

# NOWOŚCI

## DZIENNIK TORUŃSKI

Poniedziałek  
20.10.2025

Nr 244 (16837)  
Rok LVIII

www.nowosci.com.pl  
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)

**Regionalny Kongres Kobiet** w Toruniu zgromadził ponad 700 uczestników **str. 3**



FOT. AGNIESZKA BILECKA

Już wkrótce **rozstrzygnięcie sądowego sporu** o krwawe banery **str. 3**

Nr ISSN 0137-9259

Nr indeksu 350370



## Parada na starówce

W Toruniu trwa Międzynarodowy Festiwal Teatrów Lalek i Formy „Spotkania”. Zainaugurowała go parada. A potem widzowie mogli obejrzeć dziesięć przedstawień konkursowych **str. 24**

FOT. AGNIESZKA BILECKA

REKLAMA

0011409011

**BIG ZDRAP**

PONAD 47 000 000 zł NA WYGRANIE!

WYGRAJ 200 000 zł

18 SZANS NA WYGRANIE!

**Koralowa**

WYGRAJ 200 000 zł

18 SZANS NA WYGRANIE!

**CAŁY NARÓD DRAPIE ZDRAPKI**

WYGRAJ 234 000 zł

**SZCZĘŚLIWA LICZBA 13**

WYGRAJ 234 000 zł

**RUBINOWA**

WYGRAJ 214 000 zł

**Podaruj radość WYGRYWANIA**

**DRAPNIJ NAWET 1 000 000 zł**

**Zdrapki**

**LOTTO**

Gdy grasz, wszystko gra!

# Jutro w „Nowościach” Strefa Biznesu

● Pekin ma nową broń, Polska znalazła się na celowniku ● Na tę klęskę długo pracowano, dobre czasy zjadły górnictwo

Janusz Michalczyk  
publicysta



## NASZ KOLEGA JEST NAJSILNIEJSZY

**L**udzkość weszła w fazę regresu. Co nie znaczy, że będzie gorzej. Na pewno będzie inaczej. Przestańmy udawać, że wspiealiśmy się na poziom bliskim moralnej doskonałości. Zamiast puszyć się i nadymać, dajmy sobie zgodę na powrót do fazy przedszkolnej i okładania się łopatkami w piaskownicy. Do takich wniosków skłoniła mnie obserwacja poczyniń lidera światowego mocarstwa, czyli prezydenta USA. W dobrze pojętym własnym interesie należy go traktować jak wyrośnięte dziecko specjalnej troski - kadzić mu, płaszczyć się, w kółko powtarzać, że jest najmądrzejszy, najsilniejszy i najpiękniejszy na podwórku.

Komentator i analityk Krzysztof Wojczal powtarza z uporem maniaka: mimo że Donald Trump co chwilę wygłasza głupoty i dwa razy dziennie zaprzecza sam sobie, to na nasze szczęście nie dogada się z przyczyn obiektywnych z Władimirem Putinem, więc póki co Ameryka sprzyja polskim interesom strategicznym. Pete Hegseth ogłosił się ministrem wojny (dawniej obrony) i ogłosił, że Ameryka zamierza siłą zaprowadzić pokój, co na razie sprawdza się w walce z Hamasem. Trzymajmy kciuki, by ta metoda została zastosowana konsekwentnie wobec Rosji. To jest istotne, a nie gadka Hegsetha o tym, że każdy amerykański żołnierz ma być krótko ostrzyżony, dokładnie ogolony i sprawny fizycznie („koniec z facetami w sukienkach”).

Wojczal podkreśla, że na skutek nacisków Trumpa europejskie państwa zrzeszone w NATO już zaczęły się zbroić, zaś na zakup amerykańskiej broni, która ma następnie trafić do Ukraińców, zamierzają przeznaczyć grube miliardy zabrane z rosyjskich rezerw, zamrożonych w 2022 roku na kontach w Brukseli. To by oznaczało, że Putin niejako sfinansuje rakietę, które polecą w jego stronę. Świetnie, bo tylko takie brutalne argumenty mogą do niego dotrzeć.

Z tego wszystkiego można wyciągnąć wniosek, że siła jest dobra. Kto silniejszy, ten lepszy. Oczywiście, dobra jest siła użyta w słusznej sprawie. Pytanie, kto definiuje słuszość. I tak według Trumpa słuszne jest to, co jest dobre dla USA. Mamy dobre powody, by kolegować się z najmocniejszym na podwórku. Dopóki nas lubi, inni nam nie podskoczą. Prawda, jakie to proste, niewyszukane myślenie? ©©

## POGODA W REGIONIE

Dzisiaj

12°C  
1°C



Imieniny obchodzą

Dziś  
**Aureliusz, Aurora, Felicjan**  
Jutro  
**Celina, Elżbieta, Klementyna**

Wtorek

13°C  
6°C



Środa

14°C  
8°C



Będzie trochę cieplej niż w weekend

# Jako społeczeństwo nie mamy jeszcze świadomości, jak ważny jest ruch

J. Gromadzka-Anzelewicz  
redakcja@polskapress.pl

**Rozmowa z dr.n. med. Joanną Niemunis-Sawicką, radiologiem specjalizującą się w diagnostyce narządu ruchu.**

**Mam wrażenie, że pół życia pacjenci spędzają w kolejkach. Wśród nich są też ci skarżący się, że na badanie rezonansem magnetycznym czekać muszą nawet kilka miesięcy.** Od czasu, gdy pojawił się rezonans magnetyczny, na to badanie jest ogromne zapotrzebowanie.

**Czy wszyscy pacjenci czekający w kolejce potrzebują właśnie tego badania?**

Nie jestem pewna. Problemem w polskiej medycynie jest brak określonych i przestrzeganych wskazań, kiedy to badanie jest niezbędne. To oczywiście ma swoje plusy i minusy. W przypadku krótkotrwałych dolegliwości tzw. wypadnięcia dysku - na przykład Francuzi każą czekać sześć tygodni, lecząc zachowawczo, a badanie wykonać przy braku postępu leczenia, jeśli będzie pacjenta dalej silnie bolało lub będzie czuł się gorzej. Ma to swoje wady i zalety, ale u nas jakkolwiek ból kręgosłupa jest powodem do wypisania pacjentowi skierowania na rezonans magnetyczny lub zgłoszenia się pacjenta na badanie komercyjne. W efekcie w jednej kolejce czekają osoby wymagające pilnej diagnostyki i osoby, które tak naprawdę badania nie potrzebują.

**Szastamy publicznymi bądź własnymi pieniędzmi?**

Trudno powiedzieć. Każdy chce poznać przyczynę złego samopoczucia. Chce zdiagnozować siebie, członków swojej rodziny - na przykład starszych rodziców. I to nie może dziwić. Problem w tym, że często nie ma żadnych wskazań do tych badań. Pacjenci z nich korzystają, zwłaszcza, że badania są dostępne za niezbyt duże pieniądze. Rezonans kosztuje od 300 do około 1300 zł. Odmówimy sobie wielu innych rzeczy, aby pójść na badanie.

**Wcześniej pacjent musi trafić do lekarza po skierowanie?**



**Joanna Niemunis-Sawicka: - Każda dawka promieniowania gromadzi się w naszym organizmie**

Rzeczywiście tak powinno być, ale tak nie jest. W wielu krajach pacjent nie może sobie pójść i wykupić badanie rezonansem, bo musi mieć od lekarza skierowanie. W realiach naszego systemu ochrony zdrowia pacjent musiałby czekać w dwóch kolejkach: jednej do lekarza specjalisty i drugiej - na badanie. Dlatego próbuje tę drogę sobie skrócić. Pacjent, najczęściej jeszcze zanim pójdzie do swojego lekarza, ma już zrobiony rezonans. Nie zawsze tego, co trzeba, ale - jak twierdzi - nie chciałby pójść do lekarza z pustymi rękami. Podobnie jest z USG.

**Jeżeli miałyby pani ostrzec pacjentów, żeby nie powtarzali badań, to które by pani wymieniała?** Na pewno badanie rentgenowskie i tomografię komputerową, bo każda dawka promieniowania gromadzi się w naszym organizmie i to przez całe życie, choć tego nie widać. Są rejestry dawek i pacjent nie powinien być badany w promieniach rtg jeżeli nie ma takiej potrzeby.

**Bo mu to zaszkodzi?**

To nie jest tak, że jak zrobimy pięć zdjęć, to zwiększy się ryzyko nowotworu. Jak się ma trzydzieści badań TK w ciągu miesiąca to dawka się gromadzi i dochodzi do wywołania mutacji nowotworowych, czyli np. do uszkodzenia szpiku kostnego, co może doprowadzić do zaburzeń. Promieniowanie może wywołać mutacje w materiale genetycznym komórki co prowadzi do rozwoju nowotworu.

**Właściwie każdego z nas dotyczy problem narządów ruchu...**

Nie ma człowieka, który by na coś nie cierpiał. Każdy ma bóle barku, stawu skokowego

czy kręgosłupa. Tymczasem świadomość tego jest bardzo mała, zarówno wśród pacjentów, jak i - niestety - wśród lekarzy pierwszego kontaktu. Większość tych dolegliwości wynika tylko z tego, że za mało się ruszamy. Równocześnie duża część tych dolegliwości mogłaby się zmniejszać bez leczenia farmakologicznego czy operacyjnego. Jeżeli ci pacjenci (oczywiście tacy, którzy nie mają chorób uogólnionych jak reumatyzm, parkinsonizm itd.), będą się poruszali prawidłowo, to 80 proc. z nich będzie mogła obejść się bez tabletek. Jako społeczeństwo nie mamy jeszcze świadomości, jak ważny jest ruch. Chciałabym, żebyśmy mieli świadomość, że zwłaszcza z wiekiem musimy się więcej ruszać.

**Kiedyś były lekcje WF.**

Większość z nas, osób już dojrzałych i starszych jest z tego pokolenia, które ruszało się świetnie na lekcjach WF. Potem, jak mówią panie, „wyszłam za męża i mam dzieci”, no i wszystko się skończyło. Oczywiście już ta świadomość jest wyższa, ale niestety większość z nas przestaje się ruszać. Zaczyna nas bardzo wszystko boleć, a to wynika tylko z tego, że biomechanika jest taka, że tracimy mięśnie. Jeśli nie mamy mięśni, to zaczynamy się poruszać za pomocą bardziej ścięgien i kości, które nie są rozciągliwe. Mechanizm jest taki, że zostają nam sznurki i nie ma mięśni. Bo ścięgna trzeba by było nazywać sznurkami. Teraz, jak gdyby odwróciła się sytuacja, bo my byliśmy przez naszych rodziców i nauczycieli w szkole pilnowani żeby siedzieć „po turecku”. Dzieci w przedszkolu też musiały tak siedzieć. I to nie wynikało z grzeczności, tylko z tego, że ludzie zdawali sobie sprawę, że to jest prawidłowa postawa dla dziecka. Każdy z nas musiał przeskoczyć łąweczkę, były zawody sportowe. A potem, w dorosłym życiu zapomnieliśmy, jak ważny jest ruch i wysiłek fizyczny. Chyba że ktoś pracował fizycznie. Ale tak zwany „pracownik umysłowy” siadał na czterech literach i nic nie robił. Teraz jest trochę odwrotnie. Nasze dzieci są kompletnie niedopilnowane

ne. Nie siedzą po turecku, mamy nie pilnują tego.

**Dlaczego siedzenie po turecku jest prawidłowe?**

Z natury rzeczy mamy krzywe nogi, czyli trochę koślawe kolana. Jeżeli nie wzmocnimy sobie mięśni od strony przysródkowej uda, to jak będziemy mieli piętnaście lat nasze nogi rzeczywiście będą koślawe. Można to poprawić prawidłowym siedzeniem, wzmocnieniem konkretnych części mięśni. Osoby zdrowe można zabezpieczyć, ale tych, które mają inną naturę anatomiczną, nie da się ustrzec przed koślawością. Wyprostowanie powoduje to, że wciągamy brzuch, czyli poprawiamy mięśnie brzucha, a nie kręgosłupa. Jako dziecko byłam grubaskiem i musiałam się ruszać. Teraz dzieci nie chodzą, tylko jeżdżą samochodami albo mają zwolnienia z lekcji WF. Po czym taki piętnasto-, szesnastolatek budzi się i widzi, że jest trochę za grubutką, że jest mniej sprawny, niż jego koleczy czy koleżanki. Co zaczyna robić? Albo sam idzie biegać, albo ku nieszczęściu chodzi na siłownię dwa miesiące albo miesiąc. On robi sobie krzywdę, pogłębia sobie wszystkie wady, postawy jakie ma. Dzieci mamy niesprawne, za to osoby dojrzałe, takie między trzydziestką a pięćdziesiątką zaczynają ćwiczyć. Niewiele z nich robi to jednak pod okiem fachowego trenera. I - niestety - trafiają albo na siłownię, albo na bieganie. Bieganie zaczęło być bardzo modne i super. Tylko 90 procent amatorskich biegaczy nie wie, jak to robić. Bo zanim zacząć się biegać, trzeba się biegać nauczyć.

**Biegamy nieprawidłowo?**

Oczywiście, bo nie używamy pośladków ani mięśni brzucha do biegania. Biegamy tak naprawdę kolanami, zamiast całym ciałem, całym biodrami i całym kręgosłupem oraz z prawidłowym ruchem rąk. To jest wysiłek całego ciała. I bardziej mi chodzi o to, by bić na alarm, bo ortopedzi biją na alarm. Nawet 90 procent naszych dzieci jest kompletnie pozbawiona normalnego, prawidłowego, fizycznego rozwoju. ©©

**OBYCZAJE** IV REGIONALNY KONGRES KOBIET W TORUNIU ODBYŁ SIĘ W SOBOTĘ POD PATRONATEM „NOWOŚCI”

# Cztery żywioły szalały w Dworze Artusa

Justyna Wojciechowska-Narloch  
justyna.wojciechowska-narloch@polskapress.pl

**Ponad 700 osób uczestniczyło w Regionalnym Kongresie Kobiet, który odbył się w Toruniu. Motywem przewodnim spotkania były cztery żywioły - ziemia, powietrze, ogień i woda.**

Tegoroczne spotkanie pań po raz kolejny zorganizowano w Dworze Artusa w sobotę, 18 października. Rano, jeszcze przed rozpoczęciem rejestracji uczestników, przed wejściem do budynku przy Rynku Staromiejskim ustawiała się kolejka osób czekających na wejście. Za zainteresowanie było tak duże, że trzeba było otworzyć górne balkony, z których można obserwować wydarzenia w Sali Wielkiej Dworu Artusa.

- To naprawdę wielka radość patrzeć, jak wszystkie te kobiety chcą być razem, chcą słuchać, czerpać z doświadczeń innych - mówi Katarzyna Czachowska, jedna z organizatorek kongresu i wiceprzewodnicząca Toruńskiej Rady Kobiet. - Podczas pa-

neli nie dla wszystkich wystarczało miejsc siedzących, część osób musiała słuchać prelegentów na stojąco.

## Kobieca energia i wygodne kanapy

Organizatorki IV Regionalnego Kongresu Kobiet zdecydowały się na ciekawy motyw przewodni spotkania - były nim cztery żywioły. Woda, ogień, powietrze i ziemia symbolizowały kobiecą energię i siłę żeńskiego potencjału.

Dużym powodzeniem cieszyła się też strefa chillout zorganizowana w jednej z sal Dworu Artusa z miękkimi poduchami, wyściełanymi fotelami i kanapami. Zadbano też o odpowiednie, nastrojowe oświetlenie i rośliny. Tu uczestniczki wydarzenia odpoczywały, rozmawiały, relaksowały się. Na zainteresowane panie czekała nawet wykwalifikowana tajska masażystka, która oferowała masaż karku.

- Tego nam było trzeba - mówiłam z uśmiechem Dagmara i Agnieszka, torunianki, które na kongresie były od sa-



**W sobotę Dwór Artusa pełen był kobiet z Torunia i regionu. Całą przestrzeń wypełniła pozytywna energia**

mego początku. - Nasłuchaliśmy się różnych ludzkich historii, przyjęliśmy rady i wskazówki. Teraz musimy to wszystko przetrawić, by przyjąć kolejną dawkę inspiracji.

Joanna Alaborska-Ostrowska, jedna z organizatorek kongresu odpowiadała m.in. za strefę chillout. - To, w jakim

otoczeniu spędzamy wolny czas, ma ogromny wpływ na nas samych, na nasze zdrowie, na nastrój. Już w zeszłym roku pomyślałyśmy, że na naszym kongresie musi być taka strefa, gdzie uczestniczki będą mogły odetchnąć, wymienić myśli, zrelaksować się. Wszystkie miejsca są zajęte, więc chyba trafiłyśmy

w dziesiątkę - powiedziała Joanna Alaborska-Ostrowska.

Ewa, która była także na ubiegłorocznym Kongresie Kobiet w Dworze Artusa, chwaliła tematykę spotkań.

- W zeszłym roku było trochę polityki w kobiecym wydaniu. Ja wolę tematy bliższe życiu, naszej codzienności. I tak właśnie jest teraz. Posłuchałam o trudnych związkach, wychodzeniu z choroby, dbaniu o własne, starzejące się ciało. Może dzięki temu zmienię coś w swoim zabięganym życiu.

## Kobiety ratują mężczyzn w kryzysie

Program spotkania podzielono na cztery panele. Pierwszy - pod hasłem „Woda” - dotyczył trudnych życiowych przeżyć i historii, które zdarzyły się zaproszonym do dyskusji paniom. Bohaterem drugiego panelu - „Powietrze” - był Robert Rutkowski, znany terapeuta uzależnień, coach, były opiekun psychologiczny Tomasza Golloba, Żużlowej Reprezentacji Polski oraz wielu sportowców i menedżerów.

- Bardzo dziękuję wam wszystkim za obecność. Moimi klientami są głównie mężczyźni, stanowią 80 proc. wszystkich osób, z którymi pracuję. Jednak nie byłoby ich w moim gabinecie, nie szukaliby pomocy, gdyby nie wy - kobiety, żony, partnerki. To wy próbujecie ratować mężczyzn w kryzysie, o wiele szybciej wyczuwacie, że to już najwyższy czas - mówił do uczestniczek i uczestników (tak, panowie też byli) kongresu Robert Rutkowski.

Kolejny panel - „Ziemia” - dotyczył bezpieczeństwa i harmonii. Ostatni - „Ogień” - był opowieścią o upływającym czasie, starzeniu się, roli kobiety w różnych etapach jej życia. Tu prelegentkami były Magdalena Grzebałkowska i Ewa Winnicka, które prowadzą podcast „Jak się starzeć bez gówności” i „Na Bogato..?”, gdzie rozmawiają o przemijaniu i wyzwaniach kobiet dojrzałych.

Kongres zakończył koncert „Woman for woman” w wykonaniu Kamili Kosińskiej. „Nowości” były partnerem medialnym wydarzenia. ©

## Wkrótce rozstrzygnięcie sporu o antyaborcyjny baner

Marek Nienartowicz  
marek.nienartowicz@polskapress.pl

**Zakończyło się postępowanie w Sądzie Rejonowym w Toruniu w sprawie baneru antyaborcyjnego prezentowanego podczas modlitwy w centrum Torunia. Wyrok 27 października.**

W sprawie tej chodzi o wykroczenie z artykułu 141 Kodeksu Wykroczeń. Dotyczy on umieszczania nieprzychylnego ogłoszenia, napisu lub rysunku albo używania słów nieprzychylnych w miejscu publicznym. Do takiej sytuacji miało dojść - zdaniem Straży Miejskiej w Toruniu - podczas Publicznego Różańca o Odnowę Moralną Narodu Polskiego, zorganizowanego 15 czerwca 2025 roku na Rynku Staromiejskim w Toruniu. Za nieprzychylny został uznany baner, na którym ukazany został abortowany ludzki płód.

Straż Miejska interweniowała wówczas po zawiadomieniu złożonym przez troje toruńskich radnych Koalicji Obywatelskiej: Dominikę Walichnię, Anetę Wierzbowską i Marka Krupeckiego. Wskazywali oni między innymi, że na oglądanie baneru narażone



**Odbyła się druga rozprawa o wykroczenie, do którego miało dojść podczas publicznego różańca**

się dzieci, co oburza ich rodziców, a prezentacja zakrwawionego płodu to wyraz braku szacunku dla zwłok.

## Oskarżycielem jest Straż Miejska

Konsekwencją tego jest sprawa o wykroczenie, toczona przed Sądem Rejonowym w Toruniu. Oskarżycielem publicznym jest w niej Straż Miejska.

O wykroczenie obwiniani się dwaj mężczyźni, którzy 15 czerwca trzymali baner. Jednym z nich jest Wiesław Janowski, działacz opozycji w czasach

PRL-u i poseł na Sejm w latach 1991-1993 (zgodził się na ujawnienie swoich danych i wizerunku, w przeciwieństwie do współobwinionego).

17 października w sądzie stało się kilkudziesięciu uczestników publicznego różańca. Było też kilkoro krytyków antyaborcyjnego baneru.

- Od zawsze jestem zwolennikiem ochrony życia ludzkiego od poczęcia do naturalnej śmierci - mówił podczas rozprawy Wiesław Janowski. - Jest mi bardzo przykro, bo walczyłem o wolną Polskę, o prawo do wyrażania w sposób pu-

bliczny, a władze samorządowe i organy ścigania traktują moją postawę jako noszącą znamiona wykroczenia. To mi przypomina działania, z którymi stykałem się od końca lat 70. do 1989 roku, z czasów rządów autorytarnych. Ta sprawa nosi znamiona nękania katolików, osób wierzących.

Wyjaśnienia składała także Agnieszka Szumilas, organizatorka publicznego różańca. Mówiła, że wydarzenie to odbywało się na Rynku Staromiejskim od 2017 roku, piętnastego dnia każdego miesiąca. Twierdziła, że baner nie powodował interwencji strażników miejskich z czasów rządów poprzedniego prezydenta Torunia. Sytuacja - według Agnieszki Szumilas - zmieniła się, gdy prezydentem został wywodzący się z KO Paweł Gulewski. Wskazywała, że organizatorzy różańca nie spotykali się z negatywnymi ocenami i reakcjami oburzonych rodziców. Przeciwnie - otrzymywać mają wsparcie.

- Chodzi nam o ochronę życia od poczęcia. Jedynie taka forma przekazu, czyli zdjęcie abortowanego dziecka, trafia do ludzi - mówiła Agnieszka Szumilas.

Marcin Rejewski ze Straży Miejskiej podtrzymał wniosek

o ukaranie obwinionych za wykroczenie grzywną wysokości 300 złotych (dla każdego z nich). Podkreślił, że baner należy uznać za nieprzychylny.

## „Tu toczy się bitwa o wolność”

Obaj obwinieni wniesli o uniewinnienie, podobnie jak ich obrońca, Piotr Chrzczonowicz. Wskazywał on na inną sprawę dotyczącą publicznego różańca i baneru oraz prawomocny wyrok Sądu Apelacyjnego w Gdańsku z maja obecnego roku. Przypomnijmy, że sąd ten uznał, iż prezydent Gulewski nie miał prawa rozwiązać lutowego wydarzenia na Rynku Staromiejskim. Powołał się przy tym między innymi na wolność demonstrowania poglądów, a baneru nie uznał za nieprzychylny.

- Obwinieni mieli więc prawo sądzić, że uczestnicząc w Publicznym Różańcu o Odnowę Moralną Narodu Polskiego, zorganizowanym 15 czerwca, działają legalnie - mówił Piotr Chrzczonowicz.

Podczas rozprawy prezentował on nagranie z drona, dokumentujące wydarzenie z 15 czerwca. Wskazywał, że przebieg zachowywali się neutralnie wobec baneru, nikt nie

protestował przeciw niemu. Po zakończeniu wydarzenia interwencję podjęli strażnicy miejscy.

Obrońca obwinionych podkreślał, że strażnicy są podwładnymi prezydenta, a ten należy do tego samego ugrupowania, co składający zawiadomienia radni. Wykazywał, że takie działania podejmują tylko oni. Powoływał się na wyroki Sądu Najwyższego, w których prezentację martwego płodu nie uznano za nieprzychylną oraz na przedstawianie ludzkich zwłok w przestrzeni publicznej - choćby poprzez symbolikę chrześcijańską czy wystawę opowiadającą o ofiarach ludobójstwa.

- Tu nie chodzi o 300 złotych, tu toczy się bitwa o wolność - podkreślał Piotr Chrzczonowicz.

Dodajmy, że troje radnych wyjaśnia, że zawiadomienia składane są po sygnałach trafiających do nich od wielu torunian, oburzonych banerem.

Asesor Aneta Racka zapowiedziała na 27 października wydanie wyroku w sprawie o wykroczenie. Od jej orzeczenia stronom będzie przysługiwało odwołanie do Sądu Okręgowego w Toruniu. ©

# Toruń

## Wszystko o nowotworach w szpitalu na Bielanach

Katarzyna Kucharczyk  
katarzyna.kucharczyk@polskapress.pl

**Stowarzyszenie Kierunek Zdrowie działa, by pomagać pacjentom hematologicznym. Organizowane są spotkania, które informują o chorobach nowotworowych. Wkrótce kolejne.**

6 grudnia w Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym w Toruniu odbędą się warsztaty poświęcone tematyce hematologii, nowoczesnych terapii oraz żywienia i rehabilitacji pacjentów onkologicznych. Spotkanie zaplanowano w godz. 9-17, a udział jest bezpłatny.

Wydarzenie skierowane jest do pacjentów, ich bliskich, a także wszystkich zainteresowanych współczesnymi metodami leczenia chorób nowotworowych i sposobami wspierania organizmu w trakcie i po zakończeniu terapii. Część merytoryczną rozpocznie dr n. med. Marcin Rymko, wojewódzki konsultant ds. hematologii, który omówi znaczenie szpiczaka, a dr n. med. Edyta Cichocka opowie o białaczkach ostrych i przewlekłych. Z kolei dr Mateusz Kmiecik zaprezentuje zagadnienia dotyczące chłoniaków, a dr Dominik Chraniuk - nowotworów mieloproliferacyjnych. O potencjałe nowych terapii i potrzebach refundacyjnych opowie dr n. med. Agata Tyczyńska.

W programie jest też podsumowanie tegorocznych turnusów rehabilitacyjnych organizowanych przez Stowarzyszenie Kierunek Zdrowie. Kolejne wystąpienia poświęcone będą szeroko rozumianemu zdrowiu, żywieniu i odbudowie sił po leczeniu onkologicznym. Dr Łukasz Czyżewski opowie o tym, jak zmieniały się kanony piękna i podejście do diety na przestrzeni wieków, natomiast dr Maria Czyżewska przedstawi problem niedożywienia w chorobie nowotworowej, mechanizmy jego powstawania oraz skuteczne interwencje żywieniowe i kulinarne.

O praktycznych aspektach żywienia po zakończeniu terapii opowie dr n. med. Kinga Kupczyk, która przybliży sposoby zdrowego przybierania lub redukcji masy ciała. Dr n. med. Wojciech Kupczyk zaprezentuje temat chirurgii bariatrycznej w onkologii, wskazując, komu i w jakich okolicznościach może pomóc, a jakie niesie ryzyka.

Na zakończenie części wykładowej Marcin Owczarz poruszy istotne zagadnienie interakcji żywności z cytostatykami, wyjaśniając, co można, a czego lepiej unikać podczas przyjmowania leków, jak dieta wpływa na układ pokarmowy i dlaczego niektóre suplementy mogą osłabiać działanie terapii.

Warsztaty odbędą się w sali konferencyjnej w budynku administracyjnym szpitala przy ul. św. Józefa 53-59 w Toruniu. Zgłoszenia przyjmowane są telefonicznie pod numerem 573 252 499 - wystarczy wysłać SMS ze swoimi danymi. Liczba miejsc jest ograniczona. ©



Cyklicznie organizowane są spotkania, które mają na celu szerzenie świadomości o chorobach nowotworowych

## MPO coraz bliżej wyprowadzki. Kiedy powstanie nowa baza spółki?

Marek Nienartowicz  
marek.nienartowicz@polskapress.pl

**Miejska Pracownia Urbanistyczna rozpoczyna prace nad planem zagospodarowania przestrzennego dla terenu tzw. pięciobazy w Toruniu. Oznacza to wyprowadzkę stąd MPO.**

Tzw. pięciobaza to tereny magazynowe, składowe i usług komunalnych między ulicami Grudziądzką, Legionów i Wielki Rów. Funkcjonuje tu zajezdnia autobusowa Miejskiego Zakładu Komunikacji oraz biurowiec i baza Miejskiego Przedsiębiorstwa Oczyszczania. W przyszłości ma tu powstać osiedle mieszkaniowe „Nowe Koniuchy”.

