DZIŚ STRONA ZDROWIA
KTO NIE POWINIEN JEŚĆ MIĘSA?
NIEKTÓRZY PACJENCI MAJĄ PRZECIWWSKAZANIA MEDYCZNE Str. 10-12

Nr ISSN 0137-9259
Nr indeksu 350370

www.nowosci.com.pl

Nr 233 (17127) | Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

NOWOŚCI
DZIENNIK TORUŃSKI

59 lat

Środa, 7.10.2026

Fundacja zaprasza biznes do budowy ośrodka wsparcia dla osób z autyzmem i innymi niepełnosprawnościami
Firma XXI wieku może mierzyć swoją wartość nie tylko wynikami finansowymi. – **Str. 4**

Nielegalny hazard w sieci
Dziś kasyno mieści się w smartfonie i jest dostępne przez całą dobę. Co najmniej raz obstawiło tak 3,5 miliona Polaków. – **Str. 2**

Relaks
Krzyżówki do kawy. Nowości w programie TV

Ochrona środowiska

Tłuszcz zatkał przepompownię. W kanałach mamy jego kopalnię

Adam Willma

Przy Porcie Zimowym w Toruniu z wylotu kanalizacji burzowej zaczęły wypływać ścieki. Toruńskie Wodociągi ustaliły, że przyczyną był zator z tłuszczu.

Choć zdarza się (i przepisy to dopuszczają), że ścieki komunalne łączą się z deszczówką, to jednak tym razem cuchnąca breja pojawiła się w Wiśle podczas bezdeszczowej pogody.

Znaczna część centrum Torunia korzysta z kanalizacji ogólnospławnej. Tymi samymi kolektorami odprowadzane są ścieki oraz woda opadowa. Podczas intensywnych opadów część rozcieńczonej mieszaniny może trafiać przez przelewy burzowe do odbiornika. Jak wyjaśnia Piotr Filipiak z Toruńskich Wodociągów, do przepompowni PS5, która obsługuje Stare Miasto, spłynęła duża ilość tłuszczu. Złogi ograniczyły dopływ ścieków do przepompowni.

- Nastąpiło niestety z komory wlotowej do przepompowni przelanie części ścieków do przelewu burzowego - wyjaśnia Piotr Filipiak. - Stąd ten widoczny wyciek.

Wylot przy Porcie Zimowym obsługuje przede wszystkim obręb Starego Miasta, a częściowo również Bydgoskie Przedmieście.

Toruńskie Wodociągi przyznają, że tłuszcz w kanalizacji na Starym Mieście jest poważnym problemem.

- W kanałach mamy po prostu kopalnię tłuszczu. Są miejsca, gdzie zbierają się półmetrowe złogi - mówi Filipiak.

Pracownicy wodociągów muszą regularnie czyścić kolektory i usuwać tworzące się zatory.

Tłuszcz po dostaniu się do kanalizacji stygnie i osadza się na jej ściankach. Z czasem przyklejają się do niego inne zanieczyszczenia. W ten sposób zmniejsza się światło rury, aż w skrajnym przypadku może dojść do jej zatkania.

Piotr Filipiak wskazuje, że problem dotyczy przede wszystkim gastronomii działającej na Starym Mieście.

- Duże sieci, które mają wdrożone systemy zarządzania jakością, pilnują, żeby tłuszczu nie odprowadzać do kanalizacji i zbierają go. Niestety, dużą część lokali tego nie robi - dodaje Piotr Filipiak.

©℗

– Str. 4

Na naszych stronach

Ten ośrodek to pomoc dla dzieci, które przeżyły traumy

Będą indywidualne terapie i porady oraz możliwość uczestniczenia w licznych zajęciach grupowych dla około 160 dzieci.
– Str. 6

Wojsko

Żołnierze na ulicach Torunia. To tylko ćwiczenia

- Zajęcia są prowadzone w różnych rejonach Torunia, między innymi w pobliżu trakcji kolejowych - informuje Urząd Miasta Torunia.
– Str. 5

Ma być nowa iluminacja świetlna gotyckich kościołów w Toruniu
Temperatura barwy musi być dostosowana do elewacji. **Str. 3**

Jedna z głównych ulic Torunia zostanie niedługo zamknięta
Poważne problemy i utrudnienia szykują się na Kościuszki.
Str. 4

FOT. MAREK NIENARTOWICZ

FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

Ciekawostki

Podgórz widziany oczami najmłodszych jego mieszkańców

Joanna Maciejewska

„Społeczny Herb Podgórza" to nowy mural w przestrzeni Torunia. Powstał na ścianie Szkoły Podstawowej nr 15. To mural szczególny, ponieważ powstał na podstawie pomysłów uczniów. Pokazuje tę dzielnicę oczami najmłodszych mieszkańców.

Naścienne malowidło, które powstało na wschodniej ścianie Szkoły Podstawowej nr 15 przy ul. Paderewskiego w Toruniu, ma około 7,5 metra wysokości i 5,5 metra szerokości. Wczorajszemu odsłonięciu towarzyszyło spotkanie z autorami muralu oraz spacer przewodnicki po miejscach na nim przedstawionych.©℗

eprasa.pl db73aad0e3

POLECAMY

JUTRO: Dla kogo dodatek mieszkaniowy? PIĄTEK: Polacy oszaleli na punkcie grzybobrania

7.10.2026
Środa

Imieniny obchodzą: Amalia, Blanka, Justyna, Marceli
Telefon alarmowy: 112

NOWOŚCI

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

www.nowosci.com.pl

Polska Press Makroregion Wielkopolska Kujawsko-Pomorskie
Redakcja ul. Grudziądzka 46-48, 87-100 Toruń, 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.

Tadeusz Płatek

Zmarł Anatolij Kaszpirowski. Pamiętam zahipnotyzowanych przez niego dziadków

publicysta

Raz próbowano mnie zahipnotyzować w realu. 23 lata temu, w programie „Bar Bez Granic" w TV Polsat, którego byłem uczestnikiem. Twórcy programu uznali, że zaproszenie do programu na żywo hipnotyzera po to, żeby zobaczyć, co się stanie, jest świetnym pomysłem. Sceptyczny byłem. Bo jak niby nieznajomy facet miałby mną zawładnąć, w dodatku w grupie kilkunastu osób? Szybko jednak wpadłem w przerażenie, gdy poczułem, że jego mowa uspokaja mnie i fizycznie paraliżuje na oczach sześciu milionów widzów. Otrząsnąłem się z trudem, jakbym sen przeganiał, wypiłem duszkiem szklankę wody i czujnie obserwowałem, jak Agnieszka Frykowska odpłynęła, zaczęła gadać o jakimś dzieciństwie na plaży, a potem zamieniła się w most kataleptyczny. Zesztywniała tak, że – położona horyzontalnie na dwóch oparciach krzeseł, opierając się na potylicy i czubkach pięt – trwała bez ruchu jak żywy stół. No, albo właśnie – most. Wtedy uwierzyłem w hipnozę.

Wcześniej, gdy miałem 10 lat, w niedzielne wieczory roku 1989 uwierzyć w sugestię nie byłem w stanie. Ale dziadkowie zahipnotyzowani na amen trwali przed wielkim pudłem dziadowskiego telewizora. Trwali jak posągi przed czarno-białym ekranem wsłuchani w mowę Ruska, a tak naprawdę polskiego lektora Tomasza Knapika. To pośrednictwo – dla nich, głęboko wierzących katolików, przyzwyczajonych w rycie polskim do nieustannego pośrednictwa Matki Boskiej – w niczym im nie przeszkadzało. W środku dnia suma, a wieczorem suma świecka, podprogowy koktajl nadziei, tuning siły ducha, tak potrzebny w roku niepewności, czasie burzy przemian ustrojowych. Adin. Raz. Dwa. Dwa. Tri. Trzy.©℗

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Nowości Dziennik Toruński"

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

POGODA

dziś 19°C/11°C

jutro 20°C/9°C

ROZMOWA

Dzisiaj kasyno mieści się w smartfonie i jest dostępne przez całą dobę

Mira Suchodolska (PAP)

Rozmowa z dr. Rafałem Bartczukiem, psychologiem związanym z KUL i Instytutem „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka", kierownikiem zespołu prowadzącego badania nad nielegalnym hazardem online.

FOT. KUL

Rafał Bartczuk: - Można długo ukrywać zarówno samo granie, jak i długi oraz inne konsekwencje

Z waszych badań wynika, że nawet 15 proc. dorosłych internautów mogło przynajmniej raz korzystać z nielegalnego hazardu online. To dużo?

To bardzo dużo. Mówimy mniej więcej o co siódmym dorosłym użytkowniku internetu w Polsce, czyli o ponad 3,5 mln ludzi, którzy mieli kontakt z nielegalnym hazardem internetowym. Ten wynik pokazuje przede wszystkim, że nie jest to zjawisko marginalne.

Czy istnieje w ogóle typowy klient takiego nielegalnego kasyna? Młody facet z długami?

Widać pewne prawidłowości. Osoby korzystające z nielegalnych stron są przeciętnie młodsze, częściej są to mężczyźni i częściej są zadłużone. Długi miało około 52 proc. tej grupy wobec około 39 proc. graczy korzystających wyłącznie z legalnej oferty.

Niektórzy jednak świadomie wybierają nielegalny hazard – dlaczego? Raczej nie budzą się rano z myślą: „a dzisiaj złamię prawo".

Oczywiście, że nie. Część graczy postrzega nielegalną ofertę jako po prostu atrakcyjniejszą. Jest bogatsza, daje dostęp do gier, których im brakuje w legalnej ofercie, oferuje bonusy, wygrane są postrzegane jako wyższe, można zachować większą anonimowość, uniknąć weryfikacji wieku czy tożsamości. Dochodzi też kwestia opodatkowania wygranych w legalnym hazardzie.

Ale przeprowadziliśmy również pogłębione wywiady z 20 graczami korzystającymi z takich stron i tam bardzo wyraźnie było widać mechanizm społeczny. Ktoś podsyła link, ktoś na forum poleca stronę, ktoś pokazuje wygraną. Do tego dochodzi agresywna reklama w internecie, także za pośrednictwem influencerów. I jest grupa ludzi, których w ogóle nie obchodzi, czy strona jest legalna. Trafiają na coś, co im się podoba i grają.

Wydawałoby się, że ludzie uprawiają hazard, żeby zarobić, ale niekoniecznie chodzi im o pieniądze, bardziej o emocje.

Jedno nie wyklucza drugiego. Kiedy pytamy graczy, często odpowiadają, że grają dla pieniędzy. Niektórzy wręcz traktują hazard jak sposób zarabiania.

Jednak, patrząc na hazard od strony psychologicznej, bardzo ważne jest w nim pobudzenie związane z samą grą: obstawianie, oczekiwanie, niepewność wyniku, dreszcz emocji czy „haj". Hazard może też służyć regulowaniu emocji: poprawianiu sobie nastroju, odrywaniu się od problemów, ucieczce od rzeczywistości czy radzeniu sobie z napięciem.

I tu dochodzimy do chyba najbardziej ponurych liczb: 44 proc. grających nielegalnie miało podwyższone ryzyko depresji, prawie 29 proc. – podwyższone ryzyko samobójcze.

Wśród osób grających wyłącznie legalnie podwyższone ryzyko samobójcze dotyczyło 12,6 proc., a wśród korzystających również z nielegalnych stron – 28,8 proc. W przypadku podwyższonego ryzyka depresji było to odpowiednio 21,5 i 44,1 proc.

Tu muszę zrobić wyraźne zastrzeżenie: nie możemy powiedzieć, że nielegalny hazard spowodował depresję czy ryzyko samobójcze. Zależność może działać w obie strony. Człowiek w złej kondycji psychicznej może uciekać w hazard, a skutki grania – zwłaszcza długi – mogą jeszcze bardziej pogarszać jego stan. Osoby korzystające z nielegalnego hazardu online okazały się grupą wyraźnie bardziej obciążoną psychicznie.

Bliscy mogą mieć problem z zauważeniem, że ktoś bliski ma problem. Hazardzista może siedzieć wieczorem obok rodziny z telefonem w ręku. Nie zatacza się, nie cuchnie wódką.

I to jest jeden z problemów hazardu online – przez długi czas może pozostać niewidoczny. Można długo ukrywać zarówno samo granie, jak i długi oraz inne konsekwencje. Szkody bowiem nie kończą się na pieniądzach. To również problemy psychiczne i zdrowotne, konflikty rodzinne, zaniedbywanie bliskich, kłopoty w pracy czy nauce.

Do tego dochodzi mechanizm charakterystyczny dla uzależnień: człowiekowi wydaje się, że nadal kontroluje swoje zachowanie. Może dostrzegać zagrożenie u innych, ale jednocześnie mówić o sobie: „Ja mam to pod kontrolą, mogę przestać", co opóźnia moment szukania pomocy.©℗

eprasa.pl db73aad0e3

ZABYTKI

Ma być nowa iluminacja gotyckich kościołów

Małgorzata Oberlan

Gotyckie kościoły Najświętszej Marii Panny i św. Jakuba w Toruniu mają doczekać się zupełnie nowych iluminacji. Miasto ogłosiło przetarg na demontaż łącznie 22 starych punktów oświetlających i oraz dostawę nowoczesnych, energooszczędnych reflektorów LED.

Zabytki gotyckie to skarb Torunia, przyciągający do miasta tysiące turystów. Miasto postanowiło, że czas na całkowitą modernizację iluminacji dwóch takich miejsc - kościołów pw. Najświętszej Marii Panny i św. Jakuba. Nowe instalacje mają być nowoczesne i energooszczędne.

Czerwona cegła ma zachwycać po zmroku

Jak ma wyglądać ta modernizacja? Zakres robót, które miasto chce powierzyć fachowcom, jest szeroki. Chodzi łącznie o 22 punkty świetlne. Zakres robót obejmuje demontaż starych wyeksploatowanych reflektorów iluminacyjnych (wyładowczych/halogenowych) oraz dostawę nowoczesnych, energooszczędnych reflektorów wykonanych w technologii LED, służących do iluminacji zewnętrznej elewacji ceglanej budynków zabytkowych i sakralnych.

Kluczowym elementem zamówienia jest dobór odpowiedniej mocy nowych opraw LED w celu uzyskania optymalnego efektu wizualnego, przy jednoczesnym obniżeniu zużycia energii elektrycznej.

Konieczny jest precyzyjny dobór optyki (kątów rozsyłu światła), aby właściwie wyeksponować architekturę obiektu, zminimalizować zjawisko olśnienia oraz ograniczyć emisję światła w przestrzeń kosmiczną (zanieczyszczenie światłem).

Kluczowym elementem zamówienia jest dobór odpowiedniej mocy nowych opraw LED w celu uzyskania optymalnego efektu wizualnego, przy jednoczesnym obniżeniu zużycia energii elektrycznej.

FOT. MAŁGORZATA OBERLAN

Zupełnie nowe, energooszczędne iluminacje LED zyska w Toruniu m.in. gotycki kościół św. Jakuba

Temperatura barwy światła musi być dostosowana do elewacji kościołów - z czerwonej cegły. Zakres prac do wykonania to: przeprowadzenie wizji lokalnej oraz inwentaryzacji istniejących punktów świetlnych. Dalej - wykonanie kalkulacji i projektu, potwierdzającego prawidłowy dobór mocy i optyki. Potem przyjdzie czas na demontaż i utylizację starych naświetlaczy.

Na finał - rzecz najważniejsza, czyli dostawa i montaż nowych opraw LED. Regulacja, ustawienie kątów świecenia oraz uruchomienie nowego systemu iluminacji - to ma zakończyć całą świetlną rewolucję.

Ile to będzie kosztowało? Miasto szuka wykonawcy

Do końca września Wydział Gospodarki Komunalnej, po ogłoszonym 16 września w BIP-ie zapytaniu ofertowym, czekał na propozycje firm. Wiadomo, że cena całkowita całego zlecenia nie będzie jedynym kryterium wyboru wykonawcy. Stanowić ma 70 procent. Kolejnych 30 procent to parametry techniczne i okres gwarancji nowych iluminacji.

Kiedy LED-y oświetlą oba kościoły? Miasto zapowiada, że po podpisaniu zlecenia wykonawcy będzie miał 60 dni na jego wykonanie. Ile to wszystko będzie kosztowało? Okaże się niebawem, gdy zgodnie z zapowiedzią rozstrzygnięcie naboru ofert Urząd Miasta Torunia opublikuje w BIP-ie.

W dłuższej perspektywie taka inwestycja ma jednak przynieść oszczędności energetyczne. ©℗

REMONTY

Jedna z głównych ulic Torunia zostanie niedługo zamknięta! Na Kościuszki szykują się poważne utrudnienia i objazdy

Marek Nienartowicz

Trwające od ponad roku prace na ulicy Kościuszki w Toruniu wchodzą - jak zapewnia Miejski Zakład Komunikacji - w ostatnią fazę. Kierowcy i pasażerowie muszą się liczyć z poważnymi utrudnieniami - od czwartku 8 października.

