DZIŚ PO STRONIE SENIORA

BEZPIECZNE PRZYJMOWANIE LEKÓW

KTÓRE Z NICH MOŻNA ZE SOBĄ ŁĄCZYĆ, A KTÓRE NIE - Str. 10 - 11

Nr ISSN 0137-9259
Nr indeksu 350370

www.nowosci.com.pl

Nr 263 (17157) | Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

NOWOŚCI
DZIENNIK TORUŃSKI
Czwartek, 12.11.2026

59 lat

Jest nowa wojewódzka rzecznik praw dziecka
Beata Pilewska będzie pełniła funkcję wojewódzkiego rzecznika praw uczniowskich dla województwa kujawsko-pomorskiego. – **Str. 5**

Biegli medycy badają płód z zamrażarki
Decyzję podjął natomiast sąd rodzinny. Żyjące dzieci zostały 33-letniej matce odebrane. – **Str. 3**

Relaks
Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Rozmowa

Firmy zarabiają na naszej tęsknocie za zmarłymi

Nie przywracają nikogo do życia. Tworzą jedynie cyfrową reprezentację człowieka, którego już z nami nie ma. – **Str. 2**

Kontrole potwierdziły wysoką jakość polskiej gęsiny
Polska to kraj o długiej tradycji produkcji gęsi. Najbardziej rozpoznawalna jest gęś owsiana. – **Str. 6**

Uczennica postrzelona z wiatrówki podczas zajęć na strzelnicy
Wszystko wskazuje na to, że był to nieszczęśliwy wypadek. - **Str. 3**

Każdy może pomóc schronisku
Obecnie przebywa w nim ok. 200 psów i 350 kotów, co generuje bardzo duże koszty. - **Str. 4**



FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

Toruń

UMK traci status uczelni badawczej! A z nim traci też wielkie pieniądze

Adam Willma

Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu znalazł się poza dziesiątką laureatów programu „Inicjatywa doskonałości - uczelnia badawcza" (IDUB). Od 2027 roku otrzyma dodatkowe 2 proc. subwencji z budżetu państwa. Zwycięzcy konkursu dostaną po 10 proc.

Status uczelni badawczej UMK otrzymał w 2019 roku, w pierwszej edycji programu „Inicjatywa doskonałości - uczelnia badawcza", na siedem lat. Niedawno Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego ogłosiło wyniki drugiej edycji programu. Osiem uczelni utrzymało status zdobyty w pierwszym konkursie, dwie uzyskały go po raz pierwszy. UMK tym razem się w nim nie znalazł.

Dla toruńskiego uniwersytetu oznacza to znacznie skromniejsze możliwości finansowania badań i rozwoju. Według obecnych wyliczeń uczelni dodatkowe 2 proc. subwencji przyniesie około 13,5 miliona złotych rocznie. W latach 2027-2032 będzie to łącznie blisko 80,9 mln zł. Przy tej samej podstawie naliczania wsparcie na poziomie 10 proc., w ramach IDUB, byłoby o około 54 mln zł rocznie wyższe.

UMK zakończył pierwszą edycję programu z pozytywną oceną. Z relacji uczelni wynika, że eksperci dostrzegli poprawę w przygotowaniu doktorantów do pracy naukowej, rozwoju badań i kontaktów zagranicznych. Wskazali lata 2024-2025 jako okres sprawniejszego wprowadzania reform. Zastrzeżenia dotyczyły zwłaszcza początkowego etapu programu, kiedy reformy wprowadzano z różną sprawnością. Oceniający oczekiwali również rozwiązań, dzięki którym osiągnięcia najlepszych zespołów w większym stopniu przyczynią się do rozwoju całego uniwersytetu. Poprawy wymagają wsparcie badań, zasady rozwoju zawodowego oraz udział studentów w pracy naukowej. Eksperci wskazali na potrzebę lepszej współpracy między jednostkami akademickimi a administracją.

UMK podkreśla m.in. zdobycie trzech grantów Europejskiej Rady ds. Badań Naukowych (ERC). Informuje także o większym udziale w europejskich projektach oraz wzroście liczby prac przygotowanych z zagranicznymi partnerami.

Współpracę naukowców z różnych wydziałów ma ułatwiać Instytut Studiów Zaawansowanych. UMK zapowiada konkursy uwzględniające potrzeby różnych dyscyplin oraz większy udział studentów w zespołach badawczych.



FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

Wraz z utratą statusu uczelni badawczej Uniwersytet Mikołaja Kopernika straci też naprawdę duże pieniądze

- Budowa pełnoprofilowego, europejskiego uniwersytetu badawczego pozostaje strategicznym kierunkiem rozwoju naszej uczelni - zapewnia w komunikacie uniwersytetu prof. Adam Kola, prorektor UMK ds. nauki.

Uniwersytet zamierza skuteczniej zabiegać o pieniądze z zewnętrznych konkursów, zwłaszcza europejskich. Naukowcy mają otrzymywać pomoc w przygotowaniu wniosków, prowadzeniu i rozliczaniu projektów. Po odrzuceniu wniosku wsparcie ma obejmować analizę recenzji i przygotowanie do ponownego startu. Służyć temu mają m.in. Dział Wsparcia Badań i Projektów w Toruniu oraz Centrum Wsparcia Badań Klinicznych w Collegium Medicum. Uczelnia wprowadza także menedżerów nauki. ©℗

Więcej na stronie 5

REKLAMA 0011608986

Już jutro w Nowościach
wkładka informacyjna dla mieszkańców Torunia
TORUŃ

eprasa.pl f05c40c0e3

POLECAMY

JUTRO: Syn narkoman i pies na łańcuchu. Kulisy zbrodni pod Brodnicą

12.11.2026
Czwartek

Imieniny obchodzą: Renata, Witold, Emilia
Telefon alarmowy: 112

NOWOŚCI

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

www.nowosci.com.pl

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

POLSKA PRESS GRUPA

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

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

Komentarz dnia



Jakub Guder: Saneczki się rozjechały. Nie ma kadry - nie ma problemu

publicysta

Co może pójść nie tak, jeśli w klubie piłkarskim zatrudnisz trenera od futbolu, ale amerykańskiego? Takiej ekwilibrystyki spróbowali działacze Polskiego Związku Sportów Saneczkowych, którzy na stanowisko trenera kadry narodowej wybrali Dawida Kupczyka, pięciokrotnego olimpijczyka, ale w bobslejach.

- To mniej więcej tak, jakby porównać chód sportowy z biegiem na 10 000 m. Niby chłopaki robią to samo, niby w podobnym czasie, a są to dwie zupełnie inne rzeczy - powiedział nam jakiś czas temu saneczkarz Mateusz Sochowicz, który przed dwoma miesiącami zakończył karierę, bo miał już dość prowizorki w tym sporcie. Sochowicz już wówczas alarmował: Kupczyk nie ma kompetencji w saneczkarstwie. - Uznałem, że nie będę uczył mojego trenera, jak się jeździ na sankach - dodał.

Efektem tych eksperymentów jest to, że nasi zawodnicy bali się trenować pod okiem Kupczyka. Napisali więc do związku o swoich obawach, a ten ich... zawiesił i zagroził odebraniem stypendiów. Chodzi o Wojciecha Chmielewskiego, Michała Gancarczyka i Klaudię Domaradzką.

Mamy więc trenera-bobsleistę, który opiekuje się saneczkarzami, mamy kadrę bez kadrowiczów, a kadrowiczów bez stypendiów. Mamy prezesa, którego właściwie nikt nie zna (Rafał Zahuta) i mamy też olimpijczyków bez olimpijskiego toru, którzy na ostatnich igrzyskach zajęli w sztafecie ósme miejsce. Niezły cyrk na kółkach. Tylko sportowców szkoda.Działacze mogą za to odpalać cygara. Nie ma reprezentacji nie ma problemu. Cel osiągnięty!

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Nowości Dziennik Toruński”

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

POGODA

dziś
5°C/0°C

jutro
5°C/1°C

ROZMOWA

Zmarli zaczynają do nas mówić, a firmy zarabiać na naszej tęsknocie

Mira Suchodolska (PAP)

Rozmowa z dr Katarzyną Nowaczyk-Basińską, kulturoznawczyni z Uniwersytetu Cambridge.



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Dr Katarzyna Nowaczyk-Basińska: - Musimy mieć świadomość, że nie przywracamy nikogo do życia. Tworzymy cyfrową reprezentację

Zmarła moja mama. Mam jej zdjęcia, nagrania głosu, wiadomości, które do siebie pisałyśmy. Dzięki sztucznej inteligencji mogłabym stworzyć jej cyfrową kopię, z którą mogłabym porozmawiać. Czy to dobry pomysł?

To zależy. Przede wszystkim od tego, jaka była nasza relacja ze zmarłą osobą, czy jesteśmy gotowi na takie doświadczenie i czy rozumiemy, jak działa technologia, z której zamierzamy skorzystać. Musimy mieć świadomość, że nie przywracamy nikogo do życia. Tworzymy jedynie cyfrową reprezentację człowieka, którego już z nami nie ma.

Wchodzimy przy tym w przestrzeń rynku komercyjnego, który rządzi się własnymi prawami. Technologie te dotykają niezwykle delikatnej sfery ludzkiego doświadczenia - przeżywania żałoby i godzenia się ze stratą. Tymczasem wiele takich systemów powstaje bez udziału specjalistów zajmujących się żałobą. Firmy technologiczne projektują je często metodą prób i błędów. Powinniśmy zdawać sobie sprawę z ryzyka, jakie się z tym wiąże.

Ludzie od zawsze próbowali zachować kontakt ze zmarłymi. Przechowywali ich rzeczy, rozmawiali ze zdjęciami, odwiedzali groby, wywoływali duchy. Czym rozmowa z cyfrową kopią bliskiej osoby różni się od tych praktyk?

Zasadnicza różnica polega na tym, że przez wieki była to komunikacja jednostronna. To my inicjowaliśmy kontakt, decydowaliśmy o jego przebiegu i sami, czasem przy pomocy określonych rytuałów, przepracowywaliśmy doświadczenie straty.

Kiedy zapraszamy do tego procesu sztuczną inteligencję, sytuacja się zmienia. Technologia zaczyna współtworzyć nasze doświadczenie żałoby. Po raz pierwszy w historii oczekujemy, że zmarli będą nam odpowiadać, opowiadać dowcipy, uczestniczyć w przyjęciach urodzinowych, a nawet w życiu społecznym. Tak jakby śmierć wcale nie musiała oznaczać końca relacji.

Ale przecież nasz mózg może potraktować taki głos i twarz jak prawdziwą obecność bliskiej osoby. Czy potrafimy zachować dystans wobec cyfrowego zmarłego?

Najbardziej uczciwa odpowiedź, zgodna z aktualnym stanem wiedzy, brzmi: tego jeszcze nie wiemy.

Psychologowie i psychiatrzy zwracają uwagę, że części osób takie doświadczenie może przynieść korzyści. Wyobraźmy sobie sytuację, w której ktoś umiera nagle, a my nie zdążyliśmy się pożegnać, powiedzieć czegoś ważnego albo zamknąć niedokończonych spraw. Kontakt z cyfrową reprezentacją zmarłego mógłby pomóc w przepracowaniu takiej straty.

W badaniach, które prowadziłam w Polsce, Indiach i Chinach, rozmawiałam m.in. z psychologami. Dostrzegali oni możliwe korzyści, ale podkreślali również konieczność opracowania zupełnie nowych zasad bezpieczeństwa. Musimy wiedzieć, w jakich warunkach osoba przeżywająca żałobę mogłaby korzystać z takiej technologii, aby nie ucierpiał jej dobrostan psychiczny.

Wyobrażam sobie, że można się od takich rozmów z cyfrowym awatarem uzależnić. Zanim zmienię pracę, wyjdę za mąż albo się rozwiodę, będę pytała cyfrowego tatę, co powinnam zrobić.

Ryzyko uzależnienia i manipulacji jest jednym z najczęściej podnoszonych problemów. Musimy nieustannie pamiętać, że to nie nasz zmarły ojciec udziela nam rad, lecz jego wizja współtworzona przez sztuczną inteligencję.

Co więcej, systemy te uczą się i zmieniają. Po kilku latach cyfrowa reprezentacja zmarłego może wyewoluować w coś, co tylko w niewielkim stopniu przypomina pierwowzór. Będzie funkcjonować jako odrębny byt, choć użytkownik nadal może traktować ją jak bliską osobę.

Nie możemy również zapominać, że za tymi technologiami stoją firmy komercyjne, którym zależy na utrzymywaniu użytkowników w relacji z produktem. Im dłużej i częściej będziemy korzystać z usługi, tym korzystniejsze może to być dla przedsiębiorstwa.

Jak duży jest przemysł cyfrowej nieśmiertelności?

Nie jest to już niszowa ciekawostka, lecz rozwijający się rynek. Według jednego z raportów dotyczących globalnego przemysłu cyfrowego życia po śmierci, czyli Digital Afterlife Industry, jego wartość w 2026 r. szacowana jest na około 36 mld dolarów. Prognozy wskazują, że do 2030 r. może przekroczyć 60 mld dolarów. Ważnymi ośrodkami pozostają Stany Zjednoczone i Chiny, ale firmy oferujące podobne usługi działają również w Europie i innych regionach.

eprasa.pl f05c40c0e3

ŚLEDZTWO

Biegli medycy badają płód z zamrażarki

Małgorzata Oberlan

Ósmego czerwca tego roku policjanci w domowej zamrażarce w Wąbrzeźnie odkryli płód dziecka. Prokuratura kontynuuje śledztwo w tej sprawie, a biegli medycy z Bydgoszczy mają kłopot z ekspertyzą. Decyzję podjął natomiast sąd rodzinny. Żyjące dzieci zostały 33-letniej matce odebrane.



FOT. PEXELS

Policjanci wkroczyli do mieszkania w Wąbrzeźnie 8 czerwca br. W domowej zamrażarce znaleźli płód zawinięty w ręcznik

- W ramach postępowania o ograniczenie władzy rodzicielskiej (zarówno matce, jak i ojcu-przyp.red.) sąd rodzinny w Wąbrzeźnie zdecydował o odebraniu obojga żyjących dzieci i umieszczeniu ich w ustanowionej rodzinie zastępczej - przekazuje Janusz Biewald, prokurator rejonowy w Wąbrzeźnie.

Po makabrycznym odkryciu dokonanym w kuchni 33-letniej Wąbrzeźnianki w czerwcu br. to prokuratura, zgodnie ze swoim obowiązkiem, poinformowała o sprawie sąd rodzinny. W postępowaniu przed tym sądem bierze też udział prokurator. Powód takiego działania śledczych był jasny: ze zrozumiałych względów pojawiła się wątpliwość, czy dwoje żyjących dzieci 33-letniej Wąbrzeźnianki ma zapewnioną właściwą opiekę.

Poroniła pod wpływem środków, zawinęła płód w ręcznik i schowała w domowej zamrażarce - tak to prawdopodobnie wyglądało. 8 czerwca br. policjanci z Wąbrzeźna wyjęli około pięciomiesięczny płód z domowej lodówki. Prokuratura kontynuuje śledztwo badając, kto pomógł kobiecie usunąć ciążę.

W tamten czerwcowy poniedziałek policjanci wkroczyli do mieszkania w Wąbrzeźnie w konkretnym celu. Wcześniej „wpłynęło do nich" dość precyzyjne doniesienie o tym, co się stało i czego mają szukać w lodówce.

Zajrzeli i faktycznie dokonali dość makabrycznego odkrycia. Znajdował się w niej zamrożony płód dziecka, około pięciomiesięczny, zawinięty w ręcznik. Jak potem przekazała nam prokuratura, 33-letnia kobieta przyznała, że to jej dziecko. A płód miała schować do zamrażarki najprawdopodobniej dwie doby wcześniej, czyli koło 6 czerwca.

Partner kobiety był wtedy w zakładzie karnym i to jemu kobieta miała przez telefon opowiedzieć, co zrobiła. „To niewykluczone" - mówił nam oględnie o takim przebiegu zdarzeń prokurator rejonowy Janusz Biewald.

Matka została przesłuchana i zwolniona do domu. Pobrano od niej krew do badań. Zostało wszczęte śledztwo w kierunku artykułu 152 Kodeksu karnego, mówiącego o nielegalnej aborcji. Artykuł ten ("Przerwanie ciąży za zgodą kobiety") przewiduje odpowiedzialność karną dla tego, kto kobiecie nielegalną aborcję wykonuje lub jej w tym pomaga. Jeśli ktoś usłyszy zarzuty przy takiej kwalifikacji prawnej, to ten, kto np. sprzedał czy udostępnił nielegalne środki aborcyjne. Takie jest polskie prawo. - Sama Wąbrzeźnianka natomiast ma w tym śledztwie status osoby pokrzywdzonej - podkreślała Agnieszka Żuchowska, zastępca prokuratora rejonowego w Wąbrzeźnie.