Zielone światło dla tej koncepcji dała - na wniosek prezydenta Pawła Gulewskiego - Rada Miasta Torunia. Na ostatniej sesji zdecydowała o przystąpieniu do prac nad miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego. W nim tereny tzw. pięciobazy zostaną przeznaczone m.in. pod wielorodzinną zabudowę mieszkaniową.

Prowadzona przez Miejską Pracownię Urbanistyczną procedura planistyczna potrwa około dwa lata. Potem potrzebny będzie czas na przygotowanie do realizacji inwestycji na „Nowych Koniuchach”. To także czas na wyprowadzki wspomnianych miejskich



FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

**Na tych terenach przy ulicy Kociewskiej ma powstać nowa baza Miejskiego Przedsiębiorstwa Oczyszczania**

spółek z terenów tzw. pięciobazy. Na dziś bardziej zaawansowane w przygotowaniach do takiej operacji jest MPO, które przy ulicy Grudziądzkiej ma biurowiec i część bazy. Stoją one na gruncie będącym własnością spółki. W sumie to około 2,6 hektara.

**Nowa baza MPO znajdować się będzie przy ul. Kociewskiej. Planowane są inwestycje m.in. w zakup nowych śmieciarek.**

MPO ma przeprowadzić się na ulicę Kociewską. Postawi tu nowe obiekty. Staną po prawej stronie ulicy.

- To będzie duża inwestycja. Wymaga znacznych nakładów finansowych. Ważne jest rozważne zaplanowanie i przeprowadzenie całej inwestycji. Harmonogram działań zakłada rozpoczęcie prac budowlanych na przełomie lat 2026/2027 - mówi Joanna Peplowska, prezes MPO.

Spółka ma opracowaną szczegółową koncepcję inwestycji. Na jej zlecenie przeprowadzone zostały pogłębione

badania geologiczne gruntów przewidzianych pod zabudowę. Przygotowywane są i gromadzone pozostałe wymagane dokumenty.

- W najbliższym czasie będziemy ogłaszać postępowanie na opracowanie dokumentacji projektowej. Z kolei w roku 2026 będziemy chcieli wyłonić generalnego wykonawcę oraz rozpocząć prace inwestycyjne - wyjaśnia Joanna Peplowska.

Działki usytuowane przy ulicy Kociewskiej stanowią własność MPO. Jak zauważa jego prezes, dostępność terenu na obrzeżach miasta, o powierzchni większej niż zajmowana obecnie przy Grudziądzkiej, pozwala na zaprojektowanie optymalnego układu bazy. Znajdą się w niej myjnia, warsztaty, parkingi oraz budynek biurowy.

- Cały proces ma na celu optymalizację logistyki przedsiębiorstwa, poprawę warunków pracy, a w przyszłości rozbudowę floty śmieciarek. Zakładamy rozpoczęcie prac budowlanych od zabudowań strefy operacyjnej (warsztat, magazyn, wiaty garażowe, place manewrowe). Dzięki temu podejmiemy starania o wydanie częściowego pozwolenia na użytkowanie przed zakończeniem inwestycji. To pozwoli możliwie jak najszybciej rozpocząć przenoszenie bazy i częściowo zwolnić teren zajmowany przy Grudziądzkiej - dodaje Joanna Peplowska. ©

## Tysiące dziecięcych dzieł sztuki na wystawie

Marek Nienartowicz  
marek.nienartowicz@polskapress.pl

**XXIV Międzynarodowe Biennale Grafiki Dzieci i Młodzieży podsumowano uroczystością w piątek. Nagrodzono autorów najlepszych prac. Otwarta została pokonkursowa wystawa.**

Międzynarodowe Biennale Grafiki Dzieci i Młodzieży organizuje Galeria i Ośrodek Plastycznej Twórczości Dziecka w Toruniu.

- Tegoroczne, organizowane już po raz dwudziesty czwarty, przybrało formę niezwykle rozbudowanego, wieloelementowego projektu edukacyjnego. Największe emocje towarzyszyły części konkursowej. Z niecierpliwością oczekiwaliśmy napływających do Torunia prac. Cieszyliśmy się z każdej nadanej odbitki graficznej. W gronie uczestników z rado-



FOT. AGNIESZKA BIELECKA

**Osiemdziesięcioro autorów uhonorowano nagrodami indywidualnymi. Przyznano też nagrody zbiorowe**

ścią witaliśmy zarówno tych, których znamy, jak i debiutantów - podkreśla Anna Rozłucka z GIOPTD.

Organizatorzy nie kryją, że autorzy nadesłanych prac zaskoczyli ich ciekawymi pomysłami.

- Podziwialiśmy ich niezwykłą wyobraźnię, talent, często znakomitą warsztat. Tworzone

z pasją linoryty, papieroryty, kolografie, litografie, suchoryty, akwaforty czy akwatinty świadczą zarówno o ogromnej inwencji twórczej uczestników konkursu, jak i zaangażowaniu ich nauczycieli - mówi Anna Rozłucka.

Na XXIV Międzynarodowe Biennale Grafiki Dzieci i Młodzieży nadesłano do GIOPTD

w Toruniu 4249 prac z 28 krajów. Do wystawy pokonkursowej zakwalifikowano 850 prac z 24 krajów.

Osiemdziesięcioro autorów uhonorowano nagrodami indywidualnymi. Przyznano też nagrody dla placówek, z których nadesłane zostały najciekawsze zestawy prac.

Nagrodę Marszałka Województwa Kujawsko-Pomorskiego otrzymała Zakładni Umelecka Szkoła w czeskim Pilźnie. Nagrodę Prezydenta Torunia przyznano Osnova sola Sveti Jurij w Rogasovci w Słowenii. Nagroda GIOPTD trafiła do Liceum Sztuk Plastycznych w Dąbrowie Górniczej.

Pokonkursową wystawę można oglądać od soboty 18 października w dwóch miejscach: do 8 grudnia w siedzibie GIOPTD przy Rynku Nowomiejskim 17 oraz do 31 grudnia w filii GIOPTD w Młynie Kultury. ©

# Kolory jesieni na grobach, czyli co jest modne

Małgorzata Oberlan  
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

**- Powodzeniem cieszy się połączenie żywych roślin ze sztucznymi. Chryzantemy i wrzosey nie wychodzą z mody, ale w tym roku zaskakuje kolorystyka - mówi Małgorzata Urbańska, kwiaciarka.**

Listopadowe święto to wielkie wyzwanie dla małej kwiaciarni, a taką jest „Małgo” przy ul. Prostej w Toruniu. Małgorzata Urbańska prowadzi ją z pasją i oddaniem od 14 lat. Zapracowała na zaufanie klientów, ma ich szerokie grono.

## Wszystkie ręce na pokład

Końcówka października to dla pani Małgorzaty bardzo intensywny czas. - Spływają zamówienia na 1 listopada, a przecież jest też codzienna praca. Dlatego w takim czasie u mnie w kwiaciarni są „wszystkie ręce na pokład”. Pomaga mąż, pomaga córka. Damy radę, jak zawsze o tej porze od lat - zapewnia z uśmiechem kwiaciarka.

Mimo wzmóżonej pracy Małgorzata Urbańska znajduje czas, by Czytelnikom „Nowości” opowiedzieć, jakie trendy



**Małgorzata Urbańska, właścicielka kwiaciarni „Małgo” przygotowuje kwiaty zgodnie z trendami, ale przede wszystkim zgodnie z życzeniem klienta i jego budżetem**

w wiązkach nagrobnych na 1 listopada panują w tym roku.

- Wyraźnie widać, że nadal w modzie są wiązanki łączące w sobie żywe i sztuczne rośliny. Nie tylko są w tzw. trendach, ale i oczekiwaniach klientów. Taka wiązanka to na przykład naturalny podkład ze świeżkowych czy jodłowych gałązek, na którym znajdują się sztuczne, ale

i żywe kwiaty. Mogą to być typowe kompozycje, ale i w mniej typowych formach, choćby koszykach - opowiada Małgorzata Urbańska.

Z mody przed 1 listopada nigdy w Polsce nie wychodzą chryzantemy. Ponadczasowe barwy to żółcień, złocisty, kremowy. Typowym jesiennym dodatkiem są też żywe wrzosey

- chętnie widziane przez klientów w kompozycjach.

- Jeśli natomiast chodzi o kolorystykę, to mnie samą ona w tym roku nieco zaskoczyła. Z jednej strony bowiem mamy kojarzące się z 1 listopada barwy, takie jak zieleń (aż po najciemniejszą) i fioleto, w różnych odcieniach. Modne są też barwy jesieni, z burgundem na czele. Z drugiej strony jednak pojawił się w trendach kolor różowy - mniej kojarzony z cmentarzem, nagrobkiem. Jest jednak teraz modny i niektórzy klienci o takie akcenty pytają - zdradza kwiaciarka.

Oczywiście, nie tylko wiązanki mają wzięcie przed listopadowymi świętami. Tradycyjnie też po prostu kwiaty w doniczkach, w koszykach, w osłonkach. Wśród nich - to się nie zmienia - prym wiodą chryzantemy.

## Ważne, jaki budżet ma klient

Przez 14 lat kwiaciarnia „Małgo” dorobiła się licznej grona stałych klientów. Przed 1 listopada nie tylko sami przychodzą po kwiaty, ale też zamawiają z dostawą na cmentarz (taką usługę kwiaciarnia też oferuje).

Ale królestwo kwiatów pani Małgorzaty przy ul. Prostej klienci odwiedzają przez okrągły rok. - Największy ruch mam przed 8 marca, Dniem Nauczyciela, 1 listopada, Bożym Narodzeniem i przed popularnymi imieninami - mówi kwiaciarka. - W każdym przypadku, niezależnie czy chodzi o koszyki kwiatów czy skromną wiązanekę, staram się jak najlepiej wyczuć potrzeby klienta, zrozumieć go, ale też i doradzić oraz dopasować oczekiwania do możliwości, czyli - budżetu.

A z tym ostatnim wcale łatwo nie jest, bo najwycześniejsze w świecie drożeją też kwiaty i akcesoria, a dokładniej - ich hodowla, energia, transport, przechowywanie. Mimo wszystko u pani Małgorzaty każdy znajdzie coś na swoją kieszeń. Kwiaciarka zawsze cierpliwie tłumaczy, ile kosztują poszczególne rośliny i dodatki; proponuje po kilka opcji.

- Kwiaty i wiązanki na cmentarz rodacy zawsze chcą na 1 listopada mieć piękne, eleganckie, „na bogato” i... tanio. Takie słyszę co roku oczekiwania - uśmiecha się pani Małgorzata. - Jakoś to wszystko staram się łączyć. I chyba mi wychodzi, skoro klienci do mnie wracają,

a także przyprowadzają nowych. Większej satysfakcji z pracy nie ma.

## Okno musi być

Kupione wcześniej doniczki z chryzantemami najlepiej przetrzymać w chłodnym miejscu, z dostępem światła. Idealny jest balkon lub taras, można je też umieścić w garażu, ale koniecznie z oknem. Jeśli nie mamy takiej możliwości i musimy trzymać je w domu, wybierzmy możliwie najchłodniejsze miejsce, np. przy uchylonym oknie. W żadnym przypadku nie stawiamy ich przy ciepłym grzejniku! Kwiaty będą musiały przecież spędzić czas na cmentarzu i przyzwyczajenie ich do ciepła zadziała zabójczo.

Zarówno po zakupie, jak i już na cmentarzu, chryzantemy trzeba podlać. Ziemia w doniczkach powinna być wilgotna. Pamiętajmy o tym też, gdy będziemy odwiedzać groby już po Wszystkich Świętych. Kupując chryzantemy wybieramy te, które nie wszystkie kwiaty mają rozwinięte (dłużej postoją), nie mają zbyt lekkiej doniczki (przesuszona ziemia), ani też zalanej wodą ziemi (zgniją). ©©

# Biznesy się kręcą. W Toruniu powstają nowe sklepy, kawiarnie, a ostatnio piekarnia

Małgorzata Oberlan  
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

**Nowa piekarnia „Lepsze Czaasy” w Toruniu klientów przyjmuje od 11 października i drzwi się tutaj nie zamykają. Jesień to jednak czas także innych handlowych debiutów - choćby na starówce.**

Nowa piekarnia działa przy ul. Podgórnej 42. Jej nazwa „Lepsze Czaasy” ma być jak dobre zaklecie i samospełniająca się prognoza - dla samej piekarni, jej klientów oraz wypieków wytwarzanych uczciwie, z dobrej jakości składników. Ten biznes to wiara w to, że dobre pieczywo się obroni.

## Orkiszone, żytnie i na słodko

Od soboty, 11 października drzwi się tutaj nie zamykają.

- Tanio jak na najniższej półce marketu może nie jest, ale chleb wspaniały, a cynamonki... No, palce lizać - chwali pani Sandra, która zdążyła zrobić zakupy w „Lepszych Czaasach” już trzykrotnie.

I zapewniam, że jej rodzinka zapewne wejdzie do grona stałych klientów tej piekarni. Pod warunkiem, że nie spuści z wysokiego „C”. Ta rzemieślnicza piekarnia w ofercie ma

przede wszystkim chleb nasz powszedni, ale nie byle jaki.

- Codziennie znajdziecie u nas Państwo naszego klasika, czyli chleb pszenno-orkiszowy oraz żyto 100 procent - zapewnia właściciel. - Dodatkowo każdego dnia robimy wersję każdego z nich z innym dodatkiem.

Poza tym klienci kupią tu słodkie wypieki, np. brioszki, drożdżówki, cynamonki, kardamonki i inne specjały. - Niektóre nie są dostępne zaraz po otwarciu. Szczególnie wypieki z ciasta drożdżowego będą pojawiały się na półce bliżej godziny 10.00 - lojalnie uprzedza piekarnia.

W październiku debiutują w Toruniu jednak także inne sklepy i lokale. Od 4 października na przykład przyjmuje klientów klubo-kawiarnia „KUKA” na obrzeżach starówki - przy ul. Dąbrowskiego 6.

- Stworzyliśmy ją, aby młodzi mogli bez troski się bawić, a rodzice złapać chwilę od-

dechu przy filiżance aromatycznej kawy - objaśniają właściciele.

Lokal posiada wspaniałą bawialnię dla dzieci, a ich rodzicom oferuje nie tylko wspomnianą kawę, ale także rozmaite słodkości. Od pierwszych dni zbiera dobre recenzje w sieci jako miejsce autentycznie funkcjonalne, przyjazne, komfortowe i smaczne.



**Tak wygląda od środka praca w nowej piekarni „Lepsze Czaasy” przy ul. Podgórnej 42 w Toruniu. Otwarto ją 11 października i na brak klientów personel nie narzeka**

## Spożywczy na starówce

17 października natomiast otwarty został nowy sklep w samym sercu miasta - na dole kamienicy u zbiegu ulic Królowej Jadwigi i Małe Garbary. Teraz to spożywczyak - sieciówka „Best Market”.

- I fajnie. Jesteśmy ciekawi i mamy nadzieję, że to ciekawsza oferta niż wszechobecne

na starówce „Żabki”. Brakuje w centrum dobrych marketów - podkreślają mieszkańcy i pracujący tutaj torunianie.

Co to za sieć? Nie jakaś wielka, ale w kraju już znana. Swoje sklepy stacjonarne ma np. w Warszawie, Gdańsku, Krakowie, Łodzi, Koszalinie czy na Śląsku. Ma też rozwiniętą dobrze sprzedaż w internecie. A czym się wyróżnia?

- Best Market to wyjątkowy sklep, który zaprasza do kulinarnej podróży przez różnorodne smaki i kuchnie świata, oferując szeroki wybór produktów spożywczych z każdego zakątka globu. Klienci mogą odkrywać autentyczne przyprawy, sosy, herbaty, kawy oraz specjały regionalne, które pozwalają na kreowanie unikalnych dań w zaciszu swojej kuchni - reklamuje się sieć.

## Debiuty w gastro

Klientów jesienią czeka więcej handlowych debiutów, o czym w „Nowościach” niebawem znów będziemy pisali. Okazuje się bowiem, że choć mniejsi i więksi przedsiębiorcy lubią także teraz ponarzekać na trud prowadzenia biznesu, to wciąż to ryzyko podejmują. Ba, nieustannie prym wiedzie gastronomia - ta w bieżącym roku pobiła w Polsce historyczny rekord, przekraczając znaczącą granicę 100 tysięcy lokali. W Toruniu w tej branży ruch widać największy.

Niedawno powody do radości zyskali amatorzy słodkości i dobrej kawy na Stawkach. Przy ul. Łódzkiej swój lokal - pierwszy na lewym brzegu Wisły - otworzyła właśnie sieć ciemni „Staropolska”. W ofercie ma kawę z własnej palarni. ©©

# W ubiegłym roku z kraju zniknęło 130 tysięcy mieszkańców, z tego aż 10 tysięcy w regionie

Adam Willma  
adam.willma@polskapress.pl

**Wyjeżdżają do większego miasta na studia, albo za granicę - do pracy. Większość planuje powrót do rodzinnych miejscowości, ale aglomeracje „wsysają” ogromną część młodych.**

W miasteczkach i na wsiach pozostają głównie ludzie starsi, a wskutek zmniejszających się dochodów oferta usług społecznych oferowanych przez gminy załamuje się. Ten obraz, który kiedyś mogliśmy oglądać w małych włoskich czy hiszpańskich miasteczkach, dziś staje się codziennością również w Polsce.

Jak temu zaradzić? I czy w ogóle jest na jeszcze szansa? Okrzyk demograficzny dyskutowali samorządowcy z całej Europy podczas Europejskiego Tygodnia Regionów i Miast.

Poruszające dane zaprezentował Maciej Riemer, radny z łódzkiego sejmiku: - W ciągu ostatnich trzech dekad moje miasto straciło 200 tys. mieszkańców. W końcu musieliśmy

pogodzić się z faktem, że taki jest kształt dzisiejszego społeczeństwa. Owszem, Łódź była kiedyś centrum przemysłu włókienniczego i dziś jest miejscem, w którym istnieje duże zaplecze dla przemysłu modowego. Problem w tym, że młodzi nie mają ochoty pracować przy szyciu ubrań. Szukają dla siebie miejsca tam, gdzie obecne są nowoczesne technologie i nowego rodzaju miejsca pracy. Pod tym względem nie możemy oczywiście konkurować z niedaleką Warszawą. Zależy nam jednak, żeby w optymalny sposób skomunikować oba miasta, bo jeśli młodzi ludzie wybierają etaty w Warszawie, to chcielibyśmy, aby Łódź pozostała ich miejscem zamieszkania.

O dramatycznej sytuacji Regionu Centralnego w Portugalii opowiadała Alexandra Rodrigues. Ta duża część Portugalii odpowiedzialna jest dziś zaledwie za 20 proc. PKB kraju. Depopulacja dotknięta są głównie rolnicze obszary na północy regionu. To poważnym problemem stał się już brak rąk do pracy w produkcji rolnej.



**- Polityka Unii Europejskiej musi służyć przede wszystkim ludziom - przekonywał Piotr Całbecki**

## **Drogo płacimy za sukces**

Jednym z prowadzących panel poświęconego demografii był marszałek województwa Piotr Całbecki, który w Brukseli występuje również w roli szefa

komisji zasobów naturalnych. - Każdego dnia w Europie znikają kolejne gospodarstwa rolne. Dlaczego tak się dzieje? Jednym z powodów jest to, że nie młodzi nie chcą zostawać na wsi - mówił Piotr Całbecki. - Mój kraj odniósł

spektakularny sukces gospodarczy, a jednocześnie dziś odnotowujemy najgłębszy kryzys demograficzny w historii. Utraciliśmy w ubiegłym roku około 130 tys. ludzi. Tylko w moim województwie ten spadek wynosi około 10 tys. Jeżeli taka tendencja zostanie utrzymana, w 2060 roku będzie nas o 10 milionów mniej!

I dodawał: - Nie muszę tłumaczyć jakimi konsekwencjami grozi ta sytuacja. Jeżeli nie będziemy mieli w Europie mieszkańców świadomych tego, gdzie żyją, jeśli nie będziemy dbać o przyszłe pokolenia, nasze dzisiejsze wysiłki dotyczące rozwoju gospodarczego będą daremne. Polityka Unii Europejskiej musi służyć przede wszystkim ludziom. Ale nie służy temu centralizacja kapitału, który bezlitośnie wysysa mieszkańców z innych części kraju. W przypadku naszego regionu chodzi głównie o Warszawę i Trójmiasto.

## **Rozwiązanie problemu? Tylko lokalnie**

Marszałek zwrócił również uwagę na zmianę mentalności, która przyczynia się do depopu-

lacji: - Młodzi ludzie odkładają zakładanie rodzin, często po 30 roku życia. Dlaczego? Bo obawiają się o swoją przyszłość, o utratę szans, brak odpowiedniego wykształcenia, które otworzy im możliwości rozwoju, o brak mieszkania. Jeśli nie stworzymy perspektywy takie bezpieczeństwa, wszystkie inne programy unijne mogą okazać się bezcelowe. Musimy stworzyć instrumenty finansowe, które pozwolą młodym pozostać tam, gdzie mieszkają, tam założyć rodziny bez obaw o przyszłość. Takie programy mogą stworzyć władze lokalne, na pewno nie władze na szczeblu państwowym, które myślą na ogół w sposób centralistyczny”.

Sesja plenarna Europejskiego Komitetu Regionów odbywała od 13 do 15 października. To gremium, w którym zasiadają samorządowcy z całej Unii. Obrady zbiegają się w czasie z Europejskim Tygodniem Regionów i Miast, największym dorocznym spotkaniem europejskich samorządowców.

©©

# Zmiany w programie NaszEauto. Dynamiczny wzrost samochodów elektrycznych w Polsce

Agnieszka Romanowicz  
agnieszka.romanowicz@polskapress.pl

**Dofinansowania sprzyjają rosnącej popularności elektryków w Polsce. Tej jesieni padł rekord. Zmiany w programie NaszEauto rozszerzają katalog uprawnionych do dotacji.**

Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej wprowadza zmiany w programie NaszEauto, który dofinansowuje zakup, leasing lub długoterminowy wynajem pojazdów elektrycznych.

## **Jeszcze w październiku**

- Rozszerzamy wsparcie na pojazdy M2 (małe busy do 5 t) i N1 (samochody dostawcze do 3,5 t). O dofinansowanie mogą ubiegać się także nowe grupy beneficjentów, w tym organizacje pozarządowe, parki narodowe, instytucje edukacyjne, medyczne i opiekuńcze. Zmiany wejdą w życie w drugiej połowie października - zapowiada Fundusz.

Wsparcie wyniesie:

● do 40 tys. zł dla pojazdów M1 (dla osób fizycznych, firm

jednoosobowych i parków narodowych),  
● do 600 tys. zł dla pojazdów M2,  
● do 70 tys. zł dla pojazdów N1.

- Z programu usunięta zostanie premia za niski dochód. Premia za zeżłomowanie jest utrzymana, ale zeżłomowany pojazd musi być tej samej kategorii, co nabywany samochód elektryczny. Nie będzie konieczności wpisania zeżłomowanego pojazdu w środki trwałe - uzupełnia Fundusz.

Budżet programu wyniesie ponad 1,1 mld złotych. Fundusze pochodzą z Krajowego Planu Odbudowy (KPO).

## **Skorzysta więcej ludzi**

- Zwiększamy atrakcyjność programu. Chcemy, by instytucje publiczne i organizacje społeczne mogły korzystać z nowoczesnego, ekologicznego transportu - powiedział Paweł Augustyn, zastępca prezesa NFOŚiGW. - Dzięki rozszerzeniu katalogu beneficjentów, ekologiczny transport stanie się dostępny dla większej liczby obywateli, co przełoży się na

poprawę jakości powietrza, ograniczenie emisji z transportu oraz lepsze warunki życia w wielu regionach kraju.

Ze statystyk wynika, że program NaszEauto wpływa na decyzje klientów.

Boom był widoczny już w lipcu br., gdy zarejestrowano 3814 osobowych elektryków, co oznacza wzrost o ponad 231 proc. w porównaniu do lipca ubiegłego roku.

## **Ile jest elektryków w regionie?**

- We wrześniu 2025 roku rynek osobowych samochodów elektrycznych osiągnął rekordowy udział - 8,9 procent. Liczba rejestracji osobowych elektryków we wrześniu była prawie trzykrotnie wyższa niż przed rokiem - informuje Polski Związek Przemysłu Motoryzacyjnego.

Zarejestrowanych zostało prawie 4,5 tys. osobowych samochodów elektrycznych oraz prawie 3200 hybryd plug-in.

- Dzięki tym rejestracjom, mamy już w parku ponad 100 tys. elektryków i 100 tys. hybryd plug-in - informuje Zwią-

zek. Urząd statystyczny podaje, że w Kujawsko-Pomorskiem są to 1834 elektryki i 2563 hybrydy.

O prawie 50 proc. wzrosły we wrześniu 2025 r. rejestracje dostawczych elektryków - 190.

- Jednak najbardziej imponujący wzrost, bo ponad 600 proc., odnotowaliśmy w rejestracjach samochodów dostawczych, które są hybrydami plug-in - podkreśla PZPM. - Z dużym prawdopodobieństwem można stwierdzić, że ten rok zamkniemy wynikiem ponad 30 tys. zarejestrowanych elektrycznych samochodów osobowych i 25 tys. hybryd plug-in. Wszystko wskazuje też na to, że poziom rejestracji - jeśli chodzi o klasyczne hybrydy - wyniesie 250 tys. pojazdów.

## **356 stacji na Kujawach i Pomorzu**

Za tym rośnie infrastruktura ładowania.

- Mamy już blisko 6 tys. stacji i prawie 12 tys. punktów ładowania. Przybywa też stacji tankowania wodoru - 10 szt. oraz CNG i LNG - 62 - podaje PZPM.



**Stacja ładowania samochodów elektrycznych. Jedna z 356 w województwie kujawsko-pomorskim**

Najwięcej - blisko 900 stacji ładowania samochodów elektrycznych - znajduje się w Mazowszu i Śląsku. W Kujawsko-Pomorskiem jest ich 356, co pla-

kuje nasz region w środku notowania.

W Świętokrzyskim i na Podlasiu funkcjonują tylko 84 stacje. ©©

## TV TORUŃ

### PONIEDZIAŁEK, 20 PAŹDZIERNIKA

10.00 Magazyn Kujawsko-Pomorski  
10.20 Dzień Edukacji Narodowej  
10.30 Europa w kieszonkach  
10.45 80 lat Zespołu Szkół Inżynierii Środowiska  
10.55 25 lat ZPO w Toruniu  
11.10 Świat na wyciągnięcie ręki - Ale Teksas!  
11.25 Zabytki techniki Kujaw i Pomorza - Stacja Toruń Kluczyki  
11.45 Akcja sprzątania świata 2025  
12.00 Powtórka programu  
14.00 Oferty TV Toruń  
15.00 Hokej: KH Energa - Polonia Bytom  
17.00 Z telewizyjnej szafy - październik  
17.45 Aktualności Toruńskie  
18.05 Pogoda dla Torunia  
18.10 Rozmowa dnia  
18.25 Serwis sportowy  
18.30 Magazyn Kujawsko-Pomorski  
19.10 Europa w kieszonkach  
19.25 80 lat Zespołu Szkół Inżynierii Środowiska  
**19.35 Ludzie nauki z Kujaw i Pomorza - Tadeusz Reichstein**  
20.00 Aktualności Toruńskie  
20.20 Pogoda dla Torunia  
20.25 Rozmowa dnia  
20.40 Serwis sportowy  
20.45 Dzień Edukacji Narodowej  
20.55 Świat na wyciągnięcie ręki - Ale Teksas!  
21.10 25 lat ZPO w Toruniu  
21.25 Europa w kieszonkach  
21.45 Aktualności Toruńskie  
22.05 Pogoda dla Torunia  
22.10 Rozmowa dnia  
22.25 Serwis sportowy  
22.40 Hokej: KH Energa - Polonia Bytom



## O wybitnym biochemiku i laureacie nagrody Nobla

W kolejnym odcinku z cyklu „Ludzie Nauki z Kujaw i Pomorza” opowiemy o profesorze Tadeuszu Reichsteinie - wybitnym biochemiku i laureacie nagrody Nobla.

