzie nauki Kujaw i Pomorza - Wanda Szuman



Kolejne materiały z bogatego archiwum

W listopadowym wydaniu programu przypominamy: piąte urodziny Telewizji Toruń (1997 r.), zmiany na osiedlu Pod Dębową Górą (1996 r.) sonda uliczna na temat święta obchodzonego 11 listopada (1997 r.).

Zobacz państwo także: pierwszą kwestę na ratowanie nagrobków (2003 r.). Również z 2003 roku - pierwszy dzień marszałka Piotra Całbeckiego w Urzędzie Mar-

szalskim, happening młodzieżówki PIS i wiele innych materiałów archiwalnych Telewizji Toruń.

Program wyemitowany zostanie dziś w Telewizji Toruń o godzinie 18.30 i 20.55. Zapraszamy.

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;

Centrum Zdrowia Psychicznego
- punkty zgłoszeniowo-koordynacyjne, tel. 56 679 58 11, 56 679 58 62, 56 679 57 01

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

Regionalne Centrum Stomatologii, ul. Konstytucji 3 Maja 42
- rejestracja, tel. 56 679 47 02, 56 679 47 03

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

POLICJA

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

NA POMOC

Niebieska linia - pogotowie dla ofiar przemocy w rodzinie: tel. 801 120 002
Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, tel. 116 111,

poniedziałek - niedziela, godz. 12-02
Telefon zaufania w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie, tel. 56 622 00 00,
poniedziałek-piątek, godz. 19-21.
Telefon zaufania HIV/AIDS, tel. 801 888 448, 22 692 82 26, poniedziałek-piątek i każda trzecia sobota miesiąca, godz. 9-21.

INFORMACJE

Ośrodek Informacji Turystycznej w Toruniu, ul. Szeroka 43, tel. 56 621 09 31, visittorun.com
Informacja kolejowa, tel. 19 757
Intercity: tel. 703 200 200
Przewozy Regionalne, tel. 703 202 020
Arriva, tel. 703 302 333
Infolinia kolejowa dla osób niepełnosprawnych, tel. 800 022 222 (stacjonarne), tel. 22 4732 354 (komórkowe).
Arriva Bus, telefoniczny rozkład jazdy, tel. 703 302 333
MZK Toruń, rozkład jazdy: mzk-torun.pl
Informacja o rzeczach pozostawionych w autobusach i tramwajach MZK: tel. 56 612 18 41

INTERWENCJE

Schronisko dla Bezdomnych Zwierząt w Toruniu, ul. Przybyszewskiego 3, tel. 56 622 48 87,
telefon interwencyjny: 666 683 377
Ekopatrol Straży Miejskiej, tel. 56 625 877, tel. alarmowy: 986

AUTOREKLAMA

0011430402

Jesień

to dobry czas na odkrywanie

- Podróż po miastach
- Smaki kulinarne regionu
- Weekend w SPA i termach
- Aktywny wypoczynek
- Jeszcze jedna historia

stronapodrozy.pl/przewodnik

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

WARSZAWA

Wystawa dzieł Franciszka Bunscha

W Kordegardzie - Galerii Narodowego Centrum Kultury od 11 listopada obejrzeć można wystawę prac Franciszka Bunscha, zmarłego w 2025 r. nestora polskich grafików XX wieku, zatytułowaną „Franciszek Bunsch. Odyseja” - poinformował PAP dział prasowy Narodowego Centrum Kultury. Ekspozycja „Franciszek Bunsch. Odyseja” ma charakter retrospektywny i skupia się na motywach wędrówki - „uniwersalnym, archetypicznym doświadczeniu człowieka,

obecnym w sztuce Bunscha przez dekady”. Na wystawie zaprezentowanych zostanie 46 grafik i rysunków, pochodzących z różnych okresów twórczości artysty. „Zespół kuratorski Agnieszka Bełłowska-Bednarkiewicz, Jacek Bunsch oraz Katarzyna Haber poprowadzi przekrojową opowieść o wędrowcu - współczesnym everymanie, skazanym na nieustanne przemierzanie nieprzyjaznego krajobrazu, zawieszzonego między rzeczywistością a mitem” - czytamy w przesłanej informacji. PAP

DOLNY ŚLĄSK

Pod Wrocławiem resztki Muru



FOT. MICHAŁ PERZANOWSKI / POLSKA PRESS

W nocy z 9 na 10 listopada - 36 lat temu upadł Mur Berliński. Symbol - obok obrad Okrągłego Stołu w Polsce - upadku ustroju komunistycznego w Europie. Wówczas zapoczątkowane zostało też drugie zjednoczenie Niemiec. Mało kto wie, że na Dolnym Śląsku znajduje się dość pokaźna kolekcja płyt, z których mur został zbudowany.

POWIAT WEJHEROWSKI

Dwie osoby zginęły, jedna ranna

Wczoraj ok. godziny 2.30 doszło do tragicznego wypadku samochodowego w miejscowości Kurowo w powiecie wejherowskim. Na miejscu zginęły dwie osoby, jedna trafiła do szpitala.

- Ze wstępnych ustaleń wynika, że 17-letni kierowca samochodu marki Volkswagen Passat bez uprawnień, z nieustalonych przyczyn, zjechał

z drogi i uderzył w przydrożne drzewo. W wyniku zdarzenia śmierć na miejscu poniosły dwie pasażerki pojazdu - 16-latką i 17-latką - informuje asp. Karolina Pruchniak z KP w Wejherowie.

Kierującemu pojazdem 17-latkowi została pobrana krew do badań. Okoliczności i przyczyny wypadku są wyjaśniane. MK

POLITYKA

- Nikt nie ma monopolu na patriotyzm. Jesteśmy wspólnotą, zawsze wtedy, kiedy byliśmy zjednoczeni. Taki duch zjednoczenia towarzyszył nam w sierpniu 1980 roku, kiedy rodziła się na nowo pełna niepodległość. Też się spieraliśmy prawie o wszystko. Byliśmy bardzo różni, ale umieliśmy się jednoczyć wokół spraw najważniejszych, świętych, takich jak niepodległość - premier Donald Tusk.

”

Wspólnie, ale i każdy z nas z osobna zobowiązany jest do troski i odpowiedzialności za ojczyznę

Abp Wojciech Polak, prymas Polski

Polacy w całym kraju obchodzili Święto Niepodległości

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Narodowe Święto Niepodległości w Warszawie i całej Polsce obchodzone jest na wiele sposobów. Marsze, koncerty, potańcówki, liczne zawody sportowe, a także ćwiczenia służb ratowniczych.

W stolicy uroczystości z okazji rocznicy odzyskania niepodległości rozpoczęły się od złożenia wieńca przed pomnikami Ojców Niepodległości w Warszawie.

Potem prezydencka para, Karol i Marta Nawrocki, a także szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz wzięli udział w mszy za ojczyznę.

Prezydent wręczył odznaczenia

Kolejnym punktem obchodów święta było tradycyjne wręczenie w Pałacu Prezydenckim przez Karola Nawrockiego odznaczeń państwowych.

Pisarz Waldemar Łysiak oraz dziennikarz i działacz polskiej mniejszości na Białorusi Andrzej Poczobut zostali odznaczni Orderem Orła Białego.

Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski uhonorowani zostali dziennikarz Przemysław Babiara i fizyk, prof. Konrad Banaszak. Z kolei Krzyż Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski otrzymali inżynier i astronauta Sławosław Uznański-Wisniewski oraz aktor Adam Woronowicz.



FOT. PAP/RADEK PIETRUSZKA

W całym kraju świętowano wczoraj Dzień Niepodległości

Centralne uroczystości Święta Narodowego

W południe przedstawiciele najwyższych władz państwowych, z prezydentem i jego małżonką na czele, wzięli udział w uroczystej odprawie wart przed Grobem Nieznanego Żołnierza na placu Piłsudskiego.

W uroczystościach wzięli udział również m.in. wicepremier, minister cyfryzacji Krzysztof Gawkowski, prezydent Warszawy Rafał Trzaskowski, szef BBN Sławomir Cenckiewicz, I prezes SN Małgorzata Manowska i prezes Trybunału Konstytucyjnego Bogdan Święczkowski.

tucyjnego Bogdan Święczkowski.

Premier Donald Tusk obchodził Święto Niepodległości w Gdańsku.

Prezydent Karol Nawrocki wręczył też nominacje generalskie jedenastu oficerom Wojska Polskiego, oficerowi policji, oficerowi straży granicznej oraz oficerowi Państwowej Straży Pożarnej.

W ceremonii, obok prezydenta, wzięli udział także wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz i szef MSWiA Marcin Kierwiński (w których gestii jest składanie wniosków

o awanse żołnierzy i funkcjonariuszy).

Po tej uroczystości do rodaków przemówił prezydent Karol Nawrocki. Po nim głos zabrał szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz.

Następnie delegacja przedstawicieli państwowych złożyła wieniec od narodu na płycie Grobu Nieznanego Żołnierza.

Kolejnym punktem była defilada wojsk, która zakończyła centralne państwowe uroczystości obchodów Święta Niepodległości.

Przez ulice Warszawy przeszedł też Marsz Narodowców z udziałem prezydenta i jego małżonki. Uczestnicy nieśli białoczerwone flagi, mieli kotyliony, opaski, wianki i czapki w barwach narodowych.

Przed rozpoczęciem marszu uczestnicy odmówili modlitwę różańcową. Mimo zakazu, odpalili race i świece dymne.

Tegoroczny marsz szedł pod hasłem „Jeden naród, silna Polska”. (Kiedy zamykaliśmy to wydanie gazety, marsz jeszcze ruszył - dop. red.)

Bieg Niepodległości

Wcześniej w stolicy tradycyjnie o godz. 11.11 na ulicach pojawiło się ponad 20 tysięcy osób z całej Polski w białoczerwonych barwach z okazji 35. Biegu Niepodległości.

Przed startem uczestnicy odśpiewali hymn. Jak mówili, to jest ich sposób na wspólne świętowanie niepodległości. PAP

Prezydent Karol Nawrocki chce przeprosin od szefów służb specjalnych. Zwrócił się też do Donalda Tuska

Aleksandra Jaros
Warszawa

Karol Nawrocki przekazał, że oczekuje od szefów służb specjalnych przeprosin za to, że odmówili spotkania się z nim. Wyraził też swój żal do Donalda Tuska za „posuwanie się do polityki twitterowej”.

