

W kamienicy przy Rynku Staromiejskim 9 w miejscu drewnianych wrót pojawiły się nowe drzwi, które - delikatnie mówiąc - **nie pasują do budynku str. 4**



FOT. MARCIN ORŁOWSKI

NOWOŚCI

DZIENNIK TORUŃSKI

Środa
21.01.2026

Nr 16 (16910)
Rok LIX

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

WYPADEK RODZINA SENIORKI CHCE PODZIĘKOWAĆ ZA POMOC

Życie uratował szybko zaciągnięty hamulec

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

83-letnia pani Irena wpadła pod tramwaj, a motorniczy ruszył. - Z całego serca chcemy podziękować nieznanemu młodemu mężczyźnie, który zaciągnął wtedy hamulec ręczny i uratował naszej mamie życie! - mówi córka seniorki.

Po naszej ostatniej publikacji o badaniu przez śledczych wypadku na przystanku tramwajowym Przy Kaszowniku w Toruniu, do którego doszło 12 września ubr., skontaktowała się z re-

dakcją „Nowości” rodzina poszkodowanej seniorki. Kulisy sprawy są niezwykle poruszające.

Przypomnijmy, że tamtego dnia 83-letnia pani Irena wysiadła z tramwaju (starego typu) na przystanku Przy Kaszowniku. Wpadła między krawężnik a jeden z dwóch wagonów. Motorniczy ruszył, bo najprawdopodobniej seniorka znajdowała się w tzw. martwym polu - poza jego widocznością. Wtedy doszło do dramatu.

Potrzebna była interwencja strażaków, by podnieść wagon i wydostać poszkodowaną. Pani Irena trafiła do szpitala z ciężkimi obrażeniami.

Po 4 miesiącach od tego dramatu policjanci i prokuratura nie wiedzą nadal, jaki był mechanizm i przyczyna wypadku oraz kwestia odpowiedzialności za niego. Jak nam przekazała prokuratura, nikt w tej sprawie dotąd żadnych zarzutów nie usłyszał, a biegły dopiero ma być powołany (być może dziś już jest).

Pani Irena całe życie przepracowała jako szwaczka w Torpo. Mieszka na ul. Gagarina, z synem i synową. Jej córka, pani Mariola, mieszka piętro wyżej. Jak sprawa wygląda z perspektywy kobiety i jej rodziny? ©

Więcej na stronie 4.

Dzieciom w sieci wyświetlają się treści zachęcające do zachowań samobójczych str. 10-12

STRONA
ZDROWIA

Minister cyfryzacji próbuje **zmienić przepis dotyczący rejestracji małżeństw str. 5**

Nie tylko ptaki, ale też sarny i dziki potrzebują zimą pomocy toruńskiego Ekopatrolu **str. 3**

„Pan Frytka” stanął przed bydgoskim sądem za wykroczenie z 2024 roku **str. 5**

Nr ISSN 0137-9259

Nr indeksu 350370



FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

Koksowniki wróciły na ulice Torunia. Stanęły w 18 ważnych punktach miasta **str. 7**

Handlarz bronią z Torunia został aresztowany

- Handlarza Besbrodę stąd aresztowano dlatego, że handlarzowi Behrendtowi z Poznania sprzedawał broń wojskową - poinformowała „Gazeta Toruńska” w połowie stycznia 1906 roku. - Była w spichlerzu. **str. 6**

Czterdzieści jeden ofiar katastrofy kolejowej i śledztwo pełne wątpliwości. Czy uda się je rozwiązać? **str. 9**

Rada Ministrów ma plan **wygaszenia ustawy o pomocy obywatelom Ukrainy str. 8**

DZIŚ DZIEŃ BABCI, JUTRO DZIEŃ DZIADKA
Emocji na scenie nie brakowało



FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI

Sala gimnastyczna Przedszkola Miejskiego nr 17 w Toruniu była wczoraj zarezerwowana dla dziadków i babć, którzy licznie przybyli, aby obejrzeć specjalnie dla nich przygotowany występ - str. 3

Jutro w „Nowościach” Pod paragrafem

● Żydowska organizacja terrorystyczna Irgun od początku za podstawowy cel stawiała sobie bezwzględną walkę z Arabami i Brytyjczykami.

Janusz Michalczyk



MAJDAN I SZERYF NA ROWERZE

Nic tak nie poprawia ludziom nastroju jak obśmianie celebryty. Ostatnio była ku temu okazja, gdy obywatel prowadzący na You Tube kanał Samochodoza zaprezentował filmik z Radosławem Majdanem, byłym piłkarzem, a obecnie komentatorem, biznesmenem i mężem znanej z telewizji Małgorzaty Rozenek-Majdan. Trzeba zaznaczyć, że - jak sama nazwa wskazuje - Samochodoza powstała po to, by piętnować niewłaściwe zachowania kierowców, np. parkowanie gdzie popadnie. I o to właśnie chodzi w filmiku, na którym wspiera Majdana przewyższająca go agresją anonimowa pani, przy czym w powietrzu gęsto lata niecenzuralne słowo na „k”. A poszło o to, że jadący na rowerze autor filmiku poza- ginał lusterka boczne aut stojących na ścieżce przeznaczonej dla jednośladow. Tak kierowcom pasowało, bo tuż obok mieści się szkoła, do której rano odwożą, a skąd po południu zabierają dzieci.

W całej awanturze chodzi zatem o to, że samowolny szeryf na rowerze ośmielił się naruszyć w sposób nieszkodliwy substancję pojazdów. Jego zdaniem w celach edukacyjnych, by łamiący przepisy zreflektowali się i zmienili zachowanie. Niestety, nic nie wskazuje na to, by osiągnął swój cel. Napiętowany w przestrzeni publicznej Majdan wydał oświadczenie, z którego wynika, że podjął wrzaskliwą interwencję, by chronić dzieci i kobiety przed rzekomą agresją ze strony zamaskowanego osobnika na rowerze. Jak widać, zastosował starą piłkarską zasadę, że najlepszą obroną jest atak.

Dla równowagi wypada dodać, że twórca Samochodoza swobodnie rewanżuje się adwersarzom słowem na „k” w spon-tanicznej wymianie zdań. Obie strony konfliktu krzyczą wul-garnie do siebie, dając upust emocjom, ale pozostają głusi na przeciwne argumenty. Nasuwa się pytanie, czy zamiast zagi-nania lusterek nie lepiej byłoby zawiadomić straż miejską, która mogłaby rzeczowo pouczyć kierowców, zaś niesfornym wręczyć mandaty?

Sfilmowana pyskówka świetnie wpisuje się w obecną at-mosferę społeczną, w której wielu ludzi czuje się upoważnio-nych do bezkompromisowego krytykowania innych, jakby sami nigdy nie splanili się żadnym wykroczeniem. Chyba coś to o nas mówi...©©

POGODA W REGIONIE

Środa

-2°C
-12°C



Imieniny obchodzą

Dziś

Agnieszka, Awit,

Długosił

Jutro

Anastazy,

Dobromysł, Dominik

Czwartek

-5°C
-11°C



Piątek

-6°C
-7°C



Wylicytuj mistrzowską lekcję z Piotrem Pawlakiem!

Maja Czech
maja.czech@polskapress.pl

Nie poziom zaawansowania i doświadczenie są tu najważniejsze, a ciekawość, otwartość i przede wszystkim chęć pomocy. W ramach aukcji WOŚP pianista Piotr Pawlak oferuje coś więcej niż lekcję gry na fortepianie - zaprasza na spotkanie do prestiżowej przestrzeni Studia Polskiego Radia im. Władysława Szpilmana. Z artystą rozmawiamy o „Mistrzowskiej Lekcji” i o życiu po Konkursie Chopinowskim.

To pana pierwsza aukcja w ramach WOŚP?

Tak, pierwsza w takiej czynnej formie - w której to ja jestem „przedmiotem licytacji”.

To bardzo osobisty gest: oferuje pan swój czas, doświadczenie i wiedzę. Czy bez wahania przystał pan na taką formułę?

Tak - uważam, że każda okazja, by komuś pomóc i w jakiś sposób poprawić czyjeś życie, jest dobra. Polskie Radio wyszło z tą inicjatywą, a ja z przyjemnością wziętem w niej udział.

Aukcja nosi nazwę „Mistrzowska Lekcja”. Jak w praktyce będzie wyglądało to spotkanie?

To zależy od osoby, która ją wylicytuje. Może to być zarówno zawodowy muzyk, jak i ktoś zupełnie niezwiązany z muzyką. Aukcja jest skierowana do wszystkich, a formę spotkania dostosujemy do umiejętności lub po prostu potrzeb i ciekawości uczestnika.

Jedno jest pewne - spotkanie odbędzie się w studiu im. Władysława Szpilmana w Polskim Radiu, czyli w bardzo prestiżowej przestrzeni, która jest atrakcją samą w sobie.

Jestem ciekawa czy miejsce prób może rzeczywiście wpływać na emocje i rozwój muzyczny?

Zdecydowanie tak. To bardzo działa na wyobraźnię. Kiedy ktoś ćwiczy głównie w małej



Piotr Pawlak: Niezależnie od poziomu ucznia, najważniejsze jest zaangażowanie

salce albo na pianinie elektrycznym, łatwo zapomnieć, jak muzyka brzmi w większej przestrzeni i na dobrym instrumencie. Możliwość zagrania w takim miejscu była niezwykle motywująca i rozwijająca - pozwala poczuć atmosferę prawdziwej sceny.

A jeśli ktoś wołałby tylko porozmawiać o muzyce, bez grania?

To również jak najbardziej wchodzi w grę. Osoba, która wygra aukcję, decyduje o kształcie spotkania. Ja się dostosuję.

To bardzo otwarte podejście. Czy podobnie pracuje pan na co dzień ucząc gry na fortepianie?

Tak, zwłaszcza że uczę głównie dorosłych. Zawsze uważam, że to uczeń jest odpowiedzialny za swój rozwój, a rolę nauczyciela jest mu w tym pomagać, a czasem po prostu nie przeszkadzać. Każdy ma swoje możliwości i ograniczenia, dlatego elastyczność jest kluczowa, jeśli chce się kogoś realnie wesprzeć w rozwoju.

Co daje panu większą satysfakcję - praca z osobami zaawansowanymi czy z początkującymi?

Co prawda obecnie prowadzę niewiele zajęć, bo skupiam się głównie na działalności koncertowej, ale praca z osobami zaawansowanymi po-

zwala wejść głębiej w muzykę i bywa bardzo inspirująca również dla mnie. Ale tak naprawdę najważniejsze jest zaangażowanie. Niezależnie od poziomu, jeśli ktoś chce się rozwijać i słyszy postępy, daje to ogromną satysfakcję. Nawet mały krok do przodu potrafi być niezwykle budujący.

Czy pamięta pan swoją własną pierwszą lekcję gry na fortepianie?

Niestety nie, zacząłem bardzo wcześnie. W mojej pamięci muzyka jest właściwie od zawsze.

A moment, w którym poczuł się pan z instrumentem swobodnie?

Fortepian od samego początku był dla mnie bardzo naturalny. Oczywiście nie obyło się bez żmudnej nauki, ale dominowała radość z tego, że instrument reaguje na to, co chcę przekazać. Pewnie był w tym też element talentu, ale ogromną rolę odegrały całe lata spędzone przy instrumencie.

Finał WOŚP zbliża się wielkimi krokami. To wydarzenie, które jednoczy ogromną część Polaków przed telewizorami. Czy podobną siłę dostrzega pan w muzyce - chociażby podczas Konkursu Chopinowskiego?

Zdecydowanie. Zawsze fascynowało mnie, jak bardzo

Polacy angażują się w WOŚP - to zjawisko na wyjątkową skalę, jedyne w swoim rodzaju. Muzyka ma bardzo podobną moc.

To, co dzieło się podczas Konkursu Chopinowskiego, przerosło moje oczekiwania. Wiedziałem, że jest on ważny, ale skala emocji i zainteresowania była ogromna. To pokazuje, jak silnie takie wydarzenia potrafią jedno-czyć ludzi.

Od finału minęło już kilka miesięcy. Jak wygląda pana codzienność zawodowa dziś, kiedy emocje już opadły?

Najważniejsze jest to, że mam gdzie grać. O to w konkursach walczy się najbardziej, czyli o bycie zauważo-ny i zapraszany na koncerty, by móc w pełni poświęcić się muzyce.

W ciągu dwóch miesięcy po konkursie mój kalendarz na 2026 rok praktycznie się zapełnił, a mam już też jedno zobowiązanie koncertowe na 2027. To bardzo budujące i daje poczucie, że kariera rozwija się w dobrym kierunku.

