

Czy mroźna pogoda w regionie wytepi szkodniki? Odpowiedź naukowców może zdziwić str. 2



FOT. MARIA SOWISEO

Menopauza to nie tylko uderzenie gorąca – wiąże się ze zmianami w mózgu. Małżeństwo to ryzyko rozwoju cukrzycy str. 11-12

STRONA
ZDROWIA

NOWOŚCI

DZIENNIK TORUŃSKI

Środa
11.02.2026

Nr 34 (16928)
Rok LIX

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

DROGI ROZPOCZĘŁA SIĘ PRZEBUDOWA ULICY OLSZTYŃSKIEJ

Ruchem aut mogą kierować sygnaliści

Marek Nienartowicz
marek.nienartowicz@polskapress.pl

Po kilku miesiącach od podpisania umowy rozpoczęła się w terenie przebudowa ulicy Olsztyńskiej w Toruniu. To jedna z najbardziej wyciekanych w mieście inwestycji.

Przypomnijmy, że umowa na przebudowę blisko 2-kilometrowego odcinka ulicy Olsztyńskiej - z jednej do dwóch jezdni - została podpisana 22 października ubiegłego roku. Miejski Zarząd Dróg w Toruniu zawarł ją z konsorcjum firm Balzola Polska i Lantania,

które wygrało przetarg na wykonawcę tego zadania.

Inwestycja jest realizowana w formule „optymalizuj i buduj”. W pierwszych miesiącach od podpisania umowy konsorcjum aktualizowało więc projekt wykonawczy. Czas, by realizację inwestycji przenieść z biur projektowych na Olsztyńską nadszedł we wtorek, 10 lutego.

Tego dnia wykonawca rozpoczął przygotowanie terenu, na którym powstanie nowa, druga jezdnia Olsztyńskiej. Prace te będą prowadzone na całej długości przebudowywanego odcinka, czyli między ulicą Czekoladową a granicą miasta. Nowa jezdnia po-

wstanie po wschodniej stronie obecnej.

Roboty będą prowadzone „pod ruchem”. Co to znaczy?

- Nie przewidujemy znaczących utrudnień w ruchu. Większość prac będziemy realizować z dala od istniejącej jezdni, po której odbywa się ruch. W przypadku działań w jej bezpośrednim sąsiedztwie, wprowadzony zostanie ruch wahadłowy. Będzie to jednak poza godzinami szczytu. Wtedy, dla zminimalizowania utrudnień, ruchem będą kierować sygnaliści - zapewnia Wojciech Krajewski, kierownik robót z ramienia firmy Balzola Polska. ©©

Więcej piszemy na stronie 5



Umowa na przebudowę blisko 2-kilometrowego odcinka ulicy Olsztyńskiej została podpisana 22 października 2025 roku. We wtorek ruszyły pierwsze prace, które nie mają być zbyt uciążliwe dla kierowców

FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

Ręce są tak skostniałe, że trudno złapać towar do skanowania str. 5

W tym kwartale odbędzie się przetarg na budowę szkoły na Jarze str. 4

Sroga zima odbija się też na sytuacji na rynku pracy w Toruniu i w regionie str. 3

Nr ISSN 0137-9259

Nr indeksu 350370



FOT. KMP TORUŃ

Nowe przepisy w sprawie konfiskaty aut uderzają w pijanych kierowców str. 3

Wiele pożarów spowodowanych przez dzieci

„W piątek po południu zgorzała stodoła z całym tegorocznym zbiorem zniw chałupnika Leutza w Rudaku doszczętnie. Ogień spowodowały podobno dzieci, bawiące się zapalkami w pobliżu stodoły” str. 6

Straż Graniczna zatrzymała w Toruniu cudzoziemców, pracujących nielegalnie str. 2

Powołano Radę Przyszłości. Kierować nią będzie minister finansów i gospodarki str. 8

Jutro w „Nowościach” Pod paragrafem

Ryszard Tadeusiewicz
profesor AGH



CZYM WYPEŁNIALIŚMY ZIMOWE WIECZORY?

Jedną z licznych złych stron okresu zimowego są długie wieczory. Jak sobie kiedyś z tym radzono? Dawniej do dyspozycji była telewizja z jednym programem, w dodatku nadawanym tylko w określonych godzinach, więc jak już coś „rzucili”, to wszyscy (chcąc nie chcąc) to właśnie oglądali, a potem było to tematem rozmów towarzyskich w pracy i w rodzinie. Właśnie minęła okrągła rocznica pierwszego takiego „rzucenia” - otóż przed 70 laty, w lutym 1956 roku, po raz pierwszy w telewizji polskiej pojawił się teatr sensacji nazwany „Kobra”. W owym pierwszym spektaklu widzowie mogli obejrzeć sztukę „Zatrute litery” Agathy Christie. Potem „Kobra” (z kolejnymi spektaklami) była nadawana co tydzień, zawsze w czwartki, przy czym, gdy ją wyświetlano, to pustoszały ulice, a okna wszystkich domów wypełniała błękitna poświata (takie oświetlenie pomieszczeń dawały czarno-białe telewizory z dużymi, niezdrowymi kineskopami). Ofertę dla widzów uzupełniały seriale. Najpierw były to cykliczne programy tworzone na żywo dla dzieci - od 1962 roku codziennie na dobranoc prezentowany był program „Jacek i Agatka”, potem - od 1957 roku - „Miś z okienka”. Natomiast brak typowych sprawił, że powstał „Kabaret Starszych Panów”, będący serialem, tylko w formule teatralnej. Były to bez wyjątku wydarzenia artystyczne najwyższego lotu.

Warto pamiętać, że lata 50. i 60. XX wieku to był okres, kiedy władze wszędzie ograniczały możliwość zakupów zagranicznych, więc program telewizyjny głównie opierał się na produktach tworzonych w kraju. Dlatego pierwszy serial przeznaczony dla polskiej telewizji, zatytułowany „Barbara i Jan”, wyprodukowano w kraju w 1964 roku i emitowano go w 1965 r. Nie został jakoś szczególnie zapamiętany, ale warto o nim wiedzieć, bo przecież był pierwszy. Potem jednak filmy od razu kręcone jako seriale stały się naprawdę znakomitymi osiągnięciami artystycznymi, choćby „Czterdziestolatek” (1969-1971). W 1963 roku władze dopuściły wreszcie możliwość zakupywania dla polskiej telewizji seriali zagranicznych i jako pierwszy pojawił się 30 czerwca 1963 roku „Doktor Kildare”. Polki oczarował przystojny Richard Chamberlain! Potem była „Bonanza”.

Serial był początkowo emitowany w niedzielę po wydaniu Dziennika Telewizyjnego jako nagroda dla tych, którzy przełknęli przydziałową porcję komunistycznej propagandy. No a potem ruszyła lawina. Panie zachwycała amerykańska „Dynastia”, panów „07 zgłoś się”, wszystkich czeski „Szpital na peryferiach”, no i znakomita „Kariera Nikodema Dywizy”. Ech, łąza się w oku kręci!

● Cztery dekady temu na Karaibach USA zademonstrowały, że ten kawałek świata jest i będzie w ich strefie wpływów

Mroźna pogoda w regionie wytepi szkodniki? To mówią badania. Możecie się zdziwić!

Adam Willma
adam.willma@polskapress.pl

Ludowe mądrości o ziemie zmniejszającej populację komarów i kleszczy to bajki. Dane z krajów o ostrzejszym klimacie niż Polska pokazują coś innego.

Z obserwacji prowadzonych w Ameryce Północnej i Europie wynika, że zimowa śmiertelność owadów bywa znacznie niższa, niż wynika to z wiedzy potocznej. W przeglądach badań entomologicznych pojawiają się dane mówiące o tym, że od 50 do nawet 90% osobników wielu gatunków przeżywa zimę, o ile ma dostęp do osłoniętych mikrośrodków. O przetrwaniu decyduje nie sam spadek temperatury, lecz czas jego trwania i stadium rozwojowe. Krótkie epizody silnego mrozu rzadko docierają do gleby, ściółki i szczelin w zabudowie, gdzie zimują owady.

Komary - jaja odporne na minus 20 stopni

Badania prowadzone w USA i Kanadzie wykazały, że jaja komarów - jeśli tylko znajdują się w środowisku wilgotnym - zachowują żywotność pomimo temperatur rzędu minus 15 do minus 20 stopni. W warunkach terenowych przeżywalność jaj po zimie sięgała 60-80%.

Owszem, mroźna zima opóźnia pojawienie się pierwszych komarów, jednak nie prowadzi do „czystego” sezonu. Po ociepleniu rozwój komarów rusza już szybko, a krótki cykl życiowy tych owadów pozwala błyskawicznie odbudować ich liczebność.



FOT. MARIA SOWIEC

O przetrwaniu decyduje nie sam spadek temperatury, lecz czas jego trwania i stadium rozwojowe. Krótkie epizody silnego mrozu rzadko docierają do gleby, ściółki czy szczelin w zabudowie, gdzie zimują owady

wicznie odbudować ich liczebność.

Kleszcze. Śnieg jest izolatorem

Niemieckie opracowania sanitarne wykazały, że owady synantropijne - muchy, prusaki i karaczany - praktycznie nie podlegają „selekcji mrozowej”, bo większość z nich zimuje w budynkach. W testach laboratoryjnych śmiertelność dorosłych osobników przy minus 5 stopniach była wysoka, ale w temperaturach dodatnich, typowych dla piwnic i kanałów, przeżywalność przekraczała nawet 90%.

Badania skandynawskie i niemieckie pokazują, że ponad 80% kleszczy przeżywa zimę,

jeśli tylko ściółka leśna pozostaje wilgotna, a gleba jest przykryta śniegiem. Warstwa śniegu działa tu po prostu jak izolacja. Temperatura pod nią rzadko spada poniżej minus 5, nawet przy silnym mrozie w powietrzu.

Bardziej problematyczne bywają dla kleszczy zimy bezśnieżne, z częstym zamarzaniem i odmrażaniem gleby. Zważywszy na charakter tegorocznej zimy można więc mieć nadzieję. Naukowcy podkreślają jednak, że mrozy w takich przypadkach prowadzą co najwyżej do lokalnego osłabienia populacji kleszczy, a nie do jej całkowitego załamania.

W literaturze opisano takie gatunki owadów, które skutecznie podważają intuicyjne wy-

obrażenia o mrozie. Przykładowo larwy chrząszcza *Cucujus clavipes* z Alaski przetrwały w warunkach laboratoryjnych temperatury poniżej minus 50 stopni i po rozmrożeniu wracały do aktywności. Inne gatunki, badane na terenie Europy Północnej, produkują glicerol i cukry ochronne, które zabezpieczają komórki przed uszkodzeniem przez kryształki lodu.

Gryzonie. Zimą zmieniają adres

Badania miejskie z Niemiec i Wielkiej Brytanii wykazują, że liczebność szczurów i myszy zimą rzeczywiście spada na zewnątrz, ale... rośnie w budynkach. Gryzonie nie zapadają w sen zimowy. Przy niskich temperaturach intensywniej szukają pożywienia i przenoszą się do miejsc o stabilnych warunkach. Dla miast oznacza to nie redukcję problemu, lecz jego koncentrację w piwnicach, kanałach i obiektach magazynowych.

Gołębie. Pióra skutecznie izolują

Ornitologzy z Niemiec zwracają uwagę, że gołębie miejskie nie notują istotnych strat wskutek mrozów, nawet podczas najostrejszych zim. Pióra zapewniają skuteczną izolację, a zabudowa miejska tworzy liczne niszowe ciepłe. Zimą często łatwiej też o pożywienie niż w środowisku naturalnym. Mróz zmienia jedynie zachowania i rozmieszczenie ptaków, ale nie powoduje spadku populacji o trwałym znaczeniu. ©©

POGODA W REGIONIE

Dzisiaj

3°C
0°C



Imieniny obchodzą dziś:
Bernadeta, Maria, Łazarz,
Jutro:
Aleksy, Benedykt, Eulalia

Czwartek

2°C
1°C



Piątek

2°C
-4°C



Będzie cieplej, ale bez słońca

Dariusz Nawrocki

dariusz.nawrocki@polskapress.pl

Straż Graniczna przeprowadziła kontrole legalności pobytu i zatrudnienia cudzoziemców w Toruniu i Chełmnie. W wyniku działań zatrzymano łącznie 30 obywateli.

Pierwsza z przeprowadzonych kontroli miała miejsce 2 lutego w jednej z piekarni działających na terenie Chełmna. Funkcjonariusze Straży Granicznej ujawnili tam siedmiu cudzoziemców wykonujących

pracę bez wymaganych dokumentów. Wśród zatrzymanych znajdowało się trzech obywateli Sri Lanki, dwóch obywateli Nepalu oraz dwóch obywateli Indii.

Podczas czynności kontrolnych ustalono, że osoby te nie posiadały stosownych zezwoleń na pracę ani zawartych umów regulujących ich zatrudnienie. Druga kontrola odbyła się w Toruniu i objęła przedsiębiorstwo zajmujące się przetwórstwem owoców i warzyw. W trakcie działań funkcjonariusze ujawnili aż 23 cudzoziemców, którzy również wykony-

wali pracę bez wymaganych zezwoleń. W tej grupie znalazło się 11 obywateli Kolumbii oraz 12 obywateli Indonezji.

Podobnie jak w przypadku kontroli w Chełmnie, osoby te nie dysponowały dokumentami uprawniającymi do legalnego zatrudnienia.

W toku prowadzonych czynności ustalono, że cudzoziemcy naruszyli cel i warunki pobytu na terytorium RP, a także nie posiadali środków finansowych niezbędnych do pokrycia kosztów pobytu w Polsce. Wobec wszystkich osób wszczęto procedury admini-

stracyjne zakończone wydaniem decyzji o zobowiązaniu do powrotu, z 30-dniowym terminem dobrowolnego opuszczenia terytorium RP oraz rocznym zakazem ponownego wjazdu do państw strefy Schengen - relacjonuje Dagmara Bielec z Nadwiślańskiego Oddziału Straży Granicznej.

Od początku roku funkcjonariusze Straży Granicznej w Bydgoszczy przeprowadzili 95 kontroli, w wyniku których wykryto 54 osoby naruszające przepisy pobytowe obowiązujące w Polsce. ©©

Pracowali bez pozwolenia w piekarni i przetwórstwie warzyw

Nowe przepisy mocniej uderzają w pijanych kierowców

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

Toruńska policja zabrała już samochody 133 pijanym kierowcom. Potem sądy orzekają konfiskaty takich pojazdów. A będzie tych konfiskat więcej - właśnie weszły w życie surowsze przepisy.

Nie ma miesiąca, by policjanci toruńscy nie zatrzymywali samochodu kilku pijanym za kierownicą. Bieżący rok zainaugurował pewien 78-latek.

- W noc sylwestrową policjanci otrzymali zgłoszenie od świadka, który uniemożliwił dalszą jazdę kierowcy mercedesem na Szosie Chełmińskiej w Toruniu. Wskazany sprawca miał chwilę wcześniej uderzyć w zaparkowanego volkswagena. Policjanci, którzy przybyli na miejsce ustalili, że 78-latek miał prawie 2 promile alkoholu w organizmie. Zatrzymali mu samochód - relacjonuje asp. Dominika Bocian, rzeczniczka KMP w Toruniu.

Nowe surowsze prawo

Od 29 stycznia 2026 r. znówelizowane przepisy doprecyzowują, kiedy sąd może, a kiedy musi, orzec przepadek



Od 29 stycznia br. obowiązują surowsze przepisy dotyczące między innymi pijanych kierowców oraz konfiskaty pojazdu. Tych na podwójnym gazie niestety nie brakuje

pojazdu. W przepisie tym bardzo istotna jest granica zawartości alkoholu w organizmie sprawcy - co najmniej 1,5 promila we krwi lub 0,75 mg/dm³ w wydychanym powietrzu albo prowadząca do takiego stężenia.

Jeśli kierowca, prowadzący pojazd w ruchu lądowym,

wodnym lub powietrznym będzie mieć od 0,5 do 1,5 promila alkoholu we krwi lub jest objęty zakazem prowadzenia pojazdów, sąd będzie mógł zdecydować o przepadku pojazdu. Jeśli będzie natomiast miał powyżej 1,5 promila - sąd będzie miał obowiązek orzec przepadek pojazdu, (chyba że zachodzi wy-

jątkowy przypadek, uzasadniony szczególnymi okolicznościami). Nadto w przypadku kierowców prowadzących pojazd z zawartością alkoholu powyżej 1,5 prom., ograniczona została możliwość orzekania kary pozbawienia wolności z warunkowym zawieszeniem jej wykonania.

Na mocy nowych przepisów konfiskata pojazdu grozi też obecnie za notoryczne łamanie sądowego zakazu prowadzenia pojazdów - razem z dożywotnim zakazem prowadzenia. Oczywiście, nadal samochód traci też kierowca, który np. spowodował wypadek drogowy i uciekł z miejsca zdarzenia.

Wiek nie ma znaczenia

Prawo o konfiskowaniu pojazdów pijanym kierowcom obowiązuje od marca 2024 roku. Od tego czasu funkcjonariusze Komendy Miejskiej Policji w Toruniu zatrzymali już samochody 133 kierowcom! Potem takie sprawy wędrują do sądu i to on decyduje o przepadku pojazdu. W gronie 133 kierowców byli już praktycznie wszyscy; pełen przekrój: ludzie bardzo młodzi, ale i wiekowi, jeżdżący wysłużonymi autami, ale i luksusowymi markami, mężczyźni i kobiety.

W styczniu samochody zatrzymano kolejnym osobom na podwójnym gazie. Jako jeden z pierwszych wpadł senior - już w Nowy Rok. To ten 78-latek z mercedesa, którego przypadek opisujemy na wstępie.

- 17 stycznia z przy ul. Polnej w Toruniu zatrzymany został

kierowca kierujący audi. Ten 48-latek w trakcie policyjnej kontroli miał 1,68 promila alkoholu w organizmie - przekazuje asp. Dominika Bocian.

24 stycznia wpadł natomiast pijany kierowca w Grębocinie. Tutaj kierujący volkswagenem 38-latek w trakcie policyjnej kontroli miał 1,74 promila alkoholu w organizmie. Jemu także funkcjonariusze zabrali samochód.

