

Koszykówka. To jest polski charakter! Torunianin wśród bohaterów meczu w Hadze **str. 15**



FOT. PAP

NOWOŚCI

DZIENNIK TORUŃSKI

Środa
3.12.2025

Nr 280 (16873)
Rok LVIII

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

WIZYTA TORUŃSKI UNIWERSYTET NIE WYDAŁ NA NIĄ ZŁOTÓWKI

Kosmiczne koszty za dzień astronauty

Adam Willma
adam.willma@polskapress.pl

328 125 złotych - tyle kosztowała zorganizowana przez UMK jednodniowa wizyta Sławosza Uznańskiego-Wiśniewskiego. Uczelnia podkreśla, że wszelkie koszty poniosło ministerstwo.

Zadanie UMK polegało na zorganizowaniu dwóch dużych wydarzeń jednego dnia: spotkania ze społecznością akademicką w auli oraz z młodzieżą szkolną w Collegium Humanisticum.

Po stronie uczelni znalazły się: promocja wydarzenia, przygotowanie materiałów i gadżetów, organizacja konferencji, spotkanie z kołami nauko-

wymi, zapewnienie nagłośnienia, obsługi technicznej i ochrony.

Z odpowiedzi rzecznika prasowego UMK, Patryka Tomaszewskiego, wynika, że na toruńskie wydarzenie z 20 listopada 2025 roku uniwersytet otrzymał grant w wysokości 328 125 złotych. Środki przekazało Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego, w ramach finansowania ogólnopolskiej trasy technologiczno-naukowej misji IGNIS.

Rzecznik podkreśla, że uniwersytet nie płacił za wizytę astronauty z własnego budżetu. Wszystkie koszty związane z przyjazdem dr. Sławosza Uznańskiego-Wiśniewskiego zostały pokryte z ministerialnych pieniędzy, a za scenariusz i nadzór logistyczny całego przedsięwzięcia odpowiadała Polska Agencja Kosmiczna.

Spotkanie z astronautą cieszyło się dużym powodzeniem. W obu miejscach zanotowano komplet uczestników, choć regulamin przewidywał liczne obostrzenia. Obowiązywała wcześniejsza rejestracja, a w Auli UMK ustawiono kontrolne bramki. Uczestnikami drugiego ze spotkań mogli być uczniowie szkół podstawowych i ponadpodstawowych, ale wyłącznie w zorganizowanych grupach, zgłoszonych przez nauczyciela lub edukatora.

Rodzice niepełnoletnich uczniów oraz pełnoletni uczestnicy musieli podpisać zgody na nieodpłatne i nieograniczone rozpowszechnianie wizerunku. Chodzi o zdjęcia i nagrania wideo - na potrzeby działań promocyjnych Agencji i jej partnerów. ©©

Więcej czytaj na stronie 4



RUBINKOWO

Siódmy Dom Pobytu dla Seniora otwarto wczoraj w Toruniu

W świątecznej atmosferze otwarto we wtorek, 2 grudnia Dzienny Dom Pobytu dla Seniorów na Rubinkowie. Placówka rozpoczęła działalność w budynku Szkoły Podstawowej nr 31 przy ul. Dziewulskiego 41b. Na jej potrzeby wykorzystano pomieszczenia na drugim piętrze szkolnego gmachu - prawie 500 mkw. - str. 4

FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

STRONA
ZDROWIA

• Masz kalendarz adwentowy z czekoladkami? Unikaj tego błędu, bo zapłacisz zębami **str. 10-11**

Dr Urszula Bernatowicz-Łojko:
Wraca odra, bo się nie szczepimy str. 2

Kolejne firmy z prestiżowym tytułem Made in Toruń. Ma go już 449 firm str. 2

Powtórka z awarii. Pod Poznańską pękła żeliwna rura z Rumunii **str. 3**

Nr ISSN 0137-9259

Nr indeksu 350370



PRAWO

Koniec piwa na stacji i winka z promocji?



FOT. JANUSZ WOJCIWICZ / POLSKAPRESS

Przyspieszyła sejmowa dyskusja o ograniczeniu dostępności alkoholu. Odkurzone zostały projekty Lewicy oraz Polski 2050, a nowy powstaje w Ministerstwie Zdrowia. Nadchodzą najbardziej surowe przepisy od lat str. 5

Uwaga na nowe oszustwa. Ofiarami głównie starsze osoby

Policjanci i prawnicy ostrzegają seniorów: uważajcie na oszustów! Do Torunia dotarły znane w innych częściach Polski metody - na telefon z więzienia i ze szpitala. Nie daj się nabrać! **str. 4**

Ciągle ślisko na wielu chodnikach. Zimowym utrzymaniem objętych jest 437 km dróg w Toruniu **str. 6**

Tusk i Merz: Nowa deklaracja współpracy Polski i Niemiec. Głowa św. Jakuba Starszego wraca do kraju **str. 8**

Jutro w „Nowościach” Pod paragrafem

● Polski konkwistador podbija Amerykę. Poeta i generał, holenderski wojak Krzysztof Arciszewski to jedna z ciekawszych postaci dawnej Polski

Leszek Kalinowski
publicysta



NIE TYLKO KARTA

Kartą nie może pani/pan zapłacić? - coraz częściej słyszę w sklepach, restauracjach i nie tylko. A przecież nie wszyscy w tym kraju mają konta w banku i nie wszyscy płacą kartą czy telefonem.

Na szczęście możemy płacić też gotówką. Coraz częściej staje się to jednak teorią, a przy kasie dochodzi do nieprzyjemnych sytuacji. A skoro możemy płacić i tak, i tak, to obsługa powinna być przygotowana na różnych klientów. Bo jak ktoś raz się sparzy, to więcej do tego miejsca nie wróci. Przy najmniej w większych miastach, gdzie ma wybór. Gorzej z mniejszymi miejscowościami, gdzie jesteśmy skazani na jedną jedyną panią za ladą, w okienku czy przy urzędniczym biurku.

Niestety, zauważam, że coraz częściej zapominamy, iż „klient nasz pan”. Że to dzięki niemu mamy pracę i powinniśmy być mili, nawet wtedy, gdy mamy swoje problemy czy zły dzień. Tak samo w urzędach czy instytucjach, gdzie pracownicy dostają pensję dzięki nam i naszym podatkom.

Myślę, że warto to przypominać także w szkołach zawodowych, na studiach, kursach czy szkoleniach. Bo chyba nie jest ostatnio z tym najlepiej. Pamiętajmy, że osób, które źle potraktowane będą omijać wielkim łukiem nasz lokal, sklep, punkt usługowy itd. wcale nie jest tak mało. Bowiem dla wielu osób komfort i miła atmosfera mają ogromne znaczenie. I wracają tam, gdzie czują się bezpiecznie i są przyjaźnie obsługiwane.

Powtórzę jeszcze raz zatem: nie wszyscy są w stanie płacić kartą, odbierać esemesy, maile i załatwiać sprawy przez internet. Wszyscy natomiast mają prawo do tego, żeby czuć się komfortowo, czuć, że nie są społecznie wykluczeni. ©

0011444325

Przekazujemy
słowa serdecznego współczucia i wsparcia

**Panu
Marianowi Frąckiewiczowi**

Przewodniczącemu Rady Nadzorczej
Młodzieżowej Spółdzielni Mieszkaniowej w Toruniu,
b. Przewodniczącemu Rady Miasta Torunia (2010–2014)

z powodu śmierci

Siostry

Prosimy o przyjęcie słów otuchy i pocieszenia.

Łączymy się w żalu z całą pogrążoną w żałobie

Rodziną

Zapewniamy o jedności z Państwem
w czasie cierpienia, osamotnienia i bólu.

Prezydent
Miasta Torunia
Paweł Gulewski

Przewodniczący
Rady Miasta Torunia
Łukasz Walkusz
wraz z Radnymi
Miasta Torunia

Wraca odra, bo się nie szczepimy

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

Rozmowa dr Urszulą Bernatowicz-Łojko, pediatrą, neonatolożką, dyrektorką Specjalistycznego Centrum Medycznego i Przychodni POZ „Zdrowa Rodzina” w Toruniu.

Pojawiły się niepokojące informacje o kolejnych przypadkach odrzy w Polsce. Tylko w ostatnich tygodniach sanepid potwierdził zachorowania m.in. na Podkarpaciu. W 2024 roku mieliśmy też przypadki w naszym regionie. Jaką chorobą jest odra i dlaczego tak łatwo się nią zarazić?

Odra to ostra choroba wirusowa, która należy do najbardziej zakaźnych chorób, jakie znamy. Jeden chory może zakażać nawet 15–18 osób, a to znacznie więcej, niż przy infekcji Covid-19! Wirus przenosi się drogą kropelkową, czyli podczas kaszlu, kichania, a nawet mówienia oraz przez kontakt z wydzieliną z nosa czy gardła chorego. Co ważne, okres wylegania wynosi około 10–12 dni, a zakaźność zaczyna się na 4 dni przed pojawieniem się wysypki, więc osoba, która jeszcze nie wie, że choruje, może już zarażać. Początkowe objawy są niespecyficzne i przypominają mocne przeziębienie lub grype, dlatego łatwo je zbagatelizować.

Co zatem powinno zwrócić naszą uwagę?



FOT. NADESANE

Dr Urszula Bernatowicz-Łojko jest neonatolożką, pediatrą i dyrektorką centrum „Zdrowa Rodzina”

Odra zwykle zaczyna się od wysokiej gorączki, silnego kaszlu, zapalenia spojówek i światłowstrętu. Później pojawia się charakterystyczna czerwona wysypka plamisto-grudkowa, która zaczyna się od twarzy i stopniowo „schodzi” na całe ciało. Najbardziej niepokojące są jednak możliwe powikłania. U około jednego na tysiąc do 100 tysięcy pacjentów może rozwinąć się bardzo ciężkie, śmiertelne schorzenie neurologiczne, tzw. SSPE, czyli podostre stwardniające zapalenie mózgu, które rozwija się lata po przechorowaniu odrą i prowadzi do postępującej degeneracji mózgu, a w konsekwencji przedwczesnego

zgonu. Odra osłabia też odporność osób, które ją przecho-
dzą. Mogą być one przez wiele miesięcy bardziej podatne na inne infekcje.

Jak wygląda szczepienie dzieci przeciwko odrze?

W Polsce szczepienie przeciw odrze jest obowiązkowe i bezpłatne. Dzieci otrzymują szczepionkę przeciw odrze w preparacie skojarzonym ze szczepionką przeciw śwince oraz różyczce, jest to tzw. szczepienie MMR. Są to preparaty o nazwie np. Priorix czy M-M-RvaxPro. Pierwsza dawka, tzw. podstawowa, podawana jest dzieciom w między 13., a 15. miesiącem życia, a druga, przypominająca, w 6. roku życia. To jedna z najskuteczniejszych szczepionek: po dwóch dawkach 95–98 procent dzieci jest chronionych przed zachorowaniem. Pełną odporność mają osoby, które przechorowały odrę lub zostały zaszczepione dwiema dawkami.

Czy osoby dorosłe także powinny rozważyć szczepienie?

Tak. W przypadku dorosłych, którzy nie mają potwierdzonej odporności, tj. brak do-
wodu pełnego zaszczepienia dwiema dawkami lub przeby-

Odra jest tak zakaźna, że potrzebujemy zaszczepienia populacji w co najmniej 95 procentach, aby zatrzymać transmisję wirusa

cia odrę, mogą – i powinni – zaszczepić się w dowolnym momencie. Takim osobom zaleca się przyjęcie pełnej dawki szczepienia MMR, tj. dawka podstawowa oraz przypominająca. Osoby dorosłe, które chcą sprawdzić swój status immunologiczny, mogą wykonać badanie poziomu przeciwciał, a następnie skonsultować wynik z lekarzem. Szczepienia dorosłych są odpłatne, ale to wciąż najlepszy sposób ochrony, zwłaszcza w sytuacji, gdy liczba zachorowań w Polsce zaczyna wzrastać.

Dlaczego wysoki poziom szczepień ma tak duże znaczenie dla zdrowia publicznego?

Odra jest tak zakaźna, że potrzebujemy zaszczepienia populacji w co najmniej 95 procentach, aby zatrzymać transmisję wirusa. Niestety, w ostatnich latach w Polsce ten poziom spadł, głównie z powodu działań środowisk antyszczepionkowych. W efekcie widzimy to, o czym mówią media: coraz częściej pojawiają się ogniska choroby, dotyczy to głównie osób niezaszczepionych, ale też zaszczepionych tylko jedną dawką. Szczepienie populacyjne chroni nie tylko nas samych. Tworzy też barierę ochronną dla tych, którzy nie mogą być zaszczepieni: na przykład niemowląt czy pacjentów z obniżoną odpornością i przeciwwskazaniami. ©

Kolejne firmy z prestiżowy tytułem Made in Toruń

Marek Nienartowicz
marek.nienartowicz@polskapress.pl

Podczas gali Made in Toruń lokalni przedsiębiorcy odebrali jedno z najbardziej rozpoznawalnych wyróżnień miejscowego biznesu.

Made in Toruń to znak jakości przyznawany firmom i instytucjom, które w swojej działalności wyróżniają się odpowiedzialnością społeczną, innowacyjnością oraz najwyższym standardem świadczonych usług i oferowanych produk-

tów. Certyfikat jest nadawany przez kapitułę złożoną z przedstawicieli instytucji otoczenia biznesu: Centrum Wsparcia Biznesu w Toruniu, Izby Przemysłowo-Handlowej, Toruńskiej Agencji Rozwoju Regionalnego oraz Urzędu Miasta Torunia.

Znaki przyznawane są od kilku lat. Przedstawiciele u honorowanych nimi firm i instytucji odbierają certyfikaty podczas gal organizowanych co kilka miesięcy. Kolejna, siedemnasta już, odbyła się 27 listopada. Do grona laureatów

dołączyło 25 firm. Znak Made in Toruń otrzymali: Auto Alarm Radio, Azurro, Az.con, Biuro Podróży Ivanti, Blue Rest, Bosco Estetic, Browar De Facto Piotr Domański, Cech Rzemiosł Różnych i Przedsiębiorczości, Costans Recykling, Copernicus Computing, Den of Imagination, English Dream Academy, Fundacja Amicus Universitatis Nicolai Copernici, Gabinet Integracji Sensorycznej i Logopedycznej Tom-Milek Dybowska Milena, Kwiaciarnia Anna Anna Sokołowska, Metix Andrzej Ignasiak, Niepubliczny Punkt

Przedszkolny LOKOMOTYWA, Petite Krzysztof Tyra, RBBC Centrum Restrukturyzacji i Upadłości, Skipton's School of English, Specjalistyczny Sklep Zoologiczny „Planeta Zoo”, Tex-Tor Group, Ubezpieczenia Toruń Przemysław Stangre-
ciak, Wow Step Studio Wnętrz, Biuro Podróży Star Tours Aleksandra Dmytrasz.

Liczba firm i instytucji u honorowanych znakiem Made in Toruń wzrosła do 449. To zarówno wielkie przedsiębiorstwa, jak i małe rodzinne przedsiębiorstwa. ©

Jak świąteczny jarmark oceniają młodzi ludzie ze stolicy?

Katarzyna Kucharczyk
katarzyna.kucharczyk@polskapress.pl

Toruński Jarmark Bożonarodzeniowy od lat przyciąga gości z kraju i zagranicy. W miniony znalazli się wśród nich Paulina i Bartek ze znajomymi. Do Torunia przyjechali z okolic Warszawy.

W Toruniu byli wiele lat wcześniej, jeszcze w dzieciństwie, by dowiedzieć się więcej o najslawniejszym torunianinie i by zrobić sobie zdjęcie pod jego pomnikiem. W ubiegły weekend postanowili wpaść tu jednak ponownie, tym razem jako młode małżeństwo, wraz z piątką bliskich przyjaciół. Przyjechali w sobotni poranek, zetknęli się z Dworcem Głównym, i od razu pognali w stronę centrum miasta. Bo przecież tam - przy Żeglarskiej - wynajęli apartament, by wszystko to, co najważniejsze mieć pod nosem.

- Pierwsze wrażenie? Zachwyt. Ogrom świątecznych ozdób, mnóstwo stoisk z jedzeniem i ozdobami. Naprawdę trudno było przejść obojętnie obok czegośkolwiek, a dzięki temu, że mieliśmy okazję mieszkać w mieszka-



FOT. AGNIESZKA BILECKA

Tak wyglądał toruński Jarmark Bożonarodzeniowy w miniony weekend

niu tuż przy rynku, przez cały czas mogliśmy czuć, że święta się zbliżają - podkreśla Paulina.

Zanim jednak na dobre zaznajomili się ze wszystkimi świątecznymi atrakcjami, postanowili poznać też to, co Toruń oferuje. Przeszli przez Zamek Krzyżacki, zwiedzili starówkę wzdłuż i wszerz, aż w końcu wybrali się na łyżwy,

zupełnie przypadkowo trafiając na mecz hokejowy MKS Sokoły. Czy znaleźli jakieś wady? Tak. Cenę za bilety komunikacji miejskiej. Kiedy podliczyli, że za podróż na Tor-Tor tramwajem w siedem osób musieliby zapłacić 32 zł w jedną stronę, postanowili przez aplikację zamówić Bolta - wyszło taniej, nawet za dużą takśówkę.

Po zmroku zachwyt tylko większy

Kolejny zachwyt nad Toruniem w świątecznej wersji pojawił się po zmroku, kiedy wracając z łyżew, natrafili na weekendowe atrakcje. Działo się wiele - od wizyty św. Mikołaja, przez występy i przede wszystkim ogromny tłok. Niemniej nie powstrzymało to żadnego z nich przed odstawieniem w długiej ko-

lejce, by spróbować świątecznego grzańca. Największym wyzwaniem okazało się jednak coś innego...

