

Upadki są najczęstszą przyczyną zgonów w wyniku wypadków w Polsce
str. 5



FOT. ARKADIUSZ WOJTASIEWICZ

Od dziś zacznie obowiązywać nowa lista leków refundowanych, a wraz z nią wyższe opłaty dla pacjentów z cukrzycą **str. 10-12**

STRONA
ZDROWIA

NOWOŚCI

DZIENNIK TORUŃSKI

Środa
1.04.2026

Nr 76 (16970)
Rok LIX

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

DROGI FRAGMENT S10 BĘDZIE POŁUDNIOWĄ OBWODNICĄ TORUNIA

S10 przy Toruniu: z zielonym światłem

Marek Nienartowicz
marek.nienartowicz@polskapress.pl

Wojewoda dał zielone światło dla budowy fragmentu trasy ekspresowej S10 między węzłami Toruń Zachód a Toruń Południe. Powinien być gotowy w maju 2028 roku.

Prace mogą się zacząć za sprawą wydanego w końcu Zezwolenia na Realizację Inwestycji Drogowej (ZRID) - czyli pozwolenia na budowę - dla fragmentu S10 Toruń Zachód - Toruń Południe. We wtorek wojewoda kujawsko-pomorski Michał Szytybel przekazał go, w Urzędzie Miasta Torunia dyrektorowi oddziału Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad w Bydgoszczy Sebastianowi Borowiakowi.

- Kamień spadł z serca, bo zakończyliśmy etap proceduralny i już wkrótce budowa odcinka S10 będzie trwała na całej jego długości. ZRID dla toruńskiego fragmentu S10 ma rygor natychmiastowej wykonalności - wyjaśnił wojewoda Michał Szytybel.

- W ciągu tygodnia przekażemy wykonawcy toruńskiego odcinka plac budowy. Już zaczął na niego zwozić kruszywo - mówił dyrektor Borowiak przy okazji odbioru ZRID-u.

12-kilometrowy fragment S10 będzie oczywiście południową obwodnicą Torunia. Jedną z jego jezdni istnieje od 20 lat. Teraz zostanie do niej dobudowana druga. Każda z jezdni będzie dwupasmowa.

Z Toruniem fragment S10 będzie spięty przez nowe węzły: Toruń Podgórz i Toruń Czerniewice. Ten pierwszy - ulicą Drzymały. Miejski Zarząd Dróg przygotowuje to rozwiązanie. Węzeł Toruń Czerniewice zostanie z kolei spięty łącznikiem z ulicą Łódzką w Toruniu. Jego budowa to zadanie GDDKiA. ©

Więcej na stronie 3

Biletomat na dworcu Toruń-Miasto wciąż pozostaje w sferze planów **str. 3**

Nadmiar tkanki tłuszczowej zaburza gospodarkę hormonalną **str. 2**

Zmarła profesor Niedzielska. Dzięki niej XIX-wieczny Toruń nie jest nam obcy **str. 4**

Nr ISSN 0137-9259

Nr indeksu 350370



FOT. KATEDRA PROJEKTOWANIA GRAFICZNEGO UMK

Alicja Werner, absolwentka UMK laureatką Medalu im. Tymona Niesiołowskiego **str. 7**

Pierwszego kwietnia mieszkańcy Mokrego obudzili się w Toruniu

W 1905 roku Mokre posiadało niemal 12 tysięcy mieszkańców i korzystało z własnych wodociągów, gazowni i latarni ulicznych. Te ostatnie, w sprawie przyłączenia tej wsi do Torunia, odegrały dość znaczącą rolę **str. 6**

Szpital Metropolii Toruńskiej rozpoczęły współpracę. Będą razem zamawiać i kupować **str. 4**

Sztuczna inteligencja była tematem posiedzenia polskiego rządu **str. 8**



Renata Derejczyk, dyrektor Teatru Wilama Horzycy w Toruniu i dyrektor Międzynarodowego Festiwalu Teatralnego „Kontakt” zaprezentowała program trzydziestej odsłony tego ważnego wydarzenia - str. 4

FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Jan Lange miał przynajmniej 70 narzeczonych i trzy żony, a bezradna policja próbowała przypisać mu wiele niewyjaśnionych zbrodni.

Janusz Michalczyk



PRZYDADZĄ SIĘ BUNTOWNICY

Po wakacjach czeka nas prawdopodobnie starcie młodych ze starymi, gdy wejdzie w życie zakaz używania smartfonów w podstawówkach. Aby złagodzić skutki konfliktu, proponuję, by także nauczyciele oddawali w depozyt swoje urządzenia, choćby do szuflady w biurku dyrektora. Jak wiadomo, najlepszą metodą wychowania i łagodzenia napięć jest własny przykład.

Nie brak doniesień, że za sprawą smartfonów i mediów społecznościowych ludzkość głupieje. Z badań wynika, że obserwowany w XX wieku i związany z poprawą warunków życia stopniowy wzrost poziomu inteligencji właśnie zahamował, a niektórzy mówią nawet o regresie. Od nieustannego spoglądania w ekran najbardziej uzależniają się młodzi, co sprawia, że ich mózgi gorzej pracują. Dlatego szkoły w Szwecji wracają do papierowych podręczników i mozołnej nauki ręcznego pisania. Coraz więcej krajów zabrania zakładania małym dzieci kont w mediach społecznościowych. Z dorosłymi jest lepiej? Cóż, banalna rozrywka wypiera dającą do myślenia kulturę, zamiast czytać mądre książki ludzie wolą godzinami oglądać głupawe filmiki w internecie i robione na jedno kopyto seriale. Mówią, że to ich odpręża.

Jednak najgorsze dopiero przed nami, gdy upowszechni się korzystanie ze sztucznej inteligencji. Pesymiści przewidują, że zacznie zanikać u ludzi krytyczne myślenie, zaś poszukiwanie wygody i szybkie odpowiedzi na wszelkie pytania zdegenerują umysły. To prosta droga do podziału społeczeństwa na wąską elitę i całą resztę. Ludźmi będzie łatwo sterować za pomocą cyfrowych technologii. Jeden z kontrowersyjnych miliarderów, Peter Thiel, zainwestował ostatnio w firmę, która sprzedaje farmerom metodę do zdalnego sterowania stadami krów za pomocą specjalnych obrożi. Nie trzeba budować długich, kosztownych ogrodzeń, bo bydło trzyma się wyznaczonego terenu. Aparatura na bieżąco analizuje trawienie, płodność, stan zdrowia, co przynosi wielkie oszczędności. Ten sam Thiel propaguje pomysł cudownych wysp dla bogaczy, żeby nie musieli się mieszać z plebsiem. A teraz w wyobraźni zamiećcie krowie obroże na bransoletki zakładane ludzkom. Wiem, zrobiło się strasznie. Jednak sam w taką wizję nie wierzę. Historia pokazuje, że nigdy nie brakowało buntowników. Oni uratują ludzkość.

POGODA W TORUNIU

Środa

12°C
-3°C



Imieniny obchodzą

Dziś:
Grażyna, Zbigniew, Teodora, Hugo
Jutro:
Franciszek, Władysław, Urban.

Czwartek

14°C
1°C



Piątek

10°C
1°C



Nadmiar tkanki tłuszczowej zaburza gospodarkę hormonalną

Mira Suchodolska
Rozmowa

z dr hab. Agnieszką Koziół-Kozakowską, dietetykiem, kierownikiem Pracowni Dietetyki Pediatricznej na Wydziale Lekarskim UJ CM.

Punktem wyjścia naszej rozmowy jest historia pani Asi – kobiety z otyłością, która miała trudności z zajściem w ciążę i jej utrzymaniem. Czy to częsty problem?

Niestety tak. Otyłość istotnie zwiększa ryzyko problemów z płodnością. Co więcej, im dłużej trwa choroba otyłościowa, tym trudniej zajść w ciążę. Wynika to z faktu, że tkanka tłuszczowa działa jak dodatkowy organ, który zaburza funkcjonowanie całego organizmu. Przed wszystkim dochodzi do rozregulowania osi hormonalnej. Tkanka tłuszczowa pośrednio wpływa na wydzielanie gonadotropin – LH i FSH – które regulują cykl miesięczny i owulację. Zaburzenia w ich poziomie prowadzą do nieregularnych cykli, a czasem do całkowitego braku owulacji. Dodatkowo rośnie poziom leptyny oraz insuliny. Wysokie stężenie insuliny stymuluje produkcję androgenów w jajnikach, a te z kolei hamują dojrzewanie komórek jajowych, co może dodatkowo pogarszać problemy z owulacją. Otyłość często wiąże się także z zespołem policystycznych jajników (PCOS) lub nasila jego objawy, co jeszcze bardziej utrudnia zajście w ciążę.

Czyli można powiedzieć, że organizm „gubi się” hormonalnie?

Tak, to dobre uproszczenie. Nadmiar tkanki tłuszczowej zaburza sygnały hormonalne i prowadzi do nieprawidłowego dojrzewania komórki jajowej albo jej braku.

A co z jakością komórki jajowej? Czy otyłość wpływa również na ten aspekt?

Zdecydowanie tak. Tkanka tłuszczowa generuje stan zapalny i stres oksydacyjny. Powstające reaktywne formy



Agnieszka Koziół-Kozakowska: - Zamiast „diet cud” rekomendujemy racjonalną, zbilansowaną dietę opartą na zasadach zdrowego żywienia. I najlepiej prowadzoną cały czas również pod opieką specjalisty

tlenku mogą uszkadzać DNA, białka i lipidy w komórce jajowej. W efekcie taka komórka „starzeje się” szybciej i ma mniejszy potencjał rozwojowy. To przekłada się na niższą zdolność do zapłodnienia, zaburzenia podziałów komórkowych, a także zwiększone ryzyko poronienia i wad rozwojowych.

Problem zaczyna się jeszcze zanim dojdzie do ciąży?

Dokładnie. Już na etapie komórki jajowej i zapłodnienia pojawiają się zaburzenia, które mogą rzutować na cały dalszy rozwój ciąży.

A jeśli kobiecie z otyłością uda się zajść w ciążę – z jakimi powikłaniami musi się liczyć?

Najczęstsze to cukrzyca ciążowa i nadciśnienie tętnicze. Otyłość nasila fizjologiczną insulinooporność w ciąży, co prowadzi do podwyższonego poziomu glukozy we krwi. To z kolei wpływa na rozwój płodu – zwiększa ryzyko tzw. makrosomii, czyli dużej masy urodzeniowej dziecka. Takie dzieci mają większą predyspozycję do otyłości w przyszłości.

W takim razie mówimy o wpływie otyłości na kolejne pokolenia?

Tak, to zjawisko określamy jako programowanie metaboliczne. Warunki w życiu płodowym mogą wpływać na aktywność genów dziecka i jego zdrowie w dorosłości.

Wspomniała pani o makrosomii. Dlaczego to problem?

Dziecko z dużą masą urodzeniową ma więcej komórek tłuszczowych już na starcie. To zwiększa u niego ryzyko otyłości w przyszłości. Dodatkowo poród takiego dziecka jest trudniejszy i wiąże się z większym ryzykiem powikłań.

Czytałam, że wystarczy zrzuścić 5-10 proc. masy ciała, by poprawić płodność. To rzeczywiście działa?

Tak. Nawet niewielka redukcja masy ciała może znacząco poprawić sytuację. Dochodzi do zwiększenia wrażliwości na insulinę, zmniejszenia stanu zapalnego i częściowego „wyciszenia” zaburzeń hormonalnych. Nie chodzi o osiągnięcie idealnej masy ciała, tylko o poprawę stanu metabolicznego.

W internecie ogromną popularnością cieszą się tzw. „diety cud” – często bardzo restrykcyjne, eliminacyjne, jak np. dieta ketogeniczna. Czy kobiety planujące ciążę powinny z nich korzystać?

Zdecydowanie nie. Drastyczne diety, szczególnie te niezbilansowane, mogą przynieść więcej szkody niż pożytku – zwłaszcza w okresie okołokoncepcyjnym. W tym czasie orga-

Leczenie otyłości powinno być interdyscyplinarne. Potrzebny jest lekarz, dietetyk, często także psycholog.

nizm kobiety powinien być jak najlepiej przygotowany metabolicznie i odżywczo do ciąży. Restrykcyjne diety często prowadzą do niedoborów kluczowych składników, takich jak kwas foliowy, żelazo czy witaminy z grupy B. To może negatywnie wpływać nie tylko na płodność, ale również na rozwój zarodka już od pierwszych dni po zapłodnieniu.

Dodatkowo w trakcie szybkiej redukcji masy ciała często dochodzi do utraty masy mięśniowej, co jest formą niedożywienia białkowo-energetycznego. To stan, który zdecydowanie nie sprzyja ani zajściu w ciążę, ani jej prawidłowemu przebiegowi.

Kolejnym aspektem jest wpływ takich diet na mikrobiotę jelitową. Diety eliminujące duże grupy produktów, zwłaszcza roślinnych, mogą prowadzić do tzw. dysbiozy, czyli zaburzenia równowagi mikroorganizmów jelitowych. To z kolei sprzyja stanowi zapalnemu i może zwiększać ryzyko otyłości – także u dziecka. Dlatego zamiast „diet cud” rekomendujemy racjonalną, zbilansowaną dietę opartą na zasadach zdrowego żywienia, najlepiej prowadzoną pod opieką specjalisty.

Gdzie kobiety z otyłością mogą szukać pomocy?

Leczenie otyłości powinno być interdyscyplinarne. Potrzebny jest lekarz, dietetyk, często psycholog. Niestety w Polsce brakuje systemowych rozwiązań, więc pacjentki często muszą szukać pomocy prywatnie lub w fundacjach.

A co z mężczyznami? Czy ich otyłość ma znaczenie?

Oczywiście. Otyłość u mężczyzn również wpływa na płodność – pogarsza jakość plemników i zaburza gospodarkę hormonalną. Odpowiedzialność za poczęcie dziecka leży po obu stronach.

Na koniec – czy dieta może wpłynąć na płęć dziecka?

Nie ma wiarygodnych dowodów naukowych, które by to potwierdzały. To raczej popularne przekonania niż fakty. ©©

Biletomat na dworcu wciąż pozostaje w planie

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

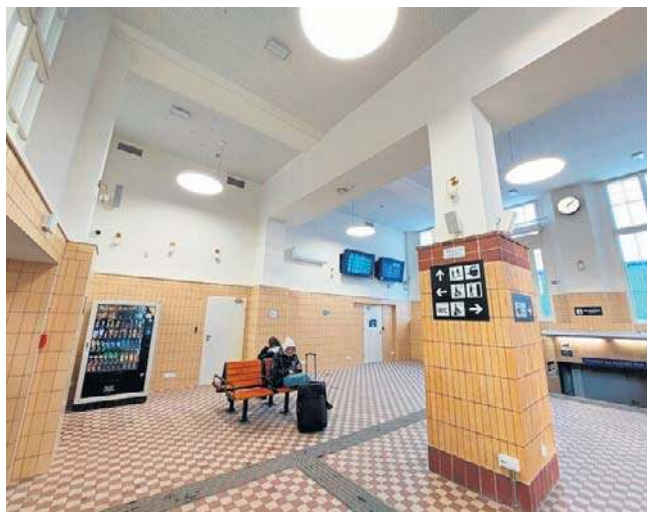
Na wyremontowanym za 25 mln zł Dworcu Toruń Miasto podróżni nie mają żadnej możliwości zakupu biletów na pociąg. Wbrew obietnicy spółki PKP S.A na przełomie marca i kwietnia nie pojawi się tutaj biletomat.

Nic tak nie dokucza podróżnym korzystającym z Dworca Toruń Miasto, jak brak kasy biletowej czy choćby biletomatu. W zmodernizowanym kosztem 25 mln zł obiekcie nie mają żadnych szans zakupu biletu.

Podróżni alarmowali o tym od samego początku, czyli od grudnia minionego roku - wtedy po kilku latach prac - dworzec wreszcie oddany został do użytku. Pod presją ludzi, ale także za pośrednictwem władz Torunia spółka PKP S.A zapowiedziała, że pojawi się tutaj biletomat. „Nowości” jako pierwsze poinformowały o tym pod koniec stycznia br.

Gdzie jest obiecany automat?

W imieniu podróżnych interweniował w sprawie braku możliwości zakupu biletów



FOT. AGNIESZKA BIELECKA

Tak wygląda po remoncie za 25 mln zł Dworzec Toruń Miasto. Nie ma tutaj kas biletowych i biletomatu

na tym dworcu Juliusz Wyślouch, społecznik, aktywista PTTK, miłośnik Torunia.

Najpierw wystosował pismo do Urzędu Miasta Torunia. Potem ze strony władz miasta poszło pismo do PKP S.A. W styczniu br. społecznik otrzymał oficjalną informację od PKP zapowiadającą uruchomienie biletomatu.

Przypomnijmy treść tego pisma, którego autorem jest Wydział Obsługi Bezpośredniej Biuro Spraw Klienta i Marki

Grupy Polskie Koleje Państwowe S.A. „Rozumiemy i w pełni doceniamy potrzeby Pasażerów, dla których możliwość zakupu biletu w tradycyjnej, stacjonarnej formie stanowi ważny aspekt podróży. Pragniemy poinformować, że uruchomienie kas biletowych na danym dworcu jest uzależnione od decyzji i zainteresowania przewoźników kolejowych. PKP S.A. nie prowadzi sprzedaży biletów kolejowych, a jedynie wynajmuje powierzchnie kasowe

przewoźnikom kolejowym lub ich agentom. Mając na uwadze potrzeby Podróżnych i dążąc do poprawy dostępności usług dla Podróżnych uprzejmie informujemy, że na przełomie pierwszego i drugiego kwartału bieżącego roku planowane jest uruchomienie biletomatu na dworcu Toruń Miasto” - głosi pismo.

Przełom kwartałów właśnie ma miejsce. „Nowości” były ciekawe czy obiecany biletomat pojawi się jeszcze przed Wielkanocą. Okazało się, że... w ogóle nie wiadomo, kiedy się pojawi!