Przebudowa torowiska tramwajowego przy ulicy Kościuszki i infrastruktury przy nim jest ona na etapie prac wykończeniowych. Kilka tygodni temu zapadła decyzja prezydenta Pawła Gulewskiego, by inwestycję na Kościuszki rozszerzyć o wymianę asfaltowej nawierzchni na obu jezdniach tej ulicy oraz fragmentach dróg rowerowych.

Prace przy wymianie rozpoczęły się w drugiej połowie września. Po kilku dniach jednak stanęły. Rozkręcić się mają od czwartku 8 października. Na ten dzień zapowiadany jest początek remontu trzech studni kanalizacyjnych znajdujących się w osi jezdni południowej. Potem rozpocznie się układanie na niej warstwy bitumicznej. Oznacza to zmiany w organizacji ruchu drogowego - w tym całkowite zamknięcie jezdni – oraz w komunikacji miejskiej.

FOT. MAREK NIENARTOWICZ

Południowa jezdnia ulicy Kościuszki zostanie całkowicie zamknięta dla ruchu w sobotę i niedzielę 10 i 11 października

MZK właśnie podał harmonogram zmian w ruchu drogowym na ulicy Kościuszki, które będą obowiązywać w najbliższych dniach. Wygląda następująco:

- na jezdni południowej od czwartku 8 października od około godziny 9 (po porannym szczycie komunikacyjnym) do piątku 9 października, na odcinku od ulicy Grudziądzkiej do wiaduktu Kościuszki obowiązywał będzie całkowity zakaz ruchu dla pojazdów powyżej 3,5 ton (z wyjątkiem dojazdu do posesji) oraz autobusów, w tym komunikacji miejskiej
- pojazdy o masie poniżej 3,5 ton dojadą tylko do skrzyżowania z ulicą Batorego;
- w sobotę i niedzielę 10 i 11 października jezdnia południowa zostanie całkowicie zamknięta dla ruchu, także dla pojazdów osobowych. W tym czasie nie będzie również możliwy dojazd do posesji, w związku z czym kierowcy proszeni są o przeparkowanie pojazdów na sąsiednie drogi.
- objazdy na czas zamknięcia południowej jezdni ulicy Kościuszki (dla ciężarówek od 8 do 11 października, a dla samochodów osobowych 10 i 11 października) zostaną wytyczone w dwóch wariantach: ulicą Grudziądzką, trasą średnicową i ulicą Chrobrego lub ulicami Grudziądzką, Warneńczyka, Przy Kaszowniku, Chrobrego;
- w sobotę i niedzielę 10 i 11 października nie będzie możliwy wjazd w ulicę Kościuszki z ulicy Wojska Polskiego i ulicą Batorego od strony szpitala miejskiego;
- wyjazd z ulicy Olbrachta w ulicę Kościuszki będzie możliwy przez stację paliw;
- pojazdy zmierzające ulicą Batorego od strony trasy średnicowej nie przejadą przez jej skrzyżowanie z ulicą Kościuszki, będzie obowiązywał je nakaz skrętu w prawo w ul. Kościuszki.

W związku z pracami na południowej jezdni ulicy Kościuszki od 8 do 11 października trasy zmienią autobusy MZK linii nr 24, 26, 34, 40, N91, N94 i N95 zmierzające w kierunku Placu Skarbka. Od ulicy Grudziądzkiej obowiązywać je będzie objazd ulicami Warneńczyka, Przy Kaszowniku, Chrobrego (z pominięciem przystanku "Świętopełka 01" na ulicy Kościuszki - zatrzymają się za to na przystanku "Garbaty Mostek 04" przy ulicy Chrobrego).

Zgodnie z harmonogramem robót na ulicy Kościuszki, w sobotę i niedzielę 17 i 18 października, prace przy układaniu nowej nawierzchni prowadzone będą na jezdni północnej. Będzie się to wiązało z jej całkowitym zamknięciem na odcinku między ulicami Dworcową a Grudziądzką.

O organizacji ruchu i komunikacji miejskiej na jezdni północnej MZK poinformuje w niebawem w osobnym komunikacie.

MZK przeprasza za utrudnienia i prosi o zwracanie uwagi na oznakowanie i zmniejszenie prędkości. ©℗

eprasa.pl db73aad0e3

Z PIERWSZEJ STRONY

Tłuszcz to nie jedyny problem. Są chusteczki, patyczki i inne odpady

Adam Willma

W myśl przepisów , odprowadzanie tłuszczów do kanalizacji jest zabronione. Podobnie jest między innymi z farbami, rozpuszczalnikami i odpadami stałymi. Zakaz nie zawsze jest przestrzegany i stanowi to dla Toruńskich Wodociągów codzienny problem.

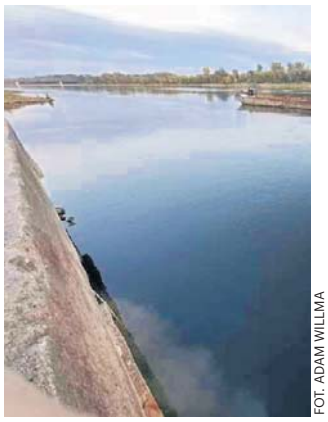
Podobne sytuacje zdarzały się wcześniej w innych częściach Starówki. Problemem jest m.in. kolektor biegnący w rejonie Doliny Marzeń. Znajduje się tam lokalne przewężenie, nazywane przez wodociągowców „dwururką". Także tam dochodziło do problemów z przepływem ścieków.

- Jeżeli przy bezdeszczowej pogodzie uruchamia się któryś przelew, wiemy, że gdzieś powstał ogromny zator z tłuszczu w kolektorze - wyjaśnia Piotr Filipiak z Toruńskich Wodociągów - Trzeba go znaleźć, rozbić i przywrócić pełną drożność.

Nie każdy wypływ widoczny przy Bulwarze Filadelfijskim musi jednak oznaczać awarię kanalizacji. Część wody pochodzi z odwodnienia i kanałów drenażowych.

Tłuszcz nie jest jedynym problemem. Do toruńskiej kanalizacji trafiają również odpady, które nigdy nie powinny się tam znaleźć. Wodociągowcy wyciągają między innymi nawilżane chusteczki, patyczki higieniczne i podpaski.

Tłuszcz i inne zanieczyszczenia wydobywane z kolektorów trafiają do oczyszczalni. Tam mieszanina zawierająca także piasek i inne odpady jest separowana i kierowana do dalszego zagospodarowania.©℗



FOT. ADAM WILLMA

Tłuszcz nie jest jedynym problemem

INICJATYWY

Fundacja zaprasza biznes do wspólnej budowy ośrodka

Marek Nienartowicz

W Toruniu trwają przygotowania do rozpoczęcia budowy pierwszego w regionie ośrodka wsparcia dla osób z autyzmem i innymi niepełnosprawnościami. Dopinana jest strona finansowa. Nadal potrzebne jest dla niej wsparcie. Fundacja liczy na pomoc lokalnego biznesu.

Samorząd Torunia przekazał fundacji grunt pod budowę tego domu przy ulicy Skłodowskiej-Curie 84b. Z kolei samorząd województwa kujawsko-pomorskiego wsparł realizację projektu 10 milionami złotych dofinansowania ze środków Funduszy Europejskich dla Kujaw i Pomorza.

Całkowita wartość budowy oszacowano na 17 mln zł. Fundacja zgromadziła już (poprzez liczne inicjatywy) milion złotych. Poniosła nakłady na przygotowanie przedsięwzięcia, w tym opracowanie dokumentacji projektowej. Teraz, na finiszu przygotowań do rozpoczęcia budowy ośrodka, liczy na zaangażowanie biznesu.

FOT. PRACOWNIA ARCHITEKTURY A. RUDZIŃSKI

L Tak ma wyglądać Ośrodek Wsparcia dla osób z autyzmem i innymi niepełnosprawnościami

- Nie chodzi tylko o pieniądze. Autyzm Polska zaprasza przedsiębiorców do tworzenia "Kręgu Partnerów Odpowiedzialnego Biznesu". To propozycja dla firm, które chcą spojrzeć na społeczną odpowiedzialność nie jako na dodatek do działalności, lecz jako na jeden z elementów nowoczesnego zarządzania. Bo firma XXI wieku może mierzyć swoją wartość nie tylko wynikami finansowymi. Może również pytać: jaki ślad zostawiamy w miejscu, w którym działamy? - podkreśla Małgorzata Mendelewska, prezeska Autyzm Polska Fundacji Pomocy Osobom Autystycznym.

We wspomnianym kręgu fundacja przewidziała kilka poziomów zaangażowania. Będą to partnerzy: założycielski, strategiczny, główny, wspierający, społeczny oraz po prostu wspierający ośrodek. Z tymi statusami wiązać się będzie pomoc dla domu przy ulicy Skłodowskiej-Curie.

Swój pomysł Autyzm Polska Fundacja Pomocy Osobom Autystycznym chce przedstawić przedstawicielom biznesu w środę 7 października, podczas konferencji "Firma Przyszłości", organizowanej w Centrum Kulturalno-Kongresowym "Jordanki" przez Izbę Przemysłowo-Handlową w Toruniu. To coroczne spotkanie przedsiębiorców z regionu, cieszące się wielkim zainteresowaniem.

- Podczas konferencji „Firma Przyszłości" opowiemy o swojej działalności i zamierzeniach. Przygotowujemy na tę okazję również coś, czego kulisów nie chcemy jeszcze w pełni zdradzać. Na naszych gości będzie czekać czarne stoisko Autyzm Polska, a na nim - czarne koperty. W środku znajdzie się coś bardzo toruńskiego oraz wiadomość dotycząca neuroróżnorodności, biznesu i przyszłości. Chcemy wzbudzić ciekawość, ale przede wszystkim rozpocząć rozmowę. Czasami wystarczy mały impuls, żeby spojrzeć na jakiś temat z zupełnie innej perspektywy – mówi Małgorzata Mendelewska.

Budowa ośrodka musi zakończyć się do 30 czerwca 2028 roku. To data wynikająca z umowy na dofinansowanie unijne przedsięwzięcia.©℗

ŻYWNOŚĆ

Nowe piekarnie i kolejny chlebomat. Renesans dobrego pieczywa w Toruniu

Małgorzata Oberlan

Prawdziwy chleb i inne wypieki bardzo cenimy. I jesteśmy w stanie zapłacić za nie więcej niż za dmuchane bułki w markecie.

Z takiego założenia wychodzi coraz więcej klientów. pod uwagę w Toruniu musi brać to zarówno handel, jak i gastronomia. Własne pieczywa pieką już np. restauracje (np. Monka) czy śniadaniowe (choćby popularna Bułka).

Nowa piekarnia

Już niebawem natomiast na starówce otwarta zostanie nowa, mała rzemieślnicza piekarnia. Przy ul. Kopernika 45 tworzy ją właśnie śniadaniownia „Take Eat Easy". Obecnie, do 8 października, lokal przy ul. Podmurnej przechodzi remont. Jednocześnie - tworzy swoją własną, małą piekarnię rzemieślniczą przy ul. Kopernika 45.

- Dołożymy wszelkich starań, by stworzyć miejsce pełne smaku i jakości. Wkrótce podzielimy się datą otwarcia! - zapowiedziało „Take Eeat Easy" pod koniec września.

„Lepsze Czasy" to przykład na to, że małe, rzemieślnicze piekarnie w Toruniu mają przyszłość. Tę przy ul. Podgórnej 42 stworzyły dwie młode pasjonatki piekarnictwa. Dokładnie 11 października lokal skończy roczek. Radzi sobie dobrze, choć niektórzy w ten sukces nie wierzyli... Po roku „Lepsze Czasy" mają już stałych klientów i wiedzą, co jest mocną stroną piekarni.

FOT. MAŁGORZATA OBERLAN

Przy ulicy Kopernika 45 powstaje nowa piekarnia

Zdecydowanie najbardziej ulubionym produktem konsumentów jest tutaj autorska interpretacja wiejskiego chleba.

- To chleb pszenno-orkiszowy na żytnim zakwasie. Charakteryzuje się chrupiącą skórką i delikatnym, miękkim wnętrzem. Dostępny codziennie, do wyboru bochenek lub foremka. Zazwyczaj na półce pojawia się też jego wersja z dodatkami - objaśniają „Lepsze Czasy".

Drugi chlebomat

Piekarnie docierają do klientów ze swoimi rzemieślniczymi wyrobami także w inny sposób - poprzez chlebomaty. Pierwszy taki w Toruniu otwarty został rok temu (październik 2025). Nowoczesne urządzenie umożliwia zakup świeżego pieczywa o dowolnej porze dnia i nocy. Automat stanął przy nowym parku handlowym na lewobrzeżu, przy ulicy Stawki Południowe. Uruchomiła go i zasila wypiekami Piekarnia „Rumińscy".

Pod Toruniem natomiast chlebomat otworzyła piekarnia „Jóka" z Łysomic. W rodzinnej dla piekarni miejscowości sprawdza się on od roku wyśmienicie. Klienci kupują tutaj nie tylko świeżutkie pieczywo, ale i rozmaite ciasta. Piekarnia natomiast ciągle zaskakuje nowościami. Np. teraz debiutuje chlebem z cheddarem i chilli - do kupienia także w chlebomacie.

To właśnie piekarnia „Jóka" zapowiada, że otworzy chlebomat na osiedlu JAR w Toruniu. „Otwarcie w pierwszej połowie października" - zapowiada w swoich mediach społecznościowych. Zdradzając, że ten toruński chlebomat będzie większy niż ich pierwszy automat. ©℗

eprasa.pl db73aad0e3

WOJSKO

Żołnierze na ulicach Torunia. Spokojnie, to tylko ćwiczenia

Joanna Maciejewska

Do piątku trwają w Toruniu ćwiczenia Wojsk Obrony Terytorialnej, w których wykorzystywane będą drony. Celem szkolenia jest doskonalenie prowadzenia działań niekonwencjonalnych na terenie zajętym przez przeciwnika. Żołnierzy można spotkać na ulicach miasta.

Ćwiczą zarówno w ubraniach cywilnych, jak i w mundurach. Ćwiczenia organizowane przez Centrum Szkolenia Wojsk Obrony Terytorialnej trwają od 5 do 9 października 2026. Szkolenie odbywa się w godzinach 7-15.

Ćwiczenia mają na celu doskonalenie umiejętności prowadzenia działań niekonwencjonalnych na terenie czasowo zajętym przez przeciwnika.

- Zajęcia są prowadzone w różnych rejonach Torunia, między innymi w pobliżu trakcji kolejowych - informuje Urząd Miasta Torunia. - W trakcie szkolenia żołnierze nie będą posiadać broni palnej. Do realizacji wybranych elementów ćwiczeń wykorzystywane będą natomiast drony.

Urząd Miasta Torunia informuje o planowanych przez wojsko działaniach, by uniknąć nieporozumień i błędnej interpretacji obecności grup żołnierzy jako rzeczywistych działań dywersyjnych.

Organizatorzy wojskowego szkolenia proszą mieszkańców o uwzględnienie, że w czasie ćwiczeń w przestrzeni miejskiej mogą pojawić się osoby realizujące zadania szkoleniowe również w ubraniach cywilnych.

W przypadku wątpliwości dotyczących tożsamości osób biorących udział w ćwiczeniach można skontaktować się z Oficerem Dyżurnym Centrum Szkolenia Wojsk Obrony Terytorialnej pod numerem telefonu 887 751 401 - dodaje toruński ratusz. ©℗

Zajęcia prowadzone są w różnych rejonach Torunia, między innymi w pobliżu trakcji kolejowych. Żołnierze nie posiadają broni palnej.
URZĄD MIASTA TORUNIA

PO NIEPRAWOMOCNYM WYROKU

Skazany za narkobiznes walczy dalej! Broni go znany adwokat

Małgorzata Oberlan

Na 10 lat więzienia skazano Macieja Z. w Toruniu za produkcję amfetaminy w Wielkiej Nieszawce, uprawę marihuany w Papowie Toruńskim i posiadanie ponad 100 kg narkotyków. Przestępca z obrońcą, znanym adwokatem Jackiem Dubois, walczy w apelacji.

To jedna z „najgrubszych" spraw narkotykowych w ostatnich latach w okolicy Torunia. Cały narkobiznes rozbiło CBŚP w 2023 roku. Wtedy też tymczasowo aresztowano Macieja Z. i od tego czasu w tym areszcie pozostaje.

Fabryka amfetaminy, marihuana i 100 kg narkotyków.

