DZIŚ STRONA ZDROWIA
SYNDROM SMS-OWEJ SZYI
GROZI OSTRYM BÓLEM, ZWYRODNIENIEM I DYSKOPATIĄ – Str. 10-12

Nr ISSN 0137-9259
Nr indeksu 350370

www.nowosci.com.pl

Nr 191 (17085) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

NOWOŚCI
DZIENNIK TORUŃSKI

59 lat

Środa, 19.08.2026

Dlaczego u weterynarza jest tak drogo? Za co płacimy?
Właściciele zwierząt przyznają, że koszty utrzymania psa bądź kota coraz częściej przekraczają ich możliwości finansowe – **Str. 6**

Szefowa resortu zdrowia mówi o apolityczności ochrony zdrowia
W systemie najważniejszy powinien być zawsze pacjent – **Str. 2**

Relaks
Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Proces

Kradzież cennych monet z muzeum. Czy kustosz zostanie ukarany?

Minęły już trzy lata od startu procesu za kradzież 361 zabytkowych monet z Muzeum Okręgowego w Toruniu. Finału nie widać
– **Str. 5**

Wypadek

Pijany obudził się na torach bez stopy. Co się stało?

31-letni mężczyzna przeleżał przy torach w Brzozie pod Toruniem 12 godzin z uciętą stopą. Który pociąg go przejechał?
– **Str. 3**

Rozpoczął się czas na szkolne zakupy. Ile kosztuje wyprawka?
Sprawdzamy, jakie ceny przyborów są w sklepach – **Str. 4**

Gdzie można pojechać z Torunia?
Praga, Paryż, Wiedeń i Budapeszt to tylko niektóre kierunki, gdzie można dotrzeć autobusem bądź pociągiem z Torunia – **Str. 4**

FOT. JACEK SMARZ

Ubezpieczenia

Sypią się kary za brak OC na samochód. Ile wynoszą? Nawet ponad 7 tys. zł

Małgorzata Oberlan

Nie ma zmiłuj - Ubezpieczeniowy Fundusz Gwarancyjny intensywnie ściga kierowców, którzy nie opłacili OC. Wystarczy jeden dzień spóźnienia, by dostać w tym roku 1920 zł kary. Pani Aneta spod Torunia właśnie dostała aż 7300 zł kary.

Mieszkanka gminy pod Toruniem nie kryje, że jest załamana. Prowadzi drobną działalność gospodarczą, ma busa. Polisę OC opłaciła z 4-dniowym opóźnieniem. Dlaczego? Tak się złożyło w wirze życiowych spraw. Nie sądziła, że konsekwencje będą tak bolesne.

- Dokładnie 7 tysięcy 300 złotych. Taką karę nałożył na mnie Ubezpieczeniowy Fundusz Gwarancyjny - żali się kobieta. Wysokością kary jest zszokowana.

Tylko w tej gminie pod Toruniem listonosz rozniósł w ostatnich dniach cały plik takiej korespondencji z UFG do mieszkańców.

„Widać, że ścigają na maksa teraz. Pewnie łatają dziury w budżecie państwa" - komentują ludzie.

Kara za brak OC w 2026 roku wynosi od 1 tys. 920 zł do 9 tys. 610 zł (w przypadku samochodu osobowego). Znacznie więcej, bo nawet do 14 tys. 420 zł za brak polisy muszą zapłacić właściciele aut ciężarowych. Ostateczna wysokość kary zależy od rodzaju pojazdu i długości przerwy w ubezpieczeniu.

Kara za brak OC jest co roku aktualizowana i zależy od wysokości płacy minimalnej (w br. wynosi ona 4 tys. 806 zł brutto). Co do zasady, kara dla samochodów osobowych wynosi dwukrotność minimalnego wynagrodzenia, dla motocykli i innych pojazdów kara jest niższa i odpowiada 1/3 płacy minimalnej, ale już dla samochodów ciężarowych, ciągników samochodowych i autobusów przewidziano najwyższą stawkę - trzykrotność płacy minimalnej.

UFG rozróżnia trzy przedziały czasowe: do 3 dni, od 4 do 14 dni oraz powyżej 14 dni, a każdemu z nich przypisana jest inna część pełnej opłaty karnej.

Dla UFG nie ma zmiłuj - wystarczy jeden dzień bez opłaconego ubezpieczenia samochodu i już można dostać karę. A ponieważ Fundusz z roku na rok coraz skuteczniej wyłuskuje takie przypadki - i takie kary się zdarzają. ©℗
– **Str. 3**

Zakupy

Dzień targowy na toruńskim rynku

FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

Michał Fudali

Popularny rynek przy Szosie Chełmińskiej w Toruniu to miejsce, w którym można kupić świeże owoce i warzywa. Od lat przyciąga mieszkańców, którzy chcą nabyć lokalne produkty od „gospodarza". Popularnością cieszą się zwłaszcza sezonowe owoce i warzywa.

Nie inaczej było we wtorek. To obok piątku tradycyjny dzień targowy. Na straganach można było kupić dorodne kalafiory w cenie od 5 złotych, brokuły za 6-8 złotych. Modra kapusta za 4 złote za kg, biała kapusta 7 zł za kg. Ogórki gruntowe oferowano w cenie od 1 do 8 złotych za kg. Amatorzy pomidorów mogli nabyć warzywa od 3 zł za kg. ©℗

eprasa.pl b302e0dfc0

POLECAMY

JUTRO: Jakie warunki trzeba spełnić, by otrzymać świadczenie honorowe z ZUS lub KRUS

19.08.2026
Środa

Dziś imieniny: Juliana, Juliusza, Ludwika
Telefon alarmowy: 112

NOWOŚCI

Redaktor naczelna
Alicja Polewska
Z-cy redaktor naczelnej
Justyna Wojciechowska-Narloch
Lucyna Talaśka-Klich
Jakub Stykowski
Wydawca dnia
Justyna Wojciechowska-Narloch

www.nowosci.com.pl

Polska Press
Makroregion Wielkopolska
Kujawsko-Pomorskie
Redakcja ul. Grudziądzka 46-48,
87-100 Toruń, tel. 56 611 81 33
redakcja@nowosci.com.pl
Prezes Makroregionu
Marek Ciesielski
Dyrektor reklamy
Agnieszka Perlińska
Dyrektor marketingu
Katarzyna Jabłońska
Druk
Polska Press Oddział Poligrafia,
85-438 Bydgoszcz,
ul. Grunwaldzka 229

POLSKA PRESS GRUPA

Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
p.o. Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Elżbieta Żuraw
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG
Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

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

Jakub Guder
„Dogrywka"

Super mecz, super obciach. Granica jest cienka

Szef redakcji sportowej

Super mecz był naprawdę super. Zgadzało się tam prawie wszystko. Zwłaszcza finansowo. Bilety, najtańsze po 400 zł, rozeszły się właściwie wszystkie. Na reklamowych bandach mocne marki: Adidas, Emirates, Drutex. Transmisja na żywo w telewizji, strefa kibica, w której niczego nie brakowało. Mnóstwo fanów Manchesteru United, mniej kibiców Milanu. Między nimi od czasu do czasu przemknął ktoś w koszulce Śląska Wrocław. Nikt nikomu nie wadził. Do tego lał się złoty trunek, a kibice United zaprezentowali nam kilka przyśpiewek wprost z Premier League. Przed meczem, bo już na stadionie był piknik zamiast dopingu - tu zdecydowanie wygrywa nasza Ekstraklasa. Wielka piłka, prawdziwy futbolowy klimat. Podobało mi się. Organizatorzy też chyba są zadowoleni z zysków.

Zadowoleni byli też ci, którzy chcieli się ogrzać przy gwiazdach futbolu, zrobić selfie, wrzucić na Instagram. Nie musieli wcale znać się na piłce. Iluż influencerów dostało akredytacje! Ilu miejskich urzędników kręciło się, by tylko uścisnąć dłoń Luce Modriciowi! Bylibyście zdziwieni, gdybyście zobaczyli te znane twarze.

Dla grupy internetowych twórców zorganizowano przed meczem specjalną wycieczkę po stadionie. Wśród nich była m.in. Marysia Jeleniewska, którą na Tik Toku obserwuje ponad 13 mln ludzi. „Żeby nie było - to nie jest mój pierwszy mecz piłki nożnej! Czy wiem, co to spalony? Tak, ale wolałabym nie tłumaczyć, bo jeszcze się pogubię" - mówi Marysia w krótkim wideo o olbrzymim zasięgu, a na końcu prosi Modricia z Milanu o autograf na koszulce... Manchesteru. I jak widać - niekiedy Super Mecz niewiele dzieliło od super obciachu.

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Nowości Dziennik Toruński"

tel. 56 451 91 04
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.nowosci.com.pl

POGODA

dziś
21°C/11°C

jutro
24°C/13°C

ROZMOWA

Minister Zdrowia: nic się nie zmieniło. Zdrowie pozostaje poza wpływami polityki

Mira Suchodolska (PAP)

Premier kilkukrotnie podkreślał nasze ustalenia z pierwszej rozmowy. Czyli, że chcę, żeby to było apolityczne ministerstwo, a także mieć możliwość rozmawiania o rozwiązaniach dla pacjentów również z otoczeniem prezydenta. To nam się udaje – mówi minister zdrowia Jolanta Sobierańska-Grenda.

FOT.: GOV.PL

Jolanta Sobierańska-Grenda: mamy kadry, które pracują za mniej niż 240 złotych.

Rozmawiamy rok od konferencji prasowej premiera Donalda Tuska, podczas której ogłosił, że obejmuje pani kierownictwo resortu zdrowia. Wtedy zarówno premier, jak i pani w wywiadach mówili o konieczności odpolitycznienia tego ministerstwa. Czy po roku, po wszystkich trudnych sytuacjach, z którymi musiała się pani zmierzyć, nadal uważa pani, że apolityczność pomaga skutecznie zarządzać ochroną zdrowia?

Zdecydowanie tak. Upłynął rok i dla mnie polityka zdrowotna jest jedyną polityką. Taka pozostanie w celach, które realizuję. Kieruję się tym również przy podejmowaniu decyzji. Przez ten ostatni rok drzwi Ministerstwa Zdrowia były otwarte dla samorządowców, właścicieli szpitali, dyrektorów, niezależnie od przynależności politycznej. Patrzyliśmy na to, co chcą osiągnąć w regionie i jakie mają rozwiązania, które miałyby sprzyjać pacjentom. Sam bilans ustaw, które zostały podpisane przez pana prezydenta, świadczy o tym, że jednak przestrzeń do rozmów, które są pozbawione zabarwienia politycznego, przynosi określone efekty. Również nasze kontakty z profesorem Piotrem Czauderną, który odpowiada za politykę zdrowotną przy Radzie Zdrowia pana prezydenta, świadczą o tym, że potrafimy rozmawiać ponad podziałami politycznymi. To jedyne rozwiązanie pozwalające wypracować długofalową politykę, która, niezależnie od poglądów politycznych, będzie przede wszystkim zogniskowana na pacjencie.

Nie da się jednak uciec od polityki, ponieważ ochrona zdrowia jest przez społeczeństwo i przez polityków postrzegana jako temat w dużej mierze polityczny. Obecnie mówi się, że elektorat będzie decydował w przyszłorocznych wyborach parlamentarnych przez pryzmat tego, co dzieje się w ochronie zdrowia. Czy ta formuła apolityczności nie jest poniekąd hasłem, a tak czy inaczej ochrona zdrowia pozostaje domeną polityki?

Przede wszystkim rozdrobnienie właścicielskie i struktury właścicieli szpitali – to jest polityka. To są samorządy szczebla powiatowego, gminnego i wojewódzkiego. To są własności, które reprezentowane są przez większości wybrane w wyborach samorządowych. W Polsce jest kilkaset szpitali mających różnych właścicieli i różne barwy polityczne w poszczególnych samorządach. To na pewno utrudnia patrzenie na ochronę zdrowia z perspektywy ponadpolitycznej. Ważne jest jednak dla mnie, że mogę rozmawiać ze wszystkimi marszałkami, ze starostami, niezależnie od tego, jakie barwy polityczne reprezentują. Tym bardziej że wyznaję myśl, która też jest ze mną przez te dwanaście miesięcy, że to w regionach jest siła do tworzenia spójnej sieci szpitali, które będą odpowiadały najbardziej potrzebom mieszkańców.

Kiedy obejmowała pani kierownictwo resortu zdrowia, opisywano panią w mediach jako fachowca, osobę z doświadczeniem w ochronie zdrowia. Co, mimo tego doświadczenia, zaskoczyło panią w systemie? Czego się pani nie spodziewała?

W sierpniu 2025 r. odbyło się w MZ spotkanie z dyrektorami instytutów i z szefami agencji. Kiedy pojawili się na sali i mówili, że oni spotykają się po raz pierwszy, że dużo robią, ale być może czasami powielają działania, bo nie do końca znają nawzajem swoje misje czy swoje cele, to mnie trochę zaskoczyło, bo dla mnie współpraca w regionie z interesariuszami była czymś bardzo naturalnym. Myślę, że to też jest taki nasz postęp, że współpracujemy i że rozmawiamy.

Prezes Agencji Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji powiedział, że najwcześniej w styczniu będą gotowe analizy po zebraniu informacji o wynagrodzeniach w powiązaniu z numerem PESEL bądź numerem prawa wykonywania zawodu. Co wtedy resort zrobi z tymi analizami? Czy pojawią się kolejne regulacje?

Informacje te będą nam pokazywały, jak wynagrodzenia rozkładają się w poszczególnych regionach. Zobaczymy również, jakie są przypisane do poszczególnych specjalizacji. To jest baza analityczna również do tego, żebyśmy mogli w sposób precyzyjniejszy określić limit tego CAP-u na budżet szpitala przeznaczany na wynagrodzenia.

eprasa.pl b302e0dfc0

Z PIERWSZEJ STRONY

Kary za nieopłacone na czas OC naprawdę bolą

Małgorzata Oberlan

Pani Aneta spod Torunia właśnie dostała aż 7300 zł kary za brak OC. Ubezpieczeniowy Fundusz Gwarancyjny intensywnie ściga kierowców, którzy nie opłacili obowiązkowego ubezpieczenia.

Mieszkanka gminy pod Toruniem nie kryje, że jest załamana. Prowadzi drobną działalność gospodarczą, ma busa. Polisę OC opłaciła z 4-dniowym opóźnieniem. Dlaczego? Tak się złożyło w wirze życiowych spraw. Nie sądziła, że konsekwencje będą tak bolesne.

Kara za brak OC w 2026 roku wynosi od 1 tys. 920 zł do 9 tys. 610 zł (w przypadku samochodu osobowego). Znacznie więcej, bo nawet do 14 tys. 420 zł za brak polisy muszą zapłacić właściciele aut ciężarowych. Ostateczna wysokość kary zależy od rodzaju pojazdu i długości przerwy w ubezpieczeniu. Kara jest co roku aktualizowana i zależy od wysokości płacy minimalnej (w br. wynosi ona 4 tys. 806 zł brutto). Co do zasady, kara dla samochodów osobowych wynosi dwukrotność minimalnego wynagrodzenia, dla motocykli i innych pojazdów kara jest niższa i odpowiada 1/3 płacy minimalnej, ale już dla samochodów ciężarowych, ciągników samochodowych i autobusów przewidziano najwyższą stawkę - to aż trzykrotność płacy minimalnej.

Zależy od długości spóźnienia

UFG rozróżnia trzy przedziały czasowe: do 3 dni, od 4 do 14 dni oraz powyżej 14 dni, a każdemu z nich przypisana jest inna część pełnej opłaty karnej.

Przykładowo, w 2026 roku kary za brak OC samochodu osobowego wynoszą: powyżej 14 dni bez OC: 9 610 zł (pełna opłata), od 4 do 14 dni: 4 810 zł (czyli 50 połowa pełnej opłaty), 1 do 3 dni: 1 920 zł (czyli 20 proc. pełnej opłaty).

W przypadku samochodu dostawczego czy ciężarowego stawki kar są wyższe, jak piszemy powyżej i dlatego nasza Czytelniczka, pani Aneta spod Torunia dostała aż tak wysoką.

FOT. PEXELS

Wystarczy już jeden dzień spóźnienia, by dostać karę

Dla UFG nie ma zmiłuj - wystarczy jeden dzień bez opłaconego ubezpieczenia samochodu i już można dostać karę. A ponieważ Fundusz z roku na rok coraz skuteczniej wyłuskuje takie przypadki - i takie kary się zdarzają.

Co ważne, Fundusz wykrywa często brak OC automatycznie - bez kontroli drogowej i bez udziału policji. Korzysta z własnych systemów i danych o zawartych polisach. Z tego powodu właśnie nawet naprawdę krótka przerwa w ochronie może zakończyć się wezwaniem do zapłaty. Aż w 95 procentach przypadków Fundusz wykrywa przypadki braku OC na podstawie własnych ustaleń.