Konkretnego terminu wciąż brak

„Nowości” o biletomacie dopytowały Michała Stilgera, rzecznika spółki PKP S.A. Potrzebował kilku dni, by ustalić stan faktyczny. Ostatecznie przekazał nam, że biletomat teraz się nie pojawi, ale pozostaje w planach.

- Rzeczywiście, chcielibyśmy, aby na zmodernizowanym dworcu Toruń Miasto funkcjonował biletomat, jednak dotychczas nie było zainteresowania ze strony przewoźników kolejowych, którzy samodzielnie lub przez pośredni-

ków sprzedają bilety w takich urządzeniach. Mając jednak na uwadze docierające do nas sygnały, sami zwrócimy się do przewoźników kolejowych, których pociągi kursują przez Toruń, aby przeanalizowali możliwości ustawienia biletomatów w budynku dworca - zapowiada w marcu rzecznik.

Tu dodajmy, że owi przewoźnicy to Arriva, Polregio i PKP Intercity. Jak długo potrwają z nimi negocjacje, czy i który z nich zdecyduje się na ustawienie biletomatu - czas pokaże. Żadnych konkretnych terminów nie ma.

W rozmowie telefonicznej Michał Stilger przekazał też „Nowościom”, że w planach jest także biletomat na Dworcu Toruń Wschodni. On również przeszedł kosztowny remont i w ub.r oddany został do użytku.

Podróżni mają tu do dyspozycji kasę biletową, ale czynną tylko w określonych godzinach. Biletomat poprawiłby komfort zakupów i samego podróżowania. Według słów rzecznika, na tym akurat dworcu uruchomiony miałby zostać w „innej, bo właściwiejszej formule”. Terminu konkretnego też jednak nie ma.

Będą następne zmiany na kolei

Jak wiadomo, czeka nas również przebudowa toruńskiego węzła kolejowego. Zakres prac planowanych przez Polskie Linie Kolejowe obejmuje budowę drugiego toru pod placem Pokoju Toruńskiego, przebudowę stacji Toruń Miasto wraz ze skomunikowaniem stacji przebiegiem podziemnym z ul. Sowińskiego; przebudowę szlaku Toruń Miasto - Toruń Wschodni oraz stacji Toruń Wschodni: modernizację peronów wraz z remontem istniejącego przejścia podziemnego. Dodatkowo spółka ma się zająć remontem mostu kolejowego i budową ciągu pieszo-rowerowego od dworca Toruń Miasto do ul. Dybrowskiej.

Pod koniec stycznia ub.r spółka PLK złożyła wspólnie z Gminą Miasta Toruń wniosek o unijne dofinansowanie - do weryfikacji przez Centrum Unijnych Projektów Transportowych. Wówczas zapowiadano, że jeżeli uda się zdobyć unijne fundusze, prace budowlane powinny się rozpocząć w I kwartale br. Czas przewidziany na realizację zadania wynosi 30 miesięcy.

©

Koniec poślizgu na budowie S10 na wysokości Torunia

Marek Nienartowicz
marek.nienartowicz@polskapress.pl

Wojewoda dał zielone światło dla budowy fragmentu trasy ekspresowej S10 między węzłami Toruń Zachód a Toruń Południe. Powinien być gotowy w maju 2028 roku.

Trasa ekspresowa S10 powstaje na około 50-kilometrowym odcinku między stolicami województwa kujawsko-pomorskiego. Budowa S10 została podzielona na cztery fragmenty: Bydgoszcz Południe - Bydgoszcz Park Przemysłowy, Bydgoszcz Park Przemysłowy - Solec Kujawski, Solec Kujawski - Toruń Zachód oraz Toruń Zachód - Toruń Południe. Budowa trzech fragmentów trwa od około roku. Nie rozpoczęła się między Toruniem Zachód a Toruniem Południe. Wkrótce powinno się to zmienić.

Stanie się tak za sprawą wydanego w końcu Zezwolenia na Realizację Inwestycji Drogowej (ZRID) - czyli pozwolenia na budowę - dla fragmentu S10 Toruń Zachód - Toruń Południe. We wtorek wojewoda kujawsko-pomorski Michał Szytybel przekazał go, w Urzędzie Miasta Torunia dyrektorowi oddziału Generalnej Dyrekcji Dróg Krajo-

wych i Autostrad w Bydgoszczy Sebastianowi Borowiakowi.

- Kamień spadł z serca, bo zakończyliśmy etap proceduralny i już wkrótce budowa odcinka S10 będzie trwała na całej jego długości. ZRID dla toruńskiego fragmentu S10 ma rygor natychmiastowej wykonalności - wyjaśnił wojewoda Michał Szytybel.

ZRID został wydany ponad trzy lata po podpisaniu przez Generalną Dyrekcję Dróg Krajowych i Autostrad umowy z wykonawcą toruńskiego fragmentu S10! Jest nim, po wygranym przetargu, konsorcjum firm Rubau i Poltores. Podpisana w styczniu 2023 roku przez nie i GDDKiA umowa jest warta 340 milionów złotych brutto.

Co powodem poślizgu?

Inwestycja między Bydgoszczą a Toruniem jest realizowana w systemie „zaprojektuj i zbuduj”. W przypadku toruńskiego fragmentu S10 założono w umowie, że wykonawca ma 15 miesięcy na prace projektowe, a siedem miesięcy potrwają procedury zmierzające do wydania ZRID-u. Przygotowania miały więc potrwać 22 miesiące. Trwały 38 miesięcy.

Co jest powodem tego poślizgu? Przede wszystkim - jak już

informowaliśmy w „Nowościach” - długo trwająca procedura związana z wydaniem ocen oddziaływania S10 na środowisko. Osobnej ocenie podlegał na przykład projekt wykonawczy S10.

- Trochę to trwało, ale mam poczucie, że osiągnęliśmy kompromis między dbałością o środowisko a dbałością o rozwój regionu i kraju w postaci budowy bardzo ważnej trasy. Wszystko musiało być tak przygotowane, by nie było przeszkód w realizacji inwestycji w postaci ewentualnych spraw sądowych - podkreślił wojewoda Szytybel.

Wobec tego poślizgu oczywiście nierealny jest termin zakończenia budowy fragmentu „ekspresówki” między węzłami Toruń Zachód a Toruń Południe w marcu 2027 roku. Nowy to maj 2028 roku. Wtedy przejezdny powinien być cały odcinek S10 między Bydgoszczą a Toruniem. Najszybciej będzie gotowy fragment między Solecem a węzłem Toruń Zachód w kwietniu 2027 roku. W czerwcu 2027 roku - fragmenty bydgoski i bydgoszcz-solecki. Tak zapowiedział dyrektor Borowiak z GDDKiA.

- Co do toruńskiego fragmentu, to w ciągu tygodnia



FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

Wojewoda Michał Szytybel (z prawej) przekazał zezwolenie dyrektorowi GDDKiA w Bydgoszczy Sebastianowi Borowiakowi

przekazemy wykonawcy plac budowy. Już zaczął na niego zwozić kruszywo - mówił dyrektor Borowiak przy okazji odbioru ZRID-u.

12-kilometrowy fragment S10 będzie oczywiście południową obwodnicą Torunia. Jedną z jego jezdni istnieje od 20 lat. Teraz zostanie do niej dobudowana druga. Każda z jezdni będzie dwupasmowa.

Nowe węzły i łączniki

Z Toruniem fragment S10 będzie spięty przez nowe węzły: Toruń Podgórze i Toruń Czerniewice. Ten pierwszy - ulicą Drzymały. Miejski Zarząd Dróg przygotowuje to rozwiązanie. Do końca obecnego roku ma być gotowa dokumentacja i wydany ZRID dla tego przedsięwzięcia. Można spodziewać się, że w przyszłym roku rozpocznie się budowa drogowego spięcia węzła z Podgórzem. Na jego przebiegu, skrzyżowaniu ulic Drzymały i Andersa, nie powstanie rondo, jak planowano. Zostanie tu zamontowana sygnalizacja świetlna.

Węzeł Toruń Czerniewice zostanie z kolei spięty łącznikiem z ulicą Łódzką w Toruniu. Jego budowa to zadanie GDDKiA.

Co bardzo ważne, poprzez nowe węzły na S10 Toruń będzie miał w końcu sprawne połączenie z autostradą A1 na swoich południowych i południowo-wschodnich rogatkach. S10 i A1 od lat „splatają” się w węzle Toruń Południe. Ten, przy okazji budowy „ekspresówki”, zostanie rozbudowany. Warto dodać, że jezdnie odcinka S10 między węzłami Toruń Czerniewice a Toruń Południe będą trzypasmowe.

Budowa kolejnych odcinków do 2033 roku

Budowa S10 nie kończy się na odcinku Bydgoszcz-Toruń. Trwa właśnie przetarg na wykonawcę inwestycji między Bydgoszczą a Wyrzyskiem, czyli zachodnią granicą województwa kujawsko-pomorskiego. Ten odcinek S10 także powstanie w formule „zaprojektuj i zbuduj”. Sama budowa jest planowana na lata 2028-2031.

Na południowy wschód od Torunia, między nim a Włocławkiem, S10 będzie miała wspólny przebieg z autostradą A1. Ta na tym fragmencie ma zostać poszerzona w latach 2030-2021. Obie jezdnie będą trzypasmowe. S10 spięta zostanie z obwodnicą Warszawy - od węzła Włocławek Północ na A1. Będzie biegła przez nowy most na Wiśle, gminy Wielgie i Tłuchowo. Rozpoczęły się już prace nad dokumentacją dla 40-kilometrowego odcinka między Włocławkiem a granicą województwa kujawsko-pomorskiego i mazowieckiego. Jego budowa jest planowana na lata 2030-2033. Jednocześnie powinien powstawać 60-kilometrowy odcinek S10 na zachód od Warszawy. ©

Toruń

Zmarła profesor Niedzielska z UMK

Szymon Spandowski
szymon.spandowski@polskapress.pl

Profesor Magdalena Niedzielska przez lata kierowała Zakładem Historii XIX wieku na Wydziale Nauk Historycznych UMK. Lubiała się też udzielać poza Alma Mater.

27 marca zmarła prof. dr hab. Magdalena Niedzielska, wykładowczyni na Wydziale Nauk Historycznych UMK, specjalistka od historii XIX wieku i historii powszechnej.

- Pani profesor była typem wnikliwej i skrupulatnej badaczki imponowała mi jej doskonała orientacja w trudnym, pruskim materiale źródłowym. Jej publikacje, poświęcone np. niemieckiemu ruchowi intelektualnemu na Pomorzu, szkolnictwu w XIX wieku, czy historii Torunia miały odkrywczy charakter - mówi prof. Tomasz Krzemieński, historyk z UMK. - Szczególnie cieszyła się jednak, co mi powiedziała, z jej „odkrycia kopernikańskiego”, które dotyczyło genezy toruńskiego pomnika wielkiego astronoma. Aktywnie współpracowała z Towarzystwem Naukowym i włączyła się, mimo złego już stanu zdrowia, w obchody 150. rocznicy tej instytucji.

- Należy podkreślić, że pani profesor uchodziła również za wybitną specjalistkę w zakresie myśli politycznej XIX wieku, szczególnie pruskiej, ale także angielskiej i amerykańskiej, a przy tym wyróżniała się niezwykłą intuicją badawczą - dodaje dr Ilona Za-

leska z Instytutu Historii i Archiwistyki UMK. - Swoim podopiecznym potrafiła udzielać cennych wskazówek i rad, podsuwać rozwiązania oraz inspirujące wątki do dalszych rozważań. Nawet jeśli dotyczyły one zagadnień wykraczających poza jej własne zainteresowania naukowe, ostatecznie zawsze okazywały się trafne. Z pasją i determinacją, mimo pogarszającej się w ostatnich latach kondycji zdrowotnej, dzieliła się swoją bogatą wiedzą, zarówno podczas zajęć dydaktycznych ze studentami, jak i w trakcie bardziej kameralnych spotkań ze swoimi podopiecznymi oraz współpracownikami.

W tym miejscu autor musi dodać kilka słów o sobie i w imieniu gazety, bo na współpracy z prof. Niedzielską wyżej podpisany sporo zyskał, podobnie jak „Nowości”. Dzięki niej na przykład, Czytelnicy jako pierwsi poznali rozwiązanie zagadki pomnika stojącego przy drodze na Barbarkę. Prof. Niedzielska znalazła je w niemieckiej prasie, napisała o tym do „Rocznika Toruńskiego” i do „Nowości”. Tekst ukazał się tuż przed setną rocznicą jego odsłonięcia. Dzięki temu miłośnicy zabytków uporządkowali teren wokół pomnika i w rocznicę zorganizowali tam spotkanie.

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się 1 kwietnia o godz. 12 mszą w kościele na Rybakach. Ceremonia pogrzebowa odbędzie się na cmentarzu parafialnym przy ul. Wybickiego 78-80. ©



Uroczystości pogrzebowe profesor Magdaleny Niedzielskiej odbędą się w środę, 1 kwietnia

Festiwal „Kontakt”. Światowy poziom, przyziemne troski

Marek Nienartowicz
marek.nienartowicz@polskapress.pl

Szczyty światowego teatru - tak oceniany jest program 30. Międzynarodowego Festiwalu Teatralnego „Kontakt” w Toruniu, który odbędzie się na przełomie maja i czerwca 2026 roku.

„Kontakt” jest organizowany w Toruniu przez Teatr Wilama Horzycy od 1991 roku. Jego twórczynią była ówczesna dyrektorka toruńskiej sceny Krystyna Meissner. Tegoroczna odsłona festiwalu będzie 30. 35 lat i 30. odsłona - skąd te rozbieżności w liczbach? „Kontakt” jest festiwalem corocznym, ale był okres, w którym organizowano go w cyklu dwuletnim.

Program 30. Międzynarodowego Festiwalu Teatralnego „Kontakt”, który odbędzie się w Toruniu od 29 maja do 5 czerwca, zaprezentowano w Teatrze Wilama Horzycy we wtorek.

- Festiwal nie ma myśli przewodniej czy hasła, bo to jest mocno ograniczające, ale na własne potrzeby tegoroczną odsłonę „Kontaktu” nazwałam ćwiczeniami z pamięci. To dlatego, że będzie to jubileuszowa edycja, a w jej programie są spektakle reżyserów, którzy ten festiwal wygrywali lub po prostu na nim byli - mówiła Renata Derejczyk, dyrektor Teatru Horzycy i „Kontaktu”.

W programie tegorocznego „Kontaktu” jest 11 spektakli



Prezentacja programu 30. Międzynarodowego Festiwalu Teatralnego „Kontakt” w Toruniu

konkursowych: 4 zagraniczne, 1 w koprodukcji polsko-litewskiej, 5 polskich premier z roku 2025 oraz 1 przedstawienie Teatru Horzycy.

- Program jest imponujący. Będą w Toruniu absolutne szczyty światowego teatru. To spektakle, które opowiedzą o naszej rzeczywistości jako o bańce. Ich bohaterowie są tymi, którzy nie potrafią z niej wyjść - podkreślił Tomasz Domała, krytyk teatralny.

Te szczyty to także nawiązanie do spektaklu „Szczyt”, z którym na festiwal w Toruniu powróci legenda teatru - Chri-

stoph Marthaler. Przygotował go w Théâtre Vidy-Lausanne. Dwa spektakle tegorocznego „Kontaktu” pochodzą z teatru Schaubühne am Lehniner Platz w Berlinie. To „Wiara, pieniądze, wojna i miłość” w reżyserii Roberta Lepage i „Jasnowidzka” wyreżyserowana przez Milo Raua. Widzowie zobaczą też „Wiśniowy sad” w reżyserii Andrei Măjeriego.

Najważniejszym wydarzeniem „Kontaktu” będzie polska prapremiera spektaklu „7 samotności” - ostatniego przedstawienia dramatycznego Roberta Wilsona, jednego z naj-

wybitniejszych twórców teatru awangardowego. To koprodukcja Teatru Horzycy i Narodowego Teatru Dramatycznego w litewskim Kownie.

Zainteresowanie widzów na pewno wzbudzą polskie spektakle. To „Krzyżacy” w reżyserii Jana Klaty, „Ziemia obiecana” w reżyserii Mai Kleczewskiej, „Sceny z życia małżeńskiego” w reżyserii Katarzyny Minkowskiej, „Potok. Ćwiczenia ze wspólnoty” w reżyserii Wiktora Rubina, „Very Ibsen” Dominiki Knapik oraz „Kłątwa” w reżyserii Anny Augustynowicz. Ten ostatni spektakl to propozycja teatru Horzycy.

Głównym partnerem i mecenasem „Kontaktu” jest samorząd województwa kujawsko-pomorskiego, któremu podlega Teatr Horzycy. Wsparcie finansowe dla tego wydarzenia pochodzi także z budżetu Torunia oraz funduszy unijnych. Mniej niż w poprzednich latach jest z kolei to z budżetu państwa, czyli z Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Początkowo Teatr Horzycy wystąpił do MKiDN o 900 tys. zł na organizację festiwalu w latach 2026-2028 i w ogóle go nie uzyskał. W drugim naborze otrzymał 540 tys. zł, czyli na tegoroczną odsłonę - 180 tys. zł.

Jakie wsparcie dla „Kontaktu” zadowoliliby Teatr Horzycy? Na poziomie 800 tys. zł na tegoroczną odsłonę. Taką kwotę otrzymał z MKiDN na ubiegłoroczny „Kontakt”. ©

Szpitala Metropolii Toruńskiej współpracują

Marek Nienartowicz
marek.nienartowicz@polskapress.pl

W poniedziałek w siedzibie Starostwa Powiatowego w Toruniu podpisano list intencyjny w sprawie powołania wspólnej grupy zakupowej szpitali powiatowych Metropolii Toruńskiej.

