

To był ciężki widok. Małe psiaki trzęsły się z zimna, a przemarznęte amstaffy nie wychodziły z bud **str. 5**



FOT. NADEŚLANE

Najzdrowsza pizza. Można ją jeść, kiedy się chce. Sprawdź u nas, ile ma ona kalorii **str. 10-13**

STRONA
ZDROWIA

NOWOŚCI

DZIENNIK TORUŃSKI

Środa
4.02.2026

Nr 28 (16922)
Rok LIX

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

AWARIA W MIESZKANIACH CZĘŚCI RUBINKOWA ZABRAKŁO CIEPŁA

Zimne kaloryfery i para spod trawnika

Marek Nienartowicz
marek.nienartowicz@polskapress.pl

Setki osób nie miały ciepła i ciepłej wody w budynkach w centralnej części Rubinkowa. Powodem była nieszczelność sieci ciepłowniczej.

Do awarii doszło przy wschodnim szczycie bloku przy ulicy Łyskowskiego 9. Wieczorem w poniedziałek 2 lutego spod trawnika zaczęły się wydobywać kłęby pary. W mieszkaniach dużej części Rubinkowa, podczas siarczystego mrozu, zabrakło ogrzewania i ciepłej wody.

- Już w poniedziałek późnym wieczorem ciepła woda płynąca z kranu była jakby zimniejsza, chłodniejsze zrobiły się kaloryfery - opowiada mieszkanka bloku przy Łyskowskiego 9.

W miejscu, gdzie wydobywała się para, pojawiły się ekipy PGE Toruń. Teren został ogrodzony, w poniedziałek wieczorem w mocno zmarznętej ziemi zaczął powstawać wykop.

- Od godzin porannych we wtorek 3 lutego trwają prace związane z usunięciem nieszczelności w sieci ciepłowniczej na osiedlu Rubinkowo I w Toruniu. Prowadzone prace naprawcze wymagały czasowego wstrzymania do-

staw ciepła do grupy budynków zasilanych z tej części sieci: na południe od ulicy Łyskowskiego do ulicy Szosa Lubicka - poinformowało przed godziną 12 Biuro Prasowe PGE.

Z informacji z kartki wynikało, że skutki awarii dotyczą budynków przy ulicy Łyskowskiego 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 17, 18, 21, 23, 25, 27, 29/35 i 37 oraz Rydygiera 10, 12, 14, 16, 18 i 20. To wieżowce i bloki. W sumie pod tymi adresami mieszka kilkaset osób.

PGE najpierw zapewniało o ograniczeniu skutków awarii. Około godziny 17.30 poinformowano o jej usunięciu i wznowieniu dostaw ciepła. ©©

Zbliża się kolejny Schroniskowy Dzień Kota.
Przytulisko zaprasza na to święto **str. 6**

Hazardzista oszukiwał w toruńskim ośrodku pomocy str. 3

Sztuczna inteligencja może zaprojektować wirusa, leczącego oporne infekcje str. 2

Nr ISSN 0137-9259

Nr indeksu 350370



FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

Wiktor Grenda z OSP Toruń Podgórz odebrała klucze do dawnej ujeżdżalni str. 3

Opuszczone sklepy i kioski. Miasto cały czas szuka najemców

Opuszczone przed laty „warzywniaki” przy Rynku Nowomiejskim 23 i Warszawskiej 14 działały w miejskich lokalach. **Gmina kolejny rok bezskutecznie szuka nowych najemców dla tych lokali str. 6**

Premier Donald Tusk zapowiada działania w sprawie tak zwanej afery Epstaina str. 8

Wieloletni pracownik resortu obrony podejrzewany o współpracę z obcym wywiadem str. 8

POGODA

Wisła zamarzła pierwszy raz od 2012 roku



Pokrywa lodowa tworzy się oczywiście za sprawą panującego od wielu dni mrozu, zwłaszcza tego siarczystego z ostatnich kilkunastu godzin. Sprzyja temu wolny przepływ wody w Wiśle - str. 4

FOT. AGNIESZKA BIEŁECKA

Jutro w „Nowościach” Pod paragrafem

Marek Mazurkiewicz
publicysta



JAK PRZETRWAĆ W POLITYCE

Na tle międzynarodowej zawieruchy rodzime przetasowania polityczne wydają się drugorzędne. Jednak to, co z nich wyniknie, będzie wpływać na stabilność i przewidywalność naszego życia politycznego oraz na to, w jaki sposób Polska będzie sobie radzić z kolejnymi geopolitycznymi wyzwaniami. Sytuacja w Polsce 2050 coraz bardziej się komplikuje. Partia, która powstała wokół kampanii prezydenckiej Szymona Hołowni w 2020 roku, po tym jak jej lider postanowił zrezygnować z przywództwa - zgodnie z przewidywaniami - wpadła w kryzys tożsamościowy i personalny. Ugrupowanie to miało być alternatywą dla wyborców zmęczonych utartym podziałem sceny politycznej na KO (wcześniej PO) i PiS. Hołownia zdobył zwolenników obietnicą nowej jakości w polskiej polityce, ujął ich też swoją błyskotliwością i przebojowością, ale po wejściu do rządu po wyborach z października 2023 r. szybko okazało się, że trudy rządzenia, a także zagrywki i fortele politycznych rywali osłabiły - a mówiąc dosadnie: zużyły - byłego już marszałka Sejmu. Nieudana próba „awansu” do struktur ONZ przypieczętowała jego polityczny zjazd. Jego partii grożą rozłamy i rozproszenie, bo wyłanianie nowego przywództwa było na tyle burzliwe, że sam Hołownia zapowiedział, że może z niej wystąpić. Pojawiają się też głosy, że dezintegracja Polski 2050 może negatywnie wpłynąć na stabilność całej koalicji, choć równie prawdopodobne jest, że jej posłowie schronią się u pozostałych koalicjantów.

Problemy tożsamościowe i personalne nie omijają też Konfederacji. Coraz częściej mówi się o trudnej relacji Sławomira Mentzena z Krzysztofem Bosakiem. Jeśli napięcia wewnętrzne będą narastać, także to ugrupowanie może stać się przecznością. O tym, czy będziemy świadkami kolejnego rozłamu na polskiej scenie politycznej, przekonają nas najbliższe tygodnie.

Oba przykłady po raz kolejny dowodzą, że przetrwanie w polityce jest trudniejsze niż utrzymanie wysokiej formy w sporcie. Potrzebna jest makiaweliczna determinacja i przebiegłość, ale też spryt oparty na doświadczeniu - by nie dać się rywalom, ale też jednocześnie własne środowisko.

POGODA W REGIONIE

Środa

-6°C
-10°C



Wiatr
wsch., 18 km/h
Ciśnienie
1012 hPa
Biomet
niekorzystny

Czwartek

-2°C
-7°C



Piątek

-1°C
-2°C



Dziś imieniny obchodzą Żaneta i Weronika

● W Polsce bimber pędziło się od stuleci. Dlaczego w czasach komuny, czasach wiecznego niedoboru, miało by być inaczej?

Sztuczna inteligencja może zaprojektować wirusa leczącego infekcje oporne na antybiotyki

Mira Suchodolska
Rozmowa

z prof. Krzysztofem Pyrciem, wirusologiem, prezesem Fundacji na rzecz Nauki Polskiej.

Zafascynowała mnie historia stworzenia przez sztuczną inteligencję wirusa nazwanego roboczo Evo-?2147, o której poinformowały media. Brzmi to jak scenariusz powieści science fiction, ale przede wszystkim pomyślałam o ogromnych możliwościach, jakie otwierają się przed medycyną, zwłaszcza terapią fagową. Czy rzeczywiście możemy być u progu rewolucji, która pozwoli ratować tysiące istnień ludzkich dzięki spersonalizowanym fagom zwalczającym bakterie oporne na antybiotyki?

Z jednej strony - tak, to brzmi bardzo obiecująco. Z drugiej - warto zachować ostrożność i odpowiednie proporcje. Terapię fagową nie jest niczym nowym. Zakażenia bakteryjne próbowano leczyć fagami, czyli wirusami atakującymi bakterie, już ponad sto lat temu, a w czasie I wojny światowej stosowano ją całkiem rutynowo. Dopiero pojawienie się antybiotyków sprawiło, że zeszła ona na dalszy plan - antybiotyki okazały się tańsze, prostsze w użyciu i bardziej uniwersalne. Przez dekady żyliśmy w wieku antybiotyków, aż do momentu, w którym bakterie, zgodnie z zasadami ewolucji, zaczęły masowo uodparniać się na leczenie. Antybiotykooporność jest dziś jednym z największych problemów zdrowia publicznego.

W praktyce stosuje się ją w bardzo ograniczonym zakresie.

Tak, choć istnieją kliniki oferujące terapie fagowe, również w Polsce, na przykład we Wrocławiu. Są to jednak przypadki indywidualne, często dotyczące pacjentów, u których wyczerpano wszystkie inne możliwości leczenia. Zdarza się, że osoby cierpiące na przewlekłą, lekooporną zakażenie wracają dzięki temu do zdrowia, ale mówimy o niewielkiej skali.

Wróćmy do sztucznej inteligencji. W medialnych doniesieniach pojawia się sugestia, że AI stworzyła wirusa. Jak to wygląda naprawdę?

Pierwszy preprint, czyli wstępna wersja publikacji naukowej opisującej to osiągnięcie, pojawił się już we wrześniu 2025 r. Z tego co wiem, wciąż nie doczekaliśmy się ostatecznej, recenzowanej wersji artykułu. A to bardzo istotne, bo mówimy o pracy na styku wirusologii i sztucznej inteligencji - obszarach, które wymagają szczególnie wnikliwej oceny ekspertów z różnych dziedzin. Po drugie - nie mówimy o stworzeniu wirusa od zera. To nie jest nowy projekt. Autorzy pracowali na istniejącej platformie bakteriofaga i próbowali go udoskonalić, zmodyfikować jego właściwości. To kontynuacja badań, które od lat są prowadzone.

Na czym dokładnie polega ten postęp?

Od pewnego czasu wykorzystujemy sztuczną inteligencję do przewidywania, jak białka będą wyglądały w trójwymiarze na podstawie samej sekwencji. Kolejnym krokiem jest projektowanie nowych białek o nowych funkcjach. AI uczy się zasad rządzących światem biologii i próbuje je twórczo wykorzystywać. W omawianym przypadku próbowano pójść dalej. Zamiast pojedynczego białka zaprojektować zmiany w całym wirusie. Jeśli faktycznie okaże się, że można w ten sposób nadawać wirusom nowe, pożądane właściwości, będzie to bez wątpienia duży przełom.

Brzmi to jak idealne narzędzie do rozwoju terapii fagowej.

Teoretycznie tak. Łączymy ponad stuletnią koncepcję leczenia fagami z nowoczesnym narzędziem projektowania biologicznego. Niemniej pojawiają się „ale”. Po pierwsze: dlaczego mielibyśmy projektować nowe fagi, skoro natura oferuje ich niewyobrażalną liczbę? Fagi są wszędzie - w glebie, ściekach, wodach stojących. Atakują bakterie z definicji. Do tej pory terapia fagowa polegała głównie na selekcji tych naturalnych, które działają.



FOT. ANDRZEJ BANAS

Krzysztof Pyrc: - Przez dekady żyliśmy w wieku antybiotyków aż do momentu, w którym bakterie, zgodnie z zasadami ewolucji, zaczęły masowo uodparniać się na leczenie

Po drugie - koszty. Już dziś indywidualne dopasowanie naturalnego faga do konkretnej bakterii jest drogie i czasochłonne. To medycyna spersonalizowana, a taka z definicji nie jest tania ani masowa.

Zwolennicy AI argumentują, że koszty obliczeń spadają.

To prawda, ale projektowanie w komputerze nie leczy pacjenta. Po zaprojektowaniu trzeba jeszcze ten wirus wytworzyć. To wymaga zaawansowanego laboratorium, syntezy genomu, weryfikacji biologicznej - większość zaprojektowanych wariantów po prostu nie działa. Następnie trzeba sprawić, by bakterie „wyprodukowały” funkcjonalnego bakteriofaga. Dopiero wtedy możemy myśleć o zastosowaniu klinicznym.

A co z opornością bakterii na fagi?

To kolejny poważny problem. Tak jak istnieje antybiotykooporność, tak istnieje fagooporność. Bakterie mają bardzo wyrafinowane mechanizmy obronne, w tym system CRISPR-Cas, za którego odkrycie przyznano Nagrodę Nobla. Dzięki niemu bakterie „pamiętają”, jakie fagi wcześniej je atakowały i potrafią się przed nimi bronić. Dlatego współczesna terapia fagowa coraz częściej opiera się na koktajlach fagowych - zestawach kilku wirusów, które utrudniają bakteriom ucieczkę. Skład takich koktajli można zmieniać, ale znów wracamy do kosztów i indywidualizacji terapii.

Jednak dzięki AI można ponoć przewidywać ruchy bakterii i szybciej dostosowywać fagi do ich zmian.

Tak, to jest możliwe i bardzo interesujące. Ale wciąż mówimy o terapii szytej na miarę dla konkretnego pacjenta. To nie jest scenariusz, w którym przy bakteryjnym zapaleniu gardła dostaniemy w aptece spersonalizowaną ampułkę zamiast antybiotyku.

Porozmawiajmy o zagrożeniach. Projektowanie wirusów budzi naturalny niepokój.

Słusznie. Każda technologia ma swoje jasne i ciemne strony. Z jednej strony - ogromne możliwości terapeutyczne, nie tylko w leczeniu zakażeń, ale także nowotworów czy w terapii genowej. Już dziś stosuje się zmodyfikowane wirusy, na przykład wirusa opryszczki, do selektywnego niszczenia komórek nowotworowych. Z drugiej strony możliwość tworzenia nowych wirusów wymaga ścisłej kontroli społecznej i etycznej. Jeśli coś jest technicznie możliwe, prędzej czy później ktoś spróbuje to zrobić. Nie mówimy dziś o realnym zagrożeniu stworzeniem superwirusa, ale nie możemy udawać, że taki problem nie istnieje.

Czy to porównywalne do obaw związanych z pandemią COVID-19?

To zupełnie inna skala. W przypadku COVID-19 dyskusja dotyczyła tego, czy wirus przeszedł na człowieka z dzikiego zwierzęcia, czy doszło do wypadku laboratoryjnego. W obu scenariuszach mówimy jednak o wirusie odzwierzęcym, istniejącym w naturze. Tworzenie czegoś całkowicie nowego to inny poziom odpowiedzialności - i na razie bardziej science fiction niż rzeczywistość.

Czyli to jeszcze nie moment na fanfary?

Jeśli te wyniki się potwierdzą, to z pewnością będzie to ważny krok - choćby mentalny. Pokazując kierunek, w którym może zmierzać nauka. Ale nie zmieniają naszego życia z dnia na dzień. Świat jest pchany do przodu małymi krokami, a nie jednym spektakularnym skokiem. PAP

Wyludził prawie 3 mln zł na martwe dusze

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

5 lat więzienia - taki wyrok usłyszał Piotr R., były pracownik MOPR w Toruniu. Przez 9 lat ten uzależniony od hazardu mężczyzna wyludził ponad 2,8 mln zł na fikcyjnych bezdomnych.

Wyrok dla Piotra R. ogłosił Sąd Okręgowy w Toruniu. Były pracownik Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Toruniu uznany został za winnego wszystkich - czyli ponad 100 - zarzucanych mu czynów. Konkretnie tego, że przez okres 9 lat (2014-2023) wyludził na fikcyjnych bezdomnych ponad 2,8 mln zł zasiłków.

- Piotr R. skazany został na 5 lat bezwzględnej pozbawienia wolności. Otrzymał też zakaz zajmowania wszelkich stanowisk w instytucjach państwowych i jednostkach samorządu terytorialnego na 6 lat. Musi też naprawić szkodę, czyli zwrócić dokładnie 2 mln 845 tys. 663 zł i 50 gr wyludzonych zasiłków - przekazuje „Nowościom” Jarosław Szymczak, asystent rzecznika Sądu Okręgowego. Wyrok jest nieprawomocny.

Prawdopodobnie skazany zamierza apelować - jego obrońca, adwokat Joanna Michalak - od razu wystąpiła o wydanie uzasadnienia orzeczenia na piśmie. To zazwyczaj sygnal planowanej apelacji.

Za brak nadzoru nad Piotrem R. przed sądem nikt nie odpowiadał (mężczyzna okraadał MOPR w okresie dziewięciu lat, gdy było czterech dyrektorów). Dlaczego? Bo prokuratura o to nikogo nie oskarżyła.

Hazardzista oszukiwał przełożonych

Wierchołek góry lodowej tej gigantycznej afery ujawniła nasza redakcja w styczniu 2023 roku. Impulsem był list od pracowników MOPR-u, który zresztą skierowali też do śledczych. Wówczas prokuratura potwierdziła nam, że wszczęto postępowanie w sprawie takich wyludzeń na 3 osoby bezdomne. Podejrzanie przestępstwa zgłosił sam dyrektor toruńskiego MOPR-u Rafał Walter. I on wtedy wiedział o trzech przypadkach.

Czy ktoś podejrzewał tak ogromną skalę przestępstwa i straty miejskiej placówki, jakie ostatecznie opisano w akcie oskarżenia? Być może tylko



Pracownik socjalny przez 9 lat (2014-2023) wyludził z MOPR w Toruniu ponad 2,8 mln zł zasiłków

nieliczni pracownicy socjalni. Szokuje w tej sprawie nie tylko wysokość szkody - ponad 2 mln 800 tys. zł - ale i fakt, że Piotr R. zasiłki wyludzał aż przez 9 lat.

- Przyznaję się do zarzucanych mi czynów. Bardzo wszystkiego żałuję. Hazard był moją wielką miłością, ale udało mi się z tego wyjść - mówił pięćdziesięcioletni Piotr R. na sali sądowej pierwszego dnia października 2025 roku, gdy ruszał jego proces. Następnie złożył bardzo obszerne wyjaśnienia.

Jak działał ten pracownik socjalny? Śledztwo w tej sprawie przeprowadziła i zakończyła latem br. skierowaniem aktu oskarżenia do sądu Prokuratura Rejonowa Toruń Centrum Zachód. Oto, co ustaliła i co potem potwierdził proces sądowy.

Będąc pracownikiem MOPR Toruń mężczyzna stworzył postacie kilkudziesięciu bezdomnych. Swoim przełożonym, zajmującym się przyznawaniem zasiłków takim osobom, przedstawiał sfałszowane dokumenty. Miały podrobione pod-

pisy itd. Przez lata jakoś mu się to oszustwo udawało. Łącznie wydano decyzje o przyznaniu zasiłków dla kilkudziesięciu takich „spreparowanych” bezdomnych.

- W ten sposób Piotr R. doprowadził do przyznania świadczeń fikcyjnym osobom i zasilania środkami finansowymi kart przedpłaconych przyznanych osobom bezdomnym. Pieniądze wykorzystywał wypłacając je dla siebie - przekazała prokurator Izabela Oliver, rzeczniczka Prokuratury Okręgowej w Toruniu. - Łączna suma strat to ponad 2,8 mln zł.