- Apelację od wyroku wydanego w Sądzie Okręgowym w Toruniu wywiódł obrońca oskarżonego, adwokat Jacek Dubois - mówi Anna Kanabaj-Michniewicz z SA w Gdańsku.

W środowisku prawniczych to bardzo znane nazwisko. Jak widać, cieszy się też uznaniem w świecie narkobiznesu.

FOT. CBŚP

Ten narkobiznes pod Toruniem rozbili funkcjonariusze CBŚP. Będzie proces apelacyjny w tej sprawie

W śledztwie i procesie toruńskim wykazano, że 44-letni obecnie recydywista Maciej Z. w Wielkiej Nieszawce pod Toruniem, w wynajmowanym przez siebie lokalu, prowadził produkcję amfetaminy.

W tym laboratorium amfetaminy odkryto m.in. 46 litrów zasadowej amfetaminy, kwas siarkowy, alkohol metylowy oraz wiadra, łyżki, łopatki i urządzenia służące do wytwarzania narkotyku. W momencie rozbijania narkobiznesu produkcja mogła dać przynajmniej 63 kg amfetaminy - ustalono.

Śledczy nie mieli od początku wątpliwości, że mężczyzna przygotowywał narkotyki do sprzedaży. Potwierdził to sąd.

Natomiast w Papowie Toruńskim mężczyzna zorganizował nielegalną uprawę marihuany. „Profesjonalna uprawa" i „marihuana handlowa najwyższej jakości" - takie określenia znalazły się w akcie oskarżenia. Gdy hodowlę rozbijano, było tutaj minimum 40 krzewów (typu „Auto") oraz stosowne urządzenia. Maciej Z. rośliny hodował, a potem suszył i wytwarzał narkotyk. Poza tym u Macieja Z. odkryto i zabezpieczono cały magazyn różnych narkotyków. Łącznie - ponad 100 kg!

Czego domaga się adwokat Jacek Dubois, obrońca oskarżonego?

Jak przekazuje nam Anna Kanabaj-Michniewicz z SA w Gdańsku, obrońca w apelacji domaga się uchylenia całego wyroku i przekazania sprawy do ponownego rozpatrzenia w Toruniu. Ewentualnie: zmiany wyroku poprzez wyeliminowanie z niego kategorii „recydywy" i „znacznej ilości narkotyków", a także ponowną ocenę stopnia społecznej szkodliwości czynu. Zdaniem prawnika, nie była ona duża.

Efektem takich zmian w wyroku miałyby stać się niższe kary jednostkowe za przestępstwa Maciej Z. i łagodniejsza kara łączna. Czy Sąd Apelacyjny w Gdańsku zostanie przekonany argumentami znanego adwokata?

Proces apelacyjny w Gdańsku zacznie się jeszcze w październiku.
©℗

SUKCES

Dziewięciolatka z Torunia zachwyciła jury ze Studia Buffo w Warszawie. Teraz przed nią finał konkursu „Mikrofon dla Ciebie"

Joanna Maciejewska

Amelia Banaszewska, 9-latka z Torunia, jako jedna z pięciu osób z Polski dostała się do finału konkursu „Mikrofon dla Ciebie" organizowanego przez Studio Buffo w Warszawie. Jest najmłodszą uczestniczką tegorocznego finału.Zwycięzcę poznamy 21 października.

Amelia Banaszewska ma 9 lat. Jest uczennicą klasy IV C Szkoły Podstawowej nr 3 w Toruniu. Uczy się także w Szkole Muzycznej. Pochodzi z rodziny związanej z muzyką - jej mama skończyła szkołę muzyczną, a tata gra na perkusji. Amelia, jak zaznacza jej mama, śpiewa od dawna. Studio Piosenki Metro Toruń i Sara Pach Studio - w tych miejscach Amelka rozwija obecnie swoją muzyczną pasję.

Amelia w finale konkursu „Mikrofon dla Ciebie"

Amelia jest laureatką zeszłorocznego konkursu Gwiazdy Grodu Kopernika, tym razem sięga jeszcze wyżej. Jako jedna z 5 osób z całej Polski dostała się do finału konkursu „Mikrofon dla Ciebie" organizowanego przez Studio Buffo z Januszem Józefowiczem i Januszem Stokłosą na czele - mówi Emilia Walczewska, mama dziewczynki.

FOT. NADESŁANE

Amelia Banaszewska dostała się do finału konkursu „Mikrofon dla Ciebie"

W półfinale Amelia z Torunia zaśpiewała piosenkę Edyty Górniak „To nie ja". Był to jej wybór. Wygrała warsztaty organizowane przez Studio Buffo i trafiła do finału konkursu.

- Nie spodziewaliśmy się. Rzadko się zdarza, że takie maluchy docierają tak daleko. Sam udział w tym finale jest dla nas dużą nagrodą. Amelka jest bardzo szczęśliwa. To, czy dostanie statuetkę, czy nie, jest sprawą drugorzędną, bo sam udział w finale jest już ogromną nagrodą i wyróżnieniem - dodaje mama Amelii.

Gala finałowa w Warszawie

Oficjalna gala finałowa będzie 21 października o godzinie 19 w Warszawie na scenie Studia Buffo. Wtedy okaże się, kto z piątki utalentowanych osób, które znalazły się w finale, otrzyma statuetkę zwycięzcy. 9-letnia Amelia z Torunia w finale znalazła się z czterema nastolatkami - dziewczynami w wieku 14-19 lat.
©℗

eprasa.pl db73aad0e3

PIENIĄDZE

Nietypowe wymówki dłużników. „Pieniądze są w szufladzie, ale klucz to ma tylko księgowa”

Agnieszka Domka-Rybka

„Pieniądze są w szufladzie, a klucz do niej ma tylko księgowa, która wzięła krótki urlop” - taką wymówkę usłyszał pan Wojciech, przedsiębiorca z Nakła w firmie, która była mu winna pieniądze - kilka tysięcy złotych za wykonaną usługę.

A jakie wyjaśnienia słyszą windykatorzy, gdy odzyskują należności? „Część przedsiębiorców rzeczywiście mierzy się z brakiem pieniędzy albo utratą zamówień. Inni mnożą fikcyjne powody, by nie zapłacić”.

Badanie „Czy dłużnik to jeszcze klient” zrealizowane na zlecenie firmy windykacyjnej Kaczmarski Inkasso w 2026 r. pokazuje, że w ciągu ostatnich 18 miesięcy z opóźnionymi płatnościami zetknęło się 83 proc. przedsiębiorstw.

- Samo „czekam na pieniądze od klienta” niewiele nam mówi. Ważniejsze jest to, co przedsiębiorca odpowiada na kolejne pytania. Czy wie, kiedy ma dostać pieniądze. Czy może zapłacić część należności wcześniej. Czy potrafi pokazać dokumenty potwierdzające to, co mówi albo przedstawić plan spłaty. Gdy problem jest rzeczywisty, rozmowa zwykle staje się coraz bardziej konkretna. Natomiast jeśli ktoś tylko odwleka zwrot należności, zaczyna wtedy wspominać o kolejnych okolicznościach, nowych terminach i kolejnych osobach, od których rzekomo wszystko zależy - mówi Jakub Kostecki, wiceprezes Kaczmarski Inkasso.

FOT. ARCHIWUM

Granica między wymówką a rzeczywistym sporem nie zawsze jest widoczna na początku rozmowy. Szczegóły pozwalają ocenić sytuację

Z doświadczeń tej firmy windykacyjnej wynika, że najczęściej dłużnicy tłumaczą brak zapłaty tym, że sami czekają na pieniądze. Negocjatorzy słyszą: „Klient mi nie płaci, dlatego nie mam”, „Jak klient mi zapłaci za inne zlecenie, to wtedy ja jemu”.

Nie zapłaci za malowanie, bo odcień nie taki?

Część przedsiębiorców podważa samą zasadność należności. Mówią: „Klient nie wykonał prawidłowo usługi”, „Do wystawionych faktur nie ma umowy ani protokołu”, albo że faktura obejmuje kwotę, której dłużnik nie uznaje. Jeden z negocjatorów opisuje przypadek, kiedy zleceniodawca kwestionował 15 tys. zł z faktury opiewającej na 50 tys. zł, ale nie chciał oddać nawet tych 35 tys. zł, których nie podważał. Inny nie zamierzał wypłacić pieniędzy przedsiębiorcy za malowanie, bo odcień na ścianie był jaśniejszy niż się spodziewał.

W branży budowlanej podmioty bardzo często uzależniają płatność dla podwykonawców od swoich rozliczeń z głównym inwestorem. Jeden z przedsiębiorców tłumaczył: „Nie mogę uzyskać protokołu odbioru. Inwestor mnie blokuje, muszę wykonywać dodatkowe prace, poprawki”. Negocjator sprawdza wtedy, czy problem rzeczywiście dotyczy faktury wystawionej przez wierzyciela, czy dłużnik próbuje powiązać zapłatę ze swoimi rozliczeniami z innym kontrahentem.

Nie każde tłumaczenie jest wymówką!

Nie każde takie wyjaśnienie okazuje się wymówką. Negocjatorzy wskazują przypadki, w których umowy, e-maile albo SMS-y potwierdziły wersję dłużnika. W jednej ze spraw firma zamówiła usługę wartą kilkadziesiąt tysięcy złotych na potrzeby większego projektu, w którym uczestniczyła. Końcowy odbiorca wycofał się jednak już po wykonaniu pracy. Przedstawione dokumenty potwierdziły, że znalazła się ona w trudnej sytuacji. Zdarzył się też przedsiębiorca z branży meblarskiej, którego klienci nagle przestali składać nowe zamówienia oraz firma budowlana zmagająca się z poważnymi problemami kadrowymi.

Granica między wymówką a rzeczywistym sporem nie zawsze jest więc widoczna na początku rozmowy. Dopiero szczegóły pozwalają ocenić sytuację. Przedsiębiorcy powołują się na choroby, śmierć bliskiej osoby, utratę lokalu czy drastyczny spadek zamówień. Takich argumentów nie można automatycznie traktować jako wybiegu.

Doświadczenie negocjatora pomaga więc odróżnić niespójne wyjaśnienia od prawdziwego kryzysu w firmie. Jego rolą jest wnikliwe sprawdzenie, czy za tłumaczeniem, które słyszy, stoją fakty. Dopiero po takiej weryfikacji można ocenić czy warto rozłożyć płatność na raty, domagać się szybkiej zapłaty czy skierować sprawę do sądu.

Tłumaczą nawet tak: „Jak Bóg da, to zapłacę”

Czasem właściciele przerzucają odpowiedzialność za przelew na księgową albo inną osobę w firmie lub próbują odwlec rozmowę: „Tak, jestem prezesem, ale to księgowa wszystko wie. Ja mam dostęp do konta, tylko jak jestem w biurze”, „Wypoczywam na urlopie”, „Jadę autem, nie mogę teraz rozmawiać, proszę zadzwonić za tydzień”.

Bywają też zadziwiające wymówki, np.: „Zamówiłem całą paletę towaru, ale jeszcze się nie sprzedał, więc dlaczego mam płacić?”, - „Komornik zajął mi konto”, - „Jak Bóg da, to zapłacę”.

W windykacji polubownej sama deklaracja zapłaty nie wystarcza. Negocjator, po ustaleniu stanu faktycznego, proponuje konkretną datę, kwotę pierwszej raty i dalszy sposób spłaty. Wtedy szybko widać, czy przedsiębiorca dotrzyma ustaleń, czy będzie szukał kolejnych powodów zwłoki. ©℗

WSPARCIE

Pomogą tutaj dzieciom zapomnieć o przeżytych traumach

Beata Busz

Jeszcze tej jesieni w Toruniu zacznie działać regionalny Specjalistyczny Ośrodek Pomocy Pokrzywdzonym Dzieciom. W pierwszym roku ma objąć wsparciem co najmniej 160 podopiecznych.

Na uruchomienie przez marszałkowski Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej i prowadzenie Specjalistycznego Ośrodka Pomocy Pokrzywdzonym Dzieciom przez najbliższy rok są 3 miliony złotych. Pochodzą z Funduszu Sprawiedliwości.

Dopasowana terapia

Ośrodek powstanie w kompleksie przy ul. Marii Curie-Skłodowskiej 27/29. Jak zapowiadają w Biurze Prasowym Urzędu Marszałkowskiego, zacznie on działać jeszcze tej jesieni.

Będzie oferował indywidualnie opracowane terapie oraz indywidualne poradnictwo, a także możliwość uczestnictwa w warsztatach i grupach wsparcia.

- Działania terapeutyczne zostaną skrojone indywidualnie dla każdego dziecka, po rozpoznaniu jego sytuacji, problemów i potrzeb - informują w Biurze Prasowym Urzędu Marszałkowskiego. - Placówka będzie też udzielać m.in. pomocy prawnej i materialnej oraz dofinansowywać zakupy leków i wyjazdy wakacyjne podopiecznych. W pierwszym roku obejmiemy wsparciem co najmniej 160 dzieci.

FOT. MINISTERSTWO SPRAWIEDLIWOŚCI

Umowę o finansowania projektu podpisali w Warszawie marszałek Piotr Całbecki i wiceminister sprawiedliwości Sławomir Pałka

Coraz więcej krzywdy

Wzrost liczby udokumentowanych przypadków przemocy wobec dzieci odnotowujemy niestety również w naszym regionie. To przemoc fizyczna, psychiczna, seksualna i ekonomiczna, ale także coraz częściej cyberprzemoc. To również przypadki rażącego zaniedbania, zarówno w relacjach dziecko-rodzic/opiekun, jak i w relacjach rówieśniczych.

Nasz ośrodek, który będzie współpracował m.in. z sądami, ośrodkami pomocy rodzinie i ośrodkami wsparcia psychologicznego, wypełni lukę w tej dziedzinie

PIOTR CAŁBECKI
marszałek województwa

- Ochrona dzieci to sprawa każdego z nas. Niestety, wciąż zauważamy wzrost liczby udokumentowanych przypadków przemocy wobec dzieci, także w naszym województwie. Nasz ośrodek, który będzie współpracował m.in. z sądami, ośrodkami pomocy rodzinie i ośrodkami wsparcia psychologicznego, wypełni dotychczasową lukę w tej dziedzinie. Mam nadzieję, że zastosowane w nim indywidualne terapie, dostosowane m.in. do wieku podopiecznych, pozwolą im zapomnieć o przeżytych traumach – podkreśla marszałek Piotr Całbecki.

W ubiegłym roku tego rodzaju nadużyć doświadczyło blisko 3 tysiące młodych (wzrost o 1000 osób w ciągu dwóch lat). ©℗

eprasa.pl db73aad0e3

TV TORUŃ

7 PAŹDZIERNIKA

10.00 Aktualności Toruńskie
10.20 Pogoda dla Torunia
10.25 Radioteleskop - październik
10.30 Rozmowa dnia
10.45 Serwis sportowy
10.50 Magazyn samorządowy (8/26)
11.20 7 dni sportu
11.40 Fitness - Marta Wirzchowski (3)
16.00 Bulwar sztuki - październik (1)
16.35 7 dni sportu
16.50 ZUS bliżej Ciebie (13)
17.05 Magazyn Kujawsko-Pomorski
17.25 Potencjał Gospodarczy Województwa
17.45 Aktualności Toruńskie
18.05 Pogoda dla Torunia
18.10 Radioteleskop - lipiec
18.15 Rozmowa dnia
18.30 Serwis sportowy
18.35 Nasze Sprawy - SM Zieleniec
18.50 Bulwar sztuki - październik (1)
19.25 7 dni sportu
19.45 Medale Hereditas Saeculorum - Henryk Ratajczak
20.00 Aktualności Toruńskie
20.20 Pogoda dla Torunia
20.25 Radioteleskop - października
20.30 Rozmowa dnia
20.45 Serwis sportowy
20.50 Nasze Sprawy - SM Zieleniec
21.05 Magazyn samorządowy (8/26)
21.35 Mały, skrzydlaty świat
21.45 Aktualności Toruńskie
22.05 Pogoda dla Torunia
22.10 Radioteleskop - październik
22.15 Rozmowa dnia
22.35 Ludzie filmu - Jan Nowicki

FOT. TV TORUŃ

„Narzeczony na niby 2" na Jordankach w Toruniu

Na Jordankach odbył się przedpremierowy pokaz drugiej części filmu „Narzeczony na niby". W rolę głównej bohaterki ponownie wcieli się Julia Kamińska. W drugiej części ponownie zobaczymy Piotra Stramowskiego. Do obsady dołączyli Aleksandra Grabowska, Emma Giegżno, czy Mateusz Janicki. Film kręcono między innymi w Toruniu, a produkcję wsparł Fundusz Filmowy Kujawy Pomorze. Film „Narzeczony na niby 2" wejdzie do kin w styczniu.

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).

