Już dziś ostatni dodatek **HOROSKOP NA 2026**

NOWOŚCI
DZIENNIK TORUŃSKI

Środa-czwartek 31.12.2025-1.01.2026 | Nr 301 (16894) | Rok LVIII
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT) | **www.nowosci.com.pl**
Nr ISSN 0137-9259 | Nr indeksu 350370

9 770137 925033 01

REKLAMA 0011411408

NA NOWY ROK 2026

MIESZKAŃCOM WOJEWÓDZTWA KUJAWSKO-POMORSKIEGO, NASZYM GOŚCIOM I PRZYJACIOŁOM SKŁADAMY SERDECZNE ŻYCZENIA RADOŚCI, DOSTATKU I SPEŁNIENIA MARZEŃ. NIECH POMYŚLNOŚĆ TOWARZYSZY WAM W ŻYCIU OSOBISTYM I ZAWODOWYM NA KAŻDYM KROKU, A NASZA REGIONALNA WSPÓLNOTA ROZWIJA SIĘ W DUCHU WSPÓŁPRACY, SOLIDARNOŚCI, OTWARTOŚCI I TROSKI O WSPÓLNE DOBRO.

DO SIEGO ROKU!

ELŻBIETA PINIEWSKA
PRZEWODNICZĄCA SEJMIKU
WOJEWÓDZTWA KUJAWSKO-POMORSKIEGO

PIOTR CAŁBECKI
MARSZAŁEK
WOJEWÓDZTWA KUJAWSKO-POMORSKIEGO

eprasa.pl 704eab5f0d

AUTOPROMOCJA 0010990317

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

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

Alicja Polewska
redaktor naczelna

NO TO SPADAJ, STARY

Kiedy o północy zegary wybiją, a fajerwerki (jednak) z hukiem oznajmią nowy - 2026 - rok XXI wieku, zamkniemy pierwsze jego ćwierćwiecze. Rany boskie, kiedy i jak te 25 lat przeleciało?!

Przecież to było wczoraj, no dobra - przedwczoraj, kiedy rozpisywaliśmy się o pluskwie milenijnej (kto jeszcze w ogóle o tym pamięta?!), rzucaliśmy pomysły na to 21.stulecie - amerykańskie loty w Kosmos (a tu NASA ledwo zipie, za to SpaceX lata sobie w górę niczym Bolt zamawiany na telefon). Opanowały nas komórki i sztuczna inteligencja (a propos sztuczna - każdy może wziąć udział w uczeniu polskiej wersji AI o wdzięcznym imieniu Bielik - szczegóły na pomorska.pl/fotograi; to była przerwa na reklamę). Nasza klasa się rozpierzchła, Facebook stał się boomerski, a klasą jest TikTok. Informację zastąpił fakenews. W życiu społecznym postpolityka rozpycha się coraz mocniej, a wojna stała się już nawet nie antytezą pokoju, tylko stanem istnienia.

Rok z końcówką „25" właściwie niczego nowego nie przeniósł: wojna trwa i trwać ma, bo prezydent kraju, które kiedyś było mocarstwem ze wsparcia uczynił przedmiot handlu międzynarodowego, a że po drugiej stronie lady stanęli Chińczycy, to i zabawa w okładanie cłami wzajemnymi przypomina konkurencję Lidla z Biedronką. Takich pojedynków i pojedyneczków mamy wokół do koloru do wyboru: prezydent Nawrocki vs. premier Tusk (kto ma lepsze wejścia u Wujka Sama); Unia - Rosja (my wam sankcje, a oni nam kolejny nalot dronów na Kijów i Odessę); młodzi kontra starzy (daliśmy wam swoje głosy i wygraliście - a z drugiej strony: w głowach wam się poprzewracało); Izrael kontra Palestyna (sami sobie ściągnęliście na głowy nasz „słuszny gniew", więc walimy w wasze domy i szpitale tonami bomb wobec: Hamas to bojownicy świata arabskiego)...

Z ręką na sercu - w domach wcale nie jest lepiej: bo ty zawsze!; ile można?!; a dajcie mi wszyscy święty spokój!

No stary, widzisz więc, że najwyższy czas już na ciebie. Nie dowozisz. Lato było jakieś takie, zima też na razie raczej z tych do niczego. Tu boli, tam strzyka, więc zbieraj się już. Nowy będzie lepszy, zdrowszy, spokojniejszy, słoneczniejszy, bogatszy... No dobra, pozaklinałam sobie. Troszkę. Do Siego Roku!

Spółdzielnie mieszkaniowe mają już serdecznie dość. Ma być „koniec z ogrzewaniem sąsiadów"

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

Spółdzielnie mogą i coraz częściej wprowadzają do regulaminów dopłaty dla mieszkańców, którzy skręcają grzejniki „do zera" lub, po prostu, karzą ich mandatami.

FOT. SŁAWOMIR KOWALSKI

Przepisy regulują, że w pomieszczeniach mieszkalnych powinno być min. 20°C.

O tym, że skręcając kaloryfery do „zera" można nie zaoszczędzić, a dużo stracić, boleśnie przekonał się na własnej skórze pan Michał ze Świecia:

- Pracuję za granicą, więcej mnie nie ma w domu, niż jestem, ciągle w rozjazdach, taka robota - opowiada.

- W zeszłym sezonie jesienno-zimowym moje grzejniki były zupełnie wyłączone, a mimo to spółdzielnia przysłała mi rozliczenie, że muszę dopłacić aż 1000 zł. Poszedłem to wyjaśnić. Usłyszałem, że zaległości by nie było, gdybym grzał choć minimalnie, bo przez moje zimne mieszkanie, sąsiedzi musieli podkręcić swoje kaloryfery. Zostałem ukarany. W tym roku nie skręcam grzejników na maksa - dodaje.

Spółdzielnie nie tylko w Kujawsko-Pomorskiem, ale w całym kraju mają problem z lokatorami, którzy zimą zakręcają kaloryfery, czym podnoszą koszty ogrzewania sąsiadów. Niektóre powiedziały „dość" i rozpoczęły kontrole temperatury w lokalach - mogą to robić zdalnie. Efekt? Tak „oszczędnym" mieszkańcom grożą mandaty, często w regulaminach pojawiają się kwoty w wysokości 500 zł.

Regulacje dotyczące temperatury wynikają z rozporządzenia ministra infrastruktury i jest to: min. 20 stopni Celsjusza w pomieszczeniach mieszkalnych i 24 stopnie w łazience. W niektórych regulaminach spółdzielni jest podany próg 16 stopni jako minimum - informuje Fakt i pisze, że taka polityka ma ograniczać właśnie przerzucanie kosztów na innych, gdy ktoś wychładza lokal.

Czy spółdzielnie mają prawo wpisywać własne limity i dopłaty do regulaminów?

Jak pisze Fakt, problem trafił już do sądów powszechnych.

W wyrokach potwierdzano możliwość ukarania lokatora nadmiernie oszczędzającego ciepło, a także stosowania wyrównania rozliczeń mediów, gdy pozostali mieszkańcy płacą z tego powodu więcej za ciepło. Sądy stwierdzały w kilku orzeczeniach m.in. dbanie o należyte utrzymywanie temperatury w lokalu.

Czyli, spółdzielnie, czy wspólnoty mieszkaniowe mogą i wprowadzają specjalne dopłaty przy rozliczeniu mediów w przypadku stwierdzenia „kradzieży ciepła" lub stosują kary w formie „mandatu", jak prawdopodobnie miało to miejsce w Świeciu.

Obecne przepisy o rozliczaniu ogrzewania w spółdzielniach czy wspólnotach mieszkaniowych są „dziurawe" i powodują tzw. pasożytnictwo cieplne. To może się zmienić również za sprawą nowych zasad o rozliczaniu ogrzewania, które funkcjonują od sezonu grzewczego 2025/2026.

Mowa konkretnie o nowelizacji ustawy o efektywności energetycznej. Pojawia się w niej minimalna opłata w wysokości co najmniej 15 proc. kosztów zmiennych, która ma ukrócić owe pasożytnictwo. Wprowadzenie tej opłaty za ciepło odbywa się etapami.

W części bloków będzie obowiązywać już w obecnym sezonie, inne mają czas na dostosowanie się do zmian do końca 2026 roku.

©℗

POGODA W TORUNIU

Dzisiaj

-1°C
-4°C

Imieniny obchodzą
Dziś
Melania, Sylwestra, Sylwester
Jutro
Mieczysława, Mieczysław, Mieszko

Czwartek

1°C
-4°C

Piątek

1°C
-1°C

W dzień i w nocy poniżej 0 stopni, w czwartek i piątek możliwy deszcz ze śniegiem

„Nowości" w wieku dojrzałym. Mamy 58 lat

Szymon Spandowski
szymon.spandowski@polskapress.pl

„Załoga statku MS „Toruń" płynąca wzdłuż brzegów Afryki, składa mieszkańcom Torunia życzenia noworoczne. „Nowościom" natomiast gratuluje pierwszego wydania.

Życzenia ukazały się na pierwszej stronie naszej gazety, 30 grudnia 1967 roku. Było to pierwsze oficjalne wydanie „Nowości", poprzedzone jednak kilkoma wydaniami próbnymi. Dziś jest ono gratką dla kolekcjonerów, choć bardzo poszukiwane było już w dniu wydania, w kolejnym numerze można przeczytać, że po pierwsze „Nowości" w centrum miasta ustawiały się kolejki, które zniknęły po godzinie z powodu... wyczerpania nakładu.

W ten sposób spełniło się wielkie marzenie redaktora Henryka Jankowskiego i jego współpracowników, którzy po ciężkich bojach z bydgoskimi władzami partyjnymi doprowadzili do tego, że Toruń znów doczekał się swojego dziennika. - Był dziennikarzem starej, dobrej przedwojennej szkoły - wspominał pierwszego naczelnego „Nowości" nieodżałowanej pamięci redaktor Stanisław Frankowski, związany z gazetą od 1969 roku. - Przywiązywał wielką wagę do języka i faktów. Dbał o to, by teksty były pisane poprawną polszczyzną, a jeśli chodzi o fakty... Nie daj Bóg, gdy ktoś coś przekręcił!

Zanim jednak wejście do pierwszej siedziby redakcji przy ul. Mostowej 32 ozdobił napis składający się z charakterystycznych niebieskich liter, entuzjaści nowej gazety musieli stoczyć o nią prawdziwą wojnę. W Polsce Władysława Gomułki miasta powiatowe, a takim Toruń wtedy był, swoich dzienników nie posiadały. Mimo kłód rzucanych pod nogi, „Nowości" jednak powstały, a dzięki wielkiemu zaangażowaniu matek i ojców założycieli, czyli członków pierwszego zespołu, zdobyły uznanie Czytelników. Reporterzy „Nowości" byli wszędzie tam, gdzie coś się działo, a ich następcy, czyli my, staramy się robić to nadal. ©℗

eprasa.pl 704eab5f0d

Herb i insygnia miasta bez zgody komisji?

Szymon Spandowski
szymon.spandowski@polskapress.pl

Władze Torunia, budując nowy system identyfikacji miasta, postanowiły uporządkować sprawy związane z herbem oraz insygniami miasta. Sprawa wywołała spore zamieszanie.

FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

Herb i toruńskie insygnia zaprojektowane przez Lecha Tadeusza Karczewskiego można było zobaczyć we wtorek, podczas uroczystej sesji Rady Miasta Torunia

Wielka burza przetoczyła się przez toruńskie fora dyskusyjne dzień po 792. urodzinach miasta. Jubileusz nie pojawia się tu przypadkowo, spór dotyczy bowiem symboli Torunia. Władze miasta postanowiły uporządkować sprawy z tym związane. - W kwietniu 2025 roku rozpoczął się proces opracowania nowego systemu identyfikacji wizualnej miasta Torunia. System postanowiono zbudować wokół herbu miasta, uniwersalnego i nadrzędnego symbolu miejskiej wspólnoty i naszej tożsamości wynikającej z historii i tradycji - wyjaśnia Marcin Centkowski, rzecznik prasowy prezydenta. - W odróżnieniu od wielu samorządów, nie chcemy opierać systemu identyfikacji wizualnej Torunia na logotypie, którego podstawą mógłby być wybrany element miejskiej architektury czy graficzne odzwierciedlenie popularnego skojarzenia z miastem, poważnie podchodzimy do dziedzictwa historycznego naszego miasta - dodaje.

Kwestie heraldyczne nie są wyłącznie sprawą miast, wsi czy regionów, których dotyczą. Zgodnie z obowiązującymi dziś przepisami, zanim wejdą w życie, powinny otrzymać błogosławieństwo Komisji Heraldycznej działającej przy ministrze spraw wewnętrznych, a na dokumencie zatwierdzającym powinien się podpisać sam minister. Jak się okazało, ostatnim ministrem, który zatwierdził herb Torunia był Felicjan Sławoj-Składkowski. Zrobił to w lipcu 1936 roku. Jego zarządzenie utraciło moc prawną w latach 50.

- Kwestia braku formalno-prawnego umocowania obecnych symboli miejskich była konsultowana zarówno w samej Komisji Heraldycznej, jak również z autorytetami w dziedzinie historii i heraldyki tj. z prof. Krzysztofem Mikulskim (UMK), dr. hab. Marcinem Hlebionkiem, prof. UMK oraz z dr. hab. Barbarą Widłak, prof. ASP im. Jana Matejki w Krakowie - dodaje Marcin Centkowski.

Nikt jednak nie uznał za stosowne poinformować o tym Lecha Tadeusza Karczewskiego, który w 1999 roku zaprojektował herb i insygnia Torunia używane obecnie. Artysta dowiedział się o tym przez przypadek. - Rozmawiałem akurat o innych sprawach z Janem Kazimierzem Wroniszewskim, z którym zresztą pracowałem przy projekcie obecnego herbu. Między innymi on i Krzysztof Mikulski przeprowadzili wtedy kwerendę historyczną - mówi Lech Tadeusz Karczewski. - W rozmowie wyszło, że coś takiego się dzieje i poczułem się, jakbym dostał pałką w łeb.

Dzień po 792. urodzinach miasta Karczewski umieścił na swoim facebookowym profilu pełen goryczy wpis, pod którym w ciągu niecałej doby pojawiło się ponad 150 komentarzy i ponad 50 udostępnień. Artysta czuje się dotknięty, na padające z drugiej strony argumenty, że jego projekt z 1999 roku nie został zaopiniowany przez Komisję Heraldyczną odpowiada, że tak się nie stało, ponieważ wtedy jeszcze tej komisji nie było. Warto dodać, że jej obecnym przewodniczącym jest wspomniany profesor Jan Kazimierz Wroniszewski, historyk z Uniwersytetu Mikołaja Kopernika i jeden z najwybitniejszych ekspertów w tej dziedzinie.

- W celu uporządkowania kwestii formalno-prawnych w tym zakresie został zaplanowany proces, który ma na celu pełne umocowanie prawne miejskich symboli zgodnie z obowiązującym prawem - wyjaśnia dalej Marcin Centkowsk. - Zanim rozpoczęły się działania, problematyka i harmonogram prac zostały przedstawione na posiedzeniu Rady Dziedzictwa Kulturowego Torunia. Rada uznała sprawę za konieczną do realizacji oraz jednomyślnie zaakceptowała zaprezentowany plan działań.

W pierwszej kolejności zatem zostanie przeprowadzona kwerenda historyczna dotycząca toruńskich symboli. Studium historyczno-heraldyczne, na podstawie którego dokonuje się doboru herbu, barw itd. jest przygotowywane przez prof. Krzysztofa Mikulskiego, który przygotował blisko 100 takich opracowań.

- Po otrzymaniu dokumentu zwrócimy się do Komisji Heraldycznej o zaopiniowanie istniejącego herbu oraz insygniów miasta Torunia. Od decyzji Komisji będą uzależnione potencjalne dalsze działania w tym zakresie - mówi Marcin Centkowski. - Pragnę stanowczo podkreślić, że nie zapadły żadne decyzje o zmianie herbu miasta Torunia.

©℗

Licznie protestowali przeciw umowie UE z Mercosurem

Agnieszka Romanowicz
agnieszka.romanowicz@polskapress.pl

Duża frekwencja na wczorajszych protestach rolniczych w regionie. Manifestowali nie tylko rolnicy. Gorące wsparcie protestującym okazały koła gospodyń wiejskich.

FOT. PIOTR BILSKI

Wtorek, 30 grudnia. Ciągniki kierują się na most nad Wisłą w Grudziądzu. Przez pół godziny ruch odbywał się tutaj tylko jednym pasem

FOT. PIOTR BILSKI

Wtorkowy protest rolników w Żalnie w powiecie tucholskim zgromadził wielu uczestników

- Jestem zaskoczony frekwencją! Przyjechało 300 osób i wszyscy w bojowych nastrojach. W sąsiednim Bysławiu też jest potężna grupa rolników - relacjonuje Karol Kaczmarek, który protestował w Żalnie w powiecie tucholskim.

- Rolnicy się przebudzili! Musiałem ich powstrzymywać, żeby nie wjechali na S5- dodaje Marcin Bereźnicki, protestujący w Żninie.

- Gdy przejeżdżaliśmy przez Grudziądz (ok. stu ciągników), większość mieszkańców machała do nas. Tylko pojedyncze osoby wygrażały pięściami. Większość ludzi jest świadoma, czym grozi umowa UE z Mercosurem - zauważa Tomasz Woelk z gminy Łasin.

- My sobie poradzimy, bo rolnicy są pracowici. Znajdą pracę w fabrykach. Ale konsumenci nie będą mieli wyboru, zostaną skazani na żywność znacznie gorszej jakości - ostrzega Marcin Bereźnicki.

- Walczymy o bezpieczeństwo kolejnych pokoleń i o zachowanie dorobku pokoleń poprzednich - wyjaśnia Karol Kaczmarek. - W tej sprawie nie możemy ustąpić. Nigdy nie zaakceptujemy umowy Unii z Mercosurem.

W podobnym tonie wypowiada się polska władza:

- W ubiegłym roku polski rząd przyjął jednoznacznie brzmiące stanowisko w tej sprawie, które aktualne jest do dziś. Sprzeciwiamy się umowie z Mercosurem, a wszyscy ministrowie w rządzie, jak i nasi reprezentanci w Brukseli,zobowiązani są do działania na rzecz budowy koalicji blokującej tę umowę - powiedział wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz.

- Niestety, tworzenie mniejszości blokującej coś temu rządowi nie wychodzi - komentuje Marcin Bereźnicki. - Premier Donald Tusk dziwił się na spotkaniu z rolnikami, dlaczego produkcja rolnicza w Polsce jest droższa niż w Brazylii. To mu odpowiem: w Europie obowiązuje Europejski System Handlu Emisjami, przez co są drogie nawozy, prąd i paliwa. Do tego mamy inny klimat. W Ameryce Południowej zbiera się dwa - trzy razy w roku, a u nas tylko raz. Mamy niższą temperaturę powietrza, mniejszą sumę opadów i mniej środków ochrony roślin, a w konsekwencji niższe plony. Wiele z tego zawdzięczamy Unii Europejskiej, która teraz dokłada nam konkurencję z rolnikami z Ameryki Południowej. Buntujemy się przeciw temu, bo to niesprawiedliwe! Nie jesteśmy w stanie z nimi konkurować!

- No i nie chcemy byle czego jeść - manifestowały członkinie kół gospodyń wiejskich, które zaangażowały się w większość wczorajszych protestów w regionie.

- Dzięki nim mamy ciepłe napoje i posiłki. Dziękujemy wszystkim paniom, bo pogoda nas nie rozpieszczała - mówi Kaczmarek.

- Nie zliczę, ile kół gospodyń z powiatu grudziądzkiego włączyło się do pomocy. Jesteśmy im bardzo wdzięczni - dodaje Tomasz Woelk.

- Bojowy duch wrócił dzięki gorącemu protestowi w Brukseli i na tej fali planujemy kolejne akcje - zapowiada Marcin Bereźnicki.

Odbędą się przed 12 stycznia, na kiedy zaplanowane jest podpisanie umowy UE-Mercosur. Tym razem rolnicy umawiają się w Bydgoszczy i Warszawie. ©℗

eprasa.pl 704eab5f0d

Toruń

Śladami żydowskiej rodziny z Golubia

Marek Nienartowicz
marek.nienartowicz@polskapress.pl

Warto sięgnąć po książkę Michała Kuźmińskiego „Z domu Israela". To opowieść o dziejach żydowskiej rodziny z Golubia i zarazem o poszukiwaniu śladów po niej.

Michał Kuźmiński jest dziennikarzem, redaktorem „Tygodnika Powszechnego" i pisarzem.

To między innymi współautor zbioru wywiadów ze śledczymi i biegłymi pt. „Ścigając zło" oraz popularnej serii powieści etnokryminalnych, z których „Śleboda" doczekała się serialowej ekranizacji. Mieszka w Krakowie, rodzinę ma w Toruniu, a korzenie - w Golubiu-Dobrzyniu.

Tu urodził się jego ojciec. Za sprawą transakcji z udziałem pradziadka, trafił na wątek dotyczący żydowskiej rodziny, która na przełomie XIX i XX wieku żyła w Golubiu nad Drwęcą, czyli w Prusach Zachodnich - części Cesarstwa Niemieckiego. Rzeką biegła granica. Dobrzyń na drugim jej brzegu był w Imperium Rosyjskim.

- W 1920 roku mój pradziadek kupił w Golubiu kamienicę, późniejszy dom rodzinny mojego dziadka i taty. Nikt w rodzinie nie pamiętał nawet, jak się nazywali poprzedni właściciele. Dziadek wspominał tylko, że po transakcji wyjechali do Berlina - mówi Michał Kuźmiński.

Postanowił on poznać losy tych, od których kamienicę kupił jego dziadek, fryzjer Wiktor Kuźmiński. Zaczęło się od fotografii. Michał Kuźmiński odkupił ją od niemieckiego antykwariusza.

Na zdjęciu z 1902 roku widać golubską kamienicę, a przed nią jej ówczesnych mieszkańców. To rodzina kupca Israela Isacsohna. Potem były poszukiwania informacji o niej w archiwach polskich, niemieckich i amerykańskich - z metryk, ksiąg wieczystych, list deportacyjnych, akt postępowań odszkodowawczych i rodzinnych wspomnień.

Odnalazł fotografie, prywatne zapiski i świadectwa, dotarł do potomków Israela Isacsohna. Ta żydowska rodzina wyjechała z Golubia na fali wielkiej migracji Niemców i Żydów, z terytoriów oddanych Polsce na mocy traktatu wersalskiego.

- Po przeszło dwóch latach poszukiwań udało się zrekonstruować losy Israela Isacsohna i jego rodziny, od początków XIX wieku po Holokaust. Ich istotą było ocalenie pamięci o tamtej rodzinie, z którą dzieliliśmy dom - podkreśla Michał Kuźmiński.

Opowieść o budującym swoją pozycję w przygranicznym miasteczku kupcu Isacsohnie, doświadczonych przez I wojnę światową, antysemityzm w odrodzonej Polsce, migrację i hiperinflację w Republice Weimarskiej jego dzieciach oraz o jego wnukach, którym przyszło żyć w stolicy III Rzeszy i zginąć w Zagładzie, a także odyseję tych, którzy ocaleli, Michał Kuźmiński przedstawił w książce „Z domu Israela. Śladami zapomnianej żydowskiej rodziny". Właśnie ukazała się nakładem wydawnictwa Austeria.

Patronat honorowy nad nią objęło Muzeum Żydów Polskich Polin i Żydowskie Muzeum Galicja oraz Kwartalnik Karta i „Tygodnik Powszechny".

- Moja książka jest niewielka, ale może wzbudzić zainteresowanie także dlatego, że zawarta w niej opowieść pokazuje także wyjątkowość i odmienność dawnego zaboru pruskiego i funkcjonowania w nim Żydów. Może być również podpowiedzią, jak prowadzić poszukiwania przy ustalaniu podobnych rodzinnych losów - dodaje Michał Kuźmiński.

©℗

Dokumenty urzędowe do odbioru przez całą dobę

Katarzyna Kucharczyk
katarzyna.kucharczyk@polskapress.pl

Przed budynkiem Starostwa Powiatowego w Toruniu uruchomiono urzędomat, czyli urządzenie umożliwiające mieszkańcom powiatu odbiór dokumentów urzędowych przez całą dobę.

Zmiana na urzędowej mapie Torunia. Starostwo Powiatowe postawiło na nowoczesne rozwiązanie i zrobiło kolejny krok ku cyfryzacji, instalując przed placówką urzędomat.

Urządzenie z wyglądu i sposobu działania przypomina popularne automaty paczkowe wykorzystywane przez firmy kurierskie. Zostało ustawione przed wejściem do starostwa, dzięki czemu dostęp do niego nie wymaga wchodzenia do budynku ani kontaktu z pracownikami urzędu. To szczególnie istotne dla osób, które nie mogą odebrać dokumentów w standardowych godzinach pracy administracji.

Z urządzenia mogą korzystać mieszkańcy powiatu toruńskiego, którzy podczas składania wniosku wybiorą tę formę odbioru dokumentów. Obecnie w urzędomacie można odebrać m.in. dowody rejestracyjne, tablice rejestracyjne, karty pojazdu oraz wybrane zaświadczenia, w tym dotyczące lasów. Starostwo zapowiada, że lista dokumentów dostępnych do odbioru w ten sposób będzie w przyszłości stopniowo rozszerzana.

FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

Urzędomat znajduje się przy siedzibie Starostwa Powiatowego w Toruniu

Procedura odbioru dokumentów została zaprojektowana tak, aby była możliwie jak najprostsza. Po przygotowaniu dokumentu urząd wysyła do wnioskodawcy wiadomość SMS z informacją o gotowości do odbioru oraz indywidualnym kodem. Następnie wystarczy podejść do urzędomatu, wpisać otrzymany kod na ekranie urządzenia i odebrać dokument ze wskazanej skrytki. Cały proces trwa zaledwie kilka minut.

Starostwo zapowiada, że urzędomat będzie rozwijany wraz z rosnącym zainteresowaniem ze strony mieszkańców powiatu.

Dostępność urzędomatu przez całą dobę oznacza, że mieszkańcy nie muszą już dostosowywać się do godzin pracy urzędu ani rezygnować z innych obowiązków, aby odebrać gotowe dokumenty. Rozwiązanie to ma również ograniczyć kolejki w wydziałach obsługujących największą liczbę interesantów, w szczególności w Wydziale Komunikacji.

Wprowadzenie urzędomatu wpisuje się w szerszy trend cyfryzacji i automatyzacji usług publicznych. Starostwo Powiatowe w Toruniu podkreśla, że celem jest nie tylko skrócenie czasu obsługi, ale także poprawa komfortu mieszkańców oraz zwiększenie efektywności pracy urzędu. Bezkontaktowa forma odbioru dokumentów ma również znaczenie z punktu widzenia bezpieczeństwa, zwłaszcza w okresach zwiększonej zachorowalności na grypę czy inne infekcje.

Jak zapowiada urząd, urzędomat ma być rozwijany wraz z rosnącym zainteresowaniem mieszkańców. W kolejnych etapach możliwe jest objęcie tym systemem kolejnych spraw urzędowych, co pozwoli jeszcze bardziej ograniczyć konieczność osobistego stawiennictwa w starostwie. Za jakiś czas sprawdzimy, czy mieszkańcy powiatu toruńskiego przekonali się do nowej formy odbioru dokumentów oraz ilu z nich wybrało taką formę.

©℗

Uroczysta sesja Rady Miasta Torunia na koniec roku

Szymon Spandowski
szymon.spandowski@polskapress.pl

Zgodnie z tradycją, przy okazji kolejnej rocznicy lokacji Torunia, Rada Miasta spotkała się na uroczystej sesji w Dworze Artusa. Wręczono odznaczenia i medale.

Rok 2025 był podwójnie jubileuszowy. Samorządowcy świętowali 45-lecie powstania „Solidarności" oraz 35-lecie odrodzenia samorządu terytorialnego. Medale za Zasługi dla Miasta Torunia na wstędze otrzymali: Krystyna Kuta, Krystyna Sienkiewicz, ksiądz prałat Stanisław Kardasz (pośmiertnie), Władysław Krypel, Piotr Łukaszewski, prof. Andrzej Tyc i Zdzisław Bociek. Wyróżnienia za służbę dla miasta i mieszkańców otrzymali dyrektorzy jednostek oświatowych z co najmniej 25-letnim stażem: Anna Blek – dyrektor PM nr 17, Jolanta Łoś, dyrektor SP 11, Zbigniew Masłoń – dyrektor SP 13, Urszula Przedpełska - dyrektor ZSPSi VIII LOy. Wyróżnienia otrzymali również członkowie rad okręgów: Wiesław Kania i Marianna Laurentowicz - RO nr 4 Czerniewice, Zygmunt Makowiecki RO nr 5 Kaszczorek, Paweł Liberadzki – RO nr 6 Bielawy-Grębocin, Edward Wiśniewski - RO nr 6 Bielawy-Grębocin, Maria Pekasiewicz - RO nr 13 Bydgoskie. ©℗

FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

Podczas sesji działacze opozycji antykomunistycznej otrzymali medale Za Zasługi dla Torunia na wstędze, zaś weterani samorządu wyróżnienia

AKCJA CHARYTATYWNA

0011434999

eprasa.pl 704eab5f0d

Coraz więcej emerytów wpada w drugi próg podatkowy. „Za karę", że ZUS im dużo płaci

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

Kolejne osoby z naszego regionu wpadają w drugi próg podatkowy. Jest wśród nich coraz więcej emerytów. Jakie mają dochody najbogatsi seniorzy w regionie?

FOT. ARCHIWUM/POLSKA PRESS

Najwyższą emeryturę w naszym regionie wypłaca bydgoski ZUS - to 39 tys. złotych

- Pracowałam na stanowiskach kierowniczych przez wiele lat, skończyłam dwa kierunki studiów. W czasie, gdy inne kobiety „tylko" wychowywały dzieci, ja ciągle dokształcałam się i brałam wszystko, jak leci po godzinach, czasami padałam. Za to dwójka moich dzieci weszła w dorosłość z własnymi mieszkaniami, bo było mnie stać, żeby im je kupić. Zasłużyłam i mam wysoką emeryturę, ale to strasznie niesprawiedliwe, ile muszę oddać fiskusowi. To kara za to, że kiedyś byłam bardziej przedsiębiorcza niż inne kobiety? - pyta pani Elżbieta z Bydgoszczy, która ma 14 tys. zł „na rękę" emerytury.

Ona i coraz więcej innych emerytów, m.in. z Kujaw i Pomorza, wpada w drugi próg podatkowy. Przypomnijmy, to osoby, które osiągają roczne dochody przekraczające 120 000 zł (limit został podniesiony w 2022 roku, w ramach Nowego Polskiego Ładu, wcześniej to było 85 528 zł.). Stawką dla drugiego progu, 32 proc., opodatkowana jest nadwyżka ponad 120 tys. zł, zaś dochód poniżej tej kwoty podlega opodatkowaniu w wysokości 12 procent, jak w pierwszym progu.

Nie ma szczegółowych danych z regionu, ilu emerytów płaci 32 proc. podatku, ale liczba osób w 2. progu rośnie. Jak przekazał nam Bartosz Stróżyński, rzecznik Izby Administracji Skarbowej w Bydgoszczy, ich liczba wzrosła u nas z 60 370 w 2023 roku do 76 281 w 2024, co oznacza, że było ich w regionie 20 proc., a rok wcześniej - 18 proc.

Wśród nich są, oczywiście, m.in. seniorzy. A już na pewno ci, którzy wypracowali spore świadczenia.

Przykłady?

Seniorka, która ma najwyższą emeryturę w Kujawsko-Pomorskiem, 39 957,60 zł brutto (bez dodatków), jest również krajową rekordzistką wśród kobiet. Na swoje świadczenie pracowała 61 lat, kończąc karierę zawodową w wieku 81 lat. Dziś ma 90 lat.

- To najwyższe świadczenie w naszym regionie wypłaca bydgoski Oddział ZUS. To emerytura według zreformowanych zasad obliczona ze zwaloryzowanych składek emerytalnych i kapitału początkowego - zaznacza Krystyna Michałek, regionalny rzecznik ZUS województwa kujawsko-pomorskiego.

Drugą najwyższą emeryturę wypłacaną u nas przez oddział ZUS w Bydgoszczy pobiera 76-letni mężczyzna i jest to kwota 26 033,07 zł brutto. Przepracował 56 lat, w tym 6 nieskładkowych, a na emeryturę przeszedł w wieku 74 lat, czyli o dziewięć lat później niż powszechny wiek emerytalny. Trzecie co do wysokości świadczenie w regionie - 24 871,44 zł brutto - wypłaca toruński oddział ZUS. Otrzymuje je 83-letni mężczyzna, który na emeryturę przeszedł w wieku 79 lat, mając 45 lat stażu pracy.

Może się też zdarzyć, o czym pisze serwis biznes.interia.pl, że osoby, które przechodzą na emeryturę i dostają odprawę również wpadną, w związku z tym, w 2. próg. Portal zapytał Ministerstwo Finansów, czy jest jakaś ulga, która pozwala uniknąć nowym emerytom „pułapki drugiego progu".