Ma ona wzmocnić pozycję negocjacyjną jednostek podczas rozmów z producentami leków lub sprzętu. List podpisali przedstawiciele władz pięciu powiatów tworzących Metropolię Toruńską oraz szefowie szpitali. Na spotkaniu obecni byli: prezydent Torunia Paweł Gulewski, starosta aleksandrowska Lidia Tokarska, wicestarosta chełmińska Dorota Żulewska, starosta golubsko-dobrzyński Jacek Foksiński, starosta toruński Mirosław Graczyk, dyrektor Specjalistycznego Szpitala Miejskiego w To-



W poniedziałek podpisano list intencyjny w sprawie powołania wspólnej grupy zakupowej szpitali

runiu Jan Gessek, dyrektor Zespołu Opieki Zdrowotnej w Chełmnie Marzanna Ossowska, prezes oraz prezes Szpitala Powiatowego w Chełmży Agnieszka Witulska-Alagóz.

- To dzisiejsze porozumienie jest owocem naszej kilkumiesięcznej pracy - stwierdził gospodarz spotkania Mirosław Graczyk. - Chcemy nie tylko

stworzyć wspólną listę zakupową szpitali, ale też prowadzić dialog o większej wartości.

- Jeszcze dwa tygodnie temu, gdy w Golubiu-Dobrzyniu mieliśmy posiedzenie zarządu Stowarzyszenia Metropolia Toruńska i walne zebranie wszystkich członków media nas pytały, jakie po roku istnienia mamy mierzalne korzyści

dla mieszkańców - dodał Paweł Gulewski. - Odpowiedzieliśmy, że ten rok poświęciliśmy głównie na pracę koncepcyjną, a konkretne efekty zacząć się pojawiać niebawem. No i właśnie to porozumienie jest takim efektem. Wierzmy, że dzięki niemu pojawi się konkretna korzyść dla zdrowia osób z obszaru metropolii. To solidna baza, by pomagać sobie w konkurencyjnym otoczeniu.

- Już po pierwszych rozmowach okazało się, że nasze szpitale mają takie same systemy informatyczne, w ten sam sposób zamawiamy leki lub materiały opatrunkowe - powiedział Jan Gessek. - To spore ułatwienie dla podjęcia współpracy. Utworzenie konsorcjum grupy zakupowej to dopiero pierwszy krok. Szacujemy, że dzięki niemu na zamówieniach publicznych zyskamy od kilku do kilkunastu procent. ©

Jak podzielić psa lub kredyt po rozwodzie?

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

Podział majątku byłych małżonków budzi kontrowersje i emocje. Dla Czytelników „Nowości” chłodnym okiem spojrzal na ten gorący temat adwokat Adam Wygralak z Torunia.

- Wiele osób wychodzi z założenia, że po rozwodzie wszystko trzeba podzielić po połowie i że sam podział majątku sprowadza się do ustalenia, kto zażyczyła mieszkanie, samochód albo oszczędności. W praktyce sprawy o podział majątku są znacznie bardziej złożone. Spór dotyczy nie tylko tego, co należy do majątku wspólnego, ale również tego, co powinno zostać uznane za majątek osobisty każdego z małżonków, jakie nakłady były ponoszone w trakcie małżeństwa i czy powinny zostać rozliczone - objaśnia adwokat Adam Wygralak.

Najczęściej do majątku wspólnego zalicza się wszystko to, co zostało nabyte w czasie trwania wspólności majątkowej przez oboje małżonków albo przez jednego z nich. W praktyce będą to przede

wszystkim wynagrodzenia za pracę, dochody z działalności gospodarczej, oszczędności w trakcie małżeństwa, samochody, wyposażenie domu, meble, sprzęt RTV i AGD, a także nieruchomości kupione po ślubie ze wspólnych środków albo z dochodów osiąganych w trakcie małżeństwa.

- Warto pamiętać także o środkach gromadzonych w OFE oraz na subkoncie w ZUS. W sprawach o podział majątku ten element bywa pomijany, a ma realne znaczenie majątkowe - dodaje adwokat.

Majątek osobisty - tego się nie dzieli

Nie każdy składnik majątku małżonków podlega podziałowi. Poza majątkiem wspólnym istnieje bowiem majątek osobisty każdego z małżonków. Co do zasady będzie to przede wszystkim to, co dana osoba miała jeszcze przed zawarciem małżeństwa. Do majątku osobistego zalicza się również składniki uzyskane przez dziedziczenie, zapis albo darowiznę, chyba że co innego wynika z treści czynności prawnej. W praktyce bardzo często największy problem nie dotyczy



Adwokat Adam Wygralak tłumaczy zawiłości związane z podziałem majątku po rozwodzie

togo, czy coś jest wspólne czy osobiste, lecz tego, że w czasie małżeństwa finansowano jeden majątek kosztem drugiego. To właśnie wtedy pojawia się kwestia rozliczenia nakładów.

- Klasyczny przykład to remont mieszkania należącego wyłącznie do jednego z małżonków. Jeżeli lokal był mają-

tkiem osobistym, bo został kupiony przed ślubem albo otrzymany w darowiźnie, to sam lokal nie wchodzi do majątku wspólnego. Nie oznacza to jednak, że drugi małżonek nie może domagać się rozliczenia pieniędzy wydanych z majątku wspólnego na jego remont, modernizację czy wyposażenie

podnoszące wartość nieruchomości - objaśnia adwokat Adam Wygralak.

„Ruchomości” do podziału

Ruchomości, czyli np. auta, meble, sprzęt domowy, narzędzia, najczęściej dzielone są poprzez przyznanie konkretnych rzeczy jednemu albo drugiemu małżonkowi z obowiązkiem odpowiedniej spłaty, jeżeli wartość przyznanych składników nie jest równa.

- W praktyce zdarzają się również spory o psa - to znak naszych czasów. Choć w postępowaniu o podział majątku zwierzę bywa ujmowane wśród ruchomości, taki przypadek trudno traktować tak samo jak samochód czy meble, bo pies jest żywą istotą, a nie zwykłym składnikiem majątkowym. W mojej ocenie przy rozstrzygnięciu takiego sporu sąd powinien kierować się przede wszystkim tym, który z byłych małżonków daje większą gwarancję zapewnienia dobra psa, uwzględniając dotychczasową opiekę, więc ze zwierzęciem oraz realne warunki jego dalszego utrzymania - podkreśla adwokat Wygralak.

W przypadku nieruchomości sprawa jest zwykle poważniejsza, bo chodzi o składniki o dużej wartości. Jeżeli nieruchomości wchodzi do majątku wspólnego, to sąd co do zasady może przyznać ją jednemu z małżonków z obowiązkiem spłaty drugiego albo zdecydować o jej sprzedaży i podziale uzyskanej kwoty.

Czy będzie kredyt?

Wiele osób błędnie zakłada, że skoro sąd dzieli mieszkanie, to automatycznie dzieli też kredyt hipoteczny. Tymczasem podział majątku i odpowiedzialność wobec banku to dwie różne kwestie. - W sprawach o podział majątku nie wystarcza ogólne stwierdzenie, że „dokładałem się do mieszkania”, „płaciłem za remont” albo „wszystko było kupowane wspólnie”. Sąd oczekuje konkretnych danych. Znaczenie mają daty, kwoty, źródła finansowania oraz dokumenty, które pozwalają te twierdzenia zweryfikować - wskazuje prawnik.

Jak więc widać, podział majątku nie polega wyłącznie na mechanicznym podsumowaniu tego, co strony posiadają. ©©

Upadki najczęstszą przyczyną wypadków śmiertelnych

Agnieszka Romanowicz
agnieszka.romanowicz@polskapress.pl

Upadki są nie tylko najczęstszą przyczyną zgonów w wyniku wypadków w Polsce, ale też jednym z najbardziej skomplikowanych problemów współczesnego zdrowia publicznego.

Taki wniosek wyciągnęli badacze Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH - Państwowy Instytut Badawczy po analizie sytuacji zdrowotnej ludności Polski w 2025 r.

Teraz jestem skupiona na każdym kroku

- Moja 60-letnia sąsiadka zginęła schodząc do piwnicy w swoim domu. Po schodach a nie drabinie - dodaje Czytelniczka z gminy Białe Błota pod Bydgoszczą. - Pośliznęła się i fatalnie upadła. Zmarła na miejscu. Ta tragedia mnie zmieniła, bo zwykle schodziłam do piwnicy nieuważnie, nawet w półmroku. Od nagłej śmierci sąsiadki jestem skupiona na każdym kroku.

- W ciągu ostatnich kilkunastu lat nastąpiły poważne zmiany w rodzaju wypadków, które najbardziej zagrażają ży-



Zagrożenie upadkami rośnie z wiekiem. Przyczyniają się do niego zmiany fizjologiczne, jak utrata masy mięśniowej, osteoporoza i problemy z narządami zmysłów

ciu w Polsce - zwracają uwagę analitycy NIZP. - W 2023 r. najwyższy współczynnik dotyczył upadków i wynosił 13,3 na 100 tys. ludności. Drugą przyczyną były wypadki komunikacyjne - 6,5; a trzecią zatrucia - 4,5.

W 2023 r. w wyniku urazów wywołanych przez upadki zmarło 5027 Polaków. Okoliczności 53,6 proc. tych upadków

nie zostały precyzyjnie opisane przez lekarzy stwierdzających zgon, ale drugą najczęściej przypisywaną przez nich kategorią były upadki na tym samym poziomie: w wyniku poślizgnięcia i poślizgnięcia (28,5 proc.). Trzecią przyczyną były upadki ze schodów (6,7 proc.). Miejsce upadków zwykle był dom i jego najbliższe sąsiedztwo.

Ryzyko upadków rośnie z wiekiem.

- Przyczyniają się do niego procesy fizjologiczne, jak utrata masy mięśniowej, osteoporoza i problemy z narządami zmysłów - wyliczają lekarze.

Zagrożenie upadkami jest wyższe u osób niedowidzących, niedosłyszących i chorujących na choroby przewlekłe.

W 2023 r. z powodów upadków zmarły głównie osoby powyżej 65 lat (78,6 proc.).

Ciężkie skutki upadków, jak złamanie szyjki kości udowej, dominowały u kobiet w wieku 60 lat i więcej (6,4 proc. kobiet i 0,8 proc. mężczyzn).

- Złamania szyjki kości udowej są jednym z najbardziej niebezpiecznych urazów seniorów, prowadzących najczęściej do znacznego pogorszenia jakości życia, a nawet zgonu - zaznacza NIZP.

- Na całym świecie prognozuje się wzrost liczby złamań szyjki kości udowej z 1,7 mln w 1990 roku do 6,3 mln w roku 2050 (¾ kobiet) - ostrzega Światowa Organizacja Zdrowia.

To skutek starzenia się społeczeństwa.

- Dlatego działania mające zapobiegać upadkom nie mogą się koncentrować wokół krótkotrwałych interwencji w pojedyncze czynniki ry-

zyka, ale - by być skuteczne - muszą mieć charakter ciągły i systematyczny, trwający nawet pokolenia - rekomenduje NIZP.

Program dla seniorów z Kujaw i Pomorza

Województwo kujawsko-pomorskie od ośmiu lat realizuje program zapobiegania upadkom dla seniorów. W 2025 r. przeznaczyło na niego 335.800 zł, skorzystało na tym 1073 seniorów.

Koordynatorem jest Regionalny Ośrodek Medycyny Sportowej przy ul. Rejtana w Bydgoszczy.

- Wielu upadkom można zapobiec dzięki zmniejszeniu liczby czynników ryzyka - uzasadniają specjaliści z Rejtana. - Jednym z nich jest sprawność fizyczna, na którą mamy bezpośredni wpływ.

Dlatego - oprócz badań ogólnych, testów sprawnościowych, psychologicznych, składu ciała i EKG - w ramach programu zapobiegania upadkom proponowane są seniorom takie ćwiczenia, które poprawiają ich sprawność i spowalniają jej pogorszenie wraz z wiekiem. ©©

Kujawsko-pomorskie realizuje program zapobiegania upadkom dla seniorów. W 2025 r. skorzystało z niego 1073 mieszkańców

1 kwietnia 1906 roku mieszkańcy Mokrego obudzili się w Toruniu

Szymon Spandowski
szymon.spandowski@polskapress.pl

W 1905 roku Mokre posiadało niemal 12 tysięcy mieszkańców i korzystało z własnych wodociągów, gazowni i latarni ulicznych. Te ostatnie, w sprawie przyłączenia do Torunia, odegrały dużą rolę.

W poprzednim odcinku pisaliśmy o tradycyjnych wiosennych przeprowadzkach, które spowodowane były tym, że w Toruniu podczas zaborów umowy najmu mieszkań podpisywano na ogół na pół roku. Ruch przeprowadzkowy odbywał się według szczegółowo określonych zasad.

Czerpiąc ze skarbca Kujawsko-Pomorskiej Biblioteki Cyfrowej, a konkretnie z jednego z ostatnich marcowych wydań „Gazety Toruńskiej” z 1906 roku przekazaliśmy Państwu, że cała operacja miała się zacząć 2 kwietnia. Tego dnia, do godz. 6 wieczorem miały być opróżnione mieszkania jedno- i dwupokojowe. Na opuszczenie lokali trzy- czteropokojowych najemcy mieli czas do 3 kwietnia, zaś większych, do 4 kwietnia. W sumie nic nowego tak działało się od lat, jedyną różnicą było może to, że przeprowadzki rozpoczęły się 2 kwietnia, ponieważ 1 była niedziela.

Darmowa przeprowadzka

A jednak wiosenne przeprowadzki z 1906 roku były wyjątkowe. Do wielkiego transferu ludności doszło właśnie w tamtą niedzielę.

„Mieszkańcy Mokrego wszyscy przeprowadzili się 1 kwietnia r.b. do Torunia i nic ich to nie kosztowało - czytamy w „Gazecie Toruńskiej” w 4 kwietnia A. D. 1906. - Owszem, mieszkańcy Mokrego spodziewają się, że nawet na tem coś zyskają. Na Mokrem bowiem brano 300 procent dopłaty do podatku dochodowego, gdy w mieście płaci się mniej”.

Dwa zdania to niewiele jak na tak historyczne wydarzenie. Owszem, o przygotowaniach do przyłączenia „Gazeta” informowała już wcześniej, nadając jednak dość zdawkowo. Niemiecka „Die Presse” uczciła przyłączenie Mokrego ogromnym artykułem w bardzo podniosłym tonie, ale też bardzo ciekawym.

„Mieszkaniec Mokrego nie będzie już żył obok toruńskiego patrycjusza jako odrabiający pańszczyzną plebejusz czy pół-



Cesarski dąb i latarnie przed zakładami Borna, czyli na dzisiejszym skrzyżowaniu Grudziądzkiej i Kościuszki w Toruniu

obywatel, który z trudem wywalczył sobie równouprawnienie, lecz odtąd jedno prawo i jeden porządek prawny obejmą trwałą więź toruńską i mieszkańców Mokrego jako pełnoprawnych obywateli, a wspólna historia wkrótce zatrze wszelkie ślady podziału” - czytamy.

Patetyczny wstęp autor kończy stwierdzeniem, że w tym przełomowym momencie, gdy Mokre przestaje mieć odrębną historię, spojrzenie samo cofa się ku jego początkom osady, która nazwę miała zawdzięczać przepływającemu przez nią bagnistemu strumieniowi (Mucker) oraz dwóm nadrzecznym niwom, które już w 1258 roku znalazły się w posiadaniu miasta i dostarczały jego mieszkańcom warzyw oraz chmielu.

Już w średniowieczu przenoszono na Mokre zakłady, na które w ograniczonej przestrzeni miasta brakowało miejsca, albo były uciążliwe, takie jak warsztaty kowalskie i farbiarnie.

„Właściciele gruntów, czyli mieszkańcy toruńscy, byli zwolnieni ze wszelkich ciężarów, podczas gdy na dzierżawcach spoczywał obowiązek utrzymania dróg i mostów, czyszczenia rowów oraz ponoszenia ciężarów związanych z kwaterunkiem wojska, co było odczuwane jako bardzo uciążliwe - czytamy dalej.

Już wtedy Mokre słynęło z ogrodów. W 1588 roku ogrodnikom z Mokrego przydzielono osobną ławę handlową na toruńskim rynku. Wieś, położona na przedpolu silnie ufortyfikowanego miasta, musiała się jed-

nak odradzać z popiołów. Podczas wojny trzynastoletniej spalili ją Krzyżacy, później zgłiszczą zostawiły po sobie armie oblegające Toruń podczas wojen szwedzkich, a na koniec, w 1813 roku, cofający się na zachód Francuzi marszałka Davouta.

„Samodzielny rozwój Mokrego rozpoczyna się dopiero w okresie pruskim - czytamy w niemieckim dzienniku z 1906 roku. - W pierwszej połowie ubiegłego stulecia poczyniono niewielkie postępy; liczba mieszkańców wzrosła z 924 w 1832 roku do 1500 w 1865 roku. Szkolnictwo pozostawało w zaniedbaniu. Brukowanie ulic i oświetlenie uliczne były nieznane. Poprawa gospodarcza zaczęła się dopiero w 1856 roku, kiedy Born i Schütze założyli odlewnię żelaza. Szczególnie ważną dekadą były lata 80., kiedy realizowano wielkie budowy fortyfikacyjne, a wielu robotników osiedliło się w Mo-

krem i ostatecznie tam pozostało”.

Kolejne zakłady na Mokrem

„Pressa”, jak niemiecką gazetę nazywali toruńscy Polacy, nie wspomniała, że wielu tych robotników, którzy zamieszkali w domach z pruskiego muru, było Polakami. Autor tekstu zwrócił natomiast uwagę, że w tamtych czasach na Mokrem powstały kolejne duże zakłady przemysłowe - młyn Gersona, gorzelnia czy tartak Sopparta.

„Jednak władze gminne, obciążone kosztami opieki nad ubogimi i zniechęcone du-

Wiosenne przeprowadzki spowodowane były tym, że podczas zaborów umowy najmu mieszkań podpisywano na pół roku.



Urząd Gminy Mokre. Budynek stoi do dziś przy ulicy Kościuszki 24

żym obszarem gminy, nie były w stanie nadążyć za rozwojem przemysłowym - czytamy dalej. - Bergstraße pozostała jedyną brukowaną ulicą, a latarnia przed fabryką Born i Schütze przez całe pokolenie była jedyną latarnią w Mokrem. Administracja wciąż przypominała średniowieczną idyllę, podczas gdy już od dawna gwizdy parowe wielkich zakładów, zwiastujące nową epokę, wprawiały w drżenie okna budynku urzędu”.