AUTOREKLAMA 0311587466

ORGANIZATOR: EXPRESS BYDGOSKI, GAZETA POMORSKA, NOWOŚCI
PARTNER STRATEGICZNY: Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Toruniu
PARTNER GŁÓWNY: Kujawsko-Pomorski Urząd Wojewódzki w Bydgoszczy
PARTNER MERYTORYCZNY: Urząd Statystyczny w Bydgoszczy
PARTNERZY: tesla electrorecycling, HOLCIM, SWIMER, INTER-VAX ŻNIN, EUROBAC, KAPRAL-CAR, STENA RECYCLING

eprasa.pl db73aad0e3

FOKUS

Dziś litr benzyny 95 ma kosztować nie więcej niż 6,86 zł, benzyny 98 – 7,74 zł, a oleju napędowego – 7,80 zł

PROKURATURA

ABW zatrzymała pięciu menedżerów Orlenu. W tle ceny paliw z 2023 roku

Zatrzymani usłyszeli zarzuty w śledztwie dotyczącym bezpodstawnego zaniżania cen paliw w okresie od sierpnia do listopada 2023 roku – podała Prokuratura Krajowa

oprac. Piotr Celej

Prokuratura Krajowa poinformowała we wtorek, że na polecenie prokuratora z łódzkiego wydziału ds. przestępczości zorganizowanej i korupcji funkcjonariusze Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego zatrzymali pięciu byłych i obecnych menedżerów Orlen S.A. Wśród nich znajduje się były członek zarządu spółki pełniący tę funkcję w latach 2018-2024.

Zarzuty po zatrzymaniach

Jak podała prokuratura, wszystkim zatrzymanym przedstawiono zarzuty w prowadzonym od ponad dwóch lat śledztwie dotyczącym bezpodstawnego zaniżania cen paliw w okresie od sierpnia do listopada 2023 roku. Szczegóły dotyczące zarzutów mają zostać przekazane po zakończeniu czynności procesowych.

Prokuratura Krajowa zaznaczyła, że czynności procesowe w związku z zatrzymaniem są w dalszym ciągu kontynuowane.

ABW na polecenie wydziału ds. przestępczości zorganizowanej Prokuratury Krajowej zatrzymała pięciu byłych i obecnych menedżerów Orlenu. Wczoraj odniósł się do tego minister sprawiedliwości, prokurator generalny Waldemar Żurek. We wpisie na platformie X wspomniał też o przedmiocie śledztwa, dotyczącego zaniżania cen paliw.

FOT. ANNA KACZMARZ/ARCHIWUM

Śledczy przyglądają się cenom paliw na stacjach Orlenu w miesiącach poprzedzających wybory parlamentarne w 2023 roku

„Jesienią 2023 roku Daniel »wszystko mogę« Obajtek ręcznie sterował cenami na stacjach. Zaniżanie cen wbrew rynkowi tuż przed wyborami i bezczelne wmawianie Polakom »awarii dystrybutorów« to nie był żaden cud gospodarczy. To było działanie na szkodę majątku narodowego, by ratować władzę partii" – napisał w mediach społecznościowych Żurek.

I dodał: „Daniel Obajtek nazywa to »sukcesem«. Kodeks karny nazywa to wyrządzeniem szkody majątkowej wielkich rozmiarów".

Na wpis ministra sprawiedliwości zareagował, także na platformie X, były prezes Orlenu Daniel Obajtek, który pełnił to stanowisko od lutego 2018 roku do lutego 2024 roku.

„Przypominam, że to Donald Tusk w 2023 r. utrzymywał, że paliwo może być po 5,19, gdy kosztowało około 6 zł. Mówił także, że »nie chodzi o maksymalizację zysków, ale o maksymalizację dobrostanu Polaków«. To jaka jest w końcu ostateczna wersja uśmiechniętej Koalicji?" – stwierdził Obajtek we wtorkowym wpisie w mediach społecznościowych.

Śledztwo dotyczące polityki cenowej

Postępowanie koncentruje się na działaniach Orlenu w miesiącach poprzedzających wybory parlamentarne z października 2023 r. Śledczy badają, czy ceny paliw były utrzymywane na poziomie niższym od wynikającego z warunków rynkowych oraz czy mogło to narazić spółkę na znaczące straty majątkowe.

Sprawa budziła kontrowersje już jesienią 2023 r., gdy mimo wzrostu cen ropy na światowych rynkach paliwa na polskich stacjach pozostawały relatywnie tanie. W końcowym okresie kampanii wyborczej część stacji informowała również o ograniczeniach w sprzedaży paliw lub czasowych brakach produktów.

Prokuratura Krajowa zaznaczyła, że czynności procesowe są w związku z zatrzymaniem w dalszym ciągu kontynuowane, a szczegóły zostaną przekazane po ich zakończeniu.

PAP

KRÓTKO

Nowy Sącz

Zarzut dla sprawcy śmiertelnego potrącenia

– Sąd aresztował na trzy miesiące 21-letniego kierowcę, któremu prokuratura przedstawiła zarzut spowodowania śmiertelnego wypadku podczas nielegalnego wyścigu po ulicach Nowego Sącza – przekazała rzeczniczka sądeckiej prokuratury Justyna Rataj-Mykietyn. Według śledczych mężczyzna jechał Volkswagenem z prędkością co najmniej 120 km/h w miejscu, gdzie obowiązuje ograniczenie do 60 km/h, i potrącił 50-letniego pieszego, który zginął na miejscu. – Podejrzany przyznał się do potrącenia pieszego, ale nie przyznał się do udziału w nielegalnym wyścigu samochodowym. Odmówił składania wyjaśnień i odpowiedzi na pytania prokuratora. Wyraził natomiast skruchę i zadeklarował chęć przeproszenia rodziny ofiary wypadku – przekazała rzeczniczka.

Piła

Sprawca gwałtu schwytany po 17 latach

Po 17 latach od zdarzenia śledczym z tzw. Archiwum X udało się namierzyć sprawcę brutalnego gwałtu, do którego doszło w wielkopolskiej Pile. Podejrzany 47-latek przyznał się do winy. Grozi mu do 15-lat więzienia – podała we wtorek policja.

Przestępczość

Obywatel Litwy odpowie za kradzież aut

Policjanci z kilku komend wytropili Litwina, który kradł luksusowe samochody w Polsce i Niemczech. Auta trafiały na Litwę. Mężczyzna został zatrzymany na trasie S61 w powiecie łomżyńskim. Przedstawiono mu cztery zarzuty usiłowania i trzy zarzuty kradzieży z włamaniem oraz zarzut paserstwa.

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Dzisiaj ani wróg, ani sojusznik nie będą decydowali o tym, jaką drogą podążają Polacy, kto w Polsce rządzi, jak budujemy swoją armię

DONALD TUSK, premier RP

WOJSKO

Gen. Kukuła szefem Sztabu Generalnego WP

oprac. Karolina Wrońska

Prezydent Karol Nawrocki mianował generała Wiesława Kukułę na kolejną kadencję na stanowisko szefa Sztabu Generalnego Wojska Polskiego.

O decyzji prezydenta poinformował we wtorek szef Biura Bezpieczeństwa Narodowego Bartosz Grodecki. We wpisie na X szef BBN podał, że ceremonia wręczenia aktu mianowania odbędzie się 11 listopada podczas uroczystych obchodów Narodowego Święta Niepodległości.

„Gratuluję Panu Generałowi! Życzę dalszych sukcesów na stanowisku Pierwszego Żołnierza Rzeczypospolitej!" – napisał Grodecki.

Szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz pytany w ubiegłym tygodniu, czy gen. Kukuła pozostanie szefem SG WP na kolejną kadencję, powiedział, że jest bardzo zadowolony ze współpracy z generałem i „nie wyobrażam sobie inaczej".

Generał Kukuła objął funkcję 10 października 2023 roku. **PAP**

WARSZAWA

Ponad 100 mld na ochronę ludności

oprac. Karolina Wrońska

Ponad 102 mld zł zasili Program Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej w latach 2027-2031 – przekazał po wtorkowym posiedzeniu rządu jego rzecznik Adam Szłapka.

Wcześniej premier Donald Tusk przekazał, że będzie to kwota 102,4 mld zł w latach 2027–2031.

– Z tego około 30 mld zł będzie do dyspozycji regionów poprzez wojewodów – poinformował premier. Zaznaczył, że to samorządy będą decydowały, na co je przeznaczyć – np. na schron, remizę czy na telekomunikację.

Program ma w swoich priorytetach m.in.: budowle ochronne, sprzęt i bazę ratowniczą, zdolność zapewnienia ciągłości dostaw wody i energii, a także miejsca gromadzenia zapasów na wypadek sytuacji krytycznych. Finansowane będzie także bezpieczeństwo teleinformatyczne i bezpieczna łączność państwowa.

PAP

eprasa.pl db73aad0e3

NIEMCY

Były szef wywiadu Niemiec został zatrzymany pod zarzutem szpiegostwa

oprac. Anna Nagel

Były szef Federalnej Służby Wywiadowczej (BND) Niemiec August Hanning został zatrzymany we wtorek rano pod zarzutem szpiegostwa – poinformowała niemiecka prokuratura federalna.

Według ustaleń niemieckich mediów śledczy Federalnego Urzędu Kryminalnego (BKA) zatrzymali Hanninga wcześnie rano w jego domu w Nordwalde koło Muenster na północnym zachodzie kraju.

Prasa pisze o postępowaniu związanym m.in. z podejrzeniem szpiegostwa na szkodę państwa, usiłowaniem zdrady stanu oraz działalności agenturalnej na rzecz wywiadu obcego państwa.

Współpracownik Hanninga, w komunikacie określany jako Manfred D., został aresztowany w Bawarii. To były szef biura Hanninga, który pracował w BND do wiosny br. Podejrzany jest m.in. o pomoc w usiłowaniu zdrady stanu.

D. miał co najmniej do 2022 roku dostarczać Hanningowi ściśle tajne informacje w zamian za pieniądze. Śledczy podejrzewają, że co najmniej w jednym przypadku były szef BND sporządził na podstawie tych informacji analizę bezpieczeństwa dla obcego wywiadu. Według informacji niemieckich mediów nie chodzi jednak w tym przypadku o Rosję. 80-letni obecnie Hanning miał też wykorzystywać informacje z wewnętrznych dokumentów BND w komunikacji z zagranicznym agentem.

Łącznie D. miał przekazać Hanningowi ok. 2 tys. dokumentów. Według ustaleń śledczych w wielu przypadkach były to briefingi przygotowywane na potrzeby cotygodniowych narad w Urzędzie Kanclerskim.

Jak podały niemieckie media, Hanning znalazł się na celowniku śledczych po przeszukaniu jego domu i biur we wrześniu ub.r.

Nigdy wcześniej w historii RFN nie było domniemanej sprawy zdrady stanu dotyczącej byłego urzędnika państwowego tak wysokiej rangi. **PAP**

FOT. IMAGO STOCK&PEOPLE /EAST NEWS

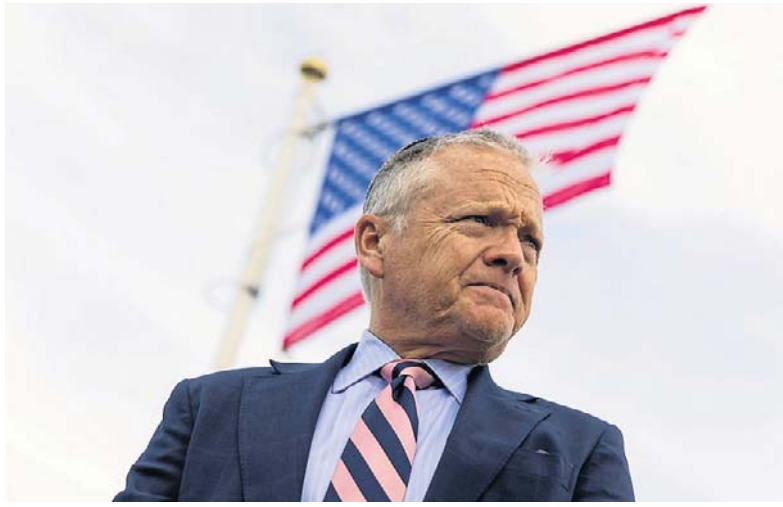
Hanning przez wiele lat zajmował kluczowe stanowiska w systemie bezpieczeństwa Niemiec

USA

Ambasador Tom Rose: To celowe niszczenie prawdy

oprac. Anna Nagel

Przepisanie historii tak, by nazistowskie Niemcy jawiły się jako ofiara, a Polska jako przestępca, to celowe niszczenie prawdy moralnej i obraza polskiego narodu – podkreślił ambasador USA w Polsce Tom Rose, odnosząc się do słów publicysty Tuckera Carlsona o ataku Hitlera na Polskę.



FOT. WOJCIECH MATUSIK / ARCHIWUM

Ambasador Rose napisał, że „wywiad" Carlsona „pokazuje, dlaczego jest on najbardziej niebezpiecznym demagogiem w Ameryce"

Chodzi o rozmowę Carlsona z byłym brytyjskim ministrem Jacobem Reesem-Moggiem, w której amerykański publicysta m.in. uzasadniał inwazję III Rzeszy na Polskę w 1939 r., twierdząc, że Niemcy zostały okrojone z należących do nich „niemieckich terytoriów".

Nie odniósł się do riposty rozmówcy, który wskazał, że wcześniej Prusy brały udział w rozbiorach Polski. – To były jego argumenty, a, nawiasem mówiąc, to była prawda – powiedział Carlson, nawiązując do argumentacji Hitlera przed wojną.

Ambasador Rose napisał we wtorek na portalu X, że ten „wywiad" Carlsona „pokazuje, dlaczego jest on najbardziej niebezpiecznym demagogiem w Ameryce". „Jest historycznym analfabetą udającym współczesnego Herodota" – dodał Rose.

– Poprzez „podważanie" każdej ustalonej prawdy historycznej, jego celem jest wymazanie każdego moralnego rozróżnienia i sprowadzenie historii do serii rzekomo „niewyjaśnionych pytań" – z których wszystkie, nieprzypadkowo, zamieniają przyzwoitych w demonicznych, a demonicznych w przyzwoitych – napisał Rose.

Według niego, zadając „tak zwane pytania" dotyczące „roszczeń" Hitlera czy sensu pokonania nazistowskich Niemiec, Carlson nie ma na celu naświetlenia historii, lecz jej odwrócenie.

„Agresorzy stają się ofiarami. Ofiary stają się agresorami. Dyktatorzy to mężowie stanu. Demokracje broniące się to zbrodniarze wojenni. Wina za największe zbrodnie historii zostaje pozbawiona kontekstu, tak by odpowiedzialność mogła przesunąć się na ofiary tych zbrodni" – napisał Rose.

Podkreślił, że „przepisanie historii tak, by nazistowskie Niemcy jawiły się jako ofiara, a Polska – naród, który Hitler najechał, okupował, terroryzował i dążył do zniszczenia – jako przestępca, to celowe niszczenie prawdy moralnej i groteskowa obraza narodu, który zapłacił cenę krwi niemającą sobie równych w kronikach ludzkich zbrodni".

Ambasadorowi USA podziękował na portalu X wicepremier, minister spraw zagranicznych Radosław Sikorski. Wcześniej wypowiedź Carlsona jako skandaliczną określił rzecznik rządu Adam Szłapka.

Marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty podczas wtorkowej konferencji przed posiedzeniem Sejmu podziękował ambasadorowi USA za „krytyczne odniesienie się do tej wypowiedzi".

Jak podkreślił, „nie ma zgody na żaden relatywizm historyczny". – Nie ma też zgody na to, co robi i głosi w tej chwili AfD w Niemczech (...). Czerwone światło, dzwonek alarmowy niech się każdemu z nas włączy, jeżeli chodzi o takie wystąpienie jak Tuckera Carlsona, jeżeli chodzi o wzmacniającą się siłę AFD, jeżeli chodzi o jakąkolwiek relatywizację, oceny historii naszego kraju i historii Europy – zaznaczył Czarzasty.

W poniedziałek ambasada w Waszyngtonie opublikowała list wysłany przez charge d'affaires polskiej ambasady w Waszyngtonie Bogdana Klicha do Carlsona, w którym podkreślił on, że „jest oburzony fałszywymi i głęboko niepokojącymi stwierdzeniami" podcastera. Klich zażądał „natychmiastowego i publicznego wycofania się z tych kłamliwych i haniebnych oświadczeń oraz przeprosin za nie". **PAP**

BUŁGARIA

Dwa statki trafione przez drony na Morzu Czarnym

Oprac. Anna Nagel

Dwa statki handlowe zostały trafione przez drony w bułgarskiej wyłącznej strefie ekonomicznej na Morzu Czarnym. Jeden z nich zatonął – poinformowała we wtorek rano agencja Reutera.