- Już od jakiegoś czasu chcieliśmy spróbować toruńskiej wódki piernikowej. Okazało się, że na starówce bardzo trudno ją znaleźć. Trochę się za nią nachodziliśmy! - wspominają ze śmiechem.

Jak ją oceniają? Dobrze, smakowicie, rzeczywiście czuć piernika. Jeden kieliszek rozluźnił i rozgrzał, właśnie po to, by wieczór spędzić na przygotowanej na ten czas atrakcji - koncertu zespołu Sond'n'Grace, który na starówkę ściągnął kolejne tłumy. Po koncercie i przejściu po raz kolejny straganów, by zrobić sobie zdjęcia przy karuzelach oraz postaciach z filmów Disneya, przyjezdni spod Warszawy wrócili do mieszkania, by odpocząć przed kolejnym dniem pełnym wrażeń.

Plusy i minusy Torunia

A było co zwiedzać i podziwiać. Bo tuż po kolejnym jarmarkowym spacerze, turyści trafili do Żywego Muzeum Piernika, czyli jednej z najpopularniejszych toruńskich atrakcji. - Bardzo chcieliśmy tam iść. Na sobotę nie było już biletów,

a na niedzielę fuksem udało nam się kupić siedem ostatnich. Nie przypuszczałam, że tak się tam nam spodoba. Było dużo zabawy, dużo też wiedzy o piernikach i Toruniu, dzięki czemu można spojrzeć na miasto inaczej - wyjaśniają turyści.

Toruńskich pozytywow jest naprawdę sporo, dla ludzi, którzy na co dzień żyją w Warszawie i jej bliskich okolicach. Na plus oceniają dostęp do darmowych i niedrogich atrakcji w obrębie starówki, z których można skorzystać podczas weekendowych odwiedzin. Zaskakujące były też przystępne ceny w restauracjach oraz bardzo szeroki dostęp do lokalów gastronomicznych - od sushi, przez kuchnię polską, aż do orientu i fast foodów.

Czuli się także bezpiecznie, widząc patrol strażnicy miejskiej i policji. Według nich największym minusem była jednak droga komunikacja miejska oraz brak biletów na krótszy czas, na przykład 30 minut. Jak sami jednak przyznają, nie mieli okazji zobaczyć wszystkich punktów i doświadczyć bardziej, jak w Toruniu się żyje, niemniej obiecują, że wrócą - na wiosnę i na dłużej. ©©

Atak na autokar z kibicami

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

W ubiegłą niedzielę autokar z kibicami jadącymi na mecz zaatakowali pod Wąbrzeżem pseudokibice. Policja zatrzymała pięć osób i udaremniła ustawkę. Kibole trafili do prokuratury.

W minioną niedzielę kibice ze Skierniewic jechali autokarami do Grudziądza - na mecz drugoligowy Olimpii Grudziądz z Unią Skierniewice. W miejscowości Jarantowice w powiecie wąbrzeskim jeden z autokarów zaatakowali grudziądzcy pseudokibice. Ewidencje chcieli doprowadzić do konfrontacji.

- Podjęta przez policjantów interwencja praktycznie zapobiegła bijatyce na środku ruchliwej drogi - podkreśla st. asp. Krzysztof Świerczyński, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Wąbrzeźnie.

Kibole usłyszeli zarzuty

W trakcie przejazdu autokarów ich drogę zablokowała 5 samochodów osobowych, z których wybiegli zamaskowani pseudokibice grudziądzkiej drużyny. Mężczyźni zaczęli uderzać i kopać w auto-



FOT. POLICJA

Autokar z kibicami jadącymi na mecz, który zaatakowali pod Wąbrzeżem grudziądzcy pseudokibice

bus z kibicami ze Skierniewic. Jeden z napastników wybił szybę w autobusie, powodując straty w kwocie około 4 tysięcy złotych.

- Do działania natychmiast przystąpili jadący tam policjanci, którzy zatrzymali 5 najbardziej agresywnych mężczyzn. Do policyjnego aresztu trafiło czterech mieszkańców Grudziądza i powiatu grudziądzkiego w wieku 33, 27, 26 i 21 lat. Wśród zatrzymanych był również 15-latek z Grudziądza - przekazuje rzecznik wąbrzeskiej komendy policji.

Samochód, którym przyjechali zatrzymani pseudokibice,

został zatrzymany, tak samo, jak jego dowód rejestracyjny. Jego kierowca odpowie również za spowodowanie zagrożenia bezpieczeństwa w ruchu drogowym.

- Wszyscy zatrzymani usłyszeli zarzuty czynnego udziału w zbiegowisku oraz zniszczenia mienia, za co grozi im nawet do 5 lat więzienia. 1 grudnia podejrzani trafili do prokuratury - mówi rzecznik policji.

Kibolskie wojny

Kibole z Kujawsko-Pomorskiego wciąż przysparzają pracy policji. W październiku funkcjonariusze działali na moście dro-

gowym im. Józefa Piłsudskiego w Toruniu. Wczoraj, 16 października, zatrzymali kilka pojazdów i przeszukali je.

Jak informuje policja, mundurowi przeprowadzili szeroko zakrojone działania prewencyjne związane z przestępczością pseudokibiców. Akcja miała związek z planowanymi w Bydgoszczy piłkarskimi derbami, które od lat budzą duże emocje.

W listopadzie policjanci rozbili zorganizowaną grupę przestępczą wywodzącą się ze środowiska pseudokibiców. Działania na terenie województw kujawsko-pomorskiego i pomorskiego. Zatrzymano 21 osób podejrzanych o przemyt i handel narkotykami oraz inne poważne przestępstwa.

We wrześniu policjanci z Poznania i Łodzi zablokowali planowaną bójkę kilkudziesięciu mężczyzn. Wydarzenia te miały miejsce w powiecie zgierskim, na odludnym terenie. Zgromadzili się tam licznie pseudokibice, między innymi z Kujawsko-Pomorskiego.

Wiosną br. też się działo. W kwietniu bydgoscy policjanci udaremniili ustawkę kiboli z Lublina w koalicji z pseudokibicami m.in. z bydgoskiego i bytomskiego klubu piłkarskiego. ©©

Pod Poznańską pękła żeliwna rura z Rumunii

Szymon Spandowski
szymon.spandowski@polskapress.pl

We wtorek o godz. 8 pracownicy Toruńskich Wodociągów zabrali się za naprawę rurociągu, który pękł na wysokości Domu Muz przy ulicy Poznańskiej.

To druga poważna awaria, jaka w ciągu tygodnia przydarzyła się na Poznańskiej (w czwartek 27 listopada ten sam rurociąg pękł w okolicy nowego cmentarza) oraz trzecia, która w ciągu tygodnia wydarzyła się na lewobrzeżu.

- Zrobimy wszystko co się da, aby uporać się z naprawą jak najszybciej - zadeklarował we wtorek przed południem Władysław Majewski, prezes Toruńskich Wodociągów.

W porównaniu z ogromną awarią, do której doszło ostatniego dnia października na pograniczu Torunia i gminy Wielka Nieszawka, gdzie rurociąg doprowadzający wodę z ujęcia w Małej Nieszawce został zerwany na długości sześciu metrów, ostatni wypadek na szczęście jest dużo skromniejszy, jednak ta katastrofalna częstotliwość jest niepokojąca. Jak się dowiedzieliśmy, pękają rury

pochodzące z lat 60. i 70., spowodowane w tamtych czasach z krajów Rady Wzajemnej Pomocy Gospodarczej. Ta z Poznańskiej prawdopodobnie była produkcyj rumuńskiej.

W tym przypadku duże znaczenie ma również fakt, że została ona wykonana z żeliwa. Produkowane współcześnie rury wodociągowe, które swoją drogą również trzeba sprowadzać z zagranicy, są bardziej elastyczne niż jej poprzedniczki i przez to bardziej odporne na drgania gruntu. ©©



FOT. GRZEGORZ OLIKOWSKI

We wtorek naprawiano rurę pod Poznańską

Toruń

Biało-czerwona flaga z kosmicznej orbity

Adam Willma
adam.willma@polskapress.pl

Toruń był jednym z przystanków na trasie „IGNIS - Polska sięga gwiazd”, w ramach której astronauta Sławosz Uznański-Wiśniewski odwiedza siedemnaście uczelni w kraju.

Projekt ma promować polskie badania kosmiczne i 13 eksperymentów prowadzonych na pokładzie Międzynarodowej Stacji Kosmicznej. Każda uczelnia otrzymuje m.in. jedną z biało-czerwonych flag, które poleciała na orbitę.

Czwarty lot komercyjny

Toruński przystanek trasy IGNIS wpisywać się ma w „politykę państwa w obszarze kosmosu i popularyzacji nauki”. Zgodnie z przygotowanym przez Ministerstwo Rozwoju i Technologii planem na lata 2023-2025, na różne projekty kosmiczne przeznaczonych zostanie łącznie 360 mln euro, czyli około 1,54 mld zł.

To właśnie pierwszą częścią tego projektu było sfinansowanie komercyjnego lotu Sławosza Uznańskiego-Wiśniewskie-

go w ramach programu Axiom Mission 4 (Ax-4). Całościowy koszt wyniósł 65 mln euro (ok. 278 mln zł) i był to czwarty komercyjny lot załogowy tej firmy na Międzynarodową Stację Kosmiczną (ISS). Z pozostałej kwoty 85 mln euro (364 mln zł) trafi na projekt CAMILA zakładający budowę konstelacji polskich satelitów obserwacyjnych, a reszta - 200 mln euro - powiększy polski wkład w programach realizowanych przez Agencję.

Kosmos coraz tańszy

Według ekspertów, do 2035 roku koszt turystycznej wyprawy na orbitę spaść ma do miliona zł za osobę, a lot suborbitalny kosztować będzie nie więcej niż 50 tys. dolarów. Obecnie tygodniowy komercyjny pobyt na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej kosztuje 55 mln dolarów.

Znacznie droższe (liczone już w setkach milionów) mają być planowane przez SpaceX komercyjne loty wokół Księżyca. Już w przyszłym roku na orbicie uruchomiony ma zostać kosmiczny hotel, który docelowo miałby gościć nawet 400 osób rocznie.

©P

Uwaga na nowe próby oszustwa. Ofiarami głównie starsze osoby

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

Policjanci i prawnicy ostrzegają seniorów: uważajcie na oszustów! Pojawiły się nowe metody - na telefon z więzienia i ze szpitala.

Policjanci kolejny starają się dotrzeć do najszerzego grona seniorów z informacjami o nowych metodach oszustw. Odwiedzają domy pomocy społecznej, organizują spotkania w szkołach czy klubach seniora, pojawiają się na imprezach dla seniorów.

- Wszyscy znamy historię oszustwa „na wnuczka” bądź „na policjanta”. Ale obecnie organy ścigania i prawnicy mają styczność z nowymi i przebiegłymi historiami. Oczywiście, znów tak „szytymi”, aby uwiażyć tragizm danej sytuacji - mówi adwokat Mateusz Kondracki, biorący udział w spotkaniach z seniorami.

Telefon z więzienia

- Do seniora dzwoni rzekomy funkcjonariusz służby więziennej. Informuje, że wnuczek nie zapłacił kary grzywny i dlatego obecnie przebywa w więzieniu. Można go „uratować” poprzez wpłatę na podane konto stosownej opłaty - objaśnia adwokat Kondracki.

Sprawa wygląda tym wiarygodniej, że takie działania jest częściowo poparte przepisami.



„Na telefon z zakładu karnego” i „na telefon ze szpitala” - policjanci i prawnicy ostrzegają oszustami

Faktycznie za nieopłacenie grzywny, sądy zamieniają karę na zastępcze pozbawienia wolności i aby niezwłocznie opuścić jednostkę penitencjarną należy po prostu grzywnę zapłacić - przelewając pieniądze na konto sądu. Niemniej jednak sama wpłata nie wystarczy: aby sąd niezwłocznie uzyskał wiedzę o przelewie środków, należy go o tym poinformować i wtedy zostaje wydane stosowne zarządzenie.

To oszustwo „na lekarza” dotarło też do Torunia - wcześniej pojawiło się już w innych regionach kraju. Nie dajmy się nabrać.

- Jak się uchronić przed takim oszustwem? Należy ustalić podstawowe fakty: czy rzeczywiście wnuczek został zatrzymany oraz czy numer konta się zgadza z tym, jaki znajdziemy na oficjalnej stronie danego sądu. Tę informację można zweryfikować też dzwoniąc bezpośrednio do sądu. Oczywiście, można też po prostu skontaktować się z policją i przedstawić całą historię.

Alternatywna wersja oszustwa „na telefon z więzienia” to legenda z wykorzystaniem tymczasowego aresztowania. Oszust wskazuje, by wpłacić poręczenie majątkowe na konkretne konto, celem „uwolnienia wnuczka”. Tyle, że prawo nie przewiduje takiej możliwości „ratunku”.

Kasa na lekarstwo

Kolejna nowa metoda oszustwa to sposób „na telefon ze szpitala i wypadek”. Do seniora dzwoni rzekomy pracownik szpitala i informuje, że „wnuczek” lub inna bliska osoba jest ciężko ranna, znajduje się w szpitalu i potrzebuje specjalnego lekarstwa, które nie jest refundowane przez NFZ. Czas gra wielką rolę, bo brak tego lekarstwa spowoduje śmierć.

- Jak reagować w takim przypadku? Należy niezwłocznie zadzwonić na policję, albowiem w tym wypadku taki scenariusz jest całkowicie nierealny. Niestety, seniorzy poddani manipulacji oraz metodom socjotechnicznym, działając pod presją czasu często poddają takiemu się oszustwu - ostrzega adwokat.

To oszustwo „na lekarza” dotarło też do Torunia - wcześniej pojawiało się już w innych regionach kraju. Policja wszędzie ostrzega: jeżeli ktoś przez telefon informuje nas o tragicznym wypadku/pobycie w szpitalu bliskiej osoby, trzeba zachować czujność. To prawdopodobnie oszuści!

- Wtedy trzeba rozłączyć się i po pierwsze zadzwonić do osoby, której podana historia dotyczy. Nie należy przekazywać żadnych pieniędzy. Żaden lekarz nie prosi o pieniądze przez telefon i nie wysyła po nie innych osób - podkreśla policja.

©P



Toruński przystanek trasy wpisywać się ma w „politykę państwa w obszarze kosmosu i popularyzacji nauki”

To już siódmy Dom Pobytu dla Seniorów

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

W świątecznej atmosferze otwarto we wtorek, 2 grudnia Dzienny Dom Pobytu dla Seniorów na Rubinkowie.

Placówka rozpoczęła działalność w budynku Szkoły Podstawowej nr 31 przy ul. Dzielwskiego 41b. Na jej potrzeby wykorzystano pomieszczenia na drugim piętrze szkolnego gmachu - prawie 500 mkw. Wcześniej zostały one wyre-

montowane i przystosowane do potrzeb osób starszych. Zamontowano także windę. Prace adaptacyjne rozpoczęły się w sierpniu br. Środki przeznaczone na przystosowanie pomieszczeń to ok. 1,1 mln zł, projekt został dofinansowany z funduszy unijnych.

W Toruniu funkcjonuje obecnie siedem Dzielnych Domów Pobytu, znajdujących się w strukturze Toruńskiego Centrum Usług Społecznych: Dzienny Dom Pobytu „Aktywny Senior” przy ul. Mickie-

wicza 57, Dzienny Dom Pobytu „Seniorzy Razem” przy ul. Podgórskiej 2, Dzienny Dom Pobytu „Senior+” przy ul. Bydgoskiej 74, Dzienny Dom Pobytu „Senior+” przy ul. Bydgoskiej 52, Dzienny Dom Pobytu „Radość” przy ul. Watenrodgo 15, Dzienny Dom Pobytu Senior + przy ul. Poznańskiej 296c, Dzienny Dom Pobytu „Złota Klasa” przy ul. Dzielwskiego 41.

Dzienny Dom Pomocy na Rubinkowie przeznaczony jest dla osób 60 plus. ©P



Wtorkowe otwarcie Domu dla Seniorów w Toruniu

AKCJA CHARYTATYWNA

0011434999



Koniec z piwem na stacji i winkiem z promocji? Nadchodzą najbardziej surowe przepisy od lat!

Adam Willma
adam.willma@polskapress.pl

Przyspieszyła sejmowa dyskusja o ograniczeniu dostępności alkoholu. Odkurzone zostały projekty Lewicy oraz Polski 2050, a nowy powstaje w Ministerstwie Zdrowia.

Projekt Polski 2050 przewiduje bezwzględny zakaz reklamy napojów alkoholowych i napojów bezalkoholowych stylizowanych na alkohol. Zakazane byłyby promocje „6+6 gratis”, a na butelkach musiałyby się znaleźć zniechęcające ostrzeżenia graficzne.

Podwyższone miałyby zostać opłaty za zezwolenia. Jest też uderzenie w tzw. małe piwo - zakaz sprzedaży alkoholu w opakowaniach mniejszych niż 0,3 litra oraz opakowaniach innych niż szklane lub metalowe.

Projekt Lewicy zakłada nowelizację ustawy o wychowaniu w trzeźwości oraz ustawy o świadczeniach opieki zdrowotnej. Autorzy chcieliby obowiązkowej weryfikacji wieku przy zakupie „procentów”, a także wyeliminowania sprze-



Wśród propozycji znajduje się ogólnopolski zakaz sprzedaży napojów procentowych w godzinach 22.00-6.00

daży poniżej sumy akcyzy i VAT. W pakiecie propozycji jest również całkowite usunięcie alkoholu ze stacji paliw oraz wprowadzenie ogólnopolskiego zakazu sprzedaży napojów procentowych w godzinach 22.00-6.00. Do tego dochodzi pełny zakaz reklamy i promocji alkoholu, łącznie z piwem.