- Po raz pierwszy w historii II Rzeczypospolitej, po roku 1989, szefowie służb odmówili spotkania z polskim prezydentem

wybrany demokratycznie - powiedział Karol Nawrocki w wywiadzie udzielonym Telewizji Republika.

Prezydent oczekuje przeprosin

- Czekam na przeproszenie i na stawienie się szefów służb u prezydenta Polski, żeby rozmawiać także o awansach oficerskich - zaznaczył. Podkreślił, że jako prezydent powinien być wyposażony „w pełną wiedzę”, biorąc pod uwagę kwestie bez-

pieczeństwa i „tego, co dzieje się na całym świecie, także za naszą wschodnią granicą”.

Nawrocki: mam nadzieję, że premier wyciągnie z tego konsekwencje

Według Nawrockiego szefowie służb nie przyszli na rozmowę z prezydentem, a także na ustalenie tego, jak mają wyglądać kolejne awanse na stopnie oficerskie, na polecenie premiera Donalda Tuska, co

jest - jak określił - „bardzo niepokojące”. Wskazał przy tym, że „nie zamierzał być małosłowny” i informować o sprawie opinii publicznej, ale zrobił to po wystąpieniu premiera w serwisie X.

- Mam nadzieję, że pan premier wyciągnie z tego konsekwencje i że jest to pierwszy i ostatni raz, gdy posuwa się do polityki twitterowej wokół kwestii bezpieczeństwa - podkreślił Nawrocki. PAP

Zakaz dostępu do mediów społecznościowych

Kazimierz Sikorski
Dania

Kopenhaga ogłosiła porozumienie w sprawie zakazu dostępu do mediów społecznościowych osobom poniżej 15. roku życia. Tak Dania wywiera presję na Big Techy.

Kopenhaga zwiększa presję na platformy Big Tech w związku z rosnącymi obawami, że dzieci są zbyt mocno wciągane w cyfrowy świat szkodliwych treści i interesów komercyjnych.

Taki środek byłby jednym z najbardziej radykalnych kroków podjętych przez rząd kraju będącego w Unii Europejskiej.

Caroline Stage, minister ds. cyfrowych Danii, powiedziała AP, że 94 procent duńskich dzieci poniżej 13. roku życia ma profile

na co najmniej jednej platformie mediów społecznościowych, a ponad połowa dzieci poniżej 10. roku życia ma takie profile.

Zakaz nie wejdzie w życie od razu. Krok ten jest następstwem decyzji podjętej w grudniu w Australii, gdzie uchwalono pierwszy na świecie zakaz korzystania z mediów społecznościowych przez dzieci, ustalając minimalny wiek na 16 lat.

Urzednicy w Danii nie wyśnili, jak taki zakaz będzie egzekwowany w świecie, w którym miliony dzieci mają łatwy dostęp do ekranów. Stage zauważyła jednak, że Dania posiada krajowy system elektronicznej identyfikacji - prawie wszyscy duńscy obywatele powyżej 13. roku życia posiadają taki dokument - i planuje uruchomić aplikację weryfikującą wiek. PAP



Rząd Danii zamierza zakazać dzieciom dostępu do mediów społecznościowych

Słynny wieżowiec w Nowym Jorku podświetlony na biało-czerwono

Jacek Czaplewski
USA

Robert Lewandowski jako mistrz ceremonii podświetlił na biało-czerwono słynny wieżowiec Empire State Building. Stało się tak z okazji Narodowego Święta Niepodległości - pierwszy raz w historii.

Robert Lewandowski, jako jeden z najbardziej rozpoznawalnych Polaków na świecie, skorzystał z zaszczytu podświetlenia biało-czerwonych barw na ikonie Nowego Jorku, za który uważa się budynek Empire State Building.

Lewandowski dokonał tego za pomocą specjalnej wajchy. Towarzyszyła mu żona Anna.

- To światło jest kierowane do wszystkich Polaków w Polsce, Stanach Zjednoczonych i rozsiansych po całym świecie. Jestem szczególnie zaszczycony, że mogę tu być w tak wielkim dniu. To wielkie wyróżnienie dla Polaków, całej ojczyzny, a dla mnie osobiście wielkie przeżycie, że możemy świętować swoją niezależność. Jestem dumny, że jestem Polakiem. Jestem dumny, że mogę reprezentować nasz kraj niezależnie od tego, gdzie gram. Zawsze robię to dla naszej ojczyzny. Powinniśmy wszyscy razem celebrować naszą niezależność. Cieszymy się! - mówił Lewandowski, który otrzymał miniaturową wersję budynku.



Robert Lewandowski podświetlił na biało-czerwono słynny wieżowiec Empire State Building. Stało się tak z okazji Narodowego Święta Niepodległości

To gest uznania dla polskiej historii i kultury, a także dla milionów Polaków mieszkających w Ameryce. Biało-czerwona iluminacja Empire State Building jest pierwszą w historii z okazji Święta Niepodległości.

Gmach słynie z tradycji zmiennych iluminacji

Empire State Building to jeden z najbardziej rozpoznawalnych budynków na świecie. Zbudowany w 1931 roku, przez wiele lat był najwyższym wieżowcem globu. Położony w sercu Manhattanu, stanowi nie tylko atrakcję turystyczną, lecz także miej-

sce licznych wydarzeń kulturalnych i symbolicznych.

Od 1976 roku gmach słynie z tradycji zmiennych iluminacji, które wyrażają wsparcie dla ważnych inicjatyw, świąt narodowych, wydarzeń sportowych czy kampanii społecznych. Dzięki nowoczesnemu systemowi LED

Od 1976 roku gmach słynie z tradycji zmiennych iluminacji, które wyrażają wsparcie m.in. dla ważnych inicjatyw i świąt narodowych

na drapaczu chmur można tworzyć spektakularne pokazy świetlne widoczne z wielu zakątków miasta.

Pierwszy raz w historii

Robert Lewandowski przyjechał do Nowego Jorku na zaproszenie amerykańskiej Polonii i konsulatu RP. Zjawił się tam w poniedziałek. Po godzinie 16 miejscowego czasu (22 w Polsce) jako mistrz ceremonii podświetlił na biało-czerwono słynny wieżowiec Empire State Building. Stało się tak z okazji Narodowego Święta Niepodległości - pierwszy raz w historii. PAP

Diamant florencki odnaleziony po ponad wieku

Kazimierz Sikorski
Kanada

137-karatowy diament florencki w końcu odnaleziony. Klejnot, noszony przez wieki przez europejską rodzinę królewską, zaginął ponad 100 lat temu, pod koniec I wojny światowej.

Diamant znajdował się w kanadyjskim skarbcu bankowym i był częścią rodzinnej tajemnicy. 137-karatowy diament o charakterystycznym żółtym odcieniu był noszony przez europejską rodzinę królewską przez wieki, ale nie był widziany od 1918 r.

Jest obecnie własnością potomków austro-węgierskiej rodziny królewskiej, którzy ujawnili rodzinną tajemnicę po tym, jak klejnot trafił do Europy.

Ostatnimi znanymi właścicielami kamienia byli Karol I,

ostatni cesarz Austro-Węgier, i jego żona, cesarzowa Zyta. Para uciekła z Austrii pod koniec I wojny światowej i uważano, że klejnot zaginął. Karol I zmarł w 1922 r., a Zyta i reszta rodziny przenieśli się do Kanady.

Istnieje wiele teorii na temat losów diamentu. Jednak wnuk pary, Karl von Habsburg-Lothringen, powiedział, że jego babcia podróżowała z diamentem, a także kilkoma innymi cennymi klejnotami, w tekturowej walizce. Przypuszcza, iż po przyjeździe do Kanady umieściła skarby w kanadyjskim banku, dodając: „I w tym bankowym sejfie zostały”.

Zyta, która zmarła w 1989 r., poinformowała o miejscu przechowywania diamentu tylko swoich synów Roberta i Rodolphe'a i poprosiła, aby przez 100 lat po śmierci jej męża zachowali lokalizację kamienia w tajemnicy.

Aleksandra Jaros
Paryż

Były prezydent Francji Nicolas Sarkozy opuścił więzienie Sante w Paryżu, w którym odbywał od 21 października wyrok pozbawienia wolności.

Wcześniej w poniedziałek sąd zgodził się, by Sarkozy został zwolniony pod nadzorem sądowym.

Samochód z przyciemnionymi szybami, w którym znajdował się Sarkozy, wyjechał z więzienia 10 listopada, krótko po godz. 15 pod eskortą policji. Niedługo później prezydent przybył do swego domu w dzielnicy 16. w zachodniej części Paryża.

Sarkozy nie będzie mógł opuszczać terytorium Francji. Sąd zabronił mu również kon-



Były prezydent Francji Nicolas Sarkozy

taktowania się z ministrem sprawiedliwości Geraldem Darmaninem, który wcześniej odwiedził go w więzieniu.

Adwokaci byłego prezydenta podkreślili po ogłoszeniu decyzji, że następnym etapem będzie odwołanie się od wy-

roku przed sądem wyższej instancji.

Sąd rozpoczął obrady nad wnioskiem w poniedziałek rano. Do sali posiedzeń nie mogli wejść fotoreporterzy, a dziennikarzom nie pozwolono na używanie telefonów komórkowych, by uniknąć robienia zdjęć uwięzionemu byłemu prezydentowi. Sarkozy wystąpił przez łącze wideo i był wyraźnie spięty.

- Będę walczył, aby prawda zwyciężyła - mówił były prezydent w około 15-minutowym wystąpieniu. Jego adwokat Christophe Ingrassia przekonywał, że pobyt za kratami jest zagrożeniem dla byłego szefa państwa, któremu - ze względów bezpieczeństwa - trzeba było zapewnić ochronę w paryskim więzieniu Sante.

