

Hokej. Wielkie emocje na Tor-Torze.
Te dwa mecze mogą otworzyć drogę do półfinału
dla Torunia **str. 16**



FOT. JERZY ZABOROWSKI

Cierpisz na nadwagę
albo otyłość? NFZ ma darmowe
plany żywieniowe
– str. 10-13

STRONA
ZDROWIA

NOWOŚCI

DZIENNIK TORUŃSKI

Środa
4.03.2026

Nr 52 (16946)
Rok LIX

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

**Prof. Jacek Jassem,
onkolog:** Nadal
o losie chorych
na raka decyduje
kod pocztowy **str. 2**

**Surowsze kary
za zakatowanie**
podopiecznego
toruńskiego MOPR
str. 3

**Szkoły
uhonorowane**
za sukcesy w rankingu
„Perspektyw” **str. 6**

Nr ISSN 0137-9259

Nr indeksu 350370



9 770137 925033



FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

DZIEŃ NA UMK

Co oferuje uczelnia swoim studentom?
Mogli się o tym przekonać uczniowie szkół średnich

We wtorek na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika w Toruniu zorganizowano „Dzień na UMK”, tym razem pod hasłem „Stąd trafisz wszędzie!”. Swoją ofertę przyszłym studentom zaprezentowało 16 wydziałów – wszystkie działające na uczelni. Szczegóły na str. 4

POLITYKA W NIEDZIELĘ WYBORY W KOALICJI OBYWATELSKIEJ

Lenz – jedyny kandydat w regionie. Szefuje 20 lat

Marek Nienartowicz
marek.nienartowicz@polskappress.pl

**W niedzielę, 8 marca, w Koalicji
Obywatelskiej będą wybierani szef
partii w skali Polski oraz szefowie
regionów i powiatów. Wygląda
na to, że na czele kujawsko-pomorskich
struktur partii nadal stać
będzie senator Tomasz Lenz.**

Koalicja Obywatelska przez ostatnie lata funkcjonowała jako koalicja wyborcza Platformy Obywatelskiej oraz Nowoczesnej i Inicjatywy Polskiej. Jesienią ubiegłego roku dwie mniejsze partie przyłączyły się do PO. W efek-

cie tej fuzji powstała partia – Koalicja Obywatelska.

W ramach tworzenia jej struktur zorganizowane zostały wybory przewodniczących partii na niższych szczeblach. Pod koniec stycznia, podczas zebrania koła KO w Toruniu, jego szefem został radny sejmiku województwa Jacek Gajewski.

Na 8 marca zaplanowano z kolei powszechne wybory przewodniczących partii w poszczególnych województwach, powiatach (tam, gdzie istnieje więcej niż jedno partyjne koło) oraz przewodniczącego KO w skali Polski. Kandydatury były przyjmowane do 20 lutego.

W kilku województwach zapowiada się ostry bój o władzę. W Kujawsko-Pomorskiem go nie będzie. Tu kandydat na szefa regionu KO jest tylko jeden – to senator Tomasz Lenz z Torunia.

W 25-letniej historii PO/KO było tylko dwoje przewodniczących kujawsko-pomorskich struktur tego ugrupowania. W latach 2001-2006 na ich czele stała ówczesna poseł Teresa Piotrowska z Bydgoszczy. W 2006 roku jej następcą został Tomasz Lenz. Funkcję tę sprawuje nieprzerwanie od 20 lat. I będzie ją zapewne sprawował przez kolejne lata. ©

Więcej piszemy na stronie 5

Znęcał się przez lata, chciał zabić młotkiem

Mieszkanca Podgórza przeżyła horror:
mąż najpierw się nad nią znęcał, aż wreszcie
usiłował zamordować, zadając ciosy młotkiem
w głowę **str. 3**

**Nowa dzielnica
kreatywna
w Toruniu.**

W piątek rozmowa
o planach
str. 5

**Były dowódca policji
z zarzutem gwałtu
wyszedł z aresztu.**

Ma dozór, poręczenie
i zakaz opuszczania
kraju **str. 8**



FOT. MAŁGORZATA OBERLAN

Ale wstyd! Wrak przy dworcu miasto
straszy od ponad roku. Policja zakończyła
postępowanie: właściciel zniknął.
Ale PKP mogły już dawno wrak usunąć **str. 4**

Jutro w „Nowościach” Pod paragrafem

● W kwietniu 1932 r. policja stoczyła w Krakowie walkę ogniową z groźnym przestępcą. Użyto pistoletów, pancerzy, tarcz, a nawet granatów łzawiących.

Marek Mazurkiewicz
publicysta



LEKCJA ANDERSENA

Baśnie Andersena mają prawie dwieście lat, ale ich bohaterów bez trudu rozpoznajemy we współczesnym świecie - także w polityce. Ich przesłanie pozostaje aktualne. Andersen w swoich baśniach dotyka uniwersalnych wartości, a także krytykuje i wyśmiewa ludzkie przywary, które towarzyszą kolejnym pokoleniom. „Brzydkie kaczuszkę”, „Dziewczynka z zapalniczką” czy „Królowa Śniegu” to opowieści o poczuciu własnej wartości, trudach życia w biedzie i potrzebie wsparcia ze strony bliskich, znaczeniu przyjaźni, miłości oraz odwiecznej walce dobra ze złem. Ich uniwersalność sprawia, że baśnie Andersena pozostają aktualne. Spośród licznych jego utworów, których zbiory znajdziemy w naszych domowych bibliotekach, na uwagę zasługuje bajka z kontekstem politycznym.

„Nowe szaty cesarza” Andersena to doskonała satyra na próżność i konformizm. Powstała w świecie rządzonego przez królów i cesarzy, bardzo długo przed wynalezieniem radia, telewizji, internetu i sztucznej inteligencji. Mimo to jej morał nadal się do tego, by na kolejnych kartach historii krytykował i wykpiwał ludzkie przypadłości, które szczególnie często widać w kręgach władzy.

Amerykański prezydent i jego otoczenie doskonale wpisują się w scenografię baśni Andersena. Ostatnio na oficjalnych „socialach” Trumpa pojawił się filmik, w którym w garniturze gra on w hokeja, strzela gola Kanadyjczykom i wygrywa mecz. To oczywiście wytwór AI i trudno brać filmik na poważnie, podobnie jak - coraz częściej - jego politykę. Decyzje Trumpa nie tylko wywołują chaos, ale przynoszą skutki odwrotne od zamierzonych. Nakładanie przez USA ceł okazało się - według Sądu Najwyższego USA - niezgodne z prawem, a zamiast pokoju na świecie mamy kolejne konflikty. Na szczęście coraz częściej słychać głosy - podobnie jak w bajce Andersena - że „cesarz jest nagi” i że polityka Trumpa więcej przynosi szkód niż korzyści. Polscy politycy, którzy nadal mają niezłomną wiarę w Trumpa, powinni przypomnieć sobie, że w polityce, tak jak w baśni Andersena, zawsze przychodzi moment, gdy ktoś musi powiedzieć prawdę - że cesarz jest nagi, nawet jeśli inni wolą udawać, że tego nie widzą. ©

POGODA W TORUNIU

Środa

9°C
0°C



Wiatr
płn.-zach., 18 km/h
Ciśnienie
1026 hPa
Biomet
korzystny

Czwartek

9°C
-3°C



Piątek

11°C
-3°C



Imieniny obchodzą dziś: Kazimierz, Adrianna, Arkadiusz, Łucja

Nadal o losie chorych na raka decyduje kod pocztowy

Jolanta Gromadzka
-Anzelewicz

- Krajowa Sieć Onkologiczna była źle zaprojektowana. Nie przygotowano realnego systemu ani narzędzi do ich realizacji. Oznaczało to wydanie ogromnych środków bez stworzenia sprawnie działającej struktury - twierdzi prof. Jacek Jassem, onkolog, członek korespondent Polskiej Akademii Nauk.

Jakie szanse na skuteczne leczenie ma mieszkanka małej miejscowości, która trafi do szpitala z rozpoznaniem nowotworu?

To bardzo ważne pytanie. Wprowadzenie Krajowej Sieci Onkologicznej miało wyrównać szanse pacjentów niezależnie od miejsca, gdzie mieszkają. Leczenie miało być prowadzone według jednolitych standardów i monitorowane. Problem polega na tym, że dziś nie mamy narzędzi, by sprawdzić, czy tak się dzieje.

Na czym w założeniu miała polegać Krajowa Sieć Onkologiczna?

Miała zapewnić widoczność całego procesu opieki onkologicznej w systemie i umożliwić monitorowanie jej jakości. Przeprowadzono trwający cztery lata pilotaż, który miał przetestować te rozwiązania. Zamiast tego powstała rozbudowana struktura hierarchiczna - jedne ośrodki miały nadzorować inne i każdy robił to po swojemu, ale bez skutecznego systemu oceny jakości.

Sieć miała ruszyć 1 kwietnia 2025 roku i być przełomem w leczeniu nowotworów. Dlaczego do dziś nie działa?

Od początku została ona źle zaprojektowana. To był projekt bardzo ambitny w warstwie deklaratywnej, ale fatalnie zaplanowany organizacyjnie i narzędziowo. Nie stworzono żadnego systemu. Ogromne pieniądze zostały wyrzucone w błoto.

Jakie to były koszty?

Sam pilotaż kosztował około 150 milionów złotych. Projekt



FOT. PRZEMEK ŚWIDERSKI

Prof. Jassem: Zupełnie nie udało się wdrożyć systemu monitorowania procesu leczenia

wpisano także do Krajowego Planu Odbudowy, co dodatkowo ograniczyło możliwość jego głębokiej korekty. Obecny rząd próbuje go modyfikować, aby nie utracić środków europejskich, jednak działa w ramach konstrukcji obciążonej pierwotnymi wadami.

Czy karta e-DiLO, która miała ułatwić chorym leczenie funkcjonuje?

Nie w sposób, który pozwalałby mówić o realnym monitorowaniu jakości. Karta e-DiLO ma zacząć obowiązywać dopiero od początku 2027 roku. I to najlepiej pokazuje, że system nie został zaprogramowany w sposób operacyjny. Wprowadzenie e-DiLO wymaga nowelizacji ustawy, bo kiedy w 2015 roku wprowadzono ten dokument, nie przewidziano, że kiedyś wersja papierowa będzie zastąpiona elektroniczną. Problem jest jednak poważniejszy. Karta e-DiLO miała być podstawowym narzędziem dla monitorowania jakości w onkologii w ramach KSO, ale jej twórcy o tym nie pomyśleli. W efekcie do dziś nie mamy powszechnie działającego systemu oceny wyników leczenia opartego na miernikach klinicznych.

Czy pacjenci mają dziś gwarancję leczenia zgodnego z aktualną wiedzą?

Dostęp do nowoczesnych terapii znacząco się poprawił. Problemem pozostaje brak jednolitego, skutecznego nadzoru nad przestrzeganiem standardów. Bez systemowego moni-

torowania nie mamy pewności, że jakość leczenia jest wszędzie taka sama.

Czy pacjent może sprawdzić, który ośrodek leczy najlepiej?

Pacjenci dowiadują się tego w poczekalni. Bo w tym szpitalu ciocie pomogli, a w innym nie pomogli... Takie są realia. A najgorsze jest to, że nie ma żadnych mechanizmów, by wprowadzić jakieś działania naprawcze, bo ustawa o sieci nie przyniosła kluczowych rozwiązań systemowych - przede wszystkim w zakresie mierników jakości i realnego nadzoru nad opieką onkologiczną.

Kto powinien monitorować jakość?

Monitorowanie w ochronie zdrowia to wyższa szkoła jazdy - powinno być niezależne i oparte na rzetelnych danych klinicznych. Pierwotny pomysł, żeby robiły to szpitale, był niedorzeczny. Ostatecznie zadanie to powierzono NFZ. Mam nadzieję, że powstanie silny, profesjonalny system nadzoru.

Czy model Cancer Units został wdrożony?

Unity narządowe oferujące kompleksowość i ciągłość opieki znalazły się w ustawie na marginesie. Tymczasem dowody wskazują, że skoordynowana opieka narządowa „prowadzona „pod jednym dachem” - od rozpoznania, przez cały proces leczenia, rehabilitację, opiekę psychologiczną i wychodzenie z choroby - poprawia wyniki leczenia. Formalnie unity dotyczą obecnie raka piersi i raka jelita grubego, i tam działa względnie dobrze. W innych nowotworach unity narządowe powstają oddzielnie i nie mają umocowania systemowego. Nie działają zatem w sposób spójny i jednolity w całym kraju, co ważniejsze jednak, nie ma tam wymogów proceduralnych i jakościowych. Wprowadzenie unitów jest moim zdaniem potrzebą chwili, bo one rzeczywiście robią różnicę.

Czy miejsce zamieszkania nadal decyduje o jakości leczenia?

Niestety, wciąż w dużej mierze tak. Różnice regionalne nie zniknęły. KSO miała je zmniejszyć, ale bez sprawnego systemu jakości i realnej koordynacji nie osiągniemy tego celu.

Czy leczenie w Specjalistycznych Ośrodkach Leczenia Onkologicznego, gdzie pacjenci onkologiczni mieli otrzymać leczenie dostosowane do stopnia zaawansowania choroby zawsze odbywa się zgodnie ze standardami?

Nie mamy dziś narzędzi, które pozwoliłyby to potwierdzić. Część tych ośrodków pracuje bardzo dobrze, ale system nie gwarantuje jednolitego poziomu opieki. Rozproszenie leczenia i brak konsekwentnej centralizacji bardziej złożonych przypadków nie sprzyja jakości.

Czy potrzebujemy aż tylu szpitali leczących nowotwory?

To pytanie trzeba dziś postawić inaczej: czy naprawdę potrzebujemy tylu hospitalizacji w onkologii? Ogromną większość współczesnych procedur onkologicznych można dziś zrealizować w trybie ambulatoryjnym albo w ramach hospitalizacji jednodniowej. Leczenie szpitalne powinno być wyjątkiem, a nie regułą.

Tymczasem obecny system finansowania nadal promuje hospitalizację zamiast ją ograniczać. W wielu ośrodkach jest ona nadużywana - nie z powodów klinicznych, lecz organizacyjnych czy finansowych. To generuje wyższe koszty, nadmiernie obciąża kadry szpitalną, a dla pacjenta jest po prostu mniej komfortowe. Pobyt w szpitalu zawsze wiąże się też z określonym ryzykiem, choćby zakażeń wewnątrzszpitalnych. Dlatego kluczem jest nie tyle zmniejszanie liczby ośrodków, ile zmiana modelu organizacyjnego. Ministerstwo zapowiedziało „odwracanie piramidy świadczeń”, czyli przesuwanie ciężaru leczenia ze szpitala do opieki ambulatoryjnej, i ten proces trzeba przyspieszyć. Onkologia może być tutaj dobrym polem doświadczenia dla całego systemu ochrony zdrowia. ©

Znęcał się przez lata, chciał zabić młotkiem

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

Mieszkanca Podgórza przeżyła horror: mąż najpierw się nad nią znęcał, aż wreszcie usiłował zamordować - zadając ciosy młotkiem w głowę. W marcu Lech S. odpowie przed sądem.

Do wstrząsających wydarzeń na ul. 63 Pułku Piechoty w Toruniu doszło w nocy 14 lipca ubiegłego roku. Wtedy to Lech S. wdarł się do mieszkania swojej byłej żony i bestialsko zaatakował śpiącą kobietę. Zadał jej dwa ciosy młotkiem w głowę. Cudem przeżyła.

Krzyki usłyszały dzieci

-Krzyki matki usłyszały śpiące w tym mieszkaniu córki. Zareagowały i napastnik uciekł. Jeszcze po ucieczce z tego mieszkania jednak wysłał byłej żonie SMS-y z groźbami śmierci - relacjonuje prokurator rejonowa Joanna Becińska.

Kobieta trafiła do szpitala. Szczęśliwie, nie odniosła bardzo ciężkich obrażeń. Napastnik natomiast został szybko zatrzymany przez policję, usłyszał prokuratorskie zarzuty i został tymczasowo aresztowany.

wany. Za kratami aresztu siedzi do dziś. Czeka na swój proces.

Pierwszy raz przed Sądem Okręgowym w Toruniu stanie w marcu. Oskarżony został przez Prokuratorę Rejonową Toruń Wschód o usiłowanie zabójstwa.

-Zgodnie z prawem grozi mu kara taka, jaka za czyn dokonany. A zatem: najsurowsza, włącznie z dożywotnim pozbawieniem wolności - zaznacza prokurator rejonowa.

To, co przeraża dodatkowo w tej sprawie to fakt, że kobieta i jej córki najprawdopodobniej długimi latami doświadczały przemocy ze strony domowego agresora - męża i ojca.

Znęcał się od lat

Wszystko wskazuje na to, że Lech S. zgotował swojej młodszej o 18 lat żonie prawdziwe piekło na ziemi. Według ustaleń prokuratury bowiem, mający obecnie 73 lata emeryt przez długie lata fizycznie i psychicznie się nad nią znęcał. Dokładniej - od roku 2000 do końca 2024 roku. A zatem prawie przez ćwierć wieku...

Do takich wniosków śledczy doszli wcześniej, przed lipcowym atakiem w mieszkaniu na Podgórzu. Sprawa trafiła



Za usiłowanie zabójstwa byłej żony Lech S. odpowie przed Sądem Okręgowym w Toruniu

do Sądu Rejonowego w Toruniu - jeszcze się toczy. Mimo rozwodu wtedy małżonkowie jeszcze wspólnie ze sobą mieszkali. Po badaniu sprawy znęcania się, zapadły decyzje zabezpieczające dobro ofiary - Lech S. dostał nakaz opuszczenia mieszkania i to uczynił.

Na tamtym etapie, jak przekazuje nam prokuratura, opinia biegłych psychiatrów mówiła o zniesionej poczytalności.

-Teraz jednak dysponujemy obszerniejszą i kompleksową opinią, która wskazuje na pełną poczytalność Lecha S. Zgłosili-

śmy to Sądowi Rejonowemu w Toruniu, który zarządził w swoim procesie uzupełnienie opinii - przekazuje prokurator Joanna Becińska.

Oprawy grozi dożywocie

W procesie o usiłowanie zabójstwa ekszony, który w marcu ruszyć ma przed Sądem Okręgowym w Toruniu, pojawi się już ta nowa ekspertyza biegłych - o pełnej poczytalności Lecha S.

-Przesłuchiwany przez nas Lech S. nie przyznał się do za-

rzucanych mu czynów - informuje prokurator rejonowa dodając, że na proces czeka jako osoba tymczasowo aresztowana - izolację ma przedłużoną do 9 czerwca br. Potem kolejne przedłużanie tymczasowego aresztu leżeć już będzie w gestii Sądu Okręgowego.