Swoją cegiełkę dokłada Ministerstwo Zdrowia, które w najnowszej wersji projektu ustawy o przeciwdziałaniu alkoholizmowi również proponuje zakaz sprzedaży na stacjach benzynowych i w uzdrowiskach oraz ograniczenie

sprzedaży online do osobistego odbioru.

„Noc to czas kryzysów”

Bożena Gołębiewska, kierowniczka Prywatnego Ośrodka Terapii i Rozwoju „Przebudzenie” w Lipnie, nie ma co do kierunku zmian wątpliwości. - Kierunek jak najbardziej słuszny. Z moich obserwacji wynika, że na stacjach benzynowych dostępność alkoholu dla nieletnich jest większa niż w innych sklepach.

W ocenie terapeutki stacja paliw to miejsce, gdzie łatwiej „przemknąć się” z butelką. Go-

łębiewska zwraca uwagę, że stacja paliw to także szczególnie trudna przestrzeń dla osób w trakcie leczenia. - Alkohol na stacjach benzynowych jest również pokusą dla tych osób uzależnionych, które starają się unikać sklepów z alkoholem - mówi.

Najmocniej wybrzmiewa jednak wątek nocnej sprzedaży. Propozycje ustaw wpisują się - jak podkreśla Gołębiewska - w codzienną praktykę ośrodka. - Jeśli chodzi o sprzedaż nocną, mogę tylko powiedzieć, że bardzo często telefony od osób z problemem alkoholowym odbieramy właśnie nocą lub nad ranem, wtedy często następują kryzysy. Poza tym nocna pora sprzyja decyzjom o zasiadaniu za kierownicą pod wpływem alkoholu. Takie osoby kalkulują, że w ciemności zmniejsza się prawdopodobieństwo kontroli, więc udają się wrócić do domu „bo to przecież tylko parę kilometrów”. Nie mam wątpliwości, że to ograniczenie przełoży się na zmniejszenie liczby wypadków wskutek jazdy po pijanemu.

Jej słowa dobrze korespondują z argumentacją autorów projektów: chodzi nie tyle o całkowite odcięcie dorosłych od alkoholu, ile o zredukowanie najbardziej ryzykownych sytuacji - kryzysów nocnych, łatwego dostępu w trasie, „pod ręką” w miejscach, gdzie i tak jesteśmy zmęczeni i rozkojarzeni.

Zyski nie runą?

Ewentualna zmiana prawa wpłynie na przedsiębiorców, którzy będą musieli przeorganizować swoją ofertę. Właściciel stacji paliw Erol w Golu-biu-Dobrzyniu, Przemysław Radecki, przygląda się sejmowym pracom bez paniki. - Nie jest to zmiana, która przełożyłaby się na naszą egzystencję, bo sprzedaż alkoholu to w naszym przypadku nie więcej niż 1 procent zysku - przyznaje.

Radecki zastrzega jednak, że dla niektórych właścicieli stacji zakaz może być problemem: - Ze spokojem podchodzę do tych zmian, choć nie wykluczam, że w przypadku niektórych stacji wycofanie sprzedaży

alkoholu może przełożyć się na cenę paliwa.

Zaniepokojenie właścicieli stacji widać już na forach internetowych. Dotyczy ono głównie mniejszych stacji, gdzie każdy procent marży ma znaczenie. Wycofanie alkoholu może skończyć się tym, że właściciele stacji będą próbowali przerzucić część obciążeń na klientów.

W samym Sejmie wprowadzono zakaz sprzedaży alkoholu w budynkach i na terenach zarządzanych przez Kancelarię Sejmu. Marszałek Czarzasty podkreśla, że - skoro parlament zajmuje się zakazem sprzedaży alkoholu - posłowie powinni zacząć od własnego podwórka.

Przed nami kolejne etapy sejmowych prac, konsultacje społeczne i zapewne gorące debaty - także w lokalnych samorządach, które wedle projektów mają uzyskać większy wpływ na godziny sprzedaży alkoholu. Nie należy jednak zapominać o tym, że dla samorządów istnienie biznesów opartych na sprzedaży alkoholu jest również ważnym źródłem podatków. ©P

Pstrągi na Boże Narodzenie. Najświeższe pływają w okolicy

Agnieszka Romanowicz
agnieszka.romanowicz@polskapress.pl

Pstrąg to trzecia najchętniej kupowana ryba na święta. Dla klientów liczy się świeżość, dlatego w marketach lepiej sprawdzać etykiety, bo do Polski „przyprawiają” też pstrągi z Turcji i Włoch.

- Poszedłem do marketu po dwa pstrągi. Od razu spojrzałem na etykiety i pierwszy był polski. Dobrze jednak, że następnego też sprawdziłem, bo ten i trzy kolejne pochodziły z Turcji. Zostały wymieszane w lodówce z tymi polskimi - informuje nasz Czytelnik.

- Opakowania i etykiety są niemalże identyczne - ostrzega Stowarzyszenie Producentów Ryb Łososiowatych (SPRŁ). - Często również, widoczny na etykiecie kraj, w którym za-

pakowano rybę (np. Polska), wskazuje się jako kraj, w którym ją wyprodukowano, podczas gdy wyhodowano ją np. we Włoszech, a w Polsce jedynie wypatroszono i zapakowano.

Do polskich marketów trafiają też pstrągi z Niemiec i Danii.

Wiele godzin drogi

Tymczasem dla klientów liczy się przede wszystkim świeżość ryb.

- O ile pierwotna jakość włoskich pstrągów jest dobra, ponieważ produkowane są zgodnie z normami unijnymi, o tyle wiele godzin w transporcie może już znacznie wpłynąć na ich walory jakościowe, w tym smakowe - zauważa SPRŁ.

Polska od lat zajmuje czołowe miejsce w Europie w pro-



Pstrągi, po karpach i śledziach, goszczą na polskich stołach najczęściej w święta Bożego Narodzenia

dukcji pstrąga. W 2024 r. wyniosła ona ok. 21,57 tys. ton i była o 2,8 proc. większa w porównaniu do roku poprzedniego. Lokalne hodowle słyną z wysokiej jakości, dbałości

o dobrostan ryb i zrównoważonych metod produkcji. SPRŁ rekomenduje 28 podmiotów, w Kujawsko-Pomorskiem - Zakład Hodowli Pstrąga Myłof w Rytle, który powstał w lipcu

1975 roku. Produkuje też ryby w trzech ośrodkach na terenach gmin: Czersk, Tuchola i Brusy.

Od 27,50 zł za kg

Oferują sprzedaż na miejscu oraz wysyłkową. Za przesyłkę do 20 kg trzeba doliczyć 20 zł. Czas oczekiwania? Jeden - dwa dni robocze. A jakie są ceny?

- pstrąg niepatroszony - 27,50 zł za kg,
 - pstrąg patroszony ze skrzellami - 34,50 zł za kg,
 - pstrąg patroszony bez skrzeli - 35,70 zł za kg,
 - filet z pstrąga - 54 zł za kg.
- A ile zapłacimy za pstrąga w marketach?
- patroszony: Auchan - 42,90 zł za kg; Leclerc - 27,99 zł; Delikatesy Centrum - 29,99 zł,
 - filet ze skórą z pstrąga (Auchan) - 60,90 zł za kg,
 - filet bez skóry z pstrąga (Auchan) - 66,90 zł za kg.

Na co zwrócić uwagę, żeby mieć pewność, że ryba na pewno jest świeża?

- Powinna mieć jasne, błyszczące oczy oraz łuski przylegające do ciała. Skórę musi mieć gładką i elastyczną - wyjaśniają hodowcy. - Warto delikatnie nacisnąć pstrąga. Mięso powinno wrócić do pierwotnego kształtu.

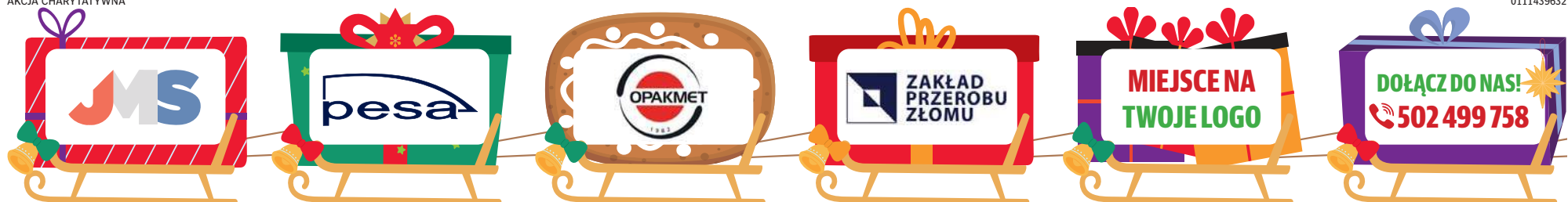
Zapach pstrąga jest delikatny, przypomina wodę.

Trzeba też zwrócić uwagę na jego barwę.

- Należy unikać ryb, które mają matowe lub wyblakłe zabarwienie - zalecają eksperci.

Warto jeść pstrągi, bo zawierają łatwo przyswajalne białko, cenne kwasy tłuszczowe omega-3, bogactwo witamin, a także związki antyoksydacyjne, przeciwzapalne i przyspieszające regenerację komórek. ©P

AKCJA CHARYTATYWNA



0111439632

Ciągle ślisko na wielu chodnikach

Katarzyna Kucharczyk
katarzyna.kucharczyk@polskapress.pl

Toruń od kilku dni mierzy się ze skutkami intensywnych opadów śniegu. W wielu miejscach chodniki są oblodzone i dotarcie do pracy czy szkoły wymaga szczególnej ostrożności.

Miejskie Przedsiębiorstwo Oczyszczania w Toruniu poinformowało, że nieprzerwanie od momentu rozpoczęcia opadów, prowadzi działania w ramach „Akcji Zima”. Na ulice skierowano cały dostępny sprzęt oraz wszystkie zespoły odpowiedzialne za zimowe utrzymanie miasta.

Priorytety i kolejność odśnieżania

Na terenie Torunia zimowym utrzymaniem objętych jest 437 km dróg, które podzielone są na cztery kategorie. Najpierw odśnieżane są główne arterie, trasy autobusowe, mosty i wiadukty. To łącznie ponad 240 km dróg w pierwszej i drugiej kolejności. Dopiero później służby przechodzą do ulic osiedlowych. Miasto podkreśla, że takie zasady pozwalają utrzy-

mać podstawowy ruch i komunikację, zwłaszcza podczas intensywnych opadów.

Trwająca „Akcja zima” i dbanie o toruńskie drogi nie spełniło jednak oczekiwań sporej części mieszkańców. Od kilku dni w sieci pojawiają się zdjęcia oraz filmiki, które dosadnie obrazują, że część ulic i chodników, szczególnie tych osiedlowych, nie została odśnieżona ze śniegu, przez co w wyniku przechodzenia lub przejeżdżania przez śnieg, zrobiło się „uliczne lodowisko”. Marznący deszcz nie poprawił sytuacji.

– Mieszkam na Skarpie. Lodowisko jest takie, że nie można przejść. I to nie tylko na osiedlu, ale też na przystankach tramwajowych, autobusowych, nawet na przejściach dla pieszych. Nikt tego nawet piaskiem nie przysypał. Idzie nogi poślizgać! – napisała pani Klaudia.

Przedstawiciele Urzędu Miasta przypominają, że obowiązek odśnieżania części chodników spoczywa na właścicielach i zarządcach nieruchomości. Jednak i tam jest problem, o czym poinformowali nas choćby mieszkańcy Osiedla Glinki.



Na terenie Torunia zimowym utrzymaniem objętych jest 437 km dróg, które podzielone są na cztery kategorie

– Nikt nie zajmuje się problemem zalegającego śniegu na chodnikach oraz w ciągach pieszo-rowerowych, a także drogach osiedlowych, po których przemieszczają się pojazdy samochodowe. Zawsze zostaje ten śnieg zdeptywany, zajeżdżony, a następnie pozostaje warstwa śliskiego lodowiska,

na którym ludzie nie mogą chodzić, a nawet są przypadki, gdzie łamią sobie kończyny – piszą wzburzeni mieszkańcy. Jedna z mieszkanki wstawiła nawet na Facebooka zdjęcie, jak mieszkańcy ul. Poznańskiej radzą sobie z „ulicznymi lodowiskami” – kładą kartony przed wejściami do budynków

oraz na chodnikach, tak by uniknąć poślizgnięcia się.

Wielu Czytelników „Nowości” alarmowało w ostatnich dniach w sprawie chodników przy szpitalu na Bielanych. Te sygnały dotyczą zwłaszcza przejścia i ślizgawicy między lecznicą a przystankami autobusowymi przy ulicy św. Józefa. Jedna z Czytelniczek opowiadała z kolei o swoim upadku na przystanku tramwajowym (w stronę centrum miasta) na placu Duszyńskiego. Poślizgnęła się na znajdującym się tu lodzie.

Uliczne lodowiska można zgłosić do straży miejskiej

Problem rodzi się zazwyczaj wtedy, gdy ulica nie podlega pod miejskie odśnieżanie. Spółdzielnie mieszkaniowe oraz administracja budynków nie zawsze reagują w porę, a czasami, jak przyznają mieszkańcy różnych części miasta, nie reagują wcale. Co zrobić wtedy? Sprawę można zgłosić do Straży Miejskiej, która przypomina o obowiązku odśnieżania chodników przylegających bezpośrednio do posesji.

Obowiązek ten wynika z Ustawy o utrzymaniu czystości i porządku w gminach oraz z uchwały Rady Miasta Torunia. Dotyczy właścicieli, zarządców oraz użytkowników nieruchomości. Chodniki muszą być oczyszczone ze śniegu, błota i lodu, a usunięty śnieg może być składowany na skraju chodnika lub w pasie zieleni, pod warunkiem że nie blokuje to przejścia. Strażnicy przypominają, że śliskość należy eliminować poprzez posypywanie piaskiem lub innymi materiałami szorstkimi, bez używania środków chemicznych.

Właściciele zobowiązani są także do usuwania sopli i nawisów śnieżnych z dachów budynków graniczących z drogami i chodnikami. Ma to zapobiec sytuacjom, w których przechodzący piesi są narażeni na spadający lód. W przypadku zaniedbania obowiązków Straż Miejska może nałożyć mandat w wysokości 100 zł lub skierować wniosek o ukaranie do sądu. Osoby, które doznały urazu wskutek nieodśnieżonego chodnika, mogą dochodzić odszkodowania na drodze cywilnej.©©

W piątek na toruńskie tory powraca świąteczny tramwaj

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

Już za kilka dni w pierwszy kurs w tym sezonie ruszy świąteczny tramwaj MZK Toruń. Start: w piątek, 5 grudnia. Podczas inauguracyjnego przejazdu na pasażerów czekają niespodzianki.

– To już w Toruniu tradycja, że co roku na progu zimy w trasę rusza świąteczny, iluminowany tramwaj. Jak zwykle będzie cieszył oczy świątecznymi akcentami, ale w tym roku zyska zupełnie nową, naprawdę zjawiskową oprawę. Będą nowe dekoracje, nowa energia i jeszcze więcej świątecznego blasku – zapowiada Sylwia Derengowska, rzeczniczka MZK w Toruniu.

Inauguracyjny przejazd odbędzie się w piątek, 5 grudnia. Świąteczny swing wyruszy o godz. 15.57 z pętli Motoarena i będzie jechał trasą linii nr 3 do pętli Heweliusza i z powrotem. Podczas pierwszego kursu pasażerowie będą mogli posłuchać świątecznych piosenek w wykonaniu dzieci z Ogniska Pracy Pozaszkolnej „Dom Harcerza”.

Gwiazdkowy klimat będzie można poczuć nie tylko w tramwaju, ale także na przystanku na węźle przesiadkowym na al. Solidarności (od strony Muzeum Etnograficznego), gdzie oczekiwanie na świątecznego swinga umili pasażerom kolejna grupa młodych artystów z Domu Harcerza. Ich recitalu będzie można

posłuchać od ok. godz. 15.50 do 16.20. Zarówno w tramwaju, jak i na przystanku na pasażerów będą czekały słodkie krówki-MZK-ówki, pierniczki oraz serdeczne życzenia.

– Ale to nie koniec niespodzianek! Wystarczy przejść kilkanaście kroków, by zrobić sobie zdjęcie w gwiazdkowej fotoramce. Stanie ona na pl. 4 Czerwca 1989 r., niedaleko plenerowego fortepianu – zdradza Sylwia Derengowska.

Świąteczny tramwaj pojedzie na pętlę Heweliusza i wróci na pętlę Motoarena, a po inauguracyjnym przejeździe tego dnia nadal będzie można go spotkać na trasie linii nr 3.

Świąteczny tramwaj będzie kursował jako zwykły tramwaj rozkładowy w sieci komunikacji miejskiej do 6 stycznia 2026 roku. Także do 6 stycznia na skwerze nieopodal węzła przesiadkowego na al. Solidarności na amatorów fotografii w świątecznym klimacie będzie czekała fotoramka.

Rozkłady jazdy świątecznego tramwaju na najbliższe dni będą dostępne na stronie internetowej mzk-torun.pl w kategorii „Linia Świąteczna”. Przejazdy są odpłatne, według obowiązującej taryfy przewozowej.©©



Tak wyglądał świąteczny tramwaj MZK w Toruniu w ubiegłym roku

REKLAMA

0011443212

WYKAZ NIERUCHOMOŚCI PRZEZNACZONYCH DO SPRZEDAŻY W DRODZE BEZPRZETARGOWEJ

Podano do publicznej wiadomości poprzez wywieszenie na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Obrowo na okres 21 dni w terminie od dnia 8.12.2025 roku do dnia 29.12.2025 roku.