MF wyjaśnia, że osoby, które weszły w wiek emerytalny (60 lat - w przypadku kobiet i 65 lat w przypadku mężczyzn) mogą korzystać ze zwolnienia od podatku dochodowego przychodów do kwoty 85 528 zł. To właśnie ta ulga pozwala na uniknięcie wpadnięcia w drugi próg emerytom osobom, którzy dostaną odprawę .

- Przychody z tzw. pracy na etacie, do których zaliczana jest również odprawa emerytalna, mogą korzystać ze wskazanego zwolnienia, o ile wypłata tego przychodu podatkowego nastąpi przed wypłatą emerytury - wyjaśnia resort finansów. ©℗

TV TORUŃ

ŚRODA, 31 GRUDNIA

10.00 Aktualności Toruńskie
10.20 Pogoda dla Torunia
10.25 Rozmowa dnia
10.40 Serwis sportowy
10.45 Magazyn Kujawsko-Pomorski - podsumowanie roku
11.35 Ich dom, ich świat
11.45 Fitness - Marta Wirzchowska (3)
12.00 Powtórka programu
14.00 Oferty TV Toruń
16.00 Koncert kolęd Zespołu Mazowsze
16.20 Entr'acte (4)
17.20 Sportowe podsumowanie roku - marzec
17.45 Aktualności Toruńskie
18.05 Pogoda dla Torunia
18.10 Wiosna przyjdzie i tak - muzyka Michała Lorenca
19.20 Muzyka bez granic
19.35 Sportowe podsumowanie roku - marzec
20.00 Aktualności Toruńskie
20.20 Pogoda dla Torunia
20.25 Celtic Women
22.00 40-lecie Nocnej Zmiany Bluesa (cz.1)
22.55 40-lecie Nocnej Zmiany Bluesa (cz. 2)
23.40 Open Blues - droga nieznana10.00 Aktualności Toruńskie

Muzyka filmowa i koncert „Wiosna przyjdzie i tak"

Zapraszamy na wyjątkowe spotkanie z muzyką filmową jednego z najwybitniejszych polskich kompozytorów - Michała Lorenca.

Na naszej antenie zabrzmi koncert pt. „Wiosna przyjdzie i tak". To koncert pełen emocji, nastrojowych tematów i dźwięków, które od lat poruszają widzów kinowych sal. Zapraszamy na to niezwykłe wydarzenie, w którym muzyka opowiada historie znane z wielkiego ekranu.

Relację z koncertu „Wiosna przyjdzie i tak" zobaczyć będzie można w środę, 31 grudnia o godz. 18.10. To wydarzenie pełne emocji, wzruszeń i najpiękniejszych wspomnień.

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

eprasa.pl 704eab5f0d

A władza będzie patrzeć na mieszkańców z wysokości 18-piętrowego wieżowca...

Szymon Spandowski
szymon.spandowski@polskapress.pl

Pisaliśmy już, jak Toruń wyobrażali sobie nasi przodkowie. Tym razem sięgniemy do naszego archiwum redakcyjnego i przypomnimy koncepcje zagospodarowania miasta i wizje jego przyszłości z końca lat 60. oraz pierwszej połowy lat 70.

FOT. Z ARCHIWUM TADEUSZA ZAKRZEWSKIEGO

Wieżowce przy Szosie Chełmińskiej (wtedy Nowickiego) w bardziej zaawanowanym stadium budowy (z tyłu w tle)

FOT. ANDRZEJ KAMIŃSKI

Dwa 11-piętrowe wieżowce przy dawnej ul. Nowickiego. Trzeci był w budowie

Ryszard Kowalski, weteran i strażnik pamięci Chełmińskiego Przedmieścia wspominał kiedyś, jak jeszcze w czasach PRL przybyła do Torunia delegacja zagranicznych architektów. Obejrzeli starówkę i wielkie budowy socjalizmu, jednak największe wrażenie zrobiło na nich to, jak bardzo harmonijnie i z poszanowaniem dla historii rozwija się Toruń. Zachwycili się tym, że historyczne centrum jest otoczone terenami rekreacyjnymi, dalej są dobrze zachowane historyczne przedmieścia, zaś te nowe, jak Bielany czy Rubinkowo, buduje się poza nimi.

Gospodarze podobno entuzjazmu gości nie podzielali. W sumie trudno się dziwić, w latach 60. i 70. liczył się postęp mierzony tonami wylanego betonu i asfaltu, bądź przynajmniej liczbą i wysokością wieżowców powstających na planach urbanistów czy projektach architektów. Sporo z nich doczekało się realizacji, o innych można poczytać na przykład w archiwalnych wydaniach „Nowości". Niektóre z tych niezrealizowanych koncepcji mogą dziś budzić przerażenie, inne żal, że jednak się nie udało.

Budowa nowego centrum Torunia wraca niczym bumerang. Mówi się o tym teraz, mówiło podczas dyskusji na temat rozbiórki starego dworca autobusowego, idea jednak narodziła się ponad pół wieku temu. W styczniu 1968 roku, w piątym numerze świeżo powstałych „Nowości" spory tekst na ten temat napisał redaktor Henryk Jankowski. Pierwszy naczelny „Nowości" był pod dużym wrażeniem zaprezentowanej wtedy makiety nowego centrum Torunia. Tekst został jednak zilustrowany zdjęciem tego, co już w ramach budowy tego centrum powstało, czyli jednego z wieżowców przy Szosie Chełmińskiej - wtedy ul. Nowickiego.

Dlaczego, zdaniem Jankowskiego, Toruń potrzebował nowego centrum? Przede wszystkim dlatego, że starówka nie mogła już wtedy sprostać ani funkcji mieszkaniowej, ani funkcji urzędowej, nie nadawała się również na główny ośrodek zaopatrzenia i usług dla szybko rosnącego miasta. W historycznym centrum Torunia mieszkało wtedy ponad 20 tysięcy osób, dwa razy więcej niż w czasach Kopernika. Zgodnie z planem, ze starówki miały zniknąć warsztaty rzemieślnicze, biura, urzędy i to, co wymaga ciężkiego transportu. W miejscu wyburzonych oficyn i ruder miała się pojawić zieleń. Ostatecznie starówka miała mieć tylko 15 tysięcy mieszkańców. Tak na marginesie dodajmy, że dziś nie ma nawet pięciu tysięcy.

„Nie ulega również wątpliwości, że z roku na rok powiększać się będzie ruch turystyczny, i że w okresach tzw. szczytu trzeba się liczyć z dwudziestoma tysiącami gości dziennie i z frekwencją roczną powyżej pół miliona osób, stąd problem parkingów, campingów, miejsc noclegowych, wyżywienia itp" - pisał redaktor Jankowski.

Pół miliona turystów rocznie?! Dziś jest ich pięć razy tyle! Jednak jeśli chodzi o liczbę mieszkańców miasta, to dane, które w 1968 roku podał naczelny „Nowości", już od tych współczesnych tak bardzo nie odbiegają. Według prognoz demograficznych, w 1975 roku Toruń miał mieć 150 tysięcy, zaś dekadę później - 195 tysięcy mieszkańców. Przewidywania okazały się całkiem trafne, gdy powstało województwo toruńskie, jego główne miasto miało nieco ponad 149 tysięcy mieszkańców, natomiast w 1985 roku ponad 191 tysięcy. Dziś ma 175 tysięcy i liczba ta spada.

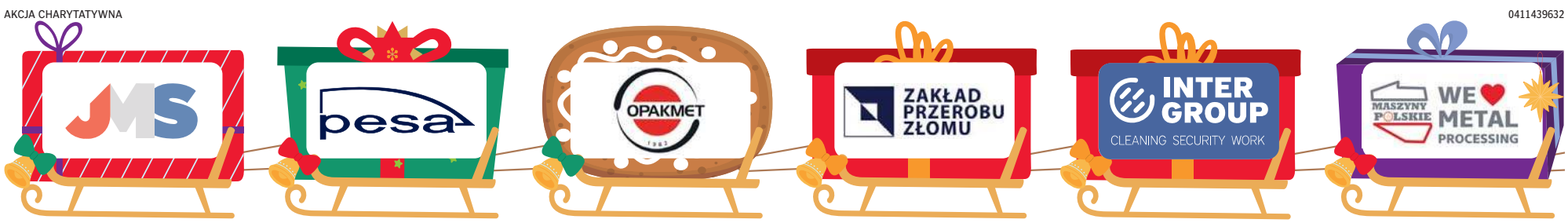
Według planów z końca lat 60. nowe centrum miało powstać na terenach położonych na północ i wschód od starówki. „O jego definitywnym ukształtowaniu przestrzennym można już dziś coś niecoś powiedzieć, lecz o architekturze prawie nic - czytamy dalej. - Dwa 11-piętrowe wieżowce przy ul. Nowickiego (trzeci w budowie) to tylko skromne akcenty zespołu obiektów już istniejących, takich jak UMK, Technikum Budowlane, Rejonowa Przychodnia Zdrowia i osiedle mieszkaniowe przy ul. Odrodzenia, zespołu który będzie wkomponowany w zupełnie nowy, o dużej skali układ. Wiadomo, że handel, usługi i gastronomia tworzyć mają podstawową tkankę centrum. Do tego dojdą kluby, księgarnie, kino, PKO, hotel „Orbis" i jako dominanta architektoniczna - 18-piętrowy gmach przeznaczony dla administracji, biur i placówek kulturalno-oświatowych. Teren, na którym staną wszystkie ważniejsze obiekty centrum ma trzy naturalne tarasy, co dla architekta jest sprawą bardzo istotną, gdyż daje mu to możliwość usytuowania na najwyższym poziomie gmachu sygnalizującego swą wysokością i bryłą nową dzielnicę z daleka i ze wszystkich stron".

Toruń swojego Pałacu Kultury i Nauki się nie doczekał, jednak ambicjonalny pęd do nieba trwał w najlepsze. W 1971 roku pojawił się pomysł budowy nowego osiedla między ulicą Matejki, Rybaki i Bydgoską. Osiedle miało się nazywać Rybaki i składać się z kilku 11-piętrowych bloków. „Architektom i budowlanym nasunęła się jednak koncepcja zastosowania na tym atrakcyjnie usytuowanym obszarze jeszcze wyższej zabudowy" - czytamy w „Nowościach" z 22 czerwca 1972 roku. „Byłby to znakomity element w panoramie miasta od strony Wisły, a wysokie domy stanowiłyby swego rodzaju przeciwwagę dla zespołu staromiejskiego posiadającego przecież także widoczne z daleka dominanty w postaci kościelnych wież. Tak powstała myśl budowy na Rybakach już nie 11, ale 18-kondygnacyjnych bloków mieszkalnych".

Ta koszmarna wizja na szczęście nie została zrealizowana. Zamiast 18-piętrowych wieżowców z wielkiej płyty mamy na Rybakach domy zaprojektowane przez Czesława Sobocińskiego, które do dziś są doskonałym dowodem na to, że można budować nowe obiekty, które pasują do historycznego otoczenia.

Na koniec może coś z lewego brzegu? Proszę bardzo. W listopadzie 1974 roku w domu kultury na Podgórzu odbyło się spotkanie Samorządu Mieszkańców dzielnicy, na które wybrał się korespondent gazety. O tej wyprawie napisał więcej niż o samym zebraniu, bo rzeczywiście była to ekspedycja jakby do innego świata. Jak wynika z relacji, dobrodziejstwa nowoczesności w 1974 roku na Podgórz jeszcze nie dotarły. Zbudowano tylko kilka bloków, a poza nimi królowały domy z poprzedniego stulecia, w dużej mierze zniszczone, a sporo z nich było drewnianych. Autobusy komunikacji miejskiej, chociaż teoretycznie powinny kursować co 7 minut (sic!) jeździły niezgodnie z rozkładem, ludzie czasami musieli czekać na przystankach nawet 20 minut... Na ul. Poznańskiej było dość ciemno, na ulicach od niej odchodzących było ciemno jeszcze bardziej. „W ubiegłym roku władze miasta rozpisały ogólnopolski konkurs na urbanistyczne i architektoniczne zagospodarowanie tej części Torunia" - czytamy. „W wyniku tego konkursu najlepszy projekt zostanie zrealizowany, jednak nie wcześniej niż koło 1990 roku. W tej sytuacji trudno wymagać i liczyć na to, aby tworzono tam nowe inwestycje".

W tym samym numerze „Nowości" poinformowały, że według planu zagospodarowania przestrzennego miasta, w 1980 roku Toruń miał się doczekać nowego portu rzecznego, zbudowanego na bazie Portu Drzewnego. „Będzie to jeden z większych portów na Wiśle" - czytamy. „Sprawę zagospodarowania starego portu drzewnego dyskutuje się już od wielu lat. Wstępnie ustalono nawet terminy podjęcia tych robót. Nie są to jednak sprawy proste. Biura projektowe zaabsorbowane są wykonaniem planu modernizacji i rozbudowy portów morskich, zaś inwestor - Żegluga Bydgoska dokończyć musi roboty w kilku istniejących już portach rzecznych m.in. w Bydgoszczy, Ujściu, Krzyżu i Kostrzyniu. Realizacja tych zamierzeń przeciągnie się prawdopodobnie do końca przyszłej 5-latki". ©℗

AKCJA CHARYTATYWNA
0411439632


eprasa.pl 704eab5f0d

Bezpłatny dodatek do gazety
Środa-czwartek, 31.12.2025-1.01.2026

horoskop

Numerologia na 2026

Numerologia to magiczna sztuka przepowiadania przyszłości z liczb, które zawarte są w dacie naszego urodzenia. Aby dowiedzieć się, co przyniesie Ci rok 2026, dodaj do siebie kolejno wszystkie liczby z daty swojego urodzenia tak, aby uzyskać tylko jedną liczbę.
Np. jeśli urodziłeś się 15.07.1968 to jesteś numerologiczną Jedynką, bo 1+5+7+1+9+6+8=37, 3+7=10, 1+0=1, a więc na 2025 rok przeczytaj przepowiednię dla Jedynki.

Rokiem 2026, według numerologów, włada wibracja liczby Jeden. Rok sprzyja ambitnym planom, a nowe projekty będą się szybko rozwijać. W miłości będziemy szukać silniejszych emocji. To dobry rok, aby wspólnie działać, podejmować decyzje i zmieniać wspólne życie na lepsze.

FOT. GETTYIMAGES

eprasa.pl 704eab5f0d

Nowości Dziennik Toruński
Środa–czwartek, 31.12.2025–1.01.2026

JEDYNKA

Jedynko, w 2026 roku możesz liczyć na szczęście w miłości. Poczujesz się bardziej pewnie niż w poprzednich latach, będzie więcej okazji do randek. Znikną kompleksy i problemy z wyrażaniem uczuć. Właśnie teraz zrealizują się w twoim życiu marzenia sprzed wielu lat, powrócą dawni znajomi i okaże się, że można żyć ciekawie. Jeśli jesteś samotny, to wreszcie los się do ciebie uśmiechnie i odnajdziesz kogoś wyjątkowego. Jeśli trwasz w związku, który nie daje ci satysfakcji i szczęścia, to wiele uda się naprawić. Możliwe jest także odnowienie przyjaźni, a nawet miłości, sprzed wielu lat. Jedynki, które mają większą rodzinę mają przed sobą rok szczęścia i zadowolenia, a także przypływu gotówki. W finansach poprawa, dobry rok na udane inwestycje i wspólne rodzinne zakupy. Może też rodzina właśnie teraz się powiększy lub uda się wam przeprowadzić w wygodniejsze miejsce.

Jaka jesteś w miłości?

Fascynuje cię zdobywanie, lubisz flirtować i podobać się innym. Chcesz zawsze być na pierwszym planie, ale też chętnie pomagasz partnerowi i masz wielu ciekawych przyjaciół. Jesteś energiczna i nie potrafisz udawać. Albo kochasz gorąco, albo odchodzisz i szukasz nowych okazji.

Z kim ci najlepiej?

Nawiązuj znajomości z Dwójka i Dziewiątką. Te wibracje urzekną cię radością i podziela się z tobą pozytywną energią. Inna Jedynka chętnie rozpocznie nowe życie u twojego boku, a także zabierze cię w romantyczną podróż. Nie użalaj się nad Trójką, która wykorzystuje twoje emocje, ale nie daje zbyt wiele wsparcia w zamian.

Twoja szczęśliwa liczba to 2, twój kolor to pomarańczowy, a najlepsza pora roku to wiosna.

DWÓJKA

Dwójko, w 2026 roku szczęście w miłości będzie ci sprzyjać. Samotne Dwójki szybko znajdą kogoś do pary, jeśli tylko posłuchają swojego serca i intuicji, a nie będą się oglądać na to, co w ich wielu wypada. Masz szansę na związek z kimś, kto nauczy cię korzystać z uroków życia i przy kim poczujesz się bezpiecznie. Nowe znajomości będą się szybko rozwijać i poczujesz, że wreszcie jesteś z kimś blisko. W relacjach warto będzie odejść od rutyny, podgrzać uczucia i emocje, wyjechać na wspólne wakacje. Aby szczęście cię nie opuściło, nie pozwól, aby ktoś złośliwy wtrącał się do tego, co dzieje się w twoim związku. Chroń swoją prywatność, a dobrze na tym wyjdziecie. Wspólne finanse też będą miały się dobrze, ale sama kontroluj wydatki. Uda się teraz przeprowadzka lub przebudowa domu, a większe inwestycje okażą się trafione. To także dobry rok na ślub lub narodziny dziecka, bo poczujesz się odpowiedzialny za bliskie ci osoby.

Jaka jesteś w miłości?

Romantyczna i idealistyczna, otwarta na każdą propozycję partnera, zawsze chętna do współpracy i zawierania zgody. Potrafisz walczyć o wspólne sprawy. Jednak choć otacza cię wiele ludzi, to o swoich osobistych potrzebach mówisz na samym końcu. Niektóre Dwójki bywają bardzo samotne, bo dbają o wszystkich, ale nikt o nie nie dba. W tym roku to się może wreszcie zmienić..

Z kim ci najlepiej?

Z Jedynką stworzysz energetyczną parę, a z Szóstką dogadasz się w mig. Unikaj Dziewiątki i Trójki, ich pomysły na wspólne spędzanie czasu szybko przestaną ci się podobać, a marudzenie popsuje ci dobry humor.

Twoja szczęśliwa liczba to 3, kolor to niebieski, a najlepsza pora roku to wiosna.

TRÓJKA

Trójko, w 2026 roku zrobi się ciekawie. W miłosnym życiu czeka cię więcej przygód i pokus, bo będziesz się podobać. Flirtuj i spełniaj swoje zachcianki, ale szanuj cudze uczucia. To, co dla ciebie jest tylko żartem i flirtem, ktoś inny może potraktować bardzo poważnie i będziesz musiała się wszystkim tłumaczyć. Unikaj skandali i zamieszania, bo nie wyjdą ci na dobre. Latem w relacjach zapanuje miłość i zrozumienie. To odpowiedni rok na oświadczyny lub ważne wspólne decyzje, o ile będziesz się liczyć ze zdaniem bliskiej osoby. Jeśli jesteś samotna, to latem przyjaciele poznają cię z kimś interesującym. Rok 2026 sprzyja także ciekawym wydarzeniom towarzyskim. Będziesz pomagać w organizacji różnych uroczystości, doradzać i decydować o sprawach, które są ważne dla twoich bliskich. Przez cały rok interesuj się sprawami partnera, pomagaj i doradzaj w ważnych sprawach. Masz dobrą rękę do pieniędzy, w twoje pomysły wszystkim wyjdą na zdrowie. Wspaniale udadzą się w tym roku podróże, nie rezygnuj więc z porządnych wakacji.

Jaka jesteś w miłości?

Kochasz gorąco i namiętnie, ale gdy temperatura opada, zaczynasz się nudzić. Twoim żywiołem jest flirt i silne emocje, pociągają cię fascynujący ludzie i ciekawe miejsca. Aby cię zatrzymać na dłużej, trzeba się bardzo starać i walczyć z konkurencją. Dlatego panuje opinia, że Trójki są niezwykle wymagające w miłości.

Z kim ci najlepiej?

Czwórka i Siódemka szybko odkryją, czego ci w tym roku potrzeba do szczęścia. Z Dwójką także uda się stworzyć zgraną parę. Bądź ostrożny, gdy adoruje cię Jedynka lub Trójka, bo ich marzenia mogą być inne niż twoje.

Twoja szczęśliwa liczba to 4, kolor to czerwony, a najlepsza pora roku to jesień.

eprasa.pl 704eab5f0d

CZWÓRKA

Czwórko, w 2026 roku znajdziesz swoje szczęście w miłości. Bądź pewna siebie i odpowiedzialna, bo wreszcie czas sprzyja budowaniu zgodnej i mocnej relacji, która przetrwa wszystkie burze i zawirowania. W 2026 roku będziesz miała szansę, aby spełnić swoje najskrytsze marzenia i dać komuś wiele dobrych emocji. Odkryjesz, jak wspólne pasje i codzienne sprawy potrafią zbliżyć do siebie dwoje ludzi. Dowiesz się więcej na temat psychiki i wyleczysz rany z poprzednich lat, będziesz też trafnie doradzać innym. Jednocześnie weźmiesz miłosne sprawy we własne ręce. Będziesz śmiało decydować co, gdzie i kiedy razem robicie. Odkryjecie nowe miejsca, poznacie ciekawych znajomych, wprowadzicie nowe sposoby na wspólne spędzanie czasu. Wrócą namiętność, radość i optymizm. Z wiarą i radością podejmiesz poważne życiowe decyzje. Jeśli jesteś samotna, to już na początku roku rozejrzyj się wokół siebie. Twoje powodzenie będzie wzrastać, ale nie przegap szansy. Nie ma co czekać do grudnia, trzeba działać i szukać właściwego kandydata.

Jaka jesteś w miłości?

Odpowiedzialna i lojalna, potrzebujesz więcej czasu, aby nabrać do kogoś zaufania. Nie interesują cię relacje z nieodpowiedzialnymi osobami, bo do relacji i emocji podchodzisz bardzo poważnie. Z radością dbasz o rodzinę i potrafisz stworzyć dom, w którym wszyscy czują się bezpiecznie i dobrze.

Z kim ci najlepiej?

W 2026 roku nawiązuj nowe znajomości z Trójką, Ósemką i inną Czwórką. Będziecie się dobrze rozumieli i wybaczycie sobie dawne miłosne nieporozumienia. Nie staraj się pogodzić z Dziewiątką, która narzeka i przeszkadza ci w rozwoju, niech idzie swoją drogą.

Twoja szczęśliwa liczba to 5, kolor to niebieski, a pora roku to lato.

PIĄTKA

Piątko, w 2026 roku czeka cię więcej spokoju w miłosnych sprawach. Nastanie moment większej stabilizacji i bezpieczeństwa, także finansowego. Zaczniesz się nawet trochę obawiać, że ktoś bliski zamknie cię w złotej klatce i zajmie się swoją karierą. Wycisz obawy i naciesz się spokojem. Rok 2026 sprzyja wewnętrznemu rozwojowi, upiększaniu domu oraz ogrodu, a także udanemu życiu rodzinnemu. Dlatego już na początku roku zastanów się, co chciałabyś zmienić w miłości na lepsze i realizuj swoje plany. Zaplanuj też weekendowe wyjazdy i piękne wakacje, bo będziecie potrzebowali odpoczynku. Jesienią możesz mieć więcej pracy, ale nie pozwól, aby codzienne obowiązki sprawiły, że zabraknie ci ochoty na miłość. Pielęgnuj wspólne rytuały, nie przekładaj randek i nie pozwól partnerowi marudzić. Samotne Piątki na początku roku zrobią porządek w swoim kalendarzu. Jeśli ktoś, kogo nie lubisz, wciąż zawraca ci głowę, to uda ci się zakończyć niefortunną znajomość. Już wiosną miłosne szczęście będzie ci bardzo sprzyjać. Wyjazd związany z hobby może być okazją do ciekawej znajomości.

Jaka jesteś w miłości?

Potrafisz uwodzić innych, jesteś bardzo romantyczne i marzysz o niezwykłych przygodach we dwoje. Łatwo przystosowujesz się do zmieniających się okoliczności, uwielbiasz przyjęcia i podróże. Domowe obowiązki mogą cię nudzić, dlatego potrzebujesz do pary kogoś, kto podobnie jak ty kocha aktywny tryb życia i ma artystyczną duszę.

Z kim ci najlepiej?

W 2026 roku nawiązuj nowe znajomości z Szóstką, Czwórką i Ósemką. Poczujesz się piękniejsza i bardziej pewna siebie, co sprzyja zawieraniu coraz to nowych znajomości. Będziecie się dobrze rozumieli i odkryjecie, że razem łatwiej jest spełniać marzenia.

Twoja szczęśliwa liczba to 6, kolor to zielony, a najlepsza pora roku to jesień.

SZÓSTKA

Szóstko, w 2026 roku nie będziesz poświęcać się dla miłości. Mimo tego powodzenie będzie ci sprzyjać i usłyszysz wiele miłych słów i wzruszających komplementów, których nigdy nie jest za mało. Twoje życie i tak się zmieni na lepsze, bo staniesz się bardziej samodzielna i pewna siebie. To przyciąga zainteresowanie. Ty jednak zamiast na siłę szukać miłości, skupisz się na swoim rozwoju i karierze, ale wtedy właściwa osoba sama cię znajdzie. Spotkasz teraz wielu niezwykłych ludzi, z którymi połączą cię wspólne ideały. Zaufaj także dobrym radom rodziny i przyjaciół, którzy mają szerokie grono znajomych. Dzięki ich pośrednictwu możesz w tym roku zawrzeć bardzo ważną znajomość. W związkach za to zapanuje więcej szczerości i radości. Jeśli jesteś niezadowolona z różnych decyzji partnera, to nauczysz się otwarcie o tym mówić i dobrze na tym wyjdziecie. Nowa energia i nowe emocje, niech to będzie twoje miłosne motto. Możesz teraz planować wspólne inwestycje, kupować mieszkanie czy remontować je, żeby żyło się wam wygodniej.

Jaka jesteś w miłości?

Pragniesz ciepła, bezpieczeństwa i zgody. Nie interesują cię przelotne flirty, bo twoje emocje są silne i chcesz mieć partnera tylko dla siebie. Potrafisz dać innym to, co najlepsze i z całych sił dbasz o swoją rodzinę.

Z kim ci najlepiej?

W 2026 roku dobrze czuć się będziesz w towarzystwie ludzi mądrych i wykształconych. Nie zawiodą cię Piątka i Jedynka. Relacja z Ósemką będzie fascynująca, ale szybko okaże się, że ktoś jest o ciebie chorobliwie zazdrosny.

Twoja szczęśliwa liczba to 7, kolor to żółty, a najszczęśliwsza pora roku to zima.

eprasa.pl 704eab5f0d

Nowości Dziennik Toruński
Środa–czwartek, 31.12.2025–1.01.2026

SIÓDEMKA

Siódemko, w 2026 roku szczęście będzie ci sprzyjać. Będziesz cieszyć się zrozumieniem i bezpieczeństwem, ale w relacjach warto być bardziej cierpliwą. Jeśli jesteś samotna, to wreszcie możesz spotkać kogoś fascynującego, ale nowe uczucie będzie budzić się bardzo powoli. Daj sobie i drugiej osobie czas, bo w 2026 roku warto skupić się na konkretnych relacjach i związkach – zarówno w przyjaźni, jak i w miłości. Cierpliwością, pogodą ducha i uśmiechem więcej wywalczysz, niż emocjonalnymi dramami. Czwórki w związkach mają za to przed sobą rok rozkwitu i radości. Udadzą się wspólne inwestycje, przeprowadzki, większe przedsięwzięcia. Będziesz w doskonałym nastroju i w relacji poczujesz się o wiele bezpieczniej niż w poprzednich latach. Mów jednak głośno o swoich tęsknotach lub potrzebach. Nieporozumienia wyjaśniaj wiosną, a uda ci się postawić na swoim. Lato 2026 roku sprzyja także organizacji większych uroczystości i zacieśnianiu więzów z krewnymi, którzy zaczną cię bardziej doceniać za to, co dla wszystkich robisz.

Jaka jesteś w miłości?

Pragniesz zaufać i być szanowana, a także chcesz mieć u swojego boku kogoś, z kim można ciekawie porozmawiać. Nie lubisz być ograniczana, sama także nie chcesz nikogo kontrolować. Miłość to dla ciebie wolny wybór, a nie męczący obowiązek.

Z kim ci najlepiej?

W 2026 roku spotykaj się z Dwójką, Czwórką i Ósemką, bo stworzycie wesołą i zgodną parę. Unikaj odważnego flirtowania z Jedynkami, bo ich nierealne pomysły i brak odpowiedzialności szybko wyprowadzą cię z równowagi. Im dalej od różnych miłosnych dramatów i skandali, tym dla ciebie lepiej.

Twoja szczęśliwa liczba to 8, kolor to czerwony, a najlepsza pora roku to wiosna.

ÓSEMKA

Ósemko, w 2026 roku będziesz podchodzić bardzo poważnie do spraw partnerstwa i miłości. Możesz nawet zacząć porównywać się z innymi i o wiele bardziej przejmować się tym, co sądzą o tobie bliscy ludzie. Jeśli jesteś z kimś na pół gwizdka i wciąż nie wiesz, czy zostać, czy uciec, podejmij wreszcie mądrą decyzję. Wibracje roku 2026 sprzyjają ważnym przemyśleniom i pracy nad swoimi potrzebami. A jeśli w związku jest źle, to uda się przepracować to, co wymaga naprawy, jeśli będziecie szczerzy i otwarci. Samotne Ósemki zrobią rozliczenie z przeszłością i poczują, że mają za sobą pewien ważny etap w życiu. Nie wracaj teraz do tego, co już dawno minęło, bo wiosna przyniesie ci nowe znajomości i nowe miłosne szanse. Jeśli masz już kogoś na oku, to zainwestuj w siebie, postaw wszystko na jedną kartę i ruszaj na podbój. Uwierz w siebie, bo optymizm i siła życiowa sprawią, że wszędzie, gdzie się pojawisz, będziesz postrzegana jako osoba niezwykle ciekawa. Działaj powoli, a okaże się, że w miłości też jesteś niezwykle skuteczna.

Jaka jesteś w miłości?

W miłości są Ósemki zaborcze i namiętne. Dobrze się z nimi żyje, dlatego wiele osób odda wiele za ich miłość lub choćby przyjaźń. Ósemki pragną miłości totalnej i wszechogarniającej. Wszystko, albo nic – to ich dewiza. W związku zawsze chcą rządzić i nie potrafią się podporządkować żadnym poleceniom ani zakazom.

Z kim ci najlepiej?

Związek z inną Ósemką sprawi, że poczujesz się jak królewna z bajki. Siódemka będzie uparty i nieco nudny. Nie bierz na poważnie obietnic Jedynki, tylko domagaj się konkretnych czynów. Jeśli będzie czegoś chcieć, to znajdzie na to sposób.

Twoja szczęśliwa liczba to 9, kolor to niebieski, a najlepsza pora roku to lato.

DZIEWIĄTKA

Dziewiątko, w 2026 roku miłosne życie zmieni się na lepsze, a twoje marzenia o szczęśliwym związku wreszcie mogą się spełnić. Zapomnij tylko o nieudanych związkach i emocjonalnych uprzedzeniach z poprzednich lat. Już w styczniu 2026 energicznie weź się za poszukiwanie miłości i emocjonalnego komfortu, bo w twoim życiu zaczyna się właśnie nowy dziewięcioletni cykl numerologiczny. W 2026 masz szansę zacząć wszystko od nowa. To ty podejmujesz decyzje, nie sugeruj się radami czy wręcz nakazami innych ludzi. Już od samego początku roku czekają cię nowe znajomości, które okażą się bardzo sympatyczne i trwałe. Jeśli chodzi o randki, to będzie w czym wybierać. Możliwe, że zmienisz krąg znajomych, a także zmienisz zainteresowania lub zaczniesz uprawiać nowe hobby. Oparcie znajdziesz w przyjaciołach, a nowe hobby też będzie lekarstwem na nudę. Jednak los może cię zaskoczyć i pewna przyjaźń jednak zamieni się w uczucie. Samotne Dziewiątki czeka też nowa miłość, a jeśli już macie kogoś bliskiego, bo łatwiej będzie wam podjąć wspólne ważne decyzje.

Jaka jesteś w miłości?

Jesteś bardzo emocjonalna, ale nie lubisz wyrażać publicznie swoich uczuć. Cenisz sobie prywatność i spokój. Kochasz szczerze, ale nie poświęcasz wszystkiego dla bliskiej osoby, bo kariera i rozwój są dla ciebie bardzo ważne.

Z kim ci najlepiej?

W 2026 nawiązuj znajomości z Siódemką i Dwójką, bo z nimi najlepiej się będziesz czuła. Dwójka zrozumie twoje uczucia i nie zostawi cię w potrzebie. Uważaj na Piątki, bo zamęczą cię ciągłymi rozmowami o pieniądzach i zawodowych problemach.