Formalnie 73-letni emeryt bez zawodu odpowie nie tylko za usiłowanie zabójstwa z premedytacją, ale także naruszenie miru domowego (wdarcie się do mieszkania) i groźenie śmiercią byłej żonie (we wspomnianych SMS-ach). Już tylko za pierwszy z tych czynów grozi mu dożywocie.

Jaka przyjmie linię obrony przed obliczem Temidy? Okaze się już niebawem, w marcu.

-Obroną tego oskarżonego jest adwokat Bogumił Adamiak - dodaje Jarosław Szymczak, asystent rzecznika Sądu Okręgowego w Toruniu.

Lawina zgłoszeń po filmie

Przemoc w rodzinie, a więc ze strony osób - zdawałoby się - najbliższych, w Polsce wciąż bywa tematem tabu. Ofiary potrafią latami milczeć. Coś zmienić w tej materii może nagłaśnianie problemu w sposób

nietypowy - choćby poprzez wstrząsającą sztukę filmową.

W listopadzie 2025 roku, po premierze filmu „Dom dobry”, liczba zgłoszeń przemocy domowej w Polsce wzrosła o 50 procent w poradniach i o 40 procent na infolinii „Niebieska Linia”. Dla wielu osób film był momentem rozpoznania własnej sytuacji lub sytuacji bliskich.

W 2024 roku Policja odnotowała 86 tys. 920 osób doświadczających przemocy domowej, a 59 tys. 174 razy uruchomiono procedurę „Niebieskiej Karty - A”. Wśród ofiar przemocy były przede wszystkim kobiety i dzieci.

Jak wynika z badań, kluczową barierą w zgłaszaniu przemocy pozostaje obawa przed konsekwencjami i brak specjalistycznego wsparcia. Największą barierą w korzystaniu z procedury „Niebieskiej Karty” jest obawa przed ingerencją w życie rodziny i strach przed zemstą sprawcy.

Osoby doświadczające przemocy często obawiają się utraty środków do życia lub dachu nad głową - dlatego latami niczego nie zgłaszają, cierpiąc w czterech ścianach domu.

©@

Surowsze kary za zakatowanie podopiecznego MOPR

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

65-letni pan Ryszard korzystał z pomocy MOPR w Toruniu, miał przyznane usługi opiekuńcze. Opiekunka Dominika W. wraz ze swoim konkubentem pobili męża-czynną na śmierć.

Toruński sąd skazał mężczyznę na 8 lat więzienia, a kobietę na 3,5 roku. Teraz jednak prokuratura wygrała apelację w Gdańsku i kary im zaostrzono.

O skutecznej apelacji Prokuratura Okręgowa w Toruniu poinformowała komunikatem w poniedziałek, 2 marca. Od początku stała na stanowisku, że kara zarówno dla Dominiki W., jak i jej konkubenta - recydywisty Łukasza P. - jest rażąco niewspółmierna wobec dokonanych czynów.

Toruńscy śledczy domagali się zaostrzenia kary dla obojga sprawców śmiertelnego pobicia i przekonali do tego Sąd Apelacyjny w Gdańsku.

- Sąd apelacyjny podwyższył wymierzoną Łukaszowi P. karę pozbawienia wolności do lat 10 (z 8 lat), zaś Dominice W. do 5 lat pozbawienia wolności (z 3,5 roku). Wyrok jest już prawomocny - przekazała

prokurator Izabela Oliver, rzeczniczka toruńskiej prokuratury.

Dodajmy, że oboje też tytułem częściowego zadośćuczynienia mają zapłacić łącznie 45 tysięcy złotych trzem osobom pokrzywdzonym z rodziny zmarłego (po 15 tys. zł dla każdej osoby). Wyższych kwot pokrzywdzeni mogą domagać się na drodze cywilnej.

A co wydarzyło się przy ul. Kniaziwiczka? Przypomnijmy okoliczności tej tragicznej i bulwersującej sprawy.

Zamiast pomocy było częste picie i bicie

Pan Ryszard z ul. Kniaziwiczka w Toruniu w nocy z 20 na 21 listopada 2023 roku we własnym mieszkaniu został brutalnie pobity po głowie i klatce piersiowej. Zmarł.

Jak ustalono, pobicia wspólnie i w porozumieniu dokonali: Dominika W., która była przyznaną mężczyźnie opiekunką i Łukasz P., jej konkubent.

Kim był pan Ryszard? 65-letnim mieszkańcem ul. Kniaziwiczka, który z uwagi na swoją sytuację zdrowotną i życiową korzystał z pomocy Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Toruniu. - Korzystał z usług opiekuńczych. Usługi te MOPR



Opiekunka z konkubentem pobili na śmierć podopiecznego MOPR-u w jego mieszkaniu

w Toruniu zlecił w 2023 roku, na mocy zawartej umowy, Fundacji Agencji Służby Społecznej - objaśniała nam prokurator Joanna Kordzińska, zastępca szefa Prokuratury Rejonowej Toruń Wschód.

Dla tej właśnie fundacji pracowała jako opiekunka 42-let-

nia obecnie Dominika W. Jak przekazują śledczy, kobieta miała odwiedzać pana Ryszarda trzy razy w tygodniu, po dwie godziny. Zakres pomocy był precyzyjnie określony. Opiekunka miała pomagać w robieniu zakupów, gotowaniu posiłków, sprzątanu.

- Dominika W. przychodziła jednak do tego podopiecznego zdecydowanie częściej. Nie sama, tylko ze swoim partnerem, Łukaszem P. Podczas tych wizyt cała trójka piła alkohol - mówiła prokurator Joanna Kordzińska.

Podczas jednej z takich libacji - nocą z 20 na 21 listopada 2023 roku - doszło do zbrodni. Tu dodajmy od razu, że 40-letni Łukasz P. to kryminalista recydywista.

Sprawcy nie mieli litości: bili mocno, brutalnie

Była noc, alkohol i natężenie emocji. Agresja eskalowała i doszło do zbrodni. Jak ustaliła Prokuratura Rejonowa Toruń Wschód, opiekunka i jej partner wspólnie pobili pana Ryszarda. Bili mocno, brutalnie, jak w amoku. Czym? Do dziś „nieustalonym narzędziem”.

Ciosy mężczyzna przyjmował w głowę i klatkę piersiową. Były tak silne i padło ich tyle, że nie przeżył.

- Pokrzywdzony doznał między innymi złamania kości jarzmowej, złamania oczodołu oraz licznych, obustronnych złamań żeber. Zmarł wskutek niewydolności krążeniowo-oddechowej - przekazuje ustale-

nia z procesu Jarosław Szymczak, asystent rzecznika Sądu Okręgowego w Toruniu.

Pan Ryszard zmarł 21 listopada 2023 roku. Sprawcy zbrodni szybko zostali zatrzymani i tymczasowo aresztowani. Od tego czasu oboje pozostawali za kratami.

W apelacji kary sprawcom podwyższono

Prokuratura była przekonana, że udział obojga w śmiertelnym pobiciu był równy. Wyrok ogłoszony 12 lutego 2025 roku przez Sąd Okręgowy w Toruniu uznała od razu za kontrowersyjny.

- Po pierwsze ze względu na dokonaną przez sąd zmianę kwalifikacji czynu, która skutkowałą wymierzeniem łagodniejszych kar pozbawienia wolności od wnioskowanych przez nas - mówiła „Nowościom” prokurator Kordzińska.

Nie kryła ona od razu, że śledczy rozważają apelację.

Do tej apelacji doszło i jak piszemy na wstępie - prokuratura ją wygrała. Od wyroku odwoływali się także obrońcy oskarżonych, jednak ich argumenty sądu w Gdańsku nie przekonały.

©@

Toruń

Nowoczesne biura z widokiem na Wisłę

Marek Nienartowicz
marek.nienartowicz@polskapress.pl

Zakończyła się największa inwestycja biurowa Cereal Partners Poland Toruń-Pacific. Nowa siedziba firmy została oficjalnie otwarta przy Szosie Lubickiej.

Modernizacja budynków przy Szosie Lubickiej to kolejny etap unowocześniania zatrudniającej ponad 900 osób, produkującej płatki śniadaniowe i batoniki firmy CPP Toruń-Pacific. Po inwestycjach dotyczących produkcji przyszedł czas na tę biurową. Realizowana była w konsultacji z projektantami ze Szwajcarii. To dlatego, że toruńskie rozwiązania mają być modelowymi dla grupy Cereal Partners Worldwide (CPW), do której należy CPP Toruń-Pacific, a której udziałowcami są światowi giganci z branży spożywczej, firmy Nestlé i General Mills.

Modernizacja kompleksu biurowego przy Szosie Lubickiej zakończyła się w grudniu ubiegłego roku. Jego oficjalne otwarcie po wielkiej przebudowie odbyło się w poniedziałek 2 marca. Gospodynią uroczystości była prezes CPP Toruń-Pacific Monika Michniak. - To szczególny moment dla naszej firmy. Z tym nowoczesnym kompleksem biurowym, powstałym w okresie dwudziestu miesięcy, rozpoczynamy nowy rozdział w jej historii - mówiła prezes Monika Michniak.

Na otwarciu przybyła Emily Thomas, prezes CPW. - Gratuluję sprawnie zrealizowanego

projektu, którego efektem jest nowoczesny, spełniający najwyższe standardy, przyjazny pracownikom budynek - podkreśliła Emily Thomas.

Obie panie prezes dziękowały za współpracę przy modernizacji prezydentowi Torunia Pawłowi Gulewskiemu. Podziękowania skierowane zostały także do Macieja i Krzysztofa Kowalskich z firmy Koma. To ta toruńska spółka była wykonawcą modernizacji.

Przebudowa kompleksu przy Szosie Lubickiej kosztowała blisko 28 mln zł. W ogólnym ujęciu największa inwestycja biurowa w dziejach CPP Toruń-Pacific objęła modernizację dwóch budynków w standardzie SMART Office, poprawę ergonomii, funkcjonalności, dostępności dla osób z niepełnosprawnościami, zmniejszenie emisyjności, stworzenie stref współpracy i dobrostanu oraz dostosowanie przestrzeni do współczesnych sposobów pracy.

Nowy, główny budynek biurowy CPP Toruń-Pacific jest o kondygnację wyższy od poprzedniego. W nim pracuje zarząd firmy. W budynku są wielofunkcyjne biura i sale konferencyjne. Pracownicy mają do dyspozycji ergonomiczne, o regulowanej wysokości biurka i fotele. Zainstalowano inteligentne oświetlenie, zautomatyzowane systemy wentylacji i ogrzewania. Na każdym piętrze powstała strefa relaksu i aneks kuchenny. Część powierzchni została zamieniona w taras z widokiem na Wisłę. ©©



Nowa siedziba firmy Cereal Partners Poland Toruń-Pacific została oficjalnie otwarta przy Szosie Lubickiej

Ale wstyd! Wrak przy dworcu straszy miasto od ponad roku

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

Policja zakończyła postępowanie wykroczeniowe w sprawie wraku samochodu przy dworcu Toruń Miasto: właściciel zniknął. Ale niezależnie od tego PKP mogły już dawno wrak usunąć.

„Obraz niemocy”, „Wstyd po prostu” i „Chyba jakaś sztuka nowoczesna” - to najładniejsze w tonie komentarze Torunian dotyczące tej sprawy.

Ohydny wrak samochodu straszy przy wyremontowanym dworcu Toruń Miasto od lutego ubiegłego roku. A zatem - już ponad rok! Samochód jest częściowo spalony. W jego wnętrzu natomiast - to widzieliśmy dokładnie 1 marca - przybywa tylko śmieci i butelek. Za chwilę, gdy słońce przegrzeje, zaczną się rozkładać i wydzielać naprawdę ciekawe wonie.

Obrazek ma wielkie szanse stać się internetowym memem i viralem. Na razie wrak jest obiektem krytyki, drwin i kpin. Były radny Bartosz Szymanski w pierwszą rocznicę tkwienia wraku przy dworcu pospieszył z życzeniami i symbolicznym tortem ze świeczką (w internecie, rzecz jasna).

-Wesołej pierwszej rocznicy nieusunięcia spalonego wraku sprzed Dworca Toruń Miasto! Przez ponad rok nie dało rady go ruszyć - brawo za rekordową



Częściowo spalony wrak samochodu stoi w okolicach dworca Toruń Miasto od lutego 2025 roku

efektywność! Choć powoli sam znikną - napisał społecznik.

„Nowości” o sprawie pisały już w zeszłym roku. Wyjaśniając, że wrak stoi na terenie PKP, które wiedzą o tym doskonale i miały sygnały potrzeby usunięcia go. Pisaliliśmy też o toczącym się wtedy postępowaniu

Mundurowi ustalili, że właścicielem pojazdu jest obcokrajowiec, który nie przebywa pod adresem znanym funkcjonariuszom.

toruńskiej policji w tej sprawie. Dziś do tematu wracamy - są nowe informacje.

Toruńska policja swoje czynności sprawdzające w sprawie o wykroczenie, jakim jest „zaśmiecaniu miejsca dostępnego dla publiczności” już zakończyła. Ktoś dostał mandat? Nie. Bo właściciel auta rozplątał się w czasoprzestrzeni. - Mundurowi ustalili, że właścicielem pojazdu jest obcokrajowiec, który nie przebywa pod żadnym adresem znanym funkcjonariuszom - przekazuje „Nowościom” podkomisarz Dominika Bocian, rzeczniczka

Komendy Miejskiej Policji w Toruniu.

Rzeczniczka od razu dodaje jednak, że wynik tego postępowania nie blokował i nie blokuje w działaniach zarządcy terenu (czyli: Polskich Kolei Państwowych).

-Policjanci zostali powiadomieni przez toruńską straż miejską, że zarządca gruntu, na którym znajduje się pojazd, został już w ubiegłym roku poinformowany przez municipality, że odholowanie wraku leży wyłącznie w jego kompetencji. Zniszczony pojazd znajduje się na terenie prywatnym poza drogą publiczną - podkreśla podkomisarz Bocian.

Podsumowując, PKP mogły już dawno ten obraz wstydu spod wyremontowanego dworca Toruń Miasto usunąć. Oczywiście, gdyby policji udało się ustalić i namierzyć właściciela spalonego samochodu, PKP mogłyby próbować obciążyć go kosztami. Niezależnie jednak od tego, wszczęcia i finału sprawy wykroczeniowej odholowania wraku nie blokował. Straż Miejska w Toruniu dopełniła swojego zadania - już dawno zarządcy terenu rzecz zgłosiła.

Kiedy ten wstyd wreszcie sprzed dworca zniknie? Będziemy na łamach śledzić. Na razie nie brakuje przesmiewczych komentarzy, że „nie wiadomo, która spółka kolejowa ma się tym zająć”. ©©

Dzień na UMK i tłumy młodych w kampusie

Katarzyna Kucharczyk
katarzyna.kucharczyk@polskapress.pl

Maturzyści już teraz myślą, gdzie będą studiować. Aby mogli podjąć decyzję i lepiej poznać ofertę, toruńska uczelnia po raz trzeci zorganizowała „Dzień na UMK”. Chętnych nie brakowało.

Hasło tegorocznej edycji, czyli „Stąd trafisz wszędzie!” nawiązuje do możliwości edukacyjnych i zawodowych, jakie oferuje uczelnia. Bez wątplenia najważniejszą strefą przygotowaną przez studentów i wykładowców była strefa informacyjna, w której swoje stanowiska zaprezentowało 16 wydziałów UMK.

Kandydaci mogli porozmawiać ze studentami i przedstawicielami kadry akademickiej, uzyskując szczegółowe informacje o kierunkach studiów, programach zajęć oraz możli-



Uczniowie szkół średnich z regionu spędzili dzień na UMK, aby dowiedzieć się więcej o uczelni

wościach rozwoju naukowego. Pracownicy Działu Dydaktyki oraz Działu Promocji i Komunikacji odpowiadali na pytania dotyczące procesu rekrutacyjnego i terminów składania wymaganych dokumentów. Zainteresowaniem cieszyło się także stoisko Samorządu Studenckiego, gdzie poruszano kwestie życia studenckiego,

kosztów utrzymania oraz oferty akademików. Bo w końcu studia to nie tylko nauka, ale także spore wydatki.

Ważną kwestią dla przyszłych studentów bez wątpienia jest także kariera po studiach. Organizatorzy „na UMK” nie zapomnieli i o tym. W specjalnie przygotowanej strefie kariery i rozwoju doradcy

z Biura Karier UMK prowadzili konsultacje indywidualne oraz testy predyspozycji zawodowych. Uczestnicy mogli omówić swoje wyniki i skonsultować wybór kierunku studiów, co dla wielu tegorocznych maturzystów było kluczowe. Prezentowane były również programy międzynarodowe, w tym Erasmus+ oraz YUFE (Young Universities for the Future of Europe). Dzięki nim bieżący oraz przyszli studenci mogą realizować część studiów za granicą i zaangażować się w międzynarodowe projekty edukacyjne.

Warto dodać, że Uniwersytet Mikołaja Kopernika tworzy 16 wydziałów - 13 w Toruniu i trzy w Bydgoszczy - oferujących ponad 100 kierunków studiów. Obecnie na uczelni kształcą się ponad 18 tysięcy studentów, w tym ponad tysiąc z zagranicy. ©©

Tomasz Lenz jedynym kandydatem w wyborach w KO

Marek Nienartowicz
marek.nienartowicz@polskapress.pl

8 marca w Koalicji Obywatelskiej odbędą się wybory. Wygląda na to, że na czele struktur partii w kujawsko-pomorskiem nadal stać będzie senator Tomasz Lenz.

Koalicja Obywatelska przez ostatnie lata funkcjonowała jako koalicja wyborcza Platformy Obywatelskiej oraz Nowoczesnej i Inicjatywy Polskiej. Jesienią ubiegłego roku dwie mniejsze partie przyłączyły się do PO. W efekcie tej fuzji powstała partia - Koalicja Obywatelska.

W ramach tworzenia jej struktur zorganizowane zostały wybory przewodniczących partii na niższych szczeblach. Pod koniec stycznia, podczas zebrania koła KO w Toruniu, jego szefem został radny sejmiku województwa Jacek Gajewski.

Na 8 marca zaplanowano z kolei powszechne wybory przewodniczących partii w poszczególnych województwach, powiatach (tam, gdzie istnieje więcej niż jedno partyjne koło) oraz przewodniczącego KO w skali Polski. Kandydatury były przyjmowane do 20 lutego.

Bez walki o władzę

W kilku województwach zapowiada się ostry bój o władzę. W Kujawsko-Pomorskiem go nie będzie. Tu kandydat na szefa regionu Koalicji Obywatelskiej jest tylko jeden. To senator Tomasz Lenz z Toru-

nia. Czyli nic nowego. W 25-letniej historii PO/KO było tylko dwoje przewodniczących kujawsko-pomorskich struktur tego ugrupowania. W latach 2001-2006 na ich czele stała ówczesna poseł Teresa Piotrowska z Bydgoszczy. W 2006 roku jej następcą został Tomasz Lenz. Funkcję tę sprawuje nieprzerwanie od 20 lat. I będzie ją zapewne sprawował przez kolejne lata.