MOPR po kontroli i zmianach

Według słów Rafała Waltera, do dziś dyrektora MOPR-u w Toruniu, mężczyzna zarówno wykorzystywał dane klientów, którzy już nie korzystali z pomocy ośrodka, jak też tworzył postacie fikcyjne, wprowadzając do systemu numery PESEL. Jak podejrzewa dyrektor, generował je zapewne za pomocą specjalnego oprogramowania.

Piotr R. okraadał Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie od 1 października 2014 do 31 października 2023 roku. Dy-

rektorami ośrodka w tym czasie byli kolejno: Kazimiera Janiszewska, Jarosław Bochenek (odwołany przez ówczesnego prezydenta Michała Zaleskiego jesienią 2020 roku bez podania przyczyny mediom), Iwona Urbańska (była pełniącą obowiązki dyrektora) i Rafał Walter (powołany na stanowisko we wrześniu 2021 roku).

Ośrodkiem do dziś kieruje Rafał Walter. Po wewnętrznej kontroli i zgłoszeniu przestępstwa w 2023 roku w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie zaszły zmiany. Nigdy nie da się wykluczyć, że w jakiejś instytucji pojawi się oszust czy malwersant, cały system ma być jednak możliwie jak najbardziej szczelny.

- W naszym ośrodku został zmieniony system weryfikacji tożsamości klientów (też zasiłkobiorców- przyp.red). System komputerowy jest ten sam, natomiast dodatkowy moduł pozwala na weryfikację z bazą PESEL, co zgodnie z przyjętymi procedurami stało się obligatoryjne w stosunku do każdego naszego klienta - objaśnia Przemysław Woltman, rzecznik MOPR w Toruniu.

©©

Strażacy z OSP Toruń Podgórz w ujeżdżalni

Marek Nienartowicz
marek.nienartowicz@polskapress.pl

Klucze do dawnej ujeżdżalni przy ulicy Podgórskiej odebrali druhnny i druhowie z OSP Podgórz. Planują jej remont i ulokowanie tu siedziby jednostki.

To jedna z trzech jednostek Ochotniczej Straży Pożarnej w Toruniu. Pierwsza - w lewobrzeżnej części miasta. Po drugiej stronie Wisły działają OSP Bielawy i OSP Jar.

Stała siedziba na lewobrzeżu

OSP Toruń Podgórz powstała w 2022 roku. - Prężnie działamy od dwóch lat. Do jednostki należy około trzydziestu ochotników. Część z nich jest strażakami „wyjazdowymi”. Jest bardzo duże zainteresowanie wstępowaniem w szeregi OSP Toruń Podgórz. Wygląda na to, że będziemy rosnać w siłę - mówi Wiktoria Grenda, komendantka OSP Toruń Podgórz.

Przed rokiem jednostka rozpoczęła zabiegi o stałą siedzibę. - Obecnie korzystamy z uprzejmości firmy RafMed. Magazynujemy u nich sprzęt. Udostępniamy na ten cel także

swoje garaże - wyjaśnia komendantka OSP Toruń Podgórz.

Miasto znalazło dla tej jednostki siedzibę. To dawna wojskowa ujeżdżalnia przy ulicy Podgórskiej 18-20. W poniedziałek 2 lutego Wiktoria Grenda odebrała z rąk prezydenta Pawła Gulewskiego klucze do obiektu. OSP Toruń Podgórz będzie korzystać z budynku o powierzchni 6234 metrów kwadratowych (powierzchnia użytkowa to 824 mkw.). Umowa użyczenia pomiędzy jednostką a miastem została zawarta na okres 30 lat.

- To ważne, że w lewobrzeżnym Toruniu, gdzie cały czas przybywa zabudowy mieszkaniowej, jednostka OSP będzie mogła jeszcze prężniej działać - mówi prezydent Gulewski.

Zabiegi OSP Toruń Podgórz w staraniach o siedzibę wsparł radny Piotr Drążek (KO).

- Gdy nieco ponad rok temu zaczęliśmy rozmowy w tej sprawie zapowiedziałem, że jeżeli siedziba OSP na lewobrzeżu powstanie, to wstąpię do OSP. No i chyba pora szyc mundur. Dwie bardzo dobre rzeczy dzieją się dla lewobrzeża. Pierwsza to zabezpieczenie przeciwpożarowe tej części miasta. Działła tu jednostka Państwowej Straży Pożarnej,



Przy ulicy Podgórskiej 18-20 ma powstać siedziba Ochotniczej Straży Pożarnej Toruń Podgórz

którą wesprze OSP. Poza tym do służby dla miasta wraca historyczny budynek. Może trudno powiedzieć dziś o nim, że jest piękny, ale za chwilę będzie piękny. Będzie również centrum aktywności lokalnej. Znam nastawienie druhen i druhow z OSP Toruń Podgórz,

i wiem, że będzie po prostu dostępnym dla mieszkańców, zarówno do działań związanych z pierwszą pomocą, edukacji dzieciaków, jak i do innych zadań - podkreśla radny Drążek.

Przy okazji przekazania kluczy do dawnej ujeżdżalni, komendantka OSP Toruń Podgórz

dziękowała za pomoc władzom Torunia, urzędnikom, także Komendzie Miejskiej PSP, toruńskiej policji, Straży Miejskiej, jednostkom OSP Szembekowo, OSP Zawady i OSP Lubicz oraz Jednostce Strzeleckiej 1909 Toruń Związku Strzeleckiego „Strzelec” Józefa Piłsudskiego.

- Pozyskanie siedziby to faktycznie bardzo ważny krok w kierunku poprawy stanu bezpieczeństwa na lewobrzeżu. Będziemy jeszcze mocniej pomagać PSP w działaniach prowadzonych w tej części Torunia. Chcemy jak najszybciej zagospodarować przekazany nam budynek. Do nowej bazy przeniesiemy nasz sprzęt. Chcemy też jak najszybciej zacząć remont obiektu. Będziemy starać się o dotacje na ten cel. To przepiękny budynek, wymagający odrestaurowania. Myślę, że dzięki naszym działaniom nabierze magii - podkreśla Wiktoria Grenda.

Warto wspomnieć, że to strażacy z OSP Toruń Podgórz we współpracy z KM PSP ustawili na czas mrozu dwa ogrzewane namioty w Toruniu.

- Mocno działamy na rzecz społeczności lewobrzeżnego Torunia, uczestniczymy w piknikach, w wielu akcjach chary-

tatywnych. Współpracujemy bardzo mocno z wszystkimi służbami ratowniczymi. Co do udziału w akcjach ratowniczo-gaśniczych, to uczestniczymy w poszukiwaniach osób zaginionych, działamy w tym zakresie na terenie Torunia i powiatu toruńskiego - wyjaśnia komendantka OSP.

Jest sklep i baza strażaków

Wspomnianej dotacji na remont dawnej ujeżdżalni ma udzielić samorząd województwa kujawsko-pomorskiego. OSP Toruń Podgórz chce też zabiegać o wsparcie finansowe z innych źródeł.

Ujeżdżalnia to obiekt z końca XIX wieku, część zespołu kościarowego na Rudaku. Znajduje się mniej więcej na wysokości przejazdu kolejowego między ulicami Podgórską, Dybowską a Rudacką. Została ujęta na planie z 1891 roku, obejmującego tę część dzisiejszego Torunia.

Warto wspomnieć, że w Toruniu mamy przykład świetnej adaptacji dawnej ujeżdżalni na nowe cele. To obiekt na Mokrem, przy ulicy Batorego, w którym od kilku lat funkcjonuje sklep sieci Aldi.

©©

Toruń

Zimna woda i grzejniki w części Rubinkowa

Marek Nienartowicz
marek.nienartowicz@polskapress.pl

Setki osób nie miały ciepła i ciepłej wody w budynkach w centralnej części Rubinkowa. Powodem była nieszczelność sieci ciepłowniczej.

Skutki awarii dotyczyły budynków przy ulicy Łyskowskiego 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 17, 18, 21, 23, 25, 27, 29/35 i 37 oraz Rydygiera 10, 12, 14, 16, 18 i 20. To wieżowce i bloki. W każdym z tych budynków jest po kilka klatek. W sumie pod tymi adresami mieszka kilkaset osób.

W informacji PGE Toruń, przesłanej do „Nowości” we wtorek przed godziną 12, pojawiło się także zapewnienie o ograniczeniu skutków awarii.

- Obecnie jesteśmy w trakcie przywracania dostaw ciepła do większości obiektów, z wyjątkiem pięciu obiektów: trzech budynków mieszkalnych, przychodni i pawilon handlowego handlowego, zlokalizowanych bezpośrednio w pobliżu miejsca wystąpienia nieszczelności - napisano w komunikacie Biura Prasowego PGE.

Wspomniane trzy budynki to te przy Łyskowskiego 9, 11 i 13, pawilon przy Łyskowskiego 29/35 oraz Ośrodek Rehabilitacji przy Łyskowskiego 15, będący częścią Miejskiej Przychodni Specjalistycznej.

Tę informację potwierdził „Nowościom” Dział Techniczny SM „Rubinkowo”.

Skutki odczuwalne szerzej

Gdy po godz. 13 pojawiliśmy się w miejscu awarii na Rubinkowie, okazało się, że skutki awarii są odczuwane szerzej.

- Od około godziny 12 przestała u mnie lecieć z kranu ciepła woda, kaloryfery są zimne - mówi Szymon Szatkowski z wieżowca przy Łyskowskiego 7. - Ciepła i ciepłej wody nie ma w budynkach przy Łyskowskiego 3 i 5.

- U mnie od rana kaloryfery zaczęły stygnąć, ciepło do nich nie dopływa - mówi mieszkaniec bloku przy Łyskowskiego 5, którego spotkaliśmy przy miejscu usuwania awarii.

Grzejniki na prąd poszły w ruch we wspomnianym Ośrodku Rehabilitacji przy Łyskowskiego 15. Przy takim urządzeniu pracowały panie z rejestracji.

- Dzięki grzejnikom elektrycznym bez zakłóceń przyjmujemy pacjentów - usłyszeliśmy od pań z rejestracji.

Inaczej było w kompleksie handlowo-usługowym przy Łyskowskiego 29/35. Tu część placówek zostało we wtorek 3 lutego zamkniętych z powodu braku ciepła. Nieczynna była Biblioteka Rubinkowo, czyli filia Książnicy Kopernikańskiej, a także znajdująca się obok pracownia krawiecka „Ariadna”.

- Miałam na wtorek umówionych 15 wizyt pacjentów, ale je odwołałam. Nie da się pracować w zimnie. Wizyty zostały przełożone na inne terminy - mówi Justyna Bagrowska, prowadząca przy Łyskowskiego 29/35 gabinetu logopedyczny i neurologopedyczny.

W niektórych placówkach pod tym adresem do ogrzewania była wykorzystywana klimatyzacja. Przy ciepłe z klimatyzatora pracowały choćby panie z biura Bonus Ubezpieczenia. Zimniej zrobiło się w sklepie Piekarni-Cukierni „Rumiński”. Sytuację ratował piec, w którym wypiekane są między innymi bułki.

Po południu we wtorek w głębokim na kilka metrów wykopie przy Łyskowskiego 9 pracowała - na zlecenie PGE Toruń - ekipa z firmy Calor. Poszerzała go koparka.

Mróz i bardzo twarda ziemia

- Przy takim mrozie i zmrożonej ziemi nie jest lekko, ale działamy. Miejsce awarii mamy zlokalizowane - usłyszeliśmy od pracowników firmy Calor.

W pobliżu miejsca awarii stało kilka samochodów Pogotowia Ciepłowniczego, sytuację sprawdzali pracownicy PGE Toruń.

- Stan prac wskazuje, że przywrócenie dostaw ciepła do wszystkich obiektów nastąpi we wtorek. Przepraszamy mieszkańców za powstałe niedogodności i dokładamy wszelkich starań, aby jak najszybciej usunąć przyczynę nieszczelności oraz wznowić dostawy ciepła - czytamy w komunikacie Biura Prasowego PGE.

Około godziny 17.30 pojawił się kolejny komunikat.

- Prace naprawcze zostały zakończone. Rozpoczęliśmy proces napełniania systemu i przywracania dostaw ciepła do odbiorców - przekazało Biuro Prasowe PGE. ©©

Lodu na Wiśle nie widzieliśmy od 2012 roku. To prawie 5100 dni

Marek Nienartowicz
marek.nienartowicz@polskapress.pl

Pokrywa lodowa zalega na zbiorniku we Włocławku. Także na odcinku Wisły od wysokości Górska w dół rzeki. W Toruniu lód między brzegami rzeki miał pojawić się we wtorek wieczorem.

Sytuację na Wiśle bacznie obserwuje profesor Bogusław Pawłowski, hydrolog z Wydziału Nauk o Ziemi i Gospodarki Przestrzennej UMK.

- Na zbiorniku włocławskim zalega już ponad 30-centymetrowa warstwa lodu. Ciągnie się w górę Wisły. Lód jest też mniej więcej na wysokości Tczewa, w stronę naszego województwa. Jest więc także w okolicach Grudziądza, Chełmna, Fordonu. Z tego kierunku, w górę rzeki, w poniedziałek 2 lutego około godziny 13 skraj pokrywy lodowej znajdował się powyżej Przyłubia. Na tym odcinku są też jednak miejsca wolne od lodu. To te na wysokości Czarża, Ostromecka czy Solca Kujawskiego - mówi prof. Bogusław Pawłowski.

Pokrywa lodowa tworzy się oczywiście za sprawą panującego od wielu dni mrozu, zwłaszcza tego siarczystego z ostatnich kilkadziesiąt godzin. Sprzyja temu wolny przepływ wody w Wiśle. - „Nic w przyrodzie nie ginie”. Śrzyć, głównie taki luźny, bez „zeszklonej” mrozem powierzchni



FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

Tak wyglądała Wisła w centrum Torunia we wtorek, 3 lutego rano. Pokrywa lodowa dopiero ma się pojawić

talerzyka, płynął w czasie niedawnych cieplejszych dni i nie rozbudowywał pokrywy lodowej, dostawał się pod jej skraj. Podczas mrozu zaczął zamarzać, a skutkiem tego procesu jest wypełnienie koryta Wisły lodem - wyjaśnia hydrolog z UMK.

Mamy w Toruniu najdłuższy w historii okres bez pokrywy lodowej na Wiśle. To już prawie 5100 dni. Poprzednia była w 2012 roku.

Wspomniana przerwa lodowa na wysokości Solca Kujawskiego, sprawiła, że pokrywa na Wiśle zaczęła się rozbudowywać w kierunku Torunia. We wtorek 3 lutego przed południem jej skraj sięgał wysokości Górska. - Tym samym znacznie rośnie szansa, że zobaczymy zamrożoną Wisłę w Toruniu w przekroju Bulwaru Filadelfijskiego. Może się to stać we wtorek 3 lutego wieczorem - podkreśla prof. Bogusław Pawłowski.

We wtorek 3 lutego o godzinie 9 z wodowskazu na Bulwarze Filadelfijskim można było

odczytać, że poziom Wisły to 270 centymetrów. Przy jej toruńskich brzegach powstał już sporej grubości lód. Rzeką przemieszczały się coraz większe „poła” śrężowe. To one łączą się i tworzą pokrywę lodową.

- Obliczyłem, że mamy w Toruniu najdłuższy w historii okres bez pokrywy lodowej na Wiśle. To już prawie 5100 dni. Poprzednio pokrywa lodowa na Wiśle w Toruniu była w lutym 2012 roku. Wcześniej: w latach 2006, 1997, 1996. W latach 80. XX wieku pojawiała się często, a przed powstaniem zbiornika we Włocławku mniej więcej co trzeci rok. Ta obecna długa przerwa wynika z ocieplenia klimatu - zauważa hydrolog z UMK.

Jak długo pokrywa lodowa się utrzyma? Czy potrzebne będą lodołamacze? - Na dziś sytuacja jest patowa. W wielu miejscach Wisła jest za płytka, by mogły nią przepłynąć lodołamacze. W prognozie pogody nie są na razie przewidywane cieplejsze dni, w które taka akcja mogłaby się rozpocząć. Zapewne wkrótce pojawią się oczekiwania w kwestii kruszenia lodu na zbiorniku we Włocławku. To jednak nie jest takie proste do realizacji zważywszy na sytuację na rzece między nim a Sandomierzem. Nie zrzuca się też lodu na dolny odcinek rzeki. Jeśli lodołamacze ruszą, to od strony ujścia Wisły w górę rzeki - podkreśla prof. Bogusław Pawłowski. ©©

Ach, co to będzie za ślub, czyli targi weselne

Katarzyna Kucharczyk
katarzyna.kucharczyk@polskapress.pl

Największe Targi Ślubne w województwie zgromadziły setki odwiedzających oraz kilkadziesiąt wystawców oferujących kompleksowe usługi związane z organizacją ślubu i wesela.

Centrum Kulturalno-Kongresowe Jordanki w Toruniu w niedzielę, 1 lutego stało się miejscem spotkania przyszłych par młodych z przedstawicielami branży ślubnej z całego regionu.

Sezon ślubny zbliża się bowiem wielkimi krokami. Dzieśiątki przyszłych par młodych z naszego województwa szukają najlepszych rozwiązań i planują najpiękniejszą noc swojego życia. Niektóre z nich robią to na ostatnią chwilę, inne - z dużym wyprzedzeniem. Z myślą o każdym poszukują-



FOT. AGNIESZKA BIELECKA

Podczas targów przyszli małżonkowie mogli wybierać stroje, muzykę, catering i torty na swoje wesele

cym w pierwszy dzień lutego w Centrum Kulturalno-Kongresowym Jordanki zorganizowano Targi Ślubne, które zgromadziły szerokie grono wystawców reprezentujących niemal wszystkie sektory branży ślubnej.

Odwiedzający mogli zapoznać się z ofertami sal weselnych, firm cateringowych, fo-

tografów i filmowców, DJ-ów, wedding plannerów, a także salonów mody ślubnej, jubilerów i specjalistów z branży beauty.

Ważnym elementem wydarzenia była możliwość bezpośredniego kontaktu z usługodawcami i rozmów o szczegółach oferty. Pary mogły porozmawiać, zapytać o szczegóły i zobaczyć, jak dana usługa wy-

gląda w praktyce. Dużym zainteresowaniem cieszyła się strefa muzyczna, w której weselni DJ-e prezentowali swoje repertuary w kilku blokach muzycznych. Dla wielu par była to okazja, by usłyszeć potencjalnych wykonawców na żywo i porównać różne style prowadzenia wesela.

Istotnym elementem targów była również możliwość degustacji. Firmy cateringowe, cukiernie i barmani zapraszali odwiedzających do spróbowania swoich propozycji, co pozwalało przyszłym nowożeńcom nie tylko zapoznać się z ofertą, ale także ocenić jej jakość w praktyce.

Targi Ślubne w Toruniu od lat cieszą się popularnością, jednak od ubiegłego roku wydarzenie organizowane jest bezpośrednio przez Centrum Kulturalno-Kongresowe Jordanki. ©©

Czy znajdą się chętni na opuszczone lokale?