Sarkozy po raz kolejny przekonywał, że nie dopuścił się

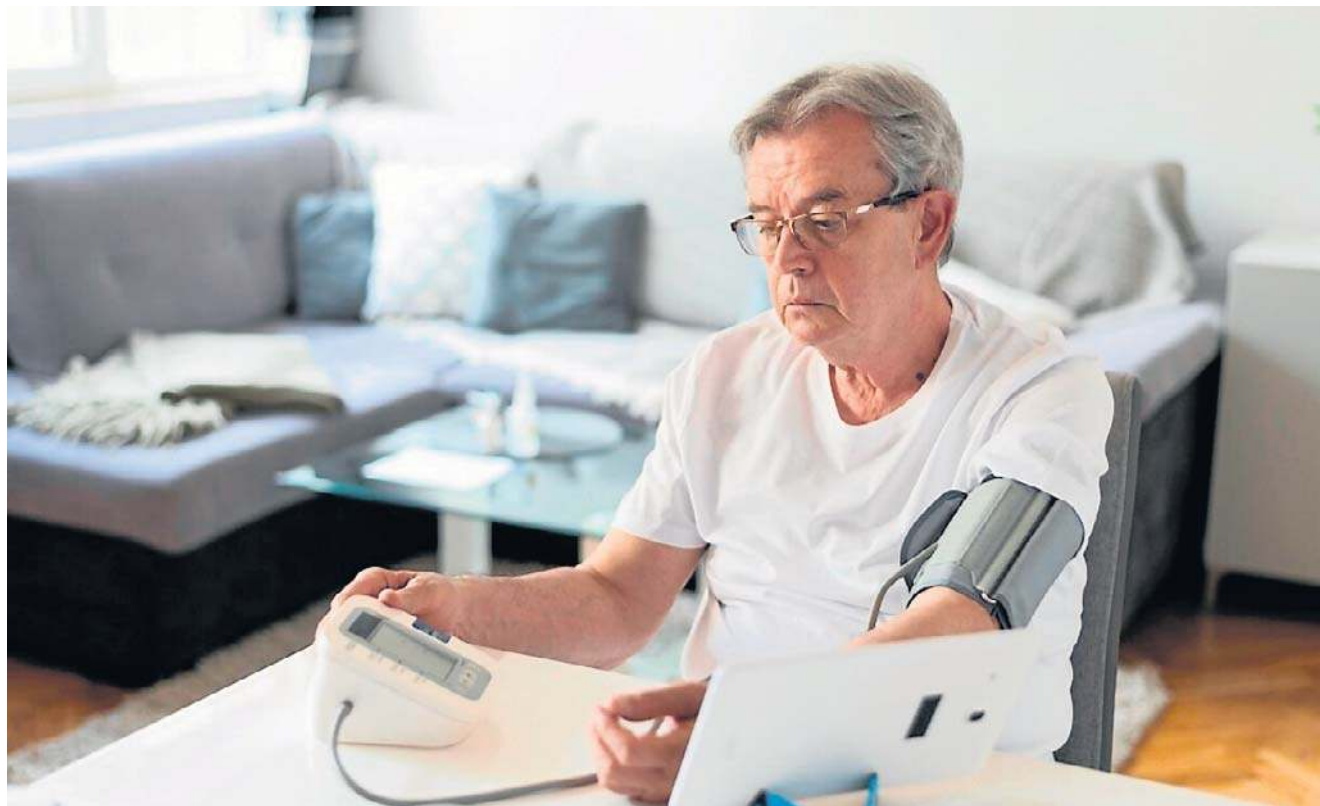
czynów, za które został skazany, czyli domniemanego finansowania jego kampanii wyborczej przez Libię. - Nigdy nie miałem pomysłu ani szalonego zamiaru, by prosić o pieniądze (byłego przywódcy Libii Muammara) Kadhafiego - powiedział były prezydent.

Przyznał też, że nie wyobrażał sobie, że w wieku 70 lat trafi do więzienia. Powiedział, że to „bardzo trudne” doświadczenie. - To pozostawia ślady na każdym uwięzionym - powiedział Sarkozy.

Przekonywał, że w razie zwolnienia będzie respektował wszelkie zobowiązania, które zostaną na niego nałożone, i podkreślił, że jego rodzina znajduje się we Francji.

Na sali sądowej obecna była jego małżonka Carla Bruni i jeden z synów. PAP

Wahania ciśnienia przyczyną demencji? Mózg cierpi, gdy ciśnienie ciągle skacze



Badania naukowe dowodzą, że stabilizacja ciśnienia krwi może zapobiec rozwojowi demencji

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Szybkie wahania ciśnienia krwi mogą prowadzić do wczesnych symptomów degeneracji mózgu u osób starszych, mimo iż ogólne ciśnienie pozostaje dobrze kontrolowane i jest w normie.

Badania przeprowadzone przez naukowców z University of Southern California wskazują na związek między zmiennością ciśnienia krwi a uszkodzeniem mózgu. „Dynamiczna niestabilność” ciśnienia krwi, obserwowana w krótkich odstępach czasu, jest powiązana z utratą tkanki mózgowej w obszarach odpowiedzialnych za pamięć i funkcje poznawcze.

Profesor gerontologii i medycyny w USC Leonard Davis School, starszy autor badania Daniel Nation zauważył, że nawet przy prawidłowym średnim ciśnieniu krwi zmienność między uderzeniami serca może obciążać mózg.

- Te wahania z chwili na chwilę wydają się związane z tymi samymi rodzajami zmian w mózgu, które obserwujemy we wczesnej neurodegeneracji - powiedział Daniel Nation.

To nowe podejście pokazuje, że różnice między uderzeniami serca mogą być równie istotne jak ogólne wartości ciśnienia. Chociaż od lat wiemy, że wysokie ciśnienie krwi zwiększa ry-

zyko demencji, najnowsze badania skupiają się na nowym, cichym zagrożeniu: zmienności ciśnienia krwi. Dowody sugerują, że to właśnie gwałtowne wahania - gdy ciśnienie wzrasta i spada w krótkim czasie - mogą obciążać małe naczynia krwionośne w mózgu i upośledzać stały przepływ krwi. To odkrycie zmienia podejście do profilaktyki demencji.

Zmienność ciśnienia krwi, jak mówi Daniel Nation, „nie jest statyczna, stale dostosowuje się do potrzeb organizmu”. Jednak w miarę starzenia się ta regulacja może być mniej dokładna, co prowadzi do przedwczesnego starzenia naczyń krwionośnych i potencjalnego uszkodzenia mózgu. Te nadmierne wahania mogą zmniejszać zdolność naczyni do dostarczania stałego przepływu krwi, obciążając małe naczynia w mózgu.

Badanie wykorzystało średnią rzeczywistą zmienność oraz wskaźnik sztywności tętnic do oceny „dynamicznej niestabilności ciśnienia krwi”. Badanie obejmowało 105 osób, których zmienność ciśnienia była monitorowana w krótkich odstępach, co dostarczyło nowych wglądów w sposób, w jaki ciśnienie krwi może wpływać na zdrowie mózgu.

Badanie wykazało, że osoby z wysokim stopniem zmienności ciśnienia krwi i sztywności tętnic mają mniejszą objętość hipokampa i kory śródwęchowej,

kluczowych obszarów mózgu odpowiedzialnych za uczenie się i pamięć. Co więcej, te same osoby miały wyższy poziom neurofilamentów lekkich (NfL), co wskazuje na uszkodzenie komórek nerwowych.

To sugeruje, że zmienność ciśnienia krwi może być kluczowym czynnikiem ryzyka dla zdrowia mózgu, niezależnie

WARTO WIEDZIEĆ

Przepis na prawidłowe ciśnienie krwi

Na utrzymywanie ciśnienia na właściwym poziomie znaczący wpływ ma przede wszystkim styl życia oraz aktywność fizyczna. - Stosując szeroką gamę ćwiczeń lub czynności, takich jak ćwiczenia cardio, rozciągające, związane z postawą ciała, a także wymagające zaangażowania psychicznego, emocjonalnego i dotyczące duchowości, można naprawić osiągnąć wiele korzyści dla ciała. Obejmuje to zmniejszenie stresu, większą jasność umysłu, lepszy wskaźnik masy ciała, niższy poziom cholesterolu, lepszą tolerancję glukozy i utrzymanie ciśnienia krwi na prawidłowym poziomie - zaznacza kardiolog, dr Rigved V. Tadvalkar.

od ogólnych wartości. Zmiany te były bardziej widoczne po lewej stronie mózgu, co potwierdza wcześniejsze badania o większej podatności lewej półkuli na uszkodzenia.

Dzięki tej nowej wiedzy możliwe będzie opracowanie nowych strategii zapobiegania chorobom neurodegeneracyjnym, takim jak różne rodzaje demencji. - Tradycyjnie koncentrowaliśmy się na obniżaniu średnich wartości ciśnienia krwi. Jednak to badanie sugeruje, że powinniśmy również zwracać uwagę na to, jak stabilne jest ciśnienie krwi w danej chwili. Zmniejszenie tych wahań może pomóc chronić mózg, nawet u osób, których średnie odczyty wyglądają dobrze - powiedział Trevor Lohman, adiunkt neurologii i geriatry na Uniwersytecie Południowej Kalifornii oraz pierwszy autor badania.

Możliwe interwencje obejmują zmiany w stylu życia, takie jak regularne ćwiczenia, odpowiednie zarządzanie stresem oraz dostosowanie godzin przyjmowania leków, co może przyczynić się do spowolnienia starzenia się mózgu i zmniejszenia ryzyka demencji.

- Nasze wyniki podkreślają, jak ściśle powiązane są serce i mózg. Utrzymanie stałego, prawidłowego przepływu krwi może być jednym z najlepszych sposobów wspierania zdrowia mózgu w miarę starzenia się - zaznaczył Lohman.

Poważne problemy pacjentów! Niektóre szpitale przesuwają planowane operacje

Anna Moyseowicz
anna.moyseowicz@polskapress.pl

Część szpitali ogranicza przyjęcia nowych pacjentów do programów lekowych i odkłada planowe operacje - wynika z ustaleń PAP. Zabiegi pilne i ratujące życie odbywają się bez zakłóceń.

Jak przekazał PAP rzecznik Naczelnej Rady Lekarskiej Jakub Kosikowski, do samorządu lekarskiego wpływają informacje o szpitalach, które przestają przyjmować nowych pacjentów.

W przypadku Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego nr 4 w Lublinie nieuregulowane przez NFZ zobowiązania z pierwszych dziewięciu miesięcy br. wynoszą 75,5 mln zł. Rzecznik placówki Alina Pospischil podała, że brak płatności i zapewnień co do ich wykonania ze strony NFZ zmusza szpital do przesuwania terminów zabiegów planowych na przyszły rok.