Przez 20 lat Tomasz Lenz tylko raz doznał poważniejszej konkurencji w boju o funkcję szefa partii w województwie kujawsko-pomorskim. W 2010 roku wyzwaniem rzucił mu poseł Paweł Olszewski, obecny wiceminister cyfryzacji. Bez efektu.

Najbliższa kadencja szefa regionu to okres kluczowych, w mojej opinii, wyborów, które określą przyszłość Polski na lata. Mam plan na wygranę i uzyskanie przez Koalicję Obywatelską bardzo dobrego wyniku w Kujawsko-Pomorskiem w wyborach do Sejmu i Senatu. Jest to bardzo ważne. Zagrożenie przejęcia władzy przez Prawo i Sprawiedliwość oraz Konfederację Korony Polskiej Grzegorza Brauna to zsuwanie się naszej Ojczyzny w przepaść. A ja nie chcę na to pozwolić. Dlatego startuję w wyborach na szefa regionu. To nie czas na eksperymenty. Potrzebne jest doświadczenie i umiejętności - podkreśla senator Tomasz Lenz.

KO w regionie ma siłę

Wygląda na to, że niedzielne wybory będą tylko formalno-



Tomasz Lenz jest jedynym kandydatem na przewodniczącego Koalicji Obywatelskiej w regionie

ścią. To efekt silnej pozycji Tomasza Lenza w kujawsko-pomorskich strukturach partii. Ta jest między innymi rezultatem wyników PO/KO w kolejnych wyborach. Przede wszystkim tych do sejmiku województwa kujawsko-pomorskiego. Od 20 lat PO/KO, w kolejnych kadencjach, jest najliczniejszym ugrupowaniem w tym gremium. Przewodzi koalicji rządzącej samorządem województwa. Od 20 lat na jej czele stoi marszałek Piotr Całbecki, blisko współpracujący z senatorem Lenzem.

PO/KO rządzi także w obu stolicach województwa kujawsko-pomorskiego. Od 2010 roku prezydentem Bydgoszczy

jest należący do tego ugrupowania Rafał Bruski. Przed dwoma laty człowiek PO/KO został w końcu także prezydentem Torunia. Urząd ten sprawuje Paweł Gulewski.

W KO ceniona jest praca organizacyjna Tomasza Lenza w terenie. Ten medal ma oczywiście drugą stronę. To poparcie dla senatora wielu „terenów” województwa w partyjnych wyborach.

Nie tak głośne jak przed laty są w ugrupowaniu spory bydgosko-toruńskie. To właśnie ich efektem był wspomniany start Pawła Olszewskiego w wyborach na szefa regionu w 2010 roku. Jego zwycięstwo miało być wstępem do obsady stano-

wiska marszałka województwa przez przedstawiciela bydgoskich struktur PO. Od tamtego czasu ta koncepcja nie jest w zasadzie wysuwana.

Teraz w roli szefa KO w regionie niektórzy widzieliby bydgoszczanina Michała Sztybla, który ponad dwóch lat jest wojewodą kujawsko-pomorskim. Nie zdecydował się on jednak na start w wyborach o tę funkcję.

Pozycji Tomasza Lenza w PO/KO nie zaszkodziła wypowiedź z lata 2022 roku w jednym z telewizyjnych programów. Zaproponował w jego trakcie, by zastanowić się nad ograniczeniem świadczeń socjalnych w ramach walki z wysoką wówczas inflacją. Wypowiedź tę ostro skrytykował wtedy lider PO/KO, Donald Tusk. Zapowiedział, że karą dla Tomasza Lenza będzie koniec jego kariery w Sejmie, w którym zasiadał od 2005 roku. Faktycznie - w wyborach jesienią 2023 roku nie było go na liście kandydatów KO na posłów. Tomasz Lenz został jednak kandydatem KO do... Senatu, z okręgu obejmującego Toruń oraz powiaty toruński i chełmiński. Wybory na senatora bez problemu wygrał.

Wybory będą powszechne

W zaplanowanych na 8 marca wyborach w KO wyłanianiem będą - jak wspomnieliśmy - nie tylko przewodniczący regionów, ale także szefowie partii w powiatach, w których istnieje więcej niż jedno partyjne koło, oraz szef w skali całej Polski.

W tym ostatnim głosowaniu także jest tylko jeden kandydat. To premier Donald Tusk.

Wybory powiatowe odbędą się między innymi w Bydgoszczy. Jedynym kandydatem na szefa KO w tym mieście jest wojewoda Michał Sztybel.

Liderów wyłaniamy w wyborach powszechnych. Głosujemy na kartach, które wrzucamy do urn. Te zostaną ustawione w ośmiu komisjach wyborczych, znajdujących się w ośmiu miastach województwa. Głosowanie odbędzie się w niedzielę 8 marca w godzinach od 10 do 18 - wyjaśnia Marek Krupecki, organizujący partyjne wybory jako sekretarz zarządu regionu PO.

W województwie kujawsko-pomorskim komisje powstaną w Bydgoszczy, Toruniu, Włocławku, Lipnie, Rypinie, Grudziądzu, Sępólnie Krajeńskim i Inowrocławiu. Przykładowo w Toruniu głosować będą działacze KO z Torunia, powiatów toruńskiego, aleksandrowskiego i chełmińskiego.

Po zakończeniu głosowania karty zostaną przewiezione do siedziby regionalnej komisji wyborczej. Ta znajduje się w Toruniu przy ulicy Żeglarskiej. Działa w siedzibie zarządu regionu PO. Regionalna komisja podliczy głosy z wyborów w KO w województwie kujawsko-pomorskim. Wyniki partyjnego głosowania powinny być znane w niedzielę 8 marca późnym wieczorem. Te dotyczące wyborów na szefa KO w skali Polski zostaną przekazane do partyjnej centrali w Warszawie. ©

Nowa dzielnica kreatywna w Toruniu. W piątek rozmowa o planach

Katarzyna Kucharczyk
katarzyna.kucharczyk@polskapress.pl

6 marca odbędzie się konferencja poświęcona koncepcji dzielnicy ISKRA. Celem spotkania jest przedstawienie idei zagospodarowania obszaru zajezdni tramwajowej przy ul. Sienkiewicza.

ISKRA ma być architektonicznym i społecznym laboratorium miasta przyszłości, miejscem, w którym kultura, edukacja, innowacja i życie codzienne funkcjonują w jednym, spójnym ekosystemie.

Wybór osi ul. Sienkiewicza oraz terenu zajezdni tramwajowej nie jest przypadkowy i wpisuje się w europejskie modele zielonej transformacji oraz racjonalnego gospodarowania przestrzenią. Projekt ma wzmacniać tożsamość dzielnicy i opierać się na współpracy miasta, środowiska akademickiego oraz lokalnych społeczności.

kiego oraz lokalnych społeczności.

Zapoznanie z ideą

Aby mieszkańcy miasta mogli zapoznać się z planami nowej przestrzeni, w najbliższy piątek odbędzie się specjalne spotkanie, którego celem jest przedstawienie idei dzielnicy kreatywnej ISKRA oraz założeń procesu wypracowania docelowych funkcji obszaru zajezdni tramwajowej przy ul. Sienkiewicza w ramach przyszłej rewitalizacji. Udział w wydarzeniu jest bezpłatny. Konferencja będzie także transmitowana na antenie i stronie internetowej Telewizji Toruń oraz w serwisie YouTube.

Konferencja obejmie dwa panele dyskusyjne. Pierwszy, zatytułowany „ISKRA. Wizja” rozpocznie się o godz. 9.00 i zgromadzi przedstawicieli władz miasta, środowisk naukowych i akademickich,



Projekt ISKRA obejmuje obszar o długości około 1 km wzdłuż ul. Sienkiewicza

a także przedstawicieli Biura Architekta Miasta oraz organizacji zajmujących się rozwojem społecznym. Dyskusja dotyczyć będzie m.in. roli ISKRY w rozwoju miasta, rewitalizacji Bydgoskiego Przedmieścia, synerгии nauki i branż kreatywnych oraz potrzeb mieszkań-

ców.

Drugi panel pod nazwą „ISKRA. Kreatywny ekosystem” zaplanowano na godz. 10.00. Udział wezmą m.in. przedstawiciele Toruńskiej Rady Rozwoju, Miejskiego

Konserwatora Zabytków, Miejski Zakład Komunikacji w Toruniu, środowiska architektów, Rady Okręgu Bydgoskie oraz reprezentanci studentów. Poruszone zostaną kwestie ochrony zabytkowego charakteru przestrzeni, roli transportu publicznego, przedsiębiorczości kreatywnej oraz udziału mieszkańców w procesie projektowym.

Jeszcze przed konferencją swoje opinie na temat projektu wyrazili mieszkańcy i społecznicy. Anna Lamers zwraca uwagę na potencjał integracyjny przestrzeni dawnej zajezdni, natomiast Agnieszka Włodarczyk, prowadząca lokal „Kwiatostany” przy ul. Sienkiewicza, podkreśla możliwość połączenia funkcji artystycznych z rekreacyjnymi.

Projekt pozytywnie ocenia także prof. Maria Lewicka z Instytutu Psychologii Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w To-

runiu, wskazując na znaczenie oddolnych inicjatyw i dostępności przestrzeni dla różnych grup wiekowych. Z kolei prof. Joanna Kucharzewska podkreśla rolę ISKRY w przekształceniu ul. Sienkiewicza w ciąg nauki, kultury i sztuki, powiązany z istniejącymi instytucjami akademickimi i terenami zielonymi.

Co obejmuje ISKRA?

Projekt ISKRA obejmuje obszar o długości około 1 km wzdłuż ul. Sienkiewicza. W jego skład wchodzi m.in. Wydział Sztuk Pięknych UMK, tereny pozajezdniowe, budynek dawnej Katedry Rzeźby UMK oraz zabudowania zajezdni tramwajowej. Planowane funkcje obejmują przestrzeń dla sztuki, edukacji, gastronomii, działań społecznych oraz miejski hub koordynujący inicjatywę mieszkańców. ©

Szkoły uhonorowane za sukcesy w rankingu „Perspektywy”

Małgorzata Pieczyńska
malgorzata.pieczynska@polskapress.pl

Licea i technika z województwa kujawsko-pomorskiego, które zostały sklasyfikowane w tegorocznym ogólnopolskim rankingu „Perspektywy 2026”, wciąż odbierają gratulacje.

W tym roku wyniki 28. Ogólnopolskiego Rankingu Liceów i Techników „Perspektywy 2026” zostały ogłoszone 14 stycznia br. Jak już informowaliśmy, jego organizatorzy - Fundacja Edukacyjna Perspektywy - analizowali wyniki 1411 liceów ogólnokształcących (spośród 2249) i 1160 techników (spośród 1755), które spełniły kryteria wejścia do rankingu. W efekcie w rankingu głównym najlepszych liceów w kraju sklasyfikowano 1000 szkół, a w wśród najlepszych techników - 500 szkół.

W tym gronie nie zabrakło także szkół z Bydgoszczy i województwa kujawsko-pomorskiego. W poniedziałek (2 marca) nagrodzono je w Kujawsko-Pomorskim Urzędzie Wojewódzkim. W gali, którą zorganizowało Kuratorium Oświaty w Bydgoszczy, wzięły udział re-

prezentacje 64 liceów i techników z naszego regionu, które w tegorocznym rankingu Perspektywy zdobyły złote, srebrne i brązowe tarcze. W skład każdej z reprezentacji weszli dyrektorzy szkół, nauczyciele i uczniowie.

Gratulacje, upominki rzeczowe i vouchery dla szkół

Dyplomy gratulacyjne potwierdzające przyznanie szkółom złotej, srebrnej lub brązowej tarczy w tym prestiżowym ogólnopolskim rankingu wręczyli Grażyna Dziedzic, kujawsko-pomorska kurator oświaty oraz Michał Koniuch, wicewojewoda kujawsko-pomorski. Szkoły otrzymały też vouchery pieniężne i upominki rzeczowe.

- Dla liceów i techników z naszego województwa sklasyfikowanie ich wśród najlepszych szkół w kraju to sukces, o którym należy mówić - podkreśla Ewa Podgórska, rzeczniczka Kuratorium Oświaty w Bydgoszczy. - Każdy progres szkół, nawet ten najmniejszy warto zauważyć, bo to bardzo mobilizujące dla szkół i motywujące do dalszej pracy.

W uroczystości uczestniczyły też reprezentacje bydgo-



W Bydgoszczy odbyło się spotkanie podsumowujące XXVIII Ranking Liceów i Techników „Perspektywy 2026”

skich szkół prowadzonych przez ratusz.

- Cieszymy się, że w tegorocznym Rankingu Techników „Perspektywy 2026” zajęliśmy 22. miejsce w kraju i zdobyliśmy „Złotą Tarczę” - mówi Magdalena Popielewska, dyrektor Zespołu Szkół Budowlanych w Bydgoszczy, w skład którego wchodzi Technikum Budowlane nr 3. - Jeszcze nigdy tak wysoko nie byliśmy w tym rankingu, kilka lat temu uplasowaliśmy się na 26. pozycji. Cieszy nas też 2. miejsce w województwie kujawsko-pomor-

skim wśród techników. Wspólnie z uczniami będziemy we wtorek (3 marca) przez cały dzień celebrować ten sukces w szkole.

Licea i technika z regionu wśród najlepszych w kraju

Czwarty rok z rzędu tytuł „Złotej Szkoły” zdobyło Technikum Ekonomiczne nr 6 w Zespole Szkół Ekonomiczno-Administracyjnych w Bydgoszczy, które zajęło 65. miejsce w Polsce w Rankingu Techników 2026 i 4. miejsce w Rankingu

Techników w województwie kujawsko-pomorskim.

- To pokazuje, że utrzymujemy wysoki poziom - mówi Damian Meller, dyrektor bydgoskiego „Ekonomika”. - To satysfakcja zarówno dla uczniów i nauczycieli. Dobre miejsce naszej szkoły w tym ogólnopolskim rankingu to dodatkowy bonus i potwierdzenie, że codzienna praca daje efekty. Dotychczas najwyższe, bo 25. miejsce w rankingu „Perspektywy” mieliśmy 2018 roku, ale największy skok z 409. pozycji w 2022 r. na 40. miejsce w Polsce zanotowaliśmy w 2023 r. Złożyły się na to bardzo dobre wyniki matury, egzaminów zawodowych i sukcesy naszych uczniów na olimpiadach. Od tego czasu co roku zdobywamy „Złotą Tarczę”. Ta tegoroczna jest rzeczywiście czwartą z rzędu. Jesteśmy z tego dumni.

Przypomnijmy, że w Rankingu Liceów Ogólnokształcących „Perspektywy 2026” najwyższą z regionu na 6. pozycji w kraju zostało sklasyfikowane Uniwersyteckie LO w Toruniu (1. miejsce w województwie kujawsko-pomorskim wśród liceów). Z kolei w Rankingu Techników naj-

wyższą pozycję z naszego województwa, czyli 8. miejsce w Polsce zajęło Technikum Elektroniczne nr 7 im. Wojska Polskiego w Bydgoszczy. Szkoła ta to najlepsze technikum w województwie kujawsko-pomorskim.

Trzy najlepsze licea w województwie kujawsko-pomorskim

1. Uniwersyteckie LO w Toruniu - wskaźnik 79,37 - 6. miejsce w Polsce
2. VI LO im. Jana i Jędrzeja Śniadeckich w Bydgoszczy - wsk. 62,62 - 71. miejsce w Polsce
3. I LO im. Mikołaja Kopernika w Toruniu - wsk. 61,42 - 85. miejsce w Polsce

Trzy najlepsze technika w województwie kujawsko-pomorskim

1. Technikum Elektroniczne nr 7 im. Wojska Polskiego w Bydgoszczy - wsk. 85,25 - 8. miejsce w Polsce
2. Technikum Budowlane nr 3 (ZSB) - wsk. 70,34 - 22. miejsce w Polsce
3. Technikum Leśne im. Adama Loreta Tuchola - wsk. 66,97 - 36. miejsce w Polsce

Komu należą się dodatkowe pieniądze z subkonta ZUS?

Karolina Rokitnicka
karolina.rokitnicka@polskapress.pl

Ekspert Zakładu Ubezpieczeń Społecznych wyjaśnia nam, kiedy pieniądze zgromadzone na subkoncie w ZUS mogą zostać podzielone i wypłacone osobom uprawnionym.

Krystyna Michałek, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS w województwie kujawsko-pomorskim, wskazuje kiedy można skorzystać ze środków na subkoncie w ZUS osoby ubezpieczonej.

To sytuacje:

- w przypadku rozwodu,
- po uwięzieniu małżeństwa,
- przy ustaniu wspólności majątkowej,
- po śmierci osoby posiadającej subkonto w ZUS.

W razie ustania wspólności majątkowej część środków przypadająca byłemu współmałżonkowi w wyniku podziału majątku wspólnego jest przekazywana na jego subkonto w ZUS oraz rachunek w OFE.

Nie jest to wypłata gotówkowa, lecz zapis tych środków na subkoncie i rachunku w OFE byłego współmałżonka.

W przypadku śmierci ubezpieczonego, środki trafiają do osób przez niego wskazanych, a w razie ich braku - do spadkobierców.

Jeżeli zmarły pozostawał w związku małżeńskim i obowiązywała wspólność majątkowa, połowa środków zgromadzonych w okresie trwania tej wspólności trafia na subkonto w ZUS i rachunek w OFE współmałżonka.

Pozostała część jest przekazywana osobom wskazanym lub wchodzi do masy spadkowej.

Jeżeli zmarły nie pozostawał w związku małżeńskim lub między małżonkami nie było wspólności majątkowej, całość środków trafia do osób wskazanych lub w razie ich braku do spadkobierców.

Kiedy pieniądze po zmarłym nie zostaną wypłacone?

Środki z subkonta w ZUS nie zostaną wypłacone, jeśli zmarły miał ukończone 65 lat i przyznaną emeryturę docelową.

W takiej sytuacji osobom uposażonym może przysługiwać jedynie jednorazowe świadczenie pieniężne, tzw. wypłata gwarantowana, ale



Kiedy można otrzymać środki z subkonta w ZUS? Zasady wyjaśnia Krystyna Michałek, regionalna rzeczniczka ZUS w województwie kujawsko-pomorskim

tylko wtedy, gdy od pobrania przez zmarłego pierwszej emerytury docelowej nie minęły trzy lata. Po tym czasie wypłata gwarantowana nie przysługuje.

Z kolei jeśli zmarły nie przystąpił do OFE i nie miał subkonta w ZUS, nie ma środków, które mogłyby zostać wypłacone.