Twoja szczęśliwa liczba to 1, twój kolor to czerwony, a najlepsza pora roku pora roku to wiosna.

eprasa.pl 704eab5f0d

POLSKA *i* ŚWIAT

GÓRNICTWO

Z należącej do spółki Węglokoks Kraj kopalni Bobrek w Bytomiu we wtorek wyjechała symboliczna ostatnia tona węgla. Od 1 stycznia 2026 r. rozpocznie się formalna likwidacja zakładu na gruncie znowelizowanej ustawy o funkcjonowaniu górnictwa węgla kamiennego. – Ostatnia tona węgla nie jest znakiem porażki. Jest symbolem godnego zamknięcia rozdziału – mówił prezes Węglokoksu Kraj Grzegorz Wacławek.

„Trudno, żeby pan wicepremier Sikorski koczował pod Pałacem Prezydenckim i mówił » może pan mnie wreszcie wpuści«

Marcin Bosacki wiceminister spraw zagranicznych

KRÓTKO

TRANSPORT

PKP kupują nowoczesne pociągi

– Między 320 a 350 km/h będą mogły jeździć pociągi dużych prędkości, które planują kupić PKP – poinformował minister infrastruktury Dariusz Klimczak.

PKP Intercity w poniedziałek rozpisały przetarg na dostawę 20 składów dla Kolei Dużych Prędkości (KDP). – Narodowy przewoźnik ogłasza przetarg na zakup pierwszych w Polsce high speedów. (...) Planujemy kupić pociągi, które będą jeździły po polskich torach z prędkością między 320 a 350 kilometrów na godzinę – powiedział na wczorajszej konferencji prasowej minister Klimczak. Podkreślił, że w pierwszej kolejności nowe pociągi będą jeździły między Warszawą, Portem Polska a Łodzią; potem mają kursować do Wrocławia i Poznania.

PKP Intercity przewidują, że dostawa dwóch pierwszych pociągów nastąpi w terminie do 60 miesięcy od dnia zawarcia umowy. Dostawa wszystkich 20 w ramach zamówienia podstawowego ma potrwać najwyżej 84 miesiące.
PAP

POGODA

Miejscami spadło 18 cm śniegu

FOT. MATERIAŁY PRASOWE POLICJI

We wtorek rano w województwie warmińsko-mazurskim warunki drogowe były bardzo wymagające. Miejscami spadło do 18 cm śniegu, do tego wiatr zawiewał go na drogi. Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej wydał ostrzeżenia III stopnia przed intensywnymi opadami śniegu dla północnej części kraju.

ZABYTKI

Niezwykłe odkrycia na Wawelu

Sygnet, monety oraz relikty średniowiecznej wieży odkryli archeolodzy podczas remontu Bastionu Władysława IV z pomnikiem Tadeusza Kościuszki na Wawelu. W trakcie dwuletniej konserwacji budowla została odwodniona i zabezpieczona.

Pod warstwami wypełniającego bastion zasypu wawelscy archeolodzy natrafili na relikty wieży, która strzegła tej części Wawelu od czasów króla Władysława Jagiełły do drugiej połowy XVI wieku. Podczas prowadzonych badań archeologicznych odkryto też sygnet z przełomu XV i XVI wieku, monety, w tym pruski denar z czasów księcia Albrechta Hohenzollerna z I połowy XVI wieku, a także fragmenty ceramiki. PAP

Tusk: będę liczył na pilne spotkanie z prezydentem

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Donald Tusk ocenił we wtorek, po rozmowach m.in. z liderami europejskimi, że pokój w Ukrainie jest na horyzoncie. Dlatego ważna jest koordynacja polskich działań na arenie międzynarodowej.

Premier uczestniczył we wtorek przed południem w rozmowach na wysokim szczeblu ws. zakończenia wojny w Ukrainie. Brali w nich udział liderzy kluczowych państw europejskich, a także premier Kanady Mark Carney, szefowie instytucji europejskich oraz sekretarz generalny NATO Mark Rutte.

– Oceniliśmy rezultat tego pierwszego etapu tych bardzo serio już negocjacji, w które zaangażowali się liderzy Ukrainy, Europy i Stanów Zjednoczonych oraz Kanady. Pokój jest na horyzoncie – powiedział szef rządu. Doprecyzował, że mówi o najbliższych tygodniach, a nie najbliższych miesiącach czy latach.

Zaznaczył, że podstawą do nadziei, że wojna może się zakończyć, jest amerykańska deklaracja gotowości uczestniczenia w gwarancjach bezpieczeństwa dla Ukrainy po zawarciu pokoju. – Włącznie z obecnością amerykańskich wojsk, na przykład na granicy czy na linii kontaktowej między Ukrainą i Rosją. Te dość jednoznaczne deklaracje pojawiły się po raz pierwszy. Zobaczymy, na ile konsekwentni będą nasi partnerzy z drugiej strony Atlantyku – powiedział Tusk.

FOT. PAP/RADEK PIETRUSZKA

Premier podkreślił, że ważne jest, by ośrodki władzy koordynowały swoje działania na arenie międzynarodowej

Dodał, że pokój wymaga ze strony Ukrainy kompromisowego podejścia w kwestiach terytorialnych. Podkreślił, że konieczne byłoby przeprowadzenie referendum, w którym naród ukraiński wyraziłby swoją wolę.

Zdaniem Tuska, niewykluczone, że niedługo trzeba będzie podejmować decyzje ws. przyszłości Ukrainy i regionu, dlatego rząd i ośrodek prezydencki powinny w interesie Polski koordynować wszystkie swoje działania międzynarodowe.

Premier potwierdził, że otrzymał z Kancelarii Prezydenta notatkę z przebiegu wideokonferencji przywódców USA i Ukrainy z europejskimi liderami, w której Polskę reprezentował prezydent Nawrocki. Zapowiedział, że jego kancelaria również podzieli się informacjami z wtorkowych rozmów. Dodał, że administracja prezydenta USA Donalda Trumpa „preferuje kontakty z prezydentem, w Europie rząd jest oczywiście uznawany za głównego partnera".

– Wyciągnijmy z tego wnioski i musimy tutaj bardzo precyzyjnie koordynować nasze działania i nie ma tutaj miejsca na żadne anse czy pretensje, to jest kluczowa sprawa dla bezpieczeństwa Polski. Będę liczył na pilne spotkanie z panem prezydentem – podkreślił szef rządu.

Dodał, że wcześniej polecił ministrom, by spotkali się z prezydentem celem zakończenia – jak dodał – niepotrzebnego konfliktu o nominacje na stopnie oficerskie. W poniedziałek szef MON, wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz i minister koordynator służb specjalnych Tomasz Siemoniak zwrócili się do prezydenta z propozycją wspólnego spotkania z szefami służb. Spotkanie miałoby służyć zażegnaniu konfliktu wokół nominacji oficerskich dla funkcjonariuszy Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego i Służby Kontrwywiadu Wojskowego.

Jak podkreślił, w interesie Polski jest to, by niezależnie od różnic poglądów, w kwestiach bezpieczeństwa ośrodki władzy koordynowały działania w wymiarze międzynarodowym.

– Tym bardziej, że niewykluczone (...) że jeszcze w styczniu będziemy musieli wspólnie, wszyscy, i to wymaga pełnej solidarności instytucji i w ogóle Polaków, podejmowali decyzje dotyczące przyszłości Ukrainy, przyszłości tej części świata. Dlatego jestem tutaj absolutnie otwarty i gotowy do pełnej współpracy – powiedział Tusk.
PAP

Rolnicy na drogach protestowali przeciwko umowie Mercosur: Musimy walczyć, bo to gra na wyniszczenie

Marcin Koziestański
Warszawa

We wtorek, 30 grudnia, rolnicy protestowali przeciwko umowie Unia Europejska – Mercosur. Przy drogach w całym kraju pojawiły się oflagowane ciągniki i maszyny rolnicze.

Ogólnopolska akcja protestacyjna trwała przez kilka godzin. Oflagowane ciągniki wyjechały na drogi krajowe, stały także przy autostradach i ekspresówkach. Na internetowej mapie protestów organizatorzy informowali o prawie 200 lokalizacjach, w których można było spotkać protestujących rolników.

Oflagowane traktory zablokowały m.in. węzeł Piątek na autostradzie A1 w województwie łódzkim. W Łódzkiem protesty odbywały się w kilkunastu miejscach (m.in. na drogach przebiegających nad ekspresówką S8 oraz autostradami A1 i A2), ale bez całkowitego zamknięcia ruchu.

W Wielkopolsce od godzin porannych protestujący rolnicy zablokowali drogę krajową nr 11 w miejscowości Nowe Miasto nad Wartą.

Traktory wyjechały również na węzeł Pyrzyce drogi S3 łączącej Szczecin z Gorzowem Wlkp. Jak poinformowała Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad, przejazd w obu kierunkach został na dwie godziny zablokowany.

Akcję protestacyjną zorganizował Oddolny Ogólnopolski Protest Rolników (OOPR). Głównym postulatem protestu jest sprzeciw wobec umowy UE – Mercosur. Rolnicy obawiają się, że jej wejście w życie otworzy rynek na tani import żywności z Ameryki Południowej, produkowanej w warunkach niespełniających unijnych norm. – Musimy walczyć, bo to wygląda jak zaplanowana gra na wyniszczenie europejskich rolników – mówili protestujący. PAP

eprasa.pl 704eab5f0d

DROBNE

Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

SKODA Scala, sprzedam - rok 2024 maj. Przebieg ok.6000km, 70kW, 999cm3. Stan tech. bardo dobry. Auto kupione w salonie Skody. Tel. 505 838 961

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.

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI nioski z jajem dowóz 600539790

AUTOREKLAMA
ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ
Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie przez Internetowe Biuro Ogłoszeń. **Bez wychodzenia z domu.**

ibo.polskapress.pl

AUTOPROMOCJA 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

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

0011457317

Rektor, Senat i Społeczność Akademicka Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu

z głębokim żalem zawiadamiają, że 19 grudnia 2025 roku zmarł w wieku 85 lat

prof. dr hab.

Andrzej Kola

polski historyk i archeolog, specjalista archeologii podwodnej, badacz średniowiecza i miejsc zbrodni totalitaryzmów, emerytowany nauczyciel akademicki Wydziału Nauk Historycznych, prodziekan Wydziału w latach 1999-2002, twórca i wieloletni kierownik Pracowni, a później Zakładu Archeologii Podwodnej, prowadzący badania i nadzorujący prace ekshumacyjne w Katyniu, Charkowie, Bykowni, Sobiborze i Jedwabnem, odznaczony Krzyżami Oficerskim i Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski, Złotym Medalem za Długoletnią Służbę oraz Medalem Komisji Edukacji Narodowej.

Odszedł wieloletni członek sekcji koszykarskiej Akademickiego Związku Sportowego, reprezentant Polski w tej dyscyplinie.

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się 9 stycznia 2026 roku.

O godz. 11.30 odprawiona zostanie msza święta żałobna w kościele św. Jakuba Apostoła w Toruniu, po mszy odbędzie się pogrzeb na cmentarzu Podwyższenia Krzyża Świętego przy ul. Turystycznej 49-51 w Kaszczorku.

0011457176

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 29 grudnia 2025 roku zmarł w wieku 56 lat

dr hab.

Dariusz Wiśniewski

nauczyciel akademicki Wydziału Fizyki, Astronomii i Informatyki Stosowanej Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu w latach 1996-2014,

fizyk, specjalista z zakresu fizyki ciała stałego, optoelektroniki i spektroskopii,

współorganizator laboratorium scyntylacyjnego Zakładu Optoelektroniki w Instytucie Fizyki,

ceniony dydaktyk i wychowawca studentów.

Rektor i Senat Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu

Uroczystości pogrzebowe odbędą się 31 grudnia 2025 roku w Toruniu. O godzinie 12.00 zostanie odprawiona msza święta w kaplicy pw. św. Andrzeja Apostoła na osiedlu JAR przy ul. Grasera 5. Po mszy odbędzie się ceremonia pogrzebowa na Centralnym Cmentarzu Komunalnym przy ul. Grudziądzkiej 192.

REKLAMA 0011456958

Wójt Gminy Chełmża

ogłasza przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż

nieruchomości stanowiącej zasób nieruchomości Gminy Chełmża – lokalu mieszkalnego w miejscowości Browina (wyciąg z ogłoszenia o przetargu)

Lokal mieszkalny nr 2 w miejscowości Browina nr 39 o pow. użytkowej 30,80 m² wraz z udziałem 3080/26029 cz. w częściach wspólnych budynku, urządzeń i gruntu. KW TO1T/00067698/6 i TO1T/00066933/9, cena wywoławcza **45 000,00 zł**. Wadium w wysokości **10%** ceny wywoławczej należy wpłacić **do dnia 30 stycznia 2026 r.** w kasie Urzędu Gminy Chełmża, ul. Wodna 2 lub na konto Gminy Chełmża – PKO Nr **26 1020 5011 0000 9002 0016 3857.** Przetarg odbędzie się w dniu **6 lutego 2026 r. o godz. 10.00** w Sali Konferencyjnej, ul. Paderewskiego 11A, 87-140 Chełmża.

Szczegółowe informacje o przetargu można uzyskać w Urzędzie Gminy Chełmża, ul. Wodna 2, tel. 56 675-60-76 lub 77 wew. 37 lub są dostępne na stronie internetowej www.gminachelmza.pl oraz www.bip.gminachelmza.pl zakładka „oferty inwestycyjne/nieruchomości".

0011457088

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 28.12.2025 r. zmarł opatrzony sakramentami św. mój kochany Mąż, nasz Tatuś, Teść, Dziadek, Pradziadek i Brat

ŚP

Hieronim Wandzioch

lat 93

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się w sobotę 3.01.2026 r. o godz.10.15 wystawieniem ciała w kaplicy przy kościele pw. św. Antoniego. Wyprowadzenie o godz. 11.00 do kościoła, gdzie zostanie odprawiona msza święta żałobna. Po mszy świętej pogrzeb odbędzie się na cmentarzu przy ul. Owsianej.

Pogrążona w smutku Żona z Rodziną

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.

REKLAMA 0011264133

sotor®
FIRMA POGRZEBOWA
TELEFONY: 56 655 33 50 | +48 509 799 013
Kompleksowe usługi pogrzebowe | Międzynarodowy transport zmarłych | Rozliczenie ratalne | Usługi cmentarne
www.sotor.pl | Toruń, Sowińskiego 5

eprasa.pl 704eab5f0d

Skąd się bierze kac?

Zatrucie alkoholowe, potocznie zwane kacem, to reakcja organizmu na substancje wytwarzane w procesie trawienia alkoholu. W pierwszej fazie rozkładu etanol przekształcany jest w toksyczny aldehyd octowy - to właśnie on jest odpowiedzialny za odczuwane skutki zatrucia alkoholem. Spożywany alkohol powoduje też zmniejszenie wydzielania wazopresyny, czyli hormonu odpowiedzialnego m.in. za prawidłowe nawodnienie organizmu. Jego spadek prowadzi do zwiększonej utraty płynów, z którymi traci się też elektrolity, co skutkuje odwodnieniem organizmu - i związanymi z tym nieprzyjemnymi konsekwencjami.

Nie musimy całkiem rezygnować z udziału w toastach, warto jednak kontrolować, ile mamy ich już za sobą. FOT.: GETTY IMAGES

Jak się bawić, by nie żałować

▸▸ Nie pijmy alkoholu na pusty żołądek i pamiętajmy o piciu wody, najlepiej z cytryną

Tomasz Skory

Pierwszego stycznia wiele osób budzi się z bólem głowy. Czy da się szaleć w sylwestra i nie mieć później syndromu dnia następnego?

Najprostsza rada to, oczywiście, ograniczenie spożycia alkoholu. Nie musimy jednak od razu całkiem rezygnować z udziału w toastach, warto jednak kontrolować, ile mamy ich już za sobą. Obliczono, że zwykle objawy kaca pojawiają się, gdy w ciągu 4-6 godzin wypijemy średnio 1,5 g alkoholu na kilogram masy ciała.

Wartość ta zmienia się jednak w zależności od płci, wieku i indywidualnych predyspozycji. Paniom szybciej zaczyna szumieć w głowie, ale alkohol w ich organizmach szybciej też ulega rozkładowi. Większych kłopotów dzień po sylwestrze spodziewać mogą się też osoby drobnej postury niż te o dużej masie ciała. Prędzej kłopoty dopadają też osoby, które piją szybko. Ta sama ilość alkoholu wypita w ciągu godziny zrobi większe spustoszenie w organizmie niż spożyta w czasie trzech godzin.

Bez względu na to, jak wyglądamy, warto zapoznać się z paroma radami, które pozwolą nam uniknąć kaca dzień po imprezie. Przede wszystkim, nie mieszajmy alkoholi. Popijanie wódki piwem szybko się źle kończy. Nigdy nie powinniśmy pić też na pusty żołądek. Nie dość, że w ten sposób prędzej zakończymy zabawę, to jeszcze możemy uszkodzić sobie żołądek. Tłusty podkład spowolni wchłanianie alkoholu i dostarczy nam energii do imprezowania.

Nie powinniśmy też mieszać alkoholu z napojami gazowanymi, bo bąbelki sprawiają, że szybciej się upijamy. Wódkę czy szampana dobrze jest natomiast zapijać wodą i to najlepiej w dużych ilościach. Każdy alkohol odwadnia bowiem organizm, sprawiając, m.in., że zagęszcza się płyn w naszym mózgu. To właśnie sprawia, że podczas kaca boli nas głowa. Mówi się, że na każdy kieliszek wódki powinno się wypić przynajmniej pół szklanki wody.

Jeśli zapomnieliśmy o tym w trakcie imprezy, możemy to jeszcze nadrobić przed snem. Po zakrapianym wieczorze powinno się wypić na siłę od jednego do półtora litra wody. Najlepiej zmieszanego z sokiem z cytryny, zawierającym witaminę C. Można też po prostu łyknąć kilka tabletek, ponieważ witamina C przyśpiesza rozkład alkoholu.

A co robić, gdy zapomnieliśmy o popijaniu przed snem i już po przebudzeniu czujemy, że nas suszy? Na pewno nie powinniśmy pić z rana mleka na pusty żołądek, bo istnieje spora szansa, że je zwrócimy. Kawa też nie jest najlepszym pomysłem, bo jest moczopędna i tylko dodatkowo nas odwoni. A co z popularnym „klinem"? Prawdopodobnie opóźni nadejście kaca, ale całkiem przed nim nie ochroni. A drugie uderzenie może być silniejsze od pierwszego.

Rano zdecydowanie lepiej jest znów sięgnąć po wodę, którą można wzmocnić multiwitaminą, słabą herbatę z cytryną lub sok z pomidorów, dzięki któremu uzupełnimy niedobór potasu. Gdy boli nas głowa, nie powinniśmy od razu łykać aspiryny lub paracetamolu. Wpierw zjedzmy porządne śniadanie, bo leki przeciwbólowe nie powinny być stosowane na pusty żołądek. Paracetamol w połączeniu z alkoholem może uszkodzić też naszą wątrobę.

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 704eab5f0d

Kobiety kochają diamenty, a te kupione od siebie dla siebie cieszą jeszcze bardziej

Sandra Kubicka na Instagramie Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Czy Kuba wyjechał razem z Żanetą?
Ostatnio Kuba Wojewódzki jest widywany z prezenterką pogody Żanetą Rosińską i oboje regularnie podsycają plotki o ślubie. Po świętach Wojewódzki umieścił w internecie swe zdjęcie z wyjazdu z damską torebką plażową. Z kolei Rosińska opublikowała fotorelację z plaży. Czy to znaczy, że wyjechali razem?

Michał Szpak opala się w bokserkach
Piosenkarz postanowił wspólnie z bliskimi wyjechać na święta na Maltę. Zamieścił na Instagramie kilka kadrów z wypadu i pokazał światu, jak opala się w bokserkach. Zrobił sobie również selfie z tatą oraz dwiema siostrami, Ewą i Marleną. Ze starszą siostrą zapozował także, siedząc na brzegu basenu.

Robert Lewandowski nie chciał zaszkodzić
Nieautoryzowana biografia piłkarza obfituje w wiele anegdot. Według jednej z nich, Lewandowski nie chciał pożyczyć pieniędzy koledze z drużyny Kamilowi Grosickiemu. To sprawiło, że w internecie poszła fama, iż „Lewy" jest skąpy. Teraz Lewandowski opowiedział swoją wersję w wywiadzie dla Bogdana Rymanowskiego. – Ja powiedziałem: „Kamil, nie pożyczę ci tych pieniędzy, bo wiem, że pożyczając ci, ja ci zaszkodzę i okaże się, że dla ciebie to będzie jeszcze większy problem" – stwierdził.
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa

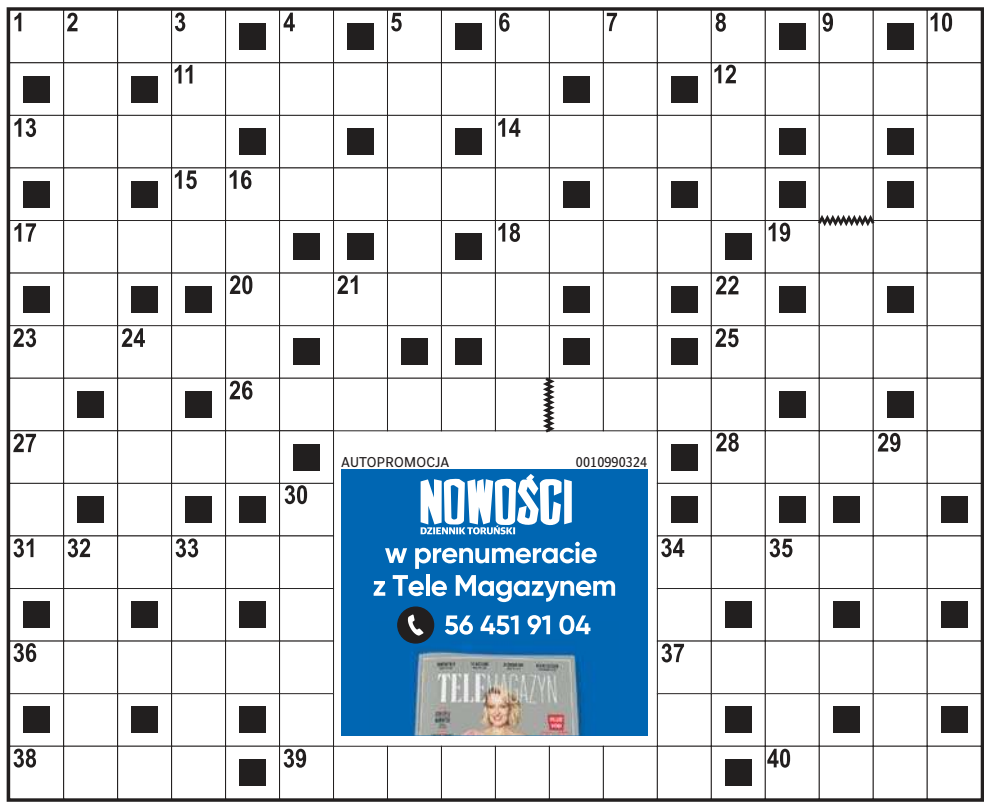
W TELEWIZJI

Céline Dion. Tak rodzi się gwiazda
Planete+ HD, 18:40
Historia Celine Dion – kanadyjskiej piosenkarki o wyjątkowym głosie i charakterze. Dzięki obszernym materiałom archiwalnym poznamy historię jej sukcesu i życia.

Kiedyś to było
TVP 1, 18:25
Prowadzący – Agata Bachanek i Roman Czejarek – przypominają, w jaki sposób świętowano sylwestra w latach 80. i 90. XX w. Rozmowy o formach spędzania tego wieczoru, o modzie na stroje, fryzury, makijaż i potrawy są wzbogacone materiałami archiwalnymi.

Sylwester z Dwójką 2025 i Sylwestrowa Moc Przebojów 2025
TVP 2, 19:50
Polsat, 19:45
Telewizja Polska zaprasza na Sylwestra z Dwójką 2025 pod katowickim Spodkiem. Na scenie legendy i najgorętsze nazwiska, m.in. Ich Troje, Maryla Rodowicz, DODA, Justyna Steczkowska, Kayah, Piersi, Zespół Śląsk, Piotr Kupicha i Feel. Międzynarodową gwiazdą Sylwestra z Dwójką będzie Sting. Sylwestrowy koncert Polsatu ponownie odbędzie się w Toruniu. Usłyszymy najlepsze imprezowe przeboje w wykonaniu m.in.: Thomasa Andersa z Modern Talking&Band, Lady Pank, Perfectu i Łukasza Drapały, Beaty i Bajmu, Edyty Górniak, Golec uOrkiestry, zespołów Big Cyc i Enej, Anny Wyszkoni i Alicji Majewskiej.

KRZYŻÓWKA NR 199



Poziomo:
1) narzędzie rolnicze do orki,
6) pieszczotliwie o małym dziecku,
11) potrawa z ryżu zapiekanego z mięsem,
12) kolekcja znaczków lub obrazów,
13) rosyjska zupa rybna,
14) często trzymane na wodzy,
15) elektryczny lub z gwizdkiem,
17) despota u władzy, satrapa,
18) bokserskie pole walki,
19) fryzura z drobnych loczków,
20) dawniej brednie, androny,
23) pismo zawierające powództwo,
25) pracują w cylindrach,
26) sztuka teatralna Agathy Christie,
27) deszczowa pogoda, szaruga,
28) służą do kierowania koniem, lejce,
31) skrajna deska okrąglaka,
34) związek małżeński, ożenek,
36) wiosenny grzyb jadalny,
37) … Pansa, giermek Don Kichota,
38) otręby dla trzody chlewnej,
39) ptak drapieżny z rodziny sokołów,
40) arena Huberta Hurkacza.

Pionowo:
2) smolny kawałek drewna,
3) ręczne narzędzie rolnicze,
4) odprawiana przy ołtarzu,
5) Danuta, zagrała w filmie „Nigdy w życiu",
6) jesienna odmiana gruszy,
7) ciepła, zimowa czapa,
8) pionowe wyrobisko górnicze,
9) brytyjski zespół rockowy („The Wall"),
10) dzielnica w Lublinie i w Krakowie,
16) ma rozległą wiedzę i praktyczne doświadczenie,
21) wąż dusiciel jak szal,
22) pula w grze hazardowej,
23) urzędowe zawiadomienie,
24) nie przyniosło szczęścia Midasowi,
29) film w reżyserii Jerzego Hoffmana,
30) dźwięk wydobyty ze skrzypiec,
32) napój ze sfermentowanego mleka klaczy,
33) kapilara jak ciastko z kremem,
34) „… Zorro", film z rolą Antonio Banderasa,
35) centralny plac miasteczka.

ROZWIĄZANIE NR 198

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Horoskop dzienny zapowiada, że energia będzie sprzyjać działaniu, rozmowa przyniesie jasność, a mały krok da duży postęp. Wykorzystaj to.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój i konsekwencja pomogą Ci domknąć plany. Horoskop na dziś zapowiada, że podejmowane decyzje okażą się trafne.
Baran (21.03 - 19.04)
Komunikacja będzie kluczem. Horoskop dzienny na środę mówi, że jedno spotkanie zmieni perspektywę, a ciekawość poprowadzi dalej.
Byk (20.04 - 20.05)
Emocje się uspokoją, a domowe sprawy nabiorą tempa. Horoskop dzienny zapowiada, że szczera rozmowa wzmocni relacje z ludźmi.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja charyzma będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś wróży, że odważny pomysł zyska wsparcie, a kreatywność da nagrodę.
Rak (22.06 - 22.07)
Porządek i plan przyniosą ulgę. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że drobny detal zadecyduje o sukcesie. Dbaj o zdrowie.
Lew (23.07 - 22.08)
Równowaga wraca, kompromis okaże się możliwy. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że estetyka oraz harmonia poprawią Ci nastrój.
Panna (23.08 - 22.09)
Twoja intuicja będzie silna, warto zaufać przeczuciom. Horoskop na dziś wróży, że pewna tajemnica się wyjaśni, a pasja doda mocy.
Waga (23.09 - 22.10)
Horoskop dzienny na środę zapowiada, że optymizm otworzy wiele drzwi, a krótka podróż lub nauka przyniesie inspirację oraz radość.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Wytrwałość się opłaci: zawodowe zadanie ruszy z miejsca, a Twój autorytet wzrośnie. Horoskop dzienny wróży pasmo sukcesów.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Nieszablonowe myślenie da przewagę, a nowy kontakt zainspiruje do działania. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada udany dzień.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wrażliwość pomoże zrozumieć innych, a twórcza chwila przyniesie ukojenie. Horoskop dzienny na środę wróży spokój.

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 704eab5f0d

Latający Słoweniec frunie po Złotego Orła. Aż głowa boli

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. **Przed nami druga odsłona Turnieju Czterech Skoczni. Pozostajemy w malowniczej Bawarii i z Oberstdorfu przenosimy się do pobliskiego Garmisch-Partenkirchen.**

Jesteśmy po pierwszym konkursie 74. edycji „Vierschanzentournee" i wielkich emocjach związanych z zawodami.

W uzdrowiskowym Oberstdorfie bezkonkurencyjny okazał się Słoweniec Domen Prevc, który jak natchniony fruwał na odległości 141,5 i 140 metrów. Jego rodak Timi Zajc został sklasyfikowany - ex aequo z Austriakiem Danielem Tschofenigiem - na drugim miejscu, jednak po dokładnej kontroli sprzętu okazało się, że nogawki jego kombinezonu były za długie o... trzy milimetry. Tym samym sędziowie podjęli decyzję o dyskwalifikacji Słoweńca.

Dzięki temu pięciu Polaków przesunęło się o jedno miejsce wyżej: Kacper Tomasiak, Kamil Stoch, Paweł Wąsek, Maciej Kot i Piotr Żyła (odpowiednio na 14., 17., 28., 33. i 36. lokatę).

- Szczególnie Kacper pokazał dobre skoki, choć pierwszy raz wystąpił w Oberstdorfie - stwierdził trener kadry Maciej Maciusiak. - Początkowo nie mógł wyczuć rozbiegu skoczni. W zawodach pokazał jednak dwie dobre próby, szczególnie w pierwszej serii, gdy były trudne warunki - dodał.

Warto podkreślić, że dla 18-letniego Tomasiaka to debiut w Turnieju Czterech Skoczni.

- Cieszy również występ Kamila. Nie miał szczęścia do warunków. Powrócił po trudniejszym okresie. W Oberstdorfie często nam nie szło, choćby w ubiegłym sezonie, a tym razem mieliśmy trzech zawodników w drugiej serii. Paweł wciąż szuka odpowiedniego czucia. Teraz Garmisch i myślę, że będzie nam trochę łatwiej - skomentował turniej Maciusiak.

FOT. PAP/EPA

W sezonie 2025/2026 najlepszym polskim skoczkiem narciarskim jest - póki co - 18-letni Kacper Tomasiak

Rodzinne tradycje

Aż trudno w to uwierzyć, ale Domen Prevc został pierwszym Słoweńcem, który triumfował na „Schattenbergschanze" w Oberstdorfie.

- To brzmi niewiarygodnie - podkreślił rewelacyjny skoczek. - Bardzo się cieszę, że ściągnąłem klątwę z tej skoczni. Musiałem być cały czas skoncentrowany. Udało mi się przełożyć energię na dobre skoki.

W tym sezonie Słoweniec wygrał już szósty konkurs Pucharu Świata (a w całej karierze odniósł piętnaście zwycięstw). Ostatnim jego rodakiem, który wygrał Turniej Czterech Skoczni, był Peter Prevc, starszy brat Domena. Dokonał tego w sezonie 2015/2016, gdy zdobył też Kryształową Kulę. Peter zakończył już karierę, ale Domen kontynuuje rodzinne tradycje, podobnie jak ich siostra Nika.

Koncert noworoczny

A przed nami drugi konkurs Turnieju Czterech Skoczni, którego gospodarzem będzie „Grosse Olympiaschanze" w Garmisch-Partenkirchen.

„Nowa skocznia" to bez wątpienia jeden z najnowocześniejszych obiektów na świecie. Nie tylko tory najazdowe, wyciąg czy wieżyczka sędziowska robią duże wrażenie. Organizatorzy zadbają nawet o urządzenie do mierzenia siły odbicia z progu.

Choć frekwencja na konkursach w Ga-Pa jest zawsze większa niż w poprzedzających je zawodach w Oberstdorfie (w tym roku mogło być nawet 30 000 kibiców), atmosfera panująca na trybunach nie jest aż tak niezwykła i spontaniczna.

Generalnie wpływ na taki stan rzeczy ma data zawodów. 1 stycznia, a więc Nowy Rok, rządzi się przecież swoimi prawami...

Tego dnia konkurencją dla skoczków może być jedynie występ Filharmoników Wiedeńskich. Koncert Noworoczny 2026 po raz pierwszy odbędzie się pod batutą maestro Yannicka Nézet-Séguina, a wysłuchamy muzyki z bogatego repertuaru rodziny Johanna Straussa i jego współczesnych.

