

Pierwszego kwietnia wielu emerytów z naszego regionu otrzyma już „trzynastki”
str. 6



FOT. FREEPIK

Co najlepiej nawadnia organizm?
Wyniki mogą zaskoczyć, ponieważ
to nie jest wcale woda
str. 10-13

STRONA
ZDROWIA

NOWOŚCI

DZIENNIK TORUŃSKI

Środa
18.03.2026

Nr 64 (16958)
Rok LIX

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

SPORT TORUŃ PRZYGOTOWUJE SIĘ DO MISTRZOSTW ŚWIATA

Emocje będą też w miasteczku kibica

Marek Nienartowicz
marek.nienartowicz@polskapress.pl

Parada mistrzów, koncert gwiazd z Dawidem Kwiatkowskim w roli głównej oraz plenerowy spektakl teatralny - to tylko niektóre wydarzenia towarzyszące Halowym Mistrzostwom Świata Kujawy Pomorze 26 w lekkoatletyce w Toruniu.

Podczas Halowych Mistrzostw Świata Kujawy Pomorze 26 w lekkoatletyce rozgrywanych od 20 do 22 marca w Kujawsko-Pomorskiej Arenie Toruń, funkcjonować będzie Mia-

steczko Kibica. Powstaje na Rynku Nowomiejskim.

W miasteczku będzie namiot główny. W nim zostanie zainstalowany panoramiczny ekran LED, na którym transmitowana będzie rywalizacja trwająca w Kujawsko-Pomorskiej Arenie Toruń. Początek - w piątek 20 marca o godzinie 10.05.

Tego dnia o godzinie 15.30 rozpocznie się mistrzowska parada. Dzieci, młodzież i zawodnicy z klubów sportowych z regionu przejdą z Rynku Nowomiejskiego na Rynek Staromiejskim. Tu o godzinie 16 zacznie się koncert z okazji otwarcia mistrzostw. Wy-

stąpią Dawid Kwiatkowski, Ray Wilson i Gromee. W sobotę 21 marca o godzinie 13 do miasteczka na Rynku Nowomiejskim zawita zespół Teatru Ocelot. Zaprezentuje on widowisko, będące połączeniem akrobatyki, baletu, muzyki i pantomimy. O godzinie 16.30 rozpocznie się koncert Fukaja, przedstawiciela młodego pokolenia polskiego rapu.

W miasteczku kibice spotykać się będą z polskimi lekkoatletami. Harmonogram spotkań będzie dostępny na stronie internetowej kujawsko-pomorskie.travel. ©
Więcej na stronie 3.

Tłumacz z Torunia kontra wojsko.

Rozpoczął się proces apelacyjny w tej sprawie **str. 6**

Konsumenci chcą dobrego chleba
wypieczonego z dobrych składników **str. 5**

Młodzi są samotni, mają niską samoocenę i żyją w stresie **str. 2**

Nr ISSN 0137-9259

Nr indeksu 350370



Dlaczego w aptekach coraz drożej płacimy za najpopularniejsze preparaty? **str. 5**

System ma sam wykrywać pieszego i ostrzegać kierowców

System wykrywa pieszego już na etapie zbliżania się do przejścia i **ostrzega kierowców na pomarańczowo**, a gdy pieszy znajduje się na pasach, sygnalizacja zmienia się na światło czerwone **str. 3**

W Młynie Wiedzy odkrywać można **tajemnice jednego z najważniejszych organów człowieka** **str. 4**

Awantura o Trybunał Konstytucyjny. **Czy prezydent Karol Nawrocki przyjmie przysięgę sędziów** **str. 8**



Tymczasowa organizacja ruchu na ulicy Bema obowiązuje do poniedziałku, 23 marca. Trzeba liczyć się z wieloma zmianami na niej i w jej pobliżu. Będzie trudniej jeździć po Toruniu. Więcej na stronie 4

FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Bitnicy, gitowcy, szalikowcy. Skinheadzi i poppersi. Hipisi, punki, metalowcy. W PRL subkultury młodzieżowe były solą w oku ówczesnej władzy.

Zamów prenumeratę

Nowości Toruńskie ☎ 56 451 91 04

bok.prenumerata@polskappress.pl
prenumerata.nowosci.com.pl

POGODA W TORUNIU

Środa

12°C
-2°C



Wiatr
wsch.
14 km/h
Ciśnienie
1032 hPa
Biomet
korzystny

Czwartek

12°C
0°C



Piątek

9°C
5°C



Dziś imieniny obchodzą Edward, Marta, Aleksander

KRÓTKO

STRACIŁ PRAWO JAZDY

Od 3 marca br. obowiązują nowe przepisy dotyczące przekraczania prędkości o ponad 50 km/h na drodze jednojezdniowej, dwukierunkowej,

także poza obszarem zabudowanym. Mężczyzna jechał 116 km/h tam, gdzie można było jechać do „sześćdziesięciu”, dlatego stracił prawo jazdy na trzy miesiące. W

Młodzi są samotni, mają niską samoocenę i chroniczny stres

Mira Suchodolska
Rozmowa

z prof. Mirosławem Grewińskim, socjologiem i politologiem o badaniu „Diagnoza Młodzieży”.

Dla mnie w „Diagnozie Młodzieży” szczególnie uderzającą jest skala samotności młodych ludzi. Skąd ona się bierze?

Samotność młodego pokolenia jest skutkiem wielu czynników. Nie ma jednej głównej przyczyny. Jedną z nich jest upowszechnienie technologii i silne zanurzenie młodych ludzi w internecie, przede wszystkim w mediach społecznościowych. To powoduje spływanie relacji. Młodzi spędzają w sieci kilka godzin dziennie i budują tam relacje, które w gruncie rzeczy są iluzoryczne. Może rosnąć liczba kontaktów czy „lajków”, ale jakość więzi spada. Drugim ważnym czynnikiem jest system edukacji. Polska szkoła wciąż opiera się głównie na indywidualnej rywalizacji - testach, egzaminach, ocenach jednostkowych. Znacznie rzadziej promuje współpracę, działania zespołowe czy budowanie relacji. To sprawia, że młodzi funkcjonują raczej w trybie indywidualnym niż wspólnotowym. Kolejnym elementem jest nadmierna psychologizacja życia społecznego, która koncentruje się na jednostce, na „ja”, a nie na „my”. Tymczasem relacje, rodzina czy więzi społeczne, są również ważne dla dobrostanu człowieka. Jeśli o nich zapominamy, osłabiamy zdolność budowania trwałych relacji. Do tego dochodzi też pewien głód wartości. W wielu przypadkach celebryci zastąpili autorytety. Młodzi ludzie deklarują potrzebę stabilnych relacji czy rodziny, ale jednocześnie często nie mają wzorców, które by to wspierały. Nie można też pominąć roli rodziny. Wielu rodziców jest dziś bardzo zapracowanych albo sami funkcjonują w świecie cyfrowym. Często brakuje czasu na rozmowę i uważność

wobec dzieci. To wszystko razem tworzy złożony obraz samotności młodego pokolenia.

W badaniu widać też bardzo silny lęk młodych ludzi przed dorosłością i przyszłością.

Rzeczywiście, młodzi ludzie żyją dziś w świecie dużej niepewności. Kiedyś rzeczywistość była w pewnym sensie bardziej przewidywalna. Dziś tempo zmian jest ogromne. Młodzi nie wiedzą, czy kierunek studiów, który wybiorą, będzie miał znaczenie za pięć lat. Nie wiedzą też, jak będzie wyglądał rynek pracy. Przed chwilą była epidemia covid, teraz mamy wojnę na Ukrainie i na Bliskim Wschodzie, informacje o tych wydarzeniach są na każdym portalu. Do tego dochodzi presja sukcesu. Media społecznościowe pokazują głównie historie ludzi młodych, pięknych i odnoszących sukcesy. Tymczasem realne życie wygląda zupełnie inaczej... Istotną rolę odgrywają także oczekiwania rodziców. Wielu z nich bardzo inwestuje w edukację dzieci - zajęcia dodatkowe, kursy, szkoły. Czasami jednak prowadzi to do nadmiernej presji.

Z badań wynika też, że aż 60 proc. nastolatków żyje w stanie chronicznego stresu i zmęczenia.

To jest bardzo ważny sygnał. Mamy do czynienia z pokoleniem bardziej wrażliwym i delikatnym niż wcześniejsze. Z jednej strony żyjemy w społeczeństwie większego dobrobytu niż kilkadziesiąt lat temu, ale z drugiej - młodzi mają niższą odporność psychiczną na stres. Dlatego syndrom zmęczenia, stresu czy wypalenia pojawia się u nich szybciej niż u poprzednich pokoleń. Presja szkolna wciąż jest duża, a jednocześnie młodzi nie zawsze mają wystarczające wsparcie emocjonalne. Z naszych badań wynika też, że niemal jedna czwarta młodych doświadcza poczucia smutku, pustki czy braku sensu. Około 17 proc. deklaruje



FOT. UNIWERSYTET KORCZAKA

Mirosław Grewiński: - Młodzi czują się zagubieni w świecie szybkich zmian, presji sukcesu i niepewnej przyszłości

zachowania autoagresywne. To pokazuje skalę problemu.

Zwraca uwagę również bardzo niska samoocena młodych ludzi.

Rzeczywiście, niemal połowa badanych nastolatków deklaruje bardzo niską samoocenę. To jest poważny problem, który może prowadzić do różnych trudności - od problemów emocjonalnych po zachowania autodestrukcyjne. Jeżeli młodzi ludzie nie mają poczucia własnej wartości i wsparcia w najbliższym otoczeniu, trudniej im radzić sobie z wyzwaniem dorosłego życia.

Jednocześnie młode pokolenie bardzo mocno podkreśla znaczenie równowagi między pracą a życiem prywatnym.

Tak, to bardzo charakterystyczna cecha. Około trzy czwarte młodych ludzi deklaruje, że work-life balance jest dla nich ważniejszy niż wysokość wynagrodzenia. Młodzi traktują pracę jako jedną z wielu aktywności w życiu. To wyraźna różnica wobec starszych pokoleń, które były wychowywane w przekonaniu, że praca jest kluczową drogą do sukcesu i awansu społecznego. Jednocześnie młodzi często szybciej się zniechęcają pracą. W świecie, w którym wiele rzeczy jest dostępnych natychmiast - jednym kliknięciem - trudniej zaakceptować fakt, że praca bywa monotonna, powtarzalna i nie zawsze daje natychmiastową satysfakcję. Pracodawcy często się skarżą, że młodzi ludzie nie wiążą się z firmą, potrafią

rzucić pracę po kilku miesiącach, gdy uznają ją za mało rozwijającą, nie rozumieją, że każdy musi czasem robić rzeczy, które niezbyt go interesują, a nie każda godzina życia jest przygodą.

W badaniu pojawia się też problem odkładania decyzji o rodzicielstwie.

Część młodych wskazuje na kwestie mieszkaniowe, ale to tylko jeden z elementów. W całej Europie obserwujemy spadek dzietności i jest to związane z szerszymi zmianami cywilizacyjnymi. Pokolenia dobrobytu często wybierają wygodniejszy styl życia, a posiadanie dzieci oznacza większą odpowiedzialność i trudności. Warto też zauważyć, że w kulturze popularnej znacznie częściej promuje się styl życia singli niż rodzin wielodzietnych.

Co państwo może zrobić, aby pomóc młodemu pokoleniu?

Potrzebne są działania na wielu poziomach. Ważny jest dostęp do mieszkań i usług publicznych - opieki nad dziećmi, edukacji czy zdrowia. Równie ważna jest infrastruktura społeczna: sportowa, rekreacyjna i kulturalna. Jednak kluczowa jest również zmiana w edukacji i w sposobie mówienia o wartościach. Rodzina i relacje społeczne powinny być przedstawiane jako coś ważnego i pozytywnego.

Mimo tych problemów młode pokolenie ma też wiele atutów.

Zdecydowanie tak. To pokolenie dobrze wykształcone, otwarte na świat, znające języki i dynamiczne. Wielu młodych ludzi uprawia sport, angażuje się społecznie i chce mieć wpływ na rzeczywistość. Problem polega na tym, że żyją w czasach ogromnej niepewności - od pandemii i wojen po kryzys klimatyczny i szybki rozwój nowych technologii, takich jak sztuczna inteligencja. Dlatego zamiast krytykować młodych, powinniśmy ich wspierać i rozmawiać z nimi. To właśnie oni za kilkanaście czy kilkadziesiąt lat będą organizować życie społeczne i gospodarcze. ©

Z czcią i honorami żegnamy

†p

o. Wojciecha Zagrodzkiego CSsR

redemptorystę,
wieloletniego i zasłużonego proboszcza
parafii pw. św. Józefa w Toruniu
(2011-2023)

Składamy hołd ofiarnemu duszpasterzowi,
który kształtował ludzkie sumienia oraz wpływał
na integrację wspólnoty mieszkańców Torunia.

Niech odpoczywa w pokoju wiecznym!

Pograżonej w żałobie

Rodzinie,

Ojcom Redemptorystom
oraz Wiernym parafii pw. św. Józefa
przekazujemy słowa
serdecznego współczucia
oraz jedności w czasie cierpienia,
osamotnienia i bólu.

Prezydent
Miasta Torunia
Paweł Gulewski

Przewodniczący
Rady Miasta Torunia
Łukasz Walkusz
wraz z Radnymi Miasta Torunia

Kibicowanie, koncerty i swojski bigos

Marek Nienartowicz
marek.nienartowicz@polskapress.pl

Wiele atrakcji będzie towarzyszyć Halowym Mistrzostwom Świata Kujawy Pomorze 26 w lekkoatletyce w Toruniu. Wstęp na nie jest bezpłatny.

Podczas Halowych Mistrzostw Świata Kujawy Pomorze 26 w lekkoatletyce rozgrywanych od 20 do 22 marca w Kujawsko-Pomorskiej Arenie Toruń, funkcjonować będzie Miasteczko Kibica. Powstaje na Rynku Nowomiejskim.

W miasteczku będzie namiot główny. W nim zostanie zainstalowany panoramiczny ekran LED, na którym transmitowana będzie rywalizacja trwająca w Kujawsko-Pomorskiej Arenie Toruń. Początek w piątek 20 marca o godzinie 10.05.

Tego dnia o godzinie 15.30 rozpocznie się mistrzowska parada. Dzieci, młodzież i zawodnicy z klubów sportowych z regionu przejdą z Rynku Nowomiejskiego na Rynek Staromiejski. Tu o godzinie 16 zacznie się koncert z okazji otwarcia mistrzostw. Wystąpią



Miasteczko Kibica będzie funkcjonowało na Rynku Nowomiejskim w Toruniu na czas Halowych Mistrzostw Świata w lekkoatletyce. Trwa jego budowa

Dawid Kwiatkowski, Ray Wilson i Gromee.

W sobotę 21 marca o godzinie 13 do miasteczka na Rynku Nowomiejskim zawita zespół Teatru Ocelot. Zaprezentuje on atrakcyjne widowisko, będące połączeniem akrobatyki, baletu, muzyki i pantomimy. O godzinie 16.30 rozpocznie się koncert Fukaja, przedstawiciela młodego pokolenia polskiego rapu.

Strefy aktywności dla każdego

Codziennie w miasteczku funkcjonować będą strefy aktywności. To okazja, by sprawdzić swoje umiejętności w skoku w dal, skoku wzwyż, na torze przeszkód i na refleksomierzu. Będzie też mini bieżnia Mondo z profesjonalnym pomiarem czasu i blokami startowymi. Jedną z najbardziej widowiskowych atrakcji ma być

„Przeskocz Duplantisa” - trampoliny bungee pozwolą symbolicznie zmierzyć się z wysokościami osiąganymi przez mistrzów tyczki.

Do dyspozycji będą także strefy VR z konkurencjami lekkoatletycznymi, stanowiska PlayStation i fotobudki AI z wirtualną transformacją w profesjonalnego lekkoatletę. Pojawi się kąciak dziecięcy z animatorami, malowaniem twarzy i ba-

lonami. Po miasteczku przechadzać się będzie maskotka mistrzostw - gęś Goosia.

Dla odwiedzających miasteczko przygotowane zostały Paszporty Mistrza. Będą do odbioru w punkcie informacyjnych w miasteczku. Każdy, kto uzupełni paszport naklejkami, które będzie można zdobyć za aktywność w strefach, otrzyma unikatowe gadzety HMS Kujawy Pomorze 26.

W miasteczku kibice spotykają się będą z polskimi lekkoatletami. Harmonogram spotkań będzie dostępny na stronie internetowej kujawsko-pomorskie.travel.

Wystawy i lokalne przysmaki

Obok miasteczka, w budynku dawnego zboru ewangelickiego przy Rynku Nowomiejskim 28 (kino Camerimage) będzie można obejrzeć wystawę „Historia Polskiej Lekkiej Atletyki” - i dotknąć profesjonalnego dysku, sprawdzić kolce biegowe i stanąć przy poręczce do skoku o tyczce zawieszanej na wysokości rekordu świata.

Wzdłuż ulicy Królowej Jadwigi stanie z kolei wystawa

zdjęć „Sztafeta Kujaw i Pomorza. 50 dni wspólnej drogi”. Prezentowane będą fotografie ze wszystkich przystanków z trasy „50 sztafet Kujaw i Pomorza”, zorganizowanych przed mistrzostwami.

W miasteczku na Rynku Nowomiejskim będą też liczne pozasporthowe atrakcje. Znajdą się w nim stoiska kół gospodyń wiejskich i producentów rolnych z lokalnymi przysmakami. Nie zabraknie tradycyjnego żurku, pierogów, bigosu i wypieków. Coś dla siebie znajdą miłośnicy wegetariańskich potraw.

W strefie zrównoważonego rozwoju prezentowane będą uroki parków krajobrazowych: Brodnickiego, Krajeńskiego i Wdeckiego oraz Zespołu Parków Krajobrazowych nad Dolną Wisłą oraz instytucji na co dzień realizujących zadania z zakresu ochrony środowiska i gospodarki komunalnej: Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Toruniu, Toruńskich Wodociągów, Miejskiego Przedsiębiorstwa Oczyszczania w Toruniu oraz Głównego Inspektoratu Ochrony Środowiska.©©

System wykrywa pieszego i ostrzega kierowców

Szymon Spandowski
szymon.spandowski@polskapress.pl

Miejski Zarząd Dróg w Toruniu podpisał umowę na montaż przy przejściach dla pieszych urządzeń wykrywających zbliżających się przechodniów i ostrzegających o tym kierowców.