- Każdy nietrzeźwy kierowca to potencjalne zagrożenie na drodze. Alkohol znacząco obniża koncentrację, refleks oraz zdolność do podejmowania właściwych decyzji, co w ruchu drogowym może prowadzić do tragicznych w skutkach zdarzeń - podkreśla asp. Dominika Bocian.

Od 29 stycznia br. w przypadku, gdy pojazd kierowany przez pijanego kierowcę nie był jego własnością nadal jego przepadek nie orzeka się, ale zamiast dotąd stosowanego obowiązku zapłaty na rzecz Skarbu Państwa jego równowartości wprowadzono inne rozwiązanie. To nawiązka na rzecz Skarbu Państwa w wysokości od 5000 do 500 000 zł. To powinno usprawnić pracę sądom. ©

Mroźna zima odbija się też na rynku pracy w Toruniu i okolicach

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

Niewesoło wygląda tej zimy rynek pracy w Toruniu i okolicy. Wiele firmom daje się we znaki chińska konkurencja. Jest mniej ofert pracy i wzrost rejestrujących się bezrobotnych.

W samym Toruniu nie ma tej zimy dużych rekrutacji do pracy, przynajmniej w zakładach produkcyjnych. Dominują takie na pojedyncze stanowiska. Sporo ofert pochodzi z handlu i gastronomii, nie są to jednak propozycje ciekawe finansowo w większości - ogólnie rzecz ujmując.

Nieprzedłużone umowy o pracę

A budowlanka i remonty? Zimą tradycyjnie w tej branży ruch jest zdecydowanie mniejszy niż w innych porach roku. Tegoroczna zima ze swoimi atakami mrozu jeszcze bardziej jednak zahamowała prace i zatrudnienie - roboty, które mogłyby być wykonywane przy względnie niskich temperaturach zostały wstrzymane.

Przybywa też osób, szczególnie młodych, które z początkiem roku spotkała niemiła niespodzianka.

- Miałem obiecaną przedłużenie umowy, a tymczasem pracodawca ze mnie zrezygnował. Powiedział, że „się przeliczył w kalkulacjach i jest gorzej niż myślał”. I znów zostałem na lodzie. W ubiegłym roku też miałem już taką sytuację. Znów szukam roboty - mówi przegnębiony pan Robert, trzydziestolatek do niedawna pracujący w małej firmie handlowo-usługowej w Toruniu.

Takich sytuacji są teraz dziesiątki. Firmy kalkulują i nie przedłużają umów o pracę. Często cierpią na tym młodszy stażem pracownicy, którzy zatrudnieni byli na czas określony.

A co za rogatekami Torunia? Tutaj też niewesoło. - Obserwujemy kłopoty wielu firm, także tych z Pomorskiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej w Ostaszewie - nie kryje Paweł Przyjemski, wicedyrektor Powiatowego Urzędu Pracy dla Powiatu Toruńskiego.

Chińska konkurencja dusi firmy

Największe zagłębienie produkcyjne powiatu to podstrefa PSSE w Ostaszewie (gmina Łysomice). Tutaj przetrwały duże firmy produkujące elektronikę, ale i od kilku lat już produkują także zakłady z innych branż.

Od dawna są to też częściowo przynajmniej przedsiębiorstwa z polskim kapitałem, a nie jak na początku - tylko azjatyckie.

- Wszystkie jednak, z tymi elektronicznymi na czele, narzekają na dającą im się we znaki chińską konkurencję - mówi Paweł Przyjemski. - Swoje problemy ekonomiczne mają też dwie duże firmy montujące karetki. Nie doczekaliśmy też w strefie ożywienia i nowych miejsc pracy, na które liczyliśmy po przejęciu wielkiej hali po „Katarzynkach” przez firmę „Stork”. Ona część powierzchni wynajęła inną firmę, a na części zaplanowała własną produkcję. Nic tego jednak na razie nie zaczęło jeszcze działać.

Z prezesem firmy „Stork” przedstawiciele urzędu pracy planują spotkać się niebawem. Liczą, że wtedy uzyskają jakieś konkretne informacje o terminach uruchomienia produkcji w opisywanej hali. PUP nie widzi też nowych rekrutacji ze strony zakładu MOD-21 (grupa Erbud), produkującego drewniane moduły do budownictwa. Za to jeśli ktoś sobie dobrze radzi w Ostaszewie, to według obserwacji PUP-u, jest to tutaj zlokalizowana wielka piekarnia (produkuje m.in. pieczywo dla sklepów Biedronki).



Czy w pośredniakach znów pojawiają się kolejki ludzi rejestrujących się na bezrobociu?

- Poza tym styczeń i luty to dla wielu pracodawców czas planowania produkcji czy - szerzej - działalności na dany rok kalendarzowy. Na razie widać wstrzymanie z rekrutacjami niż ożywienie. Notujemy znaczny spadek liczby ofert pracy - mówi wicedyrektor PUP.

Kolejki do rejestracji

Ostatnie zwolnienie grupowe w Toruniu dotyczyło pracowników zlikwidowanej pla-

cówki Makro (ubiegły rok). W powiecie toruńskim natomiast - firmy Ekoceramika z Lubicza. W sierpniu ub.r uruchomiła zwolnienie grupy 57 osób.

- Część tych osób z Ekoceramiki znalazła jednak zatrudnienie w tej samej branży, w siostrzanej firmie, w czym jako urząd pomogliśmy. Część nabyła prawa emerytalne. Nie skończyło się więc dramatycznie - dodaje Paweł Przyjemski. - Od tego czasu, odpukać, żaden

pracodawca nie zgłosił nam zamiaru grupowego zwolnienia pracowników. Mimo wszystko jednak osób rejestrujących jako bezrobotne teraz nam przybywa. Pojawiały się nawet kilkusetosobowe „ogonki” do rejestracji, czego już dawno nie było.

Skąd ci bezrobotni? Jak obserwują urzędnicy, na początku roku to często osoby, którym pracodawcy nie przedłużyli kończących się okresowych umów o pracę oraz - niestety - nie grupowo, ale jednak zwalniali ludzie. - I dotyczy to różnych branż - zaznacza Paweł Przyjemski.

Bezrobotnych przybywa w całym kraju

Szacowana stopa bezrobocia rejestrowanego w styczniu 2026 r. wyniosła 6 proc., o 0,3 pkt proc. więcej niż miesiąc wcześniej - poinformowało w poniedziałek, 9 lutego Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. W urzędach pracy zarejestrowanych było 934,8 tysięcy osób - to o 47 tysięcy więcej niż w grudniu minionego roku.

W Kujawsko-Pomorskiem stopa bezrobocia na koniec minionego roku wyniosła 7,6 procent. ©

Toruń

Mróz nie oszczędził WC dla kierowców

Szymon Spandowski
szymon.spandowski@polskapress.pl

Po naszej interwencji, obok nielicznych już przenośnych toalet dla kierowców MZK, pojawiły się toalety dodatkowe. Przy okazji wyjaśniamy również sprawę toalety na pętli przy ul. Łącznej.

Zimno wszędzie, śnieżnie wszędzie, miejscami również ślisko, a do tego autobusy i tramwaje w Toruniu kursują według feryjnego rozkładu jazdy, więc na przystanku trzeba czekać dłużej niż zazwyczaj. O czym tu wtedy myśleć na toruńskim lodzie? Na pewno nie o tym, że w tej chwili pracownicy MZK mają lepiej. Bo nie mają. Nie dość, że na drogach sytuacja jest trudna, to na pętli wcale nie bywa łatwiej. Mróz, który zatrzymał Wisłę, nie ominął również przenośnych toalet.

- Mamy świadomość, że jest to uciążliwe. Niestety pogoda daje się we znaki i przy odczuwalnych temperaturach poniżej -20 stopni Celsjusza przeznaczony na mrozy płyn zamarzł - wyjaśnia Sylwia Derengowska, rzeczniczka Miejskiego Zakładu Komunikacji w Toruniu. - Zobowiązaliśmy firmę serwisującą do rozwiązania problemu.

Firma zareagowała dostawiając na wszelki wypadek nowe toalety. Przy okazji warto dodać, że czasy się zmieniły. Kilkanaście lat temu na łamach „Nowości” pojawiło się kilka tekstów o tym, że na wielu pętlach kierowcy nie mają żadnego zaplecza socjalnego. Dobrze je pamiętamy, bo też o tym, że

w XXI wieku, w zdawałoby się nowoczesnym mieście, zalecając potrzeby fizjologiczne niektórzy musieli korzystać z butelek, trudno jest zapomnieć. Dziś jest pod tym względem o niebo lepiej, na pętlach są toalety, trafiają się również kontenery socjalne. Plastikowe następstwa sławek stopniowo odchodzą do lamusa, obecnie stoją już tylko w kilku punktach.

- W pozostałych lokalizacjach toalety mieszczą się w punktach socjalnych MZK lub innych, udostępnionych przez zewnętrzne podmioty na drodze porozumień i tam wszystko działa - zapewnia rzeczniczka.

Tych pierwszych jest dziesięć, zaś drugich - osiem. Problemy z zapleczem jednak całkowicie nie zniknęły. Kierowcy toruńskich autobusów wskazują np. na pętlę przy ul. Łącznej. Jak słyszeliśmy, na przeniesienie toalet z Okólnej na Łączną czekają już prawie rok.

- Na Okólnej nie ma toi-toia, tylko kontenerowy punkt socjalny, przez co przeniesienie takiego obiektu, w odróżnieniu do toi-toia podłączonego do sieci wod-kan. i energetycznej, nie jest takie proste - wyjaśnia Sylwia Derengowska. - Z formalnego punktu widzenia jest to budowa. Procedury i działania w tym kierunku trwają, ale teren nowej pętli przy ul. Łącznej wymagał uzbrojenia. Trzeba było m.in. wykonać niezbędny odcinek sieci kanalizacyjnej, który został wykonany w trybie przyspieszonym i uzgodnić przebieg infrastruktury podziemnej. Czekamy na informację z Enerpii o wykonaniu przyłącza. ©©



FOT. GRZEGORZ OLSKOWSKI

Na pętli przy Szosie Chełmińskiej przenośną sławkę zastąpił kontener socjalny z toaletą i ciepłą wodą

W tym kwartale przetarg na rozbudowę szkoły na Jarze

Justyna Wojciechowska
justyna.wojciechowska@polskapress.pl

Co najmniej 65 mln zł potrzeba na stworzenie pełnowymiarowej podstawówki przy ul. Grasera w Toruniu. Szkoła ma zacząć działać we wrześniu 2027 roku.

Komunikaty władz miasta co do rozbudowy filii Szkoły Podstawowej nr 4 przy ul. Grasera na osiedlu Jar są jasne: to inwestycja kluczowa, która musi być zrealizowana. Podstawówka z pełnym cyklem kształcenia ma być dostępna dla uczniów od 1 września 2027 roku.

- W ostatnich miesiącach trwały analizy i odbyły się międzywydziałowe spotkania, także z udziałem dyrekcji Szkoły Podstawowej nr 4, których celem było opracowanie dokumentacji na rozbudowę budynku szkoły przy ul. Grasera, tak aby jak najlepiej odpowiadała potrzebom placówki - tłumaczy Marcin Centkowski, rzecznik prezydenta Torunia Pawła Gulewskiego. - Co ważne, doświadczenie z pierwszych miesięcy funkcjonowania obiektu pozwoliły na wprowadzenie takich zmian w układzie, dzięki którym będzie można zmaksymalizować wykorzystanie potencjału planowanego oraz istniejącego budynku.

Innymi słowy, urzędnicy wsluchali się w głos Izabeli Ziętary, dyrektorki SP nr 4 oraz



FOT. OKSANA LYSENKO

Placówka przy ul. Grasera 1 jest obecnie filią SP nr 4 z Oddziałami Dwujęzycznymi

pracowników filii przy ul. Grasera, aby zoptymalizować swoje oczekiwania co do nowej części budynku już na etapie jej projektowania.

- Na obecnym etapie, zgodnie z zapowiedziami, została opracowana dokumentacja PFU (program funkcjonalno-

użytkowy), która umożliwi ogłoszenie w pierwszym kwartale br. postępowania na realizację zadania w formule „zaprojektuj i wybuduj” - dodaje Marcin Centkowski. - Zakładany termin realizacji umożliwi funkcjonowanie placówki w docelowej kubaturze od 1 września 2027 roku.

Placówka na Jarze przestanie być filią SP nr 4, gdy cały projekt zostanie dokończony, a szkoła rozbudowana do 8-klasowej.

Na podstawie opracowanej i zaakceptowanej dokumentacji projektowej (po uzyskaniu wymaganych pozwoleń) będą mogły być realizowane prace budowlane polegające na: wykonaniu zagospodarowania terenu, wykonaniu rozbiórek/prze-

kładek istniejących sieci zewnętrznych w niezbędnym zakresie, wykonaniu niezbędnej infrastruktury technicznej zakresie niezbędnym dla potrzeb prawidłowej realizacji zadania, wykonaniu przebudowy/zmian w istniejącym budynku szkoły a następnie wykonanie wszelkich niezbędnych prac budowlanych oraz instalacyjnych, wykonaniu rozbudowy budynku.

- Rozbudowa budynku szkoły przy ul. Grasera jest kluczowym przedsięwzięciem w oświacie, poza modernizację basenów i boisk, dostosowanie placówek do wymogów przeciwpowodziowych oraz poprawa infrastruktury kuchennej. Szacunkowa wartość rozbudowy ze środków własnych Gminy Miasta Toruń to 65 mln zł - mówi Marcin Centkowski.

Tu warto przypomnieć, jak wyglądała sprawa budowy podstawówki na osiedlu Jar. Zgodnie z przyjętą przez Radę Miasta Torunia w styczniu 2025 roku uchwałą, placówka przy ul. Grasera jest szkołą filialną przyporządkowaną organizacyjnie do Szkoły Podstawowej nr 4. Oddany do użytku 1 września 2025 roku budynek przy ul. Grasera 1 kosztował 41 mln zł. Ma on powierzchnię ponad 5 tys. metrów kwadratowych i został zaprojektowany z myślą o najmłodszych uczniach, a także przedszkolakach, bo znajdują się tam także oddziały przedszkolne. ©©

Operator dla roweru został wskazany

Katarzyna Kucharczyk
katarzyna.kucharczyk@polskapress.pl

Toruń jest o krok od uruchomienia kolejnej edycji roweru miejskiego. Najpewniej nowym operatorem systemu zostanie firma NextBike Polska S.A., która złożyła najkorzystniejszą ofertę.

Przetarg na nowego operatora roweru miejskiego został już rozstrzygnięty, ale na podpisanie umowy trzeba jeszcze poczekać.

Jak wyjaśnia dyrektor Miejskiego Zarządu Dróg Ireneusz Makowski, procedura przewiduje możliwość wniesienia odwołań przez pozostałych uczestników postępowania. Zgodnie z przepisami prawa zamówień publicznych, inne podmioty biorące udział w przetargu mają dzień na złożenie odwołania do Krajowej Izby Odwo-



FOT. AGNIESZKA BIELECKA

Rower miejski to rozwiązanie, które świetnie przyjęło się w Toruniu. Korzystają i mieszkańcy, i turyści

ławczej. Dopiero po upływie tego terminu możliwe będzie sfinalizowanie umowy z wyłonionym wykonawcą.

Oferta firmy NextBike Polska S.A. opiewa na kwotę przekraczającą 2,3 mln zł i była najtańsza spośród wszystkich zgłoszonych propozycji. O realizację zadania ubiegały się także dwa inne konsorcja.

Orange Polska S.A. wspólnie z firmą ROOVEE S.A. wyceniły swoje usługi na ponad 4,7 mln zł, natomiast konsorcjum REKOLA BIKESHARING PL sp. z o.o. oraz Rekola Bikes sharing s.r.o. zaproponowało kwotę 3,088 mln zł.

Nowa edycja toruńskiego roweru miejskiego zakłada uruchomienie 250 jednośladów

oraz 60 stacji rozmieszczonych na terenie miasta.

Wśród dostępnych rowerów znajdzie się także 20 rowerów elektrycznych oraz 5 rowerów cargo, które mają umożliwić przewóz większych ładunków, np. zakupów. Istotne jest również to, że wszyscy oferenci zadeklarowali dostarczenie wyłącznie fabrycznie nowych rowerów.

Zgodnie z założeniami przetargu, umowa z wyłonionym operatorem ma zostać podpisana na okres trzech lat. Miasto przewidziało również możliwość jej przedłużenia o kolejne 36 miesięcy, co pozwoliłoby na długofalowe funkcjonowanie systemu roweru miejskiego w Toruniu.

Tu warto przypomnieć, że idea roweru miejskiego przyjęła się w Toruniu bardzo dobrze. Z tej opcji ekologicznego transportu korzystają i mieszkańcy, i turyści. ©©

Za każde wycięte drzewo mają posadzić dwa nowe. Tak zaczyna się remont ul. Olsztyńskiej

Marek Nienartowicz
marek.nienartowicz@polskapress.pl

Wycinką drzew rozpoczęła się długo wyczekiwana modernizacja ulicy Olsztyńskiej w Toruniu.

Przypomnijmy, że umowa na przebudowę blisko 2-kilometrowego odcinka ulicy Olsztyńskiej - z jednej do dwóch jezdni - została podpisana 22 października ubiegłego roku. Miejski Zarząd Dróg w Toruniu zawarł ją z konsorcjum firm Balzola Polska i Lantania, które wygrało przetarg na wykonawcę tego zadania.

Rozbudowa układu drogowego do dwóch dwupasmowych jezdni wymaga uporządkowania terenu, rozbiórki dwóch obiektów oraz dostosowania zieleni do planowanego przebiegu drogi. Innymi słowy - niezbędna jest wycinka kilkuset drzew oraz krzewów. To od niej rozpoczęły się roboty w terenie.

- Prace te są konieczne do wykonania z uwagi na występujące kolizje z nową drogą -

mówi Wojciech Krajewski, kierownik robót z ramienia firmy Balzola Polska.

W ruch poszły piły i siekiery

We wtorek, 10 lutego rano wycinka objęła teren na wysokości zbiegu Olsztyńskiej z ulicą Nad Rzeczką.