Ale kwalifikacja prawna może się zmienić, czego śledczy od początku nie kryją. Kluczowe pytanie brzmi, czy dziecko było w stanie przeżyć poza organizmem matki, czyli - w jakim wieku był płód? Gdyby okazało się, że jednak było w stanie przeżyć, sytuacja prawna matki mogłaby ulec zmianie.

- Niestety, spodziewanej w połowie lipca opinii biegłych z Akademii Medycznej w Bydgoszczy do dziś (rozmawiamy 9 listopada-red.) nie mamy, a jest ona dla nas kluczowa. Wiemy, że biegli zlecili dodatkowe badania histopatologiczne (wycinków pobranych od płodu) i oczekiwali na ich wyniki. Mimo wszystko wysłaliśmy ponaglenia w sprawie sporządzenia tej ekspertyzy - mówi prokurator rejonowy Janusz Biewald.

©℗

WYPADEK

Uczennica postrzelona z wiatrówki podczas zajęć na strzelnicy w Wąbrzeźnie. Policja ma pewność, że dziewczynę zranił jej nauczyciel

Małgorzata Oberlan

Dramatyczny finał miały zajęcia na szkolnej strzelnicy w Wąbrzeźnie. W stopę postrzelona została tutaj 16-letnia uczennica. - Przez nauczyciela, pod koniec zajęć - mówi „Nowościom" Krzysztof Świerczyński, rzecznik prasowy Komendy Powiatowej Policji w Wąbrzeźnie.



FOT. POLSKA PRESS GRUPA

Do niebezpiecznego zdarzenia doszło na strzelnicy w Wąbrzeźnie

Do dramatycznego zdarzenia doszło w Zespole Szkół Zawodowych w Wąbrzeźnie 4 listopada, ale informacje do opinii publicznej wypłynęły dopiero w poniedziałek 9 listopada. Nauczyciel postrzelił 16-letnią uczennicę pod koniec zajęć. Policja w poniedziałek 9 listopada po przesłuchaniu zyskała co do tego pewność.

To był nieszczęśliwy wypadek?

- Wszystko wskazuje na to, że był to nieszczęśliwy wypadek. Nauczyciel niechcący postrzelił tę uczennicę. Doszło do tego pod koniec zajęć, podczas odkładania przez niego broni - mówi „Nowościom" Krzysztof Świerczyński, rzecznik policji w Wąbrzeźnie.

Wiadomo, że nauczyciel to jeszcze dość młody człowiek - przed czterdziestką. Jednak już ze stażem i doświadczeniem.

16-letnia uczennica została postrzelona z wiatrówki na szkolnej strzelnicy, podczas zajęć, około godziny 14.30. Uczestniczyła w nich cała grupa uczniów oraz opiekun - nauczyciel. Zajęcia ze strzelania natomiast odbywają się tutaj od dawna i regularnie.

Strzał prosto w stopę dziewczyny

- 4 listopada ta uczennica została postrzelona w stopę. Trafiła do szpitala w Wąbrzeźnie, gdzie lekarze operacyjnie usunęli jej śrut. Szczęśliwie, wszystko wskazuje na to, że zabieg się udał - została już wypisana do domu. Czekamy jednak jeszcze na pełną dokumentację ze szpitala by ustalić, czy postrzelenie spowodowało u nastolatki obrażenia trwające do dni siedmiu, czy powyżej. To, jak wiadomo, ważna granica w przepisach - mówi „Nowościom" Krzysztof Świerczyński, rzecznik policji w Wąbrzeźnie.

Jak doszło do postrzelenia 16-latki w Wąbrzeźnie? Kto strzelał lub raczej - czyja broń wystrzeliła? To pytanie wisiało do 9 listopada w powietrzu. Wersje wydarzeń przez kilka dni były rozbieżne. Jedna mówi o tym, że postrzeliła się sama 16-latka. Druga natomiast, że doszło do wypadku przy odkładaniu broni przez inną osobę. Pewność co do sprawstwa nauczyciela policja zyskała 9 listopada.

Pracująca pod nadzorem prokuratura KPP w Wąbrzeźnie robi wszystko, by ustalić teraz dokładnie prawdziwy przebieg wydarzeń i przyczyny. Trwają jeszcze przesłuchania świadków.

- Musimy przesłuchać wszystkich uczestników zajęć na strzelnicy z 4 listopada. Większość z nich to uczniowie, czyli osoby nieletnie. Przesłuchania zatem muszą odbywać się w obecności rodziców - podkreśla Krzysztof Świerczyński z KPP Wąbrzeźno. (Dodajmy, że to czasem rodzi komplikacje z ustaleniem terminu).

Prokuratura nadzoruje dochodzenie

Pomoc w ocenie zebranego materiału i nadaniu kwalifikacji prawnej policja zapewnioną ma ze strony prokuratury.

- Ale my na razie jednak czekamy jeszcze na finał działań policji i przekazanie nam akt sprawy - mówi „Nowościom" Janusz Biewald, prokurator rejonowy w Wąbrzeźnie.

Do tematu będziemy wracali.

©℗

eprasa.pl f05c40c0e3

FESTIWAL

Przez dwa dni w Przysieku królowała gęsina pod różnymi postaciami

Marek Nienartowicz

Dwa dni trwał na na terenie Kujawsko-Pomorskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego w Przysieku Festiwal Gęsiny. Zgodnie z tradycją w jego programie znalazły się pokazy kulinarne, połączone z degustacjami.

Wystąpił między innymi Sébastien Miraux. Dał pokazy "Trzy tygodnie cierpliwości. Alchemia smaku" oraz "Czy można zamknąć smak gęsi w szklance? Kiedy gęsina rozpływa się w ustach". Kurt Scheller zaprezentował natomiast „Bulion z gęsiną i warzywami" oraz "Faszerowaną gęsią pierś z duszoną czerwoną kapustą o kluską".

Do Przysieka na pokazy przyjechali również Marcin Budynek, który wykonał między innymi „Eklerki grzybowe z gęsim farszem i truflami" oraz Katarzyna Bosacka. Przygotowała ona na oczach publiczności „Pyzy z gęsią szarpaną pieczoną w zakwasie buraczanym".

W ramach festiwalu w Przysieku powstała również Gęsinowa Aleja Handlowa. To miejsce kiermaszu świeżych tuszek i potraw z gęsiny, przysmaków regionalnych i wyrobów ekologicznych, rękodzieła artystycznego, zabawy i konkursów dla dzieci z atrakcyjnymi nagrodami.©℗



FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

Na Festiwalu Gęsiny w Przysieku można było oglądać między innymi kulinarny pokaz Kurta Schellera

NARODOWE ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI

11 listopada świętowano nie tylko na Rynku Staromiejskim

Marek Nienartowicz

Wczoraj w Toruniu obchodzono rocznica odzyskania przez Polskę niepodległości, czyli Narodowe Święto Niepodległości.



FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

Centralnym punktem Narodowego Święta Niepodległości 2026 w Toruniu była uroczystość patriotyczna na Rynku Staromiejskim

Centralnym punktem Narodowego Święta Niepodległości 2026 w Toruniu była uroczystość patriotyczna, która odbyła się na Rynku Staromiejskim. Połączona była ze wspólnym odśpiewaniem hymnu państwowego w ramach ogólnopolskiej akcji "Niepodległa do hymnu!".

Nie zabrakło również pikniku historycznego na Rynku Nowomiejskim, podczas którego mieszkańcy mogli poznać historię poprzez pokazy grup rekonstrukcyjnych, ekspozycje i liczne atrakcje dla całych rodzin.

W ramach obchodów Narodowego Święta Niepodległości 2026 najmłodszych zaproszono też na warsztaty plastyczne o tematyce patriotycznej, które trwały w Galerii i Ośrodku Plastycznej Twórczości Dziecka przy Rynku Nowomiejskim.

11 listopada do zabytkowego Fortu Jakuba przy ul. Sowińskiego w Toruniu jego gospodarze, czyli społecznicy z Fundacji Kosmos, zaprosili wszystkich zainteresowanych historią tego miejsca i wojskowości, chcących w interesujący i wyjątkowy sposób spędzić Święto Niepodległości. Była moc atrakcji.

W programie znalazły się m.in. wojskowa odprawa, musztra, spotkanie z dawną artylerią, uroczysty wystrzał na wiwat, a po zmroku - nocny obchód fortu przy świetle lamp naftowych. Na zakończenie zaplanowano wspólne ogrzanie się przy ognisku i posilenie się kiełbaskami.

Natomiast we wtorek wieczornica patriotyczna odbyła się w Szkole Podstawowej nr 5 w Toruniu. Przyświecało je hasło "Wolność kocham i rozumiem".

- To kilka prostych słów, ale kryje się w nich bardzo wiele. Bo wolność to przecież nie tylko historia i daty z podręczników. To również nasza codzienność, nasze wybory, możliwość mówienia po polsku, życia w wolnym kraju i bycia sobą - tak ideę wieczornicy patriotycznej w SP nr 5 wyjaśniono na początku tego wydarzenia.

Podczas wieczornicy minutą ciszy uczczono pamięć ofiar tragicznych wydarzeń w Krakowie z soboty 7 listopada. Odśpiewano oczywiście hymn Polski.

W części artystycznej wystąpił chór Szkoły Podstawowej nr 5. Zabrzmiały pieśni patriotyczne. W rozmowach uczniowie "piątki" zastanawiali się, czym jest wolność, co znaczy słowo "wolność" i jak blisko codzienności ono jest.

Wieczornicę patriotyczną zakończył słodki poczęstunek.
©℗

ZWIERZĘTA

Każdy z nas może pomóc schronisku. Wystarczą drobne wpłaty i nasze głosy

Joanna Maciejewska

Schronisko dla Bezdomnych Zwierząt w Toruniu bierze udział w konkursie „Łap dotacje na Organizacje!", w którym główna wygrana to aż 100 tysięcy złotych. Schronisko uczestniczy też w internetowym głosowaniu, w którym nagrodą jest duża ilość karmy dla kotów.

Schronisko dla Bezdomnych Zwierząt w Toruniu opiekuje się psami i kotami, które nie mają własnych domów. Obecnie przebywa w nim ok. 200 psów i 350 kotów, co - jak zaznacza placówka - generuje duże koszty. Schronisko różnymi sposobami stara się pozyskiwać dodatkowe fundusze, m. in. organizując bazarki, licytacje internetowe czy stacjonarnie kiermasz książek.

Obecnie placówka mieszcząca się przy ul. Przybyszewskiego bierze udział w dwóch akcjach, które mogą wesprzeć ich czworonożnych podopiecznych. Proszą mieszkańców o pomoc, zarówno w zbiórce, jak i rozpowszechnianiu i udostępnianiu informacji o konkursach w mediach społecznościowych.

„Łap dotacje na Organizacje!" - to pierwszy z konkursów, w których udział bierze obecnie toruńskie schronisko. Konkurs organizowany jest przez „Ratujemy Zwierzaki". Główna wygrana to 100 000zł, ale nagrody pieniężne otrzyma w sumie 40 fundacji i schronisko bardzo chciałoby znaleźć się w tym gronie.

- Dobrze wiemy, że na Waszą pomoc możemy liczyć ZAWSZE! Rok temu Torunianie (oraz nasi Przyjaciele spoza grodu Kopernika) pokazali, na co nas stać i zmobilizowali się w głosowaniu na nasze schronisko w akcji „Miska Pełna Dobra" - może to powtórzymy? Przyznamy, że o głównej wygranej, czyli 100 000 zł, nawet nie śmiemy marzyć, ale „zwycięzców" będzie w sumie 40 i bardzo byśmy chcieli znaleźć się w ich gronie! Prosimy o wpłaty, ale też o udostępnianie zbiórki i informowanie o niej swoich znajomych - apeluje Schronisko dla Bezdomnych Zwierząt w Toruniu.

Na czym polega konkurs? W tym przypadku nie jest istotna wysokość wpłacanej kwoty, ale liczba wpłat.

- Wystarczy wpłacić przysłowiową złotówkę, by pomóc. Wierzymy, że uda się zjednoczyć nas wszystkich, jak w grudniu rok temu! - zaznacza Lena Kowalewska ze Schroniska dla Bezdomnych Zwierząt w Toruniu.



FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

Schronisko ma obecnie pod opieką 350 kotów

Zbiórka trwać będzie do 2 grudnia 2026 roku. Jej celem jest kastracja kotów środowiskowych. - Nasza schroniskowa kociarnia „pęka w szwach" i jesteśmy pewni, że za rok o tej porze będziemy w podobnej sytuacji... Jedyne, co my, jako fundacja, możemy zrobić, aby temu zapobiec, to masowe przeprowadzanie zabiegów kastracji i właśnie na to teraz zbieramy - informują organizatorzy na stronie zbiórki.

Toruńskie schronisko bierze obecnie udział również w innym głosowaniu - w 14. edycji akcji Nakarm Koty z Cote! Internetowe głosowanie, w którym osobny pełnoletnie mogą oddać jeden głos dziennie, potrwa do 22 grudnia 2026 roku. Szczegóły głosowania dostępne są w mediach społecznościowych Schroniska dla Bezdomnych Zwierząt w Toruniu. ©℗

eprasa.pl f05c40c0e3

STOP DEZINFORMACJI

Akcja tajniaków i noże w szkole. Jak plotki sieją panikę

MEDIA PRZECIW DEZINFORMACJI

Anna Grochowina

Po atakach nożowników w szkołach w mediach społecznościowych zaczęły pojawiać się liczne niepotwierdzone informacje dotyczące rzekomych zagrożeń w lokalnych placówkach. Nie ominęło to również Inowrocławia. Nasza redakcja przystąpiła do ogólnopolskiej akcji MEDIA PRZECIWKO DEZINFORMACJI. Demaskujemy fake newsy.

Na jednej z lokalnych grup facebookowych pojawiły się wpisy sugerujące, że na terenie inowrocławskich szkół znaleziono ostre narzędzia. Informacje szybko zaczęły być udostępniane i komentowane, wzbudzając niepokój wśród mieszkańców.

Zweryfikowaliśmy te doniesienia. Nie potwierdziły się.



FOT. CANVA

To nie pierwszy przykład, gdy internetowe spekulacje wywołują poruszenie, choć nie mają pokrycia w faktach

Plotki rozchodzą się błyskawicznie

To nie pierwszy przykład, gdy internetowe spekulacje wywołują poruszenie, choć nie mają pokrycia w faktach.

Z kolei 31 października na jednej z lokalnych grup pojawił się anonimowy wpis mieszkańca, który zauważył w rejonie osiedla Nowego policję i osoby, które określił jako „tajniaków". Autor pytał, czy służby przygotowują się do jakiejś akcji. Pod postem szybko zaczęły pojawiać się rozmaite domysły. Internauci sugerowali między innymi poszukiwania drona.

Tymczasem z korespondencji naszej redakcji z policją wynikało jednoznacznie, że dyżurny nie miał żadnego zgłoszenia dotyczącego zdarzenia w tym rejonie miasta.

Policja: media pomagają walczyć z dezinformacją

Jak podkreśla Izabela Lewicka-Waszak, oficer prasowy Komendanta Powiatowego Policji w Inowrocławiu, we współczesnym świecie informacje rozprzestrzeniają się niezwykle szybko, zwłaszcza te budzące emocje i kontrowersje.

- To dziennikarze są ważnym ogniwem w przekazywaniu mieszkańcom rzetelnych komunikatów. Współpraca z policją, szybkie prostowanie nieprawdziwych doniesień i publikowanie sprawdzonych informacji pozwala ograniczać skutki dezinformacji oraz budować poczucie bezpieczeństwa – podkreśla Izabela Lewicka-Waszak.

Jak dodaje, policja stale monitoruje pojawiające się zagrożenia, a wyspecjalizowani funkcjonariusze, m.in. z Centralnego Biura Zwalczania Cyberprzestępczości, analizują treści publikowane w internecie.

Nie każda sensacja jest prawdą

Policja apeluje, by przed udostępnieniem informacji sprawdzać ich źródło i wiarygodność.

- Udostępnianie niesprawdzonych treści może wywoływać niepotrzebny niepokój i utrudniać pracę funkcjonariuszy. Przykładem są ostatnie wydarzenia i doniesienia medialne mające miejsce na terenie placówek oświatowych. Dlatego nie warto opierać się na niesprawdzonych informacjach – zaznacza oficer prasowa.

Funkcjonariusze przypominają również, że mieszkańcy sami mają wpływ na ograniczanie zjawiska dezinformacji. Zanim klikniemy „udostępnij", warto sprawdzić, czy informacja pochodzi z oficjalnego źródła, została potwierdzona przez służby lub wiarygodne media.

„Życie to nie gra. Masz je tylko jedno"

Temat dezinformacji poruszany jest również podczas działań profilaktycznych prowadzonych przez policjantów w szkołach i innych placówkach na terenie powiatu inowrocławskiego.