Poza tym UFG korzysta jeszcze z informacji od innych organów uprawnionych do kontroli polisy OC. A oprócz policji są to jeszcze np. urzędy zajmujące się rejestracją pojazdów, Straż Graniczna, Inspekcja Transportu Drogowego czy Inspekcja Ochrony Środowiska.

Co można zrobić?

Zgodnie z przepisami, od dnia doręczenia wezwania do zapłaty kary za brak OC obywatel ma 30 dni na uregulowanie należności. Albo też - jeśli była to taka sytuacja - na przedstawienie dokumentów potwierdzających, że polisa obowiązywała lub nie istniał taki obowiązek (zdarzają się i takie przypadki).

Co może zrobić ktoś, kto jest w trudnej sytuacji finansowej? Po pierwsze, wnioskować o rozłożenie kary na raty. Fundusz może rozłożyć opłatę maksymalnie na 24 nieoprocentowane raty. Wniosek najszybciej można złożyć przez portal UFG (szczegóły: tamże), na którym później odbiera się decyzję. Co ważne, do czasu rozpatrzenia takiego wniosku UFG nie podejmuje kolejnych kroków w sprawie.

Można też ubiegać się o umorzenie całej kary za brak OC, ale trzeba mieć silne argumenty i dokumenty - na „wyjątkowo trudna sytuację życiową". ©℗

WYPADEK

Pijany mężczyzna obudził się na torach bez stopy. Który pociąg go przejechał?

Małgorzata Oberlan

31-letni mężczyzna przeleżał przy torach w Brzozie pod Toruniem 12 godzin z uciętą stopą. -Niewątpliwie stopę stracił przez najechanie pociągu. Ustalamy, przez który dokładnie pociąg i w jakich okolicznościach - mówi „Nowościom" prokurator Joanna Kordzińska.

Tego mężczyznę 5 sierpnia po godzinie 8.00 rano zauważył leżącego tuż przy torach maszynista jadącego właśnie pociągu. Zarówno on, jak i cała ekipa tego pociągu zareagowała wzorowo, alarmując dyżurnego ruchu w na stacji w Otłoczynie. Wezwano też służby ratunkowe i policję.

Okazało się, że 31-letni mężczyzna przeleżał przy torach w Brzozie pod Toruniem około 12 godzin - bez stopy. Druga też została mu potem amputowana, jak dowiedziały się „Nowości".

Co się stało na torach?

Co się dokładnie wydarzyło w gminie Wielka Nieszawka?

FOT. PEXELS

Mężczyzna przeleżał przy torach 12 godzin z uciętą stopą

Śledztwo w tej sprawie - w kierunku wypadku komunikacyjnego z ciężkimi skutkami zdrowotnymi (art. 177 par. 2 Kodeksu karnego) prowadzi Prokuratura Rejonowa Toruń Wschód. Trafiły do niej już akta z policji wraz z zebranymi dotychczas informacjami.

- Mężczyzna jest w stanie stabilnym. Został przesłuchany w charakterze pokrzywdzonego. Zeznał, że 4 sierpnia wieczorem wracał po alkoholu do domu. Stwierdził, że aby się nie zgubić, najlepiej będzie mu iść wzdłuż torów. W trakcie tej wędrówki jednak zasnął. Obudził się już bez stopy i nie pamięta, co się stało - mówi „Nowościom" prokurator Joanna Kordzińska, zastępca prokuratora rejonowego.

Jak wskazują śledczy, życie temu 31-letniemu mieszkańcowi okolicy w pewnym stopniu uratowała też pogoda. Był upał, wysoka temperatura. To najpewniej zahamowało krwawienie. W innych okolicznościach - przez blisko 12 godzin - mógł wykrwawić się na śmierć.

-Niewątpliwie mężczyzna stopę stracił przez najechanie pociągu, to nie podlega wątpliwościom - mówi prokurator Joanna Kordzińska. - Ustalenia wymaga, przez który konkretnie pociąg i w jakich okolicznościach.

Jak dotąd najbardziej prawdopodobnym scenariuszem śledczym wydaje się, że najechanie nastąpiło przez pociąg relacji Warszawa Wschodnia - Bydgoszcz Główna, który krytycznego wieczoru (około godziny 21.00) przejeżdżał właśnie przez opisywane tory.

Maszynista zgłosił wieczorne zdarzenie

-Maszynista tego pociągu został już przesłuchany. Przejeżdżając tamtędy zauważył, że ktoś w niedozwolonym miejscu przechodzi przez tory. Zaczął wtedy gwałtownie hamować. Nie miał następnie żadnego wskazania, by w ogóle doszło do kontaktu pociągu z człowiekiem (huku czy innego hałasu, szarpnięcia). Zgodnie z procedurami zgłosił zdarzenie kierownikowi stacji w Otłoczynie i pojechał dalej - relacjonuje prokurator Joanna Kordzińska.

Przeprowadzono już także oględziny lokomotywy tego pociągu. - Nie było na niej żadnych śladów uderzenia czy podobnego wypadku - mówi prokurator.

Śledczy biorą pod uwagę wstępnie, że maszynista mógł nie zauważyć najechania na stopę mężczyzny - ale to wymaga jeszcze dalszych weryfikacji.

Ofiara sprawcą?

Co dalej będzie działo się w tym śledztwie? Na razie prokuratura dysponuje zebranymi przez policjantów śladami oraz relacjami całkiem licznego grona osób - pracowników kolei. Oczekuje na dokumentację medyczną ze szpitala 31-letniego mężczyzny. Planuje powołać biegłego z zakresu badania takich wypadków.

W tym momencie prokuratura absolutnie niczego nie przesądza. Wskazuje jednak, że już samo przechodzenie przez tory kolejowe w miejscu niedozwolonym to wykroczenie- nie wspominając o leżeniu na nich.

Nie jest wykluczone, że finałem postępowania będzie wniosek, iż sprawcą wypadku na torach był sam 31-letni mężczyzna.

Oczywiście, badanym wątkiem w śledztwie jest jednak potencjalne nieudzielenie pomocy - przez te osoby, które mogły to uczynić. ©℗

eprasa.pl b302e0dfc0

Toruń

PRZED ROKIEM SZKOLNYM

Zakupy przed pierwszym dzwonkiem. Ile kosztuje szkolna wyprawka?

Jolanta Zaleska

Wrzesień zbliża się nieubłaganie, a wraz z nim tradycyjna gorączka zakupowa. Rodzice i uczniowie ruszyli do sklepów po zeszyty, plecaki i podręczniki.

Kompletowanie wyprawki szkolnej to co roku poważna sprawa, ale i test dla domowego budżetu. Chociaż uczniowie szkół podstawowych mają zapewnione darmowe podręczniki, to zakupy materiałów papierniczych i akcesoriów wciąż generują spore koszty. Prawdziwe schody zaczynają się jednak w szkołach średnich, gdzie za wszystkie książki trzeba zapłacić z własnej kieszeni.

Ceny przyborów szkolnych potrafią się znacząco różnić w zależności od wybranego sklepu. Zrobiliśmy przegląd oferty popularnych dyskontów, hipermarketów oraz salonów prasowych. Oto porównanie kilku produktów: zeszyt A5 - Empik - 5,50 zł, Smyk - 5,25 zł, Auchan - 3,75 zł, Lidl - 2,49 zł, Biedronka - 2,89 zł; plecaki (licencjonowane) - Empik - 165 zł, Smyk - 145 zł , Auchan - 110 zł, Lidl - 79 zł, Biedronka - 80 zł; piórniki - Empik - 62,50 zł, Smyk - 50 zł, Auchan - 30 zł, Lidl - 25, Biedronka - 21,50 zł; bidony - Empik - 42,50 zł, Smyk - 32,50 zł, Auchan - 20 zł, Lidl - 18,50 zł, Biedronka - 16,50 zł; śniadaniówki - Empik - 35 zł, Smyk - 25 zł, Auchan - 16,50 zł, Lidl - 15 zł, Biedronka - 13,00 zł.

Wyprawka szkolna to dla dzieci nie tylko narzędzia do nauki, ale też sposób na wyrażenie siebie. Wśród młodszych uczniów niepodzielnie królują motywy z popularnej gry Minecraft, uroczego kotka Pusheen czy kultowego Sticha. W tym roku ogromnym hitem są również akcesoria nawiązujące do K-pop Demon Hunters, hitu zeszłorocznego lata. A co wybierają starsi uczniowie? Mimo iż wydaje się, że to już koniec "dziecięcych wzorów" nie są one aż tak odrzucane przez licealistów.

- Wiele osób z naszej klasy przynosi zeszyty z bajek czy gier. Nie uważam, że to coś wstydliwego. Prawda jest taka, że nikogo nie obchodzi co kto ma na okładce - mówi nam jedna z licealistek.

Zapytaliśmy Torunian co najbardziej obciąża ich portfele

- Czy koszty bardzo obciążają? Jako starsza siostra osoby ze szkoły średniej - bardzo. Rządowe świadczenie 300+ na wydatki do szkoły nie pokrywa nawet połowy cen podręczników, które razem ważą więcej niż sam uczeń. A z połowy z nich i tak się potem nie korzysta! Jeśli chodzi o zeszyty i długopisy, w podstawówce jest więcej wydatków na rzeczy plastyczne, w liceum idzie głównie na książki. Ja zawsze lubiłam chodzić do Auchana, bo tam jest tego mnóstwo i często za grosze - zauważa studentka z Torunia.

Warto dodać, że dla uczniów szkół średnich i ich rodziców prawdziwym wybawieniem są giełdy książek używanych. ©℗

PODRÓŻE

Autokarem lub pociągiem w świat na koniec wakacji

Daniel Ludwiński

Paryż, Praga, a może Wiedeń? Tegoroczne wakacje powoli dobiegają końca, ale jeśli ktoś szuka pomysłu na bezpośredni wyjazd z Torunia w ostatnich dniach sierpnia, może znaleźć dla siebie połączenia z naszego miasta ze słynnymi europejskimi stolicami.

FOT. JACEK SMARZ

Kursy z Torunia do Paryża obsługuje Flixbus

Minęły już czasy, gdy chcąc jechać z Torunia na zagraniczną podróż trzeba było wybierać między podróżą samochodem, wycieczką zorganizowaną przez biuro podróży, bądź wyjazdem z przesiadkami.

Na naszych łamach już kiedyś przyglądaliśmy się siatce połączeń i dostępnym wtedy bezpośrednim kursom. Od tamtej pory minęło już sporo czasu, więc przyszła pora na małą aktualizację.

Jeszcze w grudniu ubiegłego roku przez Toruń zaczął kursować długo wyczekiwany pociąg Baltic Express jadący do Pragi - wprawdzie nie wszystkie składy tej linii odwiedzają nasze miasto, ale i tak kolejowe wagony kierujące się do stolicy Czech raz na dobę wjeżdżają na perony dworca Toruń Główny. Zaproponowane zimą połączenie utrzymało się w rozkładzie i także teraz możemy wybrać się prosto do Pragi - nocny kurs rusza z Torunia o 0:42, a o 9:14 jest już na miejscu.

Cena biletów nie jest stała i zależy m.in. od popytu oraz od terminu - im bliżej do naszej podróży, tym więcej trzeba zapłacić za przejazd. Sierpniowe bilety tanie nie są - na stronie Intercity znaleźliśmy je najczęściej w cenach 261,76 lub 343,27 zł w jedną stronę. Jeśli ktoś chciałby więc odwiedzić Pragę jeszcze w sierpniu, musi nastawić się na wydatek właśnie tego rzędu.

Bogatą ofertę bezpośrednich połączeń z Torunia ma nie tylko kolej, ale i Flixbus. Zielonym autokarem możemy pojechać z naszego miasta prosto nawet do Paryża, choć nie da się ukryć, że z uwagi na aż piętnaście postojów po drodze będzie to podróż długa - potrwa ponad dobę. Bilet na podróż do stolicy Francji na końcówkę sierpnia najczęściej kosztuje mniej więcej 350-370 zł.

Kurs do Paryża może skończyć się jednak wcześniej - autokar zatrzymuje się po drodze m.in. w Berlinie, Frankfurcie, Luksemburgu czy Reims co oznacza, że wszystkie te miasta również pozostają w bezpośrednim zasięgu torunian.

Do wspomnianej stolicy Niemiec kursów jest zresztą więcej - właśnie Berlin jest celem autokaru, który odjeżdża z Torunia o 0:30, co pozwala dotrzeć do naszych zachodnich sąsiadów już z samego rana. Koszt biletu na końcówkę miesiąca to najczęściej 155 złotych. Również Flixbus proponuje podróże na południe od Torunia i Polski. Z naszego miasta codziennie można pojechać m.in. do Wiednia. Autokar do stolicy Austrii wyrusza z dworca autobusowego o 21:50, a o 9:50 jest już w Wiedniu. Najtańsze sierpniowe bilety w jedną stronę da się znaleźć za niespełna 184 złote.

Wśród europejskich stolic dostępnych z Torunia jest jeszcze Budapeszt.©℗

AKCJA CHARYTATYWNA 0011544848

eprasa.pl b302e0dfc0

PROCES

Muzeum okradzione z cennych monet za 1,4 mln zł. Czy 76-letni kustosz kiedyś zostanie ukarany?

Małgorzata Oberlan

Minęły już trzy lata od startu procesu za kradzież 361 zabytkowych monet z Muzeum Okręgowego w Toruniu. Na ławie oskarżonych zasiadają: 76-letni kustosz Adam M. oraz 72-letni Andrzej R., numizmatyk. Czy i kiedy zostaną ukarani?

Porównywalnego skandalu i sensacji w polskim środowisku muzealników nie było. Jak ustaliła Prokuratura Okręgowa w Toruniu, starszy kustosz Muzeum Okręgowego w Toruniu okradał własne miejsce pracy przez 9 lat (2007-2018 rok). Łącznie przywłaszczył sobie 194 cenne monety, pochodzące z okresu od XVI do XIX wieku. Odsprzedawał je potem numizmatykowi Andrzejowi R. Ten cenne numizmaty wystawiał na krajowych i zagranicznych aukcjach. Warte były przynajmniej 1,46 mln zł.

Dlaczego Adam M. przez 9 lat był bezkarny? Inwentaryzacje w muzeum nie były prowadzone prawidłowo. Prokuratura nie zarzuciła jednak Markowi Rubnikowiczowi, byłemu dyrektorowi placówki, braku nadzoru. Tłumaczyła, że uniemożliwiają to przepisy - brak statusu funkcjonariusza publicznego dla funkcji dyrektora miejskiego muzeum.

FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

W procesie oskarżeni to 76-letni Adam M. i 72-letni Andrzej R.

Proces emerytowanego kustosza Adama M. i numizmatyka Andrzeja R. ruszył 21 czerwca 2023 roku przed Sądem Okręgowym w Toruniu. Toczy się zatem od ponad 3 lat, a finału jego nie widać. Tymczasem wyrok, który kiedyś w nim zapadnie, będzie nieprawomocny - przysługiwać będzie od niego odwołanie do Sądu Apelacyjnego w Gdańsku.

Emerytowany kustosz przyznał się w sądzie częściowo do kradzieży. Tłumaczył się ciężką sytuacją życiową. Czy mający obecnie 76-lat były kustosz zostanie kiedyś faktycznie ukarany?

- Przez ponad trzy lata tego procesu odbyło się 18 rozpraw - podaje na Jarosław Szymczak, asystent rzecznika Sądu Okręgowego w Toruniu.

Niestety, ostatnia rozprawa odbyła się w marcu br., a kolejną zaplanowano dopiero na 25 września. To półroczna przerwa! Tempo osądzania oskarżonych nie jest zatem imponujące. - Na ostatniej rozprawie 14 marca br. sąd zarządził zwrócenie się do biegłego o wydanie uzupełniającej opinii na temat monet. Trwało oczekiwanie na jej wydanie - informuje Jarosław Szymczak.

W tym uzupełnieniu ekspert ma odpowiedzieć głównie na pytania o „tożsamość monet". Chodzi o potwierdzenie, że któryś z cennych numizmatów wystawiony np. na akcji rzeczywiście jest jednym ze skradzionych w Toruniu.

Przypomnijmy, że na początku procesu sędzia Izabela Skórzyńska przesłuchała m.in. oskarżonych i pracowników, potem przyszedł czas na licznych świadków. Dalej był etap przesłuchiwania biegłych - specjalistów z różnych dziedzin, m.in. fotochemika biegłego z Laboratorium Kryminalistycznego w Bydgoszczy, specjalistę w zakresie badań cyfrowych i nośników danych. Oskarżonych bronią jedni z najlepszych i najbardziej doświadczonych adwokatów w Toruniu - Janusz Bołądź (broni kustosza) i Dariusz Kłos (broni numizmatyka). Obu grożą nie tylko surowe kary więzienia, ale też zrozumiale konsekwencje finansowe. Gra zatem toczy się w ich przypadku o naprawdę wysoką stawkę.

Jaka jest linia obrony oskarżonych? Przypomnijmy w największym skrócie ich zeznania.

