Już dziś pierwszy dodatek **HOROSKOP NA 2026**

● KOLEJNE 30 i 31 GRUDNIA

NOWOŚCI
DZIENNIK TORUŃSKI

Poniedziałek 29.12.2025 | Nr 299 (16892) Rok LVIII | **www.nowosci.com.pl** Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

Koszykówka. Miła niespodzianka Twardych Pierników. Artego pobiło mistrza Polski **str. 12-16**

FOT. AGNIESZKA BIELECKA

Mniej chrztów, mniej ślubów, **ale kościoły nie pustoszeją** **str. 2**

Nr ISSN 0137-9259 Nr indeksu 350370

Sztuki walki zbliżają ludzi

Zajęcia ze sztuk walki to też sposób na nawiązanie ciekawych kontaktów międzyludzkich. Przychodzą tu ludzie, którzy lubią ze sobą przebywać **str. 3**

FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

W 2026 roku **Toruń czeka hotelowa ofensywa** **str. 3**

Kolejne zmiany w szpitalu na Bielanach – powstanie nowy obiekt **str. 4**

Narkotyki, strzelanina i bójki przy Lindego. Kilka miesięcy gehenny **str. 5**

Wielki protest rolników w ponad 100 miejscach kraju. To wydarzy się już 30 grudnia! **str. 8**

REKLAMA 0111419939

eprasa.pl 51c23557e3

AUTOPROMOCJA 0010990317

JUŻ 2 STYCZNIA, MAGAZYN Z „NOWOŚCIAMI"

- Jak sztuczna inteligencja widzi przyszłość mieszkańców naszego regionu
- Na nocnym dyżurze z ratownikami. 60 sekund do wyjazdu...
- Więcej dzieci czy psów? O demograficznej zapaści
- Zmiany w podatkach w 2026 roku

Zamów **prenumeratę**
Nowości Toruńskie 56 451 91 04
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.nowosci.com.pl

Adam Willma

PIERWSZY W KRAJU POMNIK SMUTKU

No więc jest. Tyle lat oczekiwania i wreszcie - dworzec Toruń Miasto po remoncie. Oglądam więc to nowe oblicze miasta i oczom nie wierzę - prawdziwe deja vu. Bo przecież gdzieś już to widziałem. Grzebię nerwowo w pamięci - jest.

Był rok 1993, w wielce nieprzyjemnych okolicznościach trafiłem do szpitala przy ul. Batorego. Wspaniali tam wówczas pracowali ludzie, ale dokładnie w takich samych okolicznościach przyrody. Taka sama terakota w kratkę, takie same - przyznane z urzędowego rozdzielnika - brudnożółtawe kafle na ścianach. Aby przenieść się w tamte czasy brakuje jeszcze tylko pani salowej ze szmatą, zacieku na suficie i karaluchów krążących po parapetach.

Ale - gwoli sprawiedliwości - są i wątki na wskroś współczesne - smutne stalowe ławeczki, na których ludzie zabijają czas plecami do siebie. No i toalety w tonacji popiołów pompejańskich, których przynajmniej nie trzeba zmywać przez stulecia, bo i tak nikt nie dostrzeże zmiany.

Po prostu niewiarygodne! Za 25,5 mln zł (z hojnym udziałem unijnych funduszy) udało się coś niezwykłego - kolej zafundowała nam największy w kraju Pomnik Smutku.

Tym, którzy mają pod ręką argument, że zrekonstruowano klimat przebudowy z końca lat 30., odpowiadam: a zrekonstruujcie sobie sławojki przy domu! Nie, nie każdy ślad przeszłości wart jest zachowania, a tym bardziej - rekonstruowania. Zwłaszcza nieudany, zwłaszcza w najważniejszych dla miasta miejscach, zwłaszcza w przestrzeni, która powinna z wdziękiem na co dzień służyć setkom podróżnych.

Takich idiotyzmów mieliśmy zresztą w Toruniu więcej, a najlepszym przykładem zalatująca odpustową szmirą statua Królowej Korony Polskiej projektu Ignacego Zelka z 1929, która - o zgrozo! - powróciła po latach na plac św. Katarzyny. Bo kiedyś tam była i usunęli ją Niemcy,

Historia obecnego kształtu dworca jest skądinąd znamienna, bo kształt pierwotnej bryły zniszczono w akcie żałosnego wazeliniarstwa w 1939 roku. A to za sprawą przyjazdu do Torunia naczelnego wodza - marszałka Rydza-Śmigłego, dla którego neogotycki budynek z czerwonej cegły, który idealnie komponował się z okoliczną architekturą, otynkowano, aby wyglądał „bardziej polsko". W efekcie np. w Pabianicach pozostał stylowy dworzec z czerwonej cegły, a Toruniowi urzędowi cmokierzy zafundowali architektoniczną pokrakę.

Jakby mało było rekonstrukcyjnej nadgorliwości, inwestorzy dodrapali się do oryginalnego koloru tynku - w kolorze maślanki przetrawionej wespół z kiszonymi ogórkami. A gdyby ktoś nie wiedział, kolor ten profesjonaliści identyfikują jako „kurz rodeo (Rodeo Dust).

Cóż, nowej tradycji stało się zadość i Dworzec Miasto utrzymany został w tym samym depresyjnym nurcie, co Toruń Wschodni, którego wnętrze wygląda dziś jak reprezentacyjna siedziba firmy Korzybskich. Brakuje jedynie ekspozycji trumiennej galanterii.

Ale tak zupełnie serio - oczywiście wiem, że ekipa z działu inwestycji PKP w życiu by sobie tak domu nie urządziła, jak urządziła toruńskie dworce. O co zatem chodzi? Strzelam, że o zemstę za to, że rząd wpuścił na tory czeskie pociągi. Bo inaczej nie potrafię sobie tego wytłumaczyć.©℗

Mniej chrztów, mniej ślubów, ale kościoły nie pustoszeją

Adam Willma
adam.willma@polskapress.pl

Diecezji naszego regionu nie omija fala laicyzacji. Z jednym wyjątkiem - w przeciwieństwie do innych regionów frekwencja na lekcjach religii cały czas dopisuje. Przestudiowaliśmy najnowszy raport kościelnych statystyków.

Z opublikowanego opracowania „Annuarium Statisticum Ecclesiae in Polonia 2024" wyłania się niejednoznaczny obraz kondycji Kościoła, Z jednej strony mierzy się on z demograficznym tąpnięciem, ale jednocześnie kościoły nie pustoszeją.

Niedziela w kościele - region ze wzrostem

W skali całego kraju wskaźnik dominicantes (wiernych uczestniczących w niedzielnej mszy) wyniósł w 2024 roku 29,6 proc. Co ciekawe, mimo powszechnego poczucia odpływu wiernych, wskaźnik ten w skali Polski wzrósł o 0,57 pkt proc. względem poprzedniego badania.

Diecezje naszego regionu tradycyjnie plasują się nieco poniżej średniej krajowej, jednak daleko im do końca tabeli. Liderem w kraju pozostaje diecezja tarnowska z wynikiem 62,3 proc., natomiast w naszym regionie liderami frekwencji są diecezja pelplińska i gnieźnieńska (obie tylko w niewielkim fragmencie obejmują teren Kujawsko-Pomorskiego).

FOT. PPG

Z raportu wynika, że struktura parafialna w regionie pozostaje stała, ale liczba księży maleje szybciej niż liczba wiernych

Rośnie za to liczba osób przystępujących do komunii. Wskaźnik communicantes w Polsce wyniósł 14,6 proc. (wzrost o 0,64 pkt proc.). W regionie widać podobną tendencję - coraz większa część osób obecnych w kościele w pełni uczestniczy w liturgii. Średni krajowy wskaźnik tzw. communicantes względnego (procent osób przyjmujących komunię wśród obecnych) wzrósł do blisko 50 proc.

Sakramenty w cieniu demografii

Największe spadki raport odnotowuje w statystykach dotyczących chrztów i ślubów. To efekt nie tylko zmian światopoglądowych, ale przede wszystkim głębokiego niżu demograficznego.

Jeśli chodzi o chrzty, w całej Polsce udzielono ich 247,2 tys., co oznacza spadek o 7,5 proc. w ciągu roku. W naszym regionie liczby te są wymowne: w diecezji bydgoskiej ochrzczono 5060 dzieci, w gnieźnieńskiej 4364, a we włocławskiej 5375. Mowa więc o ok. 6 proc. spadku w każdej z naszych diecezji.

W przypadku ślubów spadek jest jeszcze wyraźniejszy. W kraju sakrament małżeństwa zawarło 68,3 tys. par, a więc 11,6 proc. mniej niż rok wcześniej.

Edukacja religijna: Pelplin w krajowej czołówce

Zaskoczeniem mogą być dane dotyczące lekcji religii (rok szkolny 2024/25). Choć w skali kraju frekwencja spadła do 75,6 proc., to jedna z diecezji obejmujących nasz region - pelplińska - zajmuje trzecie miejsce w Polsce z wynikiem 94,5 proc. W pozostałych diecezjach regionu sytuacja jest zróżnicowana: w bydgoskiej na religię uczęszcza dokładnie tyle, ile wynosi średnia krajowa (75,6 proc.), natomiast w gnieźnieńskiej wskaźnik ten wynosi 71,4 proc.

Coraz mniej duchownych

Z raportu wynika, że struktura parafialna w regionie pozostaje stała, ale liczba księży maleje szybciej niż liczba wiernych. Liczba księży inkardynowanych (przypisanych do wspólnoty) w Polsce spadła w ciągu roku o ponad 6 proc.

A jak wyglądało to w ubiegłym roku w regionie?

- Diecezja Bydgoska: 152 parafie, 314 księży.
- Diecezja Toruńska: 197 parafii, 453 księży.
- Diecezja Włocławska: 227 parafii, 519 księży.
- Archidiecezja Gnieźnieńska: 268 parafii, 448 księży.
- Diecezja Pelplińska: 290 parafii, 558 księży.

Największy długofalowy spadek liczby księży w regionie odnotowała archidiecezja gnieźnieńska - od 2018 roku liczba kapłanów zmniejszyła się tam o ponad 10 proc.

A zatem po okresie pandemii grupa praktykujących wiernych skonsolidowała się, a ci, którzy w kościołach zostali, rzadziej są tylko widzami, a częściej aktywnymi uczestnikami sakramentów. ©℗

Podejrzany o usiłowanie zabójstwa na wolności!

Aleksandra Pasis
aleksandra.pasis@polskapress.pl

Trudno zrozumieć decyzję Sądu Okręgowego w Toruniu o uchyleniu aresztu dla mężczyzny, który w Chełmnie wjechał z impetem w grupę pieszych.

Jeszcze niespełna tydzień temu (przyp. red. 18 grudnia) informowaliśmy, że 56-letniemu Zbigniewowi W. przedłużono areszt o kolejne dwa miesiące o co wnioskowała chełmińska prokuratura, a we wtorek 23 grudnia, jak podało Radio PiK, opuścił on celę! Wpływ na to postanowienie miał mieć stan zdrowia podejrzanego oraz długo oczekiwana opinia biegłych, z której wynika, że mężczyzna w chwili popełnienia czynu był niepoczytalny.

W związku z tym wobec 56-letniego W. sąd zastosował wolnościowe środki zapobiegawcze w postaci: dozoru policyjnego, zakazu opuszczania kraju, poręczenia majątkowego

Jak zapowiadał na łamach naszej redakcji jeszcze niespełna kilka dni temu p.o. prokuratora rejonowego w Chełmnie Mateusz Wiśniewski, „śledztwo w sprawie usiłowania zabójstwa pięciu osób: trzech dorosłych i dwójki dzieci nadal jest na ukończeniu i powinno zakończyć się w ciągu dwóch miesięcy". Kluczową miała być opinia biegłych. Jaki będzie ruch prokuratury chełmińskiej wobec wniosków biegłych z zakresu psychiatrii i psychologii po wydanej opinii o niepoczytalności Zbigniewa W.? Wkrótce się przekonamy.

Przypomnijmy. O dramatycznym wypadku w Chełmnie głośno było w całym kraju. 11 lipca, około g. 14.30 auto marki Mitsubishi prowadzone przez 56-letniego Zbigniewa W. wjechało „pod prąd" w ul. Rynek i Hallera w Chełmnie. Kierowca potrącił na chodniku matkę z dwiema nastoletnimi córkami, a kawałek dalej kolejne dwie osoby. Auto prowadzone przez W. taranowało znaki drogowe, a zatrzymało się dopiero, gdy po uderzeniu w betonowe schody kamienicy przewróciło się na bok.

W tej szarży Zbigniewa W. rannych zostało pięć osób. ©℗

eprasa.pl 51c23557e3

Sztuki walki pokazują, jak zdrowo i ciekawie można żyć

Marek Nienartowicz
marek.nienartowicz@polskapress.pl

Sztuki walki? Dla niektórych to forma sportowej walki, wręcz przemocy. O tym, że to absolutnie błędna opinia, można przekonać się w Academia Gorila w Toruniu.

FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

W Gorila Academy w Toruniu można poznać i doskonalić wiele technik sztuk walki

Wielkie zainteresowanie sztukami walki wybuchło w Polsce w latach 80. XX wieku. Przyczyniły się oczywiście do tego filmy z Bruce'm Lee. Uchodzi za mistrza kung-fu i tego, który - jako ikona popkultury - utorował drogę do popularności sztuk walki. Zainteresowanie nimi w ostatnich latach znów wzrasta. Zajrzeliśmy do jednego z miejsc w Toruniu, gdzie prowadzone są zajęcia ze sztuk walki.

- Przybywa osób, dla których sztuki walki są sposobem na zdrowy styl życia. To ludzie, którzy szukają ciekawej formy aktywności fizycznej. Tu chodzi o sportową rywalizację oraz o bardziej efektywny sposób na to, by zadbać o siebie. Ciekawszy niż monotonne wizyty na siłowni. U nas szybko można choćby zgubić zbędne kilogramy. Do zainteresowania sztukami walki przyczyniają się ich gale, prezentowane w telewizji czy internecie, także gry komputerowe. Ludzie oglądają i chcą się w tym spróbować - opowiada Filip Zembło, prowadzący przy ulicy Polnej 134/136 w Toruniu Academia Gorila.

Zajęcia ze sztuki walki pod okiem fachowców

Jakich sztuk walki można tu spróbować? Choćby brazylijskiego jiu-jitsu (BJJ). To tak zwane ludzkie szachy, w których nie liczy się siła, ale technika, strategia i wytrzymałość. Mocno musi pracować głowa. W efekcie dzięki chwytom i dźwigniom mniejszy gość może pokonać większego. BJJ wywodzi się z klasycznego jiu-jitsu oraz zapasów i judo.

Są też w Academia Gorila treningi MMA, czyli mieszanych sztuk walki. Podczas nich doskonalone są techniki - od boksu, przez zapasy do brazylijskiego jiu-jitsu. W hali przy Polnej trenować także można muay thai, czyli tajski boks, nazywany sztuką ośmiu kończyn. W ofercie jest również boks dla kobiet i zajęcia dziecięce BJJ.

- Dzieciom zapewniamy wszechstronny rozwój motoryczny. Uczymy je dyscypliny, szacunku i koncentracji, jednocześnie poprawiając koordynację i siłę. To naprawdę świetna forma zabawy. Z kolei boks dla kobiet to ciekawsza oferta niż zwykłe zajęcia samoobrony. Zapewniają większą wszechstronność. Dzięki nim panie czują się pewniej i bezpieczniej. Zresztą wstępem do każdy zajęć u nas jest tzw. ogólnorozwojówka, czyli rozgrzewka z pajacykami, skłonami, rozciąganiem się. Z siłowni też można u nas skorzystać - mówi Filip Zembło.

Zajęcia w przestronnej hali Academia Gorila, na jednej z największych mat w Toruniu, prowadzą fachowcy. Filip Zembło ma czarny pas w brazylijskim jiu-jitsu. Jest multimedalistą - trudno zliczyć jego osiągnięcia na matach w Polsce i zagranicą.

- Pochodzę z Koszalina. Brazylijskie jiu-jitsu zacząłem trenować w 2009 roku. 13 lat temu przeprowadziłem się do Torunia. Zacząłem wtedy studia, stosunki międzynarodowe na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika. Przez kontuzje musiałem wyhamować z udziałem w zawodach, ale w przyszłym roku chcę do nich wrócić - opowiada Filip Zembło.

Zajęcia w toruńskiej Academia Gorila prowadzą też: zawodnik i trener MMA Daniel Domachowski, trener muaythai Grzegorz Porowiński, trener boksu Oskar Gryckiewicz i prowadzący zajęcia dla dzieci Dawid Cymer.

Lepsza kondycja i wydolność

Sztuki walki to zajęcia dla osób w różnym wieku. Przychodzą na nie kilkuletnie dzieci. Najstarsi uczestnicy są po pięćdziesiątce. To ludzie różnych zawodów.

Sztuki walki poprawiają kondycję i wydolność organizmu, uczą samodyscypliny i umiejętności samokontroli wybuchów agresji, zmniejszają poziom strachu, budują pozytywną pewność siebie.

- W sztukach walki nie chodzi o pewność siebie, za sprawą której ktoś będzie chojrakował i dostanie w tzw. czapę. Za to dzięki umiejętnościom nabytym na macie naprawdę łatwiejsze jest psychiczne podejście na przykład do egzaminów na studia. Zajęcia to też sposób na nawiązanie ciekawych kontaktów międzyludzkich. Przychodzą tu ludzie, którzy lubią ze sobą przebywać. Dlatego nie spotykamy się tylko na sali treningowej, ale też na wspólnym grillu czy spotkaniu świątecznym. Tak działają sztuki walki - dodaje Filip Zembło.©℗

W 2026 roku Toruń czeka hotelowa ofensywa

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

Rok 2026 w Toruniu oznaczać ma hotelową ofensywę. Buduje się obiekt w Starym Browarze, a zacznie się tworzenie Ibis Styles ze 110 pokojami. Nowości hotelowych to jednak nie koniec.

FOT. PEXELS

W Toruniu już się buduje luksusowy obiekt w Starym Browarze, a zacznie się tworzenie Ibis Styles ze 110 pokojami

Hotel Ibis Styles ze 110 pokojami powstać ma przy ul. Popiełuszki w Toruniu - tam, gdzie kiedyś działał kultowy „Kosmos". Można powiedzieć: wreszcie ma powstać. Budynek jego bowiem już stoi, w stanie surowym zamkniętym, ale inwestycję trzeba dokończyć. I to się stanie!

„Hotel Kosmos" stał na toruńskich Rybakach do 2007 roku. Rok później budynek został zburzony, a na jego miejscu powstał hotel Ibis Budget z 83 pokojami. Na tej działce też rozpoczęto budowę hotelu Ibis Styles.

W roku 2019 ten teren odkupiła jednak od Orbisu bydgoska firma deweloperska Cube z Bydgoszczy. Zapłaciła za 11 mln złotych. W umowie widniał zapis, że w ciągu trzech lat od nabycia nieruchomości budowa zostanie dokończona, a hotel będzie działał pod wspomniana marką. Niestety, jak pamiętamy, potem wybuchła pandemia wiele hotelowych inwestycji wstrzymała.

„Oryginalny i tani hotel"

Teraz jednak jest przełom w tej historii. Spółka Cube ogłosiła niedawno przetarg na dokończenie inwestycji (budynek stoi, ale to stan surowy) i wyposażenie nowego hotelu. Jak podaje serwis Hotelarz.pl, na oferty od zainteresowanych czeka do 16 stycznia, a Ibis Syles gotowy ma być po 18 miesiącach.

Jaki będzie ten nowy hotel w Toruniu? „Oryginalny i tani" - takim hasłem reklamowane są obiekty noclegowe marki Ibis Styles. To międzynarodowa sieć hotelowa należąca do francuskiego przedsiębiorstwa Accor. Na świecie pod marką Ibis Styles funkcjonuje ponad 300 hoteli z blisko 30000 pokojami w kilkudziesięciu krajach. W Polsce ta marka także obecna jest w wielu miejscowościach: od północy popołudnie kraju.

Hotelowych nowości w Toruniu to jednak nie koniec. Jak nasi Czytelnicy zapewne pamiętają, w mieście trwa już budowa luksusowego obiektu w zabytkowym Starym Browarze. Będzie to hotel z najwyższej półki, działający albo pod marka Hiltona, albo Marriota.

Prace w browarze przebiegają w naprawdę szybkim tempie, co każdego dnia mogą obserwować torunianie i turyści. Inwestycja realizowana jest bowiem na starówce, w częściowo przynajmniej otwartej przestrzeni. Inwestorem tutaj jest lokalna spółka ARD Garbary Toruń.

Zupełnie inny rodzaj noclegów oferować ma w przyszłości (oby jak najbliższej) Dworzec Toruń Miasto. Wreszcie zakończył się jego remont, ale zmian tutaj to nie koniec. Teraz nadszedł bowiem czas na tzw. komercjalizację przestrzeni. W głównym budynku są miejsca na lokal gastronomiczny i biurowo-usługowy. Natomiast na piętrze budynku, do którego prowadzi nowa winda, zaplanowano hostel posiadający dziewięć pokoi z łazienkami, a także pomieszczenia na recepcję i przestrzeń gospodarczą. Jak zapowiada PKP, najemcami tych przestrzeni mogą zostać zarówno firmy sieciowe, jak i lokalni przedsiębiorcy. Oby już w 2026 roku!

Urodziny Bulwaru i marketing Halo Toruń

Innego charakteru niż budowlany natomiast dotyczą nowinki z hoteli Bulwar i Halo Toruń. Pierwszy z tych obiektów działa w prestiżowej lokalizacji przy Bulwarze Filadelfijskim. W styczniu 2026 roku będzie obchodził swoje 17. urodziny. Jubileusz to może niezbyt okrągły, ale Bulwar jest z niego dumny i zamierza go celebrować wraz z gośćmi. Bulwar przygotował z tej okazji „pakiety jubileuszowe" zawierające rozmaite rabaty dla gości i gwarancję parkingu. Do tego specjalne urodzinowe menu.

Halo Toruń natomiast, czyli hotel działający przy Woli Zamkowej, idzie jak burza na polu marketingowym. Został oficjalnym partnerem filmu „Piernikowe serce", którego akcja rozgrywa się w Toruniu i przy tej okazji się promuje. regularnie też chwali się gośćmi celebrytami czy innymi osobami o znanych nazwiskach, które u niego nocują. Ostatnio był to choćby dziennikarz i celebryta Filip Chajzer, który w grudniu otwierał w Toruniu swój punkt z kebabem. ©℗

eprasa.pl 51c23557e3

Toruń

Prezenty dla policji warte ponad milion

Marek Nienartowicz
marek.nienartowicz@polskapress.pl

Osiem radiowozów przybyło w taborze Komendy Miejskiej Policji w Toruniu. Dwa z nich, a także inny sprzęt, trafiły do nowej formacji. Jest nią Grupa Szybkiego Reagowania.

Przedstawiciele Komendy Miejskiej Policji ten prezent otrzymali w miniony wtorek. Samochody zostały przekazane przed budynkiem komisariatu Toruń Rubinkowo. Są to: cztery oznakowane samochody marki Skoda Octavia - dla komisariatów Toruń Śródmieście, Toruń Podgórz i Toruń Rubinkowo oraz dla Wydziału Ruchu Drogowego KMP; dwa furgony marki Renault Trafic dla Grupy Szybkiego Reagowania Wydziału Prewencji KMP w Toruniu; dwa nieoznakowane samochody marki Seat Leon dla Wydziału Kryminalnego KMP oraz Wydziału do Walki z Przestępczością Gospodarczą KMP.

Auta te będą służyć do realizacji codziennych zadań policjantów - patrolowania ulic, dojazdów na interwencje, przewożenia osób zatrzymanych oraz specjalistycznych operacji.

Wspomniana Grupa Szybkiego Reagowania to nowa formacja w strukturze toruńskiej Komendy Miejskiej Policji - pierwsza taka w województwie kujawsko-pomorskim (kolejna powstaje we Włocławku, w przyszłym roku następne zostaną utworzone w Bydgoszczy i Grudziądzu). W jej skład wchodzą specjalnie wyselekcjonowani funkcjonariusze. Ich zadaniem jest podejmowanie szczególnie niebezpiecznych i trudnych interwencji.

Koszt zakupu ośmiu samochodów to około 1,64 miliona złotych. W połowie został pokryty z dofinansowania z budżetu Torunia.

- Od lat konsekwentnie wspieramy toruńską policję, przeznaczając miliony złotych na nowoczesny sprzęt i dodatkowe patrole. Wierzę, że dzięki tym inwestycjom, a zwłaszcza zaangażowaniu funkcjonariuszy, torunianie mogą czuć się bezpieczniej, a policjanci mają lepsze warunki do codziennej, trudnej służby - mówi przy okazji przekazania samochodów prezydent Torunia Paweł Gulewski.

Grupa Szybkiego Reagowania dostała wsparcie z jeszcze jednego źródła. 250 tysięcy złotych na zakup sprzętu dla niej przekazał ze swojego budżetu samorząd województwa kujawsko-pomorskiego.