Oficjalny rekord skoczni w Ga-Pa wynosi 143,5 m i należy do Simona Ammanna. Szwajcar osiągnął taką odległość 1 stycznia 2010 roku podczas konkursu Turnieju Czterech Skoczni, jednak mimo tak wspaniałego skoku nie udało mu się wygrać zawodów i ostatecznie uplasował się na miejscu trzecim.

Dziesięć lat później jego wynik wyrównał Norweg Marius Lindvik. ©℗

Co nas czeka?

Środa, 31 grudnia 2025
godz. 11 - oficjalny trening,
godz. 16 - kwalifikacje.

Czwartek, 1 stycznia 2026
godz. 12.30 - seria próbna;
godz. 14 - pierwsza seria konkursowa (system KO).

Faworyci nie zawodzą. W komplecie przebrnęli przez fazę grupową

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Wszystkie ekipy wskazywane jako kandydaci do zdobycia trofeum zagrają w fazie pucharowej Pucharu Narodów Afryki.**

Maroko, Egipt, Senegal, Algieria, Nigeria - te pięć drużyn typowano jako te, które mają największe szanse na triumf w tegorocznej edycji turnieju. Najpoważniejszym kandydatem do tytułu wskazywano gospodarza imprezy, a więc pierwszą z wymienionych reprezentacji. Wszak Lwy Atlasu (taki pseudonim nosi ekipa) to czwarty zespół ostatnich mistrzostw świata, mający w swoim składzie Achrafa Hakimiego, najlepszego piłkarza Afryki . W dodatku w światowym rankingu FIFA plasują się na bardzo wysokiej, 11. pozycji.

Marokańczycy nie zawiedli: dzięki dwóm zwycięstwom i remisowi zajęli pierwszą lokatę w grupie i mogą już w spokoju oczekiwać na fazę pucharową. Stratę punktów z Mali trudno uznać za sensację (wszak to niewygodny rywal dla wszystkich), podobnie zresztą jak bezbramkowy remis Angoli z Egiptem. Co prawda Egipcjanie byli zdecydowanym faworytem, ale mając zapewniony awans do dalszych gier selekcjoner Hossam Hassan wystawił rezerwowy skład, który nie był w stanie zmusić golkipera rywala do kapitulacji. Punkty stracił też Senegal, który zremisował z Demokratyczną Republiką Konga.

Wydarzeniem fazy grupowej była pierwsza w historii wygrana w PNA Beninu. Kraj ten po raz piąty uczestniczy w afrykańskich mistrzostwach. W 2019 roku dotarł nawet do ćwierćfinału, a mimo to dopiero teraz po raz pierwszy cieszył się z wygranej (ograł Botswanę). Sześć lat temu z fazy grupowej awansował po trzech remisach, a w 1/8 finału wyeliminował Maroko po serii jedenastek. Wcześniej niemal wyłącznie przegrywał, a do zmagań w Maroku przystępował, mając na koncie sześć remisów i osiem porażek.

Ostatnie mecze grupowe zostaną rozegrane 31 grudnia. O godzinie 17 zagrają Gwinea Równikowa z Algierią i Sudan z Burkina Faso, trzy godziny później natomiast Gabon z Wybrzeżem Kości Słoniowej oraz Mozambik z Kamerunem. Faza pucharowa rozpocznie się w sobotę, 3 stycznia 2026 roku. ©℗

FOT. PAUL ELLIS/AFP/EAST NEWS

Maroko awansowało do fazy pucharowej. Ayoub El Kaabi popisał się efektownym golem w meczu z Zambią

W 2026 roku na piłkarskich boiskach sporo będzie się działo

Bartosz Głąb
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Kulminacyjnym momentem przyszłego roku będą MŚ w Ameryce Północnej, ale emocje na najwyższym poziomie będą nam towarzyszyć praktycznie od stycznia do grudnia.**

Rok 2025 dobiega końca. Postanowiliśmy więc przyjrzeć się, jakie wydarzenia czekają na kibiców piłki nożnej w 2026 roku. Emocjonujących imprez nie zabraknie!

Piłkarski rok w europejskich pucharach rozpoczniemy już w drugiej połowie stycznia, kiedy to zostaną rozegrane dwie ostatnie kolejki faz ligowych Ligi Mistrzów oraz Ligi Europy. Rundy pucharowe wystartują już w lutym. W play-off Ligi Konferencji zagrają Lech Poznań oraz Jagiellonia Białystok. Jeśli chodzi o trzeciego polskiego pucharowicza, Raków Częstochowa do gry wkroczy dopiero w połowie marca, w 1/8 finału.

Kiedy i gdzie zostaną rozegrane finały najważniejszych rozgrywek klubowych UEFA? Finał Ligi Mistrzów zaplanowano 30 maja na stadionie Puskas Arena w Budapeszcie. Finał Ligi Europy odbędzie się 20 maja na Vodafone Arena w Stambule. Finał Ligi Konferencji z potencjalnym udziałem co najmniej jednego polskiego zespołu zostanie natomiast rozegrany 27 maja na Red Bull Arena w Lipsku. Do kompletu warto dodać jeszcze finał kobiecej Ligi Mistrzyń, który zaplanowano na 23 maja w Oslo.

Przechodząc do piłki reprezentacyjnej, w kalendarzu należy zakreślić trzy terminy. Pod koniec marca odbędą się baraże o awans do mistrzostw świata 2026, a także Finalissima, czyli pojedynek zwycięzcy Euro 2024 z triumfatorem Copa America 2024. Tym razem zagrają Hiszpania z Argentyną.

Momentem kulminacyjnym 2026 roku w piłce nożnej będą mistrzostwa świata w Kanadzie, Stanach Zjednoczonych oraz Meksyku, które rozpoczną się 11 czerwca i potrwają do 11 lipca. Finał turnieju zostanie rozegrany na „MetLife Stadium" w New Jersey.

Co jeszcze? Pod koniec roku, a konkretnie na 6 grudnia, w irlandzkim Belfaście zaplanowano ceremonię losowania grup eliminacji Euro 2028, które zorganizuje Wielka Brytania.

Z perspektywy klubowej drugą część roku rozpocznie mecz o Superpuchar Europy, który zostanie rozegrany 12 sierpnia na Red Bull Arena, ale w Salzburgu. Przypomnijmy, że to starcie zwycięzcy Ligi Mistrzów z triumfatorem Ligi Europy.

Eliminacje Ligi Mistrzów z udziałem aż dwóch polskich zespołów rozpoczną się w pierwszej połowie lipca, a zakończą pod koniec sierpnia. Faza ligowa tych elitarnych rozgrywek ruszy w dniach 8-10 września. Jeśli chodzi o same eliminacje, daty pokrywają się również w przypadku Ligi Europy (zwycięzca Pucharu Polski) oraz Ligi Konferencji (dwie polskie drużyny). Fazy ligowe tych rozgrywek UEFA wystartują odpowiednio w dniach 16-17 września oraz 15 października. ©℗

eprasa.pl 704eab5f0d

SPORT

www.sportowy24.pl

ŻUŻEL
Kacper Łobodziński z nowym kontraktem
Wychowanek grudziądzkiego klubu podpisał nową umowę z GKM. Kacper Łobodziński, który zakończył już wiek juniora i przez kolejne trzy sezony może startować na pozycji U-24, związał się z GKM kontraktem, który na 2026 rok. Umowa zawiera klauzulę, która umożliwia zawodnikowi wypożyczenie w trakcie rozgrywek. W grudziądzkiej ekipie miejsce dla zawodnika U24 zajmować ma Bastian Pedersen.

FOT. JAROSŁAW PABIJAN

SPORTY WODNE
Trening w Nowy Rok
1 stycznia (czwartek) w samo południe, na przystani Lotto Bydgostii przy ul. Żupy w Bydgoszczy, odbędzie się tradycyjny trening noworoczny na Brdzie, z udziałem przedstawicieli sportów wodnych.

Emocje nie tylko drużynowe. Przyjadą do nas walczyć o medale

Magdalena Zimna
magdalena.zimna@polskapress.pl

ŻUŻEL. **Ciekawie zapowiada się kolejny sezon. I w rozgrywkach drużynowych i w zmaganiach indywidualnych. Ważne imprezy odbędą się w regionie.**

Do rozpoczęcia żużlowego sezonu zostało już mniej niż 100 dni. Kibice najbardziej czekają na rozgrywki ligowe, a te zapowiadają się bardzo interesująco na obu poziomach. W PGE Ekstralidze mistrzowskiego tytułu bronić będzie drużyna z Torunia, ekipa GKM chce włączyć się do walki o medale. W Bydgoszczy plany się nie zmieniają; Abramczyk Polonia liczy, że trzecia próba walki o awans wreszcie zakończy się sukcesem.

Poza walką o ligowe punkty kibice z regionu będą mogli z bliska przyjrzeć się rywalizacji w kilku turniejach indywidualnych.

Do Torunia wraca turniej cykl Grand Prix. W sezonie 2026 cykl będzie liczył dziesięć rund w siedmiu różnych krajach - z inauguracją na trze w niemieckim Landshut i finałem na toruńskiej Motoarenie 26 września.

CYKL FIM SPEEDWAY GRAND PRIX 2026:
2 maja - FIM Speedway Grand Prix Niemiec, Landshut
23 maja - FIM Speedway Grand Prix Czech, Praga
5 czerwca - ATPI FIM Speedway Grand Prix Wielkiej Brytanii, Manchester R3
6 czerwca - ATPI FIM Speedway Grand Prix Wielkiej Brytanii, Manchester R4
20 czerwca - DeWalt FIM Speedway Grand Prix Polski, Wrocław
11 lipca - FIM Speedway Grand Prix Szwecji, Malilla
1 sierpnia - FIM Speedway Grand Prix Polski, Łódź
8 sierpnia - FIM Speedway Grand Prix Łotwy, Ryga
12 września - Deluxe Homeart FIM Speedway Grand Prix Danii, Vojens
26 września - FIM Speedway Grand Prix Polski, Toruń

W cyklu SGP 2026 zobaczymy czterech Polaków: obrońcę mistrzowskiego tytułu Bartosza Zmarzlika oraz Dominika Kuberę, Patryka Dudka i Kacpra Worynę.

W naszym regionie odbędą się również dwie rundy walki o medale indywidualnych mistrzostw Polski.

Toruńska Motoarena przyjmie zawodników w pierwszej finałowej rundzie IMP 16 maja, a druga odsłona walki odbędzie się 4 lipca na stadionie Polonii w Bydgoszczy.

CYKL INDYWIDUALNYCH MISTRZOSTW POLSKI 2026:
1 maja - Świętochłowice (IMP Challenge)
16 maja - Toruń (I finał)
4 lipca - Bydgoszcz (II finał)
15 sierpnia - Ostrów Wielkopolski (III finał)

W Indywidualnych Mistrzostwach Polski 2026 zapewniony start mają medaliści IMP 2025: Patryk Dudek (złoto), Bartosz Zmarzlik (srebro) i Dominik Kubera (brąz). Oprócz nich wystąpią jeszcze: Kacper Woryna (stały uczestnik cyklu SGP 2026) oraz Wiktor Przyjemski (młodzieżowy indywidualny mistrz Polski). Dwie „stałe dzikie karty" do cyklu przyzna Główna Komisja Sportu Żużlowego", stawkę uzupełnią też najlepsi zawodnicy z IMP Challenge w Świętochłowicach.

FOT. JAROSŁAW PABIJAN

Dwa z trzech finałowych turniejów IMP 2026 odbędą się w naszym regionie - w Toruniu i w Bydgoszczy

KRÓTKO

FOT. NASESŁANE

HOKEJ
Lider ze stolicy ponownie lepszy od BKS
Bydgoski zespół rozegrał piąty mecz w rozgrywkach II ligi grupy północnej. W spotkaniu na szczycie drugi w tabeli BKS podejmował prowadzący KH Warsaw Capitals. Mecz zakończył się zwycięstwem 5:1 (2:1, 1:0. 2:0) ekipy ze stolicy. Jedynego gola dla gospodarzy strzelił w 9. minucie pierwszej tercji (przy stanie 0:1) Filip Mazurkiewicz po podaniu Dominika Olszewskiego. W pierwszym spotkaniu górą również byli warszawanie, którzy u siebie rozbili naszą drużynę 13:3. Po tej porażce BKS spadł na trzecie miejsce w tabeli z bilansem trzech wygranych i dwóch porażek. Lepszą różnicą bramek bydgoszczan wyprzedził ŁKH Łódź. Capitals mają o 6 pkt. więcej. Czwartą i piątą lokatę zajmują drużyny PTH Poznań i Mad Dogs Sopot (po 3 pkt.). Kolejnym rywalem BKS będzie (11 stycznia) zespół ze stolicy Wielkopolski. Rozgrywki II ligi hokeja podzielone są na trzy etapy. W fazie zasadniczej ekipy rywalizują w ramach grup geograficznych - północnej i południowej. Po jej zakończeniu najlepsze drużyny obu grup spotykają się w kolejnych etapach zmagań międzygrupowych, walcząc o jak najwyższe lokaty w całym sezonie i awans do I ligi. **(mk)**

LOTTO
PONIEDZIAŁEK, 29.12
Multi Multi, godz. 22.00
6, 11, 13, 20, 22, 23, 26, 27, 37, 43, (45), 46, 53, 59, 66, 68, 70, 75, 79, 80
Kaskada, godz. 22.00
1, 3, 4, 6, 8, 9, 10, 14, 16, 18, 20, 21
Mini Lotto
4, 6, 7, 10, 20
Ekstra Pensja
1, 7, 8, 27, 35 - 2
Ekstra Premia
1, 19, 23, 28, 32 - 4
WTOREK, 30.12
Multi Multi, godz. 14.00
1, 2, 7, 16, 19, 32, 37, 42, 46, 50, 51, 52, 56, 57, 58, 63, [64], 68, 71, 77
Kaskada, godz. 14.00
2, 4, 6, 7, 10, 11, 14, 15, 16, 19, 22, 24

Piłkarzom kończą się urlopy, a działacze szykują transfery

FOT. DARIUSZ BLOCH

Zawisza Bydgoszcz i Elana Toruń wiosną zamierzają powalczyć o awans do Betclic 2. Ligi

Marcin Kozłowski
marcin.kozlowski@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **W przyszłym tygodniu do treningów wracają kujawsko-pomorskie zespoły. We wszystkich ekipach szykują się kadrowe roszady.**

Olimpia Grudziądz przygotowania do drugiej części sezonu w Betclic 2. Lidze wznowi 7 stycznia 2026 roku. Po rundzie jesiennej zespół zajmuje w tabeli 4. pozycję.

W klubie zapadła pierwsza decyzja personalna. Napastnik Szymon Krocz dostał wolną rękę w poszukiwaniu nowej drużyny. W zespole nie dojdzie jednak do kadrowej rewolucji. Trener Artur Kosznicki mówi nam, że zależy mu na zatrzymaniu pozostałych piłkarzy, którzy sprawdzili i rozwinęli się jesienią. Planowane jest pozyskanie 2-3 zawodników.

Ustalony został już plan towarzyskich meczów. Olimpia zagra kolejno: ze Zniczem Pruszków (17.01 - wyjazd), Wartą Poznań (24.01 - dom), Pogonią Grodzisk Wielkopolski (31 stycznia - w), Elaną Toruń (07.02 - d) i Notecią Czarnków (14.02 - d). W dniach 26-30 stycznia 2026 roku drużyna wyjedzie na obóz do Cetniewa.

Zawisza Bydgoszcz

Zespół zajęcia wznowi w poniedziałek, 5 stycznia. Niebiesko-czarnych czeka bardzo intensywna wiosna bowiem zagrają na trzech frontach - w Betclic 3. Lidze, STS Pucharze Polski i Pucharze Polski K-PZPN. Zespół ma się solidnie wzmocnić.

- Mamy bazę zawodników, których chcemy pozyskać. Z niektórymi jesteśmy już nawet po wstępnych rozmowach. Kontraktowe negocjacje lubią jednak ciszę i nie będę podawać jeszcze żadnych nazwisk. Mogę tylko dodać, że jesteśmy zasypywani ofertami od menedżerów piłkarzy z Polski i zagranicy. Po uzgodnieniu z właścicielem klubu budżetu na transfery będziemy finalizować rozmowy. Mamy swoją filozofię budowania drużyny, której - podobnie jak latem - zamierzamy się trzymać - powiedział Marcin Łukaszewski, dyrektor sportowy Zawiszy.

Plan sparingów Zawiszy: Polonia Warszawa (10.01 - w), Gedania Gdańsk (17.01 - d), Sokół Kleczew (31.01 - d), Lechia Zielona Góra - (07.02 - w), Legia II Warszawa (14.02 - w), Pogoń Mogilno (21.02 - Bydgoszcz).

Elana Toruń

Piłkarze do treningów wrócą 7 stycznia. Żółto niebiescy zajmują 4. lokatę w tabeli Betclic 3. Ligi ze stratą 5 pkt. do lidera i 3 „oczek" do wicelidera. W ekipie dojdzie do kadrowych ruchów.

- Z zespołu mogą odejść piłkarze, którzy w pierwszej rundzie mało grali. Rozmawialiśmy już z zawodnikami i czekamy na ich decyzje. Nazwisk - póki co - nie chcę podawać. Planujemy również wzmocnienia, ale tu również za wcześnie na ujawnianie personaliów - mówi Rafał Więckowski, trener Elany.

Przed startem ligi torunianie zagrają 7 sparingów: ze Spartą Brodnica (10.01 - d), KKS Kalisz (17.01 - w), Sokołem Kleczew (24.01 - d), Wisłą II Płock (31.01 - d), Olimpią Grudziądz (07.02 - w), Wartą Poznań (14.02 - w) i GKS Wikielec (21.02 - d).

Wda Świecie

Piłkarze treningi wznowią 7 stycznia. Świecianie zajmują 10. miejsce w Betlic 3. Lidze ze stratą 13 pkt. do lidera. Trener Krzysztof Urtnowski poinformował nas, że w zespole zajdą jedynie kosmetyczne zmiany.

Plan sparingów Wdy: Chojniczanka II Chojnice (10.01 - w), KP Starogard Gdański (17.01 - d), Wisła II Płock (24.01 - d), Chemik Bydgoszcz (31.01 - d), Unia Wąbrzeźno (07.02 - d), Concordia Elbląg (14.02 - d), Widzew II Łodź (21.02 - w).

Tłuchowia Tłuchowo

Beniaminek Betclic 3. Ligi treningi wznowi 13 stycznia. Tłuchowia jest na razie na 17. miejscu i wiosną czeka ją ciężka walka o pozostanie. Klub rozwiązał kontrakt ze stoperem Wojciechem Mazurowskim.

Zespół z Tłuchowa w kontrolnych grach zmierzy się z: Świtem Nowy Dwór Mazowiecki (24.01 - w), Łokietkiem Brześć Kujawski (28.01 - w), Mławianką Mława (01.02 - w), Sokołem Aleksandrów Kujawski (07.02 - w) i Wisłą II Płock (21.02 - w). Ustalany jest rywal na termin 14 lutego.

eprasa.pl 704eab5f0d

extra
tylko dla prenumeratora!
NOWOŚCI
DZIENNIK TORUŃSKI
grudzień 2025
Nr 94

MAŁGORZATA PIECZYŃSKA: LICZY SIĘ BŁYSK W OKU I CHĘĆ DO ŻYCIA, A NIE ZMARSZCZKI

Telewidzowie uwielbiają ją za występy w serialu „M jak miłość". Dlatego na pewno ucieszyło ich to, że dołączyła do kolejnej produkcji TVP pt. „Zaraz wracam". Z tej okazji Małgorzata Pieczyńska opowiada, jak udaje się robić aktorską karierę w Polsce i w Szwecji

Paweł Gzyl

Woli pani grać postacie bliskie sobie czy raczej dalekie od siebie?
Pierwszą inspiracją, która zawsze przychodzi, jestem ja sama. To jest łatwiejsze, taki samograj. Nawet kiedy jest do zagrania negatywna postać i pojawia się myśl: „Ja bym przecież tak nie zrobiła", to zawsze jest przepuszczanie przez siebie. Oczywiście ciekawiej jest grać kogoś, kim się nie jest. Na tym polega aktorstwo kreacyjne. Odmienny sposób mówienia, poruszania się, inna psychika. Niestety: widownia często utożsamia aktora z rolą. I to jest kłopotliwe.

Ciekawy jestem jak będzie w przypadku serialu „Zaraz wracam", do którego pani dołączyła. Grana przez panią Krystyna Filar to nie jest pozytywna postać. Telewizja opisuje ją, że „w biznesie i w relacjach jest bezwzględna i nie uznaje kompromisów". Będzie pani próbowała „bronić" swą bohaterkę?
Tak działa aktorski instynkt. Na pewno będę próbowała zrobić wszystko, żeby ta postać była kolorowa, a nie wyłącznie czarna. Jeżeli jest zła, to niech będzie inteligentna, niech ma poczucie humoru.

Najtrudniejszą relacją Krystyny Filar jest ta z jej synem Janem. W postać tę wciela się Mikołaj Krawczyk. Macie ciekawy materiał do zagrania?
Jak najbardziej. Krystyna traktuje Jana jako partnera biznesowego. Tu kojarzą mi się sceny z mojego własnego domu. Mój mąż jest biznesmenem i czasami kiedy rozmawia z naszym synem Victorem, muszę się wtrącić, przypominając mu: „Gabryś, nie zapominaj, że to nie jest twój partner biznesowy. To, że nie dotrzymał słowa, może go dyskwalifikować jako partnera biznesowego, ale nigdy jako syna". W stosunku do dziecka uruchamiamy bowiem niekończące się pokłady cierpliwości i wyrozumiałości. Tak jest i w tym serialu. Może i Jan sprawia zawód Krystynie, bo chciałaby mieć superpartnera biznesowego, którym on, niestety, nie jest. Nie może jednak być wobec niego radykalna, bo to przecież jej syn. Dlatego fajne będzie, jeśli jej miłość do syna będzie równie wielka jak miłość do interesów.

To bardzo prawdziwa sytuacja, którą znają chyba wszyscy rodzice.
Niestety. Często wyobrażamy sobie nasze dzieci w jakichś rolach i jesteśmy zawiedzeni, kiedy nie spełniają naszych oczekiwań. To jest ogromny błąd wychowawczy. Nie potrafimy zaakceptować tego, że są oddzielnymi bytami i mają swoje życie. Nie są na świecie po to, by spełniać nasze oczekiwania. Mój syn jest dla mnie największym nauczycielem tego przedmiotu. Uważam za swój największy sukces, iż wychowałam go na kogoś, kto nadaje samodzielnie sens swojemu życiu każdego dnia. Nie prowadzę go na sztywnym holu wychowawczym, a jednak jestem dumna z jego drogi, zbudował bowiem w Salwadorze sierociniec dla 90 dzieci.

W „Zaraz wracam" oglądamy wielu znanych i lubianych aktorów. Dobrze się gra w takim doborowym towarzystwie?
My się wszyscy oczywiście znamy. Aczkolwiek pracować na jednym planie miałam okazję tylko z Kasią Zielińską. Marcina Kwaśnego i Mikołaja Krawczyka też znam, ale nie pamiętam, żebyśmy gdzieś razem grali. To bardzo miła współpraca: są uważni, patrzą w oczy, mają poczucie humoru. Szczególnie Marcin mnie zaskakuje. Rozumiemy się w locie. No a Violetta Arlak? Ona jest wspaniała, wręcz oczu od niej nie można oderwać. Kiedy pojawia się na ekranie, patrzę na nią jak sroka w gnat. (śmiech)

„Zaraz wracam" to serial obyczajowy, ale z komediowym zacięciem. Jak się pani czuje w takiej konwencji?
Zawsze grywałam dramatyczne role, jednak bardzo dobrze czuję się również w komedii. Od pewnego czasu występuję z Cezarym Żakiem i Bartkiem Topą w przedstawieniu „Kolacja dla głupca" – i to jest miód na moją duszę. Ten śmiech, który pojawia się na scenie i za kulisami. Granie w lekkich i zabawnych spektaklach czy filmach to ogromny profit tego zawodu, ponieważ przekłada się na naszą pogodę ducha. Dramat jest obciążający, jak śmierć czy choroba, które odbijają się na człowieku. Lżejsza tematyka odkłada się z kolei jak piórko na psychice. Dlatego rozumiem doskonale ludzi, którzy przychodzą na komedię do teatru, bo to dla nich terapia śmiechem.

Mimo tych komediowych akcentów, „Zaraz wracam" to jednak przede wszystkim obyczajowa opowieść.
To prawda. Wydaje mi się, że taka produkcja jest bardzo potrzebna: zwyczajny serial o zwyczajnych ludziach i zwyczajnych ludzkich sprawach. Oglądając polską telewizję, mam wrażenie, że jest bardzo zdominowana przez kryminał, a przez to przez przemoc, zboczenie, ciemną i brudną stronę ludzkiej natury. Jeżeli nie ma w scenariuszu kurwy i złodzieja, to jest mało interesujące. Mało tego: jeśli już nie mamy do czynienia z kryminałem, to i tak z chamstwem: jest dużo przeklinania i prostackiego dialogu. To zdominowało polskie media. Dlatego myślę, że brakuje opowieści o normalnych ludziach, którzy nie są prostakami i nie klną. Nawet jeśli jest taka bohaterka jak moja, która nie jest dobrym człowiekiem,

Dokończenie na str. 3

FOT. OC

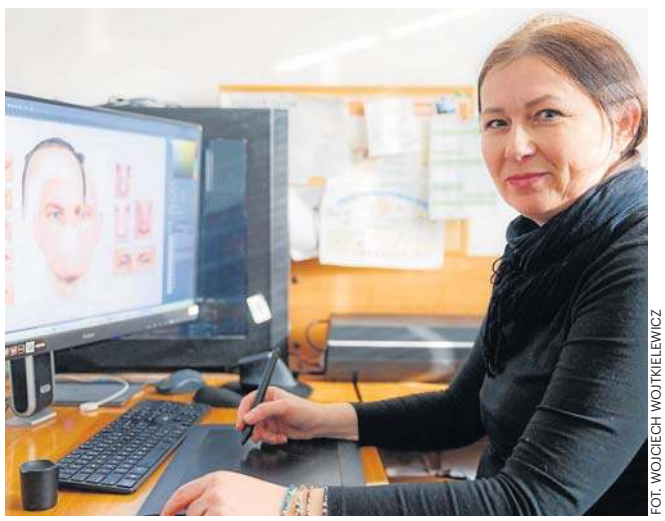
Paprykarz szczeciński. Duma socjalistycznej gastronomii str. 4

FOT. MAGDA RYMARZ

W świecie, który ciągle chce od nas więcej, uczmy się mówić: dość str. 16

FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

Zeus (prawie) wszechmogący: polsko-indyjska bioniczna dłoń str. 14-15


FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Portret pamięciowy nie służy do identyfikacji, a do typowania str. 13

eprasa.pl 704eab5f0d

Wieści nie z tej ziemi o znanych i lubianych

KLAUDIA EL DURSI

O kilogramach

Celebrytka w tym roku po raz trzeci została mamą. Pół roku po porodzie nie jest jednak w stanie powrócić do formy sprzed ciąży. Poskarżyła się na to podczas niedawnej wizyty w „Dzień dobry TVN". W rozmowie z prowadzącymi program przyznała, że nie udało jej się też zbić wagi do 70 kg – a tyle ważyła przed ciążą. Całe szczęście jej partner jest wyrozumiały. – Ja w dużej mierze chyba dzięki Jackowi sobie tak tkwię w tych pełnych kilogramach, bo on każdego dnia mówi mi, jak pięknie wyglądam. To jest superkochane. Jacek uważa, że ja teraz jestem najpiękniejszą wersją siebie, bo on ma dużo centymetrów do kochania – podsumowała.

MONIKA RICHARDSON

O alkoholu

Celebrytka była w latach 2014-2023 żoną cenionego aktora Zbigniewa Zamachowskiego. Teraz w wywiadzie dla Kozacz-ka zdradziła, że był to dla niej ciężki czas. – W okresie mojego trzeciego małżeństwa myślę, że ocierałam się o alkoholizm, było życie ustawione pod „kiedy jest następna okazja, żeby się napić" – wyznała. I dodała, że nadal sięga po alkohol. – Ja piję, jak najbardziej. Tylko, po pierwsze, nie piję codziennie, a było w moim życiu tak, że piłam codziennie, i trwało to kilka ładnych lat. Po drugie, nie upijam się do momentu posiadania kaca, bo w wieku 53 lat kaca się inaczej przeżywa niż jak się miało 20. Nie doprowadzam się do kaca, nie planuję życia pod alkohol – podkreśliła.

JOANNA JABŁCZYŃSKA

Na wsi

Cztery lata temu aktorka i prawniczka zdecydowała się na zakup domu do remontu na wsi pod Warszawą. Decyzja o przeprowadzce nie była podyktowana impulsem. Jabłczyńska rozpoczęła karierę teatralną i telewizyjną w młodym wieku, co sprawiło, że aktualnie ma dużą potrzebę prywatności. – To nie było tak, że nagle coś takiego wybuchło, tylko tym pociągiem strasznie daleko odjechałam i to był chyba ostatni moment, kiedy moja intuicja gdzieś z daleka powiedziała: „Hej, tu jestem, tu na wsi" – stwierdziła w wywiadzie. I dodała: Popełniłam wiele błędów w swoim życiu. No dobra, ale pokażcie mi kogoś, kto jest 30 lat w szumnie zwanym show-biznesie i nie walnął głupoty?

WERONIKA ROSATI

U boku gwiazd

Popularna aktorka od kilku lat mieszka na stałe w Los Angeles i tam koncentruje się na karierze. Co jakiś czas występuje w filmach i serialach, mając w dorobku role u boku takich gwiazdorów, jak Michael Douglas czy Nicolas Cage. Ostatnio pochwaliła się, że wystąpiła w filmie „In The Night", partnerując Mickeyowi Rourke. – Zrobiłam coś, co niewielu osobom się udało: międzynarodową karierę. Gram w zagranicznych produkcjach, z oscarowymi aktorami – podkreśla w „Vivie". W minionym tygodniu Rosati poinformowała, że wzięła udział w premierze thrillera „Housemaid", która odbyła się w Los Angeles.©℗

KUCHNIA

FOT. KGW Z MIRÓWA

Parzybroda po mirowsku to danie, które zostało wpisane w 2015 roku na listę produktów tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Jest to niewątpliwe swoisty przewodnik po regionalnej kuchni, a także skarbnica informacji na temat tradycji, sposobów wytwarzania oraz wyjątkowych walorów najstarszych przysmaków. Z samej Małopolski na tę listę wpisanych jest ponad 200 smakołyków, a jednym z nich jest właśnie parzybroda.
W niewielkiej wsi Mirów, położonej w powiecie chrzanowskim, przepis na parzybrodę zachował się dzięki gospodyniom, które skrzętnie przekazywały go między sobą. Niegdyś w tej malowniczej miejscowości niemal przy każdym gospodarstwie, w przydomowym ogródku lub na zagonie, rosły wszystkie warzywa będące składnikami tej potrawy: kapusta, ziemniaki, marchew, cebula, pomidory oraz lubczyk. Łatwy dostęp do składników powodował, że była to zupa często gotowana we wszystkich domach. Nazwa potrawy, jak mówią mieszkańcy wsi Mirów, wzięła się stąd, iż kapusta była grubo krojona i parzyła brodę podczas jedzenia, „bo nie było czasu na dokładne siekanie, bo trzeba było iść do pola". Przepis na nią nie zmienił się od lat.

Parzybroda po mirowsku

Składniki:
1 kg białej kapusty
15 dag marchwi
70 dag ziemniaków
10 dag cebuli
60 dag boczku
2 łyżki smalcu
2 łyżki mąki
1 szklanka przecieru z pomidorów świeżych
pokrojony lubczyk
sól i pieprz do smaku

Kapustę pokroić na duże kawałki, marchewkę zetrzeć na tarce. Wszystko zagotować. Ziemniaki pokroić w kostkę i gotować osobno w osolonej wodzie. Boczek pokroić w kosteczkę i usmażyć, a potem dodać do gotującej kapusty. Cebulę pokroić w półplasterki, podsmażyć na złoty kolor i wrzucić do kapusty. Ugotowane ziemniaki odcedzić i dołożyć do kapusty.
Do wszystkiego dodać jeszcze przecier ze świeżych pomidorów, pokrojony lubczyk i przyprawić do smaku. Na końcu zrobić zasmażkę z mąki i zagęścić potrawę.
Przepisem na ten przysmak podzieliły się panie z Koła Gospodyń Wiejskich z Mirowa.
(mad)

Chociaż jest nieco tłustsza niż kurczak, zawiera zdrowe, nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6, które wspierają układ krążenia, a także działają przeciwzapalnie. Kaczka to niezbyt popularny rodzaj mięsa w naszym kraju, chociaż jej spożycie w ostatnich latach znacznie wzrosło. Zwierzęta hodowane w fermach drobiowych często karmione są sztucznymi paszami, a do szybkiego wzrostu mięsa używa się specjalnych antybiotyków. Dlatego, kupując kaczkę, należy zwrócić szczególną uwagę na certyfikat jakości i ekologii, który stanowi pewnego rodzaju gwarancję, że mięso jest zdrowe. Mięso z kaczki jest dość kalorycznym rodzajem drobiu, jednak charakteryzuje się niższą kalorycznością niż gęś. Ilość kalorii uzależniona jest od rodzaju kawałka i obecności skóry. Porcja 100 g tuszki z gęsi stanowi źródło około 337 kcal, natomiast taka sama porcja piersi ze skórą to źródło 220 kcal; z kolei pozbawiona skóry 140 kcal.