- Dyrekcja placówki zdecydowała o ograniczeniu planowych zabiegów operacyjnych i wstrzymaniu ich wykonywania w godzinach popołudniowych. Tzw. zabiegi „ostre” i ratujące życie odbywają się bez zmian - przekazała Pospischil.

Dodała, że szpital został zmuszony do ograniczenia zapisów do programu lekowego RDTL (ratunkowy dostęp do technologii lekowych), a brak terminowych rozliczeń negatywnie wpływa też na płynność finansową szpitala, „powodując opóźnienia w regulowaniu zobowiązań wobec kontrahentów dostarczających leki, materiały medyczne i usługi niezbędne do zapewnienia ciągłości leczenia pacjentów”.

Z problemem przesuwania planowych zabiegów zmagają się też rzeszowski Szpital Miejski im. Jana Pawła II. Jak poinformował PAP dyrektor szpitala Grzegorz Materna, w związku z nadwykonaniami świadczeń ponad limity zawarte w umowie z NFZ na chwilę obecną zostały ograniczone przyjęcia pacjentów na planowe świadczenia. Terminy na planowe zabiegi przesuwane są o około cztery miesiące. - Aktualnie terminy na planowe zabiegi endoprotezoplastyki stawu biodrowego lub kolannowego wyznaczane są na kwiecień 2027 r. - mówi.

Wartość niezapłaconych przez NFZ na rzecz tego szpitala nadwykonań za ten rok wynosi ponad 9,6 mln zł. Z kolei wykonanie ryczałtu PSZ za ten sam okres przekroczyło wartość za kontraktowaną o ponad 1,7 mln zł. - Obecnie nie ma możliwości włączenia nowych pacjentów do programów lekowych na rok 2025 - dodał dyrektor Materna.

Realizację programów lekowych w zakresie włączania nowych pacjentów do programów ograniczył także Kliniczny Szpital Wojewódzki im. Św. Jadwigi Królowej w Rzeszowie.

Jarosław Szyszka, dyrektor ds. medycznych Opolskiego Centrum Rehabilitacji w Korfanowie, w rozmowie z PAP zauważył, że ograniczenia finansowe ze strony NFZ w znacznym stopniu zmniejszają liczbę pacjentów, którym można wszczepić nowe endoprotezy stawów.

- Popyt na nasze usługi jest ogromny, a w kolejce na wszczepienie endoprotezy czeka się około pięciu lat. W tej chwili robimy 900 endoprotez i około 100 zabiegów rewizji, czyli poprawiania operacji wykonanych przez szpitale w różnych częściach kraju. Możemy zwiększyć liczbę wykonywanych operacji do tysiąca, ale NFZ nie daje gwarancji zapłaty - wskazał.

Marcin Misiewicz, prezes Krapkowickiego Centrum Zdrowia podkreśla, że jego szpital stara się zapewnić opiekę wszystkim pacjentom, choć wiąże się to z rosnącym zadłużeniem. - Prowadzimy domowe leczenie żywieniowe dojelitowe i pozajelitowe. Za czwarty kwartał NFZ nie płaci już za nadwykonania. Od początku roku nie mamy zapłaty za nadwykonania w ZOL-u. To oczywiście generuje problemy finansowe dla szpitala, jednak trudno odmówić opieki osobom potrzebującym długoterminowego wsparcia - uważa.

Rzeczniczka Szpitala Uniwersyteckiego w Zielonej Górze Sylwia Malcher-Nowak poinformowała PAP, że szpital nie planuje zamykania lub zawieszania pracy oddziałów. Zapadła jednak decyzja o przesuwaniu pacjentów planowych na późniejsze terminy.

W Wielospecjalistycznym Szpitalu Miejskim im. Józefa Strusia w Poznaniu część planowych zabiegów została przesunięta na późniejszy termin. Rzeczniczka placówki Zuzanna Pankros przekazała PAP, że wynika to z konieczności dostosowania się do limitów finansowych określonych przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

Wielkopolskie Centrum Onkologii w Poznaniu nie planuje żadnych przesunięć terminów planowych zabiegów. Rzeczniczka WCO, Nicole Młodziejewska, przekazała, że wszystkie procedury odbywają się zgodnie z ustalonym harmonogramem, a pacjenci są przyjmowani w zaplanowanych terminach. Także Ginekologiczno-Położniczy Szpital Kliniczny im. H. Święcickiego w Poznaniu poinformował, że wszystkie świadczenia udzielane są na bieżąco, zgodnie z planem.

JAK WSPIERAĆ OSOBY Z DIAGNOZĄ NOWOTWOROWĄ?

Diagnoza nowotworu to jedno z najbardziej wstrząsających doświadczeń, jakie może spotkać człowieka. W podcaście „Porozmawiajmy o...” w ramach naszej akcji Bieg dla Jaj **Renata Pałaszyńska, psychoonkolożka z Centrum Onkologii w Bydgoszczy**, dzieli się refleksjami na temat emocji, reakcji i potrzeb osób, które mierzą się z chorobą nowotworową – oraz ich bliskich.

„Pan/pani ma nowotwór” – to zdanie, które według statystyk usłyszy aż 40% Polaków. Jak mówi Renata Pałaszyńska, reakcja na taką informację może przypominać reakcję na katastrofę. – Świadomość zachorowania na raka wiąże się z zagrożeniem zdrowia, a co za tym idzie życia – tłumaczy specjalistka.

W klasyfikacji chorób WHO określa się to jako „ostra reakcja stresowa”. Lęk, który pojawia się w momencie diagnozy, może być paraliżujący, ale też mobilizujący. – Strach rzeczywiście powoduje olbrzymią mobilizację. Ale też nie ma co dziwić się zaprzeczaniu, bo jest to mechanizm obronny naszej psychiki – dodaje Renata Pałaszyńska.

MIT WALKI

Jedno z najczęściej powtarzanych haseł, jakie słyszą osoby chore, brzmi: musisz walczyć. Tymczasem, jak zauważa psychoonkolożka, to może być pułapka. Dla wielu osób bardziej adekwatne jest podejście przetrwania dnia niż heroicznej bitwy.

– To określenie „przegrał z chorobą” jest bardzo krzywdzące dla tych, którzy odeszli i dla ich bliskich, zwłaszcza po wieloletnich zmaganiach i trudnym leczeniu – mówi Renata Pałaszyńska, podkreślając, że język, jakim

mówimy o chorobie, ma ogromne znaczenie.

W gabinecie psychoonkologa nie ma miejsca na puste pocieszenia. Zamiast tego jest przestrzeń na słuchanie, nazywanie emocji i zadawanie pytań, które często nigdy wcześniej nie padły: „Czego ja potrzebuję? Czym jest dla mnie wsparcie? Dlaczego mi tak trudno przyjmować pomoc?”

SIŁA Z KRYZYSU

Niektórzy pacjenci, mimo trudnej sytuacji, odnajdują w sobie siłę do realizacji marzeń. Renata Pałaszyńska nazywa to „posttraumatycznym rozwojem”. Ludzie zaczynają inaczej doceniać życie, zmieniają priorytety, sięgają po to, co wcześniej wydawało się niemożliwe. – Znam osobę, która zaczęła malować po pięćdziesiątce, bo zawsze miała na to ochotę, ale nie wierzyła, że to możliwe – opowiada specjalistka.

Ekspertka zwraca też uwagę na różnice w przeżywaniu choroby u mężczyzn i kobiet. – Panowie, wychowywani w duchu „nie płacz, bądź silny”, często tłumią emocje. Strasznie się krępują, bardzo przepraszają, że są miękczy. Jakby to była wada, że człowiek przeżywa uczucia – mówi. Dopiero po czasie, gdy mechanizmy tłumienia zawiodą, pojawia się przestrzeń na łzy i rozmowę.

Psychoonkolożka podkreśla, że choroba nowotworowa dotyka nie tylko pacjenta, ale całą rodzinę. Bliscy często nie wiedzą, jak wspierać, bo boją się powiedzieć coś nieodpowiedniego. – Nie mówmy: musisz walczyć, musisz żyć, bo dzieci, bo kredyt – to tylko dokłada tych kamieni na plecy – zauważa.



Wysłuchaj całej rozmowy z Renatą Pałaszyńską w podcaście „Porozmawiajmy o...” dostępnym na serwisie internetowym „Nowości – Dziennika Toruńskiego”



ORGANIZATOR



SPONSOR STRATEGICZNY



PARTNER STRATEGICZNY



PARTNER BIURA ZAWODÓW



PARTNER GŁÓWNY



PATRONAT HONOROWY



PARTNERZY



PARTNERZY MERYTORYCZNI



PATRONAT MEDIALNY



Ocet z pigwy dla zdrowia i urody

Monika Góralska
monika.goralska@polskapress.pl

Jednym z mniej znanych jest ocet z pigwy, który poprawi odporność, trawienie, a nawet odmłodzi organizm. Sprawi, że będą one mocne i lśnią.

Pigwa pospolita (Cydonia oblonga), nazywana też polską cytryną, to niewielkie drzewo, które owocuje w październiku. Jego duże, żółte owoce przypominają jabłka lub pękate gruszki, ale są twarde i kwaśne.

Pigwa mylona jest z pigwowcem japońskim (Chaenomeles japonica), który jest niewielkim krzewem o małych, okrągłych owocach. Jednak mają one nie tylko podobne nazwy, ale też zbliżony smak, zapach i właściwości owoców.

Bogata w witaminy i mikroelementy

Pigwa zawiera duże ilości witaminy C, a także witaminę A i z grupy B (B1, B6) oraz składniki mineralne takie jak magnez, potas, żelazo, miedź, wapń, sód, fosfor i cynk.



W czasie fermentacji na occie z pigwy wytwarza się specyficzny kożuch lub grzybek podobnie jak na kombuchy. To tzw. matka octowa

Owoce pigwy nie nadają się do jedzenia na surowo, są za to stosowane do przyrządzania różnych przetworów takich jak sok, syrop, dżem, nalewka czy ocet z pigwy. Można je też dodawać do herbaty podobnie jak cytrynę. Ocet z pigwy dzięki swoim prozdrowotnym właściwościom usprawnia trawienie, przywraca naturalne pH żołądka, dzięki czemu zapobiega nadkwasocie i zgadze, zwalcza niestrawność.