Jak wyjaśnia MZD, po podpisaniu umowy wykonawca inwestycji, w ramach projektu wykonawczego, zrobił ponowną inwentaryzację zieleni i optymalizację projektu w tym zakresie. Chodziło o ochronę istniejącej zieleni w możliwie największym zakresie. Ponadto wykonawca został zobowiązany zapisami decyzji środowiskowej dla tej inwestycji do posadzenia drzew w ramach rekompensaty. Za każde wycięte drzewo posadzi dwa. Część z nich pojawi się w obszarze przebudowy, pozostałe - w innych punktach Torunia.

- Do współpracy w tym zakresie zaprosiliśmy przedstawicieli Rady Okręgu Bielawy-Grębocin oraz Wydział Środowiska i Ekologii Urzędu Miasta Toru-



Przebudowa ulicy Olsztyńskiej - zgodnie z planem - potrwać ma do wiosny 2028 roku

nia - informuje Agnieszka Kobus-Peńsko, rzeczniczka prasowa MZD.

Jak dodaje rzeczniczka, w poprzednim tygodniu, wspomniana Rada Okręgu, na specjalnie zorganizowanym przez MZD - przy udziale wykonawcy i inżyniera projektu - spotkaniu

została poinformowana o planach wykonawcy, zakresie pierwszych prac i harmonogramie robót. Ustalono, że kolejne spotkanie odbędzie się na przełomie lutego i marca. Poświęcone będzie zmianom w organizacji ruchu, jakie będą musiały być wdrożone w związku

z kolejnymi etapami robót. Rada Okręgu ponownie zostanie poproszona o opinię i ewentualne wskazówki.

We wtorek rano na placu rozkręcającej się budowy pojawił się prezydent Torunia Paweł Gulewski. Dogląda jej, bo przebudowa Olsztyńskiej była jedną z głównych jego zapowiedzi przed ostatnimi wyborami samorządowymi.

Dwie jezdnie i wiadukt

Przypomnijmy, że po przebudowie Olsztyńska, którą będzie droga krajowa nr 15, będzie dwujezdniową i czteropasmową na całej długości. Na odcinku objętym inwestycją jezdnie będą szerokie na 7 metrów. W miejscu obecnego przejazdu powstanie wiadukt nad linią kolejową Toruń Wschodni - Nasielsk. Będzie miał 205 metrów długości, dziewięć przęseł. Przebudowane zostaną cztery skrzyżowania. W miejscu, gdzie Olsztyńska zbiega się z ulicami Ceramiczną i Nowy Przelot powstanie rondo turbinowe. Przebudowana też zostanie pod-

ziemna infrastruktura, oświetlenie. Powstaną nowe chodniki i drogi rowerowe.

W ramach inwestycji najpierw powstanie nowa jezdnia i ta część wspomnianego wiaduktu, którą ona pobiegnie. Z czasem na nią zostanie przetranszowany ruch. Wówczas wykonawca zajmie się starą jezdnią. Zostanie gruntownie przebudowana. Powstanie też oczywiście część wiaduktu, którą ona pobiegnie.

Koszt przebudowy Olsztyńskiej to 112 mln zł. Na około 103 mln zł opiewa umowa MZD z konsorcjum firm Balzola Polska i Lantania. Różnica między tymi kwotami to wynagrodzenie dla tzw. Inżyniera Kontraktu, czyli firmy sprawującej nadzór nad przebiegiem inwestycji. Koszt przebudowy zostanie pokryty z kilku źródeł: 53,1 mln zł to wsparcie z budżetu państwa, 51,4 mln zł pochodzi z preferencyjnej pożyczki ze środków Krajowego Planu Odbudowy, część funduszy to pieniądze z budżetu Torunia.

Przebudowa potrwa do wiosny 2028 roku. ©©

„Ręce są tak skostniałe, że trudno złapać towar do skanowania”. Sieć na celowniku!

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

Dopiero sroga zima odsłoniła, że spektakularny sukces sieci Dino kryje tajemnice, którymi lepiej się nie chwalić. „Proszę, zróbcie coś, bo do wiosny zamrzniemy w sklepach” - skarżą się pracownicy.

Oto jeden z wielu podobnych wpisów na facebookowej Grupie OPZZ Konfederacja Pracy w Kauflandzie, Biedronce, Dino, ALDI i Rossmann. OPZZ powstało w listopadzie i od samego początku pokazywało, że Dino to nie tylko biznesowy strzał w dziesiątkę, ale też narastające problemy pracowników. Zarząd do tej pory milczał, ale sprawy posunęły się tak daleko (zareagowali nawet niektórzy politycy), że... przyścisnięty do muru, zgodził się na spotkanie.

„To nie Grenlandia, to sklep Dino w Polsce” - wybrzmiewały medialne tytuły, a po sieci niosły się fotki kasjerki w czapce uszatce i grubej kurtce. „To zdjęcie zostało zrobione, gdy temperatura

w sklepie w kasie wynosiła zaledwie 6 stopni” - cytowano kasjerkę. „Po nagłośnieniu sprawy podkreśli temperaturę w sali sprzedaży, ale w socjalu i szatni nadal jest lodowato, mamy dwa stopnie”.

Tak zareagowała np. pani Agata: „Kasa główna jest ustawiona na wprost wejścia, kto to wymyślił? Jest tam przeciąg. Co chwilę drzwi otwierają się i tak można zmarznąć na kość. Powinni dobudować wiatrołap”.

Beata: „Ręce są tak skostniałe, że trudno złapać towar do kasowania”.

Adam: „Ludzie chorują, a kto im zapłaci za leki? Dino? No i na L4 pensja 80 procent z tej głodowej pensji. Nic tylko płakać, a innej roboty roboty na wsi nie ma”.

Po skargach związkowców do Dino wkroczyła Państwowa Inspekcja Pracy. Jak wypadły kontrole PIP?

Z obszernego stanowiska przesłanego naszej redakcji dowiadujemy się m.in., że dotąd inspektorzy pracy przeprowadzili przeszło 140 kontroli w sklepach sieci w całej Pol-

sce, w związku ze zgłoszeniami o nieprawidłowościach dotyczących zbyt niskich temperatur. W części z nich, a konkretnie w 81, pomiary faktycznie to potwierdziły. „W każdym takim przypadku zostało wydane polecenie doprowadzenia warunków w pomieszczeniach do stanu zgodnego z przepisami. W kilku doszło do wydania decyzji o zamknięciu sklepów do momentu podwyższenia temperatury, co przyniosło pozytywne efekty potwierdzone w czasie rekontroli”.

W jednym ze sklepów (w Skierniewicach) PIP potwierdziła, że pomiary przeprowadzone przez inspektora pracy wykazały tam... 3,2 st. C na stanowisku kasowym.

„Po analizie wyników tych kontroli zdecydowałem o rozszerzeniu kontroli na kolejne placówki tej sieci handlowej” - odpowiada nam Marcin Stanecki, Główny Inspektor Pracy. „Reagujemy na docierające do naszej instytucji skargi oraz doniesienia medialne, z których wynika, że ludzie marzną



W Dino trwają kontrole PIP, dotąd było ich 140. Inspekcja zapowiada kolejne, bo w niektórych sklepach... lodowato

w pracy, bo temperatura, jaka tam panuje, jest rażąco niższa od dopuszczalnej przepisami prawa. W wielu miejscach trwają już nasze kontrole w tym zakresie i planujemy kolejne”.

Tymczasem 9 lutego OPZZ Konfederacja Pracy poinform-

owała, że zarząd Dino potwierdził spotkanie ze związkowcami, które odbędzie się 10 lutego w Katowicach.

OPZZ: „Podczas rozmów poruszymy m.in. następujące sprawy: spór zbiorowy oraz naruszenia przepisów ustawy o rozwiązywaniu sporów

zbiorowych przez Dino; podwyżki wynagrodzeń dla pracowników; brak Zakładowego Funduszu Świadczeń Socjalnych; niska obsada w marketach i magazynach; naciski na wydajność pracy, w tym normy dotyczące liczby skanowanych artykułów w sklepach; łamanie przepisów prawa w zakresie temperatury w miejscu pracy oraz składowania towarów; potrącanie środków z premii pracowników na naprawę urządzeń; zakup środków myjących oraz pokrywanie powstałych szkód.

I na koniec ciekawy wątek, który bardzo powtarza się w tle dyskusji o sytuacji w Dino, a mianowicie o celowej nagonce na polski sklep.

Pan Jerzy: „Komuś wyraźnie polski sklep bardzo przeszkadza, lepiej robić zakupy u obcych: W Lidlu, Biedronce czy Kauflandzie?” (wybraliśmy delikatny wpis). Niestety, Dino nie odpowiada na nasze pytania. Do sprawy wrócimy po spotkaniu zarządu ze związkowcami. ©©

Pożary spowodowane przez dzieci, czyli o historii toruńskich ochronek

Anna Zglińska
redakcja@polskapress.pl

Dziś chcemy uraczyć Czytelników historią o czymś, na czym zupełnie się nie znam empirycznie, czyli o... początkach toruńskich przedszkoli.

Do takiej instytucji, jak przedszkole nie uczęszczałam i chyba całe szczęście, bo gdy otworzymy „Gazetę Toruńską” pełno w niej doniesień o nieszczęściach z najmłodszymi dziećmi będącymi ich ofiarami. Jak na przykład donosiła gazeta 6 maja 1886 roku:

„Trzy pożary nawiedziły dziś nasze miasto. Nasamprzód rano spłonęły do szcztu dom i budynki gospodarcze pana Millera Na Katarzynie (...). Po godz. 12 wybuchł pożar w domu Buchalskiego na Rybakach i wkrótce objął 6 domów mieszkalnych. Ofiarą rozszalałego żywiołu podniecanego przez silny wiatr padł jeden dom Hofmana, 3 domy Buchalskiego, 1 dom Kleparskiego i 1 dom Wierzbickiego. W płomieniach zginął także jakiś starzec utrzymywany kosztem funduszu ubogich, a który mieszkał u niejakiego Jurkiewicza. Mówią także, że zginęło jedno czy nawet 2 dzieci. (...) W ostatniej chwili dowiadujemy się, iż w pożarze (...) spaliło się również dziecko Malinowskiego. Nieszczęśliwy ojciec nie może odszukać jeszcze dwóch dzieci. Czyż i te miałyby paść ofiarą płomieni?”

Był to maj wyjątkowy, bowiem spadł tego dnia również śnieg. Do wyjątków, nie należały również pożary spowodowane przez dzieci, jak przytrafiło się 6 września 1904 r.

„W piątek po południu zgorzała stodoła z całym tegorocznym zbiorem zniw chałupnika Leutza w Rudaku doszczętnie. Ogień spowodowały podobno dzieci, bawiące się zapalkami w pobliżu stodoły.”

Jak podają statystyki już w XIX wieku jedna pensja robotnika przestała wystarczać na utrzymanie całej rodziny i do pracy ruszyć musiały również i kobiety. Kto wówczas opiekował się najmłodszymi? Jeśli byli dziadkowie, to dziadkowie (którzy jednak musieli pracować, bo dopiero Bismarck wprowadził emeryturę) rodzeństwo, to rodzeństwo, jeśli nie było, zostawali sąsiedzi bliżsi lub dalsi, a w ostateczności matki przywiązywały dzieci do kołyski, dając nieraz parę kropel belladonny na uspokoi-



Przedszkole na Winnicy, które było jednym z najstarszych w Toruniu. Jego budynek został zburzony kilkanaście lat temu

jenie. Starszym wiązały nogi od stołu i szły w pole lub do fabryki. Stąd gazety rozpiswały się o nieszczęśliwych wypadkach dzieci robotnic - oparzeniach, pogryzieniach przez psy, utonięciach, zatruciach, upadkach.

„Przeszło 73000 pożarów powstało w obrębie państwa pruskiego w latach od 1899 do 1905 li tylko wskutek bawienia się zapalkami dzieci! (...) Nieraz i ludzie ginęli w płomieniach, oraz inne wypadki były. Więc bacność na dzieci!” - podała „Gazeta Toruńska” w 1908 roku.

W końcu XIX wieku coraz częściej pisano i mówiono głośno o braku odpowiedniego wyżywienia, higieny, ale też dostępu do słońca, ruchu i zabawy u najbiedniejszych maluchów w miastach i wsiach. Próbowano mieć „bacność” na najmłodszych i złagodzić ich smutny los, stąd pojawiały się pierwsze „ochronki”, a po nie-

miecku „Kleinkinder Bewahr” lub „Kinderheim” - ochronki dla małych dzieci, znane później jako żłobki i przedszkola. Przyjmowano do nich dzieci, najczęściej od trzeciego roku życia, gdzie otrzymywały opiekę, oraz posiłek.

W Toruniu pierwsze z nich powstało za sprawą stowarzyszenia Kleinkinder-Bewahr-Verein, czyli Towarzystwa Opieki nad Małymi Dziećmi, które założyło się w 1844 roku. Stowarzyszeniem kierował zarząd, w skład którego wchodziło pięciu mężczyzn: pierwszy burmistrz, jeden z radców, lekarz powiatowy, jeden z obywateli miasta i pastor oraz 12-osobowe „Towarzystwo Kobiet” - najczęściej żon radnych miejskich, fabrykantów czy lekarzy. To oni właśnie założyli pierwsze w mieście przedszkole, a tak o jego historii pisała „Thorner Presse” 28 lipca 1894, z którego wynika, że we wtorek powinniśmy byli obchodzić 182 rocznicę

powstania owego „Towarzystwa Kobiet”

„Jeszcze jedno miejscowe stowarzyszenie obchodzi w tym roku 50-lecie swego istnienia: Towarzystwo Opieki nad Małymi Dziećmi, które, wypełniając swą humanitarną misję ochrony małych dzieci ubogich ludzi przed fizycznym i duchowym zaniedbaniem, prowadzi cichą, błogosławioną działalność i stało się ośrodkiem dobroczynnych dążeń zamożniejszych kręgów naszego mieszczaństwa. Z okazji jubileuszu przewodniczący stowarzyszenia, ksiądz pastor i pierwszy kaznodzieja B. Stachowitz, wydał sprawozdanie zawierające dzieje stowarzyszenia oraz dające pełny obraz tego, co towarzystwo osiągnęło i wypracowało w ciągu 50 lat swego istnienia. Z tego sprawozdania przytaczamy następujące informacje: Tutejsza instytucja opieki nad małymi dziećmi została założona 15 kwietnia 1844 roku. Była ona

jedną z najstarszych tego typu placówek w prowincjach Prus Wschodnich i Zachodnich; poprzedniczki posiadała jedynie w miastach Królewiec (od 1836 r.) oraz Gdańsk (od 1839 r.). Stowarzyszenie mające na celu utworzenie i utrzymanie tej instytucji ukonstytuowało się 23 stycznia tego samego roku; na jego czele jako członkowie zarządu stali duchowni ewangelicy Erdmann, Suder i Gesel, katolicki dziekan Hunt, miejski dyrektor szkolny Schirmer oraz piernikarz Gustav Weese.

Dnia 10 lutego 1844 roku, pod przewodnictwem pani generałowej von Reichenbach, zebrała się grupa pań – wśród nich pani Laura Adolph oraz pani Karolina Wendisch – w celu wspierania zakładu opiekuńczego poprzez pozyskiwanie dodatkowych środków z sprzedaży i losowania kobiecych robótek ręcznych, a także poprzez regularny nad-

zór nad dziećmi i ich opieką.

Otwarcie zakładu nastąpiło w domu przy ulicy Bäckerstraße nr 257 (obecnie Piekary nr 43 - red.). W dniu otwarcia w zakładzie pojawiło się tylko jedno dziecko. Pod koniec roku liczba wychowanków wzrosła już jednak do 56, a w następnym roku osiągnęła 84.

Do roku 1870 następował stały wzrost aż do 130-140 dzieci, z których jednak przeciętnie jedynie około połowa do dwóch trzecich była codziennie obecna w zakładzie. Następnie, do roku 1880, zaznaczył się spadek, tłumaczony wyprowadzką wielu rodzin robotniczych, zwłaszcza na Przedmieście Bydgoskie.

W roku 1881 liczba zgłoszonych dzieci wzrosła jednak ponownie do 120 i od tego czasu utrzymuje się na tym poziomie, mimo że w październiku 1881 roku utworzono drugą placówkę na przedmieściu bydgoskim, a po uwzględnieniu wahań przeciętnie wynosiła 70-80. Placówka na Przedmieściu Bydgoskim została umieszczona w jednym z pomieszczeń szkoły na Przedmieściu Bydgoskim; w pierwszym roku liczba podopiecznych wynosiła 53, w trzecim roku 102, a od tego czasu utrzymuje się na poziomie 70-80.

Niezależny od stowarzyszenia komitet, działający pod przewodnictwem dyrektora dr. Prove, prowadził już od 1884 roku na Przedmieściu Jakubskim zakład opieki nad dziećmi pod nazwą „Kinderheim”, obejmujący 50-60 dzieci. Ponieważ wspomniany komitet nie był w stanie pozyskać nowego budynku niezbędnego dla tej placówki, Towarzystwo Opieki nad Małymi Dziećmi przejęło jej dalsze prowadzenie jesienią 1888 roku. Liczba dzieci objętych tam opieką utrzymywała się przeciętnie na poziomie 50-60.

Latem we wszystkich trzech placówkach przebywało więcej dzieci niż zimą. W dniu 1 czerwca bieżącego roku liczba ta wynosiła: w zakładzie I – 55, w zakładzie II – 91, a w zakładzie III – 39 dzieci, łącznie 185 dzieci, z czego 84 wyznania ewangelickiego, 94 katolickiego oraz 7 mojżeszowego.”

Pierwsze przedszkole przy ul. Piekary 43 przeniosło się najprawdopodobniej na ul. Strumykową w 1880 roku, gdzie do dziś znajduje się Przedszkole Miejskie nr 1. A co z pozostałymi? O nich opowiemy za tydzień. ©



Ochronka sióstr elżbietanek. Zdjęcie z lat 20. ub. wieku



Ochronka przy ulicy Grudziądzkiej w Toruniu

Filmy oglądane w czerwonych fotelach

Katarzyna Kucharczyk
katarzyna.kucharczyk@polskapress.pl

Sala kinowa w Wąbrzeskim Domu Kultury przeszła gruntowną modernizację. Mieszkańcy miasta już nie mogą się doczekać pierwszych seansów, spektakli i koncertów.