Według portalu Maritime.bg do ataku doszło około 80 mil morskich na wschód od miasta Bjała na bułgarskim wybrzeżu. Zatopiona jednostka to statek Alfa Watan pływający pod banderą Togo.

– Załoga statku, który zatonął po trafieniu dronem, jest uznawana za zaginioną – powiadomił premier Bułgarii Rumen Radew, cytowany przez Reutersa.

Na pokładzie drugiego ze statków – Able pod banderą Palau – wybuchł pożar. Jego załoga, licząca 18 osób, została uratowana przez bułgarski prom pasażerski i przetransportowana na brzeg przez jednostki straży granicznej.

Agencja informacyjna BTA przekazała, że premier Bułgarii zapowiedział spotkanie przedstawicieli instytucji państwowych odpowiedzialnych za bezpieczeństwo, w tym resortów obrony i spraw wewnętrznych oraz biura prezydenta i służb specjalnych.

W poniedziałek dwie osoby zginęły, a 11 uratowano ze statku na Morzu Czarnym, na pokładzie którego wybuchł pożar – poinformowało ministerstwo spraw wewnętrznych Rumunii. Według miejscowych mediów jednostka została trafiona dronem. Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski potwierdził, że za ten atak odpowiada Rosja. **PAP**

FRANCJA

Nastolatek podniósł granat, urwało mu rękę

Oprac. Tomasz Dereszyński

Piętnastolatek stracił rękę podczas protestów licealistów we Francji, w mieście Lens na północy kraju.

Prefekt departamentu Pas-de-Calais, w którym leży Lens, François-Xavier Lauch, powiedział, że nastolatek został bardzo szybko przewieziony do szpitala.

Do wypadku doszło w liceum im. Auguste'a Behala w Lens. Prefekt opisywał, że przed liceum zgromadziło się około 200-250 uczniów. Niektórzy z nich rzucali w policjantów różnymi przedmiotami. Lauch relacjonował, że przeciwko policji użyto kamieni i moździerzy pirotechnicznych.

„La Voix du Nord" i agencja AFP podały, że chłopiec podniósł granat hukowo-błyskowy rzucony przez policję, chcąc go odrzucić, ale granat eksplodował, gdy nastolatek trzymał go w rękach. Prefekt podkreślił, że nie może podać dokładnych okoliczności, ponieważ fakty będą teraz ustalane na drodze prawnej. Rozpoczęto postępowanie sprawdzające w policji, które ma m.in. wyjaśnić, jakiego rodzaju granatu użyto.

Protesty licealistów we Francji zaczęły się w drugiej połowie września od wystąpień w regionie paryskim. Uczniowie żądają dofinansowania ich placówek, skarżą się na zły stan szkół, zbyt dużą liczbę uczniów w klasach i przeciążenie nauczycieli. Demonstracje przybrały poważniejszą skalę w minionym tygodniu, gdy doszło do aktów przemocy i starć z policją.

eprasa.pl db73aad0e3

STRONA ZDROWIA

• **Za tydzień:** Pierwsze objawy raka piersi łatwo przeoczyć. Czy guzy na piersiach muszą oznaczać nowotwór?

DIETA

Kto nie powinien jeść mięsa? Niektórzy muszą z niego zrezygnować z powodów medycznych

Zdrowa dieta zawiera tylko ograniczone ilości mięsa, lecz dla niektórych osób szkodliwe może być nawet niewielkie spożycie. Istnieją choroby, w których nie powinno się jeść mięsa wcale

Anna Rokicka-Żuk

Chociaż mięso jest źródłem pewnych ważnych składników – m.in. żelaza, witamin z grupy B, związków mineralnych i białka – zawiera też wiele niekorzystnych związków, a nawet alergeny. Dla niektórych osób mogą być one szczególnie szkodliwe.

Podczas gdy w zdrowej diecie może być tylko pewna ilość mięsa, zwłaszcza czerwonego, pacjenci z określonymi problemami zdrowotnymi nie powinny jeść go wcale.

Mięsa i jego przetworów bezwzględnie nie powinno się jeść przy wymieniowych niżej chorobach.

FOT. PUHHHA/GETTY IMAGES

Są osoby, które w ogólne nie powinny sięgać po mięso i przejść na dietę wegetariańską z powodów zdrowotnych

Alergia na mięso

Alergia na mięso częściej dotyczy osób z grupą krwi A lub O oraz alergią na koty (reakcje wywołuje wieprzowina), może być też wywołana przez ugryzienie kleszcza. W takiej sytuacji organizm wytwarza przeciwciała, które rozpoznają też jako alergen białka występujące w produktach mięsnych (głównie wieprzowinie), rybach i owocach morza – jest to tzw. zespół alfa-gal. Objawy takie jak wysypka, zaburzenia gastryczne, opuchlizna ciała, bóle głowy, kichanie i łzawienie oczu, a nawet anafilaksja, pojawiają się w ramach alergii krzyżowej.

Dna moczanowa

Mięso jest źródłem związków purynowych, które są przekształcane do kwasu moczowego. U osób z dną moczanową (podagrą) jego usuwanie jest upośledzone, a nadmiar krystalizuje się w stawach, powodując ich zapalenie i ból. Napad dny może wywołać zwłaszcza jedzenie podrobów, ale też mięsa czerwonego i białego.

Zaawansowana choroba nerek

Mięso to produkt wysokobiałkowy, a takie są zakazane w diecie osób z zaawansowaną chorobą nerek (stadium 3-5 bez dializy). W takim przypadku zalecana jest dieta zapewniająca 0,6-0,8 gramów białka na kilogram masy ciała, co ustala lekarz.

Nowotwory

Jedzenie mięsa sprzyja nowotworom, a zwłaszcza rozwojowi raka jelita grubego. Nie należy go jeść w przypadku czynników ryzyka choroby, zwłaszcza jej historii w rodzinie. Szczególnie czerwone i przetworzone mięso powoduje zmiany metaboliczne i genetyczne warunkujące ten typ raka. Podobne zalecenia dotyczą nowotworów żołądka, piersi i prostaty.

Endometrioza

Produkty mięsne i bogate w tłuszcze nasycony oraz trans sprzyjają nadmiarowi estrogenów w organizmie i nasilają objawy endometriozy, a także sprzyjają ich rozwojowi. Łagodzi je błonnik zawarty w owocach, warzywach, pełnych ziarnach i nasionach strączkowych. Źródła hormonów to także inne produkty odzwierzęce, w tym kurczak, jaja i przetwory mleczne. Dietą polecaną w endometriozie jest menu wegańskie (roślinne).

Hemochromatoza

Hemochromatoza to choroba polegająca na nadmiernym wchłanianiu żelaza, co jest szkodliwe dla organizmu. By je ograniczyć, nie należy sięgać po jego bogate źródła, takie jak mięso i podroby, a zwłaszcza mięsa czerwone i wątróbkę.

Choroby płuc

Sięganie po peklowane (różowe) wędliny jest niewskazane także dla osób z chorobami płuc, w tym przewlekłej obturacyjnej choroby. Pogarsza ich objawy, ale może także sprzyjać rozwojowi schorzeń oddechowych.

Jedzenie mięsa pogarsza przebieg problemów takich jak otyłość, hipercholesterolemia i miażdżyca, choroby sercowo-naczyniowe, przebyty zawał albo udar, przebyte leczenie onkologiczne.

Chociaż mięso jest źródłem ważnych składników – m.in. żelaza, witamin z grupy B, związków mineralnych i białka – zawiera też wiele niekorzystnych związków, a nawet alergeny. Dla niektórych mogą być szkodliwe

Wegetarianizm jako dieta bezmięsna (jarska) polecany jest osobom zagrożonym rozwojem wielu chorób cywilizacyjnych, a także pacjentom z ich diagnozą.

Niezdrowe dodatki

Niezdrowe związki w mięsie to przede wszystkim tłuszcz będący źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych, cholesterolu i rozpuszczonych toksyn. To m.in. zanieczyszczenia pochodzące z pasz zwierząt, wody, powietrza i leków.

W wędlinach również są dodatki do żywności, zwłaszcza problematyczny azotyn sodu z soli peklującej. Konserwant ten łatwo przekształca się w rakotwórcze związki. W mięsie i przetworach (wędlinach, kiełbasach, parówkach itp.) jest też wiele innych związków o działaniu prozapalnym, które organizm może zneutralizować w małych ilościach i przy diecie bogatej w produkty roślinne.

Mięso pogarsza objawy tych chorób i sprzyja ich rozwojowi:

• Cukrzyca typu 2 – w trwającym 19 lat badaniu fińskim zastąpienie tylko 1 proc. kalorii pochodzących ze źródeł odzwierzęcych białkowymi produktami roślinnymi wiązało się z mniejszym ryzykiem rozwoju cukrzycy typu 2 aż o 18 procent.

• Depresja – w analizie 21 badań wykazano związek z jedzeniem czerwonego i przetworzonego mięsa a rozwojem depresji o ponad 25 procent, podczas gdy warzywa i owoce działały przeciwnie.

• Choroby wątroby – w badaniu fińskim zwiększone spożycie białka z produktów zwierzęcych, takich jak mięso, powiązano z nawet o 50 proc. wyższym ryzykiem rozwoju niealkoholowego stłuszczenia wątroby.

• Astma – jedzenie różowych, peklowanych wędlin częściej niż 4 razy w tygodniu zwiększa prawdopodobieństwo pogorszenia się objawów astmy o 76 proc.

• Rak jelita grubego – jak ustaliła Światowa Organizacja Zdrowia, przetworzone produkty mięsne, takie jak szynka i kiełbasa, przyczyniają się do rozwoju raka jelita grubego. Wnioski z 400 badań: ryzyko rośnie o 12 proc. na każde 100 g czerwonego albo przetworzonego mięsa dziennie. Maleje natomiast dzięki jedzeniu pełnoziarnistych produktów zbożowych i warzyw.

• Rak żołądka – na podstawie wyników 42 badań stwierdzono, że wyższe spożycie czerwonego mięsa to nawet o 70 proc. większe zagrożenie rakiem żołądka, podczas gdy dla wędlin ryzyko rośnie o 80 procent.

• Nowotwory głowy i szyi – w 20-letnim badaniu holenderskim jedzenie czerwonego mięsa powiązano z częstszym rozwojem nowotworów głowy i szyi. Stwierdzano je nawet o połowę częściej w grupie osób o największym spożyciu w porównaniu do tych, którzy konsumowali go najmniej albo całkowicie go unikali.

• Cukrzyca ciążowa – rozwój cukrzycy ciążowej grozi powikłaniami u matki i przyszłego dziecka, a sprzyja mu jedzenie czerwonego mięsa dowolnego rodzaju, w tym przetworzonego. Ryzyko rosło nawet ponaddwukrotnie.

eprasa.pl db73aad0e3

SANATORIA

Złota polska jesień jest tam przecudna. Najpiękniejsze polskie uzdrowiska

Kiedy kończy się lato, warto przyjechać tu na turnus lub choćby krótką wycieczkę po zdrowie i niezapomniane wrażenia

Emil Hoff

23 września 2026 r. zaczęła się astronomiczna jesień. Gdzieniegdzie już teraz podziwiać można kolorowe liście, ale prawdziwej powodzi barw – słynnej złotej polskiej jesieni – spodziewać się można w październiku i listopadzie. Jest jeszcze czas na zaplanowanie pobytu w którymś z polskich uzdrowisk, które jesienią są wyjątkowo piękne.

Dlaczego uzdrowisko? W miejscowościach uzdrowiskowych można połączyć rekreację ze wzmocnieniem zdrowia. Nie trzeba nawet mieć skierowania na turnus od NFZ. Każdy może korzystać z uzdrawiającego mikroklimatu uzdrowisk, pić tamtejsze wody mineralne, spacerować po zadbanych parkach i ogrodach zdrojowych, a także trasach turystycznych prowadzących po okolicy. Wycieczka do uzdrowiska to doskonały pomysł na rodzinny wypoczynek np. w czasie jednego z długich weekendów w październiku i listopadzie. Ale jeśli marzy wam się jednak pełen turnus, lecz czas oczekiwania na pobyt z NFZ jest za długi, spróbujcie wykupić prywatny turnus w sanatorium w odpowiadającym wam terminie jesiennym – nie trzeba mieć skierowania, nie czeka się długo, a płatne turnusy nie muszą być drogie.

Dlaczego jesienią? Większość polskich uzdrowisk to miejsca otoczone przyrodą, malowniczymi lasami, jeziorami czy górami. Jesienią wyglądają więc wyjątkowo pięknie: ogniste liście, spektakularne zachody słońca, zapach ziemi po deszczu – to wszystko sprawia, że jesień w Polsce ma niesamowity klimat, aurę melancholii i nostalgii. Jesienią jest też spokojniej, bo wakacje szkolne już dawno się skończyły, można więc cieszyć się wypoczynkiem i spacerami bez tłumów i zgiełku. Sama jesienna pogoda też jest atutem, bo bardziej sprzyja zwiedzaniu i wycieczkom pieszym lub rowerowym niż letnie upały, a w przypadku miejscowości nadmorskich dodatkowo burze wydobywają z wody więcej jodu jesienią niż latem.

Do tych uzdrowisk koniecznie wybierz się jesienią

Goczałkowice-Zdrój: weekend na kolorowo

Goczałkowice-Zdrój to wyjątkowo malownicza miejscowość, niezależnie od pory roku. Zachwyca zabytkowa zabudowa uzdrowiskowa z XIX wieku z elementami muru pruskiego i neobaroku, otoczona rozległym parkiem zdrojowym. Jesienią jest tu szczególnie kolorowo, zwłaszcza w rozległych Ogrodach Kapias. To też dobre miejsce dla osób, które najlepiej wypoczywają nad wodą – Goczałkowice leżą nad Zbiornikiem Goczałkowickim, a także nad jeziorem Łąka i licznymi stawami rybnymi.

Infrastruktura uzdrowiskowa nie pozostawia wiele do życzenia. Zespół Sanatoryjno-Szpitalny Rehabilitacji Narządu Ruchu „Gwarek" zajął pierwsze miejsce w moim rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ nad jeziorami.

Szczawnica: jesienne wczasy dla aktywnych

Szczawnica jest nie tylko piękna – dobrze zachowała się tu dawna zabudowa uzdrowiskowa – ale też wyjątkowo dobrze nadaje się na bazę wypadową do wycieczek w Pieniny i Beskid Sądecki. Jeśli lubicie wypoczywać aktywnie w górach, Szczawnica jest uzdrowiskiem w sam raz dla was. Względnie łatwe szlaki wiodą do przepięknych zakątków, w tym np. na Szafranówkę, Bryjkarkę i Bereśnik.

Polańczyk: relaks u bram Bieszczadów

Polańczyk jest malowniczo położony nad Jeziorem Solińskim. Jest tu więc właściwie wszystko: jezioro z zaporą, na której koronę można wejść, piękne, gęste lasy, a nawet nowoczesna kolejka gondolowa, która zabierze was na szczyt Góry Jawor, z którego rozciągają się zapierające dech w piersiach widoki (z wagonika kolejki zresztą też).

W okolicy nie brakuje tras pieszych i rowerowych. By cieszyć oczy jesiennymi pejzażami, szczególnie warto wybrać się na punkty widokowe np. na Horbie i Kubajce. Poza tym Polańczyk to dobra baza do wypadu w Bieszczady, na tamtejsze połoniny, które właśnie jesienią są najpiękniejsze.

A jeśli wolicie się zrelaksować i podleczyć, w Polańczyku macie wyjątkowo duży wybór sanatoriów cieszących się uznaniem kuracjuszy. „Plon", „Solinka", „ Dedal" i „AMER-POL" znalazły się w moim rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ nad jeziorami.

Muszyna: niezwykłe ogrody w jesiennej szacie

Muszyna słynie ze swoich ogrodów: sensorycznego, który działa na wszystkie zmysły, i tematycznych, w których podziwiać można niezwykłe aranżacje nawiązujące do obcych kultur, np. greckiej czy chińskiej. Ogrody Muszyny warto zobaczyć o każdej porze roku, również jesienią, zwłaszcza że cała Dolina Popradu wygląda o tej porze roku spektakularnie za sprawą kolorowych liści.

Działające w Muszynie Sanatorium Rehabilitacji Uzdrowiskowej REVITA i sanatorium Korona trafiły do mojego rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ w lasach i puszczach.

Nałęczów: jesienią wzmocnisz tu swoje serce

Nałęczów to przeurocze miasto-ogród i uzdrowisko z długimi tradycjami, którego mikroklimat i wody mineralne wykorzystuje się w leczeniu różnego rodzaju schorzeń kardiologicznych. Stabilna pogoda i dobre nasłonecznienie sprawiają, że Nałęczów nadaje się doskonale na jesienną wycieczkę dla osob spragnionych wyciszenia, relaksu i kontaktu z naturą.