Dzięki jego syntezie cena witaminy C za kilogram spadła z 7 tysięcy dolarów do zaledwie 15 dolarów. Natomiast z efektów badań nad hormonami kory nadnerczy korzystamy do dziś.

Na ten program zapraszamy dziś do TV Toruń na godz. 19:35.

Natomiast w najnowszym wydaniu „Z telewizyjnej szafy” zobaczymy między innymi „Baj Pomorski” na występach w Moskwie.

Zapraszamy także na codzienne programy informacyjne z serwisami sportowymi i pogodowymi.

**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 Matopiat,**  
ul. Storczykowska 8, tel. 56 659 48 00

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

### POLICJA

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

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

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

**Komisariat Toruń-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, visittorun.com  
**Informacja kolejowa,** tel. 19 757  
**Intercity:** tel. 703 200 200  
**Przewozy Regionalne,** tel. 703 202 020  
**Arriva,** tel. 703 302 333  
**Infolinia kolejowa dla osób niepełnosprawnych,** tel. 800 022 222 (stacjonarne), tel. 22 473 32 354 (komórkowe).  
**Arriva Bus,** telefoniczny rozkład jazdy, tel. 703 302 333  
**MZK Toruń, rozkład jazdy:** mzk-torun.pl  
Informacja o rzeczach pozostawionych w autobusach i tramwajach MZK: tel. 56 612 18 41

### INTERWENCJE

**Schronisko dla Bezdomnych Zwierząt w Toruniu,** ul. Przybyszewskiego 3, tel. 56 622 48 87, telefon interwencyjny: 666 683 377  
**Ekopatrol Straży Miejskiej,** tel. 56 625 877, tel. alarmowy: 986

REKLAMA

0111407065



**ZOBACZ NOWĄ ODSŁONĘ akcji Siła KobieTY**  
- projektu artystyczno-społecznego, zwracającego uwagę na profilaktykę chorób nowotworowych.

**Poznaj 12 silnych kobiet, zobacz wyjątkowe zdjęcia, dowiedz się, jak dbać o zdrowie.**

SPRAWDŹ TAKŻE INTERNETOWĄ GALERIĘ NA STRONIE



**nowosci.com.pl/silakobiety/re**

## TERMINY WYSTAW

**TORUŃ — CAŁY PAŹDZIERNIK!**

Urząd Marszałkowski  
Województwa Kujawsko-Pomorskiego  
w Toruniu

**BYDGOSZCZ — 4-12 października**

Focus Bydgoszcz

**GRUDZIĄDZ — 13-19 października**

Galeria Grudziądzka

**INOWROCŁAW — CAŁY PAŹDZIERNIK!**

Galeria Solna

**TORUŃ — 1-9 października**

Galeria Copernicus

**WŁOCŁAWEK — 20-26 października**

Wzorcownia Włocławek

ORGANIZATOR



WSPÓŁPRACA



PATRONAT HONOROWY



PARTNER STRATEGICZNY



PARTNERZY LOKALIZACYJNI



PARTNERZY



PARTNER MERYTORYCZNY



# Późny PRL o lekkim zabarwieniu erotycznym

Mariusz Grabowski  
Film

**21 października 1985 r. do kin weszła komedia erotyczna „Och, Karol”. W PRL-owskiej siemiedze niekończącego się kryzysu gospodarczego władza puszczała oko do obywateli: „nie ma mięsa, ale seks mamy jak na Zachodzie”**

Tamten październik był pod tym względem znaczący. Najpierw śmiertelnie poważnie celebrowano rozpoczęcie XI Konkursu Chopinowskiego (zwyciężył Rosjanin Stanisław Bunin), potem rytualnie fetowano Ludowe Wojsko Polskie, wreszcie głosowano w wyborach do Sejmu. Na tym tle premiera komedii erotycznej była czymś tak odmiennym, że publika rzuciła się do kin w nadziei, że oto czas na uciechę. I taka uciecha była, choć dawkowana nader skąpo.

## „Koncesjonowanie”

Władze Polski Ludowej eksperymentowały z seksem wyjątkowo ostrożnie. Może i w głowach niektórych towarzyszy świtała myśl o „seksualnej modernizacji” narodu, ale wobec ideowego konserwatyzmu partii pozostawali zwykle cicho. Do tego dochodził głos Kościoła katolickiego, w latach 80. ciągle dość znaczący. Stąd ówczesne podejście rządzących do „tych spraw” nazwać można „koncesjonowaną rewolucją seksualną”.

„Wobec braków zaopatrzeniowych utrudniających realną konsumpcję społeczeństwo (a właściwie jego męska, heteroseksualna część) oddawało się zastępczej konsumpcji wizualnej. Ciała młodych, atrakcyjnych kobiet podziwiano w telewizji, filmie, na łamach prasy, a także w przestrzeni prywatnej i półprywatnej na kalendrach, plakatach i gadżetach z tzw. gołą babą” – pisze Anna Dobrowolska w tekście „Koncesjonowana rewolucja seksualna? Przemiany obyczajowości w dyskursie medialnym późnego PRL”.

I dalej: „Upłciowione hierarchie kultury wizualnej, podporządkowane męskiemu spojrzeniu, odbijały i utrwały patriarchalne normy obecne również w innych obszarach życia społecznego”.



„Och, Karol” miał przyzwyczaić społeczeństwo do delikatnej materii, jaką jest seksualność i w opinii tych, co zdecydowali o jego powstaniu, taką rolę spełnił

Sporą rolę odgrywała też kasa. „W latach 80. bowiem przyniesienie zysków przez zespoły filmowe stało się jednym z priorytetów, a więc – w myśl zasady sex sells – wplatanie do filmów wątków seksualnych mogło się przyczynić do frekwencyjnego i komercyjnego sukcesu” – dodaje dr Karol Jachymek, tropiciel seksu w kinie polskim.

## Bulgoczący seks

„Od teatru do Giesus Coraz więcej jest sexesów Podziwiamy więc do spółki Gołe girlsy to znów półki” – tak śpiewał w 1985 r. Tadeusz Drożdża w Telewizji Polskiej. Piosenka została skomponowana na potrzeby programu rozrywkowego „Sexcesy”, który miał oswajać naród z myślą, że po trudzie budowania socjalizmu można sobie lekko pogołgować w sferze intymnej.

Nagość można było zauważyć w mediach, latem na plażach nudystów w Chałupach, rozstawionych w 1985 r. przez Zbigniewa Wodeckiego w piosence „Chałupy Welcome to”, ale nie tylko – w niedalekich Rowach odbywały się coroczne wybory Miss Natura, na które ścigało mnóstwo ciekawskich. Pod auspicjami Polskiego Towarzystwa Naturystycznego zaczęły powstawać tzw. Kluby Samotnych, na łamach prasy pojawiały się doniesienia na temat raczkującego jeszcze ruchu

swingersów, nawet w „Kolekcjonerze Polskim” publikowano dość odważne anonse towarzyskie

Seks, tzw. artystyczny, propagowano już w latach 70. na wystawach „Venus” w Krakowie. Rozpalały emocje do tego stopnia, że do sali ekspozycyjnej dokonywano regularnych włamań i kradziono fotografie. Najbardziej jednak gustu erotyczne rodaków wyznaczała „Sztuka kochania” Michaliny Wisłockiej (ukazała się po raz pierwszy w 1978 r.), a dekadę później fala pornografii królująca na kasetach magnetowidowych, masowo przywożonych do Polski z Niemiec. Erotyzacji uległa też literatura. W 1983 r. na rynku wydawniczym ukazała się m.in. skandalizująca powieść „Raz w roku w Skiroławkach” Zbigniewa Nienackiego, w której ten opisał bujne i osobliwe życie seksualnego mieszkańców tej wyobraźniowej krainy.

## Szczęśliwy Karol?

Nic dziwnego, że na propozycję nakręcenia komedii erotycznej, która „korelowałaby z ludzkimi potrzebami”, władze spojrzęły z życzliwością. Pomysł zrodził się w powstałym w 1984 r. Studiu Filmowym Oko. Na reżysera wyznaczono Romana Żałuskiego, „specja od komedii”, a scenariusz napisała Ilona Łepkowska.

W scenariuszu miało być pikantnie i było, choć na ekranie golizna pojawiała się rzadko i z pewnością nie zaspokajała zaostrzonych apetytów. Fabuła wije się w lekkiej nierzeczywistości – niby to PRL-owska Warszawa, ale wyretuszowana, wyróżniona, bez widocznych symptomów walki z niedoborem konsumpcyjnym. Ludzie są uśmiechnięci, zadowoleni, mają chęć na życie i – rzecz jasna – na seks. Polityki na ekranie nie ma, podobnie jak odniesień religijnych i transcendentnych.

Bohaterem jest Karol Górski, który choć jest żonaty, spotyka się z kilkoma innymi kobietami w celach uprawiania erotycznych figlów. Żona, Maria, cierpliwie to znosi, lecz i jej cierpliwość się kończy. Pewnego dnia Karol nieoczekiwanie zastaje w domu Marię, Paulinę, Irenę i Wandę – każda z nich troszczy się o niego, losują nawet, która ma spać z Karolem. To początek kłopotów, które zwał się na jego zaprzątniętą erotyką głowę...

## Bukiet piękności

Twórcy dzieła postarali się o jego urozmaicenie w różnych aspektach. Niewiernego męża i kochankę Karola zagrał Jan Piechociński, uważany w owym czasie za czołowego amanta Polski Ludowej. Wokół niego skomasowano urodziwe panie: Danutę Kowalską, Ewę

Sałącką, Dorotę Kamińską, Martę Klubowicz i Jolantę Nowak. Piosenkę tytułową autorstwa Seweryna Krajewskiego śpiewała Urszula.

Przyjaciela Karola, safandulowatego nieudacznika i pechowca w relacjach z kobietami zagrał Zdzisław Wardejn, a poza tym przez ekran przewija się armia aktorskich figur. Z czego wynika, że „Karola” kręcono „na bogato”.

Zdjęcia zrealizowano w prestiżowych wtedy miejscach stolicy: m.in. w kawiarniach „Telimena” i „Tokaj”, w hotelach „Forum” i „Metropol”, na Ścianie Wschodniej w wersji bulwarowej. Przeciętny Polak, zmęczony stanem w kolejkach i wiązaniem końca z końcem, mógł pokibicować Karolowi w jego seks przygodach.

## Bez sensu? Co z tego

Ówczesna „erotyka sama w sobie mogła stanowić satyryczny komentarz do kryzysowej rzeczywistości” – zauważa Anna Dobrowolska i świetnie pasuje to do filmu Żałuskiego. „Och, Karol” jest przecież komedią, której autorzy mają prawo do lekko zniekształconej wizji świata. Przygody Karola Górskiego są – z punktu widzenia zwykłego zjadacza chleba – dość absurdalne, ale w połączeniu z unoszącą się nad nimi atmosferą erotyzmu niezwykle kuszące.

Aż dziw, że krytycy kręcili na film nosem. Publiczność waliła do kin tłumem, a tu w „Filmie” (wtedy opiniotwórczym medium) Elżbieta Ciapara pisała: „Film składa się z szeregu scenek, raczej smutnych niż wesołych, luźnie powiązanych... W kryzysie polskiej kinematografii i nieudana komedia może być hitem”. Inni krytykowali „Karola” jeszcze kąśliwiej, nie zdając sobie chyba sprawy, że jego poziom reżysersko-fabularny nie ma ostatecznie żadnego znaczenia.

„Och, Karol” miał przyzwyczaić społeczeństwo do delikatnej materii, jaką jest seksualność i w opinii tych, co zdecydowali o jego powstaniu, taką rolę spełnił (Piotr Zwierzchowski nazywał to zjawisko „oswajaniem tabu seksualnego w kinie PRL”). Dostarczył rozrywki, zaprzątął wyobraźnię, wyciszył nastroje. Co z tego, że fabuła nie miała sensu. Ważne, że było „europejsko” i że „księża się wkurzali” – pod taką opinią mogli by się w stu procentach podpisać dzisiejsi liberałowie.

## Nagość bez tabu

W drugiej połowie lat 80. erotyka była już widoczna w przestrzeni społecznej PRL. Na okładce pierwszego numeru „Playboya” ze stycznia 1987 r. znalazło się co prawda zdjęcie nagiej kobiety odwróconej do czytelnika tak, że widoczne są jedynie jej pośladki, ale wewnątrz pisma nie pozostawiało wątpliwości do do jej anatomii.

W 1989 r., cztery lata po „Karolu”, do kin weszła „Sztuka kochania” w reż. Jacka Bromskiego, historia seksuologa Olgierda Pasikonika (Piotr Machalica), któremu nie idzie w sprawach łóżkowych. Tu już nie ma niedopowiedzeń jak w filmie Żałuskiego – tu seks nie ma żadnych tabu, a wątków komediowych jest jak na lekarstwo.

„Nagość w polskim kinie tamtych czasów nie była już tematem tabu. Kobięca nagość pojawiała się niemal w każdym filmie. Przeglądając się kinematografię pochodzącej z tamtego okresu, próżno szukać estetycznie pięknych przedstawień erotycznych. Charakterystyczny dla kina tej epoki jest obraz kiczowaty, miejscami toporny” – dowodzi Jachymek.

FOT. MATPRAS.

# Ranking najlepszych sanatoriów na NFZ. Pacjenci chwalą sobie pobyt w tych uzdrowiskach. Ciechocinek na topie!

Emil Hoff  
emil.hoff@polskapress.pl

**Które sanatorium wybrać na turnus finansowany z NFZ? Które są rzeczywiście dobre? Z pomocą przychodzą sami pacjenci, piszący recenzje zakładów leczniczych w Google.**

Sanatoria nie są sobie równe i dlatego już na etapie konsultacji z lekarzem i uzyskiwania skierowania warto zaznaczyć w dokumentacji, w którym konkretnie zakładzie chcielibyśmy odbyć turnus. NFZ nie musi uwzględnić naszych preferencji, ale może to zrobić, więc warto spróbować.

Jak wybrać dobre sanatorium? Na co zwracać szczególną uwagę, poza dopasowaniem do profilu naszych dolegliwości?

Z opinii i opowiadań pacjentów można wyciągnąć wnioski na temat tego, jakie powinno być dobre sanatorium.

Cechy idealnego miejsca na turnus to:

- szeroka i zróżnicowana oferta zabiegowa, profesjonalna i troskliwa opieka lekarska, z częstymi konsultacjami;
- wysoki standard pokoi, czystość całego budynku i otoczenia, a także (zwłaszcza!) sal i sprzętów zabiegowych;
- dobre jedzenie, dostosowane do indywidualnych potrzeb żywieniowych pacjentów;
- wygodne rozplanowanie ośrodka, bez konieczności długich i wyczerpujących marszów z jednej sali zabiegowej do drugiej, zwłaszcza bez konieczności wspinania się na strome schody;
- ładne i zadbane otoczenie z ogródkiem lub parkiem, czyste powietrze bez dymu z pieców czy palarni.

Pacjenci leczący się na NFZ powinni być traktowani



FOT. ANDRZEJ GOIŃSKI/UMWK

**Zarówno w regionie, jak i w całym kraju dobrymi opiniami cieszą się sanatoria w Ciechocinku. Te z pierwszych miejsc mają grubo ponad tysiąc pozytywnych recenzji**

na równi z komercyjnymi, bez różnic w podejściu personelu czy ofercie zabiegów.

Wszystko świetnie, ale skąd wiadomo, które sanatorium rzeczywiście jest dobre czy wręcz bliskie ideałowi? Najlepiej spytać o zdanie samych pacjentów, którzy już odbyli turnusy.

Nie musisz wcale nigdzie dzwonić czy mejlować - najprościej sprawdzić opinie pacjentów o danym sanatorium, publikowane w Google. Wyszukiwarka Google pozwala każdemu napisać recenzję danego miejsca, także sanatorium. Pacjenci chętnie dzielą się w recenzjach swoimi wrażeniami z pobytów, opisując wszystko bez ogródek i cenzury i wystawiają oceny od 0 do 5. Znane sanatoria mają po kilkaset i więcej recenzji!

Recenzje Google to świetne źródło informacji o jakości danego sanatorium. By ułatwić Ci wybranie najlepszego sanatorium w całym kraju lub w twojej okolicy, stworzyłem dwa rankingi właśnie na podstawie opinii pacjentów. Pierwszy to lista TOP 7 najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce, a drugi to seria rankingów sanatoriów z podziałem na poszczególne województwa (łącznie przeanalizowałem aż 31 placówek - wszystkie oferują turnusy na NFZ).

Recenzje Google to świetne źródło informacji o jakości danego sanatorium. By ułatwić Ci wybranie najlepszego sanatorium w całym kraju lub w twojej okolicy, stworzyłem dwa rankingi właśnie na podstawie opinii pacjentów. Pierwszy to lista TOP 7 najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce, a drugi to seria rankingów sanatoriów z podziałem na poszczególne województwa (łącznie przeanalizowałem aż 31 placówek - wszystkie oferują turnusy na NFZ).

**Pacjenci leczący się na NFZ powinni być traktowani na równi z komercyjnymi, bez różnic w podejściu personelu czy ofercie zabiegów.**

## TOP 7 najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce

- Miejsce 1: 22 Wojskowy Szpital Uzdrowiskowo-Rehabilitacyjny w Ciechocinku (średnia ocen w Google: 4,6, liczba recenzji: 1516, punktacja: 6973,6).
- Miejsce 2: Sanatorium Uzdrowiskowe Krystynka w Ciecho-

cinku (średnia ocen: 4,6, liczba recenzji: 1462, punktacja: 6725,2).

- Miejsce 3: Sanatorium Włóknian w Busku-Zdroju (średnia ocen: 4,2, liczba recenzji: 915, punktacja: 3843).
- Miejsce 4: Łazienki II Pałac w Ciechocinku (średnia ocen: 4,0, liczba recenzji: 853, punktacja: 3412).
- Miejsce 5: BiaVita Sanatorium Uzdrowiskowe Augustów Medical SPA (średnia ocen: 4,5, liczba recenzji: 495, punktacja: 2227,5).
- Miejsce 6: Świerkowy Zdrój Medical SPA Rymanów-Zdrój (średnia ocen: 4,4, liczba recenzji: 437, punktacja: 1922,8).

• Miejsce 7: Świerkowy Zdrój Medical SPA Iwonicz-Zdrój (średnia ocen: 4,0, liczba recenzji: 410, punktacja: 1640).

## Jak oceniane są sanatoria na NFZ w naszym regionie

• Miejsce 1: 22 Wojskowy Szpital Uzdrowiskowo-Rehabilitacyjny w Ciechocinku (średnia ocen w Google: 4,6, liczba recenzji: 1516, punktacja: 6973,6).

• Miejsce 2: Sanatorium Uzdrowiskowe Krystynka w Ciechocinku (średnia ocen: 4,6, liczba recenzji: 1462, punktacja: 6725,2).

• Miejsce 3: Łazienki II Pałac w Ciechocinku (średnia ocen: 4,0, liczba recenzji: 853, punktacja: 3412).

• Miejsce 4: Solanki Uzdrowisko Inowrocław (średnia ocen: 4,6, liczba recenzji: 370, punktacja: 1702).

• Miejsce 5: Sanatorium Gracja w Ciechocinku (średnia ocen: 3,8, liczba recenzji: 363, punktacja: 1179,4).

• Miejsce 6: Sanatorium Uzdrowiskowe Chemik w Ciechocinku (średnia ocen: 4,2, liczba recenzji: 189, punktacja: 793,8).

• Miejsce 7: Sanatorium Uzdrowiskowe MSW Orion w Ciechocinku (średnia ocen: 4,0, liczba recenzji: 175, punktacja: 700).

• Miejsce 8: Sanatorium Uzdrowiskowe Łączność w Ciechocinku (średnia ocen: 4,3, liczba recenzji: 123, punktacja: 528,9).

• Miejsce 9: Sanatorium Uzdrowiskowe ZNP w Ciechocinku (średnia ocen: 4,1, liczba recenzji: 113, punktacja: 463,3).

• Miejsce 10: Eden Ośrodek Lecznico-Rehabilitacyjny w Ciechocinku (średnia ocen: 4,8, liczba recenzji: 71, punktacja: 340,8).

Ranking sanatoriów w podziale na poszczególne województwa znajdziesz na stronie [@](http://stronazdrowia.pl)

## ORGANIZATOR



## SPONSOR STRATEGICZNY



## PARTNER STRATEGICZNY



## PARTNER BIURA ZAWODÓW



## PARTNER GŁÓWNY



## PATRONAT HONOROWY



## PARTNERZY



## PARTNERZY MERYTORYCZNI



## PATRONAT MEDIALNY



## KRÓTKO

## WARSZAWA

Dzisiaj poznamy zwycięzcę  
Konkursu Chopinowskiego

Dzisiaj zaprezentuje się trzech ostatnich finalistów XIX Konkursu Chopinowskiego. Kanadyjczyk Kevin Chen rozpocznie swój popis o godz. 18. Następnie zagra reprezentant Gruzji David Khrikuli, a ostaniam będzie Japonka Shiori Kuwahara. Dzisiejszego wieczoru wszyscy pianiści zasiadą przy fortepianie Steinway & Sons.

Zwycięzcę Konkursu Chopinowskiego poznamy dzisiaj późnym wieczorem. Nato-

miast jutro odbędzie się gala wręczenia nagród i pierwszy z trzech koncertów laureatów; dwa kolejne koncerty laureatów zaplanowano na 22 i 23 października.

W finale wystąpili już: Polak Piotr Alexewicz, Chińczyk Tianyou Li, Amerykanin Eric Lu, Chinka Tianyao Lyu, Malezyjczyk Vincent Ong, Japonka Miyu Shindo, Chinka Zitong Wang i Amerykanin William Yang.

Oprac. Anna Nagel | PAP

## PARYŻ

## Z Luwru skradzono klejnoty



Kilku sprawców zrabowało w niedzielę rano klejnoty eksponowane w jednej z sal Luwru. Sprawcy zdołali zbiec. Dziennik „Le Parisien” podał, że do rabunku doszło w Galerii Apolla, gdzie eksponowane są klejnoty francuskich władców. Skradziono dziewięć przedmiotów, w tym: naszyjnik, broszę i diadem. | PAP

## GDAŃSK

## Przełomowy rejs z Chin do Polski

W niedzielę do gdańskiego portu zawinął pierwszy kontenerowiec, który pokonał trasę ekspresową z Chin do Europy.

Mierzący 294 metry długości kontenerowiec „Istanbul Bridge” wyruszył 23 września z chińskiego portu Ningbo-Zhoushan.

Trasa rejsu prowadziła przez Północną Drogę Morską, czyli szlak żeglugowy

biegnący wzdłuż północnych wybrzeży Syberii przez Morze Arktyczne do Europy. To zdecydowanie krótsza droga łącząca Europę z Azją Wschodnią, niż południowy szlak morski przez Kanał Sueski (około 40 dni rejsu). Omija ona również niebezpieczne regiony zagrożone piractwem.

Oprac. Anna Nagel | PAP

## SOPOT

Europoseł Polski 2050 Michał Kobosko powiedział w kularach Europejskiego Forum Nowych Idei (EFNI) w Sopocie, że w jego partii trwają wstępne rozmowy o sukcesji. Jego zdaniem najlepszym szefem partii byłby Szymon Hołownia. Dodał jednak, że decyzja marszałka o rezygnacji będzie szansą na to, żeby „w jakimś stopniu pokazać nowe oblicze Polski 2050”. | PAP

”

*W Polsce 2050 trwają wstępne rozmowy o sukcesji. Będę przekonywał Szymona Hołownię do zmiany zdania*

Michał Kobosko europoseł Polski 2050

Prezydent nie podpisze ustawy  
o statusie osoby najbliższej?

Oprac. Karolina Wrońska  
Warszawa

**„Prezydent Karol Nawrocki nie zgodzi się, żeby poprzez nowe rozwiązania budować alternatywę dla małżeństwa” - oświadczył w niedzielę szef gabinetu prezydenta Paweł Szefernaker.**

Szczegóły rządowego projektu ustawy o statusie osoby najbliższej w związku i umowie o wspólnym pożyciu przedstawili wspólnie w piątek szef PSL Władysław Kosiniak-Kamysz, współprzewodniczący Nowej Lewicy Włodzimierz Czarzasty, sekretarz stanu w KPRM Katarzyna Kotula (Lewica) oraz wiceprezes PSL Urszula Paślawska.

Projekt reguluje m.in. kwestie stosunków majątkowych, prawa do mieszkania i alimentów oraz dostępu do informacji medycznej. Zgodnie z zapowiedzią, strony zawierające umowę same będą decydowały o jej treści.

Urszula Paślawska podkreślała na konferencji, że projekt wyłącza kwestie światopoglądowe, a uwzględnia „różne wrażliwości”: pomija kwestie związane z dziećmi (adopcję i pieczę), a także „nie narusza w żaden sposób ani nie szkodzi instytucji małżeństwa”.

Dodała, że umowa może być traktowana jako umowa przedmałżeńska, a zawarcie małżeństwa będzie ją auto-



FOT. PAP/MARCIN GADOMSKI

**Nawrocki już wcześniej zapowiadał, że „nic, co jest „quasi-małżeństwem nie może liczyć na jego wsparcie”**

matycznie rozwiązywało. Zaznaczyła też, że prezentowany projekt nie ma ostatecznej formy, a jego twórcy są otwarci na dialog z prezydentem Karolem Nawrockim.

W ocenie szefa PSL Władysława Kosiniaka-Kamysza projekt wbrew pozorom ma szanse zdobyć szerokie poparcie w Sejmie. Jego zdaniem - również po „prawej stronie sali sejmowej”.

- Jesteśmy gotowi na rozmowę z parlamentarzystami, z obywatelami i z panem prezydentem - mówił wicepremier.

Projekt ustawy o statusie osoby najbliższej i umowie o wspólnym pożyciu zastąpi opublikowany na stronach Rządowego Centrum Legislacji w październiku ubiegłego roku projekt ustawy o związkach partnerskich.

**Nawrocki zawetuje?**

Szef gabinetu prezydenta Paweł Szefernaker, w niedzielny wpis na portalu X, zwrócił uwagę, że Nawrocki w trakcie kampanii prezydenckiej przedstawiał „jasny pogląd” na sprawę uregulowania statusu osoby najbliż-

szej i fundamentem dyskusji nad takim projektem musi być to, że „małżeństwo i rodzina znajdują się pod ochroną i opieką Rzeczypospolitej”.

„Prezydent nie zgodzi się, żeby poprzez nowe rozwiązania budować alternatywę dla małżeństwa, nadając instytucji osoby najbliższej cechy przynależne w Polsce wyłącznie małżeństwu. Musi to zostać wzięte pod uwagę przez autorów i promotorów projektu” - przekazał szef gabinetu prezydenta.

Już wcześniej prezydent Karol Nawrocki zapowiedział w wywiadzie dla „Wprost”, że „z całą pewnością nic, co jest quasi-małżeństwem”, nie może liczyć na jego wsparcie. Dodał jednak, że jest gotowy do podpisania ustawy o statusie osoby najbliższej, „nie tylko w kontekście seksualnym, ale też w kontekście relacji pomiędzy ludźmi, przyjacielskich, relacji wolontariuszy z kombatanami”.