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

Opuszczone warzywniaki przy Rynku Nowomiejskim 23 i Warszawskiej 14 działały w miejskich lokalach. Gmina kolejny rok bezskutecznie szuka nowych najemców dla tych i innych lokali.

- Jak nie wiadomo o co chodzi, to chodzi o pieniądze - komentują krytycznie ci, którzy już interesowali się najmem lokali od miasta. - Szału tam nie ma, chociaż lokalizacje często są dobre. Ale też te lokale wymagają remontu, a bywa, że mają jeszcze piecowe ogrzewanie...

Zakład Gospodarki Mieszkaniowej w Toruniu kolejny już rok z rzędu szuka nowych najemców dla gminnych lokali, w których kiedyś działały osiedlowe sklepy i kiosk przy ul. Gagarina 152. Czy znajdzie tym razem? Zainteresowani mają czas, by zgłosić się i wpłacić wadium do 6 lutego. Odbędzie się przetarg ofertowy. To lokale dla biznesu, ale absolutnie nikt nie oczekuje, że będą kontynuacją wcześniej prowadzonych tu interesów. Mogą zaistnieć tu zupełnie nowe i innego rodzaju niż sklepy czy kiosk.

WC do remontu i ogrzewanie piecowe

Rynek Nowomiejski 23 w Toruniu - to pod tym adresem przez długie lata działał popularny sklep warzywny. Od maja 2022 roku miasto szuka najemcy lokalu, który opuścili drobni przedsiębiorcy. Przed odejściem narzekali na niskie obroty i wysokie koszty działalności. W końcu wypowiedzieli miastu umowę. I tak lokal stoi pusty.

Od blisko 4 lat zatem ZGM szuka nowego najemcy. Bez powodzenia. Nie pomogło wystawianie lokalu w przetargach ustnych. Nie udało się znaleźć nowego gospodarza także przy okazji naboru ofert (taki tryb polega na tym, że chętni sami proponują stawkę czynszu. Jeśli jest do zaakceptowania przez gminę, po negocjacjach, dochodzi do zawarcia umowy).

Lokal po sklepie przy Rynku Nowomiejskim 23 nie jest wielki - ma 49 metrów kwadratowych powierzchni. Stawka wywołania w przetargu wynosiła w 2024 roku 53 zł za mkw. Miasto zeszło z ceny - zaczynało od 60 zł.

- O tym, że ten lokal znajduje się w atrakcyjnej lokalizacji,



Opuszczony przed laty warzywniak przy Rynku Nowomiejskim 23. Czy znajdzie najemcę?

przekonywać nikogo w Toruniu nie trzeba. Mankamentem jest brak WC i dostępność tylko zimnej bieżącej wody - mówiła nam Aleksandra Mielczarek z ZGM w Toruniu. A dodajmy, że WC (do remontu) jest w korytarzu. Ogrzewanie? Piecowe. Teraz znów gmina szuka najemcy. Tym razem wymagane od chętnych do uczestnictwa w przetargu ofertowym wadium wynosi 3 tys. 844 zł.

Pusto na Warszawskiej

- Żal tego naszego warzywniaka... Tyle lat tutaj działał. Ze

trzydzieści to na pewno - wspomina starsi mieszkańcy okolicy. Dla młodszych ten sklepik osiedlowy w narożnej kamienicy, u zbiegu ulic Warszawskiej i Poniatowskiego, był „od zawsze”.

Sklep działał do 2024 roku. Teraz miasto w noworocznej ofensywie kolejny już raz szuka dla niego nowego najemcy. Wadium do wpłacenia dla zainteresowanych lutowym przetargiem wynosi 6 tys. 764 zł.

To parter wraz z piwnicą i WC - łącznie ponad 80 metrów kwadratowych. Ma CO, bo pod-

pięty jest do miejskiej sieci. Oczywiście, nie brakuje tu też instalacji wodno-kanalizacyjnej oraz elektrycznej.

- Jest przy ulicy Warszawskiej, ale na drugim końcu, fajny sklepik osiedlowy „Kurpianka”. Ale gdyby „nasz warzywniak” znów ożył, to klientów by nie brakowało - uważa pani Marta. - A może coś innego tutaj powstanie? Smutno codziennie patrzeć na kraty w drzwiach i dyktę w witrynach...

Nie da się jednak ukryć, co dobrze pamiętają klienci sklepu, że choć prowadzący go dbali o lokal, jak tylko byli w stanie, to szału on nie robi - zapewne wymagałby inwestycji. I choć lokalizacja też nie jest zła, bo to przecież obrzeża starówki, to sama kamienica wyglądem odręcza. To jeden z tych budynków na dawnym Wilhelmsstadst, który - choć z wielkim potencjałem - od lat nie może doczekać się choćby remontu elewacji.

Kiosk przy Gagarina do wynajęcia

W lutowym przetargu po raz kolejny już także ZGM próbuje znaleźć najemcę dla lokalu po kiosku przy ul. Gagarina 152

(lokal numer 15). To przecież też dobra lokalizacja - na pierwszy rzut oka. Niedaleko miasteczka uniwersyteckiego, a w bezpośrednim pobliżu dużego osiedla, przystanków, innych punktów handlowych i usługowych. Tymczasem chętnych do najmu jakiś brak...

Dawny kiosk to lokal na parterze o powierzchni 16 mkw. Posiada instalację elektryczną, WOD-KAN, a także centralne ogrzewanie. „Stan dobry” - informuje wystawiając go do przetargu ZGM. Zainteresowani najmem muszą wpłacić 1 tys. 284 zł wadium.

Na lutowy przetarg ofertowy miasto wystawia o wiele więcej lokali, niż te opisane przez nas powyżej. Lista nieruchomości, dla których ZGM Toruń poszukuje najemców liczy sobie kilkadziesiąt pozycji łącznie. Są na niej nie tylko większe i mniejsze pomieszczenia dla biznesu w różnych rejonach Torunia, ale także forty, garaże.

Zainteresowani szczegóły znajdą na stronie internetowej Zakładu Gospodarki Mieszkaniowej (www.zgm.torun.pl). My poczekamy na wyniki lutowej ofensywy i do tematu w „Nowościach” wrócimy. ©

Psy z pseudohodowli pod Wąbrzeźnem ocalone

Aleksandra Pasis
aleksandra.pasis@polskapress.pl

- To był ciężki widok. Małe psiaki trzęsły się z zimna, a przemarznięte amstaffy nie wychodziły z bud - Ewa Gebert, prezes OTOZ Animals opisuje dramat blisko setki psów ocalonych z Błędowa.

Inspektorzy z OTOZ Animals oraz Centrum Opieki nad Zwierzętami w Grudziądzu, którzy wspólnie koordynowali akcją odbioru zwierzątek z Błędowa zobaczyli straszne rzeczy. Udało się praktycznie w ostatnim momencie... na dwa dni przed najgorszymi mrozami tej zimy ocalić 90 dorosłych psów i 9 szceniąt, które żyły w skandalicznych warunkach, na dworze.

- Były trzymane w kojach po kilka sztuk jedynie z jedną małą, nieocieploną budą, bez słomy, bez zawieszek. Niektóre budy były zbudowane z samych płyt, z dziurawym dachem - opisuje dramat psów Ewa Gebert, prezes OTOZ Animals. - Budy były wkopane w ziemię bądź śnieg. Ciężko było patrzeć, jak psiaki trzęsły się z zimna. Część z nich przy takich mrozach naprawdę mogła zamarznąć.

Psy także były też skrajnie zaniedbane. - Małe rasy były bardzo zakoltunione, z chorobą skóry i oczu, z dredami i sfilcowanym włosiem. Wszystkie były zapchłone i zarobaczone - dodaje Ewa Gebert.

OTOZ Animals zabezpieczył także z tego samej posesji wygłodzone króliki, które również jak wszystkie psy, były trzymane na dworze, w klatce w której nie było żadnej wyściółki! - Zamiast niej metalowa kratka po której biedne chodziły... Nie miały karmy, nie miały wody - kontynuuje prezes OTOZ Animals. - Ponadto zabezpieczyliśmy dwie kozy i kucyka, które były przetrzymywane w jednym, ciasnym kojcu.

Co ważne wszystkie zwierzęta zostały odebrane. - Objęliśmy je natychmiastową opieką lekarzy weterynarii i zajęliśmy się ich pielęgnacją - podkreśla Ewa Gebert z OTOZ Animals. - Są już bezpieczne. Będziemy w sprawie karmy przeciwko właścicielce występować jako oskarżyciel posiłkowy.

„Wesoła ferajna”, w której wesoło nie było

Z informacji jakie przekazują mieszkańcy z powiatu wąbrzeńskiego, gdzie znajdowała się pseudohodowla funkcjonująca

...o ironio pod nazwami „Wesoła ferajna” i „Leśna wataha”, wynika że wielokrotnie składano skargi na tę pseudohodowlę sygnalizując wiele nieprawidłowości. Potwierdzał to także w rozmowie z „Pomorską” zastępca wójta gm. Płużnica, Leszek Kawski który informował, że zgłoszenia przekazywano na policję i do inspekcji weterynaryjnej w Wąbrzeźnie, ale po kontrolach zostawały tylko protokoły, w których stwierdzano - jak to określił Leszek Kawski - „wszystko jest bajka”.

„Pomorska” o sprawie pisała w piątek, 30 stycznia. Po kontroli Powiatowego Lekarza Weterynarii w Wąbrzeźnie ruszyła akcja z odbiorem zwierząt. PLW stwierdził, że ze względu na panujące mrozy psy nie powinny być trzymane na dworze i złożył też zawiadomienie na policję o znęcaniu się nad zwierzętami przez właścicielkę. Przyznał też, że wcześniej były już problemy z tą hodowlą.

W sieci zawrzało:

Leszek: - Brak jest słów na to wszystko co tam się działo i to już od wielu lat!!! Nigdy nie dbali o żadne psy bo dla nich liczyła się tylko kasa i nic więcej, a psy sprzedawali za grube sumy pieniędzy i wciskali ludziom, że są to szczeniaki zdrowe i oczywiście



Pięć psów i jedna rozpadająca się buda. Skrajny ziąb. Tak żyło ponad 90 psów w pseudohodowli pod Wąbrzeźnem

ście rasowe, a prawda była inna. Jarosław: - Nie raz naciskałem na zebraniach, że skoro nic nie można zrobić, bo należą do stowarzyszenia kynologicznego, to należy to zrobić od strony skarbowej, nadzoru budowlanego i prosiłem o założenie choćby książki tak jak rolnicy ile jest sztuk, ile umarło i gdzie są tru-

chła. Ile się urodziło, ile sprzedali i nie dopuścić do powiększania stada. Ale nikt się tym nie zajął.

Sprawdziliśmy też czy skarga na pseudohodowlę w Błędowie docierała do Kujawsko-Pomorskiego Wojewódzkiego Lekarza Weterynarii w Bydgoszczy. - W 2024 roku wpłynęły do nas dwa zgłoszenia o nieprawidłowościach w tej hodowli. Dostaliśmy je od osób, które zakupiły chore szczeniaki - informuje Agnieszka Ferenc z WIW w Bydgoszczy. - Informację tę przekazaliśmy do właściwego miejscowo - Powiatowego Lekarza Weterynarii w Wąbrzeźnie. Wykonał on dwie kontrole podczas których stwierdził, że psy nie były szczepione oraz nie była oznakowana koza. Postępowanie skończyło się nałożeniem mandatu, a także zaleceniem, aby szczenięta były karmione karmą dedykowaną dla szczeniąt, a nie dla dorosłych psów.

Właścicielka dotąd bez zarzutów

Policja w Wąbrzeźnie dotąd nie postawiła kobiecie zarzutów. Kompletuje dokumentację.

Jak poinformował st. asp. Krzysztof Świerczyński, wcześniej prowadzono trzy postępowania dotyczące tej hodowli: jedno w listopadzie 2024 roku, dwa w maju i sierpniu 2025 roku. Wszystkie zakończyły się odmową wszczęcia dochodzenia na podstawie przeprowadzonych tam kontroli przez Powiatowego Lekarza Weterynarii w Wąbrzeźnie, które nie stwierdziły żadnych nieprawidłowości. ©

Zbliża się kolejny Schroniskowy Dzień Kota. Przytulisko zaprasza na święto mruczków

Katarzyna Kucharczyk
kakatrzyna.kucharczyk@polskapress.pl

Schronisko dla Bezdomnych Zwierząt w Toruniu po raz piąty organizuje Dzień Kota. Wydarzenie odbędzie się w niedzielę, 15 lutego w siedzibie przytuliska na Bydgoskim Przedmieściu.

Światowy Dzień Kota co roku przypada 17 lutego. Z tej okazji Schronisko dla Bezdomnych Zwierząt w Toruniu organizuje już od pięciu lat Schroniskowy Dzień Kota, czyli święto wszystkich przebywających tam mruczków. W tym roku odbędzie się w niedzielę, 15 lutego w godz. 12.00-15.00.

Impreza z roku na rok przyciąga coraz większe grono miłośników zwierząt. Tegoroczna edycja odbędzie się w przestrzeni tzw. „szklarni” na piętrze głównego budynku oraz w schroniskowej kociarni, która tego dnia będzie otwarta dla wszystkich odwiedzających.

Aby zachęcić torunian i przyjezdnych do odwiedzin, schronisko już od kilku tygodni przy-



FOT. AGNIESZKA BIELECKA

Schroniskowy Dzień Kota zaplanowano na niedzielę, 15 lutego. Wszystko z okazji Światowego Dnia Kota

gotowuje dodatkowe atrakcje. Oprócz wejścia na kociarnię i poznania kotów do adopcji odwiedzający spotkać będą mogli gości specjalnych. Jednym z nich będzie Fundacja Kociniec Koci Sierociniec, reprezento-

wana przez Olę - kocią behawiorystkę, od lat współpracującą ze schroniskiem. Na przygotowanym przez nią stoisku będzie można porozmawiać o adopcji kotów, opiece nad zwierzętami z niepełno-

sprawnościami oraz uzyskać fachowe porady behawioralne. Ważnym elementem wydarzenia są także liczne kiermasze. Odwiedzający znajdą m.in. bazarek z fantami, kiermasz książek oraz Zielony Kiermasz z ro-

ślinami, w tym także z gatunkami bezpiecznymi dla kotów. Cały dochód z tych inicjatyw zostanie przeznaczony na potrzeby schroniskowych zwierząt. Fanty do schroniska można dostarczać do 13 lutego

w godzinach funkcjonowania placówki. Swoją chęć pomocy wystarczy zgłosić pod numerem telefonu 56 622 48 87 lub mailowo - torun.schronisko@wp.pl.

Nieodłączną częścią Schroniskowego Dnia Kota jest także stoisko ze słodkościami. Ciasta i wypieki przygotowują wolontariusze oraz darczyńcy, którzy co roku aktywnie włączają się w organizację wydarzenia. Osoby chętne do wsparcia mogą przekazywać wypieki do schroniska dzień wcześniej. Przed samą imprezą zaplanowano również internetowe licytacje, które odbywać się będą w dniach od 9 do 14 lutego 2026 roku.

Finał i odbiór wylicytowanych przedmiotów zaplanowano na 15 lutego. Organizatorzy podkreślają, że V Schroniskowy Dzień Kota to nie tylko okazja do świętowania, ale przede wszystkim forma wsparcia dla bezdomnych zwierząt. Każdy zakup, licytacja czy przekazany fant to konkretna pomoc dla kotów przebywających w schronisku. ©©

TV TORUŃ

ŚRODA, 4 LUTEGO

10.00 Aktualności Toruńskie
10.20 Pogoda dla Torunia
10.25 Rozmowa dnia
10.40 Serwis sportowy
10.45 Magazyn samorządowy (1/26)
11.10 7 dni sportu
11.30 Festiwal Sztuki Natury 2025
11.40 Fitness - Marta Wirzchowska (2)
12.00 Powtórka programu
14.00 Oferty TV Toruń
16.00 WOŚP w Toruniu 2026
16.25 ZUS bliżej Ciebie (4)
16.40 Szlakiem toruńskich aniołków
16.57 7 dni sportu
17.15 Magazyn samorządowy (1/26)
17.45 Aktualności Toruńskie
18.05 Pogoda dla Torunia
18.10 Radio teleskop - luty
18.15 Rozmowa dnia
18.30 Serwis sportowy
18.35 Magazyn Kujawsko-Pomorski
18.57 7 dni sportu
19.15 Bulwar sztuki - styczeń (2)
20.00 Aktualności Toruńskie
20.20 Pogoda dla Torunia
20.25 Radioteleskop - luty
20.30 Rozmowa dnia
20.45 Serwis sportowy
20.50 Magazyn samorządowy (1/26)
21.15 WOŚP w Toruniu 2026
21.45 Aktualności Toruńskie
22.05 Pogoda dla Torunia
22.10 Radioteleskop - luty
22.15 Rozmowa dnia
22.30 Serwis sportowy
22.35 Dolina Dolnej Wisły
23.20 Oferty TV Toruń



W „Radioteleskopie” nie tylko o zorzy polarnej

W nocy z 19 na 20 stycznia 2026 roku w Polsce miało miejsce niezwykle zjawisko zorzy polarnej, które przyciągnęło uwagę wielu ludzi w całym kraju. Zorza była tak intensywna, że wiele osób robiło zdjęcia i dzieliło się nimi w mediach.

W naszym kraju zorza pojawia się rzadko, dlatego więcej na temat tego wspaniałego zja-

wiska a także mnóstwo informacji dotyczących Merkurego - najmniejszej i najbliższej Słońcu planecie Układu Słonecznego - w kolejnym odcinku „Radioteleskopu”. ©©

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

INFORMATOR

WAŻNE TELEFONY

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

SZPITALY

Wojewódzki Szpital Zespolony im. L. Rydygiera w Toruniu:

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

Centrum Zdrowia Psychicznego

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

Szpital Specjalistyczny dla Dzieci i Dorosłych, ul. Konstytucji 3 Maja 42

- izba przyjęć, tel. 56 679 45 85
- nocna i świąteczna opieka zdrowotna, rejestracja, tel. 56 679 40 40

Regionalne Centrum Stomatologii,

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

ul. 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. PKC 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. 56 622 58 77, tel. alarmowy: 986

ZDROWIE DZIECI ZACZYNA SIĘ OD RUCHU

Regularne uprawianie sportu może poprawiać pamięć, uczyć rozwiązywania problemów, budować pewność siebie i wspierać równowagę emocjonalną. Pomimo tych niezaprzeczalnych korzyści młode pokolenia coraz mniej czasu spędzają aktywnie, a coraz więcej przed ekranami smartfonów. Co możemy z tym zrobić?

Aż 94 proc. dzieci w wieku wczesnoszkolnym nie posiada fundamentalnych umiejętności ruchowych, 89 proc. nie potrafi skakać przez skakanek, 86 proc. nie radzi sobie z chwytaniem piłki odbitej od ściany. - Mówimy tutaj o podstawowych umiejętnościach ruchowych, niezbędnych do dalszego rozwoju - podkreśla prof. Bartosz Molik, rektor Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. - Jeżeli w pierwszych trzech klasach dziecko nie nauczy się odpowiednio biegać i rzucać piłką, to na kolejnych etapach edukacji będzie miało problem z bardziej złożonymi czynnościami np. dwutaktem w koszykówce albo serwem w siatkówce. W dorosłości z kolei może nie radzić sobie ze zwyczajnymi, codziennymi czynnościami.