Witamina C w nim zawarta to silny antyoksydant, dzięki temu ocet z pigwy pomaga neutralizować wolne rodniki

odpowiedzialne za uszkodzenia komórek. Napój odmładza i wpływa na młodszy wygląd skóry, włosów i paznokci. Regularne spożywanie octu poprawia również samopoczucie i pomaga zachować dobry nastrój.

Ocet z pigwy jest bogaty w witaminę C, która naturalnie wspiera odporność, wspomaga układ immunologiczny w walce z objawami przeziębienia, grypy czy COVID-19. Witamina C jest także silnym antyoksydantem, który neutralizuje szkodliwe działanie wolnych rodników. Dzięki temu wspomaga także regene-

rację komórek i zapobiega ich niszczeniu. Poprawia wygląd skóry i opóźnia procesy starzenia.

Zawarte w occie z pigwy witaminy pomagają w rekonwalescencji po chorobie, odżywiają i regenerują organizm. Ocet z pigwy przywraca też naturalne pH żołądka, a także regeneruje i oczyszcza wątrobę. Dzięki temu składniki odżywcze są lepiej wchłaniane w przewodzie pokarmowym. Odpowiednio odżywiony organizm jest również bardziej odporny na szkodliwy wpływ patogenów. Zawiera też bakterie probiotyczne, które wzbogacają florę bakteryjną jelit i także wspomagają trawienie oraz odporność.

Świetnie sprawdzi się więc szczególnie w okresie jesienno-zimowym.

Jak działa i jak go stosować?

Ocet z pigwy na włosy możesz stosować w formie płukanki, szczególnie do włosów farbowanych, pozbawionych blasku i zniszczonych. Odżywi on włosy, wygładzi je i doda blasku, pielęgnuje i podkreśla także ich kolor. Stosuj regular-

nie płukankę z octu z pigwy rozcieńczonego z wodą w proporcji 1 łyżka octu na 1 litr wody, a twoje włosy będą lśnić jak tafla wody. Uważaj jednak, aby nie przesadzić z ilością octu, bo zbyt duża może doprowadzić do przesuszenia włosów.

Możesz go zastosować też jako wcierkę do skóry głowy.

Naturalny kosmetyk przywróci odpowiedni poziom pH skóry głowy i dzięki temu pomoże też wyleczyć łupież oraz zmniejszy przetłuszczanie się włosów i swędzenie skóry głowy. Płukankę i wcierkę stosuj 1 raz w tygodniu. Efekty będą widoczne po kilku tygodniach regularnego używania.

PRZEPIS NA OCET

Składniki: ok. 1 kg pigwy, 100-150 gramów cukru (lub miodu), 1 litr przegotowanej i ostudzonej wody, matka octowa lub kilka łyżek octu owocowego domowej roboty, np. jabłkowego.

Pigwę umyj, usuń gniazda nasienne i pokrój owoce na kawałki.

Włóż pokrojone owoce do szklanego dużego słoja i zalej wodą tak, aby były całkowicie zakryte.

Dodaj cukier lub miód, a także matkę octową lub kilka łyżek octu owocowego.

Przykryj naczynie gazą lub cienką bawełnianą ściereczką, aby zawartość słoja miała dostęp powietrza i umieść naczynie w ciemnym, ciepłym miejscu.

Codziennie wymieszaj zawartość. W ten sposób nie dopuścisz do tworzenia się pleśni na powierzchni.

Proces fermentacji trwa około 4-6 tygodni.

Po tym czasie przefiltruj płyn przez gazę i rozlej do butelek.

Szczelnie zakorkuj i przechowuj w chłodnym miejscu.

Ocet się nie psuje, a nawet im dłużej jest przechowywany, tym jest lepszy.

Pij 1-2 łyżki dziennie rozcieńczone w szklance wody.

DROBNE

Zdrowie

STOMATOLOGIA

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

GLĄDŹ, malowanie, płytki 515746722

INSTALACYJNE

ELEKTRYK 24h. 600-16-15-17

KOMPUTEROWE

514-042-236. Informatyk z dojazdem.

PORZĄDKOWE

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

AUTOREKLAMA

aktualne
z całej Polski
przetargi

**nasze
komunikaty.pl**

REKLAMA

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

REKLAMA

**RESTAURACJA
PAŁAC
WIDOKOWY**
Tu spotyka się Toruń

Pałac Widokowy, ul. Majdany 1, 87-100 Toruń
www.palac-widokowy.pl ✉ marketing@palac-widokowy.pl
© 575 471 337

Organizujemy:

- UROCZYSTOŚCI OKOLICZNOŚCIOWE
- STYPY

REKLAMA

„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.

AUTOPROMOCJA

**Zleć
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

Pierwsze sygnały

- ▶ Czy masz problemy z zasypianiem i snem?
- ▶ Nagle chudniesz lub tyjesz?
- ▶ Często się przeziębiasz?
- ▶ Masz problemy gastryczne?
- ▶ Nagle i bez przyczyny wybuchasz gniewem lub płaczesz?
- ▶ Nie możesz się zebrać do pracy?
- ▶ Masz problemy z koncentracją?
- ▶ Pijesz za dużo alkoholu?
- ▶ Czasem trudno ci zaczerpnąć tchu?
- ▶ Boli cię kark i ramiona?
- ▶ Pocisz się?
- ▶ Gwałtownie i przesadnie reagujesz na sytuację?

Jeśli choć na jedno pytanie odpowiedziałeś twierdząco, oznacza to, że jesteś zagrożony stresem.



Gdy dopada nas stres warto skorzystać z pomocy psychologa lub psychoterapeuty. To on pomoże nam zdiagnozować problem i nauczyć stosować najdogodniejszą metodę eliminowania stresu i jego skutków.

Wrzuć na luz

▶▶ Z badań naukowych wynika, że tylko 3 proc. Polaków nigdy nie odczuwało stresu

Maja Erdmann

Mały stres napędza do działania, podwyższa poziom adrenaliny, dodaje energii i poprawia koncentrację. Jednak długotrwałe i częste doświadczanie stresu może doprowadzić do wielu schorzeń, w tym do osłabienia układu odpornościowego.

Jak sobie z nim radzić? Najpierw trzeba go zdefiniować. Psycholodzy rozumieją go jako zakłócenie równowagi między możliwościami człowieka

a wymaganiami otoczenia. Trzeba je nazwać. Gdy już to zrobiliśmy, trzeba wybrać najlepszą metodę radzenia sobie ze stresem. Jest ich kilka i każdy, indywidualnie, powinien znaleźć tę dla siebie najlepszą.

Naucz się odpoczywać

Świetne efekty dają sprawdzone metody relaksacyjne, jak wykonywane w skupieniu i pod pełną kontrolą głębokie wdechy. Można się tego nauczyć na przykład na zajęciach z jogi. Taniej i prościej będzie włączyć płytę z muzyką relaksacyjną.

Jeśli czujemy się spięci, nasze mięśnie zaczynają źle

funkcjonować. Boli kark i głowa - wtedy warto zainwestować w profesjonalny masaż relaksacyjny. Podobnie kojąco podziała długa, ciepła kąpiel z dodatkiem olejku lawendowego czy drzewa sandałowego.

Dobrze o sobie

Długotrwały stres najczęściej dopada osoby, które same mają bardzo duże wymagania wobec siebie. Łatwo wierzą każdej, nawet tej niesprawiedliwej krytyce. Tracą poczucie własnej wartości. Są pełne negatywnych myśli. Powinny to zmienić. Choć na chwilę pobyć optymistami. Jednym ze sposobów

zalecanych przez psychoterapeutów jest „pozytywny rachunek sumienia”. Trzeba stanąć przed lustrem, spojrzeć sobie w oczy i powiedzieć do siebie o sobie coś dobrego. Powtarzać ten rytuał codziennie rano lub wieczorem i uśmiechnąć się do siebie od serca. Przecież błędy popełniamy wszyscy. Odpuśćmy sobie trochę. Tak naprawdę ważne jest jak wiele dziś zrobiliśmy, a nie to co się nie udało.

Ruszaj się

Nie wynaleziono dotąd lepszej metody na walkę ze stresem niż ruch. Wystarczy trzy

razy w tygodniu przez 30 minut zmusić serce do szybkiego bicia. Niekoniecznie trzeba biegać, czy jeździć rowerem. Mogą to być ćwiczenia w grupie, jak aerobik, czy basen. Spacer też wystarczy byleby był dość energiczny.

Pokrzycz sobie

Źle jest przynosić stres z pracy do domu. Jak tego uniknąć? Wykonać „rytuał służby”. Wracając do domu samochodem należy krzyczeć przez 10 minut wszelkie możliwe - nawet niecenzuralne - wyrazy. To pozwoli w części rozładować napięcie, które zaważdało nami w pracy.©©

AUTOREKLAMA



Edukacja
w najwyższym stopniu

strefaedukacji.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

AUTOREKLAMA

strona
zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

AUTOPROMOCJA

NOWOŚCI
DZIENNIK TORUŃSKI

Środa
jest dla zdrowia

nowosci.com.pl

REKLAMA

0011425049

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

REKLAMA

0011391529

REZONANS MAGNETYCZNY
7 DNI W TYGODNIU
ODPŁATNIE I W RAMACH UMOWY Z NFZ
OPIS BADANIA W CIĄGU OKOŁO 10 DNI
„TOMOGRAF”
Rejestracja badań odpłatnych:
ul. Kościuszki 71, Toruń 601 261 986, 22 276 24 40
rejestracja@tomograf.torun.pl www.tomograf.torun.pl

REKLAMA

0011416557

SKLEPY MEDYCZNE

FLANDRIA

Inowrocław
UL. ANDRZEJA 15 - TEL. 52 353-22-15
UL. POZNAŃSKA 97 (SZPITAL) - TEL. 52 354-53-94

Bydgoszcz
UL. KONOPNA 22 - TEL. 52 345-43-97

Toruń
UL. FAŁATA 92 - TEL. 56 661-69-16
UL. ANDERSA 72 - TEL. 56 475-60-55

Zapraszamy

SCE „Flandria” Spółdzielnia Europejska z o.o. WWW.SKLEP.FLANDRIA.PL

REALIZUJEMY WNIOSKI
NFZ

Rozwód nie oznacza, że przyjaźń nie może trwać dalej

Joanna Krupa na Instagramie o swoim byłym mężu Romainie Zago Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Dominika Tajner kocha botoks

Celebrytka w wywiadzie dla serwisu Jastrząb Post przyznała się do poprawiania wyglądu. – Kocham botoks. Oczywiście robię sobie stymulatory tkankowe. Prowadzi mnie pani doktor i ona uznaje, co mi potrzeba, a czego nie. Nie mam z tym najmniejszego problemu – stwierdziła.