- Propozycja związków partnerskich zawieranych przed notariuszem jest nie tylko rażąco niekonstytucyjna, ale zmierza do zastąpienia tradycyjnego małżeństwa pseudozwiązkami. To ultralewicowe rozwiązanie uderzające w podstawową komórkę społeczną, jaką jest rodzina - ocenił w piątek prezes Prawa i Sprawiedliwości Jarosław Kaczyński. PAP

Politycy chwalą decyzję sądu, który odmówił wydania  
Wołodymyra Żurawłowa do Niemiec

Oprac. Anna Nagel  
Warszawa

**Politycy są zgodni w ocenie decyzji sądu, który odmówił wydania z Polski do Niemiec Wołodymyra Żurawłowa, Ukraińca podejrzanego przez ten kraj o wysadzenie gazociągu Nord Stream.**

Sąd Okręgowy w Warszawie odmówił w piątek wydania władzom niemieckim Wołodymyra Żurawłowa, a także

uchylił mu areszt i nakazał niezwłoczne zwolnienie. Mężczyzna był poszukiwany europejskim nakazem aresztowania jako podejrzany o wysadzenie gazociągu Nord Stream.

Premier Donald Tusk, informując we wpisie o piątkowej decyzji sądu, napisał: „I słusznie. Sprawa zamknięta”.

Minister koordynator służb specjalnych Tomasz Siemonek ocenił na X, że decyzja sądu o odmowie wydania

obywatela Ukrainy do Niemiec i uwolnienie go z aresztu „to decyzje słuszne i oparte na rzetelnej ocenie sytuacji”.

„Są jeszcze sądy w Europie” - stwierdził.

Również szef MSWiA Marcin Kierwiński zauważył, że to bardzo dobra decyzja sądu, który nie wydał obywatela Ukrainy stronie niemieckiej.

Według ministra sprawiedliwości Waldemara Żurka decyzja sądu, którą ocenił jako dobrą i odpowiedzialną, jest

„zgodna z polskim prawem i w interesie państwa polskiego”.

Również opozycyjni politycy byli zgodni - podkreślali i chwalili racjonalną decyzję warszawskiego Sądu Okręgowego.

Były premier Mateusz Morawiecki (PiS) napisał, że decyzja sądu jest prawidłowa, a „polska racja stanu jest dużo ważniejsza niż wszystkie europejskie nakazy aresztowania”. PAP

## Trump ogłasza z dumą: Zniszczyliśmy łódź podwodną z narkotykami

Oprac. Anna Nagel  
Waszyngton

**Prezydent USA Donald Trump poinformował, że siły amerykańskie zniszczyły „ogromną łódź podwodną transportującą narkotyki”, która zmierzała w stronę Stanów Zjednoczonych.**

„To był dla mnie wielki zaszczyt zniszczyć bardzo dużą ŁÓDŻ PODWODNĄ PRZEWOŻĄCĄ NARKOTYKI, która płynęła w kierunku Stanów Zjednoczonych dobrze znanym szlakiem przemytu narkotyków” – napisał Trump w swoim serwisie Truth Social.

Jak dodał, amerykański wywiad potwierdził, że jednostka transportowała narkotyki, w tym przede wszystkim fentanyl.

Trump poinformował, że na pokładzie były cztery osoby, które nazwał „narko-terrorystami”.

Dwie osoby, które były na pokładzie, zginęły. Dwie kolejne, które ocalały, zostaną odesłane do krajów pochodzenia, czyli do Ekwadoru i Kolumbii, gdzie – jak zapowiedział prezydent – będą zatrzymane i gdzie zostanie wszczęte wobec nich postępowanie.

Wcześniej agencja Reutersa poinformowała, powołując się na swoje źródła, że marynarka wojenna USA ostrzelała w czwartek na Morzu Karaibskim kolejną łódź, która według Waszyngtonu mogła być zaangażowana w przemyt narkotyków.

PAP



FOT. PAP/EP/IM LO SCALZO/POOL

**Donald Trump od początku kadencji wypowiedział wojnę przemytnikom narkotyków z Ameryki Południowej**

## Rosja zaatakowała Ukrainę bombą nowego typu

Oprac. Grzegorz Kuczyński  
Kijów

**Rosyjskie lotnictwo przeprowadziło w sobotę wieczorem atak na miasto Łozowa w obwodzie charkowskim z użyciem nowej bomby kierowanej o zasięgu 130 km.**

Miasto Łozowa zostało zaatakowane bombą nowej modyfikacji UMPB-5, która pokonała dystans około 130 km – napisał w oświadczeniu prokuratury obwodowej, opublikowanym na portalu Telegram.

Ataku miał dokonać rosyjski samolot przebywający nad okupowanym przez Rosję terytorium Ukrainy. W wyniku ataku sześć osób zostało rannych.

Jak dotąd wykorzystywane przez rosyjskie lotnictwo bomby kierowane (ros. KAB – kierowana bomba lotnicza)

osiągały cele w maksymalnej odległości ok. 60-70 km od miejsca rzutu, stanowiąc tym samym zagrożenie dla rejonów położonych blisko linii frontu. Zwiększenie zasięgu KAB stanowi poważne zagrożenie dla większej części terytorium Ukrainy.

Miasto Łozowa, położone w południowej części obwodu charkowskiego, jest ważnym węzłem kolejowym.

Rosja zaatakowała Ukrainę także dronami. Celem tych uderzeń były Czernihów i Dniepropietrowsk. Agencja dpa pisze, że ciągłe nocne rosyjskie naloty na Ukrainę są wymierzone przede wszystkim w obiekty infrastruktury energetycznej. Ataki te – jak podkreśla niemiecka agencja – mają na celu osłabienie morale i woli obrony ludności cywilnej.

PAP

## Hamas zaatakował Izrael. Koniec pokoju w Strefie Gazy?

Oprac. Karolina Wrońska  
Strefa Gazy

**Uzbrojone jednostki Hamasu przeprowadziły atak na siły izraelskie w Rafah, na południu Strefy Gazy. Siły Obronne Izraela (IDF) odpowiedziały nalotami na ten obszar.**

Izraelskie wojsko podało, że bojownicy Hamasu przeprowadzili „wielokrotne ataki” na siły izraelskie poza strefą buforową „żółtej linii”, w tym ostrzał z użyciem granatnika przeciwpancernego i ogień snajperski, nazywając to „rażącym naruszeniem” zawieszenia broni – powiadomił Reuters.

W odpowiedzi na atak minister bezpieczeństwa narodowego Izraela Itamar Ben Gwir zaapelował do izraelskiego premiera Benjamina Netanjahu o wznowienie działań wojskowych w Strefie Gazy.

– Wzywam premiera do nakazania Siłom Obronnym Izraela (IDF) wznowienia walk w Strefie Gazy z pełną siłą – oświadczył skrajnie prawicowy polityk, cytowany przez izraelskie media.

– Fałszywe przekonanie, że Hamas zmieni swoje postępowanie, a nawet będzie przestrzegał podpisanego porozumienia, okazuje się, co nie dziwi, zagrożeniem dla naszego bezpieczeństwa. Ta nazistowska organizacja terrorystyczna musi zostać całkowicie zniszczona i im szybciej, tym lepiej – dodał.



FOT. JACK GUEZ/AFP/EAST NEWS

**Minister bezpieczeństwa narodowego Izraela Itamar Ben Gwir zaapelował do premiera Benjamina Netanjahu o wznowienie walk z Hamasem „z pełną siłą”**

Izraelskie wojsko przekazało w piątek, że „kilku terrorystów” otworzyło ogień do żołnierzy w rejonie Rafah. W ataku nikt nie został ranny. Armia podała następnie, że tego samego dnia zaatakowała kolejną grupę bojowników, którzy zbliżali się do żołnierzy w Chan Junus.

Departament stanu USA oświadczył w sobotę, że poinformował państwa gwarantujące porozumienie o zawieszeniu broni w Strefie Gazy o „wiarogodnych doniesieniach” wskazujących na „ryzyko naruszenia zawieszenia broni przez Hamas wobec ludności Gazy”.

„Planowane ataki na palestyńską ludność cywilną stanowiłyby bezpośrednie i poważne naruszenie porozumienia o zawieszeniu broni” – napisał amerykański departament.

Hamas odrzucił zarzut, odpowiadając, że „to władze okupacyjne (Izrael – PAP)

**Większość punktów pierwszego etapu zawieszenia broni zrealizowano. Hamas zwrócił jednak dotąd 9 z 28 ciał zabitych zakładników**

utworzyły, uzbroiły i sfinansowały gangi przestępcze, które dopuściły się morderstw, porwań, kradzieży ciężarówek z pomocą humanitarną i napaści na palestyńską ludność cywilną”.

W Strefie Gazy od 10 października obowiązuje zawieszenie broni w wojnie Izraela z Hamasem. Pierwszy etap zakłada wstrzymanie walk, częściowe wycofanie się wojsk izraelskich, wymianę izraelskich zakładników na palestyńskich więźniów i zwiększenie pomocy humanitarnej.

PAP

## W jaki sposób Putin dotrze do Budapesztu na spotkanie z Trumpem? Opcji jest niewiele

Oprac. Anna Nagel  
Budapeszt

**Spotkanie prezydentów USA i Rosji, które ma odbyć się w Budapeszcie, rodzi pytania o to, w jaki sposób Władimir Putin dotrze do stolicy Węgier, biorąc pod uwagę relacje Rosji z krajami NATO.**

Rzecznik Kremla Dmitrij Pieskow powiedział w ostatni piątek dziennikarzom, że nie zostało jeszcze ustalone, jaką trasą jego szef miałby dotrzeć do Budapesztu.

– Węgry, będąc członkiem NATO i UE, mają szczególne stanowisko z punktu widzenia obrony własnych interesów, co budzi szacunek ze strony Putina i Trumpa – powiedział Pieskow. Dodał, że techniczne kwestie dotyczące spotkania obu prezydentów mają ustalić minister spraw



FOT. PAP/EP/VALERY SHARIFULIN/SPUTNIK

**Putin musi wybrać bardzo określoną drogę na Węgry**

zagranicznych Rosji Siergiej Ławrow i sekretarz stanu USA, Marco Rubio. Ich spotkanie ma odbyć się w tym tygodniu.

Jak dotąd, w związku z trwającą agresją Rosji przeciwko Ukrainie większość państw NATO odmawiała udzielania

zgody na loty oficjalnych rosyjskich delegacji nad swoim terytorium. Wymaga to od Rosji omijania terytoriów tych państw i wybierania tras nad obszarami neutralnymi (tj. nad otwartym morzem, które nie podlega jurysdykcji żadnego kraju) albo korzystania z przestrzeni powietrznej krajów, z którymi Moskwa ma dobre relacje.

Omawiany przypadek jest o tyle skomplikowany, że Węgry nie mają dostępu do morza, a większość państw, z którymi graniczą – to członkowie NATO. Mimo tego każdy kraj samodzielnie podejmuje decyzje dotyczące udzielania zgody na loty w jego przestrzeni powietrznej samolotów przewożących oficjalne delegacje innych państw. W tym przypadku należy oczekiwać, że strona rosyjska wystąpi o zgodę na taki przelot do któregoś z krajów, z którymi utrzy-

muje względnie poprawne, najmniej skomplikowane relacje dwustronne.

Trasa lotu nad Białorusią, Polską i Słowacją jest bardzo mało prawdopodobna ze względu na politykę i istotną rolę Warszawy we wspieraniu Ukrainy. Dużo bardziej realne jest wykorzystanie trasy nad Morzem Czarnym i terytorium Bułgarii i dalej – Serbii, relacje których z Moskwą są lepsze niż np. Rumunii.

Możliwym rozwiązaniem jest także wybór trasy nad Morzem Śródziemnym i Adriatyckim, a następnie np. nad Albanią lub Czarnogórą i dalej nad Serbią. Jednak w tym ostatnim przypadku jest to dyskusyjne o tyle, że Rosja jest oskarżana o próbę przeprowadzenia w Czarnogórze zamachu stanu w 2016 roku, co miało uniemożliwić wejście tego kraju do NATO. PAP

*Wiem doskonale, że bez testamentu kolejne pokolenia mają kłopoty*

**Krzysztof Cugowski w „Fakcie”** Fot. Łukasz Kaczanowski



## Z ŻYCIA GWIAZD

**W TELEWIZJI**

## KRZYŻÓWKA NR 161

**Julia Wieniawa**  
**wdała się w dyskusję**  
Piosenkarka miała okazję pojawić się jako gość specjalny w nowym odcinku „Top Model”. Wieniawa wdała się w dyskusję z jedną z uczestniczek. Internauci nie byli zadowoleni. „– Julia, jesteś piękną kobietą, ale uważam, że ostatnią do wypowiadania się na temat modelingu” – napisał jeden z nich.



**Pyszne dania w 10 minut z Julią Oleś**  
**Stopklatka, 13:50**  
 Ośmiodcinkowy program, w którym prowadząca pokazuje, jak w kilka chwil przygotować smaczne i proste potrawy. Każdy odcinek to jeden inspirujący przepis, który udowodnia, że gotowanie może być szybkie, łatwe i pełne smaku.

## **Dominikę Serowską irytowały porównania**

Celebrytka nie ukrywa, że o przyjaźni między nią a byłą żoną jej obecnego ukochanego nie może być mowy. W rozmowie w podcaście „Call Me Mommy” stwierdziła, że najgorsze były dla niej porównania między nią a Kasią Cichopek. – To było dla mnie takie uwłaczające i żenujące – podkreślała.

**Maja Bohosiewicz złamała sobie żebra**  
Celebrytka i Albert Kosiński tworzyli jedną z par jubileuszowej edycji „Tańca z gwiazdami”. Influencerka podczas treningów nabawiła się jednak kontuzji. Przez problemy zdrowotne zdecydowała się zrezygnować z dalszej walki o Kryształową Kulę. – Bardzo chciałam zaataczyć ten odcinek rodziny. W poniedziałek poszłam na kolejne badania i USG potwierdziło złamanie żebra i uraz okostnej. Muszę się zatrzymać – powiedziała w filmiku na Instagrama.

**(GZL)** Fot. Sylwia Dąbrowa



**XIX Międzynarodowy Konkurs Pianistyczny im. Fryderyka Chopina**  
**TVP Kultura, 17:50**

Wygrana w Konkursie Chopinowskim otwiera drzwi do wszystkich sal koncertowych. Zwycięzców poznamy w poniedziałek w trakcie specjalnej „Nocy z Chopinem”, która trwać będzie od 17:50 do ok. 2:00. We wtorek od 18:50 koncert laureatów, transmitowany na antenach TVP 1 i TVP Kultura.

## Pearl Harbor – świat w ogniu

**Fokus TV, 21:00**

Piękne Hawaje były miejscem jednej z najbardziej pamiętnych bitew II wojny światowej. Jak Pearl Harbor zmieniło oblicze wojny i czy rzeczywiście było to wielkie zyciestwo Japończyków?

**1312. Afryka odkrywa Amerykę**  
**Planete+ HD, 21:55**  
 W filmie historycy przybliżają mało znany rozdział historii. Na podstawie źródeł pisanych i znalezisk archeologicznych przedstawiają tezę, że w XIV wieku Afrykanie dopłynęli do Ameryki i założyli tam osady.

**Poziamo:**

- 1) rodzaj marynarki o luźnym kroju,
- 5) sezonowa sprzedaż towarów,
- 9) gorący wafel z bitą śmietaną,
- 10) brzo Bartosza Głowackiego,
- 12) regionalna nazwa pogrzebacza,
- 14) określona suma pieniędzy,
- 15) opiekuńcze skrzydła, dbałość,
- 17) rządy przemocy, totalitaryzm,
- 18) sala lekcyjna w liceum,
- 21) kojarzy się z wieńcem i łopatami,
- 23) zgrabne zwierzę polskich lasów,
- 28) aktor z filmu „Chłopaki nie płaczą”,
- 29) wzorzysta, wielobarwna tkanina,
- 32) romantyczne spotkanie zakochanych,
- 36) kuzynka norki o giętkim ciele,
- 37) ekstrakt z kawy naturalnej,
- 38) ptak z rodziny krukowatych,
- 39) torbaczn śpiący na eukaliptusie,
- 40) jedyna córka w rodzinie.

**Pionowo:**

- 1) postępek naruszający przyjęte normy,
- 2) chroniła rycerza przed urazami,
- 3) łuk wsparty na dwóch kolumnach,
- 4) polski pies myśliwski,
- 5) pierwszy zawsze najtrudniejszy,
- 6) powrót do wcześniejszego, gorszego stanu.

|    |    |    |    |    |    |    |   |    |   |    |    |    |    |    |    |   |    |   |   |
|----|----|----|----|----|----|----|---|----|---|----|----|----|----|----|----|---|----|---|---|
| 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 |    |    |    |    |    |    |   |    |   |    |    | 37 |    |    |    |   |    |   |   |
|    | ■  |    | ■  |    | ■  |    |   |    |   |    |    | ■  |    | ■  |    | ■ |    |   |   |
| 38 |    |    |    |    | ■  |    |   |    |   |    |    | ■  | 39 |    |    |   |    |   |   |
|    | ■  |    | ■  | 40 |    |    |   |    |   |    |    |    |    | ■  |    |   | ■  |   |   |

|                                                             |                                                      |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 7) tłum jaskrawe światło lampy,                             | 25) nietoperz z długimi uszami,                      |
| 8) trzecia planeta od Słońca,                               | 26) surowiec do wyrobu piwa,                         |
| 11) powolny chód wierzchowca,                               | 27) roślina do majenia, tatarak,                     |
| 13) gorzkie ..., nabożeństwo<br>śpiewane,                   | 29) ... Wiślane z urodzajnymi<br>glebami,            |
| 16) dzieło plastyczne przedsta-<br>wiającego kogoś lub coś, | 30) mityczny brat Polluksa,                          |
| 19) Elza z afrykańskiego buszu,                             | 31) poetycko o strumieniu,                           |
| 20) materiał na chochoła,                                   | 33) stan w USA z rzeką Jukon,                        |
| 22) zupa z kielbasą i jajkiem,                              | 34) „Noc listopadowa” Stanisła-<br>wa Wyspiańskiego, |
| 24) część obszaru wodnego.                                  | 35) eskimoski skafander z futra.                     |

## ROZWIĄZANIE NR 160

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

# HOROSKOP

**Wodnik (20.01 - 18.02)**  
Nowa energia pchnie cię na-  
przód. Zaufaj intuicji i nie bój  
się zmian. Horoskop dzienny  
wyraźnie zapowiada, że  
przyniosą ci szczęście.

**Ryby (19.02 - 20.03)**  
Czas na odpoczynek i rege-  
nerację. Zadbaj o relacje  
z innymi osobami. Horoskop  
na dziś wróży, że ktoś bliski  
potrzebuje twojej uwagi.

**Baran (21.03 - 19.04)**  
Pomysły będą kipieć. Wyko-  
rzystaj je, zanim znikną. Ho-  
roskop dzienny na ponie-  
dzialek mówi, że kreaty-  
wność to twój największy atut.

**Byk (20.04 - 20.05)**  
Nie uciekaj od emocji – będą twoją siłą. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że spotkanie z przeszłością przyniesie zrozumienie i ulgę.

**Bliźnięta (21.05 - 21.06)**  
Twoja charyzma będzie przyciągać ludzi. Nie trać pewności siebie. Horoskop na dziś wróży, że sukces jest znacznie bliżej, niż myślisz.

**Rak (22.06 - 22.07)**  
Porządek w głowie to klucz. Ustal priorytety i zaufaj planom. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że dzięki temu osiągniesz spokój.

**Lew (23.07 - 22.08)**  
Balans jest w zasięgu ręki. Zadbaj o siebie, zanim zajmiesz się innymi. Horoskop dzienny przypomina, że harmonia zaczyna się w sercu.

**Panna (23.08 - 22.09)**  
Intuicja nie zawiedzie cię. Nie bój się prawdy. Horoskop na dziś zapowiada, że przyniesie ona oczyszczenie i otworzy nowe drzwi.

**Waga (23.09 - 22.10)**  
Czas ruszyć w nieznanne. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że odwaga i wiara w siebie otworzą przed tobą ekscytujące możliwości.

**Skorpion (23.10 - 21.11)**  
Determinacja zaprowadzi cię dzisiaj daleko. Nie zwątp, gdy pojawiają się przeszkody. Horoskop dzienny wyraźnie uspokaja, że to tylko test...

**Strzelec (22.11 - 21.12)**  
Zaskoczysz nawet siebie. Horoskop na dziś zapowiada, że twoje pomysły zainspirują innych, jeśli odważysz się je ujawnić.

**Koziorożec (22.12 - 19.01)**  
Sny niosą wskazówki – słuchaj ich. Horoskop dzienny na poniedziałek mówi, że kreatywność pomoże ci zmienić marzenia w rzeczywistość.

MAGAZYN

# DERBY

20.10.2025

**Zawisza Bydgoszcz nie wygrał w lidze z Elaną Toruń od 20 maja 2011 roku i będzie musiał poczekać kolejnych kilka miesięcy na zwycięstwo STR. 18**



FOT. DARIUSZ BLOCH

## Najważniejsze derby bez rozstrzygnięcia

**WSZYSTKIE GRZECHY IGI ŚWIĄTEK. WYLICZA PIERWSZY TRENER TENISISTKI STR. 14**

**Piotr Baron, Patryk Dudek, Jan Kvech i Antoni Kawczyński ze Szczakielami! STR. 19**

**Twarde Pierniki wciąż bez zwycięstwa, Anwil dużo lepszy od MKS Dąbrowa Górnicza STR. 20**

SPORTOWY24.PL



FOT. EAST NEWS

Pierwszy trener Igi Świątek uważa, że największym mankamentem jego byłej podopiecznej jest sfera mentalna

**Tenis** Iga Świątek i jej wszystkie problemy, które w wywiadzie punktuje pierwszy trener Polki. W 2026 roku znów będzie liderką rankingu?

Zbigniew Czyż  
zbigniew.czyz@polskapress.pl

**O kończącym się wielkimi krokami tenisowym sezonie w wykonaniu Igi Świątek rozmawiamy z jej pierwszym trenerem, Arturem Szostaczko.**

**Minął właśnie rok od rozpoczęcia współpracy Igi Świątek z trenerem Wimem Fissettem, który na tym stanowisku zastąpił Tomasza Wiktorowskiego. Jak ocenia pan tę współpracę?**

Nie będziemy przesadnie chwalić ani karcić, ale jeśli spojrzeć całościowo na kończący się sezon w wykonaniu Igi, to był zdecydowanie lepszy od poprzedniego. Widać, że się rozumieją, mają frajdę z przebywania ze sobą i to też jest ważne. Niektórzy stawiali już na niej krzyżyk, cały czas była i jest hejtowana, ale trzeba docenić, że przez niemal cały sezon goniła Sabalenkę i to drugie miejsce jest wypracowane. To wszystko kosztowało ją dużo zdrowia.

**Ale w połowie roku Świątek spadła aż na siódme miejsce w rankingu.**

Podtrzymuję jednak, że zrobiła w tym sezonie lepsze wyniki niż w 2024 roku. W Australian Open doszła do półfinału, w którym pechowo przegrała, w Roland Garros i US Open też były półfinały

# Ta pięta achillesowa nadal dokucza Świątek. Na szczęście jest postęp

i wygrała Wimbledon. To są naprawdę świetne wyniki. Nie możemy oczekiwać od Igi, że będzie wygrywać co roku wszystkie wielkie szlemy. Niech wygra w każdym sezonie choćby jednego. Jeśli wziąć pod uwagę, że pogra w tenisa jeszcze około dziesięciu lat, to możemy sobie policzyć, ile tytułów będzie mieć na koncie, gdy zakończy karierę.

**Na turniejowe zwycięstwo Świątek musiała czekać ponad rok, właśnie aż do lipca, gdy dosyć niespodziewanie wygrała wielkoszlemowy Wimbledon.**

Gdy rozmawialiśmy w maju, to mówiłem, że druga połowa tego roku będzie w jej wykonaniu dużo lepsza. Może było to jakieś zaskoczenie, ale nie

dla mnie. Mówiłem wtedy, że Iga potrafi grać na trawie, nieprzypadkowo Wimbledon był jedynym wielkoszlemowym turniejem w jej juniorskiej karierze, który wygrała. To seniorskie zwycięstwo wcześniej czy później musiało nastąpić. Nie do końca wierzyłem, że trawa jej nie leży.

**Co się zmieniło w grze Świątek pod wodzą Fissette'a?** Zmieniła się jej postawa na korcie. Podczas Wimbledonu prezentowała się tak, jak w swoim najlepszym okresie kariery. Była pewna siebie, zdecydowana, wiedziała, po co wychodzi na kort, była tą starą dobrą Igą. To było widać po jej oczach i mowie ciała. Dzięki temu z automatu grała bardziej na luzie, więcej rzeczy jej wychodziło. Tego

brakowało jej w ubiegłym sezonie. Po przegranych załamywała się, kulała jej strona mentalna.

**Sfera mentalna Igi wymaga wciąż poprawy?** Bez wątpliwości. To jest jej pięta achillesowa. Gdy jest zmęczona, sfrustrowana, to Idze najlepsza gra po prostu nie wychodzi. Już kiedyś mówiłem, że powinna sobie zrobić kilka tygodni przerwy od turniejów, usiąść na spokojnie z trenerem i spojrzeć na swoje

**Artur Szostaczko: - Iga ma duże szanse, żeby wygrać WTA Finals w Rijadzie. Aryna Sabalenka nie jest maszyną**

występy z boku, oczami innych osób. I myślę, że to zostało w pewnej części zrobione, przepracowane, prze-dyskutowane. Dzięki temu Iga dostała nową wiarę w siebie. Odpowiednie tryby naoliwiły się i wiele rzeczy zaczęło lepiej funkcjonować. Oczywiście, jaką pracę wykonała też pani psycholog Daria Abramowicz.

**Nie bez znaczenia była też dla Igi sprawa związana z dopingiem.**

Nie ma co ukrywać, to był bardzo trudny czas dla niej i całego zespołu. Było oczekiwanie, jak ta sprawa się potoczy, na jak długo zostanie zawieszona. To bardzo wszystkich obciążyło, ale jest to już za nimi, a wynikami się obronili. Pamiętajmy też, że tenis jest bardzo wymagającym sportem. Zawodnicy zarabiają mnóstwo pieniędzy, ale tracą też mnóstwo życia. To wszystko nie jest takie proste. Proszę spojrzeć chociażby na Matteo Berrettiniego, który po kontuzji nie może się odnaleźć. To pokazuje, jak ciężko jest wrócić, gdy zawodnik wypadnie z obiegu.

**Pod skrzydłami belgijskiego trenera Iga będzie się jeszcze rozwijać?**

Myślę, że tak. Ma jeszcze kilka rzeczy do poprawienia. Po WTA Finals, występie w Billie Jean King Cup i wakacjach będą mieć trochę czasu, żeby poprawić niektóre elementy w technice, co później zaprezentuje w taktyce rozgrywania spotkań.

**Za dwa tygodnie rusza ostatni akcent sezonu, WTA Finals w Rijadzie. Na co będzie stać Świątek w stolicy Arabii Saudyjskiej?**

Myślę, że Iga potrzebuje teraz złapać trochę świeżości i na finały będzie gotowa. W drugiej połowie sezonu udowodniła, że jest gotowa, aby wygrywać z najlepszymi. Sabalenka mogła sobie pozwolić na odpuszczenie w końcówce sezonu kilku turniejów, ale widać, że też nie jest maszyną. Iga ma duże szanse, aby wygrać turniej w Rijadzie.

**O ile będzie w pełni zdrowa?**

Życząc Idze z całego serca, aby omijały ją kontuzje. Po przegranej z Navarro na turnieju w Pekinie, gdy przegrała z Amerykanką w trzecim secie do zera, pojawiły się jakieś problemy ze stopą Igi. I to było już dla mnie obawą. Nie wszyscy wiedzą, albo nie pamiętają, ale Iga w wieku szesnastu lat przez pół roku nie grała w tenisa po przebytej operacji stopy. Jej dalsza kariera stała wtedy pod znakiem zapytania. Dlatego teraz, gdy słyszę o problemie Igi ze stopą, to myślę od razu: - nie daj Boże, aby ta kontuzja miała się w jakikolwiek sposób odnowić.

**Sztab Igi nie chce zdradzić, jak i gdzie przygotowuje się do WTA Finals. W rozmowie z nami menedżerka Igi przekazała jedynie, że poza treningami Świątek też odpoczywa.**

Na pewno jej sztab robi wszystko, aby jak najlepiej przygotowała się do mastersa. Pewnie śpi teraz w swoim ulubionym łóżku, ma otoczenie najbliższych, co powoduje, że Iga dobrze się czuje. Przebywa zapewne w miejscach, które lubi i to ma duży wpływ na jej stronę mentalną.