Pierś kaczki w pomarańczach i mandarynkach

Składniki:
piersi kacze – po jednej sztuce na osobę
sok z dwóch pomarańczy
sok z czterech mandarynek
łyżka miodu
2 łyżki oleju rzepakowego
2 ząbki czosnku, 2 łyżki listków świeżego majeranku
łyżka listków oregano
dwa rozgniecione ziarna ziela angielskiego
jeden rozgnieciony goździk
po pół łyżeczki pieprzu i soli

Tłuszcz na piersiach naciąć głęboko, do mięsa. Z pozostałych składników zrobić marynatę, zanurzyć w niej piersi i odstawić na 2-3 godziny w chłodne miejsce. Mięso wyciągnąć z marynaty i dokładnie osuszyć. Usmażyć z każdej strony na bardzo mocno rozgrzanej patelni, najpierw skórą do dołu. Następnie włożyć do piekarnika nagrzanego do 80 stopni C na 2 godziny (jeśli ktoś nie lubi różowej kaczki, to temperatura 160 stopni i 35 minut). Ja wkładam do piekarnika pierś razem z patelnią, na której się smażyła. Przed pokrojeniem i podaniem pierś koniecznie musi odpocząć, minimum 10 minut – soki w środku przestaną krążyć i nie uciekną podczas krojenia. Można podać z pieczonymi ziemniakami lub kluskami śląskimi i sosem żurawinowym z chrzanem czy prostą sałatą.
Przepis Agnieszki Epler, autorki bloga „Lady Kitchen"
(mad)

FOT. PAWEŁ EPLER

AUTOPROMOCJA 0010464774

Jesteśmy na **Facebooku**

NOWOŚCI
DZIENNIK TORUŃSKI

facebook.com/NowosciTorun

eprasa.pl 704eab5f0d

Dokończenie ze str. 1

to nie jest chamką. Uważam to za ogromną wartość „Zaraz wracam". Tym chętniej zgodziłam się wziąć udział w tym serialu.

Co ciekawe akcja tego serialu rozgrywa się na polskiej prowincji. To też oryginalne – a dla pani chyba trochę egzotyczne, bo pani mieszka w Warszawie i w Sztokholmie.
Egzotyczna to jest moja bohaterka: ona przyjeżdża z zagranicy, świetnie się ubiera i jest bardzo bogata. Jawi się więc na tej prowincji niczym rajski ptak. W tym małym miasteczku, gdzie rozgrywa się akcja, odbywają się wybory. Przy okazji realizatorzy pokazują, jak wyglądają ich kulisy: co sprawia, że wybieramy tych, a nie innych. To dotyczy zarówno wielkich, jak i małych miast. To może skłonić widzów do refleksji, jakimi drogami idą ich sympatie polityczne. Czy ich wybory są świadome? Czy łatwo nas zmanipulować? Czy myślimy o dobru wspólnym? Jakie będą konsekwencje dla całej społeczności, jeśli wygra ten, a nie tamten? To ciekawie i fajnie napisane. W bardzo niegłupi sposób jest też wprowadzony wątek genderowy, co pozwala widzom oswajać się również z tą tematyką. Mamy tu również przemoc domową która nie dzieje się w środowisku patologicznym, gdzie moglibyśmy się jej spodziewać, tylko jakby w „białych rękawiczkach". Serial ma więc też pewien dydaktyczny rys.

Pani tata był inżynierem, a mama ekonomistką. Jako dziecko uprawiała pani różne sporty. Jak odkryła pani w sobie pociąg do aktorstwa?
Zaczęłam wymyślać scenariusze od razu, gdy tylko nauczyłam się pisać. Niedawno znalazłam na wsi taki gruby zeszyt – scenariusz „Królewny Śnieżki". I było tam napisane: „Reżyser: Małgosia Maciejewska. Królewna Śnieżka: Małgosia Maciejewska". Czyli sama sobie pisałam scenariusze, sama siebie reżyserowałam i sama siebie obsadzałam w głównej roli. (śmiech) Wiedziałam więc od początku, że chcę być aktorką. Pamiętam, że mieliśmy w mieszkaniu malutką łazienkę i tam naprzeciw umywalki i lustra była gigantyczna pralka Polar. Ponieważ byłam mała, właziłam na nią, żeby mnie było widać w lustrze – i grałam do tego lustra. Puszczałam wodę do wanny, żeby mnie nie było słychać i śmiałam się, płakałam, mówiłam wiersze. Był to świat nieograniczonej wyobraźni, który mnie od zawsze ciągnął.

Jeszcze będąc studentką zagrała pani w ekranizacji „Wiernej rzeki". Rola w kostiumowym romansie była spełnieniem młodzieńczych marzeń?
Wtedy nie zdawałam sobie sprawy z tego, do jakiego stopnia jest to wspaniałe przeżycie. Nie doceniałam tego faktu. Wybitna aktorka Aleksandra Śląska zapytała mnie w szkole teatralnej: „Słyszałam, że masz zostawić akademię na rok. Co to będzie?". Wyjaśniłam wtedy, że zagram w „Wiernej rzece". „Słuchaj, ekranizacje takich powieści robi się u nas raz na pokolenie. Jeśli widzisz w tym jakąś szansę dla siebie, to się nie zastanawiaj, tylko bierz, bo następnej nigdy nie będzie, albo za 25 lat, a wtedy będziesz już na to zdecydowanie za stara". Początkowo wcale nie byłam przekonana do tego projektu. Miałam bowiem cudowne zajęcia w szkole, stawiałam więc na teatr, a nie na film. Dopiero ta rozmowa sprawiła, że zmieniłam zdanie.

Komunistyczna cenzura wystraszyła się antyrosyjskich akcentów i zakazała rozpowszechniania filmu. To było dla pani ciosem?
Właściwie nie, bo nie zdawałam sobie sprawy, co by było, gdyby się stało inaczej. Nie wiedziałam, co to znaczy kariera, co to znaczy sukces. Nie było wtedy żadnych nagród za debiut na festiwalu polskich filmów w Gdyni. Kiedy po latach zdjęto „Wierną rzekę" z półki i pokazano w 1987 r. w konkursie, nagrodę dla najlepszej aktorki dostała wybitna i zasłużona Magda Teresa Wójcik za „Matkę Królów" i nie było miejsca na jakiekolwiek wyróżnienie dla mnie, choć wszyscy mówili, że to piękny film i piękna rola. „Trudno. Nie, to nie" – pomyślałam i dalej robiłam swoje. Nie wiedziałam bowiem, jakie by były konsekwencje, gdybym taką nagrodę dostała. Dopiero teraz mi tego żal, bo wiem co to znaczy satysfakcja z bycia nagrodzoną.

Z wszystkich pani filmów z lat 80. widzowie pokochali chyba najbardziej „Piłkarskiego pokera", który ciągle jest wznawiany przez różne stacje telewizyjne. Dla pani rola „Łapówki" była też wyjątkowa?
To była kolejna rola u Janusza Zaorskiego. Najpierw wystąpiłam u niego w filmie „Baryton", który w symboliczny sposób opowiadał o tym, jaką postawę powinien przyjąć artysta wobec totalitaryzmu. Wtedy w Polsce był to bardzo ważny głos. Potem było „Jezioro Bodeńskie" – przepiękna ekranizacja prozy Stanisława Dygata, nagradzana na całym świecie. Dzięki temu filmowi poznałam 40 lat temu mojego męża – przy okazji pokazu w Sztokholmie. Wszystko to były zupełnie różne role. I ta wspomniana „Łapówka" okazała się jeszcze inną. Zaorski miał bowiem wyjątkową wyobraźnię castingową i potrafił zobaczyć tę samą aktorkę w trzech kompletnie innych wcieleniach.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE TVP

Małgorzata Pieczyńska

To jednak „Piłkarski poker" okazał się hitem.
Każdy film ma swoją publiczność. „Baryton" i „Jezioro Bodeńskie" to były niszowe i artystyczne produkcje. „Piłkarski poker" został adresowany do masowej publiczności. To niby nie kryminał, ale pokazuje ciemną stronę ludzkiej natury. Takie historie zawsze przyciągają szeroką widownię.

W II poł. lat 80. znalazła pani miłość w Szwecji i przeprowadziła się do Sztokholmu. To wtedy był inny świat niż szary PRL. Jak się pani tam odnalazła?
Przed zmianą polityczną w 1989 r., a nawet jeszcze przed przystąpieniem Polski do Unii w 2004 r., to była przepaść pod każdym względem. Standardu życia, estetyki ubrań, mieszkań, ludzi, stosunku do przyrody. W Szwecji miałam zdrową wodę pitną w kranie, a w Polsce w tym czasie nosiło się w omszałych kanistrach czystą wodę z jakichś podziemnych źródełek, ponieważ woda z kranu śmierdziała zgniłymi jajami i nie można było z niej herbaty zrobić. To był więc dla mnie szok kulturowy. Teraz to się wyrównało, czego ludzie w Polsce, niestety, nie doceniają. Mówią, że mamy „kraj w ruinie". Kraj w ruinie to był przed tymi wielkimi przemianami. Teraz to wspaniały kraj, tylko jest opluwany dla politycznych korzyści. I to jedynie różni Szwecję od Polski – stosunek do instytucji państwowych. Tam jest do nich wielki szacunek, a u nas przeciwnie – zupełny jego brak.

Niemal od razu postanowiła pani grać w Szwecji, nie znając języka. I udało się. Jak to było możliwe?
Po prostu wygrałam casting do pierwszej mojej szwedzkiej produkcji – wysokobudżetowego serialu „Płaczący minister". Nie znałam wtedy języka szwedzkiego, nauczyłam się więc swych kwestii na pamięć. Sąsiadka nagrała, mąż przetłumaczył, a ja wykułam na blachę i wygrałam zdjęcia próbne. Poszło mi tak dobrze, że zagrałam postać będącą rodzoną siostrą postaci granej przez rodowitą Szwedkę. Gdy weszliśmy na plan, zrozumiałam, że jestem wśród szwedzkiej elity aktorskiej. Ja ich nie znałam, kojarzyłam oczywiście aktorów z filmów Bergmana, ale to były inne nazwiska. Wtedy nie było internetu, więc musiałam dopytać i okazało się, że są to same szwedzkie Englerty, Jandy i Zapasiewicze. (śmiech) Trafiłam więc jak śliwka w kompot. „Płaczący minister" bardzo się spodobał, zdobył wiele nagród – posypały się następne propozycje. W tym i z teatru w Sztokholmie. I to właśnie zagranie po szwedzku trzynastogłoskowcem głównej roli wśród tamtejszych wielkich gwiazd w prestiżowym spektaklu uważam za swój największy zawodowy sukces. Poza tym, że wychodziłam na scenę i pracowałam z reżyserem, miałam wtedy swoją korepetytorkę, z którą szlifowałam artykulację, wymowę i interpretację. To było wielkie przeżycie, które bardzo sobie cenię.

Podobno w Szwecji grywa pani głównie czarne charaktery. To prawda?
Owszem – grałam kilka razy ostre i wyraziste charaktery, jakąś szefową mafii, to rosyjskiej, to bałkańskiej. Tak było choćby w serialu „Zanim umrzemy", który zdobył nagrodę jako najlepszy szwedzki serial kryminalny. To nie było coś w stylu „zabili go i uciekł", tylko historia mafijna z pogłębionymi portretami psychologicznymi bohaterów. Produkcja ta bardzo mocno zapisała się w świadomości Szwedów. Często zdarza mi się, że zaczepiają mnie na ulicy i pytają czy to ja grałam tę „padro padrone" w kobiecej wersji. Kultowym serialem jest też „Johan Falk" – z tym że to bardzo męska produkcja, dużo się tam dzieje, są liczne bijatyki i pościgi. Tym razem grałam tam po rosyjsku. „Johana Falka" też kocha cała Szwecja.

Mimo tych sukcesów nie zrezygnowała pani jednak z pracy w Polsce. Dlaczego?
Ze względu na komfort posługiwania się językiem ojczystym. Umożliwia on improwizację, którą ma się bardzo ograniczoną, grając w obcym języku. Ktoś, kto nie próbował, nie zdaje sobie z tego sprawy. Ja wiem to na pewno. Szwedzi są bardzo biegli w angielskim, to właściwie ich drugi język. I kiedyś miałam okazję grać po angielsku w jakiejś produkcji. Wszyscy mieli ze mną dialogować w tym języku. Przygotowałam się bardzo sumiennie, po prostu wbiłam wszystkie kwestie na swój twardy dysk. I kiedy weszliśmy na plan, okazało się, że moi znakomici szwedzcy koledzy nagle mylą się i gubią w swych angielskich kwestiach. Dlaczego? Bo zbagatelizowali trudność grania w obcym języku. Wydawało się im to bardzo proste, ale kiedy ruszyła kamera i pojawiły się emocje, nagle się wysypali. Okazało się, że trzeba było się lepiej przygotować. (śmiech) Granie w ojczystym języku jest nieporównywalnie łatwiejsze i przyjemniejsze. Kiedy czasem na planie czy na scenie mój partner się pomyli, to potrafię tak zaimprowizować odpowiedź, żeby naprowadzić go z powrotem na temat. W obcym języku coś takiego jest prawie niemożliwe.

W tym pani współczesnym polskim dorobku wyjątkowe miejsce zajmuje na pewno „M jak miłość". Gra pani w tym serialu już 12 lat. Za co pani go sobie ceni?
Po pierwsze za to, że jest tak bardzo lubiany przez publiczność. To wielka wartość. Bo to jest po prostu moja publiczność. Po drugie, gram tam z wyjątkowo fajnymi, młodymi ludźmi. Młodzież aktorska – Ilona Janyst, Ada Kalska, Michalina Sosna, Mikołaj Roznerski, Maurycy Popiel – to wspaniałe osoby. Mam ze spotkań z nimi wielką frajdę, zarówno prywatnie, jak i przed kamerą. To bardzo życzliwi, inteligentni i z poczuciem humoru młodzi ludzie. Poza tym z zadziwieniem patrzę na zaangażowanie całej ekipy „M jak miłość". Podziwiam ją za to, jak stara się trzymać jakość i jak wszystkim zależy.

Media ciągle się zachwycają pani urodą i formą. To zasługa jogi, którą uprawia pani od 20 lat?
Myślę, że tak. To codzienna praktyka, która ma ogromne znaczenie. Joga to przede wszystkim ćwiczenia fizyczne, ale także ścieżka ogólnego rozwoju, która się przekłada na całą higienę życia, łącznie z jedzeniem, stosunkiem do siebie, do innych ludzi i do świata. Jest niezwykle ważna.

Kiedyś powiedziała pani: „Przemijania się nie boję. Każdy wiek ma swój urok". Jak się wypracowuje taką mądrą postawę?
Higienicznym życiem: tym, że się dba o siebie każdego dnia, że się ćwiczy, że się nie je śmieci, że się nie robi dewastujących siebie głupot w rodzaju nachalnego przyjmowania różnych toksyn. To również jest praca – chociażby relacje osobiste. Jeśli ma się udane życie prywatne, szczęście w małżeństwie i fajne dziecko, które żyje tak, że patrzymy na nie z radością – to wtedy mamy wewnętrzną i zewnętrzną dobrą emanację. I to widać. Te zmarszczki przychodzą tak czy siak, choć uważam, że można żyć tak, aby te oznaki starzenia jakoś spowalniać. Tak naprawdę jednak liczy się błysk w oku i chęć do życia. Jeśli tego nie ma, to choćby nie wiem jak będziemy zadbani i wycudowani, to będzie widać po nas rodzinny dramat, nieudane małżeństwo czy chorobę. Nie chcę się jednak tu wymądrzać, że liczy się tylko gimnastyka i dobre odżywianie. Bo są różne okoliczności życiowe i byłoby to niesprawiedliwe wobec innych tak mówić: „Zacznijcie ćwiczyć, to będziecie szczęśliwi i będziecie pięknie wyglądali". Życie nie jest sprawiedliwe i nie rozdaje po równo. Trzeba więc czasem próbować się z nim i wydrapać co swoje. No i po prostu mieć trochę szczęścia.

Nie zamierza pani wrócić w przyszłości na stałe do Polski?
Ja bym chętnie wróciła i zamieszkała w Polsce na stałe, ale mąż nie chce. Po ostatnich wyborach powiedział, że nie chce mieszkać w kraju, w którym 6 procent wyborców głosuje na kogoś takiego, jak Grzegorz Braun. Kogoś, kto sieje nienawiść, jest antysemitą i neguje holokaust. Dla mnie to też jest przerażające i nawet się mężowi nie dziwię. Ciężko jest tęsknić do kraju, w którym poklask zdobywa ksenofobia, homofobia i antysemityzm. Nie możemy jednak walkowerem oddawać pola tego rodzaju politykom. Jest przecież mnóstwo osób, szukających wiedzy o świecie w sprawdzonych źródłach, którym na sercu leży dobro Polski. Ja staram się z uśmiechem wchodzić w każdy dzień, robić swoje, jak najlepiej potrafię i otaczać się mądrymi i dobrymi ludźmi.©℗

eprasa.pl 704eab5f0d

dodatek dla prenumeratorów
Nr 94 - grudzień 2025

PAPRYKARZ SZCZECIŃSKI. PRL PRZETRWAŁ W KUCHNI

Ze skromnej przekąski w czasach słusznie minionych awansował do katalogu dań „kultowych", jak schabowy, pomidorowa z ryżem i sałatka warzywna

Mariusz Grabowski

Oznaczało to, że jest nie tylko dobry, ale też stanowi dumę socjalistycznej gastronomii. Po pół wieku paprykarz wciąż ma się dobrze. Co więcej, ze skromnej przekąski awansował do katalogu dań „kultowych", jak schabowy, pomidorowa z ryżem i sałatka warzywna.

Z zakresu konserw

Imaginarium PRL-owskiej gastronomii miało swoje ograniczenia: biedę, wieczny niedobór dóbr spożywczych i estetykę, która zbytnie wyrafinowanie uważała za burżuazyjny przesąd. Budowniczy socjalizmu miał pożywiać się solidnie i narodowo w treści: zupami z wkładką mięsną, kotletami w towarzystwie polskich ziemniaków, zaś na deser owocami z PGR-owskich sadów.

W kwestii przekąsek dominowały ryby i nabiał, a z garmażu pasztetowe, kaszanki i salcesony. Gdy zatem w połowie lat 60. w szczecińskim „Gryfie", Przedsiębiorstwie Połowów Dalekomorskich i Usług Rybackich, technolodzy opracowali recepturę konserwy rybnej o oryginalnym smaku, asortyment dań gotowych znacząco się wzbogacił.

Było to możliwe, bowiem w 1962 r. Zakłady Rybne w Szczecinie połączono z Zakładem Produkcji Konserw PPDiU „Gryf". W ten sposób powstał czołowy polski producent konserw rybnych. Paprykarz z „Gryfa" był ponoć wynikiem pomysłu racjonalizatorskiego na zagospodarowanie odpadów po wykrawaniu kostki rybnej z zamrożonych bloków rybnych. Poza mięsem w pierwotnym oryginalnym paprykarzu była pulpa z pomidorów, ryż, warzywa i przyprawy. Pierwsze puszki paprykarza zeszły z taśmy produkcyjnej „Gryfa" w 1967 roku. 1 grudnia 1968 r. szczecińska puszka paprykarza otrzymała wspomniany wyżej znak jakości.

Błękitka nie lubimy

Można zatem powiedzieć, że paprykarz zrodził się przypadkiem. - Kiedyś nasi technolodzy ze statków-chłodni spróbowali w którymś z afrykańskich portów lokalnego przysmaku czop-czop. Była w tym ryba, ryż i bardzo ostra przyprawa - pima - wspominał Bogusław Borysewicz, założyciel Zakładu PPDiU „Gryf".

Według normy ZN-67/ZGR-09815 obowiązującej od 1 lutego 1967 r. paprykarz szczeciński to „rozdrobniona masa powstała przez wymieszanie mięsa ryb z ryżem, koncentratem pomidorowym, olejem, cebulą, przyprawiona pieprzem nigeryjskim". Potem recepturę wielokrotnie modyfikowano i zmieniano. W miarę narastającego kryzysu gospodarczego i dostępności danego surowca zmieniał się także skład paprykarza - stosowano pośledniejsze gatunki ryb, np. błękitka zamiast mintaja, wyeliminowano pimę, a ryż próbowano zastąpić kaszą.

Paprykarz zyskał niezwykłą popularność w kraju - był nieodłącznym elementem stołówek zakładowych, obozów harcerskich i kantyn wojskowych - ale trafiał także za granicę. Eksportowany był m.in. do ZSRR, Danii, USA, Japonii, Jordanii, Liberii, Węgier, Wybrzeża Kości Słoniowej, a nawet egzotycznego Togo.

Był patent czy nie?

Marek Rudnicki, dziennikarz „Głosu Szczecińskiego", przeprowadził w 2011 roku śledztwo w niezwykle ważkiej sprawie: czy paprykarz szczeciński został w PRL-u opatentowany? Tak twierdził m.in. Bogusław Borysewicz, ale dokumentów nie udało się odnaleźć. - Nasze produkty otrzymywały znak towarowy i były zgłaszane do urzędu patentowego. (...) Taki patent dostały np. „Koreczki szczecińskie" i są pośrednim dowodem, że taki patent istniał - przypomniał.

W Urzędzie Patentowym RP informują, że firma PPS „Gryfryb" (następczyni „Gryfa") trzy razy ubiegała się o patent dla „Paprykarza szczecińskiego", ale dopiero w latach 1992-1996. Dostała decyzję odmowną. Dlaczego? Nie wiadomo. Dodajmy, że na przełomie lat 60. i 70. aż osiem wyrobów „Gryfa" otrzymało znak jakości „Q", w tym bardzo popularna niegdyś „Sałatka pikantna z makreli" oraz „Brysling w oleju aromatycznym".

Dziś paprykarz w różnych wersjach i od różnych producentów widnieje nawet na ministerialnej liście produktów tradycyjnych województwa zachodniopomorskiego - obok „Pasztecików" Bogumiły Polańskiej, jeziorowego ogórka kiszonego, kapusty kiszonej z beczki, ogórka kołobrzeskiego, chleba razowego koprzywieńskiego, śliwek z Dębiny, miodu drahimskiego oraz trójniaka.

FOT. CC

Twórcy instalacji pomnika paprykarza szczecińskiego, który kiedyś zdobił Szczecin: Bogusław Dydek i Jacek Jastrzębski

Chleb, paprykarz, wódka

W 2003 r. Adam Zadworny z „Gazety Wyborczej", pisząc tekst o paprykarzu, przeprowadził niecodzienny eksperyment: rozesłał wśród znajomych ankietę na temat jego smaku. Odzew był jednoznaczny: „Bywał mniej lub bardziej pikantny, cholera wie, od czego to zależało"; „Czasami jak rzucili gorszą partię, to kręgosłupy się trafiały, kawałki płetw, łusek. Ale w akademiku wszystko się jadło"; „Kiedyś próbowałem go podgrzać, bo na puszce było napisane, że można też jeść na gorąco. Wyszło coś strasznego".

Co ciekawe, nikt nie przyznał się do tego, że smaku tego produktu nie zna. To z jednej strony efekt jego dawnej sławy, z drugiej zaś niekończącego się kryzysu gospodarczego w Polsce Ludowej. Paprykarz często nie spełniał bowiem wymogu pierwotnej normy zawartości 50 proc. mięsa rybiego, a poza mięsem trafiały do niego wszelakie odpady, nierzadko budzące grozę. W kilku numerach „Kuriera Szczecińskiego" z połowy sierpnia 1972 roku alarmowano, że w pewnej partii paprykarza znaleziono „elementy metalowe przypominające fragmenty łożyska tocznego".

Specjał ze Szczecina miał za to podstawową zaletę: był ogólnie dostępny, tani i rzucał się w oczy z powodu czerwonej etykiety. Pasował jako przekąska, mógł być zagryzką do alkoholu, przydawał się na wycieczkach i przy ognisku. W 1970 r. puszka paprykarza kosztowała 2,5 zł, tyle co bochenek chleba. Dla porównania: kilo cukru 2,70 zł, litr mleka 3,30 zł, kilo margaryny 34 zł, tabliczka czekolady 15 zł, a pół litra wódki 50 zł.

Zrodzone z nostalgii

Gdyby klasyfikować kulinaria wedle sentymentu, paprykarz trafiłby do popularnej kategorii „kiedyś wszystko było lepsze". Rosół podczas domowych obiadów był bezkonkurencyjny, bo z „prawdziwej kury"; kaszankę można było przysmażyć na patelni; salcesony były smaczniejsze, bo w ogóle były - od włoskiego po brunszwicki. Piwo „Łomża", produkowane w PRL-owskim browarze nie miało zaś konkurencji na wschód od Wyszkowa.

Nawet bułka z pieczarkowym farszem, która uchodziła w późnych latach 80. za rodzimy fast food, spełniała kanony gastronomicznej satysfakcji. Podobnie jak bajaderka - ciasto z resztek, które mogłoby pretendować do miana ówczesnego polskiego zero waste, gdyby nie narodziło się prozaicznie, z kryzysu.

Nostalgii nie wolno lekceważyć, ale nie można przeceniać. Autorzy wpisu na rządowej stronie Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi zapomnieli, że paprykarz szczeciński to ostatecznie jedynie puszka rybna, nawet jeśli owiana sentymentem, a nie potrawa definiująca polską gastronomię. „Paprykarz szczeciński zdobywa wiele nagród, m.in.: I miejsce w konkursie »Nasze Kulinarne Dziedzictwo - Smaki Regionów«, a także III miejsce w wakacyjnym konkursie kulinarnym »Zachodniopomorskie Je Je Je!«".

Echem tam pompowanej sławy jest m.in. „pomnik" Paprykarza Szczecińskiego autorstwa Bogusława Dydka i Jacka Jastrzębskiego - rodzaj instalacji przedstawiający monstrualną puszkę, który wabi turystów na plac Gryfitów na Łasztowni w Szczecinie. Walory estetyczne pomnika są dyskusyjne, wrażenie - piorunujące.

„Przez nas wykonane"

Na koniec kilka słów o jeszcze jednym elemencie: paprykarz szczeciński jest co prawda przykładem regionalnej gastronomicznej wynalazczości swoich czasów, ale z czasem stał się memicznym elementem ogólnonarodowej dumy. Podobnie jak majonez kielecki, flaki zamojskie czy śliwka nałęczowska. Ma to niewiele wspólnego z daniami, które zrodziły się w Polsce Ludowej z powodu narodowych kompleksów. Takie fenomeny kulinarne, jak fasolka po bretońsku, śledź po japońsku, kurczak po mandaryńsku, ryba po grecku, sałatka grecka czy wreszcie rodzimej produkcji włoska mortadela zaliczyć można do dań „kuchni wyobrażonej" z czasów, gdy Polską rządzili towarzysze Gomułka i Gierek.

Elżbieta Szczepańska w „Bohemistyce", czasopiśmie Uniwersytetu Jagiellońskiego (nr 2 z 2020 r.), w tekście „Na tropie czeskich i polskich ciekawostek kulinarnych" zalicza te dania do kategorii „marzeń" i podsumowuje: „Ich nazwy świadczą raczej o polskich wyobrażeniach o tamtejszych kuchniach, ale jednocześnie odpowiadają raczej polskim gustom kulinarnym".

Paprykarz nie jest jednak „wyobrażony" - jest całkowicie realny, nie ma odpowiednika w innych gastronomiach. „Patrzcie, mówimy, to jest nasze, przez nas wykonane" - można by zacytować tekst z „Misia". Przynajmniej jeśli idzie o puszki rybne coś się nam za komuny udało.©℗

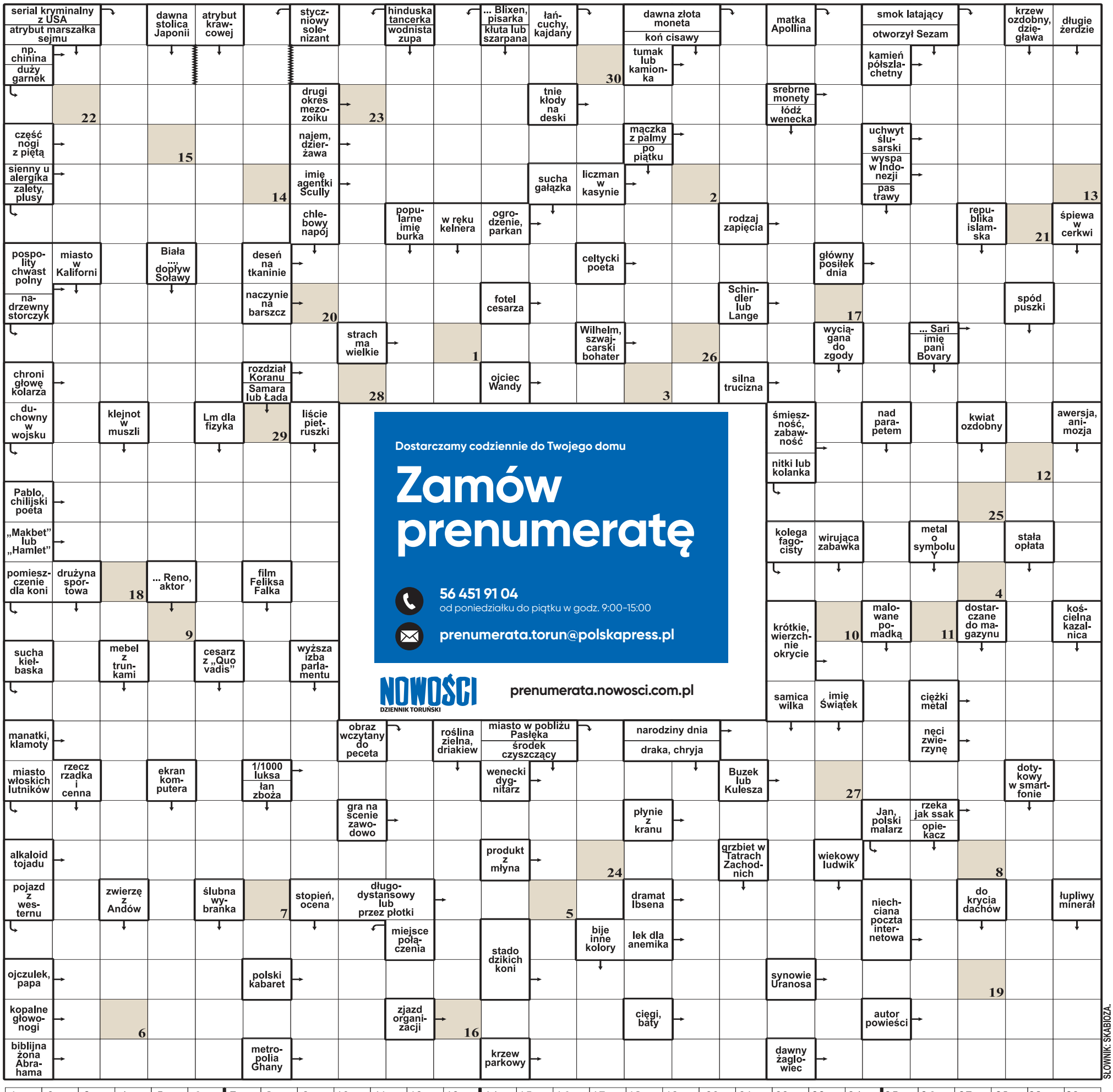
eprasa.pl 704eab5f0d

KRZYŻÓWKI

DODATEK DLA PRENUMERATORÓW

GRUDZIEŃ 2025 R.