Kto ma subkonto w ZUS?

Subkonta co do zasady nie mają osoby urodzone przed 1 stycznia 1949 roku, ponieważ nie mogły należeć do OFE. OFE było obowiązkowe dla osób urodzonych po 1968 roku, a osoby z roczników 1949-1968 mogły przystąpić do niego dobrowolnie. Od 1 lutego 2014

roku przystąpienie do OFE jest dobrowolne. Osoby rozpoczynające pracę mają cztery miesiące na podjęcie decyzji, a jeśli nie zawrą umowy z OFE, cała składka (7,3% podstawy) trafia na subkonto w ZUS.

Gdzie składać wniosek - do ZUS czy OFE?

Jeżeli zmarły miał subkonto w ZUS oraz był członkiem OFE, wniosek o podział środków składa się w OFE.

To OFE rozpoczyna procedurę podziału i w ciągu 14 dni od dnia dokonania podziału przekazuje do ZUS informację o osobach uprawnionych oraz ich udziałach. Zakład dokonuje podziału środków na subkoncie zgodnie z otrzymanym zawiadomieniem w terminie 3 miesięcy.

Jeżeli natomiast zmarły miał wyłącznie subkonto w ZUS, wniosek o podział środków składa się bezpośrednio do ZUS-u (formularz USS). Do-

tyczy to sytuacji, gdy zmarły nigdy nie był lub nie jest już członkiem OFE, ponieważ całość jego środków została wcześniej przeniesiona na subkonto w ramach tzw. suwaka bezpieczeństwa.

Aktualizacja danych osób uposażonych

Osoby, które mają rachunek w OFE lub posiadają wyłącznie subkonto w ZUS, mogą za życia wskazywać i zmieniać osoby uprawnione oraz ich procentowy udział w środkach zgromadzonych na subkoncie w ZUS lub na rachunku w OFE.

Osoby mające rachunek w OFE zgłaszają takie zmiany bezpośrednio do OFE, także w przypadku rezygnacji z dalszego przekazywania składek. Osoby posiadające wyłącznie subkonto w ZUS zgłaszają je do ZUS. Warto również na bieżąco aktualizować dane adresowe osób uprawnionych.

ZUS udostępnia informacje o członkostwie zmarłego w OFE tylko po okazaniu prawomocnego postanowienia o nabyciu spadku lub zarejestrowanego aktu poświadczenia dziedziczenia, dlatego warto znać OFE, do którego należał zmarły.

Nie jest to wypłata gotówkowa, lecz zapis tych środków na subkoncie i rachunku w OFE byłego współmałżonka

„Na ostrzu noża” na dużej scenie. Widzowie oglądają spektakl i czują kuchenne zapachy

Marek Nienartowicz
marek.nienartowicz@polskapress.pl

„Na ostrzu noża” to kolejna premiera teatru imienia Wilama Horzycy w Toruniu w sezonie artystycznym 2025/2026. Spektakl jest grany codziennie do 8 marca.

W wiele miejsc w swoich dziejach zamieniała się duża scena Teatru Wilama Horzycy. Od niedawna jest kuchnią. Dokładnie rzecz ujmując - profesjonalną, restauracyjną kuchnię. To miejsce, w którym toczy się akcja najnowszego spektaklu „Na ostrzu noża”. W kuchni na bieżąco przygotowywane są potrawy.

Spektakl „Na ostrzu noża” jest inspirowany dramatem Arnolda Weskera „The Kitchen”. Scenariusz przygotowała Joanna Kowalska. Spektakl wyreżyserował wicedyrektor ds. artystycznych teatru Piotr Ratajczak, który zajął się także jego oprawą muzyczną. - Pokazujemy jeden dzień z życia restauracyjnej kuchni. Przyglądamy



Akcja spektaklu „Na ostrzu noża” w Teatrze imienia Wilama Horzycy w Toruniu dzieje się w restauracyjnej kuchni

się pracy bohaterów, a jest ich wielu. To menedżer, właścicielka, szef kuchni, kucharze, kelnerzy. Poznajemy ich życie, relacje. W ten jeden dzień bardzo dużo się zdarzy. Próbowujemy sytuację z restauracyjnej

kuchni odwzorować jeden do jednego, pokazując, jakie są doświadczenia ludzi pracujących w gastronomii - mówi Piotr Ratajczak.

Ta restauracyjna kuchnia ze spektaklu „Na ostrzu noża” to

miejsce, w którym codzienne obowiązki zamieniają się w brutalny system zależności, hierarchii i napięć. To świat ostrych podziałów, między tymi, którzy wydają polecenia, a tymi, którzy je wykonują. W

ciągłym napięciu rodzą się romanse i zdrady, sojusze i konflikty, marzenia o innym życiu i poczucie utknięcia bez wyjścia. Dostajemy więc w spektaklu opowieść o miłości i głodzie, nie tylko jedzenia, ale

także bliskości, sensu i sprawczości.

Aktorzy grający w „Na ostrzu noża” zaliczyli warsztaty kulinarne. Poprowadził je Rafał Rogoziński, szef kuchni w toruńskiej restauracji „Szeroka 9”. Lokal ten jest partnerem spektaklu.

Spektakl „Na ostrzu noża” miał premierę w sobotę 28 lutego. Jest grany codziennie do niedzieli 8 marca. W obsadzie spektaklu są: Baśka, kucharka - Małgorzata Abramowicz, Piotr, kucharz - Michał Darewski, Dimitri, kucharz - Siarhei Artsiomenka (gościnnie), Wiesiek, pomoc kuchenna - Paweł Kowalski, Adam, nowy kucharz - Łukasz Ignasiński, Arek, szef kuchni - Grzegorz Wiśniewski, Ania, kelnerka - Maria Kierzkowska, Viola, nowa kelnerka - Joanna Rozkosz, Monika, kelnerka - Julia Szczepańska, Igor, kelner - Maciej Raniszewski, Bartosz, menedżer - Arkadiusz Walesiak, Danuta, właścicielka restauracji - Matylda Podfilipska, Tadeusz, głodny gość - Jarosław Felczykowski. ©

TV TORUŃ

ŚRODA, 4 LUTEGO

- 00.00 Oferty TV Toruń
- 10.00 Aktualności Toruńskie
- 10.20 Pogoda dla Torunia
- 10.25 Rozmowa dnia
- 10.40 Serwis sportowy
- 10.45 Złote godziny - luty
- 11.05 Nasze Sprawy - MSM
- 11.20 Urodziny Tony'ego Halika
- 11.30 Joga - Krzysztof Dąbrowski (3)
- 12.00 Powtórka programu
- 14.00 Oferty TV Toruń
- 16.00 33. Welcomomy Forum w Toruniu
- 16.20 Złote godziny - luty
- 16.40 - 45. rocznica NZS w Toruniu**
- 16.50 50-lecie stacji polamej UMK
- 17.05 Nasze Sprawy - MSM
- 17.20 Magazyn Kujawsko-Pomorski
- 17.45 Aktualności Toruńskie
- 18.05 Pogoda dla Torunia
- 18.10 Rozmowa dnia
- 18.25 Hokej ćwierćfinał play off (3): KH Energa - Unia Oświęcim
- 20.45 Urodziny Tony'ego Halika
- 20.55 Bulwar sztuki - luty (2)
- 21.45 Aktualności Toruńskie
- 22.05 Pogoda dla Torunia
- 22.10 Rozmowa dnia
- 22.25 Serwis sportowy
- 22.30 Dolina Dolnej Wisły
- 23.00 Oferty TV Toruń
- 00.00 Aktualności Toruńskie



Niezależny Związek Studnetów w Toruniu

Nie ma sukcesu bez NZS-u! - to hasło, które towarzyszyło obchodom 45-lecia rejestracji Niezależnego Zrzeszenia Studentów.

Była to również okazja do przypomnienia dziejów organizacji, która walczyła o niepodległość Polski i przestrzeganie praw obywatelskich na trwałe zapisując się w historii Torunia. Jak obchodzono ten

jubileusz, kto wziął udział w uroczystościach, jakie emocje im towarzyszyły? Wszystko to dziś o godz. 16.40 na antenie Telewizji Toruń. ©

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-Podgórze,
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, visitortun.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 62 25 877, tel. alarmowy: 986

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

DYPLOMACJA

Nowy ambasador Rosji w Polsce

Rosyjski przywódca Władimir Putin wyznaczył dyplomatę Georgija Michnę na stanowisko ambasadora Rosji w Polsce - wynika z dekretu opublikowanego we wtorek na oficjalnym portalu aktów prawnych Kremla.

Zastąpi on Sergieja Andriejewa, który został odwołany z funkcji w grudniu 2025 roku. Pełnił on stanowisko ambasadora od 2014 roku.

Georgij Michno urodził się w 1972 r. W 1995 r. ukończył studia na Moskiewskim Uniwersytecie im. Łomonosowa

oraz w Akademii Dyplomatycznej MSZ Rosji. Sprawował funkcje w przedstawicielstwach Rosji przy ONZ, Radzie Europy w Strasburgu oraz przy organizacjach międzynarodowych w Wiedniu.

Występuje również jako mówca na forach Ministerstwa Spraw Zagranicznych. Przed objęciem stanowiska ambasadora w Warszawie pełnił funkcję wicedyrektora Departamentu ds. Nowych Wyzwań i Zagrożeń w rosyjskim ministerstwie spraw zagranicznych.

WARSZAWA

Protest przed ministerstwem



Przedstawiciele szpitali powiatowych i samorządów protestowali we wtorek przed siedzibą resortu zdrowia „w obronie bezpieczeństwa pacjentów i przyszłości szpitali powiatowych”. Zarzucają Ministerstwu Zdrowia brak sprawczości w reformowaniu szpitalnictwa i oszczędności kosztem pacjentów.

WYROK

30 lat za zabójstwo dziecka

42-letni Marcin G. oskarżony o zabójstwo swojego pięcioletniego syna został skazany we wtorek przez legnicki sąd na 30 lat więzienia. Sąd orzekł, że mężczyzna jest winny psychicznego i fizycznego znęcania się nad swoimi dziećmi - pięcioletnim synem i jego 1,5-letnim bratem. W wyniku pobicia młodszego dziecka trafiło do szpitala,

gdzie zmarło po dwóch miesiącach. Sąd uznał, że G. doprowadził do śmierci dziecka nieumyślnie. Matka dzieci - Monika M. - oskarżona o znęcanie się nad dwójką dzieci została skazana na 1,5 roku więzienia. Wyroki są nieprawomocne.

Rodzice pięcioletniego dziecka zostali zatrzymani w marcu 2024 r.

BEZPIECZEŃSTWO

Nie ma żadnego problemu, jeśli chodzi o zapasy paliwa w Polsce; sytuacja jest stabilna - zapewnił we wtorek premier Donald Tusk. Zaznaczył, że Orlen użyje narzędzi finansowych, w tym związanych na przykład z marżą, aby ewentualne skoki cen ropy na giełdach światowych nie odbiły się „w sposób masowy” na cenach paliwa w Polsce. - Nie możemy oczywiście zagwarantować nie naruszalności cen w tym czasie - przyznał premier.

”

Wojna nie ma bezpośredniego wpływu na dostawy ropy naftowej i innych paliw do Polski

Donald Tusk premier RP

Były dowódca policji z zarzutem gwałtu wyszedł z aresztu

Marcin Koziestański
Warszawa

Sąd Rejonowy w Piasecznie uchylił areszt wobec Marcina J., byłego dowódcy oskarżonego o gwałt na 22-letniej policjantce. Zastosowano poręczenie majątkowe, dozór i zakaz opuszczania kraju.

Do zdarzenia miało dojść w nocy z 2 na 3 stycznia podczas spotkania zakrapianego alkoholem na terenie Wydziału Prewencji Policji w Warszawie. Według zawiadomienia 22-letniej funkcjonariuszki została ona wykorzystana seksualnie przez swojego przełożonego. Mężczyzna trafił do aresztu 5 stycznia.

W poniedziałek Sąd Rejonowy w Piasecznie zdecydował o uchyleniu tymczasowego aresztowania. W jego miejsce zastosowano poręczenie majątkowe w wysokości 30 tysięcy złotych, dozór policyjny oraz zakaz opuszczania kraju.

Uzasadniając tę decyzję, prokurator Piotr A. Skiba z Prokuratury Okręgowej w Warszawie przypomniał, że podstawą zastosowania wobec podejrzanego tymczasowego aresztowania była „konieczność zabezpieczenia prawidłowego toku postępowania”. Chodziło o obawę, że podejrzanym, przebywającym na wolności, może podejmować próby nakłaniania innych osób do składania fałszywych zeznań, jak również w inny bezprawny sposób



Były policjant, podejrzany o gwałt, może wyjść z aresztu. Zastosowano wobec niego m.in. poręczenie majątkowe, dozór policyjny i zakaz kontaktowania się z pokrzywdzoną

utrudniać postępowanie karne. Wzięto również pod uwagę surową karę grożącą podejrzanemu.

Prokuratura poinformowała, że na tym etapie wykonano kluczowe czynności procesowe. „Na obecnym etapie postępowania przeprowadzono szereg czynności dowodowych, w tym w szczególności przesłuchano wszystkich kluczowych dla postępowania świadków” - przekazano w komunikacie.

Sędzcy uznali, że nie ma już obaw, iż podejrzanym mógłby wpływać na zeznania świadków lub utrudniać postępowanie. „Wystarczającym środkiem zapobiegawczym będzie zastosowanie w stosunku do Marcina J. środków wolnościowych” - dodano w komunikacie prokuratury.

Prokuratura nie potwierdza części informacji

Jak przekazała prokuratura, w sprawie przesłuchano 28 osób, a sześć osób świadków zostało wezwanych ponownie. Analiza zebranego materiału dowodowego - według śledczych - nie potwierdza części informacji, które pojawiły się w przestrzeni medialnej tuż po zdarzeniu.

- Materiał dowodowy został przez prokuratora zweryfikowany i nie potwierdza takiego przebiegu i okoliczności zdarzenia objętego śledztwem, jak przedstawiały to niektóre media bezpośrednio po zdarzeniu - przekazał prok. Antoni Skiba z Prokuratury Okręgowej w Warszawie.

Zawiadomienie o podejrzeniu przestępstwa złożyła sama

funkcjonariuszka, informując o sprawie dyżurnego Oddziału Prewencji. Policja podała wcześniej, że natychmiast powiadomiono Biuro Spraw Wewnętrznych Policji oraz prokuratorę.

„Po złożeniu przez pokrzywdzoną zawiadomienia o uzasadnionym podejrzeniu popełnienia przestępstwa wskazany policjant został zatrzymany przez funkcjonariuszy BSWP i osadzony w pomieszczeniu dla osób zatrzymanych do dyspozycji prokuratury - informowała policja.

Kontrole w jednostce zarządzili komendanci główny i stołeczny. Postępowanie sprawdzające prowadzi również inspektor nadzoru wewnętrznego w MSWiA. Mężczyźnie grozi od 2 do 15 lat więzienia. PAP

Samoloty z polskimi turystami, którzy utknęli na lotnisku w Dubaju, przyleciały do kraju

Marcin Koziestański
Warszawa

We wtorek rano na lotnisku Okęcie w Warszawie wylądował samolot z Dubaju. Na pokładzie było 190 osób.

Piotr Rudzki z biura prasowego Lotniska Chopina poinformował PAP, że samolot, który dotarł do Warszawy, należy do linii lotniczej FlyDubai. Wyjaśnił jednocześnie, że Europejska Agencja Bezpieczeństwa Lotniczego

EASA wydała zalecenie, żeby europejskie linie lotnicze wstrzymały się z operacjami z i do Bliskiego Wschodu do 6 marca, jednak linie z Bliskiego Wschodu - czyli m.in. FlyDubai - nie podlegają wytycznym tej agencji. Oznacza to, że samolot, który we wtorek wylądował w Warszawie, mógł wykonać rejs.

- Natomiast to nie jest tak, że te linie (z Bliskiego Wschodu - PAP) masowo uruchamiają teraz rejsy, bo na przykład linia Emirates, która też jest w Dubaju

dzisiaj, do nas nie przyleci. To jest decyzja przewoźnika - dodał Rudzki.

To niejedyny lot z Dubaju, który dotarł do Polski. Na poznańskim lotnisku Ławica wylądował wczoraj samolot z turystami wracający z Wietnamu. Ich samolot w sobotę miał międzylądowanie w Dubaju, skąd przez zamknięcie przestrzeni powietrznej nie mógł planowo wystartować.

Rzecznik prasowy poznańskiego lotniska Marcin Wesolek

przekazał, że na pokładzie maszyny znajdowali się polscy turyści wracający do Poznania z biura podróży Rainbow.

- Samolot wyleciał z Wietnamu w sobotę i miał planowane międzylądowanie na uzupełnienie paliwa w Dubaju. Maszyna wylądowała tam zgodnie z planem, ale już nie wystartowała w związku z zamknięciem przestrzeni powietrznej nad Zjednoczonymi Emiratami Arabskimi - powiedział rzecznik Ławicy. PAP

Teheran wybierze nowego najwyższego przywódcę. Duchowni zadecydują

Marcin Koziestański
Teheran

Po śmierci ajatollaha Alego Chameneia Iran stoi przed kluczowym momentem. Wybór nowego najwyższego przywódcy ma nastąpić szybko, choć kraj wciąż znajduje się pod ostrzałem.

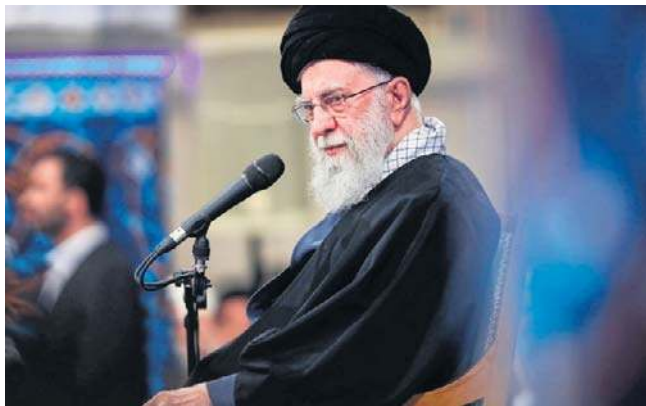
Zgodnie z konstytucją, do czasu wyboru nowego najwyższego przywódcy obowiązki głowy państwa przejęła trzyosobowa rada tymczasowa. W jej skład weszli prezydent Masud Pezeszkan, szef władzy sądowniczej Gholamhossein Mohseni-Ejei oraz imam Alireza Araf, kierujący ogólnokrajowym systemem seminariów duchownych.

Rada ma zapewnić ciągłość funkcjonowania państwa do czasu wskazania nowego lidera.

Nowego najwyższego przywódcę wybierze Zgromadzenie Ekspertów - 88-osobowy organ złożony z duchownych. To on posiada konstytucyjne uprawnienia do wskazania następcy Chameneia.