Tutejszy park zdrojowy słynie z urody i historii – przechadzali się tu znamienici goście Nałęczowa z minionych epok, w tym Bolesław Prus i Stefan Żeromski (obaj mają w uzdrowisku dedykowane sobie muzea). Atrakcje czekają też poza centrum miasta: Nałęczów otaczają unikatowe wąwozy lessowe, które jesienią prezentują się naprawdę wyjątkowo.

Kolejowy Szpital Uzdrowiskowy w Nałęczowie oraz tutejsze Sanatorium Uzdrowiskowe Rolnik znalazły się w moim rankingu najlepszych sanatoriów w lasach i puszczach.

Dąbki: tam nasycisz się jodem

Jesienne sztormy sprawiają, że właśnie o tej porze roku w powietrzu nad morzem jest wyjątkowo dużo jodu (nie wspominając o bursztynie osadzanym przez fale na plażach). Dobrym miejscem, by nasycić się tym jesiennym jodem, są Dąbki – urocza i spokojna wieś uzdrowiskowa, położona jednocześnie nad Bałtykiem i Jeziorem Bukowo, z szeroką plażą ciągnącą się na północ do Darłowa i na południe do Mielna, z punktem widokowym nad Kanałem Szczuczym po drodze.

Tutejszy zakład Bursztyn Medical SPA & Wellness zajął wysokie, 3. miejsce w moim rankingu najlepszych sanatoriów nad morzem.

Kudowa-Zdrój: moc jesiennych atrakcji

Kudowa-Zdrój to świetne miejsce na rodzinną wycieczkę z dziećmi, a to za sprawą dodatkowych atrakcji, które mogą spodobać się młodszym turystom i kuracjuszom. Silne wrażenie robi słynna Kaplica Czaszek, warto też wybrać się na spacer po Parku Zdrojowym na Górze Parkowej i do najciekawszych zakamarków okolicy Szlakiem Ginących Zawodów.

Kudowa to też dobra baza do wycieczek w Góry Stołowe. Jesienią Błędne Skały czy Szczeliniec Wielki z tzw. Skalnym Miastem wyglądają obłędnie i rozciągają się z nich naprawdę magiczne widoki.

Supraśl: jesień pachnąca żywicą

Supraśl to wyjątkowo nastrojowa miejscowość, na co niemały wpływ ma zapewne fakt, że punktem centralnym jest tu warowny Monastyr Zwiastowania Przenajświętszej Bogurodzicy z unikatowym muzeum ikon.

Jesienią wyjątkowo pięknie jest w zadbanym Parku Saskim, atrakcją są też gęste, żywiczne lasy Puszczy Knyszyńskiej – pozyskiwaną w niej żywicę wykorzystuje się do produkcji olejków eterycznych. Warto wybrać się tam na wycieczkę.

Sanatorium Holmed w Supraślu znalazło się w moim rankingu najlepszych sanatoriów w lasach i puszczach.

Rabka-Zdrój: tu zadbasz o zdrowie dzieci

Mikroklimat Rabki-Zdroju oraz tutejsze wody lecznicze służą każdemu, ale szczególnie dzieciom. Mają pozytywny wpływ na układ oddechowy i krążenia, co ma szczególne znaczenie w sezonie przeziębień i infekcji.

Dlatego Rabka-Zdrój wyjątkowo dobrze nadaje się na jesienną wycieczkę z dziećmi. Możecie tu wzmocnić zdrowie i poprawić kondycję w czasie spacerów lub rowerowych wycieczek po okolicznych pasmach górskich: Gorcach, Paśmie Babiogórskim czy Beskidzie Wyspowym.

Gołdap: wypoczynek w „polskiej tajdze"

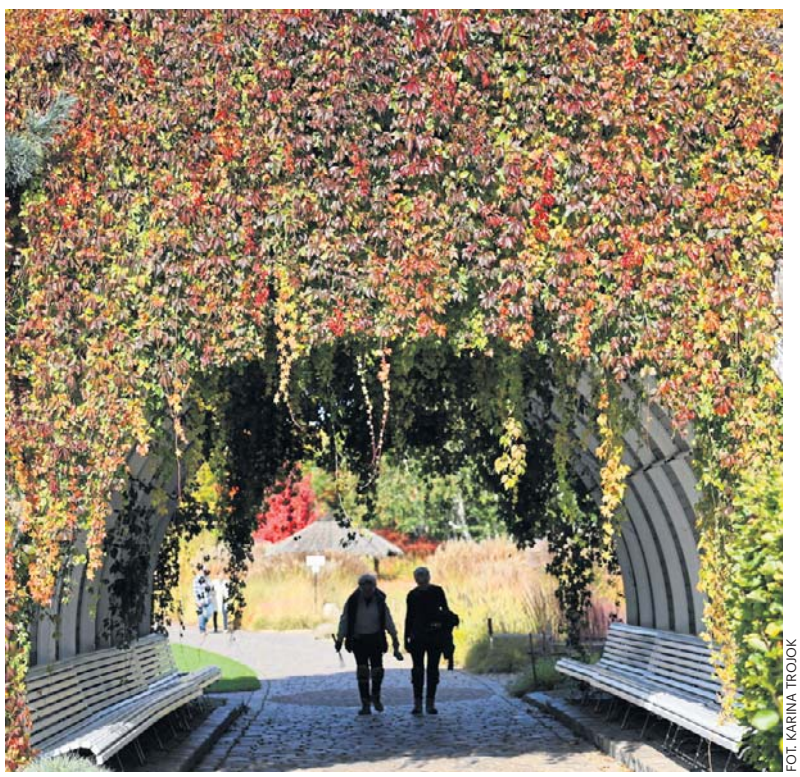
Gołdap otaczają gęste lasy, w tym piękna Puszcza Romincka, nazywana „polską tajgą". Większość drzew jest wprawdzie iglasta, ale Puszcza ma też dużą domieszkę dębów, klonów, lip i brzóz, które jesienią mienią się kolorami. Gołdap to świetna baza wypadowa do rowerowych wycieczek, np. Szlakiem Rominckich Jeleni, a poszukiwacze niesamowitych wrażeń mogą odwiedzić zagubione wśród lasów opuszczone wiadukty w Stańczykach.

W samej Gołdapi można skorzystać z nowoczesnych tężni solankowych. Tutejsze Sanatorium Uzdrowiskowe „Wital" znalazło się w moim rankingu najlepszych sanatoriów nad jeziorami.

Świeradów-Zdrój: ścieżka w koronach jesiennych drzew

Świeradów w jesiennej szacie możesz podziwiać w unikatowy sposób: z trasy Sky Walk, czyli niesamowitej ścieżki w koronach drzew, prowadzącej spiralą na szczyt wieży widokowej, jednej z najwyższych w Polsce. Już ta atrakcja wystarczy, by warto było zaplanować weekend w tej miejscowości: takiego jesiennego spaceru nie odbędziecie w żadnym z wielkich miast.

Do tego w okolicy nie brakuje malowniczych szlaków spacerowych i tras rowerowych, można też wjechać kolejką gondolową na Stóg Izerski i ponownie cieszyć się pięknymi widokami.



FOT. KARINA TROJOK

Polskie uzdrowiska jesienią są wyjątkowo piękne. Warto wybrać się do któregoś z nich o tej porze roku

eprasa.pl db73aad0e3

KOBIETA

Jesienią te przykre objawy mogą się nasilać. Zaskakujący wpływ zimna na kobiety

oprac. Emil Hoff

Ciemne poranki i zimne noce mogą nasilać objawy menopauzy – od obniżonego nastroju i bólu stawów po nocne poty i suche oczy.

FOT. GUIDO MIETH, GETTY IMAGES

Jesienią i zimą u kobiet przechodzących menopauzę mogą się pojawić nieprzyjemne objawy

Pory roku się zmieniają, a sezon chłodniejszej pogody może oznaczać nieprzyjemne zmiany dla osób przechodzących menopauzę.

– Zimna pogoda może sprawić, że okres perimenopauzy i menopauzy będzie dla niektórych kobiet trudniejszy, a ich objawy staną się cięższe do opanowania – mówi dr Nikki Ramskill, lekarka rodzinna specjalizująca się w zdrowiu kobiet, zarejestrowana specjalistka ds. menopauzy w British Menopause Society (BMS) i założycielka brytyjskiej Female Health Doctor Clinic. – Spadający poziom estrogenu wpływa nie tylko na to, jak organizm reguluje temperaturę, ale także na całe mnóstwo objawów wywołanych zmianami hormonalnymi, które nasilają się przez zimno i brak światła słonecznego.

Jeśli sama przechodzisz menopauzę, lepiej sprawdź, czego możesz doświadczać w związku ze zmianą pogody.

Obniżony nastrój

Wstawanie po ciemku jest trudne dla większości osób, ale Ramskill wyjaśnia, dlaczego jest to jeszcze gorsze, gdy poziom estrogenu spada:

– Brak światła słonecznego i krótsze dni sprawiają, że wszyscy czujemy się podle. Mniejsza ilość światła dziennego może zaburzać nasz rytm okołodobowy, a brak witaminy D z promieni słonecznych powoduje zmęczenie oraz bóle mięśni i stawów. Ale jeśli poziom estrogenu jest niski, zmniejsza się również aktywność serotoniny i dopaminy w mózgu, co prowadzi do obniżonego nastroju i lęku. Dodatkowo zmiany hormonalne sprawiają, że kobiety na tym etapie życia są bardziej podatne na sezonowe zaburzenie afektywne (SAD).

Bóle stawów i mięśni

Wiele kobiet w okresie menopauzy mówi, że czuje się bardziej „sztywno" w chłodniejszą pogodę, co – jak wyjaśnia Ramskill – również wynika z niedoboru witaminy D.

– Jeśli masz ciemniejszą karnację lub mocno się zakrywasz latem, nie zbudujesz odpowiednich zasobów witaminy D w ciepłych miesiącach, a kiedy przychodzi zima, wiele osób wpada w niedobór. Więc jeśli już odczuwasz sporo bólów i dolegliwości z powodu niskiego poziomu estrogenu, brak witaminy D dodatkowo potęguje problem, który następnie jeszcze pogarszamy, bo mniej się ruszamy – jest ciemno i zimno na zewnątrz, a my odkładamy wyjście na siłownię.

Ekspertka dodaje też, że w ludowym przekonaniu o „czuciu pogody" w kościach jest sporo prawdy naukowej.

– Niektóre osoby są bardzo wrażliwe na zmiany ciśnienia atmosferycznego i odczuwają bóle w palcach lub kolanach. Dzieje się tak, ponieważ w stawach mamy płyny, które prawdopodobnie reagują na otoczenie, a bez przeciwzapalnego działania estrogenu stan zapalny może być problemem.

> **Zimno wpływa na samopoczucie**
>
> **Okres perimenopauzy i menopauzy staje się dla niektórych kobiet trudniejszy, a ich objawy cięższe do opanowania.** Objawy wywołane zmianami hormonalnymi nasilają się przez zimno i brak światła słonecznego.

Zaburzony sen

Brak naturalnego budzenia przez światło słoneczne zimą spłaszcza rytm okołodobowy i hamuje poranną produkcję serotoniny, co oznacza, że kobiety w menopauzie dostają zimą podwójny cios – niedobór serotoniny związany z niższym poziomem estrogenu.

Ramskill wyjaśnia:

– Brak serotoniny wpływa na produkcję melatoniny, hormonu kontrolującego cykl snu i czuwania, co prowadzi do fragmentacji snu. Dodatkowo niski poziom estrogenu wpływa na zdolność organizmu do regulowania temperatury, powodując nocne poty, które zimą będą gorsze z powodu cięższej piżamy i pościeli.

I dodaje:

– Sięganie po gorące napoje w chłodne dni może też sprawić, że nieświadomie wypijasz więcej kofeiny, niż potrzebujesz.

Swędząca skóra i suche oczy

Niski poziom estrogenu sprawia, że naturalne „nawilżacze" skóry – oleje i ceramidy – gwałtownie spadają w okresie menopauzy, powodując suchą i swędzącą skórę.

– Dodajmy do tego wysuszający wpływ centralnego ogrzewania albo odwodnienie, bo w chłodniejsze dni nie mamy takiego bodźca, żeby pić, oraz wychodzenie na zimno – wszystkie te rzeczy pogorszą stan skóry – mówi lekarka.

Suche oczy mogą prowadzić do ich łzawienia, ale Ramskill ujawnia, że często ludzie nie rozpoznają, że właśnie to jest problemem.

– To ciągłe łzawienie to próba oczu, by odzyskać to, czego im brakuje. Brak ceramidów i olejów wpływa na skórę wokół oczu oraz na ich nawilżenie, a zimny wiatr jeszcze bardziej nasila ten problem.

Uderzenia gorąca i zimna

Istnieje biologiczny powód, dla którego kobiety z reguły odczuwają zimno bardziej niż mężczyźni.

– Estrogen sprawia, że nasze naczynia krwionośne są naturalnie bardziej rozszerzone, więc szybciej tracimy ciepło i bardziej marzniemy – mówi Ramskill. – Dlatego niektóre kobiety mają problem z klimatyzacją w biurze i znacznie mocniej odczuwają zimno zimą.

Spadający poziom estrogenu powoduje, że wewnętrzny termostat w mózgu błędnie interpretuje sytuację, uznając, że kobiety w menopauzie się przegrzewają, co uruchamia reakcję alarmową i aktywuje gruczoły potowe.

– Bycie opatuloną zimowymi ubraniami i siedzenie w ogrzewanym centralnie pomieszczeniu sprawi, że nagłe uderzenia gorąca będą jeszcze gorsze, kiedy trzeba będzie w pośpiechu zrzucić wszystkie warstwy – mówi Ramskill. – A po nich może nastąpić chłód „po uderzeniu", który sprawia, że kobiety czują się zmarznięte. Zimowy sezon świątecznych imprez także może dać się we znaki, ponieważ – jak mówi Ramskill – alkohol może nasilać uderzenia gorąca i zaburzać sen.

Strategie pomagające kontrolować objawy

Nie wszystkie kobiety mogą przyjmować hormonalną terapię zastępczą (HTZ), dlatego Ramskill proponuje inne strategie.

– Progesteron bioidentyczny może pomóc w śnie, ponieważ wywołuje senność. A melatonina, która według wytycznych NICE jest technicznie przeznaczona dla osób powyżej 55. roku życia, jest przeze mnie przepisywana także młodszym kobietom.

Ekspertka medyczna zaleca też:

– Witaminę D należy suplementować przez cały rok, suplementy przy niedoborze żelaza mogą pomóc przy zespole niespokojnych nóg, a glicynian magnezu może wspierać sen. Radzę również pacjentkom, by stosowały dietę śródziemnomorską bogatą w kwasy Omega-3 oraz produkty o wysokiej zawartości tryptofanu, a także dbały o nawodnienie, utrzymanie aktywności fizycznej, wychodzenie na słońce i dobre nawyki związane ze snem. Trzymaj bolące stawy w cieple i wypróbuj lampę lub okulary do terapii światłem przy SAD, aby poprawić ekspozycję na światło – dodaje.

eprasa.pl db73aad0e3

PROGRAMOWO

G. 15:55

Gliniarze

Polsat

Dwóch napastników napada na mężczyznę i zabiera mu dużą sumę, którą ofiara miała przy sobie w gotówce. Okazuje się, że sprawa nie jest tak jednoznaczna, jak mogłaby się pierwotnie wydawać i nieco bardziej skomplikowana. Żona pobitego mężczyzny ujawnia bowiem kompromitujące męża zdjęcia z nieletnią kochanką, które mężczyzna dostał razem z żądaniem pieniędzy w zamian za milczenie. Policyjni detektywi trafiają na trop wyjątkowo sprytnej i bezwzględnej szajki szantażystów. Tymczasem po intensywnych zajęciach rehabilitacyjnych Patryk źle się czuje i prosi o przyjazd swoją matkę, Gośkę. Gośka przyjeżdża spóźniona z partnerem Tomaszem. Relacje Patryka z Tomaszem jeszcze bardziej się pogarszają.

G. 16:50

Szpital św. Anny

TVN

Ekipa pogotowia z Wojtkiem Fidorem otrzymuje wezwanie do restauracji, której właściciel zranił się nożem, a jego pracownik zemdlał. Ranny jest zdenerwowany, bo tego dnia miał mieć huczne otwarcie. Na miejsce przyjeżdża druga karetka z Tomkiem Jaworskim. Tymczasem dr Radecki przejmuje z SORu młodą trenerkę fitness, która skarży się na bardzo silny ból pleców. Dr Radecki czaruje pacjentkę, ale gdy otrzymuje wyniki, mina mu zrzednie. Odkrywa też, że nie powiedziała mu o ważnej przypadłości. Asia Wrońska spotyka się z Łukaszem, aby podpisać ugodę przed rozwodem. Po sprawie wybierają się razem na obiad, ale pojawienie się Daniela zmienia ich plany.