W tegorocznym toruńskim budżecie na poprawę bezpieczeństwa pieszych zarezerwowano 5,1 miliona złotych, czyli o pół miliona więcej niż w roku poprzednim.

- Działamy dwutorowo, z jednej strony realizujemy inwestycje i remonty, a z drugiej konsekwentnie wprowadzamy elementy poprawy bezpieczeństwa, takie jak wyniesione skrzyżowania, doświetlenie przejść czy modernizacja sygnalizacji. Każda przebudowa ulicy to dziś jednocześnie poprawa bezpieczeństwa pieszych - powiedział podczas wtorkowej konferencji prasowej poświęconej temu zagadnieniu Ireneusz Makowski, dyrektor MZD.

Wyniesione przejścia

W tym roku drogowcy planują budowę wyniesionych przejść dla pieszych na skrzy-

żowaniu ul. Faselowej i Chabrowej i przy ul. Waryńskiego, na trasie między Biedronką i Glazją.

Poza tym, zgodnie z postulatami mieszkańców, powstanie zupełnie nowe przejście przez ul. Skłodowskiej-Curie przy skrzyżowaniu z Łukową.

Jednym ze sprawdzonych sposobów poprawy bezpieczeństwa na przejściach jest ich odpowiednie oświetlenie. W tym roku na pewno zrobi się jaśniej na przejściach przez ulice: Kniaziewiczza przy Parku Tysiąclecia, skrzyżowaniu Hallera - Kniaziewiczza (przy SP 14), Strzałowej przy SP 12, w dwóch miejscach przy ul. Polnej (Polna 8P i koło przystanku autobusowego Orzechowa), Traktorowej, przy ul. Jana Piwnika, Augusta Fiedorfa „Nila” i Franciszka Niepokólczyckiego. Poza tym przy Łódzkiej - św. Wojciecha, Szumana - Jęczmiennej, Tujańskiego - Krasieńskiego, w ciągu al. 500-lecia i Lubickiej - Waryńskiego.

Dodatkowo w planach jest montaż dwóch radarowych wyświetlaczy prędkości. Pojawiają się one przy ul. Turystycznej, przed skrzyżowaniem z Wieżową i przy ul. Kosciuszki.

Na wtorkowej konferencji władze miasta postanowiły się pochwalić nowinkami technicznymi.

- Chcemy nie tylko modernizować infrastrukturę, ale też wdrażać nowoczesne i sprawdzone rozwiązania, takie jak system Safepass, które realnie zwiększają bezpieczeństwo na przejściach dla pieszych - zapowiedział prezydent Paweł Gulewski. - Pilotaż systemu Safepass zostanie uruchomiony przy ul. Podgórskiej, w miejscu szczególnie narażonym na niebezpieczne sytuacje, m.in. w rejonie przystanku autobusowego i ruchliwego przejścia w kierunku Dworca Głównego. W planach są już kolejne lokalizacje, takie jak okolice placu Rapackiego oraz skrzyżowanie ulic Grudziądzkiej i Żwirki i Wigury.

Pomarańczowe, a potem czerwone

Miejski Zarząd Dróg podpisał umowę tego typu zabezpieczeń.

- System Safepass działa w bardzo prosty i czytelny sposób: wykrywa pieszego już na etapie zbliżania się do przejścia i ostrzega kierowców światłem pomarańczowym, a gdy pieszy znajduje się na pasach,



System ma wykrywać pieszego już na etapie zbliżania się go do przejścia

sygnalizacja zmienia się na intensywne światło czerwone - wyjaśnił Łukasz Michalski z firmy Safepass. - Dzięki temu kierowca otrzymuje jasny sygnał o zagrożeniu i może odpowiednio zareagować. Rozwiązanie to funkcjonuje już w ponad 30 miastach. Bardzo się cieszymy, że wkrótce zostanie wdrożone również w Toruniu. Jeden zestaw słupków wraz z zasilaniem słonecznym ma kosztować około 60 tysięcy złotych.

- Nie sposób zignorować tej migającej diody, także naprawdę uważam, że to będzie skuteczne i też będzie wszystkim kierowcom, którzy cza-

sami są czasami mocno rozpedzeni, albo zapominają, że akurat przejeżdżają przez przejście dla pieszych, że to będzie ostrzeżenie, że należy absolutnie zwolnić - stwierdził prezydent Gulewski.

Miejmy nadzieję, że nowy system rzeczywiście zadziała. Przypomnijmy, że kilka lat temu miasto zainwestowało dużo pieniędzy w montaż na przejściach dla pieszych tak zwanych kocich oczek. Tu również diody miały ostrzegać kierowców o tym, że zbliżają się do przejść, niestety okazały się bardzo awaryjne. One także były zasilane światłem słonecznym i zdarzało się, że je-

sienią i zimą, kiedy były najbardziej potrzebne, nie świeciły się, ponieważ światła dziennego było za mało.

Poza kocimi oczkami mieliśmy również aktywne znaki montowane przy przejściach dla pieszych. One miały wykrywać pieszych i migając ostrzegać kierowców, że ktoś zbliża się do przejścia. W praktyce jednak często nie wykrywały nikogo, albo włączały się, gdy ich czujniki zlokalizowały zwykłych przechodniów, którzy nie mieli zamiaru przechodzić na drugą stronę jezdni. Tak czy inaczej, na ich wskazówkach kierowcy nie mogli polegać.©©

Toruń

O ludzkim sercu w Młynie Wiedzy

Katarzyna Kucharczyk
katarzyna.kucharczyk@polskapress.pl

Od 17 marca w Młynie Wiedzy można odkrywać tajemnice jednego z najważniejszych organów ludzkiego ciała. Wszystko za sprawą nowej, wystawy „Serce – pompa doskonała”.

Na odwiedzających czekają aż 23 interaktywne stanowiska, które prowadzą przez świat serca – od jego budowy, przez krążenie krwi, aż po procesy zachodzące w komórkach mięśnia sercowego. – Wystawa została zaprojektowana w taki sposób, że każdy znajdzie tu coś ciekawego dla siebie – podkreśliła Monika Wiśniewska, dyrektorka Centrum Nowoczesności Młyn Wiedzy. – Ekspozycje mówią o układzie krążenia, o sercu, naszej naturalnej pompie, i przede wszystkim o profilaktyce. Nie zapominamy także o pierwszej pomocy.

Ekspozycja jest dla wszystkich, niezależnie od wieku. Przygotowane stanowiska poziomem trudności dostosowane są zarówno dla uczniów, jak i dorosłych. Przy każdym stanowisku zdobywa się sporą dawkę wiedzy – można poczuć się jak lekarz, odczytując zdjęcie RTG, przypomnieć sobie, czym różni się tętnica od żyły, a także zmierzyć się w kilku specjalnych quizach, które odpowiedzą więcej o tym, co skrywa nasz układ krwionośny, a także... dadzą odpowiedź, co zrobić, aby zachować zdrowe serce jak najdłużej.

Jednym z najważniejszych elementów wystawy jest profilaktyka. Twórcy ekspozycji pokazują, jak codzienne wybory wpływają na kondycję układu krążenia. W prosty sposób wyjaśniają również, co dzieje się w organizmie, gdy serce pracuje prawidłowo, a co w sytuacji pojawienia się zaburzeń.

Zwiedzający dowiedzą się także, jak interpretować podstawowe wyniki badań, czym jest zapis EKG i co oznaczają jego charakterystyczne elementy, jak odczytywać wartości ciśnienia krwi oraz jakie sygnały ostrzegawcze wysyła organizm.

– Zadaliśmy o to, żeby była to wystawa bardzo interaktywna i mająca wpływ na nasze zdrowie. Uczestnicy będą mogli postawić sobie autodiagnozę, na przykład za pomocą zmierzenia ciśnienia krwi – powiedział Patryk Chalimoniuk, twórca wystawy.

Wystawie towarzyszy wielomiesięczny program wydarzeń. Jedną z głównych propozycji jest „Laboratorium Dobrego Serca”, czyli cykl zajęć skierowany do seniorów. Łączą teorię z praktyką i odbywają się z wykorzystaniem profesjonalnego sprzętu laboratoryjnego.

Integralną częścią programu jest także ścieżka edukacyjna „W Centrum Krążenia. Opowieść o sercu”, która pokazuje, jak styl życia wpływa na zdrowie. Szczegóły dostępne są na stronie mlynwiedzy.org.pl, a wystawa dostępna będzie do 31 grudnia tego roku. ©



Na odwiedzających czekają aż 23 interaktywne stanowiska, które prowadzą przez świat serca

Ulicę Bema do najbliższego poniedziałku lepiej omijać

Marek Nienartowicz
marek.nienartowicz@polskapress.pl

Do poniedziałku 23 marca obowiązuje tymczasowa organizacja ruchu na ulicy Bema i fragmencie Szosy Chełmińskiej w Toruniu. Przejazd nią jest poważnie utrudniony.

Tymczasowa organizacja ruchu została wprowadzona z okazji Halowych Mistrzostw Świata Kujawy Pomorze 26 w lekkoatletyce, które od 20 do 22 marca odbędą się w Kujawsko-Pomorskiej Arenie Toruń przy ulicy Bema. To największe sportowe wydarzenie roku 2026 w Polsce, największe w historii Torunia i województwa kujawsko-pomorskiego.

Część uczestników zawodów – lekkoatletów, trenerów, sędziów – już jest już w Toruniu. Dlatego tymczasowa organizacja ruchu w pobliżu hali przy Bema została wprowadzona już we wtorek 17 marca, przed godziną 11.

Oto zmiany w pobliżu areny halowych, lekkoatletycznych mistrzostw świata. Do 23 marca: zamknięta jest północna jezdnia ulicy Bema między ulicami Osmańskiego a Gałczyńskiego – wjechać tu mogą busy dowożące uczestników zawodów; na południowej jezdni między ulicami Osmańskiego a Gałczyńskiego została wprowadzona dwukierunkowa; prawy pas północnej



Zmiany na ulicy Bema, jednej z najruchliwszych w Toruniu, są naprawdę duże. Tworzą się korki

jezdni ulicy Bema od wyjazdu z hurtowni budowlanej do ulicy Osmańskiego stał się buspasem – lewy pas jest dostępny dla ruchu ogólnego; buspasem jest też prawy pas Szosy Chełmińskiej – do skrzyżowania z ulicą Bema (wyłącznie dla au-

Kibice wybierający się do Areny Toruń, by oglądać rywalizację lekkoatletów, powinni skorzystać z komunikacji miejskiej.

toбусów i busów). Obowiązuje zakaz wjazdu w ulicę Bema pojazdów ciężarowych powyżej 3,5 tony; obowiązuje nakaz jazdy w prawo dla pojazdów wyjeżdżających z ulic Matejki i Gałczyńskiego w ulicę Bema; obowiązuje zakaz skrętu w lewo w ulice Matejki i Gałczyńskiego dla jadących ulicą Bema od strony Szosy Chełmińskiej; niedostępny jest chodnik oraz przejazd drogą dla rowerów po północnej stronie ulicy Bema (wzdłuż Areny Toruń). Nieczynne są przejście dla pieszych i przejazd rowerowy przez ulicę Bema w rejo-

nie jej skrzyżowania z ulicą Gałczyńskiego; obowiązuje zakaz zawracania na skrzyżowaniu ulicy Bema z Osmańskiego; na skrzyżowaniach ulicy Bema z ulicami Osmańskiego, Matejki i Gałczyńskiego wyłączona została sygnalizacja świetlna – działa sygnał żółty, pulsujący.

Kierowcy jadący północną jezdnią Bema od skrzyżowania z Szosą Chełmińską muszą zwrócić uwagę na wybór odpowiedniego pasa. Zaraz po uruchomieniu tymczasowej organizacji ruchu wielu z nich trzymało się prawej strony. Jechali więc buspasem. Piesi i rowerzyści muszą zwrócić uwagę na tymczasowy układ przejść i przejazdów przez Bema. Dotyczy to zwłaszcza osób robiących zakupy w sklepie sieci Kaufland. Sporo z nich było zdezorientowanych. Podpowiadamy więc, że na drugą stronę ulicy Bema można przedostać się albo na jej skrzyżowaniu z ulicą Matejki albo w rejonie ronda Hoffmanna.

Dwujezdniowa Bema oraz Szosa Chełmińska to jedne z najruchliwszych ulic Torunia, zwłaszcza w godzinach porannego i popołudniowego szczytu komunikacyjnego. Wprowadzone zmiany w sporym stopniu utrudnią poruszanie się nimi. Trzeba liczyć się z zatorami. O ile to możliwe, warto do 23 marca omijać ten rejon Torunia i wybrać inną trasę przejazdu przez miasto. ©

Jest opinia o poczytalności Wenezuelczyka

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

Do prokuratury wpłynęła opinia biegłych psychiatrów na temat poczytalności 19-letniego Wenezuelczyka, podejrzanego o zamordowanie młodej kobiety w parku Glazja.

Podejrzany o to morderstwo jest 19-letni obywatel Wenezeli. Szybko został ujęty, usłyszał zarzuty i od 9 miesięcy jest tymczasowo aresztowany. Dlaczego jeszcze nie stanął przed sądem? Aktu oskarżenia brak, ponieważ jak dotąd śledczy nie mieli pewności co do poczytalności obcokrajowca.

Po standardowym badaniu sądowo-psychiatrycznym lekarze nie byli w stanie wydać jednoznacznej opinii na ten temat. Dlatego mężczyzna skierowany został na miesięczną



W miejscu zbrodni Torunianie od lata ubiegłego roku aż do dziś nieprzerwanie palą znicze

obserwację psychiatryczną w zamkniętym szpitalu. Zakończył ją 15 stycznia br. Od tego czasu Prokuratura Okręgowa w Toruniu czekała na kluczową opinię biegłych lekarzy na temat jego poczytalności.

Dziś już wiadomo, że ekspertyza ta wpłynęła do toruńskiej prokuratury. Jej treści jed-

nak śledczy na razie opinii publicznej nie ujawniają. Choćby dlatego, że po pierwsze mają się z nią zapoznać strony postępowania.

Co się dzieje obecnie z podejrzanym o zbrodnię obcokrajowcem? Po powrocie z obserwacji w szpitalu trafił znów za kraty aresztu. I tam ma pozostać.

– Całe śledztwo natomiast zostało przedłużone do 13 czerwca 2026 roku – przekazuje „Nowościom” Izabela Oliver, rzeczniczka Prokuratury Okręgowej w Toruniu.

Przypomnijmy, że już na początku postępowania Wenezuelczykowi przyznano tłumacza języka hiszpańskiego, a następnie – zapewniono obrońcę z urzędu. Jest nim toruński adwokat Mateusz Chudziak. Za zarzucane młodemu mężczyźnie czyni grozi mu w świetle polskiego prawa dożywotnie więzienie.

Przypomnijmy, że w nocy z 11 na 12 czerwca minionego roku mający wówczas 19 lat Wenezuelczyk brutalnie zaatakował w parku Glazja kobietę. Rzucił się z nożem na panią Klaudię, które wracała wtedy do domu z pracy w pubie na starówce. Usiłował ją zgwałcić, zadał liczne i silne ciosy nożem po całym ciele. ©

Chcemy dobrego chleba z dobrej piekarni

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

Do Ciechocinka po wyroby z piekarni „Neapol” przyjeżdżają nawet klienci z innych miast. W Toruniu dobrze radzą sobie małe „Lepsze Czasy”, które drzwi otworzyły kilka miesięcy temu.

To już trend widoczny wyraźnie w Toruniu i regionie: konsumenci szukają i doceniają uczciwie wytwarzane pieczywo. Szukają tego, co produkowane jest według tradycyjnych receptur, z dobrych składników, bez polepszaczy. Doceniają też lokalność. To wszystko jest szansą dla małych piekarni, które jeszcze kilka lat temu walczyły o przetrwanie.

Bez polepszaczy, tradycyjnie

Piekarnia rzemieślnicza „Neapol” działa przy ulicy Zdrojowej w Ciechocinku. Jej ideą jest powrót do prawdziwego chleba tworzonoego w oparciu o tradycję, wiedzę i najwyższej jakości surowce. Skąd nazwa? Wiąże się postacią Radosława Latopolskiego, który prowadzi restaurację i pizzerię pod tą samą nazwą.



FOT. NADESŁANE

Rzemieślniczą piekarnię „Neapol” w Ciechocinku prowadzi Radosław Latopolski

To on stoi za każdą, dopracowaną w szczegółach recepturą piekarni. Dumą są klienci, którzy po wypieki potrafią przejechać pół Polski.

- Wypiekamy chleby oraz rzemieślnicze wypieki na naturalnych zakwasach, bez sztucznych polepszaczy, przyspieszaczy i bez kompromisów jakościowych. Pracujemy wyłącz-

nie na naturalnych i ekologicznych produktach, w tym na prastarych odmianach zbóż takich jak samopsza, płaskurka czy krzyca. Zboża te wyróżniają się naturalnie niższym indeksem glikemicznym oraz wyjątkowym profilem składników odżywczych. Dzięki temu nasze chleby są bardziej sycające, mają głęboki smak i aromat,

a jednocześnie są dla wielu osób lżej strawne. Choć zawierają gluten, wiele osób zauważa, że pieczywo z tych zbóż bywa lepiej tolerowane - objaśnia piekarnia „Neapol”.

Ta rzemieślnicza piekarnia korzysta z certyfikowanych mąk pochodzących z małych młynów. W ofercie piekarni w Ciechocinku znajdują się m.in. chleby rzemieślnicze na zakwasie, bagietki, focaccie, bułki do burgerów i kebabów, włoskie brioche, ciasta do pizzy z długą fermentacją, a także słodkie wypieki przygotowywane według autorskich receptur.