Bergstraße to ulica Podgórna, zaś budynek urzędu gminy, w którym gwizdy parowe wielkich zakładów powodował drżenie szyb, zachował się do dziś przy ul. Kościuszki 24. Jeśli zaś chodzi o latarnie...

„Jeszcze 23 października 1901 roku w radzie gminy wywiązała się równie niekończąca się, co bezowocna debata na temat ustawienia dwóch (!) dodatkowych latarni ulicznych, a do zapewnienia miejscowości choćby prowizorycznego oświetlenia konieczne były prywatne fundacje panów von Garczyńskiego, dr. Goldmanna, Götza, Guderiana, Laengnera i Wartmanna - czytamy dalej. - Choć więc potrzebom nowych czasów próbowano sprostać przy użyciu niewystarczających środków, to jednak wśród mieszkańców pojawiło się dążenie do reform. Znalazło ono oparcie w nowym i zarazem ostatnim zwierzchniku gminy, panu Falkenbergu, wcześniej burmistrzu nadbałtyckiego kurortu Misdroy, który przygotował grunt pod wielkie zmiany, jakie zawdzięcza mu Mokre. Brzmi to, jak bajka, że już kilka miesięcy po wspomnianym posiedzeniu, na którym wysłano komisję aż do Bydgoszczy w poszukiwaniu dwóch starych latarni ulicznych, pan Falkenberg doprowadził do jednogłośniego przyjęcia swojego

wniosku o zaciągnięcie pożyczki w wysokości 700.000 marek na budowę gazowni i wodociągów. Program, który przy objęciu urzędu w lutym 1902 roku wyznaczył mu zasłużony dla Mokrego starosta, pan von Schwerin, obejmujący regulację wynagrodzeń, naprawę dróg, zapewnienie oświetlenia ulicznego, rozwój szkolnictwa, poprawę warunków sanitarnych, krzewienie niemieckiej postawy narodowej oraz współpracę z Toruniem w związku z budową dworca, ten program pan Falkenberg w ciągu kilku lat swojej kadencji potrafił konsekwentnie realizować, kierując się trafną oceną sytuacji i właściwym doбором środków. Gazownia już w wigilię Bożego Narodzenia 1902 roku dostarczyła gminie oświetlenie, a dziś 232 latarnie oświetlają ulice Mokrego lepiej niż nawet w niektórych częściach Torunia. Wodociągi rozpoczęły działalność w maju 1903 roku. Ogromnego przedsięwzięcia, jakim była kanalizacja, nie dało się zrealizować w tak krótkim czasie, jednak z dalekowzrocznością Falkenberg zabezpieczył 758 mórg na obszarze tzw. Katharinenflur, które miały służyć jako pola irygacyjne i obniżyć koszty inwestycji, obecnie jednak, po decyzji o włączeniu do miasta, zostaną zalesione. Równie szybko przeprowadzono brukowanie ulic: Rösnera, Schillera, Moltkego, Schwerina, Królewskiej i Goßlera, a dla Mokrego, które w międzyczasie rozrosło się do ponad 11 000 mieszkańców, wzniesiono trzeci budynek szkolny. Te nowe inwestycje, wraz z budową nowego dworca, dzięki którym Mokre zaczęło konkurować z przetrzennie ograniczonym Toruniem, doprowadziły w końcu do jego włączenia do miasta, o czym myślano już od jednego pokolenia”.

Pokonał 70 konkurentów

Kurort nad Bałtykiem, z którego przybył Wilhelm Falkenberg, to Międzyzdroje. Jak już kiedyś pisaliśmy, w wyścigu do wójtowskiego fotela na Mokrem, energiczny 30-latek pokonał 70 konkurentów. Katharinenflur to Katarzynka. Ulica Rösnera to dzisiejsza Rejtana, Schillera to Głowackiego, Moltkego - Wiązowa, na północ od Podgórną, Schwerina - Batorego, Królewska - Sobieskiego, Goßlera - Wybickiego.

©

Najlepsze dyplomy na wystawie w CSW

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

Najlepsze prace dyplomowe absolwentów Wydziału Sztuk Pięknych UMK podziwiać można w CSW. Medal za najlepszą pracę przyznano Alicji Werner z Katedry Projektowania Graficznego.

Wydział Sztuk Pięknych UMK oraz Centrum Sztuki Współczesnej Znaki Czasu zapraszają na wystawę najlepszych dyplomów, których obrony miały miejsce w 2025 roku. Wystawa „Dyplom 2025” otwarta została 27 marca, a oglądać ją można do 26 kwietnia.

Najlepsi z najlepszych

Na wystawie „Dyplom 2025” eksponowane są wyróżnione prace dyplomowe powstałe na Wydziale Sztuk Pięknych UMK w Toruniu.

Reprezentują one bogatą paletę działań artystycznych, konserwatorskich oraz teoretyczno-badawczych. Prezentowane dzieła stanowią rezultat studiów oraz podsumowanie etapu poszukiwań twórczych i badawczych. W wielu przypadkach otwierają nowe możliwości oraz wskazują kie-



FOT. KATEDRA PROJEKTOWANIA GRAFICZNEGO

Wystawę najlepszych dyplomów oglądać można do 26 kwietnia tego roku

runki rozwoju sztuki - podkreślają organizatorzy wystawy.

Jednym z głównych celów wystawy jest promocja młodych talentów, rozpoczynających samodzielną drogę twórczą. Jednocześnie wydarzenie ma charakter konkursowy. Spośród absolwentów architektury wnętrz, grafiki, malarstwa oraz sztuki mediów i edukacji wizualnej wyłoniono bowiem

osobę, która uhonorowana została Medalem im. Tymona Niesiołowskiego, stanowiącym nagrodę za najlepszy dyplom artystyczny. Laury przypadły Alicji Werner, absolwentce Katedry Projektowania Graficznego UMK.

Medal za cykl plakatów

Alicja Werner to absolwentka Katedry Projektowania

Graficznego UMK, a dziś także asystentka w Katedrze. To ona właśnie została laureatką Medalu im. Tymona Niesiołowskiego za najlepszy dyplom artystyczny na wystawie „Dyplom 2025”.

Nagrodzony projekt „Mówię/Widzisz” to rozbudowany, wielowątkowy cykl plakatów społecznych, który przekracza klasyczne ramy plakatu, wcho-

dząc w przestrzeń i realne doświadczenie odbiorcy.

Plakaty tworzące cykl „Mówię/Widzisz” to 85 druków B1, dwa billboardy, plakaty wielkoformatowe, siedmiometrowy plakat współtworzony przez widzów, plakaty animowane, multiplikowane kilkadziesiąt razy plakaty A5, plakaty do podarcia, plakat na podłodze. Cykl wyróżnia wielowątkowość tematyczna: kobiecość, social media, AI, ekologia, polityka, patodeweloperka - objaśnia prof. Krzysztof Skrzypczyk, promotor nagrodzonej dyplomantki i szef Katedry Projektowania Graficznego UMK.

Społeczność katedry nie kryła radości po ogłoszeniu, kto tym razem uhonorowany został medalem. To dla nas szczególnie ważny moment. Nagroda trafia do osoby, która studiowała projektowanie graficzne, a dziś współtworzy Katedrę Projektowania Graficznego jako część zespołu - podkreśla prof. Skrzypczyk.

Kim są artyści?

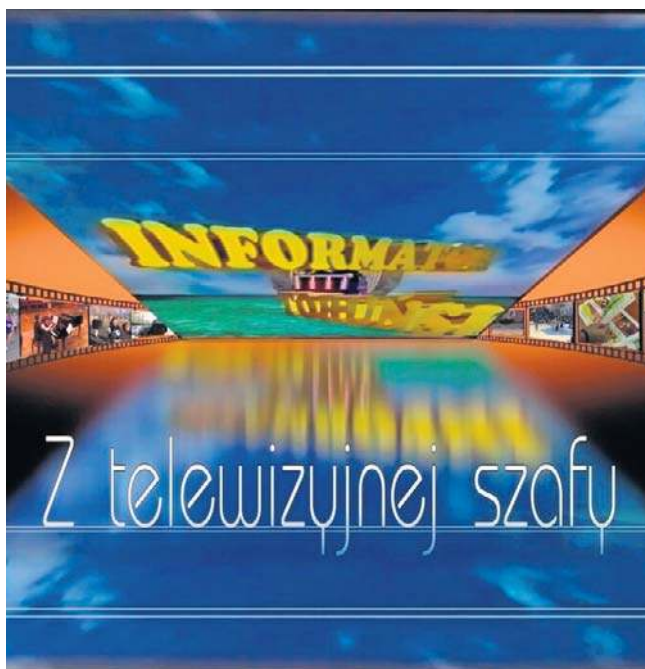
W ramach ekspozycji „Dyplom 2025” prezentowane są prace 48 osób z 8 kierunków studiów. Architekturę wnętrz reprezentują: Dominika Gór-

ska, Joanna Woźniak, Kamila Kowalik, Małgorzata Brzósiewicz, Maria Strzyżanowska, Oliwia Kwiatkowska, Wiktoria Ciułkowska. Grafikę: Aleksandra Małolepsza, Hanna Tarasienko, Julia Rumińska, Marta Kotewicz, Tomasz Lingo, Agata Burnat, Sandra Francuzik, Michalina Maniszewska, Alicja Werner. Malarstwo: Agnieszka Tolarczyk, Justyna Permus-Sałańska, Marta Rochnińska, Michalina Dębińska. Sztukę mediów i edukację wizualną: Julia Białczak, Julia Kałucka, Laura Gajek, Lilianna Ziółkowska, Malwina Derengowska, Zofia Kocent, Zofia Samulewicz. Konserwację i restaurację dzieł sztuki: Agnieszka Niedbała, Aleksandra Furgała, Aleksandra Woś, Joanna Kaźmierska, Julia Twardowska, Zofia Urbanowicz, Kamila Kruczek, Zuzanna Tomasik, Klaudia Malajka, Magdalena Stefaniak, Tymon Rygielski, Sebastian Przybyła. Ochronę dóbr kultury: Anna Putkowska, Bartosz Myśliński, Gabriela Gruszcak, Kaja Olczak. Historię sztuki: Aleksandra Adamek, Dominik Chądzyński, Marek Kiełpiński, Michał Radtke. Krytykę literacką natomiast - Julia Liecau. ©

TV TORUŃ

ŚRODA, 1 KWIECIEŃ

10.00 Aktualności Toruńskie
10.20 Pogoda dla Torunia
10.25 Rozmowa dnia
10.40 Serwis sportowy
10.45 ZUS bliżej ciebie (7)
11.05 Magazyn samorządowy (3/26)
11.30 „Powrót” Zbigniewa Herberta
11.40 Fitness- Marta Wirchowska (6)
12.00 Powtórka programu
14.00 Oferty TV Toruń
16.00 Entr.acte (5)
17.00 Bulwar sztuki- marzec (2)
17.45 Aktualności Toruńskie
18.05 Pogoda dla Torunia
18.10 Rozmowa dnia
18.25 Serwis sportowy
18.30 „Powrót” Zbigniewa Herberta
18.40 Magazyn samorządowy (3/26)
19.05 Z telewizyjnej szafy- marzec
19.45 Sowy na Barbarce
20.00 Aktualności Toruńskie
20.20 Pogoda dla Torunia
20.25 Rozmowa dnia
20.40 Serwis sportowy
20.55 Bulwar sztuki- marzec (2)
21.45 Aktualności Toruńskie
22.05 Pogoda dla Torunia
22.10 Rozmowa dnia
22.25 Serwis sportowy
22.40 Z telewizyjnej szafy- marzec
23.20 Oferty TV Toruń



Co kryje się w telewizyjnej szafie?

W programie zobaczą państwo: wiosenne wagary, topienie Marzanny, happening na Rynku Staromiejskim. Przypomnimy także akcję „małolat” i protest ekologiczny. Są to nagrania z roku 1997-1999.

Wspomnienia z kolejnych lat to: mecz w pubie (2003), inscenizacja historyczna (2006) oraz Finał Konkursu „8 Wspa-

niałych” i o wizytacjach mieszkańców w powstającej Hali Widowiskowo-Sportowej przy ulicy Bema w Toruniu. Zapraszamy.©

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

INFORMATOR

WAŻNE TELEFONY

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

SZPITALY

Wojewódzki Szpital Zespolony im. L. Rydygiera w Toruniu:

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

Centrum Zdrowia Psychicznego

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

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

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

Regionalne Centrum Stomatologii,

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

ul. Grudziądzka 47, tel. 56 56 623 35 48

Specjalistyczny Szpital Miejski

ul. Batorego 17, tel. 56 610 02 09

Specjalistyczny Szpital Matopat,

ul. Storczykowa 8, tel. 56 659 48 00

Miejska Przychodnia Specjalistyczna,

ul. Uniwersytecka 17, tel. 56 611 99 00

POLICJA

Komenda Miejska Policji,

ul. Grudziądzka 17,

tel. 47 754 28 11

Komisariat Toruń-Śródmieście,

ul. PCK 2,

tel. 47 754 24 52

Komisariat Toruń-Rubinkowo,

ul. Dziewulskiego 1,

tel. 47 754 25 71

Komisariat Toruń-Podgórz,

ul. Poznańska 127,

tel. 47 754 24 71

Komisariat Policji w Dobrzejewicach,

Dobrzejewice 65,

tel. 47 754 29 00

Komisariat w Chełmży,

ul. Sądowa 2,

tel. 47 754 42 11

NA POMOC

Niebieska linia - pogotowie

dla ofiar przemocy w rodzinie:

tel. 801 120 002

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży,

tel. 116 111,

poniedziałek - niedziela, godz. 12-02

Telefon zaufania w Miejskim Ośrodku

Pomocy Rodzinie, tel. 56 622 00 00,

poniedziałek-piątek, godz. 19-21.

Telefon zaufania HIV/AIDS, tel. 801 888

448, 22 692 82 26, poniedziałek-piątek

i każda trzecia sobota miesiąca, godz. 9-21.

INFORMACJE

Ośrodek Informacji Turystycznej

w Toruniu, ul. Szeroka 43,

tel. 56 621 09 31, visitortorun.com

Informacja kolejowa, tel. 19 757

Intercity, tel. 703 200 200

Przewozy Regionalne, tel. 703 202 020

Arriva, tel. 703 302 333

Infolinia kolejowa

dla osób niepełnosprawnych,

tel. 800 022 222 (stacjonarne),

tel. 22 47 32 354 (komórkowe).

Arriva Bus, telefoniczny rozkład jazdy,

tel. 703 302 333

MZK Toruń, rozkład jazdy:

mzk-torun.pl

Informacja o rzeczach pozostawionych

w autobusach i tramwajach MZK:

tel. 56 612 18 41

INTERWENCJE

Schronisko dla Bezdomnych Zwierząt

w Toruniu, ul. Przybyszewskiego 3,

tel. 56 622 48 87,

telefon interwencyjny: 666 683 377

Ekopatrol Straży Miejskiej,

tel. 56 625 877, tel. alarmowy: 986

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

ELEKTROWNIA JĄDROWA

Pierwszy krok w stronę budowy

Prezes Polskich Elektrowni Jądrowych (PEJ) Marek Woszczyk poinformował we wtorek, że spółka złożyła wniosek do prezesa Państwowej Agencji Atomistyki (PAA) o zezwolenie na budowę pierwszej polskiej elektrowni jądrowej w gminie Choczewo na Pomorzu.

- Zgodnie z deklaracjami, zresztą wielokrotnie przeze mnie osobiście, czy przez koleżanki i kolegów z zarządu podnoszonymi, dotrymujemy przyrzeczenia wobec nas samych złożonego i składamy

dzisiaj formalnie wniosek do Państwowej Agencji Atomistyki o wydanie zezwolenia na budowę pierwszej polskiej elektrowni jądrowej w Choczewie - powiedział Woszczyk we wtorek na konferencji prasowej.

Pierwsza polska elektrownia jądrowa ma powstać w gminie Choczewo na Pomorzu.

Inwestorem i przyszłym operatorem jest spółka Polskie Elektrownie Jądrowe, należąca w całości do Skarbu Państwa, a wykonawcą - konsorcjum Westinghouse-Bechtel.

POGODA

Zima zaatakowała południe



FOT. GRZEGORZ MONOT

Cały obszar Tatrzańskiego Parku Narodowego został wczoraj po południu zamknięty do odwołania dla ruchu turystycznego - poinformowały władze parku. Powodem są łamiące się pod ciężarem śniegu drzewa i gałęzie, które stwarzają zagrożenie dla osób przebywających w górach i znaczny stopień zagrożenia lawinowego.

TRAGEDIA

Wnuk usłyszał zarzuty zabójstwa

Prokuratura wszczęła śledztwo w sprawie zabójstwa dwóch osób, do którego doszło w poniedziałek w Wołominie. Zatrzymano wnuka ofiar, który we wtorek w szpitalu usłyszy dwa zarzuty zabójstwa. Grozi mu nawet dożywocie.

W poniedziałek, w jednym z mieszkań w Wołominie, znaleziono ciała dwóch starszych osób. Na miejscu był też ranny,

młody mężczyzna, który trafił do szpitala. To wnuk ofiar.

- Prokurator wydał już postanowienie o przedstawieniu zarzutów i w szpitalu będą wykonywane czynności z podejrzanym mężczyzną. Usłyszy on dwa zarzuty zabójstwa - poinformowała rzeczniczka Prokuratury Okręgowej Warszawa-Praga prok. Karolina Staros.

PALIWA

- Jeśli chodzi o turystykę paliwową, to analizujemy to bardzo dokładnie (...). Gdy będziemy wiedzieli, że turystyka zaburza podaż na stacjach i takie informacje otrzymamy ze strony Orłenu, Ministerstwa Aktywów Państwowych, to nie wykluczamy decyzji o ograniczeniu w zakresie sprzedaży paliw dla obcokrajowców - albo terytorialnego, albo na terenie całego państwa - powiedział minister energii Miłosz Motyka.