G. 20:30

Felicita

TVP 1

Akt notarialny potwierdza, to, co podejrzewała Zośka. Dokument czarno na białym stwierdza ponad wszelką wątpliwość, że Kamil i Giulia wspólnie kupili dom. Nietrudno zgadnąć, że zawiłe sprawy spadkowe jeszcze mocniej splatają ze sobą losy obu rodzin. W międzyczasie Oliwia dokonuje ciekawego odkrycia. Przeglądając różne rzeczy, nastolatka znajduje na tablecie Nica zdjęcia ojca. Fotografia przykuwa jej uwagę i prowokuje do kolejnych kroków. Oliwia postanawia, rzecz jasna nie zdradzając nikomu swoich zamiarów i tego, co odkryła, do wykonania kopii odkytej fotografii. Dobrze bowiem rozumie, że niewinny pozornie kadr może rzucić nowe światło na przeszłość Kamila i skrywane dotąd rodzinne tajemnice. Pytanie brzmi: co jeszcze nie zostało odkryte i czy każdy członek nowej, powiększonej rodziny ma dość sił, by dźwignąć kolejne odkrycie?

G. 20:15

NA WSPÓLNEJ

TVN

Wiola odwiedza córkę w szpitalu. Podczas spotkania Anastazja głównie krzyczy, że chce natychmiast wyjść i nienawidzi matki! Żona Andrzeja jest załamana i prosi Igora o wsparcie... Ania martwi się, że ukochany zbyt dużo bierze na siebie. Nie wie, że Igor uczestniczy w czymś większym – policyjnej prowokacji na narkotykowego dilera! Czy wystawiony na przynętę Leon da radę? Monika kombinuje skąd wziąć pieniądze na jej wymarzone mieszkanie w kamienicy. Damian jest wzburzony bo żona, bez porozumienia z nim, złożyła wniosek o kredyt! Cieślikowa żali się siostrze – Renata nie ma takich pieniędzy, żeby jej pożyczyć. Ich rozmowę słyszy Zięba. Wieczorem Włodek dzwoni do Renaty. Chce podarować Monice prawie 100 tysięcy złotych! Co na to Renata i Bogdan?! Halinka czai się pod szkołą Danki. Po tym, jak widziała tu swojego ukochanego z Bednarczuk, jest zdesperowana i musi dowiedzieć się, co ich łączy! Po południu wpada do pustego już budynku szkoły i przyłapuje Janusza, którego Tereska... obejmuje! Dla Dębkowej sprawa jest jasna...

G. 16:40

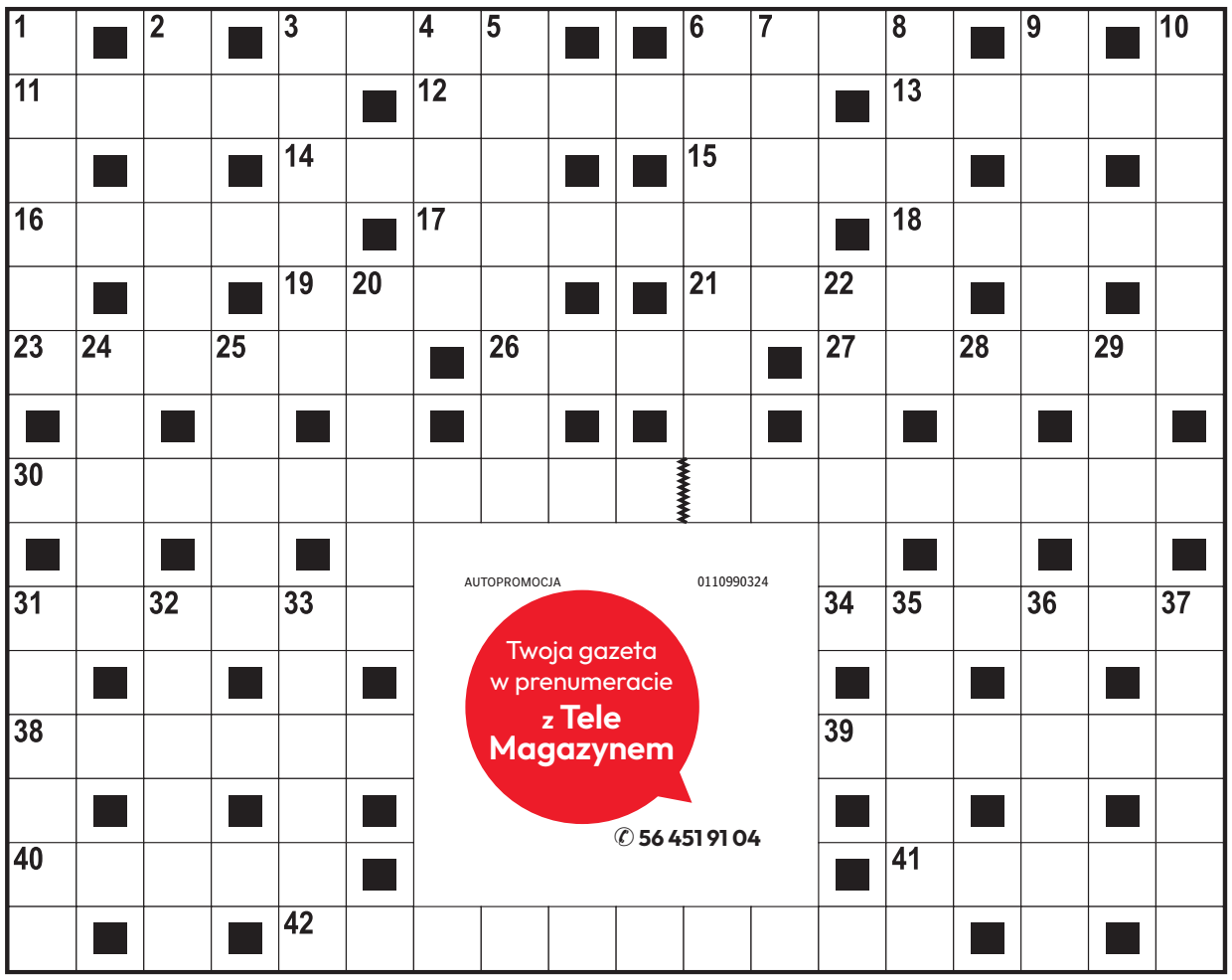
Dyrektorzy

TVP Kultura

Akcja serialu toczy się w bliżej nie umiejscowionym zakładzie produkcyjnym Fabel, obejmując okres od roku 1957 do 1972. Bohaterami kolejnych odcinków są dyrektorzy tegoż zakładu, kapitanowie naszego przemysłu. Ich działalność, nie pozbawiona błędów, została ukazana na szerokim tle przemian społeczno–obyczajowych zachodzących w kraju, w ścisłym powiązaniu z wysiłkami produkcyjnymi załogi zakładu i nastrojami panującymi wśród personelu technicznego. W roku 1957 zakład Fabel nie wykonał planu. Rozgoryczona załoga wybiera nowego dyrektora, starego pracownika zakładu – ślusarza Gajdę. Po pewnym czasie okazuje się jednak, że funkcja ta przerasta jego możliwości. Po jednej z błędnych decyzji dyrektor Gajda podaje się do dymisji. Na jego miejsce przychodzi młody, wykształcony człowiek – inżynier Stokłos.

eprasa.pl db73aad0e3

KRZYŻÓWKA NR 155



Poziomo:
3) nagły wzrost koniunktury,
6) miejsce zmagań pięściarzy,
11) „Polskie …”, serial wojenny,
12) dawny plac w obozie wojskowym,
13) w bajce spełniała trzy życzenia,
14) kolor, symbol niewinności,
15) podstawa kolumny lub filara,
16) pierożek w barszczu czerwonym,
17) gorące źródło w Islandii,
18) często trzymane na wodzy,
19) węgierka pod drzewem,
21) system rozgrywek sportowych,
23) część ekwipunku rycerza,
26) pomieszczenie w wiejskiej chacie,
27) imitacja towaru na wystawie,
30) jedna z dyscyplin olimpijskich,
31) komedia w reżyserii Juliusza Machulskiego,
34) niszczenie skorupy ziemskiej,
38) kozacka łódka jak ptak,
39) metal o symbolu Fe,
40) „… tajemnic”, film w reżyserii Clinta Eastwooda,
41) oczyszcza podejrzanego z zarzutów,
42) pantera lub likaon.

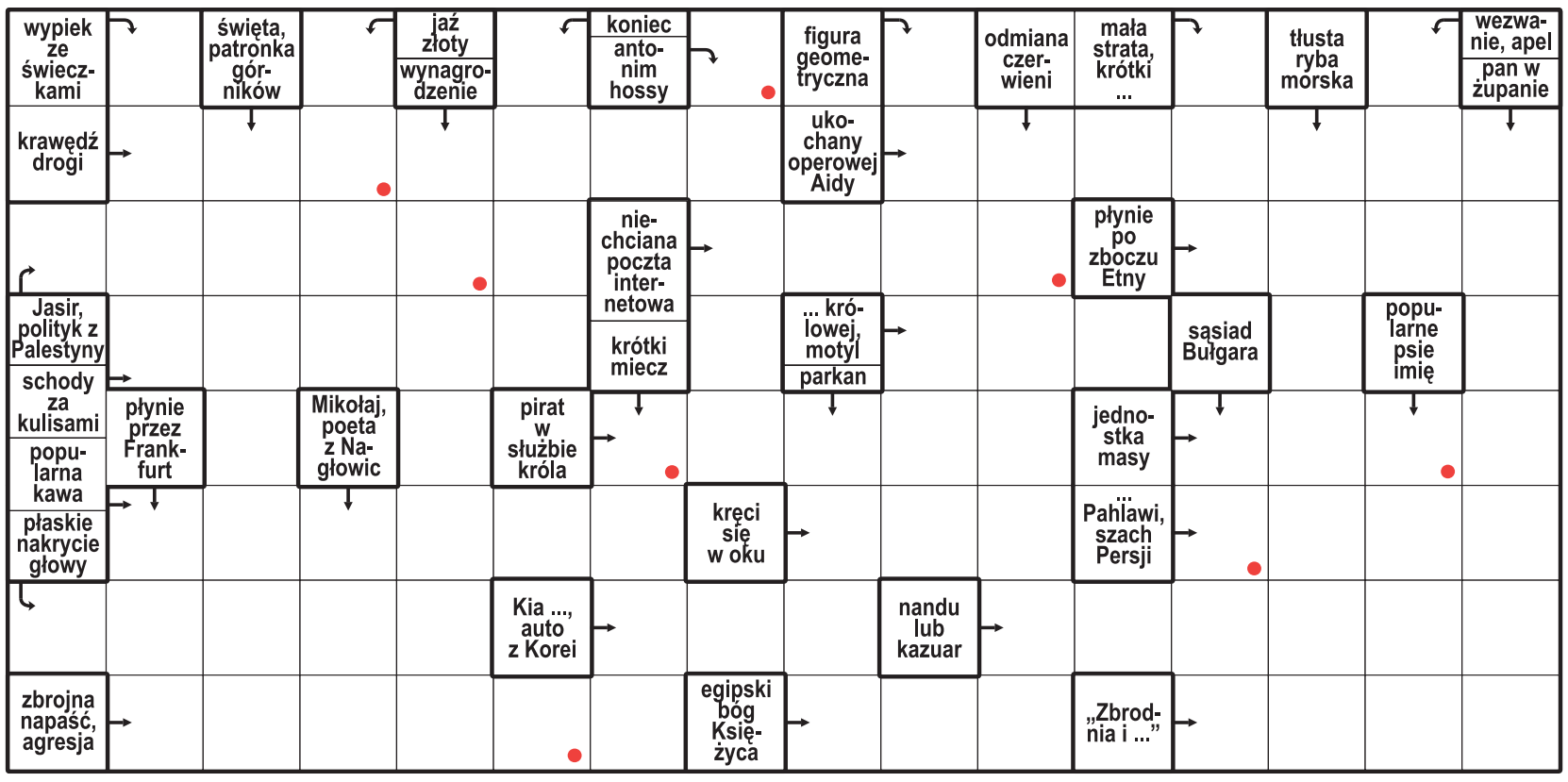
Pionowo:
1) lokalna uroczystość kościelna,
2) podmokły teren, bagno,
3) miłośnik hucznych zabaw, birbant,
4) ostatnia litera greckiego alfabetu,
5) państwo wyspiarskie na Oceanie Indyjskim,
6) François, autor powieści „Gargantua i Pantagruel”,
7) jezioro w północnej części Finlandii,
8) egzotyczny owoc jak kolor,
9) karczma na rozstaju dróg,
10) Cezary, bohater „Przedwiośnia”,
20) jednostka długości w astronomii,
22) strata poniesiona przez nowicjusza, frycowe,
24) polski producent sprzętu AGD,
25) roślina ogrodowa, jakobinka,
28) wersja auta z turyńskiej fabryki,
29) roślina o wijącej się łodydze,
31) model z fabryki Opla,
32) dwuletnia roślina rabatowa,
33) liczba wydanych egzemplarzy,
35) roślina oleista na biopaliwo,
36) myszka na ciele,
37) krzew z czarnymi owocami.

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

ROZWIĄZANIE NR 154

P	T	Y	Ś	■	C	■	S	■	B	Ą	B	E	L	■	K	■	A
■	A	■	R	Z	E	C	Z	K	A	■	E	■	O	K	R	Ę	T
I	N	R	O	■	D	■	T	■	C	E	Z	A	R	■	A	■	L
■	C	■	D	A	R	I	U	S	Z	■	W	■	D	■	K	■	A
K	E	B	A	B	■	■	R	■	M	Y	S	Z	■	B	O	N	N
■	R	■	■	S	Ł	O	M	K	A	■	T	■	P	■	W	■	T
C	Z	A	T	Y	■	Ś	■	■	G	■	Y	■	R	U	I	N	Y
H	■	D	■	N	I	Ć	A	R	I	A	D	N	Y	■	A	■	D
W	K	R	Ę	T	■							■	M	O	K	K	A
Y	■	I	■	■	S							■	K	■	■	R	■
T	R	A	P	E	Z							T	A	S	M	A	N
■	O	■	O	■	C							A	■	T	■	Ś	■
K	L	I	N	C	Z							Ś	C	I	A	N	A
■	K	■	I	■	Y							M	■	U	■	I	■
W	I	L	K	■	T	Ę	S	K	N	O	T	A	■	K	O	K	S

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA



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

ROZWIĄZANIE: BRAMKARZ.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Odważna decyzja otworzy dziś drzwi do sukcesu. Horoskop dzienny radzi zaufać sobie i działać śmiało.

Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojny rytm dnia sprzyja rozmowom. Horoskop na dziś radzi nie spieszyć się – zyskasz dzięki temu więcej.

Baran (21.03 - 19.04)
Ciekawa wiadomość poprawi Ci humor. Horoskop dzienny na środę sugeruje wykorzystać swoje talenty.

Byk (20.04 - 20.05)
Bliska osoba będzie potrzebować Twojej uwagi. Horoskop dzienny wróży, że rozmowa przyniesie Wam ulgę.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja energia będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś podpowiada, by pamiętać jednak o pokorze.

Rak (22.06 - 22.07)
Drobny sukces da Ci satysfakcję. Horoskop dzienny na środę sugeruje zaufać planowi i nie tracić cierpliwości.

Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia wróci, gdy jasno powiesz, czego pragniesz. Horoskop dzienny mówi, że wieczór przyniesie Ci spokój.

Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja podpowie Ci właściwe rozwiązanie. Horoskop na dziś radzi nie lekceważyć swego przeczucia.

Waga (23.09 - 22.10)
Nowa okazja pojawi się niespodziewanie. Horoskop dzienny na środę mówi, by ją przyjąć i ruszać naprzód.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Konsekwencja przyniesie dziś efekty. Horoskop na dziś wróży, że jeden ważny krok da Ci ulgę.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywny pomysł odmieni zwyczajny dzień. Horoskop na dziś radzi podzielić się nim z właściwą osobą.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Zadbaj o własne potrzeby. Horoskop dzienny na środę mówi, że czułość tej bliskiej osoby doda Ci otuchy.

eprasa.pl db73aad0e3

HANDEL

Drożeją oleje roślinne. Smażenie i pieczenie kosztuje coraz więcej

Agnieszka Domka-Rybka

Nie tylko masło, ale drożeje także olej. Na razie w promocji kupimy butelkę za 5 - 7 zł, a wkrótce to może być 6 - 8 zł, zaś za olej znanej marki nawet 10 zł. Rosną ceny rzepaku, co przekłada się na sklepowe półki.