Zdaniem ekspertów szybkie rozstrzygnięcie kwestii sukcesji byłoby kluczowe dla zachowania stabilności administracyjnej oraz integralności terytorialnej Iranu. Nie jest jednak jasne, kiedy i w jakich warunkach Zgromadzenie mogłoby się zebrać, biorąc pod uwagę trwające naloty.

Władze mogą dążyć do szybkiego ogłoszenia nazwiska następcy, by podkreślić ciągłość systemu politycznego. Jednocześnie nowo wybrany przywódca stałby się potencjalnym celem kolejnych ataków, co dodatkowo komplikuje sytuację w kraju. PAP



W sobotę w wyniku amerykańsko-izraelskich nalotów zginął duchowo-polityczny przywódca Iranu, Ali Chamenei

Iran przestrzega Europę. To byłby udział w wojnie

Anna Nagel
Teheran

To byłby akt wojny i udział w agresji - rzecznik ministerstwa spraw zagranicznych Iranu Esmail Bage ostrzegł europejskie kraje przed przyłączeniem się do działań USA i Izraela.

Rzecznik ministerstwa spraw zagranicznych Iranu Esmail Bage ostrzegł kraje europejskie przed przyłączeniem się do działań Izraela i Stanów Zjednoczonych wobec Teheranu - przekazała we wtorek agencja AFP.

„To byłby akt wojny. Każdy taki akt przeciwko Iranowi byłby uważany za współudział w agresji” - powiedział rzecznik irańskiego MSZ podczas spotkania z dziennikarzami.

Oświadczenie przedstawiciela resortu spraw zagranicznych Iranu to odpowiedź na stanowisko Wielkiej Brytanii, Francji i Niemiec. Przywódcy tych państw zadeklarowali w niedzielę, że są gotowi podjąć działania w celu obrony swoich interesów w regionie Bliskiego Wschodu. Ewentualne inicjatywy Londynu, Paryża i Berlina miałyby „zniszczyć u źródła zdolność Iranu do wystrzeliwania rakiet i dronów” - przypomniała agencja AFP.

Wszystkie trzy kraje zapewniły, że te przedsięwzięcia - o ile zostałyby podjęte - miałyby charakter stricte obronny.



Ludzie oglądają gruzy zavalonego budynku w pobliżu placu Ferdousiego w Teheranie. Ataki Izraela i Stanów Zjednoczonych na Iran trwają od 28 lutego

Iran odpowiedział na sobotni atak USA i Izraela, ostrzegając bazy wojskowe USA w regionie, a także Izrael. Siły państw grupy E3 - Niemiec, Francji i Wielkiej Brytanii - także stacjonują w tej części świata. Dotychczas nie ma informacji o stratach wśród personelu tych krajów w wyniku irańskich ataków rakietowych i dronowych.

Izrael gotowy na kilkutygodniową kampanię

Tymczasem rzecznik armii Izraela podpułkownik Nadaw Szoszani poinformował we wtorek, że wojsko przygotowuje się do trwającej kilka ty-

godni kampanii przeciwko Iranowi, ale wysłanie sił lądowych jest mało prawdopodobne.

- Przygotowaliśmy ogólny plan na kilka tygodni działań - powiedział ppłk Szoszani na briefingu, dodając, że czas trwania kampanii może ulec zmianie w zależności od rozwoju sytuacji. Dotychczasowe postępy określił jako pozytywne.

Premier powiedział w poniedziałek, że wojna USA i Izraela z Iranem może potrwać „trochę czasu”, ale nie potrwa latami

Zapytany, czy Izrael mógłby wysłać wojska lądowe do Iranu, Szoszani odpowiedział, że jest to mało prawdopodobne. - Nie sądzę, aby było to obecnie prawdopodobne - powiedział, dodając, że nie zetknął się osobiście z koncepcją takiej operacji.

Izrael i Stany Zjednoczone przeprowadzają naloty na Iran od soboty, co wywołało irański odwet.

Premier Izraela Benjamin Netanjahu powiedział w poniedziałek, że wojna USA i Izraela z Iranem może potrwać „trochę czasu”, ale nie potrwa latami.

PAP

Książę William już wkrótce nowym królem?

Adam Kielar
Londyn

Król Wielkiej Brytanii Karol III może w ciągu najbliższego roku abdykować i oddać tron najstarszemu synowi - tak twierdzi brytyjski dziennikarz Rob Shuter, powołując się na „wiele źródeł”.

Rob Shuter pisze na swoim profilu w portalu Substack, że na brytyjskim dworze dyskusje na temat sukcesji „przestały być hipotetyczne”.

„Na dworze szepcze się coraz głośniejsze, że król Karol III odda tron księciu Williamowi w ciągu roku, a jako formalny powód podane zostaną względy zdrowotne” - pisze dziennikarz.

Jak dodał, jeden ze „starszych dworzan” powiedział mu, że proces zmiany na tronie będzie „wyglądał równoważenie

i dostojnie”, a „zdrowie będzie najbardziej niepodważalnym wyjaśnieniem”.

Sam król ma kontrolować narrację wokół ostatnich momentów jego panowania.

„Po dekadach oczekiwania nie chce sprawić wrażenia bycia zmuszonym lub pod presją” - pisze Shuter.

Jak dodaje, w kręgach dworskich panuje już przekonanie, że faktycznym monarchą jest już książę William, który ma wszystko poza koroną.

Strategia na zmianę na brytyjskim tronie ma wskazywać na „kontrolowaną ewolucję”, a nie „dramatyczną abdykację”.

„Monarchia żyje, bo adaptuje się do sytuacji, zanim jest to konieczne. Jeśli dojdzie do przekazania władzy, nie będzie to odbierane jako kapitulacja, tylko jako coś nieuniknionego” - podsumował były doradca na dworze.

Politico: USA tracą w Iranie zapasy pocisków, których Ukraina rozpaczliwie potrzebuje

Anna Nagel
Waszyngton

Rosnące zaangażowanie USA w działania na Bliskim Wschodzie budzi zaniepokojenie europejskich polityków. Obawiają się, że Waszyngton straci zainteresowanie wywieraniem presji na Rosję ws. Ukrainy.

Jak napisał we wtorek portal Politico Europejczycy obawiają się, że z powodu zaangażowania na Bliskim Wschodzie USA stracą zainteresowanie wywieraniem nacisków na przywódcę Rosji Władimira Putina, by zawarł pokój z Ukrainą.

Dziennikarze podkreślają, że trwająca operacja przeciwko Iranowi jest priorytetem dla planistów Pentagonu i Białego Domu. „Praktyczne skutki uwikłania się Stanów Zjednoczonych



Donald Trump zapewnia, że amunicji nie zabraknie

w przedłużający się konflikt na Bliskim Wschodzie mogą być nawet poważniejsze niż skutki polityczne: Ukraina może zostać pozbawiona amerykańskiej broni, której potrzebuje, aby stawiać opór przeprowadzanym codziennie przez Rosję atakom rakietowym” - czytamy.

Portal przypomniał, że jeszcze zanim Stany Zjednoczone rozpoczęły naloty na Iran, urzędnicy w Waszyngtonie wyrażali obawy, że taki konflikt mógłby uszczuplić amerykańskie zapasy broni.

Wysoki rangą urzędnik jednego z rządów europejskich powiedział Politico, że USA zużyły już wiele zasobów, w tym pocisków przechwytyjących. W jego ocenie może to skłonić administrację Trumpa do skupienia się na uzupełnieniu własnych zasobów, kosztem udostępnienia pocisków rakietowych na sprzedaż Europie i Ukrainie.

Tymczasem - jak zauważył portal - to właśnie amerykańskie pociski przechwytyjące PAC-3 dla systemów obrony powietrznej Patriot są postrzegane przez Ukrainę jako kluczowe do zestrzeliwania rosyjskich rakiet.

Trump o zapasach amunicji

Nasze zapasy amunicji „klasy średniej i średnio wysokiej” nigdy nie były tak duże - zapewnił we wtorkowym wpisie na platformie Truth Social prezydent USA Donald Trump. Dodał, że w związku z tym „wojny mogą »trwać bez końca« i z sukcesami, przy korzystaniu jedynie z tych zasobów”. Zarzucił też byłemu prezydentowi Joe Bidenowi, że oddał zaawansowaną broń Ukrainie.

„Śpiący Joe Biden poświęcił cały swój czas i pieniądze naszego kraju, DAJĄC wszystko P.T. Barnum (Zełenski!) Ukrainy - warte Setki Miliardów Dolarów - i chociaż oddał tak wiele z tego, co miało najwyższą wartość (ZA DARMO!) i nie zadał sobie trudu, aby to zastąpić” - napisał Trump. PAP

W NUMERZE:**Mikrosen może być niebezpieczny dla zdrowia**

W praktyce możesz mieć otwarte oczy, patrzeć przed siebie, a mimo to „odpłynąć” i nie rejestrować tego, co się dzieje.

Mikrosen to biologiczny mechanizm obronny mózgu przy niedoborze snu i spadku czujności, który może być niebezpieczny dla zdrowia. Właśnie dlatego warto wiedzieć, skąd się taki stan bierze, jak sobie z nim radzić i czy może być objawem choroby?

ZA TYDZIEŃ:

- Dlaczego budzisz się zawsze o 3 nad ranem?
- Czy chrapanie dotyczy tylko mężczyzn? Czy świadczy o dobrym śnie? Rozprawiemy się z najczęstszymi mitami na temat chrapania.



FOT. 123RF

Cierpisz na nadwagę albo otyłość? NFZ ma darmowe plany żywieniowe

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

Odpowiednia dieta pomaga nie tylko schudnąć, ale też wspiera leczenie czy służy zdrowiu całej rodziny. Nie trzeba wybierać się po nią do dietetyka. Wystarczy zajrzeć na stronę NFZ.

Często słyszymy, że „jesteś tym, co jesz”, dlatego warto zwrócić uwagę na to, co znajduje się na naszym talerzu. Zdrowa dieta to fundament dobrego samopoczucia. Owoce, warzywa, pełnoziarniste produkty, zdrowe tłuszcze i białko to składniki, które dostarczają naszemu organizmowi niezbędnych substancji odżywczych. Wybierając kolorowe i różnorodne jedzenie, nie tylko odżywiamy ciało, ale także wspieramy nasz umysł.

Zdrowe nawyki żywieniowe ograniczają ryzyko rozwoju chorób układu krążenia, otyłości, cukrzycy typu 2.

- Nie trzeba zmieniać wszystkiego za jednym razem. Pamiętaj, że każda mała zmiana może mieć duże znaczenie - podkreślają eksperci Narodowego Funduszu Zdrowia.

Analiza danych z powiatów i miast wojewódzkich w Polsce pokazuje, że najniższy odsetek dorosłych z nadwagą lub otyłością (55,8 proc.) mieszka w Poznaniu. Korzystnie na tle innych dużych ośrodków miejskich wypadły też Kraków (57,5 proc.) i Wrocław (58,3 proc.).

Powyższe wskaźniki to wynik informacji zebranych od lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej (POZ), którzy w zeszłym roku (od stycznia do lipca) pytali swoich pacjentów o wagę i wzrost. W sumie do NFZ wysłane zostały informacje od ponad 13,4 mln dorosłych pacjentów z całej Polski.

**Średnie BMI to 27,5.
Wśród kobiet 26,9
a u mężczyzn 28,2**

Z danych zebranych przez lekarzy POZ wynika, że 35 proc. spośród analizowanych pacjentów ma nadwagę, a 28 proc. choruje na otyłość. Wśród kobiet nadwagę odnotowano w 30



Narodowy Fundusz Zdrowia traktuje otyłość jako przewlekłą chorobę wymagającą leczenia

proc. przypadków, a u mężczyzn w 41 proc. Gdy chodzi o otyłość, odsetek wynosi odpowiednio 26 proc. i 31 proc.

Problem nadwagi i otyłości zmienia się z wiekiem. W grupie 18-64 lata: 70 proc. mężczyzn ma nadwagę lub otyłość, a w grupie 65+: 78 proc. W przypadku kobiet w grupie 18-64 lata: 51 proc. ma nadwagę lub otyłość, a w grupie 65+: 72 proc.

W niektórych miastach problem nadwagi i otyłości jest jednak znacznie bardziej powszechny. Najwyższe wskaźniki odnotowano w Olsztynie (62,2 proc.), Białymstoku (62,8 proc.) i Gorzowie Wielkopolskim (64,0 proc.), gdzie większość dorosłych mieszkańców zmaga się z nadmierną masą ciała.

Problem otyłości w Polsce z roku na rok staje się coraz bardziej powszechny. Według Ministerstwa Zdrowia, nadwaga

dotyczy 32 procent dzieci, 64 procent mężczyzn i 48 procent kobiet. Na otyłość cierpi aż 15 procent mężczyzn oraz 13 procent kobiet. W 2025 roku zarejestrowano ponad 300 tysięcy pacjentów z otyłością, dla których wykonano miliony konsultacji edukacyjnych i dietetycznych.

Nadmierna masa ciała to nie tylko problem estetyczny, ale przede wszystkim poważny problem zdrowotny. Szacuje się, że na całym świecie rocznie z powodu chorób związanych z nadwagą i otyłością umiera ponad 2,5 mln osób. Otyłość

Na stronie NFZ można założyć konto i uzyskać dostęp do jadłospisów, list zakupów i przepisów opracowanych przez specjalistów

może prowadzić m.in. do nadciśnienia i innych schorzeń układu sercowo-naczyniowego, schorzeń stawów czy nowotworów. Lekarze uważają ją również za jedną z głównych przyczyn epidemii cukrzycy typu II. Tymczasem z dodatkowymi kilogramami mierzy się już ponad 60 proc. z nas. Na otyłość choruje 21 proc. Polek i 28 proc. Polaków.

Eksperti NFZ podkreślają, że szybka diagnoza i edukacja zdrowotna pacjentów pozwalają na wcześniejszą interwencję i ograniczenie liczby powikłań.

NFZ oferuje bezpłatne narzędzia wspierające zdrowe odżywianie

Narodowy Fundusz Zdrowia przypomina, że każdy pacjent ma możliwość skorzystania z bezpłatnych narzędzi wspierających zdrowe odżywianie.

Na portalu Diety NFZ dostępne są darmowe plany żywieniowe opracowane przez dietetyków, dopasowane do różnych potrzeb zdrowotnych i stylów życia. Wśród nich znajdują się m.in. programy dla osób z nadwagą, otyłością, cukrzycą, nadciśnieniem czy chorobami tarczycy.

Na stronie diety.nfz.gov.pl można założyć konto i uzyskać dostęp do jadłospisów nawet na 28 dni, list zakupów oraz przepisów przygotowanych przez specjalistów. W serwisie znajdują się również materiały edukacyjne, poradniki, quizy i filmy, które pomagają wprowadzać i utrzymywać zdrowe nawyki żywieniowe.

Wszystkie plany żywieniowe dostępne na portalu diety.nfz.gov.pl zostały przygotowane na bazie diety DASH. Jest to uniwersalna dieta o udo-

wodnionych właściwościach prozdrowotnych - wręcz profilaktycznych, uznawana za najzdrowszą dietę świata.

Wszystkie jadłospisy zostały opracowane przez dietetyków i uwzględniają łatwo dostępne produkty spożywcze. Są też proste i szybkie do przygotowania, a każda potrawa została zobrazowana na zdjęciu.

Wielkim ułatwieniem dla osób, które dbają nie tylko o swoją dietę, są plany rodzinne. Można wygenerować je na podstawie parametrów takich jak BMI, wiek i poziom aktywności fizycznej dla wielu, na podstawie wynikającego z nich łącznego zapotrzebowania na kalorie - albo wybranego poziomu kaloryczności. Przy takich jadłospisach podane są wskazówki odnośnie dzielenia dania na odpowiednie porcje dla wszystkich członków rodziny.

Wylączasz się na kilka sekund i nawet tego nie pamiętasz? Mikrosen może być groźny

Barbara Wesola
barbara.wesola@polskapress.pl

Z pozoru wygląda to niewinnie: ciężkie powieki, „pustka” w głowie, jedno zbyt długie mrugnięcie oka. Mózg potrafi zasnąć na ułamek chwili, kiedy Ty siedzisz przy biurku lub prowadzisz auto.

Mikrosen to bardzo krótki epizod snu - zwykle trwający kilka, czasem do około 15 sekund - podczas którego dochodzi do pełnego „lapse of responsiveness”, czyli chwilowej utraty reakcji na bodźce.

Zjawisko to opisano już w latach 50. XX wieku w badaniach nad deprywacją snu, kiedy William Dement i Nathaniel Kleitman zaobserwowali w zapisie EEG krótkie epizody fal theta i delta u osób czuwających po długim braku snu.

W praktyce możesz mieć otwarte oczy, patrzeć przed siebie, a mimo to „odpłynąć” i nie rejestrować tego, co się dzieje. To biologiczny mechanizm obronny mózgu przy niedobrze snu i spadku czujności.

U wielu osób mikrosen poprzedza kilka typowych objawów:

- częste ziewanie, pieczenie oczu, ciężkie powieki;
- problemy z utrzymaniem uwagi, „gubienie wątku” w rozmowie;
- automatyzmy takie jak czytanie jednego zdania 5 razy, klikanie bez sensu w jakiś guzik czy link na stronie;
- podczas jazdy samochodem: spóźnione reakcje, nagłe otrzeźwienie bez jasnego powodu.

WARTO WIEDZIEĆ

Mikrosen to moment, w którym nie masz kontroli. W tej sytuacji żaden trik lub wspomaganie się specyfikami nie są warte zaufania, gdy na szali jest zdrowie i życie. Otwieranie okna czy podkręcanie radia także nie zastąpi realnego odpoczynku. Potwierdzają to badania m.in. NASA, gdzie od lat bada się mikroseny u pilotów i astronautów, pokazując, że strategiczną 10-20-minutową drzemką (tzw. NASA nap) można zredukować mikroseny o 50-100% i poprawić wydajność o 34%.



Badania pokazują, że przerwy co 60-90 minut pomagają ominąć kryzys koncentracji

Mikrosen może być niebezpieczny, a nawet zagrażać życiu

W badaniu Tondo i wsp. (2025), analizującym epizody mikrośnu w testach czuwania, wykazano, że mikrośny są obiektywnym i bardzo czułym wskaźnikiem senności, silnie powiązanych z ryzykiem utraty kontroli podczas monotonna zadań. Są również silnie powiązane ze wzrostem ryzyka wypadków drogowych.

Doświadczając mikrośnu, nie tyle mamy wolniejszą reakcję, ale jesteśmy wyłączeni i nie podejmujemy w ogóle decyzji. Omijają nas kilkanaście sekund z życia na jawie, a w wielu sytuacjach, jak przy wspomnianym prowadzeniu samochodu, te kilka-kilkanaście sekund mogą zaważyć na bezpieczeństwie.