„

Egzamin na prawo jazdy musi nadążać za rzeczywistością, od nowych technologii po zmieniające się zachowania i przepisy

Marcin Ślęzak szef Instytutu Transportu Samochodowego

Patriot z Polski trafi na Bliski Wschód? MON zaprzecza

Adam Kielar
Warszawa

Nasze baterie Patriot i ich uzbrojenie służą do ochrony polskiego nieba i wschodniej flanki NATO; nic w tej kwestii się nie zmienia i nigdzie nie planujemy ich przemieszczać - oświadczył wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz.

O sprawie napisał dziennik „Rzeczpospolita”. Według doniesień gazety, w czasie nieoficjalnych rozmów polsko-amerykańskich, Waszyngton miał zasugerować przeniesienie jednej z rozmieszczonych w Polsce baterii systemu Patriot na Bliski Wschód.

Wszystko w związku z odwetowymi uderzeniami Iranu, który odpowiada ostrzałem na amerykańsko-izraelskie natoty.

W Polsce znajdują się dwie baterie systemu Patriot, razem liczące 16 wyrzutni. Zostały dostarczone do Polski trafiły do 3. Brygady Rakietowej Obrony Powietrznej w Sochaczewie (woj. mazowieckie) i w grudniu 2025 r. ogłoszono ich pełną gotowość operacyjną.

W latach 2027-2029 do Polski trafić ma kolejnych 48 wyrzutni Patriot, czyli następne 6 baterii. Poza jednostką w Sochaczewie mają one wejść na wyposażenie dywizjonów obrony powietrznej w Bytomiu, Gdyni oraz Skwierzynie w woj. lubuskim



FOT. MARCIN OBARA

Władysław Kosiniak-Kamysz: Bezpieczeństwo Polski jest absolutnym priorytetem

A to jeszcze nie wszystko. Według informacji „Rz”, USA sondowały także możliwość przekazania Amerykanom pocisków PAC-3 MSE, które trafiły już do Wojska Polskiego.

Firma Lockheed Martin w 2025 roku wyprodukowała ok. 600 takich pocisków, a tylko przez pierwsze 16 dni wojny z Iranem, amerykańska armia zużyła ich ponad 1,5 tysiąca. Oznacza to, że odtworzenie tego, co wystrzelono w tak krótkim czasie, zajmie Amerykanom dwa lata, a konflikt trwa.

Oficjalnie, MON dementuje doniesienia o naciskach ze strony Stanów Zjednoczonych.

- W żaden sposób Amerykanie nie naciskają w tych sprawach - powiedział „Rzeczpospolitej” Janusz Sejmej, rzecznik resortu.

Zaprzeczył temu także płk Grzegorz Polak, rzecznik Agencji Uzbrojenia. Głos zabrał również minister obrony narodowej, Władysław Kosiniak-Kamysz.

„Nasze baterie Patriot i ich uzbrojenie służą do ochrony polskiego nieba i wschodniej flanki NATO. Nic w tej kwestii

się nie zmienia i nigdzie nie planujemy ich przemieszczać! Nasi sojusznicy dobrze wiedzą i rozumieją, jak ważne mamy tu zadania. Bezpieczeństwo Polski jest absolutnym priorytetem” - napisał wicepremier na X.

Również wiceszef MON Cezary Tomczyk napisał, że „polskie Patrioty zostają w Polsce, mają swoje zadanie w kraju - to obrona Polski i wschodniej flanki NATO”.

W połowie marca premier Donald Tusk wykluczył udział polskich wojsk w konflikcie na Bliskim Wschodzie.

- Polska nie wyśle swoich wojsk do Iranu. Ten konflikt nie dotyczy bezpośrednio naszego bezpieczeństwa. Mamy inne zadania w ramach NATO. Dotyczy to zarówno naszych sił lądowych, powietrznych jak i morskich - mówił szef rządu.

Poza Patriotami, istotnym elementem obrony Polski jest baza w Redzikowie k. Słupska (woj. pomorskie), która osiągnęła status operacyjny 15 grudnia 2023 r. Podstawę prawną bazy stanowi umowa zawarta pomiędzy Stanami Zjednoczonymi a Polską jako teren zamknięty na terytorium Polski.

Baza zapewnia bezpieczeństwo państw NATO, UE, w tym Polski, przed zagrożeniami ataku rakietami balistycznymi z powietrza. Decyzją szczytu Sojuszu Północnoatlantyckiego baza została włączona w NATO-wską tarczę antyrakietową. PAP

Sztuczna inteligencja tematem posiedzenia rządu. Tusk: Polska musi być przyjazna dla nowych technologii

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Polska musi być państwem najbardziej przyjaznym dla nowych technologii, w tym sztucznej inteligencji; równocześnie należy wyprzedzać czas, tak, aby chronić ludzi przed jej negatywnymi konsekwencjami - powiedział Donald Tusk.

Wczoraj po godz. 12 rząd rozpoczął posiedzenie, którego jed-

nym z punktów jest projekt ustawy o systemach sztucznej inteligencji. Powołany ma zostać organ nadzoru rynku AI, czyli Komisja Rozwoju i Bezpieczeństwa Sztucznej Inteligencji. Zgodnie z projektowanymi przepisami do komisji będzie można m.in. składać indywidualne skargi na działanie systemów AI. Zadaniem Komisji będzie również prowadzenie kontroli, które mają sprawdzić, czy technologie oparte na sztucznej inteligencji spełniają wymogi

polskich i europejskich przepisów. Przed rozpoczęciem posiedzenia rządu premier powiedział, że projekt ma na celu ochronę obywateli przed negatywnymi konsekwencjami stosowania sztucznej inteligencji oraz „złymi zamiarami” ludzi, który jej używają. - To niestety już nie jest lęk abstrakcyjny. Widać wyraźnie wszędzie na świecie, że sztuczna inteligencja może być wykorzystywana dla dobrych celów, ale może być także wykorzystywana prze-

ciwko człowiekowi, jego dobru imieniu, jego własności intelektualnej, itd. - ocenił.

Tusk podkreślił, że Polska jest jednym z pierwszych europejskich krajów, które przygotowały tego typu regulację.

Zaznaczył ponadto, że intencją proponowanych zmian jest, aby zmiany chroniące ludzi przed negatywnymi konsekwencjami stosowania sztucznej inteligencji nie utrudniały równocześnie rozwoju tego sektora. PAP

Potężny wybuch w hotelu w hiszpańskim kurorcie. To cud, że nikt nie zginął

Kazimierz Sikorski
Hiszpania

Część piątego piętra czterogwiazdkowego hotelu Olas w Almunecar, w hiszpańskiej Grenadzie, została poważnie uszkodzona w wyniku eksplozji. Policja nazwała „cudem”, że nikt nie zginął.

Do wybuchu w hotelu, który był zapełniony w 60%, a wraz z nadejściem przerwy wielkanocnej zaczęli przybywać kolejni goście, doszło, gdy pracownicy firmy energetycznej uzupełniali zbiorniki paliwa do kotła na tarasie.

Płomienie szybko ogarnęły górne piętro, a kłęb dymu był widoczny z odległości kilku kilometrów. Ratownicy pomogli personelowi hotelu w ewaku-

acji wczasowiczów, gdy strażacy walczyli z pożarem.

Nikt nie zginął, jedna osoba została ranna - to kierowca ciężarówki z propanem. Napelniał on gazem bojler w pralni na piątym piętrze, doznał urazu głowy i został natychmiast przewieziony do szpitala w pobliskim mieście Motril.

Ewakuowano 44 gości. Część piątego piętra hotelu jest poważnie uszkodzona.

Obszar najbardziej dotknięty pożarem był wtedy pusty, co zapobiegło tragedii. Eksplozja spowodowała runięcie części dachu na ulicę, ale nie doszło do wypadków. Szkody dotyczyły głównie mienia.

Miejscowe władze podjęły dochodzenie w sprawie tego groźnego incydentu.

PAP



Mówi się o cudzie, że nikt nie zginął podczas pożaru w hiszpańskim mieście Almunecar

4. rocznica zbrodni w Buczy. Europa nie zapomniała

Oprac. Karolina Wrońska
Ukraina

Wczoraj szefowa dyplomacji UE Kaja Kallas i ministrowie spraw zagranicznych krajów unijnych, w tym z Polski Radosław Sikorski, odwiedzili Buczę w czwartą rocznicę rosyjskiej zbrodni.

Jak poinformował korespondent Interfax-Ukraina, ministrowie złożyli znicze pod pomnikiem ofiar zbrodni w Buczy i oddali hołd pamięci Ukraińców, brutalnie zamordowanych w tym miejscu cztery lata temu. Odwiedzili też cerkiew, w której znajduje się wystawa zdjęć i filmów dokumentujących rosyjskie okrucieństwa w Buczy.

Kallas podkreśliła, że Europa nie pozwoli, by Ukraina zniknęła z pola zainteresowania społeczności międzynarodowej w obliczu wojny na Bliskim Wschodzie. Zaznaczyła, że osiągnięcie sprawiedliwego i trwałego pokoju nie jest możliwe bez pociągnięcia Rosji do odpowiedzialności za popełnione zbrodnie.

Szefowa dyplomacji UE podkreśliła, że Ukraina jest częścią Europy, dlatego Europa „również pragnie, aby wojna zakończyła się sprawiedliwym i trwałym pokojem”. Przypomniała, że zbrodnie wojenne popełnione przez Rosję „niestety nie są odosobnionymi przypadkami”.

„To scenariusz, który Rosja stosuje wszędzie tam, gdzie



Ministrowie złożyli znicze pod pomnikiem ofiar zbrodni w Buczy i oddali hołd pamięci Ukraińców, brutalnie zamordowanych w tym miejscu cztery lata temu

okupuje terytorium, i o tym musimy pamiętać. Dlatego głównym celem naszej dzisiejszej wizyty z ministrami spraw zagranicznych państw Unii Europejskiej jest zapewnienie odpowiedzialności. Bez odpowiedzialności, jeśli te zbrodnie pozostaną bezkarne, nie ma możliwości osiągnięcia sprawiedliwego i trwałego pokoju” - wyjaśniła Kallas.

Według Andrieja Sybihi, ministra spraw zagranicznych Ukrainy, obecna linia frontu na Ukrainie stanowi również granicę prawa międzynarodowego i wartości wspólnych z Eu-

ropą. „Być może jak w żadnym innym mieście, właśnie w Buczy odczuwa się, że przyszłość Europy, bezpieczeństwo Europy rozstrzyga się właśnie tutaj, na Ukrainie” - powiedział Sybiha.

Minister podkreślił również znaczenie pociągnięcia agresora

Okupacja Buczy trwała 33 dni. W mieście i okolicach siły rosyjskie zabiły w tym czasie ponad 400 cywilów, w tym 37 dzieci

do odpowiedzialności dla osiągnięcia sprawiedliwego pokoju. „Pociągnięcie agresora do odpowiedzialności jest nieodłączną częścią trwałego, godnego i sprawiedliwego pokoju” - oznajmił.

Siły rosyjskie wkroczyły do Buczy, miejscowości położonej na północno-zachodnich przedmieściach Kijowa, na początku marca 2022 r. Po wyzwoleniu miasteczka przez wojska ukraińskie na jaw wyszły zbrodnie, których dopuścili się tam rosyjscy żołnierze na mieszkańcach.

PAP

Skradziony obraz van Gogha wrócił do muzeum

Oprac. Alina Mazurska
Holandia

Obraz Vincenta van Gogha „Wiosenny ogród”, skradziony w 2020 r. z muzeum Singer Laren, po odzyskaniu i trwającej rok konserwacji wrócił do Groninger Museum. Od wczoraj można go oglądać.

Dzieło „Lentetuin, de pastorie-tuin te Nuenen in het voorjaar” („Wiosenny ogród, ogród plebanii w Nuenen wiosną”) zostało skradzione 30 marca 2020 roku z muzeum Singer Laren, które prezentowało je czasowo po wypożyczeniu z Groninger Museum. Do kradzieży doszło w dniu urodzin Vincenta van Gogha. Sprawa odbiła się szerokim echem w Holandii i poza jej granicami, ponieważ chodziło o jedno z najbardziej rozpoznawalnych dzieł pozostających

w kolekcji muzealnej. Po odzyskaniu obrazu okazało się, że dzieło zostało uszkodzone. Początkowo muzeum pokazywało je w tym stanie, aby uświadomić zwiedzającym skutki kradzieży i sposób, w jaki przestępstwo wpływa na stan zabytków. Następnie rozpoczęto trwającą około roku konserwację.

W sprawie kradzieży skazany został 59-letni Nils M. z Baarn. Według informacji podawanych przez holenderskie media mężczyzna podczas tego samego przestępstwa ukradł również inne dzieło malarskie. Sąd wymierzył mu karę ośmiu lat pozbawienia wolności.

Powrót „Wiosennego ogrodu” na ekspozycję kończy jeden z najgłośniejszych w ostatnich latach przypadków kradzieży dzieł sztuki w Holandii.

PAP

Niespokojnie w całej Zatoce. USA zaatakowały skład amunicji w irańskim Isfahanie

Oprac. Alina Mazurska
Iran

Armia USA przeprowadziła w nocy z poniedziałku na wtorek atak na skład amunicji w irańskim Isfahanie - podał dziennik „Wall Street Journal”. Jednocześnie Arabia Saudyjska i ZEA przechwyciły irańskie rakiet.

Według dziennika, który powołuje się na anonimowego amerykańskiego urzędnika, wojsko wykorzystało w nocy „dużą liczbę” wążących po około 900 kg bomb przeciwbunkrowych do zniszczenia arsenału. Prezydent USA Donald Trump zamieścił na platformie Truth Social trzydziestojednosekundowe nagranie, na którym widać potężne eksplozje. Osobno telewizja CNN potwierdziła



Kłęby dymu widać było z daleka

wybuchy w pobliżu meczetu Mosalla. Ich długość i intensywność (tzw. wtórne eksplozje) sugerują, że uderzenie skutecznie zdetonowało składowaną tam amunicję.

Irańskie media doniosły także o wybuchach w wielu

częściach Teheranu i przerwach w dostawach prądu. Niedługo wcześniej izraelska armia wezwała mieszkańców dzielnicy mieszkalnej w stolicy Iranu do pozostania w schronach w oczekiwaniu na atak wymierzony w „infrastrukturę wojskową”.

Rzecznik irańskiego MSZ Esmail Bagei stanowczo odrzucił twierdzenia o prowadzonych rozmowach dyplomatycznych. - Nie prowadziliśmy żadnych negocjacji z Ameryką w ciągu tych trzydziestu jeden dni - przekazał w oświadczeniu, dodając, że amerykańskie propozycje dotarły do jego kraju jedynie przez wyznaczonych pośredników.

W odpowiedzi na trwające od ponad miesiąc uderzenia Izraela i USA władze w Teheranie zatwierdziły plan wprowadzenia opłat za przepływ przez

Cieśninę Ormuz oraz zakazu wstępu dla statków z państw nakładających sankcje. Od początku konfliktu ruch na tym szlaku, przez który w normalnych warunkach przepływa około 20 proc. światowego wolumenu ropy, spadł o 95 proc.

„Izraelska armia zidentyfikowała pociski wystrzelone z Iranu w kierunku terytorium Izraela. Systemy obronne są w akcji, aby przechwycić to zagrożenie” - informowała armia na Telegramie, a kilka minut później odwołała alarm. Według AFP nad Jerozolimą w ciągu nocy słychać było ok. 10 eksplozji. Izraelskie wojsko przekazało, że podczas walk w południowym Libanie zginęło czterech żołnierzy, a dwóch zostało rannych.

Niespokojnie było również w innych państwach regionu.

PAP

W NUMERZE:

Za ten zabieg płacisz nawet 600 zł. Na NFZ zrobisz go za darmo

Usuwanie kamienia nazębnego, czyli skaling, to zabieg wykonywany w gabinecie dentystycznym, który ma

na celu wyczyszczenie zębów z zalegającej na ich powierzchni płytki nazębnej. Płytką nazębną to zmineralizowany osad, nazywany też kamieniem nazębnym, w którego skład wchodzi resztki pokarmów, ślina, śluz, komórki nabłonka oraz bakterie.

ZA TYDZIEŃ:

- Czy gorzka czekolada jest zdrowa i pomaga się odchudzać?
- Które sanatorium wybrać na turnus finansowany z NFZ? Ranking najlepszych sanatoriów



FOT. FREEPIK

Autyzm u kobiet i dziewcząt – objawy, trudności z diagnozą i życie w spektrum

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Spektrum autyzmu u dziewcząt i kobiet często bywa niewidoczne, przez co diagnoza jest opóźniona lub błędna. Objawy mogą wyglądać inaczej niż u mężczyzn – kobiety często maskują trudności.

O tym, jak rozpoznać autyzm u kobiet, jakie są różnice w diagnozie i codziennym funkcjonowaniu, mówią psychiatra Konrad Jurczakowski i psycholożka Sylwia M. Bartczak. Oto co warto wiedzieć.

Jak objawia się spektrum autyzmu u dziewczynek?

Spektrum autyzmu u dziewcząt i chłopców może przejawiać się w różny sposób. Wynika to zarówno z różnic biologicznych, jak i społecznych oczekiwań wobec płci.

- Chłopcy często wykazują bardziej wyraziste objawy, takie jak agresja, nadpobudliwość czy trudności w komunikacji werbalnej, które są łatwiejsze do zauważenia i zdiagnozowania – mówi Sylwia M. Bartczak, psycholożka z Centrum Medycznego Enel-Med. - U dziewcząt spektrum autyzmu może objawiać się subtelniej – mogą one lepiej maskować swoje trudności, np. przez naśladowanie zachowań rówieśniczych czy stwarzanie pozorów normatywności w zakresie interakcji społecznych. Z tego powodu diagnoza u dziewcząt jest często późniejsza lub nieprecyzyjna.

Jak mówi Konrad Jurczakowski, lekarz psychiatrii z Poradni Zdrowia Psychicznego Harmonia Grupy LUX MED, dziewczynki zazwyczaj lepiej dopasowują się do otoczenia.