W kwietniu ubiegłego roku burmistrz Wąbrzeźna Tomasz Zygnarowski oraz skarbnik miasta Mariola Frankowska podpisali umowę z firmą ABDUD Sp. z o.o. na gruntowną modernizację Wąbrzeskiego Domu Kultury, czyli najważniejszej instytucji kulturalnej w Wąbrzeźnie, która od lat ułatwia mieszkańcom dostęp do kultury, organizuje wystawy, koncerty czy spektakle. Prace rozpoczęły się niemal od razu, bo było co robić, a czas był ograniczony. Budowlańcy musieli skończyć remont do końca 2025 roku.

Sala kinowa pełni ważną funkcję dla mieszkańców miasta. I to nie tylko dlatego, że mogą odbywać się tam projekcje filmowe. Na drewnianej scenie przez lata wystąpiło wielu artystów, zarówno muzyków, jak i aktorów. Po drewnianych deskach przeszło też wielu matu-



Blisko 5 mln zł udało się uzyskać na modernizację z rządowej dotacji. Sala kinowa w Wąbrzeskim Domu Kultury jest teraz piękna i nowoczesna

ryzistów, bowiem to w Wąbrzeskim Domu Kultury odbywały się studniówki. Tam niektórzy uczniowie rozpoczynali także rok szkolny, a inni go kończyli.

Wąbrzeźnianie na gruntowny remont czekali od lat. Radni od lat również o niego zabiegali. Oficjalne informacje, że prace re-

montowe w końcu ruszą, pojawiły się dopiero w 2022 roku. Tomasz Zygnarowski wówczas poinformował, że otrzymano prawie 5 mln zł rządowej dotacji na remont sali widowiskowej, budowę windy, montaż instalacji fotowoltaicznej, a także remont dróg i parkingów. Niedługo

później ruszyły przetargi, a sam remont w drugim kwartale 2025 roku.

W sali kinowej zmieniło się niemal wszystko. Wąbrzeźnianie mogą zapomnieć już o jasnych ścianach i zielonych fotelach. Bo nowa sala została zaprojektowana na wzór współczesnych

kin czy miejsc kultury, w których regularnie odbywają się koncerty.

To, co przyciąga uwagę, to z pewnością czerwone fotele. Łącznie zadbano o 362 miejsca, to o 30 więcej niż poprzednio. Poprawiła się także akustyka dzięki panelom z wełny skalnej oraz nowoczesnym okładzinom. Zadbano także o montaż nowego, profesjonalnego nagłośnienia i oświetlenia. Pojawił się także nowy system multimedialny oraz mechanika sceniczna, aby wyjść ku mieszkańcom z nowymi wydarzeniami i spełnić ich oczekiwania.

Aby poprawić komfort widzów, zainstalowano nową klimatyzację oraz ogrzewanie. Obiekt dostosowano także do współczesnych wymagań – pojawiła się instalacja fotowoltaiczna oraz platforma schodowa, aby ułatwić dostęp osobom z niepełnosprawnościami. Sala kinowa w Wąbrzeskim

Koszt modernizacji wyniósł łącznie 8 mln zł, z czego blisko 5 mln udało się uzyskać z Rządowego Funduszu Polski Ład.

Domu Kultury oficjalnie została odebrana 30 stycznia br. 2026 roku. Tego samego dnia udostępniono mieszkańcom pierwsze nagrania z sali, dzięki czemu mogli zapoznać się z dźwiękiem czy obrazem. Reakcje są w dużej większości pozytywne. Wielu Wąbrzeźnian nie może się już doczekać, aż ponownie będą mogli zasiąść w fotelach i obejrzeć seans, spektakl czy występy uczniów.

Urząd Miasta Wąbrzeźna chce, aby sala kinowa spełniała oczekiwania nie tylko mieszkańców miasta, ale także miejscowości ościennych, które niekoniecznie zawsze mają dostęp do tego typu placówek. Władze nie ukrywają, że mają nadzieję, iż w najbliższym czasie przyciągną widzów z sąsiednich wsi i miasteczek.

Wąbrzeski Dom Kultury poinformował mieszkańców, że w najbliższych miesiącach będzie badać ich potrzeby, aby jak najlepiej wypełnić kalendarz imprez.

Jak poinformował burmistrz Wąbrzeźna, koszt modernizacji wyniósł łącznie 8 mln zł, z czego blisko 5 mln udało się uzyskać z Rządowego Funduszu Polski Ład: Program Inwestycji Strategicznych. ©©

TV TORUŃ

WTOREK, 11 LUTEGO

- 10.00 Aktualności Toruńskie
- 10.20 Pogoda dla Torunia
- 10.25 Rozmowa dnia
- 10.40 Serwis sportowy
- 10.45 WOŚP w Toruniu 2026
- 11.07 dni sportu
- 11.30 Joga - Krzysztof Dąbrowski (3)
- 12.00 Powtórka programu
- 14.00 Oferty TV Toruń
- 16.00 Wsparcie opieki nad zabytkami**
- 16.25 Nasze Sprawy - MSM
- 16.45 7 dni sportu
- 17.05 ZUS dla Ciebie (4)
- 17.20 Magazyn Kujawsko-Pomorski
- 17.45 Aktualności Toruńskie
- 18.05 Pogoda dla Torunia
- 18.10 Rozmowa dnia
- 18.25 Serwis sportowy
- 18.30 Bulwar sztuki - luty
- 19.07 dni sportu
- 19.30 Magazyn samorządowy (1/26)
- 20.00 Aktualności Toruńskie
- 20.20 Pogoda dla Torunia
- 20.25 Rozmowa dnia
- 20.40 Serwis sportowy
- 20.45 Magazyn Kujawsko-Pomorski
- 21.05 Bulwar sztuki - luty
- 21.45 Aktualności Toruńskie
- 22.05 Pogoda dla Torunia
- 22.10 Rozmowa dnia
- 22.25 Serwis sportowy
- 22.30 Ludzie nauki Kujaw i Pomorza - Kurt Lewin
- 23.00 Oferty



W naszym regionie historia spleta się z tradycją

Województwo Kujawsko-Pomorskie to region o wyjątkowym dziedzictwie. Setki zabytkowych kościołów, klasztorów i obiektów sakralnych współtworzą krajobraz kulturowy, który przez stulecia kształtował lokalną tożsamość. To tutaj historia spleta się z tradycją, a sztuka sakralna pozostaje jednym z najcenniejszych zasobów regionu.

Aby to dziedzictwo mogło przetrwać, realizowany jest szeroko zakrojony projekt: „Wsparcie opieki nad zabytkami Województwa Kujawsko-Pomorskiego”. ©©

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

INFORMATOR

WAŻNE TELEFONY

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

SZPITALY

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

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

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

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

ul. Grudziądzka 47, tel. 56 56 623 35 48
Specjalistyczny Szpital Miejski
ul. Batorego 17, tel. 56 610 02 09
Specjalistyczny Szpital 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. 56 625 25 877, tel. alarmowy: 986

KRÓTKO

FINANSE

Posłowie dostają więcej pieniędzy

„4,7 tys., a nie 4,5 tys. zł, jak dotąd - tyle, z mocą wsteczną od 1 stycznia, wynosi ryczałt dla posłów nieposiadających mieszkania w Warszawie na wynajęcie lokum w stolicy” - informuje „Rzeczpospolita”.
Gazeta ustaliła, że „pod koniec stycznia zarządzenie w tej sprawie wydał Marek Siwiec, szef Kancelarii Sejmu. „Rz” podkreśliła, że „jest to tylko element całej serii podwyżek świadczeń dla parlamentarzystów”. „Przed wszystkim od 1 stycznia w górę poszły ich uposażenia i diety. Wynoszą dziś

odpowiednio: 13,9 tys. zł brutto i 4,3 tys. zł, a w ubiegłym roku było to 13,5 tys. i 4,2 tys. zł. Tegoroczna podwyżka wynosi około 530 zł” - podaje „Rz”.
W publikacji podkreślono, że podwyżka ta wynika z podniesienia w ustawie budżetowej tzw. kwoty bazowej i że w efekcie „większe pieniądze zarabiają od stycznia nie tylko posłowie, ale też wszyscy najważniejsi politycy”. „Przed kilkoma dniami nastąpiło też podwyższenie ryczałtu na biura poselskie, z mocą wsteczną od stycznia - informuje „Rz”.

OBCHODY

Gdynia świętuje 100-lecie



FOT. ANDRZEJ JACKOWSKI/PAP

Wczoraj przy Nabrzu Pomorskim w Gdyni, przed ORP „Błyskawica”, odbył się apel rocznicowy z udziałem wojskowej asysty honorowej. Na apelu była też wnuczka Eugeniusza Kwiatkowskiego Julita Maciejewicz-Ryś. Wydarzenie było częścią obchodów stulecia nadania Gdyni praw miejskich.

KRAJOWA RADA SĄDOWNICTWA

Prezydent, podpisz nowelę!

Marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty zaapelował we wtorek do prezydenta Karola Nawrockiego o podpisanie noweli ustawy o KRS. Zapowiedział, że jeśli do tego nie dojdzie w ciągu dwóch najbliższych dni, rozpocznie procedurę wyboru sędziów-członków KRS na podstawie obecnego, jak stwierdził, niedobrego prawa. 11 lutego minie termin, kiedy na podstawie

obecnego regulacji marszałek Sejmu powinien rozpiścić wyroki do Krajowej Rady Sądownictwa - stanowią one, że sędziów-członków KRS wybiera Sejm. U prezydenta znajduje się nowelizacja ustawy o KRS, wprowadzająca zasadę, że to nie Sejm, ale wszyscy sędziowie mieliby ich wybierać w głosowaniu przeprowadzanym przez PKW.

SOP

- Funkcjonariusz Służby Ochrony Państwa Piotr K., który zaatakował nożem swoją rodzinę i zabił 4-letnią córkę w Ustce, został wydany ze służby - poinformował wczoraj rzecznik prasowy komendanta Służby Ochrony Państwa płk Bogusław Piórkowski. Przekazał, że śledztwo prowadzi prokuratura. Piotr K. przyznał się do zarzucanych mu czynów i trafił na trzy miesiące do tymczasowego aresztu.

Nowości Dziennik Toruński
Środa, 11.02.2026

”

Każdy, nawet najbliższy partner Polski, nie może zapominać o godności Polaków i polskiej suwerenności

Włodzimierz Czarzasty, marszałek Sejmu

Sejm. Nie doszło do zwołania dodatkowego posiedzenia

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Prezydium Sejmu odrzuciło wniosek PiS o zwołanie dodatkowego posiedzenia w trybie tajnym. Posłowie PiS wnioskowali, aby Czarzasty wyjaśnił m.in., dlaczego w przeszłości nie wypełnił ankiety bezpieczeństwa.

Marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty poinformował na wtorkowej konferencji prasowej, że w poniedziałek do Prezydium Sejmu wpłynął wniosek klubu Prawa i Sprawiedliwości o podjęcie działań mających „na celu wyznaczenie i zwołanie w niewłaściwym terminie nadzwyczajnego, dodatkowego posiedzenia Sejmu w sprawie publikacji w »Gazecie Polskiej«”. Dodał, że „temat zwołania dodatkowego posiedzenia Sejmu jest, przynajmniej tą drogą, nieaktualny”.

Zapowiadając w zeszły piątek złożenie wniosku o zwołanie posiedzenia w Sejmie w trybie tajnym ws. Czarzastego, szef klubu PiS Mariusz Błaszczak mówił, że marszałek Sejmu nie wypełnił ankiety bezpieczeństwa ze względu na - jak ocenił - konieczność uzupełnienia tam rubryki dotyczącej relacji z obcokrajowcami. Mówił też, że niewypełnienie tej ankiety przez Czarzastego wskazuje na to, że istnieje „problem zasadniczy dotyczący tego, czy druga osoba w państwie może



FOT. RAFAŁ GUZ/PAP

Przed wtorkową konferencją prasową posłowie PiS wręczyli marszałkowi Czarzastemu ankietę bezpieczeństwa

pozostawać w relacjach z obywatelką Rosji, czynną w środowisku putinowskim”.

Przed wtorkową konferencją prasową posłowie PiS wręczyli marszałkowi Czarzastemu formularz ankiety bezpieczeństwa; zaapelowali o wypełnienie jej i złożenie. Czarzasty, nawiązując do tego na początku swojej konferencji, powiedział, że „zadamy nie przykryją prawdy”.

Inicjatywa posłów PiS zwołania dodatkowego, tajnego posiedzenia Sejmu ws. Czarzastego, pojawiła się po tym, gdy Kancelaria Prezydenta poinformowała w ubiegłym tygodniu, że jednym z punktów posiedzenia Rady Bezpieczeństwa Narodowego, zwołanego na 11 lutego, będzie kwestia „podjętych przez organy

państwa działań mających na celu wyjaśnienie wszelkich okoliczności wschodnich kontaktów towarzysko-biznesowych” marszałka Czarzastego.

Pytany o uzasadnienie tego punktu szef prezydenckiego Biura Polityki Międzynarodowej Marcin Przydacz mówił, że „w mediach pojawia się bardzo dużo niepokojących informacji, że pan Włodzimierz Czarzasty ma kontakty z panią Swietłaną Czesnych, jakąś bizneswoman, która jest powiązana także gdzieś tam z ośrodkami decyzyjnymi w Rosji”. Czarzasty zapewnił w ubiegłym tygodniu, że wszystkie jego kontakty „zostały sprawdzone od początku do końca i nie ma żadnego śladu w żadnej sprawie”.

Rozmówcy PAP z Kancelarii Sejmu twierdzą, że Swietłana Czesnych to współautorka książki opublikowanych przez wydawnictwo Muza, które prowadzi Czarzasty, a gdy chciało ono sprzedać udziały w spółce PDK Hotele, ona je kupiła. Według rozmówców PAP Czarzasty miał tylko raz krótko rozmawiać z Czesnych.

Na wtorkowej konferencji prasowej marszałek Sejmu został zapytany też o doniesienia portalu niezalezna.pl, że od lat zasiada w radzie fundacji kierowanej przez Mariana Kubalicę, który - zgodnie z doniesieniami - ma otwarcie wychwalać Władimira Putina i powielać rosyjską propagandę.

Czarzasty odpowiedział, że w 2008 r. powstała „Fundacja Wielkiego Błękitu”, która - jak mówił - miała wspierać osoby niepełnosprawne, upowszechniając wśród nich wiedzę na temat nurkowania, żeglowania i innych sportów wodnych oraz wszelkiej aktywności ruchowej wśród dzieci i młodzieży.

- Niestety ta fundacja, poza tym, że się zarejestrowała, nie podjęła nigdy żadnej działalności, żadnej aktywności. Prezesem tej fundacji jest pan Marian Kubalica, którego nie widziałem od 8 lat, który rozumiem, że opowiada rzeczy, o których pisać, w sprawie Rosji, czyli jak go znałem na studiach, zmienił w tej sprawie poglądy - powiedział Czarzasty.
PAP

Powołano Radę Przyszłości. Kierować nią będzie minister finansów i gospodarki Andrzej Domański

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Wczoraj powołana została Rada Przyszłości, która ma się zająć przyspieszeniem procedur związanych z podejmowaniem decyzji dotyczących gospodarki, biznesu i nauki.

Na wtorkowej konferencji premier Donald Tusk poinformował, że „gospodarzem prac Rady Przyszłości” będzie mi-

nister finansów i gospodarki Andrzej Domański.

- Na współpracę ze mną i ministrem Domańskim zdecydował się zbiór kapitałnych ludzi - w sprawie przyspieszenia, bo nasza przyszłość wymaga przyspieszenia, jeśli chodzi o gospodarkę, biznes, naukę - elastyczność i nowoczesność, jeśli chodzi o procedury, podejmowanie decyzji. (...) Wiemy, że Polska może być najlepszym miejscem, jeśli chodzi o gospodarkę, nowoczesne

technologie, kreatywne myślenie - powiedział premier Tusk.

Na konferencji zabrał też głos minister Andrzej Domański. Powiedział m.in.: Polska to dziś 20. największa gospodarka świata. Będziemy uczestniczyć w pracach grupy G20, ale mamy oczywiście ambicje na więcej. Jestem absolutnie przekonany, że w ramach pracy grupy już wkrótce przedstawimy rozwiązania i narzędzia, dzięki którym polska gospodarka będzie rozwijała się jeszcze szybciej.

Minister finansów zaznaczył, że istotnym tematem dla rady jest suwerenność technologiczna. Dodał, że pierwsze posiedzenie już się odbyło.

Andrzej Domański wskazał, że obszary, na których Polska będzie budowała swój wzrost gospodarczy w kolejnych latach i dekadach, to: sztuczna inteligencja, dane, technologie kosmiczne, technologie podwójnego zastosowania oraz biotechnologia.
PAP

Gdy nie ma jednomyślności, trzeba działać w grupach

Oprac. Anna Nagel
Bruksela

Ursula von der Leyen zasugerowała, że w przypadku braku jednomyślności wśród wszystkich państw członkowskich w sprawach kluczowych reform gospodarczych w UE część krajów powinna realizować je w mniejszych grupach.

Szczyt UE, który odbędzie się w czwartek, ma być poświęcony unijnej konkurencyjności gospodarczej w obliczu rywalizacji z takimi globalnymi potęgami, jak USA i Chiny. Punktem wyjścia do dyskusji są dwa raporty przygotowane przez byłych włoskich premierów: Mario Draghiego i Enrico Lettę. Obaj przekonują w nich, że jeśli UE nie przeprowadzi gruntownych reform, przegra globalną gospodarczą rywalizację.

Von der Leyen zasugerowała w liście wysłanym przed szczytem do przywódców, że jeśli w niektórych sprawach dotyczących reform gospodarczych i instytucjonalnych UE nie ma jednomyślności unijnej „27”, państwa powinny realizować te pomysły „w mniejszych grupach”.

W liście do przywódców UE von der Leyen wskazała pięć kluczowych obszarów działań, przed którymi stanie UE.

Pierwszym z nich jest deregulacja i uproszczenie prawa unijnego. KE zapowiedziała dalsze pakiety „Omnibus” (uprosz-



W liście do przywódców UE von der Leyen wskazała pięć kluczowych obszarów działań, przed którymi stanie Unia Europejska

czenia w unijnym prawie), kompleksowy przegląd dorobku prawnego UE oraz ograniczanie biurokracji dla firm i obywateli. Celem jest obniżenie kosztów administracyjnych, przyspieszenie inwestycji i ułatwienie prowadzenia działalności gospodarczej w całej Unii.