- Bez wsparcia samorządów nie moglibyśmy zrobić takich zakupów. Dziękuję za nie - stwierdził komendant wojewódzki policji inspektor Jakub Gorczyński,©℗

FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

Samochody zostały przekazane przed budynkiem komisariatu Toruń Rubinkowo

Kolejne zmiany w szpitalu na Bielanach - nowy obiekt

Marek Nienartowicz
marek.nienartowicz@polskapress.pl

Najpóźniej wiosną 2026 roku powinna rozpocząć się budowa obiektu dla zespołu poradni Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Toruniu. To kolejna inwestycja w lecznicy.

FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

Nowy obiekt szpitala powstanie w miejscu budynku wykorzystywanego przez administrację placówki. Gotowy jest projekt. W 2026 r. zostanie ogłoszony przetarg

Wojewódzki Szpital Zespolony w Toruniu uzyskał właśnie około 67 milionów złotych dofinansowania z programu Fundusze Europejskie dla Kujaw i Pomorza. Te pieniądze w 85 procentach pokryją wydatki na kolejne inwestycje w placówce, w ramach projektu wartego około 78,8 mln zł. Tzw. wkład własny do niego będzie pochodzić z budżetu samorządu województwa kujawsko-pomorskiego i jego spółki - Kujawsko-Pomorskie Inwestycje Medyczne.

Te poradnie będą funkcjonować

- Ten projekt obejmuje dwa przedsięwzięcia - wyjaśnia Sylwia Sobczak, dyrektor Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego w Toruniu. - W ramach jednego kupujemy sprzęt i aparaturę medyczną. Ogłosiliśmy już przetargi, w których wyłaniamy dostawców wyposażenia. Drugie przedsięwzięcie do budowa obiektu dla zespołu poradni specjalistycznych przy ulicy św. Józefa.

Gotowy jest projekt tego budynku. Na początku 2026 roku zostanie ogłoszony przetarg, w którym będzie wyłaniany wykonawca inwestycji.

- Liczę, że budowa rozpocznie się najpóźniej w kwietniu 2026 roku. Budynek powinien być gotowy do końca roku 2027 - mówi Sylwia Sobczak.

Trzykondygnacyjny obiekt zespołu poradni specjalistycznych zostanie wzniesiony na prawo od głównego wejścia na teren WSZ. Konkretnie - w miejscu, gdzie dziś stoi budynek dawniej wykorzystywany na potrzeby szpitalnej administracji. Ten zostanie wyburzony.

W nowym budynku funkcjonować będą: poradnia hematologiczna, poradnia immunologiczna, poradnia chemioterapii, poradnia ginekologii onkologicznej, oddział dzienny rehabilitacji kardiologicznej. przychodnia rehabilitacyjna, sala szkoły rodzenia.

„Głównym celem projektu jest zapewnienie większej dostępności i poprawa jakości świadczeń udzielanych pacjentom onkologicznym i kardiologicznym oraz zapewnienie im warunków do rehabilitacji po procesie leczenia" - tak szpital przedstawia zmiany w swoich mediach społecznościowych.

Aparatura leczenia jednego dnia

Z kolei w ramach rozpoczętych już procedur zakupu sprzętu, do szpitala trafi aparatura medyczna służąca zabiegom w ramach „leczenia jednego dnia". Wyposażone zostaną kolejne sale nowo otwartego Centrum Endoskopii na Bielanach (aparat RTG, kolonoskopy, gastroskopy) oraz pracowni endoskopii w szpitalu dziecięcym. Kupiona także zostanie aparatura do zabiegów urologicznych i ginekologicznych.

Trzykondygnacyjny obiekt zespołu poradni specjalistycznych zostanie wzniesiony na prawo od głównego wejścia na teren WSZ.

„Projekt wpisuje się w aktualne trendy rozwoju lecznictwa, tj. realizacja małoinwazyjnych zabiegów, skrócenie czasu hospitalizacji, leczenie ambulatoryjne i bliżej miejsca zamieszkania pacjenta" - tak szpital przedstawia tę część projektu.

Remonty w „starym" budynku

Budowa obiektu dla zespołu poradni specjalistycznych oraz wspomniane zakupy sprzętu to ciąg dalszy zmian w części Wojewódzkiego Szpitala Zespolonego na Bielanach. Największe zaszły za sprawą zakończonej kilka lat temu jego rozbudowy, której wartość jest szacowana na około 700 mln zł.

Samorząd województwa i dyrekcja szpitala na Bielanach nie rezygnują z planu wyburzenia głównego, pochodzącego z początku lat siedemdziesiątych XX wieku, siedmiopiętrowego (z parterem) obiektu na Bielanach i wzniesienia w jego miejscu nowego. Nie wiadomo jednak, kiedy te zamierzenia doczekają się realizacji.

- To ogromne przedsięwzięcie, wymagające wielkich przygotowań. Wiąże się z rozbiórką o bardzo dużym zakresie. Na czas budowy nowego obiektu musi powstać tzw. rotacyjny budynek szpitala. Do niego trzeba będzie czasowo przenieść oddziały funkcjonujące w obecnym „starym" głównym obiekcie. To w sumie około 300 łóżek - podkreśla dyrektor Sylwia Sobczak.

Inwestycja ta nie ma na razie tzw. montażu finansowego. W tej sytuacji burzenia siedmiopiętrowego budynku w najbliższych latach nie będzie.

Remonty zamiast wyburzenia

Obiekt ten jest za to sukcesywnie remontowany. W tym roku zakończyły się prace na oddziale położniczym, o efektach których niedawno szeroko pisaliśmy w „Nowościach". Z kolei oddział kardiologiczny zajął część zwolnioną przez oddział płucny. Wcześniej została ona oczywiście odnowiona. W najbliższym czasie remont obejmie „starą" część kardiologii.

- Celem jest oczywiście poprawa warunków pobytu pacjentów oraz pracy personelu - dodaje Sylwia Sobczak.©℗

AKCJA CHARYTATYWNA
0011434999

eprasa.pl 51c23557e3

Narkotyki, strzelanina i bójki przy Lindego

Szymon Spandowski
szymon.spandowski@polskapress.pl

Mieszkańcy bloku na rogu ul. Lindego i Mickiewicza w Toruniu mają za sobą kilka miesięcy gehenny. Jeden z sąsiadów miał się zajmować dystrybucją narkotyków. Były bójki i wyzwiska.

Na początku listopada otrzymaliśmy informację, że przed blokiem przy ul. Lindego 10-14 w Toruniu doszło do bójki. W ruch miały pójść pałki, jeden z uczestników sięgnął po pistolet i strzelił z niego uszkadzając szybę w drzwiach wejściowych. Jak się okazało, była to broń pneumatyczna, co jednak w tym przypadku nie jest żadną okolicznością łagodzącą.

Dowiedzieliśmy się również, że źródłem problemów jest jeden z lokatorów, który miał handlować narkotykami. Jego goście bili się między sobą, byli również agresywni wobec mieszkańców. Zaczepki, awantury, wyzwiska, bójki były na porządku dziennym i nocnym. Blok jest ogrodzony, więc wygląda na to, że krytycy grodzonych osiedli, którzy uważają, że gwarancja bezpieczeństwa jaką daje płot, jest złudna, mają rację. Otoczenie budynku jest monitorowane. Jak widać, kamery nie odstraszyły agresorów, ale zarejestrowany przez nie obraz z pewnością będzie cennym materiałem dowodowym.

Ta gehenna trwała kilka miesięcy. Jednak gdy na początku listopada skontaktowaliśmy się z policją, otrzymaliśmy informację, że pierwsze zgłoszenie jakie w tej sprawie otrzymała policja, dotyczyło incydentu z pistoletem. Funkcjonariusze rozpoczęli dochodzenie, my zaś, kibicując im i dopingując, postanowiliśmy poczekać na efekty. Na szczęście nie czekaliśmy długo.

- Policjanci pionu kryminalnego od pewnego czasu prowadzili czynności w związku z podejrzeniem, że na tej ulicy mogą działać osoby powiązane z przestępczością narkotykową. Ich ustalenia potwierdziły się podczas przeszukania, które przeprowadzili 27 listopada. Wówczas znaleźli i zabezpieczyli marihuanę i tzw. „kryształ" - poinformowała nas asp. Dominika Bocian, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Toruniu. - Do sprawy zatrzymano dwóch mężczyzn. Obaj usłyszeli już zarzuty dotyczące posiadania nielegalnych substancji, a sprawa jest w toku. Jednocześnie funkcjonariusze ustalili, że na początku listopada w kierunku jednego z zatrzymanych mężczyzn nieznany sprawca miał oddać strzał z pistoletu na kulki, w wyniku czego uszkodzona została szyba w jednym z budynków.

Problemami mieszkańców z ul. Lindego zajęła się również Rada Okręgu Bydgoskie. W jej listopadowym posiedzeniu wzięli udział m.in. policjanci, którzy zaapelowali, aby tego typu sprawy koniecznie zgłaszać, bo policja może interweniować tylko wtedy, gdy wie, że dzieje się coś złego. Była również mowa o tym, że teren przed blokiem przy Lindego należy uporządkować i doświetlić. Pod koniec listopada pismo w tej sprawie Rada Okręgu skierowała do prezydenta Torunia. Odpowiedź, wraz z mapką własności gruntu, dotarła na Bydgoskie Przedmieście kilka dni temu.

„W odpowiedzi na wniosek z dn. 28 listopada 2025 r. w sprawie budowy oświetlenia na działkach nr 124/2, 124/3 oraz 124/4 (przy budynkach na ul. Lindego 10, 12 i 14) w obrębie 8, należących do Gminy Miasta Toruń, informuję ,że przedmiotowy wniosek nie obejmuje działek drogowych, tylko działki typu Bp - budownictwo przemysłowe - czytamy w piśmie od prezydenta Pawła Gulewskiego. - Mając na względzie strukturę własności działek, zadanie obecnie nie będzie realizowane przez Gminę Miasta Toruń, lecz zasadnym będzie zaproponowanie przez Państwa budowy oświetlenia w ramach projektu do Budżetu Obywatelskiego na 2027 roku".

FOT. SZYMON SPANDOWSKI

To ślad po kuli z broni pneumatycznej na drzwiach przy Lindego 10. Zdjęcie z 5 listopada

Kierowca pijak dostał drugi dożywotni zakaz

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

Osiem miesięcy więzienia i kolejny dożywotni zakaz kierowania wszelkimi pojazdami - to kara dla torunianina, który mając już taki zakaz, znów pijany siadł za kierownicą.

Ten mieszkaniec Torunia w przeszłości za pijaną jazdę samochodem został skazany między innymi na dożywotni zakaz kierowania pojazdami mechanicznymi. Mężczyzna jednak nic sobie z tego nie robił. 15 października br. wpadł w Toruniu w ręce policji.

Prowadził samochód, a przecież nie miał tego prawa robić i miał promil alkoholu we krwi. Torunianin znów stanął przed sądem.

- Po stronie oskarżonego nie zaistniały żadne okoliczności wyłączające winę. Jest to osoba dorosła, która rozumiała znaczenie czynu i mogła pokierować swoim postępowaniem. Ponadto oskarżonego do prowadzenia pojazdu mechanicznego w stanie nietrzeźwości nie zmusiła żadna nadzwyczajna okoliczność. Stopień społecznej szkodliwości czynu był duży - podkreślił w uzasadnieniu wyroku sędzia Piotr Osóbka z Sądu Rejonowego w Toruniu.

Mężczyzna skazany został na 8 miesięcy więzienia. Poza tym zapłacić ma 10 tysięcy zł nawiązki na cel społeczny i 180 zł opłaty sądowej na rzecz Skarbu Państwa.

Sąd ukarał też mężczyznę kolejnym dożywotnim zakazem kierowania pojazdami mechanicznymi. Taki środek zastosować musiał w tym przypadku obligatoryjnie.

Z pewnością taki „kierowca" z ruchu powinien być definitywnie wykluczony. -Stanowi bowiem realne zagrożenia dla bezpieczeństwa innych - zaznaczył słusznie sędzia Piotr Osóbka.

Wyrok w tej sprawie został w grudniu opublikowany w Portalu Orzeczeń Sadowych i oznaczony jako nieprawomocny. ©℗

REKLAMA 0011454990

eprasa.pl 51c23557e3

Wrak auta straszy przed wyremontowanym dworcem

Szymon Spandowski
szymon.spandowski@polskapress.pl

Trwający trzy lata remont toruńskiego Dworca Miejskiego wreszcie się zakończył. Efekt psuje jednak spalony wrak samochodu, który od ponad roku stoi przed budynkiem na terenie do PKP.

„Kompleksowa przebudowa dworca objęła również jego otoczenie. Poza nową, otwartą poczekalnią letnią, na południu od budynku stworzono niewielki parking dla samochodów, w obrębie którego odsłonięto i odrestaurowano historyczną kostkę. Co więcej, w sąsiedztwie dworca pojawiły się również nowe klomby" - pisaliśmy niedawno.

Niestety, dziś to nie letnia poczekalnia czy historyczna kostka przede wszystkim przykuwa uwagę, ale wrak spalonego samochodu, który stoi przed dworcem. Tkwi tam od dawna, pierwsze zgłoszenie w jego sprawie toruńska straż miejska otrzymała 13 lutego 2025 roku. Jak się dowiedzieliśmy, strażnicy ustalili wtedy, że teren, na którym stoi wrak, należy do PKP, tam więc skierowali stosowne pismo.

- Rozumiemy, że zalegający wrak nie komponuje się z odnowionym dworcem, ale stosowne czynności powinna przeprowadzić Komenda Miejska Policji w Toruniu w porozumieniu z właścicielem terenu, którym jest Skarb Państwa - poinformował nas Marcin Centkowski, rzecznik prezydenta Pawła Gulewskiego.

Z naszych informacji wynika, że Polskie Koleje Państwowe zwróciły się do toruńskiej policji z wnioskiem o podjęcie stosownych działań pod koniec lutego 2025 roku. Sprawami wraków, które zagracają przestrzeń w mieście zajmujemy się często i dobrze wiemy, że czasami mija szmat czasu, zanim trafi on na złom.

- Policjanci z toruńskiego Śródmieścia prowadzą czynności wyjaśniające w sprawie zanieczyszczenia placu na terenie Kolei Państwowych przy Dworcu Miasto w Toruniu, gdzie porzucono wrak pojazdu. Postepowanie jest w toku - informuje asp. Dominika Bocian, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Toruniu. - Pozostawiony w tym miejscu pojazd zmieniał właścicieli, jednak nie był przerejestrowany. Funkcjonariusze weryfikują, kto jest jego właścicielem. ©℗

FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

Efekt remontu dworca psuje wrak samochodu

Czy budynek z Jakubskiego Przedmieścia się nie zawali?

Marek Nienartowicz
marek.niuenartowicz@polskapress.pl

Budynek przy jednej z głównych ulic Torunia nie prezentuje się - delikatnie pisząc - dobrze. Być może jego stan i wygląd się poprawi.

FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

Tak prezentuje się obecnie budynek pod adresem Lubicka 29/Gołębia 1 - widok od strony ulicy Lubickiej

To budynek na łuku ulicy Lubickiej - przy jej skrzyżowaniu z ulicą Gołębią. Precyzyjniej rzecz ujmując - pod adresem Lubicka 29/Gołębia 1. Obok znajdują się przystanki tramwajowe. Lubicką codziennie przejeżdżają setki samochodów. Nic dziwnego - to jedna z głównych ulic Torunia, łącznik między centrum miasta a osiedlami znajdującymi się na jego wschodzie.

Działka i dom z pięcioma mieszkaniami

Budynek jest więc świetnie wyeksponowany. Za chlubę Jakubskiego Przedmieścia trudno go jednak uznać. Przeciwnie. Ewidentnie wymaga gruntownego remontu. Najbardziej znamienne są dwie belki podpierające wschodnią ścianę budynku. To ta od strony Gołębiej. Pojawiły się obawy, czy budynek nie grozi zawaleniem.

- Zagrożenia nie ma. Te podpory to efekt naruszenia ściany w mieszkaniu od strony Gołębiej. Wybuchł w nim piec - opowiada mieszkanka budynku przy Lubickiej 29/Gołębiej 1.

Budynek u zbiegu Lubickiej i Gołębiej został wzniesiony przed II wojną światową.

- Pamiętam, że po wojnie na jego parterze sklep mleczarski działał. Potem w jego miejsce powstał warzywniak - wspomina torunianka (imię i nazwisko do wiad. red.) od dzieciństwa mieszkająca na Jakubskim Przedmieściu.

Obecnie w budynku jest pięć mieszkań - dwa na parterze i trzy na piętrze. Z tych ostatnich dwa są puste.

- W środku klatka schodowa wymaga remontu, ale mieszkania są w nie najgorszym stanie. Dbamy o nie. Jak się tu żyje? Oczywiście słychać odgłosy z Lubickiej, choćby jeżdżące i zatrzymujące się obok tramwaje. Najgorzej jest jednak w weekendy około godziny 4, gdy imprezowicze wracają ze starówki w stronę Rubinkowa - opowiada lokatorka.

Właścicielem budynku jest wspólnota mieszkaniowa. Jakiś czas temu wystawiła go na sprzedaż. Informację o tym umieszczono na zawieszonym od strony Lubickiej banerze. W ofercie znalazła się działka o powierzchni 756 metrów kwadratowych znajdująca się u zbiegu Lubickiej i Gołębiej i posadowiony na niej budynek o powierzchni użytkowej ponad 300 mkw.

Właścicielem budynku jest wspólnota mieszkaniowa. Jakiś czas temu wystawiła go na sprzedaż. Kupiec się jednak nie znalazł.

Kupiec na dom się nie znalazł

Chętny na nieruchomość na Jakubskim Przedmieściu się nie znalazł. - W tej sytuacji lada dzień powinna zapaść decyzja o gruntownym remoncie budynku - zapowiada Remigiusz Binkowski z firmy Administrator Nieruchomości, administrujący budynkiem Lubicka29/Gołębia 1 w imieniu wspólnoty. - Mamy już program prac zabezpieczających. Wiemy, co trzeba zrobić.

Jest więc szansa, że wygląd i ogólny stan budynku przy Lubickiej 29/Gołębiej zacznie się poprawiać w roku 2026. ©℗

Psy celników z regionu znów miały nosa. Wykryły lewy tytoń i narkotyki

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

Kolejny raz psy tropiące celników z regionu miały nosa! W sortowniach paczek wytropiły narkotyki, lewy tytoń i nie tylko. Paczki miały trafić do Torunia i Bydgoszczy.

Funkcjonariusze Służby Celno-Skarbowej z kujawsko-pomorskiej Krajowej Administracji Skarbowej ujawnili w sortowniach przesyłek kurierskich narkotyki oraz wyroby nikotynowe bez wymaganych znaków akcyzy. Kolejny raz pomógł im w pracy pies tropiący.

Tym razem celnicy wartość odkrytych w sortowniach przesyłek kurierskich oszacowano na ponad 31 tysięcy zł. Uszczuplenia z tytułu niezapłaconej akcyzy mogły wynieść ponad 20 tysięcy zł.

A co konkretnie przechwycili celnicy? Nie tylko narkotyki, ale także farmaceutyki, tytoń oraz jednorazowe e-papierosy bez wymaganych znaków akcyzy.

- W zatrzymanych paczkach znajdowało się łącznie 115 sztuk jednorazowych papierosów elektronicznych o łącznej wartości 12,4 tys. zł, a poza tym 2,2 tys. sztuk papierosów o wartości blisko 2 tys. zł, 2 kg tytoniu wartego co najmniej 1,7 tys. zł oraz 3 litry alkoholu o wartości 240 zł - wyliczają w swoim meldunku celnicy z KAS.

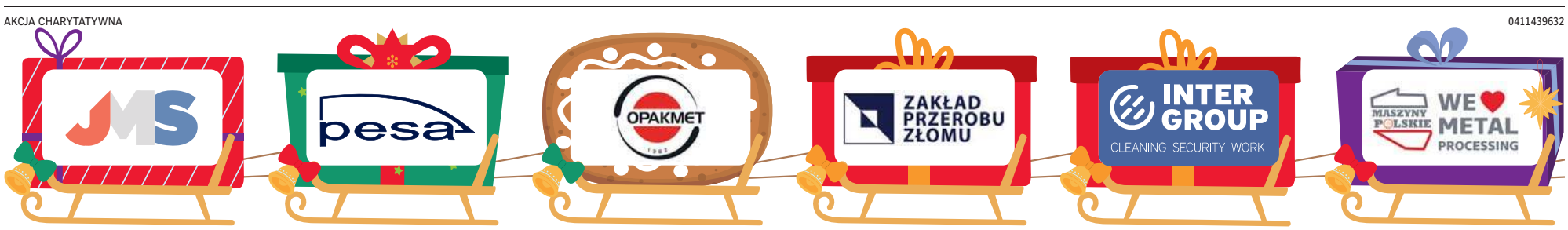
FOT. KAS

To już kolejna udana akcja z udziałem psów tropiących pracujących w szeregach celników z Torunia

I jak dodają, w trakcie tej akcji udaremniono również przemyt blisko 90 g różnego rodzaju narkotyków o wartości ponad 5,7 tys. zł. To akurat żadna imponująca ilość, ale pokazuje po pierwsze, jaka drogą zamawia się dziś i otrzymuje narkotyki. Po drugie zaś - jak czułego nosa ma służbowy pies. Wytropi zarówno hurtowe ilości np. w samochodzie, jak i pojedyncze gramy w kurierskiej paczce.

- Przesyłki trafić miały do odbiorców z Torunia i Bydgoszczy, a nadawane były na terenie kraju oraz za granicą. Przesyłki do kontroli typowały psy służbowe - informuje KAS.

Wszystkie wykryte wyroby zostały przekazane do magazynu depozytowego Kujawsko-Pomorskiego Urzędu Celno-Skarbowego w Toruniu. Wobec nadawców oraz odbiorców wszczęto postępowania o przestępstwa oraz wykroczenia skarbowe - kary nie unikną. ©℗

AKCJA CHARYTATYWNA
0411439632


eprasa.pl 51c23557e3

Edyta Górniak wystąpi w Toruniu tuż po północy

Małgorzata Oberlan
katarzyna.kucharczyk@polskapress.pl

„Toruń, I'm coming!"- zapowiada Edyta Górniak, szykując się do występu na Sylwestrowej Mocy Przebojów w Toruniu. I zdradza, co zaśpiewa na tym wyjątkowym koncercie.

Edyta Górniak to jedna z gwiazd, która wystąpi podczas sylwestra z Polsatem w Toruniu. Goszcząc w telewizji śniadaniowej tej stacji uchyliła rąbka tajemnicy i zdradziła, co zaśpiewa podczas tej wyjątkowej nocy. I jest niespodzianka!

Znany przebój

Jak się okazuje, znana wokalistka po pierwsze wykonana w Toruniu największy chyba przebój Kylie Minogue, gwiazdy pop - „Can't Get You Out of My Head". To repertuar, po który dotąd nie sięgała, ale z którym jednak wiąże sie ciekawa historia.

- Pracowałyśmy z Kylie w tym samym czasie w studio w Londynie w Olympic Studio. Spotkałyśmy się wtedy i miałam wielki przywilej, że usłyszałam ten utwór przed premierą - powiedziała EdytaGórniak w „Halo Tu Polsat". I z uśmiechem przyznała, że początkowo piosenka nie zrobiła na niej wrażenia. Dziś, choć czuje respekt przed oryginałem, zamierza „przepuścić go przez siebie". W Toruniu zatem usłyszymy nie tyle wierny cover, co interpretację znanego przeboju pop.

Najważniejszy moment

Edyta Górniak wystąpi też w kluczowym dla każdej imprezy sylwestrowej momencie, czyli o północy. Jak przyznała artystka, obecność w Toruniu ma dla niej szczególny ciężar symboliczny, gdyż wystąpi w najbardziej odpowiedzialnej chwili wieczoru.

- Pojawię się w tym najważniejszym momencie, kiedy wszyscy składają życzenia, żegnają to, co stare i witają to, co nowe - zapowiedziała Edyta Gorniak.

Wtedy właśnie w Toruniu na scenie zabrzmi duet, który wokalistka nazwała „wyjątkowym i nieprzypadkowym wyborem". - Wystąpię z Miuoshem - zdradziła Edyta Gorniak.

Ta zapowiedź w śniadaniówce Polsatu była pierwszym oficjalnym potwierdzeniem wspólnego występu, a wokalistka podkreślała, że decyzja o duecie i o samym udziale w sylwestrze zapadła świadomie, po wcześniejszej przerwie od telewizyjnych koncertów plenerowych.

Tu przypomnijmy, że po latach spędzania sylwestra na koncertowych scenach w ubiegłym roku Górniak wolała go spędzić wreszcie prywatnie, witając Nowy Rok w towarzystwie znajomych po prostu.