Jakie emocje chciałby pan zostawić w uczestniku „Mistrzowskiej Lekcji”?

Chciałbym, żeby wyszedł z tego spotkania jeszcze mocniej poruszony muzyką. Z poczuciem jej piękna i z radością, że możemy z nią obco-wać.©©

Pracowita zima toruńskiego ekopatrolu

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

- Jeździmy na interwencje dotyczące gołębi, dzikich gęsi i innych ptaków, ale także potraconych przez samochody saren czy dzików - opowiada Mariusz Kościuk z Patrołu Eko Straży Miejskiej w Toruniu.

Popularnie nazywany jest „Ekopatrole” - to zaledwie czteroosobowa grupa, której ogrom pracy każdego roku zasługuje na szacunek. Patrol Eko Straży Miejskiej w Toruniu cieszy się zaufaniem mieszkańców, a uratowane przez niego zwierzęta liczyć już można w tysiącach.

Ekopatrol zaczął działalność w 2012 roku. Na początku miał po kilkadziesiąt zgłoszeń rocznie. Obecnie to między 1700-1800 interwencji! Nie inaczej było w roku minionym. Strażnicy ruszali z interwencją dołącznie 1771 razy.

Reakcja jest zawsze

Patrol Eko reaguje na każde zgłoszenie dotyczące zwierząt w mieście. Procedura jest konkretna: dyżurny przyjmuje zgłoszenie pod numerem 986

i wysyła funkcjonariuszy na miejsce. Tam oceniają sytuację i podejmują decyzję, zawsze kierując się dobrem zwierzęcia. Ranne zwierzęta trafiają do weterynarza, a potem do ośrodka rehabilitacji. Pisklęta czy oseski dorastają pod opieką specjalistów. Z kolei zwierzęta zagubione w mieście są bezpiecznie odprowadzane do swojego naturalnego środowiska. Latem dochodzą jeszcze interwencje związane z owadami - rojami i gniazdami.

A zimą? Choć liczbowo interwencji dziennie czy tygodniowo bywa mniej niż latem, to wcale nie są prostsze. Ba, w mroźnym czasie, szczególnie te dłuższe trwające, wymagają od samych eko strażników hartu ducha i ciała.

- Cóż, po prostu zawsze ubieramy się na cebulkę, bierzemy ze sobą dodatkowe ubrania, termosy z gorącą kawą czy herbatą. A po wszystkim zjeżdżamy do „bazy”, gdzie zawsze możemy się ogrzać - opowiada „Nowościom” Mariusz Kościuk.

Pracuje w Patrolu Eko już ósmy rok, z wykształcenia jest technikiem weterynarii. Pomaganie zwierzętom to jego pasja.



Czteroosobowy Patrol Eko Straży Miejskiej w Toruniu w ubiegłym roku interweniował ponad 1700 razy

Dzikie ptaki przede wszystkim

Najwięcej interwencji strażnicy mają tradycyjnie związku z ptakami. Torunia nie wzywa ich zimą często po pierwsze do gołębi. Zazwyczaj tych bytujących na starówce - przyzwyczajonych, że tutaj znajdują jedzenie. Tymczasem mroźny czas czasem oznacza, że regularni dotąd

karmiciele sami chronią się w domach. Bywa i tak, że ptaki, którym służy ziarno, cierpią po resztkach najtańszego chleba z polepszaczami...

- Gołębie bywają też osłabione nie tylko wskutek wiatrów czy mrozów i braku dostępu do pokarmu, ale i chorób, np. rzęsiotka - mówi Mariusz Kościuk.

Rzadziej, ale jednak, zdarzają się interwencje dotyczące dzikich gęsi. Tak było 14 stycznia w Toruniu i to jednocześnie w trzech rejonach miasta: na starówce, przy Szosie Chełmińskiej i w okolicy ul. Broniewskiego.

- Ludzie dzwoniли i prosili o pomoc, bo gęsi dosłownie spadały. Okazało się, że najpierw mżawka, a potem mróz spowodowały obalenie im skrzydeł zmarzliną i niemożność lotu - opowiada strażnik.

Potracone przez auta sarny i dziki

Zima to także czas interwencji wobec dzikich ssaków. Jak się bowiem okazuje, nie tylko latem zapuszczają się one regularnie na teren miasta.

- Sarnom zimą brakuje mikroelementów i dlatego wchodzą na jezdnię i zlizują z niej sól. Wtedy o wypadek nie jest trudno - dochodzi do potracenia przez samochody. Zabezpieczamy te zwierzęta, zapewniamy pomoc weterynaryjną, przewozimy do ośrodka rehabilitacji. Niestety, czasem bywa i tak, że najbardziej humanitarnym rozwiązaniem jest już tylko skrócenie cierpień takiej

sarny z połamanymi kończynami przez lekarza weterynarii. Inaczej umierałaby w męczarniach, rozdrapywana przez inne dzikie zwierzęta - nie kryje Mariusz Kościuk.

Większe szanse na przeżycie po starciu z samochodem mają dziki, choć i w ich przypadku bywa różnie (zależnie od prędkości i siły uderzenia).

- Zimą dziki także pojawiają się w Toruniu, np. w okolicach ulicy Olsztyńskiej czy Rudackiej. Ciągną tutaj do wiat śmietnikowych. Nie wszyscy wiedzą, że dzikie świnię węż mają lepszy niż psy - bezbłędnie wyczuwają pokarm na przykład w workach z odpadkami, które ludzie często zostawiają przed wiatami. W takich sytuacjach też właśnie zdarzają się potem potracenia dzikich zwierząt przez pojazdy - opowiada strażnik Ekopatrolu.

Patrol Eko Straży Miejskiej w Toruniu to zespół czteroosobowy. Jego pracę kolejny rok nadzoruje fachowo i z poświęceniem nacelnik Wojciech Swinarski.

Kontakt do Patrołu Eko: telefon 986, czynny całą dobę. Adres: Straż Miejska w Toruniu, ul. Grudziądzka 157. ©©

Przedszkolaki dla babć i dziadków

Katarzyna Kucharczyk
katarzyna.kucharczyk@polskapress.pl

Sala gimnastyczna Przedszkola Miejskiego nr 17 w Toruniu zamieniła się wczoraj w miejsce dla dziadków i babć, którzy przybyli, by obejrzeć specjalnie przygotowany występ.

Ważny dzień w Przedszkolu Miejskim nr 17. W samo południe docierać do niego zaczęli jedni z najważniejszych gości dla przedszkolaków - babcie i dziadkowie. A to wszystko po to, by obejrzeć specjalny występ, który przygotowywano już od dłuższego czasu, z myślą właśnie o Dniu Babci i Dziadka.

Występ był dla dzieci dużym przeżyciem. Przedszkolaki z zaangażowaniem prezentowały kolejne elementy programu, starając się bezbłędnie wyrecytować tekst.

Dla niektórych z nich był to jeden z niewielu występów przed tak dużą publicznością, a w dodatku też ważną nauką, bowiem przygotowania do takich wydarzeń są ważnym elementem pracy edukacyjnej. Dzieci uczą się współpracy, przełamywania tremy oraz budują ważne relacje z bliskimi.



Występ był dla dzieci dużym przeżyciem. Przedszkolaki z zaangażowaniem prezentowały kolejne elementy programu, starając się bezbłędnie recytować tekst

Gdy sala przedszkolna wypełniła się gośćmi, dzieci wraz z opiekunkami oczekiwały na korytarzu na rozpoczęcie występu. Emocje były wyraźnie odczuwalne - przedszkolaki z trudem zachowywały ciszę, zaglądały przez uchylone drzwi i wypatrywały swoich bliskich na widowni. Co chwilę dało się usłyszeć radosne głosy, w których dzieci zapewniały, że to właśnie ich babcia i dziadek są najlepsi.

Po chwili nadszedł moment rozpoczęcia występu. Gdy na sali zapanowała cisza, dzieci

wyszły na przygotowaną scenę i zaprezentowały jasełka. Przedszkolaki wcieliły się w role znanych postaci - aniołów, pasterzy czy Trzech Króli.

Nadszedł też czas na składanie życzeń. Dzieci mówiły przygotowane wcześniej teksty, dziękując dziadkom za opiekę, wsparcie i wspólnie spędzony czas. Przedszkolaki od wielu dni z niecierpliwością czekały na to spotkanie i możliwość osobistego złożenia życzeń swoim bliskim.

Oprócz części artystycznej dzieci przygotowały dla babć

i dziadków drobne upominki oraz zaprosiły ich na poczęstunek. Podczas występu nie brakowało też stresu, jednak nauczycielki przez cały czas wspierały najmłodszych, podpowiadając im kolejne elementy programu i czuwając nad jego przebiegiem.

Dziadkowie z kolei ze wzruszeniem reagowali na występ - nagrywali pokaz telefonami, gestami dodawali dzieciom otuchy i z uwagą śledzili każdy punkt programu. Po zakończeniu wydarzenia wielu z nich nie kryło łez i chęci jak najszybszego spotkania z wnukami, by osobiście podziękować im za przygotowany występ.

Dla wielu rodzin była to okazja do spędzenia popołudnia razem w przedszkolnych murach i do bliźszego poznania się z innymi rodzicami oraz dziadkami.

Obchody Dnia Babci i Dziadka w Przedszkolu Miejskim nr 17 są stałym elementem kalendarza placówki i co roku cieszą się dużym zainteresowaniem. Jak podkreślają organizatorzy, takie spotkania wzmacniają więzi międzypokoleniowe i mają duże znaczenie zarówno dla dzieci, jak i ich bliskich. ©©

Uczelnie zaczynają nabór na atrakcyjne kierunki

Adam Willma
adam.willma@polskapress.pl

Trwa rekrutacja śródroczna na studia II stopnia. Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu oraz Politechnika Bydgoska prowadzą nabór na wybrane kierunki.

Na Uniwersytecie Mikołaja Kopernika rekrutacja dotyczy wybranych kierunków studiów magisterskich prowadzonych w języku polskim. W ofercie znalazły się: analiza danych, automatyka i robotyka, chemia, fizyka techniczna, gospodarka przestrzenna i geozarządzanie, informatyka, informatyka stosowana, politologia oraz nowy kierunek - prawo w biznesie. Kandydaci muszą założyć konto w systemie Internetowej Rejestracji Kandydatów oraz wnieść opłatę rekrutacyjną w wysokości 85 zł za każdy wybrany kierunek.

Rekrutacja dla obywateli polskich potrwa aż do 17 lutego. Do tego czasu należy dopełnić wszystkich formalności w systemie IRK. Rozmowy kwalifikacyjne z zakresu analizy danych, automatyki i robotyki, fizyki technicznej, informatyki oraz informatyki stosowanej zaplanowano na 18 lutego.

Nowością w ofercie UMK jest kierunek prawo w biznesie. To trzyletnie studia drugiego stopnia prowadzone w trybie stacjonarnym i niestacjonarnym.

Kierunek jest otwarty dla absolwentów studiów pierwszego stopnia dowolnego kierunku i łączy zagadnienia prawa z elementami ekonomii i zarządzania. Program zakłada także rozwijanie umiejętności praktycznych oraz kompetencji przydatnych w pracy w firmach, instytucjach i administracji publicznej.

Rekrutacja śródroczna na tę specjalność prowadzona jest od 7 stycznia do 17 lutego.

Politechnika Bydgoska prowadzi rekrutację na studia na kierunku wzornictwo. Rejestracja internetowa potrwa od 9 do 23 lutego.

Procedura kwalifikacyjna obejmuje rozmowy kwalifikacyjne prowadzone od 11 do 23 lutego. W przypadku wzornictwa postępowanie jest dwuetapowe postępowanie - obejmujące przesłanie prac artystycznych w formie elektronicznej oraz rozmowę z komisją. Uczelnia ogłosi wyniki rekrutacji w systemie IRK. Zajęcia dydaktyczne ruszą 26 lutego. ©©

Toruń

Okropne drzwi i uszkodzona witryna

Szymon Spandowski
szymon.spandowski@polskapress.pl

W kamienicy przy Rynku Staromiejskim 9 w miejscu drewnianych wrót, za którymi przez lata był kiosk, pojawiły się nowe drzwi. Bardzo delikatnie mówiąc, nie pasują do tego budynku.

Widok ten rzeczywiście wywołał poruszenie, szczególnie wśród toruńskich przewodników. Z naszą redakcją skontaktowało się w tej sprawie już kilka osób. Rzecz jasna bywa, że stare drzwi kamienic trafiają do konserwacji i są zastępowane niezbyt urodziwymi wrótami tymczasowymi. Niestety w Toruniu zbyt często zdarzało się i wciąż zdarza, że bez wiedzy konserwatora zabytków oryginalne witryny bądź drzwi ustępują miejsca plastikowym bądź aluminiowym, pochodzącym z marketów budowlanych. Jak jest w tym przypadku?