- Przyznaję się do winy, ale częściowo - mówił w sądzie kustosz emeryt Adam M. Potem dodał, że kwestionuje ilość przypisanych mu przez prokuraturę skradzionych monet. Kustosz zeznał, że znalazł się w życiowym kryzysie, gdy odeszła od niego żona. - Zostałem sam z trójką dzieci. Zabrakło jednej pensji - zeznał w śledztwie.

- Zostałem sam z trójką dzieci, żona odeszła. Zabrakło jednej pensji - tak tłumaczył się kustosz przed Sądem Okręgowym w Toruniu. I te właśnie okoliczności miały sprawić, że uległ pokusie i ukradł monety.

Prowadzący na starówce sklep numizmatyczny Andrzej R. miał mu w pewnym monecie jasno powiedzieć, że najbardziej jest zainteresowany monetami z okresu XVI-XIX wieku. Wówczas Adam M. zaczął kraść. Wynosił muzealne numizmaty pojedynczo albo po kilka. Jak zeznał śledczym, „Andrzej R. płacił gotówką". Ile? Od kilkuset do dwóch tysięcy zł za monetę.

Emerytowany kustosz szacuje, że przez wspomniane 9 lat na monetach zarobił w ten sposób ok. 200 tys. zł. Na co je wydał? Przede wszystkim na życie: bieżące potrzeby rodziny i mieszkanie. Poza tym kupił stół, krzesła i piec CO.

Według zeznań kustosza, Andrzej R. musiał wiedzieć, że monety pochodzą z muzeum. Ale oskarżony numizmatyk na starcie procesu oświadczył, że nie przyznaje się do zarzucanych mu czynów. Już na etapie śledztwa twierdził, że „nigdy nie było sytuacji, żeby nabył monety ze świadomością, iż pochodzą z muzeum". W przypadku różnych numizmatów, o które pytali go śledczy, wyjaśniał, że kupił je a to na giełdzie w Rydze, a to na aukcji w Londynie itd.©℗

REKLAMA 0011550896

eprasa.pl b302e0dfc0

ZWIERZĘTA

Dlaczego u weterynarza jest tak drogo?

Kinga Furtak

Coraz więcej właścicieli zwierząt przyznaje, że koszty utrzymania psa czy kota zaczynają przekraczać ich możliwości finansowe. Rosnące ceny karmy, leków i wizyt u weterynarza sprawiają, że posiadanie pupila staje się wydatkiem, który wymaga coraz większego budżetu i dokładnego planowania domowych finansów.

– Dzień dobry, ile kosztuje zwykła wizyta z psem? – pytamy w pierwszym gabinecie weterynaryjnym.

Po drugiej stronie słuchawki pada konkretna odpowiedź: od kilkudziesięciu do ponad stu złotych, w zależności od problemu i czasu konsultacji. Dopytujemy o badanie krwi. Koszt 150 zł, USG – 250 zł. Kastracja 500 zł, czyszczenie zębów 280 zł. Rachunek zaczyna rosnąć szybciej niż wielu właścicieli zwierząt się spodziewa.

Sprawdziliśmy, skąd biorą się coraz wyższe ceny u weterynarzy. Zadzwoniliśmy do gabinetów, by zobaczyć, co kryje się za ceną wizyty.

Telefony, które szybko sprowadzają na ziemię

W drugim gabinecie słyszymy, że sama konsultacja to jedno, ale większość pacjentów wymaga dodatkowej diagnostyki.

– Jeśli zwierzę ma gorączkę, wymioty albo jest apatyczne, lekarz zwykle zleca badania krwi. Bez tego trudno postawić diagnozę – tłumaczy recepcjonistka.

Pytamy o wizytę nocną. Średnio to koszt od 250 do 450 zł za samo wejście i konsultację. Ktoś musi być na miejscu przez całą noc, gotowy do przyjęcia pacjenta po wypadku, zatruciu czy skręcie żołądka. Po kilku rozmowach pojawia się ten sam wniosek: cena wizyty to dopiero początek.

W poczekalni: psy, koty i rozmowy o rachunkach

– Kiedyś za wizytę płaciłam połowę tego, co dziś – mówi Monika Witkowska, właścicielka 4-letniego psa Karmelka. – Człowiek zaczyna się zastanawiać, czy zwierzęta nie chorują teraz drożej.

Za drzwiami gabinetu toczy się walka o zdrowie podopiecznego. Technik przygotowuje kroplówkę, lekarz przygotowuje leki do narkozy. Druga osoba monitoruje oddech i tętno zwierzęcia. Do kosztów operacji wlicza się znieczulenie, monitoring, materiały jednorazowe, sterylizację narzędzi, opiekę pooperacyjną i leki przeciwbólowe. To codzienny obraz pracy lecznicy, którego opiekun zwierzęcia zwykle nie widzi, gdy odbiera rachunek. Właściciel widzi kilka szwów i myśli, że płaci za „samo szycie", a przy zabiegu pracuje cały zespół.

Badania, których nie widać

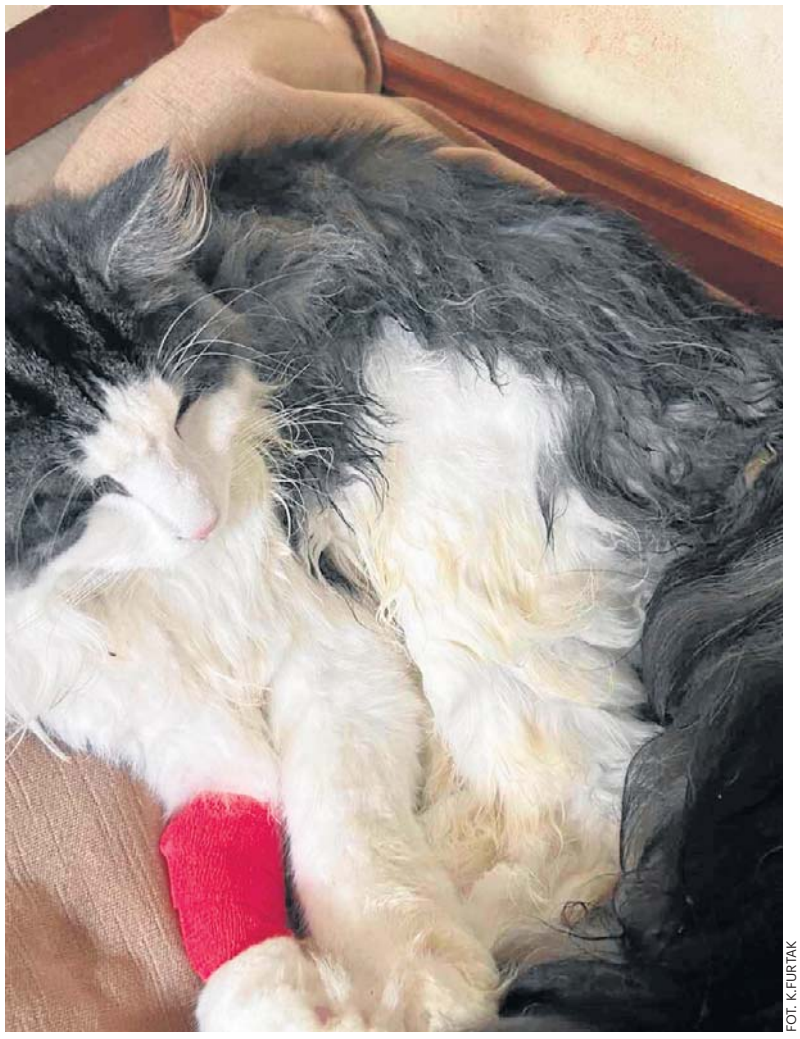
Wielu opiekunów dziwi się, że za pobranie krwi trzeba zapłacić dodatkowo. Tymczasem koszt obejmuje nie tylko samą próbkę, ale także odczynniki, analizę i interpretację wyników.

– Coraz częściej wykonujemy badania od ręki, żeby szybko podjąć decyzję o leczeniu – tłumaczy weterynarz. – To ogromna wygoda dla właściciela, ale wymaga drogiego sprzętu i materiałów. Podobnie jest z badaniami hormonalnymi czy mikrobiologicznymi, które często trafiają do zewnętrznych laboratoriów.

Krzysztof Trawicki, lekarz weterynarii pracuje w zawodzie od 1981 roku. Gabinet prowadził od 1990 roku. Dziś właścicielem lecznicy jest jego syn. Sam nadal przyjmuje pacjentów i jak podkreśla – mimo pełnienia różnych funkcji społecznych i samorządowych zawsze pozostawał lekarzem weterynarii.

– Zwierzę jest członkiem rodziny – podkreśla Krzysztof Trawicki, lekarz weterynarii. – Dziś niemal każdy ma psa lub kota, a wraz z tym rośnie potrzeba profilaktyki, szczepień i leczenia.

Zdaniem weterynarza wzrost kosztów leczenia nie wynika wyłącznie z podwyżek cen usług. Coraz droższe są leki, preparaty oraz nowoczesna diagnostyka. – Dzisiejsza medycyna weterynaryjna praktycznie niczym nie różni się od medycyny ludzkiej. Kliniki mają USG, aparaty do badań krwi, wykonują zabiegi chirurgiczne i ortopedyczne, a specjalistyczne placówki dysponują nawet rezonansem magnetycznym – wylicza.



FOT. K.FURTAK

Dla wielu opiekunów zdrowie pupila jest najważniejsze i w takich chwilach koszty schodzą na dalszy plan

Samo kupienie urządzenia nie kończy wydatków. Dochodzą przeglądy techniczne, serwis, kalibracja i wymiana części. W gabinecie dla ludzi część takich kosztów pokrywa publiczny system ochrony zdrowia. W weterynarii praktycznie wszystko finansuje właściciel lecznicy, a pośrednio właściciel zwierzęcia.

Co ciekawe, podstawowe szczepienia nie podrożały tak mocno jak wiele innych usług.

Obowiązkowe szczepienie przeciw wściekliźnie kosztuje około 50 zł, natomiast rozszerzony pakiet chroniący także przed nosówką czy parwowirozą to wydatek rzędu 90–100 zł. Szczepienia trzeba powtarzać co roku.

Lekarz przyznaje jednak, że największe koszty pojawiają się przy diagnostyce i leczeniu poważniejszych schorzeń. Coraz częściej wykonywane są również zabiegi sterylizacji i kastracji.

– Dziennie robimy po kilka takich zabiegów. Cena zależy przede wszystkim od masy zwierzęcia, bo od niej zależy dawka środków do narkozy – tłumaczy.

W sezonie letnim do lecznicy trafia wielu turystów wypoczywających w Borach Tucholskich. Weterynarz zauważa, że przyjeżdżają nie tylko Polacy, ale też Niemcy.

– Dla nich ceny w Polsce są bardzo atrakcyjne. Szczepienie kosztuje u nas około stu złotych, a w Niemczech nawet sto euro – mówi.

Lato to również czas nagłych interwencji. Do gabinetu regularnie trafiają psy pokąsane przez żmije lub owady.

– W tym roku mamy bardzo dużo takich przypadków. Przy ukąszeniu żmii liczy się każda minuta – podkreśla lekarz.

„Nie ma NFZ dla zwierząt"

Ten argument pojawia się w każdej rozmowie z lekarzami. Leczenie ludzi jest w dużej części finansowane publicznie. Pacjent często nie widzi rzeczywistego kosztu badania czy zabiegu. W weterynarii rachunek trafia bezpośrednio do właściciela zwierzęcia.

- Jeszcze kilka lat temu ubezpieczenia dla zwierząt były w Polsce niszowym produktem, dziś zainteresowanie wyraźnie rośnie. Najczęściej pytają o nie właściciele psów rasowych i kotów, którzy mają świadomość, że jedna poważniejsza operacja może kosztować kilka tysięcy złotych – mówi ekspert rynku ubezpieczeniowego Tomasz Nowak. - Klienci chcą zabezpieczyć się przed nagłymi wydatkami czy kosztownym leczeniem

Weterynaria w ostatnich latach bardzo się zmieniła. Zwierzęta mają wykonywane echo serca, tomografię komputerową, endoskopię, skomplikowane operacje ortopedyczne i stomatologiczne. Właściciele oczekują podobnego poziomu diagnostyki jak w medycynie ludzkiej.

– Jeszcze kilkanaście lat temu wielu takich badań po prostu się nie wykonywało – mówi lekarz. – Dziś są standardem, a standard kosztuje. To suma kosztów sprzętu, leków, badań, materiałów jednorazowych, sterylizacji, całodobowych dyżurów i pracy wykwalifikowanego zespołu.

– Drogo jest – przyznaje właścicielka Karmelka, ale najważniejsze, że znowu chce biegać.

Właśnie w tym zdaniu najlepiej słychać odpowiedź, którą usłyszeliśmy niemal w każdym gabinecie. Za wysoką ceną wizyty stoi nie tylko koszt prowadzenia lecznicy, ale przede wszystkim próba przywrócenia zdrowia komuś, kto dla swoich opiekunów jest pełnoprawnym domownikiem. ©℗

AKCJA CHARYTATYWNA 0211544820

eprasa.pl b302e0dfc0

PAMIĄTKI Z TORUNIA

Prawdziwe rękodzieło w samym sercu Torunia

Weronika Tyburska

W centrum Torunia, przy ulicach Szerokiej i Strumykowej, znajdują się sklepy z rękodziełem pochodzącym z różnych zakątków Polski. Turyści i miejscowi mogą w nich znaleźć unikalne produkty.

FOT. WERONIKA TYBURSKA

Rękodzieło to rzeczy z duszą, nie masowa produkcja

Przed laty, w czasach PRL-u, przy ulicy Szerokiej, funkcjonowała Cepelia, czyli sklep Centrali Przemysłu Ludowego i Artystycznego (potem zmieniano nazwę). Tu można było kupić rękodzieło z różnych stron Polski. Cepelia zakończyła żywot wraz z końcem PRL-u.

Mamy Warsztat i Nowa Forma to miejsca funkcjonujące obecnie w Toruniu, stworzone przez Karolinę i Patryka.Oferta przyciąga młodszych i starszych, więc rękodzieło łączy pokolenia.

Wszystko zaczęło się od miłości do własnoręcznie wykonanych produktów. Właściciele sami tworzą, a pomysł na pierwszy sklep narodził się siedem lat temu podczas Bożonarodzeniowych Targów, na których wystawili rękodzieło. Pozytywny odbiór pokazał im, że było warto. To wtedy podjęli decyzję, że chcą dalej prezentować własnoręcznie tworzone rzeczy. Jako dodatkowy czynnik zadziałał fakt, że w Toruniu nie było miejsca z polskimi, własnoręcznie robionymi przedmiotami. Były jedynie sklepy łączące produkty chińskie oraz polskie. Karolina i Patryk postanowili to zmienić.

- Ludzie bardzo doceniają teraz polskie produkty, mają przesyt chińszczyzny, która nas zalewa. Choćby jakości, która w tych chińskich produktach jest bardzo słaba. A świadomość jakości, która jest w naszych sklepach i produktu samego w sobie, zachęcają ludzi - mówi Patryk.

Mamy Warsztat powstał najpierw przy ulicy Sukienniczej. W trakcie pandemii okoliczni mieszkańcy pomogli go rozpromować.

Kiedy jednak asortyment stawał się coraz większy, właściciele przenieśli sklep na Szeroką. Na początku jego istnienia klienci byli zaskoczeni, że mogą w nim znaleźć tylko polskie produkty. Właściciele sklepu wspominają czasy, kiedy to musieli powtarzać turystom, że każdy magnes powstawał ręcznie i nie jest to masówka. Trzeba było też opowiadać o cenie oraz jakości, gdyż rękodzieło było mniej popularne niż obecnie.

W Mamy Warsztat można znaleźć produkty z całej Polski, nie tylko lokalne. Asortyment pochodzi od kilkudziesięciu dostawców. Rzeczy są dobierane pod względem jakościowym oraz estetycznym właścicieli. Niektóre ich upodobania się nie sprawdziły, ale większość przypadła do gustu klientom.

- Skarpetki m.in. z Kopernikiem i pierniczkami, które powstały dla nas, zrobiły największą furorę. Chyba dlatego, że jest to produkt i dla lokalnych mieszkańców, którzy lubią je nosić i się chwalić, i dla turystów, którzy chcą mieć pamiątkę - opowiadają właściciele.

W połowie czerwca Karolina i Patryk otworzyli kolejny sklep - Nową Formę przy ulicy Strumykowej. Dawali sobie wzajemnie ceramikę z Bolesławca jako prezenty i tak wpadli na pomysł, aby otworzyć pierwszy w Toruniu sklep wypełniony tylko tą oryginalną ceramiką. Przed otwarciem Nowej Formy zrobili dwa małe dropy m.in. kubeczków w jamniczki w Mamy Warsztat. Okazało się to strzałem w dziesiątkę, bo ceramika wyprzedała się bardzo szybko.