- Bo nasze pieczywo powstaje z myślą zarówno o codziennym stole, jak i o profesjonalnej gastronomii. Współpracujemy z restauracjami, hotelami oraz lokalami gastronomicznymi, które podobnie jak my nie uznają kompromisów w kwestii jakości - podkreśla piekarnia „Neapol”.

„Lepsze Czasy” z sympatią klientów

W samym Toruniu natomiast od kilku miesięcy działa nowa, mała piekarnia „Lepsze Czasy”. Rzemieślnicze wypieki powstają i są sprzedawane

przy ulicy Podgórznej od połowy października zeszłego roku. Tutaj także pracuje się z prawdziwą pasją do piekarnictwa i dbałością o jakość.

I jest sukces! Przybywa zadowolonych klientów i pochwalnych recenzji. Po pierwsze doceniany jest chleb żytni. Konsumenci podkreślają, że taki chleb nie tylko „smakuje jak dawniej”, ale też przez kolejne dni utrzymuje wilgoć i naturalny zapach - tego trudno szukać w wypiekach z marketowych półek. Ale klienci doceniają też inne gatunki wypiekane tutaj chleba, bułki na zakwasie i słodką ofertę piekarni.

- Słodkie wypieki również zachwycają, szczególnie drożdżówki z twarogiem. Są po prostu fenomenalne: dużo pysznej kruszonki, świetny, kremowy twaróg i delikatne, miękkie ciasto. Najlepsze, jakie jadłam! Do tego bardzo miła, pomocna obsługa, która zawsze doradzi - recenzuje pani Halina, klientka.

Entuzjastycznych opinii - w realu i internecie - tylko przybywa. Ekipie piekarni rzemieślniczej z ul. Podgórznej dodaje to mobilizacji. Jak podkreśla, są wciąż uczącym się zespołem piekarniczym i kry-

tyczne wskazówki też przyjmują z wielką uwagą.

Śniadania z własnym pieczywem

Na przeciw klientowi, którzy doceniają prawdziwe pieczywo, wychodzą też w Toruniu śniadaniownie, restauracje i kawiarnie. Niedawno otwarta na starówce „Podmurna Cafe” od samego początku, oprócz słodkości, oferuje też kanapki. Postawiła na pieczywo wytwarzane dwa kroki dalej - w piekarni Jarosława Grochowalskiego przy ulicy Podmurnej. Małej, ale od lat cenionej przez Torunian i turystów.

Przybywa też lokali w typie śniadaniowni, które różne kompozycje przygotowują na chlebie lub bułkach własnego wypieku. I to wypieki tradycyjnego, uczciwego. Tak robi na przykład popularna „Bułka” czy ceniona „Take Eat Easy” (obie na starówce). Pieczywo własnego wypieku do śniadania (i nie tylko) proponują też „Pierogarnia Stary Młyn”, restauracja „Monka” i wiele innych.

Co ciekawe, tradycyjne wypieki doceniają nie tylko klienci starsi wiekiem. Nadzieją jest też w najmłodszym pokoleniu. ©©

Leczymy się sami i to nas kosztuje coraz więcej

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

Nadmierne spożywanie leków bez recepty i suplementów diety napędza rynek i powoduje, że producenci podnoszą ceny popularnych preparatów. Czy tylko dlatego jest coraz drożej w aptekach?

- Kilka dni temu rozboleła mnie gardło, więc poszłam do mojej osiedlowej apteki. Zawsze kupuję w takiej sytuacji pastylki do ssania bez recepty, Strepils, na ból i stany zapalne gardła, działające przeciwwirusowo i przeciwbakteryjnie. Gdy usłyszałam, że mam zapłacić aż 39 zł za jedno opakowanie, byłam w szoku. Pamiętam, jak ten lek kosztował kilkanaście złotych - opowiada pani Bożena. - Zapytałam, skąd taka kosmiczna cena? Aptekarka odpowiedziała szczerze, że kupując dziś znane pastylki w hurtowni i dokładając identyczną marżę jak wcześniej, gdy były tańsze, musi je sprzedać za 39 zł, bo inaczej nic nie zarobi. Niestety, musiałam zrezygnować z zakupu.

Pani w apteczkę wcale nie była zdziwiona.

- Powiedziała mi, że coraz więcej pacjentów rezygnuje

z leków i to nawet na poważne choroby. Niedawno kobieta nie zrealizowała całej recepty na krople jaskrowe. Wcześniej opakowanie na miesiąc kosztowało ok. 20 zł, a teraz to ponad 40 zł. Kupując od razu na trzy miesiące, jak przepisują lekarze, trzeba jednorazowo wydać 120 zł, a nie 60 zł. Nie mówiąc już o tym, że kiedyś krople były refundowane, a teraz są na 100 procent. Ceny mocno poszybowały w górę, a najbardziej leków bez recepty, suplementów, którymi Polacy leczą sami przeziębienia i inne dolegliwości - dodaje Czytelniczka.

Mieliśmy już paragony grozy np. nad polskim morzem, a teraz mamy w aptekach?

Możliwe, bo w sieci krążą również rachunki z wycieczek nie tylko nad Bałtyk, ale i do... aptek.

Kilka dni temu media społecznościowe obiegł paragon z apteki na ponad 100 zł, o którym pisze np. serwis aptekarski.com.

„Żona się przeziębiła, więc poszła do apteki kupić Gripex i Rutinoscorbin. Powiedzcie mi, czy to jest normalne, żeby płacić prawie stówę za dwa podstawowe leki? Czy to tylko moja apteka ma ceny z kosmosu?”



FOT. WŁODZIMIERZ RYCHLIŃSKI

Sezon grypy i infekcji jeszcze się nie skończył, a w aptekach można się mocno zdziwić patrząc na paragon. Takie wizyty mocno odchudzają portfele

- mężczyzna pokazał zdjęcie tego rachunku na swoim profilu na platformie X (dawny Twitter).

Z kolei portal.abczdrowie.pl publikuje dowód zakupu z apteki na 175 zł z opisem: „Jeśli myślisz, że po paragonie wystarczy pojechać latem nad polskie morze, to jesteś w błędzie. To jest znacznie

prostsze. Wystarczy wizyta w apteczkę”.

Pierwszy komentarz: „Im bardziej starszy tym paragony bardziej straszą”.

Na to, że drożeją leki, szczególnie bez recepty (OTC) zwraca także uwagę Naczelna Izba Aptekarska (NIA) oraz okręgowe izby aptekarskie. Na pewno producenci mierzą

z rosnącymi kosztami energii, transportu oraz zakupu substancji czynnych, co bezpośrednio przekłada się na wyższe ceny końcowe produktów.

Izby wskazują, że wzrost cen leków OTC wynika z decyzji koncernów farmaceutycznych, a nie z marż aptek.

Podkreślają, że średnia marża apteczna wzrasta nie-

znacznie w porównaniu do wzrostu cen leków u producenta.

Ponadto izby aktywnie wspierają walkę z tzw. odwróconym łańcuchem dystrybucji, czyli nielegalnym wywozem leków za granicę lub do hurtowni, co powoduje braki w aptekach i wzrost cen.

Oczywiście, w przypadku leków refundowanych, czyli wydawanych na receptę z dopłatą NFZ, cena dla pacjenta jest ustalana odgórnie. Czyli, dopłata pacjenta jest taka sama w każdej apteczce.

Natomiast, jeśli chodzi o leki nierefundowane, zarówno te na receptę i bez, apteki mogą samodzielnie ustalać ceny. I właśnie dlatego ten sam produkt w jednej może kosztować kilkanaście złotych więcej lub mniej niż w innej.

Na ostateczną cenę wpływa też cena zakupu leku przez apteczkę. Produkty trafiają do niej z hurtowni farmaceutycznych lub bezpośrednio od producentów, a warunki handlowe mogą się różnić.

Farmaceuci powinni informować pacjentów o możliwości nabywania tańszych zamienników leków, co pozwala obniżyć koszty leczenia. ©©

Im wyższa emerytura, tym niższa będzie „trzynastka”

Małgorzata Stempinska
malgorzata.stempinska@polskapress.pl

1 kwietnia pierwsi emeryci i renciści z regionu otrzymają „trzynastki”. Choć kwota trzynastej emerytury jest jedna - 1978,49 zł brutto - to wypłaty „na rękę” będą się różnić.

Pani Jolanta z Inowrocławia termin płatności swojej emerytury ma szóstego dnia miesiąca. - Ponieważ w tym roku w kwietniu, przypada on w poniedziałek wielkanocny, więc ZUS na pewno wypłaci mi emeryturę i „trzynastkę” najpóźniej w Wielki Piątek. Cieszę się bardzo, bo dodatkowe pieniądze przydadzą się na święta. W tym roku są u mnie, więc czekają mnie wydatki. Poza tym zjadą się wszystkie wnuki, a mam ich siedmioro. Dla każdego muszę pomyśleć o zajęczku - opowiada nasza Czytelniczka.

Bez wniosku

Jak co roku, ZUS wypłaci „trzynastki” wraz ze świadczeniem za kwiecień. Przysługuje w wysokości najniższej emerytury, która w tym roku wynosi 1978,49 zł brutto. Nie zależy



Aby otrzymać „trzynastkę”, nie trzeba składać żadnego wniosku. ZUS przyzna ją uprawnionym automatycznie

od dochodu. - Trzynasta emerytura przysługuje osobom, które na dzień 31 marca mają prawo do jednego z długoterminowych świadczeń, m.in. emerytury, renty, świadczenia przedemerytalnego, nauczycielskiego świadczenia kompensacyjnego, świadczenia „Mama 4 plus” czy zasiłku przedemerytalnego - zaznacza Krystyna Michałek, regionalny rzecznik ZUS województwa kujawsko-pomorskiego.

Jak dodaje, aby otrzymać „trzynastkę”, nie trzeba składać żadnego wniosku. ZUS przyzna

ją uprawnionym automatycznie. Wypłaty realizowane są w standardowych terminach: 1, 6, 10, 15, 20 i 25 kwietnia, a w przypadku świadczeń przedemerytalnych - 1 maja. Jeśli termin wypłaty przypada

Jak co roku, Zakład Ubezpieczeń Społecznych wypłaci emerytom i rencistom „trzynastki” wraz ze świadczeniem za kwiecień

na dzień wolny, ZUS przekazuje środki wcześniej.

Mamy wyliczenia z bydgoskiego ZUS

Nie wszyscy otrzymają trzynastą emeryturę w tej samej wysokości. Kwota netto trzynastej emerytury będzie uzależniona od kwoty świadczenia podstawowego, ponieważ będzie opodatkowana i oskładkowana na ogólnych zasadach przyjętych przy świadczeniu emerytalno-rentowym.

Otrzymaliśmy z bydgoskiego Oddziału ZUS wyliczenia „trzynastki” netto dla przykładowych kwot świadczenia emerytalno-rentowego brutto.

- Kwota brutto emerytury/renty - 1978,49 zł, kwota emerytury/renty netto - 1800,43 zł, kwota trzynastej emerytury netto - 1625,43 zł;
- Emerytura brutto - 2200 zł, emerytura netto - 2002 zł „trzynastka” netto - 1599,43 zł;
- Emerytura brutto - 2400 zł, emerytura netto - 2184 zł „trzynastka” netto - 1575,43 zł;
- Emerytura brutto - 2500 zł, emerytura netto - 2275 zł „trzynastka” netto - 1563,43 zł;
- Emerytura brutto - 2600 zł, emerytura netto - 2354 zł „trzy-

nastka” netto - 1563,43 zł;

• Emerytura brutto - 2800 zł, emerytura netto - 2512 zł „trzynastka” netto - 1563,43 zł;

• Emerytura brutto - 3000 zł, emerytura netto - 2670 zł „trzynastka” netto - 1563,43 zł;

• Emerytura brutto - 3200 zł, emerytura netto - 2828 zł „trzynastka” netto - 1563,43 zł;

• Emerytura brutto - 3400 zł, emerytura netto - 2986 zł „trzynastka” netto - 1563,43 zł;

• Emerytura brutto - 3600 zł, emerytura netto - 3144 zł „trzynastka” netto - 1563,43 zł;

• Emerytura brutto - 3800 zł, emerytura netto - 3302,00 zł „trzynastka” netto - 1563,43 zł;

• Emerytura brutto - 4000 zł, emerytura netto - 3460 zł „trzynastka” netto - 1563,43 zł;

• Emerytura brutto - 4200 zł, emerytura netto - 3618 zł „trzynastka” netto - 1563,43 zł;

• Emerytura brutto - 4400 zł, emerytura netto - 3776 zł „trzynastka” netto - 1563,43 zł;

• Emerytura brutto - 4600 zł, emerytura netto - 3934 zł „trzynastka” netto - 1563,43 zł;

• Emerytura brutto - 4800 zł, emerytura netto - 4092 zł „trzynastka” netto - 1563,43 zł;

• Emerytura brutto - 5000 zł, emerytura netto - 4250 zł „trzynastka” netto - 1563,43 zł;

Oni nie dostaną „trzynastki”

„Trzynastki” nie dostaną m.in. sędziowie, prokuratorzy w stanie spoczynku oraz sportowcy, którzy pobierają emeryturę olimpijską. Dodatkowe pieniądze nie wpłyną też na konta osób, które na 31 marca będą mieć zawieszoną wypłatę swojego świadczenia z ZUS, np. z powodu zbyt wysokich dodatkowych zarobków. Co ważne, to ograniczenie ma zastosowanie tylko do osób, które nie osiągnęły jeszcze ustawowego wieku emerytalnego - 65 lat dla mężczyzn i 60 lat dla kobiet.

Natomiast seniorzy, którzy przekroczyli te progi wiekowe, nie są objęci limitami i otrzymają trzynastą emeryturę bez względu na osiągnięte dodatkowe dochody.

Do każdego uprawnionego emeryta i rencisty Zakład Ubezpieczeń Społecznych wyśle decyzję o przyznaniu dodatkowego rocznego świadczenia pieniężnego. - Razem z tą decyzją zostanie przekazana decyzja o podwyższeniu świadczeń od 1 marca 2026 roku, czyli tzw. decyzja waloryzacyjna - podsumowuje Krystyna Michałek. ©©

Tłumacz z Torunia kontra wojsko. Rozpoczął się proces apelacyjny

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

Rozpoczął się proces apelacyjny tłumacza i aktywisty Jakuba Sypiańskiego, który domaga się wyższego odszkodowania za niesłuszne zatrzymanie na granicy z Białorusią.

Tłumacz i aktywista Grupy Granica wygrał w ub.r. w Toruniu sprawę przeciwko Podlaskiej Brygadzie Obrony Terytorialnej. Sąd Okręgowy przy-

znał Jakubowi Sypiańskiemu 6 tys. zł zadośćuczynienia za niesłuszne zatrzymanie w pobliżu granicy z Białorusią. Ale spór trwa - 13 marca ruszył proces odwoławczy w Sądzie Apelacyjnym w Gdańsku.

- Od wyroku wydanego w czerwcu ubiegłego roku przez Sąd Okręgowy w Toruniu, będącego jednym z pierwszych takich w kraju, odwołały się obie strony procesowe. Pokrzywdzony domaga się wyższego zadośćuczynienia (25 tys. zł), oczeku-

jąc zapłaty nie tylko od Podlaskiej Brygady Obrony Terytorialnej, ale i innych podmiotów. PBOT natomiast domaga się oddalenia żądania obciążając przy słuszności zatrzymania. Ewentualnie skłonne jest zapłacić 500 zł - mówi Anna Kanabaj-Michniewicz z Sądu Apelacyjnego w Gdańsku.

Tym razem jawność procesu wyłączono - z uwagi na ważny interes państwa (chodzi o procedury i informacje ich dotyczące opatrzone klauzulą „zastrzeżone”).

- Wyrok będzie jednak jawny. Ogłoszony zostanie 27 marca - mówi Anna Kanabaj-Michniewicz.

Przypomnijmy, że w 2021 roku związany z Toruniem Jakub Sypiański zaangażował się jako tłumacz i aktywista w udzielanie pomocy w związku z kryzysem humanitarnym na pograniczu polsko-białoruskim. W nocy z 25 na 26 listopada w Nowej Woli w powiecie białostockim został zatrzymany przez służby. Pojazd, którym - jak się

później okazało - poruszali się żołnierze WOT, zjechał drogę i zmusił do zatrzymania auta, które prowadził Sypiański. Potem zamaskowani żołnierze z długą bronią próbowali wyciągnąć go siłą z samochodu. Wojskowi mieli oskarżać tłumacza o przemyt osób. Co ważne w tej sprawie: przeciwko Sypiańskiemu nigdy nie wszczęto postępowania karnego. Istotne w sprawie pozostaje nadal rozstrzygnięcie, czy działania wojskowych miały również podstawę

prawną. Jak zauważył toruński sąd, ustawa o Straży Granicznej przewiduje możliwość użycia wojska do pomocy SG, a wówczas żołnierze nabywają uprawnienia strażników granicznych, w tym do stosowania środków przymusu bezpośredniego, zatrzymania, legitymowania itp. Żołnierze mają zatem swoje argumenty i także walczą teraz w SA w Gdańsku. Oni czuli się wysłanymi do obrony granicy w takim trybie specjalnym właśnie. ©©

REKLAMA

0111483318

SEZON — 2025 — 2026



Kariera Nikodema Dyzmy

reż. Piotr Ratajczak

PLAC TEATRALNY 1
87-100 TORUŃ
www.teatr.torun.pl

rezerwacja biletów:
biuro obsługi widzów
56 622 55 97, 56 654 90 74
kasa biletowa 56 622 30 70

19 marca
godz. 19:00

20 marca
godz. 19:00

21 marca
godz. 18:00

22 marca
godz. 17:00

TV TORUŃ

ŚRODA, 18 MARCA

- 10:00 Aktualności Toruńskie
- 10:20 Pogoda dla Torunia
- 10:25 Rozmowa dnia
- 10:40 Serwis sportowy
- 10:45 Bulwar sztuki- marzec
- 11:25 33 Welcomy Forum w Toruniu
- 11:40 Fitness- Marta Wirchowaska (5)
- 12:00 Powtórka programu
- 14:00 Oferty TV Toruń
- 16:00 Goplo- jezioro z fascynującą historią i naturą
- 16:35 ZUS bliżej Ciebie (6)
- 16:55 Urodziny Toniego Halika
- 17:05 7 dni sportu
- 17:25 Kujawsko-Pomorskie z góry. Śladem Mikołaja Kopernika (2)
- 17:30 Aktualności Toruńskie
- 17:50 Pogoda dla Torunia
- 17:55 Debata- przebudowa ulicy Olsztyńskiej - na żywo
- 20:00 Aktualności Toruńskie
- 20:20 Pogoda dla Torunia
- 20:25 Rozmowa dnia
- 20:40 Serwis sportowy
- 20:45 Magazyn Kujawsko-Pomorski
- 21:05 7 dni sportu
- 21:25 45. rocznica powstania NZS w Toruniu
- 21:45 Aktualności Toruńskie
- 22:05 Pogoda dla Torunia
- 22:10 Rozmowa dnia
- 22:25 Serwis sportowy
- 22:30 Z telewizyjnej szafy- luty
- 23:10 Oferty TV Toruń



FOT. NADSELANA

Wszystkie pasje Mikołaja Kopernika

Od zarania dziejów nieodkryty do końca kosmos inspiruje i skłania do zadawania sobie pytań na temat istnienia. Gdy Mikołaj Kopernik przedstawił teorię heliocentryczną w dziele „O obrotach sfer niebieskich”, zburzył dawną wizję postrzegania naszego miejsca we Wszechświecie.