- Inwestycja nie jest skończona. To są drzwi dodatkowe, wewnętrzne, przeszklone w zamian starych, które tam były wcześniej, za czasów kiosku Ruchu - uspokaja Marcin Centkowski, rzecznik prezydenta Pawła Gulewskiego. - Zewnętrzne wrota deskowe, dwuskrzydłowe powrócą na swoje miejsce, będzie to kopia wrót poprzednich.

Skoro już jednak o zabytkowej stolarce mowa, której stan budzi obawy naszych Czytelników, to otrzymaliśmy niepokojący sygnał z Bydgoskiego Przedmieścia. Chodzi o witrynę byłej już niestety piekarni

przy Mickiewicza 122. O tym, jak bardzo była wyjątkowa, nikomu chyba w Toruniu przypominać nie trzeba. Choć z drugiej strony, od zamknięcia piekarni Psutych niebawem minie pięć lat. Dawni klienci z pewnością pamiętają, ale przez ten czas pojawili się w mieście ludzie, którzy nie mieli okazji spróbować i zobaczyć legendarnych wypieków. Ich zatem informujemy, że piekarnia rodziny Psutych została założona w 1922 roku, a przy Mickiewicza 122 działała od 1934 roku. Pod każdym względem była miejscem wyjątkowym i to nie tylko ze względu na jakość i smak pieczywa. Nad piękną, oryginalną witryną należącego do piekarni sklepu, wisiał sztyl bardzo misternej roboty, zaś samą witrynę zdobiły upieczone dzieła sztuki.

Tam, gdzie przez lata można było podziwiać wypiekane ciasta, pojawił się baner o lokalu na sprzedaż. Jakis czas temu zniknął i wewnątrz rozpoczęły się prace. Dziś witryna jest zasłonięta i na dole dość poważnie uszkodzona.

- Pełnomocnik nowego właściciela lokalu usługowego na parterze budynku przy ul. Mickiewicza 122 złożył w Biurze Miejskiego Konserwatora Zabytków wniosek o uzgodnienie planowanych robót budowlanych w lokalu - wyjaśnia Marcin Centkowski. - Aktualnie trwają konsultacje dotyczące zakresu prac w lokalu z rozpoznaniem substancji zabytkowej i z uwzględnieniem jej stanu zachowania. ©©



Te drzwi, które absolutnie nie pasują do zabytkowego budynku, to rozwiązanie tymczasowe

Rodzina szuka mężczyzny, którego refleks uratował życie

Małgorzata Oberlan
malgorzata.oberlan@polskapress.pl

Młody człowiek zaciągnął hamulec bezpieczeństwa i uratował seniorkę, która wpadła między wagony tramwaju. Teraz jej rodzina chce mu podziękować.

83-letnia pani Irena całe zawodowe życie przepracowała jako szwaczka w Torpo. Mieszka na ul. Gagarina, z synem i synową. Jej córka natomiast, pani Mariola, mieszka piętro wyżej.

- Do wypadku mama była sprawna osobą, w naprawę dobrej formie jak na swój wiek. Sama sobie gotowała, sprzątała, lubiła wyprawiać się po zakupy czy załatwiać sprawy „na mieście”. Oczywiście, że zawsze mogła i może liczyć na pomoc rodziny, ale była zadowolona ze swojej samodzielności - podkreśla córka, pani Mariola.

Tamtego wrześniowego dnia pani Irena wybrała się do pewnego gabinetu w związku ze swoimi problemami słuchowymi (niedosłysz na jedno ucho). Pojechała tramwajem.

- Długo nie wracała i zaczęliśmy się z bratem martwić. Z internetu dowiedzieliśmy się, że na przystanku Przy Kaszowniku doszło do wypadku. Coś mnie tknęło. Zaczęłam obdzwanian szpitala. I tak się dowiedzieliśmy o wszystkim. Policja czy lekarze sami do nas nie dzwonili - opowiada córka.



FOT. MAŁGORZATA OBERLAN

Do dramatycznych wydarzeń na przystanku tramwajowym Przy Kaszowniku doszło 12 września

Pani Irena najpierw trafiła do szpitala miejskiego na Bato-rego, potem do wojewódzkiego na Bielanach.

- Mama miała między innymi złamane obie ręce, zebra i mostek. Cud, że z tego wszystkiego wyszła. Tu podziękowania oczywiście należą się lekarzom. Po czasie jednak, już od policji, dowiedzieliśmy się, że jest jeszcze jedna osoba, której - w pierwszej zresztą kolejności - mama zawdzięcza życie. To nieznany nam, młody mężczyzna, który wtedy w tramwaju zaciągnął hamulec ręczny, gdy motorniczy ruszył. Urato-

wał naszej mamie życie i cała rodzina z całego serca pragnie mu podziękować - podkreśla pani Mariola.

Oczywiście, rodzina chciała poznać dane mężczyzny i osobiście podziękować. - Policjant powiedział jednak, że z uwagi na RODO to niemożliwe. Może

Postępowanie w sprawie wypadku na przystanku nadal się toczy pod nadzorem Prokuratury Rejonowej Toruń Centrum Zachód.

więc przeczyta „Nowości” i dowie się, jak bardzo jesteśmy mu wdzięczni - mówi torunianka.

Jak dziś wygląda codzienność pani Ireny? Liczyć może na wsparcie synowej i syna, z którymi mieszka oraz pomoc córki. Po czterech miesiącach od wypadku powoli dochodzi do siebie. Ma kłopoty z chodzeniem - bołą ją nogi i biodra. Obolałe są też zębra i mostek. Nie odzyskała też sprawności w prawej ręce, co uniemożliwia jej choćby podnoszenie sztućców i samodzielne jedzenie.

- Do tego dochodzi ta trauma po wypadku i cierpienie z powodu wszystkich ograniczeń, które osoba wcześniej chodząca, energiczna dotkliwie odczuwa - dodaje pani Mariola.

Postępowanie w sprawie wypadku nadal się toczy - pod nadzorem Prokuratury Rejonowej Toruń Centrum Zachód. Rodzina liczy na rzetelne wyjaśnienie sprawy, ale na razie gubi się w domysłach.

- Niepokoi mnie to, co usłyszałam od policjantów. To, że monitoring z tramwaju akurat mamy nie objął (podobno jednak nagrał się ten pan zaciągający hamulec), a kamery na przystanku Przy Kaszowniku „akurat nie działały”. Gdy dopytywałam o kamery na pobliskim rondzie, to usłyszałam, że tam są atrapy. Na szczęście było sporo świadków zdarzenia - kończy pani Mariola. ©©

Narodowy Fundusz Zdrowia w Toruniu zaprasza na Zdrowy Dzień Babci i Dziadka

Justyna Wojciechowska
miejsowość

Praktyczne porady w sprawie profilaktyki chorób serca i cukrzycy oraz badanie słuchu - to czeka na babcie i dziadków w siedzibie NFZ przy Szosie Chełmińskiej 30 w Toruniu.

Z okazji Dnia Babci i Dziadka, które przypadają odpowiednio 21 i 22 stycznia, Kujawsko-Pomorski Narodowy Fundusz Zdrowia wraz z Ministerstwem Zdrowia organizują specjalną akcję skierowaną do nich.

W środę 21 stycznia w siedzibie Delegatury Narodowego Funduszu Zdrowia przy Szosie Chełmińskiej 30 w Toruniu trwać ona będzie w godz. 10-12.

W tym czasie do dyspozycji wszystkich zainteresowanych

Środa z Profilaktyką

Zdrowy Dzień Babci i Dziadka

21.01.2026 r. godz. 10:00 – 12:00

Kujawsko-Pomorski Oddział Wojewódzki NFZ
Delegatura w Toruniu, ul. Szosa Chełmińska 30

STANOWISKO EDUKACYJNO – INFORMACYJNE

Specjaliści z Medicum Auris oraz z NZOZ Medica

- Badanie słuchu - Katarzyna Jęcz - Zająkała, specjalista protekt słuchu
- Profilaktyka chorób serca oraz cukrzycy - Barbara Pietrzak, specjalista pielęgniarstwa rodzinnego
- Informacje o uzdrowiskach i sanatoriach dla dorosłych
- Praktyczne porady, informowanie o programach profilaktycznych

Zdrowy Dzień Babci i Dziadka w Narodowym Funduszu Zdrowia w Toruniu już w środę 21 stycznia

będą eksperci: Katarzyna Jęcz - Zająkała - protekt słuchu z Medicum Auris w Toruniu oraz Barbara Pietrzak - specja-

lista pielęgniarstwa rodzinnego z NZOZ Medica w Toruniu.

Przygotowane zostanie także stanowisko edukacyjno-

informacyjne, gdzie będzie można wykonać badanie słuchu oraz porozmawiać na temat profilaktyki chorób serca oraz cukrzycy. Ponadto udzielane będą informacje o uzdrowiskach i sanatoriach dla dorosłych oraz praktyczne porady, na temat programów profilaktycznych.

Pracownicy Narodowego Funduszu Zdrowia odpowiedzą też na wszystkie pytania seniorów - między innymi na temat zasad refundacji wyrobów medycznych czy Indywidualnego Konta Pacjenta. Na miejscu będzie można też wyrobić Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ).

Podobne akcje zorganizowane będą także w siedzibach Narodowego Funduszu Zdrowia w Bydgoszczy i we Włocławku. ©©

FOT. NADESŁANE

Małżeństwa jedнопłciowe na granicy prawa

Adam Willma
adam.willma@polskapress.pl

Minister cyfryzacji próbuje zmienić przepis dotyczący rejestracji małżeństw. Urzędnicy są skonsternowani: Musimy wydawać jedynie takie akty, które są zgodne z polskim porządkiem prawnym, w tym Konstytucją

Trybunał Sprawiedliwości UE orzekł, że wszystkie państwa członkowskie, w tym Polska, mają obowiązek uznawać małżeństwa osób tej samej płci zawarte legalnie w innym kraju Unii. Argumentuje, że odmowa ich uznania narusza prawo UE, w szczególności zasadę równego traktowania oraz swobodę przemieszczania się i osiedlania obywateli.

Jednocześnie TSUE zaznaczył, że państwa nie muszą wprowadzać takich małżeństw do prawa krajowego. Mają jednak obowiązek zapewnić im skutki prawne, gdy zostały zawarte zgodnie z prawem innego państwa UE.

Polska ma obowiązek?

Minister cyfryzacji Krzysztof Gawkowski, zamierza wypełnić zobowiązanie TSUE:

„Polska ma obowiązek uznawać małżeństwa osób tej samej płci zawarte legalnie w innych krajach UE” - poinformował na portalu X. „To prawo, które musimy i chcemy stosować - wyrok TSUE jest jasny. Podpisałem dziś dokumenty, które rozpoczynają proces zmiany wzorów aktów stanu cywilnego, tak aby państwo działało sprawnie i równo wobec wszystkich obywateli”.

Minister podkreślił, że rozporządzenie umożliwi transkrypcję zagranicznych aktów małżeństwa oraz technicznie przygotowuje systemy państwowe do tej zmiany. Projekt trafił już na rządową ścieżkę legislacyjną.

Z perspektywy urzędów stanu cywilnego problem wygląda jednak w sposób zdecydowanie bardziej złożony.

Jak wskazuje Karolina Lech, kierownik USC w Bydgoszczy, obecny System Rejestrów Państwowych jest oparty na sztywnym podziale płci:

- Dane trafiają do Systemu Rejestrów Państwowych, w którym małżeństwa rejestrowane są jako związek mężczyzny i kobiety. W tych dwóch osobnych rubrykach nie możemy zarejestrować aktu małżeństwa dla tej samej płci, bo system odgórnie narzuca płć.



Robert Biedroń w 2023 wziął już ślub ze swym partnerem. Na razie symboliczny - w Kieleckim Centrum Kultury

„Nie da się wiernie przenieść”

W Bydgoszczy nie było dotąd przypadku wniosku o rejestrację małżeństwa jedнопłciowego.

Gdyby się pojawił, zmiana samych formularzy nie rozwiązuje problemu zgodności z obowiązującym prawem.

- Konieczna byłaby zmiana prawa o aktach stanu cywilnego - ocenia Karolina Lech. - Ale wcześniej trzeba byłoby zmie-

nić konstytucyjny zapis o tym, że małżeństwo jest związkiem kobiety i mężczyzny

Bez takich zmian nie sposób w obecnym systemie prawnym dokonać transkrypcji zagranicznego aktu małżeństwa do polskiego rejestru.