**W 2026 roku Iga może prześcignąć w rankingu WTA Sabalenkę?**

Iga jak najbardziej znów może być liderką zestawienia. Już podczas Australian Open Sabalenka będzie bronić wielu punktów za tegoroczny finał. Ale atakują też inne tenisistki, jak chociażby Amanda Anisimova, czy Linda Noskova. W dobrej formie jest ponownie Jessica Pegula, a także Coco Gauff, która z pewnością nabierze wiatru w żagle po wygraniu turnieju w Wuhan.

**Po operacji do dobrej dyspozycji wróci też zapewne Chinka Zheng, a nie możemy też skreślać Jeleni Rybakiny, która w tym sezonie miała swoje problemy, chociażby z trenerem...**

Iga jest na dobrej drodze, a jeśli znów wygra na przykład Roland Garros, to zdobędzie wiele punktów. Pytanie, czy samej Idze aż tak bardzo zależy, aby cały czas być „jedynką”? Nie raz mówiła w wywiadach, że już tak bardzo za tym nie goni, że bardziej interesują ją zwycięstwa w wielkich szlemach. Dla niej najważniejsze są tytuły i może tak sobie to w głowie poukładała, a ranking sam będzie się tworzył dzięki tym wygranim.

**Jedynym turniejem wielkoszlemowym, którego Świątek jeszcze nie wygrała, jest Australian Open. W styczniu może wreszcie sięgnąć po ten tytuł?**

Myślę, że tak. Iga dobrze czuje się na antypodach, a podejrzewam, że do tego turnieju będzie jeszcze lepiej przygotowana niż w tym roku. Myślę, że dla Igi i jej trenera właśnie wygrana w Australian Open będzie głównym celem na najbliższe miesiące, a może nawet i cały sezon. Z pewnością Iga chce mieć w kolekcji i to trofeum. Znam jej charakter wiem, że zrobi wszystko, żeby w końcu wygrać australijskiego Wielkiego Szlema. W styczniu może nam sprawić nie tyle niespodziankę, co przyjemność, wznosząc na antypodach okazały puchar. ©©

# Zyski i straty PlusLigi. Czas na siatkarskie emocje

Paweł Wiśniewski  
redakcja@polskapress.pl

**SIATKÓWKA. Energa Trefl Gdańsk kontra Barkom-Kaźany Lwów - tym dzisiejszym meczem rozpocznie się kolejny sezon jednych z najsilniejszych klubowych rozgrywek na świecie - PlusLigi.**

W sezonie 2025/2026 siatkarska ekstraklasa wraca do 14 drużyn, po tym, jak w ostatnich trzech edycjach rywalizowało po 16 zespołów. To efekt decyzji zarządu Polska Liga Siatkówki SA, na czele którego stoi prezes Artur Popko. Tym samym trzy ekipy z ostatnich miejsc w tabeli po fazie zasadniczej sezonu 2023/2024 - PSG Stal Nysa, GKS Katowice i Nowak-Mosty MKS Będzin pożegnały się z rozgrywkami.

Z szesnastu zostało czternaście zespołów, do których dołączyła drużyna InPost ChKS Chełm, która po raz pierwszy w historii zdobyła mistrzostwo 1. Ligi PLS i zapewniła sobie awans do PlusLigi.

Tym razem notable urzędujący w samym centrum Warszawy, przy ul. Bagno, nie zmie-

nili systemu rozgrywek w play off. W ćwierćfinałach, do których tradycyjnie awansuje osiem najlepszych drużyn po fazie zasadniczej, a także w półfinałach rywalizacja będzie się toczyć do dwóch wygranych meczów. Zmagania o medale potrwać do trzech zwycięstw.

Podobnie jak w poprzednim sezonie kluby nie będą już walczyć po zakończeniu fazy zasadniczej o miejsca 9-14. Ostatni zespół spadnie do 1. ligi.

Bieżące rozgrywki najdłuższe - w przypadku pięciomeczowego finału - mogą potrwać do 13 maja 2026 roku.

Niezmienne w gronie najlepszych klubowych zespołów w naszym kraju zagra... ukraiński Barkom-Kaźany Lwów, który do stawki dołączył trzy lata temu. W tym sezonie skorzystał z gościny... Elbląga i tam - po Krakowie, Wieluniu i Tarnowie - będzie występował w roli gospodarza.

W sumie w PlusLidze wystąpi 13 medalistów wrześniowych mistrzostw świata, ale tylko jeden złoty - włoski atakujący o polskich korzeniach Kamil Rychlicki, który dołączył do drużyny ZAKSA Kędzierzyn-



Wilfredo Leon poprowadził drużynę z Lublina do sensacyjnego mistrzostwa Polski

Koźle. Ze składu „srebrnej” Bułgarii zagrają środkowy teamu Bogdanka LUK Lublin - Aleks Grozdanow oraz przyjmujący Slepski Małow Suwałki - Asparuch Asparuchow.

Z polskiej drużyny brązowych medalistów zobaczymy m.in. przyjmującego i najlepiej opłacanego siatkarza

(mówi się o kontrakcie na poziomie nawet 1 000 000 euro za sezon) Wilfredo Leona, rozgrywanego Marcina Komendę i atakującego Kewina Sasaka w Lublinie, środkowego Jakuba Kochanowskiego w PGE Projekt Warszawa oraz libero Jakuba Popiwczaka w Aluron CMC Warta Zawiercie.

PlusLiga straciła jednak kilka gwiazd. Do największych osłabień, także wizerunkowych, można zaliczyć transfery reprezentantów Polski: Bartosza Kurka z ZAKSA Kędzierzyn-Koźle do japońskiego Wolfdogs Nagoya oraz Tomasza Fornala i Norberta Hubera z JSW Jastrzębski Węgiel do - odpowied-

nio - tureckiego Ziraatu Bankasi Ankara i Tokyo Great Bears.

Najgłośniejszym letnim transferem było bez wątpienia pozyskanie przez ósmy klub zeszłego sezonu - KS Norwid Częstochowa, świetnego rozgrywanego Luciano De Cecco. 37-letni Argentyńczyk - uważany za jednego z najlepszych siatkarzy na tej pozycji na świecie - zadebiutuje na rodzimych parkietach.

Od sezonu 2011/2012 siatkarz z Santa Fe, który został wybrany do niesienia flagi swojego kraju w trakcie ceremonii otwarcia parryskich Igrzysk XXXIII Olimpiady, grał nieprzerwanie we Włoszech, a ostatnio w Modenie.

Patrząc na personalia poszczególnych zespołów, faworytami będą broniąca tytułu Bogdanka LUK Lublin, a także wice-mistrz kraju i finalista Ligi Mistrzów z poprzedniego sezonu - Aluron CMC Warta Zawiercie. W walce o medale powinny się także liczyć pozostałe drużyny z czołówki poprzednich rozgrywek - PGE Projekt Warszawa czy ponownie przebudowana Asseco Resovia Rzeszów, którą zasilą m.in. rozgrywaną Marcin Janusz i amerykański libero Erik Shoji. ©

## Szkolenie i trenerzy kluczem do sukcesu wioślarzy - uważa nasz mistrz olimpijski

Zbigniew Czyż  
zbigniew.czyz@polskapress.pl

**WIOŚLARSTWO. Reprezentanci Polski wywalczyli niedawno dwa medale podczas mistrzostw świata w Szanghaju. Rozmawiamy z Tomaszem Kucharskim, dwukrotnym mistrzem olimpijskim.**

**Polacy wywalczyli w Chinach złoty i srebrny medal. Mamy do czynienia z odrodzeniem polskich wioseł?**

Niewątpliwie tak. Procentuje wykonana wcześniej praca, widać jej efekty. Budowanie zaplecza pokazuje, że zawodnicy już doświadczeni mogą pociągnąć za sobą młodych, którzy wchodzą do reprezentacji. To bardzo dobra droga, którą obrał zarząd Polskiego Związku Towarzystw Wioślarzskich.

**Należy podkreślić znakomitą współpracę z zawodnikami doświadczonymi trenera Aleksandra Wojciechowskiego, głównego szkoleniowca kadry, który do Chin z racji wieku - nie pojechał. Trener jest legendą polskiego wioślarstwa. Wykonał nieocenioną pracę z całym zespołem. Na bieżąco prowadzona jest odpowiednia selekcja**

uzdolnionych wioślarzy. Medale zdobywane w kategoriach młodzieżowych niejednokrotnie bardzo trudno jest przełożyć na sukcesy w kategorii seniorów, nam to przejście z wieku juniora do seniora się udało. Młodzi zawodnicy dostrzegają też, że dostają szansę i dzięki dobrej pracy mogą wejść do grona seniorów, medalistów, mistrzów świata oraz rozwijać się u ich boku.

**Złoty medal w dwójce podwójnej wywalczyli Mirosław Ziętarski i Mateusz Biskup, którzy jeszcze rok temu startowali na igrzyskach w Paryżu w czwórce, zdobywając tam brązowy medal.**

Mistrzostwo Europy wywalczono w maju, a teraz mistrzostwo świata pokazuje, że to była bardzo dobra decyzja. Rozbijając jedną osadę i tworząc w jej miejsce dwie inne, zawsze jest ryzyko, czy to przedsięwzięcie pójdzie w dobrym kierunku i zakończy się sukcesem. Chłopaki mieli utrudnione zadanie, bo mogli odczuwać presję, byli faworytami. Z doświadczenia wiem, że w takiej sytuacji startuje się bardzo trudno. Determinacja i wola walki była jednak u nich ogromna. Gdy oglądałem wy-



Mirosław Ziętarski (z lewej) i Mateusz Biskup wywalczyli w Szanghaju złoty medal mistrzostw świata

ścig finałowy, odczuwałem ciarki na ciele. To było coś niesamowitego i wielka przyjemność widzieć, jak moi młodszy koledzy zwyciężają. Byłem wzruszony słuchając Mazurka Dąbrowskiego.

**Ziętarski i Biskup są aktualnie w szczycie swoich karier?**

Są teraz na absolutnym topie, choć już dziesięć lat temu zaczęli współpracę i w następ-

nych latach osiągnęli sukcesy, zdobywając medale na mistrzostwach świata i Europy.

**W sukcesie wspomnianej dwójki dużą rolę odegrali ich trenerzy Robert Sycz i Rafał Dziekoński?**

Duże słowa uznania dla trenerów także w tym przypadku. Potrafili utrzymać w zawodnikach determinację i odpowiednio wysoki poziom

pracy. Mamy w Polsce szkoleniowców, którzy umieją przygotować wioślarzy do realizowania najwyższych celów i zmotywować ich do ogromnych wyrzeczeń. Bez tego tych sukcesów by nie było.

**W Szanghaju polscy wioślarze wycisnęli maksimum, czy można było pokusić się o jeszcze jeden, a może nawet dwa medale więcej?**

Na występ naszych zawodników w Chinach musimy patrzeć przez pewien pryzmat. Te dwa medale są wyjątkowe - to są takie diamenty, ale było też kilka innych cennych wyników. W finałach startowały nasze osiemki i czwórki. To wszystko buduje pewien obraz polskiej kadry. Należy docenić pracę wszystkich sportowców, którzy zaprezentowali się w Szanghaju. Myślę, że generalnie występ reprezentacji należy uznać za udany.

**Ponad 20 lat temu Polska cieszyła się z pana wielkich sukcesów. Jest pan mistrzem olimpijskim z Sydney oraz z Aten. Po zakończeniu kariery był pan posłem na Sejm. Co dziś słysząc u pięciokrotnego medalisty mistrzostw świata?**

Jestem dyrektorem sportowym Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Gorzowie Wielkopolskim, gdzie jedną z dyscyplin jest także wioślarstwo. Po różnych przeprowadzkach i inwestycjach mam nadzieję, że szkoła będzie nabierała wiatru w żagle. Każdego dnia wykonujemy sporo pracy, aby przyciągnąć do sportu młodych ludzi i selekcjonować tych najbardziej utalentowanych poprzez naszą placówkę. Chcemy dawać im szansę, aby w przyszłości mogli zmierzyć się ze swoimi marzeniami, aby mogli stawać na starcie najważniejszych imprez. Takich jak mistrzostwa świata i igrzyska olimpijskie.

**W Gorzowie rosną talenty na miarę Kucharskiego i Sycza?**

Mamy obecnie kilku wybitnych zawodników w różnych dyscyplinach, którzy zdobywają medale na mistrzostwach Europy. Jeżeli pozostanie w nich wola i chęć odnoszenia kolejnych sukcesów, a trenerzy dokończą swoją cegiełkę do podnoszenia ich poziomu sportowego, to mam nadzieję, że będzie ich coraz więcej. A reprezentacja Polski na igrzyskach będzie w przyszłości liczna i bardzo silna. ©

**Skoki narciarskie** Wyniki Polaków w Letnim Grand Prix są obiecujące

# STOCH MUSIAŁ ZAUFAC SOBIE

Artur Bogacki  
artur.bogacki@polskapress.pl

**W konkursach Grand Prix w Hinzenbach Kamil Stoch był najlepszy z Polaków - zajął 4. i 9. miejsce.**

To kolejny tego lata sygnał, że w naszej kadrze coś się ruszyło, choć tym razem nie było podium. W sobotę Stoch na półmetku był 3., z realnymi szansami nawet na zwycięstwo. Liderującego Austriaka Jana Hoerla tracił 1,8 pkt. Dawid Kubacki był 15., Piotr Żyła 23., Paweł Wąsek 28.. Odpadli Maciej Kot (32.) i Aleksander Zniszczoł (33.).

W drugiej serii trzej nasi zawodnicy poprawili się. Wąsek awansował na 22. miejsce, Żyła na 16., Kubacki (89 m) na 14. W końcówce 4. na liście Daniel Tschofenig wysoko zawiesił poprzeczkę (92,5 m), na co Stoch nie zdołał odpowiedzieć (87 m) i znalazł się tuż za podium.

- Powiedziałbym, że są wielkie powody do zadowolenia, zwłaszcza po tym początku, gdy było poniżej wszelkich oczekiwań. Wiecie, jak to jest ze starym dieslem - musi się rozpędzić, rozgrzać, przejechać kawałek. Dopiero wtedy zaczyna pracować jak należy - uśmiechał się Stoch przed kamerą Eurosportu. - Miałem dużo problemów, żeby złapać luz. Całe ciało było usztywnione, nie mogłem dojechać swobodnie do progu, a później użyć nóg i wygenerować energię.



Kamil Stoch w zawodach LGP w Hinzenbach dwukrotnie był w czołowej dziesiątce

Na konkurs dostałem sugestię - puść wszystko, „depnij”. To najtrudniejsza część, bo trzeba całkowicie zaufać sobie, a na treningach grzałeś po buli. Cieszę się, że temu sprostalem - dodał.

Na półmetku niedzielnej rywalizacji było jasne, że powtórki w jego wykonaniu raczej nie będzie bowiem zajmował 16. pozycję. W czołowej „10” byli 8. Żyła (2,9 pkt od podium) i 9. Wąsek (3,8 pkt straty). Na 13. miejscu plasował się Kubacki. Awansowali także Kot i Zniszczoł. W drugiej serii dwaj ostatni poprawili

się Kot (23.) i Zniszczoł (27.). Stoch również i zrobił od kolegów dużo lepsze wrażenie. Wykorzystał dobre warunki wietrzne i pofrunął na 93 m. Ostatecznie dało mu to awans na 9. lokatę. Znowy był najlepszym z Polaków, bo drugie skoki innym naszym nie wyszły: Żyła spadł na 11. miejsce, Wąsek i Kubacki wspólnie zajęli 16. pozycję.

Sukces odniósł Kacper Tomasiak. W Letnim Pucharze Kontynentalnym w Klingenthal był w weekend 8. oraz 4. i wygrał klasyfikację końcową cyklu.

**Wyniki LGP w Hinzenbach. Sobota:** 1. Philipp Raimund (Niemcy) 251,8 (89,5 i 91,5 m), 2. Daniel Tschofenig (Austria) 250,3 (92,5 i 92,5 m), 3. Jan Hoerl (Austria) 248,4 (94 i 88,5 m), 4. Kamil Stoch (Polska) 242, (92 i 87 m)... 14. Dawid Kubacki (Polska) 226,4 (85 i 89 m), 16. Piotr Żyła (Polska) 217,2 (85,5 i 86 m), 23. Paweł Wąsek (Polska) 214,3 (81 i 89 m), 32. Maciej Kot (Polska) 101,2 (83,5 m), 33. Aleksander Zniszczoł (Polska) 100,1 (82 m).

**Niedziela:** 1. Jan Hoerl (Austria) 241,5 (93 i 89,5 m), 2. Daniel Tschofenig (Austria) 235,5 (87,5 i 92 m), 3. Ryoyu Kobayashi (Japonia) 235,3 (88,5 i 90 m)... 9. Stoch 224,8 (84,5 i 93 m), 11. Żyła 223,4 (87,5 i 85,5 m), 16. Wąsek 217,5 (88,5 i 86 m) i Kubacki (Polska) 217,5 (85 i 87 m), 23. Kot 208,2 (82 i 88,5 m), 27. Zniszczoł 194,6 (78 i 85,5 m). © ©

## Gabriela Topolska znów w dziesiątce World Tour

Łukasz Konstanty  
redakcja@polskapress.pl

**SHORT TRACK. Dwie imprezy cyklu World Tour dowiodły, że znacznie łatwiej na igrzyska zakwalifikować się będzie naszym paniom niż ich kolegom po fachu.**

Przed tygodniem najlepiej spisała się Gabriela Topolska, która jako jedyna wystąpiła w finale (5. miejsce na 1500 metrów). Wielu obserwatorów mogło być zaskoczonych takim obrotem spraw, spodziewano się bowiem raczej dobrych występów Natalii Maliszewskiej czy Kamili Sellier. Okazało się jednak, że zdziwieni dobrą postawą zawodniczek nie są członkowie naszego sztabu szkoleniowego.

- Od ponad dwóch lat Gabriela utrzymuje poziom światowej czołówki, ale nie potrafiła tego pokazać na lodzie. Nie jestem zaskoczony, ale po prostu szczęśliwy, że wreszcie się przełamała. To naprawdę silna zawodniczka o wysokim poziomie. Ten finał doda jej pewności siebie, tym bardziej że pokonała silne dziewczyny, które były mistrzyniami olimpijskimi czy świata - mówił Gregory Durand (za pzl.s.pl) przed startem drugich zawodów w Montrealu.

Niejako na potwierdzenie tych słów, w sobotniej części rywalizacji to ponownie Topolska spisała się najlepiej. Tym razem dobrze poczyniła sobie w wyścigu na 1000 metrów i choć ostatecznie wystąpiła jedynie w finale pocieszenia, ze swojej postawy ma prawo być zadowolona. Łącznie została sklasyfikowana na siódmej pozycji, a w ostatnim wyścigu do końca walczyła o jak najwyższą lokatę, na finiszu minimalnie wyprzedzając Kanadyjkę Florence Brunelle.

Niestety, w sobotnich zmaganiach, tak jak przed tygodniem, żadnemu z naszych panów nie udało się dotrzeć do półfinału. Najbliżej sukcesu był Łukasz Kuczyński w rywalizacji na 500 metrów, ostatecznie jednak musiał zadowolić się 12. lokatą. Z kolei w rywalizacji na 1500 metrów najlepszy spośród naszych był Michał Niewiński (28. lokata).

- Na tę chwilę wolałbym mieć po trzy kobiety i trzech mężczyzn w pierwszej dwudziestce, by zapewnić punkty, niż medale i mniej kwalifikacji. Potrzebujemy maksymalnej liczby miejsc premiujących awansem na igrzyska, a potem będziemy mogli się skupić na medalach mistrzostw Europy, igrzysk olimpijskich i mistrzostw świata - mówił przed ubiegłotygodniowymi zmaganiem Durand.

W Kanadzie od wyznaczonego celu nasza męska reprezentacja była bardzo daleko, zwłaszcza na najdłuższym dystansie. Poprawę w drugich zawodach można za to było dostrzec, jeśli chodzi o sztafety. Mężczyźni tym razem zdołali zakwalifikować się do półfinału (w najlepszej czwórce zabrakło dla nich miejsca), co nie powiodło się im przed tygodniem, panie minimalnie przegrały walkę o finał, a w ostatecznym rozrachunku uplasowały się na siódmej pozycji (3. miejsce w finale B), a więc o jedną lokatę wyżej niż w premierowych zawodach. Z kolei drużyna mieszana jako pierwsza w sezonie osiągnęła finał.

Do zakończenia cyklu World Tour, który jest jednocześnie kwalifikacją olimpijskimi, pozostały już tylko zaplanowane na listopad zawody w Polsce i Holandii. Najbliższe, w Gdańsku, odbędą się w dniach 20-23 listopada. © ©

Adam Godlewski

„Krótka piłka”



## URBANA NIE WOLNO ZAGŁASKAĆ

Odbiór zwycięstwa na Litwie, które było obowiązkiem Biało-Czerwonych - a tak po prawdzie niespecjalnie efektownego, nie udało się przecież wyraźnie zdominować w Kownie gospodarzy, ale dość pewnego - pokazuje, jak bardzo kibice piłkarskiej reprezentacji Polski stęsknili się za... normalnością. Nasi futboliści pod kierunkiem Jana Urbana jeszcze nierozegrali wybitnego meczu. Docierają się i są na początku pracy nad schematami rozegrania oraz stałymi fragmentami, ale już dokonali czegoś niezwykle istotnego. Mianowicie - odmienili atmosferę w kadrze, klimat wokół niej i postrzeganie drużyny narodowej.

Oczywiście, największa w tym zasługa nowego selekcjonera, który z miejsca wprowadził spokój i stabilizację. Urban jest doświadczonym - jak lubi mówić - gościem, prawa rządzące szatnią doskonale zna z perspektywy piłkarza i trenera. I umiejętnie z tej wiedzy korzysta. Wraz ze sztabem „na dzień dobry” wykonał ogromną pracę selekcyjną, a teraz przy wysyłaniu powołań jest po prostu konsekwentny. I to na dziś wystarcza, aby z dużą dozą pewności siebie oczekiwać na baraże. I na mecz, który zostanie uznany za mit założycielski drużyny narodowej pod jego kierunkiem.

Urban nie szaleje z personami - nawet w szerokim składzie - lata spędzone w futbolu,

intuicja i ludzie ze sztabu podpowiadają mu, że na tym etapie budowy drużyny narodowej najważniejsze są po prostu powtarzalność (na boisku) i przewidywalność (w powołaniach). Na razie gramy też przy użyciu raczej prostych środków, na siłę nie szukamy - co selekcjoner zapowiadał tuż po nominacji - odniesień do kombinacyjnego, czyli bardziej zaawansowanego technicznie i taktycznie futbolu rodem na przykład z Hiszpanii. Staramy się stosować taktykę uszytą na miarę umiejętności wytypowanych wykonawców.

To racjonalne i najlepsze z możliwych w tym momencie podejście. Urban nie odlatuje, ale nie tylko mocno stąpa po ziemi, bo w ogóle nie ulegał też dotąd medialnej presji. Choćby dotyczącej powołania Oskara Pietruszewskiego, który błyszczy w Jagiellonii i świetnie wszedł do młodzieżowej reprezentacji Polski. Czy teraz, kiedy i tak będzie musiał dokonać - ze względu na wykluczenia z kartki (kontuzje także mogą wpłynąć na politykę kadrową) -

roszad w składzie, selekcjoner pozostanie nieugięty?

To istotne pytanie nie tylko w kontekście największego na tym etapie wyzwania kadry U-21, jakim będzie listopadowy mecz z Włochami. Bez dwóch zdań, miejsce wszystkich najlepszych polskich piłkarzy (bez względu na wiek, również bardzo młody) jest w pierwszej reprezentacji, ale zabieranie z Orłąt do drużyny narodowej miałyby sens tylko wtedy, gdyby zdolny młokos przewedziany był do gry, a nie na trybuny (co w przeszłości miało miejsce).

Słowem, cieszymy się, że w reprezentacji Polski mamy trenera Urbana i jego normalność. I ścisłajmy kciuki za powodzenie tej misji, która zaczęła się naprawdę obiecująco. Postarajmy się jednak nie zagłaskać selekcjonera, bo wszystko, co najtrudniejsze - z podniesieniem gry na poziom uprawniający do występu w finałach mistrzostw świata - wciąż przed nim. A skala trudności przed każdym kolejnym zgrupowaniem będzie wyłącznie wzrastać...



Gabriela Topolska (z lewej) na początku sezonu może pochwalić się najlepszą formą wśród Biało-Czerwonych

# Różne oblicza meczu na szczycie

Łukasz Konstanty  
redakcja@polskapress.pl

**BUNDESLIGA. Bayern Monachium nie zatrzymuje się. W meczu na szczycie pokonał w sobotę Borussię Dortmund 2:1.**

Starcia dwóch wielkich niemieckich drużyn od zawsze elektryzowały fanów i nie inaczej było także tym razem. Naprzeciwko siebie stanęły bowiem najlepiej radzące sobie ekipy w trwającym sezonie, które w sześciu seriach gier nie doznały porażek.

Pierwsza część meczu rozgrywanego w Monachium wskazywała, że podopieczni Vincenta Kompany'ego zmiażdżą rywala. Goście mieli niewiele do powiedzenia i mogli cieszyć się, że na przerwę schodzili, przegrywając różnicą zaledwie jednej bramki. Michael Olise, Joshua Kimmich, Luis Diaz i Sacha Boey to gracze, którzy mogli, przy odrobinie szczęścia, wpisać się na listę strzelców. Jedyną bramkę monachijczycy strzelili po dośrodkowaniu z rzutu rożnego. Autorem trafienia był Harry Kane, który



FOT. PAP/EP/ANNA SZILAGYI

**Nico Schlotterbeck (z lewej) i jego koledzy z Borussia Dortmund nie zatrzymali rozpędzonego Bayernu Monachium**

ma już na koncie dwanaście trafień w sezonie.

- W pierwszej połowie próbowaliśmy zagrać kompaktowo i w odpowiednich momentach zaatakować, ale nie byliśmy wystarczająco dobrzy i agresywni. Problemy sprawiał nam Kane, który grywał niemal jak defensywny pomocnik - ocenił po spotkaniu szkolenowiec Borussia, Niko Kovac.

Dortmundczycy w przerwie potrzebowali wstrząsu i taki najwyraźniej w szatni nastąpił, bo w drugiej części gry ich postawa była już znacznie lepsza. Zamiast wyrównania padła jednak kolejna bramka dla lidera. W 78. minucie defensor gości zdołał zatrzymać metr przed bramką piłkę po zagranii jednego z rywali, potem jednak zupełnie się pogubił i sprezentował rywala-

lowi gola (przy próbie wybiecia trafił w nogi robiącego wślizg Olise). Goście, za sprawą rezerwowego Juliana Brandta, zdołali tylko zmniejszyć rozmiary porażki.

- W Monachium trzeba grać z odwagą i determinacją, a tego brakowało nam w pierwszej połowie. W drugiej, moim zdaniem, byliśmy lepsi od Bayernu, ale to nie wystarczyło - ocenił Nico Schlotterbeck, kapitan Borussia.

- Trzeba oddać rywalowi, że zdołał wrócić do zdominowanej przez nas pierwszej połowie. Straciliśmy kontrolę nad przebiegiem gry, ale nawet wówczas byliśmy groźni i potrafiliśmy strzelić gola - podsumował Kompany, trener Bayernu.