Sylwia Grzeszczak ma pomysłowego faceta

Obecnym wybrankiem piosenkarki jest Michał Buzała – biznesmen, który zajmuje się montażem i serwisem klimatyzacji. Teraz mężczyzna objawił się w audycji „Pałac Kultury”, że wymyślił... cmentarną aplikację, za pomocą której można zapalić wirtualny znicz albo opłacić opiekę nad danym grobem.

Sandra Kubicka rozdzieliła walczące psy

W niedzielę celebrytka opublikowała filmik na Instagramie, na którym pokazała walczące psy. Kubicka wyjaśniła, że jej synek Leoś uderzył jednego z nich, a ten w odpowiedzi... ugryzł jej pociechę. „Leoś uderzył Lilly. Nie słucha się w ogóle i za dziesiątym razem Lilly go ugryzła. Luna skoczyła na Lilly w obronie Leosia, mimo tego, że Leoś ją też naparza... Lucky musiałam odciągnąć, bo chciała pogryźć wszystkich. Jest dopiero 10 rano. Mam dość. Wychoďte dzisiaj z domu” – napisała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Ikar. Legenda Mietka Kosza

TVP Kultura, 20:00
Legenda jazzu. Niewidomy, który grał na pianinie z niebiańskim połotem. Ikar, który zmarł w wieku dwudziestu dziewięciu lat. Obsypany nagrodami film biograficzny w reżyserii Macieja Pieprzycy. W roli Mieczysława Kosza – Dawid Ogrodnik

El immortal. Gangi Madrytu

Canal+ Premium, 21:00
2. sezon opartej na faktach historii grupy przestępczej Los Miami's. Świat zbudowany przez José Antonio powoli się rozpada. Kierowany pragnieniem zemsty, rozpoczyna brutalną wojnę na ulicach Madrytu.

Wszystkie stworzenia duże i małe

Epic Drama, 21:00
6. sezon serialu. Koniec II wś jest tuż tuż. Siegfried zmaga się z problemami sercowymi i wspiera Jamesa w modernizacji kliniki. Tristan wraca z wojny, wkrótce się zakochuje. Jenny wyjeżdża do Londynu, by podjąć naukę w szkole pielęgniarstwa. Do Skeldale wraca Dorothy.

Belfer

Metro, 22:00
Śmierć dziewczyny wstrząsa lokalną społecznością Dobrowic. W tym samym czasie w zjawia się tu nauczyciel z warszawskiej szkoły, Paweł Zawadzki (Maciej Stuhr). Rozpoczyna własne śledztwo. Choć wszyscy się tu znają i wiedzą o sobie wszystko, Pawłowi nikt nic nie powie...

KRZYŻÓWKA NR 174

Poziomo:

- 1) śródziemnomorskie warzywo o jadalnych koszykach kwiatowych,
- 5) jeden z Rycerzy Okrągłego Stołu,
- 9) ukojenie w cierpieniu,
- 10) klatka taśmy filmowej,
- 12) donośny głos cyranki,
- 14) taniec ludowy z figurami,
- 15) płynie przez Żelazową Wołę i Sochaczew,
- 17) niejeden w leksykonie,
- 18) był nim Sean Connery i Walter Scott,
- 21) kulisy wiedzy tajemnej,
- 23) stale mija się z prawdą,
- 28) powieść Jarosława Iwaszkiewicza,
- 29) maluje się na twarzy dostojnika,
- 32) tkanina na letnie ubrania,
- 36) jednostka kąta płaskiego,
- 37) periodyk poświęcony modzie,
- 38) popularny kabaret z Zielonej Góry,
- 39) katolickie wyznanie wiary,
- 40) „Klan” lub „M jak miłość”.

Pionowo:

- 1) przestrzeń pozaziemska,
- 2) mały skorupiak jadalny,
- 3) ostry wiraż na drodze,
- 4) zbiorowa sprzedaż towaru,
- 5) układ zawarty między państwami,
- 6) gwałtowny, krótkotrwały wiatr nad morzem,
- 7) bogactwo mieniących się barw, pulsujących światła,
- 8) ryba z rodziny karpiowatych,

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										
36														
38														

AUTOPROMOCJA 0010990324

NOWOŚCI
DZIENNIK TORUŃSKI

w prenumeracie
z Tele Magazynem

56 451 91 04

TELE MAGAZYN

- 11) „... i uprzedzenie”, sfilmowana powieść Jane Austen,
- 13) kogucia lub ciężka w boksie,
- 16) zakończony mankietem,
- 19) cenny metal na obrączki,
- 20) brunatna farba z glinki,
- 22) biblijny patriarcha, budowniczy arki,
- 24) pasmo górskie w Beskidach Zachodnich,
- 25) szeroki brzeg sombrero,

- 26) słodkowodny delfin Amazonki,
- 27) baśniowy stwór ziejący ogniem,
- 29) dawna nazwa Iranu,
- 30) samica w wilczym stadzie,
- 31) pisząca część ołówka,
- 33) linka do podawania cumy,
- 34) krakowiak lub kujawiak,
- 35) niedozwolony chwyt w zapasach.

ROZWIĄZANIE NR 173

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś zaskoczysz sam siebie odwagą. Horoskop dzienny zapowiada, że zrobisz pierwszy krok w sprawie, którą odkładasz od wielu tygodni. **Ryby (19.02 - 20.03)** Twoja cierpliwość w końcu zostanie nagrodzona. Nie spiesz się: horoskop na dziś wyraźnie wróży, że los szuka czegoś wyjątkowego... **Baran (21.03 - 19.04)** Zaskakująca wiadomość odmieni Twój dzień. Wykaż się elastycznością, bo horoskop dzienny na środę mówi, że zmiana wyjdzie Ci na dobre.

Byk (20.04 - 20.05)

Potrzebujesz po południu spokoju. Horoskop dzienny stanowczo radzi wyłączyć telefon, zaparzyć herbatę i wsłuchać się w własne myśli. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Świat zauważy Twoje talenty. Horoskop na dziś zapowiada, że wystarczy jeden uśmiech, aby przyciągnąć pozytywną uwagę. **Rak (22.06 - 22.07)** Uporządkuj swoje sprawy – i biurko, i serce. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że porządek przyniesie Ci jasne myśli i harmonię.

Lew (23.07 - 22.08)

Ktoś szuka dziś Twojej rady. Wykaż się szczerością, ale i delikatnością. Horoskop dzienny mówi, że Twoje słowa będą miały dużą moc. **Panna (23.08 - 22.09)** Nie bój się zaufać intuicji. Horoskop na dziś bardzo wyraźnie zapowiada, że podpowie Ci coś, czego rozum nie zdołałby pojąć sam. **Waga (23.09 - 22.10)** Energia będzie Cię wręcz rozpierać. Zrób coś spontanicznego. Horoskop dzienny na środę mówi, że szczęście czeka za rogiem przygody.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Zrób przerwę, choć na chwilę. Ambicja jest dobra, lecz horoskop dzienny wyraźnie przypomina, że serce potrzebuje wytchnienia. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Twoja kreatywność eksploduje. Nie bój się eksperymentować. Horoskop na dziś radzi to robić nawet z nieco szalonymi pomysłami. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Dziś emocje mogą Cię zaskoczyć. Pozwól im płynąć. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że szczerość wobec siebie przyniesie ulgę...

Duże problemy selekcjonera Urbana przed Holandią

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Reprezentacja z problemami rozpoczęła zgrupowanie przed meczem z Holandią i wieńczącym eliminacje MŚ 2026 z Malcią. Jan Urban musi znaleźć zastępstwo dla czterech piłkarzy.

W poniedziałek do godziny osiemnastej kadrowicze mieli się zakwaterować w stałej warszawskiej bazie. Tego dnia w ogóle nie pojawił się Robert Lewandowski, który z okazji Narodowego Święta Niepodległości wziął udział w ceremonii podświetlenia legendarnego wieżowca Empire State Building w Nowym Jorku. Kapitan dołączył do drużyny we wtorek.

Pierwotną listę powołanych na listopadowe spotkania Jan Urban podał w ubiegły piątek. Liczne kontuzje sprawiły, że w poniedziałek musiał jednak dokonać szeregu zmian. Na zgrupowanie w ogóle nie dotarli bramkarz Łukasz Skorupski, środkowy obrońca Jan Bednarek i napastnik Krzysztof Piątek.

- Skorupski w trakcie ligowego meczu doznał znacznego uszkodzenia mięśnia dwugłowego uda. Piątek naciągnął mięsień przywodziciela, natomiast Bednarek naciągnął więzadło w kolanie - wymieniali lekarz reprezentacji Polski Jacek Jaroszewski.

W trybie awaryjnym selekcjoner dowołał więc dwóch zawodników: bramkarza Mateusza Kochalskiego z azerskiego Karabachu Aghdam oraz obrońcę włoskiego Palermo Bartosza Beresznińskiego, którego prowadził przeszło dekadę temu w Legii Warszawa. Na alternatywę dla Piątka Urban się nie zdecydował.



Jan Urban musi znaleźć zastępstwo dla czterech piłkarzy: dwóch kontuzjowanych i dwóch pauzujących za kartki

Już w październiku było jasne, że nie zagramy w optymalnym zestawieniu. W wygranym meczu z Litwą w Kownie (2:0) żółte kartki obejrzel stoper Przemysław Wiśniewski i defensywny pomocnik Bartosz Slisz, a to w obu przypadkach oznaczało pauzę właśnie w spotkaniu z Holandią.

Urban nie mógł natomiast przewidzieć, że w weekend poprzedzający zgrupowanie wypadną dwaj kolejni gracze pierwszego wyboru, a więc wspomniani Skorupski z Bednarkiem. Kto za nich wskoczy do jedenastki?

Pewniakiem między słupkami wydaje się być Kamil Grabara, który zbiera po-

chlebne recenzje w Bundeslidze, a poprzedni selekcjoner Michał Probiez konsekwentnie pomijał go w powołaniach. Miejsca w defensywie powinni zająć młody Jan Ziłkowski z doświadczonym Tomaszem Kędziórą bądź dowołanym Bartoszem Beresznińskim. Trudno orzec natomiast, jak zostanie rozstrzygnięta sprawa środka pola; prawdopodobnie, że na pozycję „numer sześć” zostanie cofnięty Piotr Zieliński.

Pierwszy trening w pełnym gronie Biał-Czerwoni zaplanowali dzisiaj. W samo południe zapoznają się z murawą PGE Narodowego. Podobnie będzie w czwartek. Holendrzy

nie zrobią tego w ogóle, bo przed wylotem do Polski zamierzają ćwiczyć u siebie. W przeddzień widowiska wezmą udział jedynie w oficjalnej konferencji prasowej zaplanowanej na godzinę 20.

Selekcjoner Ronald Koeman, rozważający zakończenie kariery po mundialu, też boryka się z problemami kadrowymi. Z Polską zagrożony jest występ Wouta Weghorsta, dlatego w trybie awaryjnym dowołany został we wtorek Emmanuel Emegha, klubowy kolega Maxiego Oyedele z francuskiego Strasbourga.

We wrześniu w debiucie Urbana Polska potrafiła zremisować w Rotterdamie dzięki bramce Matty’ego Casha, ale jeszcze więcej zawdzięczaliśmy interwencji Łukasza Skorupskiego. Według bukmacherów zdecydowanym faworytem rewanżu pozostaje Holandia.

Polska zajmuje w grupie eliminacyjnej drugie miejsce. W przypadku wygranej może zrównać się punktami z Holandią, z którą przegrywa jednak bilansem bramkowym. Wszystko wskazuje więc na to, że Oranje awansują bezpośrednio na turniej (w finałowej kolejce podejmują Litwę), a nam pozostaną dwuetapowe baraże w marcu przyszłego roku.

Transmisję od godz. 20.45 zapowiedziano na kanałach TVP 1 i TVP Sport. Mecz skomentują Mateusz Borek z Grzegorzem Mielcarskim. Wcześniej, czyli o godz. 16, w Szczecinie przy pełnych trybunach zagra z Włochami kadra U-21 Jerzego Brzęczka, która z kompletem punktów i bilansem bramkowym 15-0 jest liderem grupy w eliminacjach młodzieżowego Euro. ©

Kibice klubów zajmą się dopingiem reprezentacji. Jakie obawy ma PZPN?

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Reprezentacja Polski doczeka się po latach zorganizowanego dopingu na PGE Narodowym w Warszawie. Podczas piątkowego hitu z Holandią będą za niego odpowiadać kibice.

Dotąd ultrasi nie mieli żadnych przywilejów na meczach domowych i te zresztą konsekwentnie bojkotowali. Za drużyną jeździli natomiast na wyjazdy. W październiku kilka tysięcy wybrało się do nieodległego Kowna. Popokonaniu Litwy długo świętowali z piłkarzami.

- Kibiców było słychać przez cały mecz. W drugiej połowie to był dla nas bodziec, żeby atakować i jeszcze zdobyć bramkę - stwierdził kapitan Robert Lewandowski. Piotr Zieliński dodawał, że czegoś podobnego na kadrze sobie nie przypomina, a ma w niej ponad sto występów. - Jak oni śpiewali, że gramy u siebie, to można było czuć z boiska - powiedział.

Teraz piłkarze mają doświadczyć tego samego także w Warszawie. W piątek do stolicy zjadą kibice wspierający na co dzień Górnik Zabrze, Jagiellonię Białystok, Lechię Gdańsk, ŁKS Łódź czy Śląsk Wrocław. Wszystko wskazuje na to, że zajmą kilka tysięcy miejsc za jedną z bramek.

Doping wróci na PGE Narodowy po wielu latach. Ostatni raz ultrasi pojawili się w 2013 roku podczas meczu eliminacji MŚ 2014. Potem w zorganizowanych grupach przybywali na stadion już tylko za swoimi klubami - na kolejne finały Pucharu Polski.

PZPN zarządzany przez Cezarego Kuleszę także długo się przed nimi wzbierał. Miał i nadal ma sporo obaw. Obok siebie zasiadą bowiem fani zwaśnionych klubów, mogą odpalić zakazane prawem race i jeszcze dopuścić się skandalu politycznego, jak miesiąc temu na Litwie, gdzie wznoszono hasło „Polskie Wilno” i obrażano premiera polskiego rządu. Ryzyko zostało jednak podjęte...



Reprezentacja Polski doczeka się po wielu latach zorganizowanego dopingu grup klubowych ultrasów

Biało-Czerwone rozpoczynają walkę o pierwszy od 12 lat awans na mistrzostwa Europy

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Wyjazdowym środowym meczem ze Słowacją udział w pierwszej fazie kwalifikacji Eurobasketu rozpocznie reprezentacja Polski koszykarek.

Eliminacje turnieju, który w 2027 roku odbędzie się w czterech krajach (Belgia, Finlandia, Litwa, Szwecja), tym razem składać się będą z dwóch etapów. W pierwszym udział weźmie 27 dru-

żyn podzielonych na siedem grup - sześć czterozespołowych i jedna złożona z trzech ekip. W tym gronie są także Biał-Czerwone, które rywalizować będą ze Słowaczkami, Rumunkami i Cypryjkami.

Inny niż dotychczas będzie harmonogram gier w kwalifikacjach. Do tej pory reprezentantki w trakcie zgrupowania rozgrywały po dwa mecze o stawkę, teraz całe eliminacje odbędą się w dwóch terminach. W listopadzie nasz zespół poza środowym star-

ciem w Bratysławie ze Słowacją (godz. 18.00) zagra także dwa razy przed własną publicznością. W Sosnowcu gościć będzie Rumunię (sobota, 15 listopada, 18.00) i Cypr (wtorek, 18 listopada, 18.00).

- Trochę szkoda, że kwalifikacje zaczynamy na wyjeździe, ale z drugiej strony nie będziemy faworytem, więc ciężać będzie na nas mniejsza presja. Chcemy z pełnym uderzeniem wejść w ten pierwszy mecz, zaprezentować wszystko, co mamy najlepsze, i miejmy nadzieję, że

zakończymy to spotkanie zwycięstwem - powiedział Karol Kowalewski, trener naszej reprezentacji (za pzkosz.pl).

Słowaczki, przynajmniej na papierze, wydają się być najtrudniejszymi rywalkami. Co prawda w tegorocznym Eurobasketcie nie wezmą udziału (zajął drugie miejsce w grupie eliminacyjnej, nie znalazły się jednak wśród czterech wicemistrzyń, które uzyskały prawo startu w turnieju), ale zarówno dwa, jak i cztery lata temu były w gro-

nie szesnastu najlepszych drużyn Europy. Rumunki ostatni raz w elitarnym gronie znalazły się w 2015 roku i to tylko dlatego, iż były współgospodyniami zmagania. Z kolei Cypryjki dopiero po raz drugi w historii przystąpiły do kwalifikacji ME (poprzednio w 2003 roku).

Po dwie najlepsze drużyny z każdej grupy, a także trzy ekipy z trzecich miejsc (łącznie 17 zespołów) wywalczą przepustkę na drugą fazę kwalifikacji, w której dołączy siedem najsilniejszych reprezentacji.

Rywalizacja odbywać się będzie w sześciu czterozespołowych grupach, z których promocyjną na ME wywalczą ekipy z pierwszych i drugich lokat.

Druga część kwalifikacji została zaplanowana w terminie od 11 do 17 marca. Biał-Czerwone, jeśli przebrną przez pierwszą fazę, o przepustkę na mistrzostwa Europy, w których po raz ostatni wystąpiły w 2015 roku, zagrają w listopadzie 2026 i lutym 2027 roku. ©

Twarde Pierniki w końcu zadowolili swoich kibiców. To było okazałe zwycięstwo

Joachim Przybył, DK
joachim.przybyl@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Arriva Lotto Toruń z pierwszym zwycięstwem w sezonie we własnej hali. Gospodarze popisali się kapitalną skutecznością i rozbili Stal Ostrów Wielkopolski różnicą 30 punktów!

ARRIVA LOTTO TORUŃ - STAL OSTRÓW WIELKOPOLSKI 109:79 (28:17, 30:23, 27:22, 24:17)

Arriva Lotto: Thomasson 18 (3), 5 as., Langović 18, 7 zb., 5 as., Smith 13 (1), Słachetka 11 (1), Kulig 8, 8 zb., Kunc 26 (3), 7 zb., Lipiński 6, Sowirski 4, Brenk 3 (1), Lapornik 2, Kenig 0, Prokopowicz 0.

Stal: Lester 15 (3), Sakota 12, Mejeris 8, Gibson 6, Gołębiowski 2 - Jackson 18, 7 zb., Pluta 10 (2), Brzović 8.

W Arenie Toruń w poniedziałkowe późne popołudnie spotkały się dwie najsłabsze drużyny Orlen Basket Ligi. Na dołek miejscowi jeszcze nie wygrali meczu u siebie.

Torunianie w 1. kwarcie zaczęli budować przewagę po akcjach Aleksandra Langovicia i Arika Smitha (22:11). Po dwóch akcjach niemal bezbłędnego do przerwy Noaha Thomassona (za 3 i 2+1) było 42:24 w połowie 2. kwarty. Goście mieli gigantyczne problemy w defensywie, do przerwy Arriva Lotto miała niesamowicie blisko 70 procent z gry.

Po przerwie nic się nie zmieniło. Torunianie z łatwością znajdowali liczne dziury w defensywie Stali, goście nie mieli też zbyt wiele atutów w ofensywie. Ponad 60 procent z gry, 27

asyst - to był po prostu świetny ofensywny występ Twardych Pierników.

Kluczowym momentem był mocny początek drugiej połowy. Ciekawi byliśmy wniosków ostrowian po 1. połowie, ale to gospodarze jeszcze mocniej przycisnęli. Po trójkach Thomassona i Langovicia, kontrze Smitha przewaga Twardych Pierników urosła do 25 punktów. Potem tylko już sporadycznie topniała poniżej 20 pkt, a najwyższa wynosiła już 31 punktów.