- Transkrypcja polega na wiernym przeniesieniu treści aktu - wyjaśnia szefowa bydgoskiego USC. - W przypadku osób o tej samej płci nie można takiej treści wiernie przenieść, bo mu-

simy wydawać jedynie takie akty, które są zgodne z polskim porządkiem prawnym, w tym Konstytucją. Wydamy zatem decyzję odmowną.

Podstawą takich decyzji jest art. 103 ustawy Prawo o aktach stanu cywilnego, który pozwala odmówić rejestracji, jeśli byłaby sprzeczna z podstawowymi zasadami porządku prawnego RP. Bu ustawy nie można uchylić rozporządzeniem.

W praktyce małżeństwa zawarte za granicą mogą jednak wywoływać skutki prawne w Polsce. Zagraniczne akty stanu cywilnego mają moc dowodową w sądzie, m.in. w sprawach spadkowych czy majątkowych. To sąd rozstrzyga wówczas, czy druga strona ma prawo do dziedziczenia.

Polscy obywatele nie mają też obowiązku zgłaszania w kraju ślubu zawartego za granicą, o ile nie chcą zmienić danych w dokumentach. Dla cudzoziemców transkrypcja jest obowiązkiem tylko przy ubieganiu się o obywatelstwo.

Małżeństwo jak marihuana?

Zapowiedź ministra rozpalila komentarzy w mediach społecznościowych:

„Szanowny panie ministrze, brawo. Wreszcie wychodzimy z mroków średniowiecza. Nie jest rolą władzy dyktowanie życia prywatnego obywateli” - czytamy pod wpisem Gawkowskiego na portalu X.

Dominują jednak głosy krytyczne: „Rozporządzenia nie mogą być sprzeczne z ustawą, a tym bardziej z Konstytucją. Każdy urzędnik pod groźbą takiej samej kary ma obowiązek odmówić używania nowych wzorów aktów stanu cywilnego”. I dalej: „Rozporządzenie musi być zgodne z ustawą, bo jest tylko aktem ją uszczegóławiającym. A w ustawie są zapisy, że mężczyzna składa oświadczenie, że jest ojcem dziecka.

Większość reakcji utrzymana jest w tonacji ironicznej lub zjadliwej: - „Pierwszy małżonek i drugi małżonek” wcale nie brzmi neutralnie płciowo - pisze jeden z użytkowników.

„Jeśli kupię w Holandii marihuanę i przyjadę z nią do Polski to? Rozumiem że jak mnie policja dopadnie i pokażę im paragon z Holandii to nic mi nie grozi? Prawda? Również będę postraktowany jak obywatel Holandii, Niemiec albo Czech bo u nich moż- na: - czytamy w innej odpowiedzi. ©©

„Pan Frytka” przed sądem za wykroczenie

Maciej Czerniak
maciej.czerniak@polskapress.pl

Zdaniem bydgoskich strażników miejskich Piotr S. prowadził na jarmarkach bożonarodzeniowych zawołany handel pod pozorami prowadzenia zbiórki charytatywnej.

Piotr S. został doprowadzony do Sądu Rejonowego w Bydgoszczy w asyście policjantów wydziału konwojowego. Przywieziono go z aresztu śledczego, w którym przebywa w związku z postępowaniem o zgwałcenie - to śledztwo trwa w Toruniu.

Do bydgoskiego sądu przyjechał na postępowanie wykroczeniowe.

Straż miejska zarzuca mu, że na Bydgoskim Jarmarku Świątecznych w 2024 r. prowadził, nie posiadając stosownego pozwolenia, handel na ulicy Mostowej.

„Osoba majątna”, czy ubogi?

Na pierwszej rozprawie, która odbyła się 13 stycznia, złożył wniosek o wyznaczenie mu adwokata z urzędu, z uwagi na - jak podkreślał - że przebywa w zakładzie karnym i na jego „złą sytuację finansową”.



Piotr S. (pseudonim „Pan Frytka”) nie chce pokazywać twarzy. W sądzie w Bydgoszczy zasłaniał się przed obiektywem aparatu

Obecna w sali rozpraw przedstawicielka straży miejskiej, zwróciła się do sądu, przekonując, że S. „jest osobą majątną, współwłaścicielem domu i dwóch mieszkań, z których generuje przychód w postaci zysków z najmu krótkoterminowego”.

Sąd wyznaczył S. adwokata z urzędu, do pełnienia tej funkcji wyznaczając mec. Krzysztofa Ogrodowicza. Zdecydował również o dopuszczeniu w procesie dowodu z opinii biegłego psychiatry, który ma się wypowiadać na temat stanu zdrowia podsądnego. Za zarzucane

S. czyny grozi grzywna do 5 tys. zł. Kolejny termin rozprawy wyznaczono na 21 kwietnia.

Sprawa, która jest procedowana w bydgoskim sądzie, dotyczy działalności S. na Starym Mieście, ale podobne postępowania trwają również w sądzie w Toruniu.

Tam mężczyzna sprzedawał frytki (stąd jego pseudonim, „Pan Frytka”), ale bronił się, że to nie handel, tylko zbiórka charytatywna. Analogiczną działalność prowadził w Bydgoszczy, z tym, że tu domniemanymi „cegiełkami” były drobiazgi - balony i inne gadżety.

Na stoiskach S. miał ustawione puszkę oznaczone logotypem fundacji „Pod Wielkim Dachem Nieba”. Informacja na temat jej działalności znajduje się na stronie zbiórki.gov.pl, Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji. Z tej jedynej notki w serwisie wynika, że jest to zbiórka „na działalność fundacji związanej ze wsparciem domów dziecka w Toruniu”, z której sprawozdanie pozostaje nieuzupełnione od ponad 1700 dni. Natomiast sprawozdanie z rozdyponowania zebranych ofiar zostało złożone ponad 1500 dni po terminie. Zbiórka ma charakter „permanentny” i jest prowadzona od 26 sierpnia 2019 roku.

Zarzut zgwałcenia kobiety

Najpoważniejsze postępowanie wobec Piotra S. trwa jednak w Toruniu. Sprawa jest dra- styczna i od samego początku

bardzo poważnie potraktowana przez śledczych i sąd. Nie chodzi tutaj o jakieś wydarzenie z przeszłości, które po czasie pokrzywdzona kobieta zdecydowałaby się ujawnić i zgłosić, tylko o wydarzenia bieżące.

Według ustaleń prokuratury, Piotr S. zgwałcił kobietę 27 października 2025 r., w śródmieściu Torunia. W pomieszczeniu, którego rodzaju śledczy ujawniać na razie nie chcą.

Ujawnione fakty skłoniły prokuraturę do szybkiego działania. Kobieta natychmiast po zajściu zgłosiła przestępstwo. „Pan Frytka” został zatrzymany na 48 godzin i w tym czasie trzeba było podejmować decyzje.

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

Aresztowano handlarza kradzioną bronią, który mieszkał na Bydgoskim Przedmieściu

Szymon Spandowski
szymon.spandowski@polskapress.pl

W pierwszych latach XX wieku ubodzy chorzy mogli w Toruniu liczyć na pomoc siostr elżbietanek. Bogatsi mogli zapisać się do kasy chorych, w której wiele zależało od wysokości składek.

Na początku stycznia 1906 roku Wisła w okolicach Torunia zamarzała. Nihil novi sub sole (bo jak mówią meteorolodzy, w Toruniu największy mróz jest wtedy, gdy nie ma chmur na niebie), wtedy zimą rzeka zamarzała zawsze i to tak, że można było po niej chodzić.

W pierwszych dniach 1906 roku lodowa pokrywa najwyraźniej nie była jeszcze taka gruba, bo toruńskie gazety odnotowały fakt, że Wisła zamarzała, ale jeszcze nie obwieściły, że policja wytyczyła przejścia, a zawsze o tym informowały. Cóż, komunikacja między rzekami została ograniczona do mostu. Świat jednak nie znosi próżni, jeden szlak został zamknięty, inny się odetkał.

„Związek kolejowy z Królestwem Polskim został wznowiony. Ruch osobowy i towarowy z Warszawy na Toruń przez Aleksandrów atoli jest nieregularny” - donosiła „Gazeta Toruńska” 5 stycznia A. D. 1906.

Płomień strajku, który sparażował zrewolucjonizowaną Kongresówkę, na linii do Torunia tlił się bardzo długo. Jak informowała toruńska prasa pod koniec 1905 roku, a my przypomniałmy niedawno, na pozostałe linie transgraniczne pociągi wróciły w grudniu.

Odkąd pod koniec kwietnia 1898 roku proboszcz parafii św. Jana ksiądz Emil Schmeja kupił za 63 tysiące marek kamieniec przy ul. Żeglarskiej 9 i przekazał ją elżbietankom, kolejne lata zaczynały się w Toruniu nie tylko od informacji na temat stanu Wisły, ale również sprawozdania z działalności opiekującymi się chorymi zakonnic. Podsumowanie roku 1905 pojawiło się w „Gazecie Toruńskiej” już 5 stycznia 1906 roku. Elżbietanki opiekowały się 378 chorymi, z których 324 było katolikami, 43 ewangelikami, a 11 Żydami.

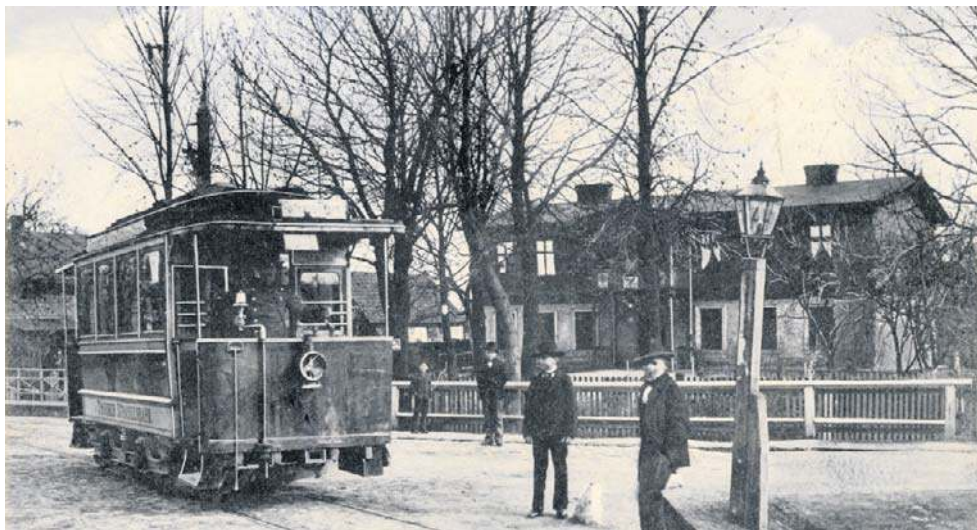
„Z tych wyzdrowiało 308, umarło 41, doznało ulgi 15, pozostało w pielęgnacji 8, oddano do lazaretu 6 - czytamy. - Wszyscy ci chorzy potrzebowali pielęgnowania w 3.075 dniach i 1.447 nocach. Zupełnie ubogim chorym udzielano według potrzeby i środków obiadu

i kolacje, po części też ubogim rekonwalescentom wino, również bieliznę i konieczny ubiór”.

Kto miał bardziej zasobny portfel, ten mógł się zapisać do kasy chorych. Płacił składki i w zamian za to mógł liczyć na pomoc lekarzy, którzy mieli z kasą podpisany kontrakt. I tak na przykład dr Alfred Działowski był wtedy w ogólnej miejskiej kasie chorych specjalistą od chorób oczu. Poza kasami ogólnymi istniały również inne, chociażby zakładowe. W Toruniu korzystali z takiej np robotnicy fabryki Drewitz.

Kasy miały swoje zarządy, a wybory do nich miały dość skomplikowaną ordynację. Głosujący byli podzieleni na grupy w zależności od osiągniętych dochodów i wysokości płaconych składek. Jak to wyglądało w praktyce? Nieco światła na ten zagmatwany system rzuca tekst z 5 stycznia 1906 roku, który informował o zbliżających się trzydniowych wyborach do toruńskiej kasy chorych. Miały się one odbyć w strzelniczy, czyli siedzibie Bractwa Kurkowego, a dziś Młodzieżowego Domu Kultury, na Przedzamczu.