NOWOŚCI DZIENNIK TORUŃSKI



Dostarczamy codziennie do Twojego domu

Zamów prenumeratę

56 451 91 04
od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-15:00

prenumerata.torun@polskapress.pl

NOWOŚCI DZIENNIK TORUŃSKI

prenumerata.nowosci.com.pl

SŁOWNIK: SKABIOZA.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

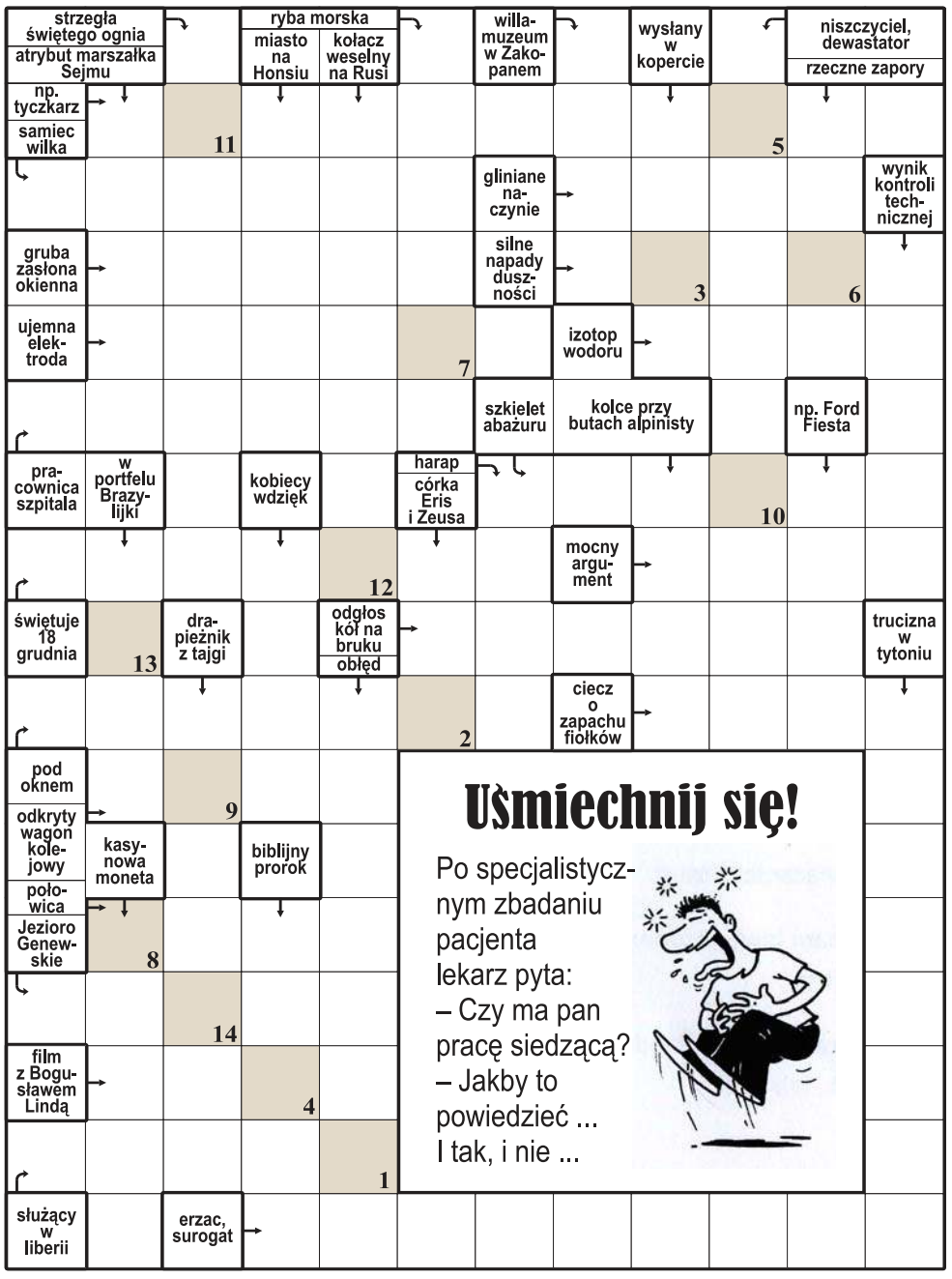
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 30 utworzą rozwiązanie – myśl Wiesława Brudzińskiego.

ROZWIĄZANIE: CZASEM WYJĄTKI ROZSŁAWIAJĄ REGUŁĘ.

eprasa.pl 704eab5f0d

dodatek dla prenumeratorów
Nr 94 - grudzień 2025

Krzyżówka panoramiczna



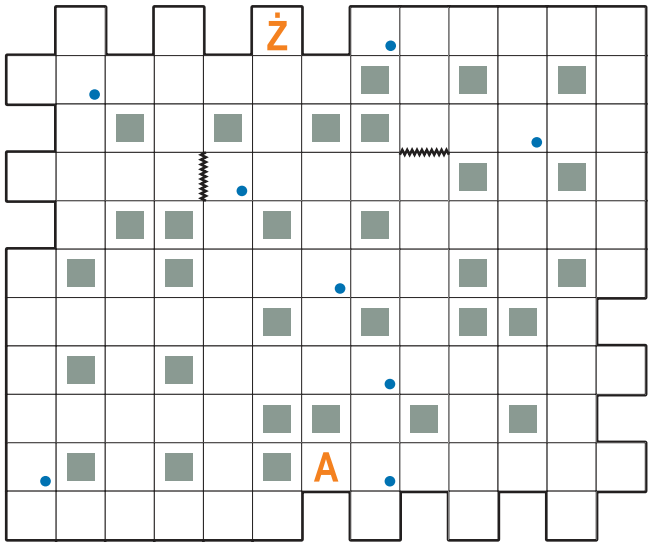
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 14 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

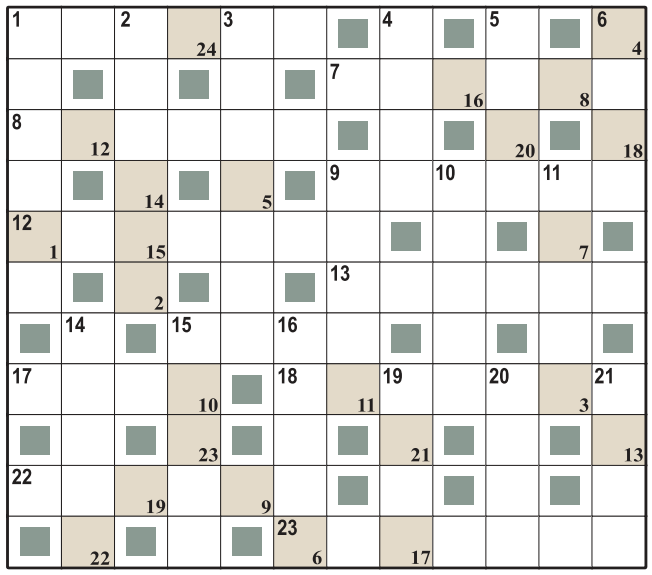
Krzyżówka A-Ż

Każdy odgadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

A) arkusz z pytaniami i miejscem na odpowiedzi (7).
B) worek ze skóry przeznaczony na płyny (6).
C) część robocza koparki (8).
D) sumy przeznaczone na koszty utrzymania w podróży służbowej (5).
E) przeszedł na zasłużony odpoczynek (6).
F) Julian, jeden z najwybitniejszych polskich akwarelistów, (5).
G) kraj w Afryce nad Atlantykiem (6).
H) swawolna zabawa, psoty (5).
I) zespół Michała Wiśniewskiego (3,5).
J) hinduskie ćwiczenia z medytacją (4).
K) „więzienie” kanarka (6).
L) filmowa rola Angeliny Jolie (4,5).
Ł) roślina na nawóz zielony (5).
M) majątek osobisty, posiadane dobra (6).
N) radzenie nad jakimiś sprawami (6).
O) ostatnia litera alfabetu greckiego (5).
P) angielski kucyk (4).
R) wybierany w wyborach samorządowych (5).
S) egoista, sobek (7).
T) rodzaj nieregularnego czworokąta (9).
U) żale, pretensje (5).
W) wierzchnia część skrzyni, klapa (5).
Z) pozycja na drążku (4).
Ż) w herbie Białowieży (4).



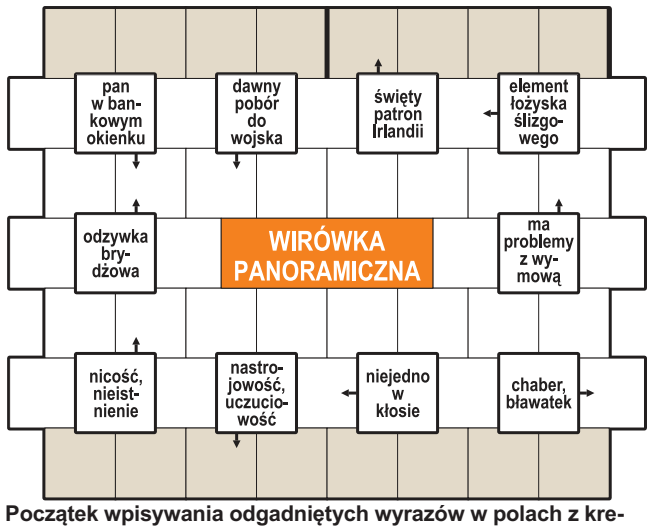
Krzyżówka z hasłem



Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 24 utworzą rozwiązanie – przysłowie hiszpańskie.

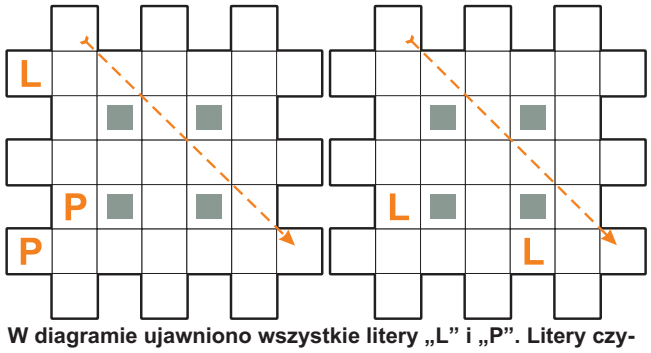
Poziomo:
1) rodzaj linii,
7) często mylą,
8) kraina nad Dniestrem,
9) sfora, czereda,
12) ... kołem lub w kościach,
13) olbrzym, kolos,
15) wpis w paszporcie,
17) yerba ...,
18) aktor lub malarz,
22) Katarzyna Wielka,
23) Augiasza.

Pionowo:
1) kuliste sklepienie,
2) zamyślenie się,
3) filcowe buty,
4) kończy walkę w ringu,
5) porcja leku,
6) roślina pastewna,
9) z kukułką,
10) gra owalną piłką,
11) azjatycki kuzyn psa,
14) błazen, arlekin,
15) sułtański minister,
16) rezerwa, zasób,
19) podpora grochu,
20) Teksas lub Alaska,
21) kontynent z Laosem.



Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie – imiona i nazwisko aktora.

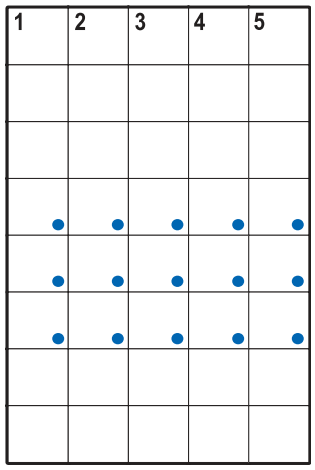
Duet jolek



W diagramie ujawniono wszystkie litery „L” i „P”. Litery czytane wzdłuż linii przerywanej (w obu diagramach) utworzą rozwiązanie: tytuł filmu. W przypadkowej kolejności:

– przyrząd do rysowania pięciolinii
– „Ojciec ...”, polski serial kryminalny
– miasto w świętokrzyskiem
– kuracja, leczenie
– budowla ze śmigami
– kraj w Afryce z Mogadiszem
– potocznie o wyzyskiwaczu
– zasila latarkę
– coś tajemniczego, enigmat
– azjatyckie prawo małżeńskie
– przed Bożym Narodzeniem
– dozownik, aplikator

Logogryf



Litery w polach z kropką czytane kolumnami utworzą rozwiązanie – tytuł filmu.

1) wielki wąż dusiciel,
2) przynosi ukojenie,
3) Ewa, aktorka z filmu „Kogel -mogel”,
4) autem pod wskazany adres,
5) Kastor dla Polluksa.

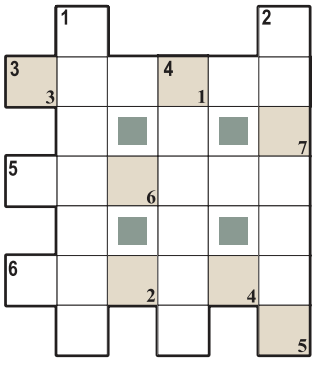
Szyfr

Litery z pól od 1 do 16 utworzą rozwiązanie: imię i nazwisko piosenkarza.

Poziomo:
3) mały z dużej chmury,
2) słowiańskie dusze zmarłych.

Pionowo:
8) okręg, rewir,
15) księżniczka z powieści „Wiedźmin”.

Krzyżówka



Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 7 utworzą rozwiązanie.

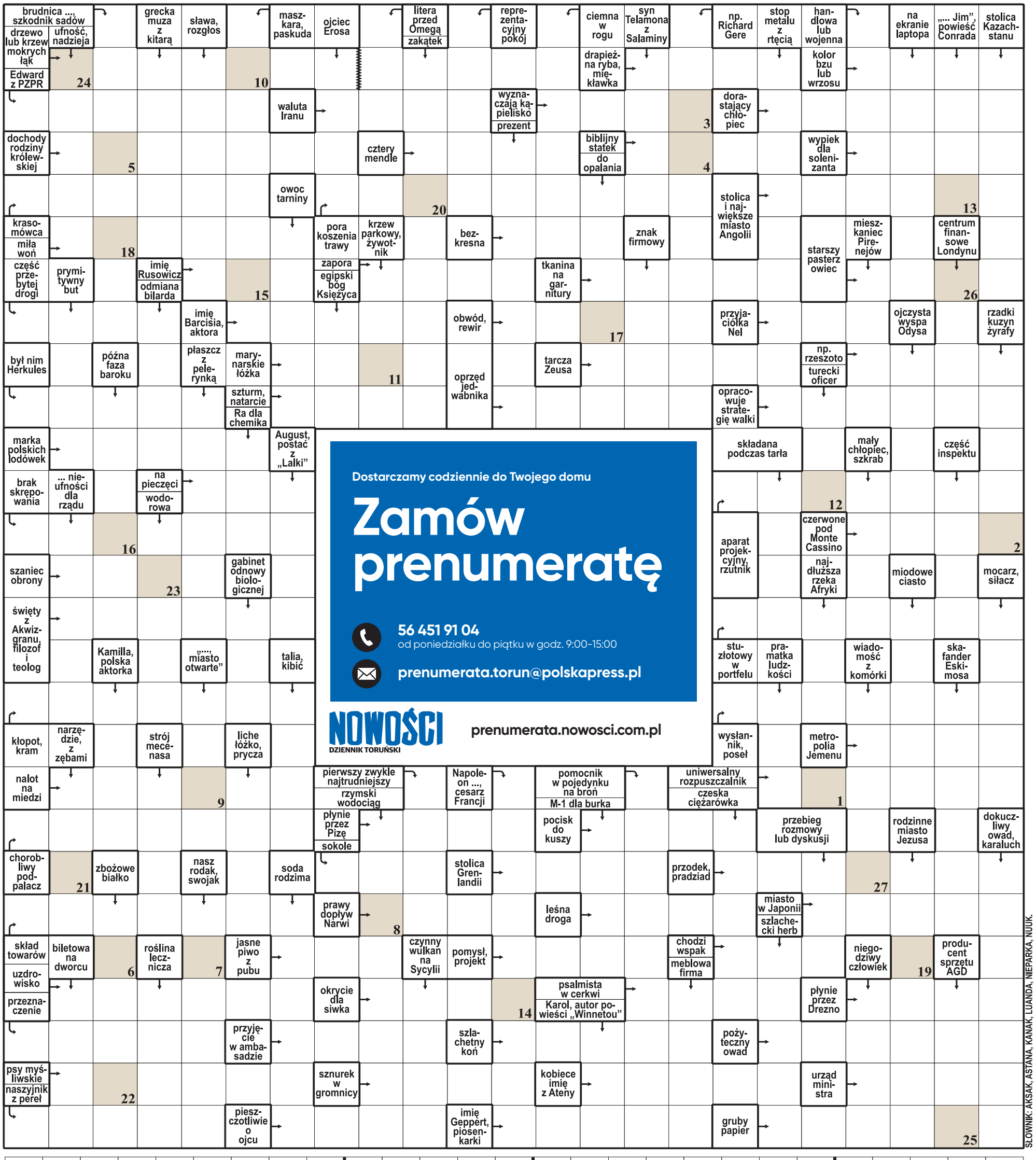
Poziomo:
3, 5, 6) ziółko, huncwot.

Pionowo:
1) do szycia lub pisania,
2) atrament dla skryby,
3) modniś, elegant.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: Jestem dzokejem; **krzyżówka z hasłem:** Łatwo serce rozum zakrzyczy; **wirówka panoramiczna:** Jean Paul Belmondo; **logogryf:** „Koniec przyjaźni”; **szyfr:** Andrzej Rosiewicz; **krzyżówka:** gagatek; **duet jolek:** „Twarda sztuka”; **krzyżówka A-Ż:** marcepan.

eprasa.pl 704eab5f0d



Dostarczamy codziennie do Twojego domu

Zamów prenumeratę

56 451 91 04
od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-15:00

prenumerata.torun@polskapress.pl

NOWOŚCI
DZIENNIK TORUŃSKI

prenumerata.nowosci.com.pl

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27

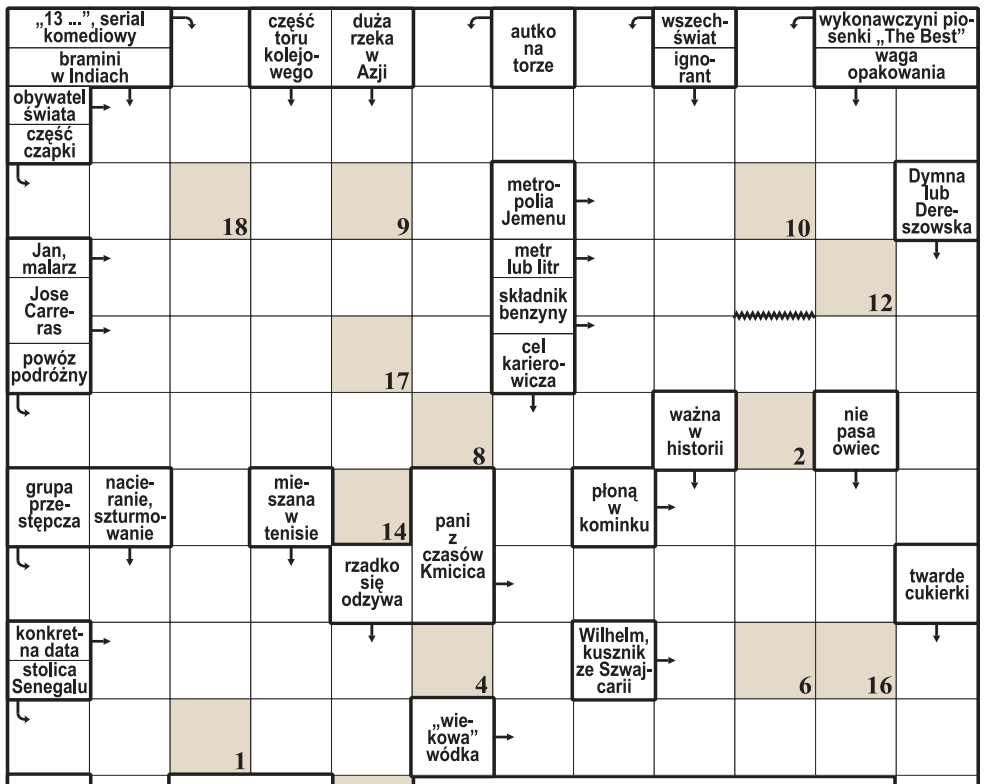
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 27 utworzą rozwiązanie – przysłowie afrykańskie.

ROZWIĄZANIE: CIERPLIWY ZJADA DOJRZAŁE OWOCE.

eprasa.pl 704eab5f0d

dodatek dla prenumeratorów
Nr 94 - grudzień 2025

Krzyżówka panoramiczna



Uśmiechnij się!

Szkot kupił dwa losy na loterię i na jeden wygrał samochód. Wszyscy zaczęli mu gratulować, a on stoi smutny i niepocieszony.
– Czemu się tak trapisz – pytają go znajomi. – Przecież wygrałeś samochód!
– Powiedzcie mi – mówi zasmucony Szkot. – Po co ja ...?

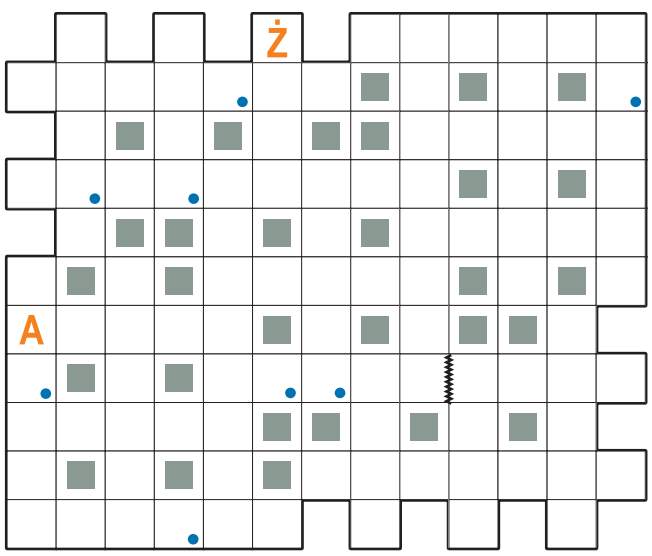
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 18 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

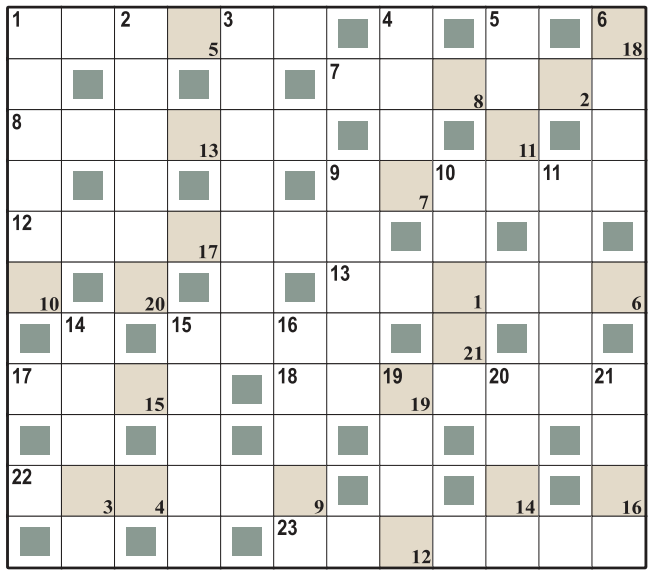
Krzyżówka A-Ż

Każdy odgadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

A) Jerozolimskie lub Ujazdowskie w stolicy (5).
B) bawidamek, donżuan (7).
C) złoty ..., posąg bóstwa, czczony przez Izraelitów jako święte zwierzę (6).
D) Alain, aktor francuski („W kręgu zła") (5).
E) wynik działania, rezultat (5).
F) Krystyna, aktorka z filmu „Mój Nikifor" (7).
G) krokodyle lub węże (4).
H) hurtowy lub detaliczny (6).
I) myśl przewodnia wyznaczająca cel i kierunek działania (4).
J) kasza z łuskanego ziarna prosa (5).
K) naczynie drewniane z klepek (4).
L) potocznie o gąsienicy (6).
Ł) większy klasztor prawosławny (5).
M) autorka powieści „Błękitna planeta" (5,4).
N) żołnierz wynajęty za pieniądze (8).
O) lekarz kierujący oddziałem szpitala (9).
P) gruba kołdra zrobiona z ptasich piór (8).
R) bardzo mały pies pokojowy o krótkiej i gładkiej sierści (6).
S) przechadzka po parku (6).
T) ... Woods, golfista z USA (5).
U) „... ostatni, Mohikanin" (5).
W) Orson, reżyser filmu „Obywatel Kane" (6).
Z) angielskie z drzewa pimentowego (5).
Ż) dawna kopalnia soli (4).



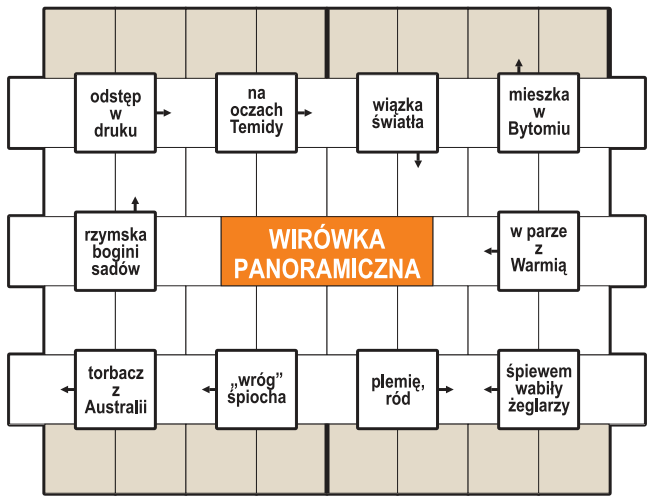
Krzyżówka z hasłem



Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 21 utworzą rozwiązanie – przysłowie angielskie.

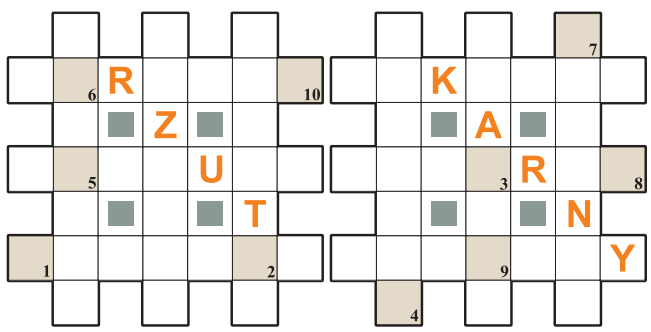
Poziomo:
1) ciało niebieskie z warkoczem,
7) arbiter, rozjemca,
8) kiełbasa jak ser,
9) szybuje nad Andami,
12) rodzaj ściegu,
13) roślina na zupę,
15) kuzynka lucerny,
17) rozgrywki sportowe,
18) miękka tkanina,
22) ruchome w galerii handlowej,
23) utwór muzyczny.

Pionowo:
1) z ciałami niebieskimi,
2) Pablo Picasso,
3) ... Dalton, filmowy Bond,
4) krążek kiełbasy,
5) ozdobna uprząż końska,
6) Kamilla, aktorka („Vinci"),
9) kurtka dżokeja,
10) uzdrowisko na Riwierze,
11) ssak spokrewniony z żyrafą,
14) ... Damoklesa,
15) cnota, zaleta,
16) oczko w pierścionku,
19) wcięcie w pasie,
20) pszczółka z kreskówki,
21) miasto samowarów.



Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie – aforyzm Demostenesa.

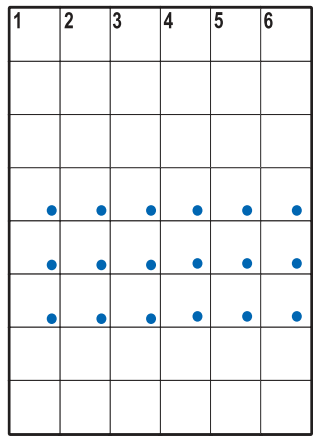
Duet jolek



W diagramach ujawniono niektóre litery. Litery z pól ponumerowanych od 1 do 10 utworzą rozwiązanie.

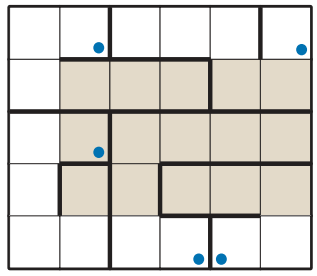
W przypadkowej kolejności:
– zapał, którego nie wolno tracić
– most zbudowany nad torami kolejowymi, drogą, wąwozem
– wzajemna wymiana myśli za pomocą słów
– gęste skupisko krzewów
– gumowy but z cholewką
– królestwo lwa
– leśny ssak, borsuk
– upiększa twarz
– złośliwe przykrości
– pszczeli wytwór z wosku
– zarozumiały smerf
– Marek, aktor z „Ekstradycji"

Logogryf



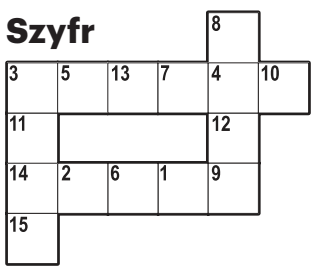
Litery w polach z kropką czytane kolumnami, utworzą rozwiązanie: imię i nazwisko piosenkarki.
1) szuka chleba na obczyźnie,
2) przysmak z makaronu ryżowego,
3) brawura, zuchwałość,
4) chłopiec z lekką nadwagą,
5) pokrycie na poduszkę,
6) sprzedawca w budce.

Pantropa



Początek wpisywania wyrazów w polach z kropką. Litery w kolorowych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
– uczona prelekcja
– szkocki deseń
– zorganizowany pobyt dzieci na wakacjach
– usypany w Krakowie na cześć Kościuszki
– zarządca upadłej firmy

Szyfr



Litery z pól od 1 do 15 utworzą rozwiązanie: imię i nazwisko malarza.
Poziomo:
3) baśniowa istotka,
14) zamknięta grupa społeczna.
Pionowo:
8) krzykliwy ptak nadmorski,
3) suche w stoczni.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: ... kupiłem ten drugi los; **wirówka panoramiczna:** jaka myśl, taki czyn; **krzyżówka z hasłem:** Ciche wody są najgłębsze; **pantropa:** Ładny koniec lata; **duet jolek:** jedenastka; **szyfr:** Tadeusz Makowski; **logogryf:** Grażyna Łobaszewska; **krzyżówka A-Ż:** marynarz.

eprasa.pl 704eab5f0d

Dostarczamy codziennie do Twojego domu

Zamów prenumeratę

56 451 91 04
od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-15:00

prenumerata.torun@polskapress.pl

NOWOŚCI
DZIENNIK TORUŃSKI

prenumerata.nowosci.com.pl

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36

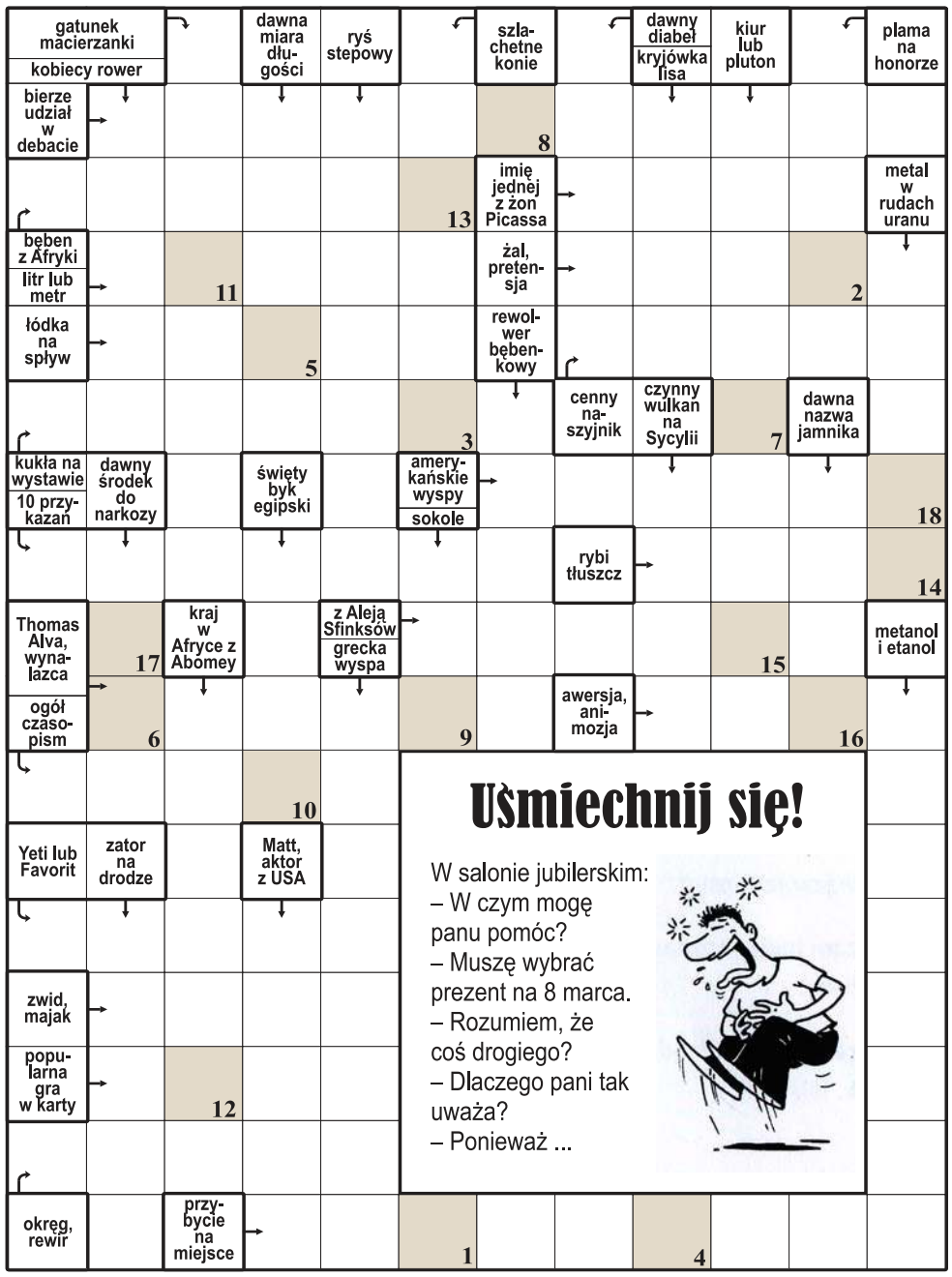
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 36 utworzą rozwiązanie – myśl Lidii Jasińskiej.