W ramach ogólnopolskiej kampanii „Życie to nie gra. Masz je tylko jedno" funkcjonariusze rozmawiają z młodzieżą o zagrożeniach związanych z fałszywymi informacjami, odpowiedzialnym korzystaniu z internetu oraz konieczności weryfikowania treści przed ich dalszym rozpowszechnianiem. ©℗

KADRY

Nowa wojewódzka rzecznik praw ucznia

Małgorzata Pieczyńska

Beata Pilewska będzie pełniła funkcję wojewódzkiego rzecznika praw uczniowskich dla województwa kujawsko-pomorskiego. 5 listopada, otrzymała powołanie i w Bydgoszczy spotkała się z uczniami, nauczycielami oraz dyrektorami szkół z regionu.



FOT. DARIUSZ BLOCH

Beata Pilewska

Uroczystość wręczenia powołania odbyła się w IV LO im. Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy. Wręczyli je Beacie Pilewskiej - Grażyna Dziedzic, kujawsko-pomorska kurator oświaty i Mikołaj Wolanin, pełnomocnik ministra edukacji ds. uczniów i polityki młodzieżowej. W spotkaniu wzięli udział, m.in.: Piotr Hemmerling, wicewojewoda kujawsko-pomorski oraz przedstawiciele Prezydenta Miasta Bydgoszczy.

Funkcja rzecznika praw uczniowskich to nowość. Teraz - decyzją minister edukacji Barbary Nowackiej - będzie działał w każdym województwie w kraju. Łącznie w całej Polsce będzie zatem 16 rzeczników, pracujących w strukturach kuratorów oświaty.

Beata Pilewska od trzech lat jest starszym wizytatorem Wydziału Strategii i Rozwoju Edukacji w Kuratorium Oświaty w Bydgoszczy. Zanim trafiła do kuratorium przez wiele lat pracowała jako nauczycielka języka polskiego w XV LO im. J. Przybory, później pełniła także funkcję wicedyrektora w SP nr 15 i IV LO w Bydgoszczy. W kuratorium pracuje nie tylko jako wizytator, jest również mediatorem. Kieruje pracą Sieci Wsparcia Dyrektorów Szkół do Spraw Statutów. Wraz z dyrektorami i fundacją Varia Posnania wypracowała rekomendacje Kujawsko-Pomorskiego Kuratora Oświaty do statutów dla szkół naszego województwa.

Czym będzie zajmowała się jako wojewódzki rzecznik praw uczniowskich?

- Jeden aspekt mojej działalności jako rzecznika dotyczyć będzie upowszechniania wiedzy o prawach uczniowskich. Chciałabym, aby uczniowie wiedzieli, jakie są ich prawa, jaki dokument szkolny je określa, ale też by mieli wiedzę, gdzie kończą się te prawa - mówi Beata Pilewska. - Rzecznik musi być osobą znaną uczniom, która budzi zaufanie i tworzy przestrzeń do dialogu. Z tego wynika drugi aspekt mojej pracy - rekomendowanie sposobów rozwiązania problemów oczywiście również tych, które dotyczą skutecznego załatwienia sprawy na poziomie szkoły: nauczyciela i dyrektora.

Do zadań rzecznika praw uczniowskich należeć będzie też, m.in. wspieranie rozwiązywania sporów w sposób mediacyjny, tworzenie sieci szkolnych rzeczników praw uczniowskich, współpraca z samorządami uczniowskimi, ale też praca nad poprawnymi, zgodnymi z prawem zapisami w statutach szkolnych.

Już chwilę po odebraniu powołania Beata Pilewska, wojewódzka rzecznik praw uczniowskich wspólnie z Mikołajem Wolaninem, pełnomocnikiem minister edukacji ds. uczniów i polityki młodzieżowej, spotkali się w IV LO w Bydgoszczy z przedstawicielami Samorządów Uczniowskich szkół województwa kujawsko-pomorskiego, opiekunami Samorządów Uczniowskich i dyrektorami szkół. ©℗

Z PIERWSZEJ STRONY

UMK wypadł z listy MNiSW

Adam Willma

UMK nie jest już uczelnią badawczą. Wsparcie dla uniwersytetu deklarują władze Torunia, a poseł Mariusz Kałużny (PiS) składa interpelację do ministra.

Po fatalnych dla regionu informacjach o tym, że Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu stracił status uczelni badawczej poseł Mariusz Kałużny z Prawa i Sprawiedliwości złożył interpelację do ministra nauki i szkolnictwa wyższego Marcina Kulaska. Pyta w niej o okoliczności niekorzystnego dla UMK werdyktu. Wsparcie dla toruńskiej uczelni zadeklarował także prezydent Torunia Paweł Gulewski (Koalicja Obywatelska).

Podkreślmy, że to niekorzystne rozstrzygnięcie będzie miało poważne skutki. Dla toruńskiego uniwersytetu oznacza to znacznie skromniejsze możliwości finansowania badań i rozwoju. Według obecnych wyliczeń uczelni dodatkowe 2 proc. subwencji przyniesie około 13,5 miliona złotych rocznie. W latach 2027-2032 będzie to łącznie blisko 80,9 mln zł. Przy tej samej podstawie naliczania wsparcie na poziomie 10 proc., w ramach IDUB, byłoby o około 54 mln zł rocznie wyższe.

UMK nie jest już uczelnią badawczą, to które szkoły wyższe mają obecnie taki status? Uzyskały go: Akademia Górniczo-Hutnicza w Krakowie, politechniki Gdańska, Śląska, Warszawska i Wrocławska oraz uniwersytety: im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Jagielloński w Krakowie, Medyczny w Białymstoku, Warszawski i Wrocławski.

W porównaniu z pierwszą edycją IDUB z dziesiątki uczelni badawczych oprócz UMK wypadł Gdański Uniwersytet Medyczny. Wskoczyły do niej Politechnika Wrocławska i Uniwersytet Medyczny w Białymstoku. Dodatkowe pieniądze uczelnie mogą przeznaczyć m.in. na badania, zatrudnianie naukowców, wsparcie młodych badaczy. Roczny budżet programu od 2027 przekroczy 930 mln zł. Przez sześć lat ministerstwo przeznaczy na IDUB ponad 5,6 miliarda złotych, prawie dwukrotnie więcej niż w pierwszej edycji.

- Budowa pełnoprofilowego, europejskiego uniwersytetu badawczego pozostaje strategicznym kierunkiem rozwoju naszej uczelni - zapewnia w komunikacie uniwersytetu prof. Adam Kola, prorektor UMK ds. nauki. ©℗

eprasa.pl f05c40c0e3

ŻYWNOŚĆ

Kontrole potwierdziły wysoką jakość naszej gęsiny

Agnieszka Romanowicz

Inspekcja Jakości Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych sprawdziła warunki chowu i tuczu polskich gęsi oraz jakość handlową gęsiego mięsa i nie wykazała żadnych nieprawidłowości.



FOT. MARIUSZ KAPAŁA

Chów gęsi w Polsce koncentruje się w czterech województwach. Największe pogłowie gęsi jest w Kujawsko-Pomorskiem

Tradycja spożywania gęsiny w okolicach 11 listopada, w dniu św. Marcina, jest żywa nie tylko w województwie kujawsko-pomorskim, ale też w całym kraju.

Polska należy do krajów o długiej tradycji chowu i produkcji gęsi. Najbardziej rozpoznawalna jest gęś owsiana, której nazwa nawiązuje do tradycyjnego sposobu żywienia gęsi - w końcowym okresie tuczu istotną rolę odgrywa owies. Ten charakterystyczny element produkcji od lat wyróżnia polską gęsinę i przyczynia się do jej rozpoznawalności.

Szczególną pozycję na rynku zajmuje „Młoda Polska Gęś Owsiana", której podstawą jest Biała Gęś Kołudzka, ceniona za wysoką jakość mięsa oraz cechy użytkowe predysponujące ją do produkcji gęsiny owsianej.

- Gęś Biała Kołudzka stanowi ponad 90 proc. krajowego pogłowia gęsi. Rasa ta odznacza się bardzo dobrymi przyrostami masy ciała, dużą odpornością na choroby oraz małą zawartością tłuszczu i znakomitym smakiem - podkreśla Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa.

Chów, żywienie i tucz tych gęsi muszą się odbywać zgodnie z przyjętymi zasadami.

- Dzięki temu konsumenci otrzymują produkt o powtarzalnych cechach jakościowych, wynikających z przestrzegania określonych standardów na wszystkich etapach odchowu - wyjaśnia IJHARS.

Inspekcja zweryfikowała czy deklarowany przez polskie fermy sposób produkcji odpowiada rzeczywistym warunkom chowu i tuczu gęsi. Przyjrzała się też zakładom uboju, gdzie oceniła jakość handlową mię-sa gęsiego, w tym cechy organoleptyczne, prawidłowość klasyfikacji i znakowania tusz oraz elementów tusz gęsich.

- Kontrolą objęto 42 fermy (w których utrzymywano prawie 274 tys. gęsi) oraz 6 zakładów uboju (gdzie sprawdzono jakość 8 partii mięsa gęsiego). Szczególną uwagę poświęcono produkcji gęsi owsianej - zaznacza IJHARS. - Kontrole potwierdziły prawidłowość warunków cho-wu i tuczu gęsi oraz jakość handlo-wą mięsa gęsiego, nie wykazując nieprawidłowości w żadnym z kontrolowanych obszarów.

Pod koniec 2025 r. Polska złożyła w Komisji Europejskiej wniosek o objęcie polskiej gęsi owsianej Chronionym Oznaczeniem Geograficznym (CHOG). Procedura utknęła w czerwcu br. z powodu sprzeciwu Niemiec, wedle których karmienie gęsi owsem w końcowym etapie tuczu nie jest praktykowane wyłącznie w Polsce.

Warto dodać, że od lat głównym kierunkiem eksportu polskiej gęsiny są właśnie Niemcy (75 proc. wolumenu , tj. 10,5 tys. ton). Poza tym trafia ona do Francji (1,3 tys. ton), na Węgry (267 ton) i do Austrii (235 ton), a poza UE: do Hongkongu (564 tony) i Wielkiej Brytanii (308 ton).

Gęsina należy do produktów delikatesowych, skala jej produkcji jest niewielka, wynosi blisko 8 milionów gęsi rocznie (około 45 tys. ton), z czego ok. 70 proc. trafia na eksport.

W ujęciu regionalnym chów gęsi w Polsce koncentruje się w województwach: kujawsko-pomorskim (188 tys. szt.), łódzkim (165 tys. szt.), wielkopolskim (156 tys. szt.) i podlaskim (152 tys. szt.).

- Łączny udział tych czterech regionów w krajowym pogłowiu gęsi wynosi 68 proc. - podaje KOWR.

Gęsina, w porównaniu z innymi gatunkami drobiu, charakteryzuje się korzystnymi proporcjami kwasów tłuszczowych, w tym omega-3 i omega-6. Mięso gęsi zawiera dużo białka, w skład którego wchodzą wszystkie aminokwasy egzogenne, których organizm człowieka nie może syntetyzować samodzielnie. Mięso to jest też źródłem witamin - z grupy B, witaminy A i E oraz wielu składników mineralnych, niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

©℗

ZDROWIE

Borelioza się zatrzymała. Najważniejsze to spodziewać się kleszcza

Agnieszka Romanowicz

- Istotne znaczenie ma profilaktyka boreliozy, zwłaszcza ochrona przed ukąszeniami kleszczy, kontrolowanie skóry oraz szybkie i prawidłowe usuwanie kleszczy - podkreślają od lat epidemiolodzy. Wygląda na to, że w Kujawsko-Pomorskiem to działa.

- Z danych Państwowej Inspekcji Sanitarnej wynika, że sytuacja epidemiologiczna dotycząca boreliozy w województwie kujawsko-pomorskim pozostaje na poziomie zbliżonym do ubiegłorocznego - informuje Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Bydgoszczy.

Wiele zawdzięczamy profilaktyce

Od 1 stycznia do 30 września 2026 r. odnotowano w regionie 1184 przypadki boreliozy, podczas gdy w analogicznym okresie 2025 r. zarejestrowano ich 1294.

- Sytuacja pozostaje względnie stabilna, jednak nadal istotne znaczenie ma profilaktyka, w szczególności ochrona przed ukąszeniami kleszczy, kontrolowanie skóry po pobycie na terenach zielonych oraz szybkie i prawidłowe usuwanie wkłutych kleszczy - podkreśla sanepid.

- Po pracy na działce zawsze dokładnie się oglądam, a potem biorę prysznic - zapewnia Bydgoszczanka. - Tyle się nasłuchałam o boreliozie, że dmucham na zimne. Koleżanka mojej córki ma niedowład ręki z powodu tej choroby. Bardzo ciężko było jej opiekować się nowo urodzonym dzieckiem. Odkąd poznałam jej historię, bardzo uważam na kleszcze, wiele razy znalazłam je na sobie i szybko usunęłam.

Szczelna i jasna odzież, kontrola skóry i kąpiel

Szczegółowe rekomendacje w sprawie profilaktyki boreliozy ma Agencja Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji.

Ich zasadność została przeanalizowana przez towarzystwa naukowe. Najbardziej skuteczne są:

- stosowanie odzieży okrywającej większość ciała; odzież ma być jasna, bo lepiej widać na niej kleszcze
- sprawdzanie ciała po powrocie z miejsc bytowania kleszczy
- spryskanie odzieży insektycydem
- stosowanie środków odstraszających, np. na bazie olejku z eukaliptusa cytrynowego
- bezzwłoczne usunięcie kleszcza, najlepiej za pomocą cienkiej pęsety, chwytając go jak najbliżej powierzchni skóry. - Odradza się inne sposoby usuwania kleszczy, jak przypalanie czy stosowanie środków chemicznych, z uwagi na możliwość podrażnienia kleszcza, który w odpowiedzi może zwrócić przyjętą krew, co zwiększa ryzyko zakażenia - wyjaśnia Agencja.

Z analizy badaczy wynika, że ludzie stosujący środki odstraszające kleszcze zmniejszają ryzyko zachorowania na choroby odkleszczowe o 20 proc. Noszenie odzieży ochronnej jest bardziej skuteczne, bo wynosi 40 proc., podobnie jak kąpiel w ciągu dwóch godzin od powrotu z miejsca bytowania kleszczy.

Od 1 stycznia do 30 września 2026 roku odnotowano w regionie 1184 przypadki boreliozy, podczas gdy w analogicznym okresie 2025 roku zarejestrowano ich 1294.

Więcej kleszczowego zapalenia mózgu

Nagły wzrost zachorowań na boreliozę w Polsce nastąpił w latach 2016 - 2017. Dane NFZ pokazują, że od tego



FOT. KARINA TROJOK

W 2025 roku około 83 tys. osób w Polsce zachorowało na boreliozę, a około tysiąca na kleszczowe zapalenie mózgu

czasu liczba pacjentów korzystających z pomocy lekarskiej z powodu chorób odkleszczowych stale rośnie.

W 2025 roku lekarze POZ przyjęli ponad 124 tys. pacjentów. Wśród nich, aż 83 tys. osób zachorowało na boreliozę. Szczególnie niebezpieczne jest kleszczowe zapalenie mózgu (KZM), choroba wirusowa mogąca prowadzić do poważnych powikłań neurologicznych. W 2025 r. odnotowano około tysiąca przypadków KZM.

- W 2025 roku na terenie województwa kujawsko-pomorskiego było 11 przypadków kleszczowego zapalenia mózgu, co stanowiło znaczący wzrost zachorowań w stosunku do lat ubiegłych (w 2024 roku - dwa przypadki, w 2023 i 2022 roku - brak zgłoszeń) - informuje sanepid.

Jednak przeciwko KZM można się zaszczepić. Wymaga to przyjęcia kilku dawek. - Najlepszym okresem jest zima, bo do czasu wzmożonej aktywności kleszczy wiosną i latem będziemy mieli już pełną odporność przeciwko KZM - zaleca ministerstwo zdrowia.

Szczepionki przeciw boreliozie jeszcze nie ma. - Prace nad nią są zaawansowane i budzą nadzieję na przyszłość - informuje resort.

©℗

eprasa.pl f05c40c0e3

ZAPROSZENIE

Gwiazdy upamiętnią Grzegorza Ciechowskiego. Wiemy, kto zagra na grudniowym koncercie

Daniel Ludwiński

19 grudnia w klubie Od Nowa na toruńskich Bielanach jak co roku odbędzie się specjalny koncert pamięci Grzegorza Ciechowskiego. Tegoroczna edycja będzie pierwszą z publicznie ogłoszona listą wykonawców - ich nazwiska właśnie poznaliśmy.



FOT. ARCHIWUM POLSKAPRESS

Koncerty pamięci Grzegorza Ciechowskiego odbywają się w Toruniu co roku

Wokalista i lider Republiki zmarł 22 grudnia 2001 - w tym roku minie zatem już ćwierć wieku od jego śmierci. W pierwszą rocznicę odejścia Ciechowskiego w Od Nowie odbył się pierwszy poświęcony mu koncert, który następnie przerodził się w tradycję. Od tamtej pory w grudniu, w terminie możliwie bliskim kolejnym rocznicom śmierci artysty, gwiazdy polskiej sceny rokrocznie prezentują swoje interpretacje utworów Republiki i Obywatela G.C.