Teraz wraca na sylwestrową scenę i mówi: „Toruń, I'm coming!"©℗

TV TORUŃ

PONIEDZIAŁEK, 22 GRUDNIA

10.00 Toruńskie Echo Tygodnia - podsumowanie roku
10.50 Wsparcie opieki nad zabytkami
11.15 Joga - Krzysztof Dąbrowski (5)
12.00 Powtórka programu
14.00 Oferty TV Toruń
16.00 Z telewizyjnej szafy - grudzień
16.40 Świąteczne opowieści pod piernikowa gwiazdą
17.10 10 lat CKK Jordanki
17.20 Sportowe podsumowanie roku - styczeń
17.45 Aktualności Toruńskie
18.05 Pogoda dla Torunia
18.10 Rozmowa dnia
18.25 Serwis sportowy
18.35 Magazyn samorządowy (7)
19.00 Muzyka bez granic
19.15 ZUS bliżej Ciebie (2)
19.35 Sportowe podsumowanie roku - styczeń
20.00 Aktualności Toruńskie
20.20 Pogoda dla Torunia
20.25 Rozmowa dnia
20.40 Serwis sportowy
20.45 Bulwar sztuki - grudzień (2)
21.30 Świat na papierze. Rzecz o kartografii
21.45 Aktualności Toruńskie
22.05 Pogoda dla Torunia
22.10 Rozmowa dnia
22.35 Serwis sportowy
22.45 Sara Pach świątecznie

„Świąteczne opowieści pod piernikową gwiazdą"

Toruński Jarmark Bożonarodzeniowy to jedno z najbardziej świątecznych miejsc w naszym mieście. W programie „Świąteczne opowieści pod piernikową gwiazdą" spojrzymy na święta oczami najmłodszych, poznamy historię toruńskiego piernika oraz przeniesiemy się na Kaszuby, aby dowiedzieć się o tamtejszych świątecznych tradycjach. Natomiast „Bulwar Sztuki" zacznie się od opowieści historyka dr Michała Targowskiego o losach zakonu krzyżackiego i Torunia po wojnie trzynastoletniej. Zajrzymy na wystawę „Dzieci X Muzy" do Centrum Sztuki Współczesnej i na ekspozycję o migracjach do Wozowni.

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

INFORMATOR

WAŻNE TELEFONY

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

SZPITALE

Wojewódzki Szpital Zespolony im. L. Rydygiera w Toruniu:

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

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

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

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

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

POLICJA

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

NA POMOC

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

INFORMACJE

Ośrodek Informacji Turystycznej w Toruniu, ul. Szeroka 43,
tel. 56 621 09 31, 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 47 32 354 (komórkowe).
Arriva Bus, telefoniczny rozkład jazdy,
tel. 703 302 333
MZK Toruń, rozkład jazdy:
mzk-torun.pl
Informacja o rzeczach pozostawionych w autobusach i tramwajach MZK:
tel. 56 612 18 41

INTERWENCJE

Schronisko dla Bezdomnych Zwierząt w Toruniu, ul. Przybyszewskiego 3,
tel. 56 622 48 87,
telefon interwencyjny: 666 683 377
Ekopatrol Straży Miejskiej,
tel. 56 62 25 877, tel. alarmowy: 986

REKLAMA 0211435046

eprasa.pl 51c23557e3

POLSKA *i* ŚWIAT

NOWY ZWYCZAJ

„Bożonarodzeniowa stajenka to niejedyny nowy zwyczaj wprowadzony przez Prezydenta Karola Nawrockiego. 1 stycznia 2026 o 12:00, a następnie w każdą sobotę o 12:00, będzie uroczyście zmieniana flaga powiewająca nad Pałacem Prezydenckim. Flaga zdjęta z masztu będzie przekazywana wspólnotom lokalnym w całej Polsce" - przekazał na platformie X szef Gabinetu Prezydenta RP Paweł Szefernaker.

„Nasz główny konkurent mnie wziął sobie jako główny obiekt ataku, bo atakuje się tego, kogo się boi najbardziej

Mateusz Morawiecki, były premier, polityk PiS

KRÓTKO

TATRY

Polscy turyści uratowali Węgra

Polscy turyści, schodzący w sobotę Doliną Mięguszowiecką po słowackiej stronie Tatr, usłyszeli wołanie o pomoc. Jak się okazało, 21-letni obywatel Węgier utknął na skalnym filarze w rejonie Żabich Stawów. Grupa Polaków powiadomiła Horską Zachranną Służbę (HZS). Na miejsce wysłano śmigłowiec z ratownikami, którzy desantowali się w pobliżu uwięzionego turysty.

Ratownicy ustalili, że mężczyzna opuścił znakowany szlak, który obecnie objęty jest sezonowym zamknięciem, i znalazł się w trudnym, silnie eksponowanym terenie. Nie miał odpowiedniego sprzętu alpinistycznego i utknął na skalnym filarze. Początkowo pomocy udzielił mu inny wspinacz, który sprowadził go w bezpieczniejsze miejsce, jednak w zimowych warunkach nie był w stanie kontynuować asekuracji. Ostatecznie Węgier został ewakuowany technikami lotniczymi – na podwieszeniu pod śmigłowcem. Nie odniósł obrażeń.

POWSTANIE WIELKOPOLSKIE

Prezydent Nawrocki w Poznaniu

FOT. MATERIAŁY PRASOWE POLICJI

– Inspirujmy się Wielkopolską i wspaniałym Poznaniem w całej Polsce, bo to Wielkopolska dała nam przykład, jak zwyciężać – powiedział w sobotę w Poznaniu prezydent RP Karol Nawrocki podczas głównych obchodów Narodowego Dnia Zwycięskiego Powstania Wielkopolskiego.

TARNÓW

Umowy ws. sprzętu dla wojska

Na 30 grudnia zapowiedziano podpisanie umowy na dokapitalizowanie Zakładów Mechanicznych w Tarnowie i umowy o współpracy między WB Electronics S.A. i HanwhaAerospace Co. Ltd.

Podpisanie obu tych umów Władysław Kosiniak-Kamysz zapowiedział we wpisie w mediach społecznościowych. Ocenił on, że ostatnie dni 2025 r. to „bardzo dobre wiadomości dla bezpieczeństwa Polski, naszej gospodarki i budowania nowych zdolności przemysłu zbrojeniowego".

„To ważny etap dla rozwoju zdolności produkcyjnych firmy, która dostarcza sprzęt dla Wojska Polskiego" - czytamy m.in. we wpisie szefa MON na platformie X.

Wielki protest rolników w ponad 100 miejscach kraju

Michał Perzanowski
Polska

30 grudnia rolnicy w całej Polsce zapowiadają wielki protest. Wyjadą na drogi, aby wyrazić swój sprzeciw wobec planowanej umowy między Unią Europejską a krajami Mercosur.

Umowa UE – Mercosur miała otworzyć rynki krajów Mercosur na europejski przemysł, a w zamian wprowadzić preferencyjne cła na produkty rolne z Ameryki Południowej, takie jak wołowina, drób, nabiał, cukier i etanol.

Polscy rolnicy sprzeciwiają się tej umowie, bo boją się, że po jej podpisaniu na europejski rynek trafi dużo produktów z Ameryki Południowej, które nie podlegają kontrolom jakości, przez co są również tańsze od europejskich. Obawiają się, że ich produkty staną się droższe w porównaniu do importowanych, przez co stracą klientów i pieniądze. Dla nich to groźba mniejszych zarobków i trudniejszej konkurencji.

– Wychodzimy na ulice, aby sprzeciwić się tej umowie. Żądamy, by rząd RP stanął po stronie polskich rolników i obywateli, a nie taniego importu, który zagraża naszemu bezpieczeństwu żywnościowemu – podkreślają przedstawiciele Oddolnego Ogólnopolskiego Protestu Rolników (OOPR).

30 grudnia w godzinach 10.00-15.00 na drogach i wiaduktach pojawią się oznakowane ciągniki i inne maszyny rolnicze. Jak przekonują organizatorzy, protest ma przybrać formę informacyjną z pokojowym nastawieniem.

FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI/POLSKA PRESS

„Wychodzimy na ulice, aby sprzeciwić się umowie UE – Mercosur" – napisali rolnicy z OOPR

Inicjatywa nabiera siły z każdym dniem. Na specjalnej mapie pojawiło się już prawie 140 miejsc w całej Polsce, a lista stale rośnie. Rolnicy podkreślają, że sprawa dotyczy nie tylko ich przetrwania, lecz bezpieczeństwa żywnościowego wszystkich Polaków.

Organizatorzy ostrzegają, że udział w akcji może wiązać się z utrudnieniami na drogach.

OOPR opublikowało mapę z protestami w drugi dzień świąt Bożego Narodzenia. 26 grudnia to też święto świętego Szczepana (pierwszego chrześcijańskiego męczennika). W wielu polskich kościołach święcono owies – ten sam, który wiosną trafi na pola. – To symbol ciągłości pracy, wiary i polskiej tradycji wiejskiej. W święta stoły uginały się od potraw przygotowanych z naszych plonów. Wszystko to pochodzi z pracy polskiej wsi. I właśnie o to walczymy – dodali rolnicy.

Polska sprzeciwia się podpisaniu umowy. Premier Donald Tusk podkreślił, że przesunięcie głosowań na styczeń daje Komisji Europejskiej czas na przygotowanie dodatkowych zabezpieczeń dla rolników. Minister rolnictwa Stefan Krajewski zaznaczył, że rząd będzie dalej walczyć o interesy polskiego rolnictwa. Apelował do innych państw, by dołączyły do mniejszości blokującej umowę.

– Apeluję do rządów Włoch, Austrii, Holandii, Irlandii, Węgier, Czech, Słowacji, Rumunii i Grecji o dołączenie do mniejszości blokującej i zatrzymanie umowy z Mercosurem. Jeszcze nie jest za późno. Mamy liczby, mamy argumenty, mamy moralną rację – przekonywał minister Stefan Krajewski.

Podobne stanowisko prezentują Francja i Włochy. Premier Włoch Giorgia Meloni żąda dodatkowych gwarancji dla sektora rolnego, a francuscy ministrowie wspierają działania zmierzające do ograniczenia negatywnych skutków porozumienia.

Protesty przeciwko umowie odbyły się także w Brukseli. Tysiące rolników z 27 krajów UE, w tym z Polski, Włoch i Francji, domagały się ochrony swojego rynku i jakości produkowanej żywności. Rolnicy sprzeciwiają się m.in. stosowaniu procedury pisemnej do przyjęcia klauzul ochronnych, argumentując, że tak ważne decyzje wymagają szerszej debaty.

Decyzja o podpisaniu umowy handlowej między Unią Europejską a blokiem krajów Mercosur – Argentyną, Brazylią, Paragwajem, Boliwią i Urugwajem – została przesunięta na 12 stycznia 2026 roku.

Mężczyzna podejrzany o udział w bójce, w której śmierć poniósł 18-latek, został aresztowany na trzy miesiące

Karolina Wrońska
Podlaskie

Sąd zgodził się na trzy miesiące aresztu dla jednego z mężczyzn podejrzanych o udział w bójce przed dyskoteką w miejscowości Wnory-Wiechy, gdzie wskutek obrażeń zmarł 18-latek.

Policja informację o leżącym przed dyskoteką 18-latku z obrażeniami głowy otrzymała w nocy z czwartku na piątek. Do poszkodowanego wezwano ratowników medycznych, ale życia chłopaka nie udało się uratować.

W związku ze zdarzeniem zatrzymano dwóch 21-letnich mężczyzn. W sobotę prokuratura postawiła im zarzuty.

Jeden z nich usłyszał zarzut udziału w bójce i spowodowania ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, w wyniku czego nastąpiła śmierć pokrzywdzonego. Drugi z mężczyzn ma zarzut udziału w bójce.

Jak poinformował w niedzielę rano rzecznik podlaskiej policji Tomasz Krupa, sąd zgodził się na trzy miesiące aresztu dla pierwszego z podejrzanych, któremu grozi dożywocie. Drugi ma dozór policji, poręczenie majątkowe i zakaz kontaktowania się z innymi podejrzanymi. 21-latkowi grozi do pięciu lat więzienia.

Ze wstępnych ustaleń śledztwa wynika, że w bójce uczestniczyli młodzi mężczyźni z powiatu wysokomazowieckiego i powiatu ostrołęckiego (woj. mazowieckie). W sobotę rzeczniczka Prokuratury Okręgowej w Łomży Dorota Leszczyńska informowała, że pokrzywdzony po zadanym mu ciosie uderzył głową o betonowe podłoże, doznając m.in. obrzęku mózgu, co spowodowało jego zgon.

Prokurator poinformowała też wtedy, że czynności w tej sprawie są w toku i kolejne zatrzymania nie są wykluczone.
PAP

eprasa.pl 51c23557e3

Nie żyje słynna aktorka Brigitte Bardot. Zmarła w wieku 91 lat

Marcin Koziestański
Francja

W wieku 91 lat zmarła ikona francuskiego kina Brigitte Bardot. Zagrała w ponad 50 filmach. Do historii kina przeszła jej rola w filmie „I Bóg stworzył kobietę".

W wieku 91 lat zmarła legendarna francuska aktorka Brigitte Bardot – podała w niedzielę AFP, powołując się na oświadczenie wydane przez Fundację Brigitte Bardot. Aktorka została ogłoszona ikoną kobiecości lat 60. XX wieku. W ostatnich latach była zagorzałą obrończynią praw zwierząt.

„Fundacja Brigitte Bardot z ogromnym smutkiem ogłasza śmierć swojej założycielki i prezeski, Brigitte Bardot, światowej sławy aktorki i piosenkarki, która postanowiła porzucić swoją wielką karierę, aby poświęcić życie i energię dobrostanowi zwierząt oraz swojej Fundacji" – czytamy w oświadczeniu.

Nie podano daty ani miejsca śmierci.

Bardot zakończyła karierę aktorską ponad 50 lat temu. Zagrała w ponad 50 filmach, do historii kina przeszła jej kreacja w filmie „I Bóg stworzył kobietę" z 1956 r.

W latach 90. Bardot radykalizowała swoje poglądy polityczne. Poślubiła Bernarda d'Ormale, doradcę Jean-Marie Le Pena, a publicznie popierała polityków Frontu Narodowego.

Jednocześnie publikowała kontrowersyjne poglądy dotyczące imigrantów, muzułmanów i osób LGBTQ+, co doprowadziło do wyroków sądowych i licznych skandali. PAP

FOT. PAP/EPA/ROBERT GHEMENT

Brigitte Bardot zakończyła karierę aktorska ponad 50 lat temu i poświęciła się obronie praw zwierząt

Spotkanie Trumpa z Zełenskim w „zimowym Białym Domu"

Karolina Wrońska
USA

Wczorajsze spotkanie prezydentów USA i Ukrainy odbyło się w posiadłości i prywatnym klubie Donalda Trumpa Mar-a-Lago. Wielokrotnie przyjmował on tam przywódców różnych państw.

FOT. PAP/EPA/JIM LO SCALZO/POOL

Wczorajsze spotkanie prezydentów Ukrainy i Stanów Zjednoczonych odbyło się w posiadłości Donalda Trumpa na południu Florydy

Posiadłość, należąca do Trumpa od 1985 r., znajduje się w kurorcie West Palm Beach na południu Florydy. Nazwę – po hiszpańsku „od morza do jeziora" – zawdzięcza swojemu położeniu między Atlantykiem i laguną Lake Worth Lagoon. Wybudowana w hiszpańskim stylu kolonialnym willa ma już niemal 100 lat. Postawiła ją tam w latach 20. XX wieku ówczesna najbogatsza kobieta Ameryki, Marjorie Merriweather Post, córka C. W. Posta, założyciela koncernu General Foods, znanego z produkcji płatków śniadaniowych. Choć początkowo willa miała służyć jako zimowa rezydencja Post, to ona pierwsza pomyślała o Mar-a-Lago jako o potencjalnej zimowej rezydencji prezydentów USA. W tym celu posiadłość została przekazana po jej śmierci w 1973 r. państwowej Służbie Parków Narodowych. Ze względów na koszty utrzymania nie spełniła wówczas tego celu, a Kongres zwrócił posiadłość fundacji Postów w 1980 r. Pięć lat później odkupił ją właśnie Donald Trump, wówczas playboy milioner. Wymusił przy tym sprzedaż willi po niższej od żądanej ceny, kupując wcześniej działkę tuż obok Mar-a-Lago i grożąc tam wzniesieniem domu zasłaniającego widok na Ocean Atlantycki.

W czasie swojej pierwszej kadencji prezydent Trump wielokrotnie gościł tam światowych przywódców. Tam właśnie odbyło się jego pierwsze spotkanie z przewodniczącym ChRL Xi Jinpingiem w 2017 roku. Przyjmował tam również premiera Japonii Shinzo Abego czy prezydenta Brazylii Jaira Bolsonaro.

W Mar-a-Lago Trump przyjmował też zagranicznych dygnitarzy również przed objęciem władzy po raz drugi. Jako prezydent elekt spotykał się tam m.in. z premier Włoch Giorgią Meloni oraz premierem Węgier Viktorem Orbanem. Wstępnie planowana była też wizyta prezydenta RP Andrzeja Dudy, choć ostatecznie nigdy do niej nie doszło.

Od objęcia władzy po raz drugi Trump przestał przyjmować zagranicznych przywódców w Mar-a-Lago. W marcu prezydent USA spotkał się co prawda z prezydentem Finlandii Alexandrem Stubbem podczas gry w golfa na pobliskim polu golfowym w West Palm Beach, lecz rozmowa odbyła się bez obecności kamer i formalnego protokołu. Wołodymyr Zełenski będzie więc pierwszym przywódcą, którego Trump oficjalnie przyjmie w Mar-a-Lago jako 47. prezydent USA. Nie będzie jednak ostatnim, bo już w poniedziałek do willi zawita premier Izraela Benjamin Netanjahu.

PAP

Wołodymyr Zełenski będzie pierwszym przywódcą, którego Trump oficjalnie przyjmie w Mar-a-Lago jako 47. prezydent USA

Rok szkolenia wojskowego dla młodych Brytyjczyków

Anna Nagel
Wielka Brytania

Brytyjskie ministerstwo obrony poinformowało, że na początku 2026 r. rozpocznie rekrutację osób poniżej 25. roku życia, które wezmą udział w rocznym, płatnym szkoleniu wojskowym.

Program pilotażowy obejmie 150 osób, ale resort liczy, że docelowo będzie to ponad 1 tys. osób.

Jak stwierdził w oświadczeniu minister obrony John Healey, ten program „gap year" (rocznej przerwy) „pozwoli młodym Brytyjczykom zdobyć niesamowite umiejętności i wziąć udział w szkoleniach" oferowanych przez zawodowe siły lądowe (British Army), Królewską Marynarkę Wojenną (Royal Navy) i Królewskie Siły Powietrzne (RAF). Minister dodał, że działanie to ma za zadanie „przywrócić więź między naszym społeczeństwem a siłami zbrojnymi, a także promować całościowe podejście do obronności naszego kraju".

Według resortu zdobyte umiejętności pomogą młodym Brytyjczykom „odnieść sukces zarówno w karierze wojskowej, jak i cywilnej". Osoby, które zakończą roczny kurs, będą mogły zdecydować, czy pozostać w wojsku.

Brytyjski program opiera się na podobnym kursie, realizowanym od ponad dekady przez Australijskie Siły Obronne, z którego mogą korzystać młodzi ludzie w wieku od 17 do 24 lat.

Inne państwa europejskie, w tym Francja i Niemcy, niedawno przywróciły pewną formę dobrowolnej służby wojskowej w odpowiedzi na zagrożenie ze strony Rosji. PAP

ONZ, USA i Chiny z zadowoleniem przyjęły zawieszenie broni między Tajlandią i Kambodżą

Karolina Wrońska
Tajlandia, Kambodża

ONZ oraz władze USA i Chin w oficjalnych komunikatach z zadowoleniem przyjęły w sobotę ogłoszone nad ranem porozumienie o zawieszeniu broni między Tajlandią i Kambodżą.

W ocenie sekretarza generalnego ONZ Antonio Guterresa porozumienie władz w Bangkoku i Phnom Penh to krok w stronę „trwałego pokoju".

„To pozytywny krok w kierunku złagodzenia cierpień ludności cywilnej, zakończenia trwających działań wojennych i stworzenia warunków sprzyjających ustanowieniu trwałego pokoju" – głosi oświadczenie przekazane przez rzecznika sekretarza generalnego ONZ Stephane'a Dujarrica.

FOT. HENG SINITH/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Podczas starć ponad milion osób wysiedlono

W osobnym komunikacie zadowolenie z ogłoszonego porozumienia wyraził Wysoki Komisarz ONZ ds. Praw Człowieka Volker Tuerk. „Dotknięte (konfliktem) społeczności i migranci muszą otrzymać wszelką niezbędną pomoc, aby bezpiecznie powrócić do swoich domów" – przekazało biuro komisarza we wpisie na platformie X.

Szef amerykańskiej dyplomacji Marco Rubio także z zadowoleniem przyjął zawarcie nowego zawieszenia broni między Tajlandią a Kambodżą. W specjalnym oświadczeniu zaapelował o natychmiastowe wcielenie w życie postanowień zawartej umowy.

Ministerstwo spraw zagranicznych Chin obok wyrazów zadowolenia z ogłoszonego porozumienia poinformowało też o zaplanowanych na niedzielę i poniedziałek rozmowach szefa chińskiej dyplomacji Wanga Yi z jego odpowiednikami z Tajlandii i Kambodży. To „pokazuje, że dialog i konsultacje są praktycznymi i skutecznymi sposobami rozwiązywania złożonych sporów" – napisało w komunikacie chińskie MSZ.

W spotkaniu Wanga Yi z szefem MSZ Tajlandii Sihasakiem Phuangketkeowem i kambodżańskim ministrem spraw zagranicznych Prakiem Sokhonnem, które ma się odbyć w prowincji Yunnan w południowo-zachodnich Chinach, mają też uczestniczyć przedstawiciele armii wszystkich trzech państw. Jednocześnie Pekin zadeklarował gotowość dalszej mediacji w negocjacjach między Tajlandią i Kambodżą.

Ogłoszone w sobotę, drugie w ostatnich miesiącach, zawieszenie broni, które weszło w życie w południe czasu lokalnego (godz. 6 czasu polskiego) i ma obowiązywać przez 72 godziny, kończy trwające około trzech tygodni intensywne starcia graniczne. Według oficjalnych danych zginęło w nich co najmniej 47 osób, a ponad milion zostało wysiedlonych. PAP

eprasa.pl 51c23557e3

Uważam, że bez fajnego świątecznego starcia święta są zasadniczo nudne

Filip Chajzer w Plotku Fot. Joanna Urbaniec

Z ŻYCIA GWIAZD

Julia Wieniawa miała niespodziankę
Piosenkarka tuż przed świętami skończyła 27 lat. Z tej okazji przyjaciele przygotowali dla niej urodzinową imprezę niespodziankę. Był tort inspirowany słynną płytą brytyjskiej wokalistki Charli XCX „Brat" i otwieranie prezentu przy akompaniamencie mariachi. Wśród gości na fotkach w necie można było wypatrzyć m.in. Maffashion i Natsu.

Marcela Leszczak nie jest samotna
W „Pytaniu na śniadanie" zapytano ją, czego nauczyło ją rozstanie z mężem – aktorem Michałem Koterskim. – Tego, że kobieta, która jest sama, nie musi być samotna, że macierzyństwo po rozstaniu również może dawać radość i spełnienie. No i tego, że nigdy nie jest na nic za późno – powiedziała modelka.

Anna Lewandowska odkryła, co jest ważne
Z okazji świąt Bożego Narodzenia celebrytka opublikowała w internecie garść refleksji: „Wieloletnie badania Uniwersytetu Harvarda nad długowiecznością pokazują jasno: to nie pieniądze, status społeczny ani nawet perfekcyjna dieta mają największy wpływ na długość i jakość życia. Najważniejsze są relacje. (...) A ten świąteczny czas przypomina, że najcenniejsze, co możemy sobie dać, to prawdziwe połączenie z drugim człowiekiem. Dbajmy o emocje. Dbajmy o relacje" – napisała.
(GZL) Fot. Szymon Starnawski

W TELEWIZJI

Bolero
TVP Kultura, 20:00
Gdy Paryż żyje w rytmie szalonych lat 20. XX w., choreografka oraz tancerka Ida Roubinstein (Jeanne Balibar) zleca Maurice'owi Ravelowi (Raphal Personnaz) skomponowanie muzyki do jej kolejnego baletu. Kompozytor wie, że to musi być coś ekscytującego i odważnego.

Klątwa
TVN Fabuła, 20:00
Zmęczone przeciwnościami siostry udają się do domu rodzinnego. Podczas wieczornej degustacji babcinych nalewek dowiadują się, że ciąży nad nimi klątwa nałożona na ich rodzinę wiele lat wcześniej przez samego papieża.

25 lat miłości: Jubileusz „M jak miłość"
TVP 2, 20:55
Przygotowana z okazji ćwierćwiecza najpopularniejszego serialu w Polsce pełna emocji, ciepła i wzruszeń podróż do Grabiny – miejsca, które na stałe zapisało się w sercach widzów.

Zaginione królestwo piratów
Fokus TV, 22:00
Prawdziwa historia piratów z Karaibów. Po zakończeniu wojny o sukcesję hiszpańską setki korsarzy tracą źródło utrzymania i stają przed wyborem nowej drogi. W tym samym czasie katastrofa hiszpańskiej floty skarbów u wybrzeży Florydy przyciąga uwagę żeglarzy. Te wydarzenia dają początek złotemu wiekowi piractwa.