ROZWIĄZANIE: STARAJĄC SIĘ O RĘKĘ BACZMY, BY BYŁA SZCZODRA.

eprasa.pl 704eab5f0d

dodatek dla prenumeratorów
Nr 94 - grudzień 2025

Krzyżówka panoramiczna



Uśmiechnij się!

W salonie jubilerskim:
– W czym mogę panu pomóc?
– Muszę wybrać prezent na 8 marca.
– Rozumiem, że coś drogiego?
– Dlaczego pani tak uważa?
– Ponieważ ...

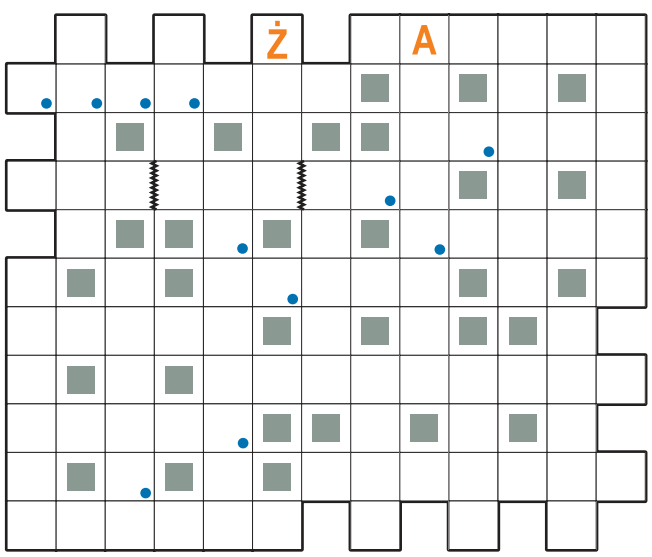
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 18 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

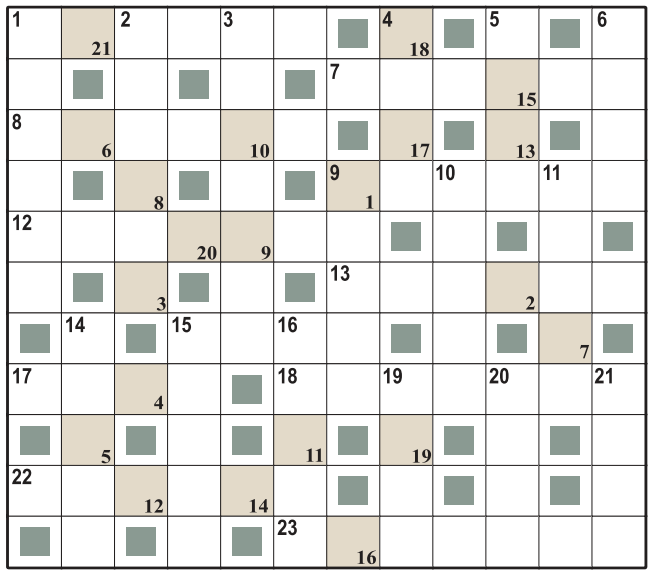
Krzyżówka A-Ż

Każdy odgadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

A) ... Jolie, zagrała w filmie „Salt" (8).
B) artystyczna cyganeria (6).
C) namiot z areną (4).
D) dwa garnki w jednym (9).
E) „... lodowcowa", film animowany (5).
F) rowek wycięty wzdłuż brzegu deski (4).
G) chłopiec stajenny (5).
H) duński książę z dramatu Szekspira (6).
I) w cerkwi lub na ekranie komputera (5).
J) ... Nicholson, aktor z filmu „Czarownice z Eastwick" (4).
K) chwyt niedozwolony w zapasach (6).
L) opera w trzech aktach autorstwa Léo Delibes'a (5).
Ł) jeden ze Smerfów (6).
M) zastąpił siennik (7).
N) kraina wiecznego szczęścia (5).
O) straż czuwająca nad bezpieczeństwem (7).
P) owad z rzędu karaczanów, zadomka (6).
R) bonifikata udzielana stałemu klientowi (5).
S) krótka scena kabaretowa z dowcipnym dialogiem (5).
T) polski serial w reżyserii Ryszarda Bugajskiego (3,3,3).
U) druk reklamowy lub propagandowy (6).
W) „Mówią ...", polski miesięcznik historyczny (5).
Z) Magdalena, aktorka z „Pana Wołodyjowskiego" (8).
Ż) płazy bezogonowe (4).



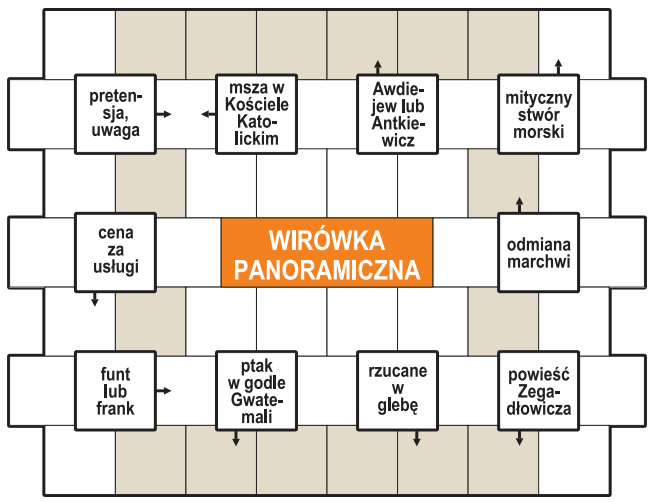
Krzyżówka z hasłem



Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 21 utworzą rozwiązanie – przysłowie czeskie.

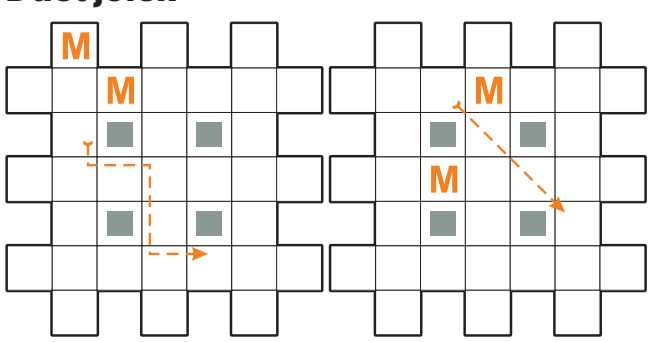
Poziomo:
1) mądrala, rezolut,
7) stawiany obwinionemu,
8) czyta listę dialogową,
9) grzywna dla kierowcy,
12) kuchenny mebel,
13) plama na suficie,
15) duża skrzynia,
17) poetycko o twarzy,
18) turystyczny kajak,
22) grecka szkoła filozoficzna,
23) europejskie góry.

Pionowo:
1) autko na polu golfowym,
2) Bożena, polska aktorka,
3) np. „Iliada" lub „Odyseja",
4) materiał opatrunkowy,
5) trujący tlenek węgla,
6) stała posada,
9) roślina bez korzeni,
10) naród, społeczeństwo,
11) okrągła scena,
14) Albert Einstein,
15) pokaz, parada,
16) łowny kuzyn bekasa,
19) łobuz, niegodziwiec,
20) gwiazda opery,
21) czarny koń.



Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: tytuł filmu.

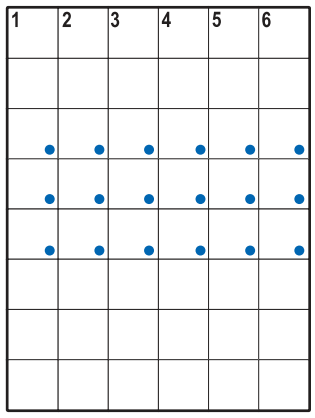
Duet jolek



W diagramach ujawniono wszystkie litery „M". Litery czytane wzdłuż linii przerywanej (w obu diagramach), utworzą rozwiązanie: tytuł serialu.

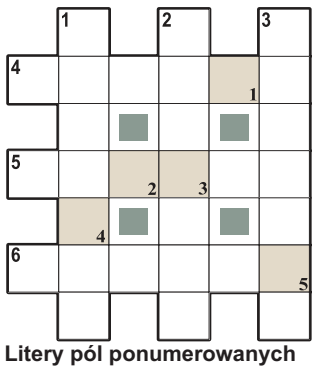
W przypadkowej kolejności:
– ląduje na Orly
– zbrojownia, cekhauz
– pojazd wodno-lądowy
– Janusz, polski reżyser
– Mireille, piosenkarka
– aplauz, brawa
– osiedle pszczelich domków
– w filozofii Platona stwórca świata
– zespół sześciu muzyków
– sól kwasu bromowego
– angielski klub piłkarski
– dodatek do ziemniaków

Logogryf



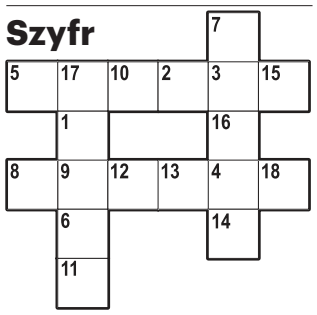
Litery w polach z kropką czytane kolumnami utworzą rozwiązanie: imię i nazwisko aktorki.
1) skrzynka na kosztowności,
2) stale mu zimno,
3) mącznik ..., szkodnik zbóż,
4) ubranie, okrycie,
5) Jan, szewc i pułkownik,
6) dubluje aktora w filmie.

Krzyżówka



Litery pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 5 utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
4, 5 i 6) biała broń.
Pionowo:
1) Rostowa z „Wojny i pokoju" Tołstoja,
2) większa suma pieniędzy,
3) naczynie do nabierania płynów.

Szyfr

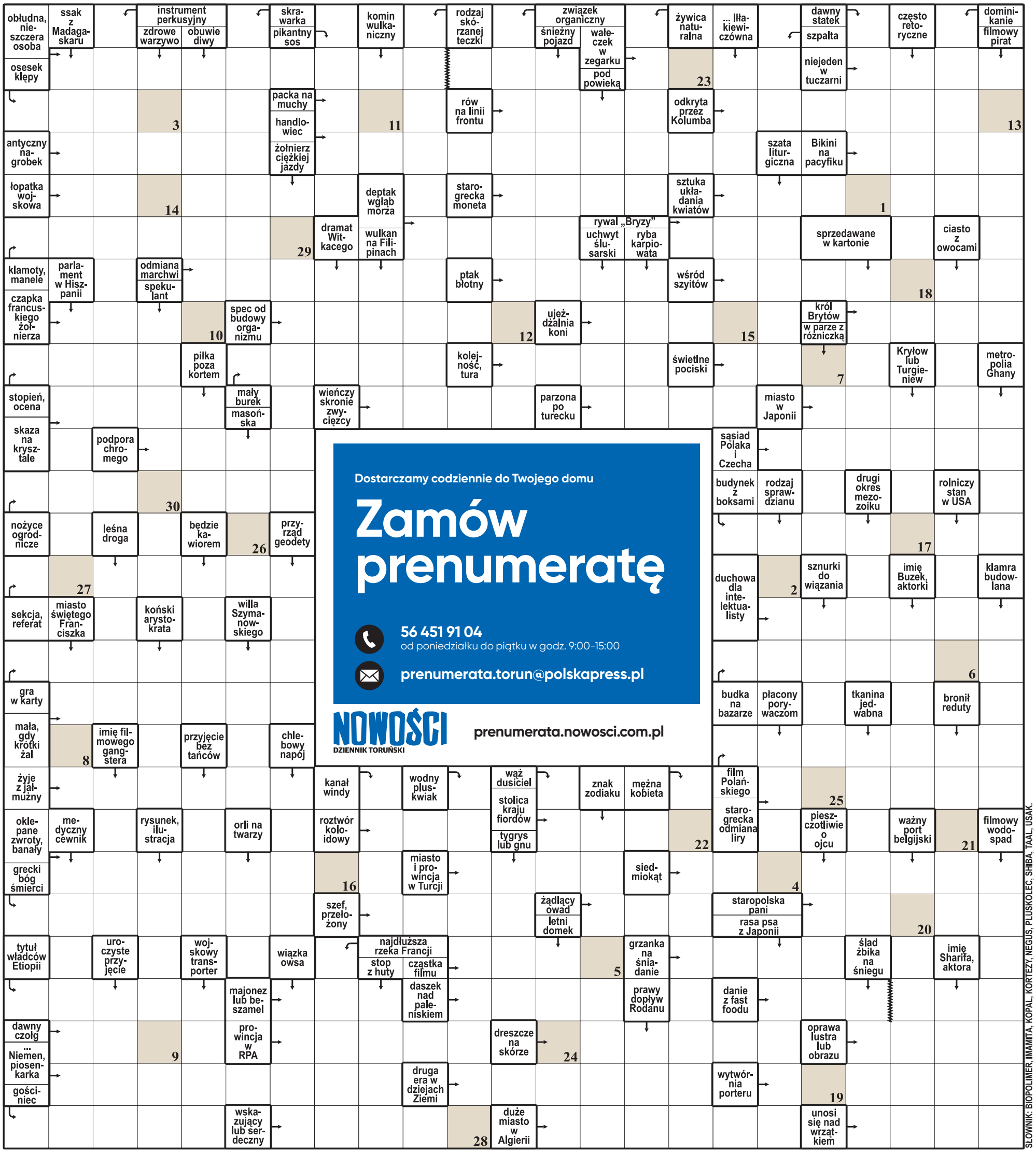


Litery z pól od 1 do 18 utworzą rozwiązanie: imię i nazwisko aktorki i wokalistki.
Poziomo:
5) minerał skałotwórczy, np. ortoklaz,
8) wydeptana ścieżka polna.
Pionowo:
7) kawa rozpuszczalna,
17) przestarzale: marmur włoski.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: Dziś jest osiemnasty; **wirówka panoramiczna:** "Totalny kataklizm"; **krzyżówka z hasłem:** Milczenie oznacza zgodę; **krzyżówka:** spisa; **duet jolek:** "The Last Of Us"; **szyfr:** Aleksandra Różańska; **logogryf:** Katarzyna Zielińska; **krzyżówka A-Ż:** materializm.

eprasa.pl 704eab5f0d



Dostarczamy codziennie do Twojego domu

Zamów prenumeratę

56 451 91 04
od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-15:00

prenumerata.torun@polskapress.pl

NOWOŚCI
DZIENNIK TORUŃSKI

prenumerata.nowosci.com.pl

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

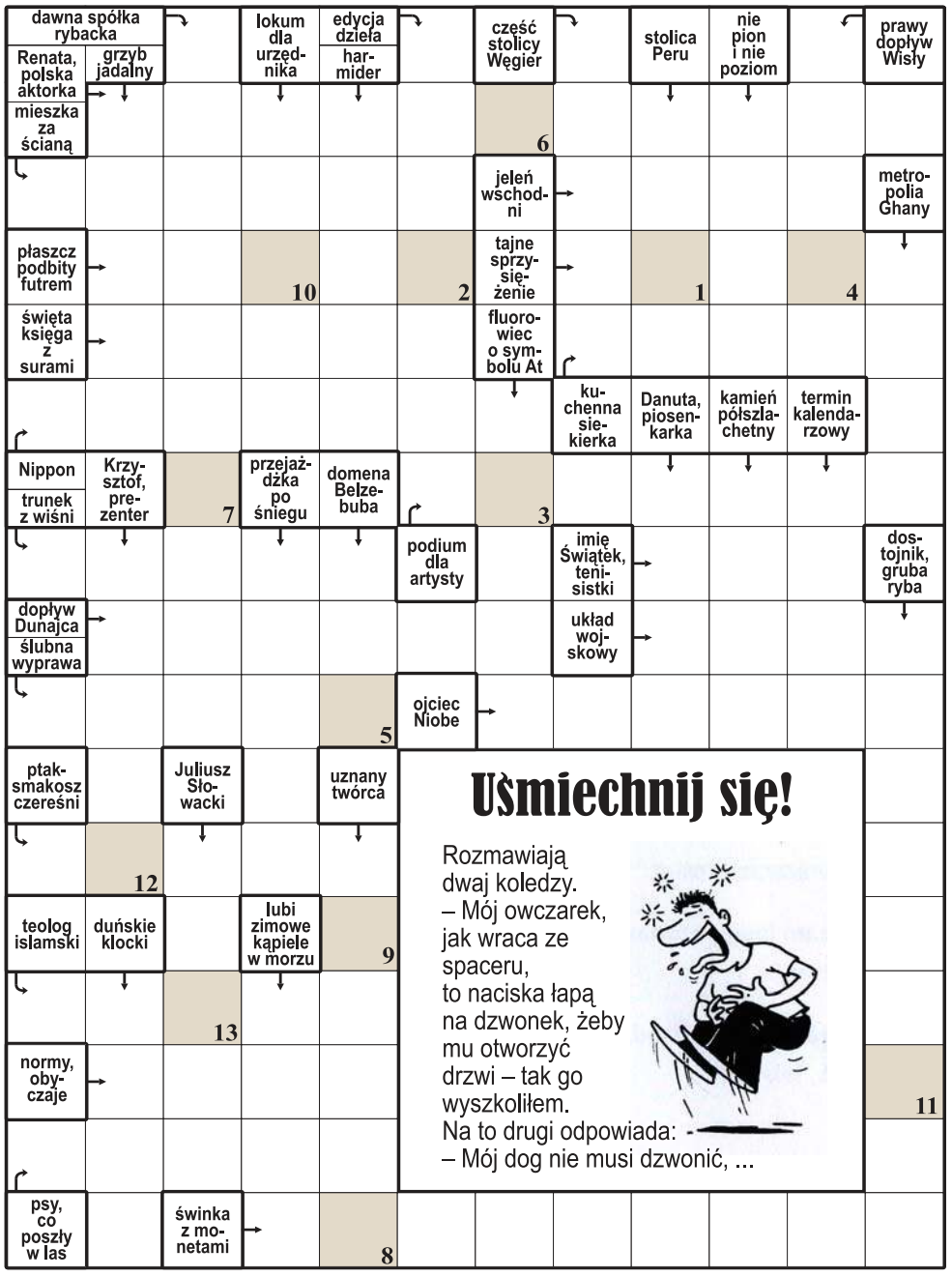
Litery z pól ponumerowanych od 1 do 30 utworzą rozwiązanie – myśl Antona Czechowa.

ROZWIĄZANIE: BEZ PRACY NIE MA PEŁNI RADOŚCI ŻYCIA.

eprasa.pl 704eab5f0d

dodatek dla prenumeratorów
Nr 94 - grudzień 2025

Krzyżówka panoramiczna



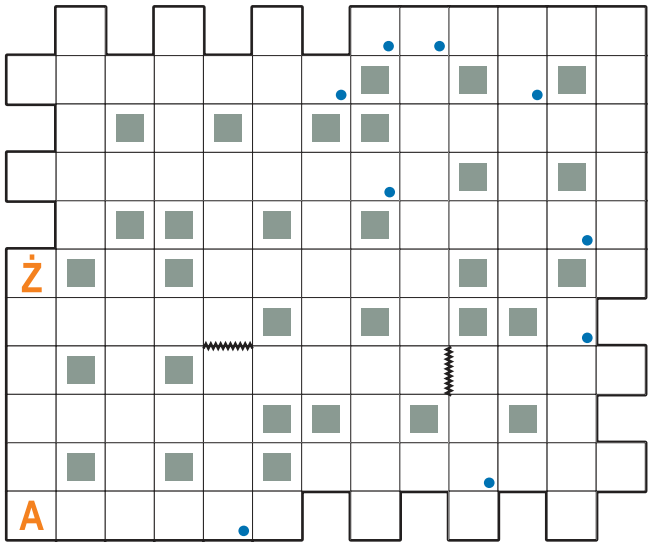
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 13 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

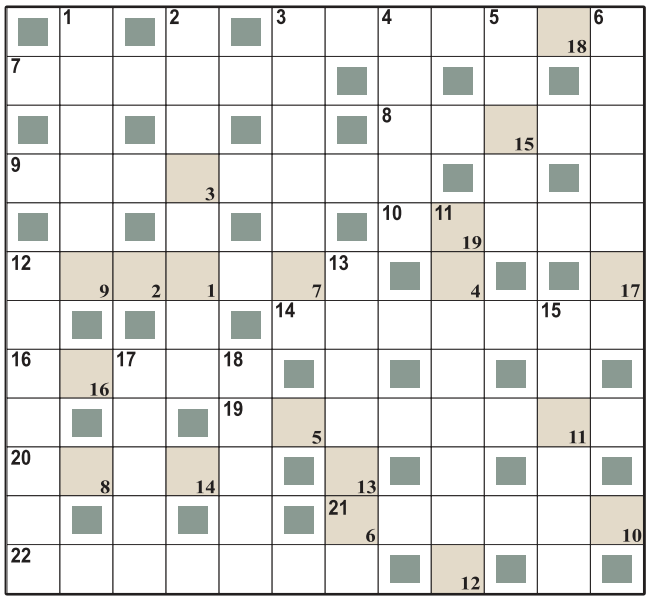
Krzyżówka A-Ż

Każdy odgadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

A) zapach świeżo parzonej kawy (6).
B) kraj w Ameryce Południowej z La Paz (7).
C) masa powstała z mąki, wody lub mleka i innych składników (6).
D) jego przysmakiem są żołędzie (4).
E) autor powieści „Germinal" (4,4).
F) rzymskie bóstwo lasów górskich (4).
G) tamponik lub samochód terenowy (5).
H) podawane przed odzewem, np. „Sezamie otwórz się" (5).
I) hiszpańska wyspa jak model Seata (5).
J) hinduski asceta (5).
K) starogrecki instrument podobny do liry (6).
L) film Romana Polańskiego (7).
Ł) ptak z długą szyją (6).
M) stan w USA graniczący z Kanadą (9).
N) gaz szlachetny (4).
O) nieprzychylność spadająca na piętnowanego (5).
P) zmielony cukier w postaci białego proszku (5).
R) kuchenny pomocnik (5).
S) zydel w szewskim warsztacie (6).
T) opały, kłopoty (8).
U) rasa owcy stepowej (5).
W) Grzegorz, aktor z serialu „Ranczo" (5).
Z) człowiek godny potępienia, pogardy (5,4).
Ż) szczęka dolna (6).



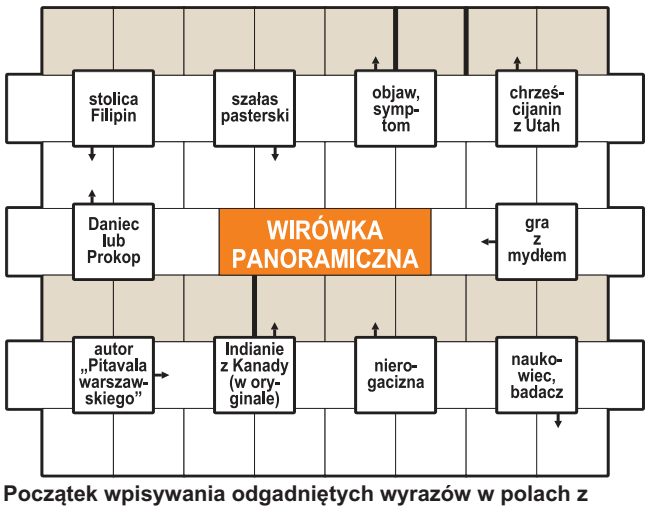
Krzyżówka z hasłem



Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 19 utworzą rozwiązanie – myśl Owidiusza.

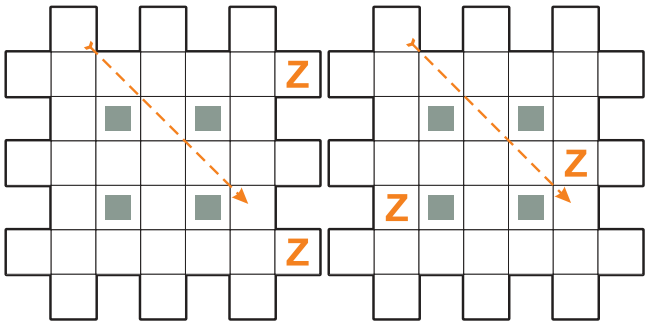
Poziomo:
3) humor, samopoczucie,
7) docenia piękno,
8) szpon orła,
9) szkoli sportowców,
10) niesnaski, spory,
12) owoc gruszki smaczliwki,
14) klub sportowy z Bydgoszczy,
16) małpiatka z Azji, tarsjusz,
19) odmiana śliwy,
20) buty sprintera,
21) Enrico, włoski tenor,
22) kolczasty prajaszczur.

Pionowo:
1) wyspa na rzece,
2) arktyczna gęś,
3) Pulitzera lub Nobla,
4) Michał, polski piosenkarz,
5) gałązka od Mikołaja,
6) roślina warzywna,
11) bierze udział w regatach,
12) sądowy obrońca,
13) trawa stepowa,
15) dawna nazwa Hindusów,
17) zwój papieru,
18) biała skała.



Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie – tytuł piosenki Czerwonych Gitar.

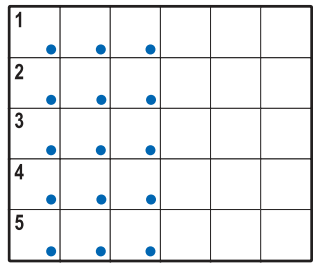
Duet jolek



Litery czytane wzdłuż linii przerywanej (w obu diagramach), utworzą rozwiązanie: tytuł amerykańskiego serialu. W diagramach ujawniono wszystkie litery „Z".

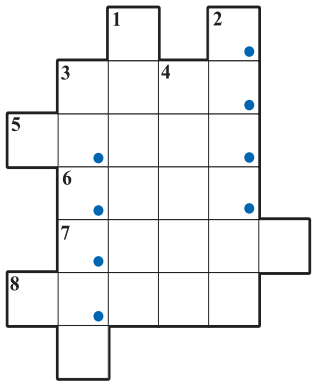
W przypadkowej kolejności:
– związane pęki chrustu umacniające nasyp
– łupiny ziemniaków
– wyrabia naczynia z gliny
– kruche, słone ciasteczko
– drapieżny kot, pantera
– brednie, bzdury
– wytwarza kajzerki i chałki
– księga rodowodów szlachty
– płynie przez Sławno
– autor powieści, pisarz
– gałązka wielkanocna
– szron na skroniach

Logogryf



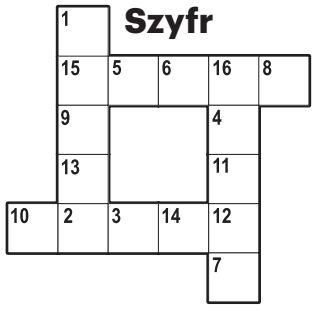
Litery w polach z kropką czytane rzędami utworzą rozwiązanie – imię i nazwisko aktora.
1) ciężka tkanina na zasłony,
2) japoński konkurent Toyoty,
3) gromada sardynek,
4) dawny taniec dworski,
5) słodki trunek.

Krzyżówka



Litery w oznaczonych kolumnach utworzą rozwiązanie – tytuł polskiego serialu.
Poziomo:
3) rasowy kot,
5) dawna złota moneta,
6) oczyszczona lub kaustyczna,
7) zielona na łące,
8) drobna, ostra drzazga.
Pionowo:
1) najlepszy wynik w sprincie,
2) sejmowy akt prawny,
3) rodzaj cegły,
4) „oczy" pilota.

Szyfr



Litery z pól od 1 do 16 utworzą rozwiązanie: imię i nazwisko reżysera.
Poziomo:
15) pierożek w barszczu,
10) kraj z Kopenhagą.
Pionowo:
1) dyktatura wojskowa,
16) ptak grzebiący.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: Ma swoje klucze; **wirówka panoramiczna:** Niebo z moich stron; **krzyżówka z hasłem:** Koniec dowodzi czynów; **krzyżówka:** „Usta, usta"; **szyfr:** Janusz Kondratiuk; **logogryf:** Bronisław Pawlik; **krzyżówka A-Ż:** strategia; **duet jolek:** „Crime Story".

eprasa.pl 704eab5f0d

PORTRET PAMIĘCIOWY NIE SŁUŻY DO IDENTYFIKACJI, A DO TYPOWANIA

Z wykształcenia plastyk, z zamiłowania obserwatorka ludzkich twarzy, . Ewa Zemło była pierwszą portrecistką policyjną w woj. podlaskim i od lat tworzy portrety pamięciowe

Agnieszka Domanowska

Jej praca to nie tylko składanie elementów twarzy w komputerze. To przede wszystkim spotkania z ludźmi, którzy jeszcze godzinę wcześniej mogli przeżyć coś, co zmieniło ich życie. To rozmowy z ofiarami gwałtów, ze świadkami przemocy, z dziećmi, które nie powinny znać takich emocji. A jednocześnie - to zawód, który daje poczucie sensu, sprawczości i wyraźnej granicy między tym, co dobre, a tym, co złe.

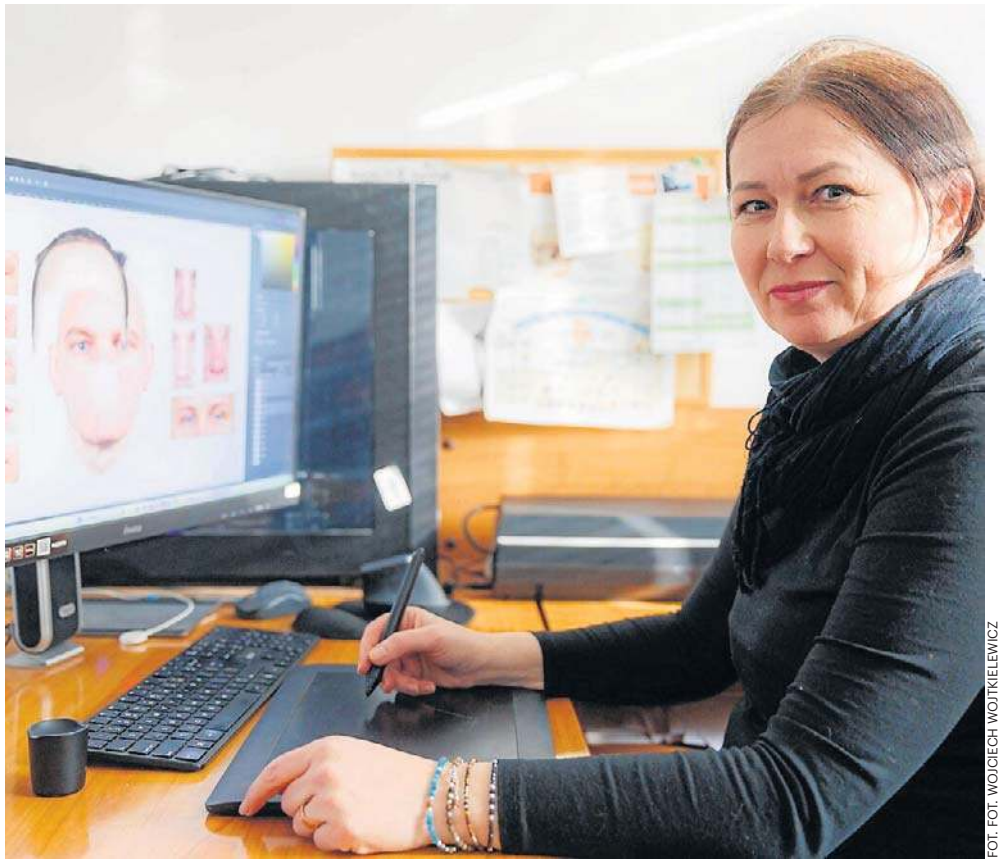
Pani Ewo, jak trafiła pani do policji? To chyba nietypowa droga dla plastyczki.
To prawda, w ogóle nie planowałam kariery w policji. Z wykształcenia jestem plastykiem, współpracuję z teatrem. Do policji trafiłam... żeby szerzyć kulturę. Prowadziłam na pół etatu policyjne spotkania ze sztuką - koło fotograficzne, organizowałam wystawy, plenery malarskie. Ludzie często się dziwią, ale w policji też pracują osoby wrażliwe na sztukę.Pewnego dnia naczelnik laboratorium kryminalistycznego „wyhaczył", że jest u nas ktoś, kto rysuje, a w województwie podlaskim nigdy nie było specjalisty od portretów pamięciowych. Zaproponował mi szkolenie. I tak zaczęła się przygoda. Kiedy zobaczyłam, na czym polega ta praca, pomyślałam: „Ale świetna sprawa!" Tworzysz coś, spotykasz ludzi, pracujesz jak plastyk - tylko w innych warunkach.