- Rękodzieło to przede wszystkim produkt z duszą - mówi Karolina.©℗

TV TORUŃ

ŚRODA, 19 SIERPNIA

10.00 Aktualności Toruńskie
10.20 Pogoda dla Torunia
10.25 Rozmowa dnia
10.40 Serwis sportowy
10.45 Świat na wyciągnięcie ręki- Symfonia współpracy
11.00 Magazyn samorządowy (7/26)
11.25 Joga- Krzysztof Dąbrowski (7)
12.00 Powtórka programu
14.00 Oferty TV Toruń
16.00 Gopło- jezioro z fascynującą historią i naturą
16.35 ZUS bliżej Ciebie (12)
16.45 50 Jubileuszowy Turniej Rycerski na Zamku Golubskim
17.00 7 dni sportu
17.20 Kobiety odważne- Wanda Błeńska
17.45 Aktualności Toruńskie
18.05 Pogoda dla Torunia
18.10 Rozmowa dnia
18.25 Serwis sportowy
18.30 Z telewizyjnej szafy- sierpień (2)
19.05 Honorowi Obywatele Torunia- Jan Wyrowiński
19.30 Magazyn samorządowy (7/26)
20.00 Aktualności Toruńskie
20.20 Pogoda dla Torunia
20.25 Rozmowa dnia
20.40 Serwis sportowy
20.45 Świat na wyciągnięcie ręki- Hola Espana
21.00 7 dni sportu
21.20 ZUS bliżej Ciebie (12)
21.30 Liczenie bocianów na Krajnie
21.45 Aktualności Toruńskie
22.05 Pogoda dla Torunia
22.10 Rozmowa dnia
22.25 Serwis sportowy
22.30 Z telewizyjnej szafy- sierpień (2)

FOT. JOSHUA CRIPPS

Niezwykły koncert w filharmonii

Już od piętnastu lat studenci z Akademii Muzycznej w Bydgoszczy mają możliwość wyjazdu do Japonii, aby koncertować w tym kraju. Nie byłoby to możliwe gdyby nie postać Maestro Mitsuyoshiego Oikawy, prezydenta Japońskiego Stowarzyszenia Wymiany Muzyczno-Kulturalnej. W ramach podziękowania, samorząd województwa zaprosił dyrygenta do Polski, gdzie zwiedził on Toruń oraz brał udział w wydarzeniach, wspólnie ze studentami. Na zakończenie wizyty, w Filharmonii Pomorskiej, odbył się koncert pod jego batutą.

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

INFORMATOR

WAŻNE TELEFONY

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

SZPITALE

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

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

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

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

Stacja Pogotowia Ratunkowego,
ul. Grudziądzka 47,
tel. 56 56 623 35 48

Specjalistyczny Szpital Miejski
ul. Batorego 17,
tel. 56 610 02 09

Specjalistyczny Szpital Matopat,
ul. Storczykowa 8,
tel. 56 659 48 00

Miejska Przychodnia Specjalistyczna,
ul. Uniwersytecka 17,
tel. 56 611 99 00

POLICJA

Komenda Miejska Policji,
ul. Grudziądzka 17,
tel. 47 754 28 11

Komisariat Toruń-Śródmieście,
ul. PCK 2,
tel. 47 754 24 52

Komisariat Toruń-Rubinkowo,
ul. Dziewulskiego 1,
tel. 47 754 25 71

Komisariat Toruń-Podgórz,
ul. Poznańska 127,
tel. 47 754 24 71

Komisariat Policji w Dobrzejewicach,
Dobrzejewice 65,
tel. 47 754 29 00

Komisariat w Chełmży,
ul. Sądowa 2,
tel. 47 754 42 11

NA POMOC

Niebieska linia - pogotowie dla ofiar przemocy w rodzinie:
tel. 801 120 002

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży,
tel. 116 111,
poniedziałek - niedziela, godz. 12-02

Telefon zaufania w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie,
tel. 56 622 00 00, poniedziałek-piątek, godz. 19-21.

Telefon zaufania HIV/AIDS,
tel. 801 888 448, 22 692 82 26, poniedziałek-piątek i każda trzecia sobota miesiąca, godz. 9-21.

INFORMACJE

Ośrodek Informacji Turystycznej w Toruniu,
ul. Szeroka 43, tel. 56 621 09 31, visittorun.com

Informacja kolejowa, tel. 19 757

Intercity: tel. 703 200 200

Przewozy Regionalne, tel. 703 202 020

Arriva, tel. 703 302 333

INFOLINIA KOLEJOWA

dla osób niepełnosprawnych,
tel. 800 022 222 (stacjonarne),
tel. 22 47 32 354 (komórkowe).

eprasa.pl b302e0dfc0

FOKUS

Dzisiaj benzyna 95 będzie kosztować nie więcej niż 6,46 zł za litr, benzyna 98 – 7,26 zł/l, a olej napędowy – 7,47 zł/l

WARSZAWA

Decyzja ws. kandydatury Berka do Trybunału zależy od Sejmu

Los Macieja Berka jako kandydata do TK zależy od Sejmu; to w żadnej mierze nie jest decyzja rządu – mówił we wtorek rzecznik rządu Adam Szłapka

oprac. Karolina Wrońska

We wtorek w Polsat News rzecznik rządu został zapytany o krytyczne głosy wśród koalicjantów po ogłoszeniu, że Berek, który do niedawna był ministrem ds. nadzoru nad wdrażaniem polityki rządu, będzie kandydował na sędziego Trybunału Konstytucyjnego.

Przewodnicząca klubu Lewicy Maria Żukowska mówiła w poniedziałek w Polsat News, że „mieliśmy być inni niż PiS, mieliśmy robić to inaczej, a nie dokładnie tak samo". Poseł Tomasz Trela stwierdził natomiast w Radiu Zet, iż na tym etapie „doradzałby", aby koalicjanci „swojego zdania nie zmieniali i byli w tym zakresie konsekwentni, żeby głosować przeciw" kandydaturze Berka.

Szłapka powiedział w Polsat News, że ws. kandydatury Berka kluby parlamentarne będą zapewne rozmawiać, a decyzja w tej kwestii – zaznaczył – zostanie podjęta przez Sejm. „To w żadnej mierze nie jest decyzja rządu" – dodał.

Zaznaczył, że jego zdaniem Berek jest wybitnym prawnikiem i dobrym kandydatem do TK. Pytany, czy według niego Berek „jest politykiem", Szłapka powiedział, że „w rządzie, i także w koalicji, mało kto go traktował jako polityka". – Był oczywiście ministrem, natomiast doskonale pamiętamy, że wszyscy członkowie rządu, przedstawiciele klubów, traktowali go jako takiego eksperta, bardzo ważnego urzędnika wynajętego do tego, żeby przyspieszać pewne procesy przygotowane przez rząd – powiedział.

FOT. PAP/PAWEŁ SUPERNAK

Adam Szłapka przekonuje, że Maciej Berek w rządzie był postrzegany przede wszystkim jako ekspert i urzędnik, a nie polityk

Przywołując postaci sędziego TK Stanisława Piotrowicza i b. sędzi TK Krystyny Pawłowicz, którzy oboje w przeszłości byli parlamentarzystami PiS, Szłapka dodał, że „trudno porównywać najbardziej upolitycznionych, w sensie walki partyjnej Piotrowicza i Pawłowicz" do „człowieka, który nigdy nie był członkiem partii politycznej, nie brał udziału w kampaniach wyborczych, nie startował".

– Wiem doskonale, że się pan minister Berek wielokrotnie potrafił spierać z panem premierem, także o kwestie związane z konstytucyjnością – powiedział rzecznik rządu. – Teraz jego dalszy los, po zgłoszeniu przez grupę posłów jako kandydata do Trybunału Konstytucyjnego, zależy od większości parlamentarnej – dodał Szłapka. Powiedział też, że on będzie na Berka głosował.

O negatywne komentarze przedstawicieli Lewicy ws. kandydatury Berka do TK zapytany został też we wtorek Włodzimierz Czarzasty – przewodniczący Nowej Lewicy i marszałek Sejmu. Odnosząc się do wypowiedzi posłanki Żukowskiej, Czarzasty powiedział w Wirtualnej Polsce, że „każdy ma prawo do swojego zdania".

– Do momentu, kiedy nie jest zwołany klub i nie ma stanowiska klubu w tej sprawie, każdy prezentuje swoje przemyślenia i mówi to, co uważa – dodał. Czarzasty podkreślił, że stanowisko w kwestii kandydatury Berka Lewica ustali na posiedzeniu klubu parlamentarnego, który zbiera się na dzień lub dwa przed posiedzeniem Sejmu.

Wybór nowego sędziego Trybunału jest związany z upływającą 18 września kadencją sędziego Justyna Piskorskiego.

Premier Tusk pytany w ubiegłym tygodniu, czy decyzja o kandydaturze Berka na sędziego TK była ustalana z koalicjantami powiedział, że Berek nie jest jego czy też partyjnym kandydatem. Dodał, że sam udzielił tylko zgody na wycofanie się Berka z rządu. Tusk powiedział też, że Berek uczynił ze „swojej apolityczności i niepartyjności" znak rozpoznawczy i że nie zna osoby lepiej przygotowanej do tego, żeby pomóc naprawić „tę sytuację, jaką mamy w związku z wadliwym Trybunałem Konstytucyjnym".

WARSZAWA

Premier o miejscu pobytu Marcina Romanowskiego

oprac. Karolina Wrońska

Donald Tusk przekazał, powołując się na zagraniczne służby, że poseł PiS Marcin Romanowski znajduje się na 99 proc. w Naddniestrzu.

Premier Tusk powiedział przed wtorkowym posiedzeniem rządu, że służby innych państw z regionu, z którymi Polska współpracuje, potwierdziły informacje, że poseł PiS Marcin Romanowski znajduje się „na 99 proc." w Tyraspolu w Naddniestrzu. – Chyba nie trzeba tu komentarzy. Sam ten fakt wystarczy za cały komentarz na temat nie tylko pana Romanowskiego, ale całej formacji politycznej, która korzystała z takich ludzi, kryła i do dziś ich kryje – stwierdził szef rządu.

Rzeczniczka Sądu Okręgowego w Warszawie ds. karnych sędzia Anna Ptaszek poinformowała w ub. tygodniu, że do sądu wpłynął wniosek byłego wiceministra sprawiedliwości i posła PiS Marcina Romanowskiego o wydanie listu żelaznego. **PAP**

RZESZÓW

Dzwonią do bliskich ofiar. „To obrzydliwe"

oprac. Karolina Wrońska

Jeden z osób poszkodowanych w wypadku na Węgrzech opuścił już rzeszowski szpital.

Wojewoda podkarpacka Teresa Kubas-Hul przypomniała, że w poniedziałek wieczorem na lotnisko w Jasionce rządowy samolot przetransportował 21 osób. Spośród nich 16 trafiło bezpośrednio pod opiekę rodzin, a pięć skierowano do hospitalizacji. Po wypisaniu jednego z pacjentów w szpitalach w Rzeszowie pozostają cztery osoby. – Ich stan jest dobry – dodała. Wojewoda dodała, że dotychczas potwierdzono tożsamość siedmiu z 12 ofiar; identyfikacja pozostałych pięciu osób trwa.

Kubas-Hul ostrzegła również przed oszustami, którzy dzwonią do bliskich ofiar wypadku polskiego autokaru na Węgrzech. – Osoba dzwoniąca przekazywała informację, że dana osoba nie żyje, co było nieprawdą, bo osoba ta żyła i żyje. Oferowała też różne formy ubezpieczenia. To obrzydliwe, żeby wykorzystywać tę tragedię – powiedziała.

KRÓTKO

Warszawa

Nie żyje bohaterka powstania warszawskiego

W wieku 98 lat zmarła Krystyna Kodymowska „Stokrotka", uczestniczka powstania warszawskiego – poinformował Urząd do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych. W chwili wybuchu powstania w 1944 roku miała 16 lat. Jako łączniczka i sanitariuszka Sanitariatu Okręgu Warszawskiego AK „Bakcyl" rozpoczęła służbę w szpitalu przy skrzyżowaniu ulic Płockiej i Górczewskiej, gdzie pomagała rannym w walkach powstańcom.

Krosno

Śledztwo ws. pożaru skansenu w Sanoku

Prokuratura wszczęła śledztwo ws. pożaru, do którego doszło w nocy z soboty na niedzielę na terenie Muzeum Budownictwa Ludowego w Sanoku. Całkowicie spłonął drewniany kościół z XVII w. wraz z wyposażeniem, uszkodzone zostały też dwa budynki znajdujące się w pobliżu. Śledztwo prowadzone jest w sprawie sprowadzenia zdarzenia zagrażającego życiu lub zdrowiu wielu osób albo mieniu w wielkich rozmiarach.

Dolnośląskie

Czujna ekspedientka wpadła na trop fałszerzy

Policjanci z Głuszycy zatrzymali pięciu mężczyzn, którzy działali w bandzie wprowadzającej do obrotu fałszywe pieniądze. Na trop afery wpadła rezolutna ekspedientka z Jedliny-Zdroju, która rozpoznała fałszywkę i zaalarmowała policję. Funkcjonariusze potwierdzili na miejscu, że nie jest to prawdziwy stuzłotowy banknot. Mieszkaniec powiatu wałbrzyskiego został zatrzymany do wyjaśnienia. W sumie w sprawie zatrzymano pięć osób.

MAŁGORZATA GENCA

Polska wchodzi na pierwsze miejsce na podium, jeśli chodzi o Bałtyk, i staje się jednym z najważniejszych państw portowych, szczególnie jeśli chodzi o przeładunki kontenerowe

DONALD TUSK,
premier RP

eprasa.pl b302e0dfc0

ROSJA

Potężny atak ukraińskich dronów na Moskwę. W ogniu stanął magazyn Wildberries

Grzegorz Kuczyński

Bezzałogowce ukraińskiej armii zaatakowały magazyn firmy Wildberries w pobliżu Moskwy. Na skutek ataku wybuchł pożar, który został już ugaszony – poinformował we wtorek rano gubernator obwodu moskiewskiego, Andriej Worobiow, cytowany przez agencję Reutera.

„Dziś w nocy siły obrony przeciwlotniczej odparły duży atak bezzałogowców na obwód moskiewski – nad terytorium regionu zestrzelono ponad 150 dronów" – napisał Worobiow na Telegramie. Przekazał również, że doszło do uszkodzeń budynków i elektrowni; co najmniej trzy osoby zostały ranne.

Z kolei mer Moskwy Siergiej Sobianin, cytowany przez agencję AFP, napisał w komunikatorze Telegram, że w kierunku rosyjskiej stolicy wystrzelono 620 dronów; 180 z nich miało zostać zestrzelonych nad miastem.

„Rosyjski Amazon" na celowniku

Magazyny sieci Wildberries są w ostatnich tygodniach celami ataków ukraińskich bezzałogowców. Ukraińskie siły zbrojne unieruchomiły siedem z 10 największych centrów logistycznych tej rosyjskiej platformy handlowej – poinformowało w niedzielę ministerstwo obrony w Kijowie.

Najnowszy atak był wymierzony w obiekt Wildberries o powierzchni około 250 tys. mkw. w parku przemysłowym Koliedino pod Moskwą.

Obiekty Wildberries są atakowane przez ukraińskie drony od 18 lipca. W ocenie władz w Kijowie są one uzasadnionymi celami wojskowymi, ponieważ służą do zaopatrywania rosyjskiej armii na froncie. Na platformie Wildberries można kupić m.in. wyposażenie dla rosyjskich żołnierzy, w tym kamizelki kuloodporne i hełmy.

PAP

FOT. TATYANA MAKEYEVA/AFP/EAST NEWS

Obiekty Wildberries są atakowane przez ukraińskie drony od 18 lipca

ROSJA

Rosyjska fregata widziana w pobliżu niemieckiej wyspy

Grzegorz Kuczyński

Rosja wysłała w kierunku wybrzeży Niemiec na Morzu Bałtyckim fregatę Admirał Kasatonow, donosi „The Telegraph". Okręt, wyposażony w pociski manewrujące Kalibr oraz hipersoniczne Cyrkon, zdolne do przenoszenia ładunku jądrowego, został w zeszłym tygodniu zauważony u wybrzeży popularnej wśród turystów wyspy Fehmarn.

Zbudowany w 2020 roku Admirał Kasatonow jest uważany za jedną z najnowocześniejszych fregat rosyjskiej marynarki wojennej. Może nie tylko przeprowadzać ataki na duże odległości, ale także prowadzić walkę przeciw okrętom podwodnym.

FOT. MIL.RU

Fregata Admirał Kasatonow wchodzi w skład Floty Północnej. To kolejny okręt wysłany przez Rosję na Morze Bałtyckie

Okręty wojenne straszą na Bałtyku

Według informacji podanych przez brytyjską gazetę, fregata, wykorzystywana wcześniej do eskortowania rosyjskich statków towarowych na Morzu Śródziemnym i w Kanale La Manche, płynęła z wyłączonym nadajnikiem lokalizacyjnym.