Niewiele osób ma jednak świadomość, że astronomia była tylko jedną z wielu pasji

wielkiego uczonego. Przemierzając Szlak Kopernikowski spróbujmy poznać inne oblicze Mikołaja Kopernika.

Na program „Kujawsko-Pomorskie z góry. Śladem Mikołaja Kopernika” Telewizja Toruń zaprasza dziś o 17.25

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

INFORMATOR

WAŻNE TELEFONY

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

SZPITALY

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

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

Szpital Specjalistyczny dla Dzieci i Dorosłych, ul. Konstytucji 3 Maja 42
 - izba przyjęć, tel. 56 679 45 85
 - nocna i świąteczna opieka zdrowotna, rejestracja, tel. 56 679 40 40

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

Stacja Pogotowia Ratunkowego,
 ul. Grudziądzka 47, tel. 56 56 623 35 48
Specjalistyczny Szpital Miejski
 ul. Batorego 17, tel. 56 610 02 09
Specjalistyczny Szpital Matopat,
 ul. Storczykowa 8, tel. 56 659 48 00
Miejska Przychodnia Specjalistyczna,
 ul. Uniwersytecka 17, tel. 56 611 99 00

POLICJA

Komenda Miejska Policji,
 ul. Grudziądzka 17,
 tel. 47 754 28 11
Komisariat Toruń-Śródmieście,
 ul. PKC2,
 tel. 47 754 24 52
Komisariat Toruń-Rubinkowo,
 ul. Dziewulskiego 1,
 tel. 47 754 25 71
Komisariat Toruń-Podgórz,
 ul. Poznańska 127,
 tel. 47 754 24 71
Komisariat Policji w Dobrzezewicach,
 Dobrzezewice 65,
 tel. 47 754 29 00
Komisariat w Chełmży,
 ul. Sądowa 2,
 tel. 47 754 42 11

NA POMOC

Niebieska linia - pogotowie dla ofiar przemocy w rodzinie:
 tel. 801 120 002
Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży,
 tel. 116 111,

poniedziałek - niedziela, godz. 12-02
Telefon zaufania w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie, tel. 56 622 00 00, poniedziałek-piątek, godz. 19-21.
Telefon zaufania HIV/AIDS, tel. 801 888 448, 22 692 82 26, poniedziałek-piątek i każda trzecia sobota miesiąca, godz. 9-21.

INFORMACJE

Ośrodek Informacji Turystycznej w Toruniu, ul. Szeroka 43, tel. 56 621 09 31, visittorun.com
Informacja kolejowa, tel. 19 757
Intercity: tel. 703 200 200
Przewozy Regionalne, tel. 703 202 020
Arriva, tel. 703 302 333
Infolinia kolejowa dla osób niepełnosprawnych, tel. 800 022 222 (stacjonarne), tel. 22 473 23 54 (komórkowe).
Arriva Bus, telefoniczny rozkład jazdy, tel. 703 302 333
MZK Toruń, rozkład jazdy: mzk-toruń.pl
 Informacja o rzeczach pozostawionych w autobusach i tramwajach MZK: tel. 56 612 18 41

INTERWENCJE

Schronisko dla Bezdomnych Zwierząt w Toruniu, ul. Przybyszewskiego 3, tel. 56 622 48 87, telefon interwencyjny: 666 683 377
Ekopatrol Straży Miejskiej, tel. 56 62 25 877, tel. alarmowy: 986

AUTOREKLAMA

0911486295

XII FORUM seniora

31 marca 2026 r. 9:00

Bydgoskie Centrum Targowo-Wystawiennicze

ROZMOWY Z EKSPERTAMI:

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

Zapisy na wydarzenie zakończone. Zachęcamy do zapisów na listę rezerwową.

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

wiosna 2026

ORGANIZATOR



PARTNER STRATEGICZNY



PARTNERZY GŁÓWNI



PATRONAT HONOROWY



PARTNERZY



KRÓTKO

POZNAŃ

Sprawa Ewy Tylman nie ma końca

Sąd Apelacyjny w Poznaniu uchylił we wtorek wyrok sądu I instancji uniewinniający Adama Z. od zarzutu zabójstwa Ewy Tylman i przekazał sprawę do ponownego rozpoznania przez sąd okręgowy. Orzeczenie jest prawomocne.

Decyzja sądu oznacza, że Sąd Okręgowy w Poznaniu rozpozna sprawę Adama Z. już po raz czwarty.

W marcu 2025 r. Sąd Okręgowy w Poznaniu po raz trzeci uniewinnił Adama Z. od zarzutu zabójstwa Ewy

Tylman. Nie znalazł również podstaw do uznania go za winnego nieudzielenia pomocy kobiecie. Od tego orzeczenia apelację do sądu II instancji skierowali pełnomocnik oskarżyciela posiłkowego, ojca Ewy Tylman, i prokuratura, domagając się uchylecia nieprawomocnego wyroku i przekazania sprawy do ponownego rozpoznania przez sąd I instancji.

Ewa Tylman zaginęła w listopadzie 2015 roku. Po kilku miesiącach z Warty wyłowiono jej ciało.

KOŁOBRZEG

„Tu jest Polska. Tu jest morze”



Marszałek Senatu Małgorzata Kidawa-Błońska przemawiała wczoraj podczas uroczystości upamiętniającej włączenie ziem zachodnich i północnych do Rzeczypospolitej Polskiej pt. „Tu jest Polska. Tu jest morze” w Regionalnym Centrum Kultury w Kołobrzegu.

KAS W AKCJI

Nielegalny handel w internecie

Dolnośląska Krajowa Administracja Skarbowa skontrolowała sprzedaż towarów na jednym z popularnych portali społecznościowych. Wykryła ponad 36 tys. transakcji realizowanych bez zarejestrowanej działalności gospodarczej. Wartość sprzedaży towarów w internecie wyniosła ponad 9,6 mln zł. Funkcjonariusze ustalili, że towar - odzież dam-

ska, w większości kupiona we Włoszech - sprzedawany był w Polsce, w innych państwach Unii Europejskiej i poza nią. Zamówienia były realizowane głównie za pośrednictwem firm kurierskich.

Na poczet przyszłych zobowiązań podatkowych zabezpieczono nieruchomości, ruchomości i milion złotych w gotówce.

PRAWO

We wtorek w życie weszła nowelizacja Prawa o notariacie oraz ustawy o księgach wieczystych i hipotece, przyspieszająca procedurę wpisów. W ocenie Krajowej Rady Notarialnej nowe przepisy oznaczają koniec kolejek w sądach, bo wniosek o wpis do księgi będzie można już złożyć bezpośrednio u notariusza nawet podczas tej samej wizyty, w trakcie której sporządzany jest akt poświadczenia dziedziczenia.

Awantura o TK. Czy prezydent przyjmie przysięgę sędziów?

Adam Kielar
Warszawa

Wciąż trwa zamieszanie wokół Trybunału Konstytucyjnego. Obecna ekipa rządowa wybrała sześcioro nowych sędziów, jednak nie ma pewności, że prezydent odbierze od nich ślubowanie. Rząd zapowiada, że ma „plan B”.

Podczas ostatniego posiedzenia Sejmu wybranych zostało sześcioro nowych sędziów Trybunału Konstytucyjnego. Są to: Krystian Markiewicz, Maciej Taborski, Marcin Dziurda, Anna Korwin-Piotrowska, Dariusz Szostek i Magdalena Bentkowska.

Podjęto także uchwałę na temat obecnego. Jak stwierdzono, „w świetle standardów konstytucyjnych oraz wiążących RP standardów międzynarodowych i europejskich, przestał spełniać swoją funkcję jako organ bezstronny i niezawisły, służący obywatelom Rzeczypospolitej jako najważniejszy strażnik ich konstytucyjnych praw”. „Sejm uznaje za konieczne podjęcie działań służących ukształtowaniu składu osobowego Trybunału Konstytucyjnego w taki sposób, by trybunał ten spełniał wymogi sądu ustanowionego na mocy prawa, niezawisłego i bezstronnego, w tym w szczególności dokonania wyboru sędziów Trybunału Konstytucyjnego na wolne miejsca, z uwzględnieniem potrzeby odbudowy zaufania pu-



Chaos w tej instytucji trwa w różnych formach od 2015 roku. Czy wybór nowych sześciu sędziów coś zmieni?

blicznego do tego organu” - czytamy.

Po wyborze nowi sędziowie powinni zostać zaprzysiężeni przez prezydenta. Jednak nie jest wcale powiedziane, że Karol Nawrocki to zrobi. Wszystko przez to, że obóz władzy wybrał ich jednorazowo, a nie w momentach, gdy kończyły się kadencje poszczególnych sędziów.

- Ale nie chcieliście tego robić, dlatego że TK, gdzie nie mieilibyście większości, nie byłby pod butem waszego rządu i premiera. Teraz widzicie tę szansę, by w 48 godzin zaaresztować TK i wybrać byle jak, byle

”

Prezydent Karol Nawrocki nie ma uprawnień konstytucyjnych ani wiedzy do zajmowania się polityką europejską

Radosław Sikorski, szef MSZ

- Jeżeli chodzi o przyjęcie ślubowania od sędziów Trybunału Konstytucyjnego, to na mocy wszystkich przepisów powinien to zrobić prezydent Nawrocki. I czekam na to - mówił polityk Lewicy.

Jakby mało było chaosu, to jeszcze w lutym posłowie PiS złożyli do... Trybunału Konstytucyjnego skargę na przepisy dotyczące wyboru sędziów TK. Część z nich została uchwalona za rządów właśnie tej partii.

Zaskarżony został m.in. przepis stanowiący, że „sędziogo Trybunału wybiera Sejm”, „kadencja sędziogo trwa 9 lat”, a „zasady wyboru i związane z tym terminy procedowania określa Regulamin Sejmu”. Jak wskazano, procedura zgłaszania kandydatów powinna być „w sposób pełny i transparentny uregulowana w ustawie”, a nie jak obecnie przez Regulamin Sejmu.

Wczoraj Trybunał miał zająć się tym wnioskiem. Zdaniem ministra Żurka, wyrok będzie wydany „na zlecenie”. - Spodziewam się tego, że ten Trybunał będzie działał na zlecenie. Czyli: jest zapotrzebowanie wśród osób z politycznego grona, które nas wybrało, no to my orzekniemy - mówił 16 marca w TVN24.

Jeśli faktycznie dojdzie do takiej decyzji TK, to chaos w tej instytucji, który trwa w różnych formach od 2015 roku, tylko się wzmacni.

PAP

Polityka mieszkaniowa: zamiast rządowych dopłat do kredytów - wsparcie budownictwa społecznego

Alina Mazurska
Warszawa

W tym roku na wsparcie różnych form budownictwa społecznego rząd planuje wydać 8,7 mld zł - poinformował minister Andrzej Domański. Nie będzie natomiast dopłat do kredytów.

Minister finansów i gospodarki Andrzej Domański zapowiedział, że w tym roku rząd zakontraktuje budowę i remonty 18

tys. mieszkań, a na budownictwo mieszkaniowe ze środków z Krajowego Planu Odbudowy wyda 8,7 mld zł. Zauważył, że program mieszkaniowy rządu bierze pod uwagę zarówno budowę lokali socjalnych, jak również mieszkań przeznaczonych dla osób znajdujących się w tzw. luźnej czynie społecznej, których nie stać na mieszkanie własnościowe, a jednocześnie nie spełniają kryteriów umożliwiających im skorzystanie z mieszkań socjalnych. Z informacji płynących z rządu

w ostatnich miesiącach wynika, że w polityce mieszkaniowej realizowanej przez obecną koalicję rządową nastąpiła istotna zmiana. Rząd porzucił bowiem plany wprowadzenia kolejnego programu stymulującego popyt, a zamiast tego rekordowe środki skierował w zwiększenie podaży.

Koalicja Obywatelska, największe ugrupowanie tworzące obecny rząd, zapowiadała przed wyborami wprowadzenie „kredytu z oprocentowaniem 0

proc. na zakup pierwszego mieszkania”.

Po utworzeniu rządu Donalda Tuska postulat ten podzielił jednak koalicję i ostatecznie nie wszedł w życie. Przeciwno była Lewica i Polska 2050. W samym rządzie zdecydowanie wypowiedziała się przeciw temu pomysłowi minister funduszy i polityki regionalnej Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz z Polski 2050, przekonując, że doprowadzi on do wzrostu cen mieszkań, a najbardziej skorzysta na nim deweloperzy. PAP

Drony i rakiety Iranu zaatakowały ambasadę USA w Bagdadzie

Oprac. Alina Mazurska
Bagdad

We wtorek nad ranem jeden z irańskich dronów przedarł się przez obronę i runął na dach amerykańskiej ambasady w stolicy Iranu.

Jak podaje Reuters, powołując się na źródła związane ze służbami bezpieczeństwa, to najintensywniejszy atak od początku wojny na Bliskim Wschodzie, która rozpoczęła się 28 lutego od amerykańsko-izraelskiego uderzenia na Iran. W odpowiedzi irańskie wojsko atakuje cele wojskowe i cywilne w regionie, w tym bazy i ambasady amerykańskie.

Jak podała AFP, co najmniej jeden dron spadł na teren placówki dyplomatycznej; po wy-

buchu uniosła się nad nią czarna chmura dymu. Reuters podał z kolei we wtorek w nocy informacje, że w stolicy Iraku słuchać było potężny wybuch. AFP poinformowała, powołując się na źródła w służbach bezpieczeństwa, że cztery osoby zginęły w nalocie na dom w Bagdadzie. Według tych źródeł wśród ofiar „są dwaj irańscy doradcy”.

To kolejny atak na ambasadę USA w Iraku. W sobotę placówka została trafiona przez irański pocisk rakietowy. W poniedziałek wieczorem w pobliżu budynku ambasady doszło do ataków i wybuchów. Z powodu uderzenia drona wybuchł pożar na dachu hotelu w pobliżu placówki, ale nie spowodował on strat i szkód. PAP



Amerykane nigdzie nie mogą czuć się bezpiecznie. Pokazał to irański atak na ambasadę USA w Bagdadzie

Bitwa o Cieśninę Ormuz. USA wzywają sojuszników

Adam Kielar
USA

Prezydent USA Donald Trump wezwał sojuszników Stanów Zjednoczonych, by ci pomogli Amerykanom w odblokowaniu Cieśniny Ormuz. Jednak większość do tej pory odmówiła.

W ostatni weekend prezydent USA Donald Trump wezwał sojuszników, by wsparli działania Stanów Zjednoczonych na rzecz odblokowania Cieśniny Ormuz i ochrony płynących tam statków handlowych i tankowców.

Jak podkreślił, brak odpowiedzi na wezwanie może oznaczać „bardzo złą przyszłość” dla NATO. Z kolei ambasador USA przy NATO Michael Waltz oświadczył, że Waszyngton „zachęca, a nawet żąda” udziału innych państw w operacji w Cieśninie Ormuz.

Sam prezydent USA ogłosił również, że „liczne kraje” są już w drodze.

Co na to sojusznicy? Raczej nie palą się, by wysłać swoje jednostki w rejon konfliktu na Bliskim Wschodzie.

– Czy będziemy wkrótce aktywną częścią tego konfliktu? Nie. Nie będziemy w nim uczestniczyć – powiedział Johann Wadepuhl, minister spraw zagranicznych Niemiec.

Potwierdził to także kanclerz Friedrich Merz. – Brakuje mandatu ONZ, Unii Europejskiej lub NATO, wymaganego zgodnie



Większość sojuszników USA jest niechętna interwencji w Cieśninie Ormuz

z niemiecką ustawą zasadniczą. Dlatego od samego początku było jasne, że ta wojna nie jest sprawą NATO – mówił szef niemieckiego rządu.

Premier Wielkiej Brytanii Keir Starmer zadeklarował, że jego kraj „nie da się wciągnąć” w wojnę. – Po pierwsze, będziemy chronić naszych obywateli w tym regionie. Po drugie, podejmując niezbędne działania w celu obrony siebie i naszych sojuszników, nie damy się wciągnąć w szerszy konflikt zbrojny. I po trzecie, będziemy nadal dążyć do szybkiego rozwiązania, które przywróci bezpieczeństwo i stabilność w regionie oraz powstrzyma zagrożenie ze strony Iranu dla jego sąsiadów – powiedział.

Nie jest jasne stanowisko Paryża. Prezydent Francji Emmanuel Macron rozmawiał ze swoim odpowiednikiem z Iranu Masudem Pezeszkianem i jasno zadeklarował, że swoboda że-

glugi w Cieśninie Ormuz musi zostać przywrócona.

Zdaniem Donalda Trumpa francuski prezydent pomoże Amerykanom. Oświadczył, że rozmawiał z prezydentem Macronem na temat cieśniny i ocenił swoje relacje z nim na osiem w 10-punktowej skali.