Stołeczna uczelnia od kilkunastu lat bada kondycję fizyczną dzieci i młodzieży w ramach projektu „WF z AWF - Aktywny dzisiaj dla zdrowia w przyszłości”. Z najnowszego raportu wynika, że w ostatniej dekadzie sprawność fizyczna uczniów sukcesywnie maleje, wzrasta za to ryzyko wystąpienia chorób cywilizacyjnych. - Bardzo niepokojące jest to, że aż 18 proc. przebadanych przez nas przedszkolaków ma ciśnienie krwi powyżej poziomu 120/80 - mówi prof. Bartosz Molik. - Jeszcze gorzej wygląda kwestia masy ciała. W podstawówce już nawet co trzeci uczeń zmaga się z nadwagą lub otyłością, w tym otyłością brzuszną.

To wynik nie tylko braku regularnej aktywności fizycznej, ale też nieodpowiedniej diety oraz higieny snu. Jeżeli chcemy, żeby młode pokolenia były zdrowsze, musimy zadbać o te trzy sfery.

GODZINA RUCHU KAŻDEGO DNIA

Jak zauważa prof. Bartosz Molik, działać trzeba na wielu poziomach. - Wśród naszych kluczowych zaleceń znalazło się systemowe wprowadzenie nauczycieli wychowania fizycznego do zajęć na poziomie klas I-III szkoły podstawowej - mówi rektor. - Obecnie zajęcia WF-u w klasach I-III często są prowadzone w nieodpowiedni sposób. Dzieciom np. daje się piłkę i zachęca do spontanicznej zabawy. Spontanizm jest oczywiście ważny, ale sama w sobie nie wystarczy, żeby nauczyć dzieci fundamentalnych umiejętności ruchowych.

Kolejnym zaleceniem jest szeroko zakrojona promocja zdrowego stylu życia, w tym m.in. prowadzenie działań edukacyjnych, rozbudowanie oferty zajęć dodatkowych, tworzenie klubów sportowych oraz przestrzeni sprzyjającej aktywności fizycznej. - Potrzebujemy ogólnych, systemowych zmian - podkreśla prof. Bartosz Molik. - Jednak również ważne są działania u podstaw. Warto bowiem podkreślić, że zgodnie z zaleceniami WHO dzieci powinny poświęcać co najmniej sześćdziesiąt minut dziennie na aktywność fizyczną. Jak łatwo policzyć, to więcej niż mogą zapewnić nawet najlepiej zaplanowane zajęcia w szkole. Dlatego tak ważne jest zaangażowanie ze strony rodziców, dawanie dobrego przykładu i podejmowanie wspólnych aktywności fizycznych.

SPORT TO DOBRA ZABAWA

Ruch w dzieciństwie całkiem dosłownie kształtuje nasze ciało. To na tym etapie powstaje blisko 35 proc. szkieletu, tkanki mięśniowej oraz ścięgien. Regularna aktywność fizyczna w wieku dziecięcym zmniejsza ryzyko



wystąpienia chorób przewlekłych w dorosłym życiu, rozwija umiejętności motoryczne i wspiera prawidłowy rozwój. Poprawia też nastrój, samoocenę i koncentrację, a w efekcie zwiększa zdolność przyswajania wiedzy szkolnej, pozwalając na osiągnięcie lepszych wyników w nauce.

Regularna aktywność fizyczna, czyli właściwie jaka? Wspomnieliśmy już, że WHO zaleca minimum godzinę ruchu dziennie. Większość tego czasu powinien zajmować trening aerobowy, czyli aktywność o niskiej lub średniej intensywności, ale trwająca dłużej, np. szybkie chodzenie, jazda na rowerze, pływanie czy taniec. Do takiego treningu należy trzy razy w tygodniu dołączyć intensywniejsze ćwiczenia, wzmacnianie mięśni oraz kości. Bardzo ważne jest przy tym, żeby

szukać takich form ruchu, które będą sprawiały najmłodszemu frajdę. Sport nie może być przymusem - powinien być za to dobrą zabawą.

JAK MOTYWOWAĆ DZIECI DO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

- **Zaplanuj czas na wspólny ruch każdego dnia**, np. rozciąganie z rana, spacer po szkole, zabawa przed kolacją. Eksperci podkreślają, że ćwiczenia z całego dnia się sumują, ważne jest więc budowanie nawyku regularnego ruchu w domu, a nie tylko okazjonalnych ćwiczeń.
- **Wyznacz dziecku obowiązki domowe, które będą wymagały ruchu**, np. wspólne sprzątanie, podlewanie roślin albo porządkowanie zabawek.

• **Codziennie wychodź z dzieckiem do parku albo lasu.** W zależności od pory roku możecie np. poznawać gatunki drzew, zbierać kasztany albo lepić bałwana. Coraz więcej badań pokazuje, że dzieci, które spędzają czas na łonie natury, mają lepszą koncentrację, niższy poziom stresu i większą odporność emocjonalną.

• **Próbuj z dzieckiem różnego rodzaju aktywności.** Nie zmuszaj malucha do uprawiania sportu, który lubisz tylko ty, bo osiągniesz efekt przeciwny do zamierzonego. Słuchaj potrzeb dziecka, proponuj różne rozwiązania i zachęcaj do próbowania nowych dyscyplin.

• **Nie nakładaj na dziecko presji** - doceniaj nie tylko osiągnięcia, ale przede wszystkim systematyczność, wysiłek i zaangażowanie.

Razem gramy o zdrowie

Więcej o motywowaniu dzieci do regularnej aktywności fizycznej przeczytacie już za tydzień w kolejnym artykule profilaktycznym 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



POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

ZIMA

Mróz nie odpuszcza

„Z powodu niskiej temperatury we wtorek zajęcia odwołano w 549 szkołach, w tym: mazowieckie - 217, pomorskie - 153, warmińsko-mazurskie - 74, podlaskie - 71, lubelskie - 14, wielkopolskie - 9, lubuskie - 6, świętokrzyskie - 4, śląskie - 1” - poinformowało Ministerstwo Edukacji Narodowej na platformie X.

„W części placówek dyrektorzy organizują edukację zdalną oraz zajęcia opiekuńcze” - dodał resort.

Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej poinformo-

wał, że w znacznej części kraju nadal obowiązują ostrzeżenia przed silnymi mrozami. Obecnie ostrzeżenia I stopnia obowiązują na terenie województw: pomorskiego, warmińsko-mazurskiego, podlaskiego, kujawsko-pomorskiego, znacznej części woj. mazowieckiego i lubelskiego oraz na północy woj. łódzkiego.

Instytut prognozuje, że na tych terenach temperatura minimalna w nocy wyniesie od minus 18 st. C do minus 13 st. C, a lokalnie do minus 20 st. C.

WYPADEK

Wagony spadły z nasypu



W nocy z poniedziałku na wtorek w Jaroszewej Woli w powiecie piaseczyńskim doszło do wykolenia pociągu towarowego. Osem cystern przewożących olej napędowy wypadło z torów. Część z nich przewróciła się i spadła z kilkumetrowego nasypu; pozostałe znalazły się poza torem, w bezpośrednim sąsiedztwie torów.

TYCHY

Pijany sędzia spowodował kolizję

Policja zatrzymała sędziego Sądu Apelacyjnego w Katowicach, który w Tychach po pijanemu spowodował kolizję drogową - prowadzony przez niego samochód zjechał z drogi i wjechał w żywopłot. 63-letni kierujący miał blisko 2 promile alkoholu w organizmie. Prokuratura wszczęła śledztwo w tej sprawie.

„W toku dotychczasowych

czynności od zatrzymanego pobrano próbki krwi, zlecono niezbędne badania laboratoryjne, zabezpieczono monitoring oraz przesłuchano świadków. Po skompletowaniu wszystkich materiałów śledztwo zostanie przekazane do dalszego prowadzenia Wydziałowi Spraw Wewnętrznych Prokuratury Krajowej” - poinformowała prokuratura.

PODATKI

Krajowa Administracja Skarbowa od 4 do 14 lutego przygotuje elektroniczne rozliczenia dla podatników w usłudze Twój e-PIT i w tym czasie usługa będzie niedostępna - poinformowało Ministerstwo Finansów. Od 15 lutego podatnicy będą mogli w usłudze Twój e-PIT rozliczyć swój podatek. Usługa Twój e-PIT dostępna jest wyłącznie w e-Urzędzie Skarbowym (e-US), na stronie podatki.gov.pl oraz z poziomu aplikacji mobilnej e-Urząd Skarbowy.



Polska cyberarmia odpiera 99 procent przeprowadzanych ataków hackerskich

Krzysztof Gawkowski, minister cyfryzacji

Tusk zapowiada działania w sprawie tzw. afery Epsteina

Marcin Koziestański
Warszawa

Premier Donald Tusk poinformował we wtorek, że powstanie zespół analityczny i być może będzie śledztwo w związku ze skandalem dotyczącym pedofilii w USA - chodzi o tzw. aferę Epsteina.

- Zdecydowaliśmy wspólnie z ministrem sprawiedliwości, prokuratorem generalnym i ministrem koordynatorem do spraw służb specjalnych o powołaniu zespołu analitycznego i być może także rozpoczęciu śledztwa, jeśli analizy potwierdzą nasze obawy w związku ze skandalem związanym z pedofilią w Stanach Zjednoczonych - powiedział premier przed rozpoczęciem posiedzenia rządu.

Podkreślił, że to „sprawa zupełnie bez precedensu”, która zajmuje uwagę polskiej opinii publicznej oraz ministrów „ze względu na tzw. wątki czy ślady polskie w całej tej sprawie”.

Szef rządu oświadczył, że jeśli miał miejsce jakiegokolwiek przypadek wykorzystania polskich dzieci przez siatkę pedofilów i przez „organizatora tego szatańskiego kręgu, pana Epsteina”, to rząd zrobi wszystko, „żeby i ci, którzy są za to odpowiedzialni i ewentualnie pokrzywdzeni, żeby nie tylko widzieli aktywność państwa polskiego, ale żeby też zadość uczynić, jeśli będzie taka po-



Premier Tusk przed wtorkowym posiedzeniem rządu podkreślił, że tzw. afera Epsteina musi zostać wyjaśniona

trzeba i przede wszystkim, żeby skutecznie ścigać tych, którzy dopuszczają się tak koszmarnych zbrodni”.

Podkreślił też, że kwestie, których dzisiaj jesteśmy świadkami, nie mieszczą się w głowie i być może dlatego „tak wielu ludzi to wypiera”. Zapewnił, że w Polsce „nie będziemy udawali, że nic się nie stało” i zapowiedział, by wszyscy w naszym kraju uruchomili wyobraźnię o tym, co miałyby

oznaczać dla nas „bezkarność, lekceważenie, udawanie, że nic się nie dzieje wtedy, kiedy dzieją się setki osób ze szczytu władzy, z elit całego świata zachodniego uczestniczy w zbrodniczym procederze”.

Czy była to operacja rosyjskiego KGB? Tusk nie wyklucza

Jak zauważył premier, w światowej prasie pojawia się coraz więcej komentarzy do

tychających podejrzenia, iż ta „bezprecedensowa afera pedofiliska była współorganizowana przez rosyjskie służby specjalne”.

- Coraz więcej komentatorów i ekspertów zakłada, że jest bardzo prawdopodobne, że była to operacja rosyjskiego KGB - tzw. „honey trap”, słodka pułapka zastawiona na elity świata zachodniego, głównie Stanów Zjednoczonych - powiedział.

Premier nie wykluczył również, że Polska będzie zabiegać o międzynarodowe śledztwo ws. afery Epsteina. „Będziemy namawiać także innych partnerów, aby śledztwo w tej sprawie miało charakter międzynarodowy”.

W piątek amerykańskie ministerstwo sprawiedliwości opublikowało około 3 mln stron dokumentów z akt spraw dotyczących Jeffrey Epsteina, nieżyjącego już amerykańskiego finansisty, który utrzymywał kontakty w wieloma bogatymi i wpływowymi ludźmi z całego świata i który, jak się później okazało, zajmował się stręczycielstwem. Akta zawierają korespondencję Epsteina z prominentnymi osobami albo wzmianki o nich.

W materiałach sprawy często pojawiają się wzmianki o „rosyjskich dziewczynach”. Są też ślady kontaktów Epsteina z różnymi rosyjskimi urzędnikami i biznesmenami. PAP

Wieloletni pracownik resortu obrony, podejrzewany o współpracę z obcym wywiadem, w rękach służb

Tomasz Dereszyński
Warszawa

We wtorek rano zatrzymany został w siedzibie MON w Warszawie wieloletni pracownik resortu podejrzewany o współpracę z obcym wywiadem.

O zatrzymaniu jako pierwszy poinformował portal Onet. Informację tę resort obrony potwierdził w późniejszym wpisie na platformie X.

„Informujemy, że dzisiaj w godzinach porannych w siedzibie MON (al. Niepodległości, Warszawa) doszło do zatrzymania wieloletniego pracownika resortu obrony narodowej. Zatrzymany podejrzewany jest o współpracę z obcym wywiadem” - podał resort we wpisie zamieszczonym na platformie ok. godz. 11.30. W stosunku do pierwotnej wersji wpisu nastąpiła zmiana, wcześniej pisano bowiem, że „osobie zostały przedstawione zarzuty

współpracy z obcym wywiadem”.

Resort zaznaczył, że sprawę prowadzi Służba Kontrwywiadu Wojskowego, która - jak podano - podczas zatrzymania współpracowała z Departamentem do Spraw Wojskowych Prokuratury Krajowej oraz Żandarmerią Wojskową. Zatrzymanie to - jak przekazał rzecznik MON Janusz Sejmej - jest efektem wielomiesięcznej współpracy SKW z tym departamentem Prokuratury Krajowej.

Portal Onet napisał, że po godz. 8 we wtorek Służba Kontrwywiadu Wojskowego zatrzymała wieloletniego pracownika MON i że mężczyzna „podejrzany jest o współpracę z rosyjskim wywiadem”, a akcja była wynikiem trwającego od dłuższego czasu śledztwa prowadzonego przez SKW. Według źródła portalu, działaniom zatrzymanego mężczyzny „służby przyglądały się od wielu miesięcy”. PAP

Opozycja na Węgrzech zwiększa przewagę w sondażach

oprac. Anna Nagel
Budapeszt

Na dwa miesiące przed wyborami na Węgrzech opozycyjna partia TISZA notuje znaczną przewagę nad rządzącym Fideszem - wynika z sondażu Centrum Badań 21.

Sondaż przeprowadzony między 28 stycznia i 2 lutego dał TISZY 35 procent poparcia wśród ogółu wyborców - w porównaniu do 34 proc. z badania przeprowadzonego przez ten sam ośrodek w grudniu. Fidesz uzyskał obecnie 28 proc. poparcia w porównaniu do 26 proc. w grudniu.

Badanie wykazało też, że 53 proc. zdecydowanych wyborców popiera TISZĘ, a 37 proc. Fidesz. Jedyną kolejną partią,

która w sondażu przekroczyła 5-procentowy próg wyborczy, jest skrajnie prawicowe ugrupowanie Mi Hazank (Ruch Naszej Ojczyzny).

Opublikowany w poniedziałek sondaż Instytutu Publicus również dał przewagę partii Petera Magyara. Według niego TISZA cieszy się poparciem 48 proc. zdecydowanych wyborców, a Fidesz 40 proc. Także w tym badaniu Mi Hazank otrzymała 5 proc. poparcia. Publicus zauważył, że nadal niezdecydowanych jest 27 proc. węgierskich wyborców.

Wybory parlamentarne odbędą się 12 kwietnia. Węgry wybiorą wówczas 199 deputowanych jednoizbowego Zgromadzenia Narodowego (Országgyűlés).

PAP



FOT. ATTILA KISEBEDIK/AP/EAST NEWS

Viktor Orbán może stracić władzę w najbliższych wyborach parlamentarnych, które odbędą się w kwietniu

Hiszpania zakaze mediów społecznościowych dzieciom

oprac. Anna Nagel
Madryt

Hiszpania wprowadzi zakaz dostępu do sieci społecznościowych dla osób poniżej 16. roku życia - zapowiedział we wtorek premier Hiszpanii Pedro Sanchez.

Nowe przepisy mają też zwiększyć odpowiedzialność właścicieli serwisów za publikowanie nielegalnych treści - zapowiedział hiszpański premier.

- Będziemy chronić nieletnich przed cyfrowym Dzikim Zachodem - powiedział Sanchez, występując we wtorek na Światowym Szczycie Rządów w Dubaju. - Nasze dzieci są narażone na kontakt z przestrzenią, w której nigdy nie powinny poruszać się samodzielnie. Nie będziemy tego dłużej akceptować - dodał premier.

Sanchez zapowiedział też poćgnięcie do odpowiedzialności kamej kierownictw serwisów społecznościowych w przypadku publikowania nielegalnych treści, mowy nienawiści czy manipulacji algorytmami. Rząd w Madrycie i hiszpańska prokuratura zbadają ewentualne naruszenia przepisów przez Groka, TikToka i Instagram.

Rząd Hiszpanii ma przyjąć nowe przepisy w przyszłym tygodniu.

Pierwszym krajem, który wprowadził zakaz korzystania z mediów społecznościowych dla osób poniżej 16. roku życia, była Australia; nowe prawo zostało przyjęte w grudniu.

Sanchez od dawna krytykował funkcjonowanie sieci społecznościowych m.in. za rozprzestrzenianie mowy nienawiści i dezinformacji.

PAP

Rosyjskie drony i rakiety zaatakowały nocą Kijów

oprac. Anna Nagel
Kijów

- Rosyjskie uderzenia w Ukrainę i jej infrastrukturę przy temperaturach poniżej minus 20 st. C to ludobójcze ataki wymierzone w naród ukraiński - oświadczył we wtorek szef ukraińskiej dyplomacji Andrij Sybiha.

Rosja przeprowadziła we wtorek zmasowany atak na Ukrainę z użyciem rakiet, odpalonych przez samoloty lotnictwa strategicznego, oraz dronów. Wybuchy słychać było m.in. w Kijowie, Charkowie i mieście Dniepr. Są informacje o rannych i uszkodzeniach infrastruktury energetycznej.

W Kijowie, gdzie alarm powietrzny trwał ponad siedem godzin, ranne zostały trzy osoby. Państwowa Służba ds. Sytuacji Nadzwyczajnych powiadomiła o uszkodzeniach bloków mieszkalnych i pożarach. Pociski trafiły m.in. w stację benzynową.

W Charkowie, na północnym wschodzie Ukrainy, intensywne ostrzały ciągnęły się przez ponad trzy godziny. „Cel jest oczywisty: zrujnować jak najwięcej i pozostawić miasto bez ciepła w silne mrozy” - napisał na Telegramie mer Charkowa Ihor Terechow.