- Często uczą się przez obserwację, jak prowadzić rozmowę, utrzymywać kontakt wzrokowy czy odczytywać emocje innych. Potrafią „wtopić się” w grupę, choć kosztuje je to dużo energii i wysiłku – wyjaśnia psychiatra.

Jak podkreśla ekspert, zamiast wycofania dziewczynki mogą być nadmiernie grzeczne lub próbować zyskać akceptację,



Eksperti podkreślają, że diagnoza autyzmu u kobiet bywa wyzwaniem

nawet jeśli czują się inne. Lekarz zwraca też uwagę na ich zainteresowania – również bywają bardzo intensywne, ale częściej mieszczą się w społecznie akceptowanych ramach. Mogą to być np. konie, mitologia, postacie z literatury czy seriali. Pojawia się tu też silna potrzeba rutyny, przewidywalności, perfekcyjnego wykonywania zadań.

- Coraz lepsze zrozumienie tych różnic pozwala skuteczniej i wcześniej rozpoznawać spektrum autyzmu także u dziewcząt, których objawy wcześniej mogły pozostawać niezauważone – zaznacza Konrad Jurczakowski.

Jak rozpoznać autyzm u kobiet?

Eksperti podkreślają, że diagnoza autyzmu u kobiet bywa wyzwaniem. Spowodowane jest to m.in. subtelniejszymi objawami oraz różnicami

w sposobie manifestowania trudności w porównaniu do chłopców.

- Kobiety mogą stosować strategię maskowania, czyli mimikować zachowania społeczne, co sprawia, że objawy stają się mniej widoczne, szczególnie w młodszych latach życia. Dlatego diagnoza często pojawia się dopiero w dorosłym wieku, kiedy trudności życiowe, takie jak stres związany z pracą czy relacjami międzyludzkimi, stają się bardziej widoczne – tłumaczy psycholożka Sylwia M. Bartczak.

Objawy spektrum autyzmu u kobiet i dziewcząt mogą być trudne do wykrycia, bo pacjentki często maskują trudności

Psychiatra Konrad Jurczakowski wyjaśnia, na czym polega proces diagnostyczny.

- Opiera się on głównie na dokładnym wywiadzie klinicznym, który obejmuje ocenę przebiegu rozwoju psychoruchowego, styl funkcjonowania w dzieciństwie, relacje społeczne, zainteresowania, reakcje emocjonalne i sensoryczne. Równie ważne jest badanie psychiatryczne, oceniające obecne trudności i zgodność objawów z kryteriami diagnostycznymi aktualnych klasyfikacji psychiatrycznych, oraz ocena psychologiczna, często z użyciem testów przesiewowych oraz narzędzi diagnostycznych, np. test ADOS-2 – mówi lekarz.

Jak dodaje, zgodnie z aktualnymi rekomendacjami (m.in. NICE), rozpoznanie powinno opierać się na wielu źródłach informacji i być stawiane przez doświadczony zespół specjalistów,

z uwzględnieniem specyfiki prezentacji objawów u kobiet.

Psychiatra podkreśla, że kobiety w spektrum potrafią „maskować” trudności, ucząc się społecznych schematów i dopasowywania do oczekiwań otoczenia.

- W codziennym funkcjonowaniu wygląda to na „radzenie sobie”, ale bywa okupione ogromnym wysiłkiem psychicznym i fizycznym. Dlatego tak istotne jest indywidualne, uważne podejście diagnostyczne.

Jak rozpoznać autyzm u dorosłej kobiety?

Zdiagnozowanie spektrum autyzmu u dorosłych kobiet może być trudne. Jakie są objawy autyzmu u dorosłych kobiet?

- Diagnoza u dorosłych może być bardziej złożona, bo z biegiem lat wiele osób w spektrum

wykształca skuteczne strategie przystosowawcze – tłumaczy psychiatra Konrad Jurczakowski.

Kobiety przez lata obserwacji i naśladowań potrafią wypracować zdolności społeczne. Ich interakcje mogą opierać się na zapamiętanych „skryptach” rozmowy. Jednak ma to swoje konsekwencje.

- Wysiłek wkładany w dopasowanie się do otoczenia często prowadzi do wewnętrznego przeciążenia, objawiającego się zmęczeniem, lękiem lub poczuciem wyczerpania po kontaktach społecznych – mówi lekarz.

Psycholożka Sylwia M. Bartczak dodaje, że w przeciwieństwie do dzieci, które często przeżywają trudności w szkole, dorośli nauczyli się funkcjonować w społeczeństwie. Może to prowadzić do pomyłek diagnostycznych.

Ciąg dalszy na str. 11

Za ten zabieg płacisz nawet 600 zł. Na NFZ zrobisz go za darmo. Każdy może z niego skorzystać

Ingrid Hintz-Nowosad
Ingrid.Hintz@polskapress.pl

Zamiast płacić nawet 600 zł w prywatnym gabinecie, możesz zrobić go za darmo na NFZ. Ten podstawowy zabieg wykonasz raz w roku na fundusz.

Usuwanie kamienia nazębnego, czyli skaling to zabieg wykonywany w gabinecie dentystycznym, który ma na celu wyczyszczenie zębów z zalegającej na ich powierzchni płytki nazębnej. Płytkę nazębną to zmineralizowany osad nazywany też kamieniem nazębnym, w którego skład wchodzi resztki pokarmów, ślina, śluz, komórki nabłonka oraz bakterie.

Szczoteczka i nić dentystryczna, nawet prawidłowo i często stosowane, nie wystarczą, aby usunąć kamień nazębny. Skaling usuwa twarde złoże za pomocą ultradźwiękowego skalera i narzędzi ręcznych, takich jak kirety, curetki czy haki. Zalecany jest w przypadku obecności kamienia nazębnego, zapalenia dziąseł, paradontozy.

Mechaniczne usuwanie kamienia odbywa się za pomocą specjalistycznych narzędzi, takich jak skalery ultradźwiękowe lub narzędzia ręczne.

Istnieją dwa rodzaje kamienia nazębnego:

- naddziąsłowy, który tworzy się powyżej brzegu dziąsła,
- poddziąsłowy, który powstaje w kieszonkach dziąsłowych.

Oba rodzaje są niebezpieczne dla zdrowia, ponieważ mogą prowadzić do rozwoju chorób przyzębia i w efekcie nawet do utraty zębów. Przyczyniają się one także do rozwoju stanu za-



Za darmo na NFZ możesz wykonać raz w roku usunięcie kamienia nazębnego

palnego, który z kolei może doprowadzić do miażdżycy, nadciśnienia, cukrzycy, uszkodzenia nerek, zaburzeń pracy serca, a nawet śmierci.

- Zalecam regularną kontrolę, a u osób ze skłonnością do odkładania kamienia nazębnego nawet raz na 3 miesiące. Jest to ważne ze względu na to, że kamień nazębny ma negatywny wpływ na tkanki otaczające ząb. Kamień poddziąsłowy wnika w przestrzeń między dziąsłem a korzeniem zęba, doprowadzając do powstania stanu zapalnego, a w efekcie do miejscowego zaniku kości, co prowadzi do rozchwiania zębów - podkreśla lekarz dentysta Aleksandra Nowicka z przychodni uMedyka w Radzyminie.

Wiele osób myli skaling z piaskowaniem zębów. Czym więc się różni piaskowanie od usuwania kamienia? Skaling i piaskowanie to dwa różne zabiegi. Skaling jest zabiegiem bardziej inwazyjnym od piaskowania. Skaling koncentruje się na usuwaniu twardego kamienia nazębnego i ma na celu poprawę zdrowia dziąseł, podczas gdy piaskowanie skupia się na usuwaniu osadów i przebarwień, poprawiając estetykę zębów.

Piaskowanie to usuwanie osadów i przebarwień z powierzchni zębów za pomocą piasku stomatologicznego, który jest nakładany na zęby pod ciśnieniem wody. W ten sposób zęby są polerowane i zostaje z nich usunięty osad powstały na skutek spożywania kawy, herbaty czy palenia tytoniu. Cze-

sto oba te zabiegi są wykonywane razem, aby osiągnąć optymalny efekt higienizacji jamy ustnej.

Narodowy Fundusz Zdrowia refunduje skaling wraz z instruktażem higieny jamy ustnej raz w roku dla wszystkich osób objętych ubezpieczeniem społecznym. Natomiast piaskowanie nie jest refundowane i trzeba za nie zapłacić z własnej kieszeni.

Natomiast skaling bezpłatnie 2 razy w roku, czyli co 6 miesięcy mogą wykonać kobiety w ciąży i płożu. Pamiętaj, że w ramach NFZ za darmo możesz też wykonać 3 razy w roku przegląd jamy ustnej.

Jak skorzystać z bezpłatnego usuwania kamienia nazębnego na NFZ?

Aby skorzystać z bezpłatnego usuwania kamienia nazębnego (skalingu) na NFZ, skorzystaj z naszych wskazówek, które pomogą ci krok po kroku wykonać ten zabieg:

• Znajdź stomatologa z umową z NFZ - skorzystaj z wyszukiwarki placówek NFZ dostępnej na stronie internetowej funduszu. Możesz również zapytać w lokalnym oddziale NFZ o listę stomatologów, którzy mają podpisaną umowę z funduszem. Upewnij się, że wybrany gabinet stomatologiczny oferuje zabieg skalingu w ramach NFZ.

• Umów się na wizytę - skontaktuj się z wybranym gabinetem stomatologicznym i umów się na wizytę. Do stomatologa nie potrzebujesz skierowania.

• Przygotuj się do wizyty - zabierz ze sobą dokument potwier-

dający tożsamość (np. dowód osobisty). Weź też ze sobą dokumentację medyczną, jeśli posiadasz.

• Zabieg skalingu - podczas wizyty stomatolog zrobi przegląd jamy ustnej i oceni stan uzębienia. Jeśli stwierdzi obecność kamienia nazębnego, wykona zabieg skalingu. Zabieg może być bolesny, możesz jednak odczuwać dyskomfort. W przypadku odczuwania bólu, szczególnie przy czyszczeniu kamienia poddziąsłowego, możesz poprosić o znieczulenie miejscowe. Pamiętaj, że wszystkie rodzaje znieczulenia stosowane przez stomatologów, którzy mają podpisaną umowę z NFZ, są bezpłatne. Dotyczy to zarówno znieczulenia nasiękowego, jak i przewodowego.

Skaling możesz też wykonywać częściej niż raz w roku, ale wtedy musisz już za niego zapłacić. W prywatnym gabinecie za skaling naddziąsłowy zapłacisz od 100 do 300 złotych.

Natomiast skaling poddziąsłowy zwykle jest droższy, ponieważ jest bardziej skomplikowany i jego cena waha się od 200 do nawet 600 złotych, jeśli chcesz go wykonać w pakiecie razem z piaskowaniem, polerowaniem i fluoryzacją zębów. Zabiegi te są zalecane po skalingu, ponieważ wzmacniają efekty zabiegu, usuwają osady i wygładzają ich powierzchnię, co zabezpiecza zęby przed ponownym nadmiernym odkładaniem się płytki nazębnej.

Autyzm u kobiet i dziewcząt – subtelne objawy, trudności z diagnozą i życie w spektrum

Ciąg dalszy ze str. 10

- W przypadku kobiet diagnoza może zostać opóźniona, gdyż objawy są subtelniejsze i mogą zostać pomyłone z problemami emocjonalnymi, lękowymi lub depresyjnymi - dodaje ekspertka.

Konrad Jurczakowski podkreśla, że coraz więcej kobiet samodzielnie zgłasza się do diagnozy, mając świadomość, że ich sposób odczuwania i funkcjonowania nie mieści się w typowych ramach.

- Coraz większa dostępność specjalistów rozumiejących kobiety profil spektrum ułatwia postawienie trafnej diagnozy i znalezienie odpowiedniego wsparcia - mówi lekarz.

Jak zachowuje się kobieta z autyzmem? Trudności w byciu kobietą w spektrum

Sylvia M. Bartczak podkreśla, że dziewczęta i kobiety w spektrum autyzmu borykają się z wieloma wyzwaniami, które są specyficzne dla ich płci.

- Przede wszystkim są narażone na duży stres związany z normami społecznymi, które oczekują od nich określonych ról i zachowań. Kobiety mogą mieć trudności w utrzymywaniu bliskich relacji, ponieważ ich zachowania społecznego wycofania mogą być niezrozumiane przez innych - wyjaśnia ekspertka.

Wiele z nich często boryka się z problemami emocjonalnymi, takimi jak lęk i depresja, które mogą wynikać z długotrwałego napięcia związanego z próbą dopasowania się do społecznych oczekiwań. Życie codzienne mogą utrudniać też trudności w komunikacji, nadwrażliwość na bodźce i zmniejszona zdolność do rozumienia niuansów emocjonalnych.

Lepsze funkcjonowanie, czyli jak dziewczęta i kobiety w spektrum mogą sobie pomóc na co dzień

Eksperci zwracają uwagę, że istnieje wiele strategii, które mogą pomóc dziewczętom i kobietom w spektrum autyzmu lepiej funkcjonować w codziennym życiu.

- Największym zasobem jest zrozumienie i akceptacja własnego sposobu funkcjonowania. Planowanie dnia, tworzenie rutyny, ograniczanie przeciążenia bodźcami oraz zapewnianie sobie przestrzeni na regenerację to elementy, które realnie pomagają zachować równowagę. Warto korzystać z narzędzi wspierających organizację, takich jak aplikacje, listy zadań

czy planery wizualne - mówi psychiatra.

Psycholożka wskazuje też na otwartość na wsparcie - zarówno w zakresie psychologicznym, jak i społecznym.

- Terapia behawioralna, terapia zajęciowa, czy techniki relaksacyjne mogą pomóc w radzeniu sobie z codziennymi wyzwaniami - mówi Sylwia M. Bartczak.

Jakość życia dziewcząt i kobiet w spektrum mogą poprawić też:

- wykształcenie umiejętności radzenia sobie z lękami i stresem,
- stworzenie środowiska, które akceptuje i wspiera specyficzne potrzeby (w pracy, w relacjach, w przestrzeni prywatnej), budowanie relacji z osobami, przy których można być autentyczną, a nie maskować objawów,
- kontakty z innymi kobietami w spektrum (online i na żywo),
- terapia psychologiczna.

Jak pomóc osobie ze spektrum autyzmu, czyli gdzie szukać wsparcia

Wsparcie dla dziewcząt i kobiet w spektrum autyzmu można znaleźć w różnych miejscach i na wielu poziomach. Mogą to być:

- specjalistyczne poradnie, oferujące diagnozę i terapię behawioralną,
- organizacje pozarządowe (np. fundacje wspierające osoby z autyzmem),
- grupy samopomocowe,
- społeczności internetowe,
- książki,
- podcasty,
- webinary prowadzone przez profesjonalistów i/lub osoby w spektrum.

- Rozpoznanie i zrozumienie własnych cech to nie tylko ulga, ale też szansa na życie w większej zgodzie ze sobą. Diagnoza nie zamyka, lecz otwiera na nowe możliwości, relacje i świadome dbanie o siebie - podsumowuje psychiatra Konrad Jurczakowski.



Dziewczynki mogą być nadmiernie grzeczne

105 zł więcej za 60 tabletek. Które leki na cukrzycę podrożeją od 1 kwietnia?



W części przypadków zmiany są symboliczne, ale w innych rachunek rośnie nawet o 105 zł za opakowanie. Nowe leki refundowane od kwietnia zwiększą dostęp do niektórych terapii, m.in. onkologicznych

Barbara Wesoła
barbara.wesola@polskapress.pl

Od 1 kwietnia zacznie obowiązywać nowa lista leków refundowanych, a wraz z nią wyższe opłaty dla pacjentów z cukrzycą.

W części przypadków zmiany są symboliczne, ale w innych rachunek rośnie nawet o 105 zł za opakowanie.

Decyzje o objęciu leku refundacją zapadają po analizie skuteczności terapii, bezpieczeństwa stosowania oraz kosztów dla systemu ochrony zdrowia. Proces obejmuje ocenę Agencji Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji, negocjacje cenowe z producentem oraz ostateczną decyzję ministra zdrowia.

Aby dowiedzieć się, czy lek, którego potrzebujemy, jest wydawany na receptę, jest refundowany można skorzystać z rejestru leków.

Kwietniowa lista refundacyjna obejmuje 243 decyzje dotyczące kontynuacji refundacji oraz 16 nowych terapii.

Wśród nowych terapii 14 dotyczy chorób onkologicznych, a 2 wskazań nieonkologicznych. Sześć z nich jest ukierunkowanych na leczenie chorób rzadkich. Większość nowych terapii - 15 - będzie dostępna w ramach programów lekowych, a jedna w refundacji aptecznej.

Nowym trendem od stycznia br. jest obejmowanie w więk-

szym stopniu refundacją pierwszych odpowiedników leków oryginalnych.

- W tym obwieszczeniu wprowadziliśmy pięć nowych substancji o istotnym znaczeniu populacyjnym - zaznaczyła wiceminister zdrowia Katarzyna Kacperczyk.

Nowe refundowane terapie obejmują m.in. leczenie:

- raka wątroby komórkowego - niwolumab + ipilimumab
- raka dróg żółciowych - pemetegatynib
- niedrobnokomórkowego raka płuca - atezolizumab oraz amivantamab z chemioterapią
- nowotworów z mutacją BRAF V600E - enkorafenib + binimetinib
- hormonozależnego raka piersi - palbocyklib + fulwestrant

Na liście znalazły się także nowe opcje leczenia chorób hematologicznych, w tym:

- blinatumomab w ostrej białaczce limfoblastycznej z komórek B
- gilotinib w chłoniaku rozlanym z dużych komórek B
- lizokabtagen maraleucel, nowoczesna terapia CAR-T stosowana u dorosłych pacjentów z chłoniakami.

Dodatkowo refundacją objęto m.in. docetaksel w raku przełyku oraz paklitaksel w zaawansowanym raku żołądka.

Ministerstwo Zdrowia podkreśla, że lista refundacyjna to nie tylko nowe terapie, ale również zapewnienie ciągłości le-

czenia dla pacjentów korzystających już z refundowanych leków.