Drugim punktem jest dywersyfikacja handlu i wzmacnianie partnerstw międzynarodowych. Von der Leyen wskazała na zawarcie nowych umów handlowych oraz kontynuację negocjacji z krajami Indo-Pacyfiku i Bliskiego Wschodu. Jednocześnie UE ma być bardziej

stanowcza w ochronie swojego bezpieczeństwa gospodarczego i przeciwdziałaniu nieuczciwym praktykom handlowym.

Trzecim priorytetem, o którym napisała, jest pogłębianie jednolitego rynku. Zapowiedziała intensyfikację egzekwowania unijnych przepisów, usuwanie barier wewnętrznych oraz wprowadzenie tzw. 28. reżimu – jednolitego zestawu zasad dla firm działających w całej UE. Kluczowe znaczenie mają także integracja rynków finansowych, budowa unii energetycznej oraz obniżanie kosztów energii.

Czwarty obszar dotyczy transformacji cyfrowej i innowacji. KE planuje masowe inwestycje w sztuczną inteligencję, półprzewodniki, chmurę obliczeniową i technologie kwantowe, a także działania na rzecz skalowania europejskich start-upów.

Piątym filarem mają być inwestycje zarówno publiczne, jak i prywatne, wspierane przez przyszły wieloletni budżet UE oraz inicjatywy wzmacniające rolę euro i rynków kapitałowych w finansowaniu wzrostu gospodarczego. PAP

Przejęli łódź podwodną pełną narkotyków. Towar był wart 441 mln dolarów

Adam Kielar
USA/Kolumbia

Walka z przemytem narkotyków do Stanów Zjednoczonych trwa w najlepsze. Wspólna operacja amerykańskich i kolumbijskich służb pozwoliła przejąć łódź podwodną przewożącą 10 ton kokainy, wartej 441 milionów dolarów.

O sprawie poinformował w mediach społecznościowych oficjalny profil Biura Departamentu Stanu ds. Międzynarodowej Walki z Narkotykami (INL).

„Ze wsparciem INL siły bezpieczeństwa Kolumbii przeprowadziły wspólną akcję przeciwko tej łodzi podwodnej z narkotykami. 10 ton kokainy

wartej 441 milionów dolarów zostało zniszczone, a czterech handlarzy narkotyków aresztowano. Silne partnerstwo przynosi silne rezultaty” – napisano.

Kolumbia to największy na świecie producent kokainy. Szacuje się, że z tego kraju pochodzi nawet 70 procent światowej produkcji.

W ramach walki z przemytem narkotyków do USA prezydent Donald Trump naciska na władze kolumbijskie, by wzmożły działania na rzecz przeciwdziałania temu procederowi.

Amerykańskie siły zbrojne oraz agencje rządowe prowadzą walkę z przemytnikami i atakują łodzie i inne jednostki próbujące dostarczyć towar do USA.

PAP



Zdjęcie z przejęcia łodzi podwodnej pełnej kokainy wartej 441 milionów dolarów

Mimo szerokiej akcji przeciw polio, około miliona dzieci w Pakistanie nie dostało szczepionki

Oprac. Karolina Wrońska
Pakistan

Okolo miliona dzieci nie skorzystało z zakończonej właśnie kampanii szczepień przeciw polio w Pakistanie. Szczepionkę podano 44 mln dzieci.

Okolo 53 tys. opiekunów nie pozwoliło na podanie dziecku szczepionki, ale w ogromnej większości przypadków przyczyną niepowodzenia akcji były inne czynniki – przekazał portal Asia News Network.

Problemy z dotarciem

Najczęściej ekipa medyczna nie zastała dziecka w domu. W innych przypadkach pracownikom nie udało się dotrzeć na miejsce z powodu problemów z bezpieczeństwem lub trudnych warunków atmosferycznych – powiedział dziennikowi „Dawn” pracownik programu walki z polio, zorganizowanego przez pakistańskie Narodowe Centrum Operacji Kryzysowych (EOC).

EOC podkreśliło w opublikowanym w poniedziałek oświad-



Kampania szczepień w Pakistanie

czeniu, że obecna kampania przeciw polio została przeprowadzona jednocześnie w Pakistanie i Afganistanie.

Kierownik pakistańskiego programu walki z polio Anwarul Haq powiedział dziennikarzom, że pozytywnym zjawiskiem jest mniejsza liczba zachorowań: w ubiegłym roku w kraju odnotowano 31 przypadków, a rok wcześniej 74.

Zniechęcają ekstremiści

Jak przypomniał pakistański portal Daily Times, do szczepień zniechęcają grupy ekstremistyczne, przekonujące, że szczepionka jest „obcą trucizną”, której celem jest sterylizacja muzułmanów. Odnotował również, że czasem dochodzi do bojkotu szczepień z powodów innych niż dezinformacja: w jednej z miejscowości rodzice

zbojkotowali kampanię, ponieważ władze lokalne nie zareagowały na ich żądania związane z dostawami wody i prądu.

Daily Times za pocieszające uznał, że część duchownych uważa szczepienia za religijny obowiązek. Zdaniem portalu wymagane są jednak także inne działania, np. szkoły i meczety mogłyby wymagać dowodu szczepienia dziecka.

Polio, zwane także chorobą Heinego-Medina lub ostrym nagminnym porażeniem dziecięcym, wywoływane jest przez przenoszony drogą fekalno-oralną wirus i może prowadzić do paraliżu, niepełnosprawności lub śmierci. Szczepionki przeciwko polio powstały w połowie XX wieku. Dzięki nim choroba została wyeliminowana w większości państw świata.

PAP

W Wenezueli na razie wyborów nie będzie

Oprac. Karolina Wrońska
Wenezuela

W Wenezueli w najbliższym czasie nie będzie wyborów, ponieważ potrzebna jest stabilizacja – oświadczył przewodniczący wenezuelskiego parlamentu Jorge Rodriguez.

Rodriguez powiedział w wywiadzie dla amerykańskiej telewizji Newsmax, że jego siostra Delcy, która przejęła obowiązki prezydenta po zatrzymaniu na początku stycznia Nicolasa Maduro przez siły USA, stara się „całkowicie ustabilizować kraj” oraz „pojednać wszystkich” mieszkańców.

– Nie będzie wyborów w najbliższym okresie, w którym musi zostać osiągnięta stabilizacja – powiedział przewodniczący wenezuelskiego parlamentu.

Rodriguez zaznaczył, że rząd Wenezueli dąży do zbudowania obustronnie korzystnych relacji ze Stanami Zjednoczonymi. Oceniał jednak, że Maduro i jego żona Cilia Flores powinni zostać „natychmiast uwolnieni”.

Choć opozycja demokrację zadeklarowała gotowość do objęcia rządów, władzę w kraju utrzymali stronnicy obalonego przywódcy. Delcy Rodriguez, która przejęła obowiązki prezydenta, była wcześniej wiceprezydentką, wyznaczoną na to stanowisko przez samego Maduro.

Kilka dni po schwytaniu Maduro szef amerykańskiej dyplomacji Marco Rubio nakreślił trzyetapowy plan działań wobec Wenezueli. Obejmuje on stabilizację kraju, odbudowę i otwarcie jego gospodarki oraz transformację polityczną.

PAP

SPORT KSZTAŁTUJE CIAŁO I UMYSŁ

Dlaczego ruch jest niezbędny? Jak zachęcić najmłodszych do aktywności fizycznej? Czy można polubić lekcje WF-u? Na te i inne pytania odpowiada psycholożka sportu Monika Hamerska, która na co dzień wspiera dzieci, młodzież i dorosłych w budowaniu motywacji do regularnych treningów.

Nie od dziś wiadomo, że ruch jest dobry dla zdrowia fizycznego – ale jaki wpływ ma na zdrowie psychiczne, zwłaszcza najmłodszych?

Lepsze funkcjonowanie mózgu, poprawa nastroju, obniżenie napięcia wynikającego ze stresu – to tylko niektóre korzyści. Wyniki badań potwierdzają, że w przypadku dzieci regularna aktywność fizyczna jest szczególnie ważna we wspieraniu rozwoju emocjonalnego, poznawczego i społecznego. Podczas gier zespołowych najmłodsi uczą się współpracy, komunikacji oraz empatii. Różnego rodzaju zabawy ruchowe korzystnie wpływają też na koncentrację i pamięć. Co jednak szczególnie istotne, regularna aktywność fizyczna może zmniejszać ryzyko wystąpienia w dorosłości depresji i innych zaburzeń nastroju. Oczywiście nie oznacza to, że wystarczy ćwiczyć, żeby nie zachorować – albo że bieganie może nas ze wszystkiego wyleczyć. Niemniej ruch działa jako czynnik ochronny. Pomaga w regulowaniu emocji i obniża poziom lęku. Warto więc zadbać o to, żeby dzieci rzeczywiście były jak najbardziej aktywne.

Czy dzisiaj to duży problem? Młode pokolenia rzeczywiście są mniej aktywne niż kiedyś?

Zależy jak zdefiniujemy aktywność. Jeżeli weźmiemy pod uwagę liczbę zajęć dodatkowych, różnego rodzaju korepetycji czy kółek zainteresowań, to tych obciążeń jest sporo, może nawet za dużo. Jednocześnie brakuje przestrze-

ni na spontaniczną, codzienną aktywność. Dziecko może np. mieć dwa razy w tygodniu trening sportowy, ale do szkoły jest zawożone samochodem, nie wychodzi na spacer, nie bawi się w domu. Ogółem więc tej aktywności fizycznej jest mniej – i to znowu coś, co potwierdzają liczne badania. Dla przykładu z raportu Akademii Zdrowia Fizycznego wynika, że większość dzieci nie posiada podstawowych kompetencji ruchowych, czyli nie potrafi poprawnie biegać, skakać czy rzucać piłką.

Skąd aż takie problemy? Co zniechęca dzieci do aktywności fizycznej?

Wskazałabym kilka różnych czynników, m.in. powszechny dostęp do rozrywek, które nie wymagają ruchu. W rezultacie dziecku często jest po prostu łatwiej pograć na tablecie, pooglądać filmiki w social mediach albo włączyć serial na jednej z licznych platform streamingowych, niż wyjść na podwórko. Zwłaszcza jeżeli rodzice spędzają wolny czas w podobny sposób. Nie bez powodu mówi się, że przykład idzie z góry. Wspólne spacer, wychodzenie z dzieckiem na boisko, pokazywanie różnych aktywności to podstawa.

Nie da się chyba jednak całkiem uciec od ekranów?

Na pewno powinniśmy ograniczać czas spędzany z telefonem czy przed komputerem, ale bez popadania w skrajności. Szczególnie że gry komputerowe potrafią być wartościową rozrywką, oczywiście jeżeli są odpowiednio dobrane do wieku dziecka i rozsądnie dawkowane. Badania potwierdzają np., że poprawiają koncentrację i zwiększają szybkość reakcji. Media społecznościowe pozwalają z kolei obserwować sportowych idoli, ich rozwój oraz wytrwałość w dążeniu do celu. To coś, co może być dla dzieci bardzo inspirujące. Podobnie jak oglądanie z rodzicami różnych widowisk sportowych oraz rozmowy na ten temat – dzieci mają wówczas okazję zobaczyć, na czym polega dana dyscyplina.



Jak jeszcze możemy motywować dzieci do ruchu?

Przede wszystkim ruszać się razem z nimi, codziennie i systematycznie. To nie muszą być od razu skomplikowane, wielogodzinne treningi, czasami warto np. wybierać schody zamiast windy, chodzić do szkoły na piechotę, razem sprzątać zabawki w domu. Takie z pozoru drobne zmiany mogą przynieść realny efekt. Dobrze będzie też zaangażować dzieci w wybór wspólnych aktywności, doceniać wysiłek, zaangażowanie, pomysłowość, nie jedynie rezultat.

Nastawienie na rezultat jest szkodziące?

Jako psycholożka sportu pracuję głównie z dziećmi, które są aktywne fizycznie. W takich przypadkach

najczęstsze przyczyny zniechęcenia do aktywności fizycznej to właśnie oczekiwanie szybkich wyników, trudności w radzeniu sobie z przegraną, problemy z akceptowaniem błędów, monotoność ćwiczeń. Trudnością jest też wczesna specjalizacja, która może wiązać się z naciskiem na profesjonalizm, silną rywalizację czy narzucanie przez rodziców dyscypliny sportu. Zanim więc wyślemy dziecko na zajęcia sportowe, najpierw zapytajmy, jakie formy aktywności fizycznej lubi i sprawdźmy różne opcje.

A co zrobić, jeżeli nasze dziecko nie lubi zajęć WF-u?

Przede wszystkim wspierać, być obecnym, słuchać. Rozmowę warto zacząć od poznania przy-

czyn, które stoją za tą niechęcią. Problemem mogą być m.in. relacje z rówieśnikami, jakieś nieprzyjemne wydarzenia w szatni, nieśmiałość albo brak umiejętności. Każdy z tych tematów jest do przepracowania. Jeżeli np. niechęć wynika z braku umiejętności, możemy zaproponować dziecku wspólne ćwiczenia, żeby te umiejętności zdobyć. Możemy wytłumaczyć, że nie trzeba być dobrym w każdej dziedzinie sportu, ale i tak warto próbować swoich sił. Możemy skonsultować plan działania z nauczycielem. Opcji jest wiele. Warto spojrzeć na taką sytuację jak na szansę, żeby nauczyć dziecko wytrwałości i radzenia sobie z trudnościami. W końcu sport nie tylko pozytywnie kształtuje nasze ciało, ale i umysł!



Razem gramy o zdrowie

Więcej o wpływie regularnej aktywności fizycznej na zdrowie dzieci przeczytajcie już za tydzień w kolejnym wywiadzie opublikowanym w ramach akcji „Biały Miś”. Jej zwieńczeniem będzie turniej sportowy dla klas I-IV szkół podstawowych z Bydgoszczy.

**Czekamy na zgłoszenia od szkół!
ZAPISY ZBIERAMY DO 23 LUTEGO!**

**Zgłoszenia może dokonać tylko dyrekcja.
Szczegóły na pomorska.pl/bialymis26**

ORGANIZATOR

PARTNERZY



strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Jak „słodka” jest Twoja miłość?

Eksperti od dawna badają korzyści zdrowotne wynikające z bycia w małżeństwie. W zdecydowanej większości pozostawanie w stałym związku wy-

chodzi na zdrowie szczególnie osobom starszym. W najnowszym badaniu sprawdzono powiązanie stanu cywilnego i jakości małżeństwa ze średnim poziomem cukru we krwi u seniorów. Czy życie z ukochaną osobą wpłynęło pozytywnie na stan ich zdrowia?

ZA TYDZIEŃ:

- Czy kot jest zdrowy dla człowieka?
- Najbardziej nietypowe objawy raka. Czym są zespoły paraneoplastyczne? Sprawdź, na co musisz uważać



FOT. FREEPIK

Czy zdrowo jest spać z psem lub kotem w jednym łóżku?

Emil Hoff
redakcja@stronazdrowia.pl

Lekarze od dawna mieli zastrzeżenia co do spania w jednym łóżku z domowym pupilkiem. Jednak badania wskazują na szereg korzyści dla zdrowia, jakie daje dzielenie materaca z czworonogiem.

Najnowsze badania instytutu YouGov wskazują, że duży odsetek właścicieli zwierząt regularnie pozwala pupilom spać w swoim łóżku. W Europie najchętniej z psami lub kotami śpią Niemcy (ok. 29 proc. właścicieli), a w USA robi tak już aż niemal połowa - 46 proc. - opiekunów czworonogów.

Opinie lekarzy są podzielone

Spanie ze zwierzęciem to żadna nowinka. Ludzie od wieków wpuszczają psy do swoich łóżek dla ogrzania się i ochrony. W niektórych kulturach zwyczaj ten utrwalił się nawet w języku. „Noc na trzy psy” to aborygeńskie określenie bardzo zimnej nocy, kiedy dla utrzymania ciepła trzeba wpuścić do sypialni aż trzy dingo.

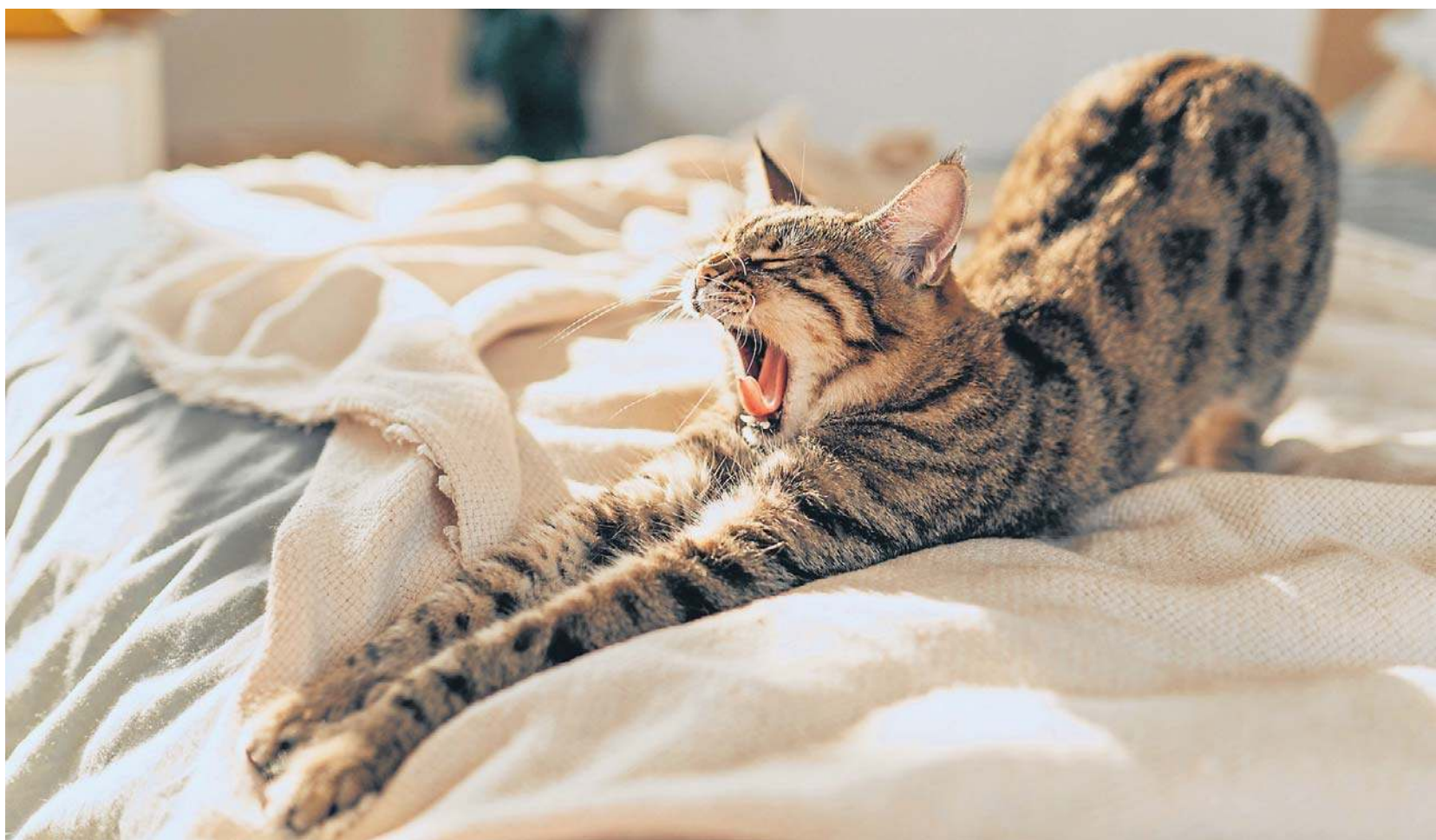
Dziś jednak na pierwszym miejscu stawia się zdrowie i higienę.

Czy zdrowo jest spać w jednym łóżku ze zwierzęciem? Odpowiedź jest złożona. Jeszcze do niedawna lekarze przeważnie odradzali spanie ze zwierzętami, powołując się na zaburzenia snu. Dziś jednak kolejne badania wskazują na korzyści, jakie czerpią ludzie wpuszczający pupila do własnego łóżka.

Czy powinieneś wprowadzić ten zwyczaj w swoim domu, czy może przeciwnie - pora wyeksmitować swojego zwierzaka z sypialni?

Zalety spania z psem lub kotem

Badania przywoływane przez weterynarz Jane Sykes na łamach Washington Post i doktora Michaela J. Breusa w Psychology Today wskazują, że spanie z ukochanym pupilkiem w jednym łóżku uspokaja, a więc może polepszać sen.



FOT. KSENIYA OVCHINIKOVA, GETTY IMAGES

Poznaj korzyści i wady spania z psem lub kotem w jednym łóżku i zdecyduj, czy powinieneś wprowadzić ten zwyczaj w swoim domu

Towarzystwo czworonoga w sypialni pomaga zwalczyć koszmary, obniża ciśnienie krwi, w dłuższej perspektywie wzmacnia odporność.

Badania wskazują, że towarzystwo psa lub kota w łóżku szczególnie dobrze wpływa na kobiety i osoby cierpiące na chroniczne bóle.

No i nie od dziś wiadomo, że posiadacze zwierząt, zwłaszcza psów, są statystycznie zdrowsi od osób, które nie mają żadnych zwierząt.

Opieka nad pupilkiem oznacza więcej ruchu, a więc lepsze ogólne samopoczucie i głębszy, zdrowszy sen.

Ciemna strona dzielenia łóżka z pupilkiem

Nie można jednak zignorować lekarzy, którzy wskazują, że spanie ze zwierzętami ma

też poważne wady. Największą jest zaburzenie snu. Zwierzaki w nocy wydają różne odgłosy i poruszają się, co może utrudniać zdrowy odpoczynek.

● Psy chrapią i sapią, a w fazie snu REM, w którą wchodzi częściej niż ludzie, mogą kopać. Zdarza się, że gwałtownie przebudzone psy odruchowo gryzą, co może być niebezpieczne dla dzieci.

● Koty mają zwyczaj ugniatać łapkami osoby, które szczególnie lubią, zwłaszcza gdy te spoczywają akurat w wygod-

nej, horyzontalnej pozycji. Są też bardziej aktywne w nocy - skaczą po meblach, zrzucają różne przedmioty, a wyrzuczone z sypialni potrafią się awanturować: skakać na drzwi i głośno miauczeć.

Właściciele psów i kotów, którzy śpią z nimi w jednym łóżku, czasem układają się - nawet nieświadomie - w niewygodnych pozycjach, by zapewnić komfort pupilowi, a zapominając o własnym, po czym budzą się sztywni i obolali.

Problemem mogą być też reakcje alergiczne na zwierzęta, które w łóżku leżą wyjątkowo blisko swoich opiekunów, i ogólna higiena - czworonogi, zwłaszcza psy, łatwo się brudzą, więc nie należy wpuszczać ich do własnego łóżka bez wcześniejszej kontroli czystości.

Porady dla osób, które chcą spać ze swoimi zwierzętami

By wygodnie i zdrowo spać ze swoim pupilkiem, powinieneś zrobić kilka rzeczy:

● Zadbaj o odpowiednią temperaturę w sypialni. Idealna do spania wynosi ok. 16-18 st. Celsjusza, do 20 st. Pamiętaj, że towarzystwo zwierzęcia, zwłaszcza dużego psa, da ci dodatkowe ciepło. Kiedyś była to ważna korzyść, ale dziś trzeba raczej pilnować, by się nie przegrzać.

● Zapewnij sobie i pupilowi odpowiednio duże łóżko. Każdy ze śpiących powinien mieć wystarczająco dużo miejsca, by wygodnie się ułożyć. Nie powinieneś pozwalać zwierzęciu spać na samym sobie. Dobrym pomysłem jest też zorganizowanie pupilowi alternatywnego legowiska

gdzieś w sypialni, ale poza łóżkiem, by mógł się tam ułożyć, jeśli z jakiegoś powodu zrobi mu się (lub tobie) niewygodnie.

● Dbaj o higienę. Regularnie odrobaczaj swojego zwierzaka, a przed wpuszczeniem do łóżka przecieraj go wilgotną szmatką (dotyczy to także kotów).

Regularnie kąp psa. Zmieniaj pościel co najmniej raz na tydzień lub częściej, jeśli twój zwierzak zostawia na niej dużo sierści.

● Zapewnij zwierzakowi ruch przed snem. Wyprowadź psa lub pobaw się z kotem tuż przed spaniem. Zużycie części energii ułatwi im uspokojenie się i spokojny sen.

Zadbaj, by pies załatwił się przed snem, żebyś nie musiał wypuszczać go na zewnątrz w środku nocy.

Menopauza to nie tylko uderzenia gorąca. Wiąże się też ze zmianami w mózgu

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

Menopauza wiąże się ze zmniejszeniem objętości istoty szarej w kluczowych obszarach mózgu, a także ze zwiększonym poziomem lęku i depresji oraz trudnościami ze snem.

Menopauza to etap w życiu kobiety, w którym dochodzi do zaniku miesięczkowania na skutek spadku poziomu hormonów. Najczęściej występuje między 45. a 55. rokiem życia. Towarzystw jej między innymi uderzenia gorąca, pogorszenie samopoczucia, zaburzenia snu. Już wcześniej łączono menopauzę z pogorszeniem funkcji poznawczych: pamięci, uwagi i języka.

Aby łagodzić skutki tego okresu, zwłaszcza objawy depresyjne i problemy ze snem, wielu kobietom zaleca się hormonalną terapię zastępczą (HTZ). W Anglii w 2023 roku z tej formy leczenia korzystało około 15 procent kobiet. Mimo to wiedza na temat wpływu menopauzy oraz późniejszego stosowania HTZ na funkcjonowanie mózgu, zdolności poznawcze i zdrowie psychiczne nadal pozostaje niepełna.

Badacze z uniwersytetu w Cambridge wykorzystali dane zgromadzone w brytyjskim Biobanku, analizując informacje dotyczące blisko 125 tysięcy kobiet. Uczestniczki zaklasyfikowano do trzech grup: kobiet przed menopauzą, kobiet po menopauzie, które nie korzystały z hormonalnej terapii zastępczej (HTZ), oraz kobiet po menopauzie stosujących HTZ.

Oprócz wypełniania ankiet odnoszących się do przebiegu



Już wcześniej łączono menopauzę z pogorszeniem funkcji poznawczych

menopauzy, kondycji psychicznej, jakości snu oraz ogólnego stanu zdrowia część kobiet została poddana ocenie funkcji poznawczych, obejmującej m.in. testy pamięci i szybkości reakcji. Dodatkowo u około 11 tysięcy uczestniczek wykonano badanie rezonansem magnetycznym (MRI), co umożliwiło szczegółową analizę budowy ich mózgów.

Średni wiek wystąpienia menopauzy w badanej grupie wynosił około 49,5 roku. Z kolei kobiety rozpoczynające hormonalną terapię zastępczą miały przeciętnie około 49 lat.

Analiza wykazała, że kobiety po menopauzie częściej niż kobiety przed menopauzą zgłaszały się po pomoc medyczną do lekarza rodzinnego lub psychiatry z powodu objawów lękowych, nerwicowych bądź depresyjnych. Uzyskiwały one także wyższe wyniki w skalach oceniających nasilenie objawów depresji oraz częściej przyjmowały leki przeciwdepresyjne.

Choć w grupie kobiet stosujących HTZ obserwowano większe nasilenie objawów lęku i depresji w porównaniu do kobiet niestosujących tej terapii, pogłębiona analiza wskazała, że różnice te istniały już przed okresem menopauzy. Autorzy badania sugerują, że w części przypadków decyzją o wdrożeniu HTZ mogła być podejmowana z wyprzedzeniem, w oczekiwaniu na możliwe nasilenie dolegliwości menopauzalnych.

Ponadto kobiety po menopauzie częściej zgłaszały problemy ze snem, takie jak bezsenność, skró-

cony czas snu oraz uczucie przewlekłego zmęczenia. Największe nasilenie zmęczenia deklarowały kobiety korzystające z HTZ, mimo że długość snu w tej grupie nie różniła się istotnie od tej obserwowanej u kobiet po menopauzie niestosujących leczenia hormonalnego.

Większość kobiet przechodzi menopauzę i może to być wydarzenie zmieniające życie niezależnie od tego, czy stosują HTZ, czy nie. Zdrowy styl życia - na przykład ćwiczenia, aktywność fizyczna i zdrowa dieta - jest szczególnie ważny w tym okresie, aby złagodzić niektóre z jej skutków. Wszyscy musimy jednak być bardziej wyczuleni nie tylko na zdrowie fizyczne, ale także psychiczne kobiet w okresie menopauzy i rozpoznawać, kiedy zmagają się z problemami. Nie powinno być wstydu w mówieniu innym o tym, przez co się przechodzi, i prośeniu o pomoc - twierdzi dr Christelle Langley z Cambridge University.

Menopauza wydawała się również wpływać na funkcje poznawcze. Kobiety po menopauzie, które nie stosowały HTZ, miały wolniejszy czas reakcji niż kobiety, które jeszcze nie rozpoczęły menopauzy lub stosowały HTZ. Nie było jednak istotnych różnic między tymi trzema grupami, jeśli chodzi o zadania pamięciowe.

Wraz z wiekiem nasz czas reakcji staje się wolniejszy - to po prostu część naturalnego procesu starzenia, który dotyczy zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Wyobraź sobie, że ktoś zadaje ci

pytanie w quizie - chociaż nadal możesz udzielić prawidłowej odpowiedzi jako młoda osoba, młodsze osoby bez wątpienia osiągnęłyby to znacznie szybciej. Menopauza wydaje się przyspieszać ten proces, ale HTZ wydaje się go hamować, nieznacznie spowalniając proces starzenia - przyznała dr Katharina Zühlsdorff z Wydziału Psychologii Uniwersytetu Cambridge. W obu grupach kobiet po menopauzie badacze stwierdzili wyraźne zmniejszenie objętości istoty szarej - części mózgu zawierającej ciała neuronów, kluczowej dla przetwarzania informacji, kontroli ruchu oraz funkcji związanych z pamięcią i regulacją emocji. Zmiany te były szczególnie widoczne w obrębie hipokampa, odpowiadającego za tworzenie i utrwalanie wspomnień, kory entorhinalnej, pełniącej rolę pośrednika w przekazywaniu informacji między hipokampem a innymi obszarami mózgu, a także w przedniej korze oregu, która odgrywa istotną rolę w kontroli emocji, podejmowaniu decyzji oraz utrzymywaniu uwagi.

Obszary mózgu, w których zaobserwowaliśmy te różnice, to te, które są zazwyczaj dotknięte chorobą Alzheimera. Menopauza może sprawić, że kobiety będą bardziej podatne na tę chorobę w późniejszym okresie. Choć nie jest to pełna historia, może to pomóc wyjaśnić, dlaczego obserwujemy prawie dwa razy więcej przypadków demencji u kobiet niż u mężczyzn - dodała prof. Barbara Sahakian, główna autorka badania.



Bliskość drugiej osoby wpływa zarówno na nasze samopoczucie psychiczne, jak i na stan zdrowia

Małżeństwo a ryzyko rozwoju cukrzycy

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Eksperti od dawna badają korzyści zdrowotne wynikające z bycia w małżeństwie. W zdecydowanej większości pozostawanie w stałym związku wychodzi na zdrowie szczególnie osobom starszym.

W najnowszym badaniu sprawdzono powiązanie stanu cywilnego i jakości małżeństwa ze średnim poziomem cukru we krwi u seniorów. Czy życie z ukochaną osobą wpłynęło pozytywnie na stan ich zdrowia?

Małżeństwo i konkubinaty mają wpływ na poziom cukru we krwi

Na poziom cukru we krwi, a tym samym na rozwój cukrzycy typu 2, ma wpływ wiele czynników, m.in. dieta, aktywność fizyczna, stres i niektóre leki. Naukowcy poszli o krok dalej i sprawdzili, jak na poziom glukozy wpływa bycie w stałym związku.

Badaczki z Uniwersytetu w Luksemburgu obserwowały przez dziewięć lat (od 2004 roku) 3300 osób mieszkających w Anglii, będących w wieku od 50 do 89 lat, które nie chorowały wcześniej na cukrzycę. Wzięły pod uwagę ich:

- stan cywilny,
- wsparcie ze strony współmałżonka,
- napięcia pomiędzy partnerami.

Wyniki badań zostały opublikowane w czasopiśmie medycznym „BMJ Open Diabetes Research & Care”.

Jak się okazuje, bycie w stałym związku było związane ze spadkiem poziomu HbA1c (hemoglobiny glikowanej, monitorowanej w leczeniu cukrzycy) o 0,21

procent. Oznacza to, że u badanych występowało mniejsze prawdopodobieństwo zachorowania na cukrzycę typu 2. Wyniki wcześniejszych badań sugerują, że spadek średniej wartości HbA1c o 2,1 proc. zmniejszyłby liczbę nadprogramowych zgonów o 25 proc.

Czy jakość związku ma znaczenie w kontekście naszego zdrowia?

Wraz z wiekiem ilość relacji społecznych zaczyna być ograniczona, a rola partnera życiowego zaczyna mieć dla osób starszych coraz większe znaczenie. Badaczki sprawdziły, czy jakość relacji ma wpływ na poziom glukozy we krwi.

Relacje małżeńskie lub w konkubinacie były odwrotnie proporcjonalne do poziomu cukru we krwi, niezależnie od charakteru wsparcia małżeńskiego lub pojawiających się napięć - powiedziała jedna z autorek badania Katherine Ford i dodała, że osoby samotne powinny otrzymać wsparcie, aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia cukrzycy.

Co ciekawe, Paul Dolan z London School of Economics w swojej książce „Happy Ever After” opublikował wyniki ankiety, z której wynikało, że żonaci mężczyźni żyją dłużej i są zdrowsi, ale w przypadku kobiet sytuacja wygląda odwrotnie - to wolne panie są szczęśliwsze od zamężnych koleżanek i tych, które zostały matkami. Zakłada się także, że to singielki będą żyły dłużej.

Mając to na uwadze, warto zadbać o to, aby związek był równie wartościowy dla obu stron, a kobiety czerpały z niego tyle samo dobrego, co panowie.

WARTO WIEDZIEĆ

Hormonalna

terapia menopauzalna

Przez wiele lat hormonalna terapia menopauzy była postrzegana jako ryzykowna. Tymczasem najnowsze badania oraz stanowiska międzynarodowych towarzystw medycznych pokazują coś zupełnie innego: dla zdecydowanej większości kobiet terapia hormonalna jest bezpieczna i może przynieść realne korzyści zdrowotne, nie tylko poprawiając komfort życia, ale także wspierając układ sercowo-naczyniowy, kośtny czy metaboliczny.

Jutro tłusty czwartek. Mamy przepisy na domowe pączki, które zawsze wychodzą pyszne!

Agata Wodzień - Nowak
agata.wodzien@polskapress.pl

Przedstawiamy sprawdzone przepisy na pączki. Składników nie potrzebujemy wielu, a wnętrze zależy już tylko od naszej wyobraźni. Sukces kulinarny murowany!

Tym, czego potrzebujemy na początek, jest czas. Ciasto drożdżowe ze swej natury w tradycyjnym wykonaniu potrzebuje cierpliwości - musi wyrosnąć.

Czy przepis na pączki i ich wykonanie jest czymś trudnym?

Zdecydowanie nie! Dlatego bez obaw, krok po kroku przeprowadzimy Cię przez kolejne etapy przygotowywania przysmaków na tłusty czwartek.

Przepis na tradycyjne pączki

Czego potrzebujemy do zrobienia pączków?

- 1,5 szklanki mąki pszennej
- 30 g świeżych drożdży
- 6 żółtek



Czekamy, aż ciasto wyrośnie, smażymy z obu stron i... zjadamy ze smakiem

- 1/4 szklanki cukru + 1 łyżka
- 6-7 łyżek masła
- 1 łyżkę wódki lub octu
- 1 szklankę ciepłego mleka
- 3/4 łyżeczki soli

Poza tym: smalec/olej do smażenia, konfitura (lub inne nadzienie), cukier puder do posypania, (szklanka = 250 ml).

Składniki zgromadzone? Zatem zabieramy się do robienia pączków!

Drożdże ucieramy z łyżką cukru i kilkoma łyżkami mleka (w małym garnuszku/rondeku). Przykrywamy ści-

reczką i odstawiamy do wyrośnięcia.

Ucieramy żółtka z cukrem, dodajemy pozostałe mleko.