KRZYŻÓWKA NR 197

Poziomo:
3) były król Hiszpanii,
10) „… Czerwona", amerykański western,
11) muza poezji miłosnej,
12) nauka o budowie i dziejach Ziemi,
14) rzecz niezwykła i osobliwa,
15) uśpienie pacjenta,
16) minerał najtwardszy po diamencie,
19) wegański zamiennik żelatyny,
23) Clint, aktor z filmu „Tylko dla orłów",
27) „Zaklęty …", polski serial kostiumowy,
28) grecka bogini łowów, dzikiej przyrody, lasów,
29) dwuskrzydłowe wrota,
30) cienka tkanina bawełniana o splocie płóciennym,
33) łowny ptak z tundry,
37) snuje fantastyczne opowieści,
38) … Falk, reżyser filmu „Wodzirej",
39) płaszcz podbity futrem,
40) wydra morska z wybrzeży Pacyfiku,
41) uczeń szkoły ogólnokształcącej.

Pionowo:
1) zarost Koziołka Matołka,
2) sentencja, myśl przewodnia,
3) wilcza …, czyli pokrzyk,
4) instrument muzyczny, wildamora,
5) opłata od przewozu i wywozu,
6) stolica i największe miasto Angoli,
7) głęboko skrywana tajemnica,
8) afrykański kraj należący do Maghrebu,
9) szynowy lub kosmiczny,
13) duża afrykańska antylopa,
17) obóz wojsk tatarskich,
18) żyłka na listku,
20) ochrania dłoń szermierza,
21) zapięcie przy kurtce,
22) nacięcie na śrubie,
24) dawne narzędzie żniwiarza,
25) był nim Kara Mustafa,
26) symptom choroby, oznaka,
30) amator hucznej zabawy, birbant,
31) lokalna nazwa cyklonu tropikalnego,
32) np. „Stawka większa niż życie",
34) mieszkanka stolicy Grecji,
35) obsługiwane przez artylerzystów,
36) ziołowa nalewka z Azji.

AUTOPROMOCJA 0010990324
NOWOŚCI DZIENNIK TORUŃSKI
w prenumeracie z Tele Magazynem
56 451 91 04

ROZWIĄZANIE NR 196

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Skup się na priorytetach. Horoskop dzienny wróży, że krótka rozmowa przyniesie jasność umysłu. Nie forsuj na siłę swoich pomysłów.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój i konsekwencja pomogą ci osiągnąć obrany cel. Horoskop na dziś bardzo wyraźnie zapowiada, że ucieszy to nie tylko ciebie.
Baran (21.03 - 19.04)
Tempo dnia wzrośnie. Pisz i mów jasno, bo horoskop dzienny na poniedziałek wróży, że szczegół zdecyduje o skuteczności działań.
Byk (20.04 - 20.05)
Ambicja pomaga, ale cierpliwość daje więcej. Horoskop dzienny to wskazówka, by pokazać klasę, unikać sporów i wywierania presji.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Porządek sprzyja pracy. Mały detal poprawi wynik, więc horoskop na dziś stanowczo radzi skrupulatnie sprawdzać fakty oraz terminy.
Rak (22.06 - 22.07)
Równowaga wraca. Horoskop dzienny na poniedziałek zapowiada, że współpraca ułatwi wybór, a szczerość skróci drogę do zgody.
Lew (23.07 - 22.08)
Konsekwencja się opłaci. Horoskop dzienny podpowiada, by skupić się na zadaniach, ustalić ramy i nie odkładać rozmów na później.
Panna (23.08 - 22.09)
Twoja pomysłowość osiągnie wyżyny. Horoskop na dziś radzi testować nowości, ale słuchać również, co mają do powiedzenia inni.
Waga (23.09 - 22.10)
Twoja charyzma będzie przyciągać ludzi. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że to dobry moment na pokazanie swoich talentów.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Determinacja popchnie cię do przodu. Horoskop dzienny ostrzega jednak, by zachować umiar i nie wchodzić w zbędne konflikty.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Chęć przygód wzrośnie. Horoskop na dziś zapowiada, że szybka zmiana planów może przynieść inspirację oraz nową perspektywę.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Obowiązki są ważne, lecz pamiętaj o regeneracji. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że dobra organizacja wszystko Ci ułatwi.

NOWOŚCI DZIENNIK TORUŃSKI
www.nowosci.com.pl
Redaktor naczelna **Alicja Polewska**
Z-ca redaktor naczelnej **Justyna Wojciechowska-Narloch**
Prezes Makroregionu **Marek Ciesielski**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Agnieszka Perlińska**
Dyrektor marketingu oddziału **Katarzyna Jabłońska**
Redakcja, ul. Grudziądzka 46-48, 87-100 Toruń
tel. 56 6118133
redakcja@nowosci.com.pl
Druk Polska Press Oddział Poligrafia
85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229
POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

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

eprasa.pl 51c23557e3

Bezpłatny dodatek do gazety
Poniedziałek, 29.12.2025

horoskop

Zodiakalny na 2026

W 2026 roku będziemy odważnie realizować zawodowe i rodzinne plany. Nie odkładaj ważnych rzeczy na wieczne nigdy, teraz Jowisz i Saturn pomogą ci osiągnąć to, o czym od dawna marzysz. Od stycznia do czerwca Jowisz w znaku Raka pomagać będzie osobom, które szukają szczęścia w życiu rodzinnym i partnerskim, chcą zbudować lub kupić wymarzone lokum. Od 30 czerwca do końca grudnia Jowisz będzie w znaku Lwa i sprzyjać będzie ryzyku finansowemu, inwestycjom, biznesowym zmianom na lepsze, a także rozwijaniu pasji i szukaniu życiowego powołania.

FOT. GETTYIMAGES

eprasa.pl 51c23557e3

BARAN (21.03 - 19.04)

Czeka cię pracowity rok. Planety Neptun i Saturn w twoim znaku skłonią cię do poważnych refleksji nad celem i sensem dotychczasowych działań. Energicznie zabierz się za wszystkie ważne sprawy, także urzędowe. Uporaj się z zaległościami, pokonaj przeciwników i udowodnij wszystkim, że można na tobie polegać. Nie odkładaj ważnych spraw na później, bo mimo wszystko postawisz na swoim. Twoje zdolności do organizowania i planowania bardzo się wszystkim przydadzą. Od 30.06 Jowisz w trygonie do twojego znaku zapewni ci sukcesy i polepszenie aury we wszystkich dziedzinach życia. Będziesz miał wtedy więcej czasu dla siebie.

Kariera i pieniądze

Możesz liczyć na większe sukcesy, a nawet nagrodę, ale trzeba będzie ostro zabrać się do pracy. Czeka cię reorganizacja lub zmieni się ktoś na wyższym stanowisku i postawi przed tobą większe wymagania. Twój zakres obowiązków może się teraz poszerzyć. Niektóre propozycje mogą wymagać od ciebie większego wysiłku i dodatkowej nauki. Od lipca zrobi się lżej. Znajdzie się okazja do porzucenia niechcianych spraw, rozwiązania niekorzystnych umów. Okaże się, że wyszedłeś ze wszystkiego zwycięsko, a wrogowie sami wyciągną rękę na zgodę.

Miłość i rodzina

Wiele pilnych obowiązków sprawi, że na nowe flirty zabraknie Baranom czasu. Nie martw się jednak, bo na wszystko przyjdzie odpowiednia pora. Barany w stałych związkach będą bardziej krytyczne, także w stosunku do ukochanych osób. Postaraj się nie mieszać spraw uczuć z karierą i nie pozwól, by ludzie plotkowali o twoich uczuciach. Samotne Barany będą szukać odpowiedzialnej osoby, a żarty i lekkie podejście do życia mogą je do kogoś zrazić. Wiosną szczęście zacznie ci sprzyjać, staniesz się bardzo atrakcyjny! Nie przegap szansy na nową znajomość, nawet jeśli nowa znajomość wymagać będzie zmiany niektórych twoich planów. Od lipca Jowisz zapewni ci miłosny sukces.

Zdrowie

Serce jest najważniejsze, dlatego zacznij o nie dbać. Uważaj na migreny lub skoki ciśnienia, bo mogą być dla ciebie groźne. Regularnie spaceruj i ćwicz, a zobaczysz, że dodaje ci to siły.

BYK (20.04 - 20.05)

Zapowiada się rok pełen okazji i atrakcji. Planeta Uran opuści na dobre twój znak w kwietniu, co sprawi, że w twoim życiu wreszcie pojawi się spokój i równowaga. Wykorzystaj nadarzające się okazje, nie oglądaj się w przeszłość. Na ludzi w twoim otoczeniu możesz teraz liczyć, proś o wsparcie, pośrednictwo czy dobre rady. Dzięki wsparciu Jowisza do 30.06. możesz też liczyć na pomyślne rozwiązanie różnych zaległych spraw urzędowych. Dzięki dobrym pomysłom możesz wygrać w sporze lub rywalizacji z kimś, kto zagraża twoim interesom.

Kariera i pieniądze

Jowisz w sekstylu do twojego znaku przyniesie ci więcej okazji do szkoleń i służbowych wyjazdów w pierwszej połowie roku. W doskonałej formie będą Byki, które zajmują się pośrednictwem lub sprzedażą. Jesienią mogą przypomnieć o sobie różne zaległości. Słuchaj plotek, bo możesz w ten sposób szybciej niż inni zdobyć ciekawe informacje. Jesienią zastanów się, jakich swoich umiejętności dotychczas nie wykorzystałeś. Warto rozejrzeć się wśród ofert i propozycji, które mogą przynieść ci większe pieniądze.

Miłość i rodzina

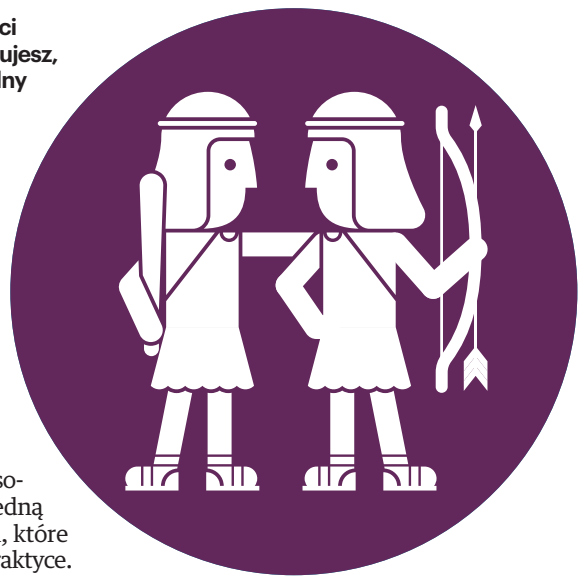
Twoje odważne nastawienie zaowocuje nowymi flirtami i pokusami, jakie trudno będzie ci odeprzeć. Jeśli jesteś bardzo nieszczęśliwy, to możesz podjąć nagłą decyzję o rozstaniu.

A jeśli jest dobrze, to zawsze może być lepiej. Postanowisz zerwać z rutyną i czymś partnera w tym roku zaskoczysz! Postaraj się tylko, aby twoje pomysły nie były zbyt ekscentryczne. Samotne Byki będą bawić się i flirtować. Od stycznia do kwietnia Uran w twoim znaku sprzyja zawieraniu nowych znajomości. Postawisz raczej na przyjaźń i luźne związki, ale miłość cię w końcu znajdzie.

Zdrowie

Możesz być wrażliwy na konserwanty i chemiczne dodatki, a także mieć z tego powodu skłonności do alergii czy wysypek. Najprościej będzie zrezygnować z tego, co ci szkodzi. Kupuj ekologiczne kosmetyki, ubieraj się w zdrowe materiały i nie jedz przetworzonego jedzenia.

BLIŹNIĘTA (21.05 - 21.06)



Do odważnych świat należy! Uran zagości na dobre w twoim znaku i od 26.04 poczujesz, że czas na rewolucję lub choćby generalny remont w każdej dziedzinie życia. Będziesz w dobrym nastroju, ale do podróży lub szalonych przygód trudno będzie cię namówić. Intuicja cię nie zawiedzie i dzięki jej podszeptom unikniesz kilku towarzyskich konfliktów. Rodzina zajmie się sobą i pozwoli ci skupić się na własnych sprawach, wspomnieniach i miłości. W drugiej połowie roku Jowisz przyniesie ci wtedy nowe pomysły i ciekawsze inspiracje.

Kariera i pieniądze

Sprzyja ci szczęście w sprawach finansowych, ale nie stawiaj wszystkiego na jedną kartę. Najwięcej zyskasz na pomysłach, które ktoś zdążył już wcześniej sprawdzić w praktyce. Lepiej też pilnować zawodowych sekretów, szczególnie przed osobami, które chciałyby znać poziom twoich zarobków. Możliwe są nieporozumienia, których powodem będą zapomniane sekrety i plotki. Latem i jesienią znajdziesz dobrych pomocników, wtedy też uda ci się więcej wynegocjować i załatwić w bankach czy urzędach.

Miłość i rodzina

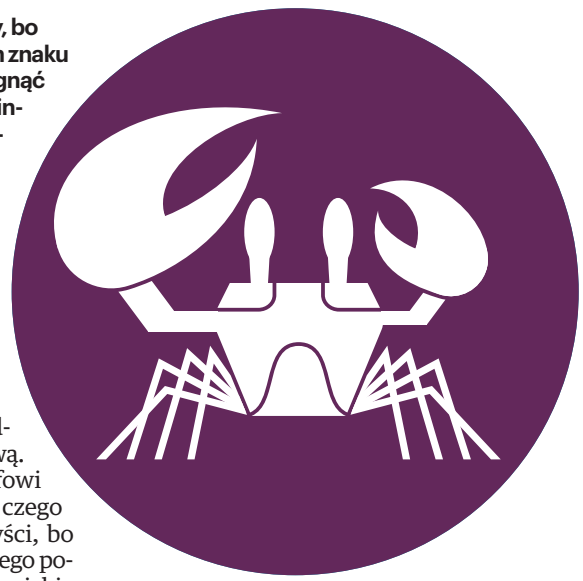
Planeta Uran sprawi, że twoje myśli krążyć będą wokół wielkich romansów, a nawet przeżyć z przeszłości. Nie myśl jednak zbyt wiele o tym, co minęło! Rok sprzyja wyjaśnianiu miłosnych rozterek, flirtom i nowym znajomościom. Bliźnięta w stałych związkach staną się krytyczne. Twoje przemyślenia będą bardzo głębokie i mogą prowadzić do poważnych decyzji. Efekty przekonają cię, że nie tracisz czasu na darmo.

Samotne Bliźnięta zainteresują się swoim wyglądem, zainwestują w wygląd i modną fryzurę. Latem i jesienią może się okazać, że jesteś w ważnym i dobrze rozwijającym się związku.

Zdrowie

Częściej się ruszaj, bo jeśli zalegniesz na kanapie, to pogorszy się twoja odporność na zaziębienia i przybędzie ci kilogramów. Jowisz w drugiej połowie roku doda ci sił, ale też będzie kusić do folgowania sobie. Jedz więcej kiszonek, pij jogurt, a od razu zauważysz, że masz więcej życiowej energii.

RAK (22.06 - 22.07)



Bądź bardziej aktywny i przedsiębiorczy, bo planeta Jowisz, która przebywa w twoim znaku od stycznia do czerwca, pomoże ci osiągnąć sukces. Nie oglądaj się w przeszłość i zainwestuj w nowe pomysły. Nie zawsze jednak będzie od razu tak, jak chcesz, bo Saturn działa od lutego kwadraturą na twój znak. Osoby, które marudzą lub wątpią w twoje siły przekonają się, że to ty masz rację. W wakacje możesz odkryć hobby, które niezwykle cię pochłonie i stanie się wspaniałą okazją do zdobycia nowych przyjaciół.

Kariera i pieniądze

Wpadniesz na pomysł, który może odmienić na lepsze twoją sytuację finansową. To dobry rok, aby przypomnieć szefowi o podwyżce. Do 30.06 dostaniesz to, czego chcesz. Nie rezygnuj ze swoich korzyści, bo współpracownicy i tak nie docenią twojego poświęcenia. Musisz nauczyć się bardziej o siebie dbać, a szybko pojawią się dodatkowe pieniądze. Będziesz miał powodzenie, ale pewne zaległe sprawy lub konflikty mogą nagle wyjść na jaw. Postaraj się od razu je wyjaśnić, bo inaczej jesienią czekać cię będzie męcząca przeprawa z pewną zazdrosną osobą.

Miłość i rodzina

Planeta Saturn w kwadraturze radzi ci uporządkować miłosne relacje. W stałych związkach miłosna rewolucja, bo przestaniesz być taki grzeczny i zgodny. Określ, czego pragniesz i co możesz dać drugiej stronie, a zobaczysz, jak szybko sprawy potoczą się we właściwym kierunku. Będzie więcej okazji do spędzania czasu w miłym gronie przyjaciół i nowych znajomych. Wyzwaniem staną się nowe umiejętności, których zapragniesz się nauczyć. Jowisz pomoże ci odkryć na nowo różne talenty. Samotne Raki będą miały bardzo dużo energii, która będzie je popychać do nieprzemyślanych miłosnych kroków. Szukaj kogoś, na kim możesz się oprzeć, a w końcu trafisz na prawdziwą miłość.

Zdrowie

Będziesz w świetnej kondycji, ale unikaj wychładzania organizmu! Warto jeść więcej rozgrzewających potraw i zup, zamiast kanapek. Jeśli zaczniesz łapać infekcje, jedź do uzdrowiska, a szybko się wzmocnisz. Także inhalacje olejkami poprawią ci nastrój.

eprasa.pl 51c23557e3

LEW (23.07 - 22.08)

Przed tobą rok sukcesów i zwycięstw. Jowisz od 30.06 będzie przebywał w twoim znaku i sprzyjał odważnym decyzjom i planom. Nie dziw się nieprawdopodobnymi zbiegom okoliczności, zapisuj sny i rozwijaj swoje hobby. Przekonasz się, że pozytywne nastawienie może wszystko zmienić na lepsze. Sprzyja ci za też szczęście w miłości i różnych towarzyskich sprawach. Hobby, przyjaciele i chwile beztroskiego lenistwa pozwolą ci odzyskać radość i optymizm. W sierpniu zaćmienie Słońca w twoim znaku pomoże ci podjąć konieczną życiową decyzję.

Kariera i pieniądze

Sprawy zawodowe wymagać będą cierpliwości i większej ostrożności, ale już od 30.06 poczujesz, że szczęście ci sprzyja. Szef może wymagać od ciebie zadań, które będą wymagać pracy, ale także bardzo się będą opłacić. Patrz w przyszłość i pilnuj swoich interesów, zamiast podporządkowywać się narzekającym współpracownikom. Najkorzystniejszy czas na pokazanie się w lepszym świetle nadejdzie latem i jesienią, wtedy ważne projekty przyspieszą i więcej skorzystasz.

Miłość i rodzina

Zaczniesz bardziej wyczuwać nastroje innych ludzi. Zauważą to osoby nieszczęśliwe i pokrzywdzone przez los. Będziesz musiał pomóc komuś w miłosnych kłopotach, ale nie bierz na siebie odpowiedzialności za cudze decyzje! Lwy w stałych związkach pokażą pazury. Wyjaśnisz różne nieporozumienia i postawisz na swoim. Samotne Lwy będą pragnąć wyjątkowego traktowania w miłości. Nie sądź ludzi po pozorach. Od 30.06 za sprawą Jowisza sprzyjać ci będzie wielkie szczęście w miłości.

Zdrowie

Ominą cię urazy, infekcje i grypa. Ale nie czytaj przy słabej lampce, bo twoje oczy będą wrażliwe. Najlepiej zrób kontrolne badania u okulisty i dobierz odpowiednie okulary. Zadbaj o kręgosłup, a odczujesz znaczne polepszenie samopoczucia.

PANNA (23.08 - 22.09)

Uwierz w swoje siły i przestań być w stosunku do samego siebie aż tak bardzo krytyczny. Planety dodadzą ci sił, otworzą się przed tobą nowe możliwości. Będziesz towarzyski, możesz poznać ludzi, którzy pokażą ci, w jaki sposób uniknąć problemów. Uważnie wsłuchuj się w swoje potrzeby i słuchaj intuicji w marcu i sierpniu, kiedy zaćmienia Księżyca będą działać na twój znak. W te miesiące podejmuj decyzje rozważnie i łap okazje, jakie podsuwa ci los.

Kariera i pieniądze

Przed tobą rok stabilnych finansów i ciekawych, a nawet rewolucyjnych zawodowych propozycji. Planeta Uran w kwadraturze do twojego znaku podsuwa ci myśli ci zmianie. Zainwestuj w swoją edukację. Pewna nowa idea może okazać się bezcenna. Twoje pomysły nagle wzbudzą zainteresowanie i wszyscy zaczną o nich mówić. Zadbaj jednak o drobiazgi i szczegóły. Jowisz od stycznia do czerwca zapewni ci też dyskretną pomoc znajomych, jeśli potrzebujesz wsparcia, to nie wstydź się o nie prosić. Postaraj się jednak unikać konfliktowych sytuacji i nie zajmuj się na siłę sprawami, które za bardzo cię nie interesują.

Miłość i rodzina

Zawodowe sprawy i obowiązki zaprzątać będą twoją uwagę nawet podczas romantycznych wyjazdów. Nie walcz ze swoim nastrojem i do niczego się nie zmuszaj. Miłosnych kłopotów i tak będzie o wiele mniej, niż sam przypuszczasz. Decyzje, jakie podejmie bliska ci osoba, mogą wydawać ci się ryzykowne. Szanuj cudzą wolę, bo planeta Jowisz zadba, żeby wszystko się dobrze skończyło. Samotne Panny będą ostrożne. Nie daj się uwieść rozrywkowej osobie, do której intencji zawsze miałeś zastrzeżenia. Zaufaj wreszcie choć troszeczkę swoim przeczuciom i intuicji, a Jowisz wiosną pomoże ci zawrzeć bardzo interesujące znajomości.

Zdrowie

Zadbaj o zdrowy sen, przemebluj sypialnię, a jeśli trzeba, zainwestuj w wygodny materac. Regeneracja jest najważniejsza, bo inaczej możesz podupadać na zdrowiu i być bardziej nerwowa. W wakacje wygrzej się na plaży lub górskiej polanie, a wzmocnisz odporność na jesienne miesiące.

WAGA (23.09 - 22.10)

Będziesz mile widziany w każdym towarzystwie. Nowe znajomości, jakie teraz zdobędziesz, przydadzą ci się także w karierze. Wykorzystasz swoje talenty i możliwości. Planeta Saturn w opozycji radzi jednak zadbać o ważne umowy, relacje i uważać na wrogów, którzy mogą w tym roku pojawić się na twojej drodze. Powstrzymaj się od komentowania cudzych miłosnych podbojów, a unikniesz stresujących sytuacji. Lepiej zadbaj o siebie! Nawet odrobina sportu pomoże ci szybko odzyskać humor i formę.

Kariera i pieniądze

Czeka cię poprawa w sprawach finansowych. Może okazać się, że jesteś niezbędny do wykonania trudnego zajęcia i wynegocjujesz dla siebie więcej gotówki! Wiele skorzystasz dzięki współpracy z ludźmi. Nie obawiaj się zasięgać ich porady, wyciągnij wnioski z cudzych błędów. Twoje sprawy znajdą się w centrum uwagi i wszyscy będą o tobie mówić! Zaufaj swojej intuicji, uwierz przeczuciom, a w porę zorientujesz się, co się dokoła dzieje. Planeta Saturn w opozycji radzi jednak abyś pamiętał o osobach, którym coś jesteś winien. Zwróć stare długi, wyjaśnij nieporozumienia.

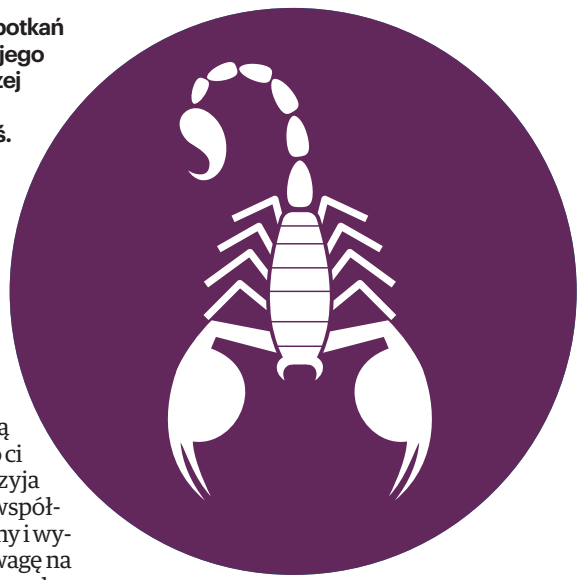
Miłość i rodzina

Czeka cię rok pełen miłosnych niespodzianek i wielkich towarzyskich sukcesów. Mimo twojego krytycznego nastawienia, inni odbierać cię będą bardzo dobrze. Wagi w stałych związkach będą cieszyć się powodzeniem, co może wywołać zazdrość u ich partnera. Przypomną sobie o tobie wszystkie osoby, którym kiedyś zawróciłeś w głowie. Samotne Wagi rzucą się w wir zabaw i uciech. Wykorzystaj wszystkie zaproszenia, ale słuchaj intuicji! Jeśli wybranek twojego serca bardzo różni się od ciebie wykształceniem lub majątkiem, może to zwiastować pewne problemy.

Zdrowie

Musisz na siebie uważać, bo Saturn nie pomoże w szybkiej regeneracji sił. Ochraniaj i wzmacniaj stawy oraz kolana i kręgosłup, zwłaszcza jeśli dawniej miałeś różne urazy. Postaraj się też więcej odpoczywać i nie wymagaj od siebie, że będziesz ze stali.