## BUNDESLIGA

**7. kolejka: Union - Borussia M. 3:1** (Doekhi 31/26, Khedira 81 - Tabaković 33), **Wolfsburg - Stuttgart 0:3** (Tomas 35, Mittelstadt 55, Stiller 80), **Heidenheim - Werder 2:2** (Schimmer 67, Fohlenbach 83 - Grull 50, Stage 69), **Mainz - Bayer 3:4** (Lee 34, Amiri 71, Sieb 90 - Grimaldo 11 i 45+3, Kofane 24, Terrier 87), **Koeln - Augsburg 1:1** (El Mal 76 - Rieder 54 k), **RBL Lipsk - Hamburg 2:1** (Baumgartner 45 i 50 - Lokonga 48), **Bayern - Borussia D. 2:1** (Kane 22, Olise 79 - Brandt 84) ©

# Wojciech Szczęsny ratuje „Barcę” przed zatonięciem

Paweł Wiśniewski  
redakcja@polskapress.pl

**LA LIGA. W 9. kolejce rozgrywek hiszpańskiej ekstraklasy, Barcelona - z Wojciechem Szczęsnym w bramce, ale bez kontuzjowanego Roberta Lewandowskiego - pokonała 2:1 u siebie Gironę.**

Barcelona przystąpiła do tego spotkania po dwóch porażkach z rzędu - z Sevillą 1:4 w La Liga oraz z Paris Saint-Germain 1:2 w Lidze Mistrzów. W początko-

wych minutach wszystko wskazywało na to, że podopieczni niemieckiego trenera Hansiego Flicka zażegnali minikryzys, zwłaszcza gdy Pedri dał im prowadzenie w 13. minucie.

Tyle że później zdecydowanie groźniejsi byli rywale, którzy już w 20. minucie doprowadzili do wyrównania po голу przewrotną Belga Axela Witsela. Szczęsny nie miał żadnych szans na skuteczną interwencję. Za to po chwili wyszedł zwycięsko z sytuacji sam na sam z Ukraińcem Władysławem Wanatem.

Jeszcze przed przerwą Girona miała dwie kolejne stuprocentowe okazje, ale zarówno Portu, jak i Witsel nie trafili w bramkę, mając przed sobą już tylko Szczęsnego. Pierwszy z nich uderzył w słupek, drugi posłał piłkę nad poprzeczką.

Gospodarze byli najbliższą drugiego trafienia po bezpośrednim strzale z rzutu wolnego wykonywanego przez Marcusa Rashforda, który trafił jednak w poprzeczkę.

Niedługo przed końcem spotkania ławkę trenerską musiał

opuścić Flick, który za zbyt nerwowe reakcje został ukarany dwoma żółtymi kartkami.

W drugiej połowie oba zespoły grały już niepewnie i nieskutecznie. ©

## LA LIGA

**9. kolejka: Real Oviedo - RCD Espanyol 0:2** (Garcia 70, Milla 82), **Sevilla FC - RCD Mallorca 1:3** (Martinez 3 - Muriqi 67, Joseph 72, 77), **FC Barcelona - Girona FC 2:1** (Pedri 13, Araujo 90+3 - Witsel 20), **Villarreal CF - Real Betis 2:2** (Buchanan 44, Moleiro 64 - Antony 66, 90+4), **Atlético Madryt - CA Osasuna Pampeluna 1:0** (Almada 69), **Elche - Athletic Bilbao 0:0.**

# Olympique Marsylia nowym liderem

Łukasz Konstanty  
redakcja@polskapress.pl

**LIGUE 1. Zespół PSG zaledwie zremisował ze Strasburgiem, a konsekwencją była utrata pozycji lidera.**

Odkąd Strasbourg wrócił do francuskiej elity w 2017 roku, w Paryżu niemal wyłącznie przegrywał. Tym razem goście pojechali jednak w delegację jako jeden z czołowych zespołów ligi po siedmiu seriach gier i udowodnili, że nieprzypadkowo znajdują się tak wy-

soko w tabeli. Po 49 minutach przyjezdni prowadzili nawet 3:1 i choć ostatecznie tylko zremisowali, z podniesionymi głowami mogli wrócić do domu.

Z okazji na przejęcie pierwszej lokaty skorzystali piłkarze Olympique Marsylia, którzy ograli u siebie 6:2 Le Havre. Być może efektownej wygranej nie byłoby, gdyby nie czerwona kartka dla Gautiera Llorisa za zagranie piłki ręką, które powstrzymało dobrą akcję gospodarzy. Arbiter nie tylko wyrzucił zawodnika z boiska, ale dodatkowo podyktował rzut

karny, choć wielu obserwatorów miało wątpliwości, czy aby na pewno wszystko działo się w obrębie szesnastki. Bohaterem został Mason Greenwood, który aż czterokrotnie wpisywał się na listę strzelców. ©

## LIGUE 1

**8. kolejka: PSG - Strasbourg 3:3** (Barcola 6, Ramos 58, Mayulu 79 - Panichelli 26 i 49, Moreira 41), **Nice - Lyon 3:2** (Bard 5, Diop 35, Bouadui 55 - Sulc 29 i 90+5), **Angers - Monaco 1:1** (Cherif 85 - Balogun 72), **Olympique M - Le Havre 6:2** (Greenwood 35 k, 67, 72 i 76, Vaz 88, Murillo 90+3 - Kechta 24, Toure 90+2)

# Jan Ziółkowski kontra Piotr Zieliński

Paweł Wiśniewski  
redakcja@polskapress.pl

**SERIE A. Na rzymskim Stadio Olimpico zobaczyliśmy aż dwóch reprezentantów Polski. W barwach gospodarzy, czyli AS Roma, Jana Ziółkowskiego i w koszulce Interu Mediolan Piotra Zielińskiego.**

Już w 6. minucie gola dla „Nerazzuri” strzelił Francuz Ange-Yoan Bonny, któremu asystował Nicolo Barella.

Jan Ziółkowski pojawił się na boisku na początku drugiej

# Norweski Terminator nie do powstrzymania

Paweł Wiśniewski  
redakcja@polskapress.pl

**PREMIER LEAGUE. W 8. kolejce Manchester City - po dwóch golach Erlinga Haalandy - wygrał 2:0 u siebie z Evertonem. W tym sezonie 25-letni norweski snajper zdobył już 11 bramek.**

Po niemrawej pierwszej połowie, drużyna „The Citizens” rozstrzygnęła spotkanie na „Etihad Stadium” po przerwie. Na listę strzelców Erling Haaland wpisał się w 58. i 63. minucie.

Były snajper Borussia Dortmund w obu przypadkach wykorzystał zagrania partnerów z zespołu. Najpierw skutecznym uderzeniem głową wykończył centrę Nico O'Reilly'ego z lewej flanki, a następnie z zinną krwią posłał piłkę do siatki po podaniu od Savinho.

Norweg miał szansę na hat-tricka, ale w końcówce zmarnował dogodną okazję.

Licząc z występami w drużynie narodowej zanotował jedenasty mecz z rzędu z co najmniej jednym golem. Zdobył w nich łącznie 20 bramek. Jedyne spotkanie w sezonie 2025/2026, w którym Haaland nie posłał piłki do siatki, odbyło się 23 sierpnia, kiedy zespół trenera Josepa Guardiola uległ 0:2 u siebie Tottenhamowi Hotspur.

Bez wątplenia zarabiający ponad 600 000 dolarów tygodniowo (blisko 90 000 dziennie i 60 na minutę!) „The Terminator” urodzony na... Wyspach Brytyjskich (konkretnie w Leeds), staje się nie tylko kandydatem do wygrania korony króla strzelców Premier League, ale udowadnia też, że będzie walczył w tym sezonie o Złotego Buta, a nawet i o Złotą Piłkę.

W derbach Londynu prowadzący w tabeli Arsenal pokonał na wyjeździe Fulham 1:0. Zwycięstwo „Kanonierom” dało trafienie Leandro Trossarda w 58. minucie.

Kapitałną formą strzelecką błysnął Jean-Philippe Mateta, którego rodzice pochodzą z Kongo. W meczu z Bournemouth napastnik Crystal Palace i wicemistrz olimpijski z Paryża strzelił aż trzy bramki.

Po porażce u siebie z Chelsea Londyn 0:3, trener Ange Postecoglou został natychmiast zwolniony z Nottingham Forest. Australijski szkolenowiec pracował tam od 9 września tego roku, a więc niewiele ponad miesiąc...

W ośmiu meczach pod jego wodzą, „The Tricky Trees” nie odnieśli ani jednego zwycięstwa.

Była to pierwsza posada Postecoglou po tym, jak został zwolniony z Tottenhamu Hotspur po zakończeniu poprzedniego sezonu. Z „Kogutami” triumfował w Lidze Europy, ale w Premier League zajął dopiero 17. miejsce.

Cole Palmer - jeden z czołowych piłkarzy reprezentacji Anglii i Chelsea, musi pauzować sześć kolejnych tygodni z powodu kontuzji pachwiny - poinformował trener londyńskiej drużyny Enzo Maresca. 23-letni zawodnik niemal od początku sezonu ma problemy z tym urazem.

## PREMIER LEAGUE

**8. kolejka: Nottingham Forest - Chelsea 0:3** (Acheampong 49, Neto 52, James 84), **Brighton & Hove Albion - Newcastle United 2:1** (Welbeck 41, 84 - Woltemade 76), **Burnley - Leeds 2:0** (Ugochukwu 18, Tchaouna 68), **Crystal Palace - AFC Bournemouth 3:3** (Mateta 64, 69, 90+7 - Kroupi 7, 38, Christie 89), **Manchester City - Everton 2:0** (Haaland 58, 63), **Sunderland - Wolverhampton Wanderers 2:0** (Mukiele 16, Krejci 90+2), **Fulham - Arsenal 0:1** (Trossard 58). ©

**Piłka nożna** W Betclie 3. Lidze cenna wygrana Wdy, porażka Tłuchowii

# Derby Zawisza - Elana na remis. Obie drużyny czują duży niedosyt

**Marcin Kozłowski**  
marcin.kozlowski@polskapress.pl

**ZAWISZA BYDGOSZCZ - ELANA TORUŃ 1:1 (0:1)**

**Bramki:** Michał Cywiński (67) - Maciej Rożnowski (29).  
**Zawisza:** Oczkowski - Wszolek (46. Sławek), Golak, Staniak, Nowak - Urbański (81. Bojas), Kona (46. Szramowski) - Strzyżewski (65. Bogusiewicz), Cywiński, Rak (75. Prafat) - Kozłowski.  
**Elana:** Procek - Lipka, A. Kowalski, Sikorski - Józwicki, Kamiński, Woroniecki, Stawski - Zbun (81. Kisiel), Rożnowski (73. Wojtyra), Hashidate.

Goście rozpoczęli z animuszem i w pierwszych minutach często gościli na połowie Zawiszy. Później inicjatywę przejęli niebiesko-czarni, ale ich uderzenia bez problemów bronił Patryk Procek, albo były niecelne.

W 29. minucie prowadzenie niespodziewanie objęła Elana, która po długim czasie zagościła w polu karnym bydgoszczan. Jakub Stawski dograł do Macieja Rożnowskiego, a ten z kilku metrów pokonał Michała Oczkowskiego. Później nadal przeważali zawiszanie, ale najlepszą okazję do zdobycia bramki mieli żółto-niebiescy. Po szybkiej kontrze Stawski przestrzelił jednak z kilku metrów. Po zmianie stron bydgoszczanie zdominowali rywala i w 67. minucie wyrównali po голу Michała Cywińskiego. Pomocnik gospodarzy w zamieszaniu w polu karnym Elany dopadł do piłki i płaskim strzałem pokonał Procka. Po kilku wyrównanych minutach zespół Adriana Stawskiego ponownie przejął inicjatywę, ale w samej końcówce to goście byli bliżsi zdobycia drugiej bramki. Najpierw Jakub Kisiel strzelił nad poprzeczką, a chwilę później ten sam piłkarz przegrał pojedynek sam na sam z Oczkowskim.

Bydgoszczanie stracili zatem pierwsze punkty u siebie, zaś torunianie przedłużyli serię spotkań bez porażki do 9.

- To był mecz dużej walki. Pierwszą bramkę straciliśmy, kiedy zaczęliśmy dominować na boisku. Takich goli nie można tracić, to był duży błąd. Na drugą połowę wyszliśmy jeszcze bardziej agresywnie i ofensywnie nastawieni. Graliśmy praktycznie na połowie rywala, dochodziliśmy do sytuacji bramkowych, ale nie zdołaliśmy wygrać, nad czym ubolewamy. Jeśli ma się taką przewagę to trzeba postawić kropkę



FOT. DARIUSZ BŁOCH

**W derbach Zawisza Bydgoszcz - Elana Toruń tradycyjnie na boisku nie brakowało walki**

nad „i”. Jestem rozczarowany wynikiem bo byliśmy lepsi - powiedział po spotkaniu Adrian Stawski, trener Zawiszy.

- To był typowy derbowy mecz. Na boisku było dużo walki. Obie drużyny stworzyły sporo okazji do zdobycia goli. Szkoda, że przed przerwą nie poprawiliśmy na 2:0. Gola straciliśmy na własne życzenie, ale dobrze zareagowaliśmy na to. Bardzo żałuję, że w samej końcówce Kuba Kisiel nie wykorzystał piłki meczowej i nie podwyższył na 2:1. Remis na boisku wicelidera, który u siebie nie stracił jeszcze punktu jest cenny, ale spory niedosyt pozostał - skomentował mecz Rafał Więckowski, trener Elany.

W następnej kolejce Zawisza zagra w Świeciu z Wdą, a Elana podejmować będzie Pogoń II Szczecin.

**WDA ŚWIECIE - FLOTA ŚWINOUJŚCIE 2:1 (1:0)**

**Bramki:** Ignacy Dawid (31), Paweł Woźny (88) - Hubert Turski (46).  
**Wda:** Tkaczyk - Słaby, Dziarkowski, Cieślík - Skupień (68. Jaskólski), Nawrocki, Majka, Wenerski, Dawid (79. Januszewski) - Kalitta (91. Tyborczyk), Woźny (91. Paradowski).

Gospodarze zagraли bez kontuzjowanych Łukasza Zapają, podstawowego bramkarza i obrońcy Tomasza Wypija.

W pierwszej połowie mecz był wyrównany, ale groźniejsze okazje stworzyli świecianie. W 15. minucie Ignacy Dawid trafił w poprzeczkę, a dobitka była niecelna. Kwadrans póź-

niej pomocnik Wdy wpisał się jednak na listę strzelców. Po dośrodkowaniu z rzutu wolnego strzałem głową pokonał Dariusza Krzysztofka. Tuż przed przerwą goście mogli wyrównać, ale Jarosław Tkaczyk obronił znakomicie dwa strzały piłkarzy gości.

W pierwszej akcji po zmianie stron Flota wyrównała. Piłkę do bramki Wdy wpakował z najbliższej odległości Hubert Turski. W 70. minucie „Wyspiarze” mogli objąć prowadzenie, ale na szczęście dla zespołu trenera Krzysztofa Urtnowskiego Faheem Hamid strzelił tuż obok bramki. W 88. minucie potwierdziła się stara piłkarska prawda, że niewykorzystane sytuacje się mszczą. Hubert Cieślík dośrodkował do Pawła Woźnego, a ten zdobył zwycięskiego gola dla gospodarzy.

W następnej kolejce Wda będzie podejmować Zawiszę Bydgoszcz.

**TŁUCHOWIA TŁUCHOWO - POLONIA ŚRODA WIELKOPOLSKA 0:3 (0:1)**

**Bramki:** Damian Kołtański (25, 56), Rafał Steczyński (46).  
**Tłuchowia:** Mikołajczak - Brejnak (80. Kmiecik), Żolik (64. Wolert), Mazurowski, Horvat, Figura, Ferreira, Kolbus (65. Walczak), Leszczyński, Zaborowski (80. Chodnicki), Szczutowski (87. Gorskiak).

Od początku spotkania na boisku przeważał lider tabeli z Wielkopolski, który zamknął beniaminka na jego połowie. Już w 12. minucie powinno być 0:1, ale Patryk Mikita przestrze-

lił głową mając przed sobą tylko Jakuba Mikołajczaka. Trzynastie minut później Damian Kołtański uderzył z kilkunastu metrów i piłka wpadła w długi róg bramki Tłuchowii. Do końca pierwszej połowy Polonia dominowała na boisku, ale wynik nie zmienił się. Gospodarze kilka razy przedostali się pod pole karne rywala, ale nie zagrozili poważnie bramce strzeżonej przez Kacpra Rybackiego.

Zaraz po zmianie stron Polonia praktycznie zamknęła mecz po trafieniach Rafała Steczyńskiego oraz Kołtańskiego w 46. i 56. minucie. W 64. minucie goście mogli dołożyć kolejnego gola, ale Mikita zmarnował rzut karny strzelając obok bramki.

- Nie ma co ukrywać, że wygrał lepszy zespół. Polonia to doświadczona, wyrachowana drużyna mająca ponadto w swoich szeregach indywidualności. Wykorzystali wszystkie nasze słabości. Nam z kolei zabrakło jakości i podejmowania właściwych decyzji w akcjach pod bramką rywala - powiedział Arkadiusz Bator, trener Tłuchowii.

W następnej kolejce Tłuchowia zagra na wyjeździe z Lechem II Poznań.

**Pozostałe wyniki i strzelcy 13. kolejki: Lipno Stęszew - Pogoń Nowe Skalmierzyce 0:1** (Wojciech Maroszek 55); **Lech II Poznań - Cartusia Kartuzy 3:1** (Bartłomiej Barański 25, Wojciech Szymczak 35, Karol Delikat 59 - Rafał Dębski 77); **Unia Swarzędz - Noteć Czarnków 3:1** (Wojciech Karasiewicz 15, Tymoteusz Klupś 52, 70 - Kamil Magdziarz 49); **Wybrzeże Rewal - Błękitni Stargard 0:2** (Damian Niedojad-Bednarczyk 1, Kacper Maczulski 90); **Kluczewia Stargard - Pogoń II Szczecin 3:0** (Oskar Kalenik 22, da Silva de Melo 60, 71). Spotkanie **Wikład Luzino - Victoria Września** zostało odwołane z powodu zalanego boiska.

|                           |    |    |       |
|---------------------------|----|----|-------|
| 1. Polonia Środa Wlkp.    | 13 | 30 | 29-15 |
| 2. Zawisza Bydgoszcz      | 13 | 27 | 30-11 |
| 3. Flota Świnoujście      | 13 | 26 | 21-11 |
| 4. Lech II Poznań         | 12 | 25 | 36-20 |
| 5. Cartusia Kartuzy       | 13 | 25 | 24-14 |
| 6. Wikład Luzino          | 12 | 24 | 32-17 |
| 7. Elana Toruń            | 13 | 24 | 25-18 |
| 8. Błękitni Stargard      | 13 | 21 | 26-19 |
| 9. Wda Świecie            | 13 | 17 | 14-29 |
| 10. Kluczewia Stargard    | 13 | 16 | 20-18 |
| 11. Unia Swarzędz         | 13 | 16 | 16-17 |
| 12. Lipno Stęszew         | 13 | 14 | 18-27 |
| 13. Noteć Czarnków        | 13 | 13 | 13-18 |
| 14. Pogoń N. Skalmierzyce | 13 | 13 | 8-17  |
| 15. Tłuchowia Tłuchowo    | 13 | 11 | 11-27 |
| 16. Pogoń II Szczecin     | 13 | 10 | 21-35 |
| 17. Victoria Września     | 12 | 6  | 11-22 |
| 18. Wybrzeże Rewalskie    | 12 | 5  | 4-24  |

## Olimpia wciąż na szczycie

**Marcin Kozłowski**  
marcin.kozlowski@polskapress.pl

**PIŁKA NOŻNA. W 13. kolejce rozgrywek Betclie 2. Ligi biało-zieloni z Grudziądza podejmowali Chojniczkę Chojnice.**

Przed tygodniem Olimpia przegrała 2:3 w Poznaniu z Wartą. Mimo pierwszej porażki od ośmiu spotkań (od 10 sierpnia) utrzymała pozycję lidera. Przed meczem było jednak wiadomo, że biało-zieloni muszą wygrać z Chojniczką, by wrócić na pierwsze miejsce. Swoje mecze wygrały Unia Skierniewice i Warta, które wyprzedziły grudziądzan o punkt.

W 23. minucie podopieczni Artura Kosznickiego objęli prowadzenie po rzucie karnym wykorzystanym na raty przez Tomasza Kaczmarka. Damian Primel obronił strzał z 11 metrów, ale przy dobitce nie miał już szans.

Goście nie zamierzali rezygnować i po niespełna kwadransie było 1:1. Po błędzie Sebastiana Sobolewskiego (wypuścił piłkę z rąk) Dariusz Kamiński z bliskiej odległości wpakował futbolówkę do siatki.

Zwycięskiego - jak się okazało - gola na wagę obrony foteła lidera w 63 min. ponownie zdobył Kaczmarek, który wykorzystał sytuację sam na sam z bramkarzem Chojniczanki. Końcówka meczu była bardzo nerwowa bowiem w 82. minucie czerwoną kartkę zobaczył Dominik Frelek. Biało-zieloni nie dali się zaskoczyć i wygrali ósme spotkanie w sezonie.

W następnej kolejce Olimpia zagra na wyjeździe z Rekordem Bielsko-Biała.

**OLIMPIA GRUDZIĄDZ - CHOJNICZANKA CHOJNICE 2:1 (1:1)**

**Bramki:** Tomasz Kaczmarek (23, 63) - Damian Kamiński (37).  
**Olimpia:** Sobolewski - Zabłocki (46. Koperski), Zbiciak, Czajka, Ciupa - Frelek, Cichorń, Fietz - Jarzec, Mas (89. Pawłowski), Kaczmarek (83. Moneta).

**Pozostałe wyniki i strzelcy 13. kolejki: Warta Poznań - Hutnik Kraków 2:1** (Maciej Urbańczyk 20-samobójczy, Kacper Szymanek 81 - Patryk Kielis 89-karny); **Unia Skierniewice - GKS Jastrzębie 2:0** (Kamil Sabiło 23, Mateusz Szmyd 51); **Podhale Nowy Targ - Sandecja Nowy Sącz 1:1** (Adam Chojewski 26 - Siemion Oure 81); **Śląsk II Wrocław - Sokół Kleczew 2:4** (Aleksander Wolczek 72, Wiktor Nie-wiarowski 88 - Oskar Kubiak 10, 54, Dawid Re-tlewski 28, Wiktor Smoliński 41); **KKS Kalisz - Resovia Rzeszów 0:0**; **Podbeskidzie Bielsko-Biała - Świt Szczecin 1:0** (Marcin Biernat 90-karny); **LKS II Łódź - Rekord Bielsko Biała 0:3** (Daniel Świderski 18, 33, Jan Ciucka 79). Mecz **Stal Stalowa Wola - Zagłębie Sosnowiec** zakończył się po zamknięciu wydania.

|                           |    |    |       |
|---------------------------|----|----|-------|
| 1. Olimpia Grudziądz      | 13 | 27 | 28-17 |
| 2. Unia Skierniewice      | 13 | 25 | 26-15 |
| 3. Warta Poznań           | 13 | 25 | 22-16 |
| 4. Podhale Nowy Targ      | 13 | 22 | 15-11 |
| 5. Resovia Rzeszów        | 13 | 21 | 20-14 |
| 6. Sandecja Nowy Sącz     | 12 | 19 | 21-18 |
| 7. Zagłębie Sosnowiec     | 11 | 18 | 17-17 |
| 8. Świt Szczecin          | 13 | 18 | 17-17 |
| 9. Rekord Bielsko-Biała   | 13 | 18 | 18-19 |
| 10. Podbeskidzie B-B      | 12 | 17 | 18-19 |
| 11. Stal Stalowa Wola     | 12 | 16 | 24-21 |
| 12. KKS Kalisz            | 13 | 16 | 13-15 |
| 13. Sokół Kleczew         | 13 | 15 | 24-24 |
| 14. Hutnik Kraków         | 12 | 15 | 21-21 |
| 15. Śląsk II Wrocław      | 12 | 12 | 18-21 |
| 16. Chojniczanka Chojnice | 12 | 11 | 18-25 |
| 17. LKS II Łódź           | 13 | 8  | 11-22 |
| 18. GKS Jastrzębie        | 13 | 3  | 8-26  |

## Hit dla lidera z Bydgoszczy

**Marcin Kozłowski**  
marcin.kozlowski@polskapress.pl

**PIŁKA NOŻNA. W 12. kolejce 4. Ligi Kujawsko-Pomorskiej Chemik pokonał 2:0 Pogoń Mogilno i powiększył przewagę nad rywalem do 8 pkt.**

**Wyniki i strzelcy 12. kolejki: Noteć Łabiszyn - Wisła Dobrzyń nad Wisłą 0:0; Łokietek Brześć Kuj. - Unia Wąbrzeźno 0:6** (Jakub Nowak 15, 44, 64, Aron Maciejewski 45, 87, Jakub Boczek 81); **Kujawiak Kowal - Piast Kołodziejewo 1:3** (Tymoteusz Szczerbicki 17 - Mateusz Wiktorowicz 6, Arkadiusz Wilk 16, Mateusz Rościszewski 35); **Victoria Czernikowo - GLKS Dobrcz 4:3** (Dariusz Adamski 6-karny, Łukasz Pietrzak 18, 90+1, Michał Adamski 20 - Medard Dahms 44, Łukasz Puklacki 66-samobójczy, Tymoteusz Pryczkowski 90+3); **Chemik Bydgoszcz - Pogoń Mogilno 2:0** (Adam Łotoszyński 5, Stanisław Wę-dzelewski 48); **Start Pruszcz - Unia Gniewkowo 2:2** (Jakub Krukowski 24, Mikołaj Dzie-nisiewicz 26 - Jacek Magdziński 40, Kamil Fajkowski 57); **Lech Rypin - Unia Sołec Kuj.**

**0:6** (Kacper Rybacki 47, Maksymilian Strzyński 53, 58, Mateusz Zielecki 66, Nazari Murashko 71-karny, Paweł Lewandowski 87); **Mur-stang Ostaszewo - Sparta Brodnica 1:1** (Oli-wier Malinowski 15 - Michał Bartkowski 90+2-karny); **Orleń Aleksandrów Kuj. - Cuavia Inowrocław 1:2** (Fabian Lewiński 78-karny - Maksym Sirozh 7, Ariel Jastrzembski 64).

|                           |    |    |       |
|---------------------------|----|----|-------|
| 1. Chemik Bydgoszcz       | 12 | 34 | 44-4  |
| 2. Pogoń Mogilno          | 12 | 26 | 28-13 |
| 3. Unia Wąbrzeźno         | 12 | 24 | 21-11 |
| 4. Wisła Dobrzyń n. Wisłą | 11 | 23 | 20-7  |
| 5. Unia Sołec Kujawski    | 12 | 22 | 21-10 |
| 6. Mustang Ostaszewo      | 12 | 20 | 12-8  |
| 7. Kujawiak Kowal         | 12 | 20 | 15-14 |
| 8. Orleń Aleksandrów Kuj. | 12 | 18 | 19-15 |
| 9. Victoria Czernikowo    | 12 | 17 | 15-22 |
| 10. Sparta Brodnica       | 11 | 16 | 26-12 |
| 11. Łokietek Brześć Kuj.  | 12 | 14 | 14-24 |
| 12. Noteć Łabiszyn        | 12 | 12 | 16-18 |
| 13. Lech Rypin            | 12 | 12 | 13-23 |
| 14. GLKS Dobrcz           | 12 | 12 | 15-29 |
| 15. Cuavia Inowrocław     | 12 | 11 | 13-19 |
| 16. Unia Gniewkowo        | 12 | 8  | 9-23  |
| 17. Piast Kołodziejewo    | 12 | 6  | 11-38 |
| 18. Start Pruszcz         | 12 | 5  | 12-34 |

# Żużel Dudek, Baron, Kvech, Kawczyński i zespół Pres z nagrodami DESZCZ NAGRÓD DLA ŻŁOTYCH ANIOŁÓW

Joachim Przybył  
joachim.przybyl@polskapress.pl

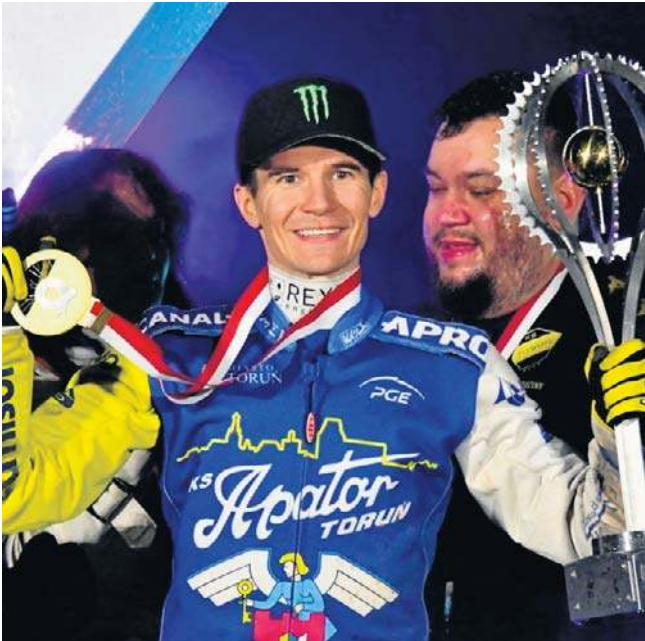
**Piotr Baron najlepszym trenerem, Patryk Dudek najlepszym polskim zawodnikiem, Jan Kvech z Antonim Kawczyńskim z nagrodą za wyścig sezonu i wreszcie Pres Toruń drużyną roku!**

- Wykonaliśmy pracę, która się spodobała, ta drużyna miała charakter, była waleczna i ambitna. Kibice to kochają. Faworyt nie zawsze w sporcie wygrywa i to jest najpiękniejsze w sporcie - podsumował Galę PGE Ekstraligi Piotr Baron.

Już po raz jedenasty żużlowcy i kibice podejmowali sezon najlepszej ligi świata. Część laureatów wybierała kapituła, ale o najważniejszych Szczakielach decydowali kibice.

Bohaterem wieczoru był bez wątpienia Patryk Dudek, który trzy razy wychodził na scenę. Najpierw odebrał nagrodę dla niespodzianki sezonu, choć najbardziej zaskoczony był tym on sam, potem zdezonizował po kilku latach Bartosza Zmarzlika w rankingu najlepszych polskich zawodników PGE Ekstraligi. I to był triumf zdecydowany: Dudek zdobył blisko 50 procent głosów, Zmarzlik niespełna 30 procent.

- Przy pierwszej nagrodzie czułem się trochę staro, w drugiej czuję się dziwnie. Bartek dominował w tej kategorii



FOT. MARCIN ORŁOWSKI

**Patryk Dudek ma za sobą życiowy sezon, zdobył w 2025 roku także mistrzostwo Polski i Europy**

od kilku lat. Został mistrzem świata, miał lepszą średnią, ja gdzieś go tam skubałem. Miło mi wygrać z nim i resztą chłopaków. Chciałbym podziękować wszystkim fanom za cały sezon, za wszystkie głosy - powiedział Dudek.

Jeszcze bardziej zdecydowanie w kategorii Trener Roku wygrał Piotr Baron. Wszak nie tylko poprowadził „Anioły” do wyczekiwanego od 17 lat mistrzostwa Polski, ale wraz z toromistrzami stworzył na Motoarenie najbardziej atrakcyjny tor w PGE Ekstralidze (blisko 20

mijanek na mecz), nie tracąc przy tym atutu własnej nawierzchni.

- Stałem tutaj ze Szczakielem, a nie miałbym tego, gdyby nie zarząd, który mi zaufał i team, z którym mogłem współpracować. Zawodnicy tworzą kolektyw i rozumiemy się dziś lepiej niż rok wstecz - podkreślił Baron na scenie.

Wyścig Sezonu to zwycięstwo Jana Kvecha i Antoniego Kawczyńskiego w biegu 12 finału z Motorem Lublin. Ta kategoria była wewnętrzną sprawą torunian, bo nomino-

wani byli także Robert Lambert (bieg 3 w Lublinie) i Emil Sajfutdinow (bieg 8 w finale na Motoarenie).

Jan Kvech: - Cieszę się, że dostaliśmy tyle głosów, bo było wiele fajnych biegów w tym sezonie. Chcemy robić show na torze, na takim właśnie torze, dla takiej właśnie publiczności. Zawodnik daje z siebie wszystko w takiej chwili.

Pres Toruń został oczywiście wybrany drużyną roku. - Cieszę się, że ta drużyna dzięki zapałowi, ambicji i ciężkiej pracy, dzięki wsparciu wielu innych spowodowała, że złoty medal wrócił do Torunia. Sport uczy pokory, więc cierpliwość jest niezwykle istotna - powiedział prezes Ilona Terminińska.

## WYNIKI GALI PGE EKSTRALIGI

Niespodzianka Sezonu: 1. Patryk Dudek (Pres), 2. Brady Kurtz (Sparta Wrocław), Maksym Drabik (ROW).

Najlepszy trener: 1. Piotr Baron (Pres), 2. Robert Kościecha (Bayersystem GKM Grudziądz), 3. Maciej Kuciapa (Motor Lublin).

Najlepszy junior: 1. Wiktor Przyjemski (Motor), 2. Damian Ratajczak (Falubaz Zielona Góra), 3. Kevin Małkiewicz (Bayersystem GKM).

Najlepszy zagraniczny: 1. Brady Kurtz (Sparta), 2. Michael Jepsen Jensen (Bayersystem GKM), 3. Mikkel Michelsen (Pres).

Najlepszy polski zawodnik: 1. Patryk Dudek (Pres), 2. Bartosz Zmarzlik (Motor), 3. Maksym Drabik (ROW).

Nagrodę specjalną dostał Bartosz Zmarzlik za szósty tytuł indywidualnego mistrza świata. Złotego Szczakiela odebrał Jarosław Hampel, który kilka tygodni temu zakończył żużlową karierę. ©©

# Dziesięć goli w Sanoku i atak na fotel lidera

Joachim Przybył  
joachim.przybyl@polskapress.pl

**HOKEJ. Czternaście goli w Sanoku, z tego dziesięć dla KH Energa Toruń. To już piąte z rzędu zwycięstwo drużyny.**

**STS SANOK - KH ENERGA TORUŃ 4:10 (1:1, 1:5, 2:4)**

**Bramki:** 0:1 Lewandowski - Fjodorovs, K. Kalinowski (5:07), 1:1 Kowalczyk - Bukowski (17:32), 1:2 Denyskin - Syty, Jaworski (20:42), 1:3 Syty - Jaworski, Denyskin (22:44), 1:4 Arrak - M. Kalinowski, Kulintsev (23:12), 2:4 Czopor (29:54), 2:5 Syty - Baszyrow, Denyskin (35:20), 2:6 K. Kalinowski - Arrak, Sedlak (35:45), 2:7 Sedlak - Lewandowski, Arrak (43:27), 2:8 Syty - Denyskin, Baszyrow (45:56), 2:9 Lewandowski - Zieliński, K. Kalinowski (48:55), 3:9 Filippek - Wilczok, Świderski (51:24), 4:9 Czopor - Huhdanpaa (54:49), 4:10 Lewandowski (57:52).

**KH Energa:** Studziński - Jaworski, Schafer, Baszyrow, Syty, Denyskin - Kulintsev, Zieliński, M. Kalinowski, Arrak, Sedlak - Gimiński, Kurnicki, Fjodorovs, K. Kalinowski, Lewandowski - Szotkiewicz, Cybulski, Ziarkowski, Maćkowski, Napiórkowski.

W Sanoku zabrakło zakontraktowanego właśnie obrońcy Vili Laitonena oraz kontuzjowanych Aleksandra Szkrabowa i Olekseia Worony, który być może zagra w niedzielę z Polonią Bytom. Za to wrócił do gry wreszcie zdrowy Danił Kulintsev.

Mimo ciągłych problemów kadrowych w ekipie Samiego Hirvonen trudno było w tym meczu spodziewać się niespodzianki. Torunianie kroczą ostatnio od zwycięstwa do zwycięstwa, a gospodarze jeszcze nie zdobyli punktu w tym sezonie, a w dziesięciu dotychczasowych

meczach uzbierali ledwie 13 goli.

Na lodzie w Sanoku torunianie niespodziewanie zremisowali pierwszą tercję, ale od początku drugiej budował swoją przewagę. Hat-tricki zaliczyli Mikołaj Syty i Jakub Lewandowski, trzy asysty zapisał na koncie Andriej Denyskin.

Po piątkowych meczach KH Energa awansował na pozycję wicelidera. Niedzielnym mecz z Polonią Bytom zakończył się po zamknięciu wydania.

Czterech zawodników KH Energa zostało powołani na zgrupowanie kadry oraz turniej European Cup of Nations, które odbędą się w Sosnowcu. Zaproszenia od nowego trenera Pekki Tirkkonena dostali Jakub Lewandowski, Mateusz Studziński, Mikołaj Syty i Mateusz Zieliński, a na liście rezerwowych znaleźli się Adrian Jaworski, Eryk Schafer i Olivier Kurnicki. Turniej rozpocznie się 6 listopada, a rywalami Polaków będą Włochy, Słowenia i Wielka Brytania.

**Inne wyniki:** GKS Tychy - JKH GKS Jastrzębie 3:2 (1:1, 0:0, 1:1, d.1:0), Polonia Bytom - Unia Oświęcim 4:1 (0:0, 2:1, 2:0), Zagłębie Sosnowiec - Cracovia 6:1 (1:1, 3:0, 2:0)

|                       |    |    |       |
|-----------------------|----|----|-------|
| 1. Zagłębie Sosnowiec | 11 | 23 | 44:27 |
| 2. KH Energa Toruń    | 11 | 22 | 58:37 |
| 3. JKH GKS Jastrzębie | 11 | 22 | 35:21 |
| 4. Unia Oświęcim      | 11 | 21 | 43:29 |
| 5. GKS Katowice       | 10 | 20 | 25:20 |
| 6. GKS Tychy          | 10 | 16 | 37:27 |
| 7. Polonia Bytom      | 11 | 14 | 28:27 |
| 8. Cracovia           | 9  | 6  | 20:38 |
| 9. STS Sanok          | 11 | 0  | 17:73 |

# Jagiellonia rozbiła Arkę, wielkie emocje w Poznaniu

Marcin Kozłowski  
marcin.kozlowski@polskapress.pl

**PIŁKA NOŻNA. Po reprezentacyjnej przerwie rozstrzelali się piłkarze PKO Bank Polski Ekstraklasy. W dotychczasowych siedmiu meczach 12. kolejki zdobyli aż 27 bramek.**

Najwyższe zwycięstwo odniosła Jagiellonia Białystok, która rozgromiła 4:0 u siebie Arkę Gdynia. Po tej wygranej Duma Podlasia zasiadła w fotelu lidera.

Zgodnie z oczekiwaniami wiele emocji przyniósł mecz Lecha Poznań z Pogonią Szczecin. Goście już w 15. minucie objęli prowadzenie. Mistrzowie Polski wyrównali zaraz po przerwie, a w 89. minucie wygrali 2:1. „Portowcy” doprowadzili jednak do remisu w doliczonym czasie gry.

Wiele goli obejrzeli kibice w Lublinie i Łodzi. Motor uległ



FOT. WOJCIECH WOTKIEWICZ

**Jagiellonia Białystok wygrała 4:0 na własnym boisku z Arką Gdynia i zasiadła w fotelu lidera ekstraklasy**

aż 2:5 GKS Katowice, a Widzew pokonał 3:2 Radomiaka Radom.

**Wyniki i strzelcy 12. kolejki: Motor Lublin - GKS Katowice 2:5** (Karol Czubak 35, 38 - Borja Galan 9, Arkadiusz Najemski 21-samobójczy, Adam Zrelak 47, Ilya Szkurin 73, 82); **Widzew Łódź - Radomiak Radom 3:2** (Sebastian Ber-

gier 7, Peter Therkildsen 38, Lindon Selahi 69 - Romario Baro 44, Maurides 90); **Korona Kielce - Górnik Zabrze 1:1** (Martin Remacle 45-karny - Rafał Janicki 90); **Jagiellonia Białystok - Arka Gdynia 4:0** (Sergio Lozano 16, Youssuf Sylla 57, Afimico Pululu 66, 70); **Cracovia Kraków - Raków Częstochowa 2:0** (Martin Minczew 33, Mauro Perkovicić 51); **Piast Gli-**

**wice - Lechia Gdańsk 1:2** (Gierman Barkowski 50 - Iwan Żelizko 41, Tomasz Bobek 90); **Lech Poznań - Pogoń Szczecin 2:2** (Mikael Ishak 51, Leo Bengtsson 89 - Kamil Grosicki 15, Paul Mukairu 90). Mecz **Zagłębie Lubin - Legia Warszawa** zakończył się po zamknięciu wydania. **Wisła Płock - Termalica Nieciecza** (poniedziałek, godz. 19, Canal+ Sport 3). ©©

|                          |    |    |       |
|--------------------------|----|----|-------|
| 1. Jagiellonia Białystok | 11 | 24 | 23-13 |
| 2. Górnik Zabrze         | 12 | 23 | 19-10 |
| 3. Cracovia Kraków       | 11 | 21 | 20-12 |
| 4. Korona Kielce         | 12 | 19 | 16-11 |
| 5. Lech Poznań           | 11 | 19 | 20-18 |
| 6. Wisła Płock           | 10 | 18 | 12-7  |
| 7. Widzew Łódź           | 12 | 16 | 20-17 |
| 8. Legia Warszawa        | 10 | 15 | 13-9  |
| 9. Radomiak Radom        | 12 | 15 | 22-22 |
| 10. Raków Częstochowa    | 11 | 14 | 12-15 |
| 11. Pogoń Szczecin       | 12 | 14 | 18-22 |
| 12. Zagłębie Lubin       | 10 | 13 | 21-16 |
| 13. Arka Gdynia          | 12 | 12 | 7-19  |
| 14. GKS Katowice         | 12 | 11 | 16-24 |
| 15. Motor Lublin         | 11 | 11 | 13-21 |
| 16. Lechia Gdańsk        | 12 | 10 | 21-27 |
| 17. Termalica Nieciecza  | 11 | 9  | 15-21 |
| 18. Piast Gliwice        | 10 | 7  | 9-13  |

# Ambitna pogoń Artego

Joachim Przybył  
joachim.przybyl@polskapress.pl

**KOSZYKÓWKA. Bydgoskie koszykarki blisko pierwszego zwycięstwa w sezonie.**

**ENEA AZS POZNAŃ - ARTEGO BYDGOSZCZ 74:70 (26:18, 18:23, 16:9, 14:20)**

**Enea AZS:** Carter 17 (1), Brown 16, Popović 16 (2), Pszczolarska 10 (1), Piasecka 5 (1) oraz Haegenbarth 4 (1), Rutkowski 3, Brzustowska 3. **Artego:** Jones 18 (2), Michałek 17 (2), Pokk 12 (2), Sobiech 9 (1), Danielewicz 2 oraz Pawlikowska 8, Lombard 2, Maławy 2, Perzyna 0.

Bydgoszczanki przegrywały w Poznaniu przez ponad 36 minut, ale niewiele brakowało, aby ambitny pościg w ostatniej kwarcie skończyły się powodzeniem. Na 10 minut przed końcem poznanianki prowadziły 60:50, ale w końcówce było tylko 69:67 po „trójce” Mailis Pokk. Es-tonka miała jeszcze rzut na remis 17 sekund przed końcem meczu,

ale tym razem nie trafiła. Artego finiszowały poniżej 40 procent z gry, gospodynie trafiały jeszcze rzadziej, ale nadrobiły dużą przewagę pod tablicami (44:34 w zbiorcach).

Mecz AZS UMCS Lublin - Energa Toruń zakończył się po zamknięciu wydania.

**Inne wyniki:** Enea AJP Gorzów - Islands Wichoś Jelenia Góra 102:47, Polonia Warszawa - Zagłębie Sosnowiec 59:103, MOSiR Bochnia - Wisła Kraków 83:75.

|                        |   |   |      |
|------------------------|---|---|------|
| 1. MOSiR Bochnia       | 3 | 6 | +33  |
| 2. Enea AZS Poznań     | 3 | 6 | +20  |
| 3. Enea AJP Gorzów     | 3 | 5 | +53  |
| 4. VBW Gdynia          | 2 | 4 | +51  |
| 5. AZS UMCS Lublin     | 2 | 4 | +30  |
| 6. Zagłębie Sosnowiec  | 3 | 4 | +30  |
| 7. Wisła Kraków        | 3 | 4 | -2   |
| 8. Polonia Warszawa    | 3 | 4 | -31  |
| 9. Śląz Wrocław        | 2 | 3 | +3   |
| 10. Artego Bydgoszcz   | 3 | 3 | -60  |
| 11. lands Jelenia Góra | 3 | 3 | -104 |
| 12. Energa Toruń       | 2 | 2 | -23  |

Krótko

SIATKÓWKA

I liga mężczyzn. W rozegranych w czwartek wieczorem meczach CUK Anioły Toruń pokonały 3:0 (17, 22, 20) BBTS Bielsko-Biała, a BKS Bydgoszcz przegrał w Nowej Soli z Astrą 2:3 (22:25, 25:19, 25:17, 31:33, 14:16). BKS jest 5. w tabeli, CUK Anioły 6., ale zjednym meczem mniej na koncie.

Tauron Liga. Zaplanowany na piątek mecz Metalask Pałacu Bydgoszcz w Łodzi z ŁKS zostął odwołany z powodu epidemii Covid-19 w zespole gospodarzy. Mecz Sokół Mogilno-Budowlani Łódź zakończył się po zamknięciu wydania. (jp)

ŻUŻEL

Stal Gorzów jednak zostanie w PGE Ekstralidze? Klub zdołał zorganizować poręczenie 9-milionowego kredytu na spłatę zadłużenia - informuje portal Sportowe Fakty. Każdy z udziałowców klubu będzie odpowiedzialny za część kredytu, proporcjonalnie do wielkości posiadanych przez siebie udziałów. Spłata zadłużenia została rozłożona na dziesięć lat. (jp)

**LOTTO PIĄTEK, 17.10**  
**Multi Multi, godz. 14.00**  
3, 6, 8, 9, 10, 15, [26], 33, 35, 39, 42, 52, 58, 61, 62, 68, 69, 71, 75, 79  
**Kaskada, godz. 14.00**  
1, 3, 5, 7, 9, 12, 14, 15, 17, 18, 20, 22  
**Multi Multi, godz. 22.00**  
4, 6, 9, 12, 14, 15, 18, 21, 30, 34, 37, 39, 40, [43], 47, 48, 54, 66, 70, 76  
**Kaskada, godz. 22.00**  
2, 3, 4, 5, 8, 10, 13, 14, 19, 20, 21, 22  
**Mini Lotto**  
1, 20, 28, 29, 35  
**Ekstra Pensja**  
18, 22, 27, 30, 35 - 3  
**Ekstra Premia**  
4, 16, 19, 33, 34 - 4  
**Eurojackpot**  
18, 21, 34, 35, 46 - 2, 3  
**SOBOTA, 18.10**  
**Multi Multi, godz. 14.00**  
6, 18, 23, 24, 27, 28, 30, [35], 39, 42, 43, 47, 50, 53, 63, 65, 67, 68, 77, 79  
**Kaskada, godz. 14.00**  
6, 10, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23  
**Multi Multi, godz. 22.00**  
4, 6, 9, 11, 13, 18, 21, 26, 29, 30, 39, 40, 41, 44, 47, [59], 63, 64, 67, 76  
**Kaskada, godz. 22.00**  
4, 5, 7, 8, 10, 12, 15, 16, 17, 18, 19, 23  
**Lotto**  
4, 13, 14, 16, 38, 47  
**Lotto Plus**  
11, 12, 18, 22, 31, 48  
**Mini Lotto**  
6, 18, 24, 28, 29  
**Ekstra Pensja**  
12, 14, 26, 28, 30 - 2  
**Ekstra Premia**  
3, 4, 19, 29, 32 - 3  
**NIEDZIELA, 19.10**  
**Multi Multi, godz. 14.00**  
11, 13, 17, 18, 19, 20, 23, 25, 27, 35, 38, 39, 41, 47, 54, 57, 59, [65], 66, 78  
**Kaskada, godz. 14.00**  
3, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 17, 18, 19, 20, 24

Koszykówka Ważne zwycięstwo Anwilu, przegrana dogrywka Arrivy Lotto w Lublinie

# Anwil z większą energią i zwycięstwem

Joachim Przybył  
joachiim.przybyl@polskapress.pl

**Lepsze humory we Włocławku, ale w Toruniu wciąż czekają na pierwsze zwycięstwo.**

**ANWIL - MKS DĄBROWA GÓRNICZA 89:78 (26:16, 20:17, 19:26, 24:19)**  
**Anwil:** Mucius 17 (1), Vucić 12, 11 zb., Fridriksson 10 (1), 7 as., Lockett 8 (2), Michalak 5 (1) oraz Pearson 13 (3), Furmanavicius 11 (1), Slaughter 5 (1), Borowski 3, Kołodziej 3 (1), Słupiński 2, Łazarski 0.  
**MKS:** Bogucki 15, Curry 13 (2), Muhammad 9 (1), Załucki 8 (2), Peterka 5 (1) oraz Montgomery 13 (1), Bonner 13 (1), Garcia 2, Wojdała 0, Piechowicz 0, Zabłocki 0, Woźny 0.

Pierwsza połowa to wahadło: Anwil w lepszych fragmentach budował przewagę do około 10 punktów, w gorszych szybko ją tracił. W defensywie zatrzymał Luthera Mohammada, za to trafił Ronald Curry. Świetna defensywa tuż przed przerwą (11:0 w punktach z szybkiego ataku), pozwoliła jednak zbudować aż 14-punktową przewagę. Warto docenić zwłaszcza pracę Erika Locketta i Nijela Pearsona przeciwko Muhammadowi.

Po przerwie Anwil prowadzi już 18 punktami, ale MKS po serii trafień jeszcze w 3. kwarcie zmniejszył straty do zaledwie 6 punktów.

Na początku ostatniej kwarty przez blisko 3 minuty żadna z drużyn nie potrafiła trafić do kosza, wreszcie Niemiec przełamał Mate Vucić spod kosza,



FOT. JAKUB SOBOCZYŃSKI

**Mate Vucić cały czas toczył twardą walkę pod koszem z Adrianem Boguckim.**

a w kolejnej akcji Chorwat popisał się kapitalną asystą do Furmanaviciusa. To było przełamanie, na które MKS już nie zdołał odpowiedzieć.

Mate Vucić jest może mało efektowny, ale doskonale wie, gdzie powinien się znajdować na boisku. To on był bohaterem najważniejszych akcji w tym meczu, w sumie 12 punktów, 11 zbiórek i 4 asysty.

- To był zespołowe zwycięstwo, zagraliśmy z dobrą energią, realizowaliśmy plan trenera, wymusiliśmy sporo strat, odebraliśmy rywalom ich ulubioną koszykówkę. Grałem już przeciwko Boguckiemu i wie-

działem, jak sobie z nim radzić, wiedziałem, że większość akcji kończy lewą ręką, liczba zbiórek pokazuje, że wykonałem dobrze swoje zadanie. To doda nam wszystkim dużo pozytywnego nastawiania przed meczem z PAOK w środę - podkreśli chorwacki środkowy.

**START LUBLIN - ARRIVA LOTTO TORUŃ 90:85 (18:17, 17:26, 22:13, 21:22, D. 12:7)**  
**Start:** Hawkins 25 (3), Wright 22 (4), Mack 17 (2), 11 zb., Put 5 (1), Griffin 2 oraz Ford 14 (1), Krasuski 5 (1), Pelczar 0, Szymański 0.  
**Arriva Lotto:** Smith 18 (3), Langović 17 (2), 10 zb., Thomasson 14 (2), 7 as., Lapornik 11 (2), Kulig 9 (1), 9 zb. oraz Szlachetka 6 (1), Brenk 5 (1), Kunc 5.

To był mecz zmarnowanych szans. W 2. kwarcie goście popisali się runem 14:0, po którym prowadzili 28:18, chwilę później było już +13 i wydawało się, że są świetne widoki na pierwsze w sezonie zwycięstwo. W ostatniej minucie torunianie mogli zapewnić sobie dwa punkty w regulaminowym czasie. Straty zaliczali Miha Lapornik i Aleksandar Langović, w ostatnich 90 sekundach goście nie zdołali obronić 4-punktowej przewagi.

W dogrywce torunianie prowadzili jeszcze 82:80, ale potem przez cztery minuty do kosza zdołał trafić już tylko Arik Smith

i to w samej końcówce, gdy losy meczu były rozstrzygnięte.

Srdjan Subotić, trener Arrivy Lotto: - Generalnie to nie był zły mecz, w samej końcówce popełniliśmy kilka błędów, które kosztowały nas zwycięstwo. Było zbyt wiele strat i kilka spudłowanych prostych rzutów. Żeby wygrać w hali rywala, trzeba być po prostu blisko perfekcji. Pozytywnym aspektem jest to, że zagraliśmy na lepszym poziomie niż w pierwszych dwóch meczach. Pokazaliśmy, że stać nas na graniu dobrego basketu.

**Pozostałe wyniki:** GTK Gliwice - Śląsk Wrocław 86:93, Zastal Zielona Góra - Arka Gdynia 75:77, Górnik Wałbrzych - Dzik Warszawa 71:69, Legia Warszawa - Czarni Słupsk 87:76.

|                          |   |   |     |
|--------------------------|---|---|-----|
| 1. Legia Warszawa        | 3 | 6 | +48 |
| 2. Arka Gdynia           | 3 | 6 | +19 |
| 3. Górnik Wałbrzych      | 3 | 6 | +11 |
| 4. Anwil Włocławek       | 3 | 5 | +36 |
| 5. Start Lublin          | 3 | 5 | -16 |
| 6. Trefl Sopot           | 2 | 4 | +18 |
| 7. Zastal Zielona Góra   | 3 | 4 | +15 |
| 8. Dzik Warszawa         | 3 | 4 | +7  |
| 9. Czarni Słupsk         | 3 | 4 | +2  |
| 10. Śląsk Wrocław        | 3 | 4 | -7  |
| 11. MKS Dąbrowa Górnicza | 3 | 5 | +15 |
| 12. King Szczecin        | 2 | 3 | -16 |
| 13. Arriva Lotto Toruń   | 3 | 3 | -29 |
| 14. GTK Gliwice          | 3 | 3 | -66 |
| 15. Miasto Szkła Krosno  | 2 | 2 | -16 |
| 16. Stal Ostrów          | 2 | 2 | -21 |

W kolejnych meczach Anwil zagra 26.10 u siebie z Kingiem Szczecin, a Arriva Lotto 24.10 w Krośnie z MOSiR. ©©

## Astoria dogoniła Spójnię, Noteć nie obroniła się w Rzeszowie

Joachim Przybył  
joachiim.przybyl@polskapress.pl

**KOSZYKÓWKA. Enea Abramczyk Astoria Bydgoszcz wciąż niepokonana w I lidze. Qemetica Noteć Inowrocław nie wykorzystała okazji na niespodziankę w Rzeszowie.**

**ENEA ABRAMCZYK ASTORIA BYDGOSZCZ - SPÓJNIA STARGARD 92:79 (18:29, 23:18, 24:19, 27:13)**  
**Astoria:** Kimbrough 33 (7), Gruszecki 13 (1), Kędel 10 (1), Kamiński 5, Kemp 4 oraz Andrzejewski 11 (1), Jamiołkowski 10, Dzierżak 6 (1), Ptak 0  
**Spójnia:** Ray 25 (5), Rajewicz 8 (2), Szmit 8, Gromovs 7, Jęch 3 oraz Mokros 14 (2), Czerlonko 12 (1), Han 2, Kopycki 0.

Mecz głównych, choć wciąż mocno osłabionych pretendentów do awansu rozpoczęli lepiej goście. Już w 1. kwarcie wypracowali sobie dwucyfrową przewagę. Największy problem Asty nazywał się Jalen Ray - zdobył

w tym czasie 15 punktów, trafiając wszystkie swoje rzuty z gry.

Jego rodak w Astorii Martyce Kimbrough rozgrzewał się nieco dłużej, ale wkrótce pokazał kto jest największą gwiazdą I ligi. Jego 11 punktów w 3. kwarcie zapewniło Aście nie prowadzenie przez chwilę jeszcze w 1. połowie. Amerykanin pod nieobecność kontuzjowanego Marcina Nowakowskiego odpoczywał niespełna 2 minuty, miał 13/25 z gry, z tego znakomite 7/16 za 3 (w całym sezonie 46 procent), dołożył 4 zbiórek i 5 asyst.