„Przywódca Rosji Władimir Putin czekał, aż temperatury spadną, i gromadził drony oraz rakiety, by kontynuować swoje



FOT. PAP/WLADYSLAV MUSIENKO

Do Ukrainy powróciły ekstremalne mrozy, a w Kijowie oraz w kilku innych obwodach doszło do niemal całkowitego blackoutu w wyniku rosyjskich ataków

ludobójcze ataki na naród ukraiński” - napisał Andrij Sybiha na platformie X.

„Ani zapowiadane na ten tydzień wysiłki dyplomatyczne w Abu Zabi, ani jego obietnice wobec Stanów Zjednoczonych nie powstrzymały go przed dalszym terrorem wobec zwykłych ludzi w środku najsurowszej zimy” - podkreślił.

Sybiha poinformował, że w nocy, gdy temperatura spadła poniżej 20 stopni, Rosja zaatakowała jego kraj z zastosowaniem 450 dronów oraz ponad 60 rakiet, w tym balistycznych. Głównymi celami była infrastruktura

energetyczna oraz budynki mieszkalne w Kijowie, Dnieprze, Charkowie, Sumach, Odessie i innych regionach - wymienił.

„Mamy do czynienia z terrorystami, których trzeba zmusić do zaprzestania przemocy. Świat dysponuje narzędziami. Należy wzmocnić ukraińską

Głównymi celami była infrastruktura energetyczna oraz budynki mieszkalne w Kijowie, Dnieprze, Charkowie, Sumach i Odessie

obronę powietrzną i odporność energetyczną. Zwiększyć presję na Moskwę” - zaznaczył.

- Niemal 1200 bloków mieszkalnych w Kijowie zostało odciętych od dostaw ciepła po nocnych atakach Rosji - powiadomił we wtorek rano mer stolicy Ukrainy Witalij Kliczko.

„Dzielnice Darnica i Dnieprowska przeważnie bez ciepła w wyniku zmasowanego ataku wroga na infrastrukturę stolicy. Ogólnie w mieście bez dostaw ciepła pozostaje 1170 bloków mieszkalnych” - napisał Kliczko w komunikatorze Telegram.

PAP

Sekretarz generalny NATO: Zawarcie pokoju z Rosją będzie wymagało trudnych decyzji

Grzegorz Kuczyński
Kijów

- Osiągnięcie porozumienia pokojowego, które zakończy wojnę Rosji przeciwko Ukrainie, będzie wymagało podjęcia trudnych decyzji - oświadczył we wtorek sekretarz generalny NATO Mark Rutte, który przebywa z wizytą w Kijowie.

Rutte dodał, że Ukraina musi mieć pewność, iż poniesione ofiary się nie powtórzą, a pokój będzie trwały.

- Mamy świadomość, że osiągnięcie porozumienia w celu zakończenia tej wojny będzie wymagało trudnych wyborów. Ukraina musi mieć pewność, że każda ofiara, którą poniosła, każde utracone życie, każda trudna chwila, którą przeżyła, nie powtórzą się w najbliższym



FOT. PRESIDENT.GOV.UA

Sekretarz generalny NATO Mark Rutte z wizytą w Kijowie

czasie, że pokój będzie trwał - powiedział Rutte w Radzie Najwyższej Ukrainy.

Rutte w Kijowie

- Prezydent Trump i jego zespół starają się powstrzymać rozlew krwi. To jasne, że Ukraina jest gotowa to wspierać oraz że osiągnięto tu istotny postęp. Jednak Rosja atakuje, jak podczas

ostatniej nocy. To pokazuje brak wystarczająco poważnych intencji pokojowych. Po ich stronie jest już ponad milion ofiar. Im mimo gotowości Putina do ponoszenia ofiar, wszelkie postępy na polu walki przychodzą im bardzo drogo - stwierdził sekretarz generalny NATO.

Rutte we wtorek rano przybył do Kijowa. Ostatniej nocy

Rosja wystrzeliła na Ukrainę 450 dronów i ponad 60 pocisków rakietowych.

Ukraina ustąpi w Donbasie?

Słowa Ruttego w ukraińskim parlamencie mogą wzmocnić spekulację, że Kijów rozważa wycofanie się z zajmowanej części Donbasu - czego żąda Rosja - w zamian za zawarcie rozejmu.

Wśród ekspertów i w mediach pojawia się coraz więcej opinii, że dla Zełenskiego kluczowe są silne gwarancje bezpieczeństwa dla Ukrainy w razie zamrożenia konfliktu z Rosją. Ceną, jaką jest gotowy zapłacić, może być opuszczenie przez ukraińskie wojska brzońskiej wciąż części Donbasu. To z kolei miałyby pozwolić Putinowi przedstawić rozejm jako zwycięstwo Rosji.

W NUMERZE:**Ten rak rozwija się latami**

Rak jelita grubego to jeden z trzech najczęściej diagnozowanych nowotworów złośliwych na świecie. Ryzyko zachorowania rośnie wraz z wie-

kiem, a statystycznie dotyczy głównie osób po 65. roku życia. Mężczyźni chorują niemal dwukrotnie częściej niż kobiety. Mimo postępów medycyny liczba nowych przypadków wciąż rośnie, co sprawia, że choroba pozostaje poważnym wyzwaniem zdrowotnym.

ZA TYDZIEŃ:

- Jak „słodka” jest twoja miłość? Naukowcy zbadali wpływ małżeństwa na ryzyko rozwoju cukrzycy
- Wpuszczasz psa lub kota do łóżka? Zobacz, czym to grozi



FOT. PEXELS

Najzdrowsza pizza. Możesz ją jeść, kiedy chcesz. Zobacz, ile ma kalorii

Redakcja Strona Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Polacy kochają pizzę tak jak rodzime potrawy. Pyszny placek drożdżowy to danie włoskie, które może być wartościowym posiłkiem diety śródziemnomorskiej.

Pizza powstała najprawdopodobniej 600 lat p.n.e. we włoskim mieście Neapol. Potrzeba przygotowania szybkiego i taniego dania, które pozwoliłoby wyżywić głodnych ludzi sprawiała, że lokalni kucharze stworzyli cienki pszeniczny placek z różnymi dodatkami. Obecnie pizzę przygotowuje się z najróżniejszymi dodatkami, takimi jak warzywa, mięso, ryby i owoce morza, sery, a nawet słodkie owoce. Jednak do najpopularniejszych rodzajów tego dania zaliczyć można:

- neapolitańska (pizza napoletana, margherita) - oryginalna włoska pizza powinna być wytwarzana z pomidorów San Marzano, rosnących na wulkanicznej glebie oraz mozzarelli z mleka bawolnic,
- sycylijska - zazwyczaj prostokątna, zawiera niewiele dodatków, a ser układany jest zawsze pod sosem pomidorowym,
- capricciosa - głównymi składnikami są mozzarella, pieczona szynka, pieczarki oraz karczochy,
- frutti di mare - jej nazwa pochodzi od dodatków, którymi są owoce morza, takie jak krewetki, kalmary i małże.

Jaka pizza jest najzdrowsza? Ile ma kalorii?

Najzdrowsza pizza to taka, która ma jak najcieńsze ciasto z dobrej jakości mąki (najlepiej przygotowana z dodatkiem zakwasu) i jak najwięcej lekkich dodatków warzywnych, w tym sosu pomidorowego.

Kaloryczność pizzy zależy przede wszystkim od użytych składników. Według włoskich źródeł pizza margherita w kawałku o wadze 100 g ma ok. 280 kcal, a capricciosa - 410 kcal. Wybierając dodatki do pizzy, warto zwrócić uwagę na ich kaloryczność i używać zamienników, które mogą znacznie zmniejszyć



FOT. MARIA KORNEEVA/GETTY IMAGES

Najzdrowsza pizza to taka, która ma jak najcieńsze ciasto z dobrej jakości mąki i jak najwięcej lekkich dodatków warzywnych, w tym sosu pomidorowego

całkowitą energetyczność dania.

Tradycyjne składniki pizzy oraz ich mniej kaloryczne zamienniki, które warto wybrać to zamiast salami - szynka z piersi kurczaka, zamiast boczku - chuda polędwica, zamiast sera żółtego - odtłuszczona mozzarella w kulce.

Jak zrobić pizzę w lżejszej wersji?

Wystarczy kilka składników, aby cieszyć się unoszącym się aromatem przepysznej pizzy. Podany przepis wystarczy do przygotowania 2 sztuk pizzy o średnicy ok. 25 cm.

Przepis na ciasto na pizzę z mąką razową. Składniki:

- 175 g mąki pszennej,
- 75 g mąki pełnoziarnistej,
- 1/2 łyżeczki soli,
- 160 ml ciepłej wody,
- 20 g świeżych drożdży,
- 5 g cukru,

- 10 g oliwy extra vergine.

Przygotowanie:

- Do miski wlać wodę, dodać cukier, oliwę i drożdże, a następnie wymieszać i odstawić na 10 minut.
- Dodać mąkę, wymieszać dokładnie i wyrabiać ciasto przez 10-15 minut.
- Odstawić na 60 min do wyrośnięcia.
- Ciasto podzielić na 2 części i przykryć ściereczką na 20 minut.
- Piekarnik rozgrzać do 250 stopni z termoobiegiem, a blachę natłuścić olejem.

Według włoskich źródeł, pizza margherita w kawałku o wadze 100 gramów ma około 280 kcal, a capricciosa - 410 kcal

- Ciasto rozgnieść palcami na kształt okręgu i ułożyć na blaszce.
- Posmarować ciasto sosem pomidorowym, ułożyć składniki i wstawić do piekarnika.
- Piec pizzę 10-12 minut.

Fakty na temat pizzy

Stugramowy kawałek pizzy na cienkim cieście ma około 266 kcal. Jeśli zamiast mącznego spodu dodamy do naszego ciasta zwykły kalafior, możemy nie tylko znacznie zredukować jej kaloryczność, ale także sprawić, że potrawa ta będzie zdecydowanie mniej ciężkostrawna.

Klasyczna wersja pizzy ma około 10 g białka, nieco ponad 11 g tłuszczu, ponad 26 g węglowodanów, niecałe 2 g błonnika, a także sporo minerałów (m.in. wapń, żelazo, magnez, fosfor, sód, potas, cynk, miedź, mangan i selen) oraz witaminy: A, C,

B6, B12, B1, B2, a także kwas foliowy. Około 40 g pizzy stanowi zaś woda.

Wystarczy nieco zmodyfikować ciasto, które posłuży nam za spód do pizzy, by wyczarować pożywny i bardzo smaczny danie, które nasyci nawet najbardziej wykwintnego smakosza. W jaki sposób zrobić lżejszą wersję? Wystarczy jak najcieńiej rozwałkować placek, dodać jak najwięcej sosu pomidorowego bez cukru oraz warzyw, a ser ograniczyć lub ominąć całkiem, a oprócz tego dodać tylko przyprawy i oliwę.

Naukowcy z Instytutu Badań Farmaceutycznych w Mediolanie po przeprowadzeniu badań na ponad 8 tys. wielbicieli pizzy udowodnili, że osoby, które jedzą tę potrawę przynajmniej 2 razy w tygodniu, są wyraźnie mniej narażone na rozwój chorób nowotworowych.

Dzięki regularnemu spożywaniu klasycznej, włoskiej pizzy można aż o 59 proc. ograniczyć ryzyko zachorowania na nowotwór jamy ustnej. Wielbicieli pizzy są też o 25 proc. mniej narażeni na raka jelita grubego.

Według badaczy to zasługa wysokiej jakości składników, z których przygotowywana jest tradycyjna włoska pizza (zwłaszcza działającego przeciwnowotworowo likopenu wchodzącego w skład sosu pomidorowego). Badacze z Uniwersytetu Illinois w Chicago uważają natomiast, że amerykańska wersja tej włoskiej przekąski, z dużą ilością sera, na bardzo grubym cieście i z wysokokalorycznymi dodatkami, przyczynia się do epidemii otyłości w Stanach Zjednoczonych, zwłaszcza wśród młodzieży. Tylko w USA co sekundę zjada się aż... 350 kawałków pizzy!

Ten rak rozwija się latami. Onkolog wskazuje, które badania mogą uratować życie

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

Rak jelita grubego to jeden z trzech najczęściej diagnozowanych nowotworów złośliwych. Ryzyko zachorowania rośnie wraz z wiekiem, a statystycznie dotyczy głównie osób po 65. roku życia.

Mężczyźni chorują niemal dwukrotnie częściej niż kobiety. Mimo postępów medycyny, liczba nowych przypadków wciąż rośnie, co sprawia, że choroba pozostaje poważnym wyzwaniem zdrowotnym.

Choć w statystykach rak jelita grubego bywa ujmowany jako jedna jednostka chorobowa, w praktyce obejmuje nowotwory okrężnicy oraz odbytnicy. Różnice te mają znaczenie głównie terapeutyczne. Kluczową sprawą dla pacjenta jest fakt, że nowotwór może długo rozwijać się bez widocznych symptomów.

Przez długi czas rak jelita grubego może nie manifestować się wcale

Jedną z charakterystycznych cech raka jelita grubego jest jego długi, wieloletni przebieg.

– Od momentu pojawienia się polipa do transformacji nowotworowej mija zazwyczaj co najmniej pięć do siedmiu lat. To ogromna szansa na wykrycie zmian na etapie, gdy są jeszcze całkowicie wyleczalne – podkreśla dr n. med. Maciej Kowalewski, chirurg ogólny i onkologiczny z Centrum Medycznego SafiMed z Zabierzowa.

Problem w tym, że choroba przez wiele lat może przebiegać



Czasami pierwszym objawem nowotworu jest ostra niedrożność przewodu pokarmowego

beobjawowo. W przypadku nowotworów okrężnicy symptomy są często subtelne i łatwe do przeoczenia. Mogą pojawiać się wzdęcia, uczucie dyskomfortu w jamie brzusznej, drobne bóle czy poczucie pełności. Czasem pierwszym sygnałem nie są jednak dolegliwości jelitowe, lecz przypadkowo wykryta anemia w badaniach laboratoryjnych.

Objawy łatwe do zbagatelizowania

Inny przebieg ma rak odbytnicy, który ze względu na swoje umiejscowienie częściej daje objawy miejscowe.

Pacjenci mogą odczuwać ciągłe parcie na stolec, mimo że jęłito zostało już opróżnione, wrażenie niepełnego wypróżnienia lub wyraźną zmianę w dotychczasowym rytmie wypróżnień.

Charakterystycznym, choć nie zawsze występującym objawem jest też zwyżnienie stolca, potocznie nazywane „stolcem ołówkowatym”. Często pojawia się też krwawienie z dolnego odcinka przewodu pokarmowego, które bywa mylnie przypisywane hemoroidom.

– To bardzo ryzykowne uproszczenie. Każde krwawienie, stwierdzona niedokrwistość czy dodatni wynik testu na krew utajoną w stolcu powinny być wskazaniem do wykonania kolonoskopii, nawet jeśli podejrzewamy jedynie chorobę hemoroidalną – zaznacza specjalista.

W późniejszych stadiach choroby mogą występować naprzemienne zaparcia i biegunki, spo-

wodowane stopniowym zwężaniem jelita przez guz i utrudnionym pasażem treści pokarmowej. Czasami pierwszym objawem nowotworu jest ostra niedrożność przewodu pokarmowego, wymagająca pilnej interwencji chirurgicznej.

Kto znajduje się w grupie największego ryzyka?

Na rozwój raka jelita grubego wpływa wiele czynników. Niektóre z nich, takie jak wiek czy występowanie choroby w rodzinie, pozostają poza kontrolą pacjenta. Istnieją również rzadkie zespoły genetyczne, które znacząco zwiększają ryzyko zachorowania, choć odpowiadają tylko za niewielką część przypadków. U większości chorych nowotwór rozwija się w wyniku mutacji nabywanych stopniowo przez wiele lat.

Ogromne znaczenie ma również styl życia. Do najważniejszych czynników ryzyka należą dieta bogata w czerwone i przetworzone mięso, szczególnie przygotowywane w wysokiej temperaturze, nadwaga i otyłość, brak regularnej aktywności fizycznej, palenie tytoniu oraz nadmierne spożycie alkoholu.

Z kolei dieta obfitująca w błonnik, warzywa, owoce i produkty pełnoziarniste sprzyja prawidłowej pracy jelit.

– Nabłonek jelita grubego intensywnie się odnawia, a dieta bogatoresztkowa wspiera ten proces, w prosty sposób redukując ryzyko rozwoju nowotworu – wyjaśnia chirurg.

Najskuteczniejszym sposobem wykrywania raka jelita grubego pozostaje kolonoskopia, uważana za złoty standard diagnostyki. Pozwala ona dokładnie obejrzeć całą błonę śluzową jelita grubego, a w razie potrzeby usunąć polipy lub pobrać wycinki do badania histopatologicznego. U osób bez obciążeń rodzinnych pierwszą kolonoskopię zaleca się po 50. roku życia, a przy prawidłowym wyniku powtarza co 10 lat. W przypadku dodatniego wywiadu rodzinnego diagnostykę warto rozpocząć wcześniej, zwykle po 40. roku życia.

Badania mogą uzupełniać testy na krew utajoną w stolcu oraz proste badanie palcem przez odbyt.

– Duża część guzów odbytnicy znajduje się w zasięgu palca badającego. To badanie bywa niedoceniane, a może mieć kluczowe znaczenie dla wczesnego rozpoznania – przypomina dr Maciej Kowalewski.

Rak jelita grubego to nowotwór, w którym profilaktyka i wczesna diagnostyka mają bezpośredni wpływ na długość i jakość życia. Kluczowe jest jednak zachowanie czujności i reagowanie nawet na z pozoru mało istotne objawy.

– Najpoważniejszym błędem jest odkładanie badań i próby leczenia się na własną rękę. W tej chorobie czas naprawdę może działać na korzyść pacjenta, jeśli zostanie właściwie wykorzystany – podsumowuje specjalista z Centrum Medycznego SafiMed.

Prywatna opieka zdrowotna przejmie polski rynek

Barbara Wesola
barbara.wesola@polskapress.pl

Prywatna opieka medyczna w Polsce od lat dynamicznie się rozwija, wypełniając lukę pozostawioną przez przeciążony system publiczny.

Rynek prywatnych sieci medycznych w Polsce jest rozdrobniony, ale zdominowany przez kilku dużych operatorów, działających głównie w dużych i średnich miastach. Liderem pozostaje Grupa LUX MED, która w 2025 roku dysponowała około 290 własnymi placówkami medycznymi – przychodniami, punktami diagnostycznymi i szpitalami – oraz rozbudowaną siecią partnerów. Z jej usług korzystają miliony pacjentów w całym kraju.

Drugim istotnym graczem jest Medcover, posiadający własne centra medyczne i szpitale, a także sieć placówek partnerskich. Na rynku obecny jest również Enel-Med, skoncentrowany głównie na dużych aglomeracjach, oraz PZU Zdrowie, które w 2025 roku miało około 130 własnych placówek i współpracowało z ponad 2400 partnerami. Obok nich funkcjonują m.in. Polmed, Scanmed czy CMD, choć ich skala jest wyraźnie mniejsza.