„Dnia 6 tj. w Trzy Króle oraz w niedzielę 7 bm. głosują pracownicy czyli tacy, którzy pracują u innych za zapłatą - czytamy. - Głosowanie odbywa się według klas. Do klasy Ia należą tacy, którzy płacą tygodniowo 48 fen., a dziennie zarabiają 3,8 m i więcej. Ci głosują w sobotę od 12-1 w południe i wybierają czterech zastępców do walnego zgromadzenia. Do klasy Ib należą tacy, którzy płacą 44 fen., a zarabiają dziennie 3,40-3,79 mk. Ci głosują w sobotę od godziny 1-2 po południu i wybierają



Za przyłączenie Mokrego Toruń miał wypłacić powiatowi pół miliona marek odszkodowania. Na zdjęciu budynek Urzędu Gminy Mokre

rają dwóch zastępców. Do klasy I należą tacy, którzy płacą tygodniowo 39 fen., a dziennie zarabiają 3,00 - 3,39 mrk. Ci głosują w sobotę od 2-4 po południu i wybierają jedenastu zastępców.

Do klasy II należą tacy, którzy płacą tygodniowo 34 fen., a dziennie zarabiają 2,60-2,99 mrk., Ci głosują w sobotę od 4-6 po południu i wybierają sześciu zastępców. Do klasy III należą tacy, którzy płacą tygodniowo 34 fen., a zarabiają dziennie 2,20-2,59 mk. Ci głosują w niedzielę od 12-2 po poł. i wybierają 10 zastępców. Do klasy IV należą tacy, którzy płacą tygodniowo 24 fen., a którzy zarabiają dziennie 1,80-2,19 mk. Ci głosują w niedzielę od 2-4 po południu i wybierają 16 zastępców.

Do klasy V należą tacy, którzy płacą tygodniowo 20 fen., a zarabiają dziennie 1,40-1,79 m. Ci głosują w niedzielę od 4-5 po południu i wybierają 10 za-

stępów. Do klasy VI, VII i VIII należą ci, którzy płacą tygodniowo 15, 10 i 8 fen. Ci głosują w niedzielę od 5-6 po poł. i wybierają 33 zastępców.

Wybory do kasy chorych mają dla członków wielkie znaczenie, bo wybrani delegaci rozstrzygają o najważniejszych sprawach kasowych, o wyborze zarządu, urzędników, lekarzy itd. Dlatego powinni Polacy jak jeden mąż w oznaczonym czasie na wybory po spieszyć i wybrać tylko swoich”.

Zdaje się, że apel trafił w próżnię. Polski dziennik nie relacjonował każdego etapu wyborów, jednak odnotował, że trzeciego dnia głosowali prawie sami Niemcy, którzy wybrali swoich. Cóż, na ostodę i ku pokrzepieniu serc wszyscy niezadowoleni z takiego obrotu sprawy mogli sobie przeczytać, że odbudowana z popiołów cukrownia w Chełmży właśnie zakończyła kampanię i w pierwszym sezonie po wielkim poża-

rze przerobiła w sumie 3.951 cetnarów buraków.

Podana przez „Gazetę Toruńską” liczba może być niekompletna. W 1902 roku największa cukrownia w Cesarstwie Niemieckim (oraz w Europie) przerobiła 3 miliony 119 tysięcy 166 cetnarów buraków, a po wielkim pożarze z roku 1904 została nie tylko odbudowana, ale i zmodernizowana.

Zresztą cukrownia w Unisławiu, druga co do wielkości w Cesarstwie, zakończyła sezon 7 stycznia A. D. 1906 przetwarzając 1.432.000 cetnarów buraków. Niemożliwe, żeby w tym samym czasie Chełmża skonstruowała tylko niecałe cztery tysiące cetnarów. Jakiś chochlik pewnie wparował do toruńskiej drukarni przy ul. Mostowej i pożarł jedną cyfrę. Jeszcze dla jasności rachunków - cetnar to 50 kilogramów.

Ale my tu sobie gaworzymy o cukrze, a tymczasem w Toruniu i na Mokrem...

„Handlarza Besbroddę stąd aresztowano dlatego, że handlarzowi Behrendtowi z Poznania sprzedawał broń wojсковą - poinformowała „Gazeta Toruńska” w połowie stycznia 1906 roku. - Aresztowanie Besbroddy rzekomo stoi w związku z uwięzieniem osób wojskowych w Inowrocławiu, Poznaniu i innych miastach. W śpi-chlerzu aresztowanego na Mokrem wykryła policja także broń wojсковą”.

Fiuuu, jakaś grubsza sprawa. Szczególnie, że w Rosji i Kongresówce, a więc pod samym pruskim nosem, trwała właśnie rewolucja. I rzeczywiście coś mogło być na rzeczy. Nieco więcej informacji na ten temat znaleźliśmy w „Gazecie Olsztyńskiej” z 23 stycznia 1906 roku.

„W Toruniu aresztowano właśnie na świeżo handlarza Besbrodda, ponieważ sprzedawał podobno sporo karabinów i naboju wojskowych kupcowi Lollowi w Zielonogórze na Śląsku - czytamy. - Z tego samego powodu aresztowano już przedtem kilku podoficerów w Poznaniu i innych miastach garnizonowych. Owego Lolla mają też już pod kluczem. Na nim ciąży nawet podejrzenie, że dopuścił się zdrady stanu i dostawiał broń i do Rosji i do Francji. Wiadomość ta wywołała wielki rozgłos”.

W takim razie niecierpliwie czekamy na ciąg dalszy i kolejne wiadomości o aresztowanych osobach wojskowych, jak to w „Gazecie Toruńskiej” z 1906 roku zostało zapisane. Kupiec Salomon Besbrodda mieszkał przy ul. Melliena 97, dziś to będzie Mickiewicza 75. To znaczy dawna ulica Melliena to dziś Mickiewicza, zaś po zmianie numeracji z początku lat 30. dawny numer 97 stał się 75. Tyle tylko, że taki adres ma dziś targowisko. Sąsiedni budynek byłego kina „Bałtyk” ma numer 75a. Adresu magazynu nie znamy. Mokre na stałe gościło w księgach adresowych po przyłączeniu do Torunia, a przygotowania do tego już trwały.

„Na ostatnim posiedzeniu radnych miejskich przyjęto wniosek magistratu o przyłączenie Mokrego do Torunia za jednorazową spłatą pół miliona marek toruńskiemu powiatowi wiejskiemu - poinformowała „Gazeta Toruńska” w drugiej połowie stycznia 1906 roku. - Wnioskowi oparł się tylko jeden z radnych, adwokat Fellchenfeld. Zastępcy gminy mokrzeńskiej na przyłączenie do Torunia zgodzili się jednogłośnie”. ©©



Tu w styczniu 1906 roku odbyły się wybory do kasy chorych



Cukrownia w Unisławiu przerobiła 71.600 ton buraków

Koksowniki wróciły na ulice Torunia. Mają nas ogrzać w ten ziąb

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

Przystanki autobusowe, węzły przesiadkowe i okolice dworców to miejsca, gdzie miasto ustawiło koksowniki. Mogą się przy nich ogrzać zziębnięci Torunianie i przyjezdni.

Zima trzyma na całego. Według najnowszych prognoz, do końca tego tygodnia mróz będzie się utrzymywał nie tylko nocami, ale także w ciągu dnia.

Temperatura w najcieplejszym momencie dnia może wynosić nawet minus 5 stopni. Nocami będzie to w Toruniu aż minus 12 stopni. Do tego pojawić się mogą opady śniegu. Początek lutego także będzie mroźny, co wyraźnie widać w prognozach synoptyków.

W związku z tym w sobotę, 17 stycznia na ulice Torunia powróciły koksowniki. Ustawiono je w 18 ważnych punktach miasta. Mają dawać ciepło i ogrzewać wszystkich podróżujących transportem publicz-

nym czy przemieszczających się po mieście. - Monitorując prognozy pogody na najbliższe kilkanaście dni, w trosce o bezpieczeństwo i komfort mieszkańców, podjęliśmy decyzję o ponownym rozmieszczeniu kilkunastu koksowników. Będą one stanowić doraźne punkty grzewcze, gdzie będzie można ogrzać się - mówi Paweł Gulewski, prezydent Torunia. - Apeluję do wszystkich mieszkańców o zachowanie szczególnej ostrożności. Pamiętajmy również o odpowiednim ubiorze:

ubierajmy się na cebulkę, zakładając kilka warstw odzieży, co skuteczniej chroni przed wychłodzeniem. Proszę również o wzajemną pomoc i czujność. Jeśli zauważymy osobę w kryzysie bezdomności lub potrzebującą pomocy w tych trudnych warunkach, proszę o kontakt ze służbami miejskimi.

Koksowniki znajdują się w 18 miejscach miasta. Ich obsługą zajmują się pracownicy MPO. Dla bezpieczeństwa urządzenia są ogrodzone barierkami. ©



FOT. GRZEGORZ OLIKOWSKI

Koksowniki stanęły w 18 miejscach Torunia. Mogą się przy nich ogrzać zziębnięci przechodnie

TV TORUŃ

ŚRODA, 21 STYCZNIA

10:00 Aktualności Toruńskie
10:20 Pogoda dla Torunia
10:25 Rozmowa dnia
10:40 Serwis sportowy
10:45 Złote godziny - styczeń
11:10 Trzej Królowie w Toruniu
11:20 Sportowe podsumowanie roku - grudzień
11:40 Fitness- Marta Wirzchowska
12:00 Powtórka programu
14:00 Oferty TV Toruń
16:00 Bulwar sztuki - styczeń
17:15 Wsparcie opieki nad zabytkami
17:45 Aktualności Toruńskie
18:05 Pogoda dla Torunia
18:10 Rozmowa dnia
18:25 Serwis sportowy
18:30 Trzej Królowie w Toruniu
18:40 Sportowe podsumowanie roku - grudzień
19:00 Z telewizyjnej szafy - styczeń
20:00 Aktualności Toruńskie
20:20 Pogoda dla Torunia
20:25 Rozmowa dnia
20:40 Serwis sportowy
20:45 Złote godziny - styczeń
21:10 Magazyn samorządowy (7)
21:35 Festiwal Sztuki Natury 2025
21:45 Aktualności Toruńskie
22:05 Pogoda dla Torunia
22:10 Rozmowa dnia
22:25 Serwis sportowy
22:30 Entr'acte



Popraw kondycję razem z Telewizją Toruń

Fitness to forma aktywności fizycznej, której celem jest poprawa kondycji, zdrowia i samopoczucia.

Regularne ćwiczenia fitness wzmacniają mięśnie, poprawiają wydolność serca i płuc, zwiększają elastyczność ciała oraz pomagają utrzymać prawidłową masę ciała.

Fitness obejmuje różne formy ruchu, takie jak trening

siłowy, cardio, stretching czy zajęcia grupowe np. aerobik. Aktywność fizyczna ma także pozytywny wpływ na psychikę - redukuje stres i poprawia nastrój.

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

INFORMATOR

WAŻNE TELEFONY

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

SZPITALY

Wojewódzki Szpital Zespolony im. L. Rydygiera w Toruniu:

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

Centrum Zdrowia Psychicznego

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

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

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

Regionalne Centrum Stomatologii,

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

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

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

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

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

POLICJA

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

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

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

Komisariat Toruń-Podgórze,
ul. Poznańska 127,
tel. 47 754 24 71

Komisariat Policji w Dobrzejewicach,
Dobrzejewice 65,
tel. 47 754 29 00

Komisariat w Chelmży,
ul. Sądowa 2,
tel. 47 754 42 11

Komisariat Policji w Dobrzejewicach,
Dobrzejewice 65,
tel. 47 754 29 00

Komisariat w Chelmży,
ul. Sądowa 2,
tel. 47 754 42 11

Komisariat w Chelmży,
ul. Sądowa 2,
tel. 47 754 42 11

NA POMOC

Niebieska linia - pogotowie dla ofiar przemocy w rodzinie:

tel. 801 120 002

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

poniedziałek - niedziela, godz. 12-02

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

poniedziałek-piątek, godz. 19-21.

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

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

INFORMACJE

Ośrodek Informacji Turystycznej w Toruniu, ul. Szeroka 43,

tel. 56 621 09 31, visittorun.com

Informacja kolejowa, tel. 19 757

Intercity: tel. 703 200 200

Przewozy Regionalne, tel. 703 202 020

Arriva, tel. 703 302 333

Infolinia kolejowa dla osób niepełnosprawnych,

tel. 800 022 222 (stacjonarne),

tel. 22 4732 354 (komórkowe).

Arriva Bus, telefoniczny rozkład jazdy,

tel. 703 302 333

MZK Toruń, rozkład jazdy:

mzk-torun.pl

Informacja o rzecach pozostawionych

w autobusach i tramwajach MZK:

tel. 56 612 18 41

INTERWENCJE

Schronisko dla Bezdomnych Zwierząt w Toruniu, ul. Przybyszewskiego 3,

tel. 56 622 48 87,

telefon interwencyjny: 666 683 377

Ekopatrol Straży Miejskiej,

tel. 56 625 877, tel. alarmowy: 986

REKLAMA

0111457826

SEZON — 2025 — 2026

Teatr Horzycy

Horror/Mirror

Ishbel Szatrawska / reż. Eva Rysová

22 stycznia
godz. 18:00

23 stycznia
godz. 18:00

24 stycznia
godz. 18:00

25 stycznia
godz. 17:00

TEATR IM. WILAMA HORZYCY
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

KRÓTKO

POLITYKA

Kto stanie na czele Polski 2050?