- Mój tata był zawodowym kierowcą, ja też nim jestem. Widzieliśmy na drogach wystarczająco dużo, żeby wiedzieć, że zmęczenie nie wybacza błędów. Od początku było dla mnie jasne, że ta praca musi być bezpieczna, więc staram się dbać o formę głowy. Nie jadę na siłę, robię drzemki, ruszam się trochę na postojach. Lubię też ćwiczenia na pamięć i skupienie, wierzę i widzę po sobie, że to podnosi sprawność umysłu i koncentrację - opowiada Adam, kierowca międzynarodowy z dwudziestoletnim doświadczeniem.

Badania neuroobrazowe pokazują, że podczas mikrośnu dochodzi do chwilowej dezaktywacji struktur odpowiedzial-

nych za czuwanie, takich jak talamus, a jednocześnie kora czołowa próbuje „odzyskać” uwagę. To wygląda jak chwilowe zwarcie między potrzebą snu a próbą utrzymania kontroli.

Przyczyny mikrośnu to nie tylko monotonna praca. Najczęstsze jego źródła to:

- niedobór snu (chroniczny albo „jednorazowy” po zarwanej nocy);
 - monotonia i brak bodźców (jazda autostradą, praca w ochronie polegająca na patrzeniu w ekran, nocna zmiana);
 - rozjechany rytm dobowy (jet lag po podróży, częste zmiany harmonogramu dnia);
 - zaburzenia snu (np. podejrzenie bezdechu sennego czy bezsenności nocnej);
 - czynniki metaboliczne i zdrowotne, które nasilają senność (np. anemia, problemy z tarczycą, choroby neurologiczne);
 - przemęczenie, które szybko można wyprowadzić, stawiając produktywny odpoczynek, w tym sen, na pierwszym miejscu.
- Pracowałam w księgowości na pełen etat, ale miałam małe dziecko, które budziło się kilka razy w nocy, a ja w dzień próbowałam ogarnąć wszystko. Koleżanka z pracy powiedziała mi, że kilka razy w ciągu dnia jakby zamarzałam na kilka sekund. Ja tego w ogóle nie pamiętałam. Patrzyłam w ekran i nagle wracałam do rozmowy czy do obowiąz-

ków. Dopiero wtedy dotarło do mnie, że to może być mikrośen. Na szczęście wystarczyły zmiany w codziennym funkcjonowaniu i wysypianie się, aby to minęło - opowiada czytelniczka z Katowic.

Czasem potrzebne są konsultacje u specjalistów

Mikrosen da się pomylić z innymi stanami, które też wyglądają jak chwilowe odcięcie, i dlatego warto przeprowadzić dokładną diagnostykę. W praktyce różnicowanie bywa oparte o badania snu, badanie EEG oraz ocenę senności w ciągu dnia. Lekarz rodzinny może zalecić na początek dokładne badania morfologii, tarczycy oraz skierować na konsultację do neurologa oraz endokrynologa. Co mogą oni wykryć lub zalecić?

- Skala senności Epworth (ESS) jako prosty przesiew, który pomaga ocenić, czy senność dzienna jest istotna klinicznie.
- Polisomnografia (PSG), gdy podejrzewa się zaburzenia snu (np. bezdech).
- MSLT (test wielokrotnego opóźnienia snu) lub inne testy czuwania - gdy temat jest przewlekły.

Jeśli do mikrośnu dochodzą nietypowe objawy (np. drgawki, wrażenie urywania filmu w losowych momentach, upadki, urazy, aura migrenowa), to lekarz z pewnością poszerzy diagnostykę, aby wykluczyć np. epilepsję.

Po grypie ryzyko zawału może wzrosnąć 17 razy

Oprac. Piotr Szymański/PAP
piotr.szymanski@polskapress.pl

Grypa to nie tylko powszechna infekcja sezonowa. Może prowadzić do poważnych powikłań zdrowotnych, zwłaszcza u osób z istniejącymi chorobami sercowo-naczyniowymi.

Wirus grypy może wywołać znaczne szkody w organizmie, znacząco zwiększając ryzyko zawałów serca i udarów mózgu. Badania pokazują, że po infekcji grypowej ryzyko zawału serca wzrasta 17-krotnie, a udaru mózgu 10-krotnie - przestrzegają eksperci z Ogólnopolskiego Programu Zwalczania Chorób Infekcyjnych.

To oznacza, że osoby, które przeszły grypę, są w szczególnym niebezpieczeństwie, a ich serca mogą być narażone na poważne uszkodzenie.

Mechanizmy powikłań po zakażeniu grypą

Dlaczego grypa jest tak niebezpieczna dla układu sercowo-naczyniowego?

- Mechanizmy powikłań obejmują m.in. destabilizację blaszki miażdżycowej wywołaną stanem zapalnym, niedotlenienie mięśnia sercowego ze względu na zwiększone zapotrzebowanie metaboliczne organizmu oraz bezpośrednie uszkodzenie i zapalenie mięśnia sercowego - wyjaśnia prof. Ernest Kuchar.

To wyraźnie pokazuje, że grypa nie tylko obciąża układ oddechowy, ale wpływa również na inne obszary organizmu.

W wyniku grypy mogą również pojawiać się zaostrzenia chorób przewlekłych, zwiększając prawdopodobieństwo poważnych incydentów zdrowotnych. Zakażenie wirusem wiąże się także ze wzrostem liczby hospitalizacji kardiologicznych.

Skuteczność szczepionki wysokodawkowej

Ochrona przed tymi powikłaniami może być zapewniona dzięki szczepieniom przeciw

grypie. Według polskich kardiologów „w tej grupie dodatkowa korzyść tych szczepień jest szczególnie ważna, gdyż redukuje one ryzyko incydentów kardiowaskularnych oraz zgonu”. Dzięki szczepieniom pacjenci z niewydolnością serca mogą zredukować ryzyko zgonu z przyczyn sercowo-naczyniowych o 23 procent. - Działanie profilaktyczne corocznych szczepień jest szczególnie istotne w grupach ryzyka, do których należą pacjenci kardiologiczni i osoby starsze - dodaje prof. Adam Antczak.

W przypadku osób w podeszłym wieku i osób z chorobami sercowo-naczyniowymi zaleca się stosowanie szczepionek wysokodawkowych, które są bardziej skuteczne u osób starszych i zmniejszają ryzyko hospitalizacji.

Szczepionki wysokodawkowe zawierają czterokrotnie więcej antygeny niż standardowe szczepionki, co skuteczniej pobudza układ odpornościowy. Dzięki temu nie tylko zwiększa się skuteczność profilaktyki, ale też zmniejsza się ryzyko poważnych powikłań zdrowotnych.

Szczepionka wysokodawkowa pomaga w redukcji hospitalizacji z powodu grypy, zapalenia płuc oraz powikłań sercowo-naczyniowych, oferując ochronę tym, którzy są na nią najbardziej narażeni.

Dla osób z grupy ryzyka szczepienia to klucz

Bez wątpliwości grypa jest poważnym wyzwaniem nie tylko dla układu oddechowego. Zakażenie grypą może prowadzić do nieoczekiwanych i groźnych powikłań sercowo-naczyniowych. Dlatego jeśli należysz do grupy ryzyka, szczepienia przeciw grypie są nie tylko zalecane, ale mogą być kluczem do ochrony przed poważnymi problemami zdrowotnymi.

Szczyt zachorowań na grypę trwa do końca marca i początków kwietnia, jednak profilaktyka w postaci szczepień może zagwarantować spokój i bezpieczeństwo na dłużej.



Po przebytej grypie znacząco wzrasta ryzyko zawałów serca i udarów mózgu, dlatego warto się szczepić

Alzheimer zaczyna się znacznie wcześniej niż myślisz. Ten test z krwi ma to wychwycić



Pamięć i koncentrację wspomaga m.in. ziele rozmarynu. Naukowcy dowiedli, że zawarty w rozmarynie kwas karnozowy wspomaga pracę mózgu i zmniejsza liczbę szkodliwych białek

Oprac. Piotr Szymański/PAP
piotr.szymanski@polskappress.pl

Jedno badanie krwi może pomóc przewidywać ryzyko choroby Alzheimera na wiele lat przed pierwszymi objawami - sugerują naukowcy z USA w publikacji w „Nature Medicine”.

Kluczowy jest wskaźnik w osoczu, który ma odzwierciedlać zmiany zachodzące w mózgu. W badaniu na ponad 600 osobach dało się oszacować wiek pojawienia się symptomów z błędem około 3-4 lat. Jest jednak ważne „ale”.

Kluczowe jest wczesne rozpoznanie

Choroba Alzheimera to najczęstsza przyczyna demencji. W mózgach chorych odkładają się patologiczne struktury: pozakomórkowo tzw. blaszki amyloidowe (głównie amyloid-beta 42), a wewnątrz komórek spletki neurofibrylarnie z ufosforylowanej postaci białka tau.

Jak przypomnieli autorzy pracy, ilość blaszek amyloidowych oceniana w badaniu PET rośnie przez ok. 10-20 lat w fazie przedklinicznej, gdy nie ma jeszcze zaburzeń poznawczych, a później stabilizuje się wraz z pojawieniem się objawów. Z kolei spletki rozwijają się później i narastają wraz z nasilaniem symptomów.

W ostatnim czasie pojawiły się leki, które mogą spowalniać rozwój choroby Alzheimera - pod warunkiem zastosowania we wczesnej, objawowej fazie. Specjaliści oceniają jednak, że lepsze efekty można by uzyskać, gdyby terapie dało się wdrażać jeszcze wcześniej, zanim dojdzie do dużych zmian neurodegeneracyjnych.

PET skuteczny, ale drogi. Na celowniku p-tau217

Techniki obrazowania mózgu (jak PET) pomagają identyfikować osoby w przedklinicznej fazie choroby, w których objawy mogą pojawić się za kilka lat. To rozwiązanie jest jednak kosztowne i uciążliwe, a do tego ma ograniczoną dostępność. Dlatego naukowcy od dawna szukają prostszych i tańszych metod opartych o biomarkery z krwi.

Zespół z Washington University School of Medicine w St. Louis skoncentrował się na białku tau ufosforylowanym w pozycji 217 (p-tau217) w osoczu, a konkretnie na zmianie jego stężenia w relacji do tau nieufosforylowanego w tej pozycji.

Wcześniejsze badania sugerowały, że p-tau217 w osoczu ściśle odzwierciedla gromadzenie się zarówno tau, jak i amyloidu w mózgu, co potwierdzały skany PET.

603 osoby, dwa duże projekty i „zegar” z błędem 3-4 lat

Aby sprawdzić, czy wzrost p-tau217 w relacji do jego nieufosforylowanej postaci nadaje się do prognozowania objawów, naukowcy przebadali 603 uczestników dwóch długofalowych projektów: Knight ADRC oraz ADNI. W obu grupach poziomy p-tau217 oceniano różnymi testami.

Wynik: na podstawie zmian p-tau217 (w relacji do tau nieufosforylowanego) dało się oszacować wiek wystąpienia objawów choroby Alzheimera z marginesem błędem około trzech, czterech lat.

Badacze zauważyli też, że czas do pojawienia się objawów po „sygnale” w osoczu zależał od wieku. U osób, u których wzrost wskaźnika stwierdzono w wieku 60 lat, mediana do wystąpienia objawów wynosiła 20,5 roku, a dla osób z „sygnałem” w wieku 80 lat mediana spadała do 11,4 roku. Według autorów może to oznaczać, że młodsze mózgi dłużej tolerują narastające zmiany, a u starszych

W ostatnim czasie pojawiły się leki, które mogą spowalniać rozwój choroby - pod warunkiem zastosowania we wczesnej, objawowej fazie

symptomy pojawiają się przy niższym poziomie patologii. - Nasza praca pokazuje, że możliwe jest przewidywanie wystąpienia objawów choroby Alzheimera dzięki badaniom krwi, które są znacznie tańsze i bardziej dostępne niż skanowanie mózgu czy badania płynu mózgowo-rdzeniowego - skomentowała współautorka pracy dr Suzanne E. Schindler.

Zdaniem jej autorów wyniki mogą pomóc w projektowaniu bardziej ukierunkowanych badań klinicznych nad terapiami, które mają zapobiegać chorobie lub spowalniać jej rozwój. Mogą też ułatwić identyfikację osób, które najwięcej zyskają na wczesnej interwencji.

Naukowcy podkreślają jednak, że dziś test p-tau217 może wspierać diagnozę u pacjentów z już obecnymi zaburzeniami poznawczymi. Nie zaleca się natomiast wykonywania takich badań u osób bez objawów - poza badaniami naukowymi lub klinicznymi. Z czasem do modeli predykcyjnych mogą dojść także inne biomarkery z krwi, co ma szansę jeszcze poprawić dokładność prognoz.

Po dalszym udoskonaleniu te metodologie mają potencjał przewidywania wystąpienia objawów na tyle dokładnie, że moglibyśmy je wykorzystać w indywidualnej opiece klinicznej - podsumował dr Kellen K. Petersen, współautor badania.

Kobiety myślą objawy nowotworu z menopauzą

Redakcja Strony Zdrowia
stronazdrowia@polskappress.pl

Wiele kobiet przypisuje wzdęcia lub zmiany w obrębie brzucha menopauzie, ale eksperci ostrzegają, że to właśnie przez takie subtelne sygnały rak jajnika jest tak często rozpoznawany zbyt późno.

Łatwo zbagatelizować dyskomfort w obrębie brzucha i zmiany w wypróżnianiu, uznając je za normalny element menopauzy, ale ważne jest, by wsłuchiwać się w swoje ciało i nie ignorować żadnych nietypowych, utrzymujących się objawów.

Przed marcowym Miesiącem Świadomości Raka Jajnika rozmawialiśmy z profesorem Christiną Fotopoulou, ginekologką i konsultantką z Wielkiej Brytanii, która wyjaśniła, jak ryzyko rozwoju raka jajnika zmienia się wraz z wiekiem.

Co powoduje rak jajnika?

Rak jajnika rozwija się wtedy, gdy nieprawidłowe komórki w jajniku, jajowodzie lub otrzewnej rosną i dzielą się w niekontrolowany sposób, tworząc guz - tłumaczą badacze nowotworów.

Początek każdego nowotworu ma miejsce, gdy podczas podziału komórki pojawia się mutacja, więc zamiast mieć kontrolowane namnażanie i powielanie komórek, tracą one kontrolę. Dlatego im dłużej żyjemy, tym wyższe jest ryzyko pojawienia się mutacji w organizmie - mówi prof. Fotopoulou. - Często mówię moim pacjentkom, że komórki nowotworowe są jak małe zombie, które po prostu mnożą się bez żadnej kontroli.

Ekspertka wyjaśnia też, w jaki sposób sam proces owulacji może powodować powstawanie tych mutacji w jajnikach. - Podczas owulacji komórka jajowa przebija powierzchnię jajnika, co tworzy ranę wymagającą naprawy, a wszystkie te mechanizmy naprawcze mogą kumulować błędy - tłumaczy Fotopoulou. - Dlatego na przykład tabletki antykoncepcyjne, które hamują owulację, są czynnikiem chroniącym przed rakiem jajnika.

W jakim wieku rak jajnika atakuje najczęściej?

Ryzyko raka jajnika gwałtownie rośnie od około 45. roku życia i jest największe u osób w wieku 75-79 lat. - Ponad połowa przypadków raka jajnika jest diagnozowana u pacjentek powyżej 65. roku życia - mówi Fotopoulou. Czy można zachorować na raka jajnika przed 50. rokiem życia?

- Istnieją pewne podtypy raka jajnika, takie jak niskozróżnicowany rak surowiczy jajnika (LGSOC), które częściej dotyczą młodszych kobiet, ale to znacznie rzadsze przypadki - mówi Fotopoulou. - Niedawno operowałam jednak 15-latkę, u której po raz pierwszy rozpoznano raka jajnika, więc niczego nie można wykluczyć. Dlatego objawów nie wolno lekceważyć i każdą osobę należy przebadać.

Jak diagnozuje się rak jajnika?

- Choroba ta jest zazwyczaj rozpoznawana, gdy kobieta zgłasza się do lekarza rodzinnego lub ginekologa z takimi objawami, jak ból brzucha, dyskomfort i wzdęcia - mówi Fotopoulou. - Jeśli zostanie wykonane badanie USG i inne badania obrazowe, można zobaczyć, że w jajnikach lub w jamie brzusznej dzieje się coś nieprawidłowego.

Według World Cancer Research Fund co roku na całym świecie u około 300 000 kobiet rozpoznaje się raka jajnika.

- Rak jajnika jest znacznie rzadszy niż na przykład rak piersi - mówi Fotopoulou. - Rak piersi dotyka jedną na osiem kobiet, podczas gdy rak jajnika wystąpi u około jednej na 50 kobiet.

Główne objawy raka jajnika to:

- niespodziewane powiększenie obwodu brzucha;
- utrzymujące się wzdęcia (nie takie, które pojawiają się i znikają);
- szybkie uczucie sytości;
- utrata apetytu lub nudności;
- ból w miednicy i/lub w obrębie brzucha;
- częstsza potrzeba oddawania moczu;
- zmiany w rytmie wypróżnień.

Wiele z tych objawów jest jednak niejednoznacznych i przypomina inne schorzenia.



Rak jajnika to jeden z najpóźniej rozpoznawanych nowotworów. Dotyka on około 300 tysięcy kobiet rocznie

Pistacje niektórzy powinni ograniczyć

Monika Górska
monika.gorska@polskapress.pl

Pistacje to smaczna i zdrowa przekąska oraz dodatek do wielu dań, a zwłaszcza deserów. Niektóre osoby powinny ich jednak unikać. Wyjaśniamy, kto nie powinien jeść pistacji i dlaczego.

W sklepach orzeszki pistacjowe dostępne są w różnej postaci. Można je kupić w formie przekąski surowej w lekko rozchylonych łupinach, które samodzielnie się łuska. Są pistacje łuskane, prażone, solone oraz jako składnik mieszanki z innymi orzechami, a także dodatkiem przypraw takich jak słodka czy ostra papryka, pieprz lub czosnek. Oczywiście najzdrowsze będą pistacje surowe niesolone, ponieważ obróbka termiczna w postaci prażenia pozbawia je części wartości odżywczych i witamin, a dodatek soli może niekorzystnie wpływać na układ sercowonaczyniowy i podwyższać ciśnienie krwi.

Właściwości odżywcze orzeszków pistacjowych

Pistacje są bardzo odżywcze, mają też wiele właściwości



FOT. FREEPIK

Orzeszki pistacjowe są źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych, obniżają ciśnienie krwi i poziom „złego” cholesterolu, wspomagają pracę serca, a także odmładzają i ułatwiają zasypianie. Jednak nie każdy może je jeść bez ograniczeń

korzystnych dla zdrowia. Obniżają poziom „złego” cholesterolu, mają niski indeks glikemiczny, co sprawia, że mogą je spożywać osoby z cukrzycą, a dzięki zawartości błonnika wspomagają trawienie.