Jest to już drugi rosyjski okręt wojenny, który w ciągu ostatnich tygodni trafił na Morze Bałtyckie. Pod koniec lipca wysłano tam niszczyciela Admirał Lewczenko. Podobnie jak Admirał Kasatonow, okręt ten wchodzi w skład Floty Północnej.

Admirał Kasatonow pojawił się u wybrzeży Niemiec po groźbach prezydenta Władimira Putina dotyczących rozpoczęcia przejmowania zachodnich statków w odpowiedzi na zatrzymania rosyjskich tankowców z floty cieni. 13 sierpnia oświadczył, że polecił Ministerstwu Obrony odpowiadać w ten sam sposób na „piractwo i rozbój" ze strony krajów europejskich.

– I niekoniecznie w tych akwenach, gdzie planowane są najazdy na nasze okręty i statki. Ale tam, gdzie sami uznamy to za konieczne i celowe. W dowolnym miejscu – podkreślił Putin.

Wiceprzewodniczący Rady Bezpieczeństwa Dmitrij Miedwiediew oświadczył również, że Rosja ma prawo atakować statki handlowe „nieprzyjaznych" krajów na swoich lub neutralnych wodach, jeśli podejrzewa je o przewóz ładunków „w interesie wroga".

Walka z flotą cieni

Od początku roku władze UE i Wielkiej Brytanii zatrzymały pięć tankowców należących do rosyjskiej floty cieni, wykorzystywanej do transportu ropy omijającego sankcje. 20 lipca zatrzymano statek MV South Star. Francja przechwyciła tankowce Grinch, Deyna i Tagor, ale następnie je wypuściła. Wielka Brytania od 14 czerwca przetrzymuje statek Smyrtos ze 100 tys. ton ropy na pokładzie. Ponadto w marcu Szwecja zatrzymała na Morzu Bałtyckim statek towarowy Caffa, który według danych Kijowa wywoził zboże z okupowanych terytoriów. W sierpniu Sąd Najwyższy królestwa postanowił przekazać statek Ukrainie.

Według danych władz Wielkiej Brytanii na flotę cieni, składającą się z ponad 700 statków, przypada 75% transportów rosyjskiej ropy objętej sankcjami. Stanowi ona kluczowe źródło finansowania dla Kremla, pomagając Putinowi w kontynuowaniu wojny przeciwko Ukrainie. W lipcu Unia Europejska w ramach 21. pakietu sankcji zatwierdziła mechanizm umożliwiający państwom członkowskim konfiskatę i sprzedaż rosyjskiej ropy naftowej oraz zboża ze statków floty cieniowej.

WŁOCHY

Burmistrz Como wprowadza zakaz poruszania się rowerami po centrum

Anna Nagel

Burmistrz Como postanowił zabronić ruchu rowerów w centrum miasta. Alessandro Rapinese został ostatnio potrącony przez rower elektryczny.

Mieszkańcy podzielili się w sprawie zakazu, a jego przeciwnicy zarzucili burmistrzowi, że wykorzystał swoje osobiste problemy, opracowując nowe przepisy.

Jak zauważają włoskie media, mimo krytyki burmistrz Como nie zmienia zdania.

– Zarzucano mi, że podjąłem tę decyzję, ponieważ zostałem potrącony przez rower elektryczny: oczywiście, że tak. Ludzie zachowują się na podstawie własnych doświadczeń, a ja przekonałem się na własnej skórze, co to znaczy zostać potrąconym przez tę bestie – powiedział agencji Ansa.

Alessandro Rapinese dodał, że wcześniej władze miasta postanowiły uregulować kwestię wjazdu kurierów do strefy ograniczonego ruchu.

– W połowie lipca, właśnie wtedy, gdy zarząd miejski omawiał uchwałę w tej sprawie, wyszedłem z ratusza i zostałem potrącony przez rower elektryczny. Wtedy zrozumiałem, że ze względu na bezpieczeństwo pieszych powinniśmy uregulować również wjazd rowerów elektrycznych, ale włoski kodeks drogowy nie wprowadza rozróżnienia między rowerami zwykłymi i elektrycznymi – zaznaczył.

Nowe przepisy w sprawie zakazu ruchu rowerów w centrum Como wejdą w życie we wrześniu.

PAP

FILIPINY

Dwie osoby zginęły w strzelaninie w szkole

oprac. Anna Nagel

Dwie osoby zginęły w strzelaninie, do której doszło we wtorek rano w jezuickim liceum w mieście Zamboanga na południu Filipin – podały lokalne media.

Władze szkoły działającej przy uniwersytecie Ateneo de Zamboanga oraz policja potwierdziły opanowanie sytuacji.

– Obecnie potwierdzamy, że są dwie ofiary śmiertelne – oświadczył rektor uniwersytetu Ernald Andal, cytowany przez agencję Reutera. – Nie ma już aktywnych strzelców – zapewnił.

Burmistrz miasta Khymer Adan Olaso potwierdził na antenie radia DZMM, że napastnik i ofiara uczęszczali do tej samej placówki. Samorządowiec dodał, że sprawca użył m.in. broni o dużej sile rażenia. Ze wstępnych doniesień wynika, że nastolatek strzelał początkowo do nauczyciela, jednak dotychczas nie potwierdzono oficjalnie, czy pedagog został ranny. Napastnik prawdopodobnie miał przy sobie kamerę nasobną, by transmitować atak na żywo.

To druga strzelanina w filipińskich szkołach w ostatnich miesiącach. W czerwcu w placówce w mieście Tacloban zginęło troje uczniów, a około dwudziestu odniosło obrażenia w ataku przeprowadzonym przez ich rówieśników. Wtorkowy incydent w Zamboanga wydarzył się zaledwie dziesięć dni po podobnej tragedii na przedmieściach Bangkoku w Tajlandii.

PAP

eprasa.pl b302e0dfc0

STRONA ZDROWIA

Za tydzień: Twarz ferrytynowa podbija sieć. Czy po wyglądzie naprawdę można rozpoznać niedobór żelaza?

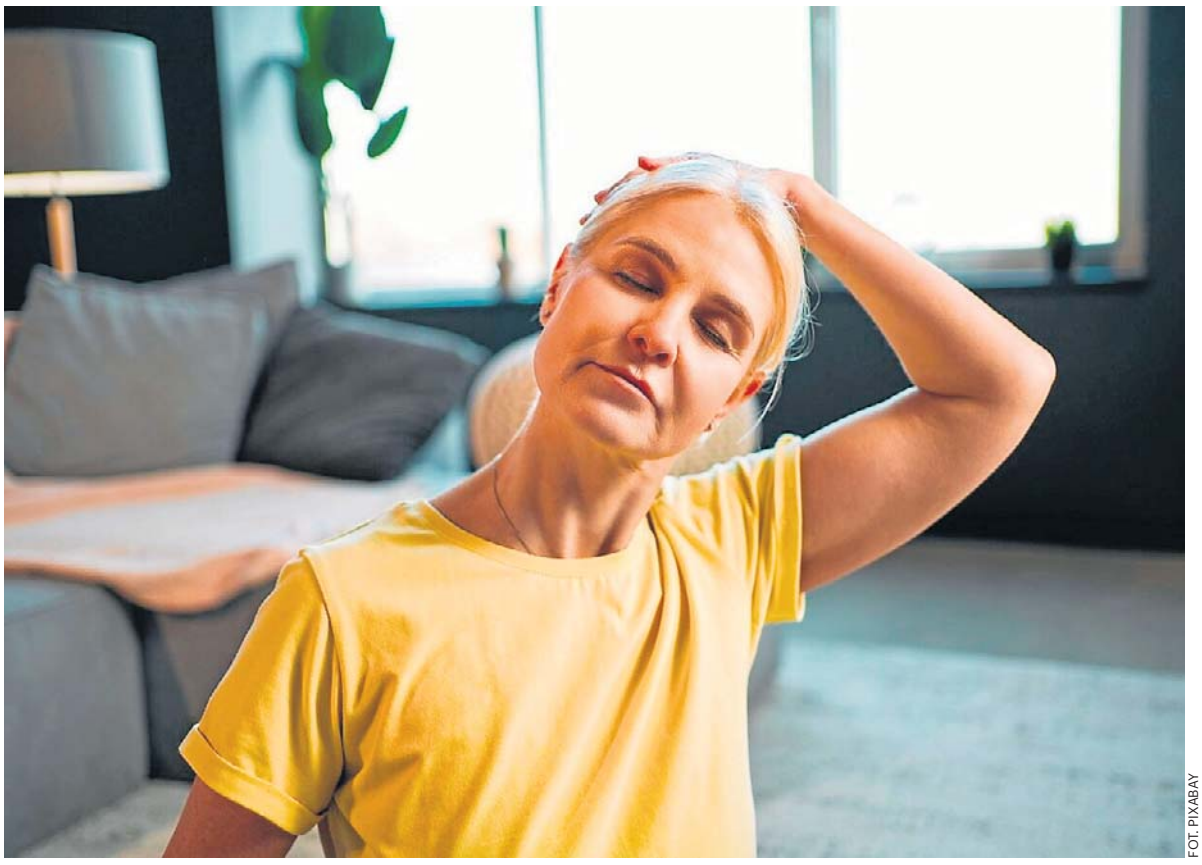
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Grozi ostry ból, zwyrodnienie i dyskopatia. Jak zapobiec syndromowi SMS-owej szyi?

Syndrom szyi SMS-owej dotyka zarówno dorosłych, jak i dzieci. Konsekwencją są dolegliwości bólowe, a nawet trwałe zwyrodnienia i dyskopatia. Co fizjoterapeuta radzi osobom korzystającym ze smartfonów i tabletów?

Emil Hoff

Coraz częściej odczuwasz ból w okolicach szyi i karku? Mrowią cię ramiona? To może wcale nie być kwestia niewygodnego fotela do pracy przy biurku. Tzw. syndrom szyi SMS-owej staje się powoli kolejną chorobą cywilizacyjną i może dopaść praktycznie każdego.



FOT. PIXABAY

Jeśli często korzystasz ze smartfona, koniecznie sprawdź, jak zapobiec powstaniu bolesnej dolegliwości, tzw. szyi SMS-owej

Czym jest syndrom SMS-owej szyi?

- Jest to przeciążenie w obrębie kręgosłupa szyjnego. Najczęściej pojawia się w wyniku długotrwałego, statycznego korzystania z urządzeń mobilnych lub utrzymywania głowy przez dłuższy czas w pochylonej pozycji – tłumaczy Damian Wiśniewski, fizjoterapeuta Szpitala Carolina Grupy Lux Med.

Syndrom szyi SMS-owej lub smartfonowej (ang. Text Neck Syndrome lub Head Down Syndrome) dotyka więc nie tylko osób pracujących zza biurka, ale wszystkich korzystających ze smartfonów czy tabletów, także – coraz częściej – dzieci.

Skutki długotrwałego przeciążenia szyi mogą być poważne. Osoby cierpiące na syndrom SMS-owej szyi odczuwają zdrętwienie lub nawet ostry ból w okolicach szyi, karku i głowy, bóle napięciowe mięśni, a nawet bóle głowy i gałek ocznych. Dolegliwości mogą rozlewać się na ramiona, powodując mrowienie i drętwienie rąk.

Syndrom szyi SMS-owej może też powodować trwałe zmiany w ciele, co jest szczególnie groźne w przypadku dzieci.

- Długotrwałe przeciążenie może nasilać istniejące zmiany zwyrodnieniowe lub stanowić jeden z czynników sprzyjających rozwojowi dyskopatii odcinka szyjnego kręgosłupa – ostrzega Damian Wiśniewski.

Osoby, które silnie odczuwają dolegliwości związane z przeciążeniem szyi, karku i głowy, powinny zgłosić się do fizjoterapeuty, który przyniesie im doraźną ulgę za pomocą technik rozluźniających i zaplanuje rehabilitację, która pomoże trwale pozbyć się problemów związanych z szyją SMS-ową.

Zamiast leczyć ból i odrętwienie, lepiej zapobiegać powstawaniu syndromu SMS-owej szyi. Jest na to kilka sposobów.

- Aby zapobiegać dolegliwościom, warto trzymać telefon na wysokości wzroku oraz robić regularne przerwy podczas korzystania z urządzeń mobilnych – mówi Damian Wiśniewski.

– Pomocne jest również wykonywanie odpowiednio dobranych ćwiczeń.

Ćwiczenia zapobiegające syndromowi SMS-owej szyi są proste i możesz wykonać je w czasie przerwy w korzystaniu z telefonu czy tabletu.

Polegają na cofaniu brody, łączeniu łopatek, robieniu skłonów bocznych szyi czy prostowaniu górnej części pleców.

Ból szyi najczęściej oznacza nadmierne napięcie mięśni w obrębie szyjnego i piersiowego odcinka kręgosłupa.

Dolegliwości mogą dotyczyć większego obszaru, a więc także karku oraz głowy. Wywołujący je stan zapalny może wystąpić także z tyłu czaszki czy przerodzić się w napięciowe bóle głowy.

Bolesne napięcie mięśni szyi może wynikać z działania stresu, a także ich przeciążenia, np. w związku z nieodpowiednią pozycją podczas spania czy pracy.

Przyczyną bólu jest przeciążenie mięśni i kości, wywołane długotrwałym pochylaniem głowy podczas korzystania z telefonu albo tabletu lub też korzystaniem z tych urządzeń bez zmiany pozycji ciała.

W takiej sytuacji szczególnie zalecane są odpowiednie ćwiczenia, które pomogą rozluźnić problematyczne miejsca i zmniejszyć nacisk na kręgi szyjne.

Jeżeli jednak pomimo ćwiczeń ból szyi nie przechodzi, należy udać się do lekarza ortopedy. Przyczyną dolegliwości może być bowiem dyskopatia albo inne zwyrodnienie, a także wady postawy wymagające korekcji, osteoporoza czy choroby zapalne tkanki łącznej.

Jak rozluźnić mięśnie szyi?

Ćwiczenia na szyjny odcinek kręgosłupa najlepiej wykonywać codziennie lub co drugi dzień.

Ważne, by robić to delikatnie, jednocześnie wsłuchując się w sygnały płynące z ciała, ponieważ przy zbyt mocnym, gwałtownym, a także nieprawidłowym rozciąganiu może dojść do urazów.

Ćwiczenia na szyję nie powinny być przy tym szczególnie bolesne. Jeśli tak się zdarzy, trzeba je natychmiast przerwać.

Czas wykonywania ćwiczeń jest zmienny – każde należy robić do momentu, aż pojawi się pierwsze uczucie rozciągnięcia.

Rozciągające ćwiczenia na kręgosłup szyjny

- Usiądź prosto na krześle, ławeczce, ew. stań. Jeśli dopiero zaczynasz, możesz pominąć udział ręki i jedynie przechylać głowę w bok.
- Unieś rękę i połóż dłoń wnętrzem na głowie w okolicy przeciwległego ucha.
- Odchyl ręką głowę w kierunku barku do chwili pojawienia się pierwszego uczucia rozciągania po jego przeciwległej stronie, przez kilka do 30 sekund. Podczas fazy rozciągania pochylaj głowę w bok, ale pilnuj, by tułów i bark po stronie rozciąganej były nieruchome.
- Przełóż rękę na stronę głowy, w którą jest ona pochylona, po czym powoli odepchnij ją do pozycji wyjściowej.
- W ten sam sposób rozciągnij drugą stronę szyi.

Rozciąganie bocznych mięśni szyi

- Stań prosto albo usiądź okrakiem na ławeczce, dłonie oparte między udami.
- Utrzymując nieruchomy tułów i barki przekręć głowę w bok i utrzymaj pozycję.
- Oddychaj regularnie przez 30 sekund, po czym wróć do pozycji wyjściowej.
- Powtórz rozciąganie z drugiej strony szyi.

Fizjoterapeuci sugerują powolne, kontrolowane aktywności, 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.

Regularna aktywność fizyczna sprawia, że szyja jest silniejsza i lepiej reaguje.

eprasa.pl b302e0dfc0

STOMATOLOG RADZI

Luźna proteza zębowa. Co robić, gdy proteza się rusza lub wypada?

Ruszająca się proteza to problem, z którym zmaga się wielu seniorów. Skutki nie ograniczają się wyłącznie do dyskomfortu.

oprac. Ola Głowacka

Problemy z uzębieniem, brak zębów lub źle dopasowana proteza często przekładają się na codzienne wybory żywieniowe. To z kolei może mieć wpływ na rozwój wielu schorzeń, takich jak niedożywienie, nadwaga, otyłość, miażdżyca czy cukrzyca.

Luźna proteza. Jakie mogą być konsekwencje?

– W obu przypadkach scenariusz jest podobny: senior zaczyna unikać twardszych produktów, znacząco zawężając swoje codzienne menu. Zamiast wartościowych posiłków, na talerzu częściej pojawiają się miękkie produkty przeładowane węglowodanami prostymi, a ubogie w najważniejsze składniki odżywcze.