Jest szansa na koniec zamieszania wokół partii Polska 2050. Anulowana druga tura wyborów przewodniczącej tej partii będzie powtórzona 31 stycznia. Decyzję o tym Rada Krajowa tego ugrupowania podjęła późnym wieczorem w poniedziałek, 19 stycznia.

„Rada Krajowa przyjęła uchwałę, zgodnie z którą druga tura wyborów na przewodniczącego partii Polska 2050 odbędzie się do 31 stycznia. Do 7 lutego zbierze się Rada Krajowa, podczas której wybrany zostanie Zarząd Kra-

jowy” – czytamy w komunikacie opublikowanym w mediach społecznościowych.

Do II tury ponownie staną minister funduszy i polityki regionalnej Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz oraz szefowa resortu klimatu i środowiska Paulina Hennig-Kloska. Obie dostały najwięcej głosów w pierwszej rundzie głosowania. Odbijająca się 12 stycznia dogrywka między członkami rządu została odwołana, z powodu „problemów technicznych”.

Adam Kielar

SĄD

Oskarżeni o szpiegostwo



Przed sądem w Sosnowcu ruszył we wtorek proces dwojga obywateli Rosji oskarżonych o szpiegostwo: Igora R. i jego żony Iriny R. Oskarżeni odpowiadają za udział w działalności rosyjskiego wywiadu oraz przekazywanie wiadomości, które mogły wyrządzić szkodę Polsce. Sprawa toczy się z wyłączeniem jawności.

PRZESTĘPCZOŚĆ

Nożownik w rękach policji

W poniedziałek wieczorem w Łukowie doszło do dwóch ataków z użyciem noża. Najpierw w centrum miasta zranny został 16-latek, a następnie na obrzeżach miasta 40-latek. Obaj trafili do szpitala.

Policjanci ustalili, że sprawcą tych zdarzeń może być znany policji młody mieszkaniec Łukowa. Od poniedział-

kowego wieczora prowadzili intensywne poszukiwania mężczyzny. Został on zatrzymany we wtorek poza Łukowem. – Jest przewieziony do jednostki policji, będą wykonywane czynności śledcze z jego udziałem i wyjaśniane okoliczności tych zdarzeń – powiedział asp. sztabowy Marcin Józwiak z Komendy Powiatowej Policji w Łukowie. PAP

WARSZAWA

Wszczęto postępowanie dyscyplinarne wobec komendanta SOP gen. bryg. Radosława Jaworskiego. W związku z tym został on zawieszony w pełnieniu czynności służbowych – poinformowało we wtorek Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji. Resort przekazał w komunikacie, że do pełnienia obowiązków komendanta SOP został wyznaczony dotychczasowy zastępca komendanta SOP płk Tomasz Jackowicz.

Ustawa o pomocy obywatelom Ukrainy do wygaszenia

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

We wtorek Rada Ministrów przyjęła projekt ustawy o wygaszeniu szczególnych rozwiązań pomocy obywatelom Ukrainy w związku z konfliktem zbrojnym.

Jednym z punktów wtorkowych obrad był projekt w sprawie wygaszenia rozwiązań wynikających z ustawy o pomocy obywatelom Ukrainy w związku z konfliktem zbrojnym na terytorium tego państwa. Tzw. ustawa pomocowa, obowiązująca od 2022 roku, stworzyła osobny system prawny upraszczający zasady pobytu, pracy, świadczeń czy edukacji dla uchodźców wojennych z Ukrainy. Przyjęty we wtorek projekt ma wprowadzić wspólny system ochrony czasowej dla wszystkich cudzoziemców.

„Obecnie sytuacja jest stabilna i nie mamy już do czynienia z ciągłą falą uchodźców wojennych. Większość osób, które pozostały na terytorium Polski, pracuje, a ich dzieci uczęszczają do szkół, dlatego możemy przejść od rozwiązań tymczasowych do stałych” – napisała na X Kancelaria Premiera.

Część dotychczasowych rozwiązań dotyczących Ukraińców ma zostać zachowana i przeniesiona do ustawy o ochronie cudzoziemców. Chodzi m.in. o: PESEL UKR, który pozostanie sposobem potwierdzania legalnego pobytu, zastąpienie papie-



Wtorkowe posiedzenie Rady Ministrów prowadził w zastępstwie premiera Donalda Tuska wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz

rowego zaświadczenia wydanego przez szefa Urzędu do Spraw Cudzoziemców elektroniczną kartą DIIA, a także możliwość potwierdzania tożsamości i pobytu przez aplikację mObywatel.

Projekt zakłada przedłużenie legalności pobytu Ukraińców uciekających przed wojną oraz tych obywateli Ukrainy, których dokumenty pobytowe były przedłużane w związku z wojną. Rozwiązanie to umożliwi im – do 4 marca 2027 roku – złożenie wniosku o legalny pobyt.

Istotną zmianą jest dodanie regulacji, zgodnie z którą niezłożenie wniosku o PESEL UKR w terminie 30 dni od dnia

wjazdu na teren Polski spowoduje, iż ochrona czasowa wygaśnie. Niedokonanie rejestracji po wjeździe będzie traktowane jako dorozumiana rezygnacja z ochrony czasowej.

Ograniczeniu mają ulec świadczenia socjalne oferowane Ukraińcom przez szefa Urzędu ds. Cudzoziemców. Opieka zdrowotna będzie udzielana jedynie małoletnim, osobom pracującym lub zamieszkującym ośrodki zbiorowego zakwaterowania, zaś osoby niepracujące będą podlegały opiece medycznej w takim zakresie, jak inni niepracujący cudzoziemcy przebywający na terenie Polski.

Projekt ma ograniczać pomoc uchodźcom w zakresie zakwaterowania i wyżywienia jedynie do grup szczególnie wrażliwych, których przeniesienie do standardowych rozwiązań w systemie polskim wiązałoby się z niewspółmiernie wysokimi kosztami.

Ma zostać zakończona możliwość zakładania działalności gospodarczej na takich samych zasadach, jak obywatele polscy. Działalności założone na mocy specustawy nadal będą mogły funkcjonować, jeśli spełniają inne ustawowe przesłanki do końca okresu legalności pobytu obywateli Ukrainy.

Prezydent podpisał ustawę budżetową na 2026 rok i skierował ją do Trybunału Konstytucyjnego

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Prezydent Karol Nawrocki podpisał ustawę budżetową na 2026 rok i skierował ją do Trybunału Konstytucyjnego – poinformowała w poniedziałek na X kancelaria prezydenta.

W swoim wystąpieniu opublikowanym na portalu X prezydent podkreślił, że w trudnych momentach trzeba działać od-

powiedzialnie, bo państwo musi funkcjonować „niezależnie od tego, czy czasy są lepsze, czy gorsze”.

Ocecił, że jest to budżet chaosu „z niezrozumiałymi cięciami w jednych obszarach i instytucjach oraz z nieuzasadnionymi wzrostami wydatków w innych”. Zauważył, że nie ma podwyższenia kwoty wolnej od podatku, podwójnej waloryzacji emerytur, a ta planowana będzie jedną z najniższych od lat. Ponadto przedsiębiorcy zapłacą

wyższe składki, choć „obetywano im coś dokładnie przeciwnego, a sfera budżetowa otrzyma waloryzację na poziomie minimalnym – 3 proc. – wyliczał.

Mimo krytycznej postawy prezydent podpisał jednak ustawę budżetową, bo – jak tłumaczył – konstytucja nie daje mu prawa weta w tej sprawie, a brak budżetu nie rozwiązałby żadnego z problemów, przed którymi stoimy.

Zaznaczył jednak, że oczekuje od rządu zmian w budż-

cie zapewniających stabilne finansowanie ochrony zdrowia. Ocecił, że następuje pogorszenie warunków leczenia i żywienia w szpitalach.

Minister finansów i gospodarki Andrzej Domański ocenił w poniedziałek na portalu X, że skierowanie ustawy budżetowej na 2026 rok do Trybunału Konstytucyjnego to „polityczny teatr bez realnych skutków”. Dodał, że jest to budżet inwestycji oraz rekordowych nakładów na obronę. PAP

Śledztwo pełne wątpliwości. 41 ofiar katastrofy kolejowej

Marcin Koziestański
Hiszpania

Liczba ofiar katastrofy kolejowej w Adamuz na południu Hiszpanii wzrosła do 41 i może być jeszcze wyższa. Śledczy badają przyczyny „nietypowego” wypadku dwóch pociągów dużych prędkości.

Pod jednym z dwóch pociągów dużych prędkości, które wykończyły się w niedzielę w Adamuz na południu Hiszpanii, odnaleziono ciało 41. ofiary - poinformowała we wtorek agencja EFE. Liczba ofiar prawdopodobnie jeszcze wzrośnie, gdyż zgłoszono 43 zaginięcia.

Śledztwo ws. wypadku

Jak przekazał „El Mundo”, przyczyną wypadku mogło być wadliwe łączenie elementów torów, co doprowadziło do przerwania linii kolejowej w wyniku ruchu pociągów i warunków atmosferycznych.

Minister transportu Oscar Puente powiedział w poniedziałek,



Śledztwo prowadzone przez Komisję ds. Badania Wypadków Kolejowych i policję musi ustalić, czy przerwanie odcinka torów to przyczyna katastrofy, czy też jej skutek

że śledztwo prowadzone przez Hiszpańską Komisję ds. Badania Wypadków Kolejowych (CIAF) i policję musi ustalić, czy przerwanie odcinka torów to przyczyna katastrofy, czy też jej skutek. Jak dodał w wywiadzie dla kanału telewizyjnego La 2, śledczy nadal „zbierają dane, a teza o przerwaniu torów jako przyczynie tragedii jest tylko jedną z wielu spekulacji”.

Wcześniej Puente określił wypadek w Adamuz jako „dziwny”, ponieważ doszło do niego na prostym odcinku, który został odnowiony kilka miesięcy temu. Ponadto pociąg Iryo, największego prywatnego przewoźnika w kraju, został wyprodukowany zaledwie cztery lata temu, a jego ostatni przegląd przed katastrofą przeprowadzono w madryckich warsztatach w miniony czwartek, 15 stycznia.

Prezes Iryo Carlos Bertomeu również określił wypadek jako nietypowy. Z kolei państwowy przewoźnik Renfe wykluczył w poniedziałek błąd ludzki i nadmierną prędkość jako przyczynę

katastrofy. - To wypadek w dziwnych okolicznościach - przyznał szef Renfe Alvaro Fernandez Heredia w wywiadzie radiowym. Jak ocenił, jest jeszcze za wcześnie, aby mówić o przyczynach katastrofy.

Heredia dodał, że między pierwszym wykołnieniem a zderzeniem z drugim pociągiem minęło 20 sekund, co było zbyt krótkim czasem, aby uruchomić automatyczny system hamowania.

Czy wcześniej były problemy?

Jak poinformował portal 20minutos.es, związek zawodowy maszynistów Semaf już w sierpniu ostrzegł Adif, państwowego zarządcę infrastruktury kolejowej, m.in. o problemach z siecią trakcyjną na odcinku w Adamuz. W odpowiedzi Adif odrzucił jednak pomysł ograniczenia prędkości pociągów na linii Madryt - Sewilla.

Adif co najmniej osiem razy w ostatnich miesiącach ostrzegł o problemach technicznych w Adamuz, w tym z sygnalizacją,

siecią trakcyjną i infrastrukturą, a problemy te były nawet tematem obrad w Senacie - poinformował dziennik „El Pais”.

Premier Hiszpanii Pedro Sanchez ogłosił w poniedziałek trzydniową żałobę narodową. Jak zapewnił, prawdziwe przyczyny wypadku zostaną ustalone. Szef rządu obiecał „całkowitą przejrzystość” śledztwa.

Akt dywersji?

W sieci pojawiły się zdjęcia z miejsca wypadku. Na jednym z nich widać uszkodzony fragment torów. Jak zauważył politolog i publicysta Jarosław Wolski, szyna wygląda podobnie do tej, która została wysadzona w Polsce przez dywersantów.

W listopadzie na terenie wschodniej Polski doszło do kilkukrotnego incydentów w pobliżu torowisk. Najgłośniejszą sytuacją, która miała miejsce w pobliżu stacji PKP Mika w powiecie garwolińskim, gdzie maszynista pociągu zgłosił telefonicznie nieprawidłowości w infrastrukturze.