W tym projekcie aż 243 decyzje dotyczą kontynuacji terapii już objętych refundacją.

- Przedłużenie finansowania nie jest automatyczne - każda terapia wymaga ponownej oceny - podkreśliła wiceminister zdrowia Katarzyna Kacperczyk.

WARTO WIEDZIEĆ

Nowe rozwiązania w ustawie refundacyjnej

Ministerstwo Zdrowia zapowiedziało również zmiany przygotowane w trakcie prac nad nowelizacją ustawy refundacyjnej. Ich celem jest m.in. zwiększenie bezpieczeństwa lekowego Polski i wzmocnienie krajowej produkcji farmaceutycznej.

Planowane rozwiązania obejmują m.in.: ● zachęty do przenoszenia produkcji leków do Polski ● preferencje refundacyjne dla leków wytwarzanych w kraju ● wprowadzenie Listy Leków Krytycznych ● uproszczone procedury w sytuacjach problemów z dostępnością leków ● możliwość odbioru leków z programów lekowych w aptece.

Refundacja została przedłużona m.in. dla wysokokosztowych terapii stosowanych w leczeniu chorób przewlekłych i rzadkich, takich jak:

- upadacytynib (Rinvoq) - w kilku programach lekowych
- seleksypag (Uptavi) - w tętnicznym nadciśnieniu płucnym
- lumasiran (Oxlumo) - w hiperoksalurii
- niwolumab (Opdivo) - w wielu wskazaniach onkologicznych
- efgartigimod alfa (Vyvgart) - w miastennii
- tezepelumab (Tezspire) - w zapaleniu nosa i zatok z polipami
- migalastat (Galafold) - w chorobie Fabry'ego.

Nowa lista refundacyjna przyniesie także zmiany w dopłatach do części leków.

Dla 368 pozycji dopłata pacjenta spadnie, w niektórych przypadkach nawet o ponad 70 zł. Jednocześnie dla 380 produktów dopłata wzrośnie, a w skrajnych przypadkach mogą sięgnąć nawet 100 zł za opakowanie.

Największe podwyżki dotyczą części leków stosowanych w cukrzycy typu 2, m.in. empagliflozyny oraz dapagliflozyny i kanagliflozyny.

Jednocześnie w wielu grupach terapeutycznych pojawią się tańsze odpowiedniki leków oryginalnych, co ma zwiększyć dostępność leczenia dla pacjentów z chorobami przewlekłymi, m.in. cukrzycą, niewydolnością serca czy astmą.

Dlaczego warto zacząć od optometrysty?

Ingrid Hintz-Nowosad
Ingrid.Hintz@polskapress.pl

W obliczu rosnącej liczby problemów ze wzrokiem coraz większego znaczenia nabiera model opieki oparty na współpracy optometrystów i okulistów. Specjaliści pełnią różne, ale uzupełniające się role.

Chociaż okulista kojarzony jest z diagnozowaniem i leczeniem chorób oczu, to właśnie optometrysta bardzo często staje się pierwszym specjalistą, do którego pacjenta z zauważającym pogorszenie widzenia. Jego zadaniem jest kompleksowa ocena funkcjonowania układu wzrokowego oraz dobór indywidualnej korekcji.

Regularne wizyty u optometrysty umożliwiają nie tylko wykrycie wady wzroku, lecz także jej monitorowanie oraz wdrażanie działań profilaktycznych, szczególnie w przypadku postępującej krótkowzroczności. W trakcie badania specjalista ocenia m.in. refrakcję oka, ostrość widzenia, widzenie oboczne, akomodację oraz komfort pracy wzrokowej w różnych sytuacjach, na przykład podczas korzystania z urządzeń cyfrowych.

Na tej podstawie pacjent otrzymuje spersonalizowaną korekcję w postaci soczewek okularowych, dopasowanych do jego stylu życia, potrzeb zawodowych czy poziomu aktywności fizycznej.

Współczesna optometria dynamicznie się rozwija, korzystając z zaawansowanych technologii oraz rozwiązań umożliwiających coraz większą personalizację korekcji wzroku. Nowoczesne rozwiązania diagnostyczne, takie jak badanie autorefraktometrem czy topografia rogówki, pozwalają szybko i precyzyjnie ocenić parametry oka oraz dokładniej dobrać odpowiednie rozwiązania optyczne.

W wielu gabinetach wykorzystuje się również optyczną koherentną tomografię (OCT), która umożliwia szczegółowe obrazowanie struktur oka, w tym siatkówki i nerwu wzrokowego. Choć badanie to ma szczególne znaczenie w diagnostyce chorób oczu prowadzonej przez okulistów, jego dostępność w placówkach optometrycznych może wspierać wczesne wykrywanie niepokojących zmian i szybsze kierowanie pacjentów na dalszą diagnostykę.

Coraz większą rolę odgrywa także sztuczna inteligencja, która wspiera interpretację danych diagnostycznych i pomaga w podejmowaniu decyzji dotyczących doboru korekcji.

Nowoczesna optometria to dziś nie tylko badanie wady wzroku, ale także zaawanso-

wana analiza sposobu funkcjonowania układu wzrokowego w codziennych sytuacjach oraz przesiewowe badanie struktur oka. Dzięki cyfrowym narzędziom pomiarowym oraz możliwościom personalizacji możemy precyzyjnie dopasować korekcję do rzeczywistych potrzeb pacjenta, w tym jego stylu życia, trybu pracy, aktywności czy warunków oświetleniowych, w jakich przebywa. To przekłada się nie tylko na lepsze widzenie, ale również na komfort i jakość życia - mówi Sylwia Kijewska, optometrystka, ekspertka Hoya Lens Poland.

Problemy ze wzrokiem stają się jednym z najważniejszych wyzwań zdrowotnych współczesnego świata. Według danych World Health Organization ponad 2,2 miliarda ludzi doświadcza zaburzeń widzenia, z czego aż około 1 miliarda przypadków można było uniknąć dzięki odpowiedniej profilaktyce, wczesnej diagnostyce i leczeniu.

Jednym z najszybciej rosnących problemów jest epidemia krótkowzroczności, szczególnie wśród dzieci i młodzieży. Długotrwałe korzystanie z ekranów oraz mniejsza ilość czasu spędzanego na świeżym powietrzu sprzyjają pogłębianiu się wad wzroku. Dlatego coraz większego znaczenia nabierają regularne badania oraz edukacja dotycząca higieny pracy wzrokowej.

W obliczu rosnącej liczby problemów ze wzrokiem coraz większego znaczenia nabiera model opieki oparty na współpracy optometrystów i okulistów. Specjaliści pełnią różne, ale uzupełniające się role: optometrysta ocenia jakość widzenia i dobiera korekcję, natomiast okulista diagnozuje oraz leczy choroby oczu.

Optometrysta, który często jako pierwszy bada wzrok pacjenta, może szybko zauważyć niepokojące objawy i skierować go na dalszą diagnostykę okulistyczną. Takie podejście pozwala skrócić ścieżkę pacjenta i zwiększyć skuteczność opieki.



Wizyty u optometrysty są bardzo ważne

DROBNE

Zdrowie

STOMATOLOGIA

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

REMONTY. Tel. 501681079

KOMPUTEROWE

514-042-236. Informatyk z dojazdem.

PORZĄDKOWE

DYWANY, tapicerki, okna.
Czyszczenie "Kärcher" 697-628-925

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

w Twojej gazecie
przez Internetowe
Biuro Ogłoszeń.

**Bez wychodzenia
z domu.**

ibo.polskapress.pl

AUTOREKLAMA



O kobietach i dla kobiet
stronakobiet.pl

AUTOPROMOCJA

**Kondolencje
i nekrologi
w Twojej gazecie**

Tutaj zlecisz ogłoszenie

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

0011503213

PRYWATNA SPECJALISTYCZNA
PRAKTYKA LEKARSKA

**GABINET
PSYCHIATRYCZNY**

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

REKLAMA

0011503210

„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

0011489354

REZONANS MAGNETYCZNY

7 DNI W TYGODNIU

ODPŁATNIE I W RAMACH UMOWY Z NFZ

OPIS BADANIA W CIĄGU OKOŁO 10 DNI

„TOMOGRAF”

ul. Kościuszki 71, Toruń

rejestracja@tomograf.torun.pl

Rejestracja badań odpłatnych:
601 261 986, 22 276 24 40

www.tomograf.torun.pl

REKLAMA

0011504089

Wójt Gminy Lubicz
ul. Toruńska 21
87-162 Lubicz Dolny

GP.6721.2.2026.EF

Lubicz Dolny, 2026.03.31

Ogłoszenie o rozpoczęciu konsultacji społecznych w sprawie projektu zintegrowanego planu inwestycyjnego dla terenów w obrębie Rogówko, gmina Lubicz

Na podstawie art. 37ec ust. 2 pkt 4 lit. d i ust.5 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2024 r. poz. 1130 ze zm.) Wójt Gminy Lubicz ogłasza o rozpoczęciu konsultacji społecznych w sprawie projektu zintegrowanego planu inwestycyjnego dla terenów w obrębie Rogówko, gmina Lubicz.

Na podstawie art. 37ec ust. 5 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym konsultacje społeczne prowadzone będą **w formie zbierania uwag** w dniach **od 2 kwietnia 2026 r. do 24 kwietnia 2026 r.**

Zgodnie z art.8g ust. 1 i 2 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym uwagi do projektu zintegrowanego planu inwestycyjnego składa się na piśmie utrwalonym w postaci papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, na formularzu w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego, podając swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazując, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą.

Formularz z uwagami należy kierować do Wójta Gminy, na adres Urzędu Gminy Lubicz, ul. Toruńska 21, 87-162 Lubicz Dolny, lub w postaci elektronicznej, w szczególności przez eDoręczenia: AE:PL-30596-76835-EFFFB-22, platformę ePUAP: /5f5cvll25v/SkrytkaESP oraz na adres e-mail: info@lubicz.pl

Wzór formularza, o którym mowa wyżej, określa Rozporządzenie Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz.U. poz. 2509). Wzór formularza jest dostępny pod adresem:

<https://www.bip.lubicz.pl/7984.formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego>

Uwagi zostaną rozpatrzone przez Wójta Gminy Lubicz.

Projekt ww. zintegrowanego planu inwestycyjnego wraz z uzasadnieniem został udostępniony w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Gminy Lubicz pod adresem: <https://www.bip.lubicz.pl/8024.zintegrowane-plany-inwestycyjne>

Z up. Wójta

Agnieszka Klugiewicz-Lewicka

Kierownik Referatu Gospodarki Przestrzennej

AUTOREKLAMA

aktualne
z całej Polski
przetargi



**nasze
komunikaty.pl**

AUTOPROMOCJA

**Zleć nekrologi,
ogłoszenia drobne,
życzenia**

Biuro ogłoszeń Nowości Dziennika Toruńskiego:

Toruń, czynne: pn.-pt. 8-16

ul Grudziądzka 46-48, tel. 606 537 137

e-mail: lukasz.kopanski@polskapress.pl

Express
BYDGOSKI

**GAZETA
pomorska**

NOWOŚCI
DZIENNIK TORUŃSKI

Janusz ogłosił zakończenie reprezentacyjnej kariery

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

SIATKÓWKA. Rozgrywający Marcin Janusz powiadomił, że zakończył karierę w reprezentacji Polski. Powodem rezygnacji z gry w drużynie narodowej są problemy zdrowotne 31-latka.

Marcin Janusz, który w 2024 roku w Paryżu poprowadził polskich siatkarzy do wicemistrzostwa olimpijskiego, już w zeszłym sezonie miał przerwę od kadry. Oficjalnym powodem była potrzeba odpoczynku i poważne problemy z plecami, które doskwierały mu od kilku lat. Apogeum problemów przytrafiło się zawodnikowi w półfinale i finale igrzysk.

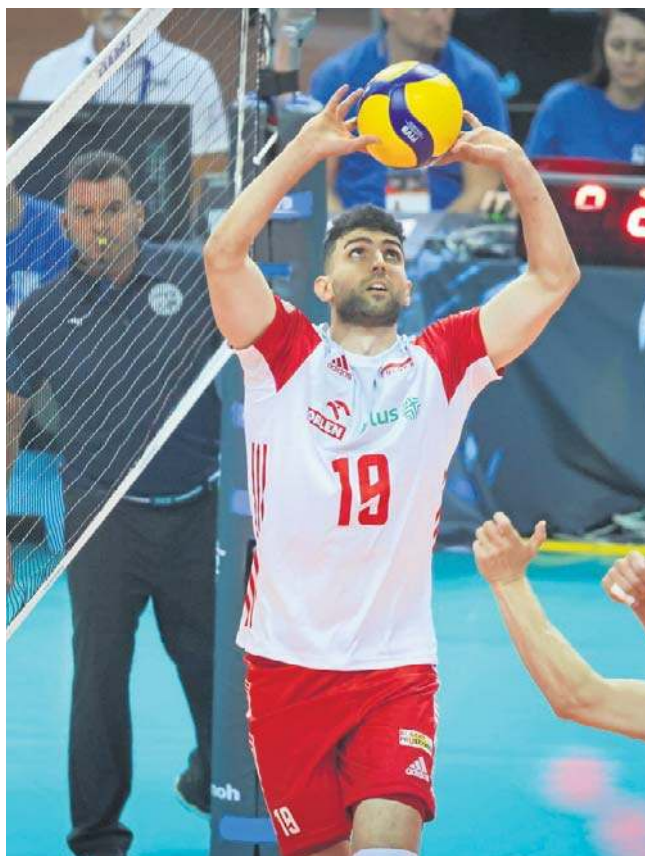
Janusz potwierdził schorzenie wątroby

W opublikowanym w poniedziałek przez „Przegląd Sportowy” wywiadzie 31-letni rozgrywający przyznał jednak, że ubiegłoroczna przerwa od reprezentacji była również podyktowana zdiagnozowanym poważnym schorzeniem wątroby.

– Większość kibiców wie o moich problemach z plecami, z którymi zmagam się od lat, także podczas igrzysk w Paryżu. Gdyby chodziło tylko o to, wróciłbym w tym sezonie do kadry. To był jednak tylko jeden z powodów, i nie ten najważniejszy – powiedział Janusz.

Jak przyznał, problemy z wątrobą były wynikiem przyjmowania dużej ilości leków.

– Przez lata gry w klubach i reprezentacji przyjmowałem leki przeciwbólowe czy przeciwzapalne, gdy pojawiały się problemy zdrowotne, a mimo



FOT. SYWIA DĄBROWA

Marcin Janusz to jeden z najbardziej utytułowanych zawodników w siatkówce reprezentacyjnej i klubowej

to trzeba było grać. Tak wygląda codzienność każdego sportowca i nie jest to nic nadzwyczajnego. Nie chcę powiedzieć, że przesadziłem, jednak w Paryżu musiałem przyjąć bardzo dużo środków, by móc rozegrać najważniejsze mecze w życiu – tłumaczył.

Zwłóknienie wymagało szybkiej reakcji

Kilka miesięcy później poniosłem tego spore konsekwencje. Kiedy po sezonie olimpijskim dołączyłem do klubu, jedyne, co byłem w stanie zrobić po powrocie z treningów czy meczów, to pojsić spać. Taka sytuacja ciągnęła

się przez kilka tygodni. Czuję, że nie jest to zwykłe zmęczenie – dodał Janusz.

Diagnozą było zwłóknienie wątroby drugiego stopnia.

– To stadium wymagające szybkiej reakcji i wyeliminowania czynników, które powodują zwłóknienie. Usłyszałem jasno, że gdybym zignorował problem i dalej funkcjonował w takim samym trybie – przy dużych obciążeniach i konieczności częstego sięgania po leki – doprowadziłoby to do bardziej zaawansowanego stadium zwłóknienia, bo byłem już na granicy – powiedział siatkarz Asseco Resovii Rzeszów.

Dzień później decyzję Janusza skomentowała jego żona, dietetyczka Katarzyna Janusz z domu Olszewska, która na swoim koncie na Instagramie zabrała głos na ten temat.

Żona Janusza pisze na Instagramie

„To była piękna przygoda. Jestem dumna z Ciebie i wdzięczna za to, że mogłam przyglądać się, jak spełniasz swoje marzenia, reprezentując nasz kraj. Wiem, ile trudu, ciężkiej pracy i poświęceń każdy z Was wkłada w to, żeby być częścią tej niesamowitej drużyny. Drużyny, która spełnia nie tylko swoje ambicje, ale również marzenia kibiców. Ludzie, których poznałam w tym czasie, przyjaźnie, które nawiązałam, zostają ze mną na zawsze. Cieszę się, że razem dzieliliśmy te szczególne oraz te nieco trudniejsze momenty. Dziękuję” – napisała Katarzyna Janusz.

Jeden z najbardziej utytułowanych siatkarzy

Janusz z reprezentacją Polski wywalczył nie tylko srebro igrzysk olimpijskich 2024 w Paryżu, ale także wicemistrzostwo świata 2022, mistrzostwo Europy 2023 oraz złoty, srebrny i trzy brązowe medale Ligi Narodów.

Do tego trzeba dodać dwa triumfy w Lidze Mistrzów (2022 i 2023) z ZAKSĄ Kędzierzyn-Koźle i dwa mistrzostwa Polski (2018 i 2022), które wywalczył z PGE Skra Bełchatów oraz wspomnianą już ZAKSĄ.

Trzykrotnie cieszył się z triumfu w Pucharze Polski (2016, 2022 i 2023) oraz dwukrotnie w Superpucharze Polski (2022 i 2023). Grał ponadto w AZS-ie Częstochowa, Effectorze Kielce i Treflu Gdańsk. ©

Dłuższa przerwa Igi Świątek i pilne oczekiwanie na nowego trenera

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Najlepsza polska zawodniczka zrezygnowała z występu w Billie Jean King Cup. Niewykluczone, że zabrał ją też w turnieju w Stuttgarcie. Pojawił się za to kandydat na trenera.

Iga Świątek po odpadnięciu – na starcie – z turnieju Miami Open i zwolnieniu trenera Wima Fissette’a uznała, że potrzebuje czasu na regenerację zarówno pod względem fizycznym, jak i psychicznym po trudnych chwilach, jakie przeżyła w ostatnich miesiącach.