FOT. 123RF

Klienci mogą jeszcze trafić na różne promocje i kupić olej taniej, ale wkrótce to się już może nie udać

Zacznijmy od tego, że zarówno masło, jak i olej roślinny, gwałtownie drożeją i tanieją, ponieważ należą do globalnych towarów giełdowych. Ich ceny zależą od bardzo płynnych czynników zewnętrznych, takich jak pogoda, spekulacje inwestorów oraz koszty energii i transportu.

Dlaczego drożeje olej?

Choć masło pochodzi od zwierząt, a olej z roślin, oba te produkty są tłuszczami, które na światowych rynkach reagują na podobne mechanizmy.

Innymi słowy, są to produkty o niezwykle wysokiej wrażliwości rynkowej.

Globalne ceny olejów roślinnych mogą wzrosnąć w kolejnych miesiącach i w 2027 roku. Dlaczego?

Jak informuje branżowy portal rynekspozywczy.pl, dostawy oleju słonecznikowego z Rosji i Ukrainy są zagrożone przez problemy z transportem przez Morze Czarne. Ataki Rosji i Ukrainy na porty w ostatnich tygodniach zakłóciły operacje związane z załadunkiem zbóż i olejów roślinnych. Ponadto w październiku oczekiwany jest spadek eksportu oleju sojowego z Ameryki Południowej. Na rynku mogą się więc nałożyć dwa zjawiska: ograniczenia w dostawach oleju słonecznikowego z rejonu Morza Czarnego oraz mniejszy eksport oleju sojowego.

To podnosi ceny, one już rosną.

Oleje roślinne, szczególnie rzepakowy, są obecnie o 10 procent droższe niż rok temu. Mocno podrożał sam rzepak - jego cena była we wrześniu o 20 - 23 procent wyższa niż we wrześniu 2025 (notowania MRiRW).

Klienci mogą jeszcze trafić na promocje i kupią butelkę oleju rzepakowego za 5-7 zł, a markowy Kujawski za 6,79 zł. W najbliższych miesiącach to może być 6 - 8 zł za sztukę, a Kujawski z Kruszwicy 9 - 10 zł.

Nie jest tajemnicą, że na poziomie samych sklepów masło i olej rzepakowy często stają się narzędziem walki o klienta. Sieci handlowe celowo obniżają ich ceny do granic opłacalności (stosując strategię tzw. loss leader), organizując agresywne promocje typu „kup 3, zapłać mniej". Kiedy promocje się kończą, cena potrafi z dnia na dzień skoczyć o kilkadziesiąt procent. w górę, co potęguje wrażenie chaosu cenowego.

Ile za masło przed świętami?

Po miesiącach spadków cen, masło znów drożeje również masło i na tym nie koniec. Dziś za kostkę trzeba zapłacić 5,61 zł, a w listopadzie to może być nawet 9,50 złotych. Ceny za wrzesień mieszczą się w przedziale 6,50 - 8,50 zł, w październiku to ma być 6,80 - 9 zł, a w listopadzie 7 - 9,50 zł.

Niestety, wygląda na to, że czas stosunkowo taniego masła powoli dobiega końca. - Do zakończenia roku średnia cena standardowej kostki może osiągnąć 8 zł, a nawet ją przekroczyć. Będzie to bardzo prawdopodobne, jeżeli nie pojawią się czynniki, które zmniejszą wzrost cen paliw i kosztów produkcji – komentuje dla serwisu MondayNews dr Artur Fiks z Uniwersytetu WSB Merito.

©℗

ROLNICTWO

Skup nie zapłacił za bydło. Sprawa w prokuraturze

Agnieszka Romanowicz

Kujawsko-Pomorska Izba Rolnicza złożyła w prokuraturze zawiadomienie o popełnieniu przestępstwa przez skup bydła spod Wąbrzeźna, który nie zapłacił rolnikom za bydło. Rośnie liczba pokrzywdzonych i wysokość zaległych należności.

- Właśnie podpisałem zawiadomienie do prokuratury w sprawie popełnienia przestępstwa przez skup Agro-Mela. Jeszcze dzisiaj zostanie złożone - powiedział nam w piątek Ryszard Kierzek, prezes Kujawsko-Pomorskiej Izby Rolniczej.

Przybywa poszkodowanych

Chodzi o skup bydła z Trzciana w powiecie wąbrzeskim, który nie zapłacił rolnikom za bydło. Pisaliśmy o tym, że straty zgłosiło 20 rolników, sięgają one pół miliona złotych.

- Liczba poszkodowanych wzrosła już do 21 i może być większa, ponieważ zgłaszają się kolejni, a wraz z tym rośnie wysokość zaległych należności - informuje Ryszard Kierzek.

Skup w Trzciana nie podjął żadnej współpracy z wierzycielami, a także z izbą rolni-czą. Przypomnijmy, że wcześniej zaprosiła ona przedstawiciela Agro-Meli na spotkanie z pokrzywdzonymi rolnikami, które zorganizowała w Myśliwcu w powiecie wąb-rzeskim.

- Właściciel się nie pojawił i nie odpowiada na nasze pisma. Nie ma go w Polsce, przebywa w Norwegii. Bez prokuratury nie da się ruszyć tej sprawy - uważa Ryszard Kierzek.

Agro-Mela nie udziela też odpowiedzi na pytania mediów. Profil skupu na Facebooku został usunięty, a kontaktowy numer telefonu nie odpowiada.

Od czterech miesięcy nie ma z nim kontaktu

Poszkodowani rolnicy współpracowali z Agro-Melą od dłuższego czasu bez problemów. Twierdzą, że przestoje w płatnościach zaczęły się pod koniec 2025 roku. Przypomnijmy, że większość niespłaconych faktur została wystawiona we wrześniu ubiegłego roku, choć są też sprzed dwóch lat.

- Na początku spłacał po 10 tysięcy złotych, ale cztery miesiące temu przestał i nie można się do niego dodzwonić - mówił „Pomorskiej" Piotr Januszkiewicz, rolnik z Ludowic, któremu (łącznie z gospodarstwem jego ojca) skup jest dłużny około 45 tysięcy złotych.

Kujawsko-Pomorska Izba Rolnicza zapowiada monitorowanie działań podejmowanych przez prokuraturę w tej sprawie.

©℗

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

2-POKOJOWE, 41 m^2, ul. Lubicka, parter, Toruń cena 285 tyś. zł. rel. 575-655-727

3-POKOJOWE, 67,41 m^2, I piętro, z piwnicą, dwa balkony, teren ogrodzony, ul. Kraszewskiego 54, tel. 601-324-255

MIESZKANIA - WYNAJMĘ

POKÓJ 1-osobowy 600,- Wrzosy - szukam. Tel. 669-658-493

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.

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

REKLAMA 0011590624
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 0011590543
„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 0111562220
FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.

Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m^2, powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.
Tel. kontaktowy 603 920 399

eprasa.pl db73aad0e3

Sport

• **Koszykówka.** Dziś kolejne mecze w PGE Basket Lidze Kobiet. Artego Bydgoszcz o godz. 19.00 podejmie Politechnikę Poznań, Energa Toruń zagra w Lublinie z AZS UMCS.

HOKEJ

Spokój i koncentracja. Tak KH Energa Toruń ma wrócić do wygrywania

Joachim Przybył

- Oczekuję spokoju, koncentracji, dobrej pracy i powrotu do rzeczy, które wcześniej dawały nam zwycięstwa - mówi Marcin Jurzysta po klęsce z GKS Katowice.

To był trochę szokujący wieczór dla kibiców KH Energa Toruń. W sześciu pierwszych meczach sezonu drużyna wygrała sześć razy z doskonałym bilansem goli 30-8. Tymczasem w starciu z GKS Katowice straciła niemal tyle bramek, ile we wcześniejszych meczach razem.

- Nie ma sensu uciekać od tego wyniku. 0:7 u siebie jest rezultatem, którego nie możemy zaakceptować. Rozumiem rozczarowanie naszych kibiców, bo przyszli na Tor-Tor i mieli prawo oczekiwać od nas zupełnie innego meczu. My również oczekiwaliśmy od siebie znacznie więcej. Takie spotkanie trzeba teraz spokojnie i uczciwie przeanalizować, zobaczyć, co nie funkcjonowało i wyciągnąć z tego konkretne wnioski. Nie chodzi o szukanie wymówek ani winnych, tylko o to, żeby ta porażka czegoś nas nauczyła - mówi Marcin Jurzysta, prezes KH Energa Toruń.

Torunianie nadal są liderem Tauron Hokej Ligi, nadal mają doskonałą pozycję wyjściową aby powalczyć o awans do turnieju finałowego Pucharu Polski. Zadecyduje o tym pozycja w tabeli po dwóch rundach.

Przed KH Energa kolejny trudny weekend. W piątek zagra na wyjeździe z bardzo mocnym Zagłębiem Sosnowiec, który ma taki sam bilans (6-1) i najmniej straconych goli w lidze, w niedzielę podejmie Unię Oświęcim, swojego ostatniego pogromcę w play off.

- Oczekuję spokoju, koncentracji, dobrej pracy i powrotu do rzeczy, które wcześniej dawały nam zwycięstwa. Nie potrzebujemy dodatkowej presji. Potrzebujemy właściwej reakcji zespołu. Sezon jest długi i każda drużyna przechodzi w nim przez trudniejsze momenty. Ważne jest nie to, czy taki moment się pojawi, ale co się z nim zrobi. Ten mecz ma nam dać materiał do pracy, a nie stać się ciężarem, który będziemy nosili przez kolejne tygodnie. Przegraliśmy jeden mecz. Nie przegraliśmy przez to sześciu wcześniejszych i nie zamierzamy zabierać tych siedmiu bramek ze sobą do następnego spotkania - dodaje Jurzysta.

ŻUŻEL

Juniorski as z nową umową. Kibice czekają na Noricka

Joachim Przybył

Antoni Kawczyński z nowym kontraktem i to już zawodowym w Toruniu. Teraz kibice mistrzów Polski czekają na dobre wieści od Noricka Bloedorna.

Norick Bloedorn okazał się jednym z odkryć w PGE Ekstralidze

FOT. MARCIN ORŁOWSKI

Norick Bloedorn to jedno z największych odkryć tego sezonu PGE Ekstraligi. Trafiał do Torunia ze średnią 1,5 w Metalkas 2. Ekstralidze, a w ekipie mistrza Polski miał zastąpić uwielbianego przez kibiców Jana Kvecha.

Wywiązał się ze swojego zdania świetnie. Przez pół sezonu mocno punktował na Motoarenie, w drugiej połowie dołożyć do tego równie dobrze starty na wyjazdach. W najtrudniejszych meczach play off dostarczył drużynie 29 punktów w 17 biegach, co przełożyło się na świetną średnią 1,71 i pod tym względem był już najlepszym zawodnikiem U24 w PGE Ekstralidze.

Nic więc dziwnego, że „Zostań w Toruniu, hej Norick zostań w Toruniu!" niosło się po Stadionie Olimpijskim po finale. Kibice nie wyobrażają sobie drużyny bez niego.

Sam żużlowiec swojego zdania nie zmienia: chce zostać w Toruniu, ale nie zamierza rywalizować o miejsce w składzie. Wybierze zespół, w którym jego rola będzie jasno zdefiniowana już teraz. Dlatego dogadał się już z Motorem Lublin, ale kontraktu jeszcze nie podpisał i czeka rozwój wydarzeń w Toruniu.

W obozie mistrzów Polski sytuacja jest skomplikowana, bo klub już wcześniej podpisał kontrakt z Mathiasem Pollestadem, gdy Norweg wydawał się żużlowcem bardziej uniwersalnym. Torunianie najchętniej o pozycji U24 zadecydowaliby dopiero tuż przed kolejnym sezonem.

- To są decyzje Piotra Barona i tak jak się umówiliśmy z zawodnikiem w tym tygodniu, zaraz po finale trener podejmie decyzję. My jesteśmy w klubie od tego, żeby wykonać tak naprawdę jego wolę. Tym bardziej, że dalej stawiamy sobie najwyższe cele i będziemy chcieli bronić po raz kolejny ten tytuł - podkreśla Adam Krużyński.

Red Bull i kontrakt

Antoni Kawczyński takich dylematów nie miał i związał się z Pres nowym kontraktem do 2029 roku, czyli do końca swoich startów w kategorii juniorów. Żużlowiec miał inne opcje (Falubaz Zielona Góra), ale nie zamierzał jednak opuszczać drużyny, z którą zdobywał dwa mistrzostwa Polski i której coraz ważniejszym elementem się staje. W ostatnim sezonie wygrał klasyfikację Red Bull Juniorskie Asy, czyli zdobył najwięcej punktów w wyścigach dla zawodników do lat 21. W nagrodę dostanie nowy silnik od RK Racing i pojedzie na 3-dniowe zgrupowanie do ośrodka naukowo-sportowego Red Bulla w Austrii.

W PGE Ekstralidze Kawczyński finiszował ze średnią 1.44. Z krajowych juniorów lepsi byli jedynie Oskar Paluch i Kevin Małkiewicz.

KRÓTKO

Koszykówka

Dogrywka i wielkie emocje we Włocławku

Od ciężko wywalczonego zwycięstwa z Górnikiem Wałbrzych rozpoczął ligowy sezon Anwil Włocławek. Gospodarze długo przegrywali, dogrywkę zapewnił im szalony rzut za 3 Deona Edwina na 23 sekundy przed końcem. W dodatkowym czasie gry wszystkie punkty dla Anwilu zdobył z rzutów wolnych Manu Lecomte, najlepszy zawodnik na parkiecie. Po raz kolejny w składzie zabrakło kontuzjowanych Josiaha Stronga i Jacka Forresta. Trener Vedran Bosnić: - Jesteśmy zespołem, który chce grać dobrą defensywę, to staraliśmy się zmienić w przerwie. Nie poddawaliśmy się. Takie zwycięstwo da nam zastrzyk energii do dalszej pracy na treningach.

Anwil Włocławek - Górnik Wałbrzych 88:87 (26:20, 15:26, 28:23, 14:14, d. 5:4)

Anwil: Lecomte 19 (2), 8 as., Hines 18 (2), Freeman 15, 12 zb., Vanwijn 7, Szlachetka 5 (1) oraz Bremk 8 (1), Wójcik 8 (1), Edwin 7 (1), Słupiński 1.

Górnik: Scott 15 (2), Bockler 12 (2), Wyka 8, Bojanowski 6 (1), Goins 0 oraz Rohosy 20, Nowakowski 10 (2), Curry 7 (1), Diggs 7 (1), Szelążek 2.

PIŁKA NOŻNA

Strzelecka niemoc Biało-Czerwonych w Zenicy

Jakub Jabłoński, MK

Reprezentacja Polski po raz pierwszy w historii przegrała z Bośnią i Hercegowiną. Rywale zadali jeden cios więcej i nie pozwolili podopiecznym Jana Urbana nawet na zdobycie punktu.

Polacy mieli w Zenicy świetne momenty i mogli strzelić kilka goli niżej notowanemu rywalowi. Najlepszą okazję miał Karol Świderski. Napastnika Widzewa znakomicie obsłużył Wiktor Nowak, ale ten nie zdołał dobrze opanować piłki i pokonać bramkarza Bośniaków.

Na początku drugiej połowy gospodarze zdobyli bramkę, ale sędzia dopatrzył się spalonego. Kolejny raz upiekło się nam w 77. min., gdy po analizie VAR arbiter odwołał rzut karny dla rywala. Limit szczęścia zespół Jana Urabana wykorzystał 5 minut później. Jérémie Pignard podyktował jedenastkę dla Bośniaków za faul Jana Bednarka. Do piłki podszedł Ivan Basić i ustalił wynik.

BOŚNIA I HERCEGOWINA - POLSKA 1:0

Bramka: Basić 84-karny

Bośnia i Hercegowina: Zlomislić - Smajlović (64 Bajraktarević), Katić, Muharemović, Kolasinac - Memić, Gigović (89 Radeljić), Basić, Mahmić (64 Tahirović) - Demirović (79 Lukić), Tabaković (79 Bazdar).

Polska: Bułka - Cash (63 Wojtuszek), Bednarek, Kiwior, Frankowski - Szymański, Nowak (89 Urbański), Zieliński - Zalewski, Świderski (63 Reguła) - Żukowski (89 Pietuszewski).

Żółte kartki: Gigović, Demirović, Katić - Zalewski, Bednarek, Wojtuszek.

Sędziował: Pignard (Francja). **Widzów:** 11 700.

W drugim poniedziałkowym meczu Rumunia przegrała 0:1 ze Szwecją.

1. Szwecja	4	10	7-3
2. Bośnia i Hercegowina	4	8	6-3
3. Polska	4	4	7-4
4. Rumunia	4	0	3-13

eprasa.pl db73aad0e3