©

Dwudniowy protest rolników w Strasburgu

oprac. Anna Nagel
Strasburg

Kilka tysięcy rolników rozpoczęło we wtorek w Strasburgu w pobliżu siedziby Parlamentu Europejskiego dwudniowy protest przeciwko umowie handlowej UE - Mercosur.

Demonstracja odbywa się w stolicy Alzacji, bo tu mieści się główna siedziba Parlamentu Europejskiego. W środę, podczas sesji plenarnej, europosłowie mają zagłosować nad wnioskiem o skierowanie umowy do Trybunału Sprawiedliwości UE. Jeśli poprą go, uniijny trybunał sprawdzi, czy umowa handlowa jest zgodna z unijnymi traktatami.

Taka decyzja PE prawdopodobnie nie zatrzyma jednak stosowania umowy, bo Komisja Europejska wcześniej już informowała, że zgoda PE nie jest wymagana, aby porozumienie weszło tymczasowo w życie. KE jednak nie sprzeciwiała, czy zamierza zastosować taką ścieżkę, jeśli umowa trafi na kilka miesięcy do TSUE.

We wtorek na ulicach Strasburga w okolicach budynku PE rolnicy ustawili kilkaset trakto-

rów. To głównie francuscy farmerzy, którzy sprzeciwiają się umowie z krajami Ameryki Południowej. Do Francji na demonstrację przyjechali także rolnicy z Polski, Portugalii, Bułgarii, Czech, Niemiec, Grecji czy Belgii.

- W dalszym ciągu jest możliwość zablokowania umowy Unia Europejska - Mercosur. Na protesty pojawiały się hasła odnoszące się bezpośrednio do (szefowej KE) Ursuli von der Leyen, która jest - można powiedzieć - matką tej katastrofy, która spotkała polskie i europejskie rolnictwo. My natomiast, jako polscy rolnicy, dodatkowo możemy tutaj dorzucić pewną cegiełkę, czyli oczekiwania, które stawiamy wobec polskiego rządu. Mam na myśli skierowanie skargi do Trybunału Sprawiedliwości Unii Europejskiej - powiedział Krzysztof Olejnik z Oddolnego Ogólnopolskiego Protestu Rolników.

Komisja Europejska podpisała w sobotę w Asuncion umowę handlową z Mercosurem. Porozumienie ma ułatwić przepływ produktów przemysłowych i rolnych między UE a blokiem państw Ameryki Południowej.

Trump chce stworzyć konkurencję dla ONZ? Przywódcy państw w trudnej sytuacji

Marcin Koziestański
Davos

Donald Trump planuje w czwartek podczas Światowego Forum Ekonomicznego w Davos podpisanie Karty „Rady Pokoju” dla Gazy.

Decyzja o przystąpieniu do rady stawia przywódców państw w trudnej sytuacji, a wielu komentatorów uważa, że Trump chce w ten sposób stworzyć konkurencję dla ONZ.

„Wygląda na to, że przywódcy państw mogą zostać w Davos postawieni w kłopotliwej sytuacji” - napisał w mediach społecznościowych Paweł Żuchowski, korespondent Radia RMF FM w Stanach Zjednoczonych. Przedstawił też zaproszenie, jakie miało zostać skierowane do głów państw i rządów.

22 stycznia o 10.30 ma dojść do podpisania Karty „Rady Pokoju” dla Gazy. - Przed chwilą otrzymałem z Białego Domu potwierdzenie, że na czwartek planowane jest wydarzenie na marginesie Światowego Forum Ekonomicznego w Davos, w którym uczestniczyć będzie prezydent Donald Trump. I ma dotyczyć właśnie Karty „Rady



„Rada Pokoju”, na której czele stoi prezydent Donald Trump, ma nadzorować odbudowę Strefy Gazy

Pokoju” - pisze dalej Żuchowski.

1 mld dolarów opłaty dla członków „Rady Pokoju”

Do „Rady Pokoju” Donalda Trumpa zaproszenie otrzymali prezydent Karol Nawrocki, premier Kanady Mark Carney, ale na przykład Władimir Putin czy Aleksander Łukaszenko. Według agencji AFP i Reutersa zaproszenia do dołączenia do „Rady Pokoju” wysłano do około 60 krajów.

Zdaniem dziennikarza Trump chce ustanowić wymóg

wpłacenia 1 mld dolarów dla państw, które chcą być „stałymi członkami” rady. Według projektu dokumentu, opublikowanego m.in. przez portal Times of Israel, inne kraje członkowskie byłyby wybierane na trzy lata. Wiele wskazuje na to, że „Rada Pokoju” Trumpa miałaby się też zajmować innymi konfliktami. Rada opisana jest w statucie jako „międzynarodowa organizacja, która ma promować stabilność, przywrócić niezawodne i zgodne z prawem rządy oraz zapewnić trwały pokój na obszarach do-

tkniętych lub zagrożonych konfliktem”.

Trump chce stworzyć konkurencję dla ONZ?

- Czy czwartkowa uroczystość zaplanowana na marginesie Światowego Forum Ekonomicznego w Davos będzie jednocześnie momentem deklaracji udziału i ewentualnej opłaty? Tu właśnie pojawia się wiele pytań. Jedno jest pewne: Donald Trump chce podpisać już w czwartek. Odmawiający może być postawiony w kłopotliwej sytuacji - wyjaśnia Żuchowski.

Komentatorzy wskazują, że Trump tworzy konkurencję dla niepopularnej przez siebie i krytykowanej Organizacji Narodów Zjednoczonych. Wskazuje się, że szefowie rządów czy głowy państw muszą mieć czas na konsultacje w swoich krajach, przystępując do organizacji międzynarodowych, a Trump chce podpisać już w czwartek. Co więcej, nie jest jasne do końca, jak „Rada Pokoju” miałaby funkcjonować. Na jej czele miałby stać prezydent Trump, prawdopodobnie dożywotnio i miałby nią kierować także po zakończeniu swojej kadencji.

W NUMERZE:

W aptece zaszczepisz się na gripę

Niemal 1800 aptek w kraju prowadzi punkt szczepień. Każda ubezpieczona osoba dorosła może zostać w nich bezpłatnie zaszczepiona

szczepionką na gripę, a koszt wykonania szczepienia pokryje NFZ. Oznacza to, że dorośli nawet podczas jednej wizyty w aptecce mogą zakupić szczepionkę i od razu zostać na miejscu zaszczepieni przez farmaceutę. Prosto, szybko, wygodnie.

ZA TYDZIEŃ:

- W co pakować żywność, żeby nie szkodzić zdrowiu i środowisku?
- Pierwsze objawy raka szyjki macicy są bardzo dyskretne. Co powinno cię zaniepokoić?



FOT. GETTY IMAGES

Profilaktyka kluczem do zdrowia. Jakie badania dla babci i dziadka?

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Pamiętasz, jak byłeś dzieckiem, a babcia i dziadek składali ci życzenia urodzinowe? Często padało wtedy, że „zdrowie jest najważniejsze”. Mieli rację! Teraz czas, żeby im o tym przypomnieć.

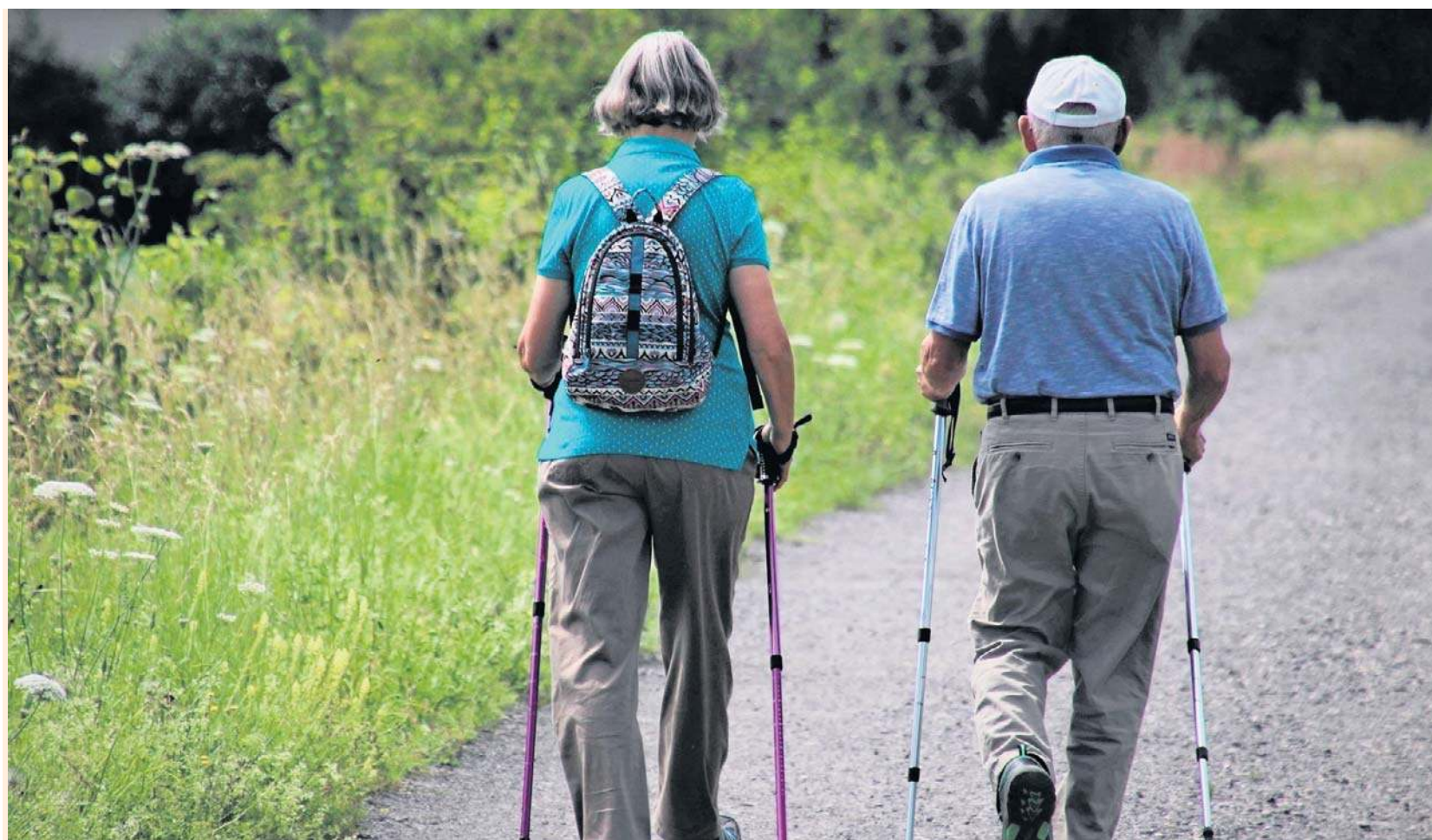
Wiek senioralny to czas, który może być pełen energii, radości i satysfakcji z życia. Kluczem do sukcesu jest świadome podejście do własnego zdrowia.

Chociaż w życiu seniorów pojawiają się różne wyzwania i trudności, to współczesna medycyna i wiedza o zdrowym stylu życia dają możliwość utrzymania dobrej kondycji przez długie lata. Na zdrowy styl życia składają się cztery główne elementy:

- aktywność fizyczna,
- właściwa dieta,
- wysiłek intelektualny,
- relacje z ludźmi.

Warto, by seniorzy urozmaicili sobie czas emerytury zajęciami ruchowymi. Dzięki regularnej aktywności fizycznej wzmocnią mięśnie i kości. Ruch pozytywnie oddziałuje na układ krążenia. Wspomaga utrzymanie masy ciała na stałym poziomie lub utratę zbędnych kilogramów. Może też sprawić, że polepszy się nastrój. Dla seniorów odpowiednie będą aktywności, takie jak:

- Nordic walking, czyli chodzenie z kijami. Aktywność ta wymaga zaangażowania całego ciała przy jednoczesnym utrzymaniu jego stabilności.
- Ćwiczenia, pływanie i aerobik w wodzie. Angażują wiele grup mięśni, co wpływa na poprawę funkcjonowania całego organizmu. Ćwiczenia w basenie zmniejszają ryzyko kontuzji dzięki wyporności wody, która odciąża stawy i kręgosłup.
- Siłownie plenerowe. To darmowy sposób na skorzystanie z urządzeń, takich jak rowerki czy steppery. Jednocześnie to okazja do przebywania na świeżym powietrzu.
- Ćwiczenia w domu. Na przykład podstawowe ćwiczenia rozciągające, pilates lub joga.