Od początku zasadą było, że nazwiska wykonawców nie są wcześniej ogłaszane - chodziło o to, by publiczność przychodziła na koncert przede wszystkim dla Ciechowskiego i dla jego muzyki, a nie dla tych, którzy będą ją interpretować. O ile przez blisko ćwierć wieku brak podawania listy gości był konsekwentnie przestrzegany, o tyle tym razem organizatorzy zdecydowali się zmienić tę konwencję.

- Grudzień w klubie Od Nowa należy do Grzegorza Ciechowskiego. 19 grudnia spotkamy się na kolejnej edycji Koncertu Specjalnego Pamięci artysty - wieczorze, który łączy muzykę, pamięć i Toruń. Z miastem i klubem Od Nowa Ciechowskiego łączyła szczególna więź, a jego twórczość wciąż inspiruje kolejne pokolenia słuchaczy. W tym roku nazwiska wykonawców poznajemy wcześniej niż w poprzednich edycjach. Utwory Ciechowskiego usłyszymy w autorskich aranżacjach Michała Foxa Króla - kompozytora, aranżera, multiinstrumentalisty i producenta. Na scenie wystąpią Bovska, Renata Przemyk, Mela Koteluk, Tomasz Organek, Wiktor Dyduła oraz Błażej Król. Każdy z artystów wniesie do tych piosenek własną wrażliwość i muzyczną osobowość. Znane kompozycje z repertuaru Republiki, Obywatela G.C. i solowej twórczości Grzegorza Ciechowskiego zabrzmią w nowych aranżacjach - czytamy w zapowiedzi koncertu.

Tradycją dorocznych koncertów jest wręczanie Nagrody Artystycznej Miasta Torunia im. Grzegorza Ciechowskiego. Nazwisko tegorocznego laureata na razie pozostaje nieznane, ale zapewne już wkrótce zostanie podane - w poprzednich latach było ogłaszane kilka tygodni przed koncertem. Wybrani młodzi wykonawcy podczas koncertów grają także własny repertuar.

Przez lata nagroda trafiła w ręce wielu wykonawców, którzy w momencie jej przyznawania byli u progu artystycznej drogi, a później stawali się gwiazdami polskiej sceny - otrzymali ją m.in. Lao Che, Mela Koteluk, Tomasz Organek czy Ralph Kaminski.

©℗

TV TORUŃ

12 LISTOPADA

00.00 Oferty TV Toruń
10.00 Magazyn Kujawsko-Pomorski
10.20 Pogoda dla Torunia
10.25 Świat na wyciągnięcie ręki - Cisza pod gwiazdami
10.40 Entr'acte (7)
11.40 Ćwiczenia relaksacyjne - Ewa Kędzierska (2)
12.00 Powtórka programu
14.00 Oferty TV Toruńska
16.00 Magazyn samorządowy (9/26)
16.30 Mały, skrzydlaty świat
16.40 7 dni sportu
17.00 Bulwar sztuki - listopad (1)
17.45 Aktualności Toruńskie
18.05 Pogoda dla Torunia
18.10 Rozmowa dnia
18.30 Serwis sportowy
18.35 Nowości na weekend
18.40 Ludzie Filmu z Kujaw i Pomorza - Kazimierz Karabasz
19.00 Dziedzictwo i co dalej? - rewitalizacja zabytków techniki
19.25 Magazyn samorządowy (9/26)
20.00 Aktualności Toruńskie
20.20 Pogoda dla Torunia
20.25 Rozmowa dnia
20.45 Serwis sportowy
20.50 Nowości na weekend
20.55 Ludzie Filmu z Kujaw i Pomorza - Kazimierz Karabasz
21.15 Świat na wyciągnięcie ręki - Jakubowe wędrowanie
21.45 Aktualności Toruńskie
22.05 Pogoda dla Torunia
22.10 Rozmowa dnia
22.30 Serwis sportowy
22.35 Nowości na weekend



FOT. TV TORUŃ

Kazimierz Karabasz, człowiek filmu

Nie każda wielka opowieść zaczyna się od niezwykłego wydarzenia. Czasem wystarczy próba amatorskiej orkiestry, pierwszy dzień w pracy albo chwila, w której ktoś zapomina, że jest obserwowany. Kazimierz Karabasz potrafił dostrzec w takich momentach coś, co innym łatwo umykało: prawdę o człowieku.

Kazimierz Karabasz to urodzony w Bydgoszczy reżyser filmów dokumentalnych i teoretyk tej dziedziny sztuki, współtwórca tzw. polskiej szkoły dokumentu. Był wykładowcą Państwowej Szkoły Filmowej w Łodzi. Zapraszamy na kolejny odcinek cyklu „Ludzie Filmu z Kujaw i Pomorza".

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

INFORMATOR

WAŻNE TELEFONY

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

SZPITALE

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

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

Szpital Specjalistyczny dla Dzieci i Dorosłych,
ul. Konstytucji 3 Maja 42
· izba przyjęć, tel. 56 679 45 85
· nocna i świąteczna opieka zdrowotna, rejestracja, tel. 56 679 40 40
Regionalne Centrum Stomatologii,
ul. Konstytucji 3 Maja 42
· rejestracja, tel. 56 679 47 02, 56 679 47 03
Stacja Pogotowia Ratunkowego,
ul. Grudziądzka 47,
tel. 56 56 623 35 48

Specjalistyczny Szpital Miejski
ul. Batorego 17,
tel. 56 610 02 09

Specjalistyczny Szpital Matopat,
ul. Storczykowa 8,
tel. 56 659 48 00

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

POLICJA

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

NA POMOC

Niebieska linia - pogotowie dla ofiar przemocy w rodzinie:
tel. 801 120 002
Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży,
tel. 116 111,
poniedziałek - niedziela, godz. 12-02
Telefon zaufania w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie,
tel. 56 622 00 00, poniedziałek-piątek, godz. 19-21.
Telefon zaufania HIV/AIDS,
tel. 801 888 448, 22 692 82 26, poniedziałek-piątek i każda trzecia sobota miesiąca, godz. 9-21.

INFORMACJE

Ośrodek Informacji Turystycznej w Toruniu,
ul. Szeroka 43, tel. 56 621 09 31, visitto-run.com
Informacja kolejowa, tel. 19 757
Intercity: tel. 703 200 200
Przewozy Regionalne, tel. 703 202 020
Arriva, tel. 703 302 333

INFOLINIA KOLEJOWA

dla osób niepełnosprawnych,
tel. 800 022 222 (stacjonarne),
tel. 22 47 32 354 (komórkowe).

eprasa.pl f05c40c0e3

FOKUS

• **Raport badawczy:** 67,4 proc. Polaków używa AI, ale 78,7 proc. odrzuca relacje emocjonalne z tą technologią

NARODOWE ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI

Prezydent w stolicy, premier w Szczecinie, marszałek Sejmu w Krakowie

Wczoraj w całym kraju obchodzono Narodowe Święto Niepodległości. Prezydent wręczył też odznaczenia państwowe oraz nominacje generalskie

Robert Szulc

Premier Donald Tusk przebywał w Szczecinie, gdzie wziął udział w uroczystości chrztu i podniesienia bandery na promie „Bursztyn Unity". Marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty w Krakowie złożył wieniec na grobie marszałka Sejmu II RP Ignacego Daszyńskiego na Cmentarzu Rakowickim, zapalił też znicz w miejscu sobotnich tragicznych wydarzeń w tym mieście.

Centralne obchody w Warszawie

Warszawskie uroczystości z okazji 108. rocznicy odzyskania niepodległości rozpoczęły się rano. Prezydent, a także przedstawiciele władz państwowych składali wieńce przed pomnikami Ojców Niepodległości: Wincentego Witosa, Ignacego Jana Paderewskiego, Ignacego Daszyńskiego, Romana Dmowskiego, Wojciecha Korfantego i Józefa Piłsudskiego.

Potem para prezydencka Karol i Marta Nawroccy, a także m.in. szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz wzięli udział w mszy św. za ojczyznę w Świątyni Opatrzności Bożej.

W Pałacu Prezydenckim Karol Nawrocki tradycyjnie wręczył odznaczenia państwowe.

W południe przedstawiciele najwyższych władz państwowych



FOT. PAWEŁ SUPERNAK

Prezydent RP Karol Nawrocki złożył wieniec przed Pomnikiem Wincentego Witosa przy Placu Trzech Krzyży w Warszawie

wzięli udział w uroczystej odprawie wart przed Grobem Nieznanego Żołnierza na pl. Piłsudskiego, gdzie prezydent wygłosił przemówienie.

Karol Nawrocki wręczył także nominacje generalskie oficerom Wojska Polskiego.

Marsz Niepodległości

Po południu prezydent złożył też wieńce przed pomnikami: Ofiar Tragedii Smoleńskiej 2010 roku, prezydenta Lecha Kaczyńskiego oraz Marszałka Józefa Piłsudskiego.

Ulicami Warszawy przeszedł również Marsz Niepodległości – w tym roku pod hasłem „Polak w Polsce gospodarzem". Marsz Niepodległości od kilku lat przechodzi przez Warszawę stałą trasą: od Ronda Dmowskiego, Alejami Jerozolimskimi, mostem Poniatowskiego na błonia Stadionu Narodowego. Jego organizatorem jest stowarzyszenie Marsz Niepodległości. Jak co roku w warszawskim Marszu Niepodległości uczestniczył prezydent.

Udział w marszu wzięli też politycy Konfederacji, Rozwoju Plus i PiS z Jarosławem Kaczyńskim.

Festiwale z okazji święta

Z okazji Święta Niepodległości w Muzeum Historii Polski oraz na Krakowskim Przedmieściu odbył się Festiwal „Wspólna Niepodległa", w ramach którego zaprezentowano pokazy tańca, parady oraz koncert pieśni ludowych w nowoczesnych aranżacjach w wykonaniu artystów ze wszystkich województw.

W festiwalu w Muzeum Historii Polski wzięła udział minister kultury Marta Cienkowska – o godz. 12 wspólnie z uczestnikami wydarzenia odśpiewała „Mazurka Dąbrowskiego" w ramach akcji „Do hymnu".

Z kart historii

Narodowe Święto Niepodległości upamiętnia przekazanie przez Radę Regencyjną naczelnego dowództwa wojsk polskich Józefowi Piłsudskiemu tego dnia w 1918 r. Święto zostało ustanowione przez Sejm RP w 1937 r. Zniesiono je w 1945 r. i przez cały okres PRL nie było oficjalnie obchodzone. Święto przywrócono w 1989 r. na mocy ustawy – od tego czasu Narodowe Święto Niepodległości 11 listopada jest dniem wolnym od pracy.

PAP

PREMIER-PREZYDENT

Zaproszenie na przedświąteczne spotkanie

oprac. Jan Nowaczyk

Premier Donald Tusk zwrócił się w dniu Narodowego Święta Niepodległości do prezydenta Karola Nawrockiego z zaproszeniem do swojego domu w Sopocie na przedświąteczne spotkanie.

Wczoraj podczas ceremonii chrztu nowego promu „Bursztyn Unity" w Szczecinie szef rządu zwrócił się do prezydenta, mówiąc: „Panie Prezydencie, mieliśmy się spotkać, trochę czekałem na to zaproszenie, ale od serca, w takim razie, nie czekając dłużej, chcę zaprosić Pana, razem z małżonką, z rodziną, z dziećmi, do mnie do domu w Sopocie". – Podzielmy się opłatkiem przed Wigilią, porozmawiajmy, moje mieszkanie nieduże, ale znajdzie się dla nas dwóch miejsce w kuchni przy stole i porozmawiamy, jak to się kiedyś mówiło, jak Polak z Polakiem – powiedział Tusk. Jak podkreślił, Polska jest warta rozmowy premiera z prezydentem, „jest warta solidarności Polek i Polaków". **PAP**

MAGDALENKA

Znany amerykański aktor zmarł w Polsce

oprac. Jan Nowaczyk

Gwiazdor serialu „Mike Hammer", wybitny interpretator Szekspira, reżyser i producent Stacy Keach zmarł w Polsce po długiej walce z chorobą serca.

Amerykański aktor Stacy Keach, znany m.in. z serialu „Mike Hammer", filmu „Nebraska" oraz wybitnych kreacji szekspirowskich, zmarł w swoim domu w Magdalence pod Warszawą po długiej walce z chorobą serca. Miał 85 lat.

Aktor występował także w telewizji jako Ernest Hemingway, za którego rolę otrzymał Złoty Glob.

Silnym wątkiem życia Keacha były związki z Polską. W 2015 roku otrzymał polskie obywatelstwo. Ostatnie lata spędził w Magdalence pod Warszawą. Jego żoną była polska aktorka Małgorzata Tomassi, którą poznał na planie serialu „Mike Hammer". Keach wielokrotnie podkreślał, że jej listy i fotografie pomagały mu przetrwać najtrudniejsze chwile. **PAP**

KRÓTKO

Kraków

W szpitalach pozostaje 11 rannych w zamachu

Obecnie w pięciu krakowskich placówkach leczonych jest 11 rannych w ataku. Według informacji rzecznika wojewody ich stan jest stabilny, w przypadku jednej osoby stabilny ciężki. W stanie ciężkim jest 27-letni policjant Artur Morański. Do szpitala w Warszawie została przetransportowana 27-letnia kobieta z uszkodzeniami wątroby.
PAP

Obronność

W Polsce będą stacjonowały wojska USA

Wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz oraz wiceszefowie MON Magdalena Sobkowiak-Czarnecka i Paweł Zalewski spotkali się w Pentagonie z szefem resortu wojny (obrony) USA. Na briefingu po spotkaniu szef MON podkreślił, że ze strony Pentagonu jest zielone światło dla stałej obecności wojsk USA w Polsce oraz że prowadzono rozmowy m.in. o zakupie i wykorzystaniu przez Polskę pocisków Tomahawk.
PAP

Bezpieczeństwo

Cyberatak na system ePUAP zatrzymany

– Wykryto i zatrzymano cyberatak na państwowy system ePUAP – poinformował wicepremier, minister cyfryzacji Krzysztof Gawkowski. Dodał, że trwają prace techniczne nad przywróceniem pełnej funkcjonalności systemu, a infrastruktura Centralnego Ośrodka Informatyki jest bezpieczna. Jak zaznaczył szef resortu cyfryzacji, w sprawę pełnego wyjaśnienia incydentu włączona została Agencja Bezpieczeństwa Wewnętrznego.
PAP



FOT. ANDRZEJ BANAŚ

Tak jak Polska w 1918 roku, tak dziś Kraków wraca do życia. Splamiony krwią niewinnych ofiar, lecz nadal otwarty, bezpieczny, silny i jak nigdy dotąd zjednoczony

KRZYSZTOF JAN KLĘCZAR
wojewoda małopolski

eprasa.pl f05c40c0e3

ŻYWIOŁ

Burza Charles szalała nad Portugalią. Setki interwencji służb ratowniczych

oprac. Jan Nowaczyk

Kilkaset interwencji podjęli od wtorkowego popołudnia strażacy w Portugalii w związku z przechodzącą przez kraj burzą Charles. Żywioł utrzyma się nad terytorium portugalskim co najmniej do dzisiejszego poranka.

Jak poinformował premier Luis Montenegro, w 9 z 18 dystryktów kontynentalnej części Portugalii ogłoszono najwyższy, tzw. czerwony alert pogodowy.

Zamknięte szkoły i praca zdalna

Zgodnie z dyspozycjami rządu premiera Montenegro w środę przez cały dzień zamknięte były szkoły. Władze wezwały też do pracy zdalnej z domu osoby zatrudnione w instytucjach administracji państwowej i samorządowej, które nie mają bezpośredniego kontaktu z petentami.

Według gabinetu premiera Montenegro Charles będzie stanowił szczególne zagrożenie z powodu intensywnych opadów deszczu oraz silnego wiatru w środę po południu.

Apel, by pozostać w domu ze względu na silny wiatr

W wydanym we wtorek komunikacie przedstawiciele rządu zaapelowali o pozostanie w domu. Wczoraj w ciągu dnia prędkość wiatru osiągała miejscami do 140 km na godzinę.

W środę po północy największe zniszczenia odnotowano na archipelagu Madery, gdzie ulewne deszcze i wichury doprowadziły do licznych podtopień, a także połamania drzew i osunięć ziemi.

Odwołane loty

W związku z nadejściem kataklizmu portugalskie lotniska odwołały kilkanaście lotów. Ich operator, spółka ANA, wezwała pasażerów do kontaktowania się z liniami lotniczymi, aby potwierdzić, że ich lot do Portugalii dojdzie do skutku.

PAP



FOT. PAP/EPA

Opady deszczu i bardzo silny wiatr dominowały w Portugalii od wtorkowego popołudnia

NOWY JORK

Róg ulic na Manhattanie otrzymał imię Marii Skłodowskiej-Curie

oprac. Jan Nowaczyk

Jeden z narożników skrzyżowania York Avenue i 66. Ulicy na Manhattanie, nieopodal Uniwersytetu Rockefellera, nosi od wtorku imię Marii Skłodowskiej-Curie.