Prywatna opieka medyczna w formie abonamentów to dziś jeden z najpopularniejszych benefitów pracowniczych w Polsce. Według danych branżowych pakiety medyczne oferuje 60-70 proc. firm zatrudniających powyżej 50 pracowników, a w dużych korporacjach – nawet do 90 proc. Jest to najczęściej wybierany benefit pozapłacowy, wyprzedzający m.in. karty sportowe.

Z abonamentów korzystało w ostatnich latach kilka milionów osób, głównie za pośrednictwem pracodawców. Pakiety firmowe są zazwyczaj tańsze i szersze niż indywidualne – dzięki rabatowi hurtowym i negocjacji obejmującym większą liczbę pracowników. Różnice cenowe sięgają często 20-40 proc., a zakres świadczeń bywa bardziej rozbudowany niż w ofertach dla klientów indywidualnych.

Oferta prywatnych sieci medycznych znacząco ewoluowała od prostych pakietów podstawowej opieki na początku lat 2000. do rozbudowanych abonamen-

tów obejmujących diagnostykę, specjalistów, zabiegi i hospitalizację w 2026 roku. Wzrost cen w ostatnich latach był napędzany przede wszystkim inflacją oraz rosnącymi kosztami personelu medycznego.

W 2025 roku opłaty za pakiety medyczne w największych sieciach wzrosły średnio o 8-12 proc., przy czym podwyżki dotyczyły zarówno klientów indywidualnych, jak i ofert firmowych.

W przypadku LUX MED pakiety indywidualne zaczynają się od około 99 zł miesięcznie za wariant podstawowy. Najbardziej rozbudowane pakiety premium wynoszą 899 zł miesięcznie. Abonamenty dla firm są wyceniane indywidualnie i zależą od wielkości przedsiębiorstwa, liczby pracowników oraz zakresu usług.

W Medcoverze jeszcze rok temu ceny pakietów indywidualnych mieściły się w przedziale około 100-160 zł miesięcznie, a w 2026 roku wzrosły do poziomu około 110-180 zł, wraz z rozszerzeniem oferty m.in. o telemedycynę i dodatkowe profile opieki.

Enel-Med oferuje dziś pakiety indywidualne od 83 zł miesięcznie. Ten najtańszy wariant obejmuje m.in. 7 konsultacji specjalistycznych, 18 badań diagnostyki laboratoryjnej oraz 16 zabiegów medycznych. W PZU Zdrowie najniższy pakiet indywidualny kosztuje 88 zł miesięcznie za osobę.

Rozwój prywatnych sieci medycznych jest w dużej mierze odpowiedzią na ograniczoną dostępność świadczeń w systemie publicznym. Dane dotyczące kolejek do specjalistów pokazują, że czas oczekiwania na wizytę w ramach NFZ sięga często kilku miesięcy, a w niektórych specjalizacjach – nawet roku.

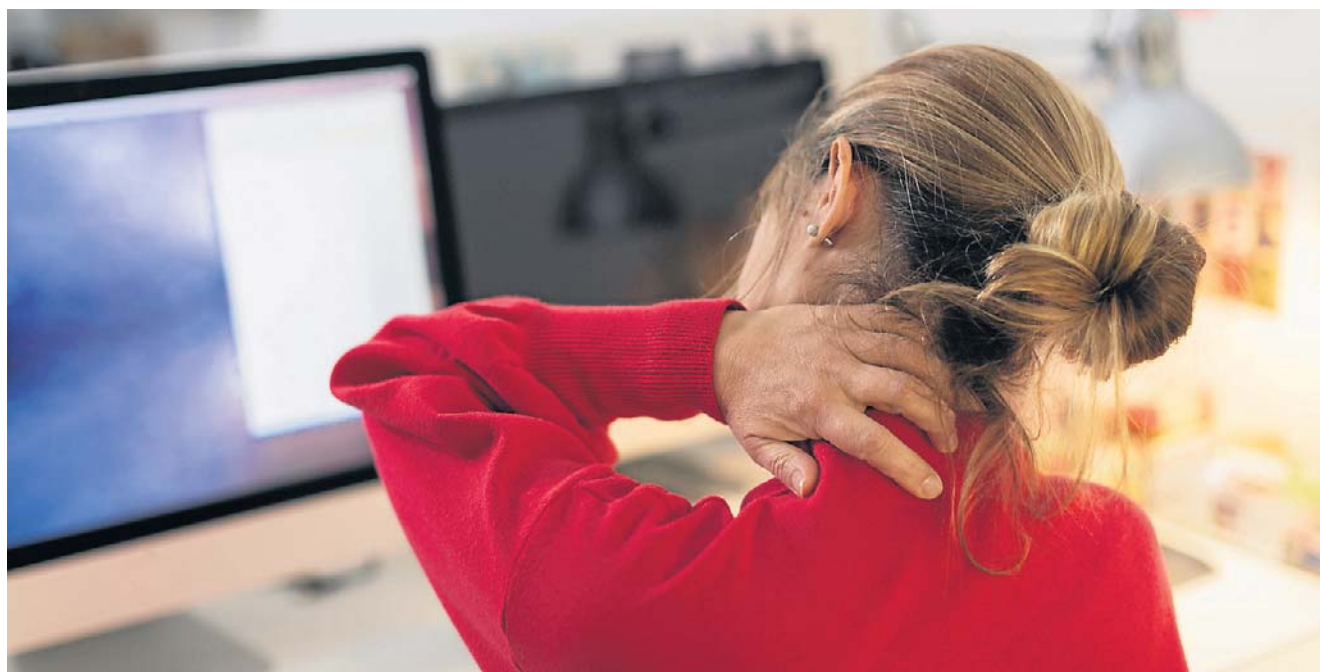
Najczęściej prywatnie wybierane są m.in. stomatologia, endokrynologia, ginekologia, okulistyka, psychiatria oraz diagnostyka obrazowa, taka jak rezonans magnetyczny czy tomografia komputerowa.

Dla wielu pacjentów prywatny abonament stał się nie dodatkim, lecz realną alternatywą dla publicznej opieki zdrowotnej.

Rosnące ceny pokazują jednak, że prywatna medycyna – choć coraz bardziej dostępna – przestaje być rozwiązaniem dostępnym dla każdego. Ceny usług, tak jak w innych sektorach, idą w górę znacznie szybciej niż wynagrodzenia. Wszystko wskazuje jednak na to, że sektor prywatnej ochrony zdrowia nadal będzie się rozwijał, przejmując kolejne obszary opieki, z którymi system publiczny nie jest w stanie sobie poradzić.

Krótsze kolejki, szybszy dostęp do specjalistów i coraz szersza oferta sprawiają, że abonamenty medyczne stały się codziennością

Co szyja mówi o twoim zdrowiu i dlaczego warto o nią lepiej zadbać



Coraz więcej osób cierpi na tzw. tech neck - schorzenie związane z długotrwałym korzystaniem z urządzeń cyfrowych. Dotyka dorosłych, młodzież, a nawet dzieci

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Jeśli czytasz ten artykuł na smartfonie, prawdopodobnie twoja szyja jest lekko pochylona do przodu. Nie jest to ani wada, ani rozproszenie uwagi: to po prostu sposób, w jaki dziś żyjemy.

Pracujemy na siedząco, komunikujemy się pochyleni nad ekranami, relaksujemy się w dokładnej takiej samej pozycji. Problem polega na tym, że ciało nie lubi siedzieć nieruchomo.

W ostatnich latach fizjoterapeuci i badacze coraz częściej zaczęli mówić o „tech neck”, schorzeniu związanym z długotrwałym korzystaniem z urządzeń cyfrowych. Nie jest to moda językowa, a rzeczywistość, która dotyka dorosłych, młodzież, a nawet dzieci. Potwierdzają to nie tylko codzienne doświadczenia, ale także najnowsze badania naukowe, które wykazują wyraźny związek między postawą, siedzącym trybem życia i bólem szyi.

Według Rocco Cavaleri, starszego wykładowcy fizjoterapii, nie chodzi o to, by siedzieć „prosto jak żołnierz”, ale by przerywać statyczne pozycje. Siedzenie przez wiele godzin, nawet przy pozornie prawidłowej postawie, nadal powoduje napięcie. Wstawanie co około pół godziny, nawet na minutę, pozwala ciału się zreorganizować.

W szczególności szyja korzysta z tych mikroruchów znacznie bardziej, niż można sobie wyobrazić.

Pogląd ten podziela również Julia Treleaven, która podkreśla, jak przydatne są częste drobne korekty. Nie ma potrzeby wywracać dnia do góry nogami ani zamieniać biur w prowizoryczną siłownię. Wystarczy pamiętać o wyciągnięciu szyi, lekkim rozchyleniu ramion, zmianie pozycji. To prosty sposób na powiedzenie ciału: „słucham cię”.

Słuchanie sygnałów jest kluczowe. Poonam Mehta zachęca, by nie ignorować pojawienia się napięcia lub dyskomfortu, ponieważ często wtedy ciało prosi o przerwę. Kiedy nie można wstać, nawet zmiana aktywności może coś zmienić. Odwrócenie uwagi od ekranu, wykonanie telefonu, spojrzenie przez okno, powolne poruszanie głową to minimalne, ale skuteczne gesty. Jak przypomina Peter Stubbs, różnorodność ruchu jest często niedocenianą formą profilaktyki.

Badania naukowe również potwierdzają te wskazania. Badanie opublikowane w czasopiśmie Children przez MDPI przeanalizowało zjawisko „tech neck” u dzieci i młodzieży, wykazując, że regularne przerwy, dbałość o postawę i korzystanie z ergonomicznych podpórek są związane ze znacznym zmniejszeniem objawów szyi. Interesujące jest to, że nie mówimy tu

o skomplikowanych rozwiązaniach, ale o codziennych nawykach. Ci, którzy zatrzymują się, zmieniają pozycję, zbliżają ekran do poziomu oczu, doświadczają mniejszego bólu i mniejszego wpływu na jakość życia. Przesłanie to dotyczy również dorosłych, zwłaszcza w czasach, gdy praca i rozrywka odbywają się za pośred-

nictwem tego samego urządzenia.

Wysokość ekranu jest kluczową kwestią. Zbliżenie telefonu lub komputera do oczu, zamiast pochylania szyi w dół, wyraźnie zmniejsza obciążenie szyi. Małe rzeczy, takie jak stojak na laptopa lub prosta winda, pomagają bardziej niż się wydaje. Nawet lekkie przesuwanie monitora w ciągu dnia zmusza szyję do obracania się w naturalny sposób, unikając fiksacji, która usztywnia mięśnie.

Kiedy pojawia się napięcie, ruch powinien być delikatny. Szarpanie szyją lub wymuszanie rozciągania może przynieść chwilową ulgę, ale nie rozwiązuje problemu. Fizjoterapeuci sugerują powolne, kontrolowane mobilizacje, które można również wykonywać w pozycji siedzącej. Szyja lubi płynne ruchy, a nie szarpnięcia. Podążanie za ruchem wraz z oddechem pomaga rozluźnić nie tylko mięśnie, ale także ten element stresu, który często gromadzi się tuż między ramionami i trapezami.

Spaceruj, rób krótkie spacerki, chodź po schodach, ruszaj się nawet wtedy, gdy masz mało czasu. Regularna aktywność fizyczna sprawia, że szyja jest silniejsza i lepiej reaguje. Sen również się liczy: spanie z odpowiednim podparciem i w neutralnej pozycji zmniejsza nocne napięcie, które często nosimy ze sobą po przebudzeniu.

WARTO WIEDZIEĆ

Jak w prosty sposób pomóc swojej szyi?

W ostatecznym rozrachunku dbanie o szyję nie oznacza dodania kolejnego zobowiązania do niekończącej się listy rzeczy do zrobienia. Oznacza to powrót do zamieszkiwania ciała, pamiętając, że nie jesteśmy zaprojektowani do stania nieruchomo przed ekranem. Ogromne znaczenie mają:

- „przerwy dla szyi”
 - przybliżenie ekranu do poziomu oczu
 - regularna aktywność fizyczna.
- Szyja nie prosi o cuda, ale o uwagę. A kiedy zaczynamy mu ją poświęcać, często reaguje znacznie lepiej, niż się spodziewamy.

Rzadka choroba atakuje zwłaszcza zimą. Nie do wiary, co wywołuje reakcję alergiczną

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Nie cierpisz, gdy z zimna drętwieją ci ręce i wargi? Niektórzy mają o wiele gorzej. Osoby cierpiące na uczulenie na zimno mogą doznać obrzęków i wstrząsu anafilaktycznego!

Jak działa ta rzadka choroba, jakie daje objawy, jak ją leczyć? Według prognoz długoterminowych, mrozy będą nam jeszcze towarzyszyć przynajmniej do końca pierwszej dekady lutego 2026. Dzieciaki mają może frajdę na śniegu, ale wiele osób wprost nie znosi zimy i zimna. Niektóre mają wręcz na zimno reakcję alergiczną... dosłownie!

Przed tym uczuleniem najtrudniej uciec zimą

Pokrzywka z zimna to rzadka choroba, która działa jak uczulenie, tylko że wyzwalaczem jest chłód. Kiedy skóra wejdzie w kontakt z zimnym powietrzem, chłodną wodą, schłodzonym napojem czy po prostu dotknie jakiegoś zimnego przedmiotu, jak np. drzwi lodówki, pojawia się na niej zaczerwienienie i swędzące bąble.

W ostrych przypadkach może dojść do obrzęku części ciała, mającej kontakt z zimnem - dłoni, warg, czy języka (grozi uduszeniem!).

Czasem reakcji alergicznej na zimno towarzyszy gorączka i ból stawów. W skrajnych przypadkach może dojść do szoku anafilaktycznego, spadku ciśnienia i omdlenia. W łagodniejszych symptomy uczulenia na zimno powinny ustąpić po mniej więcej 2 godzinach.

Skąd się bierze uczulenie na zimno i jak je wyleczyć?

Mechanizm powstawania pokrzywki z zimna nie jest dokładnie znany, ale lekarze podejrzewają, że przyczyną jest uwalnianie histaminy.

Nie ma skutecznego lekarstwa, ale pacjentom podaje się leki przeciwhistaminowe, czasem też antyleukotrieny. Pewne efekty daje fotochemioterapia, ale najczęściej zaleca się po prostu unikanie wyzwalaczy.

Łatwo powiedzieć! Dla osób cierpiących na pokrzywkę z zimna wyzwalaczem może być chłodny powiew lub łyk schłodzonej wody w upalny dzień. Takie osoby muszą bardzo uważać w czasie spacerów, nie mogą kąpać się w większości jezior, rzek, mórz czy nawet basenów. Zimą często bywają hospitalizowane.

Uważa się, że pokrzywka z zimna występuje najczęściej u dzieci i ustępuje samoczynnie po kilku latach, z reguły krótko po osiągnięciu przez pacjenta 10. roku życia. Zdarza się jednak, że uczulenie na zimno ma podłoże genetyczne - wtedy może utrzymywać się przez dekady, a nawet całe życie.

A czy ty masz uczulenie na zimno? Można to prosto sprawdzić. Przyłóż do skóry kostkę lodu, przytrzymaj przez kilka minut. Jeśli pojawi się pokrzywka, wynik testu jest niestety pozytywny.

Silna reakcja już przy 12 stopniach Celsjusza

Ostatnio o uczuleniu na zimno zrobiło się głośno z powodu reportażu telewizji BBC, w którym przedstawiono historię Amber, brytyjskiej 16-latk cierpiącej właśnie na pokrzywkę z zimna.

Uczulenie wykształciło się u niej późno i jak na razie nie zanika. Zdiagnozowano je w 2023 roku.

Nastolatka powiedziała dziennikarzom, że pokrzywka pojawia się u niej już przy temperaturze ok. 12 st. Celsjusza (na plusie, nie minusie!). Amber musi stale ubierać się na cebulkę i unika wychodzenia z domu, bo wstydzi się widocznej na skórze wysypki.



Pokrzywka z zimna to rzadka choroba, która zmienia zimą w prawdziwy koszmar. Lekarze podejrzewają, że przyczyną jest uwalnianie histaminy

Sezon na pomelo - owoc szczęścia

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

**Trwa sezon na pomelo, warto więc sięgnąć po smaczne i so-
czyste pomelo. Ten egzotyczny
owoc jest bogaty w witami-
nę C, dzięki czemu wspiera od-
porność i opóźnia procesy star-
zenia się organizmu.**

Pomelo (Citrus maxima), inaczej pomarańcza olbrzymia lub chiński grejpfrut, to tropikalna roślina wieloletnia pochodząca z Azji Południowo-Wschodniej. W Chinach pomelo nazywane jest owocem szczęścia. Należy do tej samej rodziny co bardziej znany grejpfrut i jest jego przodkiem, przypomina go również z wyglądu.

Jednak pomelo różni się od grejpfruta wielkością i kolorem, a także smakiem. Pomelo jest od niego większe i ma grubą bladzieloną lub żółtą skórkę i miąższ, podczas gdy skórkę grejpfruta jest pomarańczowa, a jego wnętrze różowe lub lekko czerwone. Pomarańcza olbrzymia jest również słodsza niż grejpfrut.

Dlaczego warto jeść pomelo? Z jego cennych właściwości skorzysta serce, żołądek i sylwetka.

Pomelo jest cennym źródłem witaminy C, której ma najwięcej spośród cytrusów - w 100 g owocu jest jej 61,5 mg, tymczasem w takiej ilości cytryny znajdują się 53 mg. Zawiera także witaminę E i A, witaminy z grupy B, w tym B1, B2, B3, B6, a także składniki mineralne, takie jak wapń, magnez, żelazo, fosfor, potas, cynk. Pomelo jest niskokaloryczne, 100 g ma tylko 38 kcal. Ma również niski indeks glikemiczny, który wynosi 30, co oznacza, że mogą je spożywać osoby chorujące na cukrzycę.

Mimo wielu korzyści zdrowotnych, istnieje także kilka przeciwwskazań do spożywania tego owocu.

Pomelo, tak jak inne owoce cytrusowe, a szczególnie grejpfrut i sok z grejpfruta, może zaburzać, czyli osłabiać lub potęgować działanie leków. Z tego powodu należy spożywać ten owoc co najmniej pół godziny przed lub po zażyciu leków, takich jak antybiotyki, leki na serce, nadciśnienie czy cukrzycę.

Z pomelo powinny zrezygnować także osoby uczulone na owoce cytrusowe oraz mające niskie ciśnienie, ponieważ pomarańcza olbrzymia ma właściwości obniżające ciśnienie krwi.



FOT. NATALIA MALISEVA/GETTYIMAGES.COM

W Chinach pomelo nazywane jest owocem szczęścia. Odmładza, wspomaga odchudzanie i odporność, pracę serca i układu krążenia, trawienie. To źródło witaminy C lepsze niż cytryna

Jeden owoc pomelo zawiera dzienną dawkę witaminy C, która jest silnym przeciwutleniaczem. Oprócz tego w owocu znajdziemy także inne antyoksydanty, takie jak karoten i beta-karoten, alkaloidy, flawonoidy, glikozydy flawonowe oraz rutynę. Karotenoidy i rutyna wspierają układ odpornościowy poprzez tworzenie witaminy A.