Do drugiej miski przesiewamy mąkę i sól. Wlewamy tu utarte żółtka z mlekiem oraz wyrośnięte drożdże. Mieszanym, dodajemy wódkę/ocet.

Wyrabiamy ciasto, aż będzie gładkie. Przykrywamy ścierką i dostawiamy do wyrośnięcia (ok. 1,5 godziny).

Po tym czasie odrywamy dłońmi małe kawałki ciasta

i formujemy dłońmi okrągłe placki. Na środek kładziemy konfiturę i zlepiamy brzegi placka do siebie. Formujemy kulkę i odkładamy zlepioną częścią do dołu na posypanej mąką desce czy serwecie.

Gdy już wszystkie mąki zostały ukształtowane, przykrywamy je ścierką na min. 15 min do wyrośnięcia.

Smażymy pączki w rozgrzanym tłuszczu, aż zbrązowieją z obu stron.

Wyjmujemy na papier, by pozbyć się nadmiaru tłuszczu.

Po wystygnięciu posypujemy pudrem.

Pomysły na nadzienie: dżem truskawkowy, konfitura malinowa lub różana, powidła, kawałek banana w zestawie z kawałkiem czekolady. Do wyrabianego ciasta można dodać aromat waniliowy albo pomarańczowy, zetrzeć trochę skórki cytryny.

Ile pączków wyjdzie z podanych proporcji?

To trudne do określenia, bo zależy od wielkości, jaką im nadamy, ale minimum kilkanaście z pewnością zawita na talerzu.

A może ziemniaczano-dyniowe...

Stowarzyszenie Koło Gospodyń Wiejskich „JAGNA” z Tuchowa (powiat lipnowski) zgłosiło na Listę Produktów Tradycyjnych taki przysmak, jak pączki ziemniaczano-dyniowe.

- Składniki:
- dynia- przecier dyniowy
 - ziemniaki
 - jaja wiejskie

- mąka z pobliskiego młyna
- margaryna
- cukier
- drożdże
- aromat, laska wanilii
- spirytus
- konfitura z róży lub dżem
- tłuszcz do smażenia

Wykonanie:
Ziemniaki gotujemy, lekko studzimy, mielimy.

Do ziemniaków wkruszymy drożdże, dobrze wyrabiamy, dodajemy wyparzone i ubite z cukrem na puszysty krem jaja.

Cały czas wyrabiając ciasto, dodajemy kolejne składniki- aromat, alkohol oraz mąkę, a na koniec rozpuszczoną i wystudzoną margarynę. Do ciasta dokładamy przecier z dyni wyrabiamy. Formujemy pączki, dokładając do środka domową konfiturę z dzikiej róży lub dżem.

Uformowane pączki wielkości jabłka pieczemy na rozgrzanym tłuszczu. Odsączamy na papierze i ewentualnie obsypujemy cukrem pudrem lub lukrujemy.

© P

DROBNE

Zdrowie

STOMATOLOGIA

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

REMONTY. Tel. 501681079

KOMPUTEROWE

514-042-236. Informatyk z dojazdem.

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

0011477211

„Kto znał – wspomni Kto kochał – nie zapomni”

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że dnia 5 lutego 2026 r. odeszła do Pana kochana Siostra, Szwagierka, Ciocia i Kuzynka

Anita Białasiewicz
z domu Klimek
lat 51

Pożegnanie Zmarłej odbędzie się
w czwartek, 12 lutego 2026 r. o godz. 15.15
w kaplicy krematorium przy ul. Grudziądzkiej 194 w Toruniu.

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
w piątek, 13 lutego 2026 r. godz. 13:00 Mszą Św. żałobną
w kaplicy krematorium przy ul. Grudziądzkiej 194.

Po Mszy Św. ceremonia pogrzebowa odbędzie się
na Centralnym Cmentarzu Komunalnym.

Pogrążona w smutku Rodzina

AUTOPROMOCJA

REKLAMA 0011471224

„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 wianki
- Sprzedaż nagrobków;
- Możliwość wyboru kolorystyki strojów żałobników;
- Z szacunkiem i zaangażowaniem spełniamy ostatnią posługę.

0010738836

REKLAMA 0011471269

PRYWATNA SPECJALISTYCZNA
PRAKTYKA LEKARSKA

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

REKLAMA 0011443509

REZONANS MAGNETYCZNY
7 DNI W TYGODNIU
ODPŁATNIE I W RAMACH UMOWY Z NFZ
OPIS BADANIA W CIĄGU OKOŁO 10 DNI

„TOMOGRAF” Rejestracja badań odpłatnych:
ul. Kościuszki 71, Toruń 601 261 986, 22 276 24 40
rejestracja@tomograf.torun.pl www.tomograf.torun.pl

**Zleć nekrologi,
ogłoszenia drobne,
życzenia**

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

Express
BYDGOSKI

**GAZETA
pomorska**

NOWOŚCI
DZIENNIK TORUŃSKI

Jesteśmy teraz mądrzejsi, uważniejsi i staramy się unikać konfliktów

Piosenkarka Urszula w Plejadzie o nowym otwarciu w swym małżeństwie z młodszym od niej o 24 lata Tomaszem Kujawskim Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 22

Małgorzata Rozenek o duchowości w samotności
Celebrytka w wywiadzie dla podcastu „Rachunek sumienia” otworzyła się na temat religijności. – Nie mam wątpliwości co do tego, że Bóg istnieje – powiedziała. Dodała jednak, że nie wychowuje synów w wierze, ponieważ „ma problem z przeżywaniem wspólnotowo duchowości” i jej zdaniem powinno się to odbywać w samotności.



Bez urazy Polsat, 20:00

Maddie jest nieodpowiedzialną 32-latką, która odpowiada na ogłoszenie w serwisie Craigslist. Zamieścili je nadopiekuńczy rodzice pewnego chłopaka. Przez Internet poszukują dziewczyny na randkę dla nieśmiałego syna. W ten sposób chcą pomóc mu nabrać pewności siebie przed rozpoczęciem studiów.

U Pana Boga w ogródku TVP Polonia, 20:50

Do miasteczka Królowy Most agenci CBS przywożą gangstera Jerzego Czapkę, świadka koronnego w procesie przeciwko mafii. Szczegóły sprawy zna tylko komendant policji.

Wichry Kołymy TVP Historia, 21:10

Rok 1937. Bohaterka Eugenia Ginzburg po pięciu miesiącach tortur i niekończących się przesłuchań otrzymuje „łagodny” wyrok 10 lat zesłania do obozu pracy. Żenia jedzie na Kołymę. Wyniszczone śledztwem kobiety wierzą, że odmieni się ich los.

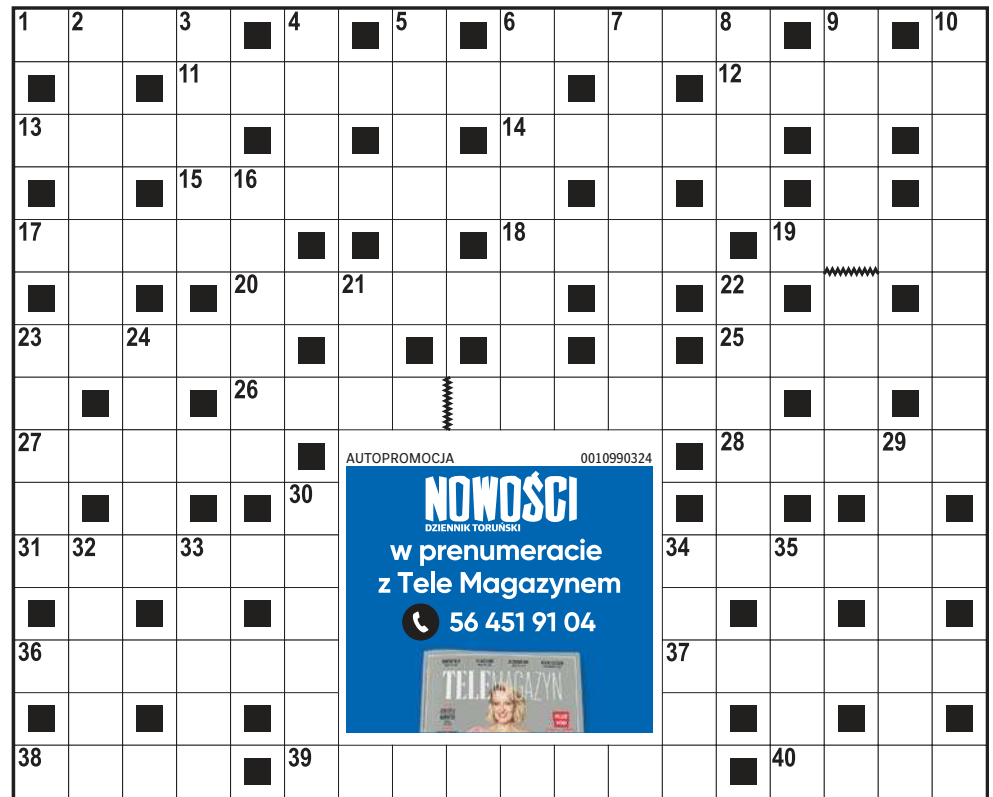
Wojownik

TV Puls, 22:15

Tommy, były żołnierz, powraca do rodzinnego miasta. Postanawia wziąć udział w organizowanym tam turnieju mieszanych sztuk walki. Prosi o pomoc ojca. Niedługo później okazuje się, że do turnieju zgłasza się także jego brat.

Poziomo:

- 1) europejska stolica z Muzeum Kon-Tiki,
 - 6) przerwa w podróży konno,
 - 11) rozgrzewający składnik olejków eterycznych,
 - 12) stan pod wpływem hipnozy,
 - 13) bardzo drobny węgiel,
 - 14) narząd z kłębuszkami,
 - 15) roślina jak odmiana czerwieni,
 - 17) nietot z Ameryki Południowej,
 - 18) wojsko mongolskiego władcy,
 - 19) rzymski bożek lasów górskich,
 - 20) stróż prawa z Dzikiego Zachodu,
 - 23) nadzienie krokietu lub pierogów,
 - 25) ma węża w kieszeni, dusigrosz,
 - 26) zagrał główną rolę w filmie „Uprowadzona”,
 - 27) krawiecki szablon, wykrój,
 - 28) hazardowa gra w karty,
 - 31) umiarkowany w naszym kraju,
 - 34) Donald z kreskówek Walta Disneya,
 - 36) duchowej nie ma w menu,
 - 37) pracuje na przejściu granicznym,
 - 38) wynagrodzenie dla Borysa Szyca,
 - 39) regionalna nazwa kaszanki,
 - 40) zszyte skórki futerkowe.
- Pionowo:**
- 2) figura akrobacji lotniczej,
 - 3) kompres na stłuczone kolano,
 - 4) imię pani Bovary,
 - 5) długa wełna kóz angorskich,
 - 6) lekkie i płytke obuwie damskie i męskie,
 - 7) twierdzenie zaskakująco sprzeczne,
 - 8) praktyka w zakładzie pracy,
 - 9) Gabriela Wilczyńska w serialu „Klan”,
 - 10) krzyżówka zbóż chlebowych,
 - 16) skorupa małża lub ślimaka,
 - 21) Szykułska lub Wiśniewska,
 - 22) przeplata się z wątkiem,
 - 23) piesek „Przekroju”,
 - 24) wąskie, kobiece spodnie,
 - 29) chronologiczny zapis dziejów,
 - 30) włoski lub okupacyjny,
 - 32) europejski kraj z Wilnem,
 - 33) miasto nad rzeką Seracz (mazowieckie),
 - 34) wódz afrykańskich plemion,
 - 35) głodnemu na myśli (w porzekadle).



ROZWIĄZANIE NR 21

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Energia sprzyja działaniu. Odważna decyzja przyniesie zysk, lecz horoskop dzienny radzi uważać na słowa i trzymać emocje na wodzy.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokój i konsekwencja popłacą. Horoskop na dziś zapowiada, że ktoś doceni Twoją cierpliwość, a wieczór da miłe wytchnienie...

Baran (21.03 - 19.04)

Rozmowy nabiorą tempa. Nowa informacja zmieni plan dnia, lecz horoskop dzienny na środę wróży, że ostatecznie okaże się korzystna.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje będą w Ciebie silniejsze niż zwykle. Zadbaj o granice, bo horoskop dzienny mówi, że szczerza rozmowa uzdrowi relację z otoczeniem.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja charyzma będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś wróży, że przed Tobą dobry dzień na wystąpienia i odważne propozycje.

Rak (22.06 - 22.07)

Harmonia jest w zasięgu ręki. Horoskop dzienny na środę mówi, że wybór serca zamiast rozsądku przyniesie zaskakującą radość.

Lew (23.07 - 22.08)

Intuicja poprowadzi Cię do celu. Horoskop dzienny zapowiada, że ukryta sprawa wyjdzie na jaw, dając Ci przewagę nad innymi oraz spokój.

Panna (23.08 - 22.09)

Chęć zmiany rośnie. Horoskop na dziś wyraźnie wróży, że krótka podróż lub nowy pomysł odświeży Twoją motywację oraz zapał.

Waga (23.09 - 22.10)

Obowiązki wymagają skupienia. Horoskop dzienny na środę mówi, że wytrwałość zostanie zauważona dziś przez ważną osobę.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Kreatywność będzie kwitła bez ograniczeń. Horoskop dzienny mówi, że nieszybkie rozwiązanie pomoże rozwiązać cudzy problem.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Wrażliwość to Twój atut. Horoskop na dziś zapowiada, że jeśli zaufasz przecuciu, dzień zakończy się spokojem oraz dobrym snem.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Będiesz przez cały dzień w doskonałej formie. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że dużo uda Ci się dzięki temu osiągnąć.



Polak medalistą olimpijskim! Drugi skok to już była poezja

Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Rozmowa z Wojciechem Toporem, trenerem kadry B reprezentacji Polski w skokach narciarskich, byłym szkoleniowcem i wychowawcą „srebrnego” Kacpra Tomasiaka.

Rozpiera pana duma? W ubiegłym sezonie Kacper Tomasiak był pana podopiecznym w kadrze B, zatem to pan ukształtował go jako skoczka.

To wielki sukces Kacpra. Cały czas czuję wielkie emocje, radość i wzruszenie. Polskie skoki przeżywają wspaniałe chwile. Głos mi się łamie i płyną łzy szczęścia. Igrzyska są raz na cztery lata, a Kacper ma zaledwie 19 lat i zdobył srebro już w swoim debiucie na najważniejszej imprezie. Ja natomiast nie patrzę na to w ten sposób, że jeszcze niedawno trenowałem Kacpra i że jest w tym moja szczególnie zasługa.

Cotakiego się stało, że talent Kacpra eksplodował właśnie teraz? Jeszcze w ubiegłym sezonie zajmował miejsca w drugiej dziesiątce Pucharu Kontynentalnego. Niewiele kibiców wiedziało o jego istnieniu.
Kacper jest wielkim talentem. To powtarza każdy trener, który miał okazję i przyjemność z nim pracować. Ma chłodną głowę, potrafi kontrolować emocje, a nerwy ma niemal ze stali.

W czym Tomasiak jest lepszy od innych skoczków?
Odejdźcie z progu, można powiedzieć, że to jest coś wrodzonego. Aż miło patrzeć jak to wykonuje. Już w lecie inni trenerzy, nawet gdy Kacper jeszcze nie wygrywał, podchodzili i mówili, że ma niesamowite



FOT. PAP/GRZEGORZ MOMOT

- Czekam na więcej - powiedział po zdobyciu srebrnego medalu olimpijskiego w Predazzo Kacper Tomasiak

predyspozycje. Bo to jest coś wspaniałego jak skacze.

Jak wyglądało od kuchni to dochodzenie Kacpra do tak wielkiej formy? Już w lecie w Pucharze Kontynentalnym spisywał się bardzo dobrze.

W największym skrócie, to we wcześniejszych latach pracowałem z trenerami z pierwszej kadry stosując się do jednego wspólnego planu. W tym roku postanowiłem, że - mówiąc nieskromnie - to ja będę rozdział karty i te przygotowania poszły według mojego pomysłu i systemu. Wiadomo jednak, że nie byłem i nie jestem w tym wszystkim sam. Mam w grupie wielu specjalistów,

którzy nam pomagają. Na wyniki pracuje cały sztab. Bardzo przyczynił się do sukcesu chociażby mój asystent Robert Mateja, który prowadził Kacpra razem ze Sławomirem Hankusem w Szkole Mistrzostwa Sportowego. To zapracowało, bo przejście do kadry B Kacpra było fajne, płynne.

Jaką osobą jest Kacper poza skocznią?

Jest skromny, bardzo ułożony i inteligentny. Potrafi celnie żartować, jest bardzo lubiany przez innych zawodników w grupie.

Nie ma zagrożenia, że po tak wielkim sukcesie może mu

uderzyć do głowy przysłowiowa woda sodowa?

Na pewno nie. Znam Kacpra bardzo dobrze i jestem o tym przekonany.

Skoki Tomasiaka na skoczni normalnej to była perfekcja?

Prawie. W pierwszym skoku od strony technicznej to był świetny skok, nawet z lekkim zapasem, że można było wylądować odrobinę dalej. W drugiej serii, to była poezja. Ręce same skłaniały się do oklasków.

Tak szczerze, zakładał pan przed konkursem, że stać Tomasiaka na podium?

Już miejsce w pierwszej dziesiątce byłoby sukcesem. Po treningach był w gronie faworytów, ale ja już po treningach w Zakopanem, przed wylotem na igrzyska w niego wierzyłem.

Na dużej skoczni w Predazzo będzie w stanie powalczyć o drugi medal na igrzyskach?

Jak najbardziej! To co jest jego niezwykle silną stroną, czyli odbicie, nie będzie odgrywało aż tak dużej roli jak na skoczni normalnej, ale pokazywał już nieraz, że świetnie radzi sobie na dużych obiektach. Może być trochę trudniej, aby stanąć na podium, ale na pewno nie jest bez szans. ©

SKOKI NARCIARSKIE

Wyniki konkursu olimpijskiego na skoczni normalnej

1. Philipp Raimund (Niemcy) 274,1 pkt (102 i 106,5 m)
2. Kacper Tomasiak (Polska) 270,7 (103 i 107 m)
3. Gregor Deschwanden (Szwajcaria) 266 (106 m i 107 m) i Ren Nikaudo (Japonia) 266 (101 i 106,5 m)
5. Valentin Foubert (Francja) 263,3 (102,5 i 102,5 m)
- ...
35. Paweł Wąsek (Polska) 119,8 (97,5 m)
38. Kamil Stoch (Polska) 119,2 (100 m)

Blamaż sztafety mieszanej w short tracku. A Włosi złoty medal wygrali... tyłem

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SHORT TRACK. Podczas pierwszego dnia zmagania w short tracku na XXV ZIO Natalia Maliszewska i Michał Niewiński awansowali do ćwierćfinałów wyścigów na 500 i 1000 metrów.