Z inicjatywy Konsulatu Generalnego RP władze Nowego Jorku uhonorowały w ten sposób polską dwukrotną noblistkę w przeddzień Narodowego Święta Niepodległości.

– To jeden z najważniejszych dni w moim życiu, na pewno w czasie mojej pracy w Nowym Jorku – powiedział konsul generalny RP Mateusz Sakowicz. Podkreślił, że konsulat pracował nad tym projektem wspólnie z miastem przez rok. – Świat zna ją jako Marie Curie, a trzeba światu tłumaczyć, że jej panieńskie nazwisko było polskie. Wpisaliśmy ją na trwałe w tkankę miasta Nowy Jork, a tym samym wpisaliśmy w nią Polskę – dodał Mateusz Sakowicz. Wyraził nadzieję, że to miejsce będą odwiedzać Polonia, turyści z Polski i spacerowicze z całego świata. Konsul przypomniał, że w latach 30. wzdłuż East River biegła Marie Curie Avenue, która później ustąpiła miejsca trasie FDR Drive.

Brakowało w tej nazwie „Skłodowska". – Naprawiamy to – wyjaśnił Sakowicz. Zwrócił też uwagę na symbolikę miejsca. W 1921 roku uczona odwiedziła Memorial Hospital, dziś Memorial Sloan Kettering Cancer Center, którego nowy pawilon powstaje po drugiej stronie ulicy.

PAP

ABU ZABI – UKRAINA, ROSJA, USA

Trójstronne rozmowy w sprawie zakończenia wojny

oprac. Alina Mazurska

Wczoraj zakończyły się rozmowy w formacie Ukraina-USA-Rosja w Abu Zabi, a rozpoczęło się spotkanie przedstawicieli Ukrainy i państw europejskich.

Środa była drugim, ostatnim dniem negocjacji trójstronnych Ukraina-USA-Rosja w stolicy Zjednoczonych Emiratów Arabskich.

Szef ukraińskiej delegacji Rustem Umierow zapowiedział wcześniej, że po rozmowach z Rosją przy mediacji USA delegacja spotka się z europejskimi partnerami.

We wtorek źródło zbliżone do ukraińskiej delegacji, cytowane przez portal Ukrainska Prawda, poinformowało, że podczas pierwszej rundy trójstronnych rozmów Ukrainy, USA i Rosji, strony uzgodniły przeprowadzenie w najbliższym czasie „szeroko zakrojonej wymiany jeńców".

Z kolei agencja Interfax-Ukraina podawała wcześniej, z powołaniem na źródła zbliżone do ukraińskiej grupy negocjacyjnej, że pierwsza runda negocjacji trójstronnych poświęcona była gwarancjom bezpieczeństwa zarówno dla Ukrainy, jak i całej Europy. Osobno omawiano żądania Rosji dotyczące gwarancji bezpieczeństwa dla niej samej – podała agencja.

Według jej rozmówcy drugim ważnym tematem, który udało się omówić, były kwestie związane z czasem po zakończeniu wojny – odbudowa Ukrainy oraz kształtowanie nowej architektury bezpieczeństwa europejskiego w warunkach kryzysu zaufania.

W skład ukraińskiej delegacji wchodzą: Umierow, szef kancelarii prezydenta Wołodymyra Zełenskiego Kyryło Budanow, szef parlamentarnej frakcji prezydenckiej partii Sługa Narodu Dawyd Arachamija, pierwszy zastępca szefa Biura Prezydenta Serhij Kysłyca oraz zastępca szefa ukraińskiego wywiadu wojskowego (HUR) Wadym Skibicki.

Rosyjską delegacją kieruje jeden z bliższych doradców Władimira Putina, Władimir Miedinski, uznawany za jednego z czołowych ideologów Kremla.

USA są reprezentowane przez wysłanników Jareda Kushnera i Steve'a Witkoffa.

Rozmowy w Abu Zabi odbywają się z udziałem przedstawicieli Ukrainy, USA i Rosji, ale przed ich rozpoczęciem delegacja Unii Europejskiej spotkała się na miejscu z wysłannikami USA: Steve'em Witkoffem i Jaredem Kushnerem. UE podkreśliła, że wszelkie przyszłe ustalenia muszą respektować integralność terytorialną Ukrainy i jej prawo do stanowienia o sobie. W spotkaniu udział wzięli ponadto przedstawiciele Ukrainy oraz: Francji, Niemiec, Włoch, Wielkiej Brytanii i NATO.

Obawy budzi też możliwe spotkanie liderów USA, Rosji i Chin, do którego może dojść na szczycie APEC w chińskim Shenzhen, zaplanowanym w dniach 17-18 listopada.

Kreml podał, że rozmowy Trumpa, Putina i Xi Jingpinga mogłyby dotyczyć wojny przeciw Ukrainie i sytuacji bezpieczeństwa w Europie, choć na razie nie ma potwierdzenia z Waszyngtonu i Pekinu, że spotkanie trzech przywódców się odbędzie.

Spotkanie w Abu Zabi to wznowienie bezpośrednich rozmów między trzema stronami po dziewięciomiesięcznej przerwie. Poprzednia runda negocjacji, która odbyła się w lutym tego roku, zakończyła się impasem. **PAP**



FOT. PAP/EP

Podczas pierwszej rundy trójstronnych rozmów strony uzgodniły przeprowadzenie „szeroko zakrojonej wymiany jeńców"

NORWEGIA

Para królewska wyruszy w dwuletnią podróż po kraju

oprac. Alina Mazurska

Król Norwegii Haakon VIII i królowa Mette-Marit wyruszą w dwuletnią podróż po kraju. Rozpocznie się ona 22 sierpnia 2027 roku, a królowa weźmie w niej udział mimo przebytej w czerwcu operacji przeszczepu płuc.

Dwór królewski ogłosił datę uroczystości i plan podróży. Początek wyprawy poprzedzi ceremonia błogosławieństwa w Trondheim, w Norwegii zastępująca koronację. Haakon przejął panowanie po śmierci ojca, króla Haralda V, w sierpniu.

Po ceremonii para królewska wypłynie do Bergen na pokładzie królewskiego jachtu Norge i będzie odwiedzać gminy znajdujące się na trasie rejsu. Kolejny etap podróży zaplanowano na wiosnę 2028 roku.

Tradycja objazdu kraju przez nowego monarchę sięga w Norwegii średniowiecza. Królowie odwiedzali wówczas poszczególne regiony, aby przyjąć hołd poddanych. Współcześnie podróże służą przede wszystkim spotkaniom monarchy z mieszkańcami i podkreślają więź łączącą go z krajem.

Poprzedni król Harald V wraz z królową Sonją przez dziesięciolecia odwiedzali kolejne miejsca w kraju; do śmierci monarchy para odwiedziła 353 z 357 norweskich gmin. Do ukończenia wieloletniego przedsięwzięcia zabrakło zaledwie czterech wizyt, które planowano na jesień br.

Norwegia zrezygnowała z koronacji w 1908 roku. **PAP**

eprasa.pl f05c40c0e3

PO STRONIE SENIORA

LEKARSTWA

Bezpieczne przyjmowanie leków. Jakie można łączyć ze sobą, a jakich w żadnym wypadku nie wolno

Aż co trzeci Polak po 65. roku życia przyjmuje przynajmniej pięć leków dziennie. Jeśli odbywa się to pod kontrolą lekarza, to nie ma zagrożenia dla życia i zdrowia seniora. Wyjaśniamy, jakich zasad należy przestrzegać

Małgorzata Stempinska

Jak podkreśla Agata Szykulska, farmaceutka, koordynator województwa z Kujawsko-Pomorskiego Polskiego Towarzystwa Opieki Farmaceutycznej, leki odgrywają znaczącą rolę w życiu pacjenta. W celu rozwiązania naszych problemów zdrowotnych zaczęliśmy polegać na przyjmowaniu leków, zakładając że przynoszą one jedynie korzyści. – U pacjentów leczących się na wiele chorób, przyjmujących minimum 5 leków i chodzących do różnych lekarzy, często występuje zjawisko polipragmazji. Jest to wielolekowość charakteryzująca nieprawidłowe leczenie, w którym przynajmniej jeden lek jest zbędny. Dotyczy ona również leków bez recepty, często tak chętnie kupowanych przez pacjentów, szczególnie przez seniorów. Dlatego należy edukować pacjentów w tym zakresie, aby zwiększyć bezpieczeństwo farmakoterapii i uniknąć pogorszenia stanu zdrowia – zaznacza Agata Szykulska.



FOT. FREEPIK.COM

Przyjmowanie co najmniej pięciu leków jednocześnie może wywoływać niepożądane efekty, ponieważ leki z różnych grup mogą wykluczać działanie pozostałych. Różne składniki wchodzą w reakcje, także z lekami przyjmowanymi na stałe

Jak bezpiecznie przyjmować lekarstwa

Przyjmowanie co najmniej pięciu leków jednocześnie może wywoływać niepożądane efekty, ponieważ leki z różnych grup mogą wykluczać działanie pozostałych. Różne składniki wchodzą w reakcje, także z lekami przyjmowanymi na stałe. Ostrożności wymaga wybór każdego środka przeciwbólowego lub przeciwzapalnego. Jedzenie niektórych potraw w połączeniu z lekarstwami również może zmniejszyć skuteczność leczenia.

W terapii lekowej trzeba też zwracać uwagę na napoje. Ważne jest też to, czym popijane są leki. Nie wolno popijać ich sokami owocowymi, zwłaszcza sokiem grejpfrutowym. Najlepiej popijać je wodą. Szkodliwe jest także przyjmowanie leków razem z napojami alkoholowymi lub „energetykami". Obojętne też nie są kawa i herbata.

Aby uniknąć wzajemnego wykluczania się leków, informujmy zawsze swojego lekarza o lekach przepisanych przez innych specjalistów.

Eksperci z Narodowego Funduszu Zdrowia i Ministerstwa Zdrowia radzą zatem:

- nośmy przy sobie aktualny spis leków, jakie zażywamy wraz z określonymi dawkami. Nie zapomnijmy ująć w nim wszystkich leków, także suplementów diety i preparatów bez recepty. Zawsze czytajmy ulotkę dołączoną do leku;
- podczas wizyt każdego lekarza informujmy, nawet bez pytania, o chorobach przewlekłych i pokazujmy spis leków, które on zażywa;
- informujmy lekarza prowadzącego o poradach i zaleceniach innych specjalistów;
- nie sięgajmy po leki polecane przez znajomego. Każdemu służy coś innego. Przykładem są leki przeciwbólowe i przeciwprzeziębieniowe. Noszą różne nazwy, lecz mają podobny skład. Ich łączne stosowanie może grozić ciężkim uszczerbkiem na zdrowiu.

Wielolekowość jest groźna dla każdego, szczególnie dla osób starszych, które są obciążone chorobami przewlekłymi, takimi jak cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, niewydolność krążenia. Ryzyko polipragmazji zwiększa się wraz z liczbą przyjmowanych leków.

Jakie połączenia leków są szkodliwe

Na podstawie realizowanych recept można stwierdzić, że dość często lekarze zapisują pacjentom leki z tą samą substancją czynną. To może być wynik zmiany lekarza lub dostosowania terapii do potrzeb pacjenta, ale może też świadczyć o tym, że nieświadomy pacjent bierze podwójną dawkę substancji leczniczej.

Narodowy Fundusz Zdrowia stwierdza, że niektóre osoby wykupują w tym samym czasie leki na receptę, które nie powinny być stosowane łącznie z uwagi na efekty uboczne, które jednak nie zawsze muszą wystąpić.

Eksperci radzą, by poradzić się swoego lekarza, jeśli zalecono nam w tym samym czasie następujące substancje czynne:

- aspirynę z heparyną lub z klopidogrelem lub z warfaryną – razem brane zwiększają ryzyko krwawień,
- enoksaparyny z warfaryną – również zwiększają ryzyko krwawień,
- niesteroidowe leki przeciwzapalne oraz doustne glikokortykosteroidy (to leki uzupełniające niedobór hormonów oraz leki przeciwzapalne, przeciwalergiczne i immunosupresyjne) – przyjmowane jednocześnie zwiększają ryzyko krwawień z przewodu pokarmowego,
- opiody łącznie z gabapentyną lub pregabaliną (leki przeciwpadaczkowe) albo z benzodiazepinami (leki przeciwlękowe) mogą spowodować problemy z oddychaniem, co może prowadzić nawet do śmierci,
- simwastatyny lub lowastatyny z niektórymi lekami przeciwgrzybicznymi - może to prowadzić do niewydolności nerek i śmierci.
- leki przeciwpłytkowe z NLPZ, które zwiększają ryzyko krwawień do przewodu pokarmowego,
- antagonistów witaminy K z niektórymi antybiotykami, co może prowadzić do krwotoków wewnętrznych,
- przyjmowanie więcej niż jednego leku z grupy niesteroidowych leków przeciwzapalnych - takie leczenie zwiększa ryzyko efektów ubocznych: krwawień z przewodu pokarmowego i niewydolności nerek,
- stosowanie kilku leków o aktywności antycholinergicznej (leki na nietrzymanie moczu, leki przeciwko zespołom parkinsonowskim, leki rozkurczające mięśnie gładkie, antydepresanty, antyhistaminiki I generacji, leki przeciwpsychotyczne) zwiększa ryzyko zaparć, suchości w ustach, zatrzymania moczu, pogłębienia demencji i zaburzeń funkcji poznawczych oraz upadków,
- łączenie warfaryny lub acenokumarolu z NLPZ, choć powszechne, znacznie zwiększa ryzyko krwawień do przewodu pokarmowego i wymaga leczenia osłonowego, a także diety bogatej w witaminę K,
- połączenie leków z grup: ARB/ACEI + diuretyki+ NLPZ to tzw. interakcja potrójnej kaskady zwiększająca ryzyko niewydolności nerek,
- łączenie leków hipotensyjnych (sartany, inhibitory konwertazy angiotesyny lub betablokery) z NLPZ pogarsza kontrolę ciśnienia, najczęściej po 7 dniach można obserwować znaczny wzrost ciśnienia,
- łączenie kotrimoksazolu lub samego trimetoprymu istotnie zwiększa ryzyko niebezpiecznego wzrostu stężenia potasu we krwi,
- łączenie dużych dawek tramadolu z lekami z grupy SSRI lub SNRI zwiększa ryzyko drgawek, arytmii oraz zespołu serotoninowego,
- łączenie klopidogrelu z esomeprazolem lub omeprazolem może prowadzić do zawału lub udaru.

Lekarz może zalecić zmianę leków lub odpowiednie środki osłonowe, a także dietę, zapobiegając w ten sposób szkodliwym skutkom ubocznym. ©℗

eprasa.pl f05c40c0e3

ZDROWIE

Czym się zajmuje geriatra, jak się do niego dostać oraz kiedy przyjmie w poradni, a kiedy na oddziale

Geriatria jest dziedziną medycyny, która skupia się na problemach zdrowotnych osób po sześćdziesiątym roku życia. Podpowiadamy, jakie objawy u seniora powinny zaniepokoić i skłonić go do wizyty u geriatry

Małgorzata Stempinska

Geriatria łączy w sobie wiele różnych specjalizacji, aby ograniczyć konieczność wizyt u specjalistów. Jest to dobre rozwiązanie, gdy pacjent ma różne choroby. – Geriatra przygląda się różnym dolegliwościom, które występują powyżej 60. roku życia , a także lekom przepisanym na poszczególne schorzenia. Sprawdza, czy nie mają na siebie niewłaściwego wpływu. Następnie podejmuje decyzję co do dalszego przebiegu leczenia, w tym zarówno problemów kardiologicznych, jak i neurologicznych lub na przykład związanych z zaburzaniami pamięci – informują eksperci Narodowego Funduszu Zdrowia.

Kiedy warto wybrać się do geriatry

W Szpitalu i Przychodni Specjalistycznej Matopatizyta w Toruniu podpowiadają, że wizyta u geriatry jest wskazana, gdy:

- senior choruje przewlekle i przyjmuje wiele leków – geriatria pomaga je bezpiecznie dobrać i ograniczyć ryzyko interakcji;
- pojawiają się problemy ze snem i zmiany nastroju – bezsenność, apatia, drażliwość czy obniżony nastrój nie powinny być ignorowane, bo mogą świadczyć o depresji lub innych zaburzeniach psychicznych u seniorów;
- pojawiają się problemy z pamięcią i koncentracją – zapominanie ważnych informacji, trudności w orientacji czy powtarzanie tych samych pytań mogą świadczyć o rozwijającej się demencji lub innych zaburzeniach poznawczych;
- pojawia się nagłe osłabienie i brak energii – przewlekłe zmęczenie, brak sił czy utrata apetytu mogą wskazywać na poważniejsze problemy zdrowotne, takie jak choroby serca, niedokrwistość czy zaburzenia metaboliczne;
- senior nie trzyma moczu – choć nietrzymanie moczu często uznawane jest za „wstydliwy problem wieku", może być objawem chorób układu moczowego lub neurologicznego i wymaga diagnostyki;
- dochodzi do częstych upadków, problemów z równowagą i ogólnego osłabienia – upadki u osób starszych mogą prowadzić do poważnych urazów, a ich przyczyną bywają m.in. choroby neurologiczne, osłabienie mięśni lub działania niepożądane leków;
- senior chudnie – nieplanowana utrata wagi może być sygnałem poważnych schorzeń i zawsze powinna być skonsultowana z lekarzem.