A jak na propozycję Donalda Trumpa odpowiada Polska? Głos zabrał między innymi premier Donald Tusk. Oświadczył we wtorek, że Polska nie wyśle swoich wojsk do Iranu, gdyż – jak wskazał – konflikt na Bliskim Wschodzie nie dotyczy bezpośrednio naszego bezpieczeństwa. Szef rządu podkreślił, że nasz kraj ma inne zadania w ramach NATO.

Wysłania swoich jednostek nie wyklucza za to Dania. – Nie chcieliśmy tej wojny, apelowaliśmy o deeskalację, ale z otwartą głową musimy zastanowić się, jak przyczynić się do utrzymania swobodnej żeglugi przez Ormuz

– powiedział szef duńskiego MSZ Lars Lokke Rasmussen nadawcy publicznemu DR.

Angażować się w rozwiązanie sytuacji nie zamierza za to Szwecja, podobnie jak Japonia i Australia, bliscy sojusznicy USA. Australijska minister transportu Catherine King także zapowiedziała na antenie ABC, że jej kraj nie skieruje jednostek do cieśniny.

W operacji nie zamierzają wziąć udziału Włochy i Litwa. Donald Trump nie ma też co liczyć na władze w Madrycie.

– Hiszpania nigdy nie zaakceptuje żadnych środków doraźnych, celem musi być natychmiastowe zakończenie wojny – powiedziała minister obrony Hiszpanii Margarita Robles, która ponownie określiła amerykańsko-izraelską interwencję na Bliskim Wschodzie jako nielegalną.

Na potencjalny powód, dla którego Europa nie chce angażować się w toczącą się na Bliskim Wschodzie wojnę, wskazał prezydent Finlandii Alexander Stubb.

– To zrozumiałe, że europejscy sojusznicy, szczególnie Wielka Brytania, Niemcy i Francja, niechętnie udzielają pomocy prezydentowi USA Donaldowi Trumpowi w Cieśninie Ormuz. Powodem jest brak wcześniejszych konsultacji z Europą w sprawie ataku na Iran – mówił podczas wygłoszonego w Londynie wykładu. PAP

Rosyjskie drony polują na cywilów. Zginęło 7 osób

Oprac. Anna Nagel
Ukraina

Co najmniej siedem osób zginęło, a 24 zostały ranne w następstwie ataków rosyjskich wojsk na Ukrainie w ciągu ostatniej doby.

„Pięć osób zginęło w kontrolowanej przez Ukrainę części obwodu donieckiego na wschodzie kraju. Kolejnych sześć zostało rannych” – napisał w Telegramie szef wojskowych władz obwodowych Wadym Fiłaszkin. „Rosja zabija cywilów!” – ostrzegł.

Dwie osoby zostały zabite w obwodzie sumskim w północno-wschodniej Ukrainie. Media piszą, że Rosjanie urządzają tam polowania dronowe na osoby cywilne.

Według komunikatu policji w jednej z gmin tego regionu dron zabił kierując ciężarówką,

która przewoziła zboże. Inny bezzałogowiec rosyjskiej armii uderzył w motocyklistę, który zginął na miejscu. Łącznie, w następstwie ataków dronów, w obwodzie sumskim rannych zostało co najmniej osiem osób.

W Zaporozżu, na południowym wschodzie Ukrainy, siły rosyjskie zaatakowały terminal prywatnego operatora logistycznego Nowa Poszta. Ośmioro pracowników zostało rannych. W obwodzie dniepropietrowskim w wyniku rosyjskich ataków ucierpiały dwie osoby cywilne. W obwodzie odeskim na południu kraju wojska rosyjskie uderzały w obiekty infrastruktury energetycznej, przedsiębiorstwa oraz porty nad Morzem Czarnym. Władze poinformowały o przerwach w dostawach prądu w niektórych miejscowościach. PAP

Szef Najwyższej Rady Bezpieczeństwa Narodowego Iranu zginął w izraelskim ataku

Oprac. Alina Mazurska
Iran

Izraelski minister obrony poinformował we wtorek, że szef Najwyższej Rady Bezpieczeństwa Narodowego Iranu Ali Laridżani zginął w nocy w ataku armii Izraela. Potwierdził też śmierć Golumrezy Solejmaniego, przywódcy irańskiej organizacji paramilitarnej Basidż.

– Laridżani i przywódca Basidż zostali wyeliminowani w nocy (z poniedziałku na wtorek - PAP) i dołączyli do przywódcy programu zagłady (poprzedniego najwyższego przywódcy duchowo-politycznego Iranu, ajatollaha Alego) Chameneiego, i wszystkich innych wyeliminowanych członków osi zła, w piekle – powiedział Israel Kac, minister obrony narodowej Izraela.



Ali Laridżani był jednym z najważniejszych irańskich polityków

Krótko po ogłoszeniu przez władze Izraela śmierci Laridżanego na jego profilu w serwisie X opublikowana została odręczna notatka napisana ręką przez niego. Mowa w niej o irańskich marynarzach poległych w amerykańskim ataku

4 marca, których pogrzeb miał się odbyć wczoraj.

Laridżani to najwyższy rangą urzędnik, który zginął w Iranie od śmierci 28 lutego w atakach Izraela i USA najwyższego przywódcy duchowo-politycznego kraju – ajatollaha Aliego Chameneia. Był jednym z najważniejszych irańskich polityków i bliskim sojusznikiem Chameneia. Niektórzy postrzegali go jako osobę de facto kierującą reżimem w Teheranie od śmierci ajatollaha.

Po raz ostatni Laridżani widziany był w piątek na antyzraelskim wiecu zorganizowanym w Teheranie z okazji Dnia Al-Kuds.

Również we wtorek wojsko Izraela podało, że w przeprowadzonym przez nie ataku zginął przywódca Basidż – ochotniczej milicji islamistycznej odpowiadającej za pilnowanie po-

rządki w Iranie – Golumreza Solejmaniego – oraz jego zastępcę Saída Kariszi.

Nowy najwyższy przywódca Iranu Modżtaba Chamenei odrzucił propozycje złagodzenia napięć lub zawieszenia broni – stanami Zjednoczonymi – poinformowała agencja Reutersa, powołując się na wysokiego rangą urzędnika irańskiego. Jak powiedział, stanowisko Chameneiego dotyczące zemsty na USA i Izraelu jest „bardzo twarde”. Najwyższy przywódca miał powiedzieć, że „nie jest to właściwy czas na pokój, dopóki Stany Zjednoczone i Izrael nie padną na kolana, nie zaakceptują porażki i nie wypłacą odszkodowań”.

Krótko po ogłoszeniu śmierci Laridżanego izraelska armia przekazała, że Iran wystrzelił rakiety w kierunku Izraela. PAP

W NUMERZE:
Świąd skóry czy nadmierna potliwość mogą być objawami nowotworu

Jakie nowotwory najczęściej dotyczą kobiety, a jakie mężczyzn? Na co warto zwracać

uwagę, by w porę zauważyć niepokojące objawy? Czym jest onkologia precyzyjna i jak immunoterapia wspiera leczenie nowotworów? O te i inne kwestie pytamy dr Izolde Mrochen-Domin, laureatkę I miejsca w kategorii Onkolog roku 2025 w Plebiscycie HIPOKRATES.

ZA TYDZIEŃ:

- Gruźlica to nadal realne zagrożenie. Objawia się nie tylko kaszlem. Jak ją rozpoznać i leczyć?
- NFZ alarmuje: Polacy nie chcą się leczyć w sanatoriach



FOT. 123RF

To nie woda jest najbardziej nawadniającym napojem

Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Zgodnie z zaleceniami Europejskiej Rady Informacji o Żywności (EUFIC) należy spożywać co najmniej 2,5 litra wody dziennie. Choć woda uchodzi za najlepszy wybór, badania wskazują coś innego.

Zaskakujące wyniki analiz wykazały, że mleko może nawadniać skuteczniej niż woda i choć brzmi to paradoksalnie, istnieje ku temu logiczne uzasadnienie.

Nieoczekiwany mistrz nawadniania: mleko

Pierwszym wiarygodnym źródłem, które zwróciło uwagę na to zagadnienie, było brytyjskie badanie z 2007 roku opublikowane w bazie PubMed, analizujące wpływ różnych napojów po wysiłku fizycznym.

Wyniki zaskoczyły wielu: mleko powodowało mniejsze wydalanie moczu w porównaniu z wodą, utrzymując dodatni poziom nawodnienia nawet do pięciu godzin po spożyciu, podczas gdy inne napoje wykazywały krótszy efekt nawadniający, trwający około jednej godziny.

Dziesięć lat później kolejne badanie przeprowadzone na Uniwersytecie Limerick w Irlandii potwierdziło tę obserwację.

Po raz kolejny mleko okazało się bardziej skuteczne niż woda w utrzymywaniu nawodnienia, dzięki składnikom odżywczym, takim jak sód, białko i tłuszcz, które współpracują ze sobą, aby spowolnić utratę płynów w organizmie.

To zwycięskie trio zapobiega „wysychaniu” organizmu, co może się łatwo zdarzyć w palącym lipcowym słońcu.

Jeszcze bardziej kompleksowe było badanie z 2016 roku, opublikowane w American Journal of Clinical Nutrition, w którym porównano 13 różnych napojów



W utrzymaniu nawodnienia mleko okazało się bardziej skuteczne niż woda

na próbie 72 mężczyzn. Od piwa, przez herbatę, kawę, soki i napoje gazowane, po mleko pełne i odtłuszczone oraz specjalne roztwory nawadniające, to właśnie mleko i roztwory nawadniające osiągnęły najlepsze wyniki pod względem skuteczności nawodnienia.

Dlaczego mleko nawadnia lepiej niż woda?

To skład mleka sprawia, że jest ono bardziej nawadniające niż woda. Woda, pozbawiona substancji spowalniających jej przejście przez przewód pokarmowy, jest szybko wchłaniana i wydalana z organizmu.

Natomiast mleko zawiera elektrolity, takie jak sód i potas, a także kalorie i białka, które wydłużają czas przeby-

wania płynów w żołądku i zmniejszają produkcję moczu. Oznacza to, że organizm dłużej zatrzymuje przyjęte płyny, zapewniając trwalsze nawodnienie.

Tego błędu unikaj!

Mleko odtłuszczone szczególnie wyróżnia się wysoką zdolnością nawadniania, dzięki zawartości elektrolitów i mniejszej ilości kalorii w porównaniu do mleka pełnego, bez tłuszczu, który przy częstym spożyciu może obciążać organizm.

Woda to podstawa codziennego nawodnienia, a mleko zasługuje na miano nawadniającego napoju, który stanowi cenne wsparcie

Należy jednak unikać błędów polegających na traktowaniu mleka jako zamiennika wody, spożywanego w dużych ilościach przez cały dzień.

Badania wskazujące na właściwości nawadniające mleka mają pewne ograniczenia, takie jak niewielka liczba uczestników i krótki czas trwania.

Ponadto mleko dostarcza kalorii i białka, które, choć wspomagają nawodnienie, wpływają na dzienny bilans energetyczny, co jest istotne dla osób pragnących uniknąć nadmiaru kalorii.

W rzeczywistości oficjalne zalecenia nadal wskazują wodę jako podstawę prawidłowego nawodnienia.

Żaden napój nie powinien jej całkowicie zastępować, choć mleko może stanowić

cenne uzupełnienie w określonych sytuacjach - na przykład po intensywnym wysiłku fizycznym lub w okresach dużych upałów, gdy wzrasta ryzyko odwodnienia.

Woda czy mleko. Co wybrać?

Wobec tych ustaleń nasuwa się naturalne pytanie: woda czy mleko - który napój wybrać, by skutecznie się nawodnić? Najlepszą odpowiedzią jest zachowanie równowagi.

Woda pozostaje niezbędna - prosta, bezkaloryczna i idealna do codziennego, regularnego spożycia.

Mleko natomiast, dzięki zdolności dłuższego zatrzymywania płynów w organizmie, może być przydatne w określonych sytuacjach, zwłaszcza dla osób potrzebu-

jących dodatkowej energii przy jednoczesnym nawodnieniu.

W najgorętsze dni szklanka zimnego mleka może stanowić uzupełnienie wody, nie jej zamiennik, zapewniając dłuższe nawodnienie bez konieczności sięgania po napoje słodzone czy gazowane.

Podsumowując: woda to podstawa codziennego nawodnienia, natomiast mleko zasługuje na miano wyjątkowo nawadniającego napoju, który może stanowić cenne wsparcie, szczególnie gdy upał wzmacnia potliwość i zwiększa ryzyko odwodnienia.

Dlaczego więc nie sięgać po oba napoje naprzemiennie, by skutecznie nawodnić organizm i lepiej znieść letnie upały?

Świąd skóry albo nadmierna potliwość mogą być objawami nowotworu

Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

O nowotworach mówi dr Izolda Mrochen-Domin, laureatka I miejsca w kategorii Onkolog Roku 2025 w Plebiscybie HIPOKRATES. Lekarka pracuje w Katowickim Centrum Onkologii.

Katarzyna Wąs-Zaniuk, Strona Zdrowia: Z jakimi nowotworami najczęściej zmagają się kobiety, a z jakimi mężczyźni? Izolda Mrochen-Domin, specjalistka chorób wewnętrznych i onkologii klinicznej: U kobiet dominują rak piersi, rak płuca, rak jelita grubego oraz nowotwory narządów rodnych – jajnika, trzonu macicy i szyjki macicy. Jeśli chodzi o mężczyzn, rak płuca, rak jelita grubego, rak żołądka, rak prostaty, pęcherza moczowego.

Czy na podstawie swojego doświadczenia może pani wskazać nowotwór szczególnie trudny do leczenia?

W przypadku nowotworów uznawanych za najbardziej agresywne kluczowe znaczenie ma przede wszystkim stopień zaawansowania choroby. Jeśli pacjent trafia do nas w czwartym stadium, czyli najwyższym, gdy obecne są już zmiany przerzutowe, praktycznie każdy nowotwór może być bardzo trudny do leczenia, ponieważ wówczas terapia najczęściej ma charakter paliatywny. Istotny jest także stopień złośliwości histologicznej, czyli tzw. stopień określający jak agresywny jest nowotwór. Na podstawie tych informacji, które pozyskujemy z badania histopatologicznego możemy przewidzieć, jakie mogą być efekty naszego leczenia. Z mojej perspektywy klinicznej jednym z największych wyzwań pozostaje rak trzustki. To nowotwór podstępny, często słabo reagujący na leczenie. Oczywiście, obecnie dysponujemy coraz szerszym wachlarzem metod terapeutycznych, w tym nowoczesnymi terapiami celowanymi, immunologicznymi, jednak mimo postępów rak trzustki nadal pozostaje dla mnie szczególnie wymagającym przeciwnikiem. Może rozwijać się bezobjawowo, podobnie jak nowotwory żołądka. Objawy bywają bardzo dyskretne, a nagle okazuje się, że pacjent ma już przerzuty do wątroby.

Zapewne spotyka się pani z pacjentami, którzy czują się dobrze, funkcjonują normalnie, a mimo to diagnoza ujawnia



Dr Izolda Mrochen-Domin – Onkolog Roku 2025 w Plebiscybie HIPOKRATES

już bardzo zaawansowaną chorobę nowotworową z przerzutami?

Niedawno trafiła do mnie młoda czterdziestoletnia pacjentka z rakiem żołądka. Nie miała typowych objawów dla tego typu raka ani wstępu do mięsa czy spadku masy ciała. Prowadziła bardzo higieniczny tryb życia: dbała o sen, aktywność fizyczną i dietę. Była osobą wyjątkowo świadomą zdrowotnie. Jedynym objawem, który ją zaniepokoił, była uporczywa czkawka, na tyle nasilona, że wybudzała ją w nocy. Początkowo podejrzewano niestrawność, nietolerancję pokarmową czy nawet celiakię, dlatego zaczęła eliminować z diety różne produkty. Czkawka jednak nie ustępowała, więc zgłosiła się do gastrologa. W wywiadzie wspomniała jeszcze o zlewnych potach, co początkowo sugerowało raczej tło hormonalne tych dolegliwości lub okres menopauzalny. Ostatecznie lekarz zlecił gastroskopię i badanie wykazało rozległą zmianę nowotworową żołądka z przerzutami do wątroby. Okazało się, że jest to rak żołądka o typie histopatologicznym śluzowym, który bywa szczególnie podstępny i trudny do uchwycenia w badaniach obrazowych i endoskopowych.

Kontynuując wątek tej pacjentki. Jakie metody leczenia stosuje się, gdy choroba jest już rozsiana i obejmuje inne narządy?

Obecnie pacjenci mają możliwość kwalifikacji do programów lekowych finansowanych przez Ministerstwo Zdrowia. Ta pacjentka została do ta-

kiego programu zakwalifikowana. Otrzyma terapię skojarzoną, tj. chemioterapię wraz z immunoterapią, czyli leczenie celowane molekularnie. W jej przypadku badania receptorów na komórkach raka wykazały określone mutacje, co umożliwia zastosowanie terapii z najwyższej dostępnej obecnie półki. Mam nadzieję, że zatrzymamy chorobę.

W jaki sposób organizm może sygnalizować rozwijający się proces nowotworowy poprzez objawy pozornie niezwiązane z chorobą?

Na przykład przewlekły świąd skóry bardzo często interpretowany jest jako objaw alergii czy chorób dermatologicznych, tymczasem może on wyprzedzać rozpoznanie choroby nowotworowej nawet o kilka do kilkunastu miesięcy. Mylące mogą być także zlewne poty, ponieważ łatwo je przypisać takim przyczynom jak zaburzenia lękowe, zmiany hormonalne. Tymczasem w niektórych przypadkach mogą one pełnić rolę wczesnego sygnału rozwijającej się choroby nowotworowej. Mechanizm pojawiania się takich objawów, jak zlewne poty czy przewlekły świąd skóry, wiąże się z tzw. objawami paraneoplastycznymi. Są to symptomy wywołane niebezpośrednio przez sam guz, lecz przez działanie komórek nowotworowych i substancji, które one wydzielają. Mogą to być hormony lub substancje podobne do hormonów, cytokiny czy też uruchamianie mechanizmów autoimmunologicznych kiedy układ odpornościowy pacjenta reaguje na antygeny nowo-

tworu. Ważny jest też fakt, aby móc zobrazować nowotwór w standardowych badaniach obrazowych, musi osiągnąć określoną masę – 1 centymetr średnicy, objętość – 1 centymetr sześcienny. Substancje wydzielane przez komórki nowotworowe mogą wywoływać różne reakcje w organizmie, takie jak spadek masy ciała, zaburzenia metaboliczne, nadmierną potliwość czy właśnie przewlekły świąd skóry. Dlatego takie objawy nie powinny być bagatelizowane, nawet jeśli na pierwszy rzut oka wydają się błahymi dolegliwościami. W codziennym życiu łatwo je tłumaczyć drobnymi przyczynami, zmieniając proszku do prania, kosmetyku czy podrażnieniem skóry.

Czy mogłaby pani wytłumaczyć, na czym polega onkologia precyzyjna oraz immunoterapia w onkologii?

Onkologia precyzyjna polega na dostosowaniu leczenia do indywidualnych cech komórek nowotworowych i profilu konkretnego pacjenta. Większość, a dziś praktycznie każdy nowotwór, posiada pewne mutacje w swojej „genetyce”. Na przykład w raku jelita grubego komórki nowotworowe mogą mieć mutacje w genach KRAS, NRAS, BRAF, w układzie niestabilności mikrosatelitarnej lub w DMMR, co oznacza defekt niewydolności systemu naprawy błędnie sparowanych zasad DNA. Badamy mutacje, receptory, geny aby móc zastosować celowane terapie, które działają dokładnie na określony defekt w komórcie nowotworowej. W Polsce, podobnie jak w Europie,

dostępne są nowoczesne preparaty immunokompetentne, które można łączyć też z chemioterapią. Na przykład w przypadku raka jelita grubego z wysokim stopniem niestabilności mikrosatelitarnej tzw. MSI HG w przypadku choroby z przerzutami możemy od razu zastosować immunoterapię, leczenie, które skutecznie przedłuża życie pacjenta, jest stosunkowo mało toksyczne, choć może powodować immunologiczne powikłania. Również w nowotworach, jak rak jajnika, pojawiły się cząsteczki leków blokujących rozwój guza w zależności od obecnej mutacji. To właśnie jest leczenie celowane, immunokompetentne i spersonalizowane, dopasowane do charakterystyki konkretnego nowotworu u pacjenta, które niewątpliwie jest przełomem w onkologii XXI wieku. Jeszcze kilkanaście lat temu mieliśmy do dyspozycji tylko klasyczne leki, jak 5-fluorouracyl. W 2009 roku, kiedy zdobyłam specjalizację w onkologii klinicznej, immunoterapia była bardzo ograniczona. Dziś natomiast dostępnych jest dużo programów lekowych finansowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia, dzięki którym pacjenci spełniający odpowiednie kryteria, w tym obecność określonej mutacji, mogą otrzymać nowoczesne, skuteczne leczenie.

Jeśli mowa o programie lekowym. Czy są jakieś ograniczenia wiekowe? Na przykład, czy pacjentka w wieku 78 lat mogłaby otrzymać taki lek, czy już niekoniecznie?

Żaden program lekowy w onkologii nie przewiduje górnej granicy wieku. Jedynym wyznacznikiem jest ukończenie 18 lat. Wiek pacjenta sam w sobie nie wyklucza uczestnictwa w programie, więc nawet pacjentka mająca 75 czy 78 lat może być zakwalifikowana do leczenia, jeśli spełnia pozostałe kryteria włączenia do odpowiedniej terapii. Oczywiście przy kwalifikacji uwzględnia się stan sprawności pacjenta, oceniany w skali Karnowskiego lub Zubrod, oraz choroby współistniejące, wyniki badań laboratoryjnych i obrazowych. Musimy mieć pewność, że pacjentka będzie w stanie w pełni i świadomie uczestniczyć w terapii. Dostosować się do harmonogramu leczenia i badań kontrolnych. W większości programów pacjent wymaga oceny efektu terapii co 12 tygodni, np. w formie tomografii komputerowej z kontrastem, aby moni-

torować skuteczność leku, efekt leczenia. Dlatego starszy pacjent może potrzebować wsparcia w organizacji leczenia, ale formalnie wiek nie stanowi ograniczenia. Jeśli pacjent spełnia wszystkie kryteria medyczne, może otrzymać terapię.

Czy choroby współistniejące mogą stanowić przeciwwskazanie do zastosowania chemioterapii lub immunoterapii u pacjentów onkologicznych?

Tak, choroby współistniejące mają istotne znaczenie przy kwalifikacji do leczenia. W przypadku immunoterapii, przeciwwskazaniem są przede wszystkim choroby autoimmunologiczne – wynikają one bezpośrednio z mechanizmu działania leku, więc w takich sytuacjach terapii nie można zastosować. W przypadku chemioterapii oceniamy ogólny stan zdrowia pacjenta.

Na przykład osoby po ciężkich zawałach, z niewydolnością nerek czy po zabiegach kardiologicznych z niewydolnością serca, gdy frakcja wyrzutowa spada poniżej określonego progu, wymagają ostrożności, bo nie wszystkie leki cytotoksyczne są dla nich bezpieczne. Ważne jest też nastawienie pacjenta: jeśli nie jest w stanie współpracować i stosować się do harmonogramu leczenia oraz badań kontrolnych, np. tomografii co 12 tygodni, terapia może być niemożliwa do bezpiecznego przeprowadzenia. Czasem zdarzają się też sytuacje, gdy pacjent ma choroby współistniejące lub deficyty poznawcze, np. chorobę Alzheimera, ale posiada odpowiednią opiekę rodziny i biologicznie nadaje się do leczenia. Miałam pacjentkę starszą z rozsiały rakiem trzonu macicy, dzięki wsparciu córki mogła przejść pełny cykl chemioterapii i radioterapii i do tej pory funkcjonuje w dobrym stanie. Są jednak przypadki, kiedy postęp choroby lub powikłania po stosowanym leczeniu onkologicznym uniemożliwiają kontynuację chemioterapii, na przykład przewlekła neuropropia, nasilona anemia czy ogólne osłabienie. W takich sytuacjach kierujemy pacjenta na alternatywne formy leczenia: radioterapię, leczenie przeciwbólowe oraz terapię wspomagającą, hospicyjną, hormonoterapię. Oczywiście nie wszystkie nowotwory pozwalają na takie rozwiązania, ale w wielu przypadkach umożliwiają to poprawę komfortu życia i kontrolę objawów choroby.

Silni na zewnątrz, samotni w kryzysie. Mężczyźni rzadziej proszą o pomoc

Barbara Wesoła
redakcja@stronazdrowia.pl

10 marca obchodziliśmy Dzień Mężczyzny. To święto mniej popularne niż Dzień Kobiet, ale coraz częściej stające się okazją do rozmowy o zdrowiu psychicznym panów. Statystyki są smutne.

W Polsce nawet ok. 85 proc. samobójstw popełniają mężczyźni. Wciąż działa silny społeczny wzorzec „twardego mężczyzny”, który ma radzić sobie sam i dobrze działać pod presją.

Choć w przestrzeni publicznej temat zdrowia psychicznego pojawia się coraz częściej, mężczyźni nadal rzadziej niż kobiety korzystają z pomocy specjalistów.

Potwierdzają to również dane. W Polsce około 85 proc. samobójstw popełniają mężczyźni - to nawet 11 z 13 przypadków dziennie (według danych z 2024 roku). Jednocześnie kobiety częściej podejmują próby samobójcze, ale rzadziej kończą się one śmiercią. Z kolei wśród osób leczonych psychiatrycznie mężczyźni stanowią zaledwie około 30-40 proc. pacjentów.

Czy to oznacza, że mężczyźni są bardziej odporni psychicznie? Nie dotyczą ich kryzysy tak mocno lub często, jak w przypadku kobiet lub dzieci? Niestety, powód tkwi w tym, że mężczyźni gorzej radzą sobie z nazywaniem emocji, z ich regulacją czy z proszeniem o wsparcie.

Mężczyźni w kryzysie psychicznym

Statystycznie to kobiety częściej też otrzymują diagnozę depresji. Według specjalistów te dane są efektem tego, że w wielu przypadkach mężczyźni po prostu nie trafiają do lekarzy ani terapeutów.

- Dane statystyczne są zatrważające. Gdy pod uwagę weźmiemy, że są niedoszacowane, to tym bardziej musimy zacząć działać. Depresja to choroba, która z każdym rokiem zbiera coraz większe żniwo. Według danych WHO i polskiego NFZ, nawet 1,2 mln Polaków z nią się zmagają. Widać również, że kobietom łatwiej jest mówić o uczuciach, emocjach, wypaleniu i przeciążeniu, co jest bardzo dobrym zjawiskiem, w przypadku mężczyzn to wciąż tematy tabu. Wszak faceci mają dowozić, budować, mają być liderami, nie mogą okazywać słabości, smutku. To głównie pokłosie wychowania obecnych Milleńsów, gdzie emocje nie były dobrze widziane w społeczeństwie, a nawet w rodzinie. I do-



FOT. FREEPIK

W wielu środowiskach wciąż funkcjonuje przekonanie, że mężczyzna powinien radzić sobie sam, nie okazywać słabości i zawsze „dowozić” rezultaty

piero dzisiejsze dzieci mają powiedziane, że mogą je pokazywać. Że chłopczyk może płakać, ma prawo „się mazać”, a dziewczynka nie musi być cicha i grzeczna cały czas. To zawsze jakiś początek - komentuje Jakub B. Bączek, trener mentalny, szkoleniowiec i mentor od lat zajmujący się tematem odporności psychicznej.

Według Światowej Organizacji Zdrowia depresja do 2030 roku może stać się najczęstszą występującą chorobą na świecie. Już dziś dotyka ok. 4,6 proc. mężczyzn i 6,9 proc. kobiet, choć w przypadku panów skala problemu jest prawdopodobnie niedoszacowana.

Stereotyp „twardego mężczyzny” wciąż działa

Choć świadomość społeczna rośnie, stereotyp silnego, niewzruszonego mężczyzny nadal jest bardzo silny - także w Polsce. W wielu środowiskach wciąż funkcjonuje przekonanie, że mężczyzna powinien radzić sobie sam, nie okazywać słabości i zawsze „dowozić” rezultaty.

- Ja również jako chłopak ze Śląska wychowałem się dokładnie z takim przekonaniem, że po prostu „chłopaki nie płaczą”. Okazywanie smutku czy bezrad-

ności nadal bywa postrzegane jako słabość. Kobiety także ewolucyjnie oczekują od partnera siły, opieki, przysłowiowego dowożenia spraw, zabezpieczenia. Jest to naturalne. Stereotypy nie stety sprawią, że wielu panów nie mówi o swoich emocjach, nie zgłasza się po pomoc nawet w sytuacjach, gdy stres lub choroba zaburza ich życie. Próbują przeczekać kryzys, a to nigdy nie jest dobrym rozwiązaniem - mówi Jakub B. Bączek.

Zmiana powinna zaczynać się już w dzieciństwie, bo chłopcy tak samo jak dziewczynki potrzebują rozmowy o emocjach, uwagi i poczucia bezpieczeństwa. To buduje fundament, który w dorosłym życiu może pomóc lepiej radzić sobie z kryzysami.

Kryzys u mężczyzny często wygląda inaczej

Problem polega również na tym, że kryzys psychiczny u mężczyzny często nie przypomina stereotypowego obrazu depresji. Zamiast smutku czy płaczu mogą pojawiać się wybuchy złości, drażliwość, ucieczka w pracę czy używki.

Dlatego otoczenie nie zawsze szybko rozpoznaje problem. Eksperti wskazują, że sygnałami ostrzegawczymi mogą być m.in.:

- długotrwałe obniżenie nastroju,
- poczucie beznadziei i spadek poczucia własnej wartości,
- problemy ze snem i koncentracją,
- przewlekłe zmęczenie,
- rezygnacja z aktywności, które wcześniej sprawiały przyjemność.

- W czasach, gdy praktycznie większość doby spędzamy z nosem w telefonie czy laptopie, serdecznie namawiam do powrotu do prawdziwych relacji. Zwracajmy uwagę na bliskich, przyjaciół, ale też współpracowników. Gdy zauważymy, że osoba zachowuje się inaczej, rozpoznajmy symptomy, reagujmy. Delikatnie, przyjacielską rozmową, może poświęconym czasem. W tym wszechobecnym pędzie nie możemy zapominać o człowieku. To jest odpowiedzialność rodziców za dzieci, współmałżonków o siebie nawzajem, ale też szefów i liderów za osoby w ich zespołach - radzi Jakub B. Bączek.

Odporność psychiczna to także codzienne nawyki

W przypadku depresji nie zawsze mamy wpływ na wszystkie czynniki, bo choroba może mieć podłoże biologiczne lub gene-

tyczne. Jednak w wielu sytuacjach styl życia i codzienne nawyki mogą wspierać dobrostan psychiczny.

- Jak mantrę będę powtarzał, że podstawa to sen, ale taki zdrowy, z zachowaną higieną, czasem bez ekranów. Umiarkowana aktywność fizyczna wpływa na poziom serotoniny, więc jest również korzystna. Namawiam do odrzucenia lub bardzo dużego ograniczenia alkoholu, który jest depresantem i negatywnie wpływa na nasz mózg. Mowa tu o każdej ilości. Są to wydawałoby się podstawowe rzeczy, które niestety za bardzo skomplikowaliśmy, zaburzyliśmy i teraz trzeba nad nimi pracować, aby wrócić do równowagi - tłumaczy ekspert.

Znaczenie mają też relacje społeczne, nauka regulowania emocji oraz szybkie reagowanie na pierwsze symptomy kryzysu.

Dzień Mężczyzny jako pretekst do ważnej rozmowy

Dzień Mężczyzny coraz częściej przestaje być tylko okazją do składania życzeń sukcesów czy bogactwa. Dla wielu osób to również moment, by zapytać bliskiego mężczyznę o to, jak naprawdę się czuje.

WARTO WIEDZIEĆ

Jeśli jesteś w kryzysie i zmagasz się z negatywnymi myślami, nie musisz zostawać z tym sam. Pomoc znajdziesz pod numerami telefonów:

● dla dzieci i młodzieży - 116 111; 800 121 212 (całodobowo),

● dla dorosłych - 116 123, 800 702 222 (całodobowo),

● „Telefon pogadania” - 800 012 005 (codziennie 12.00-20.00),

● telefon dla dorosłych w sprawach dzieci - 800 100 100 (pon.-pt. 12.00-15.00); 800 800 602 (pon.-pt. 15.00-19.00)

● „Dobre Słowa - telefon dla seniorów” - 12 333 70 88 (codziennie 10.00-12.00 i 17.00-19.00),

● „Telefon Zaufania Młodych - 22 484 88 04 (pon.-sob. 11.00-21.00),

● „Antydepresyjny Telefon Zaufania” - 22 484 88 01 (pon.-pt. 15.00-20.00,

● „Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji” - 22 594 91 00 (środa-czwartek 17.00-19.00).

Czasem wystarczy proste pytanie: czy wszystko u ciebie w porządku, czy mogę w czymś pomóc, może wyjdziemy razem na spacer lub kawę.

- Zmiana zaczyna się od rozmowy. Od komunikacji. Gdy widzimy, że ktoś w naszym bliskim otoczeniu ma objawy typowe dla zaburzeń psychicznych, depresji, chandry, przysłowiowego doła, reagujemy. Bardzo często wystarczy nasze zainteresowanie, aby ta osoba poczuła, że nie jest w tym wszystkim sama. Mężczyźni, którzy być może nie potrafią o emocjach rozmawiać, docenią działania, wspólny czas. W przypadku facetów bardzo dobrze działa wsparcie innych mężczyzn. Najważniejsze to nie odwracać głowy. To może spotkać każdego, nawet szefa na wysokim stanowisku z wielką wypłatą i sukcesami na koncie - podsumowuje Jakub B. Bączek.

Rosnąca liczba inicjatyw - warsztatów, grup wsparcia czy tzw. kręgów męskich - pokazuje, że temat zdrowia psychicznego mężczyzn zaczyna być coraz częściej podejmowany. Eksperti podkreślają jednak, że kluczowa jest dalsza edukacja i zmiana społecznej narracji.

Bo prośenie o pomoc nie jest oznaką słabości. Coraz częściej uznaje się je za oznakę odwagi.

Te produkty ułatwiają spalić tłuszcz

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Fat burnery to produkty, które przyspieszają metabolizm, a przez to spalanie kalorii i tkanki tłuszczowej. Jeśli chcesz szybciej tracić na wadze, nie musisz sięgać po specjalne suplementy diety.

Aby podkręcić metabolizm, wystarczy wzbogacić lekką dietę w żywność obfitującą w określone związki aktywne pochodzące z produktów roślinnych. Zarówno substancje aktywne metabolicznie, jak i zawierające je produkty, są nazywane fat burnerami, czyli spalaczami tłuszczu. Oto niektóre z nich:

Jajka

Produkty zapewniające witaminy z grupy B (określane też jako B kompleks), takie jak jaja kurze, umożliwiają utrzymanie sprawnego metabolizmu, a zwłaszcza przemian białek.

Mleko i sery

Produkty mleczne to ważny składnik diety odchudzającej i pomagającej utrzymać wagę. Wyższe spożycie mleka i jego przetworów podczas restrykcji kalorii ma związek z większymi



FOT. FARKNOT, ARCHITECTGETTY IMAGES

Jeśli chcesz szybciej tracić na wadze, nie musisz sięgać po specjalne suplementy diety. Pyszne i zdrowe produkty wspomagające odchudzanie znajdziesz w swojej kuchni lub sklepie spożywczym

spadkami zawartości tkanki tłuszczowej w ciele. Korzystne dla sylwetki działanie mleka wynika m.in. z wysokiej zawartości białka, w tym budującego mięśnie aminokwasu rozgałęzionego leucyny, a także wapnia i tzw. sprzężonych kwasów tłuszczowych. Są one podobne do związku o nazwie CLA, stosowanego w suplementach diety wspomagających odchudzanie, dzięki czemu zwiększają spalanie tłuszczu i stymulują budowę mięśni.

Hummus

Zwiększona ilość białka, m.in. z nasion roślin strączkowych, takich jak cieciora, skutecznie wspomaga chudnięcie.

Podczas przemian tego składnika organizm zużywa więcej energii, a przy tym większa jej część zamienia się w ciepło (jest to tzw. termogeneza poposiłkowa). Odpowiednie ilości pochodzących z białka aminokwasów pomagają też zapobiegać nadmiernej utracie mięśni podczas odchudzania. Dzięki temu chronią przed nadmiernym spadkiem tempa metabolizmu, który jest główną przyczyną efektu jo-jo. Białko zapewnia ponadto długotrwałą sytość, ułatwiając spożywanie mniejszej liczby kalorii.

Łosoś

Tłuste ryby morskie, takie jak łosoś, śledź, makrela czy

sardynki, to najbogatsze źródło kwasów tłuszczowych z grupy omega-3. Zwiększone spożycie tych związków ułatwia utratę tkanki tłuszczowej, na co wskazują wyniki badań australijskiego Uniwersytetu w Newcastle. Nasila też uczucie sytości, odczuwane na dwie godziny po jedzeniu. Ryby są ponadto źródłem pokazywanych ilości wartościowego białka, witamin z grupy B, a także podkręcającego metabolizm jodu.

Zielona herbata

Minimalnie przetworzona herbata zielona, jak również ta biała i żółta, stanowią najbogatsze źródła przeciwutleniaczy z grupy polifenoli nazywanych katechinami. Mają one potwierdzone działanie pobudzające przemianę materii i uruchamiające w organizmie utratę tkanki tłuszczowej nawet bez zmiany diety. Katechinom towarzyszy przyspieszająca spalanie kalorii i tłuszczu teina, czyli herbaciana wersja kofeiny, która działa łagodnie, ale dłużej. Dzięki temu wypijanie co najmniej 3 szklanek naparu herbaty dziennie pomaga zwiększyć zużycie energii na wytworzenie ciepła w organizmie o ok. 100 kalorii na dobę.

Papryka chili

Palący związek z ostrymi papryczek o nazwie kapsaicyna nie tylko hamuje uczucie głodu, ale też stymuluje produkcję ciepła przez brązową tkankę tłuszczową. Jest to tkanka o dużej aktywności metabolicznej, która może zużyć więcej energii niż mięśnie. Kapsaicyna hamuje też rozwój komórek tłuszczowych i ułatwia obumieranie tych istniejących, a ponadto przyspiesza spalanie tłuszczów.

Awokado

Awokado, a także oliwa z oliwek, oliwki, orzechy ziemne oraz masło orzechowe to produkty bogate w jednonienasycone kwasy tłuszczowe, określone również jako omega-9. Są one nie tylko zdrowe dla serca, ale też pomagają zwiększyć wrażliwość komórek na insulinę i działają przeciwzapalnie. Nasilają również spalanie tłuszczów w organizmie, wspomagając utratę wagi.

Papryka

Papryka to jedno z najlepszych źródeł witaminy C. To nie tylko przeciwutleniacz wspomagający ochronę komórek przed stresem oksydacyj-

WAŻNE

Czym jest metabolizm?

Metabolizm, nazywany też przemianą materii, to całość procesów zachodzących w ustroju. Pod tym pojęciem rozumie się też zapotrzebowanie energetyczne organizmu konieczne dla podtrzymania niezbędnych procesów życiowych oraz aktywności. Tempo przemiany materii wpływa na to, jak sprawnie przebiega spalanie kalorii i tkanki tłuszczowej w organizmie. Przyspieszając metabolizm, można zatem chudnąć szybciej! Istnieją na to sprawdzone metody. Oprócz aktywności fizycznej, zarówno o charakterze kardio, jak i ćwiczeń siłowych, to także odpowiedni jadłospis.

nym, ale też składnik ważny dla skutecznego odchudzania i utrzymania szczupłej sylwetki. Osoby z odpowiednim poziomem witaminy C we krwi spalały o 30 proc. więcej tłuszczu podczas umiarkowanej aktywności fizycznej niż te, u których stężenie tej witaminy było za niskie.

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

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI nioski z jajem dowóz
600539790

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

REKLAMA 0011495422

Wydział Gospodarki Nieruchomościami
Urzędu Miasta Torunia

informuje,

iż w siedzibie Wydziału przy ul. Grudziądzkiej 126 b (II piętro) został wywieszony na okres 21 dni wykaz dla nieruchomości Gminy Miasta Toruń, przeznaczonych do wydzierżawienia.

Informacja o nieruchomościach stanowiących własność Gminy Miasta Toruń przeznaczonych do wydzierżawienia:

1. ul. Rudacka działka geodezyjna nr 114/2 i działka geodezyjna nr 150/2 z obrębem 67 o łącznej powierzchni 333 m², przeznaczone pod funkcję uzupełnienia posiadanej nieruchomości.

Nieruchomości wymienione powyżej będą rozdysponowane w trybie bezprzetargowym.

Informacje pod numerem telefonu 56 61-18-539

REKLAMA 0011486115

„ALPA”
Zakład i Dom Pogrzebowy

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

CAŁĄ DOBĘ www.alpa.com.pl

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

REKLAMA 0011485048

PRYWATNA SPECJALISTYCZNA PRAKTYKA LEKARSKA

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

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski
przetargi

nasze komunikaty.pl

REKLAMA 0011489349

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

Z żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Grzegorza Mickiewicza

wieloletniego pracownika
Miejskiego Przedsiębiorstwa Oczyszczania Sp. z o.o.

Łącząc się w smutku, składamy
Rodzinie
wyrazy głębokiego współczucia.

Zarząd i Pracownicy
Miejskiego Przedsiębiorstwa Oczyszczania
Sp. z o.o. w Toruniu

Od kolegów ze studiów słyszałam, że jestem za inteligentna, żeby być aktorką



Paulina Gałązka w Pudelku Fot. Adam Jankowski

Z ŻYCIA GWIAZD

Emilia Komarnicka zaapelowała do widzów

Aktorka pożegnała się z „Tańcem z gwiazdami” już w trzecim odcinku. Werdykt wywołał falę oburzenia w sieci. Komarnicka zabrała głos po porażce i napisała na Instagramie: „Nie obrażajcie się na »Taniec z gwiazdami«. Ten program rządzi się swoimi prawami. Ja jestem mu totalnie wdzięczna za ten proces”.

Krzysztof Ibisz pomylił Kayah z Korą

Prezenter zaliczył małą wpadkę na żywo w najnowszym odcinku „Taniec z gwiazdami”. Gdy witał widzów po przerwie, zamiast „Kayah Night” powiedział „Kora Night”. Stojąca obok niego współprowadząca program Paulina Sykut-Jeżyna spojrzała nań z niedowierzaniem, po czym schowała twarz w dłoniach.

Iza Miko zagrożona w Los Angeles

Aktorka przyleciała z USA do Polski na występy w „Taniec z gwiazdami”. I w ostatnim wywiadzie dla Pudelka narzeka na życie w amerykańskiej metropolii. – Iść sobie na spacer w Warszawie? Nie ma problemu. Ja się nie czuję tutaj zagrożona. W Los Angeles się absolutnie czuję zagrożona. Ja się czuję zagrożona czasami w samochodzie. (...) Raz pamiętam, jak rozmawiałam z mamą przez telefon i ona zobaczyła moją twarz, jak ja krzyknęłam, bo facet wybiegł normalnie z nożem przed samochód. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Szeregowiec Ryan Paramount, 20:00

Francja, rok 1944, krótko po inwazji w Normandii. Film opowiada o oddziale żołnierzy Armii Stanów Zjednoczonych, realizujących trudne zadanie za liniami wroga. Ryzykują życie, by uratować jednego człowieka: spadochroniarza Jamesa Ryana.

Dziewczyna, która zniknęła Ale Kino+ HD, 20:10

Aaro poznaje miłość swojego życia. Jednak młoda kobieta, dla której traci głowę, okazuje się kimś innym, niż sądził. Frenetyczny romans urywa się, gdy dziewczyna nagle znika. Aaro zaczyna jej szukać.

Miasto złodziei TVN 7, 21:00

Ben jest szefem bandy napadającej na banki. W czasie kolejnego napadu banda bierze na zakładniczkę Claire (Rebecca Hall). Wypuszczając ją, ale Doug prowokuje spotkanie. Wkrótce rozkwita między nimi romans. Przed Dougiem trudna decyzja.

Wszyscy jesteście Chrystusami Kino Polska, 23:00

Alkoholik Adam Miauczynski zniszczył przez picie nie tylko siebie, ale i rodzinę. Po latach przeprowadza rachunek sumienia i staje twarzą w twarz z synem, by prosić o wybaczenie. Czy można się wyrwać z obsesji picia i odzyskać utraconą kontrolę nad życiem?

KRZYŻÓWKA NR 42

Poziomo:

- powieść Czesława Miłosza,
- główny składnik czekolady,
- reklamuje przedstawienie teatralne,
- sprzedaje bilety kolejowe,
- nakrycie głowy komandosa,
- ... zwany pożądaniem”, sztuka Tennessee Williamsa,
- pączki kwiatowe używane jako przyprawa,
- dwugarbny kuzyn dromadera,
- gladiator rzymski walczący z zakrytymi oczami,
- najcięższy ptak latający,
- numerowy na dworcu kolejowym,
- pielęgnacyjne cięcie lasu,
- zwykły lub kwadratowy,
- przełożony szkoły wyższej,
- ostra przyprawa do golonki,
- Bista lub Sienkiewicz,
- „Ostatni ... filmowy”, dramat amerykański,
- Krzysztof, prezenter telewizji Polsat,
- wyprawa wojskowa lub naukowa.

Pionowo:

- pojazd zimowy wyposażony w dwie narty,
- owad nazywany szczypawką,
- Dolittle lub Judym,
- larwa owadów; gąsienica,
- biblijny budowniczy arki,
- mężczyzna o ciemnych włosach,
- japoński konkurent Kawasaki,
- drzewko wyrosłe z nasienia,

1	■	2	■	3		4		5		6		7	■	8	■	9
10					■		■		■			■	11			
	■			12					13			■		■		
14					■		■	■		■		15				
	■		■		■	16	17			18		■		■		■
19	20		21		22			■	■	23		24		25		26
■		■				■	27				■		■		■	
28								■	■	29						
■		■		■								■		■		■
30		31		32								33	34		35	36
	■		■		■							■		■		■
37												38				
	■		■		■							■		■		■
39												■	40			
■		■		41									■		■	

AUTOPROMOCJA 0010990324

NOWOŚCI
DZIENNIK TORUŃSKI

w prenumeracie z Tele Magazynem

☎ 56 451 91 04

ROZWIĄZANIE NR 41

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dziś warto zaufać swojemu marzeniu. Horoskop dzienny zapowiada, że mały krok w ich stronę może przynieść zaskakująco dobre rezultaty.

Ryby (19.02 - 20.03)

Kreatywność pomoże Ci rozwiązać trudny problem. Horoskop na dziś radzi działać nieszyklonowo. Znajdziesz dzięki temu najlepsze wyjście.

Baran (21.03 - 19.04)

Wytrwałość przyniesie efekty, choć nie od razu. Horoskop dzienny na środę podpowiada, by nie zniechęcać się - jesteś na dobrej drodze.

Byk (20.04 - 20.05)

Pojawi się okazja do nauki czegoś nowego. Otwórz się na doświadczenia. Horoskop dzienny zapowiada, że poszerzą one Twoje horyzonty.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Intuicja będzie Twoim przewodnikiem. Horoskop na dziś to wskazówka, by zaufać przeczucom, szczególnie w sprawach osobistych.

Rak (22.06 - 22.07)

Szukaj dziś równowagi między pracą a odpoczynkiem. Horoskop dzienny na środę wróży, że małe przyjemności poprawią Ci humor.

Lew (23.07 - 22.08)

Dzień sprzyja porządkom i organizacji. Horoskop dzienny wróży, że uporządkowanie spraw da Ci spokój i większą kontrolę nad sytuacją.

Panna (23.08 - 22.09)

Twoja pewność siebie będzie przyciągać uwagę innych. Horoskop na dziś mówi, że to dobry moment, by pokazać swoje możliwości.

Waga (23.09 - 22.10)

Emocje mogą być intensywne, ale pozwól Ci lepiej zrozumieć siebie. Horoskop dzienny na środę radzi zadbać o chwilę odpoczynku.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Komunikacja będzie kluczem do sukcesu. Horoskop dzienny zapowiada, że rozmowa z kimś bliskim wyjaśni nieporozumienia i da ulgę.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Spokój i rozważa przyniosą najlepsze efekty. Horoskop dzienny na środę radzi skupić się na drobnych rzeczach, które poprawią Twój nastrój.

Koziorożec (22.12 - 19.01)

Dziś poczujesz przyływ energii i chęć działania. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by wykorzystać to i ruszyć z planami.

Pierwsza taka kara. Śląsk się odwoła. A Wisła chce grać

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Pierwszy raz PZPN nałożył siedmiocyfrową karę finansową z powodu niewpuszczenia kibiców. Okragły milion złotych ma bowiem zapłacić miejski Śląsk Wrocław.

Przypomnijmy, Śląsk miał podjąć Wisłę Kraków 7 marca. Jej fanom zawczasu odmówił wejścia na stadion, zasłaniając się rzekomymi względami bezpieczeństwa. W geście solidarności piłkarze drużyny lidera nie przyjechali do Wrocławia. Doszło do kuriozalnych scen. Po kwadransie oczekiwania obecny na murawie sędzia Tomasz Kwiatkowski odgwiżdżał zakończenie meczu. Parę dni później Komisja ds. Rozgrywek PZPN zgodnie z przepisami orzekła karę walkowera - na korzyść gospodarzy, którzy właśnie awansowali na drugie miejsce w tabeli, także gwarantujące bezpośredni awans do Ekstraklasy.

Drugą karę poznaliśmy w poniedziałek. PZPN nie przyjął argumentów Śląska i nałożył na niego grzywnę w wysokości aż 1 miliona złotych. To przełom, ponieważ wcześniej inne kluby z powodu nie przyjęcia kibiców Wisły były karane kwotą 20 lub 30 tys. złotych. Sprawa bynajmniej na tym się nie skończy.

Śląsk twierdzi, że miał szczególne powody, by Wisłę na stadion nie wpuścić.



FOT. PAMEŁ RELIKOWSKI

Śląsk miał podjąć Wisłę 7 marca. Jej fanom zawczasu odmówił wejścia na stadion, zasłaniając się rzekomymi względami bezpieczeństwa

Odmowa dotyczyła wyłącznie zorganizowanej grupy gości, nie kibiców Wisły w ogóle - broni się w oświadczeniu. Już zapowiedział złożenie odwołania. Co ugra? Z całą pewnością znaczne obniżenie grzywny, może nawet o połowę, ale zapewne nie jej anulowanie. Jednocześnie działacze zapowiedzieli walkę o odszkodowanie od Wisły z tytułu poniesionych kosztów organizacji meczu.

Klub wprost deklarował gotowość organizacyjną i sportową do rozegrania meczu oraz zapewniał o pełnym bezpieczeństwie drużyny, sztabu i zarządu Wisły - czytamy w komunikacie Śląska.

Dalsze działania planuje również Wisła czekająca na pisemne uzasadnienie decyzji.

Decyzja PZPN jasno pokazuje skalę uchybień oraz abso-

lutny brak kontroli nad zarządzaniem kwestiami bezpieczeństwa w klubie z Wrocławia, a co za tym idzie - również nad dysponowaniem mieniem publicznym poprzez narażenie klubu na kary dyscyplinarne - twierdzi prezes Białej Gwiazdy Jarosław Królewski. I dodaje: - Werdykt (w sprawie Śląska - red.) jest kluczowy zarówno dla dalszych odwołań, jak i dla przyszłości polskiej piłki nożnej oraz innych przyszłych ważnych spraw - np. odwołania od walkowera na niekorzyść Wisły jak i odwołań innych klubów niż Wisła od niego.

Wisła optuje za tym, by mecz... jednak się odbył po uprzednim anulowaniu walkowera. To akurat najmniej prawdopodobny scenariusz, choć trzeba przyznać, że PZPN już szedł jej w niedalekiej przeszłości na rękę - w ubiegłym roku

przeniósł Superpuchar Polski do Warszawy, na neutralny teren, gdy Jagiellonia Białystok tak jak Śląsk odmówiła przyjęcia kibiców.

Do końca sezonu Wisła ma rozegrać jeszcze pięć meczów wyjazdowych. Na ten najbliższy z Odrą Opole jej kibice zostaną wpuszczeni na stadion, co zapowiedział sam prezydent miasta, Arkadiusz Wiśniewski, który zaprosił prezesa Jarosława Królewskiego do łóż na wspólne śledzenie widowiska.

- Niech wygra lepszy! Niech wygra sport i widowisko, na które czekają kibice - napisał Wiśniewski.

Wisłę na pewno wpuści też zaprzyjaźniony z jej fanami Ruch Chorzów i to w nadkomplecie, bo w drugiej połowie kwietnia planuje wypełnić Stadion Śląski. Tam pojawić może się nawet 15-20 tys. wiślaków, tak jak w zeszłym roku.

Co z innymi meczami? Sympatyków Wisły zapraszają do siebie też Polonia Warszawa i Stal Rzeszów. Wszystko wskazuje na to, że z udziałem Krakowian odbędzie się spotkanie na kameralnym stadionie Polonii Bytom.

Bojkotowanie zorganizowanej grupy kibiców gości, ale również bojkotowanie meczu nie będą metodami akceptowanymi przez PZPN. Będziemy w tej sprawie nieugięci i sięgniemy po wszelkie dostępne narzędzia, które położą kres temu procederowi - napisał Cezary Kulesza, prezes PZPN. ©©

„Duma Katalonii” sprawdzi „Sroki”. Szymon Marciniak wraca do sędziowania

DK, PW
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Przed nami kolejne cztery mecze rewanżowe 1/8 finału Ligi Mistrzów.

Ubiegłotygodniowy mecz na stadionie St James Park w Newcastle był bardzo trudny dla piłkarzy FC Barcelona, którzy wyrównali na 1:1 z rzutu karnego w samej końcówce.

Historia przemawia za Barceloną, która odniosła cztery zwycięstwa w sześciu potyczkach ze „Srokami” i była górą w pięciu ostatnich rywalizacjach 1/8 finału przeciwko angielskim drużynom.

Newcastle w weekend pokonało na wyjeździe Chelsea 1:0. Zespół trenera Eddiego Howe'a przyjedzie do stolicy Katalonii po serii sześciu meczów bez porażki w Champions League. Z kolei „Duma Katalonii” w lidze hiszpańskiej pokonała Seville 5:2.

Żaden z sześciu angielskich klubów nie odniósł zwycięstwa w pierwszych meczach 1/8 finału LM. W drugim pojedynku hiszpańsko - angielskim Tottenham

podejmie Atletico Madryt. „Koguty” pierwszy mecz przegrały 2:5, ale w lidze angielskiej zremisowały na wyjeździe z Liverpooliem 1:1 i to daje im nadzieję. Z kolei „Atleti” pokonali Getafe 1:0 i przyjeżdżają do Londynu w dobrych nastrojach przyklepać awans do ćwierćfinału.

Jednobramkową stratę musi odrabiać Liverpool, który na Anfield podejmie Galatasaray Stambułu. Sędzią głównym tego spotkania będzie Szymon Marciniak. „The Reds” po ligowej wpadce z Tottenhamem nie mają najlepszych humorów. Z kolei „Galata” przyjeżdża podbudowana wygraną z Istanbul Basaksehir 3:0.

W rywalizacji Bayernu Monachium z Atalantą Bergamo wszystko jest jasne, bo w pierwszym meczu mistrzowie Niemiec rozgromili rywali aż 6:1.

Program środy: Barcelona - Newcastle (pierwszy mecz - 1:1, godz. 18.45, Canal+ Extra 1); Liverpool - Galatasaray (0:1, godz. 21, Canal+ Extra 1, TVP 1, TVP Sport); Tottenham - Atletico (2:5, godz. 21, Canal+ Extra 3); Bayern - Atalanta (6:1, godz. 21, Canal+ 360); Multiliga (godz. 21, Canal+ Extra 4). Wtorkowe mecze zakończyły się po zamknięciu wydania. ©©



FOT. PAPIERA

W pierwszy meczu z Newcastle, Robert Lewandowski spędził na boisku 70 minut, lecz dało to niewiele...

Decydowała jedna bramka

Dariusz Knopik
dariusz.knopik@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W zaległym meczu 19. kolejki Betlic 3. Ligi Elana Toruń podejmowała Błękitnych Stargard.

ELANA TORUŃ - BŁĘKITNI STARGARD 1:0 (1:0)
Bramka: Maciej Roźnowski (20)
Elana: Procek - Lipka, A. Kowalski, Sikorski - Raniszewski, Woroniecki, Józwicki, Stawski - Zbun, Roźnowski, Hashidate

To był mecz jeszcze z rundy jesiennej. Wtedy nie doszedł

do skutku ponieważ w jego rozegraniu przeszkodził nagły atak zimy.

Teraz trzeba było grać już we wtorkowe popołudnie, bo od środy wszystkie obiekty sportowe na ul. Bema są przejmowane w związku z HMS w lekkiej atletyce.

O wygranej z Błękitnymi zdecydował jeden gol strzelony przez Marka Roźnowskiego. Następny mecz Elana rozegra znowu u siebie. W poniedziałek 23 marca jej rywalem będzie Wybrzeże Rewalskie Rewal. ©©

Pech Pałacu: uraz rozgrywającej, play off ucieka

Dariusz Knopik
redakcja@polskapress.pl

SIATKÓWKA. W ostatnim meczu 21. kolejki Tauron Ligi Metalkas Pałac Bydgoszcz grał na wyjeździe z Uni Opole.

UNI OPOLE - METALKAS PAŁAC BYDGOSZCZ 3:0 (25:17, 25:13, 25:20)

Uni: Makarowska - Kulej 7, Hellvig 8, Kecher 12, Zaroślińska - Król 15, McCall 9, Połec 9, Łydych (libero) - Mulka 0, Kępa 0, Paluszkiwicz 0
Metalkas Pałac: Łyczakowska 1, Nowakowska 8, Dębowska 4, Foucher 14, Pinczewska 5, Pol 1, Jagła (libero) - Sobalska 2, Ziółkowska 0, Witowska 4

Bydgoszczanki walczyły o ósmą lokatę, która da im prawo gry w play offach. Przed meczem w Opolu miały na koncie 25 punktów. Po niedzielnej sensacyjnej wygranej Stali Mielec nad Developresem Rzeszów 3:1 spadły na dziewiątą lokatę, a ekipa z Mielca zapewniła sobie szóstą lokatę. Bydgoszcz-



FOT. WIKTOR GUMINSKI

Bydgoskie zawodniczki miały duże problemy z powstrzymaniem ataków siatkarek z Opola

czanki miały tyle samo punktów co ósma Radomka Radom, która zagra w czwartek z Uni. Rywalizację już zakończył Chemik Police, który ma 29 „oczek”.

Pałacanki zdobywając jakikolwiek punkt ustawiały się w uprzywilejowanej sytuacji, a w wypadku dwóch zwy-

cięstw za trzy punkty, mogły awansować na siódmą pozycję. Jednak wiemy, że to się nie wydarzy.

W poniedziałkowym wieczornym meczu w trakcie akcji na 9:14 Marta Łyczakowska, rozgrywająca Pałacu, otrzymała potężne uderzenie piłką w twarz. Dograła akcję

SPORT

www.sportowy24.pl

Toruńska nadzieja na medal.
Ćwiczy rozbieg, czyta
Tolkiena i uczy się prawa

Joachim Przybył

joachim.przybyl@polskapress.pl

LEKKOATLETYKA. W styczniu rozprawiła się z rekordem Polski, teraz chce sprawić niespodziankę w Halowych Mistrzostwa Świata w jej rodzinnym mieście.

Annę Matuszewicz spotykamy w czasie rozgrzewki przed kolejnym treningiem w Kujawsko-Pomorskiej Arenie Toruń. Ma ten przywilej, że od dawno niemal codziennie może oswajać się z halą, w której odbędzie się najważniejsza impreza lekkoatletycznego sezonu - Halowe Mistrzostwa Świata Kujawy Pomorze 2026.

- Trenuję praktycznie codziennie, skocznia jest dobra, nieźna jest jeszcze szybsza od poprzedniej. Świetne wyniki w Orlen Copernicus Cup i mistrzostwach Polski też nastroją optymistycznie. Pozostaje tylko odliczać dni do mistrzostw świata - mówi nasza skoczkini w dal.

Z jej twarzy nie znika uśmiech, choć przyjaźń z nową nawierzchnią mondo w Toruniu była początkowo szorstka. W pierwszym starcie w Orlen Copernicus Cup torunianka miała duże kłopoty na rozbiegu, tylko raz trafiła w belkę i zajęła dopiero szóste miejsce.

- Już na mistrzostwach Polski się poprawiłam, potem jeszcze ćwiczyłam ten rozbieg



Anna Matuszewicz to rekordzistka Polski

na treningach, cały czas pracujemy nad rytmem - podkreśla podopieczna trenera Jacka Butkiewicza.

- A piasek? - dopytujemy.

- Ważne, żeby się nie odsypywał do tyłu, bo wtedy mierzone są gorsze wyniki - wyjaśnia skoczkini w dal.

Anna Matuszewicz przygotowana do Halowych Mistrzostw Świata łączyła z sesją na studiach. Lekkoatletka korzysta z programu dwutorowego dla sportowców UMK i z powodzeniem łączy karierę w królowej sportu ze studiami na wydziale prawa. - Zostały mi jeszcze trzy egzaminy, ale to już po mistrzostwach - dodaje.

Dzisiaj koncentruje się jedynie na starcie w Kujawsko-Pomorskiej Arenie Toruń. To ma być jej pierwszy finał, bo na ubiegłorocznych mistrzostwach Europy i świata odpadała w eliminacjach. Forma jest świetna, w styczniu Matuszewicz poprawiła blisko półwieczny rekord Polski Anity Włodarczyk.

Skok na 6.77 daje aktualnie naszej mistrzyni Polski ósme miejsce w światowych tabelach. Faworytką do podium więc nie będzie, ale może to i lepiej.

- Startowałam już na mistrzostwach świata, więc tremy nie będzie, ale to pierwszy raz w domu, więc jest dużo fajniej. Oczekiwania? One uszywniają, chcę się po prostu koncentrować na każdym kolejnym skoku, a za tym zwykle idzie dobry wynik. Chciałabym poprawić jeszcze rekord życiowy, a jeśli to wiąże się także z rekordem Polski, to tym lepiej dla mnie - śmieje się Matuszewicz.

Ostatnie dni przed Halowymi Mistrzostwami Świata to już luźniejsze treningi, więcej odpoczynku i szukanie mentalnego luzu. Jaki sposób ma na to Matuszewicz?

- Jak najmniej social mediów, spacer, książka, lubię fantastykę, Tolkiena, ale też czasami sięgam po jakieś romansidło. Szybko chodzę do łóżka, bo w czasie mistrzostw świata o 10.20 trzeba być już na wysokich obrotach, a to nie jest najlepsza pora na dobre skakanie - dodaje torunianka. ©©

ŻUŻEL

Bloedorn kontra Brennan w Manchesterze

Nowy jeździec Pres Toruń ma już na koncie pierwsze treningi na Motoarenie, a w Memoriale Cravena w Manchesterze uzbierał 6 oczek, nie wygrał ani jednego wyścigu, ale pokonał na torze m.in. Toma Brennana, Maxa Fricke'a, Rasmusa Jensena. om Brennan z Abramczyk Polonii Bydgoszcz uzbierał 8 punktów, w swoim jedynym wygranym wyścigu pokonał późniejszego zwycięzcę turnieju Daniela Bewleya oraz Sama Mastersa i Petera Kildemanda.



FOT. WOJCIECH STROECKER

ŻUŻEL

Mistrz odchodzi z SGP

Tai Woffinden zrezygnował z udziału w cyklu Speedway Grand Prix 2026. Trzykrotny mistrz świata poinformował, że wciąż musi koncentrować się na powrocie do zdrowia po ubiegłorocznej kontuzji.

KRÓTKO



FOT. ARCHIWUM

KOSZYKÓWKA

Na szczycie II ligi tłoczno

Na dwie kolejki przed zakończeniem fazy zasadniczej II ligi nie znamy jeszcze zespołów, które awansują do fazy play-off. Różnice punktowe są bowiem minimalne. Ponadto nie wszystkie ekipy rozegrały równą liczbę zawodów. W tej sytuacji pierwszą ósemkę poznamy dopiero 30 marca po rozegraniu wszystkich meczów, także kilku zaległych. W sobotnio - niedzielne turze rywalizacji uzyskano rezultaty: Spójnia Vario Stargard - AZS UMK Transbruk Toruń 96:104 (najwięcej punktów uzyskali: Hubert Prokopowicz 23, Aleksander Griszczuk 21, Damian Krużyński 16), AMW Arka Gdynia - Pogoń Mogilno 82:84 (Jakub Ulczyński 29, Damian Szczepanik 22, Daniel Korólczyk 13), Akademia Gortata Gdańsk - Kamte Basket 2010 Kruszwica 64:74 (Piotr Robak 17, Antoni Gawarecki 15, Krzysztof Kozłowski 14), Żak Koszalin - Sokół Międzyzdroń 80:64, GAK Port Gdynia - BNG Kutno 90:82, Trefl II Sopot - MKK Gniezno 53:93, Energa Elbląg - Tarnovia Tarnowo Podgórze 98:74. Mecz pomiędzy SMS Władysławowo a TKM Włocławek przełożono na 18.03. W tabeli prowadzi Tarnovia z 50 punktami przed MKK - 50, AZS UMK - 48, Żakiem - 46. (szcz)

LOTTO

PONIEDZIAŁEK, 15.03

Multi Multi, godz. 22.00

1, 3, 4, 5, 8, 10, 27, 28, 36, 42, 44, [45], 58, 61, 63, 65, 68, 69, 78, 80

Kaskada, godz. 22.00

1, 2, 7, 8, 10, 11, 12, 15, 17, 19, 23, 24

Mini Lotto

1, 2, 15, 20, 22

Ekstra Pensja

15, 17, 21, 22, 24 - 2

Ekstra Premia

11, 14, 17, 21, 22 - 4

WTOREK, 16.03

Multi Multi, godz. 14.00

[3], 4, 11, 19, 23, 24, 26, 37, 38, 39, 40, 47, 49, 53, 57, 58, 65, 68, 72, 80

Kaskada, godz. 14.00

2, 4, 5, 6, 7, 12, 13, 14, 15, 18, 20, 24

Prawdziwi twardziele
łez się nie wstydzą

Joachim Przybył

joachim.przybyl@polskapress.pl

HOKEJ. obrońca KH Energa Toruń Mateusz Zieliński opowiedział nam o play off przeciwko Unii Oświęcim.

Emocje już trochę opadły po przegranej w dogrywce serii o półfinał z Unią Oświęcim?

Gdzieś tam da się odczuć, że to koniec sezonu. Cały czas jednak myślę, analizuję, czego zabrakło, co mogliśmy zrobić inaczej, choć wiem, że tak naprawdę daliśmy z siebie wszystko.

Ruslan Baszyrow mówił po siódmym meczu, że długo trwała cisza w szatni.

Tak, po meczu każdy przeżywał to w samotności, droga do Torunia była ciężka. W sobotę się spotkaliśmy, pogadałiśmy w szatni. Musimy to już zostawić za sobą i skoncentrować się na przyszłości.

Zostawić za sobą - tak, ale też wyciągnąć z tej porażki wnioski. Czego zabrakło do awansu?

Myślę, że w największym stopniu tak naprawdę sportowego szczęścia. Ten półfinał był w zasięgu ręki, ale w dogrywce trzech na trzech decyduje zwykle przypadek, jakiegoś jedno nieudane zagranie. Moim zdaniem, to nie jest do końca sprawiedliwe, ale nie chcę szukać takiego usprawiedliwienia, bo obie drużyny miały przecież takie same szanse. Nie możemy się załamać, poddać, za rok będzie kolejna szansa i na tym trzeba się koncentrować.

Świetnie zaczęliście serię.

Pierwszy mecz w Oświęcimiu był najlepszy?

W serii tak naprawdę każdy mecz zaczyna się od 0:0 i nie ma znaczenia, czy poprzedni wygrałeś różnicą jednego czy dziesięciu goli. Myślę, że w tamtym meczu faktycznie zagraliśmy swój hokej i w największym stopniu narzuciliśmy rywalowi swój styl, ale potem jeszcze dwa razy pokonałiśmy Unię.

Kluczowy był mecz to numer cztery w Toruniu? Prowadzili-



FOT. ANDRZEJ BANAS

Mateusz Zieliński rozegrał w tym sezonie 46 meczów, strzelił jednego gola i miał 11 asyst

ście, ale potem jednak Unia w ostatniej tercji zapewniła sobie wygraną i remis w serii. Możliwe. Szybko strzeliliśmy wtedy gola i za szybko się cofnęliśmy. Teraz może rozegralibyśmy to spotkanie inaczej, może wtedy inaczej się seria potoczyła.

Udało wam się w defensywie zatrzymać najsukuteczniejszego atak fiński Unii z Ahopelto na czele. Takie było założenie?

Przed całą serią rozpisaliśmy sobie na tablicy skład Unii i każdy hokeista był oświadczony, że nawet jeden błąd w defensywie on jest w stanie naprawić. Anton chyba najbardziej z nas wszystkich zasługiwał na ten półfinał.

Anton Svensson miewał różne mecze w sezonie zasadniczym, ale w play off nie miał sobie równych między słupkami.

To prawda. Czuliśmy, że mamy za sobą pewniaka i dużo łatwiej się wtedy gra ze świadomością, że nawet jeden błąd w defensywie on jest w stanie naprawić. Anton chyba najbardziej z nas wszystkich zasługiwał na ten półfinał.

Niesamowite, że 37-letni hokeista, który rozegrał setki meczów w karierze, wciąż potrafi płakać po porażce.

Przyznam, że w szatni wielu z nas polecała łza z oka. My naprawdę zostawiliśmy na lo-

dzie w tej serii mnóstwo zdrowia, całe serducha, wielu chłopaków grało z kontuzjami. Wszyscy wierzyliśmy, że tym razem wreszcie zdobędziemy ten półfinał dla siebie i naszych kibiców.

Jeszcze przed play off podpisał pan nowy kontrakt z KH Energa. Czym klub pana przekonał?

Jestem z Torunia, to mój klub, tutaj mam rodzinę, przyjaciół. Ale to nie wszystko, przekonała mnie wizja składu na przyszły sezon. Mamy wreszcie prezesa, który czuje hokej, który wkłada także całe swoje serce w pracę, dzięki temu mamy naprawdę dobre warunki, aby walczyć o ambitne cele. Bardzo się cieszę, że budowa drużyny na kolejny sezon zaczęła się tak szybko. Tak powinien działać każdy mocny klub, stabilność składu jest bardzo ważna. W tym roku mija 30 lat od ostatniego medalu dla toruńskiego hokeja, chcemy wreszcie tę serię przerwać. Ta drużyna udowodniła już, że stać ją na rywalizację z najlepszymi w lidze.

Dla pana jaki był to sezon?

Pełen wzlotów i upadków, na pewno nie cały sezon rozegrałem na wysokim i równym poziomie, jakiego od siebie oczekuję, czasami kontuzje dokuczały. Mam nadzieję, że jeszcze ten sezon się dla mnie nie skończył. Przed nami jeszcze mistrzostwa świata, graniem w reprezentacji i po cichu licząc na powołanie od trenera.