Rezygnują ze świeżych owoców i warzyw na rzecz łatwiejszych do pogryzienia, wysoko przetworzonych produktów. Brak funkcjonalnego uzębienia może też mieć odwrotne konsekwencje, czyli prowadzić do niedożywienia, bo osoba starsza ma obolałe dziąsła i rezygnuje z posiłku w ogóle – opisuje lek. dent. Eduard Vlasenko z Medicover Stomatologia.

Specjaliści przypominają, że proces starzenia dotyczy także zębów. Z czasem dochodzi do ścierania ich powierzchni, zmian w strukturze szkliwa, a także do ukruszeń, przemieszczeń czy chorób jamy ustnej. Dodatkowo niekorzystne nawyki, w tym palenie papierosów, mogą przyspieszać utratę uzębienia. W efekcie wraz z wiekiem liczba braków zębowych zwykle rośnie.

Dlaczego proteza traci stabilność?

Najczęściej stosowanym rozwiązaniem w przypadku rozległych braków zębowych lub całkowitego bezzębia pozostaje ruchoma proteza akrylowa. Utrzymuje się ona na tkankach miękkich jamy ustnej, czyli dziąsłach, dlatego nie zapewnia siły gryzienia porównywalnej z naturalnym uzębieniem. Z biegiem czasu jej stabilność może się dodatkowo pogarszać.

– Problemy ze stabilnością protezy akrylowej wynikają z kilku czynników. Przede wszystkim z czasem dochodzi do zaniku kości wyrostka zębodołowego, czyli kości, w której ulokowane były zęby, ale także po prostu do zużycia materiału protezy. Doraźnie pacjenci wspomagają się preparatami mocującymi w postaci pasty lub proszku lub też wykorzystują podściółki i podkładki poprawiające stabilność. Gdy zauważamy, że musimy tego używać codziennie, warto zgłosić się do protetyka na ponowne dopasowanie. Może on wykonać relining, czyli podścielenie, które poprawi komfort użytkowania – wyjaśnia stomatolog.

Jeśli w łuku zostały pojedyncze zęby, można wykonać pracę protetyczną szkieletową mocowaną klamrami, to takie metalowe haczyki, lub bezklamrową, która utrzymuje się dzięki zatrzaskom zamocowanym w koronach zębów.

Co zrobić, gdy proteza się rusza?

Eksperci podkreślają, że akrylowa proteza nie jest rozwiązaniem na całe życie. Jej maksymalny okres użytkowania szacuje się na około pięć lat. Po tym czasie materiał stopniowo się zużywa i może przestać prawidłowo spełniać swoją funkcję.

Każdego dnia proteza narażona jest na działanie sił mechanicznych, zmiennych temperatur i obciążeń związanych z gryzieniem. To sprawia, że czasem konieczna jest wcześniejsza kontrola protetyczna lub korekta dopasowania. Duże znaczenie ma także odpowiednia higiena jamy ustnej.

Nawet osoby całkowicie pozbawione zębów nie powinny zaniedbywać codziennej higieny jamy ustnej. Stan dziąseł i błon śluzowych ma bezpośredni wpływ na komfort użytkowania protezy.

– Wbrew pozorom należyte dbanie o higienę jamy ustnej ma zasadniczy wpływ na stabilność protezy. Choć w przypadku bezzębia nie próchnica jest zagrożeniem, to pojawiać się będą wszelkiego typu dolegliwości związane z tkankami miękkimi, począwszy od prozaicznych otarć czy aft, przez owrzodzenia, stany zapalne, na grzybicy kończąc, a w sytuacjach utrzymujących się wiele lat: także nowotwory. Nawracające stany zapalne nie tylko powodują przejściowy obrzęk dziąseł, ale z czasem mogą też przyspieszać zanik tkanek pod protezą. W obu przypadkach zmienia się kształt podłoża, przez co proteza przestaje być dopasowana – przestrzega ekspert Medicover Stomatologia.

FOT. FREEPIK

Proteza narażona jest na działanie sił mechanicznych, zmiennych temperatur i obciążeń związanych z gryzieniem

U LARYNGOLOGA

FOT. GETTY IMAGES

Zatkany nos, który przez długi czas nie ustępuje? To może być poważny sygnał alarmowy

Ten pozornie błahy objaw może oznaczać nowotwór. Lekarz apeluje o czujność

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Jak ostrzega prof. Wojciech Golusiński, jednostronnie zatkany nos, który nie ustępuje mimo leczenia, może być sygnałem poważnej choroby i wymaga pilnej konsultacji lekarskiej.

W okresie wakacyjnym zatkany nos to dla wielu z nas coś normalnego. Winą zwykle obarczamy klimatyzację, pyłki roślin lub letnie infekcje. Lekarze ostrzegają jednak, że przewlekła, jednostronna niedrożność nosa nie powinna być lekceważona.

Lekarz: to może być sygnał nowotworu

– Jest jeden objaw, którego nie możemy nigdy bagatelizować. Jeżeli zatkany nos dotyczy tylko jednej strony, jeżeli nie przechodzi mimo leczenia przeciwzapalnego, mimo stosowania kropli, należy się bezwzględnie zgłosić do lekarza – prof. dr hab. n. med. Wojciech Golusiński z Polskiego Towarzystwa Nowotworów Głowy i Szyi.

Jak wyjaśnił ekspert, ten pozornie błahy objaw może świadczyć o rozwijającym się w naszym organizmie nowotworze.

– Objawy nowotworów nosa i zatok przynosowych są niecharakterystyczne, często podobne do przewlekłej alergii lub przewlekłego zapalenia zatok przynosowych, dlatego bądźmy czujni – zaapelował specjalista.

Oprócz utrzymującego się, jednostronnego zatkania nosa taki nowotwór może objawiać się także nawracającymi krwawieniami z nosa, przewlekłą wydzieliną z nosa, zaburzeniami węchu oraz bólami głowy.

U pacjentów, u których występuje zaawansowane stadium choroby, mogą pojawić się również ból i obrzęk twarzy, rozchwianie zębów, deformacja policzka, szczękościsk czy wytrzeszcz gałki ocznej. Charakterystyczne jest to, że dolegliwości często dotyczą tylko jednej strony nosa lub twarzy, co powinno skłonić do pilnej konsultacji ze specjalistą.

Do jakiego specjalisty się udać?

Jeśli obserwujesz u siebie podobne objawy, koniecznie zgłoś się do lekarza otorynolaryngologa (laryngologa).

Otolaryngolog to skrócone i uproszczone określenie lekarza posiadającego specjalizację w dziedzinie otorynolaryngologii. Termin ten jest połączeniem łacińskich nazw narządów będących w obszarze zainteresowań tej specjalizacji: otis (ucho), larynx (krtań) i rhinos (nos). Stąd też lekarze, potocznie nazywani laryngologami, to specjaliści przeszkoleni w diagnostyce medycznej i chirurgicznej oraz leczeniu pacjentów z chorobami i zaburzeniami ucha, nosa, gardła i powiązanych z nimi narządów głowy i szyi.

Specjalista w pierwszej kolejności przeprowadzi wstępne badanie endoskopowe. W przypadku potwierdzenia zmiany niezbędna będzie dalsza diagnostyka i leczenie pod opieką poradni onkologicznej albo kliniki chirurgii głowy i szyi.

eprasa.pl b302e0dfc0

ZDROWE NOGI

FOT. ZLIKOVEC/123RF

Żylaki nóg najczęściej tworzą się w obrębie łydek, gdzie ciśnienie krwi w naczyniach żylnych jest największe

Owrzodzenia, skrzepliny, otwarte rany. Jak pozbyć się żylaków?

Wystające żyły na nogach są często nieszkodliwe. Mimo to żylaki mogą przeszkadzać, ponieważ powodują uczucie ciężkości nóg.

oprac. Emil Hoff

Delikatne czerwone, niebieskawe lub fioletowe naczynka prześwitują przez skórę na nogach. To typowe objawy dla pajączków naczyniowych. Często występują one razem z grubszymi żyłami, które uwypuklają się i tworzą zgrubienia. W języku potocznym nazywa się je żylakami.

Badania wskazują, że od 20 do 30 procent dorosłych w Niemczech ma żylaki, które powinny być leczone. Takie dane podaje Niemieckie Towarzystwo Flebologii i Limfologii (DGPL).

Poznaj odpowiedzi na pięć palących pytań na temat żylaków i pajączków.

Czym różnią się pajączki naczyniowe od żylaków?

Pajączki to najdrobniejsze, powierzchownie położone żyłki skórne o średnicy poniżej jednego milimetra.

Żylaki natomiast to większe żyły o średnicy około trzech milimetrów. Wyraźnie uwypuklają się na nodze.

Pajączki mogą być pierwszą wskazówką, że rozwija się choroba żylakowa.

Najczęściej jednak są nieszkodliwe. Żylaki również często są niegroźne. Mogą jednak wiązać się z dolegliwościami takimi jak uczucie ciężkości nóg, napięcia czy obrzęki. Jeśli tak jest, warto zgłosić się do lekarza lub lekarki, aby poddać żylaki leczeniu.

Jakie są czynniki ryzyka wystąpienia żylaków?

– Żylaki często są uwarunkowane genetycznie. Nierzadko do powstania żylaków prowadzi także wrodzona wiotkość tkanki łącznej.

Dalsze czynniki ryzyka to oprócz wahań hormonalnych, na przykład w przebiegu ciąży, także nadwaga, brak ruchu i przebyte w przeszłości zakrzepice. Wraz z wiekiem rośnie prawdopodobieństwo rozwoju żylaków. Kobiety są dotknięte nieco częściej niż mężczyźni.

Jak dochodzi do powstania żylaków?

U podłoża leży osłabienie żył. Zadaniem żył jest transport krwi z nóg do serca, wbrew sile ciążenia. - Tak zwane zastawki żylne zapobiegają cofaniu się krwi w dół. Jeśli nie zamykają się już prawidłowo, dochodzi do zastoju krwi w nogach. Z czasem krew rozszerza wtedy żyły – stają się one widocznie uwypuklone.

Zaburzony odpływ krwi prowadzi ponadto do obrzęków. Poza tym, wskutek podwyższonego ciśnienia, krew przedostaje się do tkanek. Tam organizm rozkłada krew. Jednak często część hemoglobiny, czyli czerwonego barwnika krwi, pozostaje w tkance. Skóra może stopniowo przybierać brunatny odcień i stać się twardsza.

Jakie zagrożenia zdrowotne mogą wiązać się z żylakami?

W ciężkich przypadkach powstają tak zwane otwarte rany na nogach, czyli owrzodzenie podudzia.

Nawet przy drobnych urazach rany wtedy nie goją się w ogóle albo goją się bardzo powoli. Lekarze określają to jako owrzodzenie żylne podudzi (*ulcus cruris venosum*). Jeśli takie rany ulegną zapaleniu, na przykład wskutek działania bakterii, możliwe są zagrażające życiu infekcje, takie jak sepsa.

Żylaki niosą ryzyko nie tylko otwartych ran, lecz także zapaleń żył czy zakrzepicy.

Najważniejsze wskazówki na co dzień

Osoby mające żylaki lub skłonność do nich powinny dużo się ruszać . Należy też co jakiś czas poruszać stopami, aby krew nie zalegała w nogach.

Pływanie czy gimnastyka także wspierają żyły nóg. I jeszcze jedno: lepiej unikać nadwagi.

TRYCHOLOGIA

Nadmierne wypadanie włosów i choroby skóry głowy mogą znacząco obniżać komfort życia

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Kosmetolog i trycholog Paulina Sobkowiak w rozmowie ze Stroną Zdrowia ujawniła, że niektóre pozornie niewinne nawyki, takie jak chodzenie spać z mokrymi włosami czy regularne noszenie ciasnych upięć, mogą bardzo negatywnie odbić się na kondycji włosów i skóry głowy.

Z jakimi problemami trafiają do trychologa Polacy?

– Najczęściej spotykam się z problemem wypadania włosów. Coraz więcej pacjentek zgłasza się również z chorobami skóry głowy, takimi jak łuszczyca, łojotokowe zapalenie skóry, uporczywe swędzenie czy łupież. Często są one związane z naszymi codziennymi nawykami pielęgnacyjnymi i błędami, z których wcześniej nie zdawałyśmy sobie sprawy – mówi Paulina Sobkowiak, kosmetolog i dyplomowany trycholog.

Jak wskazuje ekspertka, wilgotne włosy przez wiele godzin utrzymują na skórze głowy ciepłe i wilgotne środowisko, które sprzyja namnażaniu się grzybów oraz bakterii. W efekcie może dochodzić do zaburzenia naturalnej równowagi mikrobiomu skóry głowy i pojawienia się różnych dolegliwości.

Specjalistka zwraca uwagę, że niekontrolowany rozwój drobnoustrojów może przyczyniać się do występowania problemów takich jak łupież, uporczywy świąd czy stany zapalne skóry głowy.

Za każdym problemem z włosami stoi człowiek i jego emocje. Niektóre sytuacje są dla specjalistów szczególnie trudne, zwłaszcza gdy dotyczą dzieci lub chorób prowadzących do trwałej utraty włosów.

Różne rodzaje łysienia

– Najtrudniejsze są zwykle przypadki dzieci z łysieniem plackowatym. To schorzenie, które dla najmłodszych pacjentów jest nie tylko problemem zdrowotnym, ale także źródłem dużego stresu i wielu trudnych emocji – mówi ekspertka.

Przypadki łysienia bliznowaciejącego mogą prowadzić do nieodwracalnej utraty włosów. Jak wyjaśnia trycholog, część takich przypadków ma podłoże mechaniczne i wynika z wieloletnich nawyków.

– Zdarza się, że przyczyną są bardzo ciasne upięcia noszone regularnie przez długi czas. Wówczas linia włosów zaczyna się cofać i rozwija się tzw. łysienie trakcyjne. Jeśli problem jest ignorowany i taki sposób noszenia włosów utrzymuje się przez lata, może dojść do łysienia bliznowaciejącego. W mieszku włosowym powstaje wtedy blizna, a w miejscu jej wystąpienia włosy niestety nie odrosną – tłumaczy.

Coraz częściej pacjentki zgłaszają się także z łysieniem androgenowym. Wbrew powszechnej opinii za ten rodzaj łysienia nie odpowiada przede wszystkim stres. Ten częściej przyczynia się do łysienia telogenowego, czyli okresowego wypadania włosów, które zwykle trwa około trzech lub czterech miesięcy i często ustępuje samoistnie. Łysienie androgenowe jest natomiast silnie związane z gospodarką hormonalną.

Współczesna trychologia dysponuje dziś wieloma metodami, które pozwalają spowolnić postęp choroby.

FOT. FREEPIK

Leczenie łysienia plackowatego obejmuje metody podawania substancji czynnych wprost do skóry głowy

eprasa.pl b302e0dfc0

PROGRAMOWO

G. 14:00

Splątane losy

TVP 1

Mine obraża się na babcię za zabranie zdjęcia rodziny, lecz po przeprosinach godzi się z nią i pozwala jej zatrzymać fotografię. Ayfer pociesza Meltem, przekonując ją, by nie rezygnowała z Buraka, natomiast Burak wyjaśnia Meltem, że zawsze traktował ją wyłącznie jak przyjaciółkę. Halil bezskutecznie ponagla Remziego w poszukiwaniach Tahsina i Pakize. Munevver zgadza się, by Mine zaczęła wychodzić z Suzan na spacery, a Halil przyznaje Burakowi, że coraz trudniej znosi ukrywanie prawdy przed szefową.

G. 15:05

La Promesa – pałac tajemnic

TVP 2

Salvador i Vera podejrzewają, że Lope wpadł w poważne tarapaty. Choć sam nie chce nic mówić, wszystko wskazuje właśnie na to. Lorenzo wypytuje natomiast Alonsa o Maríę Antonię. Hrabia de Ayala zdobywa się na hojny gest i daje Martinie w prezencie diamentowy naszyjnik. Konflikt Virtudes z Simoną i Candelą ponownie się zaostrza. Służba postanawia urządzić w La Promesie dyskretne czuwanie ku czci donii Pii.

G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

Julka nie wraca do domu na noc, a roztrzęsiony Igor bezskutecznie wydzwania do niej. Nowak dopada Leona i zmusza go, by ściągnął do siebie Julię. Gdy to się udaje, ojciec siłą zaciąga dziewczynę do domu. Widzi, że jest naćpana i znajduje w jej torbie narkotyki. Ostrowski radzi Igorowi szukać ośrodka odwykowego. Słysząc to Julka krzyczy, że się zabije. Nowak jest przerażony... Agnieszka chce pomóc Tomkowi i innym chłopakom. W tym celu próbuje załatwić trenera koszykówki dla ośrodka poprawczego, ale żadna z fundacji nie dysponuje takimi środkami. Olszewska nie chce się poddać i proponuje mężowi, żeby sami założyli fundację i pomogli chłopcom. Ryszard jednak uważa, że to strata czasu i pieniędzy. Agnieszka obraża się na męża! W międzyczasie Juliusz podejmuje decyzję: zamierza powiedzieć profesor Agier prawdę – że jest jej... Januszem z internetu. Rezygnuje jednak, gdy słyszy od ukochanej, że dziś umówiona jest na randkę z mężczyzną, którego poznała podczas konferencji medycznej. Juliusz skutecznie ukrywa rozczarowanie. Jako były szpieg od razu obmyśla plan zlikwidowania nowego absztyfikanta Krystyny.