Z tego powodu polska zawodniczka oficjalnie ogłosiła, że nie weźmie udziału w meczu o Puchar Billie Jean King. Reprezentacja Polski zmierzy się w nim z Ukrainą o awans do finału najbardziej prestiżowych rozgrywek drużyn kobiecych, który odbędzie się w PreZero Arenie Gliwice w dniach 10 i 11 kwietnia.

– Bardzo nam zależało na tym, żeby Iga zagrała i robili-

śmy wszystko, żeby ją przekonać. Starałem się jako kapitan pokazać jej trochę inną perspektywę tego występu. Szczerze mówiąc, nie jestem też jakoś bardzo zaskoczony, bo od około miesiąca prowadziliśmy rozmowy. Robiłem wszystko, żeby tę decyzję odwlec i żeby Iga wszystko spokojnie przemyślała – zdradził kapitan kobiecej reprezentacji Polski Dawid Celt, który w miejsce Świątek powołał Martynę Kubkę.

Niewykluczone, że odpuszczenie Billie Jean King Cup nie będzie jedynym turniejem, z którego zrezygnuje sześciokrotna mistrzyni Wielkiego Szlema w najbliższym czasie. Możliwe, że nie weźmie też udziału w WTA 500 w Stuttgarcie, aby lepiej przygotować się do „tysięczników” w Madrycie i Rzymie oraz paryskiego Roland Garros.

Głównym kandydatem na nowego trenera Świątek jest natomiast obecnie Francisco Roig. Hiszpan przez 17 lat pracował jako asystent głównego szkoleniowca w teamie Rafaela Nadala. ©



FOT. JAKUB PIKULIK

Iga Świątek zrezygnowała z gry w reprezentacji Polski w meczu przeciwko Ukrainie w Billie Jean King Cup

Giganci szlifują formę przed mundialem w USA, Kanadzie i Meksyku

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Reprezentacja Polski walczyła w dwuetapowych barażach, a drużyny pewnie udziału w mistrzostwach świata testowały piłkarzy i rozwiązania taktyczne w meczach towarzyskich.

Kadra Francji zrobiła sobie rekonesans w Stanach Zjednoczonych – jednym z trzech współorganizatorów mundialu. Właśnie tam rozegrała oba marcowe sparingi.

Najpierw bez większych problemów wygrała 2:1 z Brazylią, a potem w rezerwowym składzie pokonała 3:1 Kolumbię. W tym spotkaniu zdobywca Złotej Piłki, Ousmane Dembele, w ogóle nie podniósł się z ławki rezerwowych, natomiast Kylian Mbappe został wezwany dopiero na końcówkę, kiedy wynik był już ustalony.

Zamiast nich błysnął natomiast Desire Doue, autor dubletu. 20-latką z PSG, bohatera zeszłorocznego finału Ligi Mistrzów, czeka debiutancka impreza.

Francuzi są zadowoleni z gry i wyników, ale nie z organizacji meczów. Kibice obecni na stadionie w Landover, gdzie drużyna walczyła z Kolumbią, narzekali na gigantyczne kolejki przed kołowrotekami prowadzącymi na trybuny.

DD narzekał na kontrolę

Z kolei Didier Deschamps, selekcjoner Trójkolorowych utyskiwał z powodu czasochłonnych procedur bezpieczeństwa obowiązujących choćby na lotniskach.

– W życiu nie widziałem takiej kontroli. Musimy się dostosować – stwierdził. Według niego w czerwcu dojdzie jeszcze jeden kłopot, czyli spodziewana fala upałów wpływająca m.in. na regenerację między meczami.

Za ocean poleciała również Portugalia, która odwiedziła nie jeden, ale dwa kraje. Najpierw w Meksyku bezbramkowo zremisowała z tamtejszą reprezentacją. Potem mierzyła się w Atlancie z USA. W zgrupowaniu, z powodu problemów zdrowotnych, nie wziął udziału

Cristiano Ronaldo. Udział 41-latką w turnieju wydaje się być jednak niezagrożony.

W Europie też się da

Na Starym Kontynencie zostali za to Niemcy. Najpierw wzięli udział w szalonym meczu w Bazylei, który wygrali ze Szwajcarią 4:3. Potem... zwolnili selekcjonera Ghany, Otto Addo, który stracił pracę na 72 dni przed rozpoczęciem mistrzostw. Zdecydowała o tym porażka 1:2 w Stuttgarcie po gołu Deniza Undava w 88 minucie.

Z tournée zrezygnowała też Anglia, której zwycięstwa z Urugwajem na Wembley pozbawił tuż przed ostatnim gwizdkiem sędziego Federico Valverde, doprowadzając z rzutu karnego do remisu.

Efektowne wygrane zaliczyły z kolei reprezentacje Hiszpanii (3:0 z Serbią) oraz Belgii (5:2 z USA).

Mundial dla 48 uczestników ruszy 11 czerwca. Organizowany będzie przez trzy kraje. Na pierwszy ogień pójść reprezentacje Meksyku i Republiki Południowej Afryki. ©

SPORT

www.sportowy24.pl

Twarde Pierniki wciąż nie myślą o wakacjach. Jeszcze są widoki na play off

Joachim Przybył
joachim.przybyl@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Skazywana na szybkie wakacje drużyna Twardych Pierników gra bez żadnej presji, ogrywa faworytów i jest coraz bliżej play in.

Torunianie są specjalistami od niespodzianek w ostatnich sezonach. Rok temu też nikt raczej nie widział toruńskiej drużyny w play off, a tym czasem Arriva Lotto w play in ograła Dzikie Warszawa i Śląsk Wrocław. Teraz na sześć kolejek przed końcem torunian nie tracą dwa punkty do dziesiątego miejsca. Sytuacja jest trudna, ale wcale nie beznadziejna. Szanse wydawały się pogrzebane na dobre, ale dwa ostatnie zwycięstwa we Włocławku i Zielonej Górze rozbudziły nadzieje kibiców na coś więcej w tym sezonie. Właśnie te dwie drużyny Arriva Lotto ściga w tabeli i co może być istotne w ostatecznym rachunku, ma lepszy bilans dwumeczów z Anilem i Zastalem.

- Zdawaliśmy sobie sprawę, jak ciężko się gra w Zielonej Górze, ale pokazaliśmy walkę i kontrolowaliśmy to spotkanie. Nasze tempo gry spadło w ostatniej kwartcie, rywal się nakręcił, ale udało się utrzymać przewagę, na którą pracowaliśmy od początku. Chcemy wyciągnąć wnioski z każdego meczu i jeszcze poprawiać swoją grę - mówi Mateusz Szlachetka.

Tobyl wreszcie mecz takiego Szlachetki, jakiego oczekiwali kibice od początku sezonu.

Pod względem dystansowych trafień (6/7) to był jego najlepszy występ w karierze. - Będę dalej pracował, aby takich występów było jak najwięcej - dodaje rozgrywający, który w całym sezonie ma średnią 6 pkt na mecz.

Twarde Pierniki są teraz zespołem, który świetnie opanował sztukę wykorzystywania szans, jakie stwarzają im sami rywale i który gra bez respektu dla wyżej notowanych drużyn. Z pewnością pomaga też brak presji, bo nikt od zespołu awansu do play off nie wymaga. Trener Srdjan Subotić najbardziej cieszył się jednak z postępów w defensywie.

- W Zielonej Górze wiedzieliśmy, jak mamy atakować, ale kluczowa była lepsza obrona od drugiej kwarty. Straciliśmy przewagę w ostatniej kwartcie, ale taka jest koszykówka, wystarczy czasami dwie minuty, żeby stracić lub odrobić kilkanaście punktów, jako zespół wyglądaliśmy jednak lepiej. Zawodnicy zaczynają mecze z wiarą, że są w stanie z każdym wygrać - podkreśla szkoleniowiec.

Torunianie z sześciu ostatnich meczów cztery rozegrali we własnej hali z Dzikami Warszawą, Górnikiem Wałbrzych, Śląskiem Wrocław i Arką Gdynia, dwa wyjazdy to Gliwice i Sopot. Nie jest to łatwy terminarz, ale też Twarde Pierniki stały się specjalistami od niespodzianek. Jakże teraz szkoda dwóch przegranych w ostatnich akcjach meczów w Słupsku i Ostrowie, bo już teraz Arriva Lotto byłaby na dziesiątym miejscu. ©P



Twarde Pierniki mają dziesięć zwycięstw na koncie i nie zamierzają się zatrzymywać w tym sezonie

SIATKÓWKA

Ostatnia środa. CUK Anioły Toruń będą liderem?

Dziś zostanie rozegrana ostatnia kolejka sezonu zasadniczego PLS 1. Ligi. Siatkarze CUK Aniołów zmierzają się na wyjeździe z MKS Będzin (18.00). Do najwyższego rozstawienia w play off potrzebują swoich trzech punktów i w meczu na szczycie zwycięstwa za trzy Stali Nysa z GKS Katowice. W najgorszym scenariuszu torunianie mogą jeszcze spaść na 3. miejsce. Pewny utrzymania BKS Bydgoszcz zagra w Jaworznie z MCKiS (18.30).



FOT. AGNIESZKA BIELECKA

SIATKÓWKA

Sokół bliżej dziewiątki

W pierwszym meczu o 9. lokatę w rozgrywkach Tauron Ligi zespół z Mogilna pokonał 3:0 (21, 30, 19) na wyjeździe Radomkę Radom. Drugie spotkanie rozegrane zostanie 11 kwietnia w Mogilnie.

KRÓTKO

KOSZYKÓWKA
Dziś pierwsze mecze w play off II ligi

Faza zasadnicza o mistrzostwo II ligi dobiegła końca. Interesujący przebieg w 30. kolejce miały derby regionu pomiędzy Pogonią Mogilno a AZS UMK Transbruk Toruń. Dopiero po koniecu meczu ekipa przyjezdnych, dzięki udanym rzutom Macieja Keniga, dominującego zresztą na boisku, w 36 minucie gry uzyskała prowadzenie 74:73, które utrzymała do końca, wygrywając 79:76. Najwięcej punktów uzyskali: Jakub Ulczyński 18, Damian Szczepaniak 17, Jakub Kondraciuk 10 - Kenig 25, Mateusz Żebrowski 14, Hubert Prokopowicz 12. Pozostałe rezultaty: GAK Port Gdynia-Tarnovia Tarnowo Podgórne 60:101, AMW Arka Gdynia-Sokół Międzybóże 90:79, Energa Elbląg-Kamte Basket 2010 Kruszwica 71:86 - najsukuteczniejsi w drużynie gości byli: Piotr Robak 25, Mateusz Stańczuk i Krystian Rosiński po 19, Akademia Gortata Gdańsk-MKK Gniezno 93:95, Spójnia Vario II Stargard-BNG Kutno 71:78, Żak Koszalin-TKM Włocławek 90:62 (Goran El-Ward 17, Bartłomiej Pietras 10), SMS Władysławowo-Trefl II Sopot 68:89. Pierwsza ósemka ukształtowała się następująco: Tarnovia, MKK Gniezno - po 54 punkty, AZS UMK - 53, Żak - 51, Trefl, Kamte - po 49, Pogoń - 48, Kutno - 47. W środę, 1 kwietnia, w pierwszej rundzie play-off zagrają: KS Kutno - Tarnovia, Pogoń Mogilno - MKK Gniezno (19.30), Kamte Basket Kruszwica - AZS UMK Transbruk Toruń (19.30), Trefl II Sopot - Żak Koszalin. Mecze rewanżowe zostaną rozegrane 8 kwietnia. SZ

LOTTO
PONIEDZIAŁEK, 30.03
Multi Multi, godz. 22.00

2, 6, 7, 12, 15, 16, 20, 21, 28, 34, 44, (46), 49, 55, 60, 66, 69, 74, 76, 77

Kaskada, godz. 22.00

2, 3, 4, 9, 10, 12, 14, 18, 19, 20, 21, 23

Mini Lotto

7, 19, 27, 35, 38

Ekstra Pensja

9, 13, 20, 27, 28 - 4

Ekstra Premia

4, 6, 23, 29, 31 - 3

WTOREK, 31.03

Multi Multi, godz. 14.00

10, 13, 14, 16, 18, 25, 28, 35, (36), 45, 46, 51, 53, 60, 65, 71, 72, 78, 79, 80

Kaskada, godz. 14.00

4, 6, 7, 8, 9, 13, 15, 17, 21, 22, 23, 24

Polonia lepsza od GKM.
Pres nie pojedzie z WilkamiMK, JP
sport@polskapress.pl

ZUŻEL. W towarzyskim meczu Abramczyk Polonia pokonała 57:33 Bayersystem GKM. Chwile niepokoju przeżyli kibice Pres Toruń, który odwołał towarzyski mecz.

ABRAMCZYK POLONIA BYDGOSZCZ -
BAYERSYSTEM GKM GRUDZIĄDZ 57:33

Abramczyk Polonia: Woźniak 6+2 (1,2,2,-,1), Przyjemski 7+1 (3,1,3,-), Brennan 9+1 (3,1,3,2), Huckenbeck 9+2 (3,2,2,2), Buczkowski 8+1 (2,1,-,3,2), Pawelczak 7+1 (3,2,2,2), Andrzejewski 3+1 (1,0,1,1), Łoktajew 8+1 (0,3,2,3).

Bayersystem GKM: Fricke 4+1 (2,2,-,-), Drabik 10 (0,3,1,3,3), Pedersen 1 (0,0,1,0,0), Tarasienko 7 (1,3,3,-), Jensen 5 (1,3,1,-), Małkiewicz 2 (2,d,d,d), Przanowski 0 (0,0,0,0), Bailey 4 (0,1,1,2).

Dla gospodarzy był to drugi sparing. W pierwszym poloniści pokonali 47:43 w Toruniu Pres. Z Aniołami zmierzali się również Grudziądzanie. Najpierw na torze rywała uległa 36:54, zaś u siebie zwyciężyli 47:43.

Wczorajsze zawody rozpoczęły się od bardzo mocnego uderzenia Abramczyk Polonii, która najpierw dwa razy wygrała 4:2, a potem 5:1 i objęła prowadzenie 18:6! Po 8. wyścigu Bayersystem GKM zbliżył się na 6 pkt. (27:21), ale w kolejnych dwóch startach Bydgoszczanie ponownie dominowali na torze, wygrali podwójnie i praktycznie zapewnili sobie zwycięstwo w sparingu - było 37:23. W końcówce poloniści



FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI

Abramczyk Polonia nie dała szans na swoim torze drużynie Bayersystem GKM. Dziś rewanż w Grudziądzu

dołożyli jeszcze 10 „oczek” i pewnie wygrali 57:33.

Dziś o godz. 16 rewanż w Grudziądzu. Bilet kosztuje 20 zł, a dzieci do lat 7 wchodzą za darmo. Miejsca na stadionie nie będą numerowane.

Już w niedzielę (godz. 19) Abramczyk Polonia w pierwszym meczu o mistrzostwo Metalkas 2. Ekstraligi gości będzie Wilki Krosno. Bayersystem GKM rozgrywkę w PGE Ekstralidze rozpocznie 12 kwietnia spotkaniem ze Stalą Gorzów na własnym torze.

Upadek Bloedorna,
Pres odwołuje sparing

Chwilę niepokoju przeżyli natomiast kibice Pres Toruń. W poniedziałkowy wieczór meczu w lidze angielskiej nie ukończył Norrick Bloedorn. Niemiec

po faulu Jacka Holdera wyładował na torze i nie został dopuszczony do kolejnych startów. Jak przekazał nam Piotr Baron, trener mistrzów Polski zawodnikowi U24 nic poważnego jednak się nie stało.

Odwołany został zaplanowany na piątek w Toruniu mecz sparingowy z Wilkami Krosno. Na Motoarenie trwa wymiana instalacji elektrycznej, a druga sprawa, że „Anioły” jazdy mają aż nadto. W sobotę zaplanowano finał MPPK w Gdańsku, a w czwartek w Turnieju o Koronę Bolesława Chrobrego w Gnieźnie rywalizować będą Patryk Dudek i Mikkel Michelsen. Bez zmian pozostaje termin ostatniego sparingu „Aniołów” Krośnie z Wilkami (10 kwietnia). Dwa dni później pierwszy ligowy mecz w Lublinie z Motorem.

Zawisza i Łuchowia odrobią zaległości

Marcin Kozłowski
marcin.kozlowski@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W meczu 19. kolejki Betclit 3. Ligi broniący się przed spadkiem beniaminek z Łuchowa podejmować będzie walczących o awans Bydgoszczan.

Mecz miał odbyć się 29 listopada 2025 roku. Atak zimy sprawił jednak, że boisko w Łuchowie nie nadawało się do gry. Przez ten czas w obu drużynach doszło do kadrowych zmian i dziś o godzinie 16

na boisko wybiegnie wielu piłkarzy, którzy jesienią nie bronili jeszcze barw Łuchowii i Zawiszy. Dotyczy to przede wszystkim beniaminka, który przeszedł personalną rewolucję.

Środowych rywali dzieli praktycznie cała tabela. Bydgoszczanie są liderem z dorobkiem 50 pkt., zaś gospodarze mając na koncie zaledwie 19 „oczek” są na przedostatnim miejscu. Oba zespoły przystąpią do meczu w dobrych nastrojach po ostatnich zwycięstwach. Niebiesko-czarni pokonali 1:0 u siebie Unię Swarzędz,

zaś beniaminek z Kujaw wygrał 3:1 na swoim boisku z Lipnem Stęszew. Było to dopiero piąte pierwsze od 22 listopada 2025 roku - zwycięstwo Łuchowian w sezonie. Zdecydowanym faworytem spotkania są goście, których interesuje tylko awans do Betclit 2. Ligi. W pierwszym meczu w Bydgoszczy Zawisza rozbił Łuchowię 4:0.

W środę rozegrane zostaną jeszcze dwa zaległe mecze z jesieni. Flota Świnoujście gościć będzie Polonię Środa Wielkopolska, a Cartusia Kartuzy zmierzy się z Victorią Września.