SKORPION (23.10 - 21.11)



Czeka cię rok pełen okazji do zabawy i spotkań z przyjaciółmi. Jowisz w trygonie do twojego znaku zapewni ci powodzenie w pierwszej połowie roku. Wreszcie spotkasz się z ludźmi, których od dawna nie widziałeś. Planeta Pluton w kwadraturze pomoże ci wyrobić się ze wszystkim na czas. Od stycznia do kwietnia Uran działa opozycją na twój znak, wtedy spodziewaj się nowych propozycji zawodowych i niezwykłych wydarzeń w życiu osobistym.

Kariera i pieniądze

Zabierz się za konkretne zawodowe projekty, bo spotkasz się z życzliwością i wsparciem, na jakie wcześniej nie udało ci się zasłużyć. Pierwsza połowa roku sprzyja wszystkim zajęciom, które wymagają współpracy z ludźmi. Staniesz się bardziej zgodny i wyrozumiały, przestaniesz zwracać taką uwagę na ludzkie przywary i chętnie poprawisz cudze błędy. Jowisz może przynieść ci bardzo ciekawą propozycję. Nie opowiadaj o niej wszystkim i nie zapraszaj do współpracy osób, na których choć raz się zawiodłeś. Możesz zdobyć dodatkowe pieniądze, ale musisz być punktualny, cierpliwy i ostrożny.

Miłość i rodzina

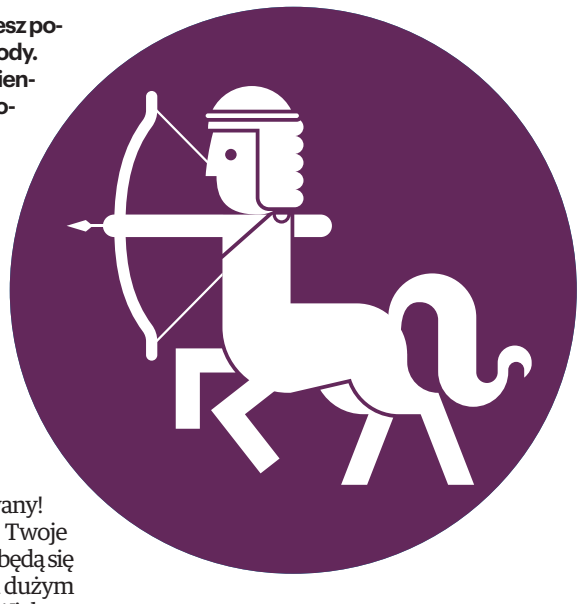
Nawet jeśli uważasz, że prowadzisz skromne życie, to i tak przyjaciele ci nie uwierzą. Uważaj na plotki, a wszystko będzie w porządku. Skorpiony w stałych związkach poczują że czas odnowić swoje uczucia. To nie czas na marudzenie i wypominanie sobie błędów z przeszłości, tylko podejmowanie ważnych wspólnych decyzji. Uda ci się zdobyć nowych przyjaciół i zakończyć niepotrzebne konflikty. Będziesz wszędzie mile widziany, a ludzie chętnie opowiedzą ci o swoich troskach. Samotne Skorpiony będą miały powodzenie. Spotkasz na swojej drodze niezwykłe osoby. Wykorzystaj ten rok najlepiej, jak potrafisz!

Zdrowie

Aby zachować wspaniałą kondycję odstaw cukier, a jedz więcej gruboziarnistego pieczywa i potraw z soją. Uda ci się zmienić niezdrowe przyzwyczajenia z poprzednich lat, a rodzina podąży twoją drogą.

eprasa.pl 51c23557e3

STRZELEC (22.11 - 21.12)



Uśmiechnie się do ciebie szczęście! Możesz pozwolić sobie na trochę więcej luzu i swobody. Czas trochę odpocząć od nudnych, codziennych kłopotów. Latem i jesienią planeta Jowisz przyniesie ci nagrodę, bo wkroczy do twojego znaku i wszystko stanie się łatwiejsze. Będzie ci o wiele łatwiej niż w poprzednich latach. Nowe przygody, romanse i niezwykłe interesujące przygody tylko czekają, aż wreszcie się nimi zajmiesz! To dobry rok, aby planować wspólne wyjazdy, a także zająć się wyglądem mieszkania. Zajmij się też rozwojem duchowym i hobby, a twoje życie stanie się spokojniejsze.

Kariera i pieniądze

Przestań być nieśmiały i niezdecydowany! Warto na nowo określić swoje priorytety. Twoje pomysły okażą się niezwykle odkrywcze i będą się podobać. Osoby zazdrosne mogą być pod dużym wrażeniem tego, co uda ci się teraz zrobić. Większe wydatki, które dotyczą domowych potrzeb, czekają cię latem i jesienią, kiedy planeta Jowisz utworzy wspierający trygon do twojego znaku. Będziesz chciał, aby wreszcie było ci miło i wygodnie. Poważniejsze inwestycje okażą się bardzo trafione.

Miłość i rodzina

Zastanów się, czego pragniesz. Teraz pojawi się szansa, aby rodzinne plany. Strzelce w stałych związkach będą w doskonałym humorze. Jednak te, których partner nie docenia, podniosą teraz bunt i odważnie poszukają nowych wrażeń. Biurowe flirty i niewinne uśmiechy mogą jednak wywołać zazdrość twojego partnera, ale też zacznie się o ciebie bardziej starać. Samotne Strzelce będą cieszyć się powodzeniem. Nie wymagaj jednak od nikogo, aby na pierwszej randce obiecywał ci od razu miłość aż po grób. Na poważne plany i zobowiązania przyjdzie czas latem i jesienią.

Zdrowie

Chcesz być zdrowy, to się więcej ruszaj i spaceruj. Świeże powietrze przyda się twoim płucom, jeśli palisz to w tym roku koniecznie rzuć ten nałóg. Zadbaj też o skórę, nawilżaj ją i odżywiaj, a powstrzymasz upływ czasu. To dobry rok na różne kuracje i zabiegi upiększające.

KOZIOROŻEC (22.12 - 19.01)

Planeta Jowisz w pierwszej połowie roku pomoże ci osiągnąć to, na co od wielu lat pracujesz i wskaże ci nowe ambitne cele. Pieniądze i kariera zmotywują cię do pracy i ruszenia się z domu. Będziesz układać plany awansu, szukać nowego zajęcia. Nie przesadź tylko z ilością obowiązków, jakie na siebie weźmiesz. Zdrowie też jest ważne! Jesienią czeka cię zaproszenie do podróży lub udział w większej imprezie. Wykorzystaj okazje do zawarcia wartościowej znajomości.

Kariera i pieniądze

Pierwsza połowa roku przyniesie ci oczekiwane polepszenie finansowe i zawodowe Rozmowy, które dotyczą podwyżki, będą trudne, ale mają wielką szansę zakończyć się sukcesem. Postaraj się jednak dobrze uzasadnić swoje żądania. Mów otwarcie, co potrafisz i jakie są twoje rzeczywiste obowiązki. Jeśli już zdobyłeś w życiu odpowiednią ilość gotówki, to teraz zaczniesz zastanawiać się nad dalszymi inwestycjami. N

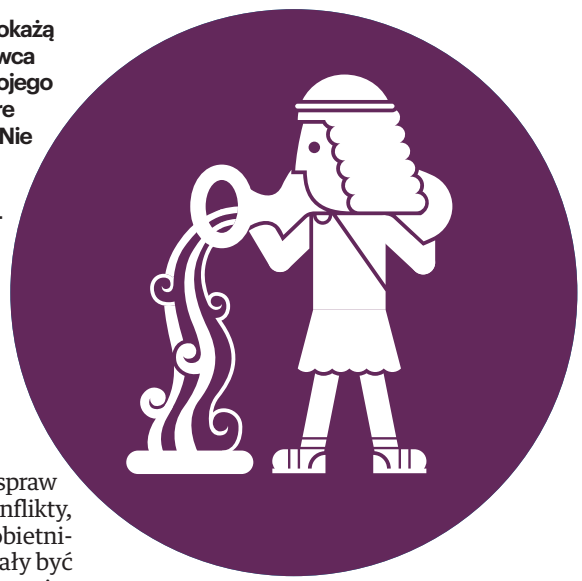
Miłość i rodzina

Odważnie wprowadzaj zmiany w życiu rodzinnym i uczuciowym, kiedy Jowisz wspiera cię od stycznia do czerwca. Dla przyjaciół i znajomych staniesz się za to autorytetem w sprawach flirtów i romansów. Postaraj się unikać osób, które próbują zepchnąć na ciebie odpowiedzialność za swoje decyzje. Nie pouczaj nikogo, nie rozsądzaj sporów, bo spowodujesz nieporozumienia i towarzyskie zamieszanie. Samotne Koziorożce poszukają kogoś na poważnie. Sprzyja ci szczęście, choć miłosne sprawy biec będą spokojnym rytmem. Bądź wytrwały i uwierz w swoją wartość, bo ktoś może odmienić twoje miłosne życie!

Zdrowie

Będziesz w bardzo dobrej kondycji, ale wzmacniaj wątrobę. Zadbaj o właściwą dietę i nie przesadzaj z alkoholem. Jedz więcej kaszy i naturalnych produktów, a od razu zauważysz, że masz więcej siły i energii. To także dobry rok, aby zrzucić zbędne kilogramy, ale nie przechodź na radykalną dietę, tylko zacznij się więcej ruszać.

WODNIK (20.01 - 18.02)



Czeka cię rok ważnych decyzji, a kłopoty okażą się mniejsze, niż przewidywałeś. Od czerwca dzięki wsparciu Jowisza w opozycji do twojego znaku powiodą się wszystkie sprawy, które związane są z domem, rodziną i miłością. Nie żałuj sobie ulubionych przyjemności, bo dzięki nim przez cały rok będziesz w doskonałej psychicznej formie. Intuicja podpowie ci, abyś trzymał się jak najdalej od ryzykownych spraw. Najważniejszych wydarzeń spodziewaj się w lutym i sierpniu, kiedy zaćmienia Słońca będą działać na twój znak. Wszystko, czego się teraz nauczysz i co sobie zaplanujesz, z pewnością jeszcze nie raz ci się przyda.

Kariera i pieniądze

Zajmij się uporządkowaniem swoich spraw finansowych. Zakończ niepotrzebne konflikty, przypomnij sobie o złożonych kiedyś obietnicach. Zakończ też sprawy, które przestały być opłacalne. W ten sposób sprawisz, że w twoim życiu będzie nieco więcej wolnego czasu.

Większy ruch w interesach zapowiada się latem. Choć ogarnie cię rozrywkowy nastrój, to nie wahaj się zainwestować w ciekawy kurs lub szkolenie. Szczęście sprzyja ci także podczas krótkich podróży. Na finanse nie będziesz narzekać, a nowe inwestycje okażą się udane, jeśli zaczniesz wreszcie myśleć o swojej wygodzie. Zwłaszcza w od lipca szukaj okazji, a zyskasz więcej od innych.

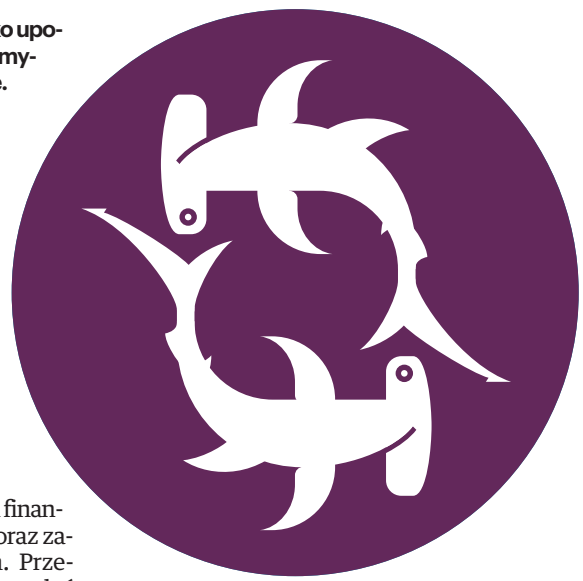
Miłość i rodzina

Będziesz wspierać swoich bliskich w rozwijaniu różnych pasji. Problemów i konfliktów będzie mniej niż w poprzednich latach, ale uważaj na plotki. W sierpniu lepiej nie zwierzać się komuś, kto ze wszystkiego robi sensację, bo może wybuchnąć mała afera. Bliska osoba okaże większe niż zwykle zrozumienie dla twoich marzeń i nastrojów. Wakacje sprzyjają bardzo udanym wspólnym wyjazdom. Także różne większe uroczystości, w jakich weźmiecie udział, okażą się udane. Dobry rok na decyzję o ślubie lub dziecku. Samotne Wodniki będą pocieszać strapionych przyjaciół. Nowi wielbiciele szybko odkryją, że bardziej interesuje cię teraz dusza, a nie ciało. Jesienią czeka cię więcej interesujących miłosnych okazji.

Zdrowie

Jeśli chcesz być w świetnej kondycji, to zadbaj o nerki i nawadniaj organizm. Odstaw gazowane napoje i noś wszędzie ze sobą butelkę z czystą, źródlaną wodą. Nawilżaj też skórę i nie zapominaj o regularnych stosowaniu kremów i balsamów.

RYBY (19.02 - 20.03)



Korzystny wpływ planet pomoże ci szybko uporać się z trudnymi sprawami. Będziesz pomysłowy i otwarty na ryzykowne propozycje. Neptun i Saturn na dobre opuszczą twój znak w styczniu i lutym, dzięki czemu poczujesz, że nie jesteś już przytłoczony aż tak trudnymi obowiązkami i dylematami. Planeta Jowisz w trygonie do twojego znaku od stycznia do czerwca ułatwi te sprawy, z którymi w poprzednich latach nie dawałeś sobie rady. Uran od kwietnia doda ci energii i postawi ciekawych ludzi na twojej drodze. W marcu i sierpniu zaćmienia Księżyca silnie działające na twój znak skłonią cię do podjęcia odpowiedzialnych decyzji.

Kariera i pieniądze

Planeta Jowisz bardzo sprzyja zyskom finansowym, odzyskiwaniu starych długów oraz załatwianiu ważnych spraw w bankach. Przeszkody potraktuj jak test, który musisz zdać i bądź odważny. Od kwietnia wszystko ruszy do przodu. Jesienią uważaj, aby nie paść ofiarą zawodowej intrygi. Swoich wrogów pokonasz używając ich własnych pomysłów i argumentów. Zadbaj też o swoje znajomości, bo dzięki nim w porę dowiesz się o korzystnej inwestycji lub innej okazji, którą szkoda byłoby przegapić.

Miłość i rodzina

Będziesz ciekawy świata, spragniony zabawy i ciekawski. Jowisz w trygonie od stycznia do czerwca przyniesie ci jednak kilka miłosnych zagadek i niespodzianek! Pewna osoba wyda ci się warta zainteresowania, choć wiele będzie niedopowiedzeń i miłosnych zagadek. Pilnuj swoich tajemnic, bo plotki na temat twojego zachowania mogą cię poważnie zaskoczyć. Ryby w stałych związkach chętnie wybiorą się w romantyczną podróż. To także dobry rok, aby podjąć decyzję o wspólnych inwestycjach. Samotne Ryby mogą liczyć na spotkania z ważnymi osobami, których od dawna nie widziały. Niektóre z nich mogą mieszkać za granicą lub zajmować się poważnymi interesami.

Zdrowie

Uważaj na siebie, bo zaniedbania mogą dać o sobie znać. Zrób analizy, a będziesz wiedział, co trzeba uzupełnić. Nie przesadzaj z ćwiczeniami, bo Saturn przez ostatnie lata mógł osłabić twój kręgosłup i kolana. Basen, spacer i łagodna gimnastyka przywrócą ci energię i dobrą kondycję.

eprasa.pl 51c23557e3

Nowości Dziennik Toruński
Dla kibiców. I nie tylko

MAGAZYN

SPORTOWY 24

Grzegorz Kożan pożegnał się z posadą pierwszego trenera Anwilu Włocławek dwiema porażkami w Zielonej Górze i Wrocławiu STR. 16

FOT. JAKUB SOBOCZYŃSKI

Anwil w kryzysie. Teraz Ginzburg

ADA SUŁEK-SCHUBERT O MACIERZYŃSTWIE, WALCE Z DEPRESJĄ I NOWYCH CELACH STR. 12

Ruszył Turniej Czterech Skoczni. Junior wielką nadzieją polskich kibiców STR. 13

Miła niespodzianka Twardych Pierników, Artego Bydgoszczy pobiło mistrza Polski STR. 16

eprasa.pl 51c23557e3

Nowości Dziennik Toruński
Poniedziałek, 29.12.2025

FOT. SZYMON GRUCHALSKI

Adrianna Sułek-Schubert pół roku po porodzie zajęła 12. miejsce w 7-boju na Igrzyskach Olimpijskich w Paryżu

Lekkoatletyka Adrianna Sułek-Schubert o macierzyństwie, depresji, walce o powrót do formy i nadziejach na medal w HMŚ w Toruniu

Ada Sułek-Schubert: - Chciałabym, aby syn walczył o marzenia jak ja

Joachim Przybył
joachim.przybyl@polskapress.pl

Nasza najlepsza wieloboistka zmierzyła się z depresją, uczyła się od nowa swojego ciała po narodzinach dziecka, a teraz będzie medalową nadzieją w Halowych Mistrzostwach Świata.

Pasuje pani nowa bieżnia w ukochanej hali w Toruniu? Już sprawdzona?
Oczywiście! Nie odczuwam specjalnie różnicy między nawierzchniami na całym świecie, ale ta akurat jest dla mnie wyjątkowa, sprężynująca i mięciutka.

Czyli spodziewamy się super wyników w Toruniu w marcu podczas mistrzostw świata?
Ten sezon halowy ma być dla mnie takim nowym otwarciem w karierze. Chcę zamknąć klamrą to, co działo się w ostatnich miesiącach, zwłaszcza to, co dotyczyło ciąży i narodzin synka. Liczę, że fizjologicznie moje ciało zapomni już o doświadczeniach porodu.

Ma pani za sobą trudny okres, wyznanie o depresji, walkę z chorobą i o powrót do formy. Czego panią nauczył ten czas?
Każdy kij ma dwa końce i dziś nie jestem w stanie powiedzieć, czy ten cały trudny okres w moim życiu mnie wzmocnił czy osłabił. Wiem jedno: nie życzę tego nikomu. Nie spodziewałam się, że coś takiego może spotkać takiego pozytywnego zapaleńca jak ja, który zawsze z optymizmem patrzył w przyszłość i czekał na kolejne wyzwania. Po porodzie miałam sześć miesięcy na przygotowania do igrzysk. Byłam jak zaprogramowany robot i wydawało mi się, że dobrze będzie odsunąć od siebie wszystkie emocje. Dziś wiem, że to był błąd.

To była wyłącznie kwestia ukrywanych emocji? Trzeba było też chyba nauczyć się na nowo swojego ciała?
Nie zdawałam sobie wtedy sprawy, jaką transformację przeszło moje ciało po porodzie. Musiałam się zmierzyć ze słabościami, których wcześniej nie znałam. Nagle najprostsze ćwiczenia na mięśnie brzucha stały się niesamowicie trudne, więc ten czas uświadomił mi, jak ważne jest dbanie o aspekt psychologiczny. Do tej pory koncentrowałam się na sporcie i treningach, teraz już wiem, że równie ważne są kwestie poza sportowe. Nauczyłam się odpoczywać, unikać niepotrzebnego pośpiechu, znajdować czas na zwykłe codzienne czynności, jak choćby spokojne śniadanie. Nauczyłam się cieszyć nie tylko z medali, ale celebrować małe radości życia codziennego. Zdałam obie sprawę, jak wiele szkody może wyrządzić zbyt wielka ambicja, przecież nadszedł moment, że srebrne medale mnie rozczarowywały i dołowały! Po tych kilkunastu miesiącach wróciły marzenia, żeby zdobyć jakikolwiek medal na arenie międzynarodowej i to naprawdę miłe i motywujące uczucie.

Napisała pani po porodzie: „codziennie patrzę w lustro i odpowiadam twierdząco na pytanie czy chcę być sportowcem". To pytanie wracało każdego ranka?
Ten okres cały czas odciska na mnie piętno, cały czas mierzę się ze strachem, że to wszystko wróci. Depresja to podstępny wróg, dziś jest lepiej, świeci słońce, ale nigdy nie wiadomo jaki będzie kolejny dzień. Przede wszystkim mam teraz świadomość tego zagrożenia i mam wokół siebie ludzi, którzy też o tym wiedzą i na bieżąco monitorują stan mojego zdrowia. Nie muszę niczego udawać. Bardzo pomaga mi dom i rodzina, nauczyłam się czerpać siłę z macierzyństwa. Wiem, że okres niemowlęcy z Leonem przeminie i już nie wróci, więc nie chcę też, aby zbyt wiele rzeczy mi umknęło. To czas refleksji i dojrzewania emocjonalnego. Mam wrażenie, że sportowo bardzo szybko dojrzałam i dorosłam, ale teraz wiem, że nie nadążała za tym moja dojrzałość psychiczna i emocjonalna. Z wielu rzeczy nie zdawałam sobie sprawy, brakowało mi świadomości, jak wiele z nich jest ulotnych i o jak wiele warto dbać także poza sportem.

> **Nauczyłam się odpoczywać, unikać niepotrzebnego pośpiechu, znajdować czas i radość w zwykłych codziennych czynnościach.**

Jest pani osobą niesamowicie ambitną. Najtrudniej było się przyznać przed samą do słabości, do tej choroby?
Bardzo długo starałam się jej w ogóle nie dostrzegać. Dopiero, gdy wyszłam w połowie, pierwszego, drugiego, piątego treningu, nagle zaczęło do mnie docierać, że dzieje się coś niedobrego. Przez 15 lat trenowania siatkówki i lekkiej atletyki to mi się nigdy nie zdarzyło. Bardzo brakowało mi kogoś, z kim mogłabym o tym porozmawiać, kto wszystko zrozumiałby. Moim psychologiem jest mężczyzna, moim trenerem jest mężczyzna, jest bardzo blisko mąż, ale płeć przeciwna nie jest chyba w stanie tak do końca zrozumieć zmian, jakie zachodzą w ciele i umyśle kobiety po urodzeniu dziecka. Często rozmawiałam z Jessicą Ennis-Hill, ale ona później zdecydowała się na macierzyństwo i więcej czasu dała sobie na powrót do sportu. Wierzę, że mnie uda się wrócić na najwyższy poziom i będę mogła wykorzystać wszystkie swoje doświadczenia, aby pomóc innym sportsmenkom z tym wszystkim sobie lepiej poradzić. Może dzięki temu więcej dziewczyn szybciej zdecyduje się na macierzyństwo? Bo to tak naprawdę piękna przygoda, bardzo wymagająca, ale piękna.

Może teraz, z perspektywy czasu, trzeba było zrezygnować z tego szalonego wyścigu o start w Paryżu i powoli wracać do dużego sportu?
Igrzyska to największe marzenie chyba każdego sportowca i jak miałabym z tego zrezygnować? Nie żałuję tego! Myślę, że dzięki tej ciężkiej pracy przez te kilka miesięcy przed igrzyskami znacznie łatwiej mi teraz budować formę na kolejne sezony. To mnie zmobilizowało do wykorzystania tego czasu i mam wrażenie, że bez tego olimpijskiego deadlinu mój powrót do dużego sportu znacznie by się przeciągnął.

Dojrzałe macierzyństwo pomaga w sporcie?
Tego bym nie powiedziała. Na pewno pomaga sama obecność dziecka, lekcja organizacji życia, szanowanie nowych priorytetów, ale godzenie przygotowań do siedmioboju z życiem zaangażowanej mamy to niesamowite wyzwanie. Bez wsparcia najbliższych absolutnie nie dałabym rady. Za dwa, trzy lata Leon będzie już w pełni świadomy tych wszystkich wydarzeń i na pewno będzie szczęśliwy, widząc mamę, która realizuje swoje pasje i marzenia na bieżni. W ten sposób chcę go także uczyć, żeby walczył o własne cele i marzenia, chciałaby, aby on był taki sam.

Co trzeba poprawić, żeby na mistrzostwach świata powalczyć o medal?
Wszystko! Bez skoku wzwyż na bardzo wysokim poziomie nie będzie wyniku, który da mi szanse na podium. Płotki mam ustabilizowane i potrzebują tylko szlifów, tego talentu nie straciłem. Zmiany fizjologiczne po porodzie w największym stopniu odbiły się na skokach, stopy trudniej radzą sobie ze zmęczeniem i noga tak „nie oddaje". Skok w dal był dla mnie zawsze najprzyjemniejszy w hali, a teraz brakuje mi trochę energii pod stopą, ale wierzę, że w kilka miesięcy zdołam wrócić do dawnych nawyków. To brzmi trochę kuriozalnie, ale teraz najpewniej czuję się w pchnięciu kulą, mam solidne podstawy do pchania 14,5 metra, to mój jedyny rekord życiowy, który poprawiłam po ciąży i kolejny dowód, jak zmieniło się moje ciało. A bieg na 800 m? Jak trzeba będzie wykręcić 2.03 i gryźć tartan w Toruniu, to będę gryzła (śmiech). Nigdy nie zawiodłam w ostatniej konkurencji. Moi kibice w hali w Toruniu, syn na trybunach - to będzie motywacja, jakiej nie będzie miała żadna z moich rywalek.