G. 16:00

Dziedzictwo

TVP 1

Poyraz jest przekonany, że Nana odwzajemnia jego uczucia i postanawia dokończyć przerwaną rozmowę. Aynur otrzymuje kwiaty i zaproszenie na kolację od Kvanca, lecz mimo nacisków Adalet nie potrafi zapomnieć o Sinanie. Sinan również wybiera się na romantyczną kolację z Ezgi, choć myśli tylko o Aynur. Mert wyznaje Nanie, że od dawna kocha Nazli. Yusuf po chorobie wraca do szkoły. Poyraz ponownie próbuje porozmawiać z Naną, lecz ta znów ucieka przed konfrontacją.

G. 17:20

Panna młoda

TVP 2

Derya nie jest w stanie być obojętna na los Yoncy. Namawia Cemila, by przyjąć pod dach młodą kobietę wraz z jej dzieckiem. Ten pomysł niespecjalnie się Cemilowi podoba, ale jeszcze mniej podoba mu się perspektywa życia z obrażoną i rozczarowaną Deryą... Sinem wygarnia Melihowi, co o nim myśli. Tymczasem Engin zaprasza rodzinę Devegliolu na odczytanie listu zmarłej Yasemin. Beyza boi się, że Yasemin zza grobu zdradzi jej tajemnicę i zrujnuje wszystko.

G. 18:25

Akacjowa 38

TVP 1

Blanca i Diego nie mają szczęścia... Gdy planują odebrać Moisesa ze szpitala, stan chłopca ponownie się pogarsza. Malca znów zaczyna nękać wysoka gorączka. W międzyczasie Lolita zdobywa się na owagę i przyznaje się Antonitowi, że uszkodziła jego wynalazek. Samozwańczy wynalazca ani myśli poddawać się z powodu tak trywialnych przeszkód. Zamiast zrezygnować z pomysłu i załamać ręce, Antonito rozpoczyna prace nad udoskonaleniem wycieraczek samochodowych. Poświęca im całą swoją uwagę i dostępny czas. Z kolei El Pena postanawia samodzielnie spłacić dług wobec don Felipe. Łatwo nie będzie, ale jest zdeterminowany, by wyrównać rachunki do ostatniego grosza. Lucia dowiaduje się, że niejaki markiz Valmez uwzględnił ją w testamencie zapisując jej comiesięczną rentę w wysokości tysiąca peset.

eprasa.pl b302e0dfc0

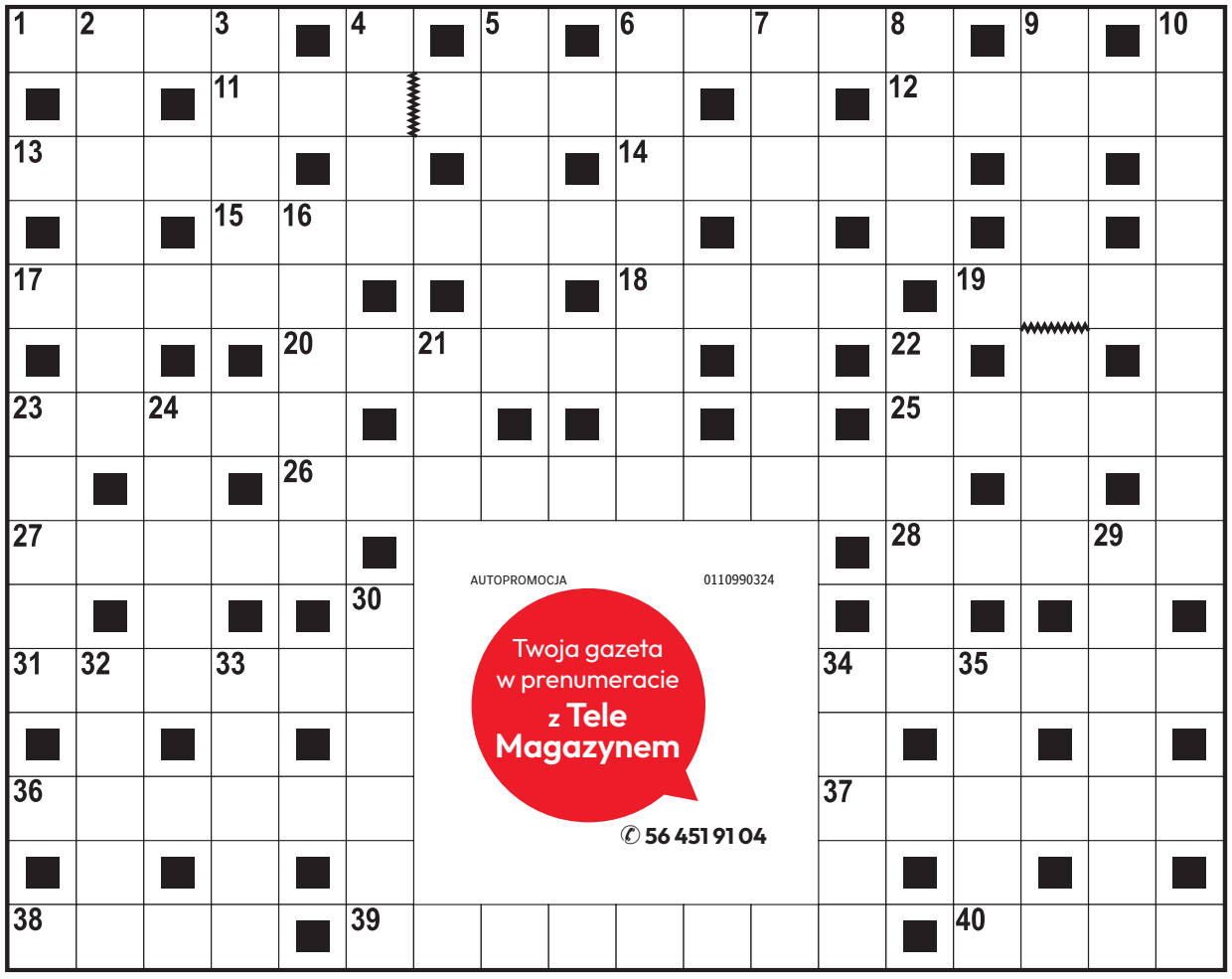
KRZYŻÓWKA NR 127

Poziomo:

1) kartka wrzucona do urny,
6) przywódca sekty chasydów,
11) istota, która przynosi zło, kusi człowieka,
12) zawiadomienie o wysłaniu paczki,
13) krzywa płaska, kształtem zbliżona do elipsy,
14) kolejny szczebel w karierze,
15) skład broni, zbrojownia,
17) pszenica o kłującym kłosie,
18) niezbędny do oddychania,
19) palestyńskie miasto nad Morzem Śródziemnym,
20) japoński producent samochodów osobowych,
23) ptak drapieżny z rodziny sokołowatych,
25) cesarz rzymski podejrzewany o podpalenie Rzymu,
26) podróż z przyczepą kempingową,
27) obszerne okrycie wierzchnie z peleryną,
28) leczniczy wyciąg wodny z ziół,
31) zarys przedmiotu, szkic,
34) wyrósł z brzydkiego kaczątka,
36) na czele spółdzielni,
37) odgłos pracy silnika,
38) rzymski bóg wojny,
39) „… braci”, amerykański serial wojenny,
40) drobny skorupiak arktyczny.

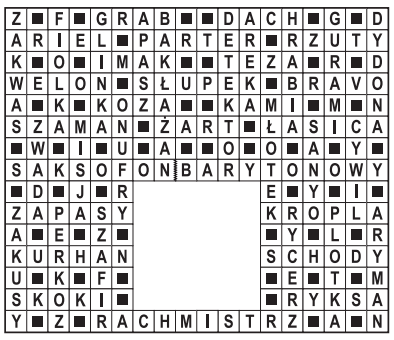
Pionowo:

2) miejsce odwiedzane przez rybaków,
3) … Orlich Gniazd, biegnie z Krakowa do Częstochowy,
4) laska – atrybut Dionizosa,
5) miejsce pracy boga Hefajstosa,
6) dodatkowa praca, ale mało ambitna,
7) małe, okrągłe cukierki,
8) nakrycie głowy budowlańca,
9) panowanie nad sobą, samokontrola,
10) pracuje na polu podczas żniw,
16) ptak inaczej nazywany rudzikiem,
21) gęsty, wiekowy las iglasty,
22) wełna królików lub kóz,
23) naczynie na herbatę,
24) tytuł niższy od hrabiego,
29) trele-morele, banialuki,
30) centralny punkt tarczy strzeleckiej,
32) Barack, 44. prezydent Stanów Zjednoczonych,
33) woreczek na miedziaki, kabza,
34) mebel dla rezerwowych,
35) popularna zabawa dziecięca.

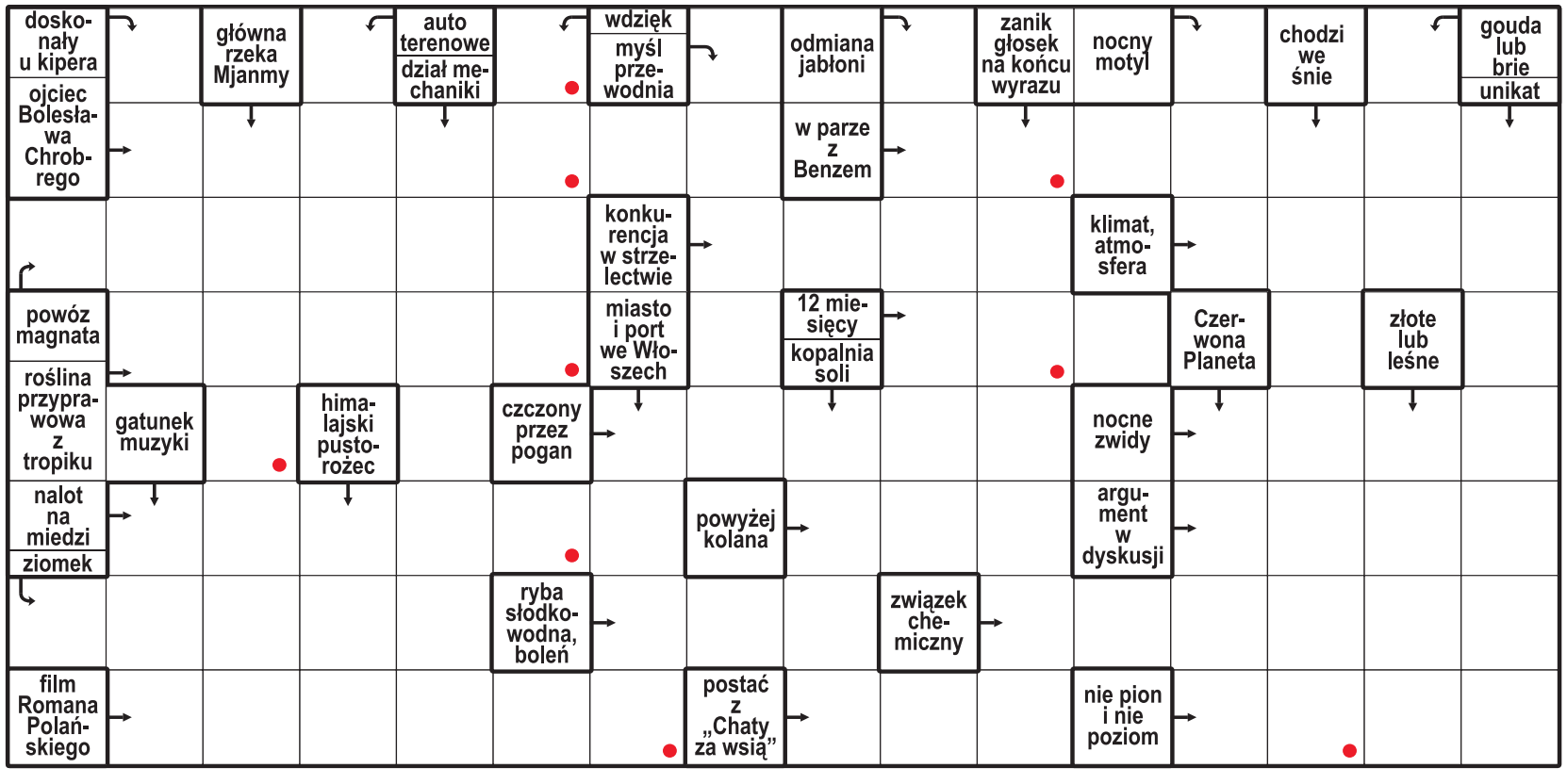


AUTOPROMOCJA 0110990324
Twoja gazeta w prenumeracie z Tele Magazynem
56 451 91 04

ROZWIĄZANIE NR 126



KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



Litery z pól oznaczonych kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

ROZWIĄZANIE: CZAROWNIK.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Działaj odważnie, lecz bez pośpiechu. Horoskop dzienny to wskazówka, by zaufać intuicji.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojna rozmowa pomoże Ci rozwiązać ważną sprawę. Horoskop na dziś radzi znaleźć czas na odpoczynek.

Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię ciekawe spotkanie. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że otworzysz nowe drzwi.

Byk (20.04 - 20.05)
Intuicja podpowie Ci właściwe rozwiązanie. Horoskop dzienny to wskazówka, by nie ignorować przeczuć.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę. Horoskop na dziś mówi, że to dobry dzień, by pokazać swój talent.

Rak (22.06 - 22.07)
Cierpliwość pomoże Ci nadrobić zaległości. Horoskop dzienny na środę radzi wieczorem odłożyć obowiązki.

Lew (23.07 - 22.08)
Dzień sprzyja spotkaniom. Horoskop dzienny wróży, że szczerość pomoże Ci odzyskać harmonię w relacjach.

Panna (23.08 - 22.09)
Zaufaj przeczuciom, szczególnie przy decyzjach. Horoskop na dziś mówi, że czeka Cię niespodzianka.

Waga (23.09 - 22.10)
Nowa propozycja może zmienić Twoje plany. Horoskop na dziś podpowiada, by nie bać się ryzyka.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie efekty. Horoskop dzienny sugeruje nie przejmować się drobnymi przeszkodami.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywny pomysł może przynieść Ci korzyści. Horoskop na dziś radzi zaufać własnemu zdaniu.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Potrzebujesz spokoju i przestrzeni. Horoskop dzienny na środę mówi, że szczera rozmowa przyniesie ulgę.

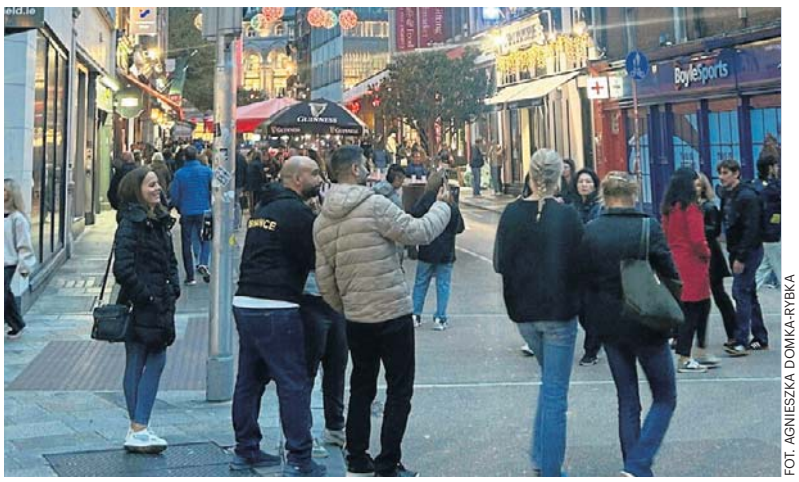
eprasa.pl b302e0dfc0

PRACA ZA GRANICĄ

Wielu wraca, ale inni wciąż wolą wypłatę w euro

Agnieszka Domka-Rybka

Wielka Brytania to kraj, do którego wyjechało najwięcej Polaków, ale sporo też, po latach, stamtąd wraca. I z innych krajów też. Sprawdziliśmy, gdzie jeszcze opłaca nam się pracować za granicą.



FOT. AGNIESZKA DOMKA-RYBKA

W Irlandii mieszka około 100 tys. Polaków. Kedyś byliśmy tu największą mniejszością narodową, ale teraz najwięcej jest obywateli Ukrainy

Olga ma 33 lata, mieszka w Brugii od czterech lat: - Najpierw sprzątałam i nie było łatwo, bo to nie dość, że była ciężka praca, bardzo mało zarabiałam. Od roku pracuję jako kelnerka w restauracji, też mam dużo godzin, ale dobrze płacą. Polacy w Belgii najczęściej zaczynają, jak ja, od sprzątania, to znaczy kobiety, a mężczyźni znajdują zatrudnienie w budowlance. Niektórzy z czasem otwierają własne firmy. Dużo zależy, ile kto ma w sobie chęci do pracy. Ja wcześniej pracowałam w Holandii, w magazynach, ale było mi bardzo ciężko i nie mogłam się tam rozwijać. Tutaj nauczyłam się języka i poznałam wielu ciekawych ludzi. Polecam Belgię!