Liderowi Asty długo brakowało wsparcia kolegów, dopiero po dwóch dobrych akcjach Jakuba Andrzejewskiego bydgoszczanie prowadzili 81:74. To był początek huraganowej serii Asty, która dwie minuty wygrała aż 13:0 i prowadziła 87:74.

Marek Popiołek, trener Spójni: - Astoria zasłużyła na zwycięstwo, grała z większą

intensywności przez 40 minut, dobrze broniła w decydującej kwarcie. Nie byliśmy w stanie zatrzymać Kimbrough, ale w całej ostatniej kwarcie byliśmy spóźnieni w tempie gry.

Grzegorz Skiba, trener Astorii: - Pokazaliśmy charakter, mieliśmy trudne momenty, przegrywaliśmy dwa razy 11 punktami, a wiary w zwycięstwo nie zabrakło. Dziękuję kibicom, dla nich walczyliśmy i chcemy wygrywać każdy mecz. Przespaliliśmy pierwszą połowę, w przerwie powiedzieliśmy sobie, że gramy za miękko i wróciliśmy z większą energią. Przede wszystkim obroniliśmy wreszcie naszą deskę, a Tyce w trudnych momentach trafiał trudne rzuty.

**RESOVIA - QEMETICA NOTEĆ INOWROCŁAW 83:79 (22:24, 17:15, 16:26, 28:14)**  
**RESOVIA:** Stupnicki 18 (1), Hornbeak 14, Vaulet 12 (2), Młynarski 11 (2), Margiciok 0 oraz Ciechoćciński 12 (2), Zagula 8 (2), Koperski 4, Szpyrka 2,

**NOTEĆ:** Hamilton 23 (5), Sobiech 13, Rompa 10, Trubacz 6 (2), Frye 4 oraz Grzesiak 9 (2), Harris 9, Lis 5 (1), Styczeń 0, Ciesielski 0, Czujkowski 0.

Inowrocławianie prowadzili w tym meczu blisko 27 minut, po przerwie w pewnym momencie już 12 punktami. Z roli ofensywnego lidera coraz lepiej wywiązuje się Cameron Hamilton. Amerykanin spudłował co prawda wszystkie swoje rzuty za 2, ale miał 5/8 z dystansu i wymusił aż dziewięć przewinień gospodarzy.

Po bardzo dobrej 3. kwarcie goście prowadzili różnicą 10 punktów (65:55) i wydawało się, że mają wszystko w swoich rękach. Jeszcze w 34. minucie było 60:70, ale potem dwa trafienia dystansowe Dawida Zaguły zwiastowały problemy w końcówce. Wszystko rozstrzygnęło się w końcówce. Na „trójkę” Santiago Vauleta (78:77) odpowiedział jeszcze

wsadem Sebastian Rompa, ale to były już ostatnie punkty Noteci.

**Pozostałe wyniki:** GKS Tychy - Sokół Łańcut 106:104, Fulimpex Stargard Gdański - Polonia Leszno 101:94, Politechnika Opole - Kotwica Kołobrzeg 71:94, Enea Basket Poznań - WKK Wrocław 76:81. ©©

|                           |   |    |     |
|---------------------------|---|----|-----|
| 1. Fulimpex Starogard Gd. | 6 | 12 | +76 |
| 2. GKS Tychy              | 6 | 11 | +33 |
| 3. Enea Abramczyk Astoria | 5 | 10 | +94 |
| 4. WKK Wrocław            | 6 | 9  | +10 |
| 5. Sokół Łańcut           | 6 | 9  | -14 |
| 6. Resovia                | 6 | 9  | -2  |
| 7. Decka Pelplin          | 5 | 8  | +11 |
| 8. Spójnia Stargard       | 5 | 8  | -3  |
| 9. Qemetica Noteć         | 6 | 8  | -56 |
| 10. Polonia Warszawa      | 5 | 8  | +6  |
| 11. Basket Poznań         | 6 | 8  | +29 |
| 12. ŁKS Łódź              | 4 | 7  | +49 |
| 13. Kotwica Kołobrzeg     | 5 | 7  | -7  |
| 14. Polonia Leszno        | 6 | 7  | -80 |
| 15. Miners Katowice       | 5 | 6  | -55 |
| 16. Politechnika Opole    | 5 | 6  | -36 |
| 17. Żubry Białystok       | 5 | 5  | -55 |

# Pięć witamin, które pomagają zregenerować stawy. Sięgaj po nie, gdy strzela ci w kościach

Monika Górska  
monika.gorska@polskapress.pl

**Strzela ci w kolanach lub nadgarstkach, a niemal każdy ruch sprawia ci ból lub dyskomfort? Możesz mieć niedobory witamin. Uzupełnij je, a pozbędziesz się nadmiernego bólu i sztywności.**

Ból stawów często pojawia się na skutek urazów podczas pracy fizycznej czy uprawiania sportów, a także upadku czy skręcenia. Może on być także następstwem zmian zapalnych w obrębie stawów i występować w przebiegu chorób reumatycznych, m.in. choroby zwyrodnieniowej stawów, reumatoidalnego zapalenia stawów czy dny moczanowej. Najczęściej bolą nas stawy kolanowe, biodrowe, barkowe, nadgarstki i stawy dłoni, a może im także towarzyszyć ból kości i mięśni.

## Ruch i dieta mają kluczowe znaczenie

Bóle stawów często pojawiają się u osób starszych na skutek zużycia stawów wraz z wiekiem. Jednak mogą one towarzyszyć także młodszym osobom i wynikać z nieodpowiedniego trybu życia, a przede wszystkim z niskiej aktywności fizycznej, niezdrowej diety, nadwagi i otyłości.

W prawidłowym funkcjonowaniu narządu ruchu bardzo ważną rolę odgrywa dieta, a niedobory witamin i składników mineralnych, wynikające ze złego odżywiania, mogą prowadzić do zaburzeń w funkcjonowaniu układu kostno-stawowego i skutkować bólami stawów.

W konsekwencji, niedobory witamin mogą doprowadzić



Bóle stawów często występują u osób starszych na skutek zużycia stawów wraz z wiekiem

do wystąpienia bólu i ich sztywności, co z kolei może skutkować ograniczeniami ruchomości stawów. Warto więc udać się do lekarza i sprawdzić, jaki mamy poziom witamin, a w przypadku stwierdzenia niedoboru zastosować odpowiednie leki czy suplementy.

Na co dzień możesz jednak zadbać o prawidłową dietę, która pomoże ci utrzymać odpowiedni poziom witamin i mikroelementów w organizmie – bez aptecznych specjalów.

## Sięgaj szczególnie po te witaminy:

### ● Witamina C

– bierze ona udział w produkcji kolagenu, czyli białka, które jest głównym budulcem tkanki łącznej występującym

w stawach, mięśniach i kościach. Witamina C jest też silnym antyoksydantem, który działa przeciwzapalnie. Zwalcza więc wolne rodniki odpowiedzialne za procesy starzenia się organizmu, w tym za zużycie stawów i wysychanie mazi stawowej. Witamina ta zmniejsza także stan zapalny towarzyszący chorobom stawów, takim jak reumatoidalne zapalenie stawów. Duże ilości witaminy C znajdziesz głównie w warzywach i owocach, takich jak: natka pietruszki, brokuły, brukselka, czarna porzeczka, papryka, cebula, kiwi, owoce cytrusowe,

### ● Witamina E

– to także silny przeciwutleniacz, który opóźnia procesy starzenia i degeneracji tkanek, w tym również stawów, ścięgien i mięśni. Jest ona nazywana witaminą młodości, ponieważ odmładza komórki i uelastycznia włókna kolagenowe. Znajdziesz ją w oleju słonecznikowym, oliwie z oliwek, orzechach, ziarnach i kiełkach zbóż, a także brukselce, pomidorach, brokułach, szpinaku i czarnej porzeczce,

### ● Witamina D

– wspomaga przyswajanie wapnia, dzięki czemu wzmacnia kości i stawy. Zwalcza także stan zapalny, który towarzyszy chorobom stawów, takim jak reumatoidalne zapalenie stawów. Badania wykazały, że u osób cierpiących na te schorzenia występuje obniżony poziom witaminy D. Z kolei niedo-

bór witaminy D powoduje lub nasila już istniejące bóle i sztywność stawów. Witamina D wytwarzana jest w organizmie pod wpływem promieni słonecznych, dlatego ważne dla jej syntezy jest przebywanie na słońcu. Gdy nie ma takiej możliwości lub jest ono ograniczone, np. zimą, ważne jest, aby uzupełnić niedobory witaminy D za pomocą suplementów w odpowiedniej dawce oraz sięgając po tłuste ryby morskie, takie jak: węgorz, dorsz, łosoś, śledź, makrela,

### ● Witaminy z grupy B

– szczególnie witaminy B1 (tiamina), B3 i B6. Działają one przeciwzapalnie i niwelują degradację stawów. Badania wykazują, że witamina B3 na stawy zmniejsza ból stawów towarzyszący chorobie zwyrodnieniowej. Niski poziom witamin z grupy B uzupełnisz, jedząc nasiona roślin strączkowych, pełnoziarniste zboża, orzechy i podroby,

### ● Witamina K

– jest ona szczególnie ważna u osób starszych, ponieważ wspomaga degradację stawów wraz z wiekiem. Odgrywa też bardzo ważną rolę w mineralizacji kości. Najlepiej przyswajalną formą witaminy K jest K2MK7 (czyli w postaci menachinonu-7 - MK7), która ułatwia przyswajanie wapnia i tym samym pozytywnie działa na kości i stawy. Naturalne źródła witaminy K to m.in.: szpinak, jarmuż, brokuły, mięso, sery, jaja i produkty fermentowane.



Na nowej liście refundacyjnej znalazł się m.in. lek Ryeqo, który jest nowością w leczeniu endometriozy

## 1 października weszła w życie nowa lista leków refundowanych przez NFZ

Monika Górska  
monika.gorska@stronazdrowia.pl

**Na nowej liście refundacyjnej znalazło się 50 nowych terapii: 22 onkologiczne i 28 nieonkologicznych - poinformowała wiceministra zdrowia Katarzyna Kacperczyk.**

Resort obejmie refundacją 12 nowych terapii w kategorii chorób rzadkich, dedykowanych wskazaniom rzadkim i ultraradkim, trzy nowe technologie lekowe o wysokim poziomie innowacyjności refundowane w ramach Funduszu Medycznego oraz cztery terapie onkologiczne, które zostaną włączone na listę leków o ugruntowanej skuteczności.

## Jest refundacja nowoczesnego leku na endometriozę

Refundacją zostało objętych 13 nowych terapii w chorobach kobiecych, m.in. raku piersi, raku jajnika, raku szyjki macicy. Na liście znalazł się też pierwszy trójskładnikowy lek na endometriozę - Ryeqo, dostępny dla dorosłych pacjentek w objawowym leczeniu.

– Będzie miał wskazanie zarówno dla pacjentek leczonych chirurgicznie, jak i farmakologicznie. To zwiększa populację kobiet, które będą mogły z tego leku skorzystać – zaznaczyła wiceszefowa resortu zdrowia.

Dodała, że Ministerstwo Zdrowia pracuje nad listą o ugruntowanej skuteczności w obszarze ginekologii, gdzie znajdują się też inne leki stosowane w endometriozie.

Wiceszefowa MZ oceniła, że umieszczenie na liście Ryeqo wpisuje się w kompleksowy

model leczenia endometriozy wdrażany przez resort zdrowia. Przypomniała, że 1 lipca 2025 roku weszło w życie rozporządzenie, które umożliwia leczenie endometriozy w ośrodkach referencyjnych.

## Lek na hemofilię refundowany dla wszystkich dzieci

Resort zniesie również ograniczenie wiekowe na lek dla dzieci chorych na hemofilię - Hemlibra. Do tej pory był dostępny dla dzieci do drugiego roku życia.

– Będziemy refundować ten lek do 18. roku życia. W ostatnich dniach słyhać było wiele niepokojów związanych z ewentualnym nieobjęciem refundacji czy nierozszerzeniem wskazań na całą populację pediatryczną Hemlibry. Studziliśmy te emocje – podkreśliła Kacperczyk. – Bardzo nie chcielibyśmy, aby takie niepokoje czy zamieszanie dotyczące jednego produktu handlowego rzuciło się cieniem na całościowe podejście do leczenia hemofilii – dodała.

Na liście refundacyjnej znajdzie się też kolejna szpecjonka (Arexxy) przeciwko wirusowi RSV dla pacjentów w wieku 60 lat i starszych (po 65. roku życia będzie darmowa).

Katarzyna Kacperczyk zapowiedziała kontynuację obranego przez resort zdrowia kierunku w polityce lekowej.

– Refundacja będzie kontynuowana przynajmniej na tym samym poziomie tak, aby zapewnić dostęp pacjentów do nowych innowacyjnych terapii – zadeklarowała.

**Szczegóły dotyczące listy refundacyjnej od 1 października br. dostępne są na stronie internetowej MZ.**

## WARTO WIEDZIEĆ

### Rosół kolagenowy wrócił do łask

Rosół kolagenowy, znany i ceniony od pokoleń, obecnie zaczyna być znowu popularny. Jest to wywar przygotowywany na bazie kości i tkanki łącznej zwierząt. Ten długo gotowany bulion stosuje się w zupach, sosach czy marynatach, a nawet jako napój zdrowotny.

Złota zupa mocy może być zrobiona z kości różnych rodzajów mięs. Można do niej dodać też szpik i tkanki łączne (nóżki, dzioby, kopyta, żołądki i pletwy).

Rosół kolagenowy jest nazywany zupą mocy nie bez powodu. Jest bardzo odżywczy, a przy tym lekkostrawny i niskokaloryczny. Ma bardzo dobry wpływ na układ pokarmowy i stawy, poprawia kondycję włosów, skóry i paznokci. Polepsza też jakość snu. Właściwości antywirusowe i przeciwbakteryjne rosółu z kolagenu sprawiają, że jest świetnym sposobem na infekcje.

# Pozostałości po lekach to problem. Trafiają do ścieków i są zagrożeniem dla ryb i glonów

Wojciech Mąka  
wojciech.maka@polskapress.pl

**Pozostałości leków stosowanych w domach, szpitalach czy w weterynarii trafiają do ścieków. Konwencjonalne oczyszczalnie nie radzą sobie jednak z oczyszczaniem wód z tych wszystkich związków. Zanieczyszczona farmaceutykami woda bywa szkodliwa dla organizmów wodnych, co potwierdziły analizy ekspertów z Instytutu Ochrony Środowiska - PIB.**

Badania w 30 polskich oczyszczalniach wykazały obecność m.in. ibuprofenu, diklofenaku, ketoprofenu, karbamazepiny czy fluoksetyny w ściekach oczyszczonych, a nawet wzrost stężeń niektórych substancji w porównaniu z wodami dopływającymi (tak było m.in. w przypadku fluoksetyny i karbamazepiny).

Skutecznie usuwane były jedynie nieliczne leki, takie jak naproksen czy kwas salicylowy. Osad ściekowy również zawierał znaczne ilości farmaceuty-

ków, z najwyższymi stężeniami fluoksetyny, karbamazepiny i metoprololu.

## Leków kupujemy prawie 26 tys. ton rocznie

- W Polsce roczna sprzedaż leków wynosi około 25,8 tys. ton, z czego większość trafia do wód powierzchniowych, gdzie nierzadko są ujęcia wody pitnej. Z tego powodu obecność farmaceutyków w wodach ma szczególne znaczenie dla jakości wody pitnej - komentuje prof. dr hab. inż. Barbara Gworek, Kierownik Zakładu Chemii Środowiska i Oceny Ryzyka w IOŚ-PIB, inicjator i współautorka badań.

Według IOŚ-PIB średnia emisja farmaceutyków z oczyszczalni obsługujących ponad 200 tys. mieszkańców wyniosła 524 mg na 1000 mieszkańców dziennie, czyli 191 g rocznie na 1 tys. mieszkańców. Oznacza to, że co roku do rzek trafia co najmniej 40 kg substancji czynnych farmaceutyków. Największy udział w masie emisji badanych 16 substancji miały: ketoprofen,

sulfametoksazol, karbamazepina i fluoksetyna.

## Zagrożenie dla glonów i ryb

Ocena ryzyka ekologicznego wskazała, że fluoksetyna i loratadyna stanowią zagrożenie dla glonów, dafni i ryb, a ibuprofen i sulfametoksazol również mogą oddziaływać na niektóre organizmy wodne.

Eksperti podkreślają konieczność wdrażania nowoczesnych technologii oczyszczania ścieków oraz ograniczania dopływu leków do środowiska u źródła.

Eksperti z IOŚ-PIB badają substancje czynne farmaceutyków w ściekach surowych - wpływających do oczyszczalni - i w ściekach oczyszczonych oraz osadach ściekowych w ok. 30 oczyszczalniach ścieków w Polsce, w tym 6 obsługujących powyżej 200 tys. mieszkańców.

Badania pokazują, że konwencjonalne oczyszczalnie mechaniczno-biologiczne nie są w stanie całkowicie chronić środowiska przed farmaceuty-



Bydgoska oczyszczalnia Kapuściska

kami. Leki wciąż trafiają do rzek i jezior, gdzie mogą się kumulować w łańcuchu pokarmowym.

Jak informuje Tomasz Okoński, rzecznik Miejskich Wodociągów i Kanalizacji w Bydgoszczy, aktualne przepisy nie wymagają badania pozostałości farmaceutyków w ściekach a bydgoskie oczyszczalnie ścieków - Fordon i Kapuściska - spełniają wszystkie wymogi

i obowiązujące przepisy dotyczące prowadzonych badań, zarówno krajowe jak i unijne.

- Niemniej jednak redukcja i usuwanie farmaceutyków ze ścieków stanowi problem, który jest znany zarówno w krajach Unii Europejskiej, jak i na całym świecie. Zjawisko to dotyczy zarówno leków „wyrzucanych do kanalizacji”, jak i tych, które są wydalane z or-

ganizmu człowieka po ich zażyciu - stwierdza Tomasz Okoński. - W krajach członkowskich Unii Europejskiej zostały już wprowadzone pierwsze dyrektywy, mające na celu redukcję farmaceutyków ze ścieków. Wdrażanie nowych przepisów w krajach członkowskich zostało rozłożone w czasie, na kilka najbliższych lat - dodaje.

- Zakończyliśmy właśnie przetarg na zakup nowoczesnego wyposażenia - chromatografu cieczowego sprzężonego z wysokociężym spektrometrem mas, który umożliwi wykonywanie badań nad pozostałościami farmaceutyków z wysoką dokładnością i powtarzalnością. Bydgoskie wodociągi przygotowują się już do wdrożenia wymagań nowej Dyrektywy Parlamentu Europejskiego i Rady UE z 27 listopada 2024 r. dotyczącej oczyszczania ścieków komunalnych, w tym badania obecności pozostałości farmaceutyków w ściekach - informuje rzecznik Miejskich Wodociągów i Kanalizacji. ©

## DROBNE

### Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

WWW.SKUP-MIESZKAN-TORUN.PL  
Kupię mieszkanie, dom - 507123999

### Praca

ZATRUDNIĘ

FIRMA zatrudni opiekunki do pracy w Niemczech, 790-480-590

### Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

BALUSTRADY Ogrodzenia Zadaszenia  
Automatyka ROMEX 606 464 268

MALOWANIE, remonty. 502141457

KOMPUTEROWE

514-042-236. Informatyk z dojazdem.

PORZĄDKOWE

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

### Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy koło Wadowic -  
tradycyjne turnusy Świąteczne,  
tel.: 501-642-492.

### Różne

KASA za stare książki 609-643-399

### Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny  
rolne. Tel. 535135507.

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

## Ogłoszenia drobne

w Twojej gazecie  
przez Internetowe  
Biuro Ogłoszeń.  
**Bez wychodzenia z domu.**

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

0011407835

## „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](http://www.alpa.com.pl)

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

AUTOPROMOCJA

0010738832

Zleć nekrologi,  
ogłoszenia drobne,  
życzenia

Biuro ogłoszeń Nowości Dziennika Toruńskiego:

Toruń, czynne: pn.-pt. 8-16

ul Grudziądzka 46-48, tel. 606 537 137

e-mail: [lukasz.kopanski@polskapress.pl](mailto:lukasz.kopanski@polskapress.pl)

Express  
BYDGOSKI

GAZETA  
pomorska

NOWOŚCI  
DZIENNIK TORUŃSKI

## Zamiast mleka

Instytut Żywności i Żywności zaleca, by osoby dorosłe spożywały dwie porcje produktów mlecznych dziennie. To optymalna ilość. Mogą to być np. dwie szklanki mleka lub inne produkty mleczne. Zamiast szklanki mleka możemy sięgnąć np. po gruby plaster sera twarogowego chudego albo dwa plastry sera żółtego. Zaleca się również wprowadzanie do diety produktów po fermentacji mlekowej. Dotyczy to zwłaszcza osób z nietolerancją laktozy. Jogurt, maślanka czy kefir to nie tylko źródło białka i wapnia. Proces fermentacji sprawia też, że wartości odżywcze, wapń, witaminy z grupy B, fosfor utrzymywane są na tym samym poziomie, a zawartość laktozy jest minimalna.



Nietolerancja laktozy nie jest tym samym, co uczulenie na mleko. Alergia na mleko wiąże się z reakcją układu odpornościowego na kontakt z alergenem. Pojawiają się wykwity skórne, a nie wzdęcia i biegunki

# Nietolerancja - nie tylko laktozy

▶▶ Jeśli nie możesz pić mleka, sięgnij po kefir, maślankę lub twaróg

**Maja Erdmann**

**Mleko krowie towarzyszy człowiekowi od blisko 11 tysięcy lat. Niestety, coraz więcej osób nie może go pić z powodu nietolerancji laktozy lub kazeiny.**

Człowiek jako jedyny ssak spożywa mleko innych ssaków. Tymczasem skład mleka krowiego i ludzkiego znacznie się różni. Mleko kobiety ma o połowę mniej białka niż mleko krowie. Zawiera natomiast dwukrotnie więcej cukru. Mleko ludzkie ma

też prawie cztery razy mniej wapnia. Najważniejszą jednak różnicą, która przysparza problemów zdrowotnych, jest fakt, że mleko od krowy ma kazeinę, która nie występuje w mleku innych naczelników.

**Kazeina nie do strawienia**

To właśnie kazeina jest głównym źródłem białka w mleku krowim. To lepka substancja, która ma budować i umacniać szybko rosnący szkielet cielęcia. W ludzkim żołądku kazeina ścina się w twarde grudki, których nie można strawić. Organizm broni się przed tą substancją, tworząc śluz, który odkłada się głów-

nie w układzie oddechowym oraz na ściankach jelit. Poza tym pod wpływem kazeiny powstaje homocysteina, która blokuje żyły i tętnice.

**Podstępny cukier**

Coraz więcej osób ma problem z nietolerancją laktozy. Z czego wynika problem? Z braku enzymu rozkładającego ten rodzaj cukru. Aby strawić laktozę, trzeba produkować enzym zwany laktazą. Większość dorosłych osób wytwarza go tylko w znikomych ilościach lub wcale. Skutek jest taki, że po zjedzeniu produktów mlecznych, cierpimy z powodu bólu brzucha, bie-

gunek, czy wzdęć. Dzieje się tak, ponieważ nierozłożona na cukry proste laktoza nie może zostać wchłonięta w jelicie. Zatrzymuje w nim wodę, a to prowadzi do biegunk. Mało tego, laktoza w jelicie staje się pożywką dla bakterii jelitowych, które go rozkładają, a przy okazji powstaje bardzo duża ilość gazów.

Z badań wynika, że aż 25 proc. Polaków nie powinno pić mleka. Co ciekawe, nietolerancja laktozy u dorosłych dziedziczona jest recesywnie.

**Fermentacja pomoże**

To, że ktoś nie może pić mleka, nie oznacza, że nie może

spożywać produktów mlecznych. Cukier mlekowy, czyli laktoza, prawie nie występuje w przetworzonych przez bakterie mlekowe przetworach. Jest on pożywką dla bakterii, dzięki którym dochodzi do fermentacji. Dlatego można bez obaw pić kefir, jogurt czy maślankę.

Także wiele żółtych serów nie ma w sobie laktozy. Jeśli konieczne jest zrezygnowanie z nabiału, można go zastąpić takimi warzywami, jak: szpinak, jarmuż, brokuły, wszelkiego rodzaju sałaty, rośliny kapustne, a także orzechy i pestki.

© ©

REKLAMA 0011407839

PRYWATNA SPECJALISTYCZNA  
PRAKTYKA LEKARSKA

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

AUTOREKLAMA

 **strefa  
EDUKACJI**

**Edukacja  
w najwyższym stopniu**  
[stronaedukacji.pl](http://stronaedukacji.pl)

AUTOPROMOCJA 009500638

## Strefa Biznesu

**NAJWIĘKSZY  
REGIONALIZOWANY  
SERWIS GOSPODARCZY  
W POLSCE**

- ✓ Sprawdzone informacje gospodarcze ze świata, z Polski i z Twojego regionu
- ✓ Porady dla małych i średnich przedsiębiorstw
- ✓ Baza komunikatów i przetargów



[www.strefabiznesu.pl](http://www.strefabiznesu.pl)

AUTOREKLAMA

**strona  
zdrowia**

**Czytaj dla zdrowia**

[stronazdrowia.pl](http://stronazdrowia.pl)

REKLAMA 0011396030

**Firma SPRZEDA**

**lokal użytkowy w Bydgoszczy**  
(udział w nieruchomości).

znajdujący się na szóstym piętrze budynku usługowo-biurowego (budynek Sanitasu).  
Biurowiec położony tuż przy dworcu PKP.  
**Tel. 510 026 836**

REKLAMA 0011391528

**REZONANS MAGNETYCZNY**  
**7 DNI W TYGODNIU**  
ODPŁATNIE I W RAMACH UMOWY Z NFZ

**„TOMOGRAF”**  
ul. Kościuszki 71, Toruń

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

[rejestracja@tomograf.torun.pl](mailto:rejestracja@tomograf.torun.pl) [www.tomograf.torun.pl](http://www.tomograf.torun.pl)

REKLAMA 0011416557

 **SKLEPY  
MEDYCZNE**

**Inowrocław**  
UL. ANDRZEJA 15 - TEL. 52 353-22-15  
UL. POZNAŃSKA 97 (SZPITAL) - TEL. 52 354-53-94

**Bydgoszcz**  
UL. KONOPNA 22 - TEL. 52 345-43-97

**Toruń**  
UL. FAŁATA 92 - TEL. 56 661-69-16  
UL. ANDERSA 72 - TEL. 56 475-60-55

*Zapraszamy*

SCE „Flandria” Spółdzielnia Europejska z o.o. [WWW.SKLEP.FLANDRIA.PL](http://WWW.SKLEP.FLANDRIA.PL)

REALIZUJEMY  
WNIOSKI  
**NFZ**



# Parada i koty w szkole

**To był kolejny toruński weekend pełen kultury, emocji i dobrej zabawy.**

Do 24 października trwa w Toruniu Międzynarodowy Festiwal Teatrów Lalek i Formy „Spotkania”. To jedna z najstarszych imprez zrzeszająca teatry lalkowe z Polski i zagranicy, a w jej trakcie widzowie mają okazję obejrzeć dziesięć przedstawień konkursowych.

Miniony weekend był też prawdziwym świętem dla miłośników kotów! W Toruniu po raz kolejny odbyła się Międzynarodowa Wystawa Kotów Rasowych. Do Szkoły Podstawowej nr 16 przyszły tłumy, by zobaczyć różnorodne „mrućki” oraz dowiedzieć się o nich więcej od hodowców.

Muzeum Etnograficzne w Toruniu było natomiast w niedzielę miejscem kulinarnych targów.©©

W



FOT. AGNIESZKA BIELECKA

Miniony weekend był też prawdziwym świętem dla miłośników kotów. Na ich wystawę przyszły tłumy, aby zobaczyć różnorodne „mrućki”



FOT. AGNIESZKA BIELECKA

Lalkowy festiwal zainaugurowała w sobotę kolorowa parada ulicami Torunia



FOT. AGNIESZKA BIELECKA

Książki są jednym ze stałych elementów toruńskiego pchłego targu



FOT. AGNIESZKA BIELECKA

Muzeum Etnograficzne w Toruniu było w niedzielę miejscem kulinarnych targów