Czym właściwie jest portret pamięciowy? Bo w filmach wygląda to spektakularnie: świadek opisuje, a za chwilę mamy twarz przestępcy.
I to jest właśnie częste nieporozumienie. Portret pamięciowy nie służy do identyfikacji, a jedynie do typowania. Czyli tworzymy obraz osoby, który może pasować do kilku ludzi - i na tej podstawie policja wytypowuje kandydatów. Przychodzi świadek, osoba pokrzywdzona lub ktoś, kto przypadkiem widział daną osobę, i opisuje jej wygląd. Kiedyś byliśmy szkoleni z rysunku i wszystko wykonywaliśmy ręcznie. Teraz większość portrecistów w Polsce pracuje komputerowo. Mamy katalogi podzielone na elementy twarzy - oczy, nosy, usta, włosy - i składamy całość w programie graficznym. Ja pracuję w Photoshopie.

Ile czasu zajmuje stworzenie portretu?
To zależy wyłącznie od osoby, która opisuje. Jeśli ktoś dobrze pamięta i chce współpracować, jest drobiazgowy - portret może powstać w godzinę, czasem w trzy. Technika nie ma tu większego znaczenia. Technologia się zmieniła, ludzie nie. Pracujemy z dziećmi i z osobami starszymi - każdy inaczej zapamiętuje.

Wspomniała Pani o rysunku ręcznym. Dużo takich portretów Pani stworzyła?
Kiedy rozwijałam pracownię - bo w naszym województwie byłam pierwszą portrecistką - robiłam ponad sto portretów rocznie. Wszyscy portreciści musieli kiedyś mieć zdolności plastyczne, zdawaliśmy wstępne egzaminy z rysunku, zanim w ogóle dopuszczano nas do szkolenia. Przez pierwszy rok pracowało się wyłącznie techniką rysunkową. Praca w programie graficznym jest po prostu wygodniejsza. Można dowolnie zmieniać proporcje, wracać do poprzednich elementów, poprawiać tonację, kolorystykę. Przy rysunku - jeśli świadek zmieniał zdanie - trzeba było wycierać gumką i zaczynać od początku.

Czy portrety są rzeczywiście podobne? Wydaje się to trudne - sama nie wiedziałabym, jak zacząć opisywać twarz.
Wiele osób mówi dokładnie to samo: „Nie mam pamięci do twarzy". A potem okazuje się, że opisują świetnie. Ale bywa też odwrotnie. Pamiętam sytuację z trzema świadkami, którzy widzieli tę samą osobę w tym samym czasie. Z każdą osobą pracowałam oddzielnie - i powstały trzy zupełnie różne portrety. Co więcej, każda osoba zapamiętała inne nakrycie głowy. Jedna mówiła o czapce z daszkiem, druga o czymś przypominającym jarmułkę, trzecia o szoferce. Każda była absolutnie pewna swojej wersji. Nie dało się ich przekonać, że widziały to samo. To pokazuje, jak działa ludzka pamięć.


FOT. FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Mamy katalogi podzielone na elementy twarzy - oczy, nosy, usta, włosy - i składamy całość w programie graficznym - mówi Ewa Zemło, policyjna portrecistka

A kto jest bardziej wiarygodny - kobiety czy mężczyźni?
Naukowcy prowadzą różne badania, ale z mojego doświadczenia - nie ma reguły. Ludzie są po prostu różni. Mówi się, że kobiety lepiej zapamiętują szczegóły, ale ja na przykład sama nie mam dobrej pamięci do twarzy. Miałam też ciekawe przypadki z osobami starszymi. Kiedy popularne były oszustwa „na czary-mary", wiele takich osób - zwłaszcza z małych miejscowości - zaczynało opisy od stereotypu: „Musiała wyglądać jak czarownica", czyli nos do dołu, pryszcz, jakieś charakterystyczne rysy. Łączyli słowo „czary-mary" z wyglądem, który znali z bajek.

Czy jest portret, który szczególnie zapadł Pani w pamięć?
Tak, jeden na pewno. Byłam młodsza, pełna energii. Pracowałam z dwójką dzieci, około 10-11 lat, które były zaczepiane przez mężczyznę. Stworzyliśmy portret, pokazaliśmy go dzielnicowym. Jeden z nich spojrzał i powiedział: „To mój rejon. Jedziemy". Pojechali i zatrzymali tę osobę. To są te momenty, w których widzisz, że twoja praca realnie pomaga. Daje ogromną satysfakcję.

A czy pracowała Pani z opisami szczególnie niebezpiecznych przestępców?
Pracowałam przy różnych sprawach - z mordercami, gwałcicielami. Po latach człowiek się trochę uodparnia, ale najtrudniejsze zawsze były portrety tworzone na podstawie opisów dziewczyn zgwałconych. To ogromna trauma, a ja często pracuję z osobami zaraz po zdarzeniu. To bardzo obciążające emocjonalnie. Przy pierwszych sprawach empatia była tak silna, że przeżywałam wszystko razem z ofiarami. Ale nie da się przez całe życie brać tych emocji na siebie. Trzeba znaleźć sposób, żeby psychicznie się chronić.

Jak ta praca wpływa na Pani psychikę?
W policji nie da się pracować obojętnie. Z czasem zaczyna się widzieć zagrożenia wszędzie. Człowiek robi się bardziej ostrożny, zwłaszcza w życiu prywatnym - wobec dzieci, bliskich. Kiedy mamy świadomość, co i w jakich okolicznościach dzieje się wokół, to zostaje w głowie. W laboratorium zajmuję się też identyfikacją osób i zwłok na podstawie zapisu wizualnego. Najczęściej to kradzieże i monitoringi, ale trafiają się też zwłoki w różnym stanie. Myślałam kiedyś, że mnie to nie rusza. A jednak zostaje.

Praca ze zwłokami to pewnie jedna z trudniejszych części zawodu?
Tak, ale trudne są też rzeczy zupełnie inne: obnażanie się przed dzieckiem, czyny wobec dzieci, wobec zwierząt. To jest odrażające. Ludzie robią naprawdę straszne rzeczy, których na co dzień nie widzimy. A policja to pokazuje.

Oprócz portretów pamięciowych zajmuje się Pani identyfikacją. Na czym to polega?
Jestem biegłą w tym zakresie - na razie jedyną w województwie. To zdecydowanie bardziej stresująca praca, bo portret pamięciowy służy jedynie typowaniu. Natomiast identyfikacja z monitoringu to opinia biegłego, dowód w sprawie. Tutaj można kogoś skrzywdzić, jeśli zrobi się to nieprecyzyjnie. Znamy przykład Tomasza Komendy - opinia biegłego zaważyła na całym jego życiu. Dlatego trzeba pracować bardzo odpowiedzialnie. Zdarzają się też zadania nietypowe. Dla muzeum w Suwałkach analizowałam zdjęcia Marii Konopnickiej - ustalałam, czy osoba na zdjęciu to rzeczywiście ona. Zgłosił się kiedyś ksiądz z prośbą o ocenę autentyczności zdjęć świętego. To również są bardzo ciekawe tematy.

Jest Pani jedyną biegłą w regionie. Jak wygląda taka praca w praktyce? Dzwoni telefon w środku nocy?
Kiedyś tak. Byłam bardzo mobilna, jeździłam po całym województwie, nawet do mieszkań - zwłaszcza do osób starszych, które nie mogły dojechać. Zdarzało się to także w Wigilię. Ale panowała wtedy atmosfera ogromnego zaangażowania - jechało się i już. Robimy coś, działamy! Dziś polityka jest inna. Pracujemy stacjonarnie, a osoby do nas dowożone są przez policjantów. Nie ma już całodobowej gotowości.

Mimo trudnych momentów - to nadal dobra praca?
Bardzo. Jest ciekawa, daje poczucie sensu. Cieszę się, że trafiłam do policji. To nie jest zwykłe osiem godzin za biurkiem. Spotykasz ludzi - młodszych, starszych, różnych. Tworzysz coś, pomagasz, używasz umiejętności plastycznych w pracy, która naprawdę ma znaczenie.

eprasa.pl 704eab5f0d

dodatek dla prenumeratorów
Nr 94 - grudzień 2025

ZEUS (PRAWIE) WSZECHMOGĄCY: POLSKO-INDYJSKA BIONICZNA DŁOŃ

- Użytkownicy chcą, byśmy zamontowali zapalniczkę, śrubokręt czy latarkę - śmieją się pracownicy Aether Biomedical. Prawie 50 osób w pofabrycznym budynku w centrum Poznania projektuje, buduje i ulepsza bioniczne protezy dłoni

Szymon Paź

FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

– U mnie, po dłuższym czasie użytkowania, nastąpiła tak głęboka integracja z protezą, że niemalże traktuję ją jako kończynę i nie zauważam jej istnienia – mówi Piotr Krukowski, który na co dzień korzysta z protezy Zeus

Około 200 osób rocznie w całej Polsce traci rękę. Są wśród nich ofiary wypadków, pacjenci onkologiczni czy osoby, które urodziły z niedorozwojem kończyn. Mają do dyspozycji wiele możliwości - od najprostszych protez biernych po protezy bioniczne, sterowane ruchem mięśni. Do nich zalicza się Zeus. Proteza dłoni z Poznania to zdaniem jej użytkownika Piotra Krukowskiego ekstraklasa wśród tego typu rozwiązań.

Dla niego oznacza ona możliwość pracy zawodowej. Jako operator filmowy musi utrzymać w dłoni urządzenia ważące nawet 20 kg. I mieć możliwość precyzyjnego manipulowania nimi. Inni mogą przystosować Zeusa np. do pracy z joystickami czy przekładniami - wśród użytkowników Zeusa są m.in. operatorzy koparek. Prowadzenie samochodu, jazda na rowerze, praca przy komputerze to żadne wyzwanie.

Bioniczna dłoń od Aether Biomedical z łatwością chwyci papierowy kubek i go nie zgniecie, chwyci mocno butelkę z wodą pozwalając na odkręcenie korka, a gdy będzie potrzeba utrzyma nawet 35 kg. Kciuk działa jak u człowieka - przeciwstawnie, a więc podtrzymuje chwyt. Każdy palec porusza się osobno. Wzięcie w palce niewielkiego przedmiotu - żaden problem. Uchwycenie noża i pokrojenie steku - też. Bioniczna dłoń dostosuje się automatycznie do kształtu i ciężaru przedmiotu. Każdy użytkownik, z pomocą protetyka, może zaprogramować najbardziej potrzebne spersonalizowane chwyty, dodając je do podstawowego katalogu 14 predefiniowanych wzorów.

- Wyższą jakość życia z protezą odczuwa się najlepiej, gdy chce się coś zrobić, a proteza akurat nie jest założona. U mnie, po dłuższym czasie użytkowania, nastąpiła tak głęboka integracja z tym urządzeniem, że niemalże traktuję ją jako kończynę i nie zauważam jej istnienia - opowiada Piotr.

Z Nowego Delhi do Poznania

Pomysłodawcami Zeusa i założycielami Aether Biomedical są Hindusi - Dhruv Agrawal i Faith Jiwakhan. Poznali się w szkole średniej. Dhruv trafił na medycynę - jest synem lekarzy - tam porwały go jednak bardziej techniczne aspekty leczenia. Na otrzymanej od ojca drukarce 3D wraz z Faithem zaczęli produkować podstawowe protezy dłoni dla dzieci, którymi opiekował się lokalny NGO w Nowym Delhi. Radość użytkowników i pewne sukcesy skłoniły ich do założenia firmy. Problemem było jednak finansowanie.

Po pewnym czasie trafili w Internecie na program Polskiej Agencji Rozwoju Przedsiębiorczości przeznaczony dla przedsiębiorców z zagranicy, którzy chcieliby swoją działalność prowadzić w Polsce. W październiku 2018 r. Dhruv wylądował w Polsce.

- Naprawdę sądziłem, że będę tu dwa miesiące. Ale w tym czasie podpisałem pierwszą umowę z inwestorem z Wrocławia, dostałem wsparcie Narodowego Centrum Badań i Rozwoju, wreszcie poznałem Martę i Kamila, którzy szybko stali się kluczowymi członkami naszego zespołu. Więc postanowiliśmy rozwijać naszą firmę w Polsce - opowiada.

- Im dłużej mieszkam w Polsce, tym bardziej zdaję sobie sprawę, że niewiele jest miejsc na świecie lepszych do budowania firmy - dodaje. Przyznaje, że po prostu spodobało mu się życie w Polsce i w Poznaniu. Ale jako przedsiębiorca zwraca też uwagę na biznesowe aspekty. - Macie mnóstwo utalentowanych i zmotywowanych do pracy inżynierów. A koszty operacyjne i kadrowe są wyraźnie mniejsze niż na Zachodzie. Dzięki niższym kosztom tak młodej firmie technologicznej łatwo się rozwijać - budować dobry produkt za rozsądne pieniądze. Macie też dobre wsparcie rozwoju ze strony państwa - korzystamy z polskich i europejskich grantów, wspierają nas też inwestorzy z państwowym kapitałem. I po trzecie - intensywnie wspieracie osoby z ograniczoną sprawnością.

Najlepsza cena na rynku

W Polsce osoby, które potrzebują protezy ręki czy nogi, mogą liczyć na znaczną refundację kosztów z Narodowego Funduszu Zdrowia oraz programu „Aktywny samorząd" Państwowego Funduszu Reha-

eprasa.pl 704eab5f0d

bilitacji Osób Niepełnosprawnych. W szczególności dotyczy to osób w wieku produkcyjnym, między 16. a 65. rokiem życia. W przypadku Zeusa - protezy ręki z Poznania - nawet wkład własny nie powinien być problemem. Jak szacuje Aether Biomedical Zeus jest tańszy od porównywalnych protez o 60-80 procent. W efekcie, zdaniem firmy, sprzedała ona w ostatnim roku więcej protez niż inni producenci obecni w Polsce razem wzięci. Zeus dostępny jest w dwóch rozmiarach - większej, dla dorosłych mężczyzn i mniejszej - dla osób młodszych i dla kobiet.

Bezpośrednim klientem poznańskiej firmy są kliniki protetyczne, one też zajmują się opieką nad pacjentami - dobierają lej protetyczny dostosowany do potrzeb każdego pacjenta czy konfigurują urządzenie w oparciu o oprogramowanie dostarczane przez producentów takich jak Aether. Zmiany w ustawieniach na życzenie pacjenta, podobnie jak diagnostyka protezy, odbywają się za pomocą aplikacji, dzięki czemu można je wykonać w kilka minut, z możliwością konfiguracji na odległość.

Właśnie wytrzymałości i serwisowi poświęcono w poznańskiej firmie wiele uwagi. - Inne protezy, z których korzystałem miały szereg różnych wad - niska siła uchwytu, awaryjność, długi czas serwisu - opowiada Piotr. - Ta ręka jest odporna na uderzenia mechaniczne. Mogę się na niej wesprzeć wstając z krzesła, czy jeśli upadnę - oprzeć ciężar ciała wstając. W wielu protezach mógłbym je w ten sposób zniszczyć.

Diagnostyka przez aplikację pozwala na szybkie rozwiązywanie problemów. W odróżnieniu od innych zaawansowanych protez bionicznych, dzięki lokalizacji firmy w Polsce, części zamienne lub egzemplarz zastępczy mogą zostać dostarczone do kliniki protetycznej następnego dnia. W przypadku producentów spoza Polski to w zasadzie niemożliwe.

Wiele pracy do zrobienia

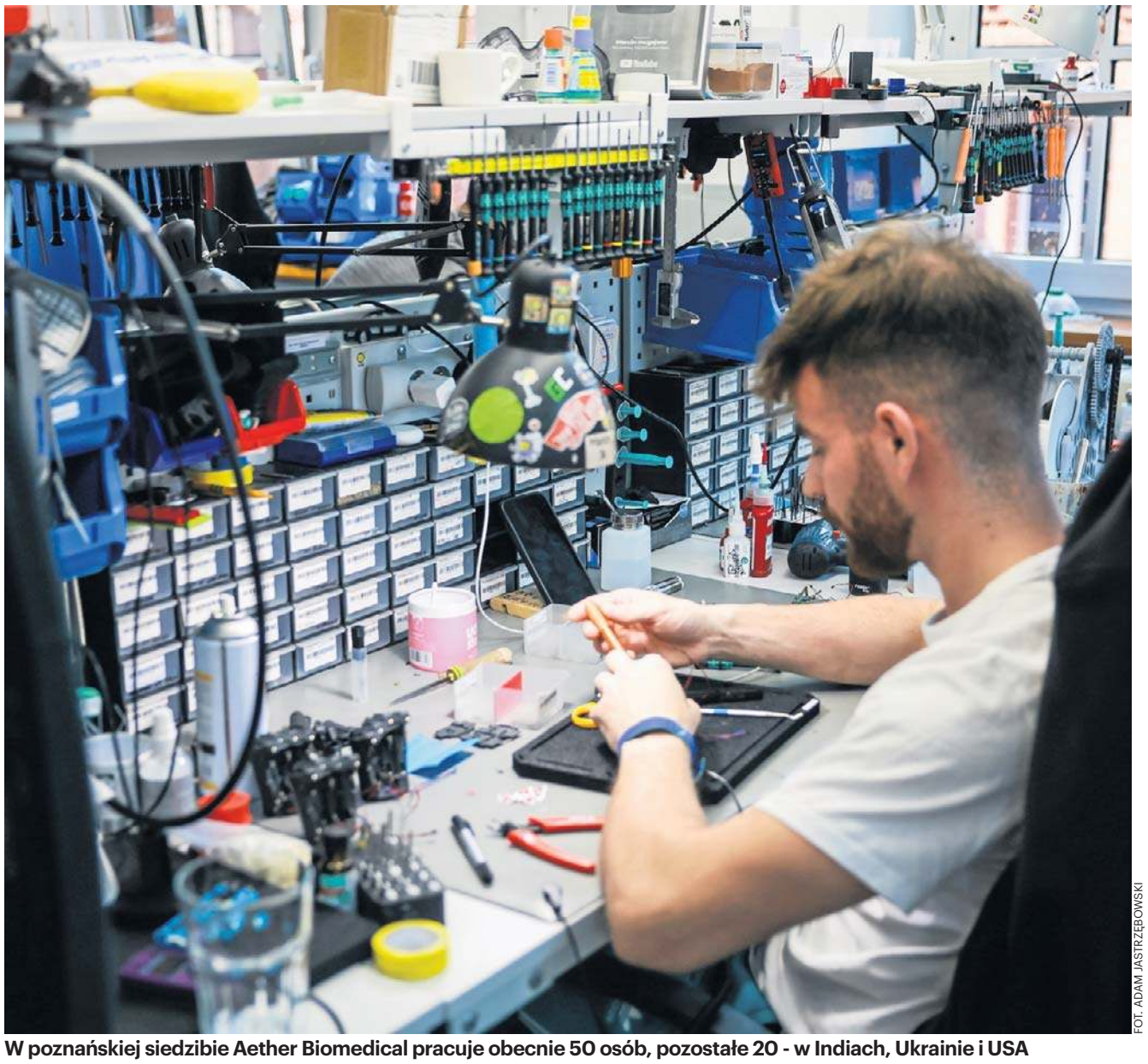
Obecnie Aether Biomedical zatrudnia około 70 osób, z czego około 50 w centrali w Poznaniu, a resztę w przedstawicielstwach handlowych w USA, Indiach i Ukrainie. Dhruv Agrawal z łatwością wymienia obszary do rozwoju firmy. - Pierwszym jest mechatronika i robotyka. Odkąd zaprezentowaliśmy pierwszą wersję naszej protezy w 2020 r., poczyniliśmy znaczące postępy. Ale tego typu urządzenia będą stawały się coraz bardziej zaawansowane, więc to bardzo interesujący aspekt przyszłości.

Z drugim polem do rozwoju - bardziej zaawansowanymi systemami sterującymi - wiąże się na razie bariera technologiczna. - Bioniczne protezy sterowane są ruchami mięśni kikuta odczytywanymi przez system sensorów dotykających ciała użytkownika. Obecnie są to stosunkowo proste systemy i wiele pracy musi zostać wykonanej by wynieść je na nowy, wielokanałowy poziom, który np. umożliwi sterowanie ruchami poszczególnych palców bez konieczności używania predefiniowanych chwytów. Te prace już trwają - bardziej zaawansowane czujniki i wykorzystanie większej ilości danych, samouczące się algorytmy, by lepiej odczytywać ruchy mięśni, a tym samym umożliwić większą swobodę ruchów - opowiada założyciel Aether Biomedical.

Trzecim elementem jest rozwój oprogramowania. - Przez wiele lat rozwój technologii medycznej skupiał się wokół sprzętu. Oprogramowanie jest swego rodzaju nowością, jego rozwój trwa dopiero od kilkunastu lat. Mamy bardzo wiele do nadrobienia w tej kwestii. Jako firma staramy się bardzo dużo poświęcać technologii informatycznej, by wspierać pacjenta. Możemy sporo zrobić dla lepszego monitorowania zachowań czy zdalnego odczytywania pracy mięśni pacjenta, ale też jego potrzeb. Nie tylko na samym początku używania protezy, ale w dłuższej perspektywie. Wygląda na to, że poznańska firma nie będzie narzekała na brak pracy.

FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

Im dłużej mieszkam w Polsce, tym bardziej zdaję sobie sprawę, że niewiele jest miejsc na świecie lepszych do budowania firmy -mówi Dhruv Agrawal, współzałożyciel Aether Biomedical



FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

W poznańskiej siedzibie Aether Biomedical pracuje obecnie 50 osób, pozostałe 20 - w Indiach, Ukrainie i USA

eprasa.pl 704eab5f0d

dodatek dla prenumeratorów
Nr 94 - grudzień 2025

W ŚWIECIE, KTÓRY CIĄGLE CHCE OD NAS WIĘCEJ, UCZMY SIĘ MÓWIĆ: WYSTARCZY

Żyjemy w kulturze nadmiaru rzeczy, zadań, bodźców i oczekiwań, a jednak rzadko zastanawiamy się, jak wpływa to na nasze samopoczucie. Emily Rand-Przykaza, autorka książki „Wystarczalizm. Jak uporządkować mieszkanie, głowę i ducha", przekonuje, że warto zaprosić umiar do naszych czterech kątów, naszego wnętrza i codziennych obowiązków.

Jolanta Tęcza-Ćwierz

Co to jest „wystarczalizm"?
To działanie, które przywraca poczucie wpływu. A to bardzo ważne w świecie, w którym z każdej strony jesteśmy zasypywani nadmiarem. Jeśli nie postawimy granic, prędzej czy później poczujemy przesyt. Każdy to zna: w sklepie, gdy ktoś proponuje większą kawę czy kolejny gratis. Jeśli mamy swoje „wystarczy", podejmujemy decyzję sami, a nie pozwalamy, by marketing robił to za nas. Każdy ma swoją indywidualną granicę, moment, w którym czuję: mam dość, mam akurat. Wystarczalizm to przyjazna, elastyczna idea, która pozwala ustalić własne zasady: żeby było nie za dużo, ale też nie za mało. To rozsądne podejście do posiadania rzeczy i do odróżniania tego, co naprawdę jest dla nas ważne, od tego, co tylko przeszkadza żyć prościej i szczęśliwiej.

Jaka jest różnica między pozbywaniem się rzeczy w duchu minimalizmu, a świadomym wybieraniem tego, co jest wystarczające?
Minimalizm w pewnym momencie trochę wymknął się spod kontroli i zaczął przypominać zawody w tym, kto ma mniej. Dla wielu osób – szczególnie mających rodzinę – takie podejście jest po prostu nierealne. W wystarczalizmie nie chodzi o liczbę rzeczy, lecz o ich rolę. Najważniejsze jest to, czy naprawdę ich używamy i czy pełnią funkcję, dla której je mamy, a nie tylko stoją i zajmują przestrzeń.

Jaki moment sprawił, że pomyślała pani: wystarczy?
Dziesięć lat temu trafiłam na książkę Marie Kondo „Magia sprzątania". To był dla mnie impuls, by nazwać coś, co od dawna czułam, że wokół mnie jest za dużo przedmiotów, choćby niechcianych prezentów, z którymi nie wiadomo, co zrobić. Zrobiłam porządki w szafie i zaczęłam pozbywać się rzeczy. I wtedy poczułam ogromną wolność. Zrozumiałam, że już nie muszę kurczowo trzymać się wszystkiego. Byłam bardzo sentymentalna, przywiązywałam się do przedmiotów. Dopiero ta zmiana podejścia pokazała mi, że nie o rzeczy tutaj chodzi, bo i tak ich ze sobą nigdzie nie zabiorę. Poza tym te najważniejsze elementy naszego życia wcale nie są materialne. W codziennym biegu trudno to zauważyć, ale w momentach kryzysowych widać to wyraźnie. Życie staje się pełniejsze, kiedy myślimy o tym częściej, nie tylko wtedy, gdy coś się wydarzy.

Jak wygląda praktykowanie wystarczalizmu w pani życiu?
Na zakupach bardzo uważnie zastanawiam się, czy dana rzecz jest mi rzeczywiście potrzebna. I chyba nie mam już przedmiotów, do których byłabym przywiązana tak, że ich zniszczenie wywołałoby duży żal. To daje poczucie ulgi. Kiedyś, gdy coś się zepsuło, było mi bardzo przykro, dziś po prostu wzruszam ramionami: „to tylko rzecz". Wystarczalizm daje wolność, bo pozwala kierować energię w inną stronę – nie w gromadzenie i pielęgnowanie przedmiotów, lecz w rozwijanie sfer niematerialnych. Wtedy łatwiej zauważyć drugiego człowieka, łatwiej dbać o relacje. Gdy zrobimy sobie trochę przestrzeni, zarówno fizycznej, jak i mentalnej, możemy wypełnić ją czymś naprawdę wartościowym. Nadmiar rzeczy generuje obowiązki – trzeba je przechowywać, sprzątać, naprawiać. Gdy jest ich mniej, naprawdę żyje się lżej.

Jak odróżnić zwykły, codzienny bałagan od takiego, który naprawdę zaczyna wpływać na nasze samopoczucie?
Mam wrażenie, że wpływa na nas nie bałagan jako taki, tylko ten, nad którym tracimy kontrolę, kiedy to on zaczyna kontrolować nas. Nie chodzi o zwykły rozgardiasz, który każdy ma od czasu do czasu. To bardzo indywidualna kwestia: jedni mogą żyć w zagraconej przestrzeni i czują się w niej bezpiecznie, inni nie zasną, dopóki nie pozbierają rzeczy z podłogi. Jest takie pojęcie: „cicha lista rzeczy do zrobienia". Rzeczy jakby do nas mówią: „posegreguj mnie", „odłóż mnie", „uporządkuj mnie". Za każdym razem, gdy je widzimy, pojawia się myśl: powinnam to zrobić. I jeśli te drobne sygnały kumulują się dzień po dniu, zaczyna to generować stres. A ponieważ w życiu jest mnóstwo rzeczy, których nie możemy kontrolować, myślę, że warto zadbać o te, na które mamy wpływ.

FOT. MAGDA RYMARZ

Emily Rand-Przykaza: Wystarczalizm polega na tym, by odnaleźć własny głos i własne, prawdziwe potrzeby

Słowem – uporządkowane otoczenie sprzyja uporządkowanemu myśleniu. Która część domu najczęściej zdradza, co dzieje się w naszej głowie?
Myślę, że kuchnia. Jeśli dzień w dzień wygląda inaczej, niż byśmy chcieli, to często jest to sygnał jakiegoś wewnętrznego nieuporządkowania. Może jesteśmy przeciążeni obowiązkami? Wtedy dobrze jest się zastanowić, z czego można zrezygnować. A może zbyt dużo czasu ucieka nam w telefonie? Scrollowanie potrafi pochłonąć ogromny kawałek dnia. Wystarczy odłożyć telefon na godzinę i nagle okazuje się, że czas na sprzątanie się znajduje. Mam wrażenie, że przeceniamy to, ile sprzątanie naprawdę trwa. Zachęcam do włączenia stopera na pięć minut i sprawdzenia, ile można zrobić w tym czasie. Bardzo ważna jest też liczba posiadanych rzeczy. Jeśli mamy ich „bardzo, bardzo dużo", to nawet uporządkowana kuchnia dalej wygląda jak zabałaganiona, bo ciągle tylko przekładamy przedmioty z miejsca na miejsce.

A może bałagan jest sygnałem, że w nas samych coś domaga się uważności?
Myślę, że te dwie rzeczy są ze sobą nierozerwalnie związane. Owszem, ktoś może przyjść i posprzątać nasz dom i przestrzeń będzie wyglądała idealnie, ale tylko do momentu, w którym wrócimy do starych nawyków. Jeśli nie zmienimy myślenia, bardzo szybko znajdziemy się dokładnie w tym samym miejscu. Porządkowanie bez refleksji działa jedynie na chwilę.

Jak zacząć tworzyć dom, który jest wsparciem, a nie kolejnym źródłem bodźców?
Najprościej zacząć małymi krokami – choćby od szuflady, w której od dawna odkładamy „różne rzeczy". Wiele osób mówi, że nie ma czasu na duże porządki, dlatego warto zacząć od czegoś, co można zrobić szybko i co od razu da poczucie ulgi oraz sprawczości. Dobrym pomysłem jest też przejście po domu i wyrzucenie tego, co ewidentnie jest do wyrzucenia. To często drobiazgi, ale one również potrafią generować stres. Warto pamiętać, że to proces, a nie zawody. Wystarczalizm wdraża się dzień po dniu, aż staje się czymś naturalnym.

Jak zacząć praktykować „wystarczy", kiedy mamy wrażenie, że naszym zadaniem jest wszystko?
Od ustalenia priorytetów. Warto zapytać: co naprawdę musi być zrobione teraz, a co może poczekać? Co w ogóle nie jest moim obowiązkiem? Żyjemy w czasach, w których wypada być zajętym. W dobrym tonie jest powiedzieć: „nie mam czasu, nie wyrabiam". Gdyby ktoś powiedział, że ma na wszystko czas, brzmiałoby to podejrzanie. Do tego dochodzi presja wielozadaniowości. Wymaga się od nas efektywności, często rozumianej jako ilość wykonanych zadań, a nie ich jakość. A ja myślę, że warto robić mniej, ale lepiej. Pomaga też spisanie listy obowiązków. Nie po to, by być jej niewolnikiem, tylko by uporządkować chaos w głowie. Kiedy wydaje nam się, że jest „tyle do zrobienia", często okazuje się, że połowa rzeczy nie wymaga żadnego działania teraz.

Co powiedziałaby pani komuś, kto ma ogromny problem z odpuszczeniem, bo boi się, że „za mało" oznacza „za słabo" albo „nie dość dobrze"?
Zachęciłabym, by zadał sobie pytanie, skąd bierze się ten lęk. Co stoi za przekonaniem, że trzeba robić wszystko i zawsze na sto procent? To bardzo ciężkie oczekiwanie i nikt nie jest w stanie mu sprostać. Jeśli sami nie zdejmujemy z siebie tego ciężaru, nikt inny tego za nas nie zrobi. Każdy z nas jest wystarczający już przez samo to, że jest. Czasem zapominamy o wartości zwykłego życia i zwykłego bycia człowiekiem. Kultura podpowiada nam, że samo „być" nie wystarczy, że trzeba jeszcze osiągnąć sukces, coś udowodnić. A przecież życie składa się głównie z szarej codzienności, i to ona ma największą wagę. Czekanie tylko na spektakularne momenty może sprawić, że nie docenimy tego, co dzieje się pomiędzy, a to właśnie tam często kryje się szczęście.

Pisze pani także o umiarze w cyfrowej rzeczywistości i w jedzeniu. Dlaczego te obszary również wymagają uważności?
Jeśli zaczynamy praktykować wystarczalizm w przedmiotach, naturalnie pojawia się potrzeba upraszczania innych sfer życia. Jedzenie jest tego świetnym przykładem. Z jednej strony mamy kult diet i zdrowego żywienia, z drugiej – epidemię otyłości. Świat oszalał na punkcie jedzenia, ale niewiele osób myśli o nim w wymiarze duchowym czy emocjonalnym. Praktyki takie jak post czy wstrzemięźliwość trochę odeszły do lamusa.

Gdyby miała pani sprowadzić „wystarczalizm" do jednego zdania, jak by ono brzmiało?
Proste życie to świadome życie. Świadomość jest absolutnie kluczowa. Wystarczalizm polega na tym, by odnaleźć własny głos i własne, prawdziwe potrzeby, a nie te narzucone z zewnątrz. Chciałabym, żeby każdy na chwilę się zatrzymał, zastanowił nad swoimi priorytetami i sprawdził, czy codzienne działania faktycznie im służą.©℗

eprasa.pl 704eab5f0d