FOT. PIXABAY.COM

Aktywność fizyczna, właściwa dieta oraz profilaktyczne badania to warunki, by seniorzy utrzymywali dobrą kondycję przez długie lata

Dzięki nim możesz ćwiczyć o każdej porze dnia.

Ważna jest także dieta

Aby cieszyć się dobrym zdrowiem, organizm potrzebuje zróżnicowanej diety. Seniorzy powinni szczególnie zwracać uwagę na to, żeby posiłki dostarczały im wszystkich niezbędnych składników odżywczych.

Dlatego warto zadbać, by posiłki były odpowiednio zbilansowane i bogate w:

- warzywa i owoce,
- niskotłuszczowe mleko i produkty mleczne,
- białko (w postaci ryb, jaj, chudego mięsa i nasion roślin strączkowych),
- orzechy, pestki i nasiona – mogą być w formie zmielonej lub past orzechowych,
- tłuszcze pochodzenia roślinnego (w postaci oliwy i olejów,

z wyjątkiem kokosowego i palmowego).

Należy też pamiętać o regularnym nawadnianiu organizmu. Trzeba pić głównie niesłodzoną wodę, unikać nadmiaru soli, cukru i tłuszczów nasyconych. Sól warto zastąpić świeżymi i suszonymi ziołami.

Dobre relacje z ludźmi to podstawa

Wartościowe relacje z ludźmi mogą przyczynić się do poprawy kondycji psychicznej i emocjonalnej. Utrzymywanie kontaktu z rodziną, przyjaciółmi

Współczesna medycyna i wiedza o zdrowym stylu życia pozwalają na utrzymanie dobrej kondycji organizmu przez długie lata

czy sąsiadami może wpływać na zmniejszenie stresu i poprawić ogólne samopoczucie. Korzystajmy z każdej okazji do kontaktu z naszymi seniorami. Może to być zarówno spotkanie, jak i rozmowa telefoniczna.

Lepiej zapobiegać niż leczyć

Badania profilaktyczne należy wykonywać w każdym wieku. Dzięki nim można zapobiec chorobom lub ich rozwojowi. Jakie badania powinna wykonać kobieta po 60. roku życia?

W ich wyborze pomoże kalendarz badań, który znajdziesz na portalu Akademii NFZ. Wystarczy, że zaznaczysz płeć, podasz swój wiek i naciśniesz „sprawdź”. Poza badaniami kontrolnymi, jakie powinnaś wykonać, dowiesz się, jakie

szczepionki są dla ciebie zalecane oraz z jakich programów profilaktycznych możesz skorzystać.

Badania profilaktyczne, które każda kobieta po 60. roku życia powinna wykonywać regularnie, to:

- samobadanie piersi (co miesiąc),
 - USG piersi,
 - morfologia krwi z badaniem poziomu glukozy we krwi,
 - ogólne badanie moczu,
 - pomiar ciśnienia tętniczego,
 - lipidogram,
 - USG ginekologiczne,
 - densytometria,
 - EKG,
 - markery nowotworowe,
 - poziom hormonu TSH,
 - kontrola stomatologiczna,
 - kolonoskopia,
 - badanie wzroku u okulisty.
- Wymienione badania należy wykonać raz w roku.

Mężczyźni w Polsce żyją krócej niż kobiety, a ich przeciętna długość życia to niespełna 74 lata. Kobiety dożywają średnio 82 lat. Według ekspertów panowie statystycznie rzadziej badają się, zanim poczują jakąś dolegliwość, czyli unikają profilaktyki.

Jakie badania powinien wykonać senior po 60. roku życia? Panom zaleca się m.in. takie:

- samobadanie jąder (raz w miesiącu),
- pomiar stężenia cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy,
- pomiar stężenia glukozy we krwi,
- pomiar poziomu kreatyniny we krwi,
- badania ogólne moczu,
- pomiar ciśnienia tętniczego,
- USG jamy brzusznej,
- wizytę u urologa,
- badanie ogólne u internisty.

Dzieciom wyświetlają się w sieci treści zachęcające do zachowań samobójczych

Karolina Głogowska
karolina.glogowska@polskapress.pl

Rozmawiamy z dr Halszką Witkowską, suycydologiem, specjalistką w zakresie profilaktyki samobójstw i wsparcia osób w kryzysie.

W minionym roku w Polsce spadła liczba samobójstw. Nieznacznie, ale i tak można uznać to za sukces...

Dr Halszka Witkowska: Jeżeli chodzi o populację ogólną, to widzimy dwuprocentowy spadek, który jest źródłem nadziei. Sam fakt, że nie mamy wzrostu, to już bardzo dobra informacja. Niestety w grupie nastolatków sytuacja jest trudna. Obserwujemy niewielki, ale jednak wzrost samobójstw wśród dzieci i młodzieży. Musimy pamiętać, o jakich liczbach mówimy, bo to od 120 do 150 samobójstw rocznie. Natomiast pierwszy raz od kilku lat odnotowujemy też spadek liczby prób samobójczych. On też nie jest duży, bo wynosi 7 proc., jednak w ostatnich latach mieliśmy tylko bardzo duże wzrosty. To dowód na to, że profilaktyka działa. Martwi nas jednak fakt, że część tych prób jest śmiertelna. Niestety, może to być związane m.in. z treściami, które prezentują metody odbierania sobie życia lub w ogóle upowszechnianiem tego rodzaju treści.

Jako twórcy badania zwróciliście się do uczniów z dwóch grup wiekowych: siódmoklasistów ze szkół podstawowych oraz trzecioklasistów ze szkół ponadpodstawowych



W sieci czyha na najmłodszych wiele pułapek. Rodzice muszą być czujni

I zapytaliście o te treści wprost...

W naszej ankiecie postawiliśmy dwa pytania dotyczące tego tematu i one też były bardzo rozważnie skonstruowane. Zwróciliśmy uwagę, że nie należy młodzieży tylko pytać o to, czy te treści się wyświetlają, ale także – jak często: rzadko, czasami, często, bardzo często. To jest dość istotne, zaraz powiem też dlaczego. Dodatkowo zapytaliśmy: „czy sam wyszukujesz treści związane z zachowaniami samobójczymi?”. W przypadku klas siódmych szkół podstawowych 39 proc. uczniów zaznaczyło, że wyświetlają im się takie treści. Natomiast w przypadku klas trzecich szkół podstawowych było to już 55 proc. Na pytanie: „czy sam/sama wyszukujesz takie treści?” – było 90 proc. odpowiedzi „nigdy nie wyszukuję takich treści”. I to nam pokazuje, że internet sam te treści podrzuca.

Czy może Pani podać ich przykłady?

To nie są tylko te treści, w których jest pokazana metoda czy nagrane podjęcie próby samobójczej czy samookaleczenia. To także nagrania, w których młody człowiek mówi, że nie ma sensu żyć, bo i tak nie znajdzie szczęśliwej miłości, więc lepiej się zabić. Sama widziałam treści oglądane wcześniej przez młodą osobę, której niestety nie ma już z nami. I były to na przy-

kład filmiki, na których dziewczyna patrzy na zakochaną parę i mówi: „Oh, so cute, ale ja mam inne plany”, po czym bierze narzędzia, którymi może odebrać sobie życie. Musimy pamiętać, że takie filmiki czy memy to także treści sugerujące, że życie nie ma sensu. W przypadku nastolatka w kryzysie samobójczym jego dobrostan pogarsza się, kiedy ogląda tego typu treści. Musimy wziąć pod uwagę mechanizm naśladownictwa społecznego, który jest bardzo popularny u młodych osób. To jest typowy moment rozwoju, kiedy oni szukają inspiracji, ale też to naśladownictwo jest potrzebne do zbudowania siebie. Mówimy więc o pogarszającym się samopoczuciu, ale również negatywnej inspiracji. Z kolei, kiedy nastolatek jest już w procesie zdrowienia i wychodzi na prostą, to te treści są taką tragiczną przypominajką.

Jak rodzic może udzielić dziecku takiej pierwszej pomocy emocjonalnej? Bo my często też czujemy, że nie mamy kompetencji, choć teoretycznie powinniśmy być najbliższymi osobami.

Nasi eksperci opracowali prosty model pomocy „4 x z”: uważaj, zapytaj, zaakceptuj, zareaguj. Zasadą pierwszej pomocy emocjonalnej jest to, że może jej udzielić zarówno nastolatek, jak i osoba dorosła. Nieważne, jaki wykonuje zawód. Pierwszym krokiem jest

zauważyć, że ktoś cierpi, zauważyć zmiany w zachowaniu, to, że zaczął się izolować od innych lub na przykład jest bardziej zmęczony czy bardziej śpiący. W przypadku nastolatka może stawać się bardziej nerwowy czy agresywny. Jeżeli widzimy duże zmiany w zachowaniu, starajmy się ich nie oceniać, ale dopytajmy, co za tym stoi. I to jest ten drugi krok. Idąc metodą od ogółu do szczegółu, możemy zapytać o pojawianie się myśli samobójczych. I takimi prostymi, choć trudnymi pytaniami możemy uratować komuś życie. Dopiero trzecim krokiem, ale bardzo trudnym, jest „zaakceptuj”.

Trudnym, bo zwykle mamy odruch, żeby natychmiast, choć w dobrej wierze, zacząć kwestionować takie myśli.

A chodzi właśnie o to, żeby nie podważać emocji drugiej osoby, nie oceniać tego, jak przeżywa dany problem, nie porównywać, nie mówić: „za moich czasów to było tak czy tak”. Zasada interwencji kryzysowej jest prosta: mniej mów, więcej słuchaj. Akceptacja jest bardzo istotna, żeby druga osoba poczuła się bezpieczna, ważna, wysłuchana. Dopiero czwartym krokiem jest ta reakcja lub szukanie wsparcia u profesjonalisty. Dowiedz się, jak możesz wspierać tę osobę, a czasem też pomóc w codziennych czynnościach, co ułatwi radzenie sobie z kryzysem.



Program „Misja 50/30. Ciśnienie pod kontrolą” ma przekonać Polaków do monitorowania ciśnienia krwi

Nawet połowa Polaków ma nadciśnienie tętnicze

Redakcja
redakcja@stronazdrowia.pl

Nadciśnienie tętnicze staje się coraz większym problemem zdrowotnym w Polsce. Szacuje się, że obecnie 50 procent zdrowej dorosłej populacji może borykać się z tym schorzeniem.

Polskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego uruchomiło ogólnopolską inicjatywę „Misja 50/30. Ciśnienie pod kontrolą”. Jej celem jest osiągnięcie prawidłowych wartości ciśnienia tętniczego u co najmniej 50 procent pacjentów do 2030 roku. Obecnie skutecznie kontrolowane jest jedynie u 23-33 procent pacjentów. Program ma na celu edukację i przekonywanie Polaków o znaczeniu kontrolowania ciśnienia krwi.

– Chcemy przekonać naszych rodaków, jak ważne dla zdrowia jest prawidłowe ciśnienie krwi, że nie wystarczy się martwić tylko o stan swego konta – powiedział prof. Jacek Lewandowski, koordynator programu „Misja 50/30. Ciśnienie pod kontrolą”.

Nadciśnienie tętnicze jest główną przyczyną wizyt u kardiologów. Dane wskazują, że w 2024 roku było to powodem 48 procent wszystkich wizyt. Wysokie ciśnienie krwi prowa-

dzi do chorób wieńcowych, udarów mózgu, niewydolności nerek oraz problemów z siatkówką oka.

Nadciśnienie sprzyja rozwojowi choroby wieńcowej (która może doprowadzić do zawału serca), udarom mózgu, przewlekłej niewydolności nerek oraz uszkodzeniom siatkówki oka, co grozi utratą wzroku. Polska jest w czołówce europejskich krajów pod względem występowania nadciśnienia. Obecne szacunki mówią o co najmniej 12 milionach Polaków cierpiących na tę chorobę.

Istotą skutecznego leczenia jest odpowiednia współpraca pacjentów z lekarzami. Główne wytyczne Polskiego Towarzystwa Nadciśnienia Tętniczego i Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego zalecają ciśnienie poniżej 130/80 mmHg.

Zbyt wysokie ciśnienie tętnicze odpowiada za co piąty zgon w Polsce, co pokazuje, jak poważne jest to zagrożenie dla naszego społeczeństwa. Skuteczna walka z tym schorzeniem wymaga wspólnego wysiłku zarówno ze strony pacjentów, jak i systemu opieki zdrowotnej.

Niestety, co drugi pacjent nie przestrzega zaleceń terapeutycznych. To rezygnacja z leczenia przez pacjentów, zwłaszcza młodych, stanowi jedno z głównych wyzwań.



Nadciśnienie tