

**Sport.** Igrzyska olimpijskie w Polsce? W 2026 roku rozpoczną się oficjalne rozmowy **str. 15**



FOT. PIOTR SMOLINSKI

# NOWOŚCI

## DZIENNIK TORUŃSKI

Środa  
26.11.2025

Nr 274 (16867)  
Rok LVIII

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

**OSZCZĘDNOŚCI** MAJĄ SPAŚ WYDATKI NA ULICZNE OŚWIETLENIE

## Wiecej światła za mniejsze pieniądze

Marek Nienartowicz  
marek.nienartowicz@polskapress.pl

**O ponad dwa miliony złotych mają spaść wydatki z budżetu Torunia na oświetlenie uliczne. To efekt wymian opraw lamp na energooszczędne. W planach są kolejne.**

Na około 14 600 opraw należących do miasta wymienionych na oszczędniejsze zostało 85 procent z nich. W przypadku około 9000 opraw należących w Toruniu do spółki Energa Oświetlenie energooszczędnych jest 70 procent.

### Lepsza jakość powietrza

W planie są kolejne wymiany. Toruń uzyskał na ten cel dofinansowa-

nie z programu Fundusze Europejskie dla Kujaw i Pomorza 2021-2027. To pożyczka w wysokości blisko 1,7 mln zł, z której kwota wynosząca nieco ponad 505 tys. zł zostanie umorzona.

- W ramach projektu zdemontowanych zostanie 1713 przestarzałych opraw sodowych i metalohalogenkowych. W ich miejsce, na 150 ulicach w granicach miasta, zamontowane będą energooszczędne oprawy LED. Modernizacja obejmuje wyłącznie istniejące punkty świetlne. Wprowadzenie technologii LED umożliwi znaczące ograniczenie zużycia energii, zwiększenie trwałości źródeł światła oraz poprawę niezawodności całego systemu. Głównym celem projektu jest zmniejszenie emisji CO<sub>2</sub>.

Dzięki modernizacji oświetlenia poprawią się jakość powietrza, bezpieczeństwo na drogach oraz efektywność wykorzystania energii elektrycznej. Zastosowanie opraw LED podniesie komfort poruszania się po mieście, zwłaszcza na odcinkach dróg o dużym natężeniu ruchu - wyjaśnia Agnieszka Kobus-Peńsko, rzecznik prasowy MZD.

### A tu jest nocą ciemno

Służby miejskie chwalą się sukcesem, tymczasem niektórzy torunianie cały czas wskazują miejsca, gdzie wieczorową i nocną porą jest ciemno, bo brakuje oświetlenia. To między innymi park Glazja i ulica Wybickiego. ©

Więcej czytaj na stronie 5

STRONA  
ZDROWIA

Grypa czy przeziębienie?  
Rodzaj infekcji poznasz  
po objawach - str. 9-10

**Sylwester w Toruniu.** Alicja Majewska, BIG CYC, Edyta Górniak i Golec uOrkiestra **str. 2**

Pożar samochodów przy ulicy Chrobrego w Toruniu. **To prawdopodobnie podpalenie str. 4**

**Nowa wystawa plakatów** na placu Rapackiego w Toruniu **str. 2**

Nr ISSN 0137-9259

Nr indeksu 350370



FOT. KAROLINA ROKITNICKA

Na targowiskach klienci już pytają o ryby na świąteczny stół. **Sprawdziliśmy ceny str. 6**

## Lokator zatruwa życie swoim sąsiadom. Kto to zatrzyma?

- To piekło trwa od lat. Tracimy zdrowie i po prostu się boimy - opowiadają lokatorzy budynku przy ulicy Andersa 79 w Toruniu. Lista „dokonań” uciążliwego lokatora jest bogata **str. 3**

**Nowe słupki nie ograniczyły wjazdu na dziki parking.** Kierowcy skutecznie je omijają. Co dalej? **str. 5**

**Dzisiaj rząd ma podjąć decyzje dotyczące programu Orka,** czyli zakupu okrętów podwodnych **str. 8**



FOT. MOPR

**PROFESJONALNI I EMPATYCZNI**

Nagrody dla wyróżniających się pracowników socjalnych **str. 7**

# Jutro w „Nowościach” Pod paragrafem

● 3 lipca 1963 r. Philby, organizator słynnej szpiegowskiej piątki z Cambridge, uciekł do ZSRR na pokładzie radzieckiego statku handlowego

Tomasz Rusek  
publicysta



## ZNOWU RAPORT ROZJEŹDZA SIĘ Z RZECZYWISTOŚCIĄ. MOJĄ. A Z WASZĄ?

**Z**a każdym razem, gdy GUS prezentuje wysokość średniej pensji w Polsce (aktualnie to niemal 9.000 złotych brutto), Czytelnicy parszczą śmiechem, bo taką „średnią” mało kto widział. Winny jest sposób liczenia średniej pensji - oderwany od polskiej rzeczywistości gospodarczej - ale nie zmienia to faktu, że dla większości Polaków to kwota nieosiągalna, a nie „średnia”.

Dlaczego o tym piszę? Już wyjaśniam. Jedna z firm opublikowała niedawno wyniki tegorocznego badania 200 najpopularniejszych haseł na świecie. Okazało się, że w Polsce najpopularniejsze zabezpieczenie to „admin”, a na drugim miejscu jest „123456”. Chciałem o tym zrobić ciekawy materiał z przestroga, ale gdy zadzwoniłem się do znajomego specja od komputerów, po wysłuchaniu, z czym dzwonię, powiedział: - A pomyśl, Tomku, gdzie w istotnych profilach i w używanych przez ciebie aplikacjach, możesz ustawić takie proste hasła? Podaj mi choć jeden przykład.

No i... nie potrafiłem. Może w prywatnym laptopie dałoby radę. Ale mój bank, mObywatel, aplikacja ZUS-u, IKP czy nawet allegro takiego banału by nie przyjęły. Także mój służbowy komputer OD LAT wymusza na mnie hasła z kosmosu i każe je regularnie zmieniać. Duże litery, małe, znaki specjalne, długość minimum kilkanaście znaków, do tego zakaz powtarzania choćby części poprzednich haseł...

No nie ma bata. „Admin” czy „12345” nigdzie by u mnie nie przeszły. Nawet gdybym chciał (bo naprawdę wkurza mnie już wymyślanie potworków w stylu „BitwaPodCedynią972!” czy „JajJarBinks\*1991” czy nawet „WymyśliłemHasło1357”).

I tak kolejny raz ogólnopolski raport rozjechał się z moją rzeczywistością. Ale może Wy gdzieś macie poustawiane takie proste hasła? Macie? To zmieńcie je jak najszybciej. Tak na wszelki wypadek.

## POGODA W TORUNIU

Czwartek

4°C  
-2°C



Imieniny obchodzą:  
Dziś  
Anatol, Edmund,  
Feliks  
Jutro  
Albert, Janusz,  
Konrad

Piątek

2°C  
-3°C



Sobota

2°C  
-5°C



# Chcemy przyciągnąć uwagę

Małgorzata Oberlan  
małgorzata.oberlan@polskapress.pl

**Nowa wystawa plakatów studentów i wykładowców Katedry Projektowania Graficznego UMK pojawiła się kilka dni temu na placu Rappackiego w Toruniu. Jak powstała i jaka jest jej idea? Jakie przeżycia towarzyszyły jej najmłodszym twórcom? Opowiada prof. Krzysztof Skrzypczyk, szef Katedry.**

**Po raz kolejny prace z waszej Katedry pojawiają się w centrum miasta. Skąd jednak pomyśl na taką akurat ekspozycję, pod hasłem „Czego sobie życzymy?”**

Pomysł na tę wystawę zrodził się po niezwykle żywym odbiorze poprzedniej ekspozycji „Každy ma swój Toruń”. Taka forma prezentacji - oparta na wyrazistym, wspólnym temacie (najpierw Toruń, teraz świąteczne życzenia), a jednocześnie pozwalająca młodym twórcom na osobistą, autorską wypowiedź - ma szansę ponownie przyciągnąć uwagę przechodniów. Szczególnie w okresie świątecznym, kiedy mieszkańcy są bardziej otwarci na refleksję i symboliczne gesty, taka prezentacja wypowiedzi o życzeniach - i o naszym stosunku do samego ich składania - może stać się impulsem do przemyśleń lub rozmowy. W szerszym kontekście wystawa, podobnie jak wcześniejsza, realizuje kierunek działań, który rozwijam w Katedrze Projektowania Graficznego

UMK. Zależy mi, aby studentkie plakaty trafiały w przestrzeń publiczną i mogły konfrontować się z realnym odbiorcą. Bez tego wiele wartościowych ćwiczeń pozostałoby jedynie w pracowni - jako projekty, które nigdy nie wychodzą poza mury uczelni. Dlatego w naszej katedrze dążymy do tego, by przynajmniej część prac była prezentowana publicznie jako samodzielne, autorskie wypowiedzi. To dla młodych projektantek i projektantów ważne doświadczenie: mogą sprawdzić, jak ich komunikat działa poza uczelnią, czy jest czytelny, zrozumiały, czy wchodzi w dialog z odbiorcą. Umiejętność budowania komunikatu wizualnego to przecież podstawowy fundament naszej dyscypliny. Stąd naturalna konsekwencja: poszukiwanie kolejnych miejsc i okazji, by prace studentek i studentów były obecne w przestrzeni miasta.

**Jak powstawały prace? Czy proces twórczy dla młodych autorów był ciekawy? W jakiej technice zostały wykonane?**

Prace powstawały w ramach zajęć projektowych. Na początku semestru zadaliśmy studentkom i studentom II, III i IV roku temat „Czego sobie życzymy?”, zwracając uwagę na możliwość różnorodnej interpretacji zagadnienia. Chodziło o to, aby nie ograniczać się do najprostszego, dosłownego plakatu składającego życzenia, ale



Prof. Krzysztof Skrzypczyk

także - jeśli ktoś czuł taką potrzebę - odnieść się do własnego stosunku do rytuału życzeń. Nie dla każdego jest to sytuacja łatwa czy naturalna - jak wiemy, bywa, że składanie życzeń odczuwa się jako pewnego rodzaju obowiązek. Każda osoba samodzielnie definiowała więc, czym dla niej są świąteczne życzenia i jak przełożyć to na komunikat wizualny. To uruchomiło bardzo różnorodne podejścia - od intymnych, osobistych wypowiedzi, przez komentarze społeczne, po refleksje nad relacjami międzyludzkimi. Uważam, że był to dla młodych twórców szczególnie ciekawy etap: mogli wypowiedzieć się w sposób swobodny na temat, który pozornie wydaje się radosny i lekki, ale przy bliższym przyjrzeniu bywa zaskakująco złożony. Technicznie są to najczęściej plakaty projektowane od początku cyfrowo - na tablecie lub komputerze - i drukowane w dużym formacie. Proces twórczy obejmował rozmowy nad pierwszymi

szkicami, poszukiwanie odpowiedniej formy graficznej i opracowanie finalnego plakatu. Dla wielu osób była to pierwsza okazja, by ich prace niemal od razu trafiły do przestrzeni publicznej.

**Prace na wystawę wybrane zostały w konkursie...**

Tak, a za wyłonienie prac na wystawę i przyznanie nagród odpowiadało jury, do którego zaprosiliśmy Joannę Górską i Rafała Góralskiego z Galerii Rusz oraz Katarzynę Moskałę - kuratorkę Muzeum Uniwersyteckiego, na którego ogrodzeniu prezentowana jest nasza wystawa. W obradach uczestniczyli również wykładowcy Katedry, którzy współtworzyli ostateczny wybór prac.

**Dla Torunia ta wystawa jest cenną i inspirującą inicjatywą. A dla autorów?**

Dla autorek i autorów to przede wszystkim możliwość konfrontacji własnego projektu z odbiorcą. To doświadczenie odpowiedzialności za przekaz, który widzą setki osób dziennie, i okazja do sprawdzenia, czy ich komunikat działa tak, jak zakładali. Wystawa jest też, szczególnie dla studentek i studentów II roku, formą debiutu - pierwszym momentem, w którym ich prace przestają być ćwiczeniem akademickim, a zaczynają funkcjonować jako element przestrzeni miejskiej. To bardzo motywujące i ważne w kształtowaniu tożsamości projektanta.©©

# To oni wystąpią na Rynku Staromiejskim

Marek Nienartowicz  
marek.nienartowicz@polskapress.pl

**Ośmioro wykonawców, którzy zaprezentują się 31 grudnia w Toruniu, przedstawili organizatorzy wielkiej zabawy sylwestrowej.**

Ta zabawa to oczywiście Sylwestrowa Moc Przebojów telewizji Polsat. Zorganizowana została na Rynku Staromiejskim w Toruniu na koniec roku 2024 i powitanie kolejnego. Wróci tu po dwunastu miesiącach. We wtorek 25 listopada

ujawniono, że podczas sylwestrowego koncertu, który rozpocznie się w samutkim centrum Torunia o godzinie 20 - i oczywiście będzie transmitowany przez Polsat - wystąpią: Alicja Majewska, BIG CYC, Beata i Bajm, Edyta Górniak, Golec uOrkiestra, Lady Pank, Skolim, Smolasty.

To oczywiście tylko część artystów, którzy wystąpią podczas Sylwestrowej Mocy Przebojów 2025 w Toruniu. Kolejni mają zostać przedstawiani przez organizatorów na początku grudnia.

„Toruń ze swoją niepowtarzalną atmosferą, po raz kolejny stanie się muzyczną stolicą Polski. Na scenie ustawionej na toruńskim Rynku Staromiejskim wystąpi rekordowa liczba artystów. Takiej plejady gwiazd w historii „Sylwestrowej Mocy Przebojów” jeszcze nie było. Widzowie zobaczą najgorętsze nazwiska polskiej estrady, świętujące jubileusze i wielkie powroty. Zabrzmiały przeboje mijającego roku, klasyki wszech czasów, rytmy latynoskie, popowe hity i rockowe hymny - wszystko w wy-

konaniu prawdziwych gigantów sceny” - zapowiadają organizatorzy sylwestrowego wydarzenia w Toruniu.

Jak już informowaliśmy w „Nowościach”, scena Sylwestrowej Mocy Przebojów 2025 stanie w południowo zachodnim narożniku Rynku Staromiejskiego, u wylotu ulicy Różanej. W porównaniu z ubiegłoroczną będzie węższa i wyższa. Organizatorami Sylwestrowej Mocy Przebojów są telewizja Polsat, samorząd Torunia i samorząd województwa kujawsko-pomorskiego.©©

**OBYCZAJE** BŁAGANIE O POMOC Z PODGÓRZA. TAK LOKATOR ZATRUWA ŻYCIE SĄSIADOM. KTO TO ZATRZYMA?

# Zwiedły bukiet na wycieraczce

Marek Nienartowicz  
marek.nienartowicz@polskapress.pl

**- To piekło trwa od lat. Tracimy zdrowie i po prostu się boimy - opowiadają lokatorzy z budynku przy ulicy Andersa 79 w Toruniu.**

To budynek miejski, administrowany przez Zakład Gospodarki Mieszkaniowej. W dwóch klatkach jest tu 40 mieszkań. Część lokatorów z jednej z nich zmaga się z uciążliwym sąsiedztwem. Jak mówią, mają nieszczęście mieszkać w tym samym pionie lub obok sąsiada, który zatruwa im życie.

- Wielokrotnie zgłaszaliśmy do ZGM-u i na policję przypadki zakłócania ciszy nocnej, dewastacji klatki schodowej i prób zastraszenia. Bez efektu - opowiadają lokatorzy z Andersa.

## Wezwania i rozmowa

Lista „dokonań” uciążliwego lokatora jest bogata. Sąsiedzi opowiadają o głośno puszczanej muzyce, także w nocy. Często zdarza się ude-



FOT. GRZEGORZ OLIKOWSKI

**Budynek przy ulicy Andersa w Toruniu. Część jego lokatorów ma problem z uprzykrzającym im życie sąsiadem. Sytuację zna i administracja, i policja. I....?**

żanie młotkiem w podłogę lub rury. Były przypadki wylewania pomyj przez okno, które zapaskudziły okna i parapety mieszkań znajdujących się poniżej. Podobnie dzieć się miało z... wymiocinami.

Na klatce schodowej ten lokator stworzył palarnię papierosów. „Przyozdobiona” została napisami i bohomazami, wśród których nie brakuje wulgaryzmów.

Jedna z lokatorek znalazła na wycieraczce przed drzwiami do swojego mieszkania zwiedniętą wiązankę kwiatów z podpisem „twój wielbiciel”. Było też wysypywanie na nią niedopałków papierosów oraz uszkodzenie zamków w drzwiach.

-To błędne koło, bo za wzywanie policji ten człowiek mści się, będąc jeszcze bardziej uciążliwym. W napisach na klatce schodowej nazywa nas „konfiden-

tami”. A my po prostu błagamy o pomoc - mówią lokatorzy.

„Nowości” były w budynku na Podgórzu. Pukaliśmy do drzwi mieszkania uciążliwego lokatora. Nikt nam ich nie otworzył.

ZGM potwierdza, że zna sytuację z budynku przy Andersa. Jego przedstawiciele przyznają, że wpływały skargi na naganne i uciążliwe zachowanie jednego z lokatorów budynku.

- ZGM jako administrator nieruchomości podejmuje działania zgodne z obowiązującymi przepisami. Lokator kilkakrotnie był wzywany do przestrzegania regulaminu porządku domowego. Przeprowadzona została rozmowa dyscyplinująca, sprawa zgłaszana była również policji. O zachowaniu lokatora powiadomiony został dzielnicowy. Pomimo tego, problem wciąż się powtarza. Tego rodzaju zachowania podlegają właściwym służbom odpowiedzialnym za bezpieczeństwo i porządek publiczny. ZGM jako administrator nie ma uprawnień do stosowania środków przymusu ani podejmowania działań wykraczających poza zarządzanie nieruchomością - wyjaśnia Dorota Benz-Kostrzewska, rzecznik prasowy Zakładu Gospodarki Mieszkaniowej w Toruniu.

Także policja zapewnia, że od dłuższego czasu monitoruje sytuację w budynku przy Andersa. Dobrze znana jest zwłaszcza dzielnicowemu z komisariatu Toruń Podgórze. - Każde zgłoszenie dotyczące

zakłócania porządku czy ciszy nocnej jest weryfikowane, a dzielnicowy pozostaje w stałym kontakcie z mieszkańcami i na bieżąco podejmuje działania, by rozwiązać ten problem - podkreśla młodszy aspirant Sebastian Pypczyński z Zespołu Komunikacji Społecznej Komendy Miejskiej Policji w Toruniu.

## Będzie eksmisja?

Być może rozwiązaniem problemu będzie wyprowadzka uciążliwego sąsiada.

- Podjęte zostały kroki zmierzające do eksmisji lokatora. Należy jednak mieć na uwadze, że jest to długotrwały proces. Poza tym ewentualna eksmisja do innego lokalu przeniesie problem w kolejne miejsce. W tej sytuacji kluczowe jest podjęcie skutecznych działań przez odpowiednie służby - dodaje Dorota Benz-Kostrzewska.

- Po tylu latach i takich przeżyciach trudno uwierzyć w skuteczne działania. Obyśmy ich w końcu doczekali, bo nie da się tu normalnie żyć - mówią lokatorzy z Andersa. ©

AUTOREKLAMA

0011427788

# NOWOŚCI

DZIENNIK TORUŃSKI

do kupienia  
także  
w sieci



## Od 13 lat balkon z ul. Strumykowej nie wrócił na swoje miejsce

Szymon Spandowski  
szymon.spandowski@polskapress.pl

**Imponujący balkon z kamienicy przy ul. Strumykowej 11 w Toruniu został rozebrany. Miał zostać odtworzony, ale na swoje miejsce nie wrócił. Podobnie stało się z budynkiem przy ul. Wysokiej 7.**

Ci, którzy bywali w kinie „Orzeł”, z pewnością doskonale pamiętają wspaniały drewniany balkon, który zdobił szczytową ścianę sąsiadującej z kinem kamienicy przy ul. Strumykowej 11.

- Ten balkon był absolutnie unikatowy, jedyny taki na starówce, dodatkowo jeszcze w miejscu doskonale wyeksponowanym - mówił nam kiedyś Lech Narębski, były miejski konserwator zabytków. - Przed laty w budżecie miasta były zarezerwowane pieniądze na remont, ale ostatecznie do niego nie doszło.

W pozbawionej ratunku, nadgryzanej zębami czasu konstrukcji stopniowo ubywało drewna, a przybywało dziur, aż wreszcie, w 2012 roku, grożący zawaleniem balkon został rozebrany.

Wydawało się, że z panoramy starówki zniknie tylko na chwilę, gdy informowaliśmy o rozbiorze usłyszeliśmy w Biurze Miejskiego Konserwatora Zabytków, że właściciel został zobowiązany do odtworzenia ganku. Kontaktowaliśmy się również z zarządcą kamienicy, ten wszystko potwierdził, ale wspominał, że są pilniejsze



Tak wyglądał balkon pod koniec swojego istnienia

sprawy... Minęło 13 lat i jak się sprawy mają?

- Weranda została rozebrana na wniosek Powiatowego Inspektoratu Nadzoru Budowlanego w Toruniu - wyjaśnia Marcin Centkowski, rzecznik prezydenta Pawła Gulewskiego. - Dla rozebranej werandy została sporządzona dokładna inwentaryzacja pomiarowo-rysunkowa. Pozostający w uzgodnieniu miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego przewiduje odtworzenie wspomnianej werandy. Natomiast właściciel nie ma obligatoryjnego terminu na dokonanie tego. Miejski Konserwator Zabytków nie ma prawnych możliwości wpłynięcia na działanie właściciela.

Cztery lata po balkonie ze Strumykowej, ekipa rozbiorowa strawiła przemysłowy budynek przy ul. Wysokiej 7. On również miał zostać odbudowany, jednak w jego miejscu pojawił się całoroczny ogródek gastronomiczny. Minęło dziewięć lat i nic się pod tym względem nie zmieniło.

- W lipcu 2014 roku została wydana decyzja o warunkach zabudowy dla inwestycji polegającej na podniesieniu części frontowej dachu celem uzyskania poddasza użytkowego oraz nadbudowie tylnej części budynku gastronomicznego, a także części gastronomiczno-hotelowej, budowie obiektu hotelarskiego i odtworzeniu po rozbiorze obiektu przemysłowego, oraz rozbudowie, nadbudowie i zmianie sposobu użytkowania istniejących obiektów na funkcje usługowe gastronomiczne i hotelarskie - wylicza Marcin Centkowski. - W kwietniu 2016 roku zostało wydane pozwolenie na rozbiorę nieużytkowanego budynku przemysłowego przy ul. Wysokiej 7 w Toruniu. Inwestor przewidywał odtworzenie budynku i nic w tej sprawie nie uległo zmianie. Cały czas sprawa pozostaje na etapie uzgodnieniowym.

Próbowaliśmy się skontaktować z inwestorem, aby poznać jego plany. Minęły dwa tygodnie, ale na wysłanego na adres toruńskiego biura maila z pytaniami, nie otrzymaliśmy odpowiedzi. ©©

## Pożar aut przy ulicy Chrobrego. To prawdopodobnie podpalenie

Katarzyna Kucharczyk  
katarzyna.kucharczyk@polskapress.pl

**Nocny pożar aut przy ulicy Chrobrego wstrząsnął mieszkańcami okolicznych bloków. Jeden z pojazdów zakupiono dzień wcześniej.**

W piątek, 21 listopada przy ulicy Chrobrego w Toruniu spłonęły dwa samochody. Z przekazanych nam tamtego dnia informacji wynika, że płomienie pojawiły się nagle w samym środku nocy, między gęsto ustawionymi blokami. Ogień szybko rozprzestrzenił się.

- Do zdarzenia wysłane zostały trzy zastępy straży pożarnej. Po przybyciu na miejsce okazało się, że palą się dwa samochody - bmw i honda civic. Oba pojazdy spłonęły doszczętnie. Trzecie auto, które stało w pobliżu, ma zniszczony zderzak. Na szczęście w pożarze nikt nie ucierpiał - mówiła w piątek Aleksandra Starowicz, oficer prasowy Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Toruniu.

Na miejsce zostali wysłani także policjanci, którzy wszczęli postępowanie. Pod uwagę została wzięta każda ewentualność, z podpaleniem włącznie.

- Postępowanie trwa. Funkcjonariusze z komisariatu policji na toruńskim śródmieściu wciąż prowadzą dochodzenie w tej sprawie. Materiał jest gromadzony. Na ten moment nikt zarzutów nie usłyszał - poinformował „Nowości” we wtorek, mł. asp. Sebastian Pypczyński, oficer prasowy KMP w Toruniu.



Honda civic spłonęła doszczętnie na parkingu

Wiadomo jednak, że ogień nie pojawił się przypadkowo. Sprawa podpalenia w mediach społecznościowych odbiła się głośnym echem za sprawą zbiórki uruchomionej przez właściciela hondy - pana Nikodema - który kupił samochód zaledwie kilkanaście godzin wcześniej..

- 20 listopada kupiłem w końcu swój pierwszy samochód. Hondę civic VIII za 16 tysięcy złotych. Wróciłem nim do domu, zaparkowałem pod blokiem. Byłem naprawdę szczęśliwy, dumny, podekscytowany. O 6.40 następnego dnia ktoś zapukał do moich drzwi. Otworzyłem i zobaczyłem policjantów - czytamy w zbiórce.

Pan Nikodem usłyszał pytanie, czy jest właścicielem hondy. Potem okazało się, że spłonęła... Jeszcze w piątek odbyły się szczegółowe oględziny biegłego z zakresu pożarnictwa. Pan Nikodem po krótkich oględzinach sam również pojechał na komisariat, by złożyć wyjaśnienia.

Tam udało mu się dowiedzieć, po wstępnych ustaleniach policji, że auto zostało podpalone celowo.

- Okazało się, że przyczyną pożaru było celowe podpalenie auta w trzech miejscach. Nie tylko mój samochód ucierpiał. Podpalono również stojące za nim BMW, które spłonęło doszczętnie oraz volkswagena, w którym podjęto nieudaną próbę podpalenia. Sprawca nie jest znany. Nie mam pojęcia, dlaczego ktoś to zrobił. Nie mam wrogów, nie mam konfliktów z sąsiadami. Nikt z moich znajomych nawet nie wiedział, że dzień wcześniej kupiłem auto. To czyste, brutalny pech - pisze pan Nikodem.

Na właściciela spalonej Hondy spadła lawina formalności i kosztów. Teraz musi jeszcze zająć się utylizacją wraku, uporządkowaniem terenu i wyrejestrowaniem pojazdu. Bliscy pana Nikodema oraz internauci z serwisu wykop.pl namówili go, by złożył zbiórkę na nowe auto, co też zrobił. ©©

AUTOREKLAMA

0011430402

# Jesień

to dobry czas na odkrywanie

- Podróż po miastach
- Smaki kulinarne regionu
- Weekend w SPA i termach
- Aktywny wypoczynek
- Jeszcze jedna historia

[stronapodrozy.pl/przewodnik](http://stronapodrozy.pl/przewodnik)

AKCJA CHARYTATYWNA

0011434999

Zaprzęg św. Mikołaja

OGÓLNOPOLSKI PARTNER STRATEGICZNY

PARTNER OGÓLNOPOLSKI

## „Pan Frytka” szybko trafił za kraty aresztu

Małgorzata Oberlan  
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

**Znany dobrze w Toruniu i Bydgoszczy z nielegalnego handlu „Pan Frytka” od 30 października siedzi w areszcie w związku ze zgwałcenia kobiety. Mamy więcej informacji na ten temat.**

Piotr S. nazywany „Panem Frytką” to postać budzącą kontrowersje od dawna. Od kilku dobrych lat doskonale znany jest on policjantom, strażnikom miejskim oraz prokuratorom i sądom w Toruniu i Bydgoszczy. A to za sprawą nielegalnie prowadzonego handlu „zakręconymi ziemniakami” i innymi rzeczami - pod płaszczykiem prowadzenia działalności charytatywnej przez fundację „Pod Wielkim Dachem Nieba”.

### Gwałt w śródmieściu

Od 30 października Piotr S. siedzi za kratkami. Nie w związku z handlowymi przebojami jednak. Został tymczasowo aresztowany po tym, jak prokuratura postawiła mu zarzut zgwałcenia kobiety.

Według ustaleń prokuratury, Piotr S. zgwałcił kobietę w poniedziałek, 27 października, w śródmieściu Torunia. W pomieszczeniu, którego rodzaju śledczy ujawniać na razie nie chcą. Pokrzywdzona kobieta natychmiast po zajściu zgłosiła przestępstwo. Ujawnione fakty były tego rodzaju, że skłoniły prokuraturę do szybkiego działania. „Pan

Frytka” został zatrzymany na 48 godzin i w tym czasie trzeba było podejmować decyzje.

- Nazajutrz, czyli 28 października, zostało wszczęte śledztwo w tej sprawie. Kolejnego dnia, czyli 29 października, Piotrowi S. prokuratura przedstawiła zarzut popełnienia przestępstwa o charakterze seksualnym. Natomiast 30 października, po wniosku prokuratora, sąd zastosował wobec podejrzanego środek zapobiegawczy w postaci tymczasowego aresztowania na 3 miesiące - przekazuje „Nowościom” prokurator Izabela Oliver, rzeczniczka Prokuratury Okręgowej w Toruniu.

### Dla dobra śledztwa

Dodajmy, że takie zrzęczenie o areszcie jest natychmiast wykonywane - Piotr S. zatem od razu trafił za kratki. Miał jednak możliwość, jak każdy, zaskarżyć decyzję Sądu Rejonowego w Toruniu do Sądu Okręgowego. Gdyby przekonał go swoimi argumentami, ten mógłby areszt uchylić. Taki scenariusz się jednak nie wydarzył i mężczyzna pozostaje w areszcie. Śledztwo w jego sprawie kontynuuje Prokuratura Rejonowa Toruń Centrum Zachód.

- Dla dobra prowadzonego postępowania więcej szczegółów o tej sprawie na razie nie udzielamy - tłumaczy rzeczniczka toruńskiej prokuratury, gdy „Nowości” dopytują m.in. o wyjaśnienia Piotra S. złożone śledczym. ©©

## Nowe słupki nie ograniczyły wjazdu na dziki parking

Katarzyna Kucharczyk  
katarzyna.kucharczyk@polskapress.pl

**Od dawna mieszkańcy Rubinkowa zmagali się z problemem parkowania przy przejściu dla pieszych przy ul. Rydygiera. Pojawiły się tam słupki, ale są omijane. Co dalej?**

Problem, na który zwracano uwagę od miesięcy, dotyczy przede wszystkim zastawiania dojazdu do bloku oraz ograniczenia widoczności przy przejściu dla pieszych. W rejonie skrzyżowania i w strefie dojazdu od strony wschodniej piesi mają ograniczone pole widzenia, co, jak podkreślają mieszkańcy, stwarza zagrożenie, zwłaszcza w godzinach wzmożonego ruchu.

Prośba o poprawę bezpieczeństwa została zgłoszona do miejskich służb już dawno temu. Sprawę wielokrotnie nagłaśniał m.in. toruński społecznik Jarosław Cziczak. W końcu mieszkańcy doczekali się zwrócenia uwagi na problem, a nawet i próby jego wyeliminowania. Postawiono słupki, które miały uniemożliwić wjazd na trawniki i chodnik, jednak kierowcy omijają je, parkując na wolnych fragmentach terenu.

Wjechanie pomiędzy „ograniczenie” też nie sprawia większego problemu, ponieważ rozmieszczenie słupków jest dość szerokie. W konsekwencji ob-



**Parkujące samochody zasłaniają widoczność pieszym i kierowcom nadjeżdżającym od strony wschodniej**

szar zieleni jest dalej niszczone, a dojeżdżenie do budynku pozostaje zastawione.

Parkujące tam samochody zasłaniają widoczność zarówno pieszym, jak i kierowcom nadjeżdżającym od strony wschodniej. To właśnie w tym miejscu mieszkańcy najczęściej zgła-

**Słupki miały uniemożliwić wjazd na trawniki i chodnik. Kierowcy omijają je, parkując na wolnych fragmentach terenu.**

szażą niebezpieczne sytuacje i apelują o skuteczniejsze egzekwowanie przepisów.

Według mieszkańców potrzebne są zarówno dodatkowe słupki, które całkowicie ograniczą wjazd, jak i kolejne kontrole służb miejskich oraz ewentualne zmiany w organizacji ruchu, które pozwoliłyby jednoznacznie uniemożliwić parkowanie w rejonie przejścia dla pieszych i przy ciągach pieszych prowadzących do bloku.

Kolejną zgłaszaną kwestią jest sposób parkowania przy pobliskim wieżowcu. Choć w wyznaczonych miejscach obowiąz-

zuje parkowanie równoległe do krawężnika, część kierowców ustawia samochody po skosie, bo w taki sposób zmieści się więcej, co w rezultacie utrudnia poruszanie się pieszym i ogranicza szerokość chodnika.

W ostatnim czasie mieszkańcom i społecznikom udało się wywalczyć m.in. zmiany w obrębie przejścia dla pieszych na wysokości Łyskowskiego 23 mające na celu zapewnienie bezpieczeństwa pieszym i kierowcom. Wyłączono możliwość parkowania bezpośrednio przy punkcie gastronomicznym, co powinno znacząco poprawić widoczność pieszym oraz kierowcom.

Zapytaliśmy Miejski Zarząd Dróg, czy w najbliższym czasie możliwy jest montaż kolejnych słupków, dzięki którym można byłoby wykluczyć możliwość parkowania. Być może nie udało się zrobić tego dotychczas właśnie przez parkujące samochody. Na odpowiedź czekamy. Do czasu podjęcia kolejnych działań, mieszkańcy apelują o ostrożność oraz przestrzeganie przepisów dotyczących parkowania.

Czekamy na Wasze opinie dotyczące niepoprawnego parkowania oraz konieczności poprawy widoczności przejść dla pieszych. Wystarczy wysłać je na adres mailowy katarzyna.kucharczyk@polskapress.pl lub online@nowosci.com.pl ©©

## Toruń oszczędza miliony złotych na oświetleniu. Ma być jeszcze więcej

Marek Nienartowicz  
marek.nienartowicz@polskapress.pl

**14,8 milionów złotych to wydatek na oświetlenie uliczne w budżecie Torunia na rok 2025. Na kolejny jest mniej. W projekcie budżetu na rok 2026 wydatek na ten cel to 12,6 mln złotych.**

- To efekt wymiany opraw oświetleniowych na energooszczędne - mówił dyrektor Miejskiego Zarządu Dróg w Toruniu Ireneusz Makowski podczas niedawnej konferencji prasowej i prezentacji inwestycji drogowych.

### 1713 opraw do wymian

Dyrektor Makowski podawał, że na około 14 600 opraw należących do miasta, wymienionych zostało 85 procent z nich. W przypadku około 9000 opraw należących w Toruniu do spółki Energa Oświe-

tlenie, energooszczędnych jest 70 procent.

W planie są kolejne wymiany. Toruń uzyskał na ten cel dofinansowanie z programu Fundusze Europejskie dla Kujaw i Pomorza 2021-2027. To pożyczka w wysokości blisko 1,7 mln zł, z której kwota wynosząca nieco ponad 505 tys. zł zostanie umorzona.

- W ramach projektu zdemontowanych zostanie 1713 przestarzałych opraw sodowych i metalohalogenkowych. W ich miejsce, na 150 ulicach w granicach miasta, zamontowane będą energooszczędne oprawy LED. Modernizacja obejmuje wyłącznie istniejące punkty świetlne. Wprowadzenie technologii LED umożliwi znaczące ograniczenie zużycia energii, zwiększenie trwałości źródeł światła oraz poprawę niezawodności całego systemu. Głównym celem projektu jest zmniejszenie emisji

CO - wyjaśnia Agnieszka Kobus-Peńsko, rzeczniczka prasowa MZD.

### Modernizacja ponad 90 ulicach

Z kolei w obecnym roku MZD zrealizował projekt

pod nazwą „Promowanie strategii niskoemisyjnej poprzez modernizację oświetlenia ulicznego w Toruniu”. Był przedstawiany jako jedno z największych przedsięwzięć modernizacyjnych oświetlenia na toruńskich drogach w ostatnich la-



**W Toruniu kontynuowana będzie wymiana opraw oświetlenia ulicznego**

tach. Modernizacja oświetlenia w ramach projektu obejmowała ponad 90 odcinków ulic. To między innymi ulice: Andersa, Polna, Szosa Lubicka, Olsztyńska, Bema, Szosa Bydgoska, Włocławska, Ugory, Stawki Południowe, Olimpijska, Łódzka, Grudziądzka.

- W ramach inwestycji na kilkudziesięciu ulicach Torunia zamontowano w sumie aż 3600 nowoczesnych ledowych opraw oświetleniowych, w tym około 300 opraw stylizowanych - wylicza Agnieszka Kobus-Peńsko.

Prace prowadzone przez koncern Energa także polegały na demontażu starych opraw oświetleniowych o dużej mocy i zastąpieniu ich lampami zewnętrzными typu LED. Montaż, podłączenie i uruchomienie nowoczesnych opraw wykonywane było na istniejących wysięgnikach i słupach oświetleniowych. Instalowane oprawy mają

funkcjonalność zmiennego profilu mocy i gwarantują możliwość zdalnego sterowania.

„Zastąpienie tradycyjnych energooszczędnych opraw o dużej mocy energooszczędnymi diodami LED umożliwiło wielokrotne zmniejszenie poboru energii elektrycznej i uzyskanie większej trwałości światła. Takie rozwiązanie oparte na nowoczesnej technologii znacznie wydłużyło czas pracy lamp, co przełożyło się na wysoką niezawodność i dużą oszczędność. Jednym z kluczowych założeń projektu było uzyskanie co najmniej 55 procent redukcji mocy opraw w porównaniu do starego, wysłużonego oświetlenia” - podaje MZD.

Całkowity koszt oświetleniowej inwestycji to nieco ponad 3 mln zł. Ten wydatek w znacznej części został pokryty z dofinansowania z Rządowego Funduszu Polski Ład. Wyniosło ono prawie 2,5 mln zł. ©©

# Na targowiskach w regionie klienci już pytają o ryby na świąteczny stół. Sprawdziliśmy ceny

Karolina Rokitnicka  
karolina.rokitnicka@polskapress.pl

**W ofercie sprzedawców żywych ryb na targowisku oprócz karpia i leszczy, znalazły się: sandacze, tołpygi, amury, jesiotry, karasie, śledzie. Do wyboru są też ryby słodkowodne i morskie.**

Najpopularniejszy na wigilijnym stole jest niewątpliwie karp. Można go kupić żywego, a także świeżego, jako tusza czy filet.

Tradycja zakupu żywego karpia ma swoje korzenie w niedostatku PRL. Była to jedyna świeża ryba dostarczana prosto z aut, kilka dni przed Wigilią. Przechowywano ją w wannach i zabijano w domowych warunkach.

## Ryby żywe oferowane zgodnie z prawem

Ale tradycja przetrzymywania karpia i zabijania ich w domu odchodzi do historii.

Można je jednak nadal kupić legalnie, przechowywane zgodnie z prawem, np. od hodow-



Na targowiskach można kupić żywe, świeże, a także mrożone ryby

ców oraz w sklepach i na targowiskach.

W ofercie sprzedawców żywych ryb na targowiskach w naszym regionie oprócz karpia i leszczy, znalazły się: sandacze, tołpygi, amury, jesiotry, karasie, śledzie. Można więc wybie-

rać wśród ryb słodkowodnych i morskich.

Słyszeliśmy też, że klienci pytali, a nawet prosili o szczupaki, których nie było.

Na targowisku można kupić nie tylko ryby świeże, ale także mrożone.

## Ryby mrożone, w zasadzie bez lodu

- Mamy ryby mrożone, ale w zasadzie bez lodu - zaznaczał jeden ze sprzedawców.

Z mrożonych ryb pojawiły się na targowiskach m.in.: dorsz, sola, miruna, srebrzyk,

sandacz, morskiczek, mintaj, ti-lapia, halibut.

Na straganach są też ryby wędzone i przetworzone, a także śledzie matiasy w wiadrach 1- i 3-kilogramowych.

## Ile kosztują ryby na targowiskach?

- Ceny są do małej negocjacji. Te najniższe są dla naszych stałych klientów oraz tych, którzy kupują jednorazowo większe ilości - mówi nam sprzedawca z firmy Mir-Mar.

Ceny ryb żywych zaczynają się już od 10 zł/kg.

Najtańsze są leszcze. Słono nie zapłacimy też za tołpygę (12-20 zł/kg) i śledzie (18 zł/kg). Żywy karp oferowany był za 22-30 zł/kg.

Również 30 zł zapłacimy za 1 kg amura. Jesiotr kosztuje 45 zł/kg. Spore różnice cenowe między stoiskami były na 1 kg sandacza. Wahały się od 32 do 55 zł.

Najtańsze mrożone ryby to srebrzyki. Kosztowały 16 zł/kg. Popularne ryby (dorsz, stek, kostka mintaja, morskiczek, tusa) kosztują około 25 zł/kg.

Najdroższe są polędwiczki: z miruny - 38 zł/kg oraz filety: z miruny - 42 zł, z dorsza - 45 zł, a także stek z halibuta - 55 zł. Jeszcze więcej zapłacimy za krewetki - 160 zł/kg.

## Kiedy kupić rybę na Boże Narodzenie?

Jeśli zamierzamy kupić świeżą rybę i nie chcemy jej mrozić, a od razu zająć się jej przygotowaniem, to powinniśmy ją kupić 1-2 dni przed świętami.

Trzeba się jednak liczyć z tym, że różnie może być z dostępnością ryb oraz, że zakupy mogą zająć sporo czasu i oznaczać długie stanie w kolejkach. Ryby świeże można jednak kupić znacznie wcześniej i zamrozić, a przed świętami je odmrozić i przygotować.

Również ryby do marynaty czy octu można kupić już teraz, przyrządzić i przechowywać w słoikach. Ryby mrożone można kupić kilka tygodni przed świętami i przechowywać w zamrażarce.

©@

# Chcecie spędzić dzień w parku jurajskim? Pokażcie talenty

Małgorzata Stempinska  
malgorzata.stempinska@polskapress.pl

**Pierwsze prace na nasz konkurs plastyczny już wpłynęły. Czekamy na kolejne. Warto się z nami bawić, bo nagrodą będzie prawie całonocna wizyta w Jura Parku w Solcu Kujawskim.**

Odliczamy już dni do spotkania z 200 małymi mieszkańcami i podopiecznymi domów dziecka i innych placówek opie-



W Jura Parku widzimy się 10 grudnia

kuńczo-wychowawczych w naszym regionie w ramach akcji „Uśmiechnięty Dzień”. Odbędzie się ono w środę, 10 grud-

nia, w Jura Parku w Solcu Kujawskim. Przepustką do wizyty w tym niezwykłym miejscu jest udział w konkursie plastycz-

nym. Tym razem należy przygotować pracę plastyczną na temat „Elfy to najlepsi przyjaciele Świętego Mikołaja. Jak wyobrażasz sobie ich krainę?”.

W konkursie mogą brać udział placówki opiekuńczo-wychowawcze oraz rodzinne domy dziecka. Formularz zgłoszeniowy znajduje się na stronie nowosci.com.pl/usmiechniety-dzien25. Prosimy m.in. o przekazanie takich informacji, jak nazwa i dane kontaktowe placówki, imię i nazwisko dyrek-

tora i liczba dzieci, które wykonały zadanie. Po wypełnieniu ankiety, otrzymają Państwo potwierdzenie na wcześniej wskazanego maila. Uwaga: nie trzeba przysyłać nam pracy, wystarczy zrobić jej zdjęcie.

Na zgłoszenia czekamy do 3 grudnia, do godz.12. Komisja konkursowa oceni prace i wyłoni te zwycięskie. 4 grudnia br. opublikujemy galerię zwycięskich prac w naszym serwisie online.

10 grudnia zaprosimy laureatów (200 dzieci wraz z opiekun-

ami) do Jura Parku w Solcu Kujawskim. Oprócz zabawy odbędzie się uroczyste wręczenie nagród. Nagrodzimy 5 placówek oraz przyznamy wyróżnienia. Dla każdego dziecka przygotowaliśmy paczki ze słodyczkami. Nie zabraknie licznych atrakcji. Dzieci spotkają się ze św. Mikołajem. Będą też warsztaty w pracowni Elfów, zwiedzanie Muzeum Ziemi im. Karola Sabatha, snowtubing, seanse w świątecznym kinie, a na zakończenie obiad z deserem. ©@

AUTOREKLAMA

ORGANIZATORZY



PARTNERZY GŁÓWNI



PARTNERZY



Q504810184A

# Profesjonalni i empatyczni. Nagrody dla pracowników socjalnych

**Małgorzata Oberlan**  
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

**To nie jest zwykła praca, tylko służba drugiemu człowiekowi - temu najsłabszemu, bo w potrzebie. Z okazji niedawnego Dnia Pracownika Socjalnego prezydent miasta nagroził najlepszych.**

Uroczysta gala z okazji Dnia Pracownika Socjalnego odbyła się w Dworze Artusa.

Ten dzień to tradycyjnie okazja do podziękowania

wszystkim, którzy niosą pomoc i wsparcie osobom potrzebującym - za ich pracę, empatię i zaangażowanie na rzecz drugiego człowieka.

W tym roku wyróżnienia otrzymali: Michał Maliszewski, Joanna Krajewska-Łuczak, Agnieszka Bondyra, Małgorzata Stasik, Aleksandra Bielicka, Marta Korpala, Roksana Rygielska, Sylwia Machowska, Magdalena Olaszewska, Ewa Kubasik, Elżbieta Bewicz, Ewa Dudek, Hanna Wołowska, Irena

Urbańska, Danuta Kornacka, Katarzyna Rzeźnikowska z Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Toruniu. A także - Agata Murzyn, Karolina Gramza, Dorota Bełkowska vel Kamińska, Monika Szwedkiewicz, Natalia Kowalska, Marzenna Sobiecka-Von Brandt z Toruńskiego Centrum Usług Społecznych.

Laury odebrali również Magdalena Lewandowska, Wiesława Wudecka, Małgorzata Korytko, Hanna Napie-

ralska, Maria Dwojak, Sandra Kiermas z Domu Pomocy im. Leona Szumana w Toruniu oraz Leszek Czenkusz z Dziennego Domu Pomocy Społecznej w Toruniu.

W trakcie wydarzenia nie zabrakło corocznego podsumowania działalności toruńskich instytucji pomocowych w formie multimedialnej. A samą galę uświetnił występ wokalistki i trenerki wokalne Sary Pach, która muzycznie umiliła czas zgromadzonym uczestnikom. ©©



Uroczysta gala z okazji Dnia Pracownika Socjalnego odbyła się w Dworze Artusa

FOT. MOPR

## TV TORUŃ

ŚRODA, 26 LISTOPADA

- 10:00 Aktualności Toruńskie
- 10:20 Pogoda dla Torunia
- 10:25 Rozmowa dnia
- 10:40 Serwis sportowy
- 10:50 Puszek - premiera w Bajach Pomorskim**
- 11:05 7 dni sportu
- 11:25 Joga - Krzysztof Dąbrowski (1)
- 12:00 Powtórka programu
- 14:00 Oferty TV Toruń
- 16:00 Magazyn Kujawsko-Pomorski
- 16:20 Nasze Sprawy - MSM
- 16:35 7 dni sportu
- 16:55 Z telewizyjnej szafy - listopad
- 17:45 Aktualności Toruńskie
- 18:05 Pogoda dla Torunia
- 18:10 Rozmowa dnia
- 18:25 Serwis sportowy
- 18:35 Bulwar sztuki - listopad
- 19:20 Magazyn Kujawsko-Pomorski
- 19:40 Kujawsko-Pomorskie Bieszczady
- 20:00 Aktualności Toruńskie
- 20:20 Pogoda dla Torunia
- 20:25 Rozmowa dnia
- 20:40 Serwis sportowy
- 20:50 Bulwar sztuki - listopad
- 21:35 Strzelcy pielęgnują historię
- 21:45 Aktualności Toruńskie
- 22:05 Pogoda dla Torunia
- 22:10 Rozmowa dnia
- 22:25 Serwis sportowy
- 22:35 Ołendrzy w krajobrazie doliny dolnej Wisły



## Krokodyl bohaterem spektaklu dla dzieci

Teatr Baj Pomorski przygotował kolejną premierę dla bardzo małych widzów. Tym razem jest „Puszek” autorstwa Marty Guśniowskiej w reżyserii Laury Słabińskiej-Grzędy. Puszek to nie piesek czy kotek, a krokodyl, przesympatyczny bohater najnowszego spektaklu.

Telewizja Toruń zaprasza również na program o jednostce strzeleckiej 1909 im. gen. brygady Elżbiety Zawackiej,

która od ponad roku opiekuje się zbiorową mogiłą z 1939 roku na cmentarzu św. Jerzego.

Młodzi ludzie w swoim wolnym czasie sprzątają nagrobek, grabią liście, wyrrywają chwasty oraz zapalają znicze.

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

## INFORMATOR

### WAŻNE TELEFONY

|                        |                    |
|------------------------|--------------------|
| Policja                | <b>997 lub 112</b> |
| Straż Pożarna          | <b>998 lub 112</b> |
| Pogotowie Ratunkowe    | <b>999 lub 112</b> |
| Straż Miejska          | <b>986</b>         |
| Pogotowie Energetyczne | <b>991</b>         |
| Pogotowie Wod.-Kan.    | <b>994</b>         |

### SZPITALY

**Wojewódzki Szpital Zespolony im. L. Rydygiera w Toruniu:**

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

**Centrum Zdrowia Psychicznego**

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

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

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

**Regionalne Centrum Stomatologii,**

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

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

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

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

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

### POLICJA

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

**Komisariat Toruń-Śródmieście,**  
ul. 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 Chelmży,**  
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 23 54 (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

0211423841

SEZON — 2025 — 2026

Teatr Horzycy

Klątwa

Stanisław Wyspiański / reż. Anna Augustynowicz

PREMIERA

29 listopada

godz. 18:00

30 listopada

godz. 18:00

3, 4, 5 grudnia

godz. 19:00

6 grudnia

godz. 20:00

7 grudnia

godz. 18:00

9 grudnia

godz. 11:00

rezerwacja biletów:

biuro obsługi widzów

56 622 55 97, 56 654 90 74

kasa biletowa 56 622 30 70

TEATR IM. WILAMA HORZYCY

PLAC TEATRALNY 1

87-100 TORUŃ

www.teatr.torun.pl

## KRÓTKO

### SONDAŻ

## Większe poparcie dla prezydenta

Prezydent Karol Nawrocki z wynikiem 51,8 proc. osiąga swój nowy rekordowy wynik społecznego poparcia w historii pomiarów IBRIS dla Onetu – wynik z opublikowanego wczoraj sondażu. Oznacza to wzrost zaufania do prezydenta o 4,9 pkt proc. w porównaniu do październikowego pomiaru. Wśród respondentów brak zaufania do Karola Nawrockiego zadeklarowało 41,9 proc. ankietyowanych.

Na drugim miejscu w sondażu znalazł się wicepremier, szef MSZ Radosław Sikorski. Jak napisał Onet, Sikorski „cieszy

się obecnie zaufaniem 40,3 proc. badanych”, a brak zaufania do szefa MSZ wyraziło 49,8 proc. ankietyowanych.

Na trzecim miejscu znalazł się marszałek Sejmu Włodzimierz Czarzasty z zaufaniem wśród 39,6 proc. badanych. Jak czytamy, brak zaufania do tego polityka zadeklarowało 47 proc. respondentów.

Czwarte miejsce zajął wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz – zaufanie do niego wyraziło 37,7 proc. ankietyowanych. PAP

### POZNAŃ

## Targi ochrony ludności i OC



W poniedziałek na Międzynarodowych Targach Poznańskich zainaugurowano pierwszą edycję targów Protega poświęconych ochronie ludności i obronie cywilnej. W czasie dwudniowej imprezy prezentowane będą urządzenia i wyposażenie pomocne w sytuacjach kryzysowych.

### MRAGOWO

## Nauczycielka chora na gruźlicę

– Nauczycielka jednej ze szkół podstawowych w Mragowie uskarżała się na dolegliwości układu oddechowego. W ostatnich dniach potwierdzono, że jest chora na gruźlicę – poinformował PAP warmińsko-mazurski inspektor sanitarny Janusz Dzisko. Potwierdził, że nauczycielka prątkuje, tzn. może zakażać. – Ustalamy osoby, które miały kontakt z nauczycielką.

Chodzi zarówno o uczniów, jak i o nauczycieli i inne osoby, które miały kontakt z chorą. Z racji charakteru pracy nauczycielki wiemy, że grono tych osób będzie spore – dodał Dzisko. Z nieoficjalnych informacji, które PAP uzyskała od rodziców dzieci z tej szkoły, wynika, że diagnozie może być poddanych nawet kilkaset osób. PAP

### PRACA

Od 24 grudnia 2025 roku w Polsce zacznie obowiązywać pierwszy pakiet przepisów wdrażających unijną dyrektywę o transparentności wynagrodzeń. Firmy będą musiały ujawniać stawki w procesach rekrutacyjnych lub przekazywać je kandydatom przed rozmową bądź zawarciem umowy, stosować gender-neutralny język i przygotować się do przyszłego raportowania luki płacowej.

”

*Myszę, że początek przyszłego roku będzie dobrym terminem na podjęcie rozmów o aborcji*

Włodzimierz Czarzasty, marszałek Sejmu

# Dzisiaj rząd ma podjąć decyzje dotyczące programu Orka

Oprac. Karolina Wrońska  
Warszawa

**Szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz poinformował, że dzisiaj rząd ma podjąć decyzje dotyczące programu Orka, czyli zakupu okrętów podwodnych. Jeszcze w tym tygodniu, podczas Święta Marynarki Wojennej, może zostać ogłoszone główne założenie projektu.**

Kosiniak-Kamysz poinformował w poniedziałek w Kielcach, że ostateczne decyzje dotyczące programu Orka mają zapaść podczas posiedzenia rządu, które odbędzie się w środę, a stosowne dokumenty zostały już przesłane do wszystkich ministrów.

– Wierzę, że w tym tygodniu to rozstrzygnięcie zapadnie, a pod koniec tygodnia mamy wielkie Święto Marynarki Wojennej w Świnoujściu i będziemy mogli ogłosić państwo partnerskie, założenia projektu i jeszcze w tym roku zawrzeć umowę z tym państwem i już z wykonawcami na początku przyszłego roku podpisać osobne dokumenty – powiedział Kosiniak-Kamysz.

Szef MON wielokrotnie zapewniał, że do końca bieżącego roku wyłoniony zostanie producent, z którym Polska nawiąże współpracę. W połowie września rząd podjął uchwałę w tej kwestii; decyzja o wyborze partnera w programie ma mieć charakter międzyrządowy i strate-



**Szef MON poinformował, że ostateczne decyzje dotyczące programu Orka mają zapaść w środę, 26 listopada**

giczny. W ubiegłym tygodniu Zespół Zadaniowy ds. programu Orka przygotował rekomendacje dla Rady Ministrów.

Rzecznik rządu Adam Szałka podkreślał, że celem przygotowania rekomendacji jest znalezienie oferty, która będzie nie tylko najlepsza w odniesieniu do potrzeb wojska, ale też dla polskiego przemysłu, w tym zwłaszcza w obszarze transferu technologii. Dopytywany o złożone przez producentów z różnych państw oferty rzecznik rządu zapewnił wówczas, że żadna z nich nie jest traktowana preferencyjnie, a wszystkie są rozpatrywane według jednokierunkowych zasad.

Program Orka to obecnie jeden z najważniejszych programów modernizacyjnych polskiej Marynarki Wojennej, prowadzony już od lat. Przewiduje zakup kilku – najprawdopodobniej trzech – nowych okrętów podwodnych. W obecnej odsłonie programu oferty Polsce złożyli producenci z kilku państw: Szwecji, Niemiec, Włoch, Francji, Hiszpanii i Korei Południowej. Łącznie oferty złożyło 7 producentów z 6 państw. Rząd Wielkiej Brytanii wsparł szwedzką ofertę przygotowaną dla Polski w ramach programu Orka.

Szef MON zapowiedział w poniedziałek również szybkie ogłoszenie „wielkiego programu

wzmocniającego obronę powietrzną”. Program ten ma być oparty na kilku filarach, w tym na systemach Pilica, Narew i Wisła z bateriami Patriot. Kluczowym elementem nowego systemu ma być obrona przeciwdronowa.

– Opracowaliśmy go wspólnie ze Sztabem Generalnym i Agencją Uzbrojenia – powiedział Kosiniak-Kamysz, podkreślając, że zapewnione zostało finansowanie programu.

W kontekście finansowania i rozwoju potencjału obronnego kraju minister podkreślił rolę funduszy europejskich i unijnego programu SAFE – to program preferencyjnych pożyczek opiewający na 150 mld euro. – Polska skorzysta w największym wymiarze spośród wszystkich państw członkowskich. Około 44 miliardów euro to jest ta pula, którą możemy wykorzystać – przypomniał szef MON.

Dodał, że trwają obecnie „ostatnie prace nad sformułowaniem wniosku do Komisji Europejskiej – listy oczekiwań wojska”. Środki te mają być wykorzystane nie tylko na finansowanie znanych projektów, ale także na nowe potrzeby we współpracy z resortami: infrastruktury, spraw wewnętrznych oraz cyfryzacji. Docelowo część środków z programu SAFE ma zostać przeznaczona na dofinansowanie nowoczesnych systemów informatycznych i najnowocześniejszych systemów obronnych. PAP

## Prowadził auto bez uprawnień. Jechał 171 km/h. Dostał mandat 8500 złotych i 81 punktów karnych!

Marcin Koziestański  
Piaseczno

**Wyprzedzał na przejściach dla pieszych, lekceważył znaki pionowe i poziome w obszarze zabudowanym, gdzie obowiązuje ograniczenie prędkości do 50 km/h, na liczniku miał 171 km/h!**

Policjanci drogówki z Piaseczna, pełniący służbę w nieoznakowanym radiowozie wyposażonym w wideorejestrator, na drodze

krajowej nr 79 zwrócili uwagę na kierującego, którego styl jazdy budził poważne zastrzeżenia. Mężczyzna ignorował kolejne przepisy, z dużą prędkością wyprzedzał inne pojazdy, jak również wykonywał skrajnie niebezpieczne manewry.

Funkcjonariusze natychmiast ruszyli za nim, aby zwerfikować powody tak ryzykownego zachowania. Pomiar prędkości dokonany w obszarze zabudowanym wykazał, że kierowca jechał 171 km/h,

mimo obowiązywania w tym miejscu ograniczenia do 50! To jednak nie był koniec jego przewinień. Mężczyzna kilkakrotnie wyprzedzał na przejściach dla pieszych, skrzyżowaniach, lekceważył zarówno znaki pionowe, jak i poziome, przekraczał linię podwójną ciągłą, nie stosował się do znaku P-21. Policjanci przy użyciu sygnałów świetlnych i dźwiękowych doprowadzili do zatrzymania pojazdu w bezpiecznym miejscu. Okazało się, że kierującym jest

30-letni mieszkaniec powiatu. Sprawdzenie w policyjnym systemie wykazało, że mężczyzna nie posiada uprawnień do kierowania pojazdami. Za wykroczenia popełnione w trakcie brawurowej jazdy został ukarany mandatem karnym w wysokości 8500 złotych. Otrzymał również aż 81 punktów karnych. Na tym jednak nie koniec. 30-latek czeka jeszcze wizyta w piaseczyńskim sądzie, gdzie odpowie za jazdę bez uprawnień.

# Grypa czy przeziębienie? Poznasz po objawach

Anna Rokicka-Żuk  
redakcja@stronazdrowia.pl

**Zatkany nos, drapanie w gardle i brak sił? Grypa i przeziębienie dają podobne objawy, jednak ważne jest, aby je prawidłowo zidentyfikować.**

Grypa i przeziębienie to zakaźne choroby wirusowe, na które narażeni jesteśmy w sezonie jesienno-zimowym, a także wczesną wiosną. W zimnym okresie roku z powodu wahań temperatury na dworze ciężko ubrać się odpowiednio do panującej aury. Powodem zachorowań są także nagłe zmiany temperatury otoczenia, na które narażamy ciało. Po wyjściu z ciepłego pomieszczenia na zewnątrz różnica temperatur może sięgać nawet 20 stopni Celsjusza. W tym okresie najlepiej stosować metodę ubioru „na cebulkę”, czyli warstwowo. Jednak nie zawsze to wystarczy, bo w szczycie zachorowań na infekcje oddechowe możemy łapać je nawet od przypadkowych osób.

Przeziębienie rozwija się powoli, a w jego przebiegu stopniowo pojawiają się kolejne objawy, które utrudniają normalne funkcjonowanie. To przede



FOT. PAUL BRADBURY/GETTY IMAGES

**Objawy infekcji wirusami grypy i przeziębienia dotyczą górnych dróg oddechowych, przede wszystkim gardła, zatok, jamy nosowej oraz krtani**

wszystkim katar (nieżyt nosa), zatkany nos, suchy lub mokry kaszel oraz ból gardła. Temperatura ciała może być podwyższona, ale nie wyższa niż 37-38 stopni Celsjusza, nasilając poczucie osłabienia.

Pierwsze objawy przeziębienia to:

- uczucie drapania w gardle;
- obniżone samopoczucie i zmęczenie, które nie wynikają z przepracowania lub przetrenowania;
- uczucie zimna i chęć schowania się pod ciepłą kołdrą wraz z kubkiem ciepłej herbaty, aby nagrzać zmarznęte ciało.

Choroba przeziębieniowa zwykle trwa krócej niż 7 dni,

jednak nieleczona może rozprzestrzenić się na dolne drogi oddechowe. Powoduje wtedy groźne i wymagające dłuższego leczenia zapalenie płuc lub zapalenie oskrzeli.

Przeziębienie, czyli zapalenie górnych dróg oddechowych (nosa, zatok i gardła), jest powszechnie występującą chorobą wirusową. Wywołać ją może nawet 200 rodzajów różnych patogenów. Najpowszechniej infekcję wywołują rinowirusy, odpowiedzialne za 30-50 proc. zachorowań. Grypa, która jest mylona z przeziębieniem, to również choroba wirusowa górnych dróg oddechowych. Wirusy powodu-

jące grypę nazywane są wirusami A, B i C. Niestety, patogeny te z roku na rok mutują, dlatego nie da się na nie uodpornić, a szczepionka na grypę jest ciągle modyfikowana.

Grypa zaczyna się nagle, zwykle po 1-2 dniach od kontaktu z wirusem. Objawia się wyraźnymi symptomami, które pogarszają samopoczucie i powodują niemoc. Rozpoczęcie tej choroby „rozkłada na łopatki” z dnia na dzień, powodując brak sił do życia. Grypa o łagodnym przebiegu może trwać 7-10 dni, a o ostrym – nawet dwa lub trzy tygodnie.

Infekcja grypową objawia się wysoką temperaturą ciała, dochodzącą do wartości wyższych niż 38 stopni. Gorączce towarzyszą zimne dreszcze i potliwość, dlatego chorując na tę chorobę, można leżeć pod trzema kołdrami i nie odczuć satysfakcjonującego nagrzania ciała. Najdłużej utrzymującym się objawem, który może nie ustępować nawet przez 3-4 tygodnie od rozpoczęcia choroby, są bóle mięśniowo-stawowe.

Grypie towarzyszą silne, nieprzyjemne bóle mięśni całego ciała oraz stawów, które uniemożliwiają wykonywanie pracy fizycznej oraz umysłowej. Po-

czuciu niemocy i trudnościom w skupieniu się (np. na czytaniu książki) towarzyszą ból głowy, światłowstręt i awersja do pokarmów.

Katar nie jest częstym symptomem grypy, natomiast uporczywy, suchy i napadowy kaszel oraz ból w klatce piersiowej to objawy bardzo charakterystyczne. Osoby, które zaraziły się wirusem grypy typu B, mogą doświadczyć bólów brzucha, wymiotów oraz biegunki. Objawy te powodują odwodnienie i duże straty elektrolitów, dlatego nie można zapominać o nawadnianiu się w trakcie choroby. Powikłania nieleczzonej grypy są groźne dla zdrowia i życia. Wiele z chorób rozwijających się jako skutek niewyleczonej grypy, wcale nie wskazuje na tę chorobę jako przyczynę. Są to:

- zapalenie płuc (szczególnie niebezpieczne dla seniorów) lub oskrzeli;
- bóle brzucha oraz nudności i wymioty, które doprowadzają do odwodnienia;
- zaostrzenia chorób przewlekłych: in. cukrzycy, przewlekłej choroby nerek;
- zapalenie ucha środkowego;
- zapalenie zatok, spojówek;
- ropny katar;
- zapalenie mięśni;

- zawał serca;
- ostra niewydolność nerek.

Zarówno grypa, jak i przeziębienie wywoływane są atakiem wirusów, które osłabiają układ odpornościowy (immunologiczny). Leczenie tych chorób opiera się na podawaniu środków przeciwwirusowych i łagodzących objawy takie jak stan zapalny, kaszel, gorączka i katar. Obie choroby można zarażać się drogą kropelkową przez kontakt z chorą osobą.

W porównaniu do przeziębienia, które ma łagodny przebieg, grypa jest znacznie poważniejszą chorobą jesienno-zimową. Grypę wywołują groźniejsze wirusy niż te powodujące przeziębienie. Wirusy grypy każdego roku mutują, ponieważ łatwo adaptują się do zmian w środowisku. Co roku tworzone są nowe szczepionki przeciwko grypie, które chronią przed zachorowaniem tylko w danym sezonie.

Nieleczone lub niedoleczone przeziębienie może zająć nie tylko górne, ale i dolne drogi oddechowe, powodując zapalenie płuc lub oskrzeli. W przypadku grypy skutki i konsekwencje powikłań są znacznie poważniejsze, a nawet zagrażające życiu chorego.

## Dokuczają ci migreny? Poznaj siedem nietypowych sposobów na ból głowy

Anna Moyseowicz  
Anna.Moyseowicz@polskapress.pl

**Ból głowy tak uciążliwy, że nie można normalnie funkcjonować? To najprawdopodobniej migrena! Jeśli się z nią zmagasz, z pewnością szukasz wszelkich sposobów, by sobie ulżyć.**

Migrena to przewlekłe, napadowe bóle głowy o charakterze pulsującym, które często obejmują jedną stronę głowy i mogą trwać od kilku godzin do nawet kilku dni. Zazwyczaj towarzyszą im objawy takie jak nadwrażliwość na światło i dźwięki, nudności, zaburzenia widzenia czy zawroty głowy. Choć jej dokładny przyczyn nie są do końca poznane, wiadomo, że migrena wiąże się z nieprawidłowym funkcjonowaniem naczyń krwionośnych i układu nerwowego, a także z działaniem neuroprzekazników, takich jak serotonina.

### Zażywanie koenzymu Q10

Koenzym Q10 to związek należący do koenzymów, czyli kofaktorów niezbędnych do działania niektórych enzymów, który występuje we wszystkich komórkach ludzkich, a także należących do zwierząt czy

bakterii – stąd jego nazwa, która pochodzi od łacińskiego słowa ubitarius lub ubiquitous, czyli wszechobecny, a także słowa chinon (jest to bowiem związek należący do rodziny chinonów).

Koenzym Q10 (inaczej ubidekanon, a w skrócie CoQ10) występuje głównie w mitochondriach komórek, czyli organellach odpowiedzialnych za produkcję energii. Jest niezbędny do powstawania jej podstawowego źródła w komórkach, czyli cząsteczki adenozynotrójfosforanu (ATP), w procesie oddychania komórkowego, który generuje ok. 95 proc. całkowitej ilości energii w organizmie ludzkim.

Badania wskazują, że suplementacja koenzymu Q10 może zmniejszać częstotliwość i nasilenie napadów migreny, zwłaszcza u osób, u których występuje obniżony poziom tego związku. Suplementację najlepiej jednak połączyć z suplementacją magnezu oraz witaminy B2. Ponadto badania wykazują, że koenzym Q10 pomaga przy suplementacji wysokich dawek, lepiej więc skonsultować ten plan z lekarzem.

### Akupunktura

Ta metoda medycyny chińskiej polega na nakłuwaniu określonych punktów na ciele



FOT. MILORAD KRAVIC/GETTY IMAGES

**Migreny mogą być wywołane przez różne czynniki, jak stres**

cienkimi igłami, co pobudza układ nerwowy i uwalnia endorfiny – naturalne substancje przeciwbólowe. Regularna akupunktura może obniżyć napięcie mięśniowe, poprawiać krążenie i redukować liczbę ataków migreny.

### „Zamrożenie” mózgu

Uczucie przenikliwego zimna w mózgu, na przykład podczas łapczywego jedzenia lodów lub napicia się bardzo zimnego napoju, nie należy do najprzyjemniejszych, ale może być pomocne! Skutkuje zwężeniem, a kolejno rozszerzeniem naczyń krwionośnych dostarczających krew do mózgu. Co więcej, zimna cola dostarczy także kofeiny, cukru oraz nawodni organizm. Choć nie należy często sięgać po tego

typu napoje, mogą one pomóc podczas ataku migreny.

### Zadziałanie na nerw trójdzielny

Nerw trójdzielny (łac. nervus trigeminus) to nerw I łuku skrzelowego i największy piąty nerw (V) z dwunastu nerwów czaszkowych, które symetrycznie odchodzą od mózgu i opuszczają czaszkę poprzez otwory obecne w jej podstawie.

Do zadań nerwu trójdzielnego zalicza się odbieranie bodźców czuciowych z obrębu twarzy i głowy, kontrolowanie funkcjonowania niektórych gruczołów, kontrolowanie czynności niektórych mięśni w obrębie czaszki.

Dzięki unierwieniu głowy i twarzy możliwe jest odczuwanie dotyku, ucisku, bólu i zmian

temperatury oraz rozróżnianie smaków – słodkiego, kwaśnego i słonego.

Nerw trójdzielny jest kluczowy w powstawaniu bólu migrenowego. Stymulacja jego gałęzi – czy to przez masaż twarzy, delikatne uciskanie punktów w okolicach skroni i czoła – może przynieść ulgę, ponieważ ogranicza przewodzenie bodźców bólowych. Warto skupić się na okolicach brwi i tam wykonywać masaże. Można zastosować do niego olejek eteryczny, na przykład lawendowy, co zadziała kojąco na układ nerwowy.

### Ciasne fryzury szkodzą, ale... mogą pomóc

Zbyt mocno związane włosy, np. w kucyk lub kok, mogą uciskać nerwy i mięśnie skóry głowy, potęgając ból. Poluzowanie fryzury lub noszenie włosów rozpuszczonych pozwala zmniejszyć napięcie w okolicy potylicznej i skroniowej, co często przynosi natychmiastową ulgę. Z drugiej strony, jeśli dopadła nas migrena, a my mamy luźną fryzurę lub włosy rozpuszczone, warto je zebrać do tyłu i związać lub delikatnie się za nie ciągnąć, co powinno pobudzić

nerwy w okolicy skroni i uwolnić endorfiny.

### Zdrowe jedzenie

Dieta ma ogromne znaczenie w profilaktyce migren. Warto unikać produktów wywołujących napady, takich jak czekolada, czerwone wino, sery dojrzewające czy żywność wysoko przetworzona. Z kolei regularne posiłki bogate w magnez, witaminy z grupy B i kwasy omega-3 pomagają stabilizować pracę układu nerwowego.

### WARTO WIEDZIEĆ

#### Jak rozpoznać migrenę?

Mamy do czynienia z migreną, gdy:

- bóle głowy pojawiają się okresowo, trwają nie dłużej niż 3 dni i nie są związane z żadną chorobą, przeziębieniem, zaburzeniem czy urazem,
- występuje aura przed atakiem bólu,
- pojawiający się ból jest jednostronny, pulsujący, rozszerzający się i utrudnia normalne funkcjonowanie.

Ból utrzymujący się dłużej niż 72 godziny wymaga bezwzględnie konsultacji z lekarzem.

# RAK PŁUCA – CICHY ZABÓJCA, O KTÓRYM WCIĄŻ WIEMY ZA MAŁO

Rak płuca pozostaje najczęstszą przyczyną zgonów z powodu nowotworów złośliwych – zarówno u mężczyzn, jak i kobiet. Między innymi o tym, dlaczego tak się dzieje, rozmawiamy w naszym podcaście z **dr. Błażem Przybysławskim**, pulmonologiem z Centrum Onkologii w Bydgoszczy.

Kluczowym problemem jest późne wykrywanie choroby. Przez wiele lat rak płuca rozwija się bezobjawowo, a pierwsze symptomy – takie jak krwiotłucie, chrypka czy duszność – pojawiają się dopiero w zaawansowanym stadium. Wówczas leczenie radykalne jest już często niemożliwe.

## GLÓWNE CZYNNIKI RYZYKA

Aż 85% przypadków raka płuca dotyczy palaczy. To jednoznacznie pokazuje, jak ogromny wpływ ma palenie tytoniu na rozwój choroby. Co ciekawe, trend zachorowań u mężczyzn jest stabilny, ale u kobiet rośnie – to efekt zmian społecznych i większej popularności palenia wśród pań.

Wśród młodzieży popularne jest przekonanie, że papierosy mentolowe, „slimy” czy e-papierosy są mniej szkodliwe. To mit. – *Podgrzewacze tytoniu są mniej szkodliwe, ale tylko pod warunkiem regularnego czyszczenia. W przeciwnym razie powstają toksyczne substancje – jak na brudnym grillu – tłumaczy ekspert.*

Czy zanieczyszczone powietrze też jest winne? Tak, choć w mniejszym stopniu. Dr Przybysławski wyjaśnia: – *Zanieczyszczenie powietrza jest czynnikiem ryzyka raka płuca u osób niepalących, ale najważniejszym czynnikiem w tej grupie jest radon – gaz, który może występować w jaskiniach czy niewentylowanych piwnicach.*

*Ważnym czynnikiem jest także palenie tytoniu. Palenie tytoniu w trakcie terapii onkologicznej obniża jej skuteczność. Dlatego warto rzucić nałóg – wcześniej albo chociaż po rozpoznaniu choroby – apeluje dr Przybysławski.*

## JAKIE SĄ ROKOWANIA?

Rak płuca rozwija się latami bezobjawowo. Programy przesiewowe, takie jak niskodawkowa tomografia komputerowa, pozwalają wykryć chorobę na wczesnym etapie. W bydgoskim Centrum Onkologii przebadano 4000 pacjentów – u 40 zdiagnozowano nowotwór w początkowej fazie. Niestety, program został zawieszony z powodu braku funduszy.

Czy taka diagnoza to zawsze wyrok? Na szczęście nie. W początkowych stadiach pięcioletnie przeżycie sięga nawet 80%. Najskuteczniejsze jest leczenie operacyjne, a w ostatnich latach nastąpiła prawdziwa rewolucja w terapii zaawansowanych postaci choroby. – *Mamy do dyspozycji również immunoterapię i leki celowane. Dzięki nim pacjenci z rozsiały rakiem płuca potrafią żyć kilka lat – coś, co kiedyś było nieosiągalne – mówi ekspert.*

## JAK ZMNIEJSZYĆ RYZYKO?

Najważniejsza jest profilaktyka pierwotna – całkowite rzucenie

palenia. Nawet wieloletni palacz zyskuje, jeśli odstawi papierosy, bo zmniejsza ryzyko zachorowania i poprawia skuteczność leczenia. – *Palenie tytoniu w trakcie terapii onkologicznej obniża jej skuteczność. Dlatego warto rzucić nałóg – wcześniej albo chociaż po rozpoznaniu choroby – apeluje dr Przybysławski.*

Co ciekawe, nie każdy guzek w płucach to rak. W tomogra-

fii komputerowej zmiany pojawiają się u 30% pacjentów, ale tylko 5-10% z nich to nowotwór

złośliwy. Reszta to zwykłe pozapalne zmiany lub skutki chorób reumatologicznych.



WYSŁUCHAJ CAŁEJ ROZMOWY z dr. Błażem Przybysławskim w podcaście „Porozmawiajmy o...” dostępnym na serwisie internetowym „Nowości – Dziennika Toruńskiego”

**FOTORELACJA Z WYDARZENIA**

**3. BIEG DLA JAJ**

**9 XI 2025**

**BYDGOSZCZ**

BCTW/Ogród Botaniczny w Mysłęcinku

**ZOBACZ NA**

**NOWOSCI.COM.PL/BIEGDLAJAJ**

### ORGANIZATOR



### SPONSOR STRATEGICZNY



### PARTNER STRATEGICZNY



### PARTNER BIURA ZAWODÓW



PARTNER GŁÓWNY



PATRONAT HONOROWY



### PARTNERZY



### PARTNERZY MERYTORYCZNI



PATRONAT MEDIALNY



**NOWA ENERGIA** REGIONALNE FORUM EKONOMICZNE KIELCE 2025. WYZWANIA I PRIORYTETY

# Ministrowie, eksperci i przedsiębiorcy dyskutowali o przyszłości i rozwoju

Anna Bilka  
Kielce

**We wtorek, 25 listopada, zakończyło się w Centrum Kongresowym Targów Kielce dwudniowe Nowa Energia Regionalne Forum Ekonomiczne Kielce 2025.**

Wśród gości pierwszego dnia znaleźli się wicepremier i minister obrony narodowej Władysław Kosiniak-Kamysz, minister energii Miłosz Motyka oraz wielu innych znakomitych gości - fachowców, polityków, samorządowców i przedsiębiorców. Wszyscy spotkali się, by wymienić poglądy na temat wyzwań i możliwości, które niesie ze sobą rozwój energetyki.

Oficjalne otwarcie miało miejsce w poniedziałek, a dokonał go minister energii Miłosz Motyka. Jednym z kluczowych punktów programu był panel dyskusyjny, w którym udział wzięli wybitni eksperci oraz przedstawiciele kluczowych instytucji związanych z sektorem energetycznym.

Nowa Energia Regionalne Forum Ekonomiczne Kielce to wydarzenie, które przyciągnęło uwagę zarówno lokalnych przedsiębiorców, jak i specjalistów z całego kraju. Główną częścią programu był panel, w którym uczestniczyli minister energii Miłosz Motyka, a także szerokie grono ekspertów.

Miłosz Motyka podczas swojego wystąpienia wyraził entuzjazm z powodu uczestnictwa w tak ważnej dyskusji. - Bardzo się cieszymy, że możemy wziąć udział w dyskusji, która dotyczy przedsiębiorców nie tylko z województwa świętokrzyskiego, ale i z całej Polski - podkreślił.

## **Perspektywy dla miksu energetycznego Polski**

Podczas swojego wystąpienia minister skupił się na temacie miksu energetycznego, który będzie kluczowy dla przyszłości Polski. - Polska naprawdę wie, czego chce w zakresie miksu energetycznego i tego, jak on ma w przyszłości wyglądać. Mamy tu polityczny i społeczny konsensus - mówił Miłosz Motyka.

Zaznaczył, że w perspektywie długoterminowej energetyka jądrowa, we współpracy z odnawialnymi źródłami energii oraz morskimi farmami wiatrowymi, do 2030 roku stanowić będzie podstawową część



**- Warto nie ulegać zabobonom, kłamstwom, tylko jasno i wyraźnie stawiać na niezależność energetyczną - mówił szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz**

miksu. Dodatkowo, minister podkreślił rosnącą rolę magazynów energii, które stają się nieodłącznym elementem transformacji energetycznej.

Minister odniósł się również do inwestycji w odnawialne źródła energii, podkreślając ich opłacalność. - Inwestujemy w odnawialne źródła, bo koszty technologii spadają. Te inwestycje są po prostu tańsze - wyjaśnił.

## **Wizja patriotycznej edukacji młodzieży**

Wśród obecnych na Regionalnym Forum Ekonomicznym w Kielcach był wicepremier i minister obrony narodowej Władysław Kosiniak-Kamysz.

Spotkanie było okazją do wymiany poglądów na temat wyzwań i możliwości, które niesie ze sobą rozwój energetyki.

Minister Kosiniak-Kamysz podkreślił wagę kształtowania patriotycznych postaw wśród młodego pokolenia. W przemówieniu skierowanym do kadetów i uczniów klas mundurowych podkreślił znaczenie ich roli w budowaniu bezpieczeństwa i chwały Rzeczypospolitej.

- Dziękuję, że jesteście. To dla nas wielkie wyróżnienie móc spotkać się z tymi, którzy budują siłę, obronność, swoją wiedzę budują chwałę Rzeczypospolitej. To brzmi bardzo dumnie, ale tak jest w istocie. Tylko wychowanie młodzieży w miłości do ojczyzny, w duchu patriotycznym, jest wielkim wyzwaniem i wyróżnieniem - zaznaczył podczas swojego

wystąpienia Władysław Kosiniak-Kamysz.

Minister zwracał uwagę na konieczność inwestycji w cyberbezpieczeństwo oraz podkreślał rolę kampanii promujących wartości patriotyczne.

## **Wyzwania i priorytety energetyczne**

Minister Kosiniak-Kamysz odniósł się także do współczesnych wyzwań energetycznych. Podkreślił znaczenie niezależności energetycznej oraz bezpiecznych źródeł energii.

- Warto nie ulegać zabobonom, kłamstwom, tylko jasno i wyraźnie stawiać na niezależność energetyczną i bezpieczną energię. Ona jest bezpieczna w pozyskaniu, ale też bezpieczna, jeśli chodzi o potencjalne ryzyko zaatakowania. Setek tysięcy przydomowych elektrowni nie da się zlikwidować w ciągu jednej nocy czy dnia. A można trzy czy cztery elektrownie węglowe wyłączyć w ciągu jednego nalołu - tłumaczył.

Władysław Kosiniak-Kamysz podkreślił konieczność rozwoju rozproszonych źródeł energii jako sposobu na zwiększenie bezpieczeństwa energetycznego kraju. Taki kierunek działań może skutecznie zmniejszyć zależność od dużych elektrowni węglowych i zwiększyć odporność Polski na potencjalne zagrożenia.

## **Wspólna wizja rozwoju boks w armii**

Podczas Regionalnego Forum Ekonomicznego Kielce 2025

doszło do ogłoszenia ważnego projektu. Wojsko Polskie i Polski Związek Bokserski przedstawili wspólną wizję rozwoju boks w armii. W wydarzeniu uczestniczyli najważniejsi dowódcy, przedstawiciele Polskiego Związku Bokserskiego, eksperci oraz trenerzy, a kluczowe wystąpienia wyznaczyły nowy kierunek szkolenia żołnierzy i klas mundurowych. Byli między innymi: generał broni Marek Sokołowski, dowódca generalny Rodzajów Sił Zbrojnych, generał dywizji Sławomir Drumowicz, zastępca dowódcy generalnego RSZ, pułkownik Mariusz Denkewicz, szef Centralnego Wojskowego Zespołu Sportowego, Grzegorz Nowaczek, prezes Polskiego Związku Bokserskiego, pułkownik Mirosław Bemboń, szef Oddziału Wychowania Fizycznego i Sportu DG RSZ.

- Przy każdej jednostce wojskowej w Polsce chcemy powołać do życia sekcję bokserską. To ogromny projekt i myślę, że będzie to ogromny krok w rozwoju polskiego boks olimpijskiego. Myślę, że z korzyścią dla wojska i naszych sportowców, ponieważ boks to wojsko kształtują silne charaktery i przede wszystkim samodyscyplinę - powiedział Grzegorz Nowaczek, prezes Polskiego Związku Bokserskiego.

## **Czy tradycja może być innowacyjna?**

We wtorek jednym z tematów paneli był „Biznes przyszłości”. Panel otworzyli marszałek województwa świętokrzyskiego Renata Janik i pre-

zes Makroregionu Południe Polska Press Dariusz Kołacz.

Pani marszałek na wstępie poinformowała o wielu działaniach skierowanych do pracodawców i pracowników, jakie oferuje województwo.

## **Czeka nas mieszkaniowa rewolucja?**

We wtorek, podczas drugiego dnia Nowa Energia Regionalnego Forum Ekonomicznego, gośćmi panelu poświęconemu mieszkaniowej rewolucji i rządowemu programowi byli Tomasz Lewandowski, wiceminister rozwoju i technologii, oraz poseł Andrzej Szejna.

O rewolucyjnym programie oraz o tym, kto na nim skorzysta, rozmawialiśmy z wiceministrem Lewandowskim, posłem Andrzejem Szejną oraz ekspertami w dziedzinie mieszkalnictwa: Marcinem Kowalskim - założycielem Eko Invest, firmy działającej w sektorze budownictwa od ponad 25 lat; Marcinem Maternym - ekspertem rynku nieruchomości, od 25 lat działającym w sektorze handlowym, biurowym i mieszkaniowym, inwestorem i deweloperem, współwłaścicielem Eko Inwestycje.

- W strategii rządu, strategii Lewicy, która miała tu kluczową rolę do odegrania, jeżeli chodzi o tworzenie programu rządowego, zmieniliśmy postrzeganie mieszkań społecznych - mówił wiceminister Lewandowski. - Do tej pory, przez ostatnie trzydzieści pięć lat, te mieszkania przez samorządy były postrzegane jako taki instrument tylko i wyłącznie polityki socjalnej. Cytując większość samorządowców, te mieszkania były dla osób, które znalazły się na zakręcie życia. Nie chcę brzydkich słów używać, które się pojawiają w trakcie różnych dyskusji i są stygmatyzujące, ale właśnie tak postrzegano mieszkaniówkę. Jeżeli w przekonaniu samorządowców te mieszkania były dla osób w trudnej sytuacji, także różnych uzależnień, różnych problemów, to w ich percepcji te mieszkania zawsze będą problemem. My zmieniliśmy to postrzeganie mieszkań. Chcemy, żeby samorządy postrzegały mieszkalnictwo i mieszkania nowe, remontowane jako swego rodzaju wehikuł rozwoju lokalnych społeczności, jako świetne narzędzie prowadzenia polityki walki z depopulacją, polityki otwartej na ludzi, którzy chcą mieć wybór, których nawet stać

na mieszkanie, ale niekoniecznie chcą zaciągania kredytu na trzydzieści lat, lecz wolą najem na dostępnych zasadach - wyjaśniał Tomasz Lewandowski.

Poseł Andrzej Szejna przyznał, że niektóre samorządy niechętnie sięgają po środki na cele mieszkaniowe. - Udzielimy wsparcia, by po te środki sięgnąć. Nie ma projektów, nie będzie mieszkań. Więc naszym celem dzisiaj i tego spotkania jest rozpoczęcie szeroko zakrojonej wspólnej akcji informacyjnej i wsparcia po to, aby te projekty inwestycyjne przygotować - zapowiedział poseł Andrzej Szejna.

- Rząd Donalda Tuska, którego Lewica jest bardzo ważnym elementem, będzie pierwszą po dziewięćdziesiątym roku w III Rzeczypospolitej ekipą rządową, która zamiast wstydliwie odwracać wzrok, gdy wyborcy pytają o mieszkanie i politykę mieszkaniową, będzie mogła z dumą powiedzieć, że przedstawiła najbardziej kompleksową strategię rozwoju mieszkalnictwa w całym ostatnim trzydziestolecu. Przygotowaliśmy komplet ustaw, które w sposób kompleksowy regulują cały rynek mieszkaniowy, porządkują go na nowo, prze-definiują cele polityki mieszkaniowej i cele publicznej polityki mieszkaniowej - wyjaśniał poseł Szejna.

Projekt, który powstał w Ministerstwie Rozwoju, a nad którym pracowali politycy Lewicy, zabezpieczył w perspektywie do roku 2030 budżet na poziomie czterdziestu miliardów złotych. - To jest naprawdę zmiana absolutnie jakościowa. Tylko w przyszłym roku na program bezzwrotnych grantów, taki podstawowy program rozwoju budownictwa komunalnego, społecznego, wydamy ponad cztery miliardy złotych - zdradził poseł.

Nowa Energia Regionalne Forum Ekonomiczne Kielce to ogólnopolskie wydarzenie prezentujące wszystko to, co będzie zmieniało nasze życie w najbliższych latach. W tym roku patronat nad wydarzeniem przyjęły: Ministerstwo Obrony Narodowej, Ministerstwo Cyfryzacji, Ministerstwo Infrastruktury, Ministerstwo Energii, Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Współorganizatorem wydarzenia jest Urząd Marszałkowski Województwa Świętokrzyskiego.

DROBNE

Zdrowie

STOMATOLOGIA

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

Usługi

KOMPUTEROWE

514-042-236. Informatyk z dojazdem.

PORZĄDKOWE

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

Rolnicze

MASZINY ROLNICZE

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

AUTOPROMOCJA

AUTOREKLAMA

**ibo** TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

**Ogłoszenia drobne**  
w Twojej gazecie  
przez Internetowe  
Biuro Ogłoszeń.

**Bez wychodzenia  
z domu.**



**ibo.polskapress.pl**

AUTOREKLAMA

aktualne  
z całej Polski  
przetargi

**nasze  
komunikaty.pl**

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

Tutaj zlecisz ogłoszenie  
**ibo.polskapress.pl**

REKLAMA 0011425539

**„ALPA”**  
Zakład i Dom Pogrzebowy

Nowa Główna Siedziba:  
Toruń: ul. M. C. Skłodowskiej 41  
ul. Podgórna 16  
ul. Okólna 30

tel. 56/62-226-59  
fax 56/66-11-239

**CAŁĄ DOBĘ** [www.alpa.com.pl](http://www.alpa.com.pl)

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

REKLAMA 0011438382

**WÓJT GMINY LUBICZ**  
podaje do publicznej wiadomości,

że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy w Lubiczu Dolnym przy ul. Toruńskiej 21 oraz w BIP i na stronie urzędu zostały wywieszone i opublikowane wykazy nieruchomości obejmujące nieruchomości gruntowe przeznaczone do sprzedaży w Lubiczu Dolnym, Lubiczu Górnym oraz w Gronowie.

REKLAMA 0011426216

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

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

**Tel. 510 026 836**

REKLAMA 0011438987

**ZARZĄD  
WOJEWÓDZTWA KUJAWSKO-POMORSKIEGO**  
stosownie do postanowień art. 35 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.)

**podaje do publicznej wiadomości,**

że na okres od dnia 25 listopada do dnia 16 grudnia 2025 r. w siedzibie Urzędu Marszałkowskiego w Toruniu, plac Teatralny 2, na tablicy ogłoszeń na parterze oraz na stronie internetowej: [bip.kujawsko-pomorskie.pl](http://bip.kujawsko-pomorskie.pl) (domena: „Województwo Kujawsko-Pomorskie”, zakładki: „Mienie Województwa”, „Wykazy nieruchomości”) zamieszczono wykaz nieruchomości położonych w Toruniu przy ul. Krasińskiego 4-4A, oznaczonych w obrębie 13 jako działki nr 227/2 o pow. 0,0573 ha, KW nr TO1T/00013737/9, nr 230/2 o pow. 0,0247 ha, nr 231 o pow. 0,0075 ha, KW nr TO1T/00000468/8, nr 233/2 o pow. 0,0272 ha, KW nr TO1T/00036316/9, nr 234 o pow. 0,0824 ha, KW nr TO1T/00021196/3 i nr 227/6 o pow. 0,1518 ha, KW nr TO1T/00030451/5 przeznaczonych do wniesienia jako wkład niepieniężny (aport) do Kujawsko-Pomorskiego Centrum Naukowo-Technologicznego im. prof. Jana Czocharalskiego Spółka z o.o. w Toruniu.

Szczegółowe informacje można uzyskać w Urzędzie Marszałkowskim w Toruniu, Wały gen. Sikorskiego 15, parter lub telefonicznie (56) 62 18 436.

REKLAMA 0011422943

**RESTAURACJA  
PAŁAC  
WIDOKOWY**  
*Tu spotyka się Toruń*

Pałac Widokowy, ul. Majdany 1, 87-100 Toruń  
[www.palac-widokowy.pl](http://www.palac-widokowy.pl)  [marketing@palac-widokowy.pl](mailto:marketing@palac-widokowy.pl)  
☎ 575 471 337

*Organizujemy:*

- **UROCZYSTOŚCI OKOLICZNOŚCIOWE**
- **STYPY**

0011439099

Zawiadamiamy, że dnia 21.11.2025 r.  
odeszła

  
**Lila Łapińska**

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się  
w środę 26.11.2025 r. o godz. 11.00  
Mszą Świętą żałobną w kościele pw. Chrystusa Króla.  
Po Mszy Świętej pogrzeb odbędzie się  
na cmentarzu parafialnym przy ul. Wybickiego.

Pogrążeni w smutku  
*Rodzina i Przyjaciele*

0011439517

*„Nie odchodzi ten, Kto pozostaje w sercach bliskich”*  
Z głębokim żalem zawiadamiamy,  
że dnia 24 listopada 2025 r. odeszła  
kochana Mama, Teściowa, Babcia, Prababcia i Ciocia

  
**Aurelia Falkowska**  
*lat 82*

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się w piątek,  
28 listopada 2025 r. o godz. 12.00 Mszą Św. żałobną  
w kościele pw. Niepokalanego Poczęcia NMP przy  
ul. Hallera. Po Mszy Św. ceremonia pogrzebowa odbędzie  
się na cmentarzu Św. Jerzego przy ul. Gałczyńskiego.

Pogrążona w smutku  
*Rodzina*

0010738831

Zleć nekrologi,  
ogłoszenia drobne,  
życzenia

**Biuro ogłoszeń Nowości Dziennika Toruńskiego:**  
**Toruń**, czynne: pn.-pt. 8-16  
ul Grudziądzka 46-48, tel. 606 537 137  
e-mail: [lukasz.kopanski@polskapress.pl](mailto:lukasz.kopanski@polskapress.pl)

**Express**  
BYDGOSKI

**GAZETA  
pomorska**

**NOWOŚCI**  
DZIENNIK TORUŃSKI

## Rozgrzej się w domu

Najlepszymi domowymi sposobami na rozgrzanie organizmu, poza ciepłymi napojami i odpowiednio doprawionymi potrawami, są:

- ▶ Moczenie nóg w ciepłej wodzie z dodatkiem soli (szczególnie gruboziarnistej). Następnie najlepiej jest naśmarować je masażem kamforową i nałożyć grube skarpety.
- ▶ Rozgrzewająca kąpiel, ale nie gorąca! Nagłe rozgrzanie organizmu może doprowadzić do zasłabnięcia. Najlepiej jest stopniowo polewać ciało ciepłą wodą, poczwyszy od stóp, przez nogi, ręce, brzuch i klatkę piersiową. Dopiero, gdy rozgrzejemy się już nieco, możemy powoli zwiększać temperaturę wody.
- ▶ Termofofor - napełnijmy go ciepłą wodą i wskoczmy pod koc - od razu zrobi się ciepło!



Uczucie przemarznięcia jest nie tyle mało przyjemne, ile niekorzystne dla zdrowia.

# Rozgrzej się!

▶▶ Sprawdzone i naturalne sposoby na kapryśną aurę pogodową

Joanna Jankowiak

**Zima już za pasem. Bez względu na to, czy przywita nas siarczystym mrozem, czy bardziej jesienną aurą, z pewnością przydadzą się nam domowe sposoby na rozgrzanie organizmu.**

Okres jesienno-zimowy zazwyczaj oznacza dla nas czas osłabienia odporności. Na szczęście istnieją sprawdzone sposoby, które pozwolą odsunąć widmo uporczywego kataru, kaszlu czy bólu gardła.

### Ciepłe napoje

To po nie jako pierwsze sięgamy, gdy wracamy z przenikliwego zimna. Klasyczna herbata z miodem i cytryną jest chyba najlepiej znanym w polskich domach specyfikiem. Warto pokusić się jednak o wypróbowanie innego rozgrzewającego napoju.

W tej roli świetnie sprawdza się poprawiający krążenie napar imbirowy. Jego przygotowanie zajmie ledwie kilkanaście minut. Kawałek świeżego imbiru (4-5 cm) ścieramy na tarce do rondla. Zalewamy wodą i gotujemy na małym ogniu przez 15 min.

Przed spożyciem warto go przelać przez sitko. Napój doprawić możemy oczywiście miodem i sokiem z cytryny.

### Rozgrzewająca kuchnia

Nie tylko napoje mogą nam przyjść z pomocą w przypadku wyziębionego organizmu. Znaczenie mają również wprowadzane przez nas do jadłospisu przyprawy. Kardamon, chili, imbir, cynamon czy kurkuma to świetne dodatki do dań obiadowych i rozgrzewających zup.

Pierwszy z nich, kardamon, stanowi idealny dodatek zarówno do kawy, jak i herbaty.

Imbir z kolei to świetny środek przeciwzapalny. Jego charakterystyczny smak sprawi, że idealnie skomponuje się z zupami lub napojami.

Parzące w język chili potrafi błyskawicznie rozgrzać nasz organizm. Musimy jednak uważać, by nie przesadzić z jego ilością, gdyż możemy przepalić sobie przełyk.

Nie zapominajmy również o pomocnym w leczeniu przeziębienia cynamonie. Warto dodawać go do kremowych zup, herbaty, kawy oraz słodkich deserów i dżemów.

Kurkuma z kolei idealnie sprawdzi się w daniach obia-

dowych, szczególnie w potrawach kuchni azjatyckiej.

### Podstawą śniadanie

Nie powinniśmy zapominać również o jedzeniu pożywne śniadania. Najlepiej, by było one podane „na ciepło” i zawierało sporo wartości odżywczych, które nie tylko rozgrzeją nasz organizm, ale i dostarczą energii na pierwszą połowę dnia. Warto skusić się na pożywną jajecznicę albo aromatyczne leczo. Ciekawą opcją może być kasza jaglana z owocami i bakaliami lub owsianka z jabłkiem i cynamonem.©©

AUTOREKLAMA



Edukacja  
w najwyższym stopniu

strefaedukacji.pl

AUTOPROMOCJA

009500638

## Strefa Biznesu

NAJWIĘKSZY  
REGIONALIZOWANY  
SERWIS GOSPODARCZY  
W POLSCE

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



www.strefabiznesu.pl

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona  
zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

AUTOPROMOCJA

**NOWOŚCI**  
DZIENNIK TORUŃSKI

Środa  
jest dla zdrowia

nowosci.com.pl

REKLAMA

0011391529

**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

0011425049

PRYWATNA SPECJALISTYCZNA  
PRAKTYKA LEKARSKA

**GABINET  
PSYCHIATRYCZNY**

**ARKADIUSZ SZMAŃDA**

87-100 Toruń,

ul. Stefana Srebrnego 1

rejestracja

tel. 56 62 10 811, 516 138 555

wizyty domowe 601 959 392

# Ja się trzymam z daleka od ludzi z mojej branży, bo przyjaźnie są w niej często lakoniczne

Adam Zdrójkowski w Radiu Chilli Zet Fot. Sylwia Dąbrowa



## Z ŻYCIA GWIAZD

## W TELEWIZJI

## KRZYŻÓWKA NR 182

**Małgorzata Rozenek pokazała prawdziwą twarz**  
Celebrytka była jedną z wielu gwiazd, które bawiły się w sobotę na Balu Fundacji TVN. Następnego dnia pamiątką o żadnych nowinek na jej temat fanach i opublikowała relację z sypialni w jej nowym domu. Co ciekawe: zrobiła wyjątek od reguły i zaprezentowała się obserwującym nieumalowana.



### Demeter: Przebudzenie zła TV Puls, 20:00

Rok 1897. Szkuner „Demeter” wyrusza z Transylwanii do Londynu. W ładowni przewożone są nieoznaczone skrzynie. Jedna z nich zostaje otwarta... Kapitan w dzienniku zapisuje kolejne, coraz bardziej przerażające wydarzenia i z czasem staje się jasne, że na pokładzie czai się coś nieludzkiego.

### Fucking Bornholm

TVP Kultura, 20:00

Kemping na duńskiej wyspie Bornholm. To właśnie w tym miejscu, wśród wspaniałej przyrody, majówkę spędzają dwie pary z dziećmi. Każda z par sprawia wrażenie szczęśliwej. Jeden incydent uruchomi prawdziwą lawinę nieoczekiwanych zdarzeń.

### Oceń tego sprzedawcę. Terror pięciu gwiazdek Planete+ HD, 22:00

Po wyjściu z taksówki, restauracji, hotelu, dostarczeniu paczki lub rozmowie z przedstawicielem obsługi klienta, zawsze pojawia się ta sama prośba o ocenę. Niby niewinna, jednak kryje się za nią stronniczy system monitorowania pracy.

### Moi synowie

Ale Kino+ HD, 22:20

Pierre samotnie wychowuje dwóch synów. Młodszy wyjeżdża na studia, starszy zostaje na miejscu, gdzie nie ma perspektyw. Z czasem chłopak wiąże się z pravicowymi radykałami. Ojciec kocha syna, ale nie może pogodzić się z jego wyborami. Tragedia wisi w powietrzu.

**Poziomo:**  
3) auto z turyńskiej fabryki,  
10) wielka liczba stłoczonych ludzi, gromada,  
11) wymarły, nielotny gołąb,  
12) ... okienna, rama w której mieści się szyba,  
14) Bogusław, aktor z filmu „Pan Tadeusz”,  
15) wystawne przyjęcie, biesiada,  
16) chrząszcz żyjący pod korą drzew,  
19) laboratoryjna pożywka dla bakterii,  
23) godność i władza monarchy,  
27) słony ser grecki do sałatek,  
28) cecha czegoś nieskomplikowanego, niezawilego,  
29) stolica Demokratycznej Republiki Konga,  
30) piersiowa chroni serce i płuca,  
33) część nogi z ręką,  
37) blaszki zdobiące strój ludowy,  
38) przeciwieństwo profanum,  
39) lokalny władca w Indiach,  
40) poczwarka z opakowaniem,  
41) odkryty pojazd czterokołowy bez resorów.

### Pionowo:

1) jeden z dwóch potworów morskich w greckiej mitologii,  
2) chiński statek rybacki,  
3) frontowa ściana budynku,  
4) instrument podobny do skrzypiec, wildamora,  
5) przewlekła choroba stawów,  
6) kobieta z Bliskiego Wschodu,  
7) rodzinne miasto Hansa Christiana Andersena,



8) ziemski lub grodzki,  
9) zbiór przepisów organizacji,  
13) srebrzystobiały metal lub zwierzę,  
17) ryba karpiowata, jaź złoty,  
18) uchwyt przy obrabianiu,  
20) mieszkaniec Podhala,  
21) pręty w palenisku,  
22) obiekt badań speleologa,  
24) dziarski młodzieniec, chwast,  
25) włókno do wyrobu powrozków,

26) trujący pierwiastek o symbolu As,  
30) religijny odstępca, heretyk,  
31) łuk wsparty na kolumnach,  
32) napoleon wśród trunków,  
34) na ramieniu kapitana drużyny,  
35) kontynent z największą liczbą państw,  
36) dawna miara pojemności, achtel.

## ROZWIĄZANIE NR 181

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

## HOROSKOP

### Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś wszystko będzie toczyć się po Twojej myśli. Zaufaj intuicji. Horoskop dzienny wyraźnie mówi, że odniesiesz dzięki temu spory sukces.

### Ryby (19.02 - 20.03)

Zadbaj o dobre relacje z otoczeniem. Horoskop na dziś bardzo stanowczo zapowiada, że możesz potrzebować czegoś wsparcia...

### Baran (21.03 - 19.04)

Zaskoczy Cię inspiracja z nieoczekiwanej strony. Horoskop dzienny na środę radzi podjąć rozmowę, która może odmienić Twoje plany.

### Byk (20.04 - 20.05)

Harmonia wraca do Twojego świata. Zrób krok w stronę marzeń, bo horoskop dzienny zapowiada, że dziś okazie same zapukają do drzwi.

### Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja odwaga znów zabłyśnie. Horoskop na dziś mówi, że ktoś doceni Twoje starania, a Ty poczujesz przypływ dobrej energii.

### Rak (22.06 - 22.07)

Warto uporządkować myśli. Horoskop dzienny na środę wróży, że cicha decyzja, którą podejmiesz, otworzy drogę do wyraźnych zmian.

### Lew (23.07 - 22.08)

Dziś odzyskasz równowagę, której Ci ostatnio brakowało. Horoskop dzienny zapowiada, że drobny gest od bliskiej osoby doda Ci siły.

### Panna (23.08 - 22.09)

Twoja intuicja będzie działać wyjątkowo mocno. Horoskop na dziś radzi jej zaufać, unikniesz dzięki temu dotkliwej pomyłki.

### Waga (23.09 - 22.10)

Dzień sprzyja odważnym planom. Horoskop dzienny na środę wróży, że nawet mały krok w stronę celu przyniesie Ci radość.

### Skorpion (23.10 - 21.11)

Spokojna determinacja będzie dziś Twoją siłą. Nie spiesz się: horoskop dzienny mówi, że cierpliwość da efekt szybciej niż myślisz.

### Strzelec (22.11 - 21.12)

Zaproponuj pomysły wart uwagi. Horoskop na środę wyraźnie zapowiada, że dzieląc się nim, możesz znaleźć sojusznika do działania. Koziorożec (22.12 - 19.01) Wrażliwość podpowie Ci dobre rozwiązanie. Otwórz się na rozmowę, bo horoskop dzienny na środę wróży, że szczerość przyniesie ulgę.



# Igrzyska olimpijskie w Polsce? W 2026 roku rozpoczną się oficjalne rozmowy

Zbigniew Czyż  
redakcja@polskapress.pl

**IGRZYSKA. Polska zamierza się ubiegać o organizację igrzysk w 2040 lub 2044 roku. Temat omawiano podczas spotkania dotyczącego „Strategii Rozwoju Polskiego Sportu 2040”.**

Polski rząd już ponad rok temu zapowiedział możliwość starania się o prawo przeprowadzenia letnich igrzysk olimpijskich w 2040 lub 2044 roku, a do końca przyszłego roku ma przyjąć „Strategię Polskiego Sportu”. Później zostanie dopracowywane aplikacje do MKOl. Strategia ma być jednym z elementów tzw. mapy drogowej, która powinna doprowadzić do organizacji nad Wisłą największej sportowej imprezy świata.

- Igrzyska w Polsce są możliwe, ale same igrzyska, które są oczywiście bardzo ważne, nie mają być celem samym w sobie, ale mają być ukoronowaniem wielkiej zmiany, która doprowadzi, że będziemy bardzo aktywni, że każdego dnia będziemy chcieli uprawiać sport - zapowiedział Jakub Rutnicki, minister sportu i turystyki podczas spotkania na Stadionie Narodowym w Warszawie.

Szef resortu wskazał, że „Strategia Rozwoju Polskiego Sportu 2040”, ale i ewentualna organizacja igrzysk to musi być wspólny projekt, a polska droga do tego musi przebiegać w pełnej współpracy i ponad podziałami politycznymi. - Strategia, która będzie akceptowana przez całe środowisko sportowe i polityczne. Igrzyska to wielka szansa na rozwój - podkreślił Rutnicki.

Liderem starań Polski o organizację igrzysk i „osią projektu” ma być Warszawa. -



**Warszawa ma być liderem starań Polski o organizację igrzysk i „osią projektu”**

Możliwość ubiegania się o organizację igrzysk w Warszawie to olbrzymia szansa i projekt cywilizacyjny, który ma także wymiar symboliczny. Tego typu projekty stają się kołem zamachowym dla rozwoju nie tylko miasta, ale i całego kraju - powiedział obecny na spotkaniu prezydent stolicy. Rafał Trzaskowski nawiązał do faktu, że jedną z możliwych dat organizacji przez Polskę igrzysk olimpijskich jest 2044 rok, gdy przypada setna rocznica Powstania Warszawskiego.

Obecny na spotkaniu Piotr Borys, wiceminister sportu i turystyki podkreślił, że najbliższe dwa i pół roku będzie oznaczało

ciężką pracę wielu środowisk. Wyjaśnił, że Polska jest na etapie nieformalnego dialogu, a w przyszłym roku przyjdzie czas na oficjalne rozmowy z Międzynarodowym Komitetem Olimpijskim. Wówczas przedstawione zostaną wyniki pracy, czyli przyjdzie czas na złożenie aplikacji.

- Wierzymy w ten wielki projekt. 2028 rok to kwestia już tych decyzji, które mogą mieć miejsce, jeżeli chodzi o kwestię przyznania Polsce organizacji igrzysk olimpijskich. To ma być budowanie dumy narodowej i spełnienie marzenia Polek i Polaków. Żaden kraj Europy Środkowo-Wschodniej nigdy

wcześniej nie organizował igrzysk letnich. Myślę, że przychodzi moment na lidera, jakim w tej części kontynentu jest dzisiaj Polska. Kraj wielki, kraj bezpieczny i kraj najszybciej rozwijający się w Unii Europejskiej - powiedział wiceminister Borys.

Projekt zakłada zaangażowanie 50 tys. wolontariuszy. Najważniejszą sprawą będzie przygotowanie infrastruktury, w tym rozmieszczenie poszczególnych obiektów, i logistyki. Powołany zostanie zespół, który będzie opracowywał studium wykonalności, co będzie miało duże znaczenie przy składaniu aplikacji.

- To również wielka szansa dla Gdańska, dla Poznania, dla Wrocławia, dla Rzeszowa, dla Krakowa. I dokładnie ta grupa potencjalnych miast wspólnego gospodarzy też będzie powołana do tworzenia aplikacji. W projekcie jest miejsce dla inicjatywy samorządów, gdzie będą tworzone centra pobyto-treningowe. Kraje, które wdrażały strategię rządową, odniosły sukces - podsumował Borys.

- Bardzo się też cieszę, że chcemy do tego projektu podejść poważnie. Z mojego pięcioletniego już doświadczenia w strukturach MKOl uważam, że nie mamy się czego wstydzić, a wręcz przeciwnie - mamy wiele powodów do dumy - powiedziała w Warszawie Maja Włoszczowska, dwukrotna wicemistrzyni olimpijska w kolarstwie górskim i członkini Komisji Zawodniczej MKOl.

Organizacja igrzysk w Polsce nie będzie łatwym zadaniem. W latach 2040-2044 tą wielką imprezę u siebie chcą mieć także m.in. Niemcy, Indie, Katar oraz Egipt. ©

## Środa z Ligą Mistrzów. Piotr Zieliński kontra hiszpański gigant

Bartosz Głab  
redakcja@polskapress.pl

**PIŁKA NOŻNA. Kibiców futbolu czeka spektakularny wieczór z Ligą Mistrzów. Rozegrane zostaną trzy hity, a w jednym z nich główną rolę może odegrać reprezentant Polski.**

Inter, ekipa Piotra Zielińskiego w weekend przegrała 0:1 w derbach Mediolanu z AC Milan 0:1. W rozgrywkach Ligi Mistrzów ma jednak komplet 12 punktów i dziś liczy na kolejne zwycięstwo, tym razem w stolicy Hiszpanii. Atletico Madryt zaliczyło ostatnio serię pięciu kolejnych wygranych we wszystkich rozgrywkach i również ma nadzieję na podtrzymanie dobrej passy.

W środowy wieczór zostaną rozegrane jeszcze dwa hitowe spotkania. W Londynie Arsenal zmierzy się z Bayernem Monachium. Oba zespoły jeszcze nie straciły punktów w tej edycji LM. Zdaniem wielu ekspertów to obecnie dwie najlepsze europejskie

skiejskie ekipy, które dominują w swoich ligach. Spotkanie będzie można oglądać za darmo w TVP1 oraz TVP Sport.

Z kolei w „rewanżu” za sierpniowy Superpuchar Europy PSG w Parku Księżąt podejmie Tottenham Londyn. Latem we włoskim Udine minimalnie lepsi okazali się paryżanie, wygrywając po rzutach karnych.

W środę na występ ma jeszcze dwóch Polaków. Atalanta Bergamo Nicolò Zalewskiego zmierzy się na wyjeździe z Eintrachtem Frankfurt. FC Kopenhaga, której zawodnikiem jest Dominik Sarapata, zagra u siebie z kazachskim Kajratem Ałmaty.

**Środowe mecze Ligi Mistrzów UEFA godz. 18:45**

FC Kopenhaga - Kajrat Ałmaty  
Pafos FC - AS Monaco

**godz. 21**

Arsenal FC - Bayern Monachium  
Atletico Madryt - Inter Mediolan  
Eintracht Frankfurt - Atalanta Bergamo  
Liverpool FC - PSV Eindhoven  
Olympiakos Pireus - Real Madryt  
PSG - Tottenham Hotspur  
Sporting Lizbona - Club Brugge



**Inter Mediolan, którego zawodnikiem jest Piotr Zieliński zmierzy się na wyjeździe z Atletico Madryt**

## Stefan Kraft dogonił legendę, dobry występ młodego Polaka w Falun

Łukasz Konstanty  
redakcja@polskapress.pl

**SKOKI NARCIARSKIE. Stefan Kraft wygrał zawody Pucharu Świata w skokach narciarskich w Falun. Najlepszy z Polaków, Kacper Tomasiak, zajął 12. miejsce.**

Zwycięzca uzyskał w pierwszej serii 97,5 m, bijąc w ten sposób rekord skoczni. Tak znakomity skok dał mu prowadzenie z przewagą 5,2 pkt. nad Słowencem Anže Laniskiem. Gwiazdor okazji na odniesienie

zwycięstwa nie zmarnował, notując w ten sposób 46. triumf w karierze i zrównując się na liście wszech czasów z legendarnym Finem Mattim Nykanenem. Więcej razy wygrywał jedynie Gregor Schlierenzauer (53 zwycięstwa). Nim zakończył się konkurs, Austriak, który został nowym liderem klasyfikacji generalnej Pucharu Świata, stracił jednak rekord, w drugiej serii Niemiec Philipp Raimund pofrunął na 99,5 m.

We wtorek po raz pierwszy w sezonie rywalizacja odbywała się na skoczni normalnej.

Zmiana rozmiaru skoczni nie miała wpływu na postawę Biało-Czerwonych. Podobnie jak w Lillehammer, tak i w Falun najlepiej spisali się Kacper Tomasiak i Kamil Stoch. Inaczej niż w Norwegii, tym razem po pierwszej serii wyżej plasował się jednak młodszy z nich, który po skoku na odległość 93 metry plasował się na ósmej pozycji, a do podium tracił za ledwie 1,6 pkt. Doświadczony trzykrotny mistrz olimpijski co prawda wylądował pół metra dalej, miał jednak znacznie więcej odjętych punktów

za wiatr, co spowodowało, iż na półmetku zajmował 12. pozycję.

Druga seria również przypominała to, co widzieliśmy w weekend. Zarówno Tomasiak, jak i Stoch uzyskali po 93 metry i po raz kolejny osunęli się w klasyfikacji - pierwszy ostatecznie zakończył konkurs na dwunastej lokacie (najwyższej w karierze), drugi na piętnastej. W czołowej trzydziestce uplasował się także Paweł Wąsek, który zajął 27. pozycję.

Pozostała trójka znalazła się poza czołową trzydziestką,

choć zwłaszcza Aleksandrowi Zniszczołowi (31. miejsce) zabrakło nieco szczęścia - do awansu zabrakło raptem 0,2 pkt. Zresztą także Dawidowi Kubackiemu (33. lokata) i Piotrowi Żyłe nie poszczęściło się we wtorek - gdyby każdy z nich skoczył o metr dalej, nie tylko znaleźliby się w drugiej serii, ale na półmetku byłiby klasyfikowani po pierwszej części zawodów wyżej niż Wąsek.

Kolejne zawody Pucharu Świata, ponownie w Falun, zaplanowano na środę, 26 listopada. Skoczkiwie tym razem

rywalizować będą na skoczni dużej. Kwalifikacje zaplanowano na 11.00, początek konkursu o 15.10. Transmisja w Eurosporcie 1 i TTV.

**Wyniki wtorkowego konkursu w Falun (Szwecja):**

1. Stefan Kraft (Austria) 249,9 (97,5 i 96,5 m), 2. Anže Lanisek (Słowenia) 247,7 (96 i 96 m), 3. Philipp Raimund (Niemcy) 244,9 (94,5 i 99,5 m), 4. Stephan Embacher (Austria) 241,8 (95 i 96,5 m), 5. Jan Hoerl (Austria) 240,6 (94 i 97 m)... 18. Kacper Tomasiak 231 (93 i 93 m), 13. Kamil Stoch 228,5 (93,5 i 93 m), 27. Paweł Wąsek 214,2 (88,5 i 90 m), 31. Aleksander Zniszczoł 107,8 (89,5 m), 33. Dawid Kubacki 106,8 (88,5 m), 35. Piotr Żyła 106,5 (88 m). ©

## SPORT

www.sportowy24.pl

## Znakomity bilans Chemika, ale Pogoń nie powiedziała jeszcze ostatniego słowa

Marcin Kozłowski  
marcin.kozlowski@polskapress.pl

**PIĘKA NOŻNA. Zespoły 4. Ligi Kujawsko-Pomorskiej zakończyły w minioną sobotę rundę jesienną sezonu 2025/2026. Na boiskach regionu sporo się działo.**

Od 9 sierpnia do 22 listopada drużyny rozegrały 152 spotkania. W ostatni weekend z powodu zmrożonego boiska nie odbył się bowiem mecz Unia Solec Kujawski - GLKS Dobrcz. 77 gier zakończyło się wygraniem gospodarzy, padło 27 remisów (w tym dziewięć bezbramkowych), a 48 razy z boiska jako zwycięzcy schodzili goście.

Zdecydowanym liderem tabeli jest Chemik. Bilans bydgoszczan jest imponujący - 15 wygranych, 2 remisy i bilans goli 55:5. Punkty ekipie z Glinek odebrały tylko Sparta Brodnica (0:0) i Mustang Ostaszewo (0:0).

Drugie miejsce - ze stratą 6 pkt. - zajmuje Pogoń. W Mogilnie zapowiadają, że w rundzie wiosennej nie odpuszczą liderowi z Bydgoszczy i powalczą o zwycięstwo w lidze. Przypomnijmy, że w minionym sezonie Pogoń była druga (za Tłuchowią Tłuchowo) i walczyła w barażach o awans do Betclis 3. Ligi. Ostatnie miejsce na podium po jesieni zajmuje Unia Wąbrzeźno z dorobkiem 36 pkt. Chemik samodzielny liderem jest od 7. kolejki. Wcześniej cztery razy stawkę przewodziła Pogoń (po 1, 2, 5 i 6 rundzie), zaś raz Wisła (po 4). Po trzeciej turze gier na czele była Wisła z Chemikiem.

Na drugim biegunie tabeli są Unia Gniewkowo (9 pkt.) i Start Pruszcz (6 pkt.). Oba zespoły są w bardzo trudnej sytuacji bowiem do pierwszej bezpiecznej lokaty tracą już odpowiednio 7 i 9 „oczek”. Wiosną będą musiały regularnie punktować, by utrzymać się w tej klasie. A że jest to możliwe pokazał Piast Kołodziejewo. Beniaminek przez 11. pierwszych kolejek zamykał stawkę (później jego miejsca zajął Start), a następnie wygrał sześć (!) spotkań z rzędu i wskoczył na 11. lokatę mając na koncie 21 pkt.

W rundzie jesiennej piłkarze zdobyli 486 goli (3,19 na mecz) - najwięcej (40) w 15. kolejce, najmniej (16) w 5. rundzie. Zanotowano 11 hat tricków (3 w 15. kolejce). Siedmiu piłkarzy zdobyło co najmniej 10 goli: Przemysław Kędziora (Pogoń) - 15, Michał Bartkowski (Sparta Brodnica) - 13, Patryk Perliński (Chemik), Jakub Nowak (Unia W.) - po 12, Adam Łotoszyński (Chemik) - 11, Jakub Krukowski (Start), Damian Zagórski (Chemik) - po 10.

Kilkanaście razy na boiskach 4. Ligi Kujawsko-Pomorskiej dochodziło do pogromów, a najwyższe zwycięstwa zanotowano w meczach: Chemik Bydgoszcz - Kujawiak Kowal 7:0, Unia Wąbrzeźno - Lech Rypin 7:0, Piast Kołodziejewo - Pogoń Mogilno 0:7, Sparta Brodnica - Start Pruszcz 7:1, GLKS Dobrcz - Chemik 1:7, Chemik - Unia Gniewkowo 6:0, Pogoń - Victoria Czernikowo 6:0, Łokietek Brześć Kujawski - Unia W. 0:6, Lech - Unia Solec Kujawski 0:6, Start - Chemik 0:6, Start - Pogoń 0:6.



W rundzie jesiennej piłkarze 4. Ligi Kujawsko-Pomorskiej rozegrali 152 mecze, w których strzelili 486 goli

## LEKKOATLETYKA

## Gaska w Arenie Toruń ma już imię

Fani lekkiej atletyki wybrali imię maskotki Halowych Mistrzostw Świata Kujawy Pomorze 26. Do walki o medale będzie zagrzewać sportowców gęś Goosia. - Jestem przekonany, że nasza maskotka podbije serca wszystkich sportowców i kibiców. Gęś łączy w sobie sportowego ducha rywalizacji, regionalnej tradycji oraz wartości lekkooatletyki - mówił podczas prezentacji maskotki marszałek Piotr Całbecki. HMS odbędą się od 20 do 22 marca 2026 roku.



FOT. MIKOŁAJ KURAS

## PIĘKA NOŻNA

## Pogrom w Szczecinie

W ostatnim meczu 16. kolejki PKO Bank Polski Ekstraklasy Pogoń Szczecin pokonała Zagłębie Lubin 5:1 (3:0). Gole zdobyli: Keramitsis 3, Molnar 38, 75, Przyborek 40, Greenwood 85 - Dziewiatowski 49.

## KRÓTKO



FOT. NADSEJANE

## HOKEJ NA LODZIE

## Kolejny sukces małych bydgoszczan

Zespół Budowlanego Klubu Sportowego wywalczył drugie miejsce w prestiżowym turnieju „Czerkawski Cup 2026 Makroregion Północ” w kategorii U10 w Suchym Dworze na Pomorzu. BKS jak burza przeszedł przez grupowe mecze gromiąc kolejno Stoczniońca Gdańsk 15:2, Bombersa Malbork 13:1 i Wikingów Elbląg 12:1. W półfinale mali bydgoszczanie zwyciężyli 6:2 z Legią 1927 Warszawa. W finałowym spotkaniu ulegli 1:4 gospodarzom z Gdańskiej Akademii Sportu Olivia. Zającie drugiego miejsca w turnieju zagwarantowało awans do Ogólnopolskiego Turnieju Finałowego Czerkawski Cup 2026, który w marcu 2026 roku odbędzie się w Zgierzu.

Barw BKS w Suchym Dworze bronili: bramkarze Dima Repalov i Matvii Zakharchenko oraz gracze z pola Aleksander Alfut, Bartosz Bartnik, Cezary Bartnik, Gustaw Bieliński, Jeremi Erdmann, Maksymilian Janus, Tymon Kasprzyk, Mark Khyzhniak, Witold Kubas, Tadeusz Lewandowski, Lev Nazarenko, Oliwia Szymankowska, Maciej Watoła, Kamil Wojtyna (został królem strzelców turnieju). Zespół prowadził trenerski duet Krzysztof Watoła - Patryk Kasprzyk. (mk)

LOTTO  
**PONIEDZIAŁEK, 24.11**  
**Multi Multi, godz. 22.00**  
7,10, [12], 16, 18, 19, 30, 32, 35, 40, 42, 52, 60, 61, 62, 66, 72, 74, 75, 78  
**Kaskada, godz. 22.00**  
3, 4, 5, 6, 9, 11, 13, 14, 15, 18, 19, 23  
**Mini Lotto**  
5, 12, 32, 39, 40  
**Ekstra Pensja**  
7, 24, 25, 26, 30 - 2  
**Ekstra Premia**  
7, 15, 24, 32, 34 - 1  
**WTÓREK, 25.11**  
**Multi Multi, godz. 14.00**  
8, 12, 13, 18, 29, 30, 31, 34, [40], 41, 50, 56, 59, 60, 65, 68, 70, 71, 75, 80  
**Kaskada, godz. 14.00**  
2, 3, 6, 8, 9, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 24

## Anwil na dobrym torze. Czas na defensywę

Joachim Przybył  
joachim.przybyl@polskapress.pl

**KOSZYKÓWKA. Trzy kolejne zwycięstwa w lidze i dużo lepsze humory na reprezentacyjnej przerwie w Orlen Basket Lidze - Anwil Włocławek wjechał na właściwe tory.**

To nie był wymarzony początek sezonu dla drużyny i jej kibiców. Anwil rozpoczął rozgrywki ligowe od ujemnego bilansu, zakończył już nieudany rozdział w pucharach, odpadając w pierwszym etapie FIBA Europe Cup. Teraz są jednak powody do optymizmu. Drużyna w ostatnich ligowych meczach wygląda coraz lepiej. Wreszcie zaczyna się kształtować hierarchia i optymalna rotacja na rozbudowanym obwodzie. Powoli rolę lidera na parkiecie przejmują Erick Lockett, który zaliczył świetny występ z Czarnymi.

## Zespół pod kontrolą

- Obrona to moja specjalizacja, ale potrafię też zagrać w ofensywie. W ostatnim meczu kiedyś znajdowali mnie na dobrych pozycjach, ale to zawsze wynika z dobrego rytmu gry całego zespołu - podkreśla Lockett.

Trener Grzegorz Kożan przyznaje, że wciąż najwięcej uwagi wymaga defensywa. To miał być główny atut, ale na razie Anwil traci najwięcej punktów z drużyn z miejsc 1-8 w lidze. Porażka w pucharach paradok-



FOT. OLIVIA NOWAK

**Koszykarze Anwila Włocławek wygrali trzy mecze z rzędu. Kolejny raz powalczą o punkty dopiero 4 grudnia**

salnie może pomóc koszykarzom z Włocławka. Do tej pory trener Kożan miał zwykle jeden dzień na przygotowania do kolejnego meczu, teraz czasu na spokojną pracę i poprawianie błędów będzie więcej.

- Mieliśmy umowę z zawodnikami, że najpierw dostaną długie wolne, a potem wracamy do ciężkiej pracy przed meczem ze Stalą. Zawodnicy mają plany indywidualnej pracy, a my mamy możliwości, żeby sprawdzać na bieżąco ich aktywność - podkreśla Kożan.

## Vucić wkrótce wróci

Klub od kilku tygodni szuka nowego gracza pod kosz, ale robi to bez presji, bo świetnie stracił chorwackiego środkowego uzupełnia tercet polskich

graczy. Zwłaszcza Kacper Borowski wykorzystał szansę i wywalczył sobie minuty na parkiecie chyba już do końca sezonu.

- Chciałbym pogratulować Kacprowi i Michałowi Kołodziejowi, jak rewelacyjnie obronili deskę i co zrobili na tablicy atakowanej w ostatnim meczu. To w ogóle były świetne trzy ostatnie spotkania w ich wykonaniu i dzięki nim przetrwaliśmy czas bez Vucicia na parkiecie - chwali swoich graczy Kożan.

Inna sprawa, że Mate Vucić szybko wraca do zdrowia i jest spora szansa, że znajdzie się już w kadrze meczowej w kolejnym meczu 4 grudnia ze Stalą Ostrów. Niewykluczone więc, że Anwil poczeka jeszcze na jakąś okazję na transferowym rynku z korektą w składzie. ©

## Środkowy z Torunia naszym akcentem

Joachim Przybył  
joachim.przybyl@polskapress.pl

**KOSZYKÓWKA. W piątek w Gdyni z Austrią i 1 grudnia w Hadze z Holandią Polska rozpocznie eliminacje do Mistrzostw Świata w Katarze w 2027 roku.**

Rozpoczęło się zgrupowanie kadry Igora Milicicia w Gdyni. To będzie nieco inny zespół niż ten z ostatniego Eurobasketu. Z powodu problemów zdrowotnych wypadli Aleksander Balcerowski, Jakub Urbaniak i Andrzej Pluta.

W związku z grą w Eurolidze, nieobecny będzie Jordan Loyd. Jego miejsce zajmie kolejny naturalizowany gracz na obwodzie - Jerriek Harding z Rytas Wilno, jedna z największych gwiazd Ligi Mistrzów. Atakuje śmiało młodzież w osobach Jakuba Szumerta i Błażeja Kulikowskiego. Akcentem z regionu jest torunianin Dominik Olejniczak, który notuje świetny sezon w lidze włoskiej.

- To naturalna kolej rzeczy. Gracze, którzy latem nie byli w kadrze, swoimi ostatnimi ligowymi występami zasłużyli na powołanie. Jestem pewien,

że mamy odpowiedni balans między graczami, którzy stanowią o sile tej kadry i znają ją od podszewki, a nowymi postaciami lub zawodnikami powracającymi - mówi Milicić.

**Reprezentacja Polski:** Jakub Garbacz, Kamil Łęczyński, Jarosław Zyskowski (Arka Gdynia), Tomasz Gielo, Przemysław Żolnierewicz (King Szczecin), Jerriek Harding (Rytas Wilno), Łukasz Kolenda (Rostock Seawolves), Błażej Kulikowski (Śląsk Wrocław), Dominik Olejniczak (Bertram Derthona Tortona), Mateusz Ponitka (Bahcesehir Koleji Stambul), Michał Sokolowski (Karsiyaka), Jakub Szumert (Zastal Zielona Góra), Szymon Zapala (Trefl Sopot). ©

# extra

tylko dla  
prenumeratora!

## NOWOŚCI

DZIENNIK TORUŃSKI

listopad 2025

Nr 93

# PRZEMYSŁAW SALETA: SPORT NAUCZYŁ MNIE WALCZYĆ, ŻYCIE NAUCZYŁO MNIE ODPUSZCZAĆ

Był mistrzem w ringu, dziś szuka mistrzostwa w codzienności. Przemysław Saleta opowiada o drodze, która prowadzi od rywalizacji do równowagi, od siły do spokoju. Mówi o duchowości, ojcostwie, o tym, co naprawdę znaczy wygrać – i dlaczego czasem najtrudniejszą walką jest ta, którą tocymy z samym sobą

Jolanta Tęcza-Ćwierz

**Mnich w Tajlandii powiedział, że Pana żywiołem jest powietrze – żywioł ludzi nie-spokojnych, poszukujących. Ile w tym było egzotyki, a ile prawdy o Panu samym?**

Nie wierzę we wróżki ani w żadne wróżenie z kart, ale będąc w Tajlandii, postanowiłem zrobić sobie tatuaż z mocą – część rytuału, który opierał się na bardzo głębokiej analizie psychologicznej i okazał się zaskakująco prawdziwy. Zawsze byłem człowiekiem, którego bardziej pociąga odkrywanie czegoś nowego niż obrona tego, co już ma. Sama droga do celu często była dla mnie ciekawsza i bardziej ekscytująca niż jego osiągnięcie. Musiało to być widoczne w książeczkach mnicha, na podstawie których usłyszałem, że moim żywiołem jest powietrze.

**W jaki sposób odbył się ten rytuał?**

Najpierw spotkałem się z mnichem w obecności tłumacza. Musiałem podać datę urodzenia i opowiedzieć, czym się zajmuję. Mnich zaglądał do swoich książek, a potem zaczął mówić

o mnie rzeczy tak trafne, jakby mnie dobrze znał. Nie tylko ja miałem takie wrażenie – w czasie czterech lat, które spędziłem w Tajlandii, kilku moich znajomych również przeszło ten rytuał i mnich nigdy się nie pomylił. Niektóre osoby płakały, słysząc prawdę o sobie. Całość miała oczywiście azjatycki charakter – była bardzo delikatna, spokojna, bez oceniania. Mnich pytał, z jaką intencją ktoś przychodzi, bo zwykle ludzie chcą tatuażu-amuletu, który ma im pomóc w konkretnych problemach. Tatuaż robi się zawsze na plecach, według wzoru, który wskazuje mnich – to on decyduje, co dana osoba otrzyma. Potem odbywa się rytuał modlitwy i na końcu ceremonia. Całość trwa około pięciu, sześciu godzin.

**To musiało być mocne doświadczenie.**

Tak, i sporo mi dało. Wykorzystałem to później w życiu. Bardzo cenię święty spokój i równowagę wewnętrzną. Mnich, u którego byłem, opuścił klasztor – jego misją stała się pomoc biednym i... tworzenie tatuaży. W jego

domu panowała wyjątkowa, spokojna atmosfera. Zaprzyjaźniłem się z nim i z jego tłumaczem – Amerykaninem, byłym wojskowym, który brał udział w misjach w Afganistanie i Iraku. Mówił, że praca z mnichem pozwoliła mu przepracować wojenne doświadczenia. Gdy sam potrzebowałem spokoju i poukładania sobie pewnych rzeczy w głowie, przychodziłem tam, siadałem, piłem herbatę i wyciszałem umysł.

**Powiedział Pan, że ceni święty spokój i równowagę. Jak to pogodzić ze sportami walki?**

Skupienie na celu wcale nie kłóci się z pragnieniem świętego spokoju. Przed walką niektórzy zawodnicy krzyczą, robią zamieszanie w szatni, żeby się pobudzić, a ja zawsze potrzebowałem ciszy. Dzięki temu mogłem sobie wszystko ułożyć w głowie – taktykę, przebieg walki – i skupić się. Hałas mi przeszkadzał. W życiu mam podobnie. Czasem żartuję, że jak wyjechałem do Tajlandii, odkryłem, że z natury jestem buddystą. Żyję dniem dzisiejszym. Nie rozpamiętuję

tego, co było wczoraj, bo już tego nie zmienię. Wyciągam wnioski, ale nie wracam do przeszłości. Nie wybiegam też za bardzo w przyszłość, bo wszystkiego nie da się przewidzieć, a szarpanie się z losem przynosi tylko stres i frustrację. Ludzie często sami nakładają na siebie presję, myśląc, że inni czegoś od nich oczekują. A przecież powinniśmy wymagać od siebie tylko tego, czego sami naprawdę chcemy. W buddyzmie – inaczej niż w chrześcijaństwie – nie ma nieba, piekła ani czyśca. Celem jest dobre życie, bycie szczęśliwym i pomaganie innym. Z jednym zastrzeżeniem: jeśli sam potrzebujesz pomocy, najpierw pomóż sobie. To bardzo ważne, bo kiedy człowiek lepiej rozumie siebie, może dać innym znacznie więcej.

**Dlatego, kiedy Pana córka potrzebowała nerki, bez wahania oddał jej Pan swoją? W opinii wielu ludzi był to ogromny gest, większy niż jakikolwiek sportowy czyn.**

Dokończenie na str. 3



FOT. 123RF

**Smak życia po pięćdziesiątce. Warto zaufać ciału i pokochać siebie str. 4**



FOT. FOT. ARKADIUSZ GOLA

**Bój o uznanie języka śląskiego. O co tak naprawdę tu chodzi? str. 14-15**



FOT. DBCARILLUSTRATIONS

**Dziś ma status kultowego. Matiz, czyli Lucciola z Żerania str. 16**



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

**Jej córeczka mieściła się w dłoniach. Urodziła się w 25. tygodniu ciąży str. 13**

## Wieści nie z tej ziemi o znanych i lubianych

### AGNIESZKA KACZOROWSKA Miała dość

W miniony wtorek tancerka potwierdziła oficjalnie na Instagramie, że już nie wystąpi w kolejnej edycji „Tańca z gwiazdami”. Wiadomość tę zawierał długi wpis, w którym Kaczorowska podsumowała swój udział w show. „Za mną 8 edycji. 3 finały. Jedna Kryształowa Kula. Kilukrotnie, stwierdzam z dumą, bardzo dobrze wykonałam swoje trenerskie zadanie” – napisała. Ale przyznała też: „Przeczytałam w tym roku rekordową ilość nieprawdopodobnych informacji na swój temat. Ze swoją potężną wrażliwością, wiele razy miałam dość i nie mogłam uwierzyć w poziom manipulacji i niesprawiedliwość tego show-biznesowego oraz telewizyjnego świata”.

### MAURYCY POPIEL Nie szczędził czułości

Po finale „Tańca z gwiazdami” przystojny aktor został sfotografowany w towarzystwie blondynki, której nie szczędził czułości. Para obejmowała się i wymieniała pocałunki. Okazało się, że jego nową wybranką jest 31-letnia aktorka, znana z takich produkcji, jak „Błazny”, „Komisarz Mama”, „Malanowski i partnerzy. Nowe rozdanie”, która niedawno zadebiutowała u boku Popiela w „M jak miłość”. To Magdalena Dwurzyńska – laureatka nagrody „Rising Star” podczas ubiegłorocznej edycji festiwalu Off Camera w Krakowie. Popiel od 2021 do 2024 r. był mężem aktorki Izabeli Warykiewicz, którą poznał na planie „M jak miłość”. Małżeństwo zakończyło się rozwodem.

### NATALIA SIKORA Uwierzyła Hopkinsowi

Aktorka i piosenkarka pojawiła się niedawno w „Dzień dobry TV”, gdzie opowiedziała jak została oszukana na kilkadziesiąt tysięcy złotych. Otóż w 2021 r. otrzymała telefon od rzekomej sekretarki Anthony'ego Hopkinsa. Wkrótce potym miała okazję porozmawiać jakoby z samym gwiazdorem, zarówno telefonicznie, jak i online. Kiedy miałam wyznaczyć jej marzeniem jest nagranie płyty w USA, aktor stwierdził, że pomoże jej spełnić. Pół roku później odezwał się do niej producent muzyczny z USA i powiedział, że Sikora musi zainwestować w projekt kilkadziesiąt tysięcy złotych. Wokalistka zrezygnowała z różnych propozycji zawodowych w Polsce, spakowała się i czekała na prywatny samolot Hopkinsa do USA. Wyjazd się opóźnił i wówczas Sikora nabrała podejrzeń. - Wtedy dostałam komunikat, że albo wpłacę pewną sumę, albo oszust opublikuje wideo, które nagrywał podczas rozmów – przyznała piosenkarka. I tak jej marzenie rozsypało się jak domek z kart.

### JOANNA LISZOWSKA Energia dla siebie

Aktorka wrzuciła niedawno na swój Instagram zdjęcia z nowej sesji fotograficznej – w hotelowej scenerii. Liszowska zaprezentowała się weksponując długie nogi tunice, czarnych rajstopach i sięgających udoz kozołach. Pod zdjęciami zacytowała słowa amerykańskiej mówczyni motywacyjnej – Mel Robbins. „Przeznaczam czas na dramaty innych. Nie twoim zadaniem jest je naprawiać, zarządzać nimi ani je dźwigać. Wykorzystaj tę energię na siebie” – napisała. ©

## KUCHNIA



FOT. KATARZYNA JAWOREK

Lekka chmurka ze słodkiej bezy, aromatyczne, odrobinną kwaskowe jabłka i pyszne ciasto – takie połączenie sprawia, że już na samą myśl cieknie nam ślinka. Sezon na pyszne, świeże jabłka właśnie trwa. Są jednym z najpopularniejszych owoców na świecie, a ich wszechstronne korzyści zdrowotne sprawiają, że zasługują na miano „naturalnej skarbnicy zdrowia”. To owoc bogaty w witaminę C – silny przeciwutleniacz wspierający odporność – oraz witaminy z grupy B, które są kluczowe dla prawidłowego metabolizmu. Naturalne cukry zawarte w jabłkach, w połączeniu z błonnikami, dostarczają energii i pomagają stabilizować poziom glukozy we krwi. Dzięki temu jabłka są nie tylko smacznym, ale także zbilansowanym wyborem w naszej diecie.

### Jabłecznik z bezą i migdałami

**Składniki na ciasto:**  
2,5 szklanki mąki  
200 g margaryny  
3 łyżki cukru  
5 żółtek  
2 łyżeczki proszku do pieczenia  
1,5 łyżki śmietany 18%

**Masa jabłkowa:**  
1 kg jabłek  
100 ml wody

**1,5 łyżeczki cynamonu**  
**Beza:**  
5 białek  
1/2 szklanki cukru pudru  
1/2 łyżki soku z cytryny  
2 łyżeczki mąki ziemniaczanej  
30 g płatków migdałowych

**Ciasto** Mąkę połączyć z margaryną. Dodać cukier, żółtka, proszek do pieczenia oraz śmietanę. Zagnieść ciasto. Przygotowane ciasto rozwałkować i wyłożyć na tortownicę o średnicy 26 cm. Spód nakłuć widelcem. Piec 25 minut w temperaturze 180 stopni. **Masa jabłkowa** Jabłka obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Przełożyć do garnka, podlać wodą i prażyć około 5 minut. Dodać cynamon i wymieszać. Przesłodzone jabłka wyłożyć na podpieczone ciasto, wyrównać. **Beza** Białka ubić na sztywną pianę. Dodać cukier puder, sok z cytryny oraz mąkę ziemniaczaną. Ubić. Pianę wyłożyć na masę jabłkową, wyrównać. Wierzch posypać płatkami migdałowymi. Ciasto piec około 45 minut w temperaturze 150 stopni. **Przepis Katarzyny Jaworek, autorki bloga „Tradycyjna kuchnia Kasi” (mad)**

Zapiekanek ziemniaczana to znakomity pomysł na prosty, szybki i sycący obiad o każdej porze roku. Teraz, gdy mamy różne rodzaje pysznych polskich ziemniaków, warto ją zrobić od czasu do czasu. Pamiętajmy, że do zapiekanki najodpowiedniejsze są kartofle typu A, czyli tzw. sałatkowe. Po ugotowaniu pozostają zwarte, nie rozpadają się i łatwo się kroją, zachowując kształt. Są wilgotne i zawierają mało skrobi.

### Zapiekanek z ziemniakami, kurczakiem i papryką

**Składniki**  
1,5 kg ziemniaków  
2 średnie piersi kurczaka  
ok. 10 dużych pieczarek  
2 cebule  
2 małe papryki  
pieprz czarny  
sól  
suszona natka pietruszki  
oliwa  
2 jajka  
200 ml śmietany  
50 g tartego sera żółtego

**Dodatkowo**  
masło  
bułka tarta

Ziemniaki obrać i ugotować w osolonej wodzie przez ok. 20 minut, tak aby nie było zbyt miękkie. Następnie odstawić, aby przestygły.

Gdy będą już chłodne, pokroić je w grube plasterki. W międzyczasie pieczarki pokroić w cienkie plasterki i podsmażyć na odrobinie oliwy. Przyprawić do smaku. Gdy będą miękkie, przełożyć do miseczki i odstawić. Cebulę obrać, pokroić w półtalarki i także podsmażyć. Gdy już się zrumieni, dodać kurczaka pokrojonego w kostkę, obsypać czarnym pieprzem i solą. Całość smażyć ok. 7 minut na wolnym ogniu. W tym czasie przygotowujemy ostatni składnik – czyli paprykę, którą należy pokroić w dużą kostkę. Gdy wszystkie składniki są już gotowe, pora na łączenie. Naczynie żaroodporne posmarować masłem i posypać bułką tartą. Na dno wyłożyć połowę ziemniaków, pokrojonych w plasterki. Na to wyłożyć pieczarki, kurczaka z cebulą i papryką. Przykryć resztą ziemniaków, posypać natką pietruszki. W śmietanie rozbełtać jajka. Zalać zapiekanek masą jajeczno-śmietanową, posypać serem i zapiekać w piekarniku w 200 stopniach przez około pół godziny. **Przepis Andżeliki Knop (mad)**



FOT. ANDŻELIKA KNOP

AUTOPROMOCJA

0010464774

# Jesteśmy na Facebooku



**NOWOŚCI**  
DZIENNIK TORUŃSKI



facebook.com/NowosciTorun

## Dokończenie ze str. 1

To był zupełnie naturalny odruch - chęć pomocy komuś, kogo się kocha. Nie ważne, czy chodzi o dziecko, partnerkę czy rodzica. Jeśli możesz pomóc, to po prostu pomagasz. Do dziś czasem słyszę wyrazy podziwu, których szczerze mówiąc, nie rozumiem, bo dla mnie to była zupełnie normalna decyzja. Oddanie nerki było czymś oczywistym, zero-jedynkowym, bez chwili wahania. Jedynie, czym się wtedy martwiłem, to czy przejdę badania lekarskie - organizm miałem mocno wyeksploatowany po latach sportu zawodowego. Na szczęście wszystko się udało. Dziś nie wracam do tego wydarzenia w sensie emocjonalnym - raczej opowiadam o tym z dystansem, w formie anegdot. Wiem też, że dla moich bliskich to był dramatyczny czas, szczególnie gdy po operacji były komplikacje i zapadłem w śpiączkę. Na szczęście przetrwaliśmy to razem.

## Nie miał Pan obaw, że po tej decyzji nie będzie Pan mógł już uprawiać sportu, że życie się zmieni?

Nie, ale nawet gdybym miał takie obawy, i tak bym się nie zawahał. To była końcówka mojej kariery, miałem wtedy 39 lat i świadomość, że w życiu są rzeczy ważne i ważniejsze. O problemach zdrowotnych córki dowiedziałem się w 2006 roku. Wtedy o przeszczepach prawie się nie mówiło, ja też niewiele o tym wiedziałem. Lekarze sugerowali, żeby pierwszy przeszczep zrobić od zmarłego dawcy, a moje nerki zostawić „na później”. Ale na początku 2007 roku zdecydowałem, że oddam swoją. Zacząłem czytać, szukać informacji i dowiedziałem się, że polska transplantologia stoi na bardzo wysokim poziomie. To mnie ostаточно uspokoiło. Decyzję podjąłem bez stresu, choć może mam trochę sportowego skrzywienia, bo czuję ekscytację, gdy coś się dzieje i może wiązać się z ryzykiem.

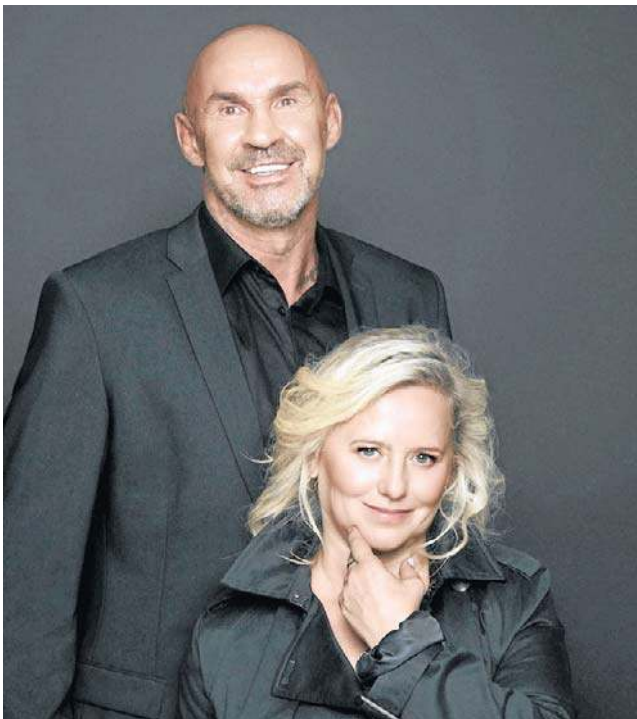
## W książce wydzielił Pan „dwanaście rund” - tyle, ile w typowej walce bokserkiej. Gdyby dziś miał Pan wziąć udział w tej ostatniej, symbolicznej rundzie swojego życia, z jakim przeciwnikiem chciałby się Pan zmierzyć?

Rzeczywiście, jestem już na etapie, w którym karierę sportową mam za sobą, dzieci są dorosłe, więc mogę wreszcie bardziej skoncentrować się na sobie i swoich potrzebach - także tych wynikających z wieku. Po covidzie miałem pewne pro-

blemy zdrowotne i zacząłem interesować się biohackin-giem oraz długowiecznością. Jeśli mam myśleć o „ostatniej rundzie”, to chciałbym jak najdłużej utrzymać pełną sprawność fizyczną i dobre zdrowie. Mam 57 lat i wiem, że wymaga to więcej pracy, wiedzy i inwestycji, ale jest jak najbardziej możliwe. Samo słowo „długowieczność” jest trochę mylące - mnie nie chodzi o to, żeby żyć wiecznie. Wiem, że każdy z nas kiedyś umrze i nie mam z tym problemu. Zależy mi na jakości życia. Nie wyobrażam sobie sytuacji, w której moją jedyną rozrywką byłoby oglądanie telewizji i jedzenie. Dla mnie ważne są ruch, aktywność, nauka, treningi i dbanie o siebie. Staram się też dzielić tą wiedzą z innymi - pokazywać, że można żyć zdrowo, świadomie i z pasją. Wykorzystuję swoje doświadczenie sportowe i znajomość własnego organizmu, prowadząc wykłady motywacyjne i zachęcając ludzi do aktywności.

## Jak w Pana życiu wygląda „runda regeneracyjna”? Ma Pan konkretne rytuały, które pomagają jak najdłużej zachować sprawność fizyczną i umysłową?

Badania pokazują, że kluczem do zachowania sprawności po siedemdziesiątym roku życia jest systematyczny ruch. Najlepiej zacząć po trzydziestce, ale lepiej zacząć nawet po sześćdziesiątce niż wcale. Ja trenuję regularnie, dużo i ciężko, bo inaczej nie potrafię. Choć oczywiście z czasem zmieniło się moje podejście. Kiedyś, w latach zawodowego boksu, chodziło o osiągnięcie szczytowej formy na konkretny termin walki. Dziś celem jest zdrowie, dobre samopoczucie i wygląd. Dlatego treningi mam bardziej zróżnicowane - bez ekstremalnych obciążeń, ale nadal intensywne. Na siłowni nie podnoszę już wielkich ciężarów, bo nie chcę ryzykować kontuzji. Robię krótkie przerwy między seriami, więcej się rozciągam, pracuję nad mobilnością. Zwracam też uwagę na regenerację „od środka”. Kluczowe jest, by organizm miał czas na wymianę komórek - dlatego stosuję deficyt kaloryczny i okresowe głodówki. Podczas takich przerw uruchamia się proces autofagii, czyli naturalnego „sprzątanía” starych lub chorych komórek. Odżywiam się niskowęglowodanowo, co w połączeniu z treningami sprawia, że mój organizm często przechodzi w lekką ketozę - wtedy czerpie energię głównie z tłuszczów, a nie z cukrów. Starannie dobieram to,



**Książka „Saleta. Przemysław Saleta w rozmowie z Aldoną Sosnowską-Szczuką” jest książką o odwadze, o tym, żeby nie bać się marzyć**

co jem. Wspomagam się witaminami i kreatyną, która działa nie tylko na mięśnie, ale też na mózg. Dużo czasu spędzam na świeżym powietrzu i w naturalnym świetle. No i cały czas się uczę - próbuję nowych rzeczy, bo to najlepszy trening dla głowy. Mózg, tak jak mięśnie, musi pracować, żeby pozostać elastycznym.

## Jako sportowiec wielokrotnie doświadczał Pan ekstremalnych obciążeń fizycznych. Kiedy organizm mówił „dość”, a Pan musiał się poddać? Czego nauczyło Pana to odkrycie o granicach ludzkiej wytrzymałości?

Zawsze miałem w sobie potrzebę trenowania jak najwięcej. Rolą mojego trenera często było to, żeby mnie hamować. Dziś wiem, że w wieku dwudziestu czy trzydziestu lat trenowałem za dużo. Gdybym wtedy trochę odpuścił, osiągnąłbym pewnie podobne efekty, a mniej wyniszczyłbym organizm. Wtedy jednak wydawało mi się, że robię wszystko właściwie. Od czterdziestu lat zajmuję się sportem i swoim ciałem, więc dobrze je znam. Wiem, jak reaguje na obciążenia, co mu służy, a co nie. Nie potrafię jednak trenować „lekką” - jeśli mam ćwiczyć bez zaangażowania, wolę usiąść z książką. Dlatego zawsze idę blisko granicy możliwości. Ale nauczyłem się też słuchać sygnałów ciała. Kilka lat temu, po problemach zdrowotnych, przez prawie rok nie trenowałem. Bałem się powrotu, bo regeneracja po pięćdziesiątce to zupełnie inna historia. Okazało się jednak, że jeśli zwiększa się obciążenia stopniowo, ciało potrafi zaskoczyć. Trzeba

tylko uważać, bo organizm z wiekiem mniej wybacza. W młodości mogłem iść na imprezę, a rano trenować jak gdyby nigdy nic. Dziś tak się nie da. Nie piję alkoholu, dbam o dietę i regenerację, bo wiem, że każda przesada kosztuje. Ale też mnie to bawi - traktuję to jako kolejne doświadczenie. Uczę się, dostosowuję, obserwuję siebie. W końcu po raz pierwszy w życiu mam 57 lat, prawda? Sport nauczył mnie analizy. Sukces wymaga nie tylko trenera, ale też refleksji nad sobą - nad tym, co poszło dobrze, a co można poprawić. To się nie zmieniło. Zmieniły się tylko cele.

## W książce mówi Pan o tym, jak walczyć i nigdy się nie poddawać. A przed chwilą wspominał Pan o odpuszczeniu. Kiedy po raz pierwszy nauczył się Pan rezygnować z walki, by ocalić coś ważniejszego?

Jeśli mówię o walce, mam na myśli sport. W życiu walka nie ma sensu. Każdy z nas jest swoim największym przeciwnikiem - i tylko z samym sobą warto się czasem zmierzyć. Poza tym, nie chcę od nikogo niczego, czego ten ktoś nie chce mi dać. Nie wpycham się na siłę, nie walczę o rzeczy, które nie zależą ode mnie. Jeśli coś jest dla mnie ważne i mam na to wpływ, wtedy daję z siebie wszystko. Trzeba żyć w zgodzie z rzeczywistością. Czasem człowiek o czymś marzy, ale w pewnym momencie musi przyznać, że nie da rady - brakuje czasu, talentu, możliwości. I wtedy lepiej zmienić cel, niż walić głową w mur. Podam przykład. Kiedy przeszedłem na boks zawodowy, byłem przekonany, że w półtora roku zo-

stanę mistrzem świata w wadze cruiserweight. Szybko się okazało, że to nie takie proste. Doszedłem do czwartego miejsca na świecie, ale coraz trudniej było mi utrzymać limit wagowy, więc przeszedłem do wagi ciężkiej. Wtedy zrozumiałem, że w tej kategorii mistrzem świata nie zostanę - fizycznie miałem swoje ograniczenia. Zmieniłem więc cel. Postawiłem na mistrzostwo Europy. Udało się - i to dało mi pełne poczucie spełnienia, także w boksie, nie tylko w kick-boxingu. Gdybym uparcie dążył do tytułu mistrza świata w wadze ciężkiej i nigdy go nie zdobył, pewnie byłbym dziś zgorzkniały. A tak wiem, że czasem warto skorygować swoje marzenia - nie po to, żeby z nich rezygnować, ale żeby lepiej je dopasować do swoich możliwości.

## Jak zmieniała się Pana definicja zwycięstwa - od momentów, gdy liczył się wynik, do chwil, gdy liczy się sens i autentyczność?

Dla mnie sens i autentyczność zawsze były ważniejsze niż sam wynik. Już sam wybór drogi sportowca był półściem za głosem serca, a nie rozsądku. Studiowałem handel zagraniczny na SGH, więc mógłbym obracać bezpieczną ścieżkę ekonomisty. Zdecydowałem się jednak na sport - z pełną świadomością, że to ryzykowna decyzja, bez żadnych gwarancji sukcesu. Ale kiedy człowiek robi coś z pasją i oddaje temu całe serce, to nawet trudne decyzje stają się właściwe. Z perspektywy czasu oczywiście widzę, że niektóre rzeczy mogły potoczyć się inaczej, ale nie żałuję żadnej z nich - ani dobrych, ani złych. Wszystko, co zrobiłem, doprowadziło mnie do miejsca, w którym jestem. I do tego, kim jestem. A ja siebie lubię. Może to brzmi banalnie, ale to bardzo budujące podejście: żyć do brzozy, dzielić się z innymi i pomagać im, kiedy można. Ważne jednak, żeby ta pomoc była szczera - żeby nie wynikała z potrzeby poprawienia własnego samopoczucia czy wizerunku. Pomaganie z potrzeby serca ma sens, pomaganie „dla siebie” - już nie.

## W naszej rozmowie powraca wątek duchowości i wewnętrznej drogi. Czy są w Pana życiu momenty, które dziś uznaje Pan za doświadczenia mistyczne?

Było kilka takich momentów. Najbardziej pamiętam walkę z Carlem Williamsem w 1994 roku. Wydawało się, że wygram ją bez problemu, a tymczasem bardzo się męczyłem i przegrywałem. Byłem wtedy czwarty w rankingu

światowym - przegrana oznaczałaby duży spadek. Trzy miesiące wcześniej urodziła mi się córka. W przezwie po szóstej rundzie, wracając zakrwawiony do narożnika, uświadomiłem sobie, jaka odpowiedzialność na mnie ciąży - wobec niej, wobec rodziny i samego siebie. I to mnie niesamowicie zmotywowało. Wygrałem wszystkie kolejne rundy i całą walkę na punkty. To był moment, w którym zrozumiałem, że człowiek ma w sobie dużo więcej siły, niż mu się wydaje. Czasem wystarczy znaleźć w sobie właściwą motywację. Drugie takie doświadczenie przeżyłem po oddaniu nerki, kiedy po operacji byłem w śpiączce. Gdy się obudziłem i usłyszałem, że otarłem się o śmierć, dotarło do mnie, jak kruche jest życie. Możemy odejść w każdej chwili, zupełnie niespodziewanie. Dlatego nie warto odkładać życia na później - trzeba być z ludźmi, których się kocha, robić rzeczy, które mają sens, i nie tracić czasu na to, co nieistotne.

## Kiedy patrzy Pan dziś na młodego Saletę, stojącego u progu kariery, co by mu Pan powiedział jako ten, kto przeszedł tyle walk - w ringu i poza nim?

Powiedziałbym mu to samo, co mówię moim córkom. Nigdy nie narzucałem im decyzji, nawet gdy były dziećmi. Zawsze mogły próbować, ale wiedziały, że muszą wziąć odpowiedzialność za konsekwencje swoich działań. Dziś obie robią to, co kochają, i biorą za to pełną odpowiedzialność. Mam bardzo bliskie, przyjacielskie relacje, oparte na zaufaniu. Najszczęśliwsze momenty w moim życiu to chwile, kiedy rodziły się moje dzieci. I od początku chciałem im przekazać jedną rzecz - że pasją w życiu jest najważniejsza. Jeśli uda się ją połączyć z pracą, to nigdy nie będzie się miało poczucia, że się pracuje. Tak też wygląda moje życie. Wszystko, czym zarabiam na życie, sprawia mi przyjemność - robiłbym to nawet za darmo. Wracając do pytania: młodemu sobie nie miałbym zbyt wiele do doradzania. Podejmowałem decyzje, które - z perspektywy tych 57 lat na Ziemi - miały sens.

## Jaki przekaz płynie z Pana książki?

To książka o odwadze - o tym, żeby się nie bać marzyć i nie bać tych marzeń realizować. Nawet jeśli nie wszystko się uda, sama droga do celu może być źródłem ogromnej satysfakcji. Bo to właśnie ona nas kształtuje i uczy najwięcej.©©

# O ODKRYWANIU ŻYCIA PO PIĘCDZIESIĄTCE

– Odkryłam, że prawdziwe zdrowie ma pięć filarów; cztery znane od dawna oraz piątą, odkryty na nowo – to kobieca energia i seksualność. Warto zwolnić tempo, zaufać ciału i naprawdę pokochać siebie – mówi Edyta Dawiskiba

Anita Czupryn

## Kiedy zaczęła pani słuchać swojego ciała? I co panią wtedy najbardziej zaskoczyło?

Myszę, że taki pierwszy moment wglądu w siebie przyszedł do mnie po czterdziestce. Chyba jednak bardziej było to pod wpływem społecznego przekonania, że po czterdziestce życie się zmienia. Przyglądałam się sobie i widziałam, że właściwie nic się nie wydarzyło. Dopiero po 45. roku życia w naturalny sposób przysłała większa uważność na ciało i mądrość płynąca z doświadczenia. Takie były pierwsze początki. A tak naprawdę dopiero po pięćdziesiątce zaczęła się głęboka, prawdziwa praca z samą sobą.

## To wtedy skupiła się pani na sobie? Wiem, że przeżyła pani wypalenie zawodowe i usłyszała trudną diagnozę.

Wróć do pandemii, kiedy to wszystko się zaczęło, pięć lat temu. Miałam wówczas 46 lat i czułam, że w pracy jestem już kompletnie wypalona. Towarzyszyło mi przekonanie, że jeśli jeszcze dłużej tak pociągnę, to stanie się coś naprawdę złego: przyjdzie choroba albo po prostu przewrócę się na ulicy. I dokładnie tak się stało: w pandemii zemdałam na ulicy, zabrała mnie karetka, trafiłam do szpitala. Zaczęli robić mi badania całego ciała. Po tomografii i rezonansie wyszło, że mam silną neurodegenerację mózgu, a spowodowane jest to stresem w pracy, chronicznym niewyspaniem i ciągłym napięciem. Odżywiałam się w miarę dobrze, ale o bardzo nieregularnych porach, więc i dieta również była zaburzona.

## Czym się pani zajmowała?

Przez 25 lat byłam general managerem dużych restauracji w Warszawie. Gastronomia to ogromna odpowiedzialność za zespół, za gości, za właścicieli. Prowadziłam całe przedsiębiorstwo od A do Z: finanse, rekrutację, szkolenia. Na mo-

jej głowie były trzy przestrzenie jednocześnie: zespół, właściciele i klienci. Musiałam dbać, by wszyscy byli zadowoleni.

## Kiedy zapadła decyzja o zmianie życia?

Intuicyjnie zaczęłam wcześniej szukać takiej aktywności, która by mnie nie niszczyła i nie wprawiała w dodatkowy stres. Nie chciałam niczego, co miałyby torturować moje ciało, żadnej siłowni i tego, żebym po pracy miała dawać sobie jeszcze w kość. I wtedy przypadkiem trafiłam na książkę Oriny Krajewskiej „Holistyczne ścieżki zdrowia”. I tam, w jednym z wywiadów profesor Hiroaki Tanaka, japoński doktor fizjologii sportu z Uniwersytetu w Fukuoce, opowiadał o metodzie biegania zwanej slow jogging. Bardzo mi się to spodobało. Profesor podkreślał, że to aktywność dla każdego, niezależnie od wieku, kondycji, wagi czy sprawności. Poprawia zdrowie, a jednocześnie uczy szacunku do ciała, bo każdy biegnie w swoim tempie. To tempo nazywa się niko niko, czyli z uśmiechem. I właśnie to stało się dla mnie wyznacznikiem. Slow jogging wyznaczył moje tempo zwalniania w życiu. Od tego się wszystko zaczęło.

## Czym właściwie jest slow jogging? Na czym polega i co powinna zrobić osoba, która chciałaby zacząć?

To japońska metoda biegania, która składa się z pięciu elementów techniki. Przede wszystkim biega się na śródstopiu, w odpowiedniej postawie, przy zachowaniu właściwej kadencji i w tempie niko niko. To tempo indywidualne dla każdego. Chodzi o to, by ruch dawał przyjemność. Można zacząć dosłownie każdego dnia, nie potrzeba żadnych przygotowań. Warto jednak spotkać się z instruktorem. W Polsce mamy dziś wię-

cej instruktorów Slow Joggingu niż w samej Japonii, bo jako Stowarzyszenie Slow Jogging Polska bardzo mocno popularyzujemy tę metodę. Instruktor jest w stanie nauczyć techniki już w dwa dni, to naprawdę proste, ale wymaga chwili uwagi, by dobrze opanować podstawy. Slow jogging to naturalne bieganie w zgodzie z ciałem i uważnością na siebie, bez presji, bez torturowania organizmu. Każdy porusza się w tempie, które mu odpowiada. Kiedy opanuje się technikę, można biegać samodzielnie albo w grupie. A korzyści są ogromne: od poprawy wydolności psychofizycznej, przez wzmocnienie układu sercowo-naczyniowego, po wsparcie metabolizmu i kontrolę wagi. Slow Jogging pięknie redukuje tkankę tłuszczową, obniża poziom stresu i wzmacnia zdrowie psychiczne. To aktywność o naprawdę szerokim spektrum zdrowotnych efektów.

## Poszła pani dalej i dziś propaguje cztery filary zdrowia: oddech, sen, ruch i dieta. Co jest tu fundamentem? A co najtrudniej opanować?

Mówimy o czterech filarach: umiarkowany ruch, który u mnie jest w formie Slow Joggingu, najlepiej 30 minut dziennie. Następnie to spokojny oddech, najlepiej przez nos, wdech i wydech, metodą doktora Butejki, którą propagujemy jako najbardziej naturalną. Trzeci filar to funkcjonalne odżywianie, czyli nieprzetworzona żywność, regularne posty, intuicyjne jedzenie bez restrykcyjnych diet. I wreszcie jakościowy sen, co oznacza pilnowanie rytmu dobowego, uważne przygotowanie się do nocnego odpoczynku. Dziś dla ludzi szczególnie w miastach najtrudniejsze jest nauczenie się spokojnego oddychania i relaksacji. Sama byłam pracoholiczką, przez 25 lat pędziłam: dom, praca, treningi dzieci, własne



FOT. 123RF

**Edyta Dawiskiba: Po pięćdziesiątce życie nabiera smaku. Już nic nie muszę, mogę wybierać to, co naprawdę mnie karmi: ruch, oddech, naturę, spokój i bliskość**

zajęcia. W takim trybie nie umiałam się zatrzymać, odpuszczając, nabrać oddechu. I właśnie to okazało się dla mnie największym wyzwaniem, żeby nauczyć się spokoju, głębokiej relaksacji, mindfulness. Ruch wpleciony w dzień przychodzi naturalnie, ale też wymaga uważności, żeby po wyczerpującym dniu nie dokładać sobie ciężkiej siłowni czy biegu, lepiej wybrać spokojną aktywność, najlepiej rano, gdy kortyzol jest wyższy. Sen z kolei wymaga równie starannego przygotowania jak dzień. A odżywianie, bez diet, ale z badaniami i poznaniem swojego organizmu, może być lekarstwem. Te cztery filary muszą działać razem. Ale najtrudniej było mi naprawdę stanąć, zwolnić i zacząć oddychać spokojnie.

## Nadal pracuje pani w gastronomii?

Podjęłam decyzję, że zajmuję się już tylko przestrzenią witalną i prowadzeniem ludzi w oparciu o cztery filary zdrowego stylu życia. To moja pasja i wiem, jak bardzo mi pomogła. Ale żeby się utrzymać, wybrałam dodatkowe zajęcia; jeżdżę taksówką w Warszawie, w biznesowej flocie znanej korporacji. To dla mnie świetne rozwiązanie: mam elastyczny czas pracy, jeżdżę dobrym samochodem, spotykam ciekawych ludzi. Moi pasażerowie to najczęściej pracownicy biznesmeni, rozmawiamy o różnych rzeczach, często pytają, dlaczego jeżdżę taksówką. Opowiadałam im wtedy, że rozwijam swoją firmę wellbeingową i tak zarabiam na rachunki. Ta praca daje mi swobodę: mogę układać grafik pod treningi, wykłady i spotkania. Nie mam szefów ani stresu, decyduję sama. Uwielbiam Warszawę. Jestem rodowitą warszawianką, kocham to miasto i lubię je pokazywać gościom, zwłaszcza zagranicznym. Często polecam im miejsca, szczególnie kulinarne, bo

przecież się na tym znam. A przy okazji sama się uczę. Założyłam nawet konto na Instagramie, żeby pokazywać to, czego doświadczam dzięki tej pracy, wbrew pozorom, bardzo ciekawej.

## Co takiego ma w sobie druga połowa życia, czego nie było w pierwszej?

Moim zdaniem druga połowa życia to czas, w którym kobiety odkrywają swoją prawdziwą wartość. Wreszcie przychodzi moment pełnej akceptacji ciała, a nawet jego pokochania takim, jakie jest. I pojawia się mądrość życiowa. Nie mówię tu tylko o sobie, choć też przede wszystkim o sobie, ale o wielu kobietach po pięćdziesiątce. Doświadczenie minionych lat, przejście przez różne perypetie, traumy, zmagania, daje coś niepowtarzalnego: inteligencję emocjonalną i mądrość kobiecą. Kobiety są świadome, wiedzą. Takie życiowe „wiedźmy”, ale w tym najlepszym znaczeniu kobiety w pełni siebie. I najpiękniejsze jest to, że w tej drugiej połowie życia naprawdę już wiemy, że nic nie musimy. Możemy tylko chcieć i świadomie wybierać. To wielka wartość tych lat. Ciało starzeje się naturalnie, i dobrze. Nie jestem zwolenniczką sztucznych ingerencji, stawiam na naturalność, na dbanie o siebie w oparciu o wspomniane cztery filary, czyli ruch, oddech, sen i dietę. Wzmocnienie mięśni, dobrą sylwetkę można wypracować własnymi siłami. I nie zamiętałabym się nigdy, żeby być jeszcze raz dwudziesto czy trzydziestolatką. Bo wtedy nie miałabym tej mądrości, akceptacji, tego, co we mnie teraz. Co więcej, dzięki tej akceptacji odradza się także seksualność. To jest mój piąty filar witalności. Kiedy skończyłam pięćdziesiąt lat, dzieci dorosły, córka założyła mi Tindera i powiedziała: „Mamo, najwyższy czas, żebyś zajęła

się sobą”. Zaczęłam randkować. Oczywiście trafiłam na wielu oszustów, niestety to się zdarza. Ale przy okazji zaczęłam dbać o siebie jak nigdy wcześniej. Wydawałam pieniądze na siebie, inwestowałam w siebie. Po raz pierwszy poszłam na masaż twarzy, masaż nóg, zadbałam o zęby. Zaczęłam czuć, że moja seksualność rośnie i dojrzewa. To jest wspaniałe w drugiej połowie życia, że jesteśmy wartościowe, akceptujemy swoje ciało, a przez to zaczynamy przyciągać własnym wewnętrznym światłem. Przez całe życie byłyśmy dla innych, a teraz jest czas, by być dla siebie. I to daje eksplozję witalności, światła, seksualności. Widać, kiedy kobieta jest dla siebie najlepszą przyjaciółką, kiedy ma pasję i wartości. A to emanuje i przyciąga. Seks po pięćdziesiątce jest niesamowity właśnie dlatego, że znamy swoje ciała, mamy świadomość i akceptację. To ogromna siła. Planuję napisać książkę pod tytułem „Życie w tempie niko niko”, czyli życie w swoim rytmie, z uśmiechem, lekkością i świadomością. Opowiem w niej o tym, jak ruch, oddech, relaks, dieta i energia sensualności mogą nadać życiu sens, misję i prawdziwą radość. Ostatnio ukończyłam też szkolenie z japońskiej sztuki odnajdywania celu ikigai. To niezwykle doświadczenie, które pomogło mi jeszcze głębiej zrozumieć, dlaczego każdego ranka warto wstać z łóżka z iskrą w oczach. Teraz chcę tę wiedzę i energię przekazywać innym kobietom. Na moich warsztatach pokazuję, że druga połowa życia może być tą najlepszą czasem, gdy odzyskujemy pasję, lekkość i wewnętrzny blask. Uczę, jak żyć z radością, czułością dla siebie i z energią, która rozświetla każdy dzień

## CV



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

## Edyta Dawiskiba

Mentorka, coach zdrowia, instruktorka slow joggingu. Slow jogging to japońska technika biegania w bardzo wolnym tempie. Została opracowana przez profesora Hiroaki Tanakę, aby stworzyć aktywność dostępną dla każdego, niezależnie od wieku czy kondycji.

[illegible]

**Litery z pól ponumerowanych od 1 do 25 utworzą rozwiązanie – myśl Józefa Bułatowicza.**

ROZWIĄZANIE: KLAMSTWO NIGDY NIE JEST NAGIE.

Krzyżówka panoramiczna

Hans Christian Andersen

rodzaj pływ

kruche ciastko turecka niewola

słone ciasteczka

chaber pomocnik kelnera

występ jednego artysty

figura w talii

przyjęcie bez tańców

maszynka tkacka

siatka na ryby

bohater „Przedwiośnia”

przyjaciół Karola Krawczyka

np. łódź

praca za granicą

hinduski książę

element balustrady

pod opałunkiem

klasztór pustelników

siatka kłusownika

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

10

11

2

5

1

3

6

12

4

9

7

drzewko z orzeszkami

dymiący kwas siarkowy

gra liczbowa

nocny ptak

otacza lagunę

otwór w stole białodowym

defiladowy lub miłowy

przodek bydła domowego

odmiana tlenu

grzyby jadalne

miękką tkanina

załącznik do umowy

zastój w gospodarce

stałe się zmienia

oferma, niezdara

Uśmiechnij się!

Mężczyzna na dużym rauszu wsiada do taksówki i mówi:  
– Pod Zamek Królewski!  
Taksówkarz ze zdziwieniem odpowiada:  
– Ale my jesteśmy w Łodzi.  
– ...!

Litery z pół ponumerowanych od 1 do 12 utworzą rozwiązanie: dokończenie dowcipu z okienka.

Krzyżówka A-Z

Każdy odgadnięty wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

- A) bajkowy posiadacz cudownej lampy (6).

B) zadawanie ciosów, smaganie (5).

C) tradycyjne karnawałowe ciasto smażone w tłuszczu (4).

D) chroniona przez oponę (5).

E) miejsce wiecznego szczęścia (4).

F) ażurowa ozdoba okna (6).

G) salon wystawowy z dziełami sztuki na sprzedaż (7).

H) rytualne samobójstwo samuraja (8).

I) dorosła postać owada (5).

J) imię Budnik, aktorki z filmu „Papusza” (6).

K) duże miasto na Litwie (5).

L) nauka zajmująca się wa-
- Ż

A

.....
- dami wymowy (9).

Ł) obfite spod powieki (9).

M) wyparł siennik (7).

N) makaron do rosółu (5).

O) narkotyk do palenia (5).

P) mężczyzna na ślubnym kobiercu (3,5).

R) wybitny mówca, orator (5).

S) japoński trunek ryżowy (4).

T) gatunek płastugi (6).

U) sejmowy akt prawny (6).

W) wejście do kanału (4).

Z) początkowy punkt na skali, podziałce (4).

Ż) koronkowa ozdoba bluzki lub sukienki (5).
- Krzyżówka z hasłem
- 1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22
- Litery z pół ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 15 utworzą rozwiązanie – myśli Erazma z Rotterdamu.
- Poziomo:

3) broń myśliwska,

7) odgłos zwarego oręza,

8) ... Damoklesa,

9) fundament, baza,

10) mała czarna,

12) hazardowa gra w karty,

14) krótki, słowny rozkaz,

16) wyrusza na połów,

19) rzeka jak papuga,

20) ojczyzna jodlerów,

21) nastrój, atmosfera,

22) wodospad w tytule filmu.

Pionowo:

1) technikum lub liceum,

2) prawdziwe imię Villas,

3) rower dla turysty,

4) kuna leśna,

5) larwa pszczoły,

6) rozsądek, roztropność,

11) rodzaj przenośni,

12) głos męski,

13) rodzaj obrabiarki,

15) władza absolutna,

17) chryja, awantura,

18) kopia, odpis.
- zabiedzony koń

kraj kłono-wego liścia

wytwór-ca wędlin

piłnik stolarski

ciężki koń pociąg-owy

WIRÓWKA PANORAMICZNA

możny pan

zbiór prze-pisów partii

akt prawny

łapka na muchy

Steven, aktor kina akcji
- Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie – tytuł programu tv.
- Duet jolek
- D

Z

I

K

I

4

6

5

7

2

3

1

Z

A

C

H

Ó

D
- Litery z pół ponumerowanych od 1 do 7, utworzą rozwiązanie. W przypadkowej kolejności:
- wędlina na kanapki

– kasowe w banku

– funkcyjny lub rodzinny

– noszony i przy pogodzie

– mieszanina substancji

– aksamit z przepleceniami z barwnej przędzy

– Sykstyńska w Watykanie

– antonim dochodu

– nóż do cięcia trzciny cukrowej

– rozpad na części

– ptak łowny z rzędu chruścieli

– ptak leśny o sztywnym ogonie służącym do wspinaczki
- Logogryf
- 1

2

3

4

5
- Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: tytuł piosenki Jerzego Połomskiego.
- 1) cukier prosty,

2) „wróg” śpiocha,

3) dramat Witkacego,

4) niewielka ilość, odrobina,

5) druż Portosa i Atosa.
- Strzałka
- 1

2

3

4

5

6
- Litery w polach ze strzałką, przeniesione do kolorowych kratek, utworzą rozwiązanie – tytuł filmu.
- Poziomo:

1) sukulent z Meksyku,

4) komplet kart do gry,

5) atrybut aktora.

Pionowo:

1) afrykański bęben,

2) ... Santana, wirtuoz gitary,

3) mocne, słodkie wino hiszpańskie o złocistej barwie.
- Krzyżówka
- 1

2

3

4

5

6
- Litery z pół oznaczonych kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
- Poziomo:

1, 5, 6) europejskie stolice.

Pionowo:

2) zawilec w ogrodzie,

3) ciasto biszkoptowe zwinięte w rulon,

4) naturalny garbnik roślinny.
- Rozwiązania
- Krzyżówka A-Z: odnowienie. westem; Krzyżówka: Ateny; „Marta Callas”; duet jolek: „Bo z dziesięciu”; logogryf: sukces; Krzyżówka z hasłem: To wioślni pan; wirówka: Krzyżówka panoramiczna:
- eprasa.pl a71654907d

STOWN/NIK: AKAMAS AMANTI KOI ET SKAKUIN

ROZWIĄZANIE: ZARTY MOŻNYCH SĄ ZAWSZE DOWCIPNE.

Krzyżówka panoramiczna

grecka bogini pokoju

roślina jak ryba

silna trucizna

gra rekreacyjna

nabożeństwo

odkryty pojazd konny

powoduje zapłon

przyjaźń

odmiana granitu

znak zodiaku

„Słoneczny ...”

miasto nad Wezerą (Niemcy)

znawca, ekspert

papier na ścianie

metałowa listwa

powab

łapka na muchy

Richtera lub Beau-  
forta

moneta dla Charona

po alfie

sędzia konkursowy

15

11

9

10

1

18

12

8

2

6

17

14

5

16

13

7

4

Włogaczna

kopia, odbitka

baśniowy skarbiec

czarny lub zielony

targowa lub sportowa

model Opla

konkurent Leroy Merlin

nacieranie, szturmowanie

wydzieniony obszar

lupliwy minerał, łyszczyk

od A do Z

filut, zgrywus

papiery sądowe

kwiat polny

ptak dra-  
pieżny

kwiat bogini izydy

spokój ducha, idylla

Uśmiechnij się!

Rozmowa dwóch kolegów:  
– Czym się zajmujesz zawodowo?  
– Jestem projektantem krajobrazu.  
– O, na czym to polega?  
– ...

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 18 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

Krzyżówka A-Z

Każdy odgadany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

A) obraz namalowany farbami wodnymi (8).

B) wędlina wyrabiana z karkówki wieprzowej (7).

C) związek rzemieślników jednej branży (4).

D) aktywny członek organizacji (8).

E) imię autorki powieści „Nad Niemnem” (5).

F) Julian, twórca obrazu „Na polowaniu” (5).

G) część gitary (4).

H) święty patron myśliwych (6).

I) średniowiezni komedianci (5).

J) ... Ślimak z powieści „Placówka” Bolesława Prusa (5).

K) koń maści czarnej (6).

L) właściwe rozumowanie (6).

Ł) wyszukuje specjalistów na wyższe stanowiska (5,4).

M) Północna, kraj w Europie (9).

N) złe przyzwyczajenie, nałóg (5).

O) część siekiery (6).

P) model Volkswagena jak gra na koniach (4).

R) cienkie gałązki do chłosty (5).

S) zmierzch, upadek (7).

T) dramat Hauptmanna (6).

U) porozumienie, układ (5).

W) gatunek wierzby (5).

Z) myszka na skórce (6).

Ż) kosmetyki o galaretowatej konsystencji (4).

Krzyżówka z hasłem

1 2 3 4 5 6

9 17

7 18

1 3 10 11 15

10 12 13 16 13

14 15 21 16 7 18 19 20 21

17 19 5 8 12 11

22 14 23 20 6

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 21 utworzą rozwiązanie – myśl Urszuli Zybury.

Poziomo:

1) węzowata ryba, 2) modniś, fircyk, 3) żyje z procentów od kapitału, 4) zmiękcza wodę, 5) swojski splin, 6) papuga popielata, 7) kara za grzechy, 8) część nogi z rzepką, 9) metropolia Mali, 10) rytmiczny chód, 11) otwierane w banku, 12) dorosła dziewczyna, 13) rycerz ze Spychowa, 14) miejsce obozowania, 15) smażone placki drożdżowe, 16) z dramatem i liryką, 17) ażurowa tkanina, 18) ptak leśny, 19) chrust na podpałkę, 20) kłoda drewna, 21) wzmacnia siłę głosu.

Pionowo:

1) głębokie na placu budowy, 2) modniś, fircyk, 3) żyje z procentów od kapitału, 4) zmiękcza wodę, 5) swojski splin, 6) papuga popielata, 7) kara za grzechy, 8) część nogi z rzepką, 9) metropolia Mali, 10) rytmiczny chód, 11) otwierane w banku, 12) dorosła dziewczyna, 13) rycerz ze Spychowa, 14) miejsce obozowania, 15) smażone placki drożdżowe, 16) z dramatem i liryką, 17) ażurowa tkanina, 18) ptak leśny, 19) chrust na podpałkę, 20) kłoda drewna, 21) wzmacnia siłę głosu.

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 21 utworzą rozwiązanie – myśl Urszuli Zybury.

Poziomo:

1) węzowata ryba, 2) modniś, fircyk, 3) żyje z procentów od kapitału, 4) zmiękcza wodę, 5) swojski splin, 6) papuga popielata, 7) kara za grzechy, 8) część nogi z rzepką, 9) metropolia Mali, 10) rytmiczny chód, 11) otwierane w banku, 12) dorosła dziewczyna, 13) rycerz ze Spychowa, 14) miejsce obozowania, 15) smażone placki drożdżowe, 16) z dramatem i liryką, 17) ażurowa tkanina, 18) ptak leśny, 19) chrust na podpałkę, 20) kłoda drewna, 21) wzmacnia siłę głosu.

Pionowo:

1) głębokie na placu budowy, 2) modniś, fircyk, 3) żyje z procentów od kapitału, 4) zmiękcza wodę, 5) swojski splin, 6) papuga popielata, 7) kara za grzechy, 8) część nogi z rzepką, 9) metropolia Mali, 10) rytmiczny chód, 11) otwierane w banku, 12) dorosła dziewczyna, 13) rycerz ze Spychowa, 14) miejsce obozowania, 15) smażone placki drożdżowe, 16) z dramatem i liryką, 17) ażurowa tkanina, 18) ptak leśny, 19) chrust na podpałkę, 20) kłoda drewna, 21) wzmacnia siłę głosu.

węgierski pasterz koni

plama na suficie

kozacka łódka jak ptak

nazwa świątyni słowiańskich

ostatnia faza baroku

WIRÓWKA PANORAMICZNA

owoc jak gagatek

kraik w Pirenejach

zdradzony mąż

za jeden uśmiech

model Volkswagena

Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie – tytuł sztuki teatralnej.

Duet jolek

W I F

4 A 7

2 R A

5 6 3 1

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 7, utworzą rozwiązanie.

W przypadkowej kolejności:

– człowiek obdarzony niezwykłym talentem

– zwarta grupa na rowerach

– mechaniczny instrument muzyczny

– polskie włókno syntetyczne

– oferta albo konkluzja

– ludowa twórczość artystyczna

– film w reżyserii Clint Eastwooda z 1982 r.

– „...”, syn rybaka”, polski serial

– trzymany w barku

– ... Cardinale, włoska aktorka

– specjały, frykasy

– buty na bardzo grubych podszewkach

Logogryf

1 2 3 4 5

• • • • •

• • • • •

• • • • •

• • • • •

Litery w polach z kropką czytane kolumnami utworzą rozwiązanie – tytuł filmu.

1) oszust, szalbierz,

2) szybkie działanie,

3) kosmodrom w Kazachstanie,

4) naprawia samochody,

5) wojskowa butelka.

Pantropa

• • • • •

• • • • •

• • • • •

• • • • •

• • • • •

Początek wpisywania wyrazów w polach z kropką. Litery w kolorowych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: imię i nazwisko sportowca.

– Stanisław, twórca „Wesela”

– najgłębsza strefa mórz i oceanów

– metal w skarbcu

– kadz do leżakowania piwa

Krzyżówka

10 5

11 2 8 4 14

3 1

12 9 7 13 6

Litery z pól od 1 do 14 utworzą rozwiązanie: tytuł filmu.

Poziomo:

14) indyjski stan nad Zatoką Bengalską,

12) Bogusław, aktor („Psy”).

Pionowo:

10) złośliwy, niesprawiedliwy krytyk,

5) pieścizna o ojcu.

Rozwiązania

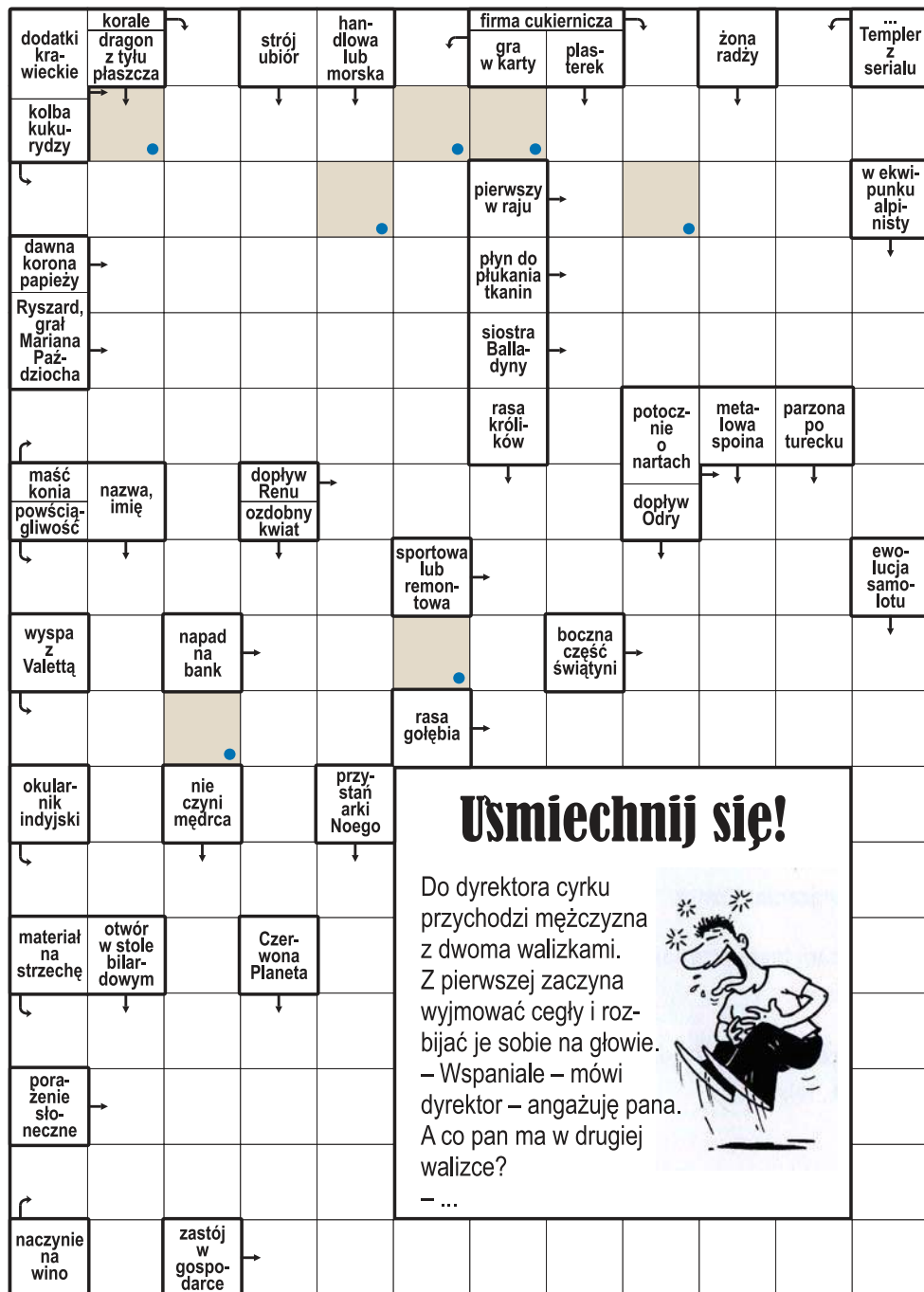
Krzyżówka A-Z: obraz namalowany farbami wodnymi (8); wędlina wyrabiana z karkówki wieprzowej (7); związek rzemieślników jednej branży (4); aktywny członek organizacji (8); imię autorki powieści „Nad Niemnem” (5); Julian, twórca obrazu „Na polowaniu” (5); część gitary (4); święty patron myśliwych (6); średniowiezni komedianci (5); ... Ślimak z powieści „Placówka” Bolesława Prusa (5); koń maści czarnej (6); właściwe rozumowanie (6); wyszukuje specjalistów na wyższe stanowiska (5,4); Północna, kraj w Europie (9); złe przyzwyczajenie, nałóg (5); część siekiery (6); model Volkswagena jak gra na koniach (4); cienkie gałązki do chłosty (5); zmierzch, upadek (7); dramat Hauptmanna (6); porozumienie, układ (5); gatunek wierzby (5); myszka na skórce (6); kosmetyki o galaretowatej konsystencji (4); film w reżyserii Clint Eastwooda z 1982 r.; „...”, syn rybaka”, polski serial; trzymany w barku; ... Cardinale, włoska aktorka; specjały, frykasy; buty na bardzo grubych podszewkach.

eprasa.pl a71654907d

**SŁOWNIK: BOLA, WASI, KALIFAKTOR, MAURITIUS, OROGEN,**

ROZWIĄZANIE: SNY RZADKO MOWIĄ PRAWDĘ.

## Krzyżówka panoramiczna

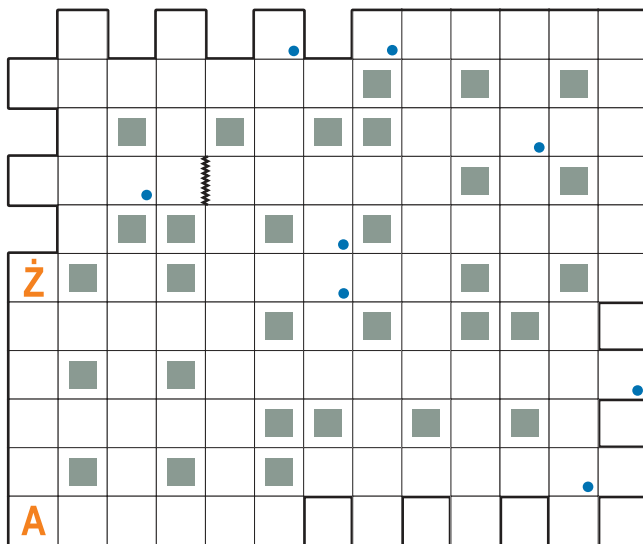


**Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: dokończenie dowcipu z okienka.**

## Krzyżówka A-Ż

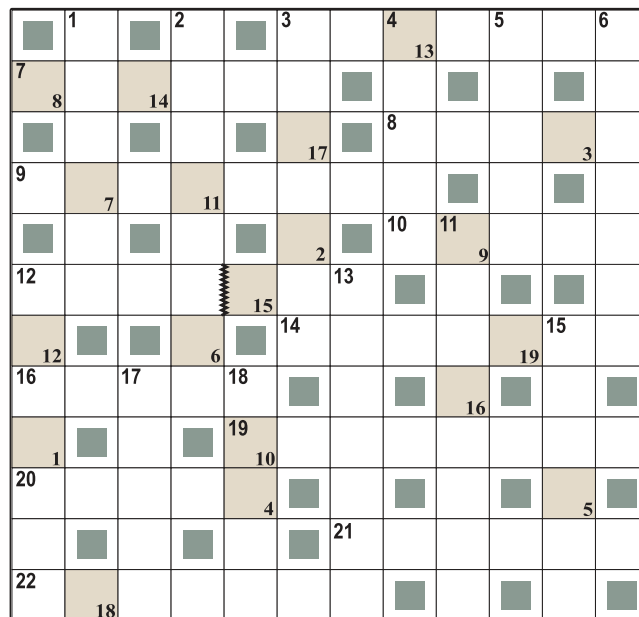
Każdy odpadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

- A) Indianie z plemienia Winnetou (6).
- B) zestaw ogniów wytwarzających prąd stały (7).
- C) trujący tlenek węgla (4).
- D) rzymskiej bogini Księżycy, lasów i zwierząt (5).
- E) imię Karewicz, aktora z filmu „Krzyżacy” (4).
- F) podrabia banknoty lub cenne obrazy (8).
- G) jasnobrzędy koń (8).
- H) popisy zręczności i gonitwy w jeździe konnej (5).
- I) gulgocze na podwórzu (5).
- J) zagrała główną rolę w filmie „Klute” (4,5).
- K) pamiątkowy kopiec na stepie (6).
- L) miejsce przygotowane do leżenia, spania (4).



- |                                                            |                                                          |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Ł) polowe w harcerskim namiocie (5).                       | R) żeński, męski lub nijaki (6).                         |
| M) szerokie naczynie w kształcie spłaszczonej półkuli (5). | S) duży garnek żelazny lub miedziany (5).                |
| N) część kieliszka bądź trzon grzyba (5).                  | T) autor dzieła (6).                                     |
| O) małosolny - niezupełnie ukwaszony (6).                  | U) dziecko o żywym usposobieniu, lubiące płać figle (5). |
| P) pienisty napój, o małej wartości alkoholu (4).          | W) sztywna torba podróżna w kształcie pudła (7).         |
|                                                            | Z) wartość, doniosłość (9).                              |
|                                                            | Ż) szczeka dolna (6).                                    |

## Krzyżówka z hasłem



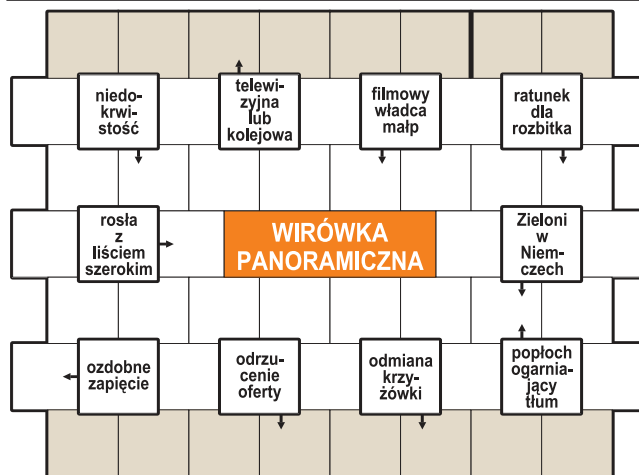
Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 19 utworzą rozwiązanie – przysłowie.

**Poziomo:**

- 3) element kolejki linowej,
- 7) przyprawa do mięsa,
- 8) Sophia, włoska aktorka,
- 9) narada w firmie,
- 10) naczynie goryczy,
- 12) film z rolą Toma Cruise'a,
- 14) mała kawiarnia,
- 16) gatunek kawy,
- 19) instytucja dobroczynna,
- 20) A dla fizyka,
- 21) nieczne zamiary, zapędy,
- 22) paryska rzeka.

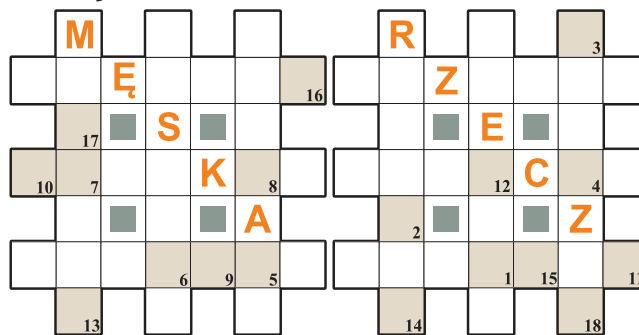
**Pionowo:**

- 1) zapłonowa w aucie,
- 2) zbiera składki,
- 3) zarozumiały Smerf,
- 4) ubogi, biedak,
- 5) ssak futerkowy,
- 6) utwór muzyczny,
- 11) grzyb jadalny,
- 12) zbójnik, ojciec Cypiska,
- 13) imię Urbańskiej, aktorki,
- 15) soczysta gruszka,
- 17) kamizelka ratunkowa,
- 18) tkanina na garnitur.



Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie – tytuł powieści Józefa Ignacego Kraszewskiego.

## Duet jolek

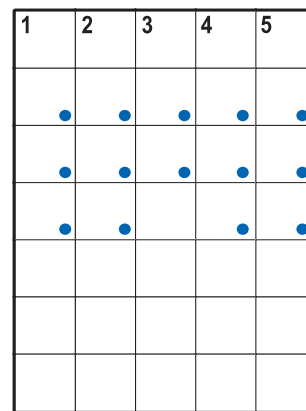


Litery z pól ponumerowanych od 1 do 18, utworzą rozwiązanie.

**W przypadkowej kolejności:**

- komosa biała
- ... Tracy, aktor z USA
- wieża meczetu
- odłam partii, stronnictwa
- rodzaj pluszu
- wrzawa, zgiełk
- kobieta-szpieg
- poziome pręty konstrukcyjne
- hekatomba, zagłada
- wewnątrz chleba
- kraj z Kuala Lumpur
- podium dla artysty

## Logogryf



Litery w polach z kropką  
czytane kolumnami utworzą  
rozwiązanie – tytuł filmu.

- 1) „... Rosemary”, horror Polańskiego,
- 2) nie boi się ryzyka,
- 3) białogłowa, niewiasta,
- 4) ... rzymska w menu,
- 5) bułka z masłem i szynką.

## Szyfr



☐ Litery z pól od 1 do 15 utworzą rozwiązanie – imię i nazwisko aktorki.

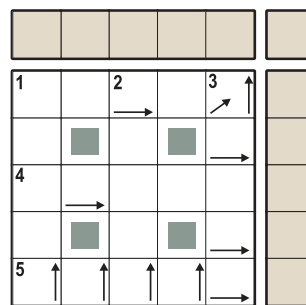
**Poziomo:**

- 9) ogórkowy latem,  
5) sklep z antykami.

**Pionowo:**

- 3) ssak futerkowy,  
9) oratorskie zacięcie.

## Strzałka



Litery w polach ze strzałką, przeniesione do kolorowych kratek, utworzą rozwiązanie: tytuł muzycznego albumu.

**Poziomo:**

- 1) łakome porcje,
- 4) filmowy Grek,
- 5) prawobrzeżny dopływ Odry.

**Pionowo:**

- 1) Si dla chemika,
- 2) australijski niełot,
- 3) miasto nad Jeziorakiem.

## Rozwiązania

**Krzyżówka panoramami:**  
panadaj; witrówka panora-  
miczna; "Mistrz Twardowski";  
krzyżówka z hasłem: Cierpieć  
z drugim izej; strzałka; "Myśli  
i słowa"; **sztyt:** Anna Dere-  
szowska; **logoryf:** "Ziemia  
oblecana"; **krzyżówka A-Z:**  
podnózek; **duet jolek:** kome-  
dia romantyczna.

**SŁOWNIK: REDAWA, RUSTYKA, LESZ.**

ROZWIĄZANIE: I W GŁĘBOKIM MYŚLENIU BYWAJA MIELNIZY.



### Wcześniaki - jak duży jest to problem w Polsce?

Statystyki mówią, że średnio co 8.-10. dziecko przchodzi na świat przedwcześnie. Dane polskie są zbieżne ze światowymi - mówimy o około 8-10 procentach urodzeń. Co ciekawe, po pandemii COVID-19 zaobserwowaliśmy pewną zmianę. Liczba wcześniaków maleje, ale wynika to głównie z tego, że w ogóle dzieci rodzi się mniej. Procentowo udział wcześniaków wśród ogółu urodzeń pozostaje podobny.

### COVID też sprawił, że kobiety w ciąży zaczęły bardziej dbać o siebie.

Tak, zaczęły bardziej zwracać uwagę na higienę, mycie rąk, wszystkie te procedury, które w czasie pandemii stały się naszą codziennością. Te nawyki po części zostały nam do dziś. Poza tym opieka prenatalna jest coraz lepsza, więc nawet jeśli pojawia się ryzyko przedwczesnego porodu, mamy szybciej trafiają pod opiekę szpitalną i otrzymują wsparcie, które często pozwala wydłużyć ciążę.

### Ale wciąż rodzą się dzieci na skraju przeżywalności...

To prawda. Co roku mamy dzieci, które rodzą się w 23., 24. czy 25. tygodniu ciąży. To jest naprawdę granica. Wtedy lekarze podejmują już procedury ratunkowe. Mamy wielkie sukcesy - niektóre dzieci urodzone w 24. tygodniu ciąży, które są objęte opieką naszej fundacji, są już dziećmi szkolnymi, rozwijają się i świetnie funkcjonują. Ale z drugiej strony - są też dzieci urodzone później, które przez powikłania - czy to w szpitalu, czy po wyjściu - będą zawsze zależne od rodziców, nawet jako dorośli.

### Pani też jest mamą wcześniaka...

Moja córka urodziła się w 25. tygodniu ciąży. Wtedy nie wiedziałam, że to jest praktycznie na granicy przeżywalności, że dzieci urodzone w 25. tygodniu, które przeżywają, wciąż są w mniejszości.

### Co było najtrudniejsze?

Moje dziecko urodziło się całkowicie nieoczekiwanie. Nie leżałam na patologii, tylko po prostu z godziny na godzinę okazało się, że rodzę. Ze względu na infekcję lekarz stwierdził, że musi mi pomóc zakończyć ciążę. Nie miałam czasu na przygotowanie się. W mojej głowie wcześniak to było dziecko, które urodziło się trochę za wcześnie, leży w inkubatorze i szybko wychodzi do domu. Oczywiście oglądałam programy, czytałam, że mogą być niepełnosprawności, ale nie myślałam, że mnie to spotka. Nie byłam na to w ogóle gotowa.

# JEJ CÓRECZKA MIEŚCIŁA SIĘ W DŁONIACH

Co dziesiąte dziecko w Polsce przchodzi na świat za wcześnie. Niektóre rodzą się na granicy przeżywalności - w 23., 24. tygodniu ciąży, gdy ważą niewiele ponad pół kilograma i mieszczą się w dłoniach rodzica. Sylwia Wesołowska wie, jak wygląda walka o życie wcześniaka - jej córka urodziła się w 25. tygodniu. Dziś pani Sylwia prowadzi Fundację Mali Wojownicy wspierającą rodziny w trudnych chwilach. Opowiada o tym, jak znaleźć siłę, gdy świat wywraca się do góry nogami

*Agnieszka Domanowska*

### Jak wyglądało pierwsze spotkanie z córką?

Zobaczyłam ją dopiero po kilku godzinach na oddziale intensywnej terapii noworodków. Była tak mała, że mieściła się w dwóch dłoniach. Jej skóra była niemal przezroczysta - widać było pod nią każdy szczegół. To był dla mnie ogromny wstrząs. Choć spotkałam wspaniałe położne i lekarzy, którzy uratowali życie mojej córki, długo miałam wrażenie, że walczą o jej przetrwanie, a nie o to, by mogła naprawdę żyć. Najtrudniejsze w tym wszystkim było poczucie osaczenia i samotności - byliśmy z mężem zupełnie zagubieni, nie wiedząc, co nas czeka.

### Kto wam wtedy pomógł?

Gdyby nie rodzice wcześniaków, których dzieci urodziły się tuż przed naszą córką, nie dalibyśmy sobie rady. Przyjęli nas z otwartymi ramionami, otoczyli opieką i wsparciem. To właśnie z tego doświadczenia zrodziła się fundacja. Tak jak my zostaliśmy przygarbieni, później my zaczęliśmy pomagać kolejnym rodzinom. Podczas czterech miesięcy spędzonych w szpitalu powstała między nami mała wspólnota - więź, która z czasem przerodziła się w fundację. Jej celem jest to, by w tych najtrudniejszych momentach, gdy po chwilowej nadziei znów przychodzi zła wiadomość od lekarza, nikt nie musiał być sam. By zawsze był ktoś obok - ktoś, kto przeszedł przez to samo i potrafi zrozumieć.

### Pamięta pani jakieś szczególne słowa z tamtego czasu?



**Sylwia Wesołowska: Moja córka urodziła się w 25. tygodniu ciąży. Wtedy nie wiedziałam, że to jest praktycznie na granicy przeżywalności**

Pamiętam słowa jednej z mam - dziś mojej przyjaciółki - która zapytała mnie, dlaczego płaczę. Odpowiedziałam, że dowiedziałam się, iż moja córka ma tylko jedną nerkę. Spojrzała na mnie spokojnie i powiedziała: „Z tym da się żyć”. Od tamtej chwili te słowa stały się dla mnie punktem odniesienia. Przez kolejne cztery miesiące, gdy pojawiały się nowe informacje czy diagnozy, zawsze pytałam tylko: „Czy z tym da się żyć? Jak się z tym żyje?”. I jeśli odpowiedź brzmiała „tak” - to wiedziałam, że damy radę. Wiedziałam, że córkę czekają operacje i trudne chwile, ale że damy radę. To stało się naszym mottem - nie poddawać się, bo z tym naprawdę da się żyć.

### W jakim stanie dziś jest pani córka?

Ma prawie dziesięć lat. Dziś wiem, jak ogromne mieliśmy szczęście i jaką siłę miała moja córka. Przeszła wylewy dokomorowe i poważne problemy z jelitami - dziury, których nikt nie chciał operować, bo była zbyt mała. Dziś takie przypadki już się operuje, ale wtedy jej jelita same się zasklepiły - była drugim takim przypadkiem w białostockim szpitalu. Wracając na respiratory, było tego naprawdę dużo. Obecnie uczęszcza do szkoły prowadzonej przez naszą fundację. Ma autyzm, ale jest komunikatywna, bardzo bystra i w pełni w normie intelektualnej. Jej rozwój społeczny jest efektem stałego wsparcia terapeutów od najmłodszych

lat. Niestety, gdy miała dwa lata, przeszła ciężkie zakażenie wirusem RS, które doprowadziło do niedotlenienia i powikłań w postaci mózgowego porażenia dziecięcego. Chodzi samodzielnie, choć nogi nie są tak sprawne, jak byśmy chcieli. Mimo to świetnie sobie radzi i każdego dnia pokazuje, jak wiele można pokonać.

### Jak córka radzi sobie ze świadomością swojej niepełnosprawności?

Gdy miała 2-4 lata, czasem pytała: „Jeśli będę się rehabilitować, to czy kiedyś już nie będę musiała tego robić?” Odpowiedziałam jej szczerze: rehabilitacja jest po to, żeby nie było gorzej, a jeśli będzie lepiej - to świetnie. Dobrze zdaje sobie sprawę ze swojej niepełnosprawności, ale fakt, że ma przyjaciół w naszej szkole - wśród dzieci w normie intelektualnej, które mają różne trudności - sprawia, że jej ograniczenia, wynikające z autyzmu czy też z mózgowego porażenia dziecięcego, schodzą na dalszy plan. Ważne jest to, że otaczają ją rówieśnicy, którzy mają podobne doświadczenia, i dzięki temu czuje się częścią społeczności.

### Wielu rodziców zgłasza się do was po pomoc?

Przed pandemią nie miałam żadnych oporów, żeby odwieźć rodziców na OIOM-ie i obserwować ich przy inkubatorach. Już kilka dni po narodzinach dziecka miałam kontakt z innymi rodzinami wcześniaków. Pandemia trochę zmieniła sposób naszej pracy, ale wciąż możemy liczyć na ogromne wsparcie położnych zarówno z OIOM-u, jak i ze szpitala

wojewódzkiego. Każdy rodzic, który potrzebuje wsparcia i jest na nie gotowy, zgłasza się do nas już w trakcie pobytu dziecka na oddziale. Rodzice otrzymują od nas vouchery na bezpłatne konsultacje - większość wcześniaków trafia do nas w ciągu miesiąca lub dwóch od wyjścia ze szpitala, choć zdarza się, że czasami trafiają do nas dopiero w wieku dwóch lat. Spotykamy się także podczas różnych wydarzeń, jak Dzień Wcześniaka czy festyny fundacyjne. Wiem też, że bardzo wielu rodziców - nie tylko z Białegostoku, ale z całej Polski - korzysta z materiałów, które publikujemy na Facebooku. To zarówno treści merytoryczne o rozwoju wcześniaków, jak i pozytywne historie. Często dostajemy informacje zwrotne, że sama świadomość, że ktoś przeszedł przez to, co oni, daje ogromną nadzieję. Nawet jeśli nie trafiają do nas osobiście, samo poczucie, że mogą - już jest dla nich wsparciem.

### Jak wyglądał listopad - miesiąc wcześniaków?

Listopad nazywamy miesiącem fioletowym - to czas, kiedy mówimy o wcześniactwie. W tym roku przygotowaliśmy kilka akcji dostępnych dla każdego. Jedną z nich jest zbiórka darów dla szpitali i dzieci na oddziałach neonatologicznych - głównie pieluch, mokrych chusteczek, ubranek w najmniejszych rozmiarach i skarpetek. Chodzi nie tyle o brak sprzętu w szpitalach, co o pokazanie personelowi, że nie są sami i że ktoś o nich myśli. Drugą akcją jest „Fiolet dla wcześniaków” - w Dniu Wcześniaka (17 listopada - przyp. red.), kiedy to zachęcamy do zamieszczania zdjęć z fioletowym akcentem na profilach społecznościowych z hashtagem #fioletdlawcześniaków. To sposób na okazanie wsparcia rodzinom i promocję świadomości wcześniactwa. Organizujemy też m.in. spotkanie rodzin wcześniaków z animacjami i występami dla dzieci oraz przestrzenią do rozmów dla rodziców, a na zakończenie miesiąca - konferencję poświęconą wsparciu dzieci i rodzin na wczesnym etapie życia.

### Co by pani powiedziała rodzicom, którzy właśnie znaleźli się w takiej sytuacji?

Chcę powiedzieć jedno: z tym da się żyć. Nie poddawajcie się, nawet gdy jest ciężko. I pamiętajcie - nie jesteście sami! Ktoś, kto przeszedł przez to samo, zawsze może stanąć obok i podać rękę. ©©

Weto prezydenta Karola Nawrockiego wobec uznania języka wilamowskiego za język regionalny nie pozostawia złudzeń co do losu śląskiego. Patologiczna wizja monolitycznej Polski, jaką reprezentuje to stanowisko, prowadzi do konfliktu, który wykracza daleko poza pytanie, czy śląski jest językiem, czy jedynie odmianą

*Roman Balczarek*

# O CO TAK NAPRAWDĘ TOCZY SIĘ O BÓJ O UZNANIE JĘZYKA ŚLĄSKIEGO



**D**yskusja o śląszczyźnie lubi jednak zastanawiać się aparatem naukowych pojęć, co powoduje, by przyjrzeć się, o co w istocie w tym sporze chodzi.

W dziewiątym roku swojej prezydentury Andrzej Duda zawetował ustawę uznającą śląski za język regionalny. W opublikowanym uzasadnieniu, liczącym dziesięć stron, można było znaleźć kilka ciekawych spostrzeżeń na temat śląszczyzny - określanej tam mianem „etnolektu śląskiego”. Samo to określenie nie budzi jednak wątpliwości, bo etnolekt to słowo wytrych. Oznacza ono, że dana forma języka niesie ze sobą element tożsamości etnicznej. Nie rozstrzyga natomiast, czy mamy do czynienia z językiem, czy z jego odmianą, bo to termin równoległy. Jednak o etnolekcie polskim jakoś się nie mówi, chociaż taki też istnieje...

## Prezydenckie weto przed roku

Weto oparte było na trzech głównych argumentach. Po pierwsze, część językoznawców uznaje śląszczyznę za odmianę polszczyzny, ponieważ - jak twierdzą - nie różni się ona od niej w wystarczającym stopniu. W uzasadnieniu zabrakło jednak głosu drugiej strony, równie licznej i wcale niepozbawionej dorobku naukowego (apologeci języka śląskiego bynajmniej nie otrzymali dyplomów w chipsach). A skoro zdania w środowisku są podzielone, to dlaczego uzasadnienie prezentowało tylko jedną wersję?

Po drugie, argumentowano, że śląski jest zbyt zróżnicowany, by mógł zostać uznany za język. „Która odmiana miałaby nim być?” - pytał w uzasadnieniu prezydent. Trudno jednak nie zapytać, dlaczego więc małutka śląszczyzna jest rzekomo zbyt niejednorodna, podczas gdy potężna polszczyzna, obejmująca o wiele większe różnice regionalne, takiego problemu już nie ma. Co ciekawe, o rzeczoną różnorodność zatroszczył się w uzasadnieniu były już prezydent, wyrażając obawy, że status regionalny doprowadziłby do zaniku śląskich gwar.

Po trzecie, stwierdzono, że uznanie śląskiego za język regionalny mogłoby wywołać poważne konsekwencje: wpisanie Ślązaków na listę mniejszości etnicznych w Rzeczypospolitej, a następnie uznanie ich za mniejszość narodową. Uzasadnienie nie tłumaczy jednak, dlaczego miałyby to być problemem, choć ton pisma sugerował, że byłaby to tragedia na skalę państwową. I w pewnym sensie prezydent Andrzej Duda rzeczywiście miał rację.

Zacznijmy więc nasz mały przegląd, a pierwsza stacja, na jakiej się zatrzymujemy, to:

## Dlaczego nie ma jednej definicji języka

To, że spór o śląski ma wymiar wyłącznie polityczny, jest równie oczywiste jak rosyjskie wpływy w pewnej polskiej partii. Jednak - jak już pisałem - konflikt ten tylko pozornie odwołuje się do nauki. W rzeczywistości naukowcy uznający śląski za język i ci, którzy tego nie robią, posługują się odmiennymi definicjami samego pojęcia języka. Nie jest to niczym zaskakującym - punkt widzenia zawsze zależy od punktu siedzenia. Najpierw istnieje dialekt i język w praktyce, a dopiero potem badacze próbują opisać, czym jedno i drugie właściwie jest.

Żeby nie popadać w nadmierną abstrakcję, przejdźmy do przykładów. Dla literaturoznawcy istnienie języka zależy od jego zasobu literackiego. I w tym sensie śląski bez wątpienia jest językiem: posiada zarówno poświadczone formy zapisu sprzed okresu standaryzacji, jak i współczesne formy literackie, przez niektórych określane mianem wzorcowych. Ten śląski język znajdziemy w książkach wydawanych w ostatnich latach. Problem w tym, że nie każdy język jest piśmienny - przykładem mogą być języki migowe - a z drugiej strony niekiedy dialekt elity o bardzo wąskim zasięgu użycia dorabia się własnej literatury. Tak było choćby ze starożytnym hebrajskim, który niektórzy mogliby nazwać jerozolimskim dialektem języka kananejskiego.

Część językoznawców stara się z kolei definiować język jako mowę wystarczająco odmienną od sąsiedniej, by wyznaczyć granice między systemami. Problem w tym, że dialekty i gwary często płynnie przechodzą jedna w drugą. Górny Śląsk jest jednym z takich przystanków: wiedzie tu trasa między polskim a niemieckim oraz polskim a czeskim. Nawet jeśli uda się w ten sposób wyodrębnić pewne języki, zawsze znajdzie się wyjątek podważający regułę. Logika, według której śląski nie jest językiem, bo zbyt wiele łączy go z polszczyzną, może prowadzić do reguł, według których nie powinniśmy uznawać także słowackiego czy ukraińskiego.

Socjolingwiści proponują natomiast definicję opartą na kryterium tożsamościowym: językiem jest to, co jego użytkownicy za język uważają i na czym budują własną wspólnotę symboliczną. Z tego punktu widzenia bycie Ślązakiem jest nierozdzielnie związane z używaniem śląskiego - a więc śląski językiem jest. Takie stanowisko zresztą wielokrotnie podkreślali badacze. Co więcej, to właśnie świadomość użytkowników bywa najpoważniejszym argumentem: w ostatnim spisie powszechnym



nym spośród ponad 485 tysięcy osób deklarujących używanie języka śląskiego jedynie 130 uznało, że posługują się „gwarą śląską”. O ile Polacy zwykli mówić o gwarze, o tyle statystyczny Ślązak deklaruje, że mówi w języku.

Jednak co z mikrojęzykami, które nie doczekały się podobnej identyfikacji? Weźmy przykład podlaski. Niewielka grupa użytkowników określa go mianem języka, choć formalnie nie należy do grupy zachodniosłowiańskiej i różni się znacznie od standardów białoruskiego czy ukraińskiego.

I to nawet nie są wszystkie albo połowa kryteriów rozsądzania, co jest językiem. I też nie ma jednego uniwersalnego, bo zawsze znajdzie się coś, co wymknie się sztywnym regułkom.

Cokolwiek byśmy o śląskim nie powiedzieli, trzeba przyznać kilka faktów. Śląski posiada własne słowotwórstwo i słownictwo nieobecne w innych językach (np. zowitka); ma odmienny względem polskiego akcent; występują w nim głoski, których nie da się oddać w polskim zapisie; dysponuje literaturą, kodyfikacją i zdolnością do wyrażania pojęć abstrakcyjnych. Co więcej, jego użytkownicy nazywają go językiem. Nawet jeśli ktoś uparcie mówi, że to tylko gwarą, musi wiedzieć, że mówi o systemie z cechami pełnoprawnego języka.

#### Prestiż

Skoro już mowa o gwarze, warto zauważyć, że granica między gwarą a dialektem jest równie dyskutowana, jak granica między językiem a jego od-

mianą. Jednak to, co w powszechnym mniemaniu wyróżnia język od gwary, to przede wszystkim prestiż. Tak było od dawna w polszczyźnie: forma literacka, nazywana wzorcową, od dawna uchodziła za lepszą. Ile razy słyszeeliście określenie „czysta polszczyzna”? A jeśli wierzymy w czysty język polski, to wszelkie regionalizmy automatycznie uznawane są za brudne, niepoprawne, niechlujne, niezrozumiałe, brzydkie, ograniczone, śmieszne, wulgarne czy prostackie.

W tak pojmowanym systemie wartości Ślązacy mówiący po śląsku nie stoją na równi z Polakami. Stąd naturalnie wynika, że zwolennicy weta wobec uznania śląskiego będą kwestionować istnienie narodu śląskiego. Będą dyskredytować wyniki spisu powszechnego i próbować wmówić, że wiedzą, czym jest śląskość, lepiej niż ponad 600 tysięcy osób, które legalnie zadeklarowały narodowość śląską. Pojawiają się też określenia typu „Ślązakowie” i inne próby relatywizowania tożsamości.

Zależność między językiem a narodem istnieje i w tym punkcie prezydent Andrzej Duda miał częściowo rację. Emancypacja językowa rzeczywiście sprzyja budowaniu tożsamości śląskiej - i w tym raczej nie ma wątpliwości. W dyskusji o śląskim pojawia się paradoks: Ślązacy nie są narodem, bo nie mają języka; nie mają języka, bo nie są narodem. To sedno sporu.

W uzasadnieniu weta powoływano się także na opinię zmarłej profesor Pańczyk, we-

dług której uznanie śląskiego doprowadziłoby do zaniku różnorodności gwar. Szczególnie, nigdy nie odniosłem wrażenia, aby ktokolwiek po stronie weta był naprawdę zaniepokojony stanem zachowania śląskiego. Czy kiedykolwiek powstały ogólnie programy dokumentujące lub wspierające różnorodność śląskich gwar? Wygląda więc na to, że chodzi raczej o utrzymanie porządku świata, w którym różnorodne gwary śląskie i ich użytkownicy pozostają podrzędną kulturą wobec polszczyzny. Są zasobem, z którego można czerpać inspiracje, ale nie partnerem w równorzędnym dialogu kulturowym.

#### Pomidorowo

Śląski jest jak niedzielna pomidorowa na rosolu. Niektórzy wciąż wyczuwają posmak wczorajszego rosolu, wprawni koneserzy odróżnią w pomidorowej wszystkie nuty smakowe bazowego bulionu, ale dla większości będzie to zupełnie nowa zupa. I jak z pomidorową: dla niektórych smak domu, dla innych pariasowa wersja szlachetnego kremu z pomidorów. Rosół śląski na lokalnym kokocie ze szpenderem niemieckim gdzieś został niedojedzony

po niedzieli i jego zapach unosi się w domu, ale ostatecznie ktoś dociepie za dużo pomidorów i koncentratu.

Brakuje nam dobrych określeń na sytuację, w której się obecnie znajdujemy. Z jednej strony śląski literacki jest bez trudu zrozumiały dla Ślązaków, z drugiej większość rozmów toczy się w innym języku - w kreolu polsko-śląskim. Jasne, można powiedzieć, że nikt na co dzień nie posługuje się językiem literackim (znacie kogoś, kto na co dzień mówi językiem Tokarczuk?), ale czy naprawdę język polski na Śląsku, pełen śląskich wstawek, jest po prostu żywą wersją standardu literackiego? Nie jestem przekonany.

Ale żeby nie było, krążenie języka nie ustało całkowicie. Resuscytacja jest możliwa. Jesteśmy w stanie się zmobilizować i zadbać o jakość śląskiego, ale to jest sprzężone ze statusem języka regionalnego. Wiele osób powie teraz, że bez statusu wszystko jest możliwe. Tak, wiele, ale nie wszystko. Status prawny przekłada się jednak na poczucie prestiżu, a to kluczowy czynnik rozwoju języka. Ślązacy z jednej strony już czują, że warto dbać o język (choć nie robimy tego w stopniu wystarczającym), z drugiej

ustawa nadająca status języka regionalnego oznaczałaby jego uznanie przez większość polską.

#### Konflikt

Zastanawiając się nad mechanizmem zaprzeczania istnieniu Ślązaków (poza wizerunkiem Polaka-Ślązaka w typie Korfanteo) i języka śląskiego, początkowo chciałem po prostu opisać relacje polsko-śląskie - zarówno te minione, jak i współczesne - pełne bólu w obie strony. Ślązacy odczuwają krzywdę wynikającą z przedmiotowego traktowania i polonizacji od XIX wieku, nasilającej się w XX wieku. Polacy z kolei mają problem z wyższościowym podejściem Ślązaków i z faktem, że ci mają dostęp do kultury niemieckiej, postrzeganej przez niektórych naturalnie jako wrogiej wobec kultury polskiej.

Choć oczywiście można przytoczyć liczne przykłady represji ze strony państwa polskiego po wojnie, rodzi się jednak pytanie: skoro jesteśmy w stanie uzasadnić wszystko lokalnie, dlaczego mechanizm zaprzeczania wykracza poza Śląsk? Dlaczego Turcja odmawia uznania istnienia Kurdów? Dlaczego Łemkowie i język łemkowski nie są formalnie uznawani na Ukrainie? Dlaczego Czechy nie uznają języka morawskiego? Dlaczego Chiny tupią nożką jak pięciolatek, twierdząc, że Tajwan nie istnieje? Dlaczego Polska uznaje język kaszubski, ale Kaszubi nie mają statusu mniejszości etnicznej?

Relacje między dużymi a małymi narodami wydają się

same w sobie prowadzić do podobnej polityki. Ukraińcy twierdzą, że Łemkowie mówią gwarą ukraińską, Rosjanie, że Ukraina mówi gwarą rosyjską. W konflikcie polsko-śląskim nie ma niczego, czego nie widzieliśmy już w innych częściach świata. Pomacy w Bułgarii czy Bunu w Chinach również słyszą o swoich odwiecznych związkach z większym narodem, o tym, że „nie mają własnego języka” i tym podobne. Wygląda na to, że tak po prostu działa świat. A pisząc te słowa, przypomniało mi się zdanie, które wypowiedział Jaskier: „Przypominasz mi, Geralt, sędziwego rybaka, który pod koniec życia odkrył, że ryby śmierdzą, a od wody ciągnie i łamie w kościach”.

#### Weto Nawrockiego

Jest nieuniknione, jeśli nie dojdzie do zmiany polityki polskiej prawicy. Trzeba przy tym pamiętać, że nawet jeśli dojdzie do takiej zmiany, sam prezydent musiałby wyjść poza wizję monolitycznej Polski - kraju, który nie jest domem dla ludzi mówiących różnymi językami i różnie o sobie myślących. Nie warto jednak odsądzać całej prawicy od czci i wiary. Ostatnie wypowiedzi, choćby profesora Nowaka na łamach „Dziennika Zachodniego”, pokazują, że dla części prawicy dopuszczalna jest wizja rzeczywistej Polski, a nie produktu sanacyjnej czy stalinowskiej propagandy. Dopóki jednak takie podejście nie stanie się powszechne, nadal będziemy żyć w kraju, w którym Mickiewicz i miłość mają swój język, a Ślązacy nie.

*TO, ŻE SPÓR O JĘZYK ŚLĄSKI MA WYMIAR WYŁĄCZNIE POLITYCZNY, JEST RÓWNIEM OCZYWISTY JAK ROSYJSKIE WPLYWY W PEWNEJ POLSKIEJ PARTII*

# MATIZ, CZYLI LUCCIOLA Z ŻERANIA

Był październik 1999 roku, gdy z taśmy zakładów Daewoo – FSO zaczęły zjeżdżać Daewoo Matizy, których nie wyprodukowano tyle co „maluchów”, ale które dziś mają status kultowych!

Grzegorz Okoński

Końcówka 1999 roku była ważna dla historii polskiej motoryzacji: wtedy to, 18 października rozpoczęła się w zakładach Daewoo – FSO produkcja niewielkiego samochodu osobowego, który do dziś ma swoich miłośników, który w roli kampera dotarł z częstochowianinem Hubertem Zasepą na Nordkapp – jedno z najdalej wysunięte na północ Europy, norweski klif o wysokości ponad 300 m n.p.m., i który jest dziś polecany przez preppersów – amatorów sztuki przetrwania w sytuacjach kryzysowych!

Daewoo Matiz, bo o nim mowa, ma dziś 26 lat i niedawno obchodził urodziny. To znaczy obchodzą jeszcze dość liczne samochody tego typu, należące do pasjonatów, którzy na internetowych forach dzielą się chętnie informacjami o ulepszeniach i nowych elementach zdobniczych swoich perełek. Bo Matiz, choć w Polsce już nie jest produkowany od 2007 roku, wciąż ma swoich wielbicieli – i podobnie jak Fiaty 126p i Fiaty Seicento – uznawany jest za samochód kultowy!

## Lucciola była hybrydą!

Cofnijmy się w czasie jednak nieco dalej niż do 18 października 1999 roku: już w 1993 roku w czasie targów motoryzacyjnych w Turynie zaprezentowano samochód koncepcyjny Lucciola według projektu studia Italdesign Giugaro. Robaczek świętojański, świetlik, bo tak można tłumaczyć z włoskiego tę nazwę, w pewien sposób wyprzedzał swój czas – był niewielki lecz wygodny, miał fotele regulowane dzięki specjalnemu stelażowi, składany dach i aluminiowe panele karoserii. Wnętrze za to przygotowywano z materiałów, które można po zużyciu recyklingować. A co ciekawe – jego napęd był... hybrydowy! Lucciola miała pod maską silnik diesla o pojemności pół litra i o mocy 7,5 konia mechanicznego plus silnik elektryczny o mocy 9,5 konia mechanicznego, który – jak podaje portal Autofakty.pl – mógł zapewnić samochodzikowi nawet 50-kilometrowy zasięg na prądzie!

Fiat jednak ze względów finansowych nie podjął wyzwania, postawił na modernizację Cinquecento, skutkującą powstaniem Seicento, a projekt



Lucciola wyglądała korzystnie od Fiata Cinquecento, jednak włoski koncern nie zaryzykował przygody z nią



Policyjny Matiz - i taką postać można było spotkać!

Luccioli sprzedał Koreańczykom – firmie Daewoo. Ci przez prawie 2,5 roku przekształcili projekt w model Daewoo Matiz i w 1998 roku rozpoczęli jego produkcję. Również w tym roku, w grudniu, z taśm produkcyjnych w Polsce – fabryki FSO na Żeraniu – zjechały pierwsze prawie polskie Matizy. Prawie, bo montowano je z dostarczanych do zakładów elementów.

Z czasem wprowadzano coraz więcej krajowych części i gdy ich poziom osiągnął wielkość 40 proc., w październiku 1999 roku, mogliśmy już produkować, a nie tylko montować Matizy. Przy okazji –

w 2000 roku aż 65 proc. części wychodziło spod rąk polskiej załogi. Produkcja w barwach Daewoo trwała do 2004 roku, a później, już jako FSO – do 2007 roku. Ostatnie seryjne polskie Matizy trafiły na rynek w 2008 roku.

## Trzy gwiazdki po zderzeniach

Użytkownikom mógł się Matiz podobać – bardzo mało palił, w środku zapewniał zaskakująco dużo miejsca dla czterech osób, miał zgrabną sylwetkę z czworgiem drzwi, niepowtarzalnymi reflektorami, dobrze zaprojektowanymi i wykonanymi tak, że były dość odporne



Michał Snela i jego Matiz

na słabe uderzenia. Mówiąc o uderzeniach – przeszedł testy Euro NCAP, z 19 punktami po zderzeniach czołowych, czyli trzema gwiazdkami na pięć (Seicento miał dwie, był też droższy od swojego koreańskiego konkurenta). I miał czteroletnią gwarancję bez limitu kilometrów. Minusem był mały bagażnik, 104-litrowy i brak możliwości podpięcia za samochodem przyczepki.

Nie tylko Polska sięgnęła po to niewielkie, proste, ale oszczędne i wytrzymałe auto. W Indiach jedna z serii Matizów otrzymała nawet czujniki parkowania w tylnym zderzaku, a Chińczycy zaprezentowali naj-

wyższą formę uznania, niejako kopiując auto nielegalnie w postaci modelu Chery QQ, o co podali ich do sądu Amerykanie z General Motors, spadkobiercy Daewoo.

W Polsce w pierwszym roku produkcji FSO Daewoo wypuściło blisko 80 tys. sztuk Matizów, w drugim roku – 33 tysiące, a w trzecim – 15 tys. sztuk.

Najdłużej Matiza produkowano w Uzbekistanie – tam wytwarzanie tego auta rozpoczęło się w 2001 roku, a zakończyło się w 2018 roku. Te samochody trafiały na lokalny rynek, gdzie m.in. służyły jako radiowozy policyjne, jak i na rynki obce – np. rosyjski, gdzie sprzedawane

były jako Ravon Matiz. Przy okazji rosyjskich odbiorców: już po rozpoczęciu wojny na Ukrainie, w Internecie pojawiło się ogłoszenie sprzedaży rosyjskiego Matiza na... podwoziu gąsienicowym!

## Zakup z bonusem

Użytkownikiem Daewoo Matiza jest m.in. Michał Snela z podpoznańskiego Kaźmierza. Choć najczęściej jeździ Dacją Dusterem, a więc autem większym od następcy Luccioli, to mały Daewoo w kolorze pomarańczowo-żółtym, cieszy się u niego wyjątkowymi względami.

- To samochód wystarczający do tego, by wsiąść i pojechać do sklepu, paczkomatu, na jakąś niewielką odległość – takie auto podręczne – mówi Michał Snela. - Wcześniej był za dbanym członkiem rodziny, a po jego śmierci, trafił do nas. Szkoda było, by taki samochód poszedł w obce ręce, więc znalazł nowy dom tam, gdzie kiedyś przyjeżdżał z wizytami.

Matiz odwdzieczył się na początku niespodziewanym wsparciem finansowym – garścią monet, zapewne przechowywanych przez poprzedniego właściciela jako opłata do parkometrów, a później – bezawaryjnym użytkowaniem.

- Teraz ma już dość słaby akumulator, ale poza tym nie można o nim złego słowa powiedzieć – mówi Michał Snela. - Rocznik 1999, z centralnym zamkiem, elektrycznie otwieranymi szybami, poduszką powietrzną, dość wygodny i naprawdę niewiele spalający benzyny. Na razie też nie wymaga wkładu finansowego, jest niezawodny i dosłownie – pewny. Tylko wsiąść i jechać...

Matiz Michała i jego żony Urszuli, wbrew pozorom nie doczekał się własnego imienia. W rodzinie od początku mówiono o nim „Matiz” i jako taki zdążył już zaskarbić sobie sympatię w rodzinie. Ta nazwa oznacza zatem zarówno samochód użytkowy, maskotkę – i najstarsze auto, a więc traktowane z pewnym szacunkiem w kategorii zabytku.

- Wiem, że są kluby miłośników Matiza i – nie dziwi mnie to: on zasługuje by być autem kultowym, choć szkoda, że nie dane mu było, wskutek decyzji niezainteresowanych nim właścicieli FSO, rozwijać się – kończy Michał Snela. ©