Nie należy czekać na poważne objawy. Już pierwsze niepokojące sygnały powinny skłonić do konsultacji z geriatrą. Odpowiednio wcześnie wdrożone leczenie może znacząco poprawić jakość życia seniora i pomóc mu zachować samodzielność na dłużej.

Jak ocenia się stan zdrowia seniora

Lekarze geriatrzy przyjmują pacjentów, w zależności od ich stanu zdrowia, w poradniach geriatrycznych, w domu chorego lub w szpitalach na oddziałach geriatrycznych.

Na oddziałach geriatrycznych (lub innych, ale tylko wobec pacjentów 60 plus) przeprowadzana jest całościowa ocena geriatryczna (COG). Ocenia ona zakres występujących zaburzeń oraz pomaga ustalić priorytety w leczeniu i rehabilitacji oraz opiece.

W ramach COG lekarz sprawdza między innymi:

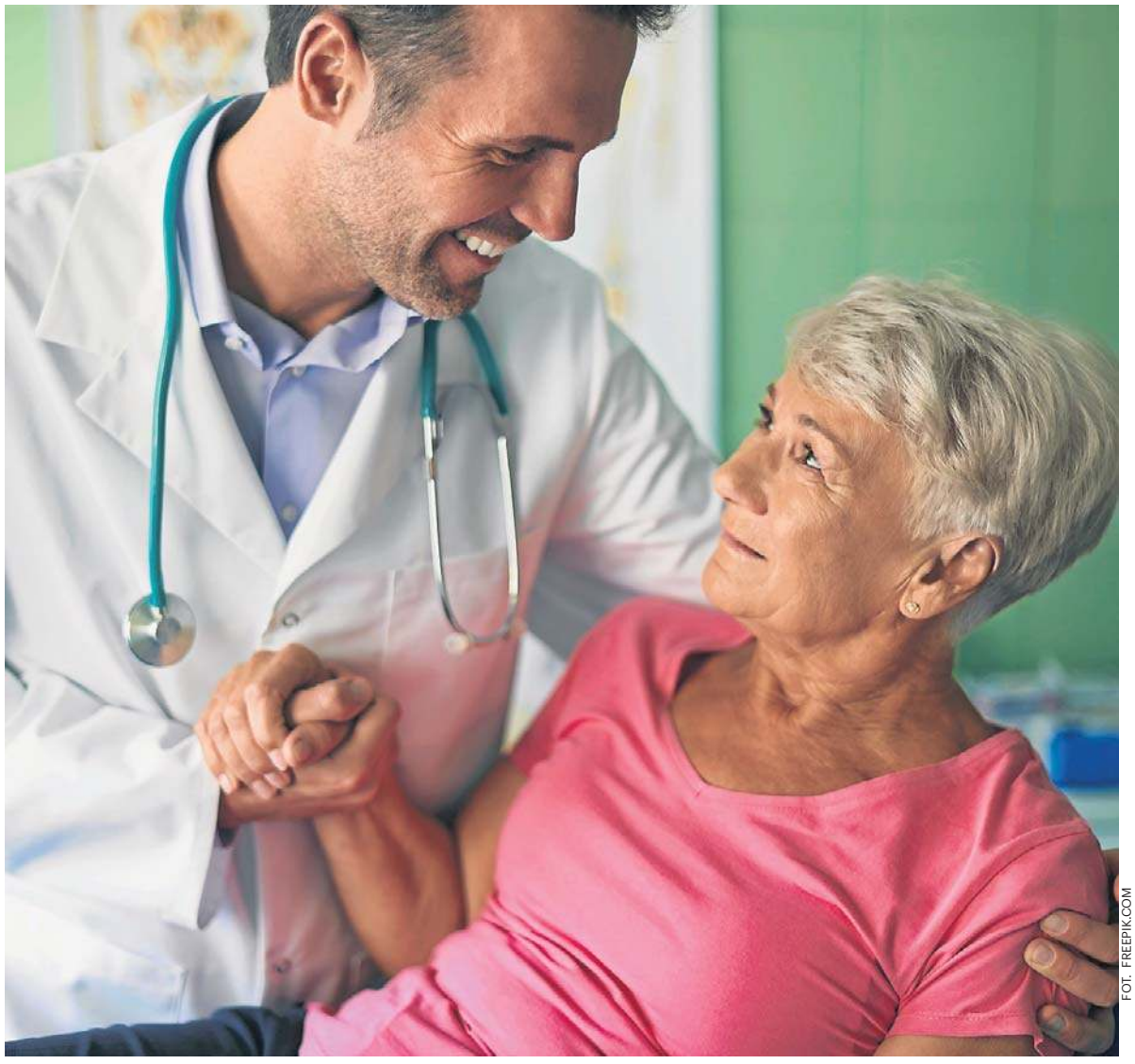
- poziom widzenia i słyszenia,
- stan skóry,
- poczucie samotności i stany depresyjne,
- stany bólowe,
- związek objawów niepożądanych z zażywanymi lekami,
- wyniki badań diagnostycznych,
- poziom zaburzeń pamięci oraz problemów z poruszaniem się,
- sytuację rodzinną i środowiskową, np. utrata członka rodziny, wsparcie członka rodziny w opiece, możliwość samoopieki.

Na podstawie wywiadu lekarz geriatra zaleca dalsze leczenie i postępowanie opiekuńcze.

Jak dostać się do poradni geriatrycznej

Chcąc dostać się do poradni geriatrycznej, trzeba mieć skierowanie od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego (w ramach NFZ). Może to być lekarz POZ, ale też każdy lekarz specjalista. Skierowanie do poradni geriatrycznej może być również dołączone do wypisu z oddziału szpitalnego.

Warto zwrócić uwagę na fakt, aby realizacja skierowania odbywała się w placówce medycznej, która może świadczyć nieodpłatnie ten rodzaj usługi medycznej. Zatem musi mieć ona podpisaną umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia, w przeciwnym razie za wizytę trzeba będzie zapłacić.



FOT. FREEPIK.COM

Na oddziałach geriatrycznych (lub innych, ale tylko wobec pacjentów 60 plus) przeprowadzana jest całościowa ocena geriatryczna (COG). Ocenia ona zakres występujących zaburzeń oraz pomaga ustalić priorytety w leczeniu i rehabilitacji oraz opiece

Choć liczba poradni i oddziałów geriatrycznych w Polsce wciąż rośnie, jednak dostępność bywa ograniczona. Dlatego warto zapisać się na wizytę jak najwcześniej, zwłaszcza jeśli senior zaczyna tracić samodzielność lub pojawiają się zaburzenia pamięci.

Jak przygotować się do wizyty u geriatry

W Fundacji Patroni podpowiadają, że warto zabrać ze sobą:

- pełną dokumentację medyczną (wyniki badań, wypisy ze szpitala, karty leczenia);
- listę wszystkich przyjmowanych leków, łącznie z preparatami bez recepty i suplementami diety;
- dzienniczki pomiarów (ciśnienia, cukru, masy ciała);
- okulary, aparat słuchowy i inne środki pomocnicze używane na co dzień.

Dobrą praktyką jest zabranie na wizytę bliskiej osoby. Członek rodziny lub opiekun może uzupełnić informacje, które sam pacjent pominie lub o których zapomni.

Kiedy na oddział geriatryczny

W niektórych przypadkach, uzasadnionych stanem zdrowia pacjenta, może być konieczne objęcie go opieką na oddziale szpitalnym. Dzieje się tak, gdy pomoc w poradni geriatrycznej nie przynosi efektów. Żeby trafić na oddział geriatryczny, potrzebne jest skierowanie od lekarza (w tym lekarza POZ).

W szpitalu wykonuje się głównie diagnostykę i leczy różne choroby wieku podeszłego, np.:

- zaburzenia poznawcze i otępienne – problemy z pamięcią, orientacją, planowaniem codziennych czynności,
- zaburzenia chodu i równowagi i np. powtarzające się epizody upadków,
- zespoły bólowe układu kostno-stawowego i inne,
- osteoporozę,
- urazy o zróżnicowanym podłożu,
- stan obniżonego nastroju i depresja – może objawiać się apatią, wycofaniem społecznym lub nasileniem dolegliwości somatycznych,
- zaparcia i nietrzymanie moczu,
- zaburzenia pracy zwieraczy,
- odleżyny,
- niepełnosprawności wynikające z wieku oraz przebytych chorób i zabiegów. ©℗

eprasa.pl f05c40c0e3

PROGRAMOWO



G. 20:05

Barwy szczęścia

TVP 2

Ewa odprowadza Romea na maturę z polskiego, dbając nawet o kopniaka na szczęście, a wspierany przez ojca i siostrę Mirek podchodzi do egzaminu po raz drugi. Później chłopak poznaje Kacpra i odkrywa, że wybranek Luizy nie lubi sportu.

Z kolei Gabrysia idzie na pierwszą mammografię, denerwując się jednocześnie tym, że przez pracę dla Wilka Szczepan znów wpadnie w kłopoty. Hubert odwiedza w szpitalu Lucynę, a gdy na miejscu zjawia się wściekły o oddanie udziałów na Zacisznej Wilk, między mężczyznami wybucha kłótnia.

G. 20:15

Na Wspólnej

TVN

Weronika wybiera się na komendę, gdzie z Eweliną ma uzyskać zakaz zbliżania się Kalskiego. Gdy Lew wyjeżdża z Kacprem z domu, wpada tam agresywny Greg! Żąda, by Weronika powiedziała mu, gdzie jest jego żona. Szarpie i odpycha Roztocką – ta uderza głową o schody i traci przytomność! Kalski nawet nie wzywa karetki!!!

Robert, zaniepokojony nieobecnością Weroniki na komendzie, już jest przy jej domu.



G. 22:25

KLANGOR

TVP 1



Głośny polski serial kryminalny z 2021 roku. Fabuła serii przenosi widzów do Świnoujścia, gdzie w malowniczej atmosferze jesteśmy świadkami rodzinnych tragedii, mieszających się z miejscową aferą kryminalną. Z jednej strony ucieczka z więzienia groźnego przestępcy, z drugiej zaginięcie nastoletniej córki głównego bohatera. To dość sporo, jak na dotychczasowe, raczej spokojne, życie więziennego psychologa. Już nic w jego rodzinie oraz życiu nigdy nie będzie takie samo. Ojciec desperacko rozpoczyna poszukiwania na własną rękę. Dramatyczną sytuację jego rodziny pogłębia kryzys ich wzajemnych relacji, niezrozumienia, emocjonalnego dystansu i braku więzi. Tymczasem wokół sprawy narasta zmowa milczenia.

Serial jest bardzo dobrze obsadzony. Arkadiusz Jakubik i Maja Ostaszewska to swoista gwarancja jakości. Jest też Wojciech Mecwaldowski, który wykreował bohatera, któremu w żaden sposób nie jest do śmiechu. W serialu grają też młodzi katorzy. Maciej Musiał tworzy bardzo niejednoznacznego bohatera, a jeszcze ciekawsze zdają się być serialowe siostry, w której wcielają się Matylda Giegżno oraz Katarzyna Gałązka.

G. 21:40

Zdrada

Polsat

Patryk informuje Julię, że mecenas Paweł Kamiński trafił do aresztu z podejrzeniem zabójstwa prostytutki. Prokurator mówi żonie, że jest zadowolony, bo wreszcie Julia będzie bezpieczna – rodzina Czarcińskich to niebezpieczni ludzie. Julia jest w szoku, nie może uwierzyć, że Paweł mógł kogoś zamordować. On z kolei już wie, że pogrążył go swoimi fałszywymi zeznaniami sam Hubert Czarciński. Domyśla się, że stoi za tym fakt, że zdradził jego córkę, ale nie może zrozumieć, dlaczego płaci aż tak wysoką cenę. Nie zna sekretnego porozumienie, jakie zawarli przeciw niemu Patryk i Hubert. Porozumienia, w wyniku którego Bartek odzyskał wolność.

Marek wychodzi ze szpitala, a Eliza odwiedza męża regularnie w areszcie. Gosia dowiaduje się o okolicznościach, w jakich jej brat został ugodzony nożem.



G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

Po zakończeniu stażu na kardiologii Wiktor trafił do ratownictwa, a Natalia na oddział neurochirurgii. Natalia, stażystka, daje Kai karteczkę z adresem, prosi, żeby go sprawdziła, to chodzi o Wiktora...

Kasia, Zyta i Marta spotykają się na szybkim wspólnym obiedzie w szpitalnym barku. Marta chwali się, że wybrała przyjaciółkom sukienki druhen na ślub. Dołącza do nich Kaja, w pełni szczęścia. Maciek Bilewicz na czas rehabilitacji jest w domu i zajmuje się dziećmi.

G. 18:00

Pierwsza miłość

Polsat

Mariolka wodzi tęsknym wzrokiem za Krystianem. Bierze dyżury wtedy, kiedy on też dyżuruje. Daga szybko odkrywa zamiary koleżanki i jeszcze szybciej sprowadza ją na ziemię – nie ma co liczyć na zainteresowanie szefa. Rzeczywiście, Krystian zdaje się zupełnie nie zauważać Mariolki.

Tymczasem drugi zamach na życie Elizy stawia policję na nogi. Świder wyrzuca sobie, że nie pilnował Elizy na okrągło. Tym razem nie zamierza odpuścić, póki nie dorwie Darka.

eprasa.pl f05c40c0e3

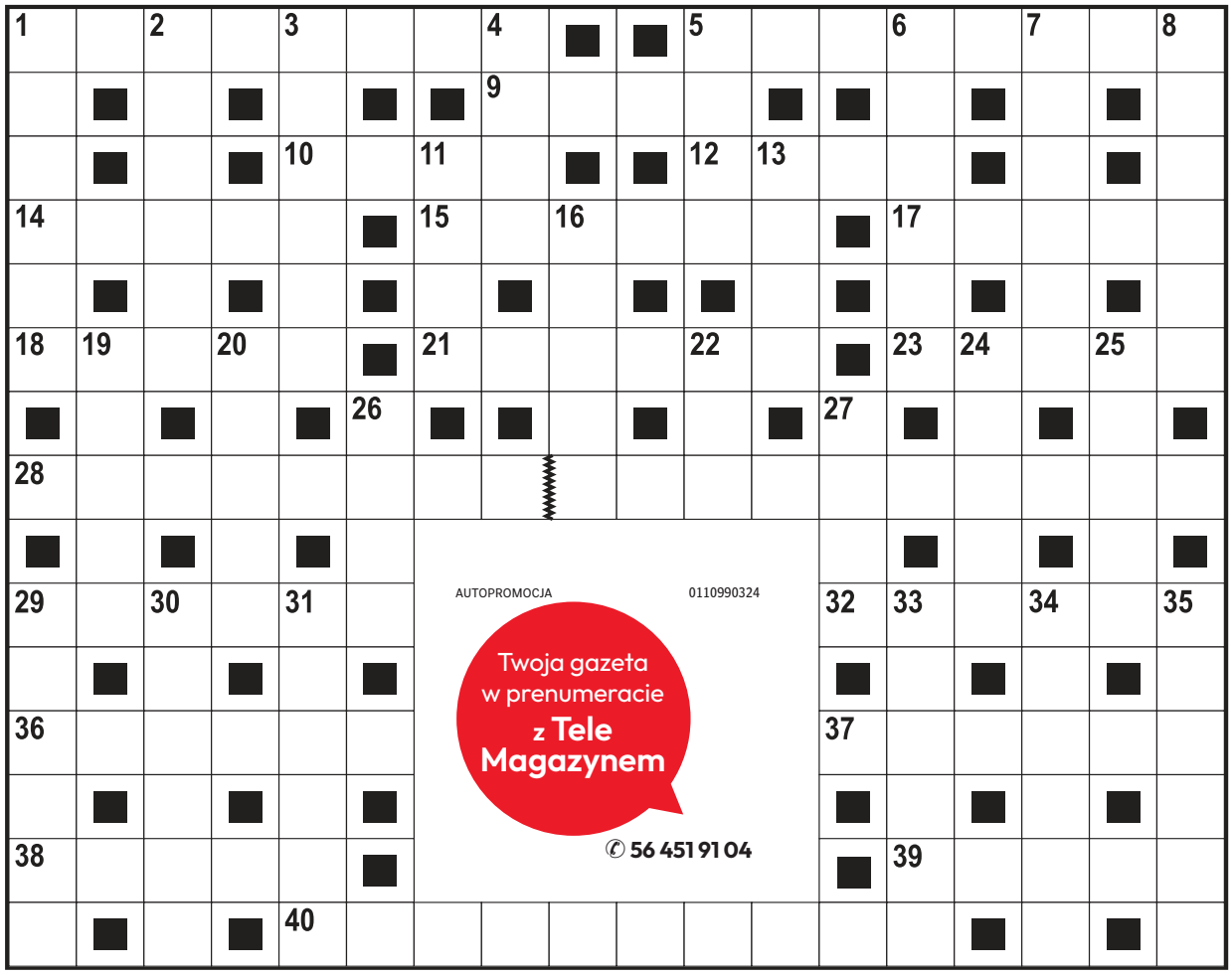
KRZYŻÓWKA NR 175

Poziomo:

1) Hanna, śpiewała „W moim magicznym domu”,
5) mieszkanie urządzone pod zadaszeniem,
9) starogrecki szczyt rozwoju,
10) Donald, Prezes Rady Ministrów,
12) siatkarski klub z Bełchatowa,
14) sygnał do działania,
15) główna jednostka siły,
17) Jessica, zagrała w filmie „King Kong”,
18) nagły, mimowolny skurcz mieśni,
21) dodatkowe obciążenie statku,
23) Hugh, aktor z filmu „Notting Hill”,
28) sienkiewiczowski rycerz z Zerwikapturem,
29) stołówka leśnej zwierzyny,
32) Omar, aktor z melodramatu „Doktor Żywago”,
36) urząd władcy w krajach muzułmańskiego wschodu,
37) kobiece stroje, ciuszki,
38) film w reżyserii Andrzeja Wajdy,
39) niewielka porcja energii,
40) harcerski biwak lub kemping.