W eliminacjach odpadli pozostali Polacy: Gabriela Topolska oraz Felix Pigeon. Dalsza część rywalizacji w short tracku odbędzie się w czwartek.

Niestety, z zawodami szybko pożegnała się nasza sztafeta mieszana startująca w składzie: Natalia Maliszewska, Kamila Sellier, Michał Niewiński i Felix Pigeon - w ćwierćfinale białoczerwoni zajęli trzecie miejsce w swojej serii. Polacy rywalizowali w pierwszym z trzech biegów. Holendrzy i Włosi byli zdecydowanie poza zasięgiem, a czas 2.40,955 nie wystarczył do awansu.

Mistrzami olimpijskimi zostali Włosi (2.39,019), a ściga-

jący się na ostatniej zmianie Pietro Sighel linię mety przekroczył tyłem. W zwycięskiej drużynie startowała Arianna Fontana. Blisko 36-letnia Włoszka zdobyła już dwunasty medal olimpijski w karierze, w tym trzeci złoty.

W finale B zwyciężyła Holandia, ustanawiając wynikiem 2.35,537 rekord olimpijski. Pomarańczowi byli faworytami tej konkurencji, ale upadek w półfinale Xandry Velzeboer uniemożliwił im występ w finale A.

W eliminacyjnym biegu numer 7. na 500 metrów Natalia Maliszewska była druga z czasem 43,313, za Kanadyjką Kim Boutin - 42,692. W tej fazie zawodów najszybsza była Holenderka Velzeboer - 42,417.

Z kolei Michał Niewiński wygrał swoją serię z czasem 1.25,135. Polak biegł na końcu stawki, ale w końcówce rywal walczący o dwa czołowe miejsca, dający bezpośredni awans, mieli ze sobą kontakt i wytracili tempo. Sprytnym manewrem Niewiński ich wyprzedził.



FOT. PAP/EP

W swoim biegu eliminacyjnym, Natalia Maliszewska była druga, za rewelacyjną Kanadyjką Kim Boutin

Nasza kawaleria lodowa kontra fenomenalny Jankes z Wisconsin

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE. Prestiżowy amerykański portal „The Athletic” wytypował 26 sportowców spoza USA, którzy wyróżniają się w poszczególnych dyscyplinach i mają największe szanse na medal.

Oczywiście chodzi o podium XXV Zimowych Igrzysk Olimpijskich. Wśród panczenistów został wymieniony Damian Żurek.

Dzisiaj na torze Milano Speed Skating Stadium zobaczymy

trzech Polaków - wspomnianego Damiana Żurka oraz Marka Kanię i Piotra Michalskiego. Panowie wystartują na dystansie 1000 metrów - początek zmagania godz. 18.30.

„The Athletic” uważa, że jeżeli ktoś ma pokonać amerykańską gwiazdę łyżwiarstwa szybkiego - Jordana Stolz, to może to zrobić tylko Żurek. W zawodach kończących rywalizację w Pucharze Świata w niemieckim Inzell, 26-letni zawodnik KS Pilica Tomaszów Mazowiecki dwukrotnie triumfował na 500 metrów, zresztą w imponują-

cym stylu (34.09 i 34.06). Za każdym razem ustanawiał rekord toru. A na koniec pokonał Stolz w bezpośrednim wyścigu.

Niedawno w rodzinnym Tomaszowie, na torze Arena Lodowa, triumfował w mistrzostwach Europy zarówno na 500, jak i 1000 metrów.

Przed startem w stolicy Lombardii nasz panczenista zapewnia, że jest w formie. - Wszystko idzie zgodnie z planem - powiedział.

Polakowi odpowiadają warunki na torze w Mediolanie, bardzo podobnym do tego,

na którym zawodnicy ścigają się w Polsce. - Jest OK, nie widzę tutaj żadnych rzeczy, które by mi nie pasowały - wyjaśnia Damian Żurek. - Bardzo cieszę się, że wiraż są właściwie identyczne jak w Tomaszowie, bo promień jest dokładnie taki sam. Dla sprintera to detal, który może mieć ogromne znaczenie w walce o setne sekundy. Treningi pokazują, że naprawdę jestem na wysokim poziomie i wszystko idzie zgodnie z planem.

Polak chwali również wioskę olimpijską. - Warunki są bardzo

dobrze - ocenił Żurek. - Ja do tego mam „jedynek”, więc też całkowity komfort wypoczynku po treningach. Wioska nie jest za duża, ale mnie to w stu procentach odpowiada. Nigdzie nie jest daleko, nie ma wielu zbędnych miejsc i rzeczy, a na stółkę mamy kilka kroków. Wiadomo, że Włosi robią fenomenalne makarony, a to jeden z głównych składników diety sportowca, więc więcej mi do szczęścia nie potrzeba. A do tego wygodne łóżko pozwala naprawdę dobrze wypocząć - dodał.

Na swoim koronnym dystansie, 500 metrów, Damian Żurek wystąpi w sobotę.

- Traktuję igrzyska tak naprawdę jak każde inne zawody - podkreśla Żurek. - Zawsze chcę jeździć szybko, zawsze chcę wygrywać. Czy to Puchar Świata, czy mistrzostwa świata, czy mistrzostwa Europy - zawsze podchodzę na sto procent i daję z siebie tyle, ile mogę. Mocno pracuję z psychologiem i wiem, że trzeba podejść do tego właśnie tak, jak do wszystkich innych zawodów, czyli ze spokojną głową. ©

SPORT

www.sportowy24.pl

Sprinterka Zawiszy wraca po medal w Arenie Toruń. „Jestem trochę jak szklanka”

Joachim Przybył
joachim.przybyl@polskapress.pl**LEKKOATLETYKA. Marika Popowicz-Drapała wraca na bieżnię i ma wielkie marzenie: medal Halowych Mistrzostw Świata w sztafecie 4x400 m.**

I nie jest to wcale marzenie ściętej głowy. Marika Popowicz-Drapała ponad dwadzieścia lat związana była z krótkim dystansami sprinterskimi. Na 400 m zrobiła furorę w 2024 roku. W sezonie zimowym wówczas w Arenie Toruń ustanowiła świetny rekord życiowy (51,87), który jest jednocześnie rekordem świata weteranów, we wrześniu na otwartym stadionie pobięła 51,42.

Właśnie na tym dystansie zakwalifikowała się na Igrzyska Olimpijskie w Paryżu. To był ostatni międzynarodowy start bydgoszczanki, która potem wiele miesięcy zmagiała się z kontuzjami. Teraz jest wreszcie zdrowa i na razie ani myśli rozstawać się z bieżnią.

Lekkoatletka Zawiszy w kwietniu kończy 38 lat i przyznaje, że temat końca kariery krąży wokół niej od dłuższego czasu. - Wymarzyłam sobie, aby zakończyć karierę u siebie. Miało to być na mistrzostwach Polski w Bydgoszczy, ale nie udało się. Gdy usłyszałam, że w Toruniu będą mistrzostwa świata, to postanowiłam spróbować jeszcze raz. Czuję, że jeszcze coś mogę zrobić w tym sporcie. Co z sezonem letnim? Jestem bardzo ostrożna po ostatnich problemach zdrowotnych. Na pewno motywacja i chęci są

na wysokim poziomie, pytanie czy ciało mi pozwoli - przyznaje Popowicz-Drapała.

Bydgoszczanka sezon dopiero zacznie 22 lutego w Orlen Copernicus Cup. Podkreśla, że interesuje ją jedynie sztafeta w HMS w Toruniu. - Jestem już trochę jak szklanka, muszę dbać o siebie i ograniczam starty. Na pewno cieszyłabym się bardzo z minimum do indywidualnego startu w Toruniu, ale i tak wycofałabym się, tak samo było na igrzyskach i na mistrzostwach Europy, stawiam mocno na sztafetę. Mam swoje lata, znam swoje granice - przyznaje lekkoatletka.

Generalnym testem będą halowe mistrzostwa Polski, to tam Popowicz-Drapała chce wywalczyć miejsce w sztafecie. Po tych zawodach trener Arkadiusz Matysiński wybierze skład drużyny, która będzie walczyła o medal w Toruniu.

Marika Popowicz-Drapała szykuje formę na pierwsze starty, ale też bierze aktywny udział w promowaniu Halowych Mistrzostw Świata w całym regionie. - To nie tylko atrakcja dla kibiców, ale także wielka szansa dla całego sportu w regionie, na jego promocję zwłaszcza wśród najmłodszych. Każdy młody człowiek powinien zacząć przygodę ze sportem właśnie od lekkiej atletyki, bo to bardzo wszechstronna dziedzina sportu. Dla mnie sport był na początku pasją, a potem stał się sposobem na życie i takie wartości staram się przekazywać następnemu pokoleniu - podkreśla bydgoszczanka. © P



Marika Popowicz-Drapała miała okazję z bliska obejrzeć medale, które będzie można zdobyć w Toruniu

TENIS STOŁOWY

Derby w Superlidze dla Grudziądza

Olimpia Grudziądz pokonała Energa Manekin Toruń 3:1. Niepokonany w tym meczu był Vladislav Ursu, który wygrał z Volkovem 3:0 (wszystkie sety do 5) oraz z Lubomirem Pistejem, także 3:0, trzeci punkt dla gospodarzy dorzucił Mizuki Oikawa. Honorowy punkt dla gości wywalczył Pistej, ogrywając Rafała Formelę 3:1. Olimpia jest wiceliderem Superligi jedynie za Orlen Bogorią Grodzisk, Energa Manekin zajmuje 9. miejsce.



FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

KOLARSTWO

Złoto torunianina

Kacper Mizuro z UKS Copernicus Toruń zdobył złoty medal mistrzostw Polski w przełajach w kategorii juniorów w Elku. Tuż za podium była sztafeta Maja Tułacz, Mizuro, Franciszek Koc i Stanisław Jackowiak.

KRÓTKO



FOT. PPG

KOSZYKÓWKA

Kadra na Łotwę. Torunianin zagra pod ksozem

Torunianin Dominik Olejniczak jest jedynym akcentem regionalnym w kadrze koszykarzy na kolejne dwa mecze kwalifikacji mistrzostw świata. Po zwycięstwach z Austrią i Holandią w pierwszym okienku kwalifikacji mundialu teraz reprezentacja rozegra dwa spotkania przeciwko Łotwie: 27 lutego w Rydze i 1 marca w Polsat Plus Arenie w Gdyni. Trener Igor Milicić wybrał już kadrę na drugie okienko kwalifikacji, z pierwszej listy powołał skreślił m.in. Michała Michalakę z Anwilu Włocławek i Mateusza Szlachetkę z Arriwy Lotto Toruń. W składzie kadry znalazło się dwóch graczy naturalizowanych - Jordan Loyd i Jerrick Harding, ale w meczach z Łotwą będzie mógł zagrać tylko jeden.

Skład reprezentacji: Aleksander Balcerowski (Unicaja Málaga), Tomasz Gielo (King Szczecin), Jerrick Harding (BC Rytas Vilnius), Łukasz Kolenda (Rostock Seawolves), Błażej Kulikowski (Śląsk Wrocław), Jordan Loyd (Anadolu Efes Stambuł), Karim Łęczyski (Arka Gdynia), Igor Milicić jr (Delaware Blue Coats), Dominik Olejniczak (Bertram Yachts Derrthona Tortona), Andrzej Pluta (Legia Warszawa), Mateusz Ponitka (Bahcesehir Koleji Stambuł), Michał Sokolowski (Pinar Karsiyaka SK Izmir), Jakub Szumert (Zastal Zielona Góra), Jakub Urbania (Śląsk Wrocław), Jarosław Zyskowski (Arka Gdynia), Przemysław Żolnierewicz (King Szczecin) (jp)

LOTTO

PONIEDZIAŁEK, 9.02**Multi Multi, godz. 22.00**

1, 6, 7, 8, 10, 12, 14, 26, 27, 37, 39, 43, 45, 46, 55, [59], 60, 74, 76, 80

Kaskada, godz. 22.00

1, 7, 10, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 21, 22

Mini Lotto

1, 14, 22, 29, 35

Ekstra Pensja

2, 7, 15, 20, 28 - 1

Ekstra Premia

12, 17, 31, 32, 34 - 1

WTOREK, 10.02**Multi Multi, godz. 14.00**

8, 11, 26, 27, 28, 32, 34, [35], 37, 43, 44, 47, 52, 57, 60, 64, 66, 76, 78, 80

Kaskada, godz. 14.00

1, 2, 3, 4, 5, 6, 10, 15, 17, 19, 23, 24

Od derbów zaczął i derbami się pożegna

Magdalena Zimna

magdalena.zimna@polskapress.pl

ŻUŻEL. 27 marca będzie wyjątkowym dniem dla Adriana Miedzińskiego i wielu kibiców, zwłaszcza z Torunia i Bydgoszczy.

O planach wychowanka toruńskiego klubu już informowaliśmy - na początku sezonu żużlowego w Polsce Miedziński oficjalnie pożegna się z żużlowym torem. Zakończenie kariery ogłosił dużo wcześniej, bo pod koniec 2024, ale teraz lata swojej kariery i startów podsumuje z kolegami torów i kibicami. Dla fanów z Torunia i Bydgoszczy będzie to wydarzenie wyjątkowe, bo zawody będą miały charakter derbów, a odbyć się mają na toruńskiej Motoarenie.

- Każdemu zawodnikowi marzy się, by godnie uwieńczyć swoją karierę. Cały czas mam to gdzieś z tyłu głowy i takie plany są. Pojawiały się też zapytania od kibiców czy będzie coś takiego, czy będą mogli przyjść i zobaczyć, więc próbuję to wszystko zorganizować, żeby faktycznie doszło do skutku. Zaczynałem w Toruniu, kończyłem w Bydgoszczy i teraz można zrobić fajne derby - zdradził w rozmowie z Radiem Gra Toruń. - Brakuje nam derbów, tych emocji, spotkania zawodników i kibiców. To także zawody, w których debiutowałem; w 2002 roku po raz pierwszy pojechałem w Toruniu w meczu



FOT. PPG

Adrian Miedziński chce oficjalnie pożegnać się z żużlem, rywalami i kolegami oraz z kibicami

przeciwko Polonii Bydgoszcz. To pewnego rodzaju zwieńczenie historii: zaczynałem w Toruniu, kończyłem w Bydgoszczy. Oczywiście była jeszcze przygoda, rok w Lesznie, ale to był dla mnie ważny etap, który pozwolił wrócić do pełni formy - dodał.

Miedziński to jeden z najlepszych wychowanków toruńskiego klubu, z którym zdobył tytuł drużynowego mistrza Polski w 2028 roku, a przez lata był jednym z filarów drużyny. W ekstraklidzie debiutował 21 kwietnia 2002, w meczu Apatora z Polonią. Wywalczył w nim 1 punkt.

Indywidualnie na liście jego największych indywidualnych sukcesów są zwycięstwo w Grand Prix Polski na Motoarenie 5 października 2023, dwa złote medale Drużynowego Pucharu Świata (2009, 2010)

i drużynowe mistrzostwo świata juniorów (2006).

Miedziński był również zawodnikiem Polonii Bydgoszcz, z którą walczył na pierwszoligowych torach. Jego karierę przerwał dramatyczny wypadek w meczu ligowym w 2022 roku, w którym żużlowiec doznał poważnych obrażeń mózgu. Po długiej przerwie na leczenie i rehabilitację, Miedziński podejmował jeszcze próby powrotu do żużla, ale nie były udane. Zrobił za to kurs instruktora, pomagał innym zawodnikom w parku maszyn. A potem ogłosił swoją decyzję.

- Z bólem w sercu mówię to publicznie. Czuję się OK, w sercu to wciąż jest, żużel to całe moje życie i trudno bez tego funkcjonować. Zrzuciłem wielką cegłę z serca, powiedziałem to i tego się będę już trzymał - mówił.

Pięć setów walki i jeden punkt Pałacu

Magdalena Zimna

magdalena.zimna@polskapress.pl

SIATKÓWKA. Pod wodzą „nowego” trenera bydgoska ekipa zaserwowała kibicom sporą dawkę emocji.**METALKAS PAŁAC BYDGOSZCZ - ŁKS ŁÓDŹ 2:3**

Sety: 32:30, 20:25, 25:23, 22:25, 15:17

PAŁAC: Pol 11, Łyczakowska 7, Makarewicz 20, Witowska 1, Foucher 18, Nowakowska 16, Jagła (libero), Sobalska, Dębowska 8, Ziolkowska

ŁKS: Gajer 2, Brambilla 23, Stefanik 11, Fayad 11, Szczyrba 6, Obiała 10, Pawłowska (libero), Bidias 24, Nunes Cechetto, Centka-Tietianiec

W roli pierwszego trenera debiutował w tym meczu Dominik Żukowski (został nim po tym, jak klub rozwiązał umowę z Martino Volpinim). Jego podopieczne pokazały charakter, a walka na boisku trwała trzy godziny. Od pierwszego seta, granego na przewagi, walka była niezwykle wyrównana. Zakończyła się tie breakiem, z emocjonującą końcówką - zakończoną jednak na korzyść ekipy przyjezdnych.

- Po takim meczu trzeba się pozbierać, bo jednak była to porażka - podsumował Żukowski.

- Koncentrujemy się już na najbliższym meczu z Budowlanymi Łódź, który też nie będzie łatwy bo to klasowy zespół. Musimy być cierpliwi, pracować konsekwentnie, a jestem przekonany, że zwycięstwa przyjdą. Motywacji na m nie zabraknie - podkreślił.

- Liczę, że jako cała drużyna pójdziemy teraz w górę, że trener doda nam energii. Bardzo chcemy wygrać i będziemy na to ciężko pracować - dodała kapitan drużyny Marta Pol.

Metalkas Pałac zajmuje 7. miejsce w tabeli.