Magdalena i Wiktor to małżeństwo czterdzieści plus. 5 lat temu wrócili z Belgii do Polski, po 18 latach. Dlaczego? - Zbyt wiele się zmieniło i w takim kulturowym tyglu nie byliśmy już w stanie egzystować. Jednak dzięki zarobionym pieniądzom z Belgii zbudowaliśmy sobie w Polsce piękny dom, bez złotówki kredytu.

Pani Iwona ze Żnina leciała w zeszłym tygodniu samolotem z Poznania do Oslo i siedziała obok kucharza (ok. pięćdziesiątki) od 8 lat pracującego w Norwegii. Zapytała go, jak wygląda jego życie, praca i ile średnio zarabiają teraz Polacy w Norwegii. Co jej odpowiedział: „Nie wiem, ale ja zarabiam kilka tysięcy euro miesięcznie. Żona i dzieci mieszkają w Polsce. Pracuję w systemie 3 miesiące w Norwegii i miesiąc wypoczynku w domu. Chciałem już wracać na stałe do kraju, ale właściciel restauracji nie chce mnie wypuścić, mówi, że może dać lokum, kusi, abym tylko dalej pracował".

Pani Iwona relacjonuje, jak był ubrany: - Bluzka Balenciaga, saszetka w pasie Gucci, torba Louis Vuitton. Nie musiał przed nikim udawać, to nie był czarter z Turcji, więc wszystko miał oryginalne – komentuje pani Iwona.

Mówi, że pracowników, mężczyzn z Polski na trasie Poznań - Oslo - Poznań lata sporo: - Inny wracał do Poznania, powiedziałabym, w stroju roboczym, jakby z budowy. Opowiadał, że w Norwegii pracuje od 20 lat, w systemie 3 tygodnie tam, 1 tydzień w domu. Od niechcenia kupił dwa duże flakony markowych damskich perfum i dwa razy alkohol w samolocie, który jest tańszy niż w Norwegii. Latają mężczyźni fachowcy - stolarze, murarze, płytkarze, kucharze. Polki, jeśli już, są zatrudniane przez firmy sprzątające. Wcześniej mówiło się głównie o pielęgniarkach. Jeden z pracujących w Skandynawii Polaków powiedział mi, że jeśli dziś jeszcze opłaca się pracować za granicą, to właśnie tam.

Z facebookowej grupy „Powrót z emigracji do Polski" wynika, że rajem dla Polaków przestały być np. Anglia, Niemcy czy Holandia, sporo ich stamtąd wraca, ale też po wielu latach opuszczają USA, Kanadę czy Australię. To grupa poradnicza, jak zacząć od nowa życie w naszym kraju (formalności, szkoła dla dzieci, praca, ulgi w podatkach, zakup nieruchomości, przewóz zwierząt).

Oto jeden z najnowszych wpisów: „Dzień Dobry Polsko! Po ponad 15 latach w Wielkiej Brytanii nareszcie w domu. Plan wykonany, cel osiągnięty. Okna w kuchni już pomyte. Można zaczynać, piękny, słoneczny dzień. Cudownego Dnia. Będzie dobrze".

Tyle komentarze naszych rodaków. Gdzie jeszcze opłaca się żyć, pracować i zarabiać za granicą?

Z danych Personnel Service (agencja pracy) wynika, że to teraz głównie Szwecja i Norwegia ze względu na atrakcyjne zarobki i także wysoką kulturę pracy. Najlepiej wypadają zarobki w spawalnictwie i obróbce - w Skandynawii dochodzą do 4,2 tys. euro netto miesięcznie, w budownictwie to nawet 3,8 tys. euro, opiece nad osobami starszymi - od 2,6 tys. do 3 tys. euro). W innych krajach zarobki na tych stanowiskach są niższe.

Najwięcej Polaków przebywa zaś po kolei: w Wielkiej Brytanii, Niemczech, Holandii, Norwegii i Irlandii.

©℗

DROBNE

Zdrowie

STOMATOLOGIA

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

BUDOWY i remonty, budowy domów. 608-071-593, Toruń i powiat

KOMPUTEROWE

514-042-236. Informatyk z dojazdem.

Turystyka

KRAJ - MORZE

USTKA- Wczasy! Pokoje! 604-486-413.

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl

AUTOPROMOCJA

Kondolencje i nekrologi w Twojej gazecie

Tutaj zlecisz ogłoszenie

ibo.polskapress.pl

REKLAMA 0011561865

„ALPA"

Zakład i Dom Pogrzebowy

Nowa Główna Siedziba:
Toruń: ul. M. C. Skłodowskiej 41
ul. Podgórna 16
ul. Okólna 30
tel. 56/62-226-59
fax 56/66-11-239

CAŁĄ DOBĘ www.alpa.com.pl

- Transport ciała na terenie kraju i Europy;
- Załatwianie formalności pogrzebowych;
- Kremacje, ekshumacje;
- Odzież i dewocjonalia
- Wieńce i wiązanki
- Sprzedaż nagrobków;
- Możliwość wyboru kolorystyki strojów żałobników;
- Z szacunkiem i zaangażowaniem spełniamy ostatnią posługę.

REKLAMA 0011561900

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 0111562220

FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.

Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.

Tel. kontaktowy 603 920 399

REKLAMA 0111542994

REZONANS MAGNETYCZNY
• 7 dni w tygodniu • Odpłatnie i w ramach NFZ*
LUXMED DIAGNOSTYKA
Rejestracja i szczegóły: 56 621 43 21
LUX MED Diagnostyka
ul. Kościuszki 71, 87-100 Toruń
*Badania NFZ wymagają ważnego skierowania

0011569685

„Zamknęły się kochane oczy, Spoczęły pracowite ręce, Przestało bić najdroższe serce"

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że dnia 13 sierpnia 2026 roku odeszła od nas kochana Siostra i Ciocia

ŚP

Felicja Pawlikowska

z domu Kryger, lat 92

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się w czwartek, 20 sierpnia 2026 roku o godz. 14.00 Mszą Świętą żałobną, która zostanie odprawiona w kościele pw. Wniebowzięcia NMP. Po Mszy Świętej ceremonia pogrzebowa odbędzie się na Cmentarzu Parafialnym przy ul. Wybickiego (od ul. Wybickiego).

Pogrążona w smutku *Rodzina*

0011569768

„Kto znał – wspomni Kto kochał – nie zapomni"

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że dnia 16 sierpnia 2026 r. odeszła kochana Żona, Mama, Teściowa, Babcia, Prababcia, Siostra i Ciocia

ŚP

Barbara Kubanek

lat 76

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się w środę, 19 sierpnia 2026 r. o godz. 10:00 modlitwą różańcową w Sanktuarium Miłosierdzia Bożego i Św. Siostry Faustyny. O godz. 10.30 zostanie odprawiona Msza Św. żałobna. Po Mszy Św. ceremonia pogrzebowa odbędzie się na Centralnym Cmentarzu Komunalnym. Kondukt żałobny podjedzie od ul. Mazowieckiej.

Pogrążona w smutku *Rodzina*

eprasa.pl b302e0dfc0

Sport

Żużel. Pres Grupa Developerska będzie sponsorem tytularnym toruńskich żużlowców także w kolejnym sezonie. Nowa umowa została już podpisana.

ŻUŻEL

Wielka forma lidera „Aniołów". Emil Sajfutdinow cieszy się zwłaszcza z jednej rzeczy

Joachim Przybył

Emil Sajfutdinow od pięciu meczów jest niemal bezbłędny. W niedzielę poprowadził „Anioły" do zwycięstwa z liderem PGE Ekstraligi, chwalił kolegów z drużyny i kibiców na trybunach.

Pres Toruń pokonał lidera z Wrocławia 48:42, choć musiał radzić sobie bez Patryka Dudka. Gospodarze świetnie spisali się pod wodzą niepokonanego Emila Sajfutdinowa. Lider „Aniołów" po meczu podkreślił jednak rolę kolegów, zwłaszcza tych młodszych.

- W każdym meczu musimy mierzyć się z odpowiedzialnością i oczekiwaniami. Wiadomo, że bez Patryka było trudniej, ale juniorzy nas także wsparli, wykonali dobrą robotę. Fajnie, że Antek tak dobrze zaczął mecz, bo to daje takiego pozytywnego kopa całej drużynie, jest także punkt odniesienia w kwestii ustawień, wyboru ścieżek na torze - mówi Sajfutdinow.

FOT. MARCIN ORŁOWSKI

Emil Sajfutdinow ostatnio jest niemal bezbłędny

Najskuteczniejszy w tym sezonie zawodnik „Aniołów" zaliczył już trzeci mecz z rzędu na Motoarenie bez porażki, wcześniej zdobywał komplety w czterech startach przeciwko Motorowi Lublin i Włókniarzowi Częstochowa.

Ostatnie tygodnie to wręcz życiowa forma Emila Sajfutdinowa, który w pięciu ostatnich meczach może pochwalić się niesamowitą średnią 2,83. Jeździ nie tylko skutecznie, ale także czysto i bardzo przyjemnie dla oka.

- Jechałem na nowym silniku, w czwartek go pierwszy raz testowaliśmy. Wszystko działało i fajnie, że przy tak mocnych zawodnikach mogłem to sprawdzić - podkreśla Sajfutdinow, który w tym sezonie korzysta z usług tunera Michała Marmuszewskiego.

- Starty miałem chyba jedne z najlepszych w tym roku - cieszy się żużlowiec. - Trzeba było jednak szczególnie uważnie śledzić i czytać ścieżki na torze. Dwa łuki różniły się od siebie, ważna była kwestia regulacji i jazdy, była też inna temperatura niż w poprzednich meczach. Byliśmy w domu, ale musieliśmy się mocno napracować.

KOSZYKÓWKA

Dużo grania w regionie. Będą turnieje w każdym mieście

Joachim Przybył

Intensywna praca już we Włocławku. Drużyna spotkała się już z trenerem Vedranem Bosniciem i w poniedziałek rozpoczęła przygotowania do sezonu. Wcześniej wszyscy gracze przeszli testy medyczne pod okiem klubowego lekarza, Łukasza Paczesnego oraz fizyczne, które przygotował Łukasz Orzechowski.

Jeszcze w tym miesiącu drużyna rozegra dwa pierwsze sparingi w Hali Mistrzów: 27 sierpnia z I-ligową Polonią Warszawa, cztery dni później ze Startem Lublin. Oba mecze będą zamknięte dla publiczności.

Kibice n ie będą musieli jednak długo czekać, aby zobaczyć przebudowany zespół w akcji. Już w pierwszy weekend września Kasztelan Basketball Cup, oprócz gospodarzy zagrają także niemiecki zespól Syntainics MBC Weissenfels oraz szwedzki Södertälje Kings.

FOT. ŁUKASZ GRZYBOWSKI

Pierwszy trening koszykarzy Enea Łaciate Astorii Bydgoszcz

Anwil i Asta już w halach

Ciekawym testem Anwilu będzie turniej w Splicie 11 i 12 września z udziałem dwóch eurocupowych drużyn Budućnost Podgorica, Cluj-Napoca oraz KK Split. Ostatnim sprawdzianem drużyny Vedrana Bosnicia będzie Turniej o Puchar Marszałka Województwa w Toruniu (19 i 20 września) razem z Arrivą Lotto i Enea Łaciate Astorią Bydgoszcz.

W poniedziałek treningi rozpoczęli koszykarze Enea Łaciate Astorii Bydgoszcz. Na początek koszykarze zostali pomierzeni, zważeni i zbadani. Pierwsze sparingi drużyna Andersa Sommera ma zaplanowane na wyjeździe w Trójmieście: 28 sierpnia w Gdyni z Arką i 6 września w Sopocie z Treflem. Weekend 12 i 13 września to turniej w Bydgoszczy (oprócz gospodarzy Arka Gdynia, Stal Ostrów i Fulimpex Starogard Gdański), a tydzień później Turniej o Puchar Marszałka Województwa w Toruniu.

Najpóźniej w regionie rozpoczną przygotowania Twarde Pierniki. Ekipa Arriva Lotto zbiera się w poniedziałek 25 sierpnia i to nie w pełnym składzie. Na razie nie będzie Kristapsa Kilpsa, który dostał powołanie do reprezentacji Łotwy przed meczami eliminacyjnymi mistrzostw świata.

Twarde Pierniki testy na parkiecie rozpoczną 2 i 3 września w Memoriale im. Wojtka Michniewicza w Toruniu, w którym zmierzą się z Czarnymi Słupsk i szwedzki Norrkoping Dolphins, 12 września Turniej 80-lecia AZS UMK Toruń i mecz towarzyski z Treflem Sopot, dzień później zamknięty sparing z Czarnymi, 19-20 września już wspomniany turniej o Puchar Marszałka Województwa. Na 25 września zaplanowano prezentację nowej drużyny dla kibiców i mecz z Arką Gdynia.

Liga w październiku

Sezon PLK zaczynamy na początku października. Jako pierwsi wybiegną na parkiety koszykarze z Torunia i Bydgoszczy, który 3 października we własnych halach zagrają odpowiednio z Kingiem Szczecin i Zastalem Zielona Góra. Anwil dwa dni później podejmie Górnik Wałbrzych.

KRÓTKO

Piłka nożna

Dziś zagrają w III lidze

Kolejne mecze rozegrają dziś nasi III-ligowcy w ramach 4. kolejki. Elana Toruń po premierowym w sezonie zwycięstwie o godz. 18.00 podejmie Unię Swarzędz (jedno zwycięstwo i dwie porażki). Na własnym boisku zagra także Wda Świecie, która zmierzy się z Gromem Nowy Staw, beniaminek wygrał dotąd jeden mecz. Najtrudniejsze zadanie czeka Chemika Bydgoszcz, który w Luzinie zagra z Wikędem (dwa zwycięstwa, remis i pozycja wicelidera), początek tego meczu o godz. 17.00.

Tenis

Została nam tylko Iga

Iga Świątek jest już w 4. rundzie turnieju tenisowego WTA 1000 „Cincinnati Open" (pula nagród: 7 433 076 dolarów). To oznacza również premię w wysokości 154 210 dolarów, czyli ok. 575 000 złotych. Mecze z Kolumbijką Emilianą Arango (6:3, 6:0) i Greczynką Marią Sakkari (4:6, 6:1, 6:1) były praktycznie bez historii. Kolejną rywalką Igi będzie praworęczna Diane Parry, z którą zmierzy się po raz drugi w karierze. Wcześniej odpadły z turnieju Magda Linette, Maja Chwalińska i Magdalena Fręch.

ŻUŻEL

W takim składzie GKM pojedzie po play off

Joachim Przybył

W piątek o 20.30 Bayersystem GKM i Motor Lublin zmierzą się o ostatnie wolne miejsce w półfinale PGE Ekstraligi. - Dostaliśmy jeszcze jedną szansę i chcemy to wykorzystać - mówi trener Robert Kościecha.

Zwycięstwo gospodarzy choćby jednym punktem gwarantuje im awans do najlepszej czwórki i sensacyjnie wyrzuca wicemistrzów Polski z play off. To prezent od rywali, którzy niespodziewanie zgubili punkt bonusowy we Wrocławiu, a ten rozstrzygnąłby już sprawę wcześniej.

Kibice w Grudziądzu na ligowe zwycięstwo czekali blisko dwa miesiące. Szkoleniowiec drużyny liczy, że także na drużynę wynik z Częstochowy wpłynie mobilizująco.

Cieszy wreszcie nieco lepszy mecz Maxa Fricke'a, choć w piątek Australijczyk rywali będzie miał już mocniejszych. Wrócił też do drużyny po kontuzji Bastian Pedersen i to raczej na bardziej doświadczonego Duńczyka postawi Kościecha w meczu z Motorem. Grudziądzanie spotkają się w komplecie na treningu w czwartek. Z dobrych wiadomości - nie zanosi się na razie, aby mecz miał status zagrożonego i tor nie będzie przykryty plandeką.

SKŁADY NA MECZ

Bayersystem GKM Grudziądz: Michael Jepsen Jensen, 10. Kacper Szarszewski, 11. Maksym Drabik, 12. Max Fricke, 13. Wadim Tarasienko, 14. Bastian Pedersen, 15. Kevin Małkiewicz. **Motor Lublin:** 1. Kacper Woryna, 2. Mateusz Cierniak, 3. Martin Vaculik, 4. Fredrik Lindgren, 5. Bartosz Zmarzlik, 6. Bartosz Bańbor, 7. Bartosz Jaworski.

eprasa.pl b302e0dfc0