Bohaterem meczu był niewątpliwie rezerwowi Aljaz Kunc. Słoweniec potrzebował kilku meczów, aby złapać odpowiedni rytm po roku przerwy od gry w basket, ale teraz jest w kapitalnej formie. W tym meczu już do przerwy miał 17 punktów na koncie. Na koniec 3. kwarty zmroziło toruńską ławkę, gdy Kunc przy próbie rzutu za 3 upadł na parkiet i trzymał się za kontuzjowaną wcześniej stopę, ale skończyło się na strachu. Cały mecz zakończył ze świetnymi statystykami: 6/10 z gry, 11/12 z wolnych, 7 zbiórkami, 3 asystami i ewalem 34 punkty.

Po tej wygranej Arriva Lotto Twarde Pierniki awansowały na 12. miejsce w tabeli.

Już w sobotę torunianie podejmą w derbach Anwil Włocławek. Różnica między zespołami to tylko jeden punkt. Zapowiadają się wielkie emocje. Trwa sprzedaż biletów na to spotkanie. Szczegóły na stronie <http://twardepierniki.abilet.pl>. ©



Torunianie w końcu zagraли świetny mecz i pewnie ograli rywali z Ostrowa Wielkopolskiego

KOSZYKÓWKA

Ścisk w tabeli II ligi

W tabeli II ligi wciąż ciasno; różnica między pierwszym a dziewiątym zespołem wynosi ledwie 2 pkt. Zdecydowały o tym m.in. wyniki 9. kolejki: AZS UMK Transbruk Toruń-Żak Koszalin 89:87, Tarnovia Tarnowo Podgórne-Trefl II Sopot 83:80, GAK Port Gdynia-Energa Elbląg 89:77, Kamte Basket 2010 Kruszwica-TKM Włocławek 102:59, Pogoń Mogilno-SMS PZKOSZ Władysławowo 105:87, Sokół Międzychód-MKK Gniezno 79:109. (szcz)

KRÓTKO



FOT. ARKADIUSZ WOJTASIEWICZ

BIEGI I REKREACJA

Bydgoski Bieg Niepodległości

Około 1700 osób pobiegło we w Bydgoskim Biegu Niepodległości. Rozgrzewkę przed startem poprowadziła znana i utytułowana bydgoska lekkoatletka - Iga Baumgart-Witan. A potem rozpoczęła się rywalizacja. Start i meta zlokalizowane były na stadionie im. Zdzisława Krzyszkowiaka. Stamtąd biegacze wystartowali na 5-kilometrową trasę ulicą Gdańską, w okolicy Ogrodu Zoologicznego, gdzie nastąpił nawrót w stronę stadionu. Na wszystkich uczestników biegu czekały piękne, okolicznościowe medale. Na najlepszych nagrody - biegacze z miejsc 1-3 (kobiety i mężczyźni) otrzymali voucher do sklepu sportowego (1000, 600 zł i 400 zł).

WYNIKI

Kategoria open - kobiety: 1. Katarzyna Kuber - 00:18:01.71, 2. Katarzyna Piotrowska - 00:18:50.05, 3. Aleksandra Gawron - 00:19:12.89
Kategoria open - mężczyźni: 1. Marcin Biskup - 00:14:30.23, 2. Bartosz Kotłowski - 00:16:14.45, 3. Jakub Kirs - 00:16:16.89 (m)

LOTTO

NIEDZIELA, 9.11

Multi Multi, godz. 22.00

4, 5, 9, 15, 20, 22, 24, 25, 30, [33], 40,

42, 47, 52, 56, 57, 62, 63, 70, 80

Kaskada, godz. 22.00

1, 4, 5, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17

Mini Lotto 1, 14, 16, 33, 35

Ekstra Pensja 2, 11, 17, 23, 27-1

Ekstra Premia 9, 25, 26, 29, 35-2

PONIEDZIAŁEK, 10.11

Multi Multi, godz. 14.00

9, 10, 14, 16, 20, 21, 31, 32, 34, 38, 44,

45, 49, 58, [59], 61, 62, 67, 70, 79

Kaskada, godz. 14.00

3, 5, 6, 11, 12, 13, 14, 18, 20, 21, 22, 23

Multi Multi, godz. 22.00

3, 7, 8, 9, 11, 21, 29, 33, [34], 35, 39, 40,

43, 49, 54, 56, 75, 76, 78, 80

Kaskada, godz. 22.00

5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 15, 18, 19, 21

Mini Lotto 6, 19, 24, 36, 37

Ekstra Pensja 3, 9, 25, 29, 31-1

Ekstra Premia 5, 16, 19, 23, 31-2

WTOREK, 11.11

Multi Multi, godz. 14.00

2, 9, 12, 22, 24, 25, 29, 31, 34, 35, [36],

40, 42, 53, 58, 72, 73, 76, 77, 80

Kaskada, godz. 14.00

1, 10, 11, 13, 14, 16, 19, 20, 21, 22, 23, 24



FOT. PPG

SIATKÓWKA

Nowe role trenerów

Michał Masny, trener siatkarki BKS Bydgoszcz, został nowym trenerem reprezentacji Słowacji siatkarki. Kadre kobiet poprowadzi Martino Volpini, na co dzień pracujący z siatkarkami Metalkas Pałacu Bydgoszcz.

To jest kolejny mecz ostatniej szansy

Joachim Przybył, DK
joachim.przybyl@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Tylko wygrana z PAOK BC Saloniki przedłuży szansę Anwilu Włocławek na awans z grupy w FIBA Europe Cup. Problem w tym, że rywale u siebie w tym sezonie jeszcze nie przegrali.

PAOK świetnie zaczął ten sezon. W lidze greckiej jest wiceliderem z bilansem 5-1, przegrywając jedynie na wyjeździe z Panathinikosem Ateny 83:93, w grupie F FIBA Europe Cup zaliczył jedyną wpadkę w Brunszwiku z Basketball Loewen. Dodajmy, że we Włocławku w meczu Anwil - PAOK BC była dogrywka, wygrana przez zespół z Grecji 94:93.

Tymczasem Anwil musi po prostu wygrać w Salonikach, aby liczyć na awans z grupy. Wygrana z PAOK otworzy nawet furtkę do pierwszego miejsca. Niewykluczone, że wtedy trzy drużyny będą finiszować z bilansem 4-2 i będą decydować małe punkty. Taki bilans powinien też wystarczyć do awansu z drugiego miejsca. W ubiegłym sezonie siedmiu wiceliderów grup miało bilans 4-2 i pięć z nich zobaczyliśmy później w drugim etapie rozgrywek.

Anwil do Salonik pojedzie wciąż bez nowego gracza pod koszem. Tymczasem PAOK będzie mocniejszy, bo w porównaniu do meczu w Hali

Mistrzów zagra kontuzjowany wówczas Cleveland Melvin.

- Nie chcemy zmieniać naszej defensywy bez Mate, stawiamy na sprawdzone schematy, a Dawid Szupiański i Kacper Borowski świetnie realizują swoje zadania - podkreśla trener włocławian Grzegorz Kozan.

Zwłaszcza Dawid Szupiański jest jednym z bohaterów Anwilu. Środkowy rozgrywa być może swój najlepszy sezon w karierze, a w meczu z Brunszwikiem przed tygodniem należał do najlepszych na parkiecie (15 pkt, 7 zbiórek).

- Zawsze polegamy na decyzjach trenera, który decyduje

o minutach na parkiecie, a ja jestem zawsze gotowy. Gramy szerokim, składem i nadal uczymy się siebie. Wszystko wymaga czasu, ale wszystko też wygląda lepiej każdego kolejnego dnia. Brakuje nam trochę czasu na spokojne treningi, ale każdy kolejny mecz jest dla nas lepszy - podkreśla Szupiański w rozmowie z klubowymi mediami.

Początek meczu w Salonikach w środę o godz. 19.15. Transmisja na oficjalnej stronie FIBA Europe.

W drugim meczu grupy F Basketball Loewen podejmie BC Trepca także w środę, ale o godz. 18.30. ©



FOT. JAKUB SOBOCZYŃSKI

Koszykarze Anwilu po raz pierwszy wygrali dwa mecze z rzędu. Czy będzie trzecie zwycięstwo?

Sokolanki ciągle bez wygranej

Dariusz Knopik

dariusz.knopik@polskapress.pl

SIATKÓWKA. Trwa fatalna seria Sokola & Hagric Mogilno. Zespół doznał piątej porażki w piątym meczu Tauron Ligi.

ŁKS ŁÓDŹ - SOKÓŁ & HAGRIC MOGILNO 3:0 (25:23, 25:15, 25:22)

ŁKS: Obiała 10, Gajer 2, Brambilla 9, Stefanik 10, Szczyrba 11, Bidas 6, Pawłowska (libero) - Fayad, Hryshchuk, Nowak.

Sokół: Tsitsigianni 5, Cygan 4, Kowalska 14, Stronias 5, Brzoska 1, Priante 0, Pancewicz (libero) - Świętoń 5, Stachowicz 1, Cur-Słomka 1, Nowak 3, Pinczewska 1.

W pierwszym secie podopieczne Mateusza Graby cały czas goniły wynik, od początku przegrały różnicą kilku punktów. W końcówce zbliżyły się na dwa punkty. Jedynym właścicielem funkcjonującym elementem był blok o czym świadczyło pięć zdobytych punktów przy żadnym rywale.

Druga partia była jeszcze gorsza w wykonaniu sokolank. W ataku zapisano im zaledwie dziewięć procent efektywności w ataku, a także 11 procent perfekcyjnego przyjęcia zagrywki, a także fatalnie

zagrywały i obroniły zaledwie 10 piłek.

W trzeciej odsłonie walka była o wiele bardziej wyrównana. Siatkarki z Mogilna poprawiły wszystkie wskaźniki statystyczne. Długo toczyły wyrównany bój z łodziankami. Niestety, w końcówce to rywalki były skuteczniejsze i przechyliły szalę zwycięstwa na swoją stronę.

Sokół w tabeli zajmuje 11. miejsce z dwoma punktami.

Już w czwartek okazją do rehabilitacji. Sokolanki podejmą Radomkę Radom. ©