Zgodnie z art. 35 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami /Dz. U. 2025 r. poz. 1077 ze zm./ Wójt Gminy Obrowo podaje do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości gruntowych niezabudowanych przeznaczonych do sprzedaży w drodze bezprzetargowej z zastosowaniem art. 37 ust. 2 pkt 6 ww. ustawy na polepszenie warunków nieruchomości przyległych.

Oznaczenie nieruchomości wg katastru nieruchomości oraz wg księgi wieczystej, powierzchnia przeznaczona do dzierżawy	Opis nieruchomości	Przeznaczenie w planie zagospodarowania przestrzennego	Sposób zagospodarowania nieruchomości	Cena sprzedaży działki
Działka nr 415/24 o powierzchni 0,0050 ha KW TO1T/00040684/0	Działka położona jest w miejscowości Zębowo	Brak planu	Nieruchomość położona w miejscowości Zębowo, gm. Obrowo. Działka stanowi teren niezabudowany, niezagospodarowany, pełniący funkcję drogi dojazdowej. W najbliższym sąsiedztwie nieruchomości zabudowa mieszkaniowa jednorodzinna, tereny rolne. Ze względu na wielkość i kształt działka nie nadaje się do samodzielnego zagospodarowania. Działka przeznaczona na uzupełnienie działki sąsiedniej	Zgodnie z operatem szacunkowym z dnia 7.07.2025 roku 3 260 zł

Na podstawie art. 34 ust. 1 pkt. 1 i pkt. 2 uogn pierwszeństwo w nabyciu wyżej wymienionych nieruchomości przysługuje osobie, która spełnia jeden z następujących warunków:

a) przysługuje jej roszczenie o nabycie nieruchomości z mocy niniejszej ustawy lub odrębnych przepisów, jeżeli złoży wniosek o nabycie przed upływem terminu określonego w niniejszym wykazie, b) jest poprzednim właścicielem zbywanej nieruchomości pozbawionym prawa własności tej nieruchomości przed dniem 5 grudnia 1990 r. albo jego spadkobiercą, jeżeli złoży wniosek o nabycie przed upływem terminu określonego w niniejszym wykazie,

Termin złożenia wniosku nie może być krótszy niż 6 tygodni, licząc od dnia wywieszenia wykazu, tj. do dnia 19.01.2026 r.

Jeśli ww. nieruchomość nie zostanie sprzedana na wyżej określonych zasadach zostanie zbyta w formie bezprzetargowej w trybie art. 37 ust. 2 pkt 6 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami na polepszenie warunków nieruchomości przyległej tj. dz. Nr 415/19 .

Przeniesienie własności nastąpi w formie umowy notarialnej sporządzonej w kancelarii notarialnej. Szczegółowe informacje o nieruchomości będącej przedmiotem sprzedaży można uzyskać w Urzędzie Gminy Obrowo, pokój nr 35.

Kultowa lista przebojów Radia 357 będzie nadawana z Torunia

Karolina Rokitnicka
karolina.rokitnicka@polskapress.pl

-1 stycznia 2026 roku Toruń stanie się muzycznym centrum Polski. Piąte notowanie TOP 357 zostanie nadane na żywo z Torunia, prosto z klubu „Od Nowa” - informuje magistrat.

TOP 357 korzenie ma w dawnej radiowej Trójce. Funkcjonował tam jako TOP Wszech Czasów. „Przeszedł” do Radia 357 z dziennikarzami, którzy opu-

ścili Trójkę w czasach rządów PiS-u.

TOP 357 prezentowany jest przez kilka dni w końcu grudnia. Finał odbywa się co roku 1 stycznia. W poprzednich latach nadawany był z Gdańska, Katowic i Zakopanego. Teraz przychodzi czas na Toruń.

Informację o tym, że finał TOP-u odbędzie się 1 stycznia 2026 roku przekazał na antenie Radia 357 w sobotę 29 listopada jego współzałożyciel Piotr Stelmach. W Nowy Rok zapewne będzie wśród prowadzących

program. Pozostałymi będą Marek Niedźwiecki, Marcin Łukawski i Ola Budka.

Piotr Stelmach kilka dni temu gościł w Toruniu, był bohaterem jednego ze spotkań w ramach Toruńskiego Festiwalu Książki. Zasiada on także w kapitule Nagrody Artystycznej Torunia imienia Grzegorza Ciechowskiego.

Nie jest tajemnicą, że wielkim fanem Radia 357 jest p.o. dyrektora Biura Promocji i Mediów Urzędu Miasta Torunia Marcin Jurzysta. To on

przyczynił się do tego, że finał TOP-u 357 trafi do Torunia, do Od Nowy.

Istota listy przebojów TOP 357 polega na tym, że co roku słuchacze wybierają swoje najważniejsze utwory, a finałowe notowanie stało się jednym z najbardziej wyczekiwanych wydarzeń noworocznych.

- Top Radia 357 to coś więcej niż lista przebojów. To wspólne święto muzyki i ludzi, którzy ją kochają. To tradycja zapoczątkowana w radiowej Trójce przez Marka Niedźwieckiego,

którą kontynuujemy razem z nim w Radiu 357 - informuje stacja.

Głosowanie w muzycznym plebiscycie trwa. Słuchacze mogą oddać swoje głosy do 20 grudnia na stronie radia.

- Wyniki finałowego notowania TOP 357 to wydarzenie, które jednoczy słuchaczy i artystów - podkreśla toruński Urząd Miasta. - To ogromny zaszczyt i wyróżnienie dla naszego miasta, które od dekad współtworzy historię polskiej muzyki. Toruń to świetne miasto, Od Nowa to wy-

jątkowy klub, a ludzie tworzący to miejsce to prawdziwa siła polskiej kultury. Klub „Od Nowa”, miejsce symboliczne i „uświęcone muzycznie”, od zawsze przyciągał ludzi sztuki. To tu rozdziły się artystyczne przełomy, tu swoje ścieżki znacząco odcisnęły najważniejsze nazwiska polskiej sceny. Wybór Od Nowy na gospodarza tegorocznego finału TOP 357 to nie tylko ukłon w stronę lokalnej kultury. To wyraz uznania dla miasta, które wspiera i inspiruje muzyczne środowisko. ©

TV TORUŃ

ŚRODA, 3 GRUDNIA

10:00 Aktualności Toruńskie
10:20 Pogoda dla Torunia
10:25 Radio teleskop- grudzień
10:30 Rozmowa dnia
10:45 Serwis sportowy
10:50 ZUS bliżej ciebie (1)
11:00 Magazyn samorządowy (6)
11:20 7 dni sportu
11:40 Fitness- Marta Wirchowska (1)
12:00 Powtórka programu
14:00 Oferty TV Toruń
15:00 Hokej: KH Energa- JKH Jastrzębie
17:00 Bulwar sztuki- listopad
17:45 Aktualności Toruńskie
18:05 Pogoda dla Torunia
18:10 Radio teleskop- grudzień
18:15 Rozmowa dnia
18:30 Serwis sportowy
18:35 ZUS bliżej ciebie (1)
18:45 Magazyn samorządowy (6)
19:10 7 dni sportu
19:30 Magazyn Kujawsko-Pomorski
19:50 Potencjał gospodarczy regionu (18)
20:00 Aktualności Toruńskie
20:20 Pogoda dla Torunia
20:25 Radio teleskop- grudzień
20:30 Rozmowa dnia
20:45 Serwis sportowy
20:55 Bulwar sztuki- listopad
21:45 Aktualności Toruńskie
22:05 Pogoda dla Torunia
22:10 Radio teleskop- grudzień
22:15 Rozmowa dnia
22:30 Serwis sportowy
22:40 Hokej: KH Energa- JKH Jastrzębie



„Pierwsza gwiazdka” z Saturnem lub Jowiszem

Tradycyjna polska Wigilia zaczyna się, gdy na niebie pojawi się tzw. „pierwsza gwiazdka”. W tym roku około godziny 16:30 Saturn może być miłym uzupełnieniem południowej części nieba. Około godziny 18:00 będzie to Jowisz - bywa, że to on staje się „symbolem” rozpoczęcia świątecznej wierzby.

W tę jedną noc ludzie częściej spoglądają w górę - szukają znaku, wspomnienia, może

odrobiny świątecznej magii. Gwiazdy wydają się być bliżej, jakby nachylały się nad ziemią, chcąc zajrzeć w okna domów. A co jeszcze na grudniowym niebie? Geminidy! Co to takiego? O tym w kolejnym odcinku „Radioteleskopu”.

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

INFORMATOR

WAŻNE TELEFONY

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

SZPITALY

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

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

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

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

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

POLICJA

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

NA POMOC

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

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

INFORMACJE

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

INTERWENCJE

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

AUTOREKLAMA

0011430402

Jesień

to dobry czas na odkrywanie

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

KRÓTKO

EDUKACJA

Rząd chce chronić małe szkoły

Małe szkoły będą mogły służyć też lokalnej społeczności, np. jako miejsce realizacji polityki senioralnej – zakłada projekt noweli ustawy Prawo oświatowe, którym we wtorek ma się zająć rząd. To odpowiedź na zmiany demograficzne. Przepisy mają być alternatywą dla likwidacji małych szkół podstawowych. Mają pozwolić na dostosowanie edukacji na poziomie szkół podstawowych do zmian demograficznych, chroniąc przy tym – tam, gdzie jest to możliwe – użytkowane blisko domu rodzinnego, bezpieczne miejsca edu-

kacji dzieci – szkoły podstawowe.

Resort zwrócił uwagę w uzasadnieniu do proponowanych zmian, że – jak wskazuje prognoza ludności Głównego Urzędu Statystycznego na lata 2023–2060 – liczba ludności Polski będzie systematycznie spadać. Do 2060 r. ma się ona zmniejszyć się do 30,9 miliona, co oznacza ubytek o 6,7 miliona ludzi (około 22 proc.). Kluczowym powodem tego stanu jest ujemny przyrost naturalny oraz starzenie się polskiego społeczeństwa. PAP

DRAMAT

Zginął w tragicznym wypadku



Nie żyje Nikodem Marecki – młodziutki 11-letni aktor znany z filmów „Biała odwaga”, „Zołza” oraz serialu „Szpital św. Anny”. O jego śmierci poinformował w poniedziałek reżyser Marcin Koszałka. 11-letni chłopiec zginął w wyniku potrącenia przez samochód, gdy wysiadł z autobusu szkolnego i wbiegł na jezdnię

POZNAŃ

Sąd uchylił wyrok uniewinniający

Sąd Apelacyjny w Poznaniu uchylił we wtorek wyrok sądu I instancji uniewinniający Mirosława R. ps. Ryba i Dariusza L. ps. Lala, oskarżonych o uprowadzenie, pozbawienie wolności i pomocnictwo w zabójstwie poznańskiego dziennikarza Jarosława Ziętary. Sprawę ponownie rozpozna poznański sąd okręgowy.

W uzasadnieniu wyroku sędzia Maciej Świergosz podkreślił, że „dla sądu apelacyjnego, w tym składzie, ten materiał jest już dzisiaj wystarczający do skazania”.

Sędzia zaznaczył, że w ocenie sądu „oczywiste jest, że 1 września 1992 roku Jarosław Ziętara został uprowadzony, a następnie »zginął, bo był dziennikarzem«”. PAP

GOSPODARKA

– Rada Polityki Pieniężnej na grudniowym posiedzeniu obniży stopy procentowe o 25 pkt bazowych – powiedział PAP ekonomista ING Banku Śląskiego Adam Antoniak. Dodał, że kolejna obniżka może nastąpić już w styczniu. – Mielśmy taką prognozę już wcześniej, ale po danych o inflacji w listopadzie zauważyłem, że obecnie zdecydowana większość banków prognozuje obniżkę stóp w grudniu – dodał

„*Uczniowie zapewne przeżyją szok związany z tym, że to, czego dawniej się uczyli, jest już nieaktualne*”

Paulina Mikuła popularyzatorka wiedzy o języku polskim, twórczyni profilu „Mówiąc inaczej”

Tusk i Merz: Nowa deklaracja współpracy Polski i Niemiec

Oprac. Karolina Wrońska
Berlin

Bezpieczeństwo, infrastruktura, polityka pamięci oraz wsparcie dla Ukrainy zdominowały polsko-niemieckie konsultacje międzyrządowe w Berlinie.

W poniedziałek w Berlinie odbyły się 17. polsko-niemieckie konsultacje międzyrządowe z udziałem premiera RP Donalda Tuska, kanclerza RFN Friedricha Merza oraz szefów kilku najważniejszych resortów obu państw.

Premier Tusk poinformował, że kwestia Ukrainy była pierwszą poruszoną w trakcie jego rozmów z kanclerzem Niemiec. Merz oświadczył z kolei podczas konferencji prasowej, że Niemcy niewzruszenie stoją po stronie Polski.

Merz podkreślił, że nowa, wspólna, polsko-niemiecka deklaracja, która będzie fundamentem współpracy na kolejne miesiące i lata, obejmuje trzy priorytety: bezpieczeństwo i obronę, usieciowienie i infrastrukturę oraz pamięć i upamiętnienie.

Szef niemieckiego rządu wypowiedział się też o upamiętnieniu. – Nie możemy i nie chcemy unikać przeszłości, musimy podtrzymywać pamięć, także tę bolesną pamięć. (...) Dzisiaj dajemy impuls do utworzenia trwałego pomnika polskich obywateli, ofiar II wojny światowej i niemieckiej tyranii 1939–45. Nieba-



Kanclerz Niemiec Friedrich Merz i polski premier Donald Tusk podają sobie ręce po konferencji prasowej

wem złączą się po niemieckiej stronie odpowiednie przetargi – oznajmił Merz.

Przekazał również, że znaczną część rozmowy z Tuskiem zdominował temat Ukrainy. – Stoimy tutaj ramię w ramię – zadeklarował. Podkreślił w tym kontekście m.in. konieczność utrzymania spójności wspólnoty transatlantyckiej.

Kanclerz RFN powiedział, że nie może dojść do żadnej decyzji bez udziału Ukrainy i Polski. Uznał także, że celem jest utrzymanie jedności Europy, przestrzegając przed próbami wbicia klina między Polskę i Niemcy.

Wskazał na konieczności wywierania presji na Rosję, a także podkreślił, że należy doprowadzić do wykorzystania zamrożonych rosyjskich aktywów na rzecz wsparcia Ukrainy.

Premier Tusk podkreślił z kolei wagę współpracy z Niemcami w sprawie zabezpieczenia wschodniej granicy Polski, która jest też wschodnią granicą UE i NATO.

Szef polskiego rządu wyraził zadowolenie, że w sprawach kluczowych takich, jak bezpieczeństwo, inwestycje w infrastrukturę oraz wsparcie Ukrainy, Polska i Niemcy idą „ręka w rękę”.

Premier podziękował Merzowi za zaangażowanie na rzecz powstania w Berlinie stałego pomnika upamiętniającego polskie ofiary niemieckiej agresji i okupacji.

Tusk był też pytany, czy Polska nie czuje się wykluczona z rozmów na temat zakończenia wojny w Ukrainie. Premier odparł, że europejscy liderzy nie mają wątpliwości co do potrzeby obecności Polski w najważniejszych formatach ds. pokoju na Ukrainie.

Tusk poinformował, że konsultacjom międzyrządowym towarzyszy deklaracja, w której Polska i Niemcy mówią jednym głosem o potrzebie uniezależnienia w 100 proc. swoich krajów, a także całej Europy od dostaw surowców energetycznych z Rosji.

Premier zapewnił, że Polska jest gotowa rozmawiać o konkretnych przedsięwzięciach dotyczących infrastruktury drogowej, kolejowej czy sieci energetycznych. Jak dodał, chodzi m.in. o nowe ropociągi, które mogą zabezpieczyć Polskę na wypadek ataku Rosji czy nowe połączenia drogowe i mosty na Odrze.

Konsultacjom obu rządów towarzyszyło przekazanie Polsce przez Niemcy polsko-krzyżackich archiwów zrabowanych podczas II wojny światowej oraz głowy świętego Jakuba Starszego – fragmentu rzeźby z XIV w. – skradzionej po wojnie. PAP

Prezydent zawetował ustawę o rynku kryptoaktywów. Jest reakcja ministra finansów i gospodarki

Marcin Koziestański
Warszawa

O decyzji prezydenta poinformował w poniedziałek jego rzecznik Rafał Leśkiewicz. Jak dodał, przepisy zagrażają wolnościom Polaków, ich majątkowi i stabilności państwa.

W informacji na platformie X Leśkiewicz napisał, że zawetowana ustawa przewiduje możliwość wyłączania przez rząd

stron internetowych firm działających na rynku kryptoaktywów jednym kliknięciem. W jego opinii przepisy dotyczące blokowania domen są nieprzejrzyste i mogą prowadzić do nadużyć. Dodał, że w większości państw Unii Europejskiej stosuje się prostą listę ostrzeżeń, która chroni konsumentów bez blokowania całych serwisów.

Drugim problemem, który wpłynął na decyzję prezydenta – jak podał Leśkiewicz – jest

rozmiar i brak przejrzystości w przyjętych rozwiązaniach. Wskazał też, że np. Czechy, Słowacja czy Węgry wdrożyły przepisy, które mają kilka lub kilkanaście stron, natomiast polska ustawa ma ich ponad sto. Według Leśkiewicza trzecią przyczyną weta jest wysokość opłat nadzorczych, ustalonych – jak ocenił – na poziomie, który uniemożliwi rozwój małym firmom i startupom, a faworyzuje zagraniczne korporacje i banki.