Była pani przez kilka sekund posiadaczką halowego rekordu świata. Atak na taki wynik jest realny w tym sezonie?
Na pewno chodzi mi to po głowie, ale najpierw jest do pobicia rekord Polski, czyli 5015 punktów. Taki wynik wymaga optymalnej dyspozycji i wykorzystania wszystkich możliwości w pięciu konkurencjach. Chciałabym w tym starcie wykorzystać wszystkie swoje doświadczenia z poprzednich sezonów, ale wiem, że to będzie niesamowicie trudne. Nie chcę w tej chwili deklarować ani rekordu Polski, ani medalu w mistrzostwach świata. Wiem już, że pięciobój będzie stał w Toruniu na niesamowitym poziomie, rozmawiałam z Anną Hall i Nafissatou Thiam, obie bardzo poważnie podchodzą do tych zawodów. Wszystkie trzy pokonałyśmy 5000 punktów i ta rywalizacja będzie szła na noże. ©℗

eprasa.pl 51c23557e3

Kobayashi i Prevc głównymi bohaterami TCS?

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. **Na dziś zaplanowano pierwszy konkurs 74. Turnieju Czterech Skoczni. Zmagania zainaugurowane zostaną w Oberstdorfie.**

FOT. PAP/EPA/URS FLUEELER

Ryoyu Kobayashi przed świętami wygrał w Engelbergu, teraz powalczy o triumf w TCS

To już siódmy rok z rzędu, gdy rywalizacja (nie licząc kwalifikacji) w najbardziej znanej imprezie świata skoków narciarskich rozpocznie się tego samego dnia, a więc dwa dni przed sylwestrem. Wcześniej daty bywały różne, zazwyczaj początek wyznaczano w terminie 28-30 grudnia, w początkowych edycjach zdarzyło się jednak, że pierwszy konkurs odbył się 27 grudnia, w ostatni dzień roku, a nawet 1 stycznia (wówczas inauguracja odbyła się w Garmisch-Partenkirchen).

W historii turnieju zapisało się z różnych względów wielu skoczków. Jednym z nich jest Adam Małysz, który w sezonie 2000-01 jako pierwszy Polak zakończył niemiecko-austriackie zmagania na pierwszej pozycji. W kolejnym wielkiego wyczynu dokonał Niemiec Sven Hannavald, który jako pierwszy wygrał słynną imprezę, kończąc zwycięstwem każde pojedyncze zawody. Jego osiągnięcie w późniejszym czasie powtórzyli jeszcze Kamil Stoch (sezon 2017-18) i Ryoyu Kobayashi (sezon 2018-19).

Wspomniany Japończyk, który jest wymieniany jako jeden z faworytów najbliższej edycji turnieju, w jego historii zapisał się w jeszcze jeden niepowtarzalny sposób. Otóż w sezonie 2023-24 okazał się w łącznej klasyfikacji najlepszy, a każdy z czterech konkursów kończył na... drugiej pozycji.

Kto jeszcze może powalczyć o miano najlepszego w tegorocznej prestiżowej imprezie? Z pewnością Domen Prevc, który zanotował bardzo udany początek sezonu, wygrał pięć z rzędu konkursów (seria została przerwana przed świętami przez Ryoyu w Engelbergu) i jest liderem klasyfikacji generalnej Pucharu Świata. Słowenia czeka na triumf od sezonu 2015-16, gdy najlepszy okazał się... brat aktualnego dominatora - Peter.

Na przełamanie złej serii liczą także Niemcy - od spektakularnego triumfu Hannavalda 24 lata temu żadnemu innemu skoczkowi z tego kraju nie udało się wygrać Turnieju Czterech Skoczni. Nasi zachodni sąsiedzi szansy tym razem upatrują w osobach Philippa Raimunda i Felixa Hoffmanna, którzy dobrze poczynali sobie w grudniowych zawodach Pucharu Świata.

Jeśli chodzi o Biało-Czerwonych, którzy dotychczas pięć razy okazywali się najlepsi (trzy razy Stoch, po razie Małysz i Dawid Kubacki), nie ma podstaw ku temu, by liczyć na to, iż nasz przedstawiciel włączy się do walki o wygraną. Jeśli już ktokolwiek mógłby namieszać, to jedynie Kacper Tomasiak, który zaskakująco dobrze poczyna sobie w Pucharze Świata i coraz śmielej spogląda w kierunku podium, wydaje się jednak, że jeszcze nie będzie w stanie popsuć plany faworytom. Z drugiej strony - skoro ćwierć wieku temu skutecznie o triumf powalczył aktualny prezes Polskiego Związku Narciarskiego, na którego przed startem zmagań w zasadzie nie stawiano, dlaczego w jego ślady nie miałby pójść trzynasty obecnie skoczek w Pucharze Świata?

Kadrę Biało-Czerwonych oprócz Tomasiaka tworzą Stoch, Piotr Żyła, Paweł Wąsek i Maciej Kot. Zmagania odbywać się będą w parach utworzonych na podstawie kwalifikacji (zwycięzca z ostatnim, drugi z przedostatnim, itd.). Zwycięzca każdej z par wywalczy awans do serii finałowej (25 skoczków), a stawkę uzupełni pięciu tzw. szczęśliwych przegranych (z najwyższą notą).

Plan Turnieju Czterech Skoczni

29 grudnia (godz. 16.30): Konkurs w Oberstdorfie (Niemcy)
31 grudnia (godz. 16.00): Kwalifikacje w Garmisch-Partenkirchen (Niemcy)
1 stycznia (godz. 14.00): Konkurs w Garmisch-Partenkirchen (Niemcy)
3 stycznia (godz. 14.30): Kwalifikacje w Innsbrucku (Austria)
4 stycznia (godz. 13.30): Konkurs w Innsbrucku (Austria)
5 stycznia (godz. 16.30): Kwalifikacje w Bischofshofen (Austria)
6 stycznia (godz. 16.30): Konkurs w Bischofshofen (Austria)

Nawet Mikaela Shiffrin nie dała rady

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

NARCIARSTWO ALPEJSKIE. **W Semmering, w austriackich Alpach, Maryna Gąsienica-Daniel zajęła 5. miejsce - najwyższe w karierze - w slalomie gigancie zaliczanym do klasyfikacji generalnej PŚ**

FOT. JOHN LOCHER/AP/EAST NEWS

- To była trudna trasa, bardzo wyboista, ale trzeba było atakować od początku do końca - stwierdziła na mecie

Po pierwszym przejeździe, Polka była dopiero dwunasta, ale w drugim pojechała fantastycznie, uzyskując trzeci czas (szybsze były tylko Austriaczka Nina Astner i Camille Rast ze Szwajcarii).

Fenomenalnej Amerykance Mikaeli Shiffrin, która aż 105 razy wygrywała zawody Pucharu Świata, „dołożyła" prawie pół sekundy. Piąte w tym sezonie zawody w tej konkurencji wygrała inna Austriaczka Julia Scheib.

Drugi przejazd slalomu giganta w Semmering, zdominowała dość niespodziewanie Nina Astner. Austriaczka po pierwszej próbie była 30., ale ostatecznie awansowała na najwyższą w karierze 12. lokatę.

Maryna Gąsienica-Daniel po raz pierwszy od prawie trzech lat znalazła się w czołowej „dziesiątce" elitarnego cyklu. Ostatnio udało jej się to w marcu 2023 roku w Andorze, gdzie była ósma. Rekordowe dotychczas wyniki osiągała w latach 2021-2022, kiedy czterokrotnie zajęła 6. miejsce

Triumfatorka zawodów, Austriaczka Julia Scheib uzyskała 0.14 sekundy przewagi nad Szwajcarką Camille Rast oraz 0.40 sekundy nad mistrzynią olimpijską z Pekinu w tej konkurencji, Szwedką Sarą Hector, która prowadziła po pierwszym przejeździe.

Gąsienica-Daniel straciła do zwyciężczyni 1.36 sekundy. Amerykanka Mikaela Shiffrin była wolniejsza od Polki w dwóch przejazdach o 0.09 sekundy...

Następny gigant zaplanowano na 3 stycznia w słoweńskiej Kranjskiej Gorze. Później rywalizacja w tej konkurencji odbędzie się jeszcze dwukrotnie przed startem XXV Zimowych Igrzysk Olimpijskich - 20 stycznia we włoskim Plan de Corones (Kronplatz) oraz cztery dni później w czeskim Szpindlerowym Młynie.

27 marca 1982 roku, we francuskim Montgenèvre, Dorota Tlałka po raz pierwszy stanęła na podium zawodów PŚ, zajmując 3. miejsce w slalomie.

14 grudnia 1984 roku, w Madonna di Campiglio wygrała już tej rangi imprezę (slalom).

Świątek zagrała pokazowo w Chinach

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

TENIS. **Iga Świątek zakończyła występy w pokazowym turnieju World Tennis Continental Cup w chińskim Shenzhen. Wygrała jeden mecz i doznała dwóch porażek.**

Przed wylotem do Chin, raszynianka rozegrała ostatni mecz 16 listopada w ramach „Billie Jean King Cup". Zatem wolne od tenisa trwało dość długo, bo 40 dni. W swoim pierwszym występie w Azji, wiceliderka rankingu WTA wygrała z Jeleną Rybakiną 6:3, 6:3. Pierwszy set zaskakująco łatwo padł łupem Igi. Polka szybko wypracowała sporą przewagę (5:1), a łącznie straciła tylko trzy gemy. Druga część pojedynku była już znacznie bardziej wyrównana, a kluczowy moment nastąpił przy stanie 4:3 dla wyżej klasyfikowanej tenisistki - piłka po zagraniu Świątek szczęśliwie przedostała się na drugą stronę kortu, zapewniając naszej tenisistce przełamanie. Kolejny gem, w którym to raszynianka serwowała, okazał się być ostatnim.

- Turnieje pokazowe są okazją, by próbować grać coś nowego. Dziś zagrałam pierwszy wygrywający skrót prawdopodobnie od sześciu lat, ale w najbliższym czasie raczej zbyt wiele w moim wykonaniu ich nie będzie. Dziękuję kibicom za przybycie i oglądanie naszej rywalizacji - powiedziała po spotkaniu Świątek.

W swoim drugim meczu, raszynianka nie sprostała Chince Wang Xinyu, przegrywając 2:6, 3:6. Świątek i Wang w oficjalnych meczach spotkały się dotychczas tylko raz. W 1/16 finału French Open w 2023 roku Polka zwyciężyła 6:0, 6:0. W Chinach musiała tym razem uznać wyższość rywalki, która zajmuje 57. miejsce w rankingu WTA.

W trzecim i ostatnim występie przed chińską publicznością, reprezentantka Polski zagrała w mikście z Monakijczykiem Valentinem Vacherotem. Ich rywalami byli Kazaszka Jelena Rybakina i Rosjanin Andriej Rublow. Polsko-monakijski duet przegrał 4:6, 4:6. Po tym spotkaniu drużyna Europy, którą reprezentowała Świątek, przegrywała z zespołem Reszty Świata 7:12. Oznaczało to, że tenisiści ze Starego Kontynentu nie mogli już wygrać turnieju. Organizatorzy postanowili jednak, że odbędzie się ostatnie z zaplanowanych spotkań, w którym Rublow miał zmierzyć się z Włochem Flavio Cobollim.

Podczas pokazowego turnieju w Chinach, nasza tenisistka była liderką zespołu z Europy, w którym grali ponadto Valentin Vacherot z Monako, Szwajcarka Belinda Bencić i Flavio Cobolli z Włoch. Team World tworzyli Jelena Rybakina, Andriej Rublow z Rosji oraz Chińczycy Zhang Zhizhen i Wang Xinyu.

Prosto z Chin najlepsza z polskich tenisistek poleci do Australii, gdzie 2 stycznia rozpocznie się turniej drużyn mieszanych United Cup. Polacy w grupie zmierzą się z Niemcami i Holandią. W składzie Biało-Czerwonych znaleźli się ponadto Hubert Hurkacz, Katarzyna Kawa, Katarzyna Piter, Jan Zieliński i Daniel Michalski. Polka po raz pierwszy na korcie pojawi się w poniedziałek, 5 stycznia. Tego dnia zagra premierowy mecz, pierwszy w regularnym sezonie, a jej rywalką będzie Niemka Eva Lys. Polacy w dwóch poprzednich edycjach United Cup dotarli do finału - w 2024 roku przegrali z Niemcami, a w bieżącym z Amerykanami, którzy będą bronić tytułu w mistrzowskim składzie, z Coco Gauff i Taylorem Fritzem na czele. Turniej rozgrywany będzie w Sydney i Perth, zakończy się 11 stycznia.

eprasa.pl 51c23557e3

Iga stawia na zdrowie i dobre samopoczucie

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

TENIS. **W Shenzen w pokazowym turnieju World Tennis Continental Cup Iga Świątek wróciła na kort. Rozmawiamy z Maciejem Ryszczukiem, jej trenerem przygotowania fizycznego.**

Jak wyglądały przygotowania do sezonu naszej najlepszej tenisistki?
Intensywnie, zresztą tak jak to miało miejsce przed startem poprzednich sezonów. Na ten moment Iga prezentuje się naprawdę bardzo fajnie. Jestem w stanie zaryzykować twierdzenie, że lepiej niż w poprzednich latach o tej samej porze. Mamy dobrą bazę wyjściową i zobaczymy jak to się przełoży na korcie na wyniki.

Kiedy wznowiliście treningi?
Na początku grudnia.

Nad czym pracowaliście najbardziej, jeśli chodzi o przygotowanie fizyczne Igi?
Właściwie to nad każdą z cech motorycznych. Tenis jest bardzo ogólnorozwojową dyscypliną sportu, więc pracujemy nad wytrzymałością, mocą i siłą. Staram się pracować z Igą nad tym, czego trener technicznie wymaga od zawodniczki i ja staram się jej to ułatwić.

Iga nie miała zbyt długiego rozbratu z tenisem. W połowie listopada grała jeszcze w reprezentacji Polski w Billie Jean King Cup w Gorzowie Wielkopolskim. To chyba ułatwiło wam szybki powrót na pełne obroty?
Zgadza się. Zresztą staramy się pracować regularnie przez cały rok. Nie dzielimy treningów na bloki, tylko codziennie stosujemy tak zwane mikrodozowanie. Dzięki temu potem, gdy przytrafia się właśnie taka przerwa jak teraz, to ona nie jest zbyt znacząca dla całego procesu wejścia zawodniczki w nowy sezon.

Kiedy treningi z Igą wznowił Wim Fissett?
Trener ruszył z zajęciami równolegle do moich z przygotowania fizycznego. Na początku Iga więcej czasu spędzała ze mną, a do treningów

FOT. ADAM JANKOWSKI
Iga Świątek po 40 dniach przerwy rozpoczęła przygotowania do powrotu na szczyt

z trenerem Fissettem przystępowała nieco bardziej zmęczona. Z czasem proporcje zaczęły się zmieniać.

Podczas turnieju w Chinach nie towarzyszył pan Idze. Nie będzie pan też obecny w Australii, gdy reprezentacja Polski w składzie z Igą Świątek oraz z Hubertem Hurkaczem będzie uczestniczyć - w dniach od 2 do 11 stycznia - w rozgrywkach United Cup. Kiedy dołączy pan do teamu Igi?
Za jej pozwoleniem oraz reszty sztabu, okres świąteczny spędzam z rodziną w domu. Do zespołu dołączę w Sydney, tuż przed rozpoczęciem wielkoszlemowego Australian Open.

Jaki cel stawia sobie sama Iga, ale też cały wasz zespół przed startem nowego sezonu? Czy będzie to powrót tenisistki na pierwsze miejsce w rankingu WTA?
Na pewno chcemy wygrywać jak najwięcej meczów i turniejów, chcemy zdobywać tytuły. A to na koniec roku będzie się przekładać na konkretne miejsce tenisistki w rankingu, dlatego zamierzamy się po prostu koncentrować na każdym pojedynczym kroku, na każdym spotkaniu i turnieju. Uważamy, że to najlepsza droga do tego, aby na koniec 2026 roku Iga była numerem jeden i najlepszą tenisistką na świecie.

Iga zapowiedziała, że w sezonie 2026 rozważy opuszczenie niektórych obowiązkowych turniejów, aby zadbać o swoje zdrowie i samopoczucie mentalne.
Takie są plany. Zawsze staraliśmy się okroić kalendarz startów na tyle, na ile możemy. Musimy słuchać ciała zawodniczki, ale też jej samej. Jeżeli w danym turnieju chce grać, to damy jej taką możliwość, choć czasami trzeba powiedzieć twarde: nie. Wszystko będzie jednak zależało od wyników, które Iga będzie osiągała oraz od jej samopoczucia w trakcie sezonu. ©℗

Aleksandra Mirosław: Długo pracowałam nad tym, aby nie mieć oczekiwań

Zbigniew Czyż
zbigniew.czyz@polskapress.pl

WSPINACZKA. **O zakończonym sezonie oraz planach na 2026 rok, rozmawiamy z Aleksandrą Mirosław, mistrzynią olimpijską i dwukrotną mistrzynią świata we wspinaczce sportowej na czas.**

Co zmieniło się w pani życiu, ale też dla wspinaczki sportowej w Polsce po ostatnich sukcesach?
Bardzo dużo. Przede wszystkim nasza dyscyplina bardziej zakorzeniła się w świadomości i głowach polskich kibiców. Osób, które wspinają się w naszym kraju rekreacyjnie jest bardzo dużo, a po ostatnich igrzyskach jest ich jeszcze więcej.

Powstał też plan budowy w Krakowie Centrum Przygotowań Olimpijskich pod kątem tylko wspinaczki sportowej.
Rozmawiałam na ten temat z ministrem sportu panem Jakubem Rutnickim i wiem, że odbyły się w tej sprawie także rozmowy z prezydentem Krakowa. Będę w tym projekcie uczestniczyła, służąc radą, pomocą i swoim doświadczeniem. Jestem przekonana, że to dobre decyzje, które w przyszłości zaowocują.

W tym roku zorganizowała pani wyjątkowe zawody wspinaczkowe dla dzieci, w których wzięło udział prawie tysiąc osób. Na wspinaczkę sportową w Polsce jest moda?
- UP! Games to projekt, który od dawna chodził mi po głowie. Chciałam stworzyć inicjatywę, dzięki której dzieci będą mogły spróbować wspinaczki w bezpiecznej i przyjaznej atmosferze, a przy tym poczuć emocje prawdziwej rywalizacji. Ruszyliśmy z projektem w Krakowie, a w przyszłości chcemy go rozwijać w kolejnych miastach w całej Polsce. Teraz duża rola trenerów i instruktorów, aby zachęcać dzieci do uprawiania tej pięknej dyscypliny, fajnie ich poprowadzić. Ważne, aby pokazali im, że na tym etapie rywalizacja to fajna zabawa.

W kończącym się roku zanotowała pani kolejne spektakularne sukcesy, zdobywając mistrzostwo świata i Europy, bijąc przy tym własny rekord świata (6,03 s) podczas zawodów w Seulu. Wszystkie sportowe marzenia udało się zrealizować?

FOT. WOJCIECH MATUSIK
Polska mistrzyni, Aleksandra Mirosław, przyznaje, że po igrzyskach w Paryżu miała syndrom postolimpijski

Długo pracowałam nad tym, aby nie mieć oczekiwań. W sezonie po igrzyskach musiałam trochę przepracować podejście, że teraz muszę wszystkim udowodnić, że złoty medal na igrzyskach nie był przypadkowy, że powinnam się w ogóle znaleźć w Paryżu. Przez pierwsze pół roku pracowałam przede wszystkim nad swoim nastawieniem mentalnym przed tegorocznymi zawodami. Musiałam się na nowo odnaleźć w rzeczywistości poolimpijskiej, aby tamten etap definitywnie zamknąć.

Czas pokazał, że udało się pani znakomicie.
Zrobiliśmy to razem z całym moim zespołem. Z trenerem i mężem Mateuszem, psycholożką Darią Abramowicz oraz menadżerem. Na mistrzostwa świata do Seulu wyjechałam w pełni gotowa i cieszę się, że zakończyło się sukcesem, a mój występ był przyjemny do oglądania.

Niedawno przyznała pani, że odczuwała wręcz strach, co będzie po igrzyskach.
W psychologii to się nazywa syndrom postolimpijski. Cierpią na niego nie tylko sportowcy, ale też ludzie, którzy są blisko nich, trenerzy, współpracownicy, członkowie zespołu, którzy wspierają zawodników w dążeniu do celów. To było ogromne wyzwanie. Moja psycholog jest jednak bardzo doświadczona i doskonale wiedziała, że to nastąpi, była na to przygotowana. Przeprowadziła mnie przez ten miniony sezon w najlepszy możliwy sposób. Na pewno bez wsparcia psychologa, czy mojego trenera nie dałabym rady i nie cieszylibyśmy się z kolejnego złotego medalu na dużej imprezie.

Jak wygląda współpraca z Darią Abramowicz?
Różnie. Czasami spotykamy się na żywo, czasami zdalnie. Jest dla mnie dostępna, gdy tego potrzebuję. Jeśli potrzebuję przegadać jeszcze jakieś sprawy przed samym startem, to też służy mi pomocą.
W Seulu miałam szczęście, bo w tym samym czasie Daria była z Igą w tym samym miejscu, odbywał się tam tenisowy turniej WTA i mogłyśmy się spotkać. Podobnie było podczas igrzysk w Paryżu, mogłyśmy dopracować ostatnie szlify w cztery oczy. Nigdy nie odczułam, że jestem zepchnięta na dalszy plan i nie ma dla mnie przestrzeni na pomoc. Wręcz przeciwnie, Daria Abramowicz zawsze jest gotowa i otwarta na moje potrzeby.

Po sezonie udało się odpocząć?
Na początku października miałam dwa tygodnie wolnego tylko dla siebie i mogłam się zregenerować. Jestem już po pierwszym cyklu przygotowań do startów w nadchodzącym 2026 roku.

Jakie ma pani plany na kolejny sezon?
Podejdę do niego z dużym zaciekawieniem. Zobaczymy, co się wydarzy. Imprezą docelową będą dla mnie mistrzostwa Europy oraz zawody Pucharu Świata, które w pierwszy weekend lipca odbędą się w Krakowie.©℗

eprasa.pl 51c23557e3

Kosztowna kartka Matty Casha w Londynie

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Inaczej niż zazwyczaj w lidze angielskiej nie rozegrano kolejki w drugi dzień Bożego Narodzenia, a w przypadający tuż po świętach weekend.**

Pięć, sześć, siedem, a zdarzało się nawet, że wszystkie mecze kolejki rozgrywano od wielu lat 26 grudnia w Premier League. Dzień ten nieodłącznie kibicom nie tylko w Anglii, ale w wielu innych krajach, w tym w Polsce, kojarzył się z maratonem piłkarskich spotkań jednej z najlepszych lig świata. Tym razem jednak na przeszkodzie stanęła umowa telewizyjna, która gwarantowała nadawcy odpowiednią liczbę weekendów z rozgrywkami ligowymi. Gdyby kluby zagrały w piątek, sobota i niedziela pozostawałyby wolne, co z kolei spowodowałoby, iż wyznaczone warunki nie zostałyby spełnione.

W piątek tym razem odbyła się tylko jedna potyczka, w której Manchester United ograł Newcastle. To najmniejsza liczba spotkań rozgrywanych w drugi dzień świąt Bożego Narodzenia od ponad 40 lat (w sezonie 1982-1983 nie rozegrano żadnego meczu).

W najciekawszym spotkaniu Aston Villa, a więc klub Matty'ego Casha, ograła na wyjeździe Chelsea, choć do przerwy to gospodarze prowadzili. Bohaterem przyjezdnych został Ollie Watkins, który w każdym sezonie spędzonym dotychczas w Premier League (obecny jest jego szóstym) zdobywał dwucyfrową liczbę bramek. Doświadczony snajper na boisku pojawił się w 58. minucie, a potyczkę zakończył z dwoma trafieniami na koncie.

- To wspaniałe uczucie, gdy wchodzi się z ławki i strzela dwa gole, ale niesamowite jest też to, że przyjechaliśmy na trudny teren, ograliśmy Chelsea i podtrzymaliśmy znakomitą passę - powiedział po spotkaniu szczęśliwy Watkins, nawiązując w ten sposób do faktu, iż dzięki wygranej w Londynie jego klub nie tylko przedłużył serię kolejnych ligowych zwycięstw do jedenastu, ale też w ten sposób wyrównał klubowy rekord wszech czasów, który został ustanowiony w 1897 roku, a po raz pierwszy i dotychczas jedyny wyrównany siedemnaście lat później.

FOT. IAN STEPHEN/ACTION PLUS/SHUTTERSTOCK

Matty Cash w meczu z Chelsea zobaczył żółtą kartkę i nie zagra przeciwko Arsenalowi

Z mieszanymi uczuciami murawę opuszczał z kolei reprezentant Polski (spędził na boisku 90 minut), który już w pierwszej części gry za faul obejrzał żółtą kartkę. Napomnienie oznacza, że zawodnik nie będzie mógł zagrać w kolejnym spotkaniu, a więc zaplanowanym na 30 grudnia wyjazdowym starciu z liderem tabeli - Arsenalem Londyn.