Pionowo:

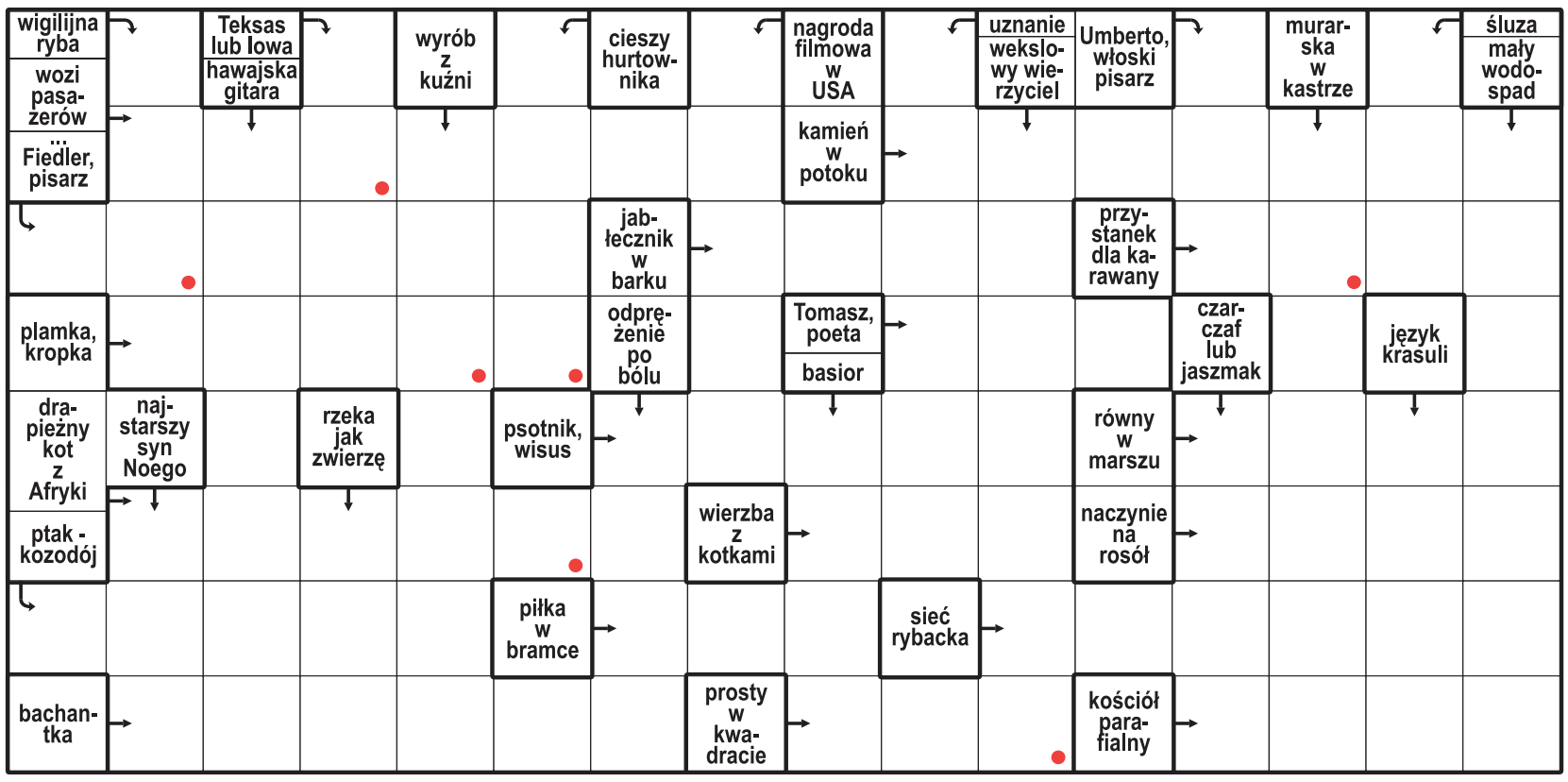
1) rzymski bóg wina, płodności i dzikiej natury,
2) kurza producentka jaj,
3) silny wiatr nad morzem,
4) drzewo owocowe, śliwodaktyl,
5) jednostka monetarna Meksyku,
6) rozmowa dwóch osób,
7) możliwość osiągnięcia sukcesu,
8) imię autora powieści „Komu bije dzwon”,
11) bezkrytycznie naśladuje modne trendy,
13) potocznie o małym chłopcu, szkrab,
16) wypoczynkowy lub okolicznościowy,
19) broń biblijnego Dawida,
20) wąski pas ziemi uprawnej,
22) organ wymiaru sprawiedliwości,
24) krach majątkowy, bankructwo,
25) zapiski z treści wykładu,
26) wodny na banknocie,
27) owczarek alzacki lub terier,
29) Wisława Szymborska lub Ewa Lipska,
30) działowa w mieszkaniu,
31) uchwyt przy stole ślusarskim,
33) Marek, autor powieści „Ósmy dzień tygodnia”,
34) kres jedności partii,
35) broń myśliwska, fuzja.



ROZWIĄZANIE NR 174

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

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: TRAKTAT.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Wrażliwość pomoże Ci zrozumieć innych. Horoskop dzienny wróży, że miły gest wróci do Ciebie szybko.

Ryby (19.02 - 20.03)
Nieszablonowy pomysł zyska poparcie. Horoskop na dziś wróży, że inspirujące spotkanie doda Ci energii.

Baran (21.03 - 19.04)
Konsekwencja przyniesie uznanie. Horoskop dzienny na czwartek zapowiada, że wszystko Ci się uda.

Byk (20.04 - 20.05)
Optymizm przyciągnie życzliwych ludzi. Horoskop dzienny mówi, że aktywność doda Ci sił do działania.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Intuicja wskaże dobrą drogę. Horoskop na dziś zapowiada, że odwaga pozwoli wykorzystać szansę.

Rak (22.06 - 22.07)
Precyzja da efekty. Horoskop dzienny na czwartek mówi, że cierpliwość pomoże skończyć ważne zadanie.

Lew (23.07 - 22.08)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop dzienny wróży, że drobny sukces poprawi Ci nastrój.

Panna (23.08 - 22.09)
Domowe sprawy ułożą się korzystnie. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać intuicji i zachować spokój.

Waga (23.09 - 22.10)
Nowa wiadomość zainspiruje działanie. Horoskop dzienny na czwartek wróży, że spotkanie wniesie dobre pomysły.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Spokojne tempo pomoże uporządkować sprawy. Horoskop dzienny mówi, że dobry plan da Ci pewność siebie.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Odważny krok otworzy nowe możliwości. Horoskop na dziś mówi, że życzliwa rozmowa doda Ci mocy.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Harmonia w relacjach doda energii. Horoskop dzienny na czwartek mówi, że rozmowa rozwieje wątpliwości.

eprasa.pl f05c40c0e3

POD PARAGRAFEM

• Zbliża się 26. rocznica śmierci **Margot Bennett** (zmarła 6 grudnia 1980 r.), popularnej szkockiej autorki kryminałów. Napisała ich kilkanaście, cieszyły się sporym wzięciem, ale żaden nie został nigdy przetłumaczony na język polski.

LITERATURA

Kraków w stylu retro, czyli zagadki kryminalne sprzed wieków

Paweł Stachnik

W 2009 r. ukazała się książka Marka Krajewskiego „Śmierć w Breslau". Była to powieść o radcy kryminalnym Eberhardzie Mocku, który we Wrocławiu lat 30. zeszłego wieku prowadzi śledztwo w sprawie tajemniczego morderstwa pewnej arystokratki.

Książka – oprócz skomplikowanej intrygi, dawki makabry i oryginalnego bohatera –, wyróżniała się znakomitym odtworzeniem realiów przedwojennego Wrocławia. Autor poznawał niemiecki Breslau, zagłębiając się w opracowania naukowe, przedwojenną prasę, księgi adresowe, przewodniki i plany.

Nowy gatunek?

Efekt robił wrażenie: na kartach powieści radca Mock odwiedzał autentyczne restauracje, knajpy i szynki, zamawiał potrawy, które naprawdę w nich podawano, palił papierosy produkowanych wówczas marek i pił piwo warzone w ówczesnych śląskich browarach. Sprawy załatwiał w rzeczywiście istniejących wówczas instytucjach z prawdziwymi adresami przy przedwojennych ulicach.

Książka odniosła sukces, a zachęcony Marek Krajewski napisał potem cztery kolejne części przygód Mocka z akcją osadzoną w niemieckim Breslau. Wszystkie stały się bestselerami. To była nowa jakość w polskim kryminale. Wrocławskie powieści Krajewskiego zapoczątkowały w Polsce nurt kryminałów historycznych, nazwanych retro kryminałami.

Rychło zaczęły się pojawiać kolejne takie powieści dziejące się najczęściej u schyłku XIX w. lub w okresie międzywojennym w rozmaitych polskich (choć wtedy niekoniecznie polskich) miastach: Warszawie, Lublinie, Poznaniu, Gdańsku, Bydgoszczy (a nawet znacznie mniejszych, np. w Kłodzku, Wejherowie czy Grajewie). Każde lub prawie każde miasto zapragnęło mieć swojego własnego Mocka i swój własny kryminalny cykl.

Kryminał galicyjski

A jak w tej konkurencji wypada Kraków? Prymat przysługuje Krzysztofowi Maćkowskiemu, który już w 2007 r. stworzył pierwszy krakowski retro kryminał zatytułowany „Raport Badeni". Rzecz działa się – a jakże! – w czasach galicyjskich. W roku 1900 miejscowy inspektor c.k. policji Gustaw Mahler („Nie z tych Mahlerów" – wyjaśnia cierpliwie) prowadził śledztwo w sprawie śmierci warszawskiej studentki Justyny Badeni („Nie z tych Badenich").Dziewczyna być może popełniła samobójstwo, a być może została zamordowana, bo w jej śmierć zaplątani byli także agenci rosyjskiej ochrany.



Hawełka pod koniec XIX wieku To tutaj m.in. toczy się akcja „Raportu Badeni" autorstwa Krzysztofa Maćkowskiego

Fabuła zgrabnie poruszała się w młodopolskim Krakowie, na kartach powieści pojawiały się emblematyczne krakowskie miejsca (np. Hawełka, Cygarfabryka, Dyrekcja Policji), sporo też było humoru, a autor – do niedawna reporter działu miejskiego „Dziennika Polskiego" – zaszyfrował w niektórych wątkach odniesienia do swojej redakcji (występowała w „Raporcie" jako „Kurier Krakowski" z siedzibą przy ul. Wielopole). Powieść miała dobre przyjęcie, prawa do niej sprzedano za granicę i miała zapoczątkować cykl z inspektorem Mahlerem w roli głównej. Niestety, Mahler pozostał jednorazowo wykorzystaną postacią.

Staropolszczyzna

Również w 1900 r. toczy się akcja wydanej w 2011 r. powieści „Latarnie umarłych" Małgorzaty Kochanowicz (rodem z Włocławka). Stała się ona pierwszą częścią cyklu o Witoldzie Korczyńskim, tajemniczej postaci: uczestniku zamachu na carskiego urzędnika w Warszawie, emigrancie politycznym w Londynie, weteranie wojny burskiej. Po osiedleniu się w Krakowie ten milczący mężczyzna zostaje prywatnym detektywem i na zlecenie bogatych klientów rozwiązuje sprawy morderstw, porwań i szantaży. Cykl doczekał się jeszcze dwóch tomów („Poszukiwana" oraz „Krok w ciemność") i zdobył pewną popularność, choć wydaje się, że większą poza Krakowem niż w nim samym.

Zupełnie inny okres historyczny dla swojego retro kryminału wybrała natomiast para krakowskich pisarzy Małgorzata i Michał Kuźmińscy. W 2009 r. ukazała się ich powieść „Sekret Kroke". Była to wybuchowa mieszanina kryminału, powieści szpiegowskiej i sensacyjnej. Oto wiosną 1939 r. w Krakowie skrzyżowały się ścieżki niemieckiego szpiega, księcia Michaiła Romanowa (z tych Romanowów), hiszpańskiego zakonnika Carlosa i sławnego nożownika z Warszawy Maćka Messera. Wszyscy starali się zdobyć tajemniczy manuskrypt ukryty gdzieś pod Wawelem przez Bractwo Alchemików.

Brawurowo napisana powieść, w której pojawiały się skryte morderstwa, samochodowe pościgi i strzelaniny na ulicach Krakowa, romanse i walka wywiadów, była zamierzonym pastiszem wykorzystującym w zabawny sposób wątki z innych utworów kultury i popkultury (np. z powieści Dana Browna, „Imienia róży" Umberto Eco czy filmu „Nagi instynkt"). Wspomniany zakonnik Carlos nosił znaczące nazwisko Chacal, major polskiego kontrwywiadu to były łowca zwierząt Tomasz Wilmowski, żydowski mleczarz miał na imię Tewje, a pies tropiący krakowskiej policji wabił się Cywil...

Znacznie głębiej w historię – bo do okresu staropolskiego – sięgnął krakowski pisarz Mariusz Wollny. W 2007 r. ukazała się jego powieść „Kacper Ryx", opowiadająca o XVI-wiecznym studencie tutejszego uniwersytetu, zajmującym się rozwiązywaniem zagadek kryminalnych. Ryx stykał się z autentycznymi postaciami (m.in. Janem Kochanowskim, Łukaszem Górnickim, królem Zygmuntem Augustem) i rozwiązywał autentyczną sprawę kradzieży królewskiej pieczęci z Wawelu. Autor – historyk i etnograf –starannie odtworzył topografię renesansowego Krakowa oraz realia życia jego mieszkańców.

C.k. Galicja górą!

Powieść spodobała się, pisarz poszedł więc za ciosem i napisał kolejne tomy: „Kacper Ryx i król przeklęty", „Kacper Ryx i tyran nienawistny" oraz „Kacper Ryx i król alchemików". Ich akcja toczyła się w czasach panowania kolejnych królów: Henryka Walezego, Stefana Batorego i Zygmunta III Wazy. Łączyła kryminalne zagadki z elementami powieści płaszcza i szpady oraz starannie ukazanym tłem historycznym.

Ryx zdobył wielu fanów, nie tylko w Krakowie zresztą, i zaczął żyć własnym życiem. Autor prowadził spacery po mieście szlakiem swojego bohatera. Powstała specjalna aplikacja na telefon służąca jako przewodnik po Krakowie śladami wydarzeń opisanych w książkach, a także gra planszowa „Kacper Ryx i Król Żebraków". Popularność postaci dostrzegło także samo miasto, które włączyło Ryksa do swoich działań promocyjnych, a autora uhonorowało ławeczką literacką na Plantach.

Da capo

Ten przegląd krakowskich powieści retrokryminalnych (niepełny, bo były jeszcze np. rozgrywająca się podczas okupacji „Noc zimowego przesilenia" Agnieszki Krawczyk czy „Najdłuższa noc" Macieja Dancewicza i Marka Bukowskiego, inspirowana nieudanym serialem „Belle epoque") zakończmy powrotem do tego, od kogo wszystko to się zaczęło.

Na początku 2022 r. Marek Krajewski opublikował swoją nową powieść zatytułowaną „Demonomachia". Jej akcja nie dzieje się jednak ani we Wrocławiu, ani we Lwowie, lecz w... galicyjskim Krakowie przełomu wieków. Bohater, niedoszły egzorcysta Stefan Zborski, walczy w niej z siłami nadprzyrodzonymi: demonami, diabłami, dybukami... A wokół mamy XIX-wieczny Kraków: młodopolskich artystów, żydowskich rabinów, c.k. policjantów i profesorów gimnazjalnych.

eprasa.pl f05c40c0e3

BIZNES

Ugotowani w Thermomix. Klient w garści, to zapłaci?

Agnieszka Domka-Rybka

Posiadacze najbardziej pożądanego robota kuchennego w naszym kraju znów poczują go w kieszeni. Bo nie dość, że zapłacili krocie za zakup Thermomiksa, to jeszcze muszą teraz liczyć się z... 86-procentową podwyżką abonamentu.



FOT. EASTNEWS/IMAGO/MICHAEL BIHLMAYER

Jedni śmieją się z wartego prawie 7000 złotych „garnka z internetem". Inni go wręcz ubóstwiają i pieją nad nim z zachwytu

Abonament dla posiadaczy Thermomiksa, oficjalnie subskrypcja Cookidoo, to opłata za dostęp do internetowej platformy z przepisami, która pozwala w pełni korzystać z funkcji gotowania „krok po kroku" na ekranie urządzenia (modele TM6, TM7).

„Płacę 139 zł, a mam płacić 259 złotych?

Vorwerk, czyli producent „turbogarnka" podniesie - od 10 grudnia - ceny abonamentu Cookidoo dla części posiadaczy Thermomiksa.

Firma tłumaczy to kosztami tworzenia i testowania przepisów, tłumaczeń oraz utrzymania i rozwijania platformy cyfrowej. Podwyżka dotknie użytkowników modeli TM6 i TM7, którzy przez ostatnie lata korzystali z niższych stawek - 199 zł lub 139 zł rocznie. Przy odnowieniu subskrypcji obowiązywać ma jednolita stawka - 259 zł rocznie i to niezależnie, ile klient płacił dotychczas.

Za te pieniądze klienci otrzymują dostęp do ponad 100 tys. przepisów. Abonament płaci się po to, aby móc gotować w Thermomiksie według gotowych receptur z platformy.

Właściciele starszego modelu, tzn. TM5, mają być z tego wyłącze-ni.

„Jaja sobie robią, ja płacę 139 zł rocznie od 7 lat. Mam płacić 259?! Przecież to prawie dwukrotna podwyżka dla mnie. Nie ma mowy! Rezygnuję. Nie potrzebowałam żadnych zmian, wystarczyło to, co miałam, zresztą i tak dużo modyfikowałam według upodobań, a przepisy można znaleźć w internecie" - skomentowała wskazuje jedna z użytkowniczek na grupie poświęconej przepisom Cookidoo, cytowana przez Wirtualną Polskę.

Jakiś czas temu na TikToku furorę robił filmik z mężczyzną, któremu skończył się abonament na przepisy w Thermomiksie i... miał problem z zagotowaniem wody. Bo zakup Thermomiksa to jedno i dochodzi do tego właśnie płacenie abonamentu na platformę do gotowania.

Jedni śmieją się z wartego prawie 7000 zł „garnka z internetem" - naprawdę aż tyle kosztuje najnowszy model. Inni go wręcz ubóstwiają i pieją nad nim z zachwytu.

Fanów znanej maszyny do gotowania jest całkiem sporo - Polska to prawdziwe „thermomiksowe zagłębie".

W mediach społecznościowych tworzą się liczne grupy miłośników urządzenia. Szczęśliwi posiadacze popisują się, co w nim ugotowali lub upiekli, dzielą się przepisami, a przede wszystkim tryskają thermomiksową euforią.

Oczywiście, nie brakuje złośliwych komentarzy - ich autorami są przeważnie osoby, u których w kuchni taki luksusowy gadżet raczej nie stoi.

Socjolog: „Z Thermomiksem jest jak kiedyś z mikrofalówką"

Thermomix to symbol przynależności do określonej grupy społecznej? - zapytaliśmy Tomasza Marcysiaka, profesor a socjologii Uniwersytetu WSB Merito w Toruniu.

- Stał się symbolem statusu, wpisującym się w potrzeby konsumpcji ostentacyjnej - posiadanie tego sprzętu jest formą demonstrowania swojego stylu życia oraz przynależności do określonej klasy społecznej - komentuje socjolog. - To wygląda tak samo, jak wtedy, gdy 50 lat temu pojawił się ekspres do kawy czy później mikrofalówka. Tworzenie wokół robota kuchennego specyficznych grup i społeczności przypomina mechanizmy funkcjonowania subkultur czy wręcz sekt. Użytkownicy budują tożsamość wokół produktu, dzieląc się doświadczeniami i podtrzymując wzajemny entuzjazm, także w mediach społecznościowych.

©℗

DROBNE

Zdrowie

STOMATOLOGIA

NAPRAWA Protez Wyszyńskiego

11A/61 tel. 56 645 45 72

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

BUDOWY i remonty, budowy domów.

608-071-593, Toruń i powiat

KOMPUTEROWE

514-042-236. Informatyk z dojazdem.

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 0011605195

PRYWATNA SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA LEKARSKA

GABINET PSYCHIATRYCZNY

ARKADIUSZ SZMAŃDA

87-100 Toruń, ul. Stefana Srebrnego 1

rejestracja tel. 56 62 10 811, 516 138 555

wizyty domowe 601 959 392

REKLAMA 0011606288

„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.

0011612174

Pani

Magdalenie Okulewicz

wyrazy głębokiego współczucia i słowa wsparcia z powodu śmierci

Ojca

składa

Piotr Całbecki
Marszałek Województwa Kujawsko-Pomorskiego
wraz ze współpracownikami

0011612225

„Choć mi smutno, nadziei nie tracę.
Znów pod rękę pójdziemy na spacer.
Musi przyjść – nadejdzie".

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że dnia 9 listopada 2026 roku odszedł od nas mój kochany Mąż, nasz Tata, Dziadek i Wujek

ŚP

Benedykt Wantowski

lat 90

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się w piątek, 13 listopada 2026 roku o godz. 9.15 pożegnaniem Zmarłego w kaplicy przy kościele pw. Chrystusa Króla. O godz. 10.00 w kościele zostanie odprawiona Msza Święta żałobna. Po Mszy Świętej ceremonia pogrzebowa odbędzie się na Cmentarzu Parafialnym przy ul. Antczaka (od parkingu).

Pogrążona w smutku *ŻONA Z RODZINĄ*
Bus zostanie podstawiony po Mszy Świętej przy kościele.

0011612054

Naszej Koleżance

Aleksandrze Sadkowskiej

najszczersze wyrazy współczucia oraz słowa otuchy i wsparcia w tych niezwykle trudnych chwilach po stracie

Taty

składają

Zarząd i Pracownicy
Kujawsko-Pomorskiego Funduszu Rozwoju sp. z o.o.
w Toruniu

0011611779

„Żyłeś dla nas i dla innych, Kochaliśmy Cię wszyscy"

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że dnia 9 listopada 2026 roku odszedł od nas kochany Tata, Dziadek i Brat

ŚP

Kazimierz Orcholski

lat 90

Uroczystości pogrzebowe odbędą się w sobotę 14 listopada 2026 roku o godz. 12.00 na Centralnym Cmentarzu Komunalnym przy ul. Grudziądzkiej 192 (główna brama).

Pogrążona w smutku

RODZINA

eprasa.pl f05c40c0e3

Sport

Z żałobnej karty. Nie żyje Zbigniew Żugaj, trener w Pałacu Bydgoszcz i Sokole Mogilno. Wychował wiele pokoleń siatkarek obu klubów. Przeżył 72 lata. Cześć Jego Pamięci!

KOSZYKÓWKA

Martyce Kimbrough zadziwia. Od ponad 20 lat nikt czegoś takiego w PLK nie dokonał!

Joachim Przybył

Więcej punktów zdobywa co prawda Jayden Taylor, ale to niedoceniany przed sezonem Martyce Kimbrough jest najpewniejszym i najbardziej efektywnym graczem Asty na parkietach PGE PLK.

- Nie zwracam uwagi na wątpliwości i krytykę. Wiem, że ciężko pracuję i poświęcam dużo czasu na doskonalenie swoich mocnych stron. Jestem także ze sobą szczery, jeśli chodzi o rzeczy, nad którymi muszę popracować. Krytyka stanowi dla mnie dodatkową motywację - powiedział koszykarz portalowi Z Krainy NBA.

To cały Kimbrough, ulubieniec bydgoskich kibiców, skromny facet, który nie forsuje gry pod siebie, wychodzi z ławki i robi swoje. Do Asty przyjechał ponad dwa lata temu, by pomóc drużynie wrócić do grona najlepszych w Polsce. Z miejsca stał się najlepszym strzelcem w I lidze, został w zespole po nieudanym finale z Górnikiem Wałbrzych rok temu i to jego znakomita gra w decydującym meczu z ŁKS Łódź dała Aście upragniony awans.

W wieku 30 lat Kimbrough gra swoją najlepszą koszykówkę w karierze. Do Polski trafił z Gruzji, jednak ligi peryferyjnej w Europie. Wcześniej szukał szczęścia w II lidze hiszpańskiej i III francuskiej. Właśnie jednak teraz osiągnął najlepsze liczby w karierze, jego wskaźnik Ortg wynosi 134,8, czyli tyle zdobywa punktów na 100 posiadań. W Aście lepszy pod tym względem jest jedynie Dawid Brembly, ale oddaje dużo mniej rzutów.

A przecież przed sezonem nie brakowało wątpliwości, czy sprawdzi się w bardzo fizycznej PLK, gdzie wzrost i siła mięśni są tak samo ważne jak talent do umieszczania piłki w koszu. Kimbrough w poprzednim sezonie już w I lidze miewał spore problemy z obrońcami, w serii finałowej długo nie mógł poradzić sobie z Marcelem Ponitką.

Kimbrough na te pytanie odpowiedział to w najlepszy z możliwych sposobów. Już w zwycięskim meczu z Zastalem był jednym z kluczowych graczy, trafił 4 z 7 rzutów z dystansu. Prawdziwym bohaterem Asty został w Sopocie. To w jego ręce trafiła piłka w ostatniej akcji, jego „trójka" dała drużynie dogrywkę i w konsekwencji pierwsze wyjazdowe zwycięstwo w tym sezonie.

W pięciu pierwszych meczach sezonu Kimbrough trafił 23 „trójki" i jak poinformował Puls Basketu, wyrównał w ten sposób rekord Waltera Jeklina z.. 2000 roku! Słoweniec jednak do tylu trafień potrzebował więcej rzutów i miał skuteczność 51 procent, Amerykanin z Asty ma rewelacyjną skuteczność 55 procent zza łuku i to przy dużej próbie ponad ośmiu rzutów na mecz!

Na kolejny jego dobry mecz kibice liczą w niedzielę(12.30). Enea Łaciate Astoria zagra z Górnik Wałbrzych, po czterech latach przerwy drużyna wraca do Łuczniczki..

ŻUŻEL

Antek w Austrii, czyli testy, badania i masa wylanego potu

Joachim Przybył

Testy motoryczno-wydolnościowe, analiza planów dietetycznych w kontekście żużla, optymalizacja snu i wypoczynku - to tylko kilka kwestii, które Antoni Kawczyński może się nauczyć w Red Bull Athlete Performance Center.

To nagroda za triumf w klasyfikacji Red Bull Juniorskie Asy. Antoni Kawczyński zdobył w ostatnim sezonie najwięcej punktów w wyścigach juniorskich. Zgarnął voucher o wartości 30 000 złotych na zakup silnika u Kowalski Racing S.K.A. wraz z konsultacjami z tunerem oraz wyjazd na 3-dniowy obóz treningowy w Red Bull Athlete Performance Center w austriackim Thalgau.

To jedyne takie miejsce na świecie. Koncern Red Bull stworzył ośrodek wyłącznie w celu zapewnienia kompleksowego wsparcia dla setek sportowców z ponad 200 dyscyplin sponsorowanych przez tę markę. Do dyspozycji są świetnie wyposażone laboratoria i zastęp specjalistów.

- Debiutowałem w PGE Ekstralidze w 2024 roku i już wtedy miałem gdzieś w głowie, że chciałbym kiedyś zgarnąć tę nagrodę! Tak więc nie mogę się doczekać wyjazdu, bo wiem, że będzie to dla mnie świetne doświadczenie. Zmieniłem trochę podejście do meczów. Zrobiłem naprawdę sporo pracy przed sezonem, jak i w trakcie. Treningi, treningi i jeszcze raz treningi. To dało wymarzone rezultaty - mówi 18-letni żużlowiec, który w ostatnim sezonie wygrał 11 ze swoich 18 biegów juniorskich.



FOT. MARCIN ORŁOWSKI

Antoni Kawczyński zaliczył wielki skok średniej w ciągu tego roku

Jakie dziedziny najbardziej będą dotyczyć wizyty Antoniego Kawczyńskiego? Diagnostyka i profilowanie biomechaniczne: kompleksowe sprawdzanie parametrów motoryczno-wydolnościowych sportowców. Trening mentalny i zarządzanie stylem życia, czyli budowanie odporności psychicznej sportowców oraz optymalizacja nawyków, trening w dziedzinie snu i regeneracji organizmu. Dietetyka i opieka laboratoryjna: dobieranie indywidualnych planów żywieniowych i suplementacyjnych dopasowanych pod kątem składu ciała i specyfiki danej dyscypliny.

Nad wynikami zawodników czuwa w Austrii interdyscyplinarny zespół ekspertów. Na koniec pobytu żużlowiec otrzyma dokładny raport z wynikami wszystkich testów i indywidualnymi wskazówkami, nad czym powinien dalej pracować.

Kawczyński będzie drugim żużlowcem z regionu, który sprawdzi swoje możliwości w ten sposób. Wcześniej dwa razy klasyfikację Red Bull Juniorskich Asów wygrywał bydgoszczanin Wiktor Przyjemski w barwach Motoru Lublin.

- Fajna przygoda, bardzo mili ludzie, fajna atmosfera. Chciałbym zostać tam na dłużej. Fajne doświadczenie i dużo można się o swoim ciele dowiedzieć, sprawdzić wiele rzeczy. To świetna okazja, żeby sprawdzić formę przed kolejnym sezonem i zobaczyć, co trzeba poprawić - opowiadał bydgoszczanin po powrocie z Austrii.

KRÓTKO

Siatkówka

Bydgoszczanki o jeden mecz od wielkiego finału

Metalkas Pałac Bydgoszcz po zwycięstwie z #Volley Wrocław 3:2 (20:25, 21:25, 25:21, 27:25, 15:12) awansował do ćwierćfinału Pucharu Polski. Teraz bydgoszczanki czekają na kolejnego rywala, z którym zagrają o awans do turnieju finałowego (6-7 luty w Elblągu). Będzie to zwycięzca meczu Developres Rzeszów - Sokół&Hagric Mogilno, który zakończył się w środę po zamknięciu wydania. Sokolanki w ostatnim meczu ligowym przegrały 2:3 w Opolu z Uni.

JP

Siatkówka

Kolejne zwycięstwo i fotel lidera dla Torunia

Cztery kolejne mecze, cztery zwycięstwa, tylko trzy stracone sety - po kolejnej wygranej w Radomiu CUK Anioły są już samodzielnym liderem I ligi siatkarzy. Torunianie mają przewagę punktu nad swoimi jedynym pogromcą w tym sezonie MKS Będzin, ale mają jeszcze jeden mecz zaległy do rozegrania. W Radomiu CUK Anioły rozpoczęły od porażki w inauguracyjnym sety 23:25, ale trzy kolejne padły już ich łupem: 25:23, 25:21 i 25:20.

JP

TENIS

Maja Chwalińska nie zagra we Włocławku. Tak to tłumaczy

Joachim Przybył

Duże rozczarowanie dla kibiców w regionie. W Billie Jean King Cup we włocławskiej Hali Mistrzów nie zobaczymy dwóch najlepszych polskich tenisistek.

Reprezentacja Polski zagra w Hali Mistrzów we Włocławku w dniach 20—21 listopada. Rywalem starcia play-off Billie Jean King Cup będzie Szwecja.Wcześniej wiedzieliśmy, że w zespole nie zagra Iga Świątek, teraz Polska straciła drugą liderkę,

Maja Chwalińska właśnie oświadczyła, że też rezygnuje z tego występu. „Za mną bardzo intensywny sezon - zarówno pod względem fizycznym, jak i mentalnym. Wciąż zmagam się z problemami zdrowotnymi i choć sercem bardzo chciałabym być na korcie, rywalizować i reprezentować swój kraj, wiem, że na ten moment nie jestem jeszcze gotowa, by dać z siebie 100 procent. To zdecydowanie nie jest dla mnie łatwa decyzja, ale czasami najważniejsze jest, by posłuchać swojego organizmu i dać sobie tyle czasu, ile potrzeba, aby w pełni wrócić do zdrowia i formy. Dziękuję wszystkim za wyrozumiałość, wsparcie i dobre słowa. Nieustannie pracuję nad tym, by jak najszybciej wrócić do pełni sił. Trzymam mocno kciuki za dziewczyny i całą reprezentację" - napisała finalistka French Open w oświadczeniu.

W składzie Polek na mecz ze Szwecją znajdują się w tej chwili Katarzyna Kawa, Martyna Kubka, Linda Klimovicova i Weronika Falkowska

eprasa.pl f05c40c0e3