Na decyzję prezydenta zareagował minister finansów i gospodarki Andrzej Domański. Na platformie X napisał: „Kolejna zawetowana ustawa. Tym razem wbrew klientom i inwestorom rynku kryptoaktywów oraz polskimi podmiotom. Już teraz 20 proc. klientów traci swoje pieniądze w wyniku nadużyć na tym rynku. Chcielibyśmy ich chronić, Prezydent wybrał chaos i bierze pełną odpowiedzialność za swoje działania”. PAP

Papież zakończył wizytę w Bejrucie. Apelował o pokój dla Bliskiego Wschodu

Oprac. Anna Nagel
Liban

Papież Leon XIV zakończył we wtorek wizytę w Libanie. Na lotnisku w Bejrucie pożegnali go prezydent kraju Joseph Aoun i premier Nawaf Salam.

- Wyjazd jest trudniejszy od przyjazdu. Byliśmy razem, a w Libanie bycie razem jest „zaraźliwe”: spotkałem tu ludzi, którzy nie lubią odosobnienia, ale lubią spotkanie - wyznał papież podczas pożegnania na bejruckim lotnisku. - Mam nadzieję, że w ducha braterstwa i poświęcenia dla pokoju zaangażujemy cały Bliski Wschód, nawet tych, którzy dziś uważają się za wrogów

- podkreślił Leon XIV. Dodał, że poruszyła go wizyta w miejscu katastrofalnej eksplozji w Bejrucie z 2020 roku. - Modliłem się za wszystkie ofiary i noszę w sercu ból oraz pragnienie prawdy i sprawiedliwości wielu rodzin, jak i całego kraju - zapewnił.

Wcześniej na zakończenie mszy papież zaapelował o pokój, pojednanie i odrzucenie przemocy na Bliskim Wschodzie, by pokonać polityczne, społeczne i religijne różnice. Podkreślił, że to ziemia naznaczona przez niestabilność, wojny i cierpienie.

Podczas całej trzydniowej wizyty w Libanie Leona XIV pozdrawiały wszędzie na drogach i ulicach tysiące ludzi. PAP



Papież Leon XIV przed przylotem do Libanu przebywał kilka dni w Turcji

Rośnie liczba ofiar śmiertelnych na Sumatrze

Oprac. Anna Nagel
Indonezja

Bilans ofiar śmiertelnych powodzi i osunięć ziemi na indonezyjskiej Sumatrze wzrósł do 631 osób - poinformowała we wtorek krajowa agencja ds. katastrof.

Ewakuowano około miliona mieszkańców. Indonezja jest krajem najbardziej dotkniętym przez kataklizm, który w całej Azji Południowo-Wschodniej pochłonął już blisko 1,2 tys. ofiar.

Poprzedni bilans mówił o 502 ofiarach śmiertelnych.

Skala zniszczeń w Indonezji jest ogromna. W trzech prowincjach Sumatry za zaginione nadal uznaje się 472 osoby, a ponad 2,6 tys. zostało rannych. Według oficjalnych danych żywioł dotknął bezpośrednio po-

nad 3,3 mln mieszkańców. Rząd Indonezji ogłosił wystanie do najbardziej zniszczonych regionów 34 tys. ton ryżu i 6,8 mln litrów oleju.

Trwa wyścig z czasem, by dostarczyć pomoc humanitarną do odizolowanych rejonów, do których można dotrzeć tylko drogą morską lub powietrzną. Organizacje pomocowe ostrzegają przed ryzykiem głodu w prowincji Aceh z powodu przerwanych łańcuchów dostaw i gwałtownie rosnących cen żywności.

Katastrofa, wywołana przez deszcze monsunowe i cyklony tropikalne, zdewastowała również Sri Lankę, gdzie zginęło co najmniej 390 osób, a 352 są uważane za zaginione - podała agencja AFP. Powodzie na mniejszą skalę odnotowano także w Tajlandii i Malesji. PAP

Witkoff z nowym planem na Kremlu. Co powie Putin?

Marcin Koziestański
Rosja

Negocjacje pokojowe w Ukrainie zbliżają się do decydującego momentu. Wczoraj specjalny przedstawiciel Donalda Trumpa Steve Witkoff spotkał się w Moskwie z Władimirem Putinem.

Witkoff spotkał się z Putinem we wtorek po południu. Rzecznik Kremla Dmitrij Pieskow wcześniej przekazał, że na poniedziałek Putin miał zaplanowane „kilka niepublicznych spotkań w ramach przygotowań do kontaktów rosyjsko-amerykańskich”.

- Po wtorkowym spotkaniu strony mogą wydać wspólne oświadczenie - powiedział Pieskow. Do Moskwy wraz z Witkoffem poleciał również zięć Trumpa Jared Kushner, który aktywnie uczestniczył w opracowaniu 28-punktowego planu pokojowego, a wcześniej w negocjacjach dotyczących zawieszenia broni w Strefie Gazy. Pieskow nie powiedział jednak nic na temat udziału Kushnera w spotkaniu z Putinem.

W niedzielę ukraińska delegacja pod przewodnictwem sekretarza Rady Bezpieczeństwa Narodowego i Obrony Rustema Umerowa przeprowadziła rozmowy z Witkoffem, Kushnerem i sekretarzem stanu Marco Rubio. Negocjacje odbyły się w klubie golfowym Witkoffa w Miami.



FOT. PAP/EP

Jakie stanowisko zajmie Putin w rozmowach ze specjalnym przedstawicielem Trumpa - Witkoffem?

Strony próbowały uzgodnić punkty pozostałe po poprzedniej rundzie rozmów w Genewie, ale w rzeczywistości omawiano tylko kwestię powojennych granic - pisze Axios.

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski powiedział później, że kwestia terytorialna była omawiana przez 6,5 godziny. W poniedziałek po południu Zełenski rozmawiał z Witkoffem w towarzystwie liderów europejskiej „koalicji chętnych” - Emmanuela Macrona i Keira Starmera. Szczegółów rozmów nie podano.

Oficjalnie zarówno Amerykanie, jak i Ukraińcy nazywają negocjacje sukcesem. Rzeczniczka Trumpa Karoline Leavitt oświadczyła, że w Białym Domu panuje optymizm, a Zełenski napisał kolejny, wyraźny uprzejmy post z podziękowaniami dla Trumpa.

Putin: Warunek zakończenia działań wojennych jest niezmienny - ukraińskie wojska muszą „wyczołgać się z okupowanych terytoriów”

Nieoficjalnie ukraińscy urzędnicy mówią, że negocjacje „były intensywne, ale nie zakończyły się niepowodzeniem”. - Naszym stanowiskiem jest zrobić wszystko, aby przyczynić się do sukcesu USA [w negocjacjach], ale nie stracić naszego kraju i zapobiec nowej agresji - wyjaśnił Axios jeden z ukraińskich urzędników po spotkaniu. Źródło ABC powiedziało, że Ukraińcy nadal odmawiają oddania zajętych przez Rosję terytoriów, co zresztą było do przewidzenia.

Mowa o około 20% terytorium obwodu donieckiego z umocnionymi obszarami wokół Słowiańska i Kramatorska, które do tej pory nie zostały zajęte przez armię rosyjską. W zeszłym tygodniu podczas wizyty w Kirgistanie Władimir Putin oświadczył, że jego główny warunek zakończenia działań wojennych pozostaje niezmienny: ukraińskie wojska muszą „wyczołgać się z okupowanych terytoriów”.

Formalnie może to oznaczać terytoria wszystkich czterech obwodów, które Rosja uważa za swoje - przynajmniej takie są oficjalne żądania Putina, sformułowane jeszcze rok temu. Jednak na poprzednim etapie negocjacji - latem tego roku - Kreml dał do zrozumienia Witkoffowi, że zadowolony jest z Donbasem, a pozostałe powojenne granice mogą przebiegać wzdłuż linii kontaktu. PAP

Australijska policja rozbiła siatkę pedofili w Sydney. Satanizm i okultyzm w filmach

Grzegorz Kuczyński
Australia

Australijska policja postawiła zarzuty czterem mężczyznom z przedmieść Sydney. Chodzi o rozpowszechnianie zdjęć przedstawiających wykorzystywanie seksualne dzieci z motywami satanistycznymi.

Detektywi poinformowali, że 27 listopada przeprowadzili sześć przeszukań w Waterloo, Ultimo i Malabar. Według szefa wydziału ds. przestępstw seksualnych policji Nowej Południowej Walii (NSW) czterech mężczyzn komunikowało się ze sobą i udostępniało „wyraźne” materiały przedstawiające wykorzystywanie dzieci za pośrednictwem międzynarodowej strony internetowej. Wszystkim czterem mężczyznom odmówiono zwolnienia za kaucją.



FOT. POLICJA NOWEJ POŁUDNIOWEJ WALII

Na czele grupy pedofil-satanistów stał 26-latek

Pod adresem w Waterloo policja aresztowała 26-letniego mężczyznę, który według policji odgrywał wiodącą rolę w grupie. Został on oskarżony o kilka przestępstw, w tym udostępnianie materiałów przedstawiających wykorzystywanie dzieci i posia-

danie takich materiałów. Został również oskarżony o rozpowszechnianie i posiadanie materiałów przedstawiających zoofilię, poinformowała policja.

Trzech mężczyzn w wieku 46, 42 i 39 lat zostało aresztowanych w związku z tą samą siecią wykorzystywania dzieci. Zostały im postawione zarzuty związane z posiadaniem lub rozpowszechnianiem materiałów przedstawiających wykorzystywanie dzieci.

Detektyw nadinspektor Jayne Doherty, szefowa oddziału ds. przestępstw seksualnych w Nowej Południowej Walii, powiedziała, że czterech mężczyzn rzekomo udostępniało „odrażające” treści w międzynarodowej sieci, przedstawiające dzieci w wieku od niemowląt do 12 lat, a także zwierzęta.

Doherty stwierdziła, że policja skonfiskowała wiele urządzeń elektronicznych, odkrywając ty-

siące filmy. - Policja będzie twierdzić w sądzie, że ta międzynarodowa grupa prowadziła rozmowy i udostępniała materiały przedstawiające wykorzystywanie i torturowanie dzieci, zawierające symbole i rytuały związane z satanizmem i okultyzmem - powiedziała. - Wśród tych obrazów znalazły się również filmy przedstawiające wykorzystywanie seksualne zwierząt - dodała.

Sledztwo zostało przeprowadzone przez wydział ds. przestępstw seksualnych policji stanu Nowa Południowa Walia w ramach operacji Strike Force Constantine, rozpoczętej w kwietniu, której celem jest zbadanie internetowej dystrybucji materiałów przedstawiających wykorzystywanie seksualne dzieci o charakterze rytualnym lub satanistycznym. W listopadzie policja dowiedziała się o grupie mężczyzn w Sydney.

W NUMERZE: Bezpłatny pobyt w sanatorium

Pobyt w sanatorium może być całkowicie darmowy. Są sytuacje, w których Zakład Ubezpieczeń Społecznych zapłaci za wszystkie koszty leczenia,

zakwaterowania i wyżywienia, a także zwróci koszty dojazdu do i z ośrodka rehabilitacyjnego. Czas pobytu w sanatorium z ZUS to 24 dni. Kwalifikacja do sanatorium w tym przypadku odbywa się szybciej niż w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia.

ZA TYDZIEŃ:

- Tym osobom herbata może zaszkodzić. Kto powinien jej unikać?
- Pobudza krążenie i wzmacnia odporność. Teraz jest idealny moment na morsowanie.



FOT. 123RF

Masz kalendarz adwentowy z czekoladkami? Unikaj tego błędu

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Szczotkowanie zębów natychmiast po zjedzeniu czekolady to błąd - ostrzegają eksperci.

Codzienne otwieranie kolejnego okienka w kalendarzu adwentowym umila i osładza czas oczekiwania na Boże Narodzenie. Jednak ten słodki rytuał odliczania dni adwentu niesie ze sobą też niebezpieczeństwa. Ekspert mówi, jaki jest największy błąd i podpowiada, jak cieszyć się świątecznymi smakołykami bez uszkodzania zębów.

Kalendarz adwentowy może szkodzić twoim zębom

Jeżeli jesteś jedną z tych osób, które przedświąteczny czas umilają sobie czekoladkami z kalendarza adwentowego, to ten tekst jest dla ciebie. Okazuje się, że te niewinne słodkie maleństwa mogą uszkodzić twoje zęby. Jak uniknąć błędów? Radzi ekspert stomatologiczny Barty Walsh z Ordo.

Ekspert ostrzega, że największym problemem związanym z jedzeniem czekoladowego kalendarza adwentowego jest... mycie zębów tuż po spożyciu czekoladki.

- Należy odczekać co najmniej pół godziny przed szczotkowaniem zębów po zjedzeniu czegokolwiek zawierającego kwasy lub cukier, aby zachować mocne szkliwo - mówi specjalista dla dziennika „Mirror”.

Szczotkowanie zębów natychmiast po zjedzeniu czekolady może uszkodzić szkliwo, które jest tymczasowo zmiękczane przez kwasy pochodzące z cukru.

Jaki kalendarz adwentowy wybrać?

Ekspert zaleca też odpowiedni wybór kalendarza adwentowego. Ten, na jaki najlepiej się zdecydować, powinien być z ciemną czekoladą. W porównaniu z czekoladą



Czekoladki z kalendarza adwentowego mogą szkodzić naszym zębom. Dentyści radzą, jakich błędów unikać

mleczną ma ona więcej korzyści zdrowotnych.

- Pomaga również zwalczać bakterie, które powodują, że cukry zamieniają się w kwas, i zawiera silne środki przeciwbakteryjne - dodaje ekspert. - Im ciemniejsza, tym lepsza, jeśli chodzi o wybór ciemnej czekolady, a nawet pomaga zapobiegać nieświeżemu oddechowi, więc jest to wszechstronny ulubiony przysmak dentyстів - dodaje.

Specjalista odradza też kupowanie czekolad z dodatkową zawartością cukru, takich jak karmel. Zamiast tego poleca wybierać składniki, które mogą korzystnie wpłynąć na zęby, takie jak orzechy i mięta.

- Nie zapominaj o picu dużej ilości wody, aby wypłukać jamę ustną - dodaje. - Przestrzeganie tych prostych rutyn

nowych kroków oznacza, że możesz oddać się świątecznej tradycji i zachować zdrowe zęby.

Jak podaje National Health Service (NHS), dzieci w wieku od 4 do 6 lat mogą spożywać maksymalnie pięć kostek cukru (19 g) dziennie, podczas gdy dzieci w wieku od 7 do 10 lat mogą spożywać do 24 g cukru. Typowa czekoladka z kalendarza adwentowego zawiera 2,1 g, więc można włączyć ten słodki przysmak bez powodowania szkód dla zdrowia, ale pamiętaj o umiarze.

Zdaniem eksperta największym problemem w jedzeniu czekolady jest mycie zębów tuż po jej zjedzeniu

Co sprawia, że czekolada tak bardzo nam smakuje?

Na to, jak odbieramy smak czekolady, wpływa kilka czynników. Zależy to zarówno od jej składników, jak i składu naszej śliny oraz sposobu, w jaki słodycz rozpuszcza się w naszych ustach.

Kluczową rolę na początku tego procesu odgrywa tłuszcz, który znajduje się w czekoladzie.

Kiedy bierzemy do ust kostkę, pokrywa ona wnętrze jamy ustnej tłustym filmem. Następnie pierwsze skrzypce grają cząsteczki kakao.

Do takich wniosków doszli naukowcy z Uniwersytetu w Leeds. Wyniki ich badań zostały opublikowane w czasopiśmie naukowym „ACS Applied Materials and Interface”. Badacze przeprowadzili testy

z użyciem luksusowej marki ciemnej czekolady na sztucznej powierzchni 3D przypominającej ludzki język.

Naukowcy wykorzystali techniki analityczne z dziedziny inżynierii zwanej trybologią. Bada ona interakcje powierzchni i płynów, poziomów tarcia między nimi i roli właściwości smarnych. Wszystkie te procesy odbywają się w naszych ustach, gdy sięgamy po kostkę czekolady.

Anwesha Sarkar, profesor ze School of Food Science and Nutrition w Leeds, mówi, że nauka o właściwościach smarnych daje wgląd w to, jak faktycznie odbieramy smak żywności.

- Można wykorzystać tę wiedzę do projektowania żywności o lepszym smaku, konsystencji lub o większych

korzyściach zdrowotnych - tłumaczy. - Nie ma znaczenia, czy czekolada ma 5 proc. tłuszczu, czy 50 proc., ponieważ nadal będzie zachowywać się w ustach tak samo. Znaczenie ma natomiast lokalizacja tłuszczu. Wyniki naszych badań pokazują, że musi się on znajdować w zewnętrznej warstwie czekolady - dodaje.

Naukowcy mają nadzieję, że dzięki swoim badaniom doprowadzą do opracowania nowej generacji luksusowych czekoladek, które będą miały taką samą teksturę i podobne walory smakowe, ale będą zdrowsze.

- Nasze badania otwierają nowe możliwości. Producenci mogą dzięki nim projektować ciemną czekoladę tak, aby zmniejszyć w niej zawartość tłuszczu - mówi naukowiec.

Pobyty w sanatorium może być za darmo. Kiedy to ZUS zapłaci za twój turnus?



ZUS zapłaci za wszystkie koszty leczenia, zakwaterowania i wyżywienia, a także zwróci wydatki na dojazd najtańszym środkiem komunikacji publicznej z miejsca zamieszkania do sanatorium

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Do sanatorium możesz wyjechać nie tylko w ramach świadczenia z NFZ. Z ZUS będzie szybciej i za darmo, ale musisz spełnić określone warunki.

Z sanatorium możesz skorzystać w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia. Leczenie uzdrowiskowe jest wtedy kontynuacją leczenia szpitalnego lub ambulatoryjnego. Aby skorzystać z sanatorium, musisz otrzymać skierowanie od swojego lekarza na taki pobyt.

Dla kogo sanatorium w ramach ZUS?

Możesz skorzystać także z sanatorium opłaconego przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych. W tym przypadku ma na celu rehabilitację leczniczą w ramach prewencji rentowej. Może więc z niego skorzystać osoba ubezpieczona, której z powodów zdrowotnych grozi częściowa lub całkowita niezdolność do pracy. Musi jednak istnieć szansa na powrót do zdrowia i aktywności zawodowej po rehabilitacji.

Taki wyjazd nie jest więc dla każdego i możesz z niego skorzystać pod warunkiem, że:

- jesteś ubezpieczony w ZUS (pracujesz zawodowo),
- pobierasz rentę okresową z tytułu niezdolności do pracy,

- pobierasz zasiłek chorobowy lub świadczenie rehabilitacyjne,
- starasz się o świadczenie rehabilitacyjne lub rentę,
- jesteś osobą, u której lekarz orzecznik podczas kontroli zwolnienia lekarskiego stwierdził taką potrzebę.

Pobyt w sanatorium z ZUS jest darmowy

Sanatorium na NFZ przysługuje osobom ubezpieczonym raz na 18 miesięcy. Pobyt trwa nie mniej niż 21 dni. Odbывается w ramach urlopu wypoczynkowego i jest częściowo odpłatny. NFZ płaci za opiekę lekarską i wybrane rodzaje zabiegów. Ty natomiast dopłacasz do kosztów zakwaterowania, wyżywienia, dodatkowych zabiegów (jeśli z takich chcesz skorzystać) oraz podróży do i z sanatorium. Koszty zależne są od sezonu, a najdrożej jest w okresie letnim, czyli od maja do września.

Natomiast z leczenia rehabilitacyjnego w sanatorium skorzystasz zupełnie za darmo. ZUS zapłaci za wszystkie koszty leczenia, zakwaterowania i wyżywienia, a także zwróci koszty dojazdu najtańszym środkiem komunikacji publicznej z miejsca, w którym mieszkasz, do i z ośrodka rehabilitacyjnego. Czas pobytu w sanatorium z ZUS to 24 dni. W zależności od postępów rehabilitacji lub ich braku i pogarszania się stanu zdrowia może on być skrócony lub wydłużony.

Ile czeka się na sanatorium i jak złożyć wniosek?

Kwalifikacja do sanatorium z ZUS odbywa się szybciej niż na NFZ. Po otrzymaniu skierowania od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej i wypełnieniu przez niego wniosku o rehabilitację leczniczą w ramach prewencji rentowej ZUS (wnio-

sek PR-4) wniosek należy złożyć w dowolnej placówce ZUS. Lekarz może go także złożyć w formie elektronicznej.

Następnie wyznaczany jest termin badania u lekarza orzecznika. Pamiętaj, żeby na wizytę zabrać ze sobą dokumentację z leczenia. Na rozpatrzenie decyzji i przyznanie wyjazdu do sanatorium z ZUS czeka się 1-2 miesiące.

Jakie choroby kwalifikują się do sanatorium z ZUS?

Warto wiedzieć, że nie każda choroba kwalifikuje do skorzystania z takiej formy rehabilitacji. Wyjazd do sanatorium z ZUS otrzymasz w przypadku schorzeń:

- narządu ruchu (także po wypadku),
- układu oddechowego,
- układu krążenia,
- psychosomatycznych,
- onkologicznych po operacji raka piersi
- narządu głosu.

Pacjent nie ma wpływu na to, do którego sanatorium pojedzie.

To orzecznik ZUS, który kwalifikuje do leczenia uzdrowiskowego, wybiera miejsce leczenia.

Lekarz orzecznik może skierować na rehabilitację w systemie stacjonarnym (z pobytem całodobowym) albo ambulatoryjnym, wymagającym codziennych dojazdów.

Nie musisz płacić za poradę czy jadłospis. Jak umówić się na darmową wizytę u dietetyka?

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

Z bezpłatnych konsultacji w Centrum Dietetycznym Online mogą skorzystać zarówno kobiety, jak i mężczyźni. Centrum finansowane jest ze środków Narodowego Programu Zdrowia.

Centrum Dietetyczne Online (DCD) to internetowa poradnia, która oferuje konsultacje dietetyczne dostępne dla dorosłych oraz całych rodzin. Wystarczy dostęp do Internetu, by skorzystać z usług, które oferuje poradnia dietetyczna online. Inicjatywa realizowana jest ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025.

Zespół konsultantów Centrum Dietetycznego Online składa się z wykwalifikowanych dietetyków oraz psychologa-psychodietetyka.

Dzięki temu pacjenci mogą liczyć na kompleksowe wsparcie nie tylko w zakresie doboru odpowiedniej diety, ale także w kontekście psychologicznym, co jest kluczowe dla trwałego wprowadzenia zdrowych nawyków żywieniowych.

Aby umówić się z dietetykiem z Centrum Dietetycznego Online, wykonaj poniższe kroki:

- Załóż konto na platformie CDO.
 - Zarejestruj się na stronie cdo.pzh.gov.pl. Rejestracja jest szybka i wymaga podania podstawowych danych.
 - Wypełnij ankietę.
- Po zalogowaniu wypełnij prostą ankietę, w której podasz informacje o swoich nawykach żywieniowych, aktywności fizycznej i stanie zdrowia.

- Wybierz dogodny termin konsultacji.
- W kalendarzu na swoim profilu wybierz dzień i godzinę, które ci odpowiadają. Terminy są przystępne, więc kon-

sultację możesz umówić nawet na drugi dzień (w zależności od porady, jakiej potrzebujesz: z dietetykiem, psychodietetykiem czy dotyczącej aktywności fizycznej).

- Rozpocznij rozmowę. W dniu konsultacji kliknij przycisk „Połącz”, aby rozpocząć rozmowę online z dietetykiem.

Zarówno pierwsze, jak i kolejne spotkania z ekspertami są całkowicie bezpłatne. To doskonała okazja, by uzyskać fachową pomoc bez konieczności ponoszenia kosztów, co jest istotnym wsparciem dla osób chcących zadbać o swoje zdrowie.

Tym bardziej że wizyta u dietetyka w prywatnym gabinecie może kosztować ponad 250 zł, a sporządzenie jadłospisu nawet 500 złotych.

Pacjenci mogą skorzystać z pomocy specjalistów w komfortowych warunkach, bez konieczności wychodzenia z domu.

To wygodne rozwiązanie pozwala na łatwiejszy dostęp do opieki zdrowotnej, zwłaszcza w przypadku osób o ograniczonej mobilności.

Konsultacje online to wygodna opcja, która zapewnia dostępność porad dietetycznych o dowolnej porze i z dowolnego miejsca.

W dzisiejszym zabieganym świecie zdrowe odżywianie często schodzi na dalszy plan. Centrum Dietetyczne Online zapewnia szeroki zakres usług, które wspierają pacjentów w osiąganiu ich celów zdrowotnych i żywieniowych.

Osoby zainteresowane mogą liczyć na profesjonalne wsparcie ze strony dietetyków, psychodietetyków oraz ekspertów zajmujących się aktywnością fizyczną.

W ramach konsultacji otrzymasz praktyczne wskazówki żywieniowe, które pomogą wprowadzić zdrowsze nawyki i wspierać redukcję masy ciała.



Do dietetyka możesz się umówić przez internet i to za darmo. Sprawdź Centrum Dietetyczne Online

Kawa, która doda energii i urody

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Kawa z tym dodatkiem zadba o urodę, młody wygląd, a nawet zdrowie kości i stawów. Kawa z kolagenem to prosty sposób, żeby przemieścić ten suplement do swojej diety.

Kolagen stał się ostatnio bardzo modnym suplementem diety szczególnie w postaci sproszkowanej. Wystarczy więc wymieszać kolagen w proszku z wodą, sokiem, mlekiem, jogurtem czy koktajlem, aby otrzymać napój, który wzmacnia nasze kości, skórę i stawy. Niektóre osoby dodają go także do porannej kawy. To łatwy i wygodny sposób, pozwalający pamiętać o zażywaniu go każdego dnia, bo tylko regularnie i długotrwale stosowany zapewnia wiele cennych dla zdrowia korzyści.

Kolagen połączony z kawą

Kolagen można bezpiecznie łączyć z kawą. W badaniach nie wykazano negatywnego wpływu kofeiny zawartej w kawie na wiązania białkowe w kolagenie.



FOT. 123RF

Dodanie proszku kolagenowego do kawy to łatwy i szybki sposób na regularne przyjmowanie tego suplementu. Tylko długotrwale i regularne stosowanie go daje zamierzone efekty

To prawda, że niszczy je wysoka temperatura, ale musi ona przekraczać co najmniej 150 st. C, w takiej temperaturze kolagen rozpada się i staje się bezużyteczny. Jednak temperatura nawet świeżo zaparzonej kawy nie przekracza 100 st. C, więc nie wpływa ona na działanie suplementu.

Aby przygotować kawę z kolagenem, wystarczy do swojej kawy zaparzonej tak jak lubisz (w ekspresie, po turecku czy w kawiarence) dosypać 20 g bezsmakowego kolagenu w proszku i dokładnie wymieszać. Temperatura wody podczas parzenia kawy nie powinna przekraczać 90 st. C.

Dodanie proszku kolagenowego do kawy to łatwy i szybki sposób na regularne przyjmowanie tego suplementu, ponieważ tylko długotrwale stosowanie go daje zamierzone efekty. Kolagen do picia przyjmowany raz na jakiś czas nic nie da. Należy go przyjmować minimum 1-2 miesiące, aby zacząć zauważać pozytywne efekty suplementacji, a najlepiej 4-5 miesięcy.

Korzyści z picia kawy z kolagenem

Dodanie kolagenu do porannej kawy sprawi, że będziesz o nim pamiętać codziennie. Taka kawa dodaje energii, poprawia pamięć i koncentrację, wzmacnia uwagę, a także usprawnia trawienie i reguluje pracę serca. Natomiast regularne picie

kawy z kolagenem to korzyści takie jak:

- poprawa zdrowia kości i stawów - przyjmowanie suplementów kolagenowych może zwiększyć gęstość kości, poprawia też ruchomość stawów oraz łagodzi ich ból i sztywność, zwiększa ich wytrzymałość i ułatwia regenerację,
- odmłodzenie i poprawa wyglądu skóry - przyjmowanie kolagenu poprawia wygląd skóry i hamuje procesy starzenia. Przywraca więc młody, piękny wygląd skóry, paznokci i włosów.
- wsparcie układu krążenia - kolagen wzmacnia ściany żył i tętnic, obniża ciśnienie krwi oraz reguluje przepływ krwi, rozluźniając naczynia krwionośne i rozszerzając tętnice,
- poprawa pracy jelit - kolagen buduje tkankę łączną jelit, dzięki temu zapewnia uszczelnienie ścian jelit. Wspiera więc układ trawienny i poprawia działanie jelit,
- pomaga w odchudzaniu - zawarta w kolagenie arginina usprawnia przemianę mate-

rii, dzięki czemu przyspiesza trawienie, zapobiega zaparciom i ułatwia wypróżnianie. Szybsze i sprawniejsze trawienie wspiera także utratę zbędnych kilogramów i zadbanie o zgrabną sylwetkę.

Te osoby powinny unikać kawy z kolagenem

Kawy z kolagenem nie powinni natomiast pić:

- alergicy,
- kobiety w ciąży i karmiące piersią,
- osoby chorujące na łuszczycę i tocznię rumieniowaty układowy,
- osoby chorujące na zapalenia stawów i naczyń krwionośnych.

Naturalne źródła kolagenu w diecie to głównie produkty pochodzenia zwierzęcego, takie jak mięso, a szczególnie wieprzowina, wołowina, ryby, a także owoce morza.

Aby naturalnie zwiększyć produkcję kolagenu w organizmie, warto sięgać po zielone warzywa liściaste, cytrusy, jajka, jagody, pomidory, kapustę, pestki dyni, awokado czy czosnek. Produkcję kolagenu oraz wchłanianie się bia-

łek kolagenowych z diety wspiera również witamina C. Pijąc kawę, pamiętaj o piciu wody.

WAŻNE

Czym jest kolagen?

Kolagen to białko, które jest głównym budulcem tkanki łącznej, a nasz organizm składa się z niego w aż 30 procentach. Znajduje się on w naszych kościach, skórze, chrząstkach, stawach, narządach, rogówce oka i włosach. Z czasem jego produkcja w organizmie maleje, a dzieje się to już po mniej więcej 25. roku życia. Spadek produkcji kolagenu sprawia, że nasze stawy nie pracują tak sprawnie jak wcześniej, kości stają się słabsze, włosy i paznokcie bardziej łamliwe, a skóra wiotczeje, staje się cienka i widać na niej zmarszczki. Utrata kolagenu wraz z wiekiem sprawia więc, że się starzejemy.

DROBNE

Nieruchomości

LOKALE UŻYTKOWE - WYNAJME

0011443951

ZAKŁAD GOSPODARKI MIESZKANIOWEJ ogłasza PRZETARG OFERTOWY

na wynajem lokali użytkowych, obiektów fortecznych, garaży, terenów i miejsc parkingowych będących własnością Gminy Miasta Toruń, którymi gospodaruje ZGM w Toruniu, z terminem składania ofert do dnia 11.12.2025 r. Bliższe informacje dotyczące naboru ofert dostępne są na stronie internetowej www.zgm.torun.pl oraz w Biurze Lokali Użytkowych w siedzibie ZGM przy ul. Młodzieżowej 31 (pok. 102), tel. (56) 65 77 530, (56) 65 77 501.

Zdrowie

STOMATOLOGIA

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

Usługi

INSTALACYJNE

HYDRAULIK - Elektryk +48 537414100

KOMPUTEROWE

514-042-236. Informatyk z dojazdem.

PORZĄDKOWE

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

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI nioski z jajem dowóz
600539790

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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



ibo.polskapress.pl

AUTOPROMOCJA

0010738841

REKLAMA

0011440831

„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.

Zleć nekrologi, ogłoszenia drobne, życzenia

Biuro ogłoszeń Nowości Dziennika Toruńskiego:

Toruń, czynne: pn.-pt. 8-16
ul Grudziądzka 46-48, tel. 606 537 137
e-mail: lukasz.kopanski@polskapress.pl

Express
BYDGOSKI

GAZETA pomorska

NOWOŚCI
DZIENNIK TORUŃSKI

0011444503



Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 1 grudnia 2025 roku
zmarł nasz kochany
Ojciec, Dziadek, Brat, Teść i Wujek

Grzegorz Kowalski

lat 71

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
dnia 5 grudnia 2025 roku o godz. 12.00
mszą świętą w kościele pw. Chrystusa Króla w Toruniu,
po której nastąpi
wyprowadzenie na Cmentarz Komunalny
przy ul. Grudziądzkiej 192,
o czym zawiadamia pogrążona w smutku
Rodzina



0011444913

**„Pan moją siłą i mą tarczą, Jemu zaufało moje serce”
Psalm 28, 7**

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 1 grudnia 2025 roku odeszła do Pana,
opatrzone Sakramentami Świętymi, nasza kochana
Mama, Babcia i Prababcia

SP Teresa Kurłowicz-Nemere

lat 86

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się w sobotę,
6 grudnia 2025 roku o godz. 11.30 modlitwą różańcową,
która zostanie odmówiona w kościele pw. Św. Jakuba
Apostoła. O godz. 12.00 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 Rodzina
Autokar zostanie podstawiony po Mszy Świętej przy kościele.

REKLAMA

0011426216

Firma SPRZEDA

lokal użytkowy w Bydgoszczy
(udział w nieruchomości).

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

Tel. 510 026 836

Tran nie dla każdego

Kto powinien zrezygnować z zażywania tranu lub skonsultować to z lekarzem?

- ▶ kobiety w ciąży
- ▶ osoby w trakcie antybiotykoterapii,
- ▶ chorzy przyjmujący leki przeciwzakrzepowe,
- ▶ chorzy z kamicą nerkową,
- ▶ chorzy z osteoporozą,
- ▶ osoby stosujące suplementację preparatami witaminowymi.



Głównym konkurentem tranu jest olej z wątroby rekina. Jest on uboższy w kwasy omega-3, ale zawiera m.in. skwaleń i alkiloglicerole, które skutecznie wzmacniają układ odpornościowy i pozytywnie wpływają na skórę, włosy i paznokcie

Zdrów jak ryba

▶▶ Tran może nam poprawić kondycję, ale może też zaszkodzić

Maja Erdmann

Starszemu pokoleniu tran nie kojarzy się najlepiej - z rybnym posmakiem na języku. Dziś tran można przyjmować postaci kapsułek, bez traumatycznych doznań smakowych. Ale jaki tran wybrać?

Tran to dobrze przyswajalny tłuszcz pochodzący najczęściej z wątroby określonych gatunków ryb, głównie z rodziny dorszowatych.

Dobrej jakości tran to źródło kwasów omega-3 oraz wi-

tamin A i D. Kwasy omega-3 poprawiają ukrwienie mózgu i sprawiają, że ten lepiej pracuje. Witamina D natomiast wpływa korzystnie na rozwój układu kostnego, wzmacnia odporność i zapobiega stanom depresyjnym. Witamina A to zaś wsparcie dla zdrowia oczu, serca i układu krwionośnego.

Czytaj etykiety

Tran możemy kupić w postaci smakowych płynów, kapsułek, a nawet żelków. Obojętnie jaką formę suplementu wybierzemy, musimy wiedzieć z jakich ryb pochodzi. Może okazać się, że

są to te hodowlane z wód skażonych pestycydami lub te karmione najgorszego gatunku paszami. Warto też sprawdzić, czy dostępne są dane o zawartości metali ciężkich takich jak ołów, czy rtęć i o innych zanieczyszczeniach. Producent dobrej jakości tranu, umieści takie informacje. Dlatego czytamy etykiety i szukamy informacji o źródle pochodzenia tranu.

Warto też zwrócić uwagę na datę ważności produktu i sposób w jaki się go przechowuje. Dlatego lepiej kupować tran w aptekach, w których dbają, by butelki stały

w zalecanej przez producenta temperaturze.

Jak zażywać tran?

Najlepiej przyjmować go w trakcie posiłku. Ale uwaga, nie należy przesadzać z dawką suplementacji. Najlepiej zażywać go w okresie zimowym, a potem zjadać się rybami i w ten sposób uzupełniać niedobory witaminy D i A oraz kwasów omega-3.

Jeśli kupiliśmy tran w płynie, powinniśmy go szybko zużyć, gdyż jak każdy tłuszcz, jełczeje. Ten w kapsułkach powinien być przechowywany suchym i ciemnym miejscem.

Przedawkowanie

Wiele rodzajów tranu jest dodatkowo wzbogacanych w witaminy, dlatego warto sprawdzić ich zawartość w tranie i w innych suplementach, które zażywamy. Trzeba zrobić ich bilans, tak by dawka danej witaminy nie przekraczała tej dopuszczalnej na dobę. Dotyczy to szczególnie witaminy A, której przedawkowanie może być niebezpieczne, szczególnie dla kobiet w ciąży - może dojść do uszkodzeń płodu, i dla osób starszych - powoduje rozrzedzenie masy kostnej, co zwiększa ryzyko osteoporozy.©

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona
zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

AUTOPROMOCJA

NOWOŚCI
DZIENNIK TORUŃSKI

Środa
jest dla zdrowia

nowosci.com.pl

REKLAMA

0011391531

REZONANS MAGNETYCZNY
7 DNI W TYGODNIU

ODPŁATNIE I W RAMACH UMOWY Z NFZ

OPIS BADANIA W CIĄGU OKOŁO 10 DNI

„TOMOGRAF”
ul. Kościuszki 71, Toruń

rejestracja@tomograf.torun.pl

Rejestracja badań odpłatnych:
601 261 986, 22 276 24 40

www.tomograf.torun.pl

REKLAMA 0011441542

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

AUTOREKLAMA

**strefa
EDUKACJI**

Edukacja
w najwyższym stopniu

strefaeducacji.pl

AUTOPROMOCJA

009500638

Strefa Biznesu

**NAJWIĘKSZY
REGIONALIZOWANY
SERWIS GOSPODARCZY
W POLSCE**

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



www.strefabiznesu.pl

Czuliśmy się, jakby ktoś nas wykopał z pędzącego pociągu

Agnieszka Kaczorowska w Radiu Złote Przeboje o swoim udziale w „Tańcu z gwiazdami” Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 186

Katarzyna Zillman lubi wyzwania

Polska wioślarka była w pięcioletnim związku z Julią Walczak. Niedawno sportsmenka rozstała się z partnerką i wyprowadziła do osobnego mieszkania. – Potrzebuję nowych inspiracji. Wiem, że nie będzie łatwo. (...) To jest ogromne wyzwanie. A ja lubię wyzwania – powiedziała w nagraniu na Instagramie.



Reagan

Canal+ Premium, 18:25

Pełna humoru i słynnych anegdot, jednocześnie bardzo poważna opowieść o zmaganiu dobra ze złem w globalnej skali. To także inspirująca historia człowieka, który miał siłę zrealizować jasno wytyczony wielki cel.

Noc, której obudził się Laurier

Ale Kino+ HD, 20:15

W niewielkim miasteczku kanadyjskiego Quebecu umiera nestorka rodziny Larouche. A nad rodziną wisi widmo ponurych zdarzeń sprzed lat, które wstrząsnęły lokalną społecznością.

Jackie

TVP Historia, 21:05

Fabula koncentruje się wokół przeżyć Jacqueline Kennedy po zamachu na jej męża Johna F. Kennedy'ego w 1963 roku. W głównej roli Natalie Portman.

Na wodach północy

TVP Kultura, 21:45

Były chirurg wojskowy okrutuje się na statku wielorybniczym i staje się członkiem wyprawy do Arktyki. Poznaj tam harpunnika, z którym – kiedy stanie się jasne, co jest prawdziwym celem wyprawy – stanie do konfrontacji.

Ten inny Bond

Planete+ HD, 21:50

Film ukazuje fenomen postaci Jamesa Bonda na przykładzie ludzi nazywających się tak samo jak fikcyjny as wywiadu. Co czują mężczyźni noszący to samo imię i nazwisko?

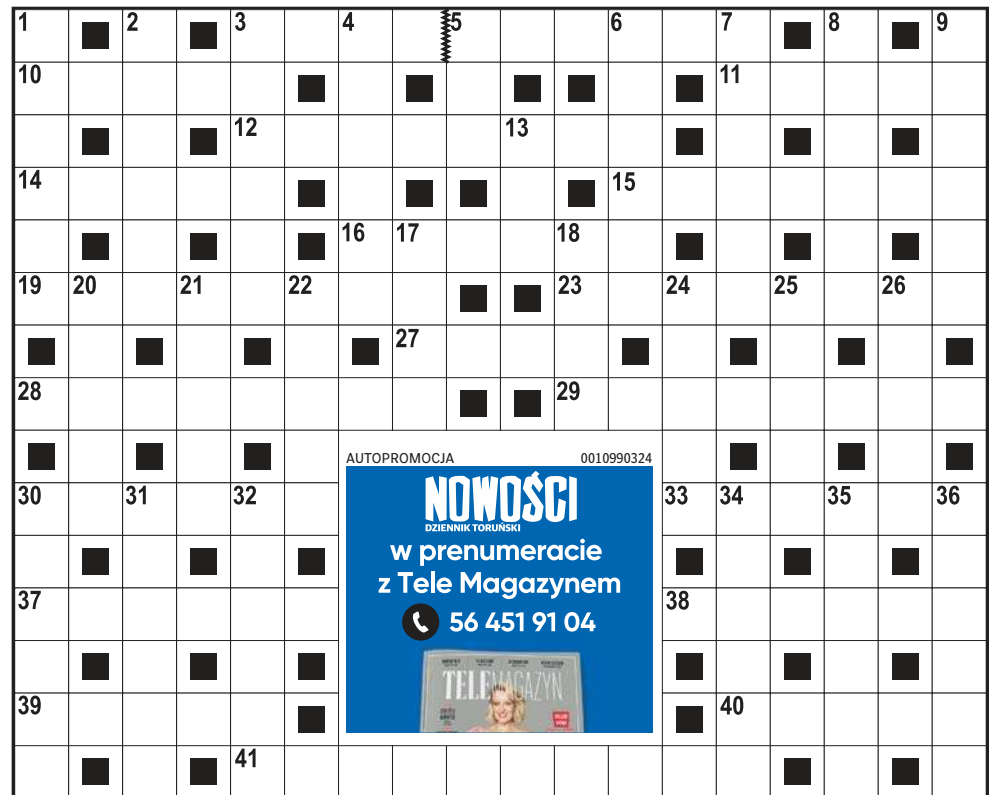


Poziomo:

- 3) powieść Gustave'a Flauberta,
- 10) zwój tapety lub filmu,
- 11) porozumienie stron, układ,
- 12) staropolska zupa z krwi zwierzęcej,
- 14) plakat na słupie ogłoszeniowym,
- 15) stuzłotowy – z portretem króla Władysława II Jagiełły,
- 16) część maszyny włókienniczej,
- 19) kolor ciemnoczerwony, szkarłat,
- 23) marynarka plus spodnie,
- 27) druga co do wielkości rzeka w Polsce,
- 28) bohater francuskiej komedii kryminalnej,
- 29) krótka laseczka używana przez oficerów,
- 30) zrzut wojska na tyły wroga,
- 33) „... większa niż życie”,
- 37) żartobliwe o zdradzonym mężu,
- 38) opłata za postój nierozładowanego wagonu,
- 39) „Ostatni ... filmowy”,
- 40) jeden z rodzajów literackich,
- 41) polski dramat historyczny w reżyserii Filipa Bajona.

Pionowo:

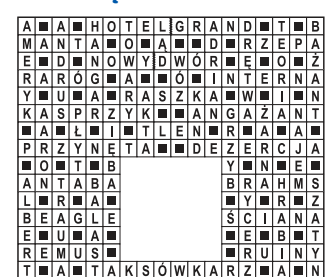
- 1) przenikliwy, głośny krzyk,
- 2) afrykańska stolica nad Morzem Śródziemnym,
- 3) dostarczana przez kuriera,
- 4) dramat Leona Kruckowskiego,
- 5) kupon na deficytowy towar,
- 6) mieszkanka Ammanu lub Damaszku,



- 7) „herbaciana” prowincja Chin,
- 8) nakrycie głowy zakonnic,
- 9) punkt wymiany walut,
- 13) niewiadoma w równaniu,
- 17) zbaczanie statku z kursu,
- 18) kamień, którego dwubarwną odmianą jest opal,
- 20) ucztą pierwszych chrześcijan,
- 21) oznaka godności biskupiej,
- 22) zakłócenie porządku, zamieszanie,

- 24) nieduża mała wąskonosą,
- 25) wyspa w Balearach jak auto,
- 26) pionowa ściana grani,
- 30) kary koń z domieszką białych włosów,
- 31) umowny gest informacyjny,
- 32) presja wywierana na kogoś,
- 34) opiekacz do grzanek,
- 35) surowiec na szczotki i pędzle,
- 36) dawniej dokument, załącznik.

ROZWIĄZANIE NR 185



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś znajdziesz odwagę do dynamicznego działania. Horoskop dzienny zapowiada, że postanowisz zrobić krok, który wiele zmieni.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój poprowadzi Cię właściwą drogą, a małe gesty dadzą wielki efekt. Horoskop na dziś wróży, że dostarczy Ci to mnóstwo satysfakcji. **Baran (21.03 - 19.04)** Pojawi się szansa na ciekawą rozmowę, która otworzy nowe możliwości. Horoskop dzienny na środę radzi do niej przygotować.

Byk (20.04 - 20.05)

Domowa atmosfera doda Ci sił, a wsparcie bliskich pomoże uporządkować myśli. Horoskop dzienny zapowiada, że czeka Cię udany dzień. **Bliznięta (21.05 - 21.06)** Twoja pewność siebie rozświecili dzień i przyciągnie ludzi gotowych współpracować. Horoskop na dziś mówi, że razem sporo osiągniecie. **Rak (22.06 - 22.07)** Intuicja podpowie Ci najlepsze rozwiązanie; zaufaj jej odważnie niż zwykle. Horoskop dzienny na środę mówi, że dobrze na tym wyjdiesz.

Lew (23.07 - 22.08)

Drobny porządek w planach ułatwi skupienie i pozwoli ruszyć we właściwym rytmie. Horoskop dzienny mówi, że nie brakuje Ci determinacji. **Panna (23.08 - 22.09)** Twoje rozmowy przyniosą oczekiwane efekty. Horoskop na dziś wróży, że łatwo znajdziesz wspólny język z innymi osobami. **Waga (23.09 - 22.10)** Dzień sprzyja odkrywaniu nowości i krótkim, spontanicznym decyzjom. Horoskop dzienny na środę mówi, że sporo osiągniesz.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Konsekwencja przyniesie postęp. Horoskop dzienny radzi trzymać się przyjętego planu - szybko zauważysz efekty swoich działań. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Kreatywne pomysły pojawiają się spontanicznie. Horoskop na dziś to wskazówka, by je zapamiętać i wykorzystać w późniejszym terminie. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Nie bierz dzisiaj na swoje barki dodatkowych obowiązków. Horoskop dzienny na środę ostrzega, że nie będziesz w najwyższej formie...

Panie mają ambitny, ale realny cel na MŚ. Czy Kamil Syprzak wróci do męskiej kadry?

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA RĘCZNA. Rozmawiamy ze Sławomirem Szmalem, prezesem Związku Piłki Ręcznej w Polsce, byłym wybitnym bramkarzem reprezentacji Polski.

Na parkietach w Holandii i Niemczech trwają mistrzostwa świata kobiet w piłce ręcznej. Jaki cel został postawiony przed naszymi szczypiornistkami? Chcielibyśmy, aby dziewczyny awansowały do ćwierćfinału, ale zdajemy sobie sprawę, że to będzie trudne zadanie. W pierwszej fazie mierzyliśmy się z niższymi notowanymi Chinami i Tunezją, ale też z Francją, która jest aktualnym mistrzem świata i jednym z głównych faworytów do wywalczenia kolejnego medalu. Ważne będzie, na kogo trafimy w drugiej fazie. Prawdopodobnie zmierzymy się w niej z gospodarzami Holenderkami. One może aktualnie nie są w gronie trzech najlepszych zespołów na świecie, ale to jest absolutna czołówka. W sporcie można zrobić bardzo dużo wiarą i chęcią, więc liczę, że w drugiej fazie zaprezentujemy się dobrze. Przed zespołem założyliśmy realny cel, zajęcie miejsca od dziesiątego do dwudziestego.



FOT. PAP/MARCIN BIELECKI

Prezes Związku Piłki Ręcznej w Polsce Sławomir Szmal, były wybitny bramkarz reprezentacji Polski

W marcu tego roku do sztabu reprezentacji Polski dołączyła ikona światowej piłki ręcznej, jedna z najlepszych obrotnych w historii dyscypliny Heidi Loke. Norweżka spełnia wasze oczekiwania?

W kadrze kobiet jest naprawdę bardzo dobry team spirit. Po rozmowach z zawodniczkami wiem, że jest drużyna jak najbardziej potrzebna. Jest inspiratorką, która buduje dobre relacje, ale też dzięki ogromnemu doświadczeniu daje niezbędne rady. I tego nie możemy burzyć. W sporcie najważniejsze są zaangażowanie oraz dobra atmosfera.

Przejdźmy do reprezentacji mężczyzn, bo już za nieco po-

nad miesiąc polska kadra zagra na mistrzostwach Europy, które rozegrane zostaną w Danii, Norwegii i Szwecji. Czy na Euro wystąpi Kamil Syprzak odsunięty od reprezentacji podczas ostatnich mistrzostw świata, jeszcze przez poprzedniego selekcjonera Marcina Lijewskiego? To jest pytanie do trenera Joty Gonzaleza. To on będzie decydował o powołaniach do reprezentacji i o tym, który zawodnik jest mu potrzebny. Ze strony związku nie ma żadnych sugestii, czy Kamil ma grać, czy nie na Euro 2026 i w ogóle w kadrze. Chciałbym to wyraźnie podkreślić. Wszystkie karty w ręku ma selekcjoner.

A związek i pan jako prezes próbowacie rozmawiać z Syprzakiem na ten temat?

Rozmawiałem z Kamilem jeszcze w czasie gdy ten konflikt wybuchł i wtedy nie zgadzał się z karą na niego nałożoną. Natomiast Jota Gonzalez sam zwrócił się do nas z zapytaniem, jak wygląda sytuacja z Kamilem i powtarzam jeszcze raz, to będzie tylko i wyłącznie decyzja trenera.

Na poprzednim mundialu i Euro, ale też w wielu w ostatnim czasie meczach eliminacji mistrzostw świata czy Europy, reprezentacja Polski z różnych przyczyn nie gra w najmocniejszym składzie. W czym leży problem?

Piłka ręczna to sport bardzo kontaktowy, nierzadko zdarzają się kontuzje. I dlatego też, to wielka niewiadoma, w jakim składzie zagramy na najbliższym Euro. Sezon trwa, zarówno w Orlen Superlidze, jak i Lidze Mistrzów. Będą jeszcze mecze sparingowe kadry i wiele może się jeszcze wydarzyć.

Wydaje się, że gdyby zebrać naprawdę wszystkich najlepszych piłkarzy z polskich i europejskich klubów, siła Białoczerwonych byłaby znacznie większa.

Ważne też jest też, aby na kadrze przyjeżdżali zawodnicy, którzy naprawdę chcą dla niej

grać, dając z siebie na boisku we wszystkich spotkaniach sto procent.

Może pan zadeklarować, że na mistrzostwach Europy zobaczymy naprawdę najmocniejszą reprezentację, na jaką Polskę stać? Czy może jednak to niektórzy zawodnicy będą decydować, czy chcą grać z Orzełkiem na piersi, czy nie, a związek będzie taką sytuację tolerował?

Na ostatnim zgrupowaniu nie pojawiło się dwóch zawodników, bo mieli kontuzje. Nie rzucam żadnych obietnic, gdyż jak mówiłem, nie ja o tym decyduję. Ja zawsze przyjeżdżałem na kadrę, bo to było dla mnie duże wyróżnienie. I mam nadzieję, że takie samo podejście mają aktualni reprezentanci. I że w tej kwestii nic się nie zmieniło.

W Lidze Mistrzów więcej niż dobrze spisuje się mistrz kraju Orlen Wisła Płock, trochę gorzej wicemistrz Industria Kielce. Awans do Final Four jednej z polskich drużyn jest realnym celem w tym sezonie?

Przyzwyczajaliśmy się do tego, że mamy duże oczekiwania wobec polskich zespołów z Lidze Mistrzów, a musimy zdawać sobie sprawę, że to jest bardzo trudne zadanie. Piłka ręczna to sport bardzo popularny w Europie. W Niemczech, Francji, Hiszpanii,

w krajach Skandynawii ona jest na bardzo wysokim poziomie. Uważam, że same już występy polskich drużyn w Champions League są dużym osiągnięciem. Dla mnie ważne jest, aby w naszych zespołach grało jak najwięcej Polaków. To podstawa, abyśmy mogli się rozwijać i aby zdobyte w Europie doświadczenie przekładać potem na występy chociażby właśnie w reprezentacji.

Minął rok, od kiedy jest pan sternikiem Związku Piłki Ręcznej w Polsce. Z czego jest pan najbardziej zadowolony, jeśli chodzi o dotychczasowe dokonania?

Bardzo dużo spraw zostało, że tak powiem ruszonych. Zostały zmienione chociażby zasady gry w piłkę ręczną wśród najmłodszych. Informacje, które do nas docierają, są takie, że te zmiany mają pozytywny wpływ na rozwój dyscypliny w kraju. Zmiany zostały wprowadzone po obserwacjach w innych krajach, gdzie one już weszły w życie wcześniej. Drugi ważny ruch, to utworzenie Akademii Piłki Ręcznej wspólnie z Ministerstwem Sportu. Uważam, że to jest znaczący krok, dzięki któremu w najbliższych trzech latach będziemy w stanie znacznie zwiększyć liczbę zespołów w wieku juniora i juniora młodszego w Polsce. ©P

To jest polski charakter! Torunianin wśród bohaterów meczu w Hadze

Zbigniew Czyż
Joachim Przybył

KOSZYKÓWKA. Polscy koszykarze pokonali w Hadze Holandię 85:83 w 2. kolejce grupy F pierwszego etapu kwalifikacji mistrzostw świata Katar 2027. To było drugie zwycięstwo Białoczerwonych.

Polacy prowadzili w spotkaniu w Hadze tylko dwa razy - w pierwszej (3:2) i ostatniej minucie, w sumie 83 sekundy. Wcześniej, w trzeciej kwarcie Polska przegrywała nawet 21 punktami, co oznacza, że mecz w Hadze przejdzie do historii polskiej koszykówki jako jeden z najbardziej spektakularnych „powrotów” drużyny narodowej.

- Dużo szacunku należy się moim zawodnikom za to, że udało im się znaleźć energię w czwartej kwarcie, w całej drugiej połowie. Oczywiście, popełniliśmy sporo błędów, rywali

mieli za dużo zbiorów w ofensywie - to nie może się powtórzyć. Na koniec liczy się jednak wynik. Dzięki wielkiej energii i zaangażowaniu w obronie mieliśmy trochę łatwiejszych akcji w ataku. Teraz pora na trochę uśmiechu. Czekamy na luty! - powiedział po spotkaniu trener Igor Milicić.

Jednym z bohaterów tego meczu był torunianin Dominik Olejniczak (8 pkt i 6 zbiórek). - Zawsze marzyłem o tym, żeby wnieść namacalny wkład w grę reprezentacji, ale z różnych powodów nigdy mi się to nie udało. To było naprawdę ekscytujące - przyznaje Olejniczak.

To zresztą znakomity czas dla koszykarza, który prywatnie jest synem Joanny Chełczyńskiej, świetnej przed laty koszykarki „Katarzynek”. On sam urośł 213 cm, choć kibice doskonale pamiętają mamę jako filigranową i niezwykle ruchliwą obwadową. Olejniczak szybko wyjechał z Torunia, uczył się



FOT. PAP/MARCIN BIELECKI

Zawodnicy reprezentacji Polski cieszą się po wygranym meczu mistrzostw świata koszykarzy z Holandią w Hadze

w SMS Władysławowo, cztery lata spędził za oceanem w NCAA. Zawodową karierę zaczął w Sopocie, ale tak naprawdę przełomowy był dla niego poprzedni sezon. Koszykarz był znakomity w barwach francuskiego Saint Quentin - średnio 10,5 pkt i 7,3 zbiórek w trakcie 43 meczów.

Owocem był atrakcyjny kontrakt w lidze włoskiej, w której torunianin jest jeszcze lepszy. Jego Betram Tortona jest rewelacją rozgrywek (bilans 6-3 i aktualnie 5. pozycja w tabeli, ale też pierwszy raz w swojej historii był przez chwilę nawet liderem), a Olejniczak jest jednym z najbardziej efektywnych środkowych

w Lega A - notuje 11,5 pkt, 7,5 zbiórek i ponad asystę na mecz.

- Nigdy dotąd nie grałem w klubie, który był tak doskonale zorganizowany. Stworzyliśmy niezwykłą chemię w zespole z zawodnikami, ale i z całym personelem. Nie ma tu gorących głów, nikt nie gra dla własnych statystyk, a myślimy o wspólnym dobru. Jeśli będziemy kontynuować w tym duchu... możliwości są nieograniczone - mówi koszykarz w wywiadzie dla „La Gazzetta dello Sport”.

Torunianin do perfekcji ośzlił swój rzut półhakiem, jest jednym z najlepszych w lidze pod względem skuteczności za 2. - To przychodziło mi naturalnie od dziecka, ale było też motywacją do jeszcze większej pracy. Tylko powtarzając ten ruch, można sprawić, że stanie się niemal automatyczny. Nie ma w tym żadnego sekretu, tylko mnóstwo, mnóstwo, mnóstwo pracy - podkreśla koszykarz.

Olejniczak dorzuca także czołowe miejsce w rankingu zbiorów ofensywnych. Jest ceniony za zaangażowanie, twardość i coraz większe umiejętności gry w defensywie. Nic więc dziwnego, że we Włoszech mówi o nim - symbol i twarz nowego rozdziału historii klubu z Tortony. Z kadrą chce zagrać na MŚ w 2027 roku. Na przełomie lutego i marca 2026 roku czekają Białoczerwonych dwa kolejne mecze z Łotwą.

HOLANDIA-POLSKA 83:85 (28:22, 15:25, 17:21, 13:27).

Holandia: Franke 26, van der Vuurst 18, Kraag 13, Kuta 8, Kruitthof 0 oraz Hollanders 6, Stolk 5, D. N'Guessan 5, L. N'Guessan 0, Kloof 0, Ververs 0.
Polska: Harding 17, Ponitka 22, Sokolowski 12, Olejniczak 8, Szumert 6 oraz Żolnierewicz 7, Zyskowski 6, Zapala 4, Garbacz 2, Kolenda 1, Łęczyński 0, Gielo 0.

1. Polska	2	4	+14
2. Holandia	3	3	+6
3. Łotwa	2	3	+10
4. Austria	2	2	-30

SPORT

www.sportowy24.pl

Biało-zieloni w listopadzie dostali zadyszki, co było dla nich bardzo kosztowne

Dariusz Knopik
dariusz.knopik@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Jedno zwycięstwo, trzy remisy i jedna porażka - takie wyniki kolejno osiągała Olimpia Grudziądz w listopadzie. To był najslabszy miesiąc w wykonaniu biało-zielonych w rundzie jesiennej w Betclie 2. Lidze.

Zadyszka - tym słowem można określić postawę zawodników Olimpii w listopadzie.

W ich grze nie było już tego błysku i jakości, co w poprzednich miesiącach. Pojawiały się też indywidualne błędy, które kosztowały stratę goli czyli wróciły te problemy, z którymi grudziądzanie borykali się przez poprzednie dwa sezony.

Wszystko zaczęło się dobrze, bo grudziądzanie podejmowali Sandecję Nowy Sącz i wygrali 1:0 po голу Beniamina Czajki.

Niestety, kolejne spotkania były do siebie podobne. Biało-zieloni łatwo tracili gole, przeważnie po błędach indywidualnych i potem musieli gonić wynik, co kosztowało ich masę sił. Trzy razy udało się doprowadzić do remisu i wywalczyć po jednym punkcie. Tak było w spotkaniach przeciwko Hutnikowi Kraków 2:2 po golach Macieja Masa i Kacpra Cichonia, Świtowi Szczecin 1:1 po bramce Dominika Frelka oraz Stali Stalowa Wola 2:2 po trafieniach Tomasza Kaczmarka i Makska Pawłowskiego.

Te wyniki spowodowały, że grudziądzanie wypadli z czołowej dwójki premiowanej bezpośrednim awansem. Straty

do prowadzącej Unii Skierniewice wzrosły do czterech punktów, a druga Warta Poznań wyprzedzała Olimpię o „oczko”.

Zestawienie chociaż tych liczb pokazywało jak ważny jest ostatni mecz jesieni u siebie z Unią. Niestety, biało-zieloni znowu podarowali rywalom dwa prezenty, które kosztowały stratę goli. Co prawda Frelek zdobył bramkę, ale ona nic nie dała i Olimpia przegrała 1:2.

Potem okazało się, że nie tylko wzrosły straty do prowadzącej dwójki, ale grudziądzanie zostali także wypredzeni o punkt przez Podhale Nowy Targ. Za biało-zielonymi ze stratą dwóch „oczek” jest Świt, a szósta Stal ma tych punktów o osiem mniej.

O ile w rundzie wiosennej nie wydarzy się żaden kataklizm, to Olimpia powinna być w szóstce, co zapewni baraż o awans, ale to jest loteria i wszyscy w grudziądzkim klubie chcieliby znaleźć się w pierwszej dwójce czyli tam gdzie zespół znajdował się przez większość rundy jesiennej.

Aby tak się stało, to do dobrej gry w ofensywie, za którą biało-zieloni są chwaleni, muszą dołożyć odpowiedzialną postawę w defensywie, bo tego elementu zabrakło w listopadowych meczach i trzeba było za to drogą zapłacić osunięciem się w tabeli. Choć z drugiej strony warto pamiętać, że ekipa z Grudziądza dopiero w barażach obroniła się przed spadkiem. Pewnie w czerwcu mało kto wierzył, że podopieczni Artura Kosznickiego zaliczą tak dobrą rundę jesienną. ©



Piłkarzom Olimpii Grudziądz (białe stroje) zaangażowania i woli walki nie można odmówić

ŻUŻEL

Bayersystem GKM Grudziądz sprzedaje karnety

Sprzedaż karnetów na domowe mecze grudziądzkiej drużyny trwa od 1 grudnia. Bilety na cały sezon 2026 można nabywać poprzez stronę internetową www.BILETYnaGKM.pl, stacjonarnie w sekretariacie klubu od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00 – 15:00 oraz w Sklepie Kibica GKM w Galerii Grudziądzkiej. Do 6 stycznia kibice, którzy mieli karnety na sezon 2025 mogą zarezerwować takie samo miejsce na stadionie.



FOT. JAROSŁAW PABIAN

PIĘKA NOŻNA

Remis na koniec kolejki

W ostatnim meczu 17. kolejki PKO BP Ekstraklasy Motor Lublin zremisował z Legią Warszawa 1:1. Gole strzelili Karol Czubak w 11. minucie z rzutu karnego, wyrównał w 25. minucie Rafał Augustyniak.

KRÓTKO



FOT. MAT. ORGANIZATORA

SZACHY

Kolejne starcie w lidze

Enea Międzyszkolna Liga Szachowa zawiązała do Szkoły Podstawowej w Ugoszczu. Uczestnicy rywalizowali z podziałem na kategorie.

WYNIKI

Klasy 1-3 SP i przedszkola: 1. Alan Kulczak SP Łubianka, 2. Sebastian Nowak SP Nowa Wieś, 3. Mateusz Kubacki SP Myśliwiec; 1. Weronika Marchlewicz SP 3 Brodnica, 2. Hanna Grzeskiewicz SP Łubianka, 3. Maja Kardach SP Towarzystwa Salezjańskiego w Toruniu
Klasy 4 - 6 SP: 1. Stanisław Wachowicz SP 15 Bydgoszcz, 2. Emil Bielicki SP Towarzystwa Salezjańskiego Aleksandrów Kuj., 3. Kamil Grążawski SP Wesoła Góra Olsztyn; 1. Lena Kulczak SP Łubianka, 2. Pola Oleńska SP Osielesko, Kornelia Gardzielewska SP Towarzystwa Salezjańskiego Toruń
Klasy 7 - 8 SP oraz ponadpodstawowe: 1. Cyprian Raczkowski LO Rybin, 2. Natan Andryan-czyk ZS Ekonomicznych Toruń, 3. Oleksandr Ostrowski LO Radziejów; 1. Maria Zaderecka ZS Elektronicznych Bydgoszcz, 2. Wiktoria Winiarska LO Wąbrzeźno, 3. Maria Król SP Łubianka; Open: 1. Kamil Marchlewicz, 2. Tomasz Oleński, 3. Przemysław Kulczak; 1. Joanna Nowak

W weekend 6 - 7 grudnia odbędą się zawody w szachach klasycznych. Gospodarzem turnieju będzie X LO w Toruniu, a rywalizacja przebiegać będzie w dwóch grupach (do lat 18 i Open). Będzie można zdobyć kategorie szachowe, do II włącznie. Zapisy dostępne są m.in. poprzez stronę internetową edukacja-przezszachy.pl (m)

LOTTO
PONIEDZIAŁEK, 1.12
Multi Multi, godz. 22.00
1, 2, 3, 4, 10, 11, 12, 20, 21, 25, 30, [36], 38, 46, 49, 55, 69, 74, 75, 78
Kaskada, godz. 22.00
2, 3, 4, 7, 8, 11, 13, 15, 18, 20, 21, 23
Mini Lotto
10, 22, 28, 29, 39
Ekstra Pensja
2, 6, 8, 11, 13 - 3
Ekstra Premia
3, 22, 25, 27, 29 - 4
WTOREK, 2.12
Multi Multi, godz. 14.00
4, [10], 11, 24, 25, 26, 34, 36, 41, 42, 43, 45, 52, 53, 56, 58, 59, 73, 74, 76
Kaskada, godz. 14.00
3, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 12, 17, 18, 20, 22

Biała Gwiazda straszy niebiesko - czarnych

Dariusz Knopik
dariusz.knopik@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Już w czwartek o godz. 20.45 hitowy mecz 1/8 finału STS Pucharu Polski Zawisza Bydgoszcz - Wisła Kraków.

Na stadion przy ul. Gdańskiej przyjedzie lider Betclie 1. Ligi i główny faworyt do awansu do PKO BP Ekstraklasy. To jest cel klubu prowadzonego przez Jarosława Królewskiego od momentu spadku w 2022 roku.

Wiślacy w 18. meczach tego sezonu zgromadzili 42 punkty. 13 spotkań wygrali, trzy zremisowali i dwa przegrali; ich bilans

bramek to: 47-14. Drugą Pogoń Grodzisk Mazowiecki wyprzedzają aż o 10 punktów. Przy tak zaciętej rywalizacji to jest przepaść i można stwierdzić, że tylko jakiś nieznany kataklizm mógłby pozbawić Białą Gwiazdę awansu do elity.

Trener Mariusz Jop zbudował futbolowego potwora. Jego liderem na boisku jest Hiszpan Angel Rodado, który we wszystkich rozgrywkach zdobył aż 19 goli. Ważnymi postaciami w zespole są młodzieżowcy Jakub Krzyżanowski i Maciej Kuźniak. Pierwszy to lewy obrońca, a drugi to pomocnik. Obaj są reprezentantami Polski w kategoriach młodzieżowych.

Nie można zapominać o innych pomocnikach czyli Austriaku Juliusie Ertlthalerze, Hiszpanie Marcu Carbo, Portugalczykowi Federico Duarte i Nigeryjczykowi Jamesie Igbekeme. Początkowo podstawowym bramkarzem był Kamil Broda, ale od ponad miesiąca „jedyneką” jest Patryk Letkiewicz. Szefem obrony jest Wiktor Biedrzycki.

W rozgrywkach ligowych sposób na wiślaków znaleźli Miedź Legnica i Polonia Warszawa. W rywalizacji pucharowej ekipa z Krakowa pokonała po 1:0 Odrę Bytom Odrzański i Hutnika Kraków. Teraz na ich drodze staną niebiesko-czarni. Z jakim skutkiem... ©



FOT. ANNA KACZMARZ

Najważniejsze postaci Wisły Angel Rodado i trener Mariusz Jop (trzeci z prawej)

Są nieźle widoki na dwa zwycięstwa

Joachim Przybył
joachim.przybyl@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Energa Toruń i Artego Bydgoszcz zagrają dziś w swoich halach w roli faworytek.

Koszykarki z regionu dostarczają swoich kibicom sporo emocji. W pierwszych trzech kolejkach były same porażki, ale jak już Artego i Energa zaczęły wygrywać, to nie chcą przestać. Bydgoszczanki wygrały trzy z ostatnich meczów, a dziś zagrają z Wisłą Kraków. Utytułowany klub wró-

cił w tym sezonie z Orlen Basket Ligi, ale do dawnej chwały ma jeszcze daleko. Ma na koncie dwa zwycięstwa z dwiema ostatnimi drużynami w tabeli. Najgroźniejsze są dwie panie Williams: rozgrywająca Ja'leah (15,9 pkt i 4,4 asyst) oraz skrzydłowa Taylor (17,4 pkt i 13,4 zb.). Początek meczu o godz. 18.00 w Grupa Moderator Arenie.

Prowadzona przez wiceliderkę klasyfikacji strzelczyń Asianae Johnson Energa jest niepokonana od trzech kolejek, a w poprzedniej sprawiła jedną z największych niespodzianek

w sezonie, ogrywając KSSSE Eneą AJP Gorzów na wyjeździe. W środę zadanie będzie łatwiejsze, bo „Katarzynki” w swojej hali podejmą beniaminka z Jeleniej Góry. Isands Wichos przegrał dotąd wszystkie mecze, średnio różnicą blisko 40 punktów każdy, ale w weekend długo stawiał opór bydgoszczanom. Rywalki to jedyny zespół w lidze, który nie ma w składzie koszykarek zagranicznych. Z Polek wyróżnia się rzucająca Agata Stępień (średnio 19 punktów). Początek meczu w hali bocznej Areny Toruń o godz. 19.00. ©