Orzeszki pistacjowe zawierają duże dawki witamin z grupy B, w tym B1, B2, B3, B5, B6, B9 (kwas foliowy) i wita-

miny A, a także składniki mineralne takie jak żelazo, wapń, magnez, mangan, fosfor, potas i cynk. W pistacjach znajdziemy również duże ilości białka, błonnika, antyoksydantów oraz karotenoidy (luteinę i zeaksantynę).

Pistacje są jednak przede wszystkim źródłem zdrowych kwasów tłuszczowych jednonienasyconych, głównie kwasu oleinowego, oraz aminokwasów takich jak arginina, glicyna, kwas asparaginowy, kwas glutaminowy, lizyna czy tryptofan.

Dzięki temu jedzenie pistacji wpływa korzystnie na zdrowie:

- reguluje poziom cholesterolu - obniża poziom „złego” cholesterolu LDL i cholesterolu całkowitego, a podwyższa poziom cholesterolu HDL, czyli „dobrego”
- reguluje ciśnienie krwi, wspomaga pracę mięśni i serca
- poprawia wzrok
- usprawnia trawienie
- ułatwia zasypianie
- wspomaga układ nerwowy i łagodzi stres
- odmładza skórę, wzmacnia paznokcie i włosy.

Warto wiedzieć, że pistacje dzięki zawartości witaminy B6 i magnezu ułatwiają zasypianie. Jedna garść, czyli około 30

g pistacji, zjedzona około godziny przed snem może zapewnić dobry sen.

Niektórym osobom pistacje nie służą. Kto do nich należy?

- Osoby uczulone na orzechy.

Alergia na orzechy zwykle rozwija się już w dzieciństwie, dlatego należy ostrożnie podawać orzechy dzieciom w czasie rozszerzania diety niemowlaka. Należy wprowadzać je po 6. miesiącu życia dziecka w bardzo małych ilościach (1-2 łyżeczki, 1-2 razy w tygodniu), np. w postaci masła orzechowego lub mąki z orzechów. Dzięki temu można uchronić dziecko przed rozwojem alergii.

Osoby uczulone na pistacje nie mogą spożywać również owoców mango czy nerkowców, ponieważ należą one do tej samej rodziny botanicznej. Objawy alergii widoczne są dość szybko, 1-2 razy w kilka minut po spożyciu orzechów. Należą do nich obrzęk jamy ustnej i warg, wysypka, zaczerwienienie i świąd skóry, wymioty, mdłości, biegunka i bóle brzucha. Może wystąpić także reakcja anafilaktyczna, która za-

groza życiu. W jej przebiegu pojawiają się duszności, obrzęk przełyku i dróg oddechowych, wodnisty katar i łzawienie spojówek. Może także dojść do omdlenia. W takiej sytuacji chory wymaga jak najszybszej interwencji lekarza i podania adrenaliny.

- Osoby odchudzające się.

Orzechy są bardzo kaloryczne: 100 g pistacji to ok. 589 kcal. Zbyt duża ich ilość w diecie może spowodować nadmierne tycie. Z tego powodu osoby chcące zrzucić nadprogramowe kilogramy powinny ograniczyć ich spożywanie do około 1 garści orzechów dziennie.

- Osoby z chorobami nerek.

Orzechy takie jak pistacje, ale także orzeszki ziemne, orzechy nerkowca czy migdały zawierają szczawiany oraz spore ilości potasu, dlatego powinny ich unikać osoby z chorobami nerek, ponieważ mogą one prowadzić do odkładania się szczawianów w postaci kamieni nerkowych. Również osoby z dną mocznicową nie powinny sięgać po orzeszki pistacjowe.

- Osoby z nadciśnieniem.

Pistacje ze względu na wysoką kaloryczność i dużą zawartość tłuszczu nie powinny

WAŻNE

Orzeszki pistacjowe

to owoce pistacji właściwej (*Pistacia vera*) – rośliny z rodziny nanerczowatych, do której należy także mango. Drzewka lub krzewy pistacji występują na półkuli północnej na obszarach o ciepłym lub umiarkowanym klimacie – w basenie Morza Śródziemnego.

być jedzone w nadmiarze przez osoby z nadciśnieniem, ponieważ mogą prowadzić do zaburzeń pracy serca i wzrostu ciśnienia krwi.

Dodatkowo dostępne w formie solonej przekąski zawierają duże ilości soli. Filiżanka prażonych pistacji z solą zawiera ok. 526 mg sodu. Zalecana dzienna dawka sodu wynosi 2 g sodu: tyle zawiera 1 płaska łyżeczka, czyli 6 g soli. Oznacza to, że jedna porcja solonych pistacji dostarcza ponad 1/4 dziennego zapotrzebowania na ten pierwiastek, a jak wiemy, sól znajduje się niemal w każdym gotowym produkcie, takim jak pieczywo, wędliny czy sery. Łatwo więc przekroczyć dzienny limit, a nadmiar sodu w diecie może prowadzić do nadciśnienia, chorób serca, zawału i udaru mózgu.

DROBNE

Zdrowie

STOMATOLOGIA

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

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

DOCIEPLENIA, malowanie. 509559008

KOMPUTEROWE

514-042-236. Informatyk z dojazdem.

PORZĄDKOWE

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

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski przetargi

nasze komunikaty.pl

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie przez Internetowe Biuro Ogłoszeń.

Bez wychodzenia z domu.

ibo.polskapress.pl

AUTOPROMOCJA

Kondolencje i nekrologi w Twojej gazecie

Tutaj zlecisz ogłoszenie

ibo.polskapress.pl

REKLAMA 0011485048

PRYWATNA SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA LEKARSKA

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

REKLAMA 0011443513

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

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

REKLAMA 0011486115

„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 0011488174

„Ja jestem Zmartwychwstaniem i Życiem,
Kto we Mnie wierzy, nie umrze na wieki”

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że dnia 1 marca 2026 roku odeszła do Pana kochana Żona, Mama, Teściowa, Babcia i Ciocia

Maria Kwiatkowska
lat 86

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się w czwartek, 5 marca 2026 roku o godz. 11.15 modlitwą różańcową, która zostanie odmówiona w kaplicy przy kościele pw. Chrystusa Króla. O godz. 12.00 w kościele zostanie odprawiona Msza Święta żałobna. Po Mszy Świętej ceremonia pogrzebowa odbędzie się na Cmentarzu Komunalnym nr 2 przy ul. Grudziądzkiej 141 (naprzeciw Spomaszu).

Pogrążony w smutku MAŻ Z RODZINĄ

Bus zostanie podstawiony po Mszy Świętej przy kościele.

REKLAMA 0011488779

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że 27 lutego 2026 roku
zmarł w wieku 37 lat

dr hab.

Łukasz Jermacz,
prof. UMK

nauczyciel akademicki
Wydziału Nauk Biologicznych i Weterynaryjnych
Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu,
ceniony ekspert specjalizujący się
w ekologii organizmów wodnych
i w badaniach nad inwazjami biologicznymi,
wnikliwy uczyony i dydaktyk.

Rektor i Senat
Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu

Uroczystości pogrzebowe odbędą się
5 marca 2026 r. w Toruniu.
O godzinie 10.00 zostanie odprawiona
msza święta żałobna
w Kościele pw. Św. Antoniego na Wrzosach.
Po mszy odbędzie się ceremonia pogrzebowa
na Cmentarzu Parafialnym przy ul. Owsianej.

„Jesteś cudowną mamą i dzielną kobietą” – powtarzam sobie

Agnieszka Kaczorowska na InstaStories Fot. Adam Jankowski



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

Agnieszka Włodarczyk jest dobrej myśli

Celebrytka mieszka w Dubaju wraz ze swym partnerem Robertem Karasiem i ich synem. Po ataku Izraela na Irak napisała na Instagramie, że z jej mieszkania słycały wybuchy. „Póki co wszystko tutaj działa normalnie. Tramwaje jeżdżą, ludzie jeżdżą w samochodach. (...) Bądźmy dobrej myśli” – napisała do swych fanów.



Amber Alert TV Puls, 20:00

W Louisville dochodzi do porwania siedmioletniej dziewczynki. Gdy Jaq oraz Shane otrzymują komunikat o zdarzeniu, pojmują, że znajdują się tuż za samochodem porywacza. Bez wahania rozpoczynają pościg, by ocalić dziecko.

Przygody Sherlocka Holmesa TVP Kultura, 21:50

Serial skupia się na Sherlocku Holmesie, oraz jego towarzyszu, dr. Watsonie. Razem rozwiązują skomplikowane zagadki kryminalne, które wydają się niemożliwe do rozwikłania. W rolach głównych występują Jeremy Brett i David Burke.

Powidoki TVP 1, 23:05

Intymny zapis ostatniego okresu życia pioniera awangardy w Polsce lat 20. i 30. XX w., Władysława Strzemińskiego, artysty, który nie poddał się obowiązującemu socrealizmowi i doświadczył dramatycznych skutków swoich wyborów. W głównej roli Bogusław Linda.

Człowiek z blizną: historia Ala Capone

Opowieść o Al Capone, który w latach 20. XX w. stał na czele przestępczego imperium. Jego królestwo hazardu i przemytu wydawało się nietykalne, aż do przełomowych wydarzeń w 1929 roku.

Agnieszka Hyży nie chce się rozbiierać

Dziennikarka urządziła niedawno w internecie sesję pytań i odpowiedzi ze swymi fanami. Kiedy jedna z internetek spytała, czy Hyży planuje jeszcze dalsze potomstwo, zirytowała się i napisała: „Można głośno trąbić, że takich pytań się nie zadaje, a i tak zawsze kilka się pojawi. A wiecie co? Każda odpowiedź będzie zła. To trochę jak rozebrać się na środku ulicy i powiedzieć: »Patrzcie na mnie«. Więc odpowiem: nie wykluczam. I nie każcie kobiecie rozbiierać się na rynku!” – podsumowała.

(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



KRZYŻÓWKA NR 34

Poziomo:

- 3) as, król i dama w jednym kolorze,
- 10) polski serial komediowy z ławeczką,
- 11) program typu reality show w TVN,
- 12) auto z turyńskiej fabryki,
- 13) mało wartościowy utwór literacki,
- 15) motylkowa roślina pastewna,
- 17) sucha kiełbasa jak ser,
- 18) gra z kulami i pachotkami,
- 20) może dopaść nawet najzdrowszego,
- 22) poetycko o wiosennej pracy polowej,
- 23) ośmieszenie się, kompromitacja,
- 26) orlica z lasów sosnowych,
- 28) dawniej plac we wsi lub karczowisko w lesie,
- 29) kuzyn psa, lis polarny,
- 32) ... Santana, wirtuoz gitary,
- 34) z dużej chmury mały deszcz,
- 35) obuwiu dla domatora i pantoflarza,
- 36) finansowa kłapa, bankrutstwo,
- 37) żołnierz z elitarniej formacji wojskowej.

Pionowo:

- 1) bezbłędnie przepowiada, przyszłość,
- 2) znak na ciełe, piętno,
- 3) leżanka z poduszkami i wałkami,
- 4) mówienie nieprawdy, łganie,
- 5) od przedszkola do uniwersytetu,

1	■	2	■	■	3		4		5		6	■	7	■	8	■	9
10							■		■		■	11					
		■		■	■	12						■		■		■	
13					14		■		■		■	15			16		
	■		■		■	17					■	■		■	■		
18	19						■		■		■	20				21	
	■		■		■	22					■	■		■		■	
23			24		25		■		■		■	■	26	27			
	■		■		■								■		■	■	■
28													29		30		31
		■	■		■								■		■		■
32		33											34				
	■		■		■									■	■		■
35													36				
	■		■		■									■		■	■

AUTOPROMOCJA 0010990324

NOWOŚCI
DZIENNIK TORUŃSKI

w prenumeracie
z Tele Magazynem

☎ 56 451 91 04

ROZWIĄZANIE NR 33

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Odważna decyzja przyniesie dziś spokój. Horoskop dzienny zapowiada, że szczerą rozmową otworzy przed tobą nowe możliwości.

Ryby (19.02 - 20.03)

Cierpliwość ci się opłaci. Horoskop na dziś wyraźnie wróży, że rodzinne wsparcie doda ci sił do realizacji powziętych planów i marzeń.

Baran (21.03 - 19.04)

Niespodziewana wiadomość odmieni rytm dnia. Horoskop dzienny na środę mówi, że wprowadzi ekscytację oraz świeże pomysły.

Byk (20.04 - 20.05)

Zadbaj o domowe sprawy. Horoskop dzienny zapowiada, że harmonia w sercu przełoży się dzisiaj na sukces w innych obszarach.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja charyzma będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś mówi, że odważne wystąpienie zapewni uznanie i nowe szanse.

Rak (22.06 - 22.07)

Precyzja i spokój pomogą rozwiązać trudny problem, który od dawna wymagał uwagi. Horoskop dzienny na środę wróży udany dzień.

Lew (23.07 - 22.08)

Spotkanie z kimś bliskim przyniesie równowagę emocji i inspirację do zmian. Horoskop dzienny radzi wykonać te okoliczności.

Panna (23.08 - 22.09)

Intuicja podpowie właściwy krok. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać sobie i nie zwlekać z decyzją. Dobrze na tym wyjdiesz...

Waga (23.09 - 22.10)

Energia sprzyja podróżom i nauce, więc horoskop dzienny na środę radzi wykonać dzień na rozwój oraz nowe wyzwania.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Konsekwencja w działaniu przyniesie stabilność finansową oraz spokojny wieczór. Horoskop dzienny mówi, że postanowisz to jakoś uczcić.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Kreatywność otworzy drzwi do ciekawych projektów i nieoczekiwanych znajomości. Horoskop na dziś zapowiada, że sporo osiągniesz. Koziorożec (22.12 - 19.01) Wrażliwość stanie się dzisiaj twoją siłą. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że pomoże ci to zbudować głębsze relacje i zaufanie.

Piłkarskie święto w Bydgoszczy. Zawisza gra o półfinał Pucharu Polski

Marcin Kozłowski
marcin.kozlowski@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W ćwierćfinale rozgrywek Tysiąca Drużyn Zawisza gościć będzie dziś (godz. 17.30) Chojniczankę. Gospodarze chcą przedłużyć piękną pucharową przygodę przy dopingu 12 tysięcy kibiców.

Niebiesko-czarni już w I rundzie rywalizacji o STS Puchar Polski sprawili niespodziankę, pokonując u siebie 2:0 GKS Tychy, który występuje w Betclie 1. Lidze. Później odprawili - po wygranej 3:0 - III-ligowy GKS Wikielec. W 1/8 finału podopieczni trenera Adriana Stawskiego sensacyjnie rozbili 4:1 zmierzającą do piłkarskiej elity Wisłę Kraków! Niektórym fanom Zawiszy już marzy się powtórka z sezonu 2013/2014, kiedy Bydgoszczanie zdobyli Puchar Polski po wygraniu serii rzutów karnych (po dogrywce było 0:0) z Zagłębiem Lubin na Stadionie Narodowym w Warszawie. Najpierw jednak trzeba pokonać Chojniczankę.

Ekipa z Chojnic pucharowe rozgrywki rozpoczęła już od rundy wstępnej, pokonując 2:1 na własnym boisku Rekord Bielsko-Biała. Później zwyciężyła Beskid Andrychów (3:0 na wyjeździe), Świt Szczecin (3:1 u siebie) oraz po rzutach karnych (po dogrywce było 1:1) na własnym boisku Koronę Kielce. W rywalizacji Tysiąca Drużyn największym sukcesem ekipy z Chojnic był awans do ćwierćfinału w sezonach 2015/2016, 2017/2018, 2020/2021 oraz 2025/2026.

W ligowych rozgrywkach Zawisza jest wiceliderem Betclie 3. Ligi. W 19. meczach niebiesko-czarni zdobyli 40 pkt. (12 wygranych, 3 remisy, 3 porażki - gole 43-15). Z kolei rywale zajmują 11. miejsce w Betclie 2. Lidze. W 20



30 kwietnia 2016 roku odbył się ostatni mecz Zawiszy z Chojniczanką. W spotkaniu o mistrzostwo I ligi bydgoszczanie wygrali 1:0, a kapitanem zespołu był Kamil Drygas

spotkaniach zgromadzili 25 pkt. (6, 7, 7 - gole 32-31). Kto jest zatem faworytem bydgosko-chojniczkiej konfrontacji?

Remis ze wskazaniem na gości

Zdaniem bukmacherów z firmy STS minimalnym faworytem meczu są goście. Za złotówkę postawioną na Chojniczankę można zarobić 2,50 zł, a na Zawiszę 2,90 zł. Remis jest wyceniany na 3,25 zł. Według analityków z Fortuny stawki są zbliżone - 2,41/2,83/3,25 zł.

Chojniczanka to niewygodny, dobrze zorganizowany rywal, który ma wiele atutów. Uważam, że to będzie trudniejsze spotkanie niż z Wisłą Kraków. Obie drużyny prezentują zupełnie inny styl, a nasz najbliższy rywal po zmianie trenera gra bardzo solidnie. Faworytem meczu będą goście bowiem grają klasę wyżej od nas. Fakt, że spotkanie odbędzie się w Bydgoszczy tego nie zmienia. Znamy jednak słabości Chojniczanki i przy-

gotowaliśmy swoją taktykę na mecz. Nie chcę określać procentowo szans na awans do półfinału. Na pewno będziemy świetnie przygotowani i powalczymy o zwycięstwo. Nie nakładamy jednak na siebie niepotrzebnej presji - mówi Adrian Stawski, trener Bydgoszczan.

Szansę na awans do półfinału oceniam 50 na 50. My gramy co prawda klasę wyżej, ale Zawisza aspiruje do gry w Betclie 2. Lidze i ma bardzo dobry zespół, budowany właśnie z myślą o awansie. Wielu piłkarzy rywala grało dłużej, bądź krócej w Chojnicach. To jest tylko jeden mecz i wszystko może się zdarzyć - każda z drużyn może wysoko wygrać, ale z drugiej strony o sukcesie może zdecydować dopiero dogrywka, czy nawet rzuty karne. Duże znaczenie może mieć dyspozycja dnia, czy poradzisz sobie z presją związaną ze stawką spotkania. Do Bydgoszczy jedziemy oczywiście po wygraną i historyczny sukces. Nigdy wcześniej nie

udało się nam wejść do czołowej czwórki Pucharu Polski. W ćwierćfinale przegrywaliśmy wcześniej z Legią Warszawa, Górnikiem Zabrze i Cracovią Kraków. Teraz teoretycznie mamy największe szanse na półfinał. Tak jak wspomniałem szanse na awans oceniam 50 na 50 - powiedział nam Jarosław Klauzo, prezes Chojniczanki.