Owoc jest bogatym źródłem przeciwutleniaczy, które zwalczają wolne rodniki. Oprócz dużej dawki witaminy C pomelo zawiera również inny cenny antyoksydant, jakim jest likopen (ten sam co w pomidorach). Składnik ten działa przeciwzapalnie, prze-

ciwgrzybiczo, antybakteryjnie i przeciwnowotworowo. Dzięki temu regularne spożywanie pomelo zapobiega uszkodzeniom komórek i opóźnia procesy starzenia się, a także zmniejsza ryzyko rozwoju raka.

Dodatkowo warto wiedzieć, że olejek ze skórki pomelo również jest bogaty w przeciwutleniacze, dzięki czemu może pomóc zadbać o młody wygląd skóry oraz zniwelować przebarwienia. Wygładza, a także wyrównuje kolor skóry stymulując wydzielanie melaniny w skórze.

Zawarty w owocu błonnik i białko zapewniają uczucie syto-

ści na dłużej, co sprawia, że zmniejsza się nasz apetyt. Pomelo jest również niskokaloryczne, więc jedzenie go nie powoduje tycia. Dzięki temu podjadanie pomelo zamiast innych przekąsek sprawia, że przyjmujemy mniej kalorii, a równocześnie jesteśmy najedzeni. Będąc na diecie odchudzającej, możemy więc bez obaw sięgać po ten smaczny i sycący owoc.

Badania wykazują, że pomelo korzystnie wpływa na pracę serca oraz całego układu krwionośnego, zmniejszając ilość cholesterolu i triglicerydów we krwi. Dzięki temu zapobiega rozwojowi miażdżycy, a także zmniejsza ryzyko wystąpienia zawału serca i udaru mózgu. W owocu znajdziemy także sporą ilość potasu, który korzystnie wpływa na pracę mięśni, w tym mięśnia sercowego.

Pomelo pomaga również obniżyć ciśnienie krwi, dzięki czemu ułatwia krążenie krwi i odpowiednie dotlenienie narządów wewnętrznych.

Pomarańcza olbrzymia zapewnia sporą porcję błonnika, który usprawnia trawienie. Dzięki temu przyspiesza perystaltykę jelit i zwiększa objętość stolca, co ułatwia wypróżnianie i zapobiega zaparciom. Błonnik

WARTO WIEDZIEĆ

Persymona też wymiata

Jesienią i zimą, gdy kończy się sezon na nasze rodzime owoce, w sklepach dostępnych jest dużo owoców egzotycznych. Owoc kaki (persymona) należy właśnie do tych, których jeszcze dobrze nie znamy. Surowy owoc kaki jest bogatym źródłem witaminy C (100 g pokrywa 80 proc. dziennego zapotrzebowania), zawiera także spore ilości beta-karotenu (prowitaminy A) oraz manganu. W owocu znajdziemy także duże ilości cukrów głównie fruktozy i glukozy oraz katechiny, kwas betulinowy i likopen (ten sam, który znajduje się w pomidorach). Owoce persymony są dość kaloryczne, 100 g jest ok. 70 kcal. Jeden owoc o wadze 250 g dostarcza więc prawie 200 kcal.

stanowi również pożywkę dla korzystnych bakterii jelitowych. To sprawia, że jedzenie pomelo wpływa korzystnie nie tylko na trawienie i układ pokarmowy, ale też na odporność organizmu, która w dużej mierze zależy od składu mikroflory jelitowej i przewagi „dobrych” bakterii nad patogenami.

DROBNE

Zdrowie

STOMATOLOGIA

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

Usługi

INSTALACYJNE

ELEKTRYK 24h. 600-16-15-17

KOMPUTEROWE

514-042-236. Informatyk z dojazdem.

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI nioski z jajem dowóz
600539790

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.

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

0011473828

*„Pokój Ci wieczny w cichej krainie,
Gdzie ból nie sięga i łza nie płynie”*

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 1 lutego 2026 r. odeszła
kochana Żona, Mama, Teściowa, Babcia i Prababcia

Barbara Reszkowska
lat 85

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
w piątek 6 lutego 2026 r. o godz. 12.00 Mszą Św. żałobną
w kościele pw. Św. M.M. Kolbego na Skarpie.
Po Mszy Św. ceremonia pogrzebowa odbędzie się
na cmentarzu przy ul. Wybickiego w Toruniu.

Pogrążona w smutku Rodzina

0011472686

*„Śmierć stawia nas w obliczu bezsilności,
która nas obezwładnia i zabiera w nieznane”*

Szanownej Pani

Małgorzacie Tkacz

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Mamy
składają
Prezes i Pracownicy Kujawsko-Pomorskich Inwestycji
Medycznych Sp. z o. o.

0011473341

Pani

Marlenie Sikorskiej

wyrazy szczerzego współczucia
z powodu śmierci

Taty
składają
Zarząd Powiatu Toruńskiego
oraz pracownicy Starostwa Powiatowego w Toruniu

0011473175

„Nie umiera Ten, Kto pozostaje w pamięci żywych”

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że dnia 1 lutego 2026 roku
odszedł od nas ukochany Mąż i Tata

Mieczysław Schodowski
lat 90

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się w piątek,
6 lutego 2026 roku o godz. 12.00 Mszą Świętą żałobną,
która zostanie odprawiona w kościele pw. Chrystusa Króla.
Po Mszy Świętej ceremonia pogrzebowa odbędzie się
na Cmentarzu Parafialnym przy ul. Gałczyńskiego
(II brama od ul. Gałczyńskiego).

Pogrążona w smutku
RODZINA
Bus zostanie podstawiony po Mszy Świętej przy kościele.

Już nigdy nie chciałam być połączona dzieckiem z żadnym mężczyzną

Maffashion na Instagramie



Z ŻYCIA GWIAZD

Mateusz Damięcki Nie jest nudny

Popularny aktor z żoną poinformował na Instagramie, że wystawił na WOŚP aukcję, która umożliwi zwycięzcy wspólne wyjście na kolację oraz do teatru. Do postu załączył zdjęcia, na których para zapozowała nago. „Nie jesteśmy tacy nudni, jak mogłoby się wydawać. Licytujcie. Paulina i ja jesteśmy gotowi” – podpisał Damięcki fotografie.

Ewa Chodakowska Regularnie ma okres

Celebrytka zamieściła na Instagramie zdjęcie w bikini i podpis: „Ważę 55 kg, przy wzroście 168 cm. Mam 17% tkanki tłuszczowej. W biodrach 92 cm czystego mięśnia. Nie będę przeproszać. A! Regularnie mam okres i nie mam problemów z hormonami. Moje ciało jest wysportowane, zdrowe i nie jest to „problem do komentowania”.

Julia Wieniawa Może powiedzieć „koniec”

W tym roku wystawiła na licytację na rzecz WOŚP wspólną nocownikę. Za możliwość spędzenia wieczoru na Mazurach w jej towarzystwie trzeba jednak sporo zapłacić. Teraz wkleiła na Instagram wideo z prawnikiem, który doprecyzowuje. - To, że kupujesz nocownikę, nie znaczy, że kupujesz Julkę. Człowieka nie można kupić, bo byłby to handel ludźmi. A tak mówiąc serio, jeżeli w czasie spotkania komuś z was coś się nie spodoba, no to Julia może powiedzieć „koniec” – podkreśla Marcin Kruszewski.



W TELEWIZJI



Sonata TVP Kultura, 20:00

Oparta na faktach opowieść o niedoświadczonym chłopcu, który marzy o grze na fortepianie. Urodzony przedwcześnie Grzegorz Płonka zostaje uznany za autystyka. Wszystko się zmienia, gdy okazuje się, że problemem jest niedosłuch. Za sprawą implantu słuchowego zaczyna poznawać dźwięki i słyszeć muzykę, która staje się jego największą miłością.

Furioza TV Puls, 20:00

Dawid pracuje jako lekarz, gdy w jego życiu pojawia się dawna ukochana. Pracująca w policji Dzika składa mu propozycję – albo zostanie informatorem, albo jego brat trafi do więzienia. Mężczyzna podejmuje się infiltracji zorganizowanej grupy przestępczej.

Doktor Larsen AXN, 21:05

Po urazie mózgu, szefowa oddziału chorób wewnętrznych, dr Amy Larsen, traci pamięć z ostatnich ośmiu lat życia. Walczy o odbudowanie swojego życia i kariery.

Pierwszy strzał TVP 1, 21:10

Will (Hayden Christensen) zabiera rodzinę do domu w rodzinne strony. Podczas polowania bandyci uprowadzają chłopca. Razem z szefem policji (Bruce Willis) Will stara się odnaleźć syna.

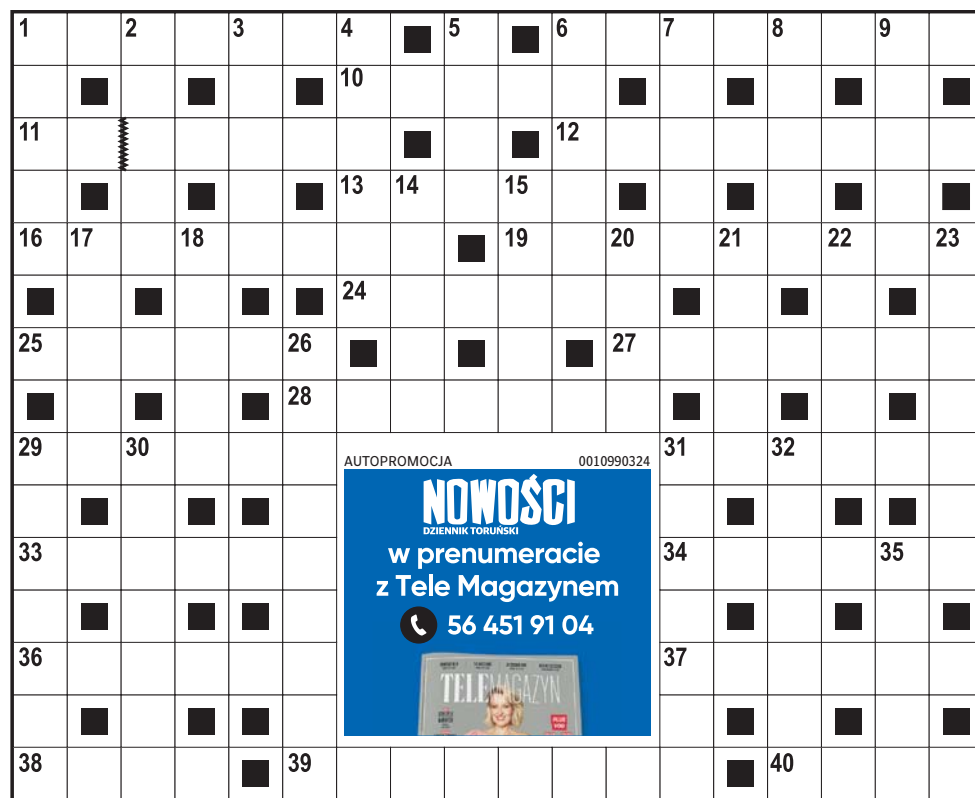
KRZYŻÓWKA NR 18

Poziomo:

- kubański instrument perkusyjny,
- ręczna, długa broń palna,
- jęczmień lub pszenica,
- serialowa rola Eda O'Neill'a,
- szturm na pozycje nieprzyjaciela,
- brak środków do życia,
- ... Opalek z baśni o sierotce Marysi,
- statek o napędzie jądrowym,
- wydany przez dowódcę,
- ubezpieczający oddział wojska,
- najbliższe otoczenie, obszar,
- najdroższa przyprawa kuchenna,
- pojemnik wypełniony borowikami,
- owad koncertujący wieczorami, piew,
- majątek osobisty, dobytek,
- biegłość nabyta przez lata praktyki,
- szelki dla pudelka,
- chuligański wybrzyk, wyskok,
- część przebywanej drogi,
- ... „Bilko”, komedia amerykańska,
- futro ze skórek tchórczy.

Pionowo:

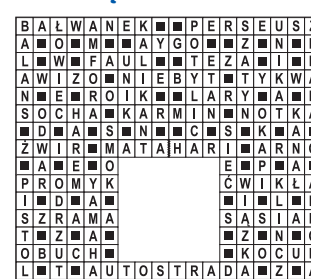
- cichy głos mrućka,
- rysunkowa zagadka z „Rozrywki”,
- największa z antylop, eland,
- zasuwa w kanale kominowym,
- małżeńskie w sypialni,
- imię Dancewicz, aktorki z filmu „Pułkownik Kwiatkowski”,
- miasto w pobliżu Malborka,
- złe przyzwyczajenie, nawyk,
- kraj w Ameryce Południowej z Santiago,
- święty obraz w cerkwi,
- ważny port i stolica Senegalu,
- hazardowa gra w karty,
- plonie w czasie igrzysk,
- alotropowa odmiana tlenu,
- pęta na kończynach skażona,



- miasto w pobliżu Malborka,
- złe przyzwyczajenie, nawyk,
- kraj w Ameryce Południowej z Santiago,
- święty obraz w cerkwi,
- ważny port i stolica Senegalu,
- hazardowa gra w karty,
- plonie w czasie igrzysk,
- alotropowa odmiana tlenu,
- pęta na kończynach skażona,

- model Seata jak wyspa w Balearach,
- staropolski strój, węgierka,
- grecki bóg sztuki lekarskiej,
- regionalna nazwa zarośli,
- nie posiada rodziców,
- ... Polski, miał miejsce w 966 roku,
- piekielne, są szczególnie dolegliwe,
- odporny na wiedzę, ignorant.

ROZWIĄZANIE NR 17



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dzień sprzyja szybkim decyzjom i działaniu. Horoskop dzienny podpowiada, aby uważać na impulsywność w rozmowach z bliskimi.

Ryby (19.02 - 20.03)

Skup się na porządkowaniu drobnych spraw. Horoskop na dziś zapowiada, że spokój oraz konsekwencja przyniosą dobre efekty.

Baran (21.03 - 19.04)

Rozmowy i wiadomości będą kluczowe. Horoskop dzienny na środę wróży, że ktoś może zainspirować Cię do ciekawej zmiany planów.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje grają dziś dużą rolę. Horoskop dzienny to wskazówka, by zadbać o siebie i nie brać cudzych problemów zbyt osobiście.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Masz szansę zabłysnąć w pracy lub w towarzystwie. Horoskop na dziś mówi, że pewność siebie pomoże, ale unikaj przesady.

Rak (22.06 - 22.07)

Dobry dzień na planowanie i analizę. Horoskop dzienny na środę mówi, że detale zrobią różnicę, zwłaszcza w sprawach zawodowych.

Lew (23.07 - 22.08)

Relacje wysuwają się na pierwszy plan. Horoskop dzienny zapowiada, że szczerą rozmową pomoże przywrócić równowagę i spokój.

Panna (23.08 - 22.09)

Intuicja podpowie Ci właściwe kroki. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać sobie, ale nie zdradzać jeszcze wszystkich planów.

Waga (23.09 - 22.10)

Poczuje potrzebę ruchu i zmiany. Horoskop dzienny na środę mówi, że krótka podróż lub nowy pomysł doda Ci energii oraz motywacji.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Obowiązki mogą się spiętrzyć, lecz dasz sobie radę. Horoskop dzienny zapowiada, że dziś systematyczność przyniesie na Twoją korzyść.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Kreatywność i nieszablone myślenie przyniosą ciekawe rozwiązania. Horoskop na dziś stanowczo radzi nie bać się iść pod prąd.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

To dobry dzień na refleksję i odpoczynek. Horoskop dzienny na środę radzi wsłuchać się w potrzeby serca i zwolnić tempo.

Transferowe szaleństwo w Europie z Polską w tle

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W odróżnieniu od naszego podwórka, w europejskich ligach TOP 5 zimowe okno transferowe dobiegło właśnie końca. Jakie ruchy były najbardziej spektakularne?

Najwięcej za jednego zawodnika zapłacił angielski Manchester City. Ekipę „The Citizens” wzmocnił 26-letni napastnik Antoine Semenyo, przechodząc z AFC Bournemouth za oszałamiające 72 mln euro. Co ciekawe, w Anglii drugi najwyższy transfer przeprowadziło Crystal Palace, czyli potencjalny rywal polskich klubów w fazie pucharowej Ligi Konferencji. Do ekipy zdobywcy Pucharu Anglii za niemal 50 mln euro trafił norweski napastnik Jorgen Strand Larsen.

Lookman za Gallaghery

W Hiszpanii transferowe show skradło Atletico Madryt. Popularni „Los Colchoneros” najpierw za 40 mln euro sprzedali Conora Gallaghera do Tottenhamu Hotspur, a później za 35 mln euro pozyskali Ademola Lookmana z Atalanty Bergamo. Z racji bardzo restrykcyjnych obostrzeń finansowych w La Liga, Real Madryt i FC Barcelona stroniły od wysokich kwot. Do Dumy Katalonii wrócił Joao Cancelo, a na wypożyczenie powędrował Marc-Andre ter Stegen.

Szymański w TOP 10

We Francji w TOP 10 najdroższych transferów znalazł się reprezentant Polski. Sebastian Szymański został ściągnięty do Stade Rennes z tureckiego Fenerbahce Stambuł, a finalna kwota transferu to około



FOT. EPA/PAP

Najdroższym transferem zimowego okna było przejście Antoine'a Semenyo z Crystal Palace do Manchesteru City

9,5 mln euro. We Włoszech najdroższy okazał się 25-letni napastnik Lorenzo Lucca, który został wykupiony przez SSC Napoli z Udinese Calcio za 26 mln euro. Co ciekawe, Włoch w tym samym oknie transferowym został wypożyczony do angielskiego Nottingham Forest.

Co w niemieckiej Bundeslidze. Otóż zaledwie jeden transfer przekroczył kwotę 10 mln euro. Jego bohaterem został 20-letni francuski napastnik Abdoul Kone, który został sprowadzony przez RB Lipsk za 17,5 mln euro ze Stade Reims. W tym przypadku również postanowiono wypożyczyć mło-

dego snajpera, ale do klubu, z którego został kupiony.

Oslabienia Ekstraklasy

Tej zimy, również podczas poniedziałkowego Deadline Day (ostatni dzień transferów w topowych ligach), nie brakowało ruchów z naszej PKO Ekstraklasy. W naszej lidze zarabia się już dobrze (Lech, Legia, Raków) albo wręcz bardzo dobrze (Widzew). Są nowoczesne stadiony, jest duża publika i kilka drużyn regularnie występujących w Lidze Konferencji. Dla piłkarzy z ponadprzeciętnym talentem to jednak liga wyłącznie przystankowa: wyróżnia się i odchodzą. Czasami wy-

starczy nawet jedna udana runda.

Kto kogo stracił tym razem? Jedną z historii nadaje się wręcz na dokument na Netfliksie. Oto bowiem reprezentant Wysp Owczych, 25-letni Andrias Edmondsson, przeszedł drogę od drugoligowej Chojniczanki Chojnice, przez Wisłę Płock, z którą wywalczył awans do Ekstraklasy i pozycję lidera po jesieni, aż po wysniony transfer za 2,5 mln euro do Hellasu Werona, występującego w Serie A. Zagra w niej, naturalnie, jako pierwszy Farerczyk w historii. - Żal się rozstawać, ale taka jest piłka. Mówiąc sobie do zobaczenia, uroniliśmy obydwaj łezkę - wyznał prezes Nafciarzy, Piotr Sadczuk.

