

Żużel. Torunianie i poloniści już sprawdzają tory.
To oznacza, że sezon jest coraz bliżej **str. 16**



FOT. JAROSŁAW PABIAN

Mity o chrapaniu. Czy to faktycznie nieszkodliwa dolegliwość? A co z bezdechem sennym **str. 11-13**

STRONA
ZDROWIA

NOWOŚCI

DZIENNIK TORUŃSKI

Środa
11.03.2026

Nr 58 (16952)
Rok LIX

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

DROGI PRACE PRZY TOROWISKACH ZNÓW NABRAŁY TEMP

Remont trwa, a tramwaje jeżdżą

Marek Nienartowicz
marek.nienartowicz@polskapress.pl

Po przerwie spowodowanej przez zimę rozkręciły się przebudowy torowisk tramwajowych w Toruniu. W przypadku modernizacji na Kościuszki pasażerowie muszą liczyć się ze zmianami dotyczącymi lokalizacji przystanków.

Przypomnijmy, że od przełomu sierpnia i września ubiegłego roku trwa modernizacja torowisk na dwóch ulicach Torunia - na ulicy Konstytucji 3 Maja na osiedlu Na Skarpie oraz na ulicy Kościuszki na Mokrem. Na obu przebu-

dowa trwa przy kursujących tramwajach - jeżdżą one wahadłowo jednym torem, a roboty obejmują drugi. Kilka tygodni temu prace w obu miejscach mocno wyhamowała sroga zima. Zostały nawet zupełnie wstrzymane na kilka dni. Z poprawą pogody przebudowy torowisk zostały wznowione.

Z tych dwóch inwestycji - realizowanych na zlecenie MZK przez firmę Trakcja - szybciej zostanie zakończona ta na Kościuszki. Krótszy jest tu odcinek przebudowywanego torowiska. Modernizacja na Kościuszki ma się zakończyć do sierpnia obecnego roku.

Aktualnie na Kościuszki trwa układanie betonowej płyty pod północny

tor. Przebieg robót powoduje, że konieczne są zmiany w otoczeniu inwestycji. Od kilku tygodni tymczasowy peron tramwajowy w rejonie skrzyżowania Kościuszki z ulicą Batorego, dla pasażerów jadących w kierunku centrum Torunia, znajduje się w nowej lokalizacji - przed tym skrzyżowaniem.

Od wtorku 10 marca zmieniła się lokalizacja tymczasowego przystanku tramwajowego „Świętopełka” dla pasażerów jadących od strony centrum oraz zamierzających w kierunku pętli „Elana” i „Wschodnia”. Został przesunięty o około 40 metrów w stronę wiaduktu Kościuszki. ©

Więcej piszemy na stronie 4



Przebudowa torowiska na ulicy Kościuszki ponownie nabiera tempa. Modernizacja trwa przy kursujących tramwajach - jeżdżą one wahadłowo jednym torem, a roboty obejmują drugi. I tak ma być do sierpnia tego roku

FOT. PIOTR LAMPKOWSKI

Osoby z niedosłuchem nie akceptują czasem leczenia, choć jest skuteczne **str. 2**

Szefostwo Poczty Polskiej z wizytacją w Toruniu **str. 3**

Handel w mieście kwitnie, przybywa nam sklepów. Rozbudowują się nie tylko sieci **str. 4**

Nr ISSN 0137-9259

Nr indeksu 350370



9 770137 925033



FOT. PIOTR LAMPKOWSKI

Nareszcie! Po ponad roku sprzed dworca Toruń Miasto zniknął wrak samochodu str. 4

Wątpliwości w planie budzą wieżowce

Projekt planu ogólnego Torunia był już przedstawiany na różnego rodzaju spotkaniach branżowych. W CKK Jordanki został zaprezentowany na spotkaniu otwartym str. 3

Marszałkowie wzywają do budowy drogi S15. Trasa ma mieć 400 km długości **str. 6**

Różnice między kobietami i mężczyznami mają głębokie korzenie biologiczne i ewolucyjne **str. 8**

Jutro w „Nowościach” Pod paragrafem

● Spośród pilotów Dywizjonu 303 Janowi Zumbachowi najtrudniej było rozstać się z wojenną adrenaliną. Po wojnie działał więc jako najemnik i przemytnik.

Leszek Waligóra



KIEDY BĘDZIE NAS (WAS) POŁOWA

Pani nie chce mieć dzieci? I pani. I pani. A ta pani nie może. A ta pani by chciała, ale nie ma z kim. A ten pan by chciał, ale też nie ma z kim. A ta pani daje w szyję - jak głosił kiedyś pewien polityk. Który zresztą sam nie ma dzieci. I który może się do końca nie pomylił, bo kobieta, która z powodu alkoholizmu nie ma dzieci - też pewnie się znajduje. Podobnie jak mężczyzna. Ale... nie ma jednego powodu. W Polsce rodzi się tak mało dzieci, że jako naród zaczynamy zanikać. Jeśli szukać powodów tej niskiej dzietności to najbardziej winni są politycy. Bo mimo alarmujących prognoz od lat podejmują w tej kwestii decyzje jedynie imitujące realne rozwiązania.

Kobiety - bo to one głównie ponoszą koszty macierzyństwa - nie podejmują decyzji o posiadaniu lub nieposiadaniu dzieci z wielu powodów, a od lat podejmują te decyzje coraz rzadziej. I dzwonki alarmowe dzwoniły już 20 lat temu. 11 lat temu rząd Zjednoczonej Prawicy wprowadzał 500+, które pierwotnie miało coś w kwestii dzietności zmienić. Nie zmieniło, spadała ona dalej.

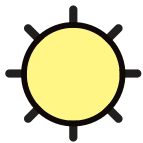
Potem był bezwzględny zakaz aborcji, który - według części specjalistów - od macierzyństwa odstraszył kobiety z grupy ryzyka. Stale rosnącej grupy ryzyka, bo wyzwania cywilizacyjne nie ułatwiają dziś posiadania zdrowego potomstwa. A co dalej? Ekonomia. Niedawno jedna z firm badawczych ogłosiła, że pary nieposiadające dzieci mają aż o 400 tysięcy złotych wyższą zdolność kredytową od tych z dziećmi. Czyli albo masz dzieci, albo masz mieszkanie. Matki z dziećmi są źle widziane przez niektórych pracodawców, a pokażcie mi pracodawcę, który zgodzi się, aby ojciec wziął urlop macierzyński lub wychowawczy - a tak, ma do tego prawo.

I co z tym zrobili politycy? Odkładali trudne decyzje tak długo, bo liczyli na to, że spadną na inne rządy? Jak więc będzie? Za 24 lata ludność Polski będzie o 5 milionów mniejsza niż dziś. Za 70 - o ponad połowę. Za 10, góra 20 lat na jednego emeryta będzie przypadał jeden pracujący i to załamanie system emerytalny. W długich kolejkach emerytów czekających do emerytowanych lekarzy, będzie ciężko znaleźć rodzinę z pokasującym dzieckiem. A brak tego chorego dziecka w klasie będzie oznaczał spadek frekwencji. Oczywiście, może się okazać, że Polaków będzie więcej. Bo naszą niską narodową dzietność uzupełni wysoka dzietność migrantów. A wtedy imię Leszek będzie dla naszych współobywateli bardziej abstrakcyjne niż dziś Ibrahim. I nie mamy prawa o to się obrażać. ©

POGODA W TORUNIU

Wtorek

15°C
3°C



Wiatr
płd.-zach.
18 km/h
Ciśnienie
1017 hPa
Biomet
korzystny

Środa

16°C
3°C



Czwartek

12°C
4°C



Dziś imieniny obchodzą Benedykt, Konstanty, Balbina

Osoby z niedosłuchem nie akceptują czasem leczenia, choć jest skuteczne

Mira Suchodolska, (PAP)
redakcja@polskapress.pl

Rozmowa z prof. Kazimierzem Niemczykiem, kierownikiem Katedry i Kliniki Otorinolaryngologii, Chirurgii Głowy i Szyi w Uniwersyteckim Centrum Klinicznym WUM.

Czy niedosłuch w Polsce to realny problem zdrowia publicznego czy raczej temat wciąż bagatelizowany?

To zdecydowanie realny problem, ale jednocześnie wciąż bagatelizowany. Mimo różnych działań informacyjnych osoby noszące aparaty słuchowe bywają traktowane z pewnym dystansem. Często same starają się je ukrywać, nie chcą się z nimi afiszować. To proces społeczny, zmiany następują bardzo powoli. Tymczasem mówimy o zjawisku, które dotyczy nawet 30 proc. osób w wieku senioralnym oraz do 10 proc. młodszych grup. To nie jest margines.

Czy wiemy, ile osób ma niedosłuch niezdiagnozowany?

Często problemem nie jest sama diagnoza, lecz brak rehabilitacji. Nawet jeśli niedosłuch zostanie rozpoznany, nie wszyscy akceptują proponowane metody leczenia. Kiedy zaczęliśmy w latach 90. wszczepiać implanty ślimakowe, dzięki którym osoby niesłyszące mogły odzyskać słuch, byliśmy przekonani, iż problem głuchoty może nie zniknie, ale zostanie zminimalizowany. Tak się jednak nie stało - co przypomina nieco historię ze szczepionkami: choć chronią przed ciężkimi chorobami, jest grupa ludzi, która je odrzuca z obawy przed możliwymi, choć rzadko spotykanymi powikłaniami. Podobnie jest z leczeniem niedosłuchu. Część osób nie akceptuje leczenia, mimo że mamy twarde dane o jego skuteczności.

Czy możemy mówić o niedosłuchu jako o chorobie cywilizacyjnej związanej z hałasem? I czy ludzie ze słuchawkami w uszach są grupą ryzyka?

Hałas jest jedną z przyczyn, ale nie jedyną. Wszystko zależy od natężenia i czasu ekspozycji.

Przyjmuje się, że poziom 85-90 decybeli przy długotrwałym działaniu może prowadzić do uszkodzenia słuchu. Samo noszenie słuchawek nie oznacza automatycznie problemów, ale jeśli ktoś regularnie przekracza te wartości, ryzyko rośnie. Trudno dokładnie zmierzyć, jakie natężenie dźwięku dociera bezpośrednio do błony bębenkowej, bo wpływa na to wiele czynników, ale zasada umiaru pozostaje kluczowa.

Dlaczego z wiekiem nasz słuch się pogarsza?

Ucho wewnętrzne jest narządem o tzw. końcowym unaczynieniu. Nie ma krążenia obocznego, więc jeśli dojdzie do zaburzeń przepływu krwi, skutki są poważne. Można to porównać do zawału serca - bywa, że mówimy o „zawale ucha”. Część takich epizodów może przebiegać skrycie. Do zaburzeń prowadzą choroby cywilizacyjne, cukrzyca, stres, przeziębienie, infekcje. Z wiekiem w pierwszej kolejności tracimy zdolność słyszenia wysokich tonów, bo ta część ucha jest szczególnie wrażliwa.

Jak ważne jest tzw. okienko terapeutyczne w przypadku pogorszenia się słuchu?

W przypadku nagłego niedosłuchu mówimy o około 24 godzinach. Im szybciej pacjent zgłosi się do lekarza, tym większa szansa na poprawę. Około 80 proc. przypadków udaje się poprawić, ale pozostałe 20 proc. może zakończyć się trwałym ubytkiem. Czas ma kluczowe znaczenie.

Kiedy aparat słuchowy przestaje wystarczać i konieczny jest implant?

Przy głębokim niedosłuchu odbiorczym od poziomu ubytku ponad 70 decybeli kwalifikujemy pacjentów do implantu ślimakowego. W Polsce pierwszą taką operację przeprowadzono w 1992 roku w szpitalu przy ul. Banacha w Warszawie. Przeprowadził ją prof. Henryk Skarżyński, wówczas pracownik Kliniki Otorinolaryngologii Akademii Medycznej w Warszawie (obecnie Warszawski Uniwersytet Medyczny w Warszawie), a ja miałem możliwość asystować mu przy tej operacji.



stanie jedynie kompensować uszkodzenia, a zacznie je rzeczywiście odwracać. Dziś potrafimy bardzo skutecznie wspierać pacjentów - aparaty słuchowe wzmacniają dźwięk, a implanty ślimakowe omijają uszkodzone komórki rzesate i bezpośrednio stymulują nerw słuchowy. To ogromny postęp technologiczny, ale w istocie jest to obejście problemu, a nie jego biologiczne rozwiązanie. Jeśli się nauczymy skłaniać komórki rzesate do tego, żeby się regenerowały i pracowały jak trzeba wtedy, oczywiście, będzie to wielki przełom.

Od tego czasu technologia bardzo się rozwinęła. Implant to dziś zaawansowany komputer - szybszy, mniejszy, bardziej efektywny. Sama zasada działania się nie zmieniła - omijamy uszkodzone komórki i bezpośrednio stymulujemy nerw słuchowy. Operacje są krótkie, choć - jak w każdej procedurze - ryzyko powikłań istnieje.

Podobno regeneracja komórek słuchowych, zwanych rzesatami, które odpowiadają za przekształcanie drgań dźwięku w impulsy elektryczne przekazywane do mózgu, jest niemożliwa? A to one sprawiają, że „słyszymy”, a nie tylko rejestrujemy wibracje.

Do końca nie jest jasne, czy one zupełnie się nie regenerują. Zdarzają się pojedyncze, mniej lub bardziej udokumentowane przypadki, które można by interpretować jako spontaniczną poprawę funkcji narządu słuchu. Ale nauka wymaga powtarzalności. Pojedynczy przypadek nie jest jeszcze dowodem. Poza tym samo „odtworzenie” komórek to za mało. Bo to nie jest tak, że komórka rzesata zostanie poruszać rzeskami i już mamy słuch. Te komórki muszą pracować w ściśle określonej sekwencji czasowej, reagować na bodźce w sposób zsynchronizowany. Inaczej powstanie szum, a nie dźwięk. To musi być zestrojony mechanizm, a nie zbiór pojedynczych elementów działających każdy po swojemu.

Co byłoby przełomem w leczeniu niedosłuchu na podobieństwo wynalezienia implantu ślimakowego?

Prawdziwy przełom w leczeniu niedosłuchu nastąpi w momencie, gdy medycyna prze-

prowadzone są badania nad terapią genową, aktywacją genów odpowiedzialnych za rozwój komórek słuchowych, zastosowaniem komórek macierzystych czy leków podawanych bezpośrednio do ucha wewnętrznego. Na razie jednak nie osiągnięto efektu, który można by uznać za kliniczny przełom. Równolegle rozwija się neurotechnologia - coraz doskonalsze implanty oraz systemy wykorzystujące sztuczną inteligencję do analizy i przetwarzania dźwięku w czasie rzeczywistym.

Mówimy tutaj o rzeczach wielkich, ale mam także trywialne pytanie: grzebać patyczkiem w uchu czy nie?

Jeśli chodzi o „grzebanie” - nie. Można za pomocą patyczka kosmetycznego delikatnie podać lek do przewodu słuchowego, ale wyciąganie za jego pomocą woskowiny jest zabronione. Jeśli chcemy osuszyć zewnętrzną część przewodu słuchowego po kąpieli to można to zrobić np. za pomocą chusteczki higienicznej, która jest higroskopijna. Wkładanie patyczków do środka może prowadzić do urazów i stanów zapalnych, a w rezultacie uszkodzić słuch.

A przewianie ucha? Babcie i mamy straszą nim dzieci wymuszając nakładanie czapek. I słusznie, bo takie przewianie i wyziębienie mogą skończyć się zapaleniem (skóry) przewodu słuchowego, a w skrajnych przypadkach nawet porażeniem nerwu twarzowego. Obrzęk w wąskim kanale kostnym może doprowadzić do jego ucisku. ©

Wątpliwości w planie budzą wieżowce

Szymon Spandowski
szymon.spandowski@polskapress.pl

Projekt planu ogólnego Torunia był już przedstawiany na różnego rodzaju spotkaniach branżowych. W poniedziałek w CKK Jordanki został zaprezentowany na spotkaniu otwartym.

Dobiegają końca prace nad planem ogólnym Torunia. Zgodnie z przepisami dokument, który określi kierunki rozwoju miasta na najbliższe 20 lat, powinien zostać uchwalony w czerwcu. Pod koniec lutego rozpoczęły się jego konsultacje społeczne. W poniedziałek został przedstawiony publicznie, podczas spotkania zorganizowanego w sali CKK Jordanki.

- To co dziś państwo zobaczycie to są wyjściowe założenia - wyjaśniał zebranym prezydent Paweł Gulewski. - Oczywiście nie są one ostateczne, bo gdyby były ostateczne, pewnie byśmy się nie spotykali. Zdaję sobie sprawę i to jest coś naturalnego, że co interesariusz i co mieszkaniowiec, to inne wyobrażenie tego co powinno być zabezpieczone. Pamiętajmy o jednym, plan

ogólny nigdy nie zastąpi planów miejscowych.

Więcej metrów na mieszkańca

Urbaniści wytyczyli w mieście strefy, w których dominować mają usługi, przemysł, zieleni itd. Ustawodawca zobowiązał ich m.in. do znalezienia nowych obszarów pod zabudowę mieszkaniową. Aby obliczyć przyszłe zapotrzebowanie trzeba było skorzystać z danych i prognoz Głównego Urzędu Statystycznego. Obliczanie było skomplikowane, a wyniki, przynajmniej dla kogoś z zewnątrz, zaskakujące, bo chociaż liczba mieszkańców Torunia cały czas znacząco spada - w roku 2004 według GUS było nas 208 tysięcy, zaś w roku 2044 ma być 168 tysięcy, to mieszkań będzie trzeba wybudować więcej. - Otóż okazuje się, że przez te 40 lat standard naszego życia jest coraz lepszy. GUS podaje, że w 2004 roku mieszkanie na jedną osobę to 20,9 mkw., w roku 2024 średnia powierzchnia mieszkania na jedną osobę to już 36 mkw., a w roku 2044 będą to prawie 42 mkw. Plan robimy na 20 lat do przodu i na podstawie danych GUS wy-



Na uwagi mieszkańców dotyczące planu ogólnego Torunia urbaniści czekają do 25 marca

liczyliśmy zapotrzebowanie na nową zabudowę dla 35 tysięcy mieszkańców - tłumaczyła zebranym Anna Stasiak, dyrektor Miejskiej Pracowni Urbanistycznej.

Innymi słowy, średni metraż dla jednej osoby rośnie, więc mieszkań potrzebujemy więcej. O lokalach, które stoją puste, ponieważ są traktowane wyłącznie jako lokata kapitału, nie było mowy. A gdzie szukać

miejsc pod nową zabudowę? Na przykład zabudowując luki na osiedlach, chociaż to według urbanistów, pozwoli na budowę mieszkań dla 19 tys. osób. Co z resztą? Urbaniści wyznaczyli nowe strefy mieszkaniowe na terenach przemysłowych. Bloki będą mogły stać m.in. na terenie Polmosu, Centrostalu, Zapoleksu.

- Czy warto zagęszczać zabudowę np. tak jak na terenie

dawnego Tormięsu - zapytał Łukasz Broniszewski. - Czy nie warto zastanowić się nad komfortem mieszkańców?

Budowanie w górę

Takie szczegóły mają ustalać miejscowe plany zagospodarowania, które jednak będą powstawały na podstawie planu ogólnego. W nim natomiast są wytyczne nie tylko co do zagęszczenia, ale również wysokości budynków i to cały czas budzi wiele wątpliwości. Plan ogólny pozwala np. na budowę 40-metrowych budynków w sąsiedztwie lotniska.

- Korespondowaliśmy z Urzędem Lotnictwa Cywilnego, mamy pozytywną odpowiedź - zapewniał prezydent Paweł Gulewski. - Tory naloży na lotnisko są w osi wschód-zachód, więc wszystko co jest na południe od lotniska jest absolutnie uprawnione do tego, aby te parametry podnieść do 40 metrów.

Górną granicę zabudowy w tym miejscu najwyraźniej nie powinny wyznaczać wyłącznie względy bezpieczeństwa. - Ostrożnie szafujemy wysokościami i uwzględnijmy jedną rzecz, bo nie jesteśmy w Poznaniu czy Trójmieście - apelował do prezydenta i szefowej MPU Henryk Dulanowski, prezes Izby Przemysłowo-Handlowej. - Te 40 metrów w rejonie Polchemu jest nie do zrealizowania, bo po to Polchem ma być komercyjny, żeby był tam względnie tani i dostępny grunt. Na takim gruncie nikt nie będzie budował wysoko, bo to jest dość drogie, więc przyjmijmy, że tam będziemy budować budynki średniowysokie.

Wysoko urbaniści pozwalają mierzyć, m.in., przy skrzyżowaniu Szosy Chełmińskiej i Dekerta i przy Dybrowskiej 13, koło Dworca Głównego. W jednym i drugim przypadku z Urzędem Miasta kontaktują się inwestorzy zainteresowani budową 55-metrowych wieżowców. Nawiązał do tego przedsiębiorca Jacek Ciesielski, który stwierdził, że plan ogólny powinien służyć wszystkim mieszkańcom miasta.

Konsultacje planu ogólnego nadal trwają. Do 25 marca każdy zainteresowany, z właścicielami nieruchomości na czele, może sprawdzić jakie plany mają urbaniści wobec jego otoczenia i zgłosić swoje ewentualne uwagi. ©©

Szefostwo Poczty Polskiej z wizytacją w Toruniu

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

Nastroje wśród pracowników poczty w Toruniu optymistyczne nie są, nie brakuje też narzekania klientów. Przedstawiciele dyrekcji Poczty Polskiej wizytowali Toruń. Co z tego wyniknie?

Restrukturyzacja, tak zwana optymalizacja zatrudnienia, komercjalizacja niewykorzystanych powierzchni - Poczta Polska jest w procesie zmian. Nie jest żadną tajemnicą, że wśród jej pracowników nastroje nie są optymistyczne, także w Toruniu.

List priorytetowy szedł miesiąc z Torunia do Torunia

-Po „restrukturyzacji zatrudnienia” brakuje zarówno pań w pocztowych „okienkach”, jak listonoszy czy pracowników w sortowniach. To wszystko dzieje się z krzywdą dla pracowników, jak i samych klientów. Przykład z naszego podwórka: NSZZ „Solidarność” w Toruniu list nadany priorytetem przez Urząd Marszałkowski w Toruniu na początku grudnia otrzymała na początku stycznia. Także prze-

syłka z Torunia do Torunia szła miesiąc. Absolutnie żadnej pretensji nie mamy tu do pracowników poczty. To są proste skutki tej restrukturyzacji - ocenia Tomasz Jeziorek, przewodniczący regonu toruńsko-włocławskiego NSZZ „Solidarność”.

Związek ma swoją silną organizację w Poczcie Polskiej i zna bolączki pracowników od podszewki. W Poczcie Polskiej organizacji związkowych działa jednak wiele i nie wszystkim udaje się ze sobą porozumieć. Nie jest zatem tak, że związkowcy mówią tutaj jednym głosem.

Opóźnienia w dostarczaniu przesyłek i inne problemy z pocztą, na które utyskują klienci, ostatecznie najczęściej skrupiają się na zwykłych pracownikach. Tych, którzy są „pod ręką” klienta.

- Niezasłużenie, bo te opóźnienia czy kolejki nie są przecież wynikiem złej woli pracowników tylko, m.in., skutkiem ograniczania zatrudnienia - ocenia Tomasz Jeziorek.

Po co ta wizyta dyrektora?

W miniony czwartek i piątek, 5-6 marca, przedstawiciele dyrekcji Poczty Polskiej wizy-

towali Toruń. „Nowości” dowiedziały się o tym od pracowników poczty i klientów. Niektórzy byli świadkami niezręcznych, łagodnie rzecz ujmując sytuacji.

„Nowości” w piątek zapytały biuro prasowe Poczty Polskiej o trzy rzeczy: cel, przebieg i efekty wizyty w Toruniu. Odpowiedź 6 marca otrzymaliśmy następującej treści.

-Dziękujemy bardzo za zainteresowanie pracami Poczty Polskiej. Trwająca właśnie wizyta to standardowa wewnętrzna wizyta organizacyjna, jakich przedstawiciele dyrekcji i zarządu Spółki odbywają w placówkach czy sortowniach Poczty Polskiej co najmniej kilkadziesiąt rocznie - z wyrazami szacunku Biuro Prasowe, Poczta Polska S.A.

Co czeka gmach poczty na Rynku Staromiejskim?

Być może ta standardowa wizyta miała też związek z planami dotyczącymi gmachu poczty na Rynku Staromiejskim w Toruniu. Ten, przypomnijmy, wytypowany został przez spółkę - jak 31 innych obiektów historycznych - do programu „Galerie Poczty Polskiej”. Na czym on polega?



Przedstawiciele dyrekcji Poczty Polskiej wizytowali Toruń w miniony czwartek i piątek

Zimą Poczta Polska ogłosiła, że otwiera się na komercjalizację niewykorzystanych powierzchni. W ramach programu „Galerie Poczty Polskiej” obiekty mają zyskać nowe życie i nowe znaczenie. Ale, uwaga! Usługi pocztowe w tych obiektach pozostaną bez zmian.

W całym kraju do wynajęcia czy dzierżawy są pomieszczenia w 32 historycznych obiektach.

„Poczta Polska otwiera się na komercjalizację niewykorzystywanych powierzchni, nadając im nowe życie i nowe znaczenie” - obwieściła spółka. Wśród tych obiektów są także

zabytkowe urzędy pocztowe w Toruniu i Bydgoszczy.

Będzie można nadać paczkę i obejrzeć wystawę

W ramach programu „Galerie Poczty Polskiej” będzie można nadać paczkę, ale także np. zobaczyć ciekawą wystawę.

- Chcemy, aby budynki służyły lokalnym społecznościom i żeby przekształciły się w budynki, które są miejscem spotkań, miejscem różnych wystaw artystycznych, spotkań kulturalnych i edukacyjnych i innych funkcji, o których będziemy rozmawiali z lokal-

nymi władzami. Tak, aby w każdej z tych lokalizacji, które mamy zakwalifikowane do projektu, dobrać jak najlepsze funkcje, adekwatne do potrzeb lokalnej społeczności - objaśniał mediom Michał Markowicz, dyrektor Departamentu Infrastruktury Poczty Polskiej.

Poczta Polska liczy, że nowych najemców przyciągnie nie tylko architektura, ale także lokalizacja.

Zabytkowe obiekty w centrach miast mają zyskać nowe funkcje nie tracąc tych podstawowych. Nadal prowadzone będą w nich usługi pocztowe. ©©

Toruń

Nowe torowiska, na nich nowe Swingi

Marek Nienartowicz
marek.nienartowicz@polskapress.pl

Od lata ub.r. trwa modernizacja torowisk na dwóch ulicach Torunia - na ulicy Konstytucji 3 Maja na osiedlu Na Skarpie oraz na ulicy Kościuszki na Mokrem. Teraz pracenabierają tempa.

Na obu przebudowa trwa przy kursujących tramwajach - jeżdżą one wahadłowo jednym torem, a roboty obejmują drugi. Kilka tygodni temu prace w obu miejscach mocno wyhamowała sroga zima. Z poprawą pogody przebudowy torowisk zostały wznowione. Z tych dwóch inwestycji - realizowanych na zlecenie Miejskiego Zakładu Komunikacji przez firmę Trakcja - szybciej zostanie zakończona ta na Kościuszki. Krótszy jest tu odcinek przebudowywanego torowiska. Modernizacja na Kościuszki ma się zakończyć do sierpnia obecnego roku.

Zmiany na przystankach

Aktualnie na Kościuszki trwa układanie betonowej płyty pod północny tor. Przebieg robót powoduje, że konieczne są zmiany w otoczeniu inwestycji. Od kilku tygodni tymczasowy peron tramwajowy w rejonie skrzyżowania Kościuszki z ulicą Batorego, dla pasażerów jadących w kierunku centrum Torunia, znajduje się w nowej lokalizacji - przed tym skrzyżowaniem.

Zamknięte zostało przejście dla pieszych po zachodniej stronie tego skrzyżowania. Czynne jest to od strony wiaduktu Kościuszki. Dodatkowo skrzyżowanie zostało zawężone w pasie rozdziału na ulicy Kościuszki - na obu jej jezdnich. - Zawężenie nie wpłynie na przejezdność ani przepustowość skrzyżowania. Zmiany są związane z kontynuacją prac torowych, w tym betonowaniem płyty podtorowej. Prace potrwać do świąt Wielkanocnych. Przepraszamy za wszelkie utrudnienia i dziękujemy za wyrozumiałość - mówi Justyna Krystkiewicz z MKZ.

Na tym nie koniec zmian na ulicy Kościuszki. Od wtorku zmieniła się lokalizacja tymczasowego przystanku tramwajowego „Świętopełka” - dla pasażerów jadących od strony cen-

trum oraz zamierzających w kierunku pętli „Elana” i „Wschodnia”. Został przesunięty o około 40 metrów w stronę wiaduktu Kościuszki.

Jeden Swing już jest, będą następne

Obok modernizacji torowisk trwa także odnawianie taboru tramwajowego w Toruniu. W trakcie realizacji jest umowa zawarta w sierpniu 2024 roku przez MKZ z firmą PESA z Bydgoszczy na produkcję i dostawę czterech, pojazdów typu Swing o długości 30 metrów. Koszt zakupu jednego to blisko 13 milionów złotych brutto.

Pierwszy z nich zaczął kursy 21 lutego. Drugi dotarł do Torunia 5 marca. To tramwaje o numerach bocznych - odpowiednio - 323 i 324. - Procedury odbiorowe są w toku i niedługo nowy Swing wyjedzie na trasę - zapowiada Sylwia Derengowska z MKZ.

Przybliżony termin rozpoczęcia kursów przez tramwaj o numerze bocznym 324 trudno określić. Ten o numerze 323 dotarł do Torunia 5 listopada, a procedury odbiorowe trwały wiele tygodni, do wspomnianego 21 lutego. Kolejne dwa Swingi - o numerach bocznych 325 i 326 - mają zostać dostarczone do Torunia do końca marca.

Praktycznie przesądzona jest już kwestia zakupu jeszcze czterech kolejnych Swingów. Taką możliwość przewidziano w umowie z sierpnia 2024 roku między MKZ a firmą PESA. Warunkiem uruchomienia opcji z zakupem dodatkowych czterech - a w sumie ośmiu tramwajów - było zdobycie kolejnych funduszy unijnych na ten cel.

Projekt MKZ trafił na listę podstażową przedsięwzięć, które zostaną objęte wsparciem w ramach Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności. Z tego źródła Toruń dostać ma ponad 40 mln zł dofinansowania. Do uruchomienia tych pieniędzy pozostało dopełnienie ostatnich formalności. Pokryją one w zdecydowanej większości koszty zakupu czterech tramwajów. Warto dodać, że zakup czterech Swingów o numerach bocznych 323, 324, 325 i 326 zostanie w większości pokryty z innego unijnego źródła - Funduszy Europejskich na Infrastrukturę, Klimat, Środowisko. ©©

Handel w mieście kwitnie, przybywa nam sklepów

Marek Nienartowicz
marek.nienartowicz@polskapress.pl

Nowy sklep budowany jest w południowej części Torunia. Trwają przygotowania do podobnej inwestycji na północy miasta. Do handlowej zmiany doszło na dworcu Toruń Główny.

Przed kilkoma tygodniami rozpoczęła się budowa szóstego w Toruniu sklepu sieci ALDI. Jej placówki funkcjonują już przy ulicach Asnyka, Legionów, Kościuszki, Szosie Lubickiej i Wapiennej. Nową będzie sklep w lewobrzeżnej części miasta, na Stawkach - w obrębie ulic Andersa, Kniaziewicza i Sino-rackiej.

Z informacji przekazywanych przez przedstawicieli sieci wynika, że wznoszona placówka będzie miała 1500 mkw. powierzchni. Budowa przebiega w szybkim tempie. Otwarcia można spodziewać się jeszcze w tym roku.

Przypomnijmy, że w połowie ubiegłego roku w tej części Torunia został otwarty sklep innej sieci. Placówka POLOmarket działa w parku handlowym Andersa 72, powstałym w rejonie skrzyżowania ulic Andersa i generała Orlicz-Dreszera.

Nowy sklep jest oczekiwany przez Torunian z przeciwległego końca miasta. Chodzi o placówkę na Jarze, pod adresem Heweliusza 19-21/Watzenrodego 36. Także tu ma po-



Trwa budowa sklepu w lewobrzeżnej części Torunia - w obrębie ulic Andersa, Kniaziewicza i Sino-rackiej

wstać sklep sieci POLOmarket. Niedawno minęły cztery lata, jak spółka Bresse Pol - Invest kupiła od samorządu Torunia, w przetargu, za 2,9 mln zł, nieruchomości pod tę inwestycję - działkę o powierzchni 0,38 hektara. Przez cztery lata mocno zmieniła się sytuacja w tej części Jaru.

Zmodernizowana gruntownie placówka przy Dziewulskiego zyska m.in. nową, przeszkloną w dużej części, elewację.

Fragmenty ulic Heweliusza i Watzenrodego przy wspomnianej nieruchomości stały się normalnymi, asfaltowymi drogami. Przybyło budynków mieszkalnych w pobliżu i oczywiście lokatorów. Przedsięwzięcie handlowe nadal jest na etapie przygotowań.

- Nadal trwają prace związane z przygotowaniem dokumentacji niezbędnej do uzyskania pozwolenia na realizację naszej inwestycji na osiedlu Jar. Nie mamy wpływu na decyzje administracyjne. Dlatego trudno nam jest podać więcej szczegółów dotyczących inwe-

stycji, w tym termin jej realizacji - taką odpowiedź z firmy Bresse Pol - Invest otrzymaliśmy przed kilkoma dniami.

Oprócz budowy nowych obiektów dochodzi także do zmian w tych istniejących. Przykładem jest placówka sieci Żabka na dworcu kolejowym Toruń Główny. Powstał tu jeden z największych jej sklepów w Polsce. Został otwarty w lutym. - Na pewno nie ma drugiej takiej Żabki w województwie kujawsko-pomorskim. Sklep wyróżnia się stolikami z ładowarkami oraz krzeselkami dla klientów. Wcześniej funkcjonowała na dworcu Toruń Główny w 20-metrowym maleństwie. Zabiegałam o nową lokalizację w tym obiekcie i się udało. Obecny lokal ma 250 metrów kwadratowych powierzchni, z czego 100 mkw. liczy sala sprzedaży. No i na pewno to jedyna Żabka w Polsce, w której odbywają się koncerty - mówi Katarzyna Moszczyńska, prowadząca Żabkę na dworcu Toruń Główny.

W ostatnich tygodniach zmianę przeszedł też sklep sieci Biedronka przy ulicy Waryńskiego. Został przebudowany, pojawiła się w nim lada mięsna. W tym roku metamorfozę ma przejść sklep sieci Torimpex na Rubinkowie. Chodzi o ten znajdujący się przy ulicy Dziewulskiego. Prace mają rozpocząć się w połowie roku.

©©

Wrak sprzed dworca wreszcie zniknął

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

Po ponad roku ogólnej niemocy wrak samochodu wreszcie został usunięty sprzed dworca Toruń Miasto. Zobowiązany do tego był zarządca terenu, czyli spółka PKP S.A.

„Nowości” o tym wraku pisały przez ostatnie tygodnie. Potrzeba było drwin i kpin mieszkańców i nacisku mediów, by sprawa została załatwiona.

Wrak samochodu straszył przy dworcu Toruń Miasto przez ponad rok. Jeszcze w miniony weekend stanowił symboliczny kontrast z wyremontowanym przez PKP za 25 mln zł obiektem dworcowym. Wreszcie możemy odnotować, że został usunięty.

Wrak był już spalony i rośla w nim góra śmieci. A dlaczego tak długo tutaj tkwił? Każdy za-



Tu przez ponad rok stał spalony wrak. Dzięki uporowi m.in. naszej redakcji udało się go wreszcie usunąć

pewniał, że zrobił w tej sprawie, co mógł. Straż Miejska w Toruniu - jak przekazała nam policja - już w ubiegłym roku zwróciła się ze sprawą do PKP S.A. Policja toruńska prowadziła postępowanie wyjaśniające. Ustaliła, że samochód należał do pewnego obcokrajowca, jednak go nie namierzyła. Postępowanie wykrocze-

niowe zatem żadnym mandatem się nie skończyło.

Co mówiła spółka PKP S.A.? - Pojazd znajdujący się w pobliżu dworca Toruń Miasto początkowo nie był wrakiem i został pozostawiony w miejscu, które nie było objęte zakresem robót prowadzonych w ramach modernizacji dworca Toruń Miasto i jego otoczenia.

Prawdopodobnie samochód uległ zniszczeniu w wyniku podpalenia. Trzeba podkreślić, że w trakcie trwania modernizacji dworca pracująca na rzecz PKP S.A. firma budowlana wielokrotnie informowała Straż Miejską i policję o pozostawieniu pojazdu (a następnie wraku). W czasie trwania przebudowy dworca spółka PKP nie miała formalnych możliwości wyegzekwowania usunięcia wraku. Ma on właściciela, który został zidentyfikowany przez policję, co ograniczało możliwości interweniowania - przekazywał Michał Stilger, rzecznik PKP S.A.

Ostatecznie wrak na zlecenie PKP S.A. usunął Wydział Gospodarki Komunalnej Urzędu Miasta Torunia.

Szeroko do sprawy tej obstrukcji oraz generalnie problemów z wrakami w miastach wrócimy Magazynie „Nowości”, 13 marca. ©©

Idzie nowe na Bielawy: przychodnia i centrum

Marek Nienartowicz
marek.nienartowicz@polskapress.pl

W połowie obecnego roku ma się rozpocząć budowa Centrum Integracji Międzypokoleniowej i przychodni zdrowia przy ulicy Szczecińskiej w Toruniu.

Wielofunkcyjny obiekt stanie na terenie przy ulicy Szczecińskiej 13. Od połowy lat 90. XX wieku znajdował się tu budynek hotelowo-biurowy Polskiego Czerwonego Krzyża, który miał teren w użytkownictwie wiecznym. Z czasem opustoszał i zaczął popadać w ruinę. Wiosną 2023 roku, po procesie sądowym, nieruchomość wróciła do miasta. W końcu roku 2024 stojący na niej budynek został wyburzony.

Tego chcą mieszkańcy

Po konsultacjach społecznych zaplanowano przy Szczecińskiej 13 obiekt z Centrum Integracji Międzypokoleniowej i filią Miejskiej Przychodni Specjalistycznej, w której będzie funkcjonować podstawowa opieka zdrowotna. Zwłaszcza tego drugiego obiektu oczekiwali Torunianie z Bielaw. Chcieli też osiedlowego miejsca



FOT. BIURO ARCHITEKTA MIASTA

Tak ma prezentować się Centrum Integracji Międzypokoleniowej i filia Miejskiej Przychodni

spotkań. CIM na Bielawach będzie pierwszą tego typu placówką w Toruniu - druga powstanie na Jarze, przy ulicy Heweliusza.

- Nie przypominam sobie inwestycji w Toruniu, która tak jak ta przy ulicy Szczecińskiej powstawała w efekcie oddolnej inicjatywy mieszkańców. Jestem naprawdę bardzo szczę-

śliwy. Dziękuję wszystkim, którzy przyczynili się do tego, że będzie tu realizowany piękny budynek. Biuro Architekta Miasta zebrało informacje, marzenia mieszkanki i mieszkańców tej części Torunia i stworzyło bardzo atrakcyjnie wyglądający, nowoczesny, parterowy obiekt. Będzie miał drewnianą elewację i dużo zieleni wokół.

Mimo około 900 metrów kwadratowych powierzchni użytkowej na jednej kondygnacji zostanie wkomponowany w otoczenie, nie będzie dominował, stanie się nowym centrum tej części miasta - mówił prezydent Paweł Gulewski (Kolekcja Obywatelska) podczas prezentacji inwestycji we wtorek 10 marca, na terenie przy Szczecińskiej.

Międzypokoleniowa integracja

W czasach rządów prezydenta Michała Zaleskiego planowano w tym miejscu blok Toruńskiego Towarzystwa Budownictwa Społecznego, z lokalami użytkowymi na parterze. - Mieszkańcy Bielaw nie dali sobie wcisnąć kolejnego bloku. Mamy za to opowieść o spełnieniu ich marzeń, także opowieść o spełnionych obietnicach wyborczych - stwierdził podczas prezentacji Łukasz Walkusz (KO), przewodniczący Rady Miasta Torunia.

- Bielawy to osiedle, w której nie ma neutralnej przestrzeni do spotkań. Mieszkańcy nie chcieli być wciśnięci w blok. Zjednoczyli się i zaangażowali, by taką przestrzeń stworzyć. Mieszka tu sporo osób star-

szych, ale i sporo rodzin z dziećmi. W nowym budynku realnie będzie się odbywała międzypokoleniowa integracja - podkreślała z kolei radna Agnieszka Wasita (KO).

Lata walki Torunianek i Torunian z Bielaw o zagospodarowanie terenu przy Szczecińskiej 13 wspominał Paweł Libe-radzki, przewodniczący tamtejszej Rady Okręgu. - Nasze kilkuletnie starania nabierają wymiernego efektu. To zasługa wielu mieszkanki i mieszkańców osiedla. Wymienię jednak trzy osoby: panią Mirkę, panią Lucynę i panią Dorotę. To one biegały i zebrały 1300 podpisów w sprawie organizacji konsultacji dotyczących przyszłości terenu przy Olsztyńskiej. Potem okazało się, że ma powstać kolejny blok, z usługami prywatnymi na parterze. Tego nie chcieliśmy. Ostatecznie zyskamy miejsce, do którego będzie można przyjść po zdrowie i również po wzajemne wsparcie - mówiła Małgorzata Wawrzak z Rady Okręgu nr 6 Bielawy-Grębocin.

Budowa CIM przy Szczecińskiej 13 ma kosztować 8,7 miliona złotych. Większość tego wydatku zostanie pokryta z dofinansowania z Funduszy Eu-

ropejskich. To około 6,2 mln zł. Osobnym przedsięwzięciem jest budowa części dla filii MPS. Jej koszt jest szacowany na 2 mln zł.

W kwietniu ma zostać ogłoszony przetarg na wykonawcę inwestycji. Zajmie się on robotami budowlanymi i wyposażeniem obiektu. Miasto zakłada, że wznoszenie budynku przy Szczecińskiej rozpocznie się w połowie roku. Ma potrwać 14 miesięcy.

- W budynku znajdzie się Dom Dniennego Pobytu dla Seniorów dla 30 osób, czyli placówka, których już sporo w Toruniu funkcjonuje. Powstanie także Placówka Wsparcia Dniennego, również dla 30 osób. To propozycja dla dzieci i młodzieży. Będą mogli tu przyjść, zjeść obiad, odrobić lekcje, zaangażować się w lokalne działania. Samo Centrum Integracji Międzypokoleniowej to część dla 80 osób, z salą wielofunkcyjną przeznaczoną dla spotkań i integracji międzypokoleniowej. Ta przestrzeń jeszcze nie jest do końca zaprojektowana. O jej układzie zadecydujemy podczas spotkania z mieszkańcami - dodała Dagmara Zielińska, wiceprezydent Torunia. ©©

AUTOREKLAMA

0011486295

Gościem specjalnym będzie
BOŻENA SIEDLIŃSKA
uczestniczka
8. edycji
„Sanatorium Miłości”





wiosna 2026

XII FORUM seniöra

ROZMOWY Z EKSPERTAMI:

- ✕ Waga sprawczości w życiu seniora
- ✕ Czerwona teczka – jak ją przygotować?
- ✕ Zdrowe odżywianie

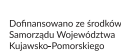
ZAPISZ SIĘ JUŻ DZIŚ!

- Wypełnij formularz zgłoszeniowy na nowosci.com.pl/forum-seniöra, który jest dostępny 24h na dobę lub zadzwoń od pon. do pt. w godz. 10-14 pod nr. tel **512 213 596**
- LICZBA MIEJSC OGRANICZONA
UDZIAŁ W WYDARZENIU JEST BEZPŁATNY.

ORGANIZATOR



PARTNER STRATEGICZNY



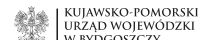
PARTNERZY GŁÓWNI



PATRONAT HONOROWY



PARTNERZY



PATRONAT MEDIALNY



Marszałkowie wzywają do budowy drogi

Marek Nienartowicz
marek.nienartowicz@polskapress.pl

Samorządy czterech województw działają na rzecz budowy trasy ekspresowej S15. To inwestycja ważna także dla Torunia.

Jednym z pierwszych kroków ku budowie około 400-kilometrowej trasy ekspresowej S15 w relacji Olsztyn - Ostróda - Brodnica - Toruń - Inowrocław - Konin - Kalisz - Ostrów Wielkopolski - Kluczbork - Opole - Autostrada A4 była deklaracja ze stycznia br. Podpisali ją przedstawiciele samorządów i instytucji publicznych z województwa kujawsko-pomorskiego. Z inicjatywą wyszedł marszałek Piotr Całbecki. Zadeklarowano współpracę na rzecz wprowadzenia S15 do planów krajowych.

Trasa S15 ma odciążać drogę krajową nr 15. Ta jest na wielu odcinkach wąska, pełna tirów, niebezpieczna. S15 nie pokryje się w całym przebiegu z obecną DK 15. Tak jak ona ma jednak zapewnić szybkie, sprawne, komfortowe i bezpieczne połączenie Polski południowo-zachodniej z Warmią i Mazurami.



Konferencja „Cztery regiony - wspólnie dla S15” w Toruniu odbyła się w poniedziałek, 9 marca

Kluczowe znaczenie S15 będzie mieć dla województwa kujawsko-pomorskiego. Odciążą miasta przez które przebiega, zapewnią lepszą dostępność Inowrocławia i Brodnicy do dróg szybkiego ruchu, ale także dla powiatów brodnickiego, rypińskiego, golubsko-dobrzyńskiego, toruńskiego, inowrocławskiego, mogileń-

skiego. Poprawi skomunikowanie Torunia poprzez sieć dróg krajowych.

Samorządy chcą budowy S15

Kolejnym krokiem w zaciebie o budowę S15 była zorganizowana w Toruniu, w Pałacu Dąbskich, w poniedziałek 9 marca konferencja „Cztery re-

giony - wspólnie dla S15”. Wzięli w niej udział między innymi marszałek województwa warmińsko-mazurskiego Marcin Kuchciński, wicemarszałek województwa wielkopolskiego Wojciech Jankowiak, marszałek województwa opolskiego Szymon Ogłaza oraz marszałek województwa kujawsko-pomorskiego Piotr Całbecki. Zabiegi o budowę S15 są już więc na etapie międzyregionalnym.

- Cieszę się, że stworzyliśmy potężną koalicję czterech województw - mówił marszałek Całbecki.

Marszałek Kuchciński wskazywał, że województwo warmińsko-mazurskie potrzebuje lepszego skomunikowania z zachodnią częścią Polski. Podkreślał, że Olsztyn dzieli od Torunia około 170 kilometrów, a podróż z jednego do miasta do drugiego trwa aż trzy godziny. Szansą na poprawę sytuacji byłaby budowa S15.

Wicemarszałek Jankowiak podkreślał, że S15 znacząco poprawiłaby skomunikowanie wschodniej części Wielkopolski, w tym tak istotnych ośrodków jak Konin, Kalisz czy Ostrów Wielkopolski. - Opolskie jest świetnie skomunikowane na osi wschód-zachód.

Bardzo słaby mamy za to południowy układ dróg szybkiego ruchu. Dlatego inicjatywa budowy S15 i dla nas jest niezwykle istotna - mówił marszałek Ogłaza.

Załączki S15 już istnieją. To choćby obwodnica Inowrocławia. Z kolei przy Toruniu S15 można wytyczyć autostradą A1 oraz fragmentem trasy ekspresowej S10, który powstanie na południe od miasta w najbliższych latach.

Wspólny apel do rządu

W konferencji oprócz marszałków uczestniczyli prezydenci i burmistrzowie miast, przy których miałyby przebiegać S15. Przybyło ośmioro z 25 posłów z województwa kujawsko-pomorskiego. Administrację państwową reprezentował tylko wicewojewoda kujawsko-pomorski Piotr Hemmerling.

- Ubolewam, że z zaproszenia nie skorzystali przedstawiciele Ministerstwa Infrastruktury. Będziemy tak długo się spotykać, apelować, aż osiągniemy cel. Niczego nie musimy, zwracamy natomiast uwagę na ten bardzo ważny dla nas projekt. Bardzo zależy nam

na jego realizacji. Chcemy być na nią gotowi. Konieczne są uzgodnienia, wytyczenie korytarza S15, masa analiz. Liczymy, że cele nasze i cele rządu wkrótce się spotkają. Pewnie na początku lat 30. XXI wieku będzie można mówić o konkretnych terminach realizacji inwestycji - mówił marszałek Całbecki.

Na razie celem samorządowców jest wpisanie S15 do Programu Budowy Dróg Krajowych. Tu potrzebna jest wola polityczna - w Ministerstwie Infrastruktury, jak i w rządzie. Wydawać by się mogło, że nie powinno być z tym problemów. Marszałkowie województw kujawsko-pomorskiego, warmińsko-mazurskiego, wielkopolskiego i opolskiego należą do Koalicji Obywatelskiej, czyli partii przewodzącej obecnej koalicji rządowej. Odzewu na nich działania na rzecz budowy S15 na razie jednak nie ma. Być może pojawi się po apelu podpisanym na koniec konferencji w Toruniu. Czterech marszałków wezwali premiera Donalda Tuska do podjęcia przez rząd działań zmierzających do budowy trasy ekspresowej S15. ©©

Piekło we własnym domu. Mąż dusił, poniżał, groził jej śmiercią na oczach dzieci. Teraz ma wyrok za znęcanie się nad żoną

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

W domowym piekle żyła żona Marcina Z. z Chełmna. Mężczyzna wszczynał awantury, szarpał ją, dusił, wykręcał ręce, wyzywał i poniżał, groził śmiercią. W domu były dzieci.

O tym wyroku prokuratura poinformowała w komunikacie 5 marca br. Orzeczenie jest już prawomocne - ogłoszono je 19 lutego br., ale nikt się nie odwoływał.

Za fizyczne i psychiczne znęcanie się nad żoną Sąd Rejonowy w Chełmnie skazał Marcina Z. na 3 miesiące więzienia oraz 1 rok prac społecznych. To tak zwana „kara mieszana”.

- Sąd orzekł także zakaz kontaktowania się z pokrzywdzoną w jakiegokolwiek sposób (z wyłączeniem spraw dotyczących wykonywania władzy rodzicielskiej nad małoletnimi dziećmi) oraz zbliżania się do pokrzywdzonej na odległość mniejszą niż 20 metrów przez okres 3 lat - informuje prokurator Izabela Oliver, rzeczniczka Prokuratury Okręgowej w Toruniu.

Marcin Z. dostał też nakaz okresowego opuszczenia mieszkania zajmowanego dotąd wraz z żoną na okres 3 lat, począwszy od następnego dnia po uprawomocnieniu się wyroku. Sąd orzekł także o częściowym zadośćuczynieniu finansowym na rzecz kobiety.

Skrucha okazana dopiero w sądzie

Jak ustaliła prokuratura, a potem w procesie potwierdził Sąd Rejonowy w Chełmnie, Marcin Z. na różne sposoby znęcał się nad żoną.

- Wielokrotnie wszczynał awantury domowe, podczas których ubliżał jej słownie, poniżał i kontrolował, a także szarpał, wykręcał ręce i dusił. Dodatkowo groził jej oraz osobom jej najbliższym pozbawieniem życia, przy użyciu niebezpiecznych narzędzi - wylicza prokurator Izabela Oliver.

Na etapie prokuratorskiego śledztwa mężczyzna siedział w zaparte. Tylko częściowo przyznawał się do zarzucanych mu czynów i złożył wyjaśnienia sprzeczne z ustalonym w sprawie stanem faktycznym. Był tymczasowo aresztowany. Postawę Marcina Z. zmienił zasadniczo dopiero na sali sądo-

wej. „Przyznał się do zarzucanego mu czynu i wyraził skruchę” - informuje w komunikacie prokuratura.

Dodajmy, że Marcin Z. nie był dotąd karany sądowo. Teraz czeka go odsiadka za kratami przez trzy miesiące, a potem rok prac społecznych. Z mieszkania musi się wyprowadzić na trzy lata.

Przemoc w rodzinie. Dokąd po pomoc?

Przemoc ze strony osób najbliższych to nadal wielki problem, także w naszym regionie. Gdzie i jak mogą szukać pomocy pokrzywdzeni? Mogą skorzystać z punktów Nieodpłatnej Pomocy Prawnej (NPP), w których dyżurują prawnicy

i specjaliści posiadający doświadczenie w pracy z osobami pokrzywdzonymi. Dane teleadresowe do punktów NPP dostępne są na stronie <https://zapisy-np.ms.gov.pl>; przez wskazaną stronę można również umówić wizytę w punkcie.

Do punktów z bezpłatną poradą prawną można przez tę stronę zarejestrować się zarówno na wizytę stacjonarną, jak i na poradę zdalną. Można też umówić wizytę, poza tym punktem, w innym miejscu. Można też skorzystać z tłumacza języka migowego, jeśli jest taka potrzeba.

Natomiast pod bezpłatnym numerem telefonu 800 154 030 działa Kujawsko-Pomorska Niebieska Linia. Z konsultantami prawnymi i psychologami można się spotkać osobiście w Toruniu, skorzystać można także z porad prawnych udzielanych w wyznaczonych dniach, podczas comiesięcznych dyżurów w sześciu innych miastach naszego regionu.

Prawnik i psycholog na dyżurze

Niebieska Linia obsługiwana jest codziennie przez prawnika i psychologa, którzy udzielają pomocy w sprawach



Trudno opisać, w jakim piekle żyła żona Marcina Z. Niestety, takie sceny mają miejsce w wielu domach

Od wczoraj Łotwa ma swój honorowy konsulat w Toruniu

Katarzyna Kucharczyk
katarzyna.kucharczyk@polskapress.pl

Karol Rywocki został konsulem honorowym Republiki Łotewskiej w Toruniu. Uroczyste otwarcie nowej i ważnej placówki odbyło się 10 marca w Kujawsko-Pomorskim Teatrze Muzycznym.

We wtorek oficjalnie otwarto Konsulat Honorowy Republiki Łotewskiej w Toruniu. Placówka, która będzie działać przy ul. Ducha Świętego, ma

wzmocnić współpracę między Polską a Łotwą w obszarach gospodarki, nauki, kultury i relacji społecznych. Funkcję konsula honorowego objął Karol Rywocki.

- Dzisiejsze spotkanie jest kamieniem milowym w naszych wzajemnych relacjach. Otwieramy placówkę w miejscu, które z Łotwą łączy znacznie więcej, niż mogłoby się wydawać na pierwszy rzut oka. Nasza wspólna historia w Lidze Hanzeatyckiej stanowi fundament, na którym dziś budujemy

nowoczesne relacje. Tak jak przed wiekami kupcy wymieniali towary, tak dziś chcemy wymieniać się ideami, technologią, kulturą i nauką - podkreślił konsul Republiki Łotewskiej.

Jak zaznaczył, Toruń i miasto łotewskie od wieków uczestniczyły w tej samej przestrzeni gospodarczej i kulturowej, co tylko umacnia współpracę. Zwrócił także uwagę na współczesne partnerstwo Polski i Łotwy w ramach Unii Europejskiej oraz NATO, a także

na rolę Polonii w podtrzymywaniu relacji między narodami. Podkreślono, że Łotwa jest jednym z najbardziej rozwiniętych krajów w obszarze sztucznej inteligencji, co również będzie brane pod uwagę przy współpracy.

Podczas uroczystości głos zabrał także ambasador Republiki Łotewskiej w Polsce - Ramonds Jansons, który nie ukrywał, że rola konsułów honorowych jest bardzo istotna w budowaniu trwałych relacji międzynarodowych. ©©



Konsulat Łotwy w Toruniu otwarto 10 marca

FOT. PIOTR ŁAMPKOWSKI

TV TORUŃ

ŚRODA, 11 MARCA

10:00 Aktualności Toruńskie
10:20 Pogoda dla Torunia
10:25 Rozmowa dnia
10:40 Serwis sportowy
10:45 45. rocznica powstania NZS w Toruniu
10:55 Liczenie nietoperzy w Cytadeli Grudziądz
11:00 33. Welconomy Forum w Toruniu
11:20 7 dni sportu
11:40 Fitness - Marta Wirchowśka (2)
12:00 Powtórka programu
14:00 Oferty TV Toruń
16:00 Magazyn Kujawsko-Pomorski
16:20 Potencjał gospodarczy regionu (2)
16:30 7 dni sportu
16:50 Urodziny Tony'ego Halika
17:00 Nasze Sprawy - MSM
17:20 Magazyn samorządowy (2/26)
17:45 Aktualności Toruńskie
18:05 Pogoda dla Torunia
18:10 Rozmowa dnia
18:25 Serwis sportowy
18:30 Bulwar sztuki - marzec
19:10 7 dni sportu
19:30 Magazyn Kujawsko-Pomorski
19:50 Potencjał gospodarczy regionu (2)
20:00 Aktualności Toruńskie
20:20 Pogoda dla Torunia
20:25 Rozmowa dnia
20:40 Serwis sportowy
20:45 Magazyn samorządowy (2/26)
21:05 Bulwar sztuki - marzec
21:45 Aktualności Toruńskie
22:05 Pogoda dla Torunia
22:10 Rozmowa dnia
22:25 Serwis sportowy
22:30 33. Welconomy Forum w Toruniu
22:50 50-lecie stacji polarnej UMK



45 lat od rejestracji NZS w Toruniu

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

Była to również okazja do przypomnienia dziejów organizacji, która walczyła o niepodległość Polski i przestrzeganie praw obywatelskich na trwałe zapisując się

w historii Torunia. Jak było podczas obchodów jubileuszu? Wszystko to dziś o godz. 10.45 na antenie Telewizji Toruń. ©©

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

INFORMATOR

WAŻNE TELEFONY

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

SZPITALY

Wojewódzki Szpital Zespolony im. L. Rydygiera w Toruniu:

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

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

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

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

Regionalne Centrum Stomatologii,

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

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

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

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

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

POLICJA

Komenda Miejska Policji,
ul. Grudziądzka 17,

tel. 47 754 28 11

Komisariat Toruń-Śródmieście,
ul. PCK 2,

tel. 47 754 24 52

Komisariat Toruń-Rubinkowo,
ul. Dziewulskiego 1,

tel. 47 754 25 71

Komisariat Toruń-Podgórze,
ul. Poznańska 127,

tel. 47 754 24 71

Komisariat Policji w Dobrzejewicach,
Dobrzejewice 65,

tel. 47 754 29 00

Komisariat w Chełmży,
ul. Sądowa 2,

tel. 47 754 42 11

NA POMOC

Niebieska linia - pogotowie dla ofiar przemocy w rodzinie:

tel. 801 120 002

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży,
tel. 116 111,

poniedziałek - niedziela, godz. 12-02

Telefon zaufania w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie, tel. 56 622 00 00,

poniedziałek-piątek, godz. 19-21.

Telefon zaufania HIV/AIDS, tel. 801 888 448, 22 692 82 26, poniedziałek-piątek

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

INFORMACJE

Ośrodek Informacji Turystycznej

w Toruniu, ul. Szeroka 43,
tel. 56 621 09 31, 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

0011483318

SEZON — 2025 — 2026

Teatr
Horzycy

Tekst: Małgorzata Czerwień

Reżyseria: Jędrzej Wielecki

Królowa sportu

PREMIERA

14 marca
godz. 19:00

15 marca
godz. 18:00

17 marca
godz. 19:00

18 marca
godz. 19:00

19 marca
godz. 19:00

TEATR IM. WILAMA HORZYCY
PLAC TEATRALNY I
87-100 TORUŃ
www.teatr.torun.pl

rezerwacja biletów:
kasa biletowa 54 632 30 13
biuro obsługi widzów
56 622 55 97, 56 654 90 74

eprasa.pl 8205344dce

Różnice między kobietami i mężczyznami mają korzenie biologiczne i ewolucyjne

Mira Suchodolska
mira.suchodolska@polskapress.pl

Rozmowa z prof. Bogusławem Pawłowskim, antropologiem i biologiem ewolucyjnym.

Jakie są różnice między kobietami a mężczyznami, które z punktu widzenia ewolucji pomagały naszym przodkom przetrwać. Zaczniemy od wzroku. Kobiety naprawdę widzą lepiej?

Może nie tyle lepiej widzą, ile lepiej rozróżniają kolory czy więcej ich odcieni. Ponieważ geny odpowiadające za widzenie kolorów są na chromosomie X, a panowie mają tylko jeden X (a panie dwa), mężczyźni częściej niż kobiety mają różne zaburzenia widzenia barw. W społeczeństwach zbieracko-łowieckich kobietom łatwiej było zatem zbierać jadalne części roślin, które w zależności od stopnia dojrzałości mogły mieć różne barwy. Warto podkreślić, że kiedyś w takich społecznościach to kobiety dostarczały średnio więcej kalorii niż mniej pewne uprawiane przez mężczyzn łowiectwo. Dotyczy to zresztą szerzej zmysłów. Jeśli chodzi o wzrok, słuch, węch czy dotyk, kobiety są bardziej wrażliwe sensorycznie. Oczywiście możemy o średnich różnicach, a nie o tym że każda kobieta ma np. lepszy słuch czy węch od każdego mężczyzny.

Skąd biorą się te różnice?

Trzeba się cofnąć bardzo daleko w historii ewolucyjnej, jeszcze sprzed pojawienia się człowieka. U ssaków występuje duża asymetria inwestycji reprodukcyjnych. Samice ponoszą główny koszt reprodukcji – ciąży, porodu i wczesnej opieki nad potomstwem. U człowieka dzieci przez długi czas są bezradne. Nie komunikują się językiem, więc relacja między matką a niemowlęciem opiera się na sygnałach niewerbalnych – płaczu, jakichś wydawanych dźwiękach, gestach czy mimice. W takich warunkach selekcja naturalna sprzyjała większej wrażliwości kobiet na te, czasami subtelne, niewerbalne sygnały.

Czy dotyczy to również słuchu?

Tak. Badania wskazują, że kobiety średnio słyszą lepiej – potrafią wychwycić dźwięki o niższym natężeniu. Szacuje się, że różnica wynosi około

dwóch decybeli. W praktyce oznacza to, że kobiety szybciej usłyszą słaby sygnał, na przykład pojękiwanie dziecka.

A jak wygląda kwestia mózgu?

Te różnice dotyczące wrażliwości narządów zmysłów, w głównej mierze związane są ze sposobem przetwarzania informacji w mózgu. Kobiety mają średnio więcej tak zwanej istoty białej, czyli włókien nerwowych łączących różne obszary mózgu i grubsze ciało modzelowate (struktura łącząca obie półkule), a to oznacza lepszą komunikację między półkulami.

Na przykład w przypadku przetwarzania dźwięków czy języka mężczyźni częściej wykorzystują głównie jedną półkulę, zazwyczaj lewą. U kobiet aktywność bywa bardziej rozproszona i obejmuje obie półkule. To może zwiększać elastyczność przetwarzania informacji. Istnieją też obserwacje neurologiczne sugerujące, że lokalne uszkodzenia mózgu częściej powodują poważniejsze zaburzenia funkcji u mężczyzn niż u kobiet, ponieważ u kobiet te funkcje są bardziej rozproszone w korze mózgowej.

Czy z tym może być związany słynny multitasking?

Częściowo tak. Kobiety lepiej radzą sobie z wykonywaniem kilku czynności jednocześnie. Z punktu widzenia ewolucji ma to sens. Kobieta mogła jednocześnie opiekować się dzieckiem, przygotowywać jedzenie, rozmawiać z przyjaciółką i obserwować otoczenie.

Choć przyznam, że czasem ten multitasking bywa przerwany. Widziałem kiedyś kobietę prowadzącą samochód, rozmawiającą przez telefon i poprawiającą makijaż. To już jest nieodpowiedzialny czy niebezpieczny multitasking.

A mężczyźni?

Mężczyźni częściej koncentrowali się na jednym zadaniu. Jeśli polowali, musieli skupić się na śledzeniu zwierzyny i jej ruchu.

Ewolucja to proces, który cały czas trwa i zmienia kierunek w zależności od zmieniających się presji selekcyjnych



Bogusław Pawłowski: - Nie bardzo rozumiem, dlaczego niektóre kobiety chciałyby się do mężczyzn upodabniać. Do tej gorszej, brzydszej i żyjącej krócej połówki ludzkości

To mogło sprzyjać rozwijaniu zdolności związanych z percepcją ruchu i orientacją przestrzenną.

Właśnie – orientacja w przestrzeni.

Mężczyźni w przeszłości częściej oddalali się od miejsca obozowiska grupy, ponieważ zajmowali się łowiectwem. To wymagało dobrej orientacji topograficznej. Kobiety działały zwykle w mniejszym obszarze wokół obozowiska, często w grupie innych kobiet. W takich warunkach ważniejsza była zdolność zauważania detali i różnicowania drobnych elementów środowiska, na przykład jadalnych roślin czy owoców.

Kobiety są też bardziej odporne na infekcje.

Tak wskazują liczne badania. Estrogeny działają ochronnie na układ odpornościowy. Androgeny, takie jak testosteron, mogą działać immunosupresyjnie, czyli osłabiać odpowiadającą immunologiczną. Dlatego mężczyźni częściej zapadają na infekcje i mają wyższą śmiertelność w przebiegu wielu chorób zakaźnych.

Z drugiej strony silniejszy układ odpornościowy ma swoją cenę. U kobiet znacznie częściej występują choroby autoimmunologiczne, czyli takie, w których układ odpornościowy atakuje własne tkanki. Trzeba też pamiętać o specyfice ciąży. W pewnym mo-

mentie organizm kobiety musi tolerować rozwijający się zarodek, który jest częściowo genetycznie obcy. W związku z tym dochodzi do zmian w funkcjonowaniu układu odpornościowego, aby uniknąć odrzucenia zarodka.

Kobiety szybciej reagują też wstępnym na różne rzeczy.

Tak. Mają silniejsze mechanizmy unikania potencjalnych zagrożeń zdrowotnych. Dotyczy to zapachów, pokarmów czy sytuacji mogących prowadzić do zakażenia. Z punktu widzenia ewolucji jest to zrozumiałe, bo kobieta odpowiada nie tylko za siebie, lecz także w pewnym sensie za delikatny rozwijający się w macicy płód czy karmione piersią dziecko.

A empatia i komunikacja?

Badania psychologiczne pokazują, że kobiety średnio osiągają wyższe wyniki w testach empatii poznawczej, czyli zdolności rozumienia emocji innych osób. Można to interpretować w kontekście opieki nad potomstwem. Niemowle nie komunikuje się językiem, więc opiekun musi bardzo szybko interpretować sygnały emocjonalne i behawioralne. Dodatkowo człowiek jest z natury kooperatywnym opiekunko gatunkiem. W społeczeństwach tradycyjnych opieka nad dziećmi była wspólnym zadaniem wielu kobiet w grupie. W takich warunkach zdolność rozumienia

emocji innych osób była bardzo ważna.

A zdolności werbalne?

Badania wskazują, że dziewczynki średnio wcześniej zaczynają mówić i osiągają lepsze wyniki w zadaniach językowych. Od kogo zresztą nie mówię uczy się mówić? Najczęściej właśnie od matki, czyli to kobiety były kluczowe dla powstania języka i jego pielęgnacji.

Kobiety żyją też dłużej.

Biologiczna różnica wynosi około trzech-czterech lat. W Polsce jest większa, bo ponad 7 lat, ale ta „nadwyżka” umieralności mężczyzn wynika już z czynników środowiskowych. Główny powód to dużo wyższy poziom testosteronu u mężczyzn. Z jednej strony może działać immunosupresyjnie, a z drugiej sprzyja podejmowaniu ryzyka. Nie bez znaczenia jest też to, że mężczyźni mają tylko jeden chromosom X. Jeśli pojawi się w nim mutacja, nie ma drugiej kopii, która mogłaby ją zrekomensować.

Patrząc na współczesny świat, nie ma pan wrażenia, że cofamy się w ewolucji?

Nie można się cofać w ewolucji. Ewolucja to proces, który cały czas trwa i zmienia kierunek w zależności od zmieniających się presji selekcyjnych, a te mogą mieć bardzo różny charakter. Natomiast rzeczywiście żyjemy w świecie, do którego nasz mózg nie był projektowany przez dobór naturalny. Nasz mózg powstał w warunkach małych, lokalnych społeczności. Dziś funkcjonujemy w globalnym systemie, w o wiele większych społecznościach, w których dochodzi do dużej konkurencji o status i zasoby, a to wymaga wielu zabiegów, poświęceń, zdolności społecznych i czasu. W takich warunkach też wiele decyzji reprodukcyjnych zaczyna wyglądać inaczej niż w przeszłości.

Ma pan na myśli spadek liczby urodzeń?

Tak. W krajach rozwiniętych obserwujemy bardzo wyraźny spadek dzietności. Wynika to z wielu czynników: wysokich kosztów wychowania dzieci, aspiracji edukacyjnych i zawodowych, czy właśnie rywalizacji o status społeczny albo o „kuszający”, bar-

dziej komfortowy (nieobarczony odpowiedzialnością za innych) styl życia. W przeszłości posiadanie dzieci było właściwie naturalnym elementem życia. Dziś jest jedną z wielu możliwych decyzji. W pewnym sensie można powiedzieć, że nasz mózg – ukształtowany w warunkach paleolitycznych – znalazł się w zupełnie nowym środowisku i to zarówno społecznym, jak i technologicznym, do którego nie musi być już dobrze przystosowany.

Powinniśmy dążyć do całkowitego zatarcia różnic między płciami? To jest hasło niesione na sztandarach niektórych ruchów społecznych.

Z punktu widzenia biologii twierdzenie, że różnic nie ma i są wyłącznie wytworem kultury, nie jest poprawne naukowo.

Nie oznacza to oczywiście, że jedna płeć jest lepsza od drugiej, mają inne funkcje i zadania. Poza tym, jak już wyszło w naszej rozmowie, kobiety mają wiele przewag nad mężczyznami.

Dlatego czasem z lekką ironią mówię, że nie bardzo rozumiem, dlaczego niektóre kobiety chciałyby się do mężczyzn upodabniać. Do tej gorszej, brzydszej i żyjącej krócej połówki ludzkości. ©

TECZKA OSOBOWA

Bogusław Zbigniew Pawłowski (ur. 8 czerwca 1962 w Prudniku) – polski antropolog, profesor nauk biologicznych, od 2010 roku kierownik Katedry Biologii Człowieka Uniwersytetu Wrocławskiego. W latach 2006–2010 był dyrektorem Zakładu Antropologii PAN. Zajmuje się mechanizmami ewolucji człowieka i biologicznym podłożem ludzkich zachowań i preferencji, a w szczególności preferencjami różnych cech postrzeganych jako atrakcyjne w aspekcie doboru płciowego i kondycji biologicznej. Jest też popularyzatorem nauki – m.in. współautorem książki „Nagi umysł. Dlaczego jesteśmy, jacy jesteśmy. Ludzka natura bez złudzeń” (Pawłowski i Ulanowski, 2016). (Wikipedia)

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

SAMOLOTY RZĄDOWE

Powrót do kraju będzie płatny?

W poniedziałek szef MSZ podał na platformie X, że według danych Straży Granicznej od 1 marca, czyli już po rozpoczęciu wojny w regionie Bliskiego Wschodu, wyjechało tam 736 osób, w tym 37 dzieci poniżej 15. roku życia. Jak podał, 97 osób udało się do Kataru, 271 do Omanu, a 368 do ZEA. Dodał, że ma nadzieję, że „nie będą domagać się ewakuacji na koszt podatnika”.

„Proszę Państwa o poparcie dla takiej zmiany ustaw, aby za powrót do kraju samolotem rządowym lub wojskowym

z miejsc, gdzie były ostrzeżenia o niebezpieczeństwie można było pobierać opłatę” – napisał we wtorek Sikorski na X, przypominając dane o wyjazdach na Bliski Wschód od 1 marca.

We wtorek rano rzecznik MSZ Maciej Wewiór poinformował, że do Polski z Bliskiego Wschodu dzięki 55 lotom powróciły 9772 osoby. Wiceminister sportu i turystyki Piotr Borys przekazał z kolei, że w nocy z poniedziałku na wtorek wylądowały trzy samoloty z Mskatu w Omanie realizujące rejsy na zlecenie rządu.

PSYCHO FANS

Ruszył proces apelacyjny



Proces odwoławczy 46 pseudokibiców Ruchu Chorzów - Psycho Fans, którym postawiono około 100 zarzutów, rozpoczął się wczoraj przed Sądem Apelacyjnym w Krakowie. To jedna z największych spraw dotyczących przestępczości pseudokibiców w kraju. Akta tej sprawy liczą 170 tomów.

MAZOWSZE

W wypadku zginęła 14-latka

W poniedziałek około godz. 19.30 w miejscowości Mąkolin (pow. plocki) samochód, którym podróżowało pięcioro nastolatków wypadł z drogi i dachował. Na miejscu zginęła 14-letnia dziewczyna.

W BMW znajdowało się w sumie pięcioro nastolatków, wszyscy ucierpieli w wypadku. Cztery osoby

trafiły do szpitala, dwie z nich w najcięższym stanie transportowało Lotnicze Pogotowie Ratunkowe.

Jak poinformowała Komenda Miejska Policji w Płocku, kierujący samochodem marki BMW 18-latek najprawdopodobniej stracił nad nim panowanie, wypadł z drogi, a następnie dachował. Kierowca był trzeźwy.

ŻYWNOSĆ

Przed nadchodzącymi świętami nie zabraknie jaj na sklepowych półkach – oceniają eksperci z Instytutu Ekonomiki Rolnictwa i Gospodarki Żywnościowej – PIB oraz Krajowej Federacji Hodowców Drobiu i Producentów Jaj. Dodają, że ceny jaj są stabilne, ale wysokie. Według ostatnich danych na początku marca za tonę jaj dla przetwórstwa w skupie średnio płacono 7864 zł, czyli o 2,6 proc. mniej niż rok temu, gdy było to 8058 zł.

”

Zmiany cen ropy są trudne do przewidzenia, tak samo jak dalszy ciąg konfliktu w Iranie

Urszula Cieślak analityczka rynku paliw z biura Reflex

„To jest SAFE zero złotych”. Premier naciska na prezydenta

Karolina Wrońska
Warszawa

Po spotkaniu Donalda Tuska z Karolem Nawrockim można się tylko domyślać, jakie będzie stanowisko prezydenta w sprawie SAFE.

– Liczymy na natychmiastową decyzję prezydenta ws. ustawy o SAFE. Polska bezwzględnie potrzebuje szybkich i dużych pieniędzy, by armia była wyposażona na czas zagrożeń – mówił premier Donald Tusk po spotkaniu z prezydentem. – Liczy się już nie tylko każdy dzień, ale każda godzina – dodał szef rządu.

Wcześniej dał do zrozumienia, że prezydent podjął już decyzję co do podpisania ustawy i jest ona negatywna. – Dotarli do nas informacje, że prezydent zdecydował się zawetować ustawę wdrażającą program SAFE – mówił premier jeszcze przed spotkaniem z prezydentem. Karol Nawrocki swoją decyzję miał przekazać na poniedziałkowym spotkaniu z generałami.

Spotkanie premiera z prezydentem, prezesem NBP Adamem Glapińskim, wicepremierem, szefem MON Władysławem Kosiniakiem-Kamyszem i ministrem finansów i gospodarki Andrzejem Domańskim dotyczyło przede wszystkim decyzji prezydenta ws. ustawy wdrażającej unijny program SAFE, a także przedstawionego



FOT. PAP/PIOTR NOWAK

– Oczywiście będę do końca czekał na podpis prezydenta – mówił po spotkaniu premier Donald Tusk

przez prezydenta projektowi „Polski SAFE o proc.”

Natomiast szef kancelarii prezydenta Zbigniew Bogucki po spotkaniu ogłosił, że Karol Nawrocki nie podjął jeszcze decyzji w sprawie unijnego SAFE i poinformował, że prezydencka propozycja ustawy „SAFE o proc.” trafiła już do Sejmu.

– Premier Donald Tusk domagał się szczegółów ws. „polskiego SAFE o proc.” i dziś je otrzymał – mówił Bogucki. Dodał, że Sejm może już pracować nad złożonym projektem prezydenckim.

– Propozycja prezesa NBP Adama Glapińskiego to w największym skrócie „SAFE zero złotych” – mówił ostro premier. – W prezydenckim projekcie ustawy nie ma pieniędzy, jest nowe ciało, rada, biurokracja i dziesiątki niepotrzebnych przepisów – ocenił Donald Tusk.

Szef rządu dodał, że Polska włożyła dużo pracy, by przekonać europejskich partnerów, że Europa musi samodzielnie sfinansować swoją obronę, w tym ochronę wschodniej flanki NATO. Poinformował, że zapytał prezydenta wprost, czy podpisze ustawę wdrażającą unijny

program SAFE. – Prezydent powiedział, że ma jeszcze dużo czasu, 10 dni i że się zastanawia, że mu się to nie podoba i że ma propozycję, żeby jednak wysłuchać propozycji pana Adama Glapińskiego – powiedział Tusk.

Premier zapowiedział też, że w razie prezydenckiego weta do ustawy wdrażającej program SAFE, rząd będzie miał gotowy projekt, który wdroży ten program. – Oczywiście będę do końca czekał na podpis prezydenta, bo to ułatwi wydawanie pieniędzy na polski przemysł zbrojeniowy – wyjaśnił premier.

– Jeśli jednak pojawi się weto, to na pewno tego samego dnia będziemy mogli realizować plan B, czyli uchwałę Rady Ministrów – ale ze stratą dla na przykład Straży Granicznej. Na tym polega problem. (...) Jeżeli będzie weto, to na wojsko znajdziemy pieniądze, ale nie będzie pieniędzy przez to weto na ochronę granicy wschodniej, wsparcie Straży Granicznej, Policji w jej zadaniach na rzecz bezpieczeństwa obywateli, na cyberbezpieczeństwo – podkreślił Tusk.

Jak dodał szef rządu część projektów „będzie można uratować, ale szkoda nerwów”.

Prezydent ma czas do 20 marca. Może ustawę o SAFE podpisać, może ją zawetować lub odesłać do rozpatrzenia przez Trybunał Konstytucyjny. PAP

Król Szwecji Karol XVI Gustaw i królowa Sylwia goszczą w Polsce. To trzecia wizyta w naszym kraju

Oprac. Anna Nagel
Warszawa

Wczoraj przed południem prezydent Karol Nawrocki wraz z małżonką powitali na dziedzińcu Pałacu Prezydenckiego króla Szwecji Karola XVI Gustawa i królową Sylwię, którzy rozpoczęli oficjalną, trzydniową wizytę w Polsce.

Parze królewskiej towarzyszy delegacja członków szwedz-

kiego rządu, w tym ministra spraw zagranicznych Maria Malmer Stenergard, minister obrony Pal Jonson, minister obrony cywilnej Carl-Oskar Bohlin czy ministra kultury Parisa Liljestrand. Delegacji towarzyszą również przedstawiciele szwedzkiego biznesu, reprezentujący łącznie około 60 firm oraz instytucji takich jak szwedzkie politechniki czy instytuty badawcze.

Po spotkaniu pary prezydenckiej z parą królewską odbyły się rozmowy plenarne pod prze-

wodnictwem prezydenta RP i króla Karola XVI Gustawa. Król Szwecji i prezydent Nawrocki spotkali się też z przedstawicielami mediów.

Karol XVI Gustaw i królowa Sylwia złożyli również wieniec na Grobie Nieznanego Żołnierza. Po południu zaplanowana była wizyta w parlamencie i spotkanie z marszałkami Sejmu – Włodzimierzem Czarzastym i Senatu – Małgorzatą Kidawą-Błońską.

Drugi dzień wizyty koncentrować się ma wokół spraw zwią-

zanych z bezpieczeństwem i przemysłem obronnym. Trzeci dzień wizyty szwedzka para królewska spędzi w Trójmieście.

To trzecia wizyta Karola XVI Gustawa w Polsce – pierwsza miała miejsce we wrześniu 1993 r., druga w maju 2011 r. Przedstawiciele szwedzkiej ambasady w Warszawie podkreślali, że w ciągu swojego panowania – od 1973 r. – król Karol XVI Gustaw – odwiedził trzykrotnie jedynie kilka państw – najważniejszych partnerów Szwecji. PAP

Łódź migrantów zderzyła się ze strażą przybrzeżną. 14 ofiar śmiertelnych

Alina Mazurska
Turcja

Co najmniej 14 migrantów utonęło, gdy ich łódź zderzyła się ze statkiem straży przybrzeżnej podczas pościgu u wybrzeży Morza Śródziemnego w Turcji.

- W poniedziałek co najmniej 14 migrantów utonęło, gdy łódź przewożąca ich zderzyła się z łodzią straży przybrzeżnej u wybrzeży Morza Śródziemnego w Turcji w trakcie pościgu - poinformowali przedstawiciele władz.

Do zdarzenia doszło w pobliżu wybrzeża Demre w prowincji Antalya, gdy statek przewożący Afgańczyków zignorował wezwania do zatrzymania się i próbował wykonać ma-

newry z dużą prędkością, aby uciec przed łodziami straży przybrzeżnej - przekazała państwowa agencja Anadolu, cytując gubernatora Hulusiego Sahina.

Siedem osób zostało uratowanych z morza przez straż przybrzeżną i otrzymało natychmiastową pomoc medyczną. 14 innych, które dotarły na brzeg, zostało zatrzymanych przez jednostki żandarmerii.

Nadal prowadzono operacje poszukiwawczo-ratunkowe drogą lądową, morską i powietrzną w celu odnalezienia osób, które mogły zostać uznane za zaginione.

Jak poinformowała agencja Anadolu, władze wszczęły w sprawie tego incydentu zarówno dochodzenie sądowe, jak i administracyjne. PAP



Siedem osób zostało uratowanych z morza przez straż przybrzeżną

35 pocisków do systemów Patriot dla Ukrainy

Oprac. Karolina Wrońska
Ukraina

Ukraina ma otrzymać od europejskich partnerów ok. 35 pocisków do systemów obrony przeciwlotniczej Patriot - poinformował we wtorek portal niemieckiego tygodnika „Der Spiegel”.

Z inicjatywą w tej sprawie wystąpił minister obrony RFN Boris Pistorius. „Der Spiegel” twierdzi, że Pistoriusowi udało się uzyskać od kilku europejskich partnerów gwarancje dostarczenia ok. 30 pocisków. Do tego ma dojść pięć pocisków z zapasów Bundeswehry, do czego Berlin zobowiązał się w lutym.

Ze względów bezpieczeństwa ministerstwo obrony Niemiec nie podaje dokładnej liczby ani terminu dostawy.

Pistorius oraz inni wysocy rangą niemieccy urzędnicy w ostatnich miesiącach przekonali partnerów, m.in. z Hiszpanii, Grecji i Turcji, do przekazania Ukrainie całych systemów Patriot lub przynajmniej pocisków ze swoich zapasów. Na lututowej Monachijskiej Konferencji Bezpieczeństwa Pistorius zaproponował, że jeśli pozostali członkowie NATO zaoferują 30 sztuk, to Niemcy dołożą kolejnych pięć. Niektóre kraje złożyły wtedy wstępne obietnice, ale szczegóły nie były podawane publicznie.

„Fakt, że Pistoriusowi udało się zorganizować nowy pakiet mimo globalnego niedoboru pocisków, uznawany jest za sukces. W niemieckim resorcie obrony nikt jednak nie ma złudzeń, że dalej będą trwały gorączkowe poszukiwania kolejnych pocisków - czytamy w „Spieglu”. PAP

Szef RE: na wojnie z Iranem najbardziej korzystna Rosja

Alina Mazurska
Bruksela

Przewodniczący Rady Europejskiej Antonio Costa, który przemawiał na corocznej konferencji ambasadorów UE, powiedział, że jedynym dotąd zwycięzcą wojny w Iranie jest Rosja.

Costa zauważył, że wojna na Bliskim Wschodzie spowodowała wzrost cen energii, dzięki czemu Kreml zyskał nowe środki na finansowanie wojny przeciwko Ukrainie. Ponadto Moskwa czerpie korzyści z tego, że sprzęt wojskowy, który mógłby trafić na Ukrainę, jest przekierowywany na Bliski Wschód, nie mówiąc już o tym, że konflikt w tym regionie wysunął się na pierwszy plan, spychając Ukrainę w cień. Z tego powodu - podkreślił szef Rady - UE wezwwała wszystkie strony konfliktu do „maksymalnej powściągliwości” i powrotu do negocjacji.

- Musimy uniknąć dalszej eskalacji. Taka droga zagrażałaby Bliskiemu Wschodowi, Europie i nie tylko. Konsekwencje są poważne, również w sferze gospodarczej, czego dowodem jest blokada cieśniny Ormuz (ważnej dla dostaw ropy i skroplonego gazu ziemnego z krajów Zatoki Perskiej - PAP). Jak dotąd w tej wojnie jest tylko jeden zwycięzca: Rosja - powiedział Costa.

Zaznaczył, że UE solidaryzuje się z Irańczykami i popiera



- Jednak wolności i praw człowieka nie da się osiągnąć za pomocą bomb. Tylko prawo międzynarodowe je gwarantuje - powiedział na konferencji ambasadorów Antonio Costa

ich prawo do decydowania o własnej przyszłości. - Jednak wolności i praw człowieka nie da się osiągnąć za pomocą bomb. Tylko prawo międzynarodowe je gwarantuje - powiedział.

Szef Rady Europejskiej zauważył, że w zakresie prawa międzynarodowego UE musi prowadzić wielowymiarową politykę zagraniczną. - Wszyscy wiemy, jak trudno jest osiągnąć konsensus w sprawie wspólnej polityki zagranicznej, gdy mamy do czynienia z 27 różnymi krajowymi politykami zagranicznymi i perspektywami geograficznymi. Ten wielobiegunowy

świat wymaga jednak wielostronnych rozwiązań, a nie sfer wpływów, w których polityka siły zastępuje prawo międzynarodowe - podkreślił.

Przyznał, że Europa mierzy się z nową rzeczywistością, w której Rosja działa na szkodę pokoju, Chiny zakłócają handel,

Moskwa czerpie korzyści z tego, że sprzęt wojskowy, który mógłby trafić na Ukrainę, jest przekierowywany na Bliski Wschód

a USA podważają prawo międzynarodowe. Aby adaptować się do tych nowych warunków, UE musi przestrzegać międzynarodowego porządku i zasad zapisanych w Karcie Narodów Zjednoczonych, wzmocnić współpracę z dotychczasowymi partnerami, w tym ONZ - powiedział Costa. Musi też - dodał - zdobywać nowych partnerów, co udało się m.in. dzięki podpisaniu umowy z państwami południowoamerykańskiego bloku Mercosur, oraz przygotować się do nowego rozszerzenia, dzięki któremu Wspólnota nabierze nowej dynamiki. PAP

Ursula von der Leyen twierdzi, że odwrócenie się od energii jądrowej było błędem Europy

Alina Mazurska
Francja

Szefowa Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen oceniła podczas międzynarodowego szczytu w Paryżu, że odwrócenie się Europy od tej energii było strategicznym błędem.

Von der Leyen przypomniała, że jeszcze w 1990 r. jedna trzecia prądu w Europie pochodziła z energetyki jądrowej, a dzisiaj jest to tylko 15 proc. - Europa odwróciła się od niezawodnego i niedrogiego źródła energii o niskiej emisji i powinna teraz to zmienić - powiedziała.

Szefowa KE zauważyła, że UE dysponuje własnymi źródłami energii jądrowej i odnawialnej, które połączone mogłyby się stać gwarantem bezpieczeństwa dostaw energii. Zwłaszcza że - jak



Ursula von der Leyen: UE dysponuje własnymi źródłami energii jądrowej

zauważyła - Europa nie jest producentem ani ropy, ani gazu, a w przypadku paliw kopalnych jest uzależniona od drogiego i niestabilnego importu, co boleśnie obnażył trwający właśnie kryzys na Bliskim Wschodzie.

Von der Leyen powiedziała, że Europa już była światowym liderem w dziedzinie technologii

jądrowej i może znowu nim zostać. Jak dodała, prace nad tym już trwają, bo w zeszłym roku UE zmieniła zasady umożliwiające rządowi państw unijnych finansowanie budowy elektrowni jądrowych oraz inwestycji w paliwa jądrowe ze środków publicznych, zawarła pierwsze na świecie przemysłowe porozumienie dotyczące małych reaktorów modułowych (SMR) i przekazała z budżetu ponad 5 mld euro na badania nad syntezą jądrową, realizowane głównie w ramach projektu ITER. Zdaniem szefowej KE europejskim produktem eksportowym powinny stać się reaktory jądrowe nowej generacji.

Polityczka zapowiedziała też, że KE przedstawi nową europejską strategię dotyczącą małych reaktorów modułowych.

- Nasz cel jest prosty. Chcemy, aby ta nowa technologia była gotowa do użytku w Europie na po-

czątku lat 30. XXI wieku, tak aby mogła odgrywać kluczową rolę obok tradycyjnych reaktorów jądrowych - powiedziała von der Leyen.

Dodała, że w ramach strategii zaproponowane zostaną trzy zestawy środków. Po pierwsze, podstawowe regulacyjne, które umożliwią przedsiębiorstwom testowanie technologii. Po drugie, wzmocnienie inwestycji. Tu KE chce przekazać 200 mln euro gwarancji, aby wesprzeć prywatne inwestycje w technologie jądrowe; środki mają pochodzić z ETS. Po trzecie, wzmocnienie współpracy między państwami członkowskimi, w tym w zakresie ujednolicenia przepisów, jak i przyspieszenia wydawania zezwoleń.

- Firmy z państw członkowskich i zaufani partnerzy również powinni połączyć siły - dodała von der Leyen. PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Dlaczego budzisz się o 3.00 nad ranem?

Zdarza się to bardzo wielu osobom: zasypiasz bez większego trudu, sen wydaje się głęboki, a potem nagle oczy otwierają się zawsze o tej samej porze.

Trzecia nad ranem: ten zawieszony moment, w którym cisza ciąży, a myśli znów ruszają. Nocne przebudzenia nie są wyjątkiem, lecz regułą. Dlaczego tak często budzimy się właśnie około trzeciej? Odpowiedź jest dużo mniej „tajemnicza”, niż mogłoby się wydawać.

ZA TYDZIEŃ:

- Co najlepiej nawadnia organizm? Wyniki badania mogą cię zaskoczyć. To nie woda
- Nie boli, a może wykluczyć z życia. Ten problem dotyczy setek tysięcy Polaków



FOT. AI

Mity o chrapaniu. Czy to faktycznie nieszkodliwa dolegliwość?

Martyna Jaros
redakcja@stronazdrowia.pl

Chrapanie to nie tylko irytujący dźwięk, który zakłóca sen domownikom. Wbrew popularnym przekonaniom może być oznaką poważnych problemów zdrowotnych, takich jak bezdech senny.

Chrapanie to dźwięk wydawany w czasie snu, który pojawia się na skutek vibracji języczka oraz podniebienia miękkiego. Dodatkowo podczas snu dochodzi do naturalnego rozluźnienia mięśni oraz grawitacyjnego zapadania się języka i podniebienia. Chrapanie jest objawem zaburzeń oddychania. To patologiczny i bardzo głośny dźwięk wytwarzany podczas snu, który z pewnością każdy z nas nieraz miał wątpliwą przyjemność usłyszeć. Mechanizm jego powstawania wynika z braku możliwości oddychania przez nos, co wymusza pobieranie powietrza ustami.

Z jakiego powodu się chrapie? Przyczyn może być wiele

Powodów chrapania może być wiele. Wśród nich mogą być m.in. krzywa przegroda nosowa, zapalenie zatok przynosowych, alergia, obecność polipów lub guzów w nosie, przerośnięcie migdałków, nadwaga i otyłość.

Sprawa to, że drożność dróg oddechowych jest mniejsza, a hałaśliwy odgłos powstaje w wyniku vibracji tkanek w gardle wywołanej utrudnionym przepływem powietrza.

Natężenie dźwięków wydawanych przez osobę, która chrapie, sięga 90 decybeli! Dla porównania hałas emitowany przez przejeżdżający pociąg wynosi 80 decybeli.

Szacuje się, że chrapie aż 8 mln Polaków, utrudniając spanie nie tylko innym domownikom, ale również sobie. Nie raz można spotkać się z opiniami, że jeśli ktoś chrapie, to dobrze śpi, a hałaśliwy odgłos utrudnia spanie tylko współdomownikom. Niestety, nie jest to prawda, a chrapanie będące zaburzeniem oddychania należy leczyć.

● **MIT 1: Chrapią tylko mężczyźni**

Chrapanie częściej dotyczy mężczyzn, co nie oznacza, że ko-



FOT. NENSURIA/FREEPIK

Rozprawiamy się z najczęstszymi mitami i wyjaśniamy, kiedy warto zgłosić się do lekarza

biety także się z nim nie zmagają. Powołując się na dane statystyczne, szacuje się, że przed ukończeniem 30. roku życia chrapanie dotyczy co czwartego mężczyzny i zaledwie co dwudziestej kobiety. Po ukończeniu 40. r.ż. pojawia się u ok. 48% panów i ok. 35% pań, natomiast po 60 r.ż. u 60% panów i 40% pań.

● **MIT 2: Chrapanie jest zdrowe**

Chrapanie jest zaburzeniem oddychania, co oznacza, że nie może być zdrowe. Osoby zmagające się z tą dolegliwością mają wyższe ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, które w obecnych czasach stanowią najczęstszą przyczynę zgonu. Mowa o nadciśnieniu tętniczym,

Wśród powodów chrapania mogą być m.in.: krzywa przegroda nosowa, alergia, obecność polipów lub guzów w nosie, nadwaga i otyłość

chorobie wieńcowej, zawałe serca i udarze mózgu. Ponadto „chrpacze” częściej zmagają się z nadmierną masą ciała, cukrzycą typu 2 i bezdechem sennym (szacuje się, że aż 100 tys. Polaków powinno być leczonych z tego powodu!). To ponad 10-sekundowe przerwy w oddychaniu podczas snu zakończone bardzo silnym wdechem. Co więcej, chrpacze regularnie się nie wysypiają, dlatego w ciągu dnia mają gorsze samopoczucie, są mniej odporni na stres, są poirytowani i chętniej ucinają sobie regeneracyjne drzemki.

● **MIT 3: Słuchanie chrapania nie jest groźne**

Negatywne konsekwencje chrapania podczas snu dotyczą także osób, które go słuchają. Hałaśliwe odgłosy wydawane przez inną osobę powodują trudności w zasypianiu, częstsze wybudzenia, co wiąże się z gorszym samopoczuciem i wydajnością podczas kolejnego dnia. Osoby, które źle śpią, mają trudności w skupieniu się, są zdekoncentrowane, sennie, częściej się irytują i są

mniej odporne na stres. Chętniej też sięgają po słodkie przekąski zapewniające zastrzyk energii, które zwiększają kaloryczność diety, prowadząc do rozwoju nadmiernej masy ciała.

Warto także podkreślić, że hałas emitowany przez chrapiącą osobę sięga 90 decybeli, co jest wartością graniczną, mogącą osłabiać słuch.

● **MIT 4: Chrapanie świadczy o głębokim śnie**

To jeden z najczęściej powielanych mitów przez babcię, które sądziły, że osoba chrapiąca tak głęboko oddycha, że aż wydaje głośne dźwięki. W rzeczywistości hałaśliwe odgłosy nie świadczą o satysfakcjonującym, głębokim i dotleniającym oddechu, a wręcz przeciwnie - są przejawem trudności w swobodnym zaczerpnięciu powietrza. Chrapanie utrudnia odpoczynek i zaburza procesy regeneracyjne.

● **MIT 5: Chrapanie nie wpływa na libido**

Wydawałoby się, że chrapanie niewiele ma wspólnego z li-

bido i dobrym życiem seksualnym. Skoro kochamy drugą osobę, to wydawane podczas snu dźwięki nie powinny wpływać na nasze uczucia. Niestety, chrapanie bywa przyczyną separacji w łóżku, co prowadzi do rozluźnienia bliskich więzi, a nawet rozvodu! Z brytyjskiej analizy wynika, że chrapanie jest co czwartą przyczyną rozpadu życia erotycznego. Z drugiej strony ta dolegliwość osłabia potencję u panów oraz chęć na seks, czego przyczyną jest m.in. notoryczne zmęczenie.

● **MIT 6: Pozycja podczas snu nie ma znaczenia**

Pozycja ciała przyjmowana podczas snu ma bardzo duże znaczenie. Spanie na wznak z wysoko uniesioną głową na poduszce nasila objawy chrapania, gdyż utrudnia w pobranie powietrza. Kardiolog zaleca spanie na prawym boku ciała, ponieważ w tej pozycji w mniejszym stopniu obciążany jest układ oddechowy i krwionośny. Spanie na boku ułatwia przepływ powietrza, gdyż rozszerza

drogi oddechowe. Zmniejsza także ryzyko wystąpienia bezdechu sennego.

● **MIT 7: Chrapania nie da się wyleczyć**

Nie ma środka farmakologicznego, który jest w stanie wyleczyć chrapanie, ponieważ przyczyną tej dolegliwości są najczęściej nieprawidłowości w budowie dróg oddechowych. Dlatego, by stwierdzić, co determinuje problem, należy udać się do laryngologa, celem przeprowadzenia dokładnej diagnostyki problemu, a następnie zastosowania leczenia przyczynowego (leki mogą łagodzić tylko objawy). Najczęstszą przyczyną chrapania jest mocno skrzywiona przegroda nosowa, obecność polipa lub guza w nosie, lub przerost małżowin nosowych. Problem pogłębia nadmierna masa ciała, palenie papierosów oraz picie alkoholu przed snem.

● **MIT 8: Chrapanie jest dziedziczne**

Chrapał ojciec, chrapie syn? I tak, i nie. Samo w sobie chrapanie nie jest cechą dziedziczną, jednak budowa górnych dróg oddechowych m.in. nosa i gardła zależy od genetyki. Dlatego, jeśli tata chrapał z powodu krzywej przegrody nosowej, a u syna również stwierdzono taką nieprawidłowość, będzie on chrapał. W przypadku, gdy okazało się, że ta struktura ma prawidłową budowę, potomek nie musi mieć tego problemu. Z drugiej strony, gdy ojciec chrapał z powodu nadmiernej masy ciała, a syn jest szczupły, również nie powinien chrapać.

● **MIT 9: Chrapią tylko dorośli**

Nic bardziej mylnego. Także u najmłodszych może dojść do zaburzeń oddychania, objawiających się wydawaniem podczas snu przeszkadzających innym odgłosów. U dzieci powody chrapania są jednak inne niż u dorosłych. Najczęściej wymieniane są: przerost migdałków, infekcje dróg oddechowych objawiające się zatkanym nosem, wiotkość krtani, niewykryte alergie powodujące obrzęk błony śluzowej nosa, a także mocno skrzywiona przegroda nosowa.

Dlaczego budzisz się zawsze o 3.00 nad ranem? Oto, co mówi nauka

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

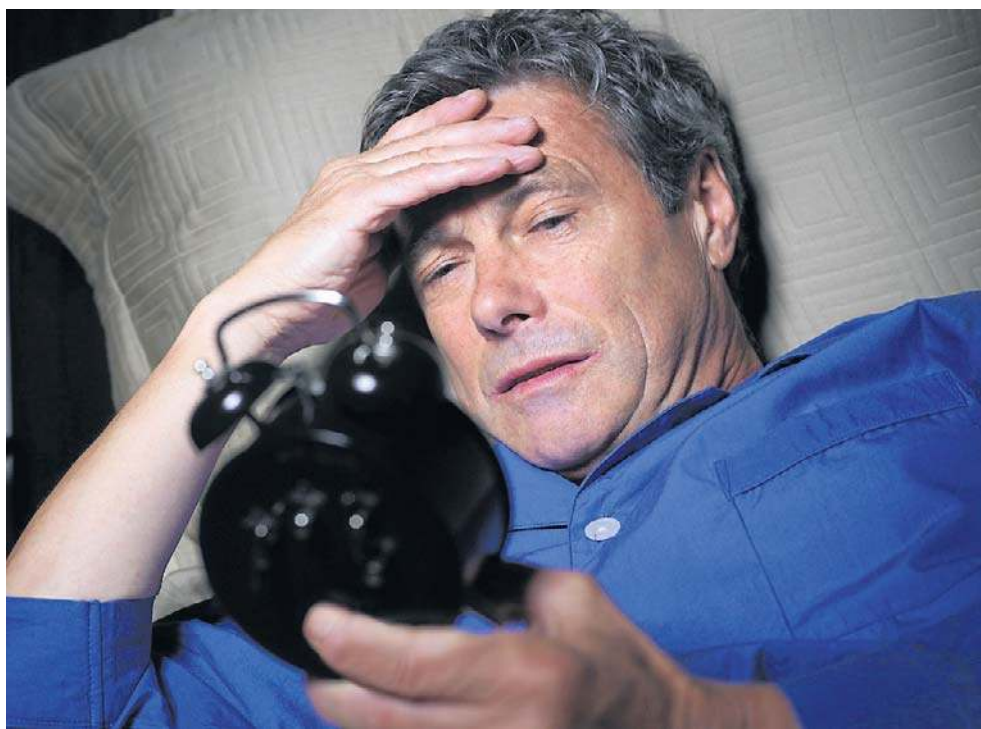
Trzecia nad ranem: ten zawieszony moment, w którym cisza ciąży, a myśli znów ruszają. Nocne przebudzenia nie są wyjątkiem, lecz regułą.

Nocne przebudzenia nie są wyjątkiem, ale normą. Zgodnie z danymi dotyczącymi higieny snu, 8 na 10 osób doświadcza przynajmniej jednego wybudzenia w ciągu nocy. I nie, to nie zawsze wina stresu czy bezsenności. Zrozumieć, co tak naprawdę dzieje się z naszym ciałem, pomaga także opracowanie opublikowane przez Cleveland Clinic, jeden z najbardziej renomowanych ośrodków medycznych na świecie, w którym przeanalizowano, dlaczego tak często budzimy się właśnie około trzeciej? Odpowiedź jest dużo mniej „tajemnicza”, niż mogłoby się wydawać, ale mówi bardzo wiele o naszych rytmach biologicznych, codziennych nawykach i stylu życia.

Dlaczego budzimy się o trzeciej nad ranem?

W nocy sen nigdy nie jest jednolity. Przechodzimy przez różne cykle i około trzeciej nad ranem często wchodzimy w fazę lżejszego snu, bliską fazie REM. To moment, w którym mózg jest bardziej aktywny, częściej śnimy i jesteśmy także wrażliwsi na wszelkie bodźce.

Analiza Cleveland Clinic wyjaśnia to bardzo jasno: w tym przedziale czasowym potrzeba naprawdę niewiele, by przerwać odpoczynek. Hałas, myśli, wahania hormonalne czy bodziec we-



Wbrew pozorom nocnych wybudzeń doświadcza większość osób

wnętrzny, który winnych fazach nocy nie miałby żadnego znaczenia.

Jeden z najczęstszych powodów? Pełny pęcherz. Podczas snu organizm nadal filtruje płyny i jeśli wieczorem dużo piliśmy - wliczając w to napary - albo spożywaliśmy alkohol, potrzeba wstania z łóżka może pojawić się właśnie w środku nocy. Problemem nie jest samo wstanie, lecz ponowne zaśnięcie, bo o tej porze sen jest już kruchy. Ograniczenie ilości płynów przed snem, unikanie zbyt obfitych kolacji oraz wieczorne ograniczenie cukrów i alkoholu może naprawdę wiele zmienić.

Stres, lęk i myśli, które nigdy nie śpią

Nocne przebudzenie nie zawsze ma przyczynę fizyczną. Wręcz przeciwnie. Cleveland Clinic podkreśla, że to właśnie stres, lęk i obniżony nastrój należą do głównych winowajców przebudzeń, które następują zawsze o tej samej porze.

Zasypiamy zmęczeni, ale mózg - nie. Pozostaje w trybie „aktywnym”, gotów ponownie się „włączyć”, gdy tylko sen stanie się lżejszy. To tak zwana ruminação myślowa: powracające myśli, mentalne listy spraw do zrobienia, nierozwiązane obawy. Niekiedy budzimy się wręcz z poczuciem spóźnienia, mimo że nic tego nie uzasadnia.

Także koszmary, które mają tendencję do pojawiania się między drugą a czwartą nad ranem, mogą wywoływać nagłe przebudzenia i utrudniać ponowne za-

śnięcie. W takich przypadkach praca nad wieczorną rutyną jest kluczowa. Proste czynności, takie jak głębokie oddychanie, kilka minut medytacji czy wizualizacja relaksujących obrazów, pomagają spowolnić pracę mózgu przed pójściem spać.

Bóle, hormony i drobne dolegliwości

Nocne przebudzenia o trzeciej nad ranem mogą być również sygnałem fizycznym. Bóle mięśni, skurcze nóg, refluks żołądkowy czy zaburzenia hormonalne to wszystkie stany, które mają tendencję do nasilania się, gdy organizm jest bardziej wrażliwy.

U kobiet także cykl menstruacyjny może wpływać na jakość snu. A potem jest jeszcze bezdech senny, często związany z chrapaniem i częstymi mikroprzebudzeniami: zaburzenie, którego nie należy lekceważyć i które wymaga konsultacji lekarskiej. Na koniec jest wszystko to, co pochodzi z zewnątrz. Cleveland Clinic podkreśla, jak bardzo nocne otoczenie wpływa na przebudzenia. Nagłe hałasy, sztuczne światła, powiadomienia, ekrany włączone jeszcze na kilka minut przed zaśnięciem.

Smartfon, tablet i telewizor zakłócają produkcję melatoniny, hormonu regulującego cykl sen-czuwanie. To wcale nie drobiazg: korzystanie z ekranów do późna sprawia, że sen staje się płytszy i zwiększa prawdopodobieństwo przebudzenia się właśnie w środku nocy. Wyłączenie wszystkiego co najmniej godzinę

przed pójściem spać, przyciemnienie światła i pozwolenie sobie na spokojniejszy, wieczorny rytuał to wybór prosty, ale niezwykle skuteczny.

Skutki niedoboru snu

Badania nad snem i bezsennością robią szybkie postępy. Naukowcy coraz lepiej rozumieją, jak kardynalne znaczenie dla naszego zdrowia ma odpowiedni sen, i jak poważne konsekwencje niesie chroniczne niedosypianie. Jeśli regularnie śpisz mniej niż 6 godzin na dobę, to oznacza, że twój mózg nie może oczyszczać się z toksyn. W czasie snu głębokiego mózg oczyszcza się ze szkodliwych i niepotrzebnych substancji, które odpowiadają m.in. za rozwój demencji. Niedobór snu bardzo zwiększa ryzyko demencji: nawet o 30 proc.! Demencja rozwija się skokowo u osób starszych, ale naukowcy sądzą, że substancje niszczące mózg odkładają się przez cały okres niedoboru snu. To oznacza, że już 20-latkowie, którzy lekceważą sen, mogą zatruwać swój mózg i zwiększać ryzyko wystąpienia demencji w przyszłości.

Badania dowodzą także innych zgubnych skutków chronicznego niedoboru snu. Jeśli regularnie śpisz mniej niż 6 lub 5 godzin na dobę, grozi ci: czterokrotnie większe ryzyko wystąpienia depresji, dwukrotne zwiększenie ryzyka zachorowania na cukrzycę, zwiększenie ryzyka nadciśnienia i chorób serca, a także ryzyko nadwagi i otyłości.

Czy seniorzy też powinni się szczepić przeciw HPV?

Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Czy seniorzy mogą zyskać na szczepieniu przeciw HPV? Historia 70-letniej pacjentki prof. Marzeny Dębskiej pokazuje, że nigdy nie jest za późno, by zadbać o ochronę przed wirusem.

Niezwykle ciekawą i poruszającą historią podzieliła się w mediach społecznościowych prof. dr hab. n. med. Marzena Dębska, specjalistka położnictwa i ginekologii oraz perinatologii.

Kilka dni temu zjawiła się u mnie moja 70-letnia pacjentka. Usiadła przede mną i jakby z lekką pretensją w głosie zapytała: „Pani profesor, dlaczego ja nie zostałam zaszczepiona przeciw HPV?” - możemy przeczytać w poście prof. Dębskiej.

Ekspertka ujawnia, że w pierwszym momencie była zaskoczona pytaniem pacjentki. Jak przyznaje, w kraju, w którym rodzice często rezygnują z możliwości bezpłatnego szczepienia swoich dzieci, a nawet część lekarzy wprowadza pacjentów w błąd, twierdząc, że szczepienie po inicjacji seksualnej nie ma sensu, pytanie 70-letniej pani Krystyny wydało się czymś niecodziennym.

Okazało się, że pacjentka właśnie dowiedziała się, że jej mąż choruje na raka migdałka - najprawdopodobniej wywołanego przez wirusa HPV.

To uświadamia, że problem zakażenia HPV dotyczy nie tylko kobiet. Mężczyźni również mogą zachorować na nowotwory związane z tym wirusem - najczęściej odbytu, gardła, migdałków czy krtani.

Pacjentka pragnęła nie tylko ochrony, ale i odpowiedzi na pytanie, dlaczego wcześniej nikt nie zaproponował jej szczepienia.

- Czasem tak jest, że „pociąg odjedzie” i już. Powodów może być wiele: rodzimy się za wcześnie, zbyt długo czekamy, czasem jesteśmy po prostu wprowadzani w błąd. Czasem chcielibyśmy, ale informacja dociera zbyt późno, albo szkoda nam pieniędzy, gdy nie mamy refundacji... Gdyby 40 lat temu prace nad szczepionką ruszyły pełną parą, być może mąż mojej pacjentki byłby dziś zdrowy, a ona bezpieczna, bo zaszczepiona. Być może dotarłaby do nich informacja, potwierdzona wiarygodnymi badaniami, że SZCZEPIENIE MA ZAWSZE SENS, choć badania są na pacjentach do 45. roku życia, wiemy, że naturalne zakażenie nie pozostawia trwałej odporności, więc zawsze możemy się zarazić - ujawnia ekspertka.

Spotkanie z pacjentką i jej decyzja o szczepieniu skłoniły prof. Dębską do podzielenia się tą historią. Wielu pacjentów wciąż po-

strzega raka jako coś nieuchronnego, oczekując cudownego leku, zamiast korzystać z dostępnych narzędzi profilaktyki.

Szczepienie przeciwko HPV ma znaczenie nie tylko profilaktyczne, ale także ochronne w szerszym kontekście. Nawet jeśli do zakażenia doszło wcześniej, szczepionka może zmniejszyć ryzyko rozwoju nowotworów związanych z innymi, bardziej onkogennymi szczepami wirusa.

Jeszcze do niedawna szczepionka przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV) była kojarzona wyłącznie z profilaktyką - ochroną przed zakażeniem i nowotworami szyjki macicy. Warto jednak mieć świadomość, że szczepienie może działać również terapeutycznie, pomagając organizmowi pozbyć się już istniejącego wirusa.

Przeprowadzony niedawno przegląd systematyczny obejmujący 7 badań z udziałem ponad 19 tysięcy kobiet pokazał, że szczepionka 9-walentna ma nie tylko działanie zapobiegawcze, ale również terapeutyczne.

Badacze zaobserwowali, że u kobiet zakażonych wirusem HPV, które przyjęły szczepionkę, aż 72,4 proc. osiągnęło całkowitą remisję wirusa. Dla porównania - w grupie niezaszczepionej odsetek ten wyniósł jedynie 45,7 proc.

Jeszcze bardziej spektakularne wyniki dotyczą kobiet, które przeszły zabieg konizacji - czyli usunięcia fragmentu szyjki macicy z komórkami przedrakowymi. U pacjentek, które po zabiegu przyjęły szczepionkę przeciw HPV, ryzyko nawrotu zmian obniżyło się aż o 87 proc.

Na znaczenie tych wyników zwraca uwagę prof. Agnieszka Szuster-Ciesielska, wirusolożka i immunolożka z 30-letnim doświadczeniem naukowo-dydaktycznym.

- Dane te bezpośrednio podważają przestarzałe wytyczne, że szczepionka „działa tylko przed ekspozycją”. Dowody wskazują, że może być skutecznym narzędziem w walce z istniejącymi zakażeniami HPV i zapobieganiu nawrotom raka, nawet po diagnozie - tłumaczy specjalistka.



Seniorzy też zyskują dzięki szczepieniu przeciw HPV

Masło orzechowe. Superfood dla seniorów

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Wspiera układ mięśniowy i zmniejsza ryzyko upadków, tak częstych i niebezpiecznych w wieku senioralnym. To produkt, który powinien znaleźć się w codziennej diecie osób starszych.

Masło orzechowe to produkt, który kojarzy się zwykle z menu dla dzieci. Maluchy chętnie sięgają po nie na śniadanie, kolację czy podwieczorek. Najnowsze badania wskazują jednak, że ich dziadkowie również powinni sięgać po to smarowidło. Zawiera bowiem cenne składniki, które wspierają pracę mięśni - a te jak wiadomo, znacznie szwankują w wieku senioralnym, prowadząc do różnych zagrożeń zdrowotnych.

Badacze z Institute for Physical Activity and Nutrition przy Deakin University w Melbourne opublikowali właśnie swoje analizy w „Journal of Cachexia”. Badania trwały pół roku i przeprowadzono je z udziałem 120 osób w wieku 66-89 lat, żyjących samodzielnie, ale obarczonych zwiększonym ryzykiem upadków.



FOT. GETTY IMAGES

Masło orzechowe może przeciwdziałać popularnej u seniorów sarkopenii. Wspiera układ mięśniowy i zmniejsza ryzyko upadków, tak częstych i niebezpiecznych w wieku senioralnym

Uczestników podzielono na dwie grupy: jedna przez pół roku codziennie jadła 43 gramy naturalnego masła orzechowego, a druga nie zmieniała swoich nawyków żywieniowych ani stylu życia.

Masło orzechowe wspiera mięśnie

Dzienna porcja masła orzechowego dostarczała ok. 250 kcal, 20 g tłuszczów (głównie nienasyconych) oraz 10-13 g białka roślinnego. Seniorzy mieli utrzymać dotychczasową aktywność fizyczną, aby można było ocenić wyłącznie wpływ zmian w diecie. Głównym

miernikiem efektów była prędkość przejścia 4 metrów - tutaj nie zanotowano różnic między grupami.

Inaczej było w teście 5STS (pięciokrotnego wstawania z krzesła): osoby spożywające masło orzechowe poprawiły wynik o 1,23 sekundy względem grupy kontrolnej. Odnotowano też wzrost mocy mięśni kończyn dolnych - zarówno całkowitej, jak i przeliczonej na masę ciała.

Ważne dla seniorów z sarkopenią

Jak wyjaśnia dr Sze Yen Tan, lepszy wynik w teście 5STS prze-

kłada się na większą moc mięśniową, a ta ma kluczowe znaczenie dla codziennego funkcjonowania seniorów - umożliwia m.in. sprawniejsze wstawanie czy wchodzenie po schodach i zmniejsza ryzyko upadków. Większość badanych (73-85 proc.) spełniała kryteria zagrożenia sarkopenią według testu SARCF, dlatego nawet niewielki wzrost mocy mięśniowej (0,27 W/kg) ma wartość kliniczną. W literaturze podkreśla się, że poprawa rzędu 0,2-0,3 W/kg może oznaczać przejście do wyższego poziomu sprawności.

Co istotne, nie zaobserwowano równoległej poprawy siły maksymalnej (np. chwytu dłoni czy siły prostowników kolana) ani zmian w składzie ciała mierzonym metodą DXA.

Chociaż grupa interwencyjna zwiększyła dzienne spożycie energii o średnio 256 kcal, a także białka i tłuszczu, nie stwierdzono wzrostu masy ciała. Autorzy badania wskazują, że tłuszcze nienasycone z orzechów są łatwiej spalane i mają wyższy efekt termiczny, a część energii z orzechów nie jest w pełni wchłaniana. To może tłumaczyć brak przytycia mimo wyższej kaloryczności diety.

Jak wybrać najlepsze masło orzechowe dla seniora?

Najzdrowsze masło orzechowe ma jeden składnik: 100% orzechów (np. arachidów, migdałów, nerkowców). Dopuszczalna w składzie jest szczypta soli, ale zdecydowanie nie olej palmowy, cukier, syrop glukozowy, emulgatory czy stabilizatory. Te składniki sprawiają, że produkt rozmiąga się z tym, co nazywamy zdrowym odżywianiem.

Lepiej unikać także tzw. masła „smooth” czy „kremowego” z dodatkami. Często zawierają bowiem utwardzone oleje, cukier i niepotrzebne aromaty. Jeśli w słoiku zauważysz oddzielający się olej - to dobry znak, który świadczy o braku emulgatorów. Naturalne masło orzechowe ma prawo się rozwarstwiać.

Dlaczego lepiej nie wybierać masła z olejem palmowym?

Olej palmowy jest tani i wydłuża trwałość produktu, ale:

- podnosi kaloryczność,
- często jest rafinowany,
- niepotrzebnie „rozrzedza” skład.

Uważaj na wersje „proteinowe”

- Zwykle mają dodatek:
- białka mlecznego,

WAŻNE

Sarkopenia - co to jest?

Pojęcie sarkopenii pochodzi z języka greckiego, co w dosłownym znaczeniu oznacza „niedobór ciała”. Dotyczy ona głównie osób w wieku starszym i związana jest z mimowolną oraz postępującą utratą masy mięśniowej, co bezpośrednio wpływa na upośledzenie czynności ruchowych oraz ogólne osłabienie organizmu. Z wielu publikacji naukowych wynika, że utrata masy mięśniowej może rozpocząć się już ok. 30. roku życia, jednak jest to bardzo powolny proces, który nasila się dopiero w szóstej dekadzie życia. Spadek masy i siły mięśni wraz z wiekiem jest nieunikniony, nawet u osób prowadzących prozdrowotny styl życia.

- słodzików,
- aromatów.

Sprawdź wartości odżywcze

W dobrym maśle orzechowym są:

- tłuszcze nienasycone > nasycone,
- ok. 25 g białka / 100 g,
- zero cukru dodanego.

DROBNE

Zdrowie

STOMATOLOGIA

NAPRAWA Protez Wyszyńskiego

11A/61 tel. 56 645 45 72

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

DOCIEPLENIA, malowanie. 509559008

KOMPUTEROWE

514-042-236. Informatyk z dojazdem.

PORZĄDKOWE

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

AUTOPROMOCJA

Kondolencje i nekrologi w Twojej gazecie
przez Internetowe Biuro Ogłoszeń,
bez wychodzenia z domu

Tutaj zlecisz ogłoszenie

ibo.polskapress.pl

REKLAMA

0011486115

„ALPA”

Zakład i Dom Pogrzebowy

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

CAŁĄ DOBĘ www.alpa.com.pl

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

AUTOREKLAMA

aktualne
z całej Polski
przetargi

nasze
komunikaty.pl

REKLAMA

0011443513

REZONANS MAGNETYCZNY

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

„TOMOGRAF”
ul. Kościuszki 71, Toruń
rejestracja@tomograf.torun.pl

Rejestracja badań odpłatnych:
601 261 986, 22 276 24 40
www.tomograf.torun.pl

REKLAMA

0011485048

PRYWATNA SPECJALISTYCZNA
PRAKTYKA LEKARSKA

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

0011492686

„Śpieszmy się kochać ludzi, tak szybko odchodzą”

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 9 marca 2026 roku odszedł od nas kochany
Mąż, Tata, Teść, Dziadek, Szwagier, Wujek i Kuzyn

Mirosław Stogowski

lat 78

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się w piątek,
13 marca 2026 roku o godz. 9.30 pożegnaniem Zmarłego
w kaplicy przy kościele pw. Chrystusa Króla.
O godz. 10.00 w kościele zostanie odprawiona
Msza Święta żałobna. Po Mszy Świętej ceremonia
pogrzebowa odbędzie się na Cmentarzu Parafialnym
przy ul. Wybickiego (od ul. Wybickiego).

Pogrążona w smutku
ŻONA Z RODZINĄ

0011492102

„Śpieszmy się kochać ludzi, tak szybko odchodzą”

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że dnia 6.03.2026 r.
zmarł nasz kochany Tata, Dziadek i Teść



Zygfryd Kroll

lat 99

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się
12.03.2026 r. o godz. 10.00 Mszą Św. żałobną
w kościele pw. Św. Michała Archanioła w Toruniu.
Po Mszy Św. ceremonia pogrzebowa odbędzie się
na Cmentarzu Parafialnym przy ul. Antczaka.

Pogrążona w smutku Rodzina

0011492097

Z głębokim żalem zawiadamiamy,
że dnia 9 marca 2026 roku odeszła do Pana,
opatrzona Sakramentami Świętymi, najukochańsza Żona,
Mamusia, Babcia, Siostra, Szwagierka i Ciocia



Kazimiera Tygielska

z domu Waszak, lat 82

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się w piątek,
13 marca 2026 roku o godz. 12.00 Mszą Świętą żałobną,
która zostanie odprawiona w kościele pw. Św. Józefa.
Po Mszy Świętej ceremonia pogrzebowa odbędzie się
na Cmentarzu Parafialnym przy ul. Gałczyńskiego
(I brama od ul. Gałczyńskiego).

Pogrążona w smutku
Rodzina

Każda podróż to nowe otwarcie siebie na różnorodność i unikalność tego świata

Omenaa Mensah na Instagramie Fot. Szymon Starnawski



Z ŻYCIA GWIAZD

Patrycja Markowska ma utalentowanego syna

Miesiąc temu piosenkarka świętowała 18. urodziny jej syna. W niedzielne popołudnie opublikowała nową fotkę z synem. Filip Kopczyński komponuje utwory, pisze teksty i próbuje swoich sił w rapie. Ma także na koncie pierwsze doświadczenia aktorskie – wystąpił w serialu „Uroczysko”.

Anna Wendzikowska uwalnia wyparte emocje

Celebrytka w Dniu Kobiet opublikowała w internecie osobisty post, do którego dołączyła nagranie, na którym płacze. „Ból boli, ale nie zabija. Płacz to odwaga. Uwalnia z ciała długo zalegające tam, wyparte emocje. I od razu robi się lżej” – podpisała filmik.

Kinga Rusin jest otoczona opieką

Celebrytka jest na nartach we włoskich Alpach i złożyła stamtąd fankom życzenia z okazji Dnia Kobiet. Przy okazji zasypała swojego partnera, Marka Kujawę, serią komplementów. „Nie chodzi o to, że Marek zaprojektował i zorganizował naszą wspólną firmę, którą razem prowadzimy. Marek dba o mnie codziennie i otacza wręcz przesadną opieką. Mogę na niego liczyć w każdej sprawie, nawet najmniejszej i przyziemnej. Takiego partnerstwa w związku wam życzę” – napisała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Niepokonani TV Puls, 20:00

W 1940 roku grupa śmiałków pochodzących z różnych krajów ucieka z gułagu. Bez mapy i kompasu uciekinierzy podejmują się niemożliwego – pokonują sześć tysięcy kilometrów pieszo i docierają aż do Indii.

Forrest Gump Paramount, 20:00

Forrest Gump (wyk. Tom Hanks) urodził się z niedowładem nóg i ograniczonym poziomem IQ. Nie przeszkadza mu to jednak w prowadzeniu ciekawego życia. Chłopak bierze udział w wielu z najważniejszych wydarzeniach drugiej połowy XX wieku. Kultowy, obsypany nagrodami – zdobył m.in. 6 Oskarów i 3 Złote Globy.

Gran Torino TVN 7, 21:00

Walt (Clint Eastwood), weteran wojenny, mieszka w dzielnicy pełnej imigrantów, nie utrzymując kontaktów z sąsiadami. Sytuacja zmienia się, gdy Kowalski odpięra atak młodziwego gangu i staje się bohaterem.

22 Jump Street Polsat, 22:45

Opowieść o dwóch policjantach, którzy pod przykrywką prowadzą dochodzenie w amerykańskim college'u. Schmidt i Jenko mają przeniknąć do college'u, by zlokalizować dilerę rozprowadzającego groźny narkotyk.

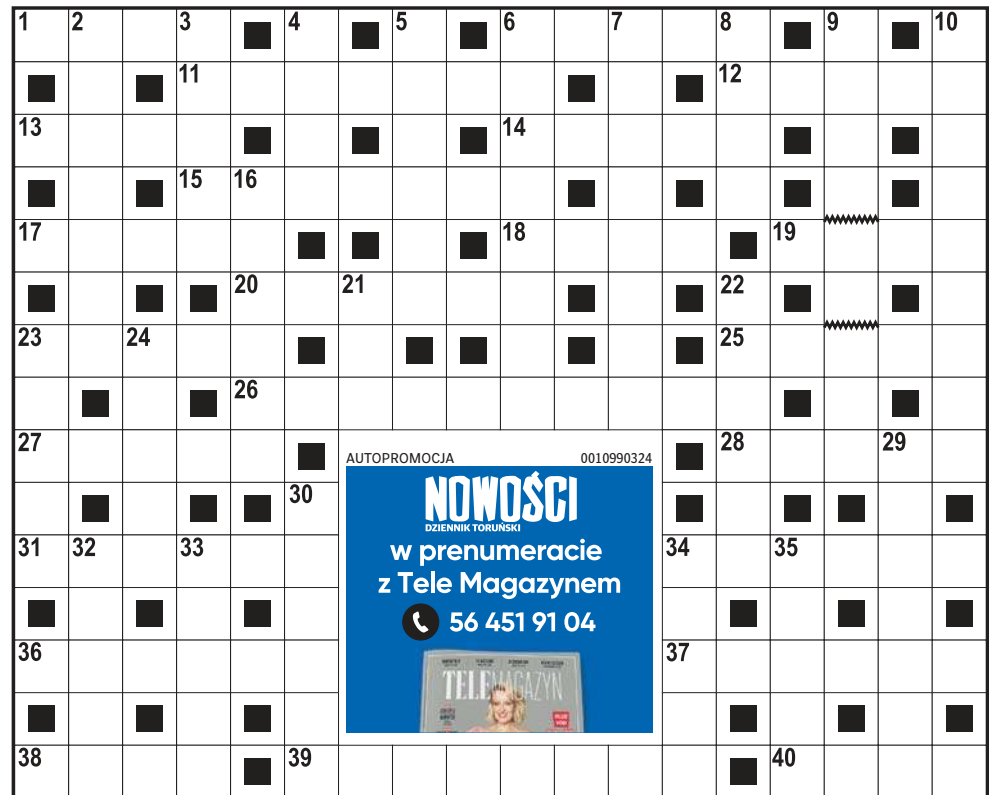
KRZYŻÓWKA NR 38

Poziomo:

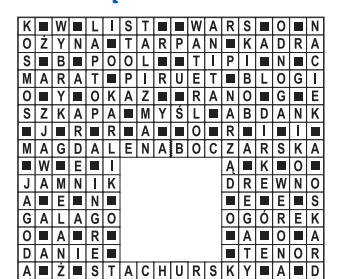
- 1) polarny lub studzienny,
- 6) drapieżny kuzyn sokoła,
- 11) płynie pod mostkiem,
- 12) dawniej pogardliwie o goście hitlerowskiej Rzeszy,
- 13) krążek kielbasy myśliwskiej,
- 14) ogrodzenie toru wyścigowego,
- 15) drobny gryzoń, szkodnik w młodnikach leśnych,
- 17) ogień ogarniający dużą przestrzeń,
- 18) niezwykle, szczęśliwe zbiegi okoliczności,
- 19) myśl wyznaczająca cel,
- 20) węgierska potrawa mięsna,
- 23) klasyczny styl pływakki,
- 25) pręty w palenisku,
- 26) górna część drzwi przepuszczająca światło,
- 27) zespołowa gra owalną piłką,
- 28) pas ziemi spod pluga,
- 31) mieszkaniowiec Kartuz lub Wejherowa,
- 34) jednokołowy wózek na budowie,
- 36) wyodrębniony dział administracji państwowej,
- 37) drzewko na choinkę,
- 38) żołnierze Bolesława Chrobrego,
- 39) okrągła bułka pszenna,
- 40) film w reżyserii Macieja Ślesickiego.

Pionowo:

- 2) grąjek od siedmiu boleści,
- 3) „... gniewu”, powieść Johna Steinbecka,
- 4) drzewo w herbie Libanu,
- 5) ubezpiecza kolumnę wojska,
- 6) większe i twardsze od cukinii,
- 7) ... Korczyński, postać z powieści „Nad Niemnem”,
- 8) sępa drewna lub złomu,
- 9) prestiżowy cykl biegów narciarskich,
- 10) towarzysza Dionizosa, menada,
- 16) słynny instrument z Archikatedry Oliwskiej,
- 21) ziemia dla matrosa,
- 22) cienka i krótka linia
- 23) zupa z jajkiem i kielbasą,
- 24) tradycyjna polska potrawa z kapusty,
- 29) hazardowa gra w karty,
- 30) przesadny przepych, komfort,
- 32) opera Rachmaninowa,
- 33) pokład soli kamiennej,
- 34) filmowa lub samoprzylepna,
- 35) Montgomery, aktor filmu z „Stąd do wieczności”.



ROZWIĄZANIE NR 37



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś poczujesz przypływ energii. Wykorzystaj go w pracy lub sporcie. Ale horoskop dzienny radzi uważać na pochopne decyzje.

Ryby (19.02 - 20.03)

Spokojny dzień sprzyja planowaniu. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że mały krok w dobrą stronę przyniesie wkrótce duże efekty.

Baran (21.03 - 19.04)

Ktoś może dziś zaskoczyć Cię wiadomością. Horoskop dzienny na środę radzi zachować otwartą głowę i nie oceniać nikogo zbyt szybko.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje będą dziś silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny stanowczo radzi znaleźć chwilę dla siebie oraz rozmów z kimś zaufanym.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę innych. Horoskop na dziś zapowiada, że pojawi się okazja, której warto nie przegapić...

Rak (22.06 - 22.07)

Drobne obowiązki mogą się dziś mnożyć. Ale horoskop dzienny na środę wróży, że spokojna organizacja dnia pozwoli uniknąć chaosu.

Lew (23.07 - 22.08)

Dobry dzień na rozmowy i naprawianie relacji. Horoskop dzienny mówi, że szczerść i spokój pomogą rozwiązać stary problem.

Panna (23.08 - 22.09)

Intuicja będzie Twoją największą siłą. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać przeczuciu przy podejmowaniu ważnej decyzji.

Waga (23.09 - 22.10)

Poczujesz potrzebę zmiany lub ruchu. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że krótka podróż albo spacer może przynieść nową inspirację.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Twoja pracowitość zostanie zauważona. Horoskop dzienny wyraźnie radzi nie bać się prezentować swoich pomysłów innym osobom.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Twoja kreatywność będzie na wysokim poziomie. Horoskop na dziś zapowiada, że to dobry moment na nowe projekty lub hobby.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Spokojna energia sprzyja refleksji. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by posłuchać swoich potrzeb i nie odkładać odpoczynku.

Liga Europy. Brak „Super Oskara” i „polskie pojedynki”

Damian Świderski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W czwartek, 12 marca zostaną rozegrane mecze 1/8 finału piłkarskiej Ligi Europy. Na placu boju zostało szesnaście klubów, w których szansę na grę, ma sześciu Polaków.

W tym gronie są m.in. nasi liderzy defensywy - Jan Bednarek i Jakub Kiwior w barwach FC Porto, broniący bramki Bolonii - Łukasz Skorupski, czy Karol Świderski, walczący o miejsce w składzie Panathinaikosu Ateny. Nie będzie za to Oskara Pietruszewskiego i to mimo kapitalnej gry w ostatnich meczach Porto.

Przed nami pierwsze mecze 1/8 finału Ligi Europy, rozgrywek „bardziej polskich” od Ligi Mistrzów. Otóż na najważniejszym szczeblu rywalizacji klubowej na Starym Kontynencie pozostało trzech Polaków, a w Lidze Europy, na placu boju jest ich dwa razy więcej.

W grze został Skorupski. 34-latek, broniący bramki Bolonii w ostatnich tygodniach, wrócił do formy. W tym sezonie zagrał 25 meczów i zachował 9 czystych kont. W ostatnim pięciu meczach zachował cztery. W tegorocznej Lidze Europy, pierwszy bramkarz reprezentacji Polski, zagrał osiem razy i czterokrotnie zachowywał czyste konto.

Bologna zagra w tej fazie LE z innym przedstawicielem Serie A, z Romą. Zawodnikiem klubu z Rzymu jest Jan Ziółkowski. Młody obrońca nie tak dawno był bardzo chwalony przez trenera Giallorossich, ale nie jest podstawowym graczem w tym klubie. W ostatnim czasie wchodzi na boisko w końcowych minutach. Od początku lutego, były piłkarz Legii Warszawa, zagrał tylko 13 minut we włoskiej Serie



Łukasz Skorupski, 34-latek broniący bramki Bolonii, w ostatnich tygodniach wrócił do formy. W tym sezonie zagrał 25 meczów i zachował 9 czystych kont

A. Jednak to właśnie Ziółkowski dał szczęśliwy remis w ostatniej kolejce fazy ligowej, gdyż to on zdobył bramkę na 1:1 w meczu z Panathinaikosem.

We wspomnianym Panathinaikosie gra Świderski. Napastnik reprezentacji Polski jest zazwyczaj rezerwowym i nie gra zbyt okazałej liczby minut w greckim zespole. Liderem ataku Koniczynek jest reprezentant Grecji, Andrews Tetteh. Świderski jednak jest najlepszym strzelcem klubu, jeśli zliczyć wszystkie rozgrywki. Polak zdobył w sumie dziewięć bramek w 37 meczach. Panathinaikos w 1/8 finału Ligi Europy zmierzy się z Realem Betis.

W tych rozgrywkach jest też angielska Aston Villa z Mattym Cashem na pokładzie. Klub z Birmingham jest rewelacją tego sezonu w Premier League. Zajmuje tam bowiem trzecie miejsce i bije

się o awans do Ligi Mistrzów. Reprezentant Polski jest liderem drużyny na prawej obronie i gra, jeśli jest zdrowy. Ostatnio jednak zdrowie przeszkadza mu w dobrej grze. W ostatnim meczu, przegranym z Chelsea (1:4), Cash przedwcześnie zakończył swoją grę z powodu urazu łydki. Zszedł już w przerwie. Wykonano już badania i jak przekazano, Cash ma być gotowy do gry z Lille w czwartek, a najpóźniej w weekend.

W Lidze Europy z wielką uwagą spoglądamy na FC Porto. Smoki, mają w obronie Bednarka i Kiwiora, jeśli są zdrowi, to grają zawsze. W ostatnich tygodniach najpierw urazu łydki doznał Kiwior, ale wrócił do gry po kilku dniach, a Bednarek doznał urazu żeber w meczu ze Sportingiem Lizbona. Wydawało się, że przerwa 29-latkę będzie dłuższa, gdyż podejrzewano

u niego nawet złamanie żeber. Bednarek jednak zagrał już w kolejnym meczu z Benfiką Lizbona (2:2). Obaj zagraли przyzwoicie, a ich noty były niższe niż zazwyczaj, głównie z powodu dwóch bramek rywala. Bednarek otrzymał ostatnio po raz piąty nagrodę dla najlepszego obrońcy całej ligi portugalskiej. Wydaje się, że obaj nasi stoperzy, będą gotowi na czwartek i rywalizację z niemieckim VfB Stuttgart.

Nie zagra natomiast Pietruszewski. 17-latek, który przeprowadził kapitalną akcję z Benfiką i strzelił swoją drugą bramkę w lidze portugalskiej, nie został zgłoszony do meczów fazy pucharowej Ligi Europy.

Pierwsze mecze 1/8 finału Ligi Europy, zostaną rozegrane w czwartek 12 marca, a rewanże 19 marca. Transmisja na kanałach Polsatu Sport.

Mecze 1/8 finału Ligi Europy (12 marca):

- Bologna - AS Roma (godz. 18.45)
- Lille - Aston Villa (godz. 18.45)
- Panathinaikos - Real Betis (godz. 18.45)
- VfB Stuttgart - FC Porto (godz. 18.45)
- Celta Vigo - Olympique Lyon (godz. 21.00)
- Ferencvaros - Braga (godz. 21.00)
- Genk - Freiburg (godz. 21.00)
- Nottingham Forest - Midtjylland (godz. 21.00)

Ścieżka srebrna:

- Ferencvaros - Braga
- Panathinaikos - Real Betis
- Genk - Freiburg
- Celta Vigo - Olympique Lyon

Ścieżka pomarańczowa:

- VfB Stuttgart - FC Porto
- Nottingham Forest - Midtjylland
- Bologna - AS Roma
- Lille - Aston Villa ©©

„Królewscy” i „Obywatele” znowu grają ze sobą

Dariusz Knopik
dariusz.knopik@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Szlagierem środowych pierwszych meczów 1/8 finału Ligi Mistrzów będzie spotkanie w Madrycie.

Rywalizację Realu Madryt z Manchesterem City ogłoszono jako przedwczesny finał. Jednak nie jest to nic szczególnego, bo obie ekipy mierzą się ze sobą regularnie. W sumie rozegrali ze sobą 15 meczów (5-5-5), bilans goli: 25-26.

Obie ekipy w tej edycji Ligi Mistrzów już się spotkały. 10 grudnia 2025 roku „Obywatele” wygrali w Madrycie 2:1. Teraz wydają się być faworytami dwumeczu. Świetnie spisują się nie tylko w Premier League, gdzie są tuż za prowadzącym Arsenalem, awansowali do finału Pucharu Ligi, są w ćwierćfinale Pucharu Anglii. Pep Guardiola dysponuje praktycznie wszystkimi zawodnikami. W ekipie „Królewskich” kadrowe problemy. Kontuzjowani są Kylian Mbappe, Jude Beligham i Rodrygo. W szatni też nie najlepsza atmosfera, bo w La Liga strata do Barcelony urosła do czterech punktów. Z Pucharu Króla też Real został wyeliminowany.

Nie mniej emocji powinno być w Paryżu, gdzie broniący trofeum Paris Saint-Germain podejmie Chelsea. Te dwie ekipy w lipcu spotkały się w finale Klubowych Mistrzostw Świata i „The Blues” rozbili „Paryskie Książęta” 3:0. Jak będzie teraz? Mistrzowie Francji w Ligue 1 liderują, ale mają tylko punkt przewagi nad Lens. Chelsea to aktualnie piąty zespół w lidze angielskiej.

Najlepsza ekipa po fazie ligowej czyli Arsenal zagra na wyjeździe z Bayerem Leverkuseni i jest zdecydowanym faworytem rywalizacji. Chociaż ostatnio „Kanonierzy” zaczęli tracić punkty w Premier League i czują na sobie oddech „Obywateli”. To jednak dysponują dużo większym potencjałem niż drużyna niemiecka.

W czwartej parze zagra rewelacja fazy ligowej czyli norweskie Bodo/Glimt ze Sportingiem Lizbona. Tutaj odrobinkę więcej szans na awans daje się mistrzom Portugalii.

Program środy: Bayer - Arsenal (godz. 18.45, Canal+ Extra 2), Real - MC (godz. 21, Canal+ Extra 1, TVP 1, TVP Sport), PSG - Chelsea (godz. 21, Canal+ Extra 2), Bodo/Glimt - Sporting (godz. 21, Canal+ 360), Multitiga (godz. 21, Canal+ Extra 4). Wtorkowe mecze zakończyły się po zamknięciu wydania. ©©



Na treningu przed meczem z Manchesterem City humory dopisywały piłkarzom Realu Madryt

Nawet przyszła synowa greckiego premiera nie dała rady. Polka górą

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Iga Świątek jest już w 1/8 finału turnieju WTA 1000 „BNP Paribas Open” (pula nagród: 9 415 725 dolarów) na kortach twardych w Indian Wells. Awans to wypłata w wysokości 105 720 \$.

Rozstawiona z numerem 2 Iga Świątek pokonała - w godzinę i 25 minut - Greczynkę Marię Sakkari 6:3, 6:2 i w meczu o ćwierćfinał imprezy często nazywanej „piątym Wielkim Szlemem”,

zmierzy się z Czeszką z Ołomuńca, Karoliną Muchovą.

Przed meczem, Sakkari - która od stycznia tego roku jest zaręczona z Konstantinosem Mitsotakisem, synem premiera Grecji Kyriakosa Mitsotakisa - znajdowała się w bardzo wąskim gronie zawodniczek, które nie mają ze Świątek ujemnego bilansu.

Greczynka bowiem pokonała Polkę w lutym w ćwierćfinale w Dausze i wyrównała stan rywalizacji między nimi na 4-4.

30-latka z Aten dobrze zaczęła również poniedziałkowe

spotkanie. Świątek miała lekkie problemy z dokładnością i Sakkari prowadziła 2:0. Sześciokrotna mistrzyni wielkoszlemowa szybko jednak podniosła poziom.

Z kolejnych dziewięciu gemów aż osiem wygrała Świątek. W efekcie w pierwszym secie zwyciężyła 6:3, a kolejnego to ona zaczęła od prowadzenia 2:0.

Trochę podenerwowaną Sakkari stać było jeszcze na tylko jeden zryw. Odrobiła stratę przełamania i wyrównała na 2:2. Raszynianka - podobnie jak w pierwszym secie - na dobry

okres gry rywalki odpowiedziała podniesieniem poziomu.

Choć w kolejnym gemie Greczynka miała piłkę na 3:2, to ostatecznie dała się przełamać. 24-latka z Raszyna na dobre w tym momencie przejęła kontrolę. Wygrała także trzy kolejne gemy, a spotkanie zamknęła, wykorzystując pierwszą piłkę meczową.

- To nie był łatwy mecz - przyznała Polka. - Wiedziałam, jakie błędy popełniałam w poprzednim spotkaniu z Marią i na czym muszę się skoncentrować - dodała.

Mecz rzeczywiście był bardziej wyrównany, niż wskazuje

na to wynik. W statystykach zagrań wygrywających i niewymuszonych błędach to Sakkari była minimalnie lepsza, notując 15 „winnerów” oraz 10 niewymuszonych błędów, wobec odpowiednio 14 i 11 Polki.

Podopieczna belgijskiego trenera Wima Fissette prezentowała się lepiej w kluczowych momentach.

Z pięciu wygranych z Sakkari aż trzy Świątek odniosła właśnie w Indian Wells. Poprzednie miały miejsce w finałach edycji 2022 i 2024. Żadna tenisistka nie wygrała tego turnieju trzy razy.

Mecz Świątek z Muchovą zaplanowano na środę. Bilans ich gier to 4-1 dla Polki.

Stawką jest 193 645 dolarów - tyle płaca organizatorzy za ćwierćfinał singla. Na triumfatorkę czeka 1 151 380 \$.

Z rywalizacji w Indian Wells odpadła już m.in. potencjalna rywalka Świątek w ćwierćfinale, broniąca tytułu Rosjanka, rezydująca na co dzień we francuskim Cannes - Mirra Andriejewa, która przegrała z Czeszką Kateriną Siniakovą 6:4, 6:7 (5), 3:6.

Turniej można oglądać w Canal+ Sport. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

Trener biało-zielonych mimo porażki nie widzi powodów do niepokojów

Dariusz Knopik

dariusz.knopik@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Olimpia Grudziądz przegrała na wyjeździe z rezerwami Śląska Wrocław w meczu 22. kolejki Betclit 2. Ligi. Była to pierwsza porażka biało-zielonych w rundzie wiosennej.

Grudziądzanie bardzo szybko stracili gola, bo już w 5. minucie po strzale z rzutu karnego Oskara Witczaka. Potem przevažali i mieli swoje okazje, ale ich nie wykorzystali. Najlepszą miał Oskar Sewerzyński w 72. minucie, ale zmarnował jedenastkę. Pomimo starań zawodników z Grudziądza strat nie udało się odrobić i pierwsza porażka w rundzie wiosennej stała się faktem.

- Na przebieg meczu duży wpływ miała szybko stracona bramka, którą Śląsk zdobył przy naszym dużym udziale - stwierdził trener Artur Kosznicki. - Początek meczu, do momentu utraty bramki, wyglądał dobrze. Mieliśmy posiadanie piłki i dużo dobrych jakościowo działań. Po stracie bramki zareagowaliśmy trochę zbyt nerwowo. Szybko chcieliśmy odrobić straty. Nie mam żadnych zastrzeżeń co do zaangażowania moich zawodników. Widać, że chcą wygrywać, ale niestety to był nasz słabszy dzień. Śląsk wykorzystał nasz błąd, wyszedł na prowadzenie i przyjął sposób gry, który koncentrował się na wybijaniu nas z rytmu. Czujemy niedosyt, bo mieliśmy

szansę na zdobycie bramki i wywiezienie co najmniej jednego punktu. Nie widzę powodu do niepokojów. Musimy dalej konsekwentnie pracować według naszej koncepcji i walczyć z całym siłą jak najszybszy powrót do dobrej gry - zakończył szkoleniowiec.

Olimpia utrzymała pozycję wicelidera, ale strata do prowadzącej Unii Skierniewice wzrosła do siedmiu punktów. Białozieloni tyle samo punktów co trzecia Warta Poznań. Grudziądzanie mają jednak rozegrany o jeden mecz więcej niż obaj rywale. Olimpia nad szóstą Sandecją Nowy Sącz ma siedem „oczek” przewagi.

Przypomnijmy, że bezpośredni awans do Betclit 1. Ligi wywalczą dwie pierwsze drużyny. Zespoły z miejsc 3-6 stoczą dwustopniowe baraże. Mecze będą rozgrywane na boiskach drużyn, które zajmą wyższe miejsce po zakończeniu sezonu zasadniczego.

W niedzielę Olimpia podejmie Zagłębie Sosnowiec czyli dwunasty zespół w stawce, który jest tuż nad strefą barażową. Sosnowiczanie wiosną ulegli rezerwom Śląska 1:4 i pokonali Podhale Nowy Targ 1:0.

Pomimo różnicy miejsc w tabeli oraz punktów należy się przygotować na kolejne ciężkie spotkanie. Betclit 2. Liga charakteryzuje się tym, że mecze są bardzo wyrównane i o zwycięstwie decydują detale, a przede wszystkim odpowiednie nastawienie mentalne do rywalizacji. ©®



Po dwóch zwycięstwach z rzędu zawodnicy Olimpii musieli przełknąć gorycz porażki

SIATKÓWKA

Anioły odrabiają zaległości

W środę o godz. 18 odbędzie się zaległy mecz 16. kolejki PLS 1. Ligi, w którym zagrają Mickiewicz Kluczbork i CUK Anioły Toruń. Można stwierdzić, że to będzie hit, bo czwarta drużyna zmierzy się z liderem rozgrywek. Jednak obie drużyny dzieli aż 10 punktów. Torunianie mają tyle samo „oczek” co drugi GKS Katowice. Jest więc szansa przy zwycięstwie, by odskoczyć od rywala. Nie będzie o to jednak łatwo.



FOT. AGNIESZKA BIELECKA

PIŁKA NOŻNA

Pierwszy raz na wyjeździe

W ostatnim meczu 24. kolejki Ekstraklasy Wisła Płock uległa Arce Gdynia 0:3 (Dawid Kocyła 50, Vladislavs Gutkovskis 62, Nazarij Rusyn 82). To była pierwsza wyjazdowa wygrana arkowców w tym sezonie.

KRÓTKO



FOT. FIBA.COM

KOSZYKÓWKA

Twarde Pierniki pozyskały nowego zawodnika

Toruński zespół ostatnio dopadła plaga kontuzji. Z rotacji wypadli Paweł Sowiński, Tyler Person, Noah Thomasson i Aljaz Kunc. Władze toruńskiego klubu musiały zareagować i pozyskać nowego gracza do zespołu. Został nim występujący na obwodzie Isaiah Cousins. Amerykanin 13 marca skończy 32 lata, mierzy 192 cm. W 2016 roku został wybrany w drafcie przez Sacramento Kings, ale zagrał tylko w dwóch przedsezonowych spotkaniach. Potem grał w niższych ligach w USA. Następnie w lidze francuskiej, greckiej, izraelskiej, słoweńskiej i słowackiej. Aktualny rozpoczął w kosowskim Bashkimi Prizren, który grał w FIBA Europe Cup. Z nim zagrał dwa razy przeciwko Anwilowi Włocławek. W sześciu meczach fazy grupowej oraz dwóch kwalifikacji Cousins zanotował średnio 15,4 punktu, 3,3 asysty oraz 3,8 zbiórek. W Superlidze Kosowa zagrał z kolei w 18 meczach, notując tam średnio 12,2 pkt., 3,8 as. i 4,0 zb. Cousins powinien zadebiutować w niedzielnym meczu wyjazdowym przeciwko Stali Ostrów Wielkopolski. Twarde Pierniki zajmują 12. lokatę w Orlen Basket Lidze. (DK)

LOTTO
PONIEDZIAŁEK, 09.03
Multi Multi, godz. 22.00

2, 3, 4, 9, 11, [13], 14, 17, 22, 25, 26, 30, 34, 36, 37, 38, 52, 63, 74, 75

Kaskada, godz. 22.00

2, 4, 7, 10, 12, 13, 14, 16, 21, 22, 23, 24

Mini Lotto

8, 17, 18, 26, 35

Ekstra Pensja

11, 18, 23, 27, 35 - 2

Ekstra Premia

4, 14, 15, 30, 34 - 1

WTOREK, 10.03

Multi Multi, godz. 14.00

3, 5, 9, 10, 14, 19, 20, 31, [34], 35, 40, 48, 49, 55, 57, 66, 68, 71, 72, 73

Kaskada, godz. 14.00

2, 4, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 20, 23, 24

Torunianie i poloniści już sprawdzają tory



FOT. JAROSŁAW PABJAN

Kai Huckenback i inni poloniści sprawdzali maszyny i tor przy Sportowej

Dariusz Knopik

dariusz.knopik@polskapress.pl

ŻUŻEL. Drużyny z Torunia i Bydgoszczy mają już za sobą pierwsze treningi na swoich torach. To oznacza, że sezon jest coraz bliżej.

Torunianie na Motoarenę wyjechali w poniedziałkowe popołudnie.

- Jesteśmy po pierwszym treningu - powiedział trener Piotr Baron. - Była cała drużyna w komplecie i wszyscy mieli okazję pojeździć. Tor spisywał się bardzo dobrze więc większych problemów nie mamy. Na kolejne dni mamy zaplanowane następne treningi i większość drużyny będzie w nich uczestniczyła. Generalnie jesteśmy zadowoleni i aby pogoda dopisywała - dodał szkoleniowiec.

Sprawdzanie sprzętu, łapanie luzu

Emil Sajfutdinow, jeden z liderów toruńskiej drużyny, podkreślił, że czuł się bardzo dobrze na motorze. Jako przy czynę podał wcześniejsze starty na motorze motokrosowym. Dodał, że czuł kierownicę. Mówił, że sprzęt funkcjonował bez zarzutu, a on sam nie może doczekać się pierwszego meczu.

- Pierwsze treningi są zawsze na łapanie luzu i oswajanie się z motocyklem - mówił

Antoni Kawczyński. - W pierwszym wyjeździe byłem trochę spięty, ale drugi i trzeci były już lepsze. Muszę popracować nad startami, ale ogólnie czuję się świetnie. Przed nami jeszcze dwa dni jazdy w tym tygodniu - dodał.

Pierwsze próbnegalopy

Dzień później na torze przy ul. Sportowej w Bydgoszczy zameldowali się jeźdźcy Abramczyk Polonii. Prawie cała ekipa zebrała się przed południem. Zabrakło tylko kapitana Szymona Woźniaka, który przebywał w Krsko. Gościnnie pojawił się Max Fricke.

Krótko po godz. 13 kolejni poloniści zaczęli pojawiać się na torze. Sprawdzali ustawienia motocykli, próbowali startów, wchodzili w łuki. Wszystkiemu towarzyszyły oczywiście rozmowy i wymiana uwag. W sumie zajęli trwały ponad godzinę.

To był pierwszy z serii treningów. Potem odbędą się sparingi. Kulminacją będą towarzyskie derby z KS Toruń na Motoarenie, które zaplanowano na 27 marca. To będzie pożeganie Adriana Miedzińskiego, który związany był z oboma klubami. Bydgoszczanie mają jeszcze zaplanowane dwa mecze kontrolne z GKM Grudziądz, które mają się odbyć 31 marca i 1 kwietnia. Przypomnijmy, że na bydgoskim to-

rze 29 marca rozegrane zostanie tradycyjne Kryterium Asów.

Sezon w Metalkas 2. Ekstralidze rozpocznie się 4 kwietnia. Poloniści dzień później o godz. 19.30 podejmą Wilki Krosno. To będzie hit inauguracyjnej kolejki, bo obie drużyny nie kryją mocarstwowych planów sięgających awansu do PGE Ekstraligi. Ze względu na porę mecz rozegrany zostanie przy sztucznym oświetleniu.

W poszukiwaniu toru do jazdy

Jeźdźcy z Grudziądza na razie przygotowują się indywidualnie, bo tor GKM w tej chwili nie nadaje się do jazdy. Wadim Taresenko podobnie jak Woźniak przygotowuje się w Krsko.

Przed startem rozgrywek grudziądzanie planują odjechać sparingi z Pres Toruń (23 i 24 marca) i wspomniane wcześniej z Abramczyk Polonią.

PGE Ekstraliga wystartuje 10 kwietnia. Dwa dni później ekipa z Grudziądza podejmie Stal Gorzów Wielkopolski, KS Toruń zmierzy się na wyjeździe z Motorem Lublin.

Przypomnijmy, że wszystkie trzy ekipy z regionu przygotowania do sezonu rozpoczęły już wcześniej. KS Toruń i GKM Grudziądz pojechały na zgrupowania integracyjne do Hiszpanii. Z kolei poloniści tradycyjnie zjawili się w Żninie. ©®