Zawisza informuje, że sprzedanych zostało już ponad 11 000 biletów z 12 000 dostępnych. Cały czas trwa sprzedaż online, zaś w środę od godziny 15.30 zostaną otwarte kasy przed stadionem. Do sprzedaży trafią jednak ostatnie wejściówki, której liczby klub nie jest w stanie podać.

Trochę historii

Jak podaje portal zawisza-stats.pl dzisiejsi rywale zmierzali się dotychczas 18 razy. 12 spotkań wygrał Zawisza, a 6 zakończyło się remisami (bilans goli 47:20). Do pierwszych meczów doszło w sezonie 1948/1949 w ówczesnej klasie A i w obu padły remisy - 3:3 w Bydgoszczy i 1:1 w Chojnicach. Ostatnie spotkania odbyły się z kolei w sezonie 2015/2016 na zapleczu ekstraklasy. Tym razem dwukrotnie zwyciężali niebiesko-czarni: 2:0 na wyjeździe i 1:0 u siebie. Dwa gole dla Bydgoszczan zdobył Sylwester Patejuk, a jednego Szymon Lewicki.

W pierwszym meczu zagrał Maciej Kona, który dziś pojawi się na boisku w ekipie gospodarzy. W drugim spotkaniu barw klubu z Bydgoszczy bronił Damian Michalik, który po latach wróci na stadion przy ulicy Gdańskiej jako zawodnik Chojniczanki.

Pozostałe pary 1/4 finału STS Pucharu Polski: GKS Katowice - Widzew Łódź (mecz zakończył się po zamknięciu wydania), Lech Poznań - Górniki Zabrze (środa, godz. 20.30), Avia Świdnik - Raków Częstochowa (czwartek, godz. 13.30).

Władimir Semirunnij: Cenię w Polakach, | że dotrzymują słowa

Rozmawiał Zbigniew Czyż
redakcja@polskapress.pl

ŁYŻWIARSTWO SZYBKIE. Rozmawiamy z Władimirem Semirunnijem, wicemistrzem olimpijskim z Mediolanu-Cortiny 2026 na dystansie dziesięciu kilometrów.

Srebrny medal na igrzyskach we Włoszech to twój wielki sukces. Jest jednak jakiś niedosyt, że mogłeś wywalczyć złoto?
Zawsze może być lepiej, ale muszę powiedzieć, żejechało mi się naprawdę bardzo ciężko. Łódź, jak na dystans dziesięciu kilometrów, był nie najlepiej przygotowany. Na wszystkich innych dystansach, poza tym, pobito rekordy olimpijskie.

Twój przypadek pokazuje, że ciężką pracą i konsekwencją można sporo osiągnąć. Długo pracowałeś na ten sukces?
Za mną piętnaście lat treningów. Ale wiem, że muszę włożyć jeszcze więcej pracy, aby kiedyś spełnić kolejne marzenie i wywalczyć złoty medal olimpijski.

Po zdobyciu srebra na twoje konto wpłynie co najmniej milion złotych. Jak zamierzasz wykorzystać te pieniądze?
Chcę mieszkać w Polsce, więc mam plan, aby kupić tutaj mieszkanie, do którego chciałbym wracać po zawodach i mieć takie poczucie, że to mój dom.

Przed igrzyskami dziennikarzem trudno było wymówić i napisać twoje nazwisko. Teraz pewnie to się zmieni?
Będę aktualizował swoje imię i nazwisko na język polski, żeby

dobrze brzmiało i dobrze było napisane. Jak się będę nazywał? Na razie o tym rozmawiamy i nie chcę zdradzać szczegółów.

Jak czujesz się w naszym kraju?
Mieszkam od dwóch i pół roku w Polsce i nie mam prawa nic narzekać. W Polakach cenię m.in. to, że jeśli ktoś mi coś zaproponuje, to dotrzyma słowa. Tak było choćby w przypadku starań o polskie obywatelstwo.

W tym tygodniu minęły cztery lata od rosyjskiej agresji na Ukrainie. Gdy to się stało, od razu podjąłeś decyzję, że chcesz wyjechać z Rosji?
To się nie stało w pierwszym dniu, pamiętam, że startowałem wtedy w mistrzostwach świata juniorów. Ale niedługo potem zdałem sobie sprawę, że jeżeli chcę kontynuować karierę na wysokim poziomie i coś osiągnąć, to muszę wyjechać.

Rosja, to w twoim życiu już etap zamknięty?
Nie chcę wracać do Rosji, chcę mieszkać w Polsce. Mam nadzieję, że tutaj będę miał możliwość spotkania się za jakiś czas z moją rodziną i przyjaciółmi.

Pozostaniesz przy specjalizacji na dziesięć tysięcy metrów, czy dystans o połowę krótszy też będzie twoim priorytetem?
Dystans pięciu kilometrów jest podobny do dziesięciu, ale potrzebuję na nim większej praktyki i na pewno z niego nie zrezygnuję. Na pięć tysięcy jestem brązowym medalistą mistrzostw świata, choć nie kryję, że „dziesiątkę” lubię trochę bardziej. ©©



Władimir Semirunnij, Karolina Bosiek i Damian Żurek, podczas powitania z kibicami w Tomaszowie Mazowieckim

Iga Świątek poznała swoją „ścieżkę” w Kalifornii

Jacek Kmieciak
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Organizatorzy turnieju WTA 1000 Indian Wells Open rozlosowali drabinki główne singlistek i singlistów.

Iga Świątek, jak wszystkie rozstawione tenisistki, otrzymała w pierwszej rundzie wolny los i zmagania w turnieju rozpoczęła dopiero od 1/64 finału.

Rozstawiona z numerem 2 sześciokrotna triumfatorka Wielkiego Szlema i dwukrotna zwyciężczyni Indian Wells w drugiej

rundzie może trafić na zajmującą 93. miejsce w rankingu Brytyjkę Francescę Jones lub kwalifikantkę. W 1/32 finału Świątek może zmierzyć się z Greczynką Marią Sakkari, z którą przegrała ostatnio w ćwierćfinale Qatar Open w Dosze. W swojej ćwiartce najlepsza polska rakietka w ćwierćfinale wylosowała obrończynię tytułu Rosjankę Mirrę Andriejewą, a jeśli uda jej się przebrnąć tę przeszkodę, to o finał zagrać może Jeleną Rybakiną (nr 3) lub Jessicą Pegulą (5).

W finale czekać będzie zwyciężczyni górnej części drabinki

- „jedynka” Aryna Sabalenka, która w ćwierćfinale może zmierzyć się Amerykanką Amandą Anisimovą (6) lub jej rodaczką „Coco” Gauff.

W dolnej połowie drabinki Świątek znalazły się Magda Linette i Magdalena Fręch. Pierwsza na początek spotka się z 82. w rankingu Amerykanką Ashlyn Krueger. Potem wpada na Rosjankę Ludmiłę Samsonową (19), a następnie na starą znajomą Ukrainkę Elinę Switolinę. W 1/16 finału czekać może Andriejewą.

Fręch ścieżkę w Indian Wells zaczyna od pojedynku z kwalifi-

kantką, a w drugiej rundzie trafia na Szwajczarkę Belindę Bencic (12). Kolejną przeciwniczką może być Belgijka Elisa Martens, a w 1/16 finału czekać zapewne będzie zwyciężczyni pary Pegula - Jelena Ostapenko.

Hubert Hurkacz startuje z Aleksandarem Kovacenicem z USA. Potem czeka go bój z Francuzem Corentinem Mutetem (31), by w 1/32 finału zagrać z Novakiem Djokoviciem lub Kamilem Majchrzakiem, który najpierw ma do pokonania Francuza Giovanniego Mpetshi Perricarda. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

Biednie, ale walecznie.
Energia Toruń chce sprawić
psikus faworytowiJoachim Przybył
joachim.przybyl@polskapress.pl

KOSZYKÓWKA. Energia Toruń z niewielkim budżetem wygrała jedenaście meczów i zagra w play off. Trener Elmedin Omanić chwali pracowitość swojego zespołu.

Dla „Katarzynek” to najlepsza runda 2019 roku. Wtedy drużyna Stefana Svitka wygrała 19 meczów, zajęła drugie miejsce w sezonie zasadniczym, ale to był jednocześnie początek dużych kłopotów finansowych w klubie, które odbijają się do dziś na wynikach. Energia spłaciła wszystkie długi, ale teraz ma jeden z niższych budżetów w lidze, tym bardziej trzeba docenić jedenaście wygranych „Katarzynek”, w tym kilka niespodzianek.

- Tak naprawdę zagraliśmy tylko cztery złe mecze: u siebie z Gorzowem i Poznaniem oraz dwa z Sosnowcem, z pozostałych jestem zadowolony, nawet z tych przegranych. W Poznaniu czy Bochni nie przegraliśmy dlatego, że byliśmy słabsi, tak samo w Bochni. Niestety, czasami liczą się takie rzeczy jak nazwa klubu czy nazwisko prezesa... W kilku innych meczach dziewczyny zagrały jednak wręcz rewelacyjnie - mówi Elmedin Omanić.

Energia w żaden sposób nie może mierzyć się finansowo z topowymi drużynami w lidze, które mają budżet na zawodniczeki dwa lub trzy razy wyższy. W Toruniu udało się jednak znaleźć choćby Asianae Johnson, która jest wiceliderem klasyfika-

cji strzelczyń w sezonie zasadniczym i obiektem zazdrości choćby w Bydgoszczy, w dużych rolach wystąpiły młode koszykarki Weronika Preihs czy Nicola Batura.

- Lider z Gorzowa ma budżet, który nam musi wystarczyć na cztery lata. W tych najlepszych klubach jedna zagraniczna zawodniczka zarabia tyle, ile wszystkie cztery nasze. To szóste miejsce w tych realiach jest naszym wielkim sukcesem - dodaje Omanić.

Szkoleniowiec bardzo chwali pracowitość i zaangażowanie drużyny, którą musiał budować praktycznie od zera przed sezonem, czasami sięgając po koszykarki z niższej ligi.

- Kilka zawodniczek dostało szansę i ją wykorzystało. Weronika Preihs chyba sama nie liczyła, że będzie starterem w niemal wszystkich minutach i dostanie tyle minut, spisała się powyżej oczekiwań. Złego słowa nie powiem na ambicję i pracowitość tej drużyny. Wiele zawodniczek miało problemy ze zdrowiem, ale nigdy nie zdarzyło się, żeby nie było dziesięciu zawodniczek na treningu. Tak nie było w poprzednich sezonach - podkreśla Omanić.

Energia Toruń w ćwierćfinale w serii do trzech zwycięstw zmierzy się ze Śląską Wrocław. Pierwsze dwa mecze na wyjeździe 21 marca (sobota) i 22 marca (niedziela), trzeci 25 marca (środa) w Toruniu, a ewentualne kolejne 26 marca (czwartek) w Toruniu i 29 marca (niedziela) we Wrocławiu. ©



Nicola Batura wykorzystała szansę w Toruniu, młoda środkowa notuje w tym sezonie średnio 9 pkt i 5 zbiórek

KOSZYKÓWKA

Kolejna kontuzja w Twardych Piernikach

Aljaz Kunc dołącza do długiej listy kontuzjowanych graczy Twardych Pierników. Słoweński skrzydłowy wrócił do Torunia z urazem pleców po występach w reprezentacji i jeszcze nie wiadomo, jak długo będzie pauzował. Kontuzjowani są także Tayler Persons, Noah Thomasson i Paweł Sowiński. Na mecz z Czarnymi Słupsk w czwartek zostali w kadrze Smith, Brenk, Szlachetka, Kulig, Langović, Lipiński i posiłki z II-ligowego AZS UMK.



FOT. GRZEGORZ ODKOWSKI

KOSZYKÓWKA

Trzy tygodnie przerwy

Dawid Stupiński wypada ze składu Anwilu Włocławek. Powodem jest kontuzja przyczepu mięśni przywodzicieli. Wcześniej do treningów wrócił Michał Michalak, który pauzował w ostatnich meczach.

KRÓTKO

Kujawsko-Pomorska Rada Olimpijska nagrodziła sportowców

Pięściarka Aneta Rygielska z Pomorzana Toruń oraz wioślarze Mateusz Biskup z Lotto-Bydgoszcz i Mirosław ZiętarSKI z AZS UMK Toruń triumfowali w 5. edycji plebiscytu na najlepszych sportowców Pomorza i Kujaw 2025 zorganizowanego przez Kujawsko-Pomorską Radę Olimpijską.

Trenerem roku wybrano Roberta Sycza, mającego duży udział w sukcesach Biskupa i ZiętarSKiego. Drużyną Roku zostali żuźlowi mistrzowie Polski z Pres Toruń. Najlepszą juniorką uznano Zuzannę Królikiewicz, wioślarke AZS UMK, zaś juniorem kanadyjkarza Astorii Oskara Dekowskiego. Nadzieją olimpijską Los Angeles 2028 został Mikołaj Szczepny, skoczek wżwyz Stowarzyszenia Lekkoatletycznego Zawisza, niespodzianką 2025 roku Jan Jackowiak, kolarz UKS Copernicus Toruń, a najlepszym sportowcem z niepełnosprawnościami Oskar Kokoszewski (pchnięcie kulą) z Integracyjnego Klubu Sportowego Bydgoszcz.

Nagrodę Honorową im. Ryszarda Kubiaka, za całokształt działalności sportowej odebrał Dariusz Białkowski, były kajakarz Astorii, dwukrotny brązowy medalista igrzysk olimpijskich. Wyróżnienia specjalne przyznano hokeistom LKS Gąsawa i Kujawsko-Pomorskiemu Stowarzyszeniu Związków Sportowych. Honorowe Odznaki K-PRO otrzymali z kolei: srebrną - wioślarz Jan Młodzikowski, brązowe - maratończyk Ryszard Marczak i Wiesław Perszke oraz Piotr Wilkoński, członek Światowej Federacji Hokeja na Trawie. (KF)

LOTTO

PONIEDZIAŁEK, 02.03

Multi Multi, godz. 22.00

3, 4, 7, 12, 13, 14, 16, 20, [25], 26, 35, 36, 45, 47, 51, 53, 56, 60, 72, 74

Kaskada, godz. 22.00

1, 4, 7, 10, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 22, 23

Mini Lotto

6, 11, 26, 31, 36

Ekstra Pensja

1, 5, 14, 19, 26 - 2

Ekstra Premia

1, 7, 12, 15, 21 - 4

WTOREK, 03.03

Multi Multi, godz. 14.00

2, 15, 18, 19, 24, 25, 26, 31, [36], 39, 43, 47, 51, 54, 65, 72, 74, 76, 78, 80

Kaskada, godz. 14.00

1, 2, 4, 5, 7, 8, 12, 13, 17, 18, 19, 20

Play off to nie sprint.
Są gotowi na maratonJoachim Przybył
joachim.przybyl@polskapress.pl

HOKEJ. Wielkie emocje na Tor-Torze. Te dwa mecze mogą otworzyć drogę do półfinału dla Torunia.

Torunianie w Oświęcimiu wykonali plan minimum. Pełnią szczęścia byłyby dwa zwycięstwa, ale jedno sprawia, że to KH Energia jest w lepszej sytuacji, bo do awansu do półfinału wystarczy już teraz zwycięstwa na własnym lodzie. Dwie próby w środę i czwartek.

Statystyki przemawiają za gospodarzami. Bilans bezpośrednich spotkań w tym sezonie wy-

nosi 5-2 na korzyść toruńskich hokeistów, a zaglądając jeszcze w poprzedni sezon, to KH Energia wygrał osiem z dziesięciu ostatnich meczów! Na własnym lodowisku torunianie przegrali z oświęcimianami po raz ostatni we wrześniu 2024 roku, potem wygrali cztery kolejne mecze na Tor-Torze.

Dwumecz w Oświęcimiu pokazał, że w tej parze nie ma faworyta. Torunianie świetnie zagrali w pierwszym meczu, drugi był już inny. Sędziowie z Tychów na graczy obu zespołów nałożyli 117 minut karnych, z czego 72 minuty otrzymali zawodnicy KH Energia, Chase Phelps i Jakub Gimiński otrzymali kary meczu.

- Graliśmy przeciwko dziesięciu zawodnikom - narzekał trener Sami Hirvonen.

„Playoffy to nie sprint. To seria prób charakteru. Tu nie wygrywa się jednego meczu - tu wygrywa się pokorą, przygotowaniem, dyscypliną, wiarą w siebie i brata obok. Patrzyłem wczoraj na szatnię przed meczem i w jego trakcie i widziałem drużynę. Nie nazwiska. Drużynę. Skupioną, pokorną, głodną. Taką, która wie, że wynik pierwszego meczu niczego nie kończy. On tylko mówi: jesteśmy gotowi iść dalej” - skomentował prezes Marcin Jurzysta.

Mecze KH Energia - Unia w środę i czwartek o godz. 18.30 na Tor-Torze. ©



Torunianie w Oświęcimiu pierwszy mecz wygrali 3:0, a drugi przegrali 2:3

FOT. JERZY ZABOROWSKI

Polonia „otwiera” tor i planuje treningi

Marcin Kozłowski
marcin.kozlowski@polskapress.pl

ŻUŻEL. 5 kwietnia Abramczyk Polonia rozpocznie walkę w Metalkas 2. Ekstralidze. Do tego czasu bydgoscy zawodnicy nie powinni narzekać na brak startów.

Za oknami wreszcie wiosenna pogoda. Najbliższe dni również mają być ciepłe i słoneczne. Ze sprzyjającej aury korzystają więc już na stadionie Polonii.

- Wczoraj rozpoczęliśmy „otwieranie” (bronowanie -

red.) toru. Przez najbliższych kilka dni nawierzchnia ma schnąć. Potem tor ubijemy i przygotujemy do jazdy. W przyszły wtorek, bądź w środę planujemy pierwsze treningi. Warunek jest jednak jeden - musi dopisać pogoda. Jeśli aura spleta figla rozważymy wyjazd do słoweńskiego Krsko - informuje Jerzy Kanclerz, prezes bydgoskiego klubu.

Skomplikowały się sparingowe plany bowiem towarzyskie ściganie z Abramczyk Polonią odwołał Włóknierz Czesłochowa.

- Tak szczerze nie wierzyłem, że sparingi 17 i 18 marca mogą się odbyć po takiej srożej zimie. Odwołanie meczów z Włóknierzem przyjmujemy więc z wielkim spokojem. Przed startem ligi zmierzmy się dwa razy z Bayersystem GKM Grudziądz - 31 marca i 1 kwietnia. 27 marca pojedziemy w benefisie Adriana Miedzińskiego, który będzie miał charakter derbowego spotkania z Pres Toruń. Z kolei 29 marca wielu naszych żuźlowców wystąpi w Kryterium Asów - wylicza Jerzy Kanclerz.