Najdroższy Pietuszewski

Transferów do Italii było więcej. Dość niespodziewanie 19-letni Adrian Przyborek zamienił Pogoń Szczecin na Lazio Rzym za kwotę 4,5 mln euro, która wzrosła do 7 mln za bonusy. Niezwykle interes zrobiła też Cracovia, sprzedając do Pisy po rundzie Filipa Stojilkovicia. Za bramkostrzelnego Szwajcara otrzymała 3 mln euro, uprzednio wydając 300 tys.

Naturalnie najgłośniejszą transakcją okazała się wcześniejsza sprzedaż Oskara Pietuszewskiego z Jagiellonii Białystok do FC Porto (za około 10 mln euro). Tej zimy ważnych piłkarzy stracili też Górnik Zabrze (Ousmane Sow za 3 mln euro do Broendby) czy Raków Częstochowa (Peter Barath za 2 mln euro do Sigmę Olomuniec). Do skutku nie doszedł za to transfer Steve'a Kapuadiego z Legii Warszawa do Cremonese, chociaż uczestnik Pucharu Narodów Afryki nawet popatygował się przedwczoraj do Włoch. ©©

Aleksandra Mirosław ogłosiła zakończenie kariery sportowej w 2026

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

WSPINACZKA NA CZAS. Aleksandra Mirosław, mistrzyni olimpijska, trzykrotna mistrzyni świata i rekordzistka globu we wspinaczce na czas, ogłosiła, że po sezonie 2026 zakończy karierę.

Aleksandra Mirosław o swojej decyzji poinformowała w internecie w dniu swoich 32. urodzin.

„Od dłuższego czasu wiedziałam, jak chciałabym się pożegnać ze światem sportu w tej roli. Na szczycie. Na swoich warunkach. W swój sposób. I teraz, jak skończyłam 32 lata, ten dzień nadszedł. Chciałabym wam powiedzieć, że sezon 2026 będzie moim ostatnim sezonem startowym” - napisała mistrzyni olimpijska i świata na Instagramie.

Pochodząca z Lublina zawodniczka poinformowała, że ostatnimi imprezami w jej zawodowej karierze będzie tegoroczny Puchar Świata oraz mi-

strzostwa Europy. Z polskimi kibicami będzie mogła się pożegnać w dniach 3-5 lipca podczas zawodów PŚ w Krakowie.

„Tylko kilka ostatnich startów i ten rozdział dobiegnie końca. Sport zawsze pozostanie ważną częścią mnie, chociaż moja rola będzie się stopniowo zmieniać. To ogłoszenie jest głównie dla was - dla fanów, którzy byli ze mną przez te wszystkie lata. Chciałabym was zaprosić, byście dołączyli do mnie w tych ostatnich miesiącach i szczególnie w Krakowie, gdzie wystąpię w Pucharze Świata po raz ostatni” - napisała Mirosław.

W mediach społecznościowych do ogłoszenia mistrzyni olimpijskiej krótko odniósł się jej trener - a prywatnie mąż - Mateusz Mirosław. Udostępnił post żony z dopiskiem „one last ride” (ostatnia przejażdżka - przyp. red.).

32-letnia zawodniczka nie doprecyzowała, czym zajmie się po zakończeniu sportowej kariery.

©©



FOT. WOJCIECH MATYSK

Aleksandra Mirosław ogłosiła na Instagramie, że rok 2026 będzie jej ostatnim w karierze zawodniczej

Zimowe igrzyska jeszcze się nie zaczęły, a już jest pierwszy skandal

Jacek Kmiecik
redakcja@polskapress.pl

IGRZYSKA OLIMPIJSKIE. Zimowe igrzyska w Mediolanie i Cortinie d' Ampezzo rozpoczynają się za trzy dni, w piątek, 6 lutego, a już mamy pierwszy skandal: na dopingu przyłapano biathlonistkę.

Biathlonistka gospodarzy Rebecca Passler uzyskała pozytywny wynik testu antydopingowego jako pierwsza wśród sportowców mających uczestniczyć w igrzyskach. Informa-

cja ta została już potwierdzona przez Włoską Agencję Antydopingową. U 24-letniej Włoszki wykryto letrozol.

Letrozol to substancja stosowana w terapii onkologicznej, ale także w redukcji poziomu estrogenów. Stosuje się też tę substancję w... hormonalnym leczeniu raka piersi, ale u kobiet po menopauzie.

Passler to 8-krotna medalistka mistrzostw świata juniorów w latach 2020-2022. W Pucharze Świata nie miała sukcesów, choć w Oberhofie zajęła 10. miejsce. W obecnym sezo-

nie Pucharu Świata zajmuje 33. miejsce w klasyfikacji generalnej. Zdobyła dwa brązowe medale w sztafetach na etapach Pucharu Świata.

Passler miała marzenia o starcie na igrzyskach i zdobycie medalu tak jak jej tata - Johann Passler. To właśnie on jest legendą włoskiego biathlonu, bo był pierwszym włoskim medalistą olimpijskim w historii: zdobył brązowy medal w Calgary w 1988 roku.

Według materiałów komitetu organizacyjnego Zimowych Igrzysk Olimpijskich

w Mediolanie i Cortinie dziennikarze mogą posiadać żywność wyłącznie w rozsądnych ilościach i wyłącznie na własny użytek. Istnieją jednak pewne wyjątki. Dotyczą one specjalnej żywności dla niemowląt, mleka i produktów niezbędnych ze względów medycznych.

Dokumenty szczegółowo określają zasady dotyczące alkoholu. W centrum prasowym dozwolone są wszystkie rodzaje napojów alkoholowych, ale ich ilość jest ściśle ograniczona: „W pomieszczeniach dozwolone jest spożywanie

wszelkiego rodzaju napojów alkoholowych, ale nie więcej niż 1 litr na osobę”.

Jednak w innych strefach olimpijskich obowiązują surowsze ograniczenia. Wnoszenie napojów alkoholowych na teren wioski olimpijskiej jest całkowicie zabronione niezależnie od statusu akredytacji.

„Przedstawiciele mediów mogą wnieść do centrum prasowego rozsądną ilość jedzenia wyłącznie do osobistego spożycia” - czytamy w materiałach komitetu organizacyjnego ZIO 2026. - „Wyjątki obejmują spe-

cialną żywność dla niemowląt i mleko, a także ze względów medycznych. W budynku dozwolone są wszelkiego rodzaju napoje alkoholowe, ale nie więcej niż 1 litr na osobę”.

Komitet organizacyjny zakazał wnoszenia frisbee i wuwuzeli na obiekty olimpijskie. Na terenie zawodów, w centrum medialnym oraz w wiosce olimpijskiej zabrania się korzystania z rowerów, hulajnóg, rolek, żyropodów i desek latających. Nie wolno również używać składanych krzeseł, mat i namiotów. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

Dziewięć medali zdobyli
na ergometrachKazimierz Fiut
sport@polskapress.pl**WIOŚLARSTWO. Reprezentanci Kujawi i Pomorza dobrze spalisz się podczas mistrzostw Polski we Wrocławiu.**

Na ergometrach wywalczyli dziewięć medali, w trzy złote.

Do rywalizacji przystąpili wszyscy kandydaci do kadr narodowych i osad reprezentacyjnych. Na dystansie 2000 m wiosłowali także Mateusz Biskup i Mirosław Ziętarski, ubiegłorocznymi mistrzowie Europy i świata w dwójce podwójnej. Ziętarski (AZS UMK Toruń) zajął 4. miejsce ustępując Piotrowi Płomińskiemu, Michałowi Rańdzie oraz Michałowi Szpakowskiemu, triumfatorowi sprzed roku. Na 7. pozycji zameldował się Mateusz Wilangowski (Wisła Grudziądz), a na 9. ukończył bieg Biskup z Lotto Bydgoszcz. 11. był Fabian Barański z WTW Włocławek, brązowy medalista olimpijski z Paryża w czwórce podwójnej, który nadal jednak nie zamierza wracać do kadry.

- Może coś się zmieni w przyszłym roku - stwierdził tajemniczo Fabian.

Na 5. miejscu uplasowała się Zuzanna Madaj (Lotto Bydgoszcz), natomiast 9. była Kinga Stałęga (AZS UMK). Z kolei w wadze lekkiej brąz przypadł toruniance Amelii Pawłowskiej.

W grupach młodzieżowych sukces zanotował Ilia Mykhalchuk z UKS Bekawianka, który w kategorii juniorów sięgnął pod tytuł mistrzowski. Ponadto złoty medal zdobył wiosłarz z niepełnosprawnościami ruchowymi, w kategorii PR1 (same ręce) 15-letni Adrian Sępiński oraz w kategorii masters Andrzej Urbański (obaj Lotto Bydgoszcz). Adrian, pochodzący z Inowrocławia, wygrał z doskonałym czasem 7.47,5 - to najlepszy wynik w Polsce.

Pozostali medaliści z regionu: juniorzy młodzi - srebrny Wiktor Słoma (AZS UMK), mastersi - srebrny - Wiktoria Łukasiewicz (Lotto Bydgoszcz), brązowy - Jacek Pomianowski (Zawisza), niepełnosprawni: kategoria PR3 VI (schorzenie narządu wzroku) - srebrny - Klaudia Dembińska, brązowy - Karolina Rzepa (obie Lotto-Bydgoszcz).

W punktacji klubowej zwyciężył AZS Wratislavia - 86 pkt. przed AZS UMK Toruń - 83 i Lotto Bydgoszcz - 71.

Sroga zemsta liderów
w rewanżu w ToruniuJoachim Przybył
joachim.przybyl@polskapress.pl**KOSZYKÓWKA. Energa Toruń tym razem nie zaskoczyła lidera z Gorzowa. „Katarzynki” rozegrały jeden z gorszych meczów w sezonie i przegrały różnicą aż 43 punktów.****ENERGA TORUŃ - ENEA GORZÓW 49:92 (16:21, 16:23, 6:22, 11:21)**

Energa: Johnson 18 (1), Batura 4, Stefarczyk 3, Preihs 3 (1), Kapinga Maweja 0 oraz Sagerer 10 (2), Tarkovicova 8 (2), Grządziel 2, Śmiełek 1, Ustowska 0, Podkańska 0, Weber 0
Enea: Hurt 25, Gertchen 9 (3), Mikulasikova 8, Stasiak 3 (1), Szymkiewicz 1 oraz Owusu 18 (2), Osborne 16 (2), Telenga 6, Lebiecka 6, Kuczyńska 0, Kłoska 0, Steblecka 0

Pod koniec listopada Energa wygrała w Gorzowie 72:67. To była jedyna w tym sezonie domowa porażka gorzowianek, jedna z trzech w całym sezonie. Na re-

wanż do Torunia najlepszy zespół Orlen Basket Ligi Kobiet przyjechał z wielką motywacją.

A gospodynie miały od początku duże problemy z budowaniem akcji, w 1. kwarcie trafiły jedynie 6 z 15 rzutów z gry, miały też 5 strat, zdecydowanie za dużo jak na 20 minut gry. W gronie rywalków świetna była Courtney Hurt, która w pierwszej połowie miała 8/9 z gry.

Po pierwszej połowie był jeszcze cień nadziei na emocje, bo lider tabeli prowadził 12 pkt. Emocje szybko się jednak skończyły, bo gorzowianki zagrały jeszcze lepiej. W 3. kwarcie gospodynie miały zaledwie 2/11 z gry i aż sześć strat. Z kolei gorzowianki trafiały wciąż jak z nuty i w 28. minucie było 64:34.

W kolejnym meczu, w sobotę 7 lutego, Energa zagra na wyjeździe z ostatnim w tabeli beniaminkiem z Jeleniej Góry.

SIATKÓWKA

Zmiana trenera w Metalkasie Pałacu Bydgoszcz

Martino Volpini (na zdjęciu) nie jest już trenerem bydgoskiej drużyny. Klub poinformował w specjalnym komunikacie, że umowa została rozwiązana za porozumieniem stron. Zespół do końca sezonu poprowadzi Dominik Żukowski, który do tej pory był asystentem włoskiego szkoleniowca. Volpini prowadził Pałac od 30 stycznia 2024 roku. Aktualnie bydgoski zespół zajmuje siódmą lokatę z dorobkiem 18 punktów.



FOT. DARIUSZ BŁOCH

LEKKA ATLETYKA

Zapisy do niedzieli

Tylko do niedzieli można zapewnić sobie start w Halowych Mistrzostwach Europy Masters EMACI Toruń 2026. Zgłaszać się można za pośrednictwem strony internetowej www.emaci2026.com.

KRÓTKO



FOT. PRG

KOSZYKÓWKA

Akademicy z Torunia wiceliderami

16-5, taki jest bilans AZS UMK Transbruk Toruń po wygraniu zaległego meczu II ligi z TKM Włocławek 98:89. Najwięcej punktów zdobyli: Maciej Kenig 23, Aleksander Griszczuk 22, Arkadiusz Kobus 17 - Kacper Pobjan 21, Olgierd Kubiak i Jose Luis Sanchez Romerio po 19. Wyniki innych spotkań: Spójnia II Stargard - Energa Elbląg 88:102, MKK Gniezno - Pogoń Mogilno 112:76 (najsukcesniejsi w pokonanej ekipie: Jakub Ulczyński 24, Damian Szczepanik 14, Przemysław Tradecki 10), Kamte Basket 2010 Kruszwica - Sokół Międzychód 91:68 (Krystian Rośński 23, Antoni Gawarecki 18, Piotr Robak 16), TKM Włocławek - Tarnovia Tarnowo Podgórne 75:91. W tabeli prowadzi Tarnovia z 38 punktami przed AZS UMK 37, MKK, Treflem po 35, Sokołem 34. (szcz)

TENIS STOŁOWY

Zagrali kadeci

Wiktoria Nowak (LUKS Chełmno) i Oliwier Jędrzejewski (Olimpia Grudziądz) zwyciężyli w trzecim wojewódzkim turnieju klasyfikacyjnym kadetów, czyli urodzonych w latach 2011-2013. Oboje będą reprezentować nasz region w imprezie z cyklu Grand Prix Polski. (szcz)

LOTTO
PONIEDZIAŁEK, 202

Multi Multi, godz. 22.00
8, 12, 15, 16, [17], 21, 24, 29, 35, 37, 41, 43, 45, 52, 53, 64, 66, 73, 76, 77

Kaskada, godz. 22.00

1, 3, 5, 6, 7, 9, 11, 15, 20, 21, 22, 24

Mini Lotto

3, 9, 20, 26, 36

Ekstra Pensja

3, 12, 23, 32, 35 - 1

Ekstra Premia

15, 17, 21, 28, 35 - 4

WTOREK, 3.02**Multi Multi, godz. 14.00**

6, 7, 9, 10, 12, 16, 24, 26, 31, 32, 35, 38, [41], 43, 44, 48, 58, 66, 74, 76

Kaskada, godz. 14.00

1, 2, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 17, 18, 19

Zima nie odpuszcza.
Zespoły mają problem

FOT. AGNIESZKA BIELECKA

Piłkarze Elany Toruń mogą trenować i grać sparingi w miarę komfortowych warunkach

Dariusz Knopik

dariusz.knopik@polskapress.pl

PIŁKANOŻNA. Coraz bliżej start rundy wiosennej w Betclie 2. Lidze oraz Betclie 3. Lidze. Nie wszystko przebiega tak jak zaplanowano w klubach.

Wszystko przez atak zimy, która nie odpuszcza już od wielu dni. Nawet mecze w PKO BP Ekstraklasie, gdzie infrastruktura jest na o wiele wyższym poziomie, trzeba było odwoływać mecze.

Mroz powoduje, że boiska, nawet te ze sztuczną nawierzchnią, są często oblodzone i nie nadają się do użytku lub trzeba włożyć mnóstwo środków, żeby doprowadzić je do stanu używalności. Innym problemem jest stan zdrowia zawodników i trenerów. Zajęcia przy kilkunastostopniowym mrozie są wyzwaniem dla organizmów. Także rozgrywanie sparingów jest kłopotliwe.

Drugoligowa Olimpia Grudziądz zmagając się z problemem z boiskiem i jeździ na treningi do Torunia pod balon. Zdrowotnie w ekipie biało-zielonych jest całkiem dobrze.

Z kolei w trzecioligowym Zawiszy Bydgoszcz główny problem to infekcje piłkarzy.

- Były dni, że wypadało dwóch trzech zawodników, potem wracali, ale inni byli przeziębieni, teraz jest już dobrze - mówi trener Adrian Stawski.

Szkoleniowiec niebiesko-czarnych chwali pracowników Bydgoskiego Centrum Sportu, którzy przygotowują boisko ze sztuczną trawą, by zespół mógł normalnie trenować. Trener Stawski wyjaśnia, że zanim piłkarze udadzą się na trening są przeprowadzane odpowiednie zajęcia, by przygotować mięśnie do zimna i zwiększonego wysiłku. Prowadzona jest też odpowiednia praca mentalna w tym kierunku.

- Mamy o tyle dobrze w porównaniu z innymi, że w Toruniu jest boisko pod balonem, na którym trenujemy - mówi Rafał Więckowski, trener Elany. - Duże podziękowania dla naszego zarządu, że znalazł pieniądze, by wynająć nam boisko na treningi. Inni się męczą, a my skupiamy się tylko na pracy. Mamy chyba małą przewagę nad innymi rywalami. Jeśli chodzi o zdrowie piłkarzy jest z tym dobrze - dodaje.

Problemem z boiskiem nie mają też w Świeciu. Krzysztof Urtnowski, trener Wdy, mówi, że ekipa nie odpuściła żadnego treningu.

- Trochę modyfikujemy zajęcia - tłumaczy. - Łączymy trening w siłowni z wyjściem na boisko. Jeśli chodzi o zdrowie zawodników, to radzimy sobie całkiem nieźle. Nie doszedł do skutku sparing z Chemikiem Bydgoszcz, ale w zamian rozegraliśmy grę wewnętrzzną - dodaje.

Arkadiusz Bator, trener Thuchowii, musiał elastycznie podejść do problemu. Zmienił plan treningów. Zmniejszył liczbę treningów na boisku, a dodał zajęć w hali i w siłowni. Na wszystkie problemy szkoleniowiec reaguje na bieżąco. W tym tygodniu dodał jeden sparing. W czwartek ekipa z Thuchowa uda się do Warszawy na sparing z Bronią Radom, a dwa dni później zagra na wyjeździe z Sokołem Aleksandrów Łódzki. Szkoleniowiec mówi, że borykał się też z problemami zdrowotnymi, bo co jakiś czas część piłkarzy przechodziło różne infekcje, ale teraz ma do dyspozycji całą ekipę.

Olimpia rundę wiosenną rozpocznie 22 lutego wyjazdem z Podhalem Nowy Targ. Z kolei pierwsza wiosenna kolejka w Betclie 3. Lidze zaplanowana jest na weekend 27 luty - 1 marca. ©©