Wspomniani Kanonierzy w sobotę ograli Brighton & Hove, w czym pomógł Georginio Rutter. Napastnik przyjezdnych przy stanie 1:0 dla rywala wbił piłkę do własnej bramki po centrze z rzutu rożnego. Trzy punkty zapisał na swoim koncie także wicelider, a więc Manchester City, który pokonał na wyjeździe Nottingham.

W poświąteczny weekend kolejkę zaplanowali także Włosi. W sobotę trzecie z rzędu zwycięstwo odniósł Juventus, który wygrał z Pisą na jej terenie. Niestety, znów na boisku nie pojawił się Arkadiusz Milik, który na pierwszy występ po kontuzji będzie musiał poczekać do przyszłego roku.

Szansę gry dostali natomiast Polacy reprezentujący barwy Udinese. W zremisowanym spotkaniu z Lazio od początku do końca zagrał Jakub Piotrowski, a Adam Buksa wszedł na boisko w 87. minucie.

PREMIER LEAGUE

18. kolejka: Manchester Utd. - Newcastle 1:0 (Dorgu 24), **Nottingham - Manchester C. 1:2** (Hutchinson 54 - Reijnders 48, Cherki 83), **West Ham - Fulham 0:1** (Jimenez 85), **Liverpool - Wolverhampton 2:1** (Gravenberch 41, Wirtz 42 - Bueno 51), **Arsenal - Brighton & Hove 2:1** (Odegaard 14, Rutter 52 sam - Gomez 64), **Brentford - Bournemouth 4:1** (Schade 7, 51 i 90+6, Petrović 39 sam - Semenyo 75), **Chelsea - Aston Villa 1:2** (Joao Pedro 37 - Watkins 63 i 84), **Burnley - Everton 0:0.**

SERIE A

17. kolejka: Torino - Cagliari 1:2 (Vlasić 28 - Prati 45, Kilicsoy 66), **Lecce - Como 0:3** (Paz 20, Ramon 66, Douvikas 75), **Parma - Fiorentina 1:0** (Sorensen 48), **Pisa - Juventus 0:2** (Kalulu 73, Yildiz 90+2), **Udinese - Lazio 1:1** (Davis 90+5 -Solet 80 sam).

Królestwo Maroka marzy o drugim złocie. Ruszył Puchar Narodów Afryki 2025

Z Rabatu Jaromir Kruk
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Kiedy Maroko jedyny raz, w 1976 roku wygrywało Puchar Narodów Afryki w składzie rumuńskiego selekcjonera, Stefana Stanculescu, nie było żadnego piłkarza z klubów europejskich.**

Dzisiaj „Lwy Atlasu" mogą się pochwalić gwiazdami światowego formatu, a kibice wymagają tylko i wyłącznie triumfu w kontynentalnym czempionacie, który odbywa się na boiskach Maroka.

Aż trudno pojąć, że tak silna ekipa jak Maroko ma w swoim dorobku tylko jeden triumf w Pucharze Narodów Afryki, a na medal czeka od... 2004 roku. Wtedy w zespole Badou Zaki (legendarny golkiper, grał m.in. w finałach mistrzostw świata 1986, też przeciwko Polsce) znajdował się obecny selekcjoner „Lwów Atlasu" - Walid Regragui.

W finale w Rades z gospodarzami imprezy - Tunezją, Marokańczycy z Regraguim (wtedy Ajaccio) na prawej obronie, kapitanem Noureddine Naybetem (Deportivo la Coruna) na środku defensywy i z błyskotliwymi Youssefem Hadjim (Bastia) i Marouane Chamakhem (Bordeaux) z przodu przegrali 1:2 i byli bardzo rozczarowani.

Kolejne absencje na mundialach bolały ich jeszcze bardziej, w końcu wrócili po 22 latach absencji na najważniejszą imprezę. W 2018 pokazali się z dobrej strony, lecz nie wyszli z grupy, a w 2022 zadziwili wszystkich, eliminując Hiszpanię i Portugalię i zajmując czwarte miejsce - najwyższe w dziejach afrykańskiego futbolu. Regragui, na stanowisku selekcjonera następca Vahida Halihodzicia stał się bohaterem narodowym i wybaczono mu nawet sensacyjne odpadnięcie w 1/8 finału Pucharu Narodów Afryki 2023.

Maroko przegrało z RPA 0:2, a w 85. minucie przy stanie 0:1 rzutu karnego nie wykorzystał Achraf Hakimi, długo pocieszany przez kolegów po końcowym gwizdku.

Największa gwiazda „Lwów Atlasu" strasznie ambicjonalnie podchodzi do gry dla Maroka i stawia się na każde wyzwanie. Kontuzja kostki stawiła pod znakiem zapytania występ obrońcy Paris SG w PNA 2025, ale ambitny zawodnik wygrał batalię z czasem i jest do dyspozycji Regragui. Wszyscy w kadrze dmuchają jednak na zimne i Hakimi mecze z Komorami (2:0) i Mali (1:1) obejrzał z ławki. Cały kraj żyje występami swoich ulubieńców, którzy znajdują się pod ogromną presją.

FOT. GABRIEL BOUYS/AFP/EAST NEWS

Marokańczyk, grający w Realu Madryt - Brahim Díaz (numer 10) strzelił już w tej edycji PNA dwa gole

W premierze rzutu karnego nie wykorzystał Soufiane Rahimi (Al-Ain), ale po przerwie do siatki rywala trafiali Brahim Diaz (Real Madryt) - cudowna przewrotka i Ayoub El Kaabi (Olympiakos). Mali podniosło poprzeczkę wyżej i urwało punkty gospodarzom.

Potyczkę gospodarzy z Komorami obejrzało w Rabacie ponad 60 tysięcy widzów, konfrontację Egiptu z RPA w Agadirze 40219, a jeden z faworytów turnieju po czerwonej kartce Mohameda Hany z Al Ahly Kair musiał od doliczonego czasu pierwszej odsłony radzić sobie w dziesiątkę. Wcześniej sam Mohamed Salah wywalczył rzut karny i go wykorzystał. Ekipa Faraonów wygrała oba spotkania, z Zimbabwe (2:1) wykazała się ogromnym hartem ducha, a w doliczonym czasie wiktorię zapewnił jej oczywiście największy gwiazdor, ostatnio w odstawce w Liverpoolu.

33-letni zawodnik stara się jezapominać o problemach w The Reds, kadra daje mu możliwość udowodnienia, że wciąż wiele znaczy w światowym futbolu. W Maroku zaliczył piątą edycję PNA z trafieniami, ale cele osobiste nie są dla niego ważniejsze niż drużynowe.

- Motywacja Mohameda jest wyjątkowo silna, wygląda jakby dopiero zaczynał przygodę z reprezentacją Egiptu. Zawsze gdy ma słabszy okres w klubie w drużynie narodowej odzyskuje siły i prezentuje się jeszcze lepiej. Musi nam pomóc wygrać ten puchar - mówi Hossam Hassan, selekcjoner Egipcjan, jako piłkarz triumfator Pucharu Narodów Afryki 1986, 1998, 2006, człowiek który zaliczył w przeciągu 21 lat 177 występów w reprezentacji i uzyskał 69 goli. Pozostaje liderem klasyfikacji najskuteczniejszych Egiptu, ale tylko 4 trafienia traci do niego Salah, któremu kibicuje z całego serca. Najlepiej jakby jeszcze pomogło to w wywalczeniu ósmego złota na Czarnym Lądzie. Po ostatnim triumfie - w 2010 nie kwalifikowali się do trzech kolejnych edycji, a w 2017 i 2021 sięgali po srebrne medale.

W Afryce nawet połowa uczestników Pucharu Narodów Afryki 2025 (odbywa się przełomie lat 2025 i 2026 też ze względu na naciski klubów europejskich) mierzy w triumf. Po to w Maroku pojawił się Sadio Mane z silnym Senegalem (świetnie gra Nicolas Jackson z Bayernu), Riyad Mahrez z przebudowywaną Algierią. Mahreza denerwowała krytyka ze strony algierskich mediów i odpowiedział dwoma trafieniami z Sudanem (3:0).

- Gole budują pewność siebie - skomentował napastnik Al Ahli z Arabii Saudyjskiej, była gwiazda ManCity. Kibicom z Kamerunu naraził się idol, Samuel Eto'o, obecny prezydent federacji, któremu nie pasował w kadrze... Vincent Aboubakar.

Usunął kapitana wraz z selekcjonerem, bo ponoć obawiał się, że ten dogoni go w bramkach dla drużyny narodowej. Aboubakar ma 45, Eto'o 52 i jak widać ten drugi pan niewiele się zmienił, wywoływał skandale jako zawodnik, teraz robi piastując inną funkcję.

Bez Aboubakara, „Nieposkromione Lwy", poskromione w barażach o mundial przez Demokratyczną Republikę Kongo w swoim premierowym boju na PNA 2025 pokonały w Agadirze Gabon 1:0 po bramce Karla Etta Eyonga z Levante. ©℗

eprasa.pl 51c23557e3

Krótko

KOSZYKÓWKA

Dziś nowy rozdział w tym sezonie otwiera Qemetica Noteć Inowrocław. Drużyna po raz pierwszy zagra pod wodzą Krzysztofa Szubargi. Legenda inowrocławskiego klubu jeszcze przed świętami zastąpił na stanowisku trenera Przemysława Łuszczewskiego, który poprowadził drużynę do pięciu zwycięstw w 14 meczach. Oczekiwania w klubie są większe i uznano, że zespół potrzebuje wstrząsu. Dla Szubargi to trzecia próba podejścia do zawodu, do tej pory po pół sezonu spędził w ekstraklasowej Arce Gdynia i I-ligowej Enea Abramczyk Astorii Bydgoszczy. W ostatnim meczu tego roku Qemetica Noteć o godz. 17.00 podejmie PGE Spójnię Stargard. Debiut Szubargi nie będzie łatwy, bo rywal to jeden z kandydatów do awansu, choć gra na razie nierówno (bilans 9-5). Najważniejsi gracze PGE Spójni to doświadczeni w PLK Jakub Karolak, Paweł Kikowski, Jarosław Mokros. Jednym z najskuteczniejszych graczy w I lidze jest rzucający obrońca Jalen Ray, który średnio zdobywa blisko 18 punktów na mecz. **(jp)**

LOTTO
PIĄTEK, 26.12
Multi Multi, godz. 14.00
9, 13, 25, 28, 29, 38, 41, 46, 48, 52, [53], 56, 59, 60, 61, 66, 70, 74, 78, 80
Kaskada, godz. 14.00
1, 3, 4, [6], 10, 11, 16, 18, 23, 24, 26, 27, 28, 40, 43, 55, 65, 74, 78, 80
Multi Multi, godz. 22.00
1, 2, 3, 9, 13, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 24
Kaskada, godz. 22.00
3, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 15, 16, 19, 21, 23
Mini Lotto
14, 27, 30, 34, 38
Ekstra Pensja
4, 10, 14, 18, 23 - 4
Ekstra Premia
6, 9, 15, 18, 21 - 1
Eurojackpot
15, 21, 26, 29, 42 + 4, 12
SOBOTA, 27.12
Multi Multi, godz. 14.00
1, 4, 9, 11, 13, 17, 22, 23, 24, 26, 27, 34, 37, [39], 40, 41, 55, 64, 65, 74
Kaskada, godz. 14.00
1, 3, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20, 21, 24
Multi Multi, godz. 22.00
3, 6, 7, 11, 24, 26, 30, 31, 32, 35, 36, 40, 47, ,48, 52, 63, 65, 66, [73], 74
Kaskada, godz. 22.00
1, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 19, 20
Lotto
9, 26, 31, 40, 45, 48
Lotto Plus
9, 13, 21, 30, 32, 47
Mini Lotto 3, 12, 16, 19, 39
Ekstra Pensja
16, 20, 21, 22, 26 - 4
Ekstra Premia
1, 4, 5, 15, 19 - 3
NIEDZIELA, 28.12
Multi Multi, godz. 14.00
[3], 4, 10, 13, 18, 31, 32, 37,, 43, 45, 53, 54, 55, 60, 61, 62, 74, 75, 77, 78
Kaskada, godz. 14.00
2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15, 16, 20

Koszykówka Kolejny mecz Anwilu już z nowym trenerem. Niespodzianka w Wałbrzychu

Przegrane pożegnanie w świętej wojnie

Joachim Przybył
joachiim.przybyl@polskapress.pl

W ostatnim meczu z Grzegorzem Kożanem na ławce Anwil Włocławek przegrał we Wrocławiu ze Śląskiem. Arriva Lotto Toruń sprawiła miłą niespodziankę w Wałbrzychu,

ŚLĄSK WROCŁAW - ANWIL WŁOCŁAWEK 86:79 (20:27, 26:20, 19:14, 21:18)
Śląsk: Nizioł 12 (2), Urbaniak 11 (1), Kirkwood 11 (1), Gray 10 (2), Penava 7 (1) oraz Nunez 15 (3), Sanon 13 (3), Djordević 4, Kulikowski 3 (1), Wiśniewski 0.
Anwil: Fridriksson 16 (5), Michalak 13 (1), Wahl 11 (1), Lockett 8 (1), Mucius 6 oraz Borowski 9 (1), Slaughter 6 (2), Słupiński 5 (1), Pearson 5 (1), Kołodziej 0.

FOT. JAKUB SOBOCZYŃSKI

Elvar Fridriksson zdobył najwięcej punktów dla Anwilu w meczu ze Ślaskiem we Wrocławiu

To było pożegnanie z drużyną Grzegorza Kożana, który dwa ostatnie mecze prowadził, choć klub już podpisał kontrakt z Ronenem Ginzburgiem. Nowy trener oglądał z trybun mecz ze Śląskiem, ale nie ingerował w przygotowania do kolejnych spotkań.

- Były momenty, w których zastanawiałem się, czy mogłem pewne rzeczy zrobić inaczej. Dziękuję klubowi za zaufanie, wiernym kibicom za wsparcie, zawodnikom, że szli za mną i walczyli dla mnie, dziękuję rodzinie, bez nich nie miałbym tyle energii. Chciałbym, aby Anwil wrócił na właściwe tory i niech przybycie nowego trenera tchnie nowego ducha w ten zespół - mówi Kożan.

Klub sygnalizował, że być może znajdzie dla niego miejsce w innej roli. Jakie plany ma sam trener? - Byłem od 2014 roku asystentem i wszyscy trenerzy obdarzali mnie zaufaniem, z wszystkimi utrzymuję kontakt, więc praca asystenta nie jest mi obca. Jeśli pojawią się warunki, abym rozwijał się w roli pierwszego trenera, to nie będę składał broni - dodaje.

Pożegnania z pierwszym zespołem Anwilu nie będzie wspominał najlepiej. Włocławianie początkowo dominowali na parkiecie, już w 7. minucie zbudowali 10-punktową przewagę. Jeszcze w 15. minucie było 27:37, ale kolejne kilkadziesiąt sekund wygrał 13:3 po akcjach Nuneza i Nizioła. Najwyższe przewaga wynosiła już 14 punktów, ale w 18. minucie to wrocławianie prowadzili pierwszy raz w meczu. Po przerwie Śląsk już go nie oddał ani razu, choć jeszcze na pół minuty przed końcem meczu było tylko 82:78. Anwil zakończył mecz z fatalną 36-procentową skutecznością z gry, zbiórki przegrał aż 31:44.

Obiecująco wypadł debiut nowego skrzydłowego Tylera Wahla : 3/6 z gry, 4 zbiórki, 2 asysty i aż 5 przechwytów. Waleczności i ambicji na pewno mu nie brakuje. - Po jednym treningu z nami trudno mówić o przygotowaniu taktycznym. Zagrał na boiskowej inteligencji i dał wartość dodaną - komplementował nowego kolegę Michał Michalak.

GÓRNIK WAŁBRZYCH - ARRIVA LOTTO TORUŃ 64:71 (19:13, 16:18, 14:17, 15:23)
Górnik: Garcia 17 (2), Cabbil 7 (1), Jogela 7, Wyka 6, Marchewka 4 oraz Smith 12 (1), Anderson 7 (1), Benson 4,
Arriva Lotto: Langović 26 (2), 9 zb., Thomasson 17 (3), Persons 11, 7 zb., 10 as., Kulig 6, Brenk 0 oraz Kunc 4, Lipiński 4, Smith 3, Szlachetka 0, Sowiński 0.

W Wałbrzychu starły się dwa style: gospodarze lubią twardą, błotną koszykówkę z niewielką ilością punktów, torunianie to z kolei miłośnicy swobody i jedna z najlepiej atakujących drużyn w PLK. To jednak Górnik narzucił swoje warunki na parkiecie, w 1. kwarcie pozwolił Twardym Piernikom zdobyć tylko 13 punktów. W 2. kwarcie goście dopasowali się do systemu, skuteczność Górnika spadła do 37 procent i do przerwy było tylko 35:31. Po przerwie Twarde Pierniki odrobiły straty i wyszły na prowadzenie. Do końca meczu już żadna drużyna nie zdołała zbudować większej przewagi, a prowadzenie przechodziło z rąk do rąk.

W trzech ostatnich minutach torunianie nie pozwoli Górnikowi ani razy trafić do kosza z gry (0/6), przejmując praktycznie wszystkie atuty defensywne swojego rywala

To był wieczór Aleksandara Langovicia. Serbski skrzydłowy po fatalnym sezonie w Stargadzie notuje znakomity w Toruniu. Średnio notuje w Twardych Piernikach 15 pkt i blisko 7 zbiórek. W Wałbrzychu trafił 8 z 10 rzutów z gry, wszystkie osiem wolnych, w tym sześć w ostatnich 20 sekundach meczu.

Srdjan Subotić, trener Arriva Lotto: - Wiedzieliśmy, że czeka nas trudne wyzwanie w tej hali. Staraliśmy się więc grać twardo od pierwszej do ostatniej minuty. Początkowo pozwalaliśmy rywalom na zbyt wiele łatwych punktów, ale mój zespół pokazał charakter i potrafił w odpowiedni sposób zareagować.

Inne wyniki: Arka Gdynia - Czarni Słupsk 74:66, Stal Ostrów - GTK Gliwice 96:93, Legia Warszawa - Miasto Szkła Krosno 82:68, Arriva Lotto Twarde Pierniki - MKS Dąbrowa Górniczxa 93:105, Śląsk Wrocław - Dziki Warszawa 109:100, GTK - Start Lublin 95:93, Zastal Zielona Góra - Miasto Szkła 98:84, Arka - Legia 106:73. ©℗

1. Arka Gdynia	13	23	+81
2. Śląsk Wrocław	13	22	+79
3. Legia Warszawa	13	21	+37
4. Trefl Sopot	11	19	+99
5. Zastal Zielona Góra	12	19	+65
6. Dziki Warszawa	12	19	+57
7. King Szczecin	11	19	+32
8. Górnik Wałbrzych	12	19	0
9. Anwil Włocławek	12	18	+30
10. Arriva Lotto Toruń	13	18	-24
11. Stal Ostrów	12	18	-35
12. MKS Dąbrowa Górnicza	12	17	-9
13. Czarni Słupsk	12	16	-42
14. GTK Gliwice	13	16	-137
15. Miasto Szkła Krosno	13	15	-104
16. Start Lublin	12	15	-129

Mistrzynie Polski bez szans w Bydgoszczy. Bardzo ciasno w tabeli

Joachim Przybył
joachiim.przybyl@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. **Artego Bydgoszcz pokonało VBW Gdynia we własnej hali. Toruńskie „Katarzynki" musiały uznać faworyta z Wrocławia.**

ARTEGO BYDGOSZCZ - VBW GDYNIA 81:66 (28:13, 16:21, 15:16, 22:16)
Artego: Jones 19 (1), Michałek 13 (2), Sobiech 5 (1), Pawłowska 5 (1), Maławy 3 (1) oraz Pokk 20 (4), Keller 11, Szymkiewicz 3 (1), Danielewicz 2.
VBW: Wrzesiński 23 (1), Jakubiuk 18, Ułan 9 (1), Zalewska 5, Maj 3 (1) oraz Wysocka 8 (1), Czurgiel 0, Maj 0, Szer 0.

Jeszcze dwa miesiące temu bydgoszczanki nie miałyby wielkich szans w tym meczu, ale w Gdyni kryzys finansowy, większość gwiazd już pożegnała się z drużyną, a na pokładzie została jedna zawodniczka zagraniczna. Do przerwy Artego prowadziło 10 punktami dzięki duetowi Asiah Jones - Malis Pokk (w sumie 21 punktów do przerwy). Po przerwie gdynianki w 28. minucie zmniejszyły straty do 4 punktów, ale decydujący okazał się początek ostatniej kwarty: po runie 10:4 Artego prowadziło już 69:54.

ŚLĘZA WROCŁAW - ENERGA TORUŃ 65:58 (14:12, 19:13, 16:16, 16:17)
Ślęza: Strautmane 13 (2), Mielnicka 11, Davis 9, Kraker 9 (3), Fiszer 2 oraz Ziemborska 16 (2), Vihmane 4, Jeziorna 1.
Energa: Johnson 22, Sagerer 7, Preihs 6 (2), Kapinga Maweja 1, Grządziela 0 oraz Tarkovicova 11 (3), Batura 11 (1), Ustowska 0, Podkańska 0, Śmialek 0.

Świetne ostatnio „Katarzynki" wybrały się do drużyny, która trzy ostatnie mecze wygrała łączną różnicą ponad 110 punktów. Z Energą tak łatwo już nie było. Mecz był bardzo wyrównany, początkowo skromnie prowadziła Ślęza, ale w połowie 2. kwarty to Energa już wygrywała punktem. Przez 5 minut gry Ślęza tylko dwa razy trafiła do kosza.

Zła była jednak końcówka połowy: jeszcze w połowie 2. kwarty torunianki prowadziły 21:19, ale kolejny fragment meczu Ślęza wygrała 12:2. Wrocławianki prowadziły po przerwie już 15 punktami, ale Energa walczyła do końca i ostatecznie skończyło się honorową porażką. Zabrakło nieco atutów w ofensywie poza niezawodną Asianae Johnson.

Inne wyniki: Isands Wichoś Jelenia Góra - Polonia Warszawa 73:84, Wisła Kraków - Enea AZS Politechnika Poznań 75:65, Zagłębie Sosnowiec - AZS UMCS Lublin 66:105. ©℗

1. Enea AJP Gorzów	12	22	+209
2. AZS UMCS Lublin	12	22	+158
3. Ślęza Wrocław	12	21	+205
4. Zagłębie Sosnowiec	12	19	+100
5. Enea AZS Poznań	12	19	+16
6. VBW Gdynia	12	18	+81
7. Energa Toruń	12	18	+20
8. Wisła Kraków	12	18	-19
9. Artego Bydgoszcz	12	17	-93
10. MOSiR Bochnia	12	15	-148
11. Polonia Warszawa	12	15	-153
12. Isands Jelenia Góra	12	12	-376

eprasa.pl 51c23557e3

Wygrywają przetarg za przetargiem i rozdają karty

Marek Knitter
marek.knitter@polskapress.pl

Jeszcze 10-15 lat temu podstawowa działalność Mennicy Polskiej koncentrowała się głównie wokół klienta krajowego.

Tymczasem tylko w pierwszych 9 miesiącach tego roku spółka wygrała już 10 przetargów zagranicznych w grupie monet obiegowych oraz cztery przetargi na produkcję i dostawy monet kolekcjonerskich. Łącznie są to miliardy sztuk wyprodukowane w tym roku przez polską firmę, która znajduje się w czołówce najbardziej zaawansowanych mennic na świecie – wynika ze słów prezes spółki Katarzyny Budnickiej-Filipiuk.

Monety obiegowe liczone w miliardach sztuk

– W ramach naszej działalności menniczej możemy mówić o rekordowym roku w segmencie monet – wyprodukowaliśmy ich już 2 mld. Kolejny rok zapowiada się równie optymistycznie, przy czym nie wykluczamy, że mogą dojść do realizacji kolejne przetargi. Dla naszego największego krajowego klienta, czyli Narodowego Banku Polskiego, dostarczyliśmy dotychczas 650 mln monet obiegowych z ramowego zamówienia na blisko 900 mln sztuk. W trzecim kwartale przekazaliśmy również 700 mln monet do zagranicznych banków centralnych. Spodziewamy się, że na koniec tego roku – w przypadku produkcji na rynki zlokalizowane poza Polską – będziemy mogli już mówić o dostawach przekraczających miliard sztuk – powiedziała „Strefie Biznesu" prezes Katarzyna Budnicka-Filipiuk.

Prezes podkreśliła jednocześnie, że Narodowy Bank Polski pozostaje kluczowym klientem Mennicy Polskiej, ale trudno nie zauważyć, jak mocno spółka rozwija się na rynkach zagranicznych.

Tylko w pierwszych dziewięciu miesiącach tego roku Mennica pozyskała zlecenia na produkcję monet obiegowych dla banków centralnych z: Paragwaju, Gwatemali, Islandii, Boliwii, Armenii, Mauritiusa, Namibii, Kolumbii, Dominikany i Tanzanii. W segmencie monet kolekcjonerskich odnotowano wygrane przetargi w Mozambiku, Boliwii, Gruzji i Jordanie. Co ciekawe, dla Banku Namibii Mennica Polska wyprodukowała nową serię monet obiegowych i była to pierwsza od 1993 roku tak kompleksowa zmiana specyfikacji oraz wizerunków w systemie monetarnym kraju.

FOT. MENNICA POLSKA

Jak przekonuje prezes Mennicy Polskiej Katarzyna Budnicka-Filipiuk, dla spółki istotne jest to, aby pozyskiwać rynek tam, gdzie pieniądz tradycyjny jest bardzo silny

Rośnie liczba przetargów i liczba wyprodukowanych monet obiegowych

– Jesteśmy zapraszani do udziału w większości kluczowych przetargów na świecie, co potwierdza naszą mocną pozycję w gronie najbardziej liczących się mennic na świecie. Wartość poszczególnych umów jest różna w zależności od wielkości zamówienia i potrzeb danego kraju, wahając się od kilku do nawet kilkudziesięciu milionów dolarów – dodała Katarzyna Budnicka-Filipiuk.

Z kolei w całym 2024 roku spółka wygrała dziewięć postępowań przetargowych dotyczących produkcji monet obiegowych dla banków centralnych (z Kostaryki, Gwatemali, Dominikany, Zambii, Tanzanii, Namibii, Boliwii) oraz cztery dotyczące monet kolekcjonerskich (Urugwaj, Gruzja, Mozambik, Boliwia). Jeden wygrany przetarg związany był z produkcją srebrnych medali dla Mozambiku.

Spółka jest porównywana z największymi mennicami na świecie

– Mennica Polska jest absolutnym liderem pod względem technologii, liczby stosowanych technik, którymi się posługujemy, oraz liczby wygrywanych przetargów. Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, jak bardzo rozwinęliśmy ten obszar naszej działalności. Dziś jesteśmy doceniani na równi z takimi mennicami, jak Monnaie de Paris, Canadian Mint czy Royal Mint, która wycofała się z rynku zagranicznego – powiedziała prezes Mennicy Polskiej.

Według niej zakład Mennicy Polskiej zlokalizowany przy ulicy Annopol w Warszawie jest obecnie najbardziej optymalnie zorganizowaną mennicą realizującą największą na świecie produkcję monet dla zagranicznych emitentów.

Jaka jest przyszłość pieniądza fizycznego?

– Analizując perspektywy dla produkcji monet, stwierdziliśmy, że najważniejszym krokiem, który musimy podjąć, jest pozyskiwanie rynku tam, gdzie pieniądz tradycyjny jest bardzo silny. Stąd, poza Europą, regionem Ameryki Środkowej i Ameryką Południową, skierowaliśmy naszą uwagę na rynek afrykański, gdzie pierwszy przetarg wygraliśmy w 2024 roku. Oczywiście nie zatrzymujemy się i dalej będziemy pozyskiwać kontrakty na tym kontynencie – dodała Katarzyna Budnicka-Filipiuk.

Prezes Mennicy Polskiej podkreśliła, że spółka ma już zakontraktowaną w zasadzie produkcję na 2026 rok, co nie oznacza, iż nie będzie podchodziła do kolejnych przetargów. Zwróciła także uwagę na jeszcze jeden ciekawy aspekt w przypadku bicia monet.

– W przypadku monet kolekcjonerskich Mennica Polska korzystała, tak jak wiele innych mennic, ze współpracy z emitentami z Kamerunu. Od tego roku mamy możliwość używania w tej grupie produktów także nominału euro. Wspólnie z Bankiem Centralnym Malty zrealizowaliśmy serie monet „Majoliki" oraz „Zegary ratuszowe". Myślę, że będziemy mieć takich możliwości coraz więcej – dodała prezes parządu Mennicy.

Po pierwszych trzech kwartałach br. przychody Mennicy Polskiej w segmencie menniczym były wyższe o 271,5 mln zł (1 027,3 mln zł) w stosunku do analogicznego okresu rok wcześniej, a wynik segmentu wzrósł o blisko 20 mln zł (58,6 mln zł w I-III kw. 2025 vs 38,7 mln zł w roku poprzedzającym).

W samym tylko trzecim kwartale br. przychody w segmencie były wyższe o 88 mln zł, a wynik wzrósł o ponad 9 mln zł. Mennica Polska sprzedała o blisko 150 mln więcej sztuk monet obiegowych i kolekcjonerskich. Do klientów trafiło w tym czasie także blisko pół tony złota, głównie pod postacią sztabek oraz monet bulionowych. Tylko w okresie 9 miesięcy tego roku było to już 1,8 tony złota. ©℗

Model taniej siły roboczej się kończy. Musimy zmienić politykę przemysłową

Michał Piękoś
michal.piekos@polskapress.pl

Polska jest 20. gospodarką świata, ale zdaniem Michała Jarosa, sekretarza stanu w Ministerstwie Rozwoju i Technologii, nie można na tym poprzestać.

Żeby to osiągnąć, powinniśmy, w jego ocenie, nie tylko stworzyć warunki dla rozwoju przemysłu i firm w Polsce, ale też otwierać im rynki zagraniczne. Jednak „konieczności" przedstawiciel resortu widzi więcej. Należą do nich zapewnienie konkurencyjności w przemyśle, zmiana modelu opartego o tanią siłę roboczą czy deregulacja.

Jaros uważa, że są trzy najważniejsze wyzwania, którymi trzeba się zająć.

Pierwszym jest zapewnienie konkurencyjności dla europejskiego, w tym również polskiego, przemysłu. – Konkurencyjność może być zapewniona wtedy, kiedy przemysł będzie miał dobre warunki do tego, żeby prowadzić dalej swoją działalność w różnych obszarach. A żeby zapewnić tę działalność, to przede wszystkim przemysł potrzebuje taniej energii – mówi sekretarz stanu.

Jak podkreśla, energia ta, tania, a najlepiej zielona, będzie niezbędna nie tylko do automatyzacji procesów produkcyjnych, ale też „do wielkich baz danych, tych data centers z wykorzystaniem sztucznej inteligencji, które będą potrzebować jeszcze więcej mocy do obliczeń".

Jako drugie wyzwanie Jaros wskazuje dobre prawo. – Nie możemy mieć tylu ograniczeń, które dzisiaj ma Europa. Jeżeli podczas spotkania z ministrami gospodarki krajów europejskich porównujemy obciążenia, które ma europejski przemysł chemiczny na przykład, z obciążeniami, które ma przemysł chemiczny w Japonii, w Stanach Zjednoczonych czy w Chinach, to jest to diametralna różnica. W takich państwach, jak w Stanach Zjednoczonych, Japonia czy Chiny, tych ograniczeń jest około 50, a w Europie 450 – wylicza. Dlatego, jak wskazuje, zarówno w kraju, jak i w Europie Polska zapoczątkowała proces deregulacji.

Natomiast trzecie wyzwanie to potrzeba stworzenia długofalowej strategii, która obejmowałaby „energetykę i te kwestie związane ze symplifikacją, deregulacją". Długofalowa strategia powinna też określać, czego Polska potrzebuje, jakiego przemysłu, żebyśmy byli niezależni.

– Regionalizacja produkcji: ona jest dosyć istotna nie tylko dla Polski, ale całej Europy, gdyż, jak wiemy wielu elementów przemysłowych jesteśmy pozbawieni, jak chociażby przemysł półprzewodnikowy, więc to jest zdobywanie nowych kompetencji, ale też przede wszystkim utrzymanie tych kompetencji, które dzisiaj mamy – dodaje Jaros. W jego ocenie „wielkim wyzwaniem" są też reinwestycje.

Zapytany, kto powinien budować infrastrukturę energetyczną w Polsce, odpowiada: Oczywiście w dużej mierze to jest projekt, co by o nim mówić, rządowy, gdyż te firmy są w dużej mierze publiczne, natomiast inwestorzy zagraniczni w tym obszarze też są oczywiście mile widziani w Polsce.

Jak przekonuje, rząd jest otwarty na tego typu inwestycje i inwestorów.

– Myślę, że z tego typu inwestycjami mamy do czynienia przy small medium reactor, czyli małych i średnich reaktorach, jak chociażby spółka OSGE, czyli Orlen Synthos, które połączyły siły, żeby zbudować elektrownię małą czy średnią elektrownię atomową. Dzisiaj potrzebujemy takich projektów i ich skali, która w Polsce jest potrzebna, ale zresztą nie tylko do takich projektów – mówi Michał Jaros.

W jego ocenie Polska potrzebuje też np. biogazowni, biometanowni, których mamy kilkaset, a w innych krajach jest ich kilka tysięcy. Dlatego niezbędne są programy, które będą dedykowane „chociażby w magazyny energii". Dodatkowo Jaros przekonuje, że Polska potrzebuje energii z wiatru.

FOT. RENATA LISIECKA/POLSKA PRESS

– W związku z tym potrzebujemy wiatraków w Polsce mieć więcej, nie tylko na Bałtyku, ale też w innych miejscach, czyli nie tylko offshore, ale również onshore, czyli na lądzie. I to jest wyzwanie, które stoi przed nami. Możemy to zrobić – deklaruje.

I podkreśla, musimy przyspieszyć te procesy. – Ceny energii nie obniży się ot, tak. Cena energii to jest długofalowy proces, ale musimy to zainicjować nie tylko na poziomie polskim, ale europejskim – wskazuje.

Jak przekonuje, rząd musi dzisiaj otwierać nie tylko furtkę dla inwestorów zagranicznych w Polsce, ale także dla polskich w Polsce czy dla polskich za granicą.

– Tak, żeby polski biznes mógł rozwijać się poza granicami kraju, zdobywać nowe rynki ze swoimi produktami, tam otwierać produkcję. To jest moim zdaniem moment, w którym możemy sobie jasno powiedzieć, że naprawdę jesteśmy 20. gospodarką świata. Jeżeli chcemy iść do przodu, to musimy stworzyć nie tylko warunki, tak jak wcześniej powiedziałem, dla rozwoju przemysłu i firm w Polsce, ale też otwierać im rynki zagraniczne. I to jest moim zdaniem równie kluczowe zadanie dla ministerstwa gospodarki, ministerstwa, które dzisiaj nazywa się Ministerstwem Rozwoju Technologii, ale jest odpowiedzialne oczywiście za sferę gospodarczą – tłumaczy.

Jaros twierdzi, że Polska musi jednocześnie zmienić politykę przemysłową. – Musimy przebudować ten model, który jest oparty o tanią siłę roboczą, ponieważ, po pierwsze, tanią ona już dzisiaj nie jest, a po drugie, ten rynek pracy dla nas jest pewnym wyzwaniem, dlatego że jednak mamy niż demograficzny, który wchodzi na rynek pracy – wskazuje.

Jak dodaje, Polska musi rozwijać centra badawczo-rozwojowe w tym obszarze. – Mamy firmy, które doskonale sobie radzą z robotyką, podpisują współpracę i sprzedają swoje produkty w Azji. Chociażby firma Astor z Krakowa, która podpisała umowę o współpracy z japońskim Kawasaki i Kawasaki też sprzedaje ich rozwiązania w automatyzacji procesów produkcyjnych – precyzuje Jaros.

– My jesteśmy narodem zwycięzców, udało nam się wygrać z transformacją, udało nam się zdobyć 20. miejsce w światowej gospodarce, w związku z tym nie możemy na tym poprzestać – podsumowuje.
©℗

eprasa.pl 51c23557e3

Biedronka była czynna przed Świętami aż do 1.00. Klientów nocą było jak na lekarstwo

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

Biedronka próbowała przed Świętami osłodzić duże emocje informacją, że pracownicy otrzymają od Nowego Roku podwyżki. Ale 22 grudnia pracowali do późna w nocy. My też tam byliśmy.

W sklepie przy ulicy Inowrocławskiej na bydgoskim Górzyskowie pojawiliśmy się 22 grudnia kilkanaście minut przed godziną 24.00. Spotykaliśmy tam parę młodych ludzi i dwie kobiety. W alejce z wodami mineralnymi przeszedł ubrany na czarno mężczyzna w średnim wieku. Jakaś kobieta szukała czegoś w dziale z kosmetykami i chemią. To wszystko. Nie można było policzyć nawet do 10. Załoga zdecydowanie liczniejsza.

Bydgoszcz, Biedronka przy ul Grunwaldzkiej, była godz. 00.45. Co się działo? Kasjerka mówiła, że dla niej to nie robi różnicy bo i tak tego dnia miała nockę. A poza tym... hulał wiatr.

A jak było w innych Biedronkach Kujaw i Pomorza? Sprawdzili to nasi kolejni dziennikarze.

Godz. 23.30, Biedronka w Osielsku.

- Zostaniemy we cztery - wzdychała jedna z pań z energią przeglądając owoce i warzywa; do postawionego na podłodze kartonu trafiają te, których wygląd może wskazywać na dawną świeżość.

Trójka klientów właściwie przechadzała się między półkami - koszyki świecą pustkami, choć towaru wokół pełno.

Usłyszeliśmy: - Pracowałyśmy dwie niedziele z rzędu i teraz do pierwszej, a jutro poranna zmiana zacznie od piątej. Biorę cynamon w laskach i kolorowy pieprz, skoro już przyszłam na nocne zakupy.

Biedronka przy ul. Świętego Ducha w Inowrocławiu, godz. ok. 23.30. Na parkingu stało kilka samochodów. Sklep opuszczał właśnie mężczyzna z dwiema wypełnionymi po brzegi towarem torbami. W dyskoncie niewielki ruch.

FOT. AGNIESZKA DOMKA-RYBKA

W ciągu dnia przed Świętami był taki tłok, że nie można było przejść między alejkami. A jak było w nocy? To widać m.in. na tym zdjęciu ze sklepu na bydgoskim Górzyskowie

Klientów może dziesiątka. Kręcili się między regałami, m. in. z czekoladami i artykułami spożywczymi.

Po wyjściu ze sklepu dziennikarz zagadał kobietę pakującą nabyte artykuły do koszyków na rowerze.

Nocne zakupy? - pytał.

- A, takie ostatnie drobiazgi. We wtorek nie będę miała czasu, żeby pójść do sklepu - odpowiedziała kobieta.

Gdy dowiedziała się, że dyskont czynny będzie do godziny pierwszej w nocy, jest mocno zaskoczona.

W powiecie aleksandrowskim jest kilka Biedronek. Jeszcze po 22.00 w Aleksandrowie Kujawskim na sklepowych alejkach było tłoczno.

- Pracowałam do 22 i wpadłam na ostatnie zakupy. Tylko owoce i jakieś przyprawy - mówiła mieszkanka Służewa.

Pan z Konecka po sprawunki został wysłany przez żonę. - Mamy karpia, ale wnuki nie lubią, więc mam znaleźć świeże filety z dorsza. Zabrakło kukurydzy, octu i oleju do śledzi.

Jak reagowali klienci na pomysł otwartych sklepów przez całą noc.

- Nic nie wiedziałam, ale kto o pierwszej w nocy robi zakupy? - pytała pani Wanda z Aleksandrowa Kujawskiego.

Zdziwiony był również Pan Wiesław - czy ma to jakiś sens? Do 23.00 to już wystarczająco długo. O tej porze nikt nie gotuje!

Dlaczego poszliśmy akurat do Biedronki? Bo to jedyny sklep, który w okresie przedświątecznym był otwarty aż do godz. 1.00.

Związkowcy z Solidarności przygotowali skargę w tej sprawie do Państwowej Inspekcji Pracy.

Żeby ostudzić gorące emocje wokół godzin otwarcia sklepów Biedronki, sieć poinformowała przed Świętami, że ponad 70 tys. pracowników sklepów i centrów dystrybucyjnych otrzyma od 1 stycznia 2026 roku podwyżki. Ponadto dwukrotnie zwiększona zostanie - do 500 złotych brutto - comiesięczna potencjalna premia. W sumie pracownicy Biedronki od stycznia mogą otrzymać miesięcznie aż o 400 zł brutto więcej, co dla początkującego sprzedawcy - kasjera jest najwyższą w handlu pensją, która wyniesie 5800 zł zł brutto miesięcznie.

©℗

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

WWW.SKUP-MIESZKAN-TORUN.PL Kupię mieszkanie, dom - 507123999

Zdrowie

STOMATOLOGIA

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

BUDOWY i remonty 608-071-593, Toruń i powiat

KOMPUTEROWE

514-042-236. Informatyk z dojazdem.

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy koło Wadowic - tradycyjne turnusy Świąteczne, tel.: 501-642-492.

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

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.

AUTOPROMOCJA 0011455462

Express BYDGOSKI GAZETA pomorska NOWOŚCI DZIENNIK TORUŃSKI

ZMIANY PRACY BIUR OGŁOSZEŃ W OKRESIE ŚWIĄTECZNYM

Bydgoszcz
W dniach 29 i 30 grudnia
Stacjonarne Biuro Ogłoszeń czynne w godzinach 10.00-14.00
kontakt telefoniczny lub mailowy:
Pamela Wysocka 667 671 614,
e-mail: pamela.wysocka@polskapress.pl
W dniach 31 grudnia oraz 2 i 5 stycznia,
Stacjonarne Biuro Ogłoszeń nieczynne,
w tym czasie prosimy o kontakt telefoniczny lub mailowy:
Magdalena Welka 519 503 513
magdalena.welka@polskapress.pl

Toruń
W dniach 29 i 30 grudnia
Stacjonarne Biuro Ogłoszeń czynne bez zmian,
tj. w godzinach 8.00-16.00,
w dniu 31 grudnia
w godzinach 8.00 - 13.00.
W dniach 2 i 5 stycznia
Stacjonarne Biuro ogłoszeń nieczynne.
W tym czasie prosimy o kontakt telefoniczny lub mailowy:
Łukasz Kopański 606 537 137,
lukasz.kopanski@polskapress.pl

Inowrocław
W dniach 29 i 30 grudnia
Stacjonarne Biuro Ogłoszeń czynne bez zmian,
tj. w godzinach 8.00-16.00,
w dniu 31 grudnia
czynne w godzinach 8.00 - 13.00.
W dniach 2 i 5 stycznia
Stacjonarne Biuro Ogłoszeń nieczynne,
w tym czasie prosimy o kontakt telefoniczny lub mailowy:
Irena Skuratowicz 519 503 678
irena.skuratowicz@polskapress.pl

AUTOPROMOCJA

NOWOŚCI DZIENNIK TORUŃSKI
Wtorek się liczy
Kup dziennik ze Strefą Biznesu
nowosci.com.pl

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

AUTOREKLAMA
nasze komunikaty.pl

eprasa.pl 51c23557e3

Szmańda - psychiatra

Arkadiusz Szmańda jest specjalistą psychiatrą. Od ponad dwudziestu lat prowadzi prywatną specjalistyczną praktykę lekarską. Zajmuje się głównie leczeniem depresji i zaburzeń lękowych oraz innymi zaburzeniami psychicznymi, w tym uzależnieniami. Pracuje również w szpitalu psychiatrycznym w Toruniu.

Prywatna Specjalistyczna Praktyka Lekarska - Gabinet Psychiatryczny Arkadiusz Szmańda

ul. Stefana Srebrnego 1, Toruń,
tel. 56 62 10 811,
wizyty domowe:
601 959 392.

FOT.: GETTY IMAGES

Wśród objawów ADHD znajdziemy m.in. problemy z koncentracją i deficyt uwagi

Nadpobudliwość u dorosłych

▶▶ Nieleczone ADHD może być podłożem rozwoju kolejnych zaburzeń np. depresji lub stanów lękowych

tekst nadesłany

ADHD, zwykle kojarzone z dziećmi i młodzieżą, nie jest zaburzeniem wyłącznym dla nich. Może również być diagnozowane u dorosłych.

Występowanie ADHD u osób dorosłych może mieć realny, negatywny wpływ na jakość ich życia. Czym w ogóle jest to zaburzenie (z angielskiego attention deficit hyperactivity disorder)?

Jest to zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi. Najczęściej objawia się problemami z funkcjami wykonawczymi, nieadekwatnym do wieku deficytem uwagi, nadaktywnością, nadpobudliwością czy impulsywnością. Osoby z ADHD cechuje brak wytrwałości w realizacji zadań wymagających zaangażowania poznawczego, skłonność do szybkiego zmieniania aktywności bez ich kończenia, dezorganizacja w trakcie wykonywania danej aktywności.

Zaburzenie to jak wcześniej wspomniano, najczęściej diagnozuje się u dzieci i młodzieży. Czy potem się z niego wyrasta? Nie. A przy najmniej nie u wszystkich osób. U części pacjentów symptomy ADHD mogą osłabnąć wraz z dojrzewaniem, ale u części będą trwać aż do późnej starości. Pacjenci tacy wraz z wiekiem uczą się jednak funkcjonować z tym zaburzeniem i bywa to często odbierane przez osoby postronne jako słabnięcie czy zanikanie objawów również w tej grupie chorych. W publikacjach naukowych poświęconych tematyce ADHD można znaleźć szacunki mówiące, iż może ono dotykać ok. 6 proc. dorosłych.

ADHD nie jest zaburzeniem, wynikającym np. ze złych praktyk wychowawczych. Jest ono uwarunkowane genetycznie. Powiązane jest z neurobiologicznymi zmianami funkcji mózgu.

Obecna wiedza medyczna pozwala przyjąć założenie, że za ADHD odpowiadają zmiany w metabolizmie neuroprzekaźników w mózgu odpowiedzialnych za przekazywanie bodźców pomiędzy komórkami nerwowymi.

Osoby dorosłe cierpiące na ADHD na co dzień borykają się problemami z prawidłowym funkcjonowaniem zarówno w pracy, jak i w relacjach interpersonalnych. Problemy te mogą też przekładać się na obniżone poczucie własnej wartości, brak życiowej zaradności, izolowanie się od innych osób, problemy z budowaniem relacji.

Nieleczone ADHD może więc prowadzić do kolejnych zaburzeń psychicznych jak depresja, stany lękowe czy uzależnienia. Dlatego nie należy unikać terapii. Prawidłowa diagnoza i następnie terapia będąca połączeniem farmakoterapii z psychoterapią może skutecznie poprawić jakość życia osoby z ADHD.

Artykuł sponsorowany

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
strefaedukacji.pl

AUTOPROMOCJA 009500638
Strefa Biznesu
NAJWIĘKSZY REGIONALIZOWANY SERWIS GOSPODARCZY W POLSCE
- Sprawdzone informacje gospodarcze ze świata, z Polski i z Twojego regionu
- Porady dla małych i średnich przedsiębiorstw
- Baza komunikatów i przetargów
www.strefabiznesu.pl

AUTOREKLAMA
Polecamy →
strona zdrowia
Czytaj dla zdrowia
stronazdrowia.pl

AUTOPROMOCJA
NOWOŚCI DZIENNIK TORUŃSKI
Środa jest dla zdrowia
nowosci.com.pl

REKLAMA 0011443504
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 badań odpłatnych:
601 261 986, 22 276 24 40
rejestracja@tomograf.torun.pl www.tomograf.torun.pl

eprasa.pl 51c23557e3

Ostatni pchli targ w 2025 r!

Ostatni w tym roku pchli targ odbył się w niedzielę 28 grudnia na parkingu Centrum Handlowego „Kometa" przy ulicy Grudziądzkiej w Toruniu.

Na ostatnią niedzielę roku 2025, czyli tę przypadającą 28 grudnia, pchli targ wrócił na parking Centrum Handlowego „Kometa" przy ulicy Grudziądzkiej w Toruniu. To ta niehandlowa, więc nie było przeszkód do jego organizacji w tym miejscu.

W trzy poprzednie niedziele, czyli 7, 14 i 21 grudnia pchli targ odbywał się na terenie Toruńskiej Giełdy Towarowej przy ulicy Towarowej. Parking przy „Komecie" musiał być w tamte dni dostępny dla samochodów klientów tego centrum handlowego. Były to niedziele handlowe, w które było ono otwarte. To żelazna zasada pchlego targu organizowanego od kilku lat w północnej części Torunia - na parkingu przy Grudziądzkiej odbywa się w niedziele niehandlowe.

Po powrocie z Towarowej na Grudziądzką nie zmieniły się godziny, w których odbywa się to wydarzenie. W niedzielę 28 grudnia pchli targ rozpoczął się więc o godzinie 6. Koniec - o 14.

Stoisk na pchlim targu przy Grudziądzkiej w niedzielę 28 grudnia powstało sporo. Sprzyjała temu pogoda - nie padało i było dość ciepło. Również klientów było sporo. Tej frekwencji sprzyjał z kolei także fakt, że pchli targ odbywał się w okresie świąteczno-noworocznym. Nie miał konkurencji w postaci wielu innych wydarzeń. Dla wielu osób był z kolei celem niedzielnego spaceru.

A co było w ofercie pchlego targu zorganizowanego na parkingu Centrum Handlowego „Kometa" przy ulicy Grudziądzkiej w niedzielę 28 grudnia? Ogólnie ujmując - różne rzeczy mniejsze i większe. **MN**

FOT. PIOTR LAMPKOWSKI

FOT. PIOTR LAMPKOWSKI

FOT. PIOTR LAMPKOWSKI

FOT. PIOTR LAMPKOWSKI

FOT. AUTOR

FOT. PIOTR LAMPKOWSKI

FOT. PIOTR LAMPKOWSKI

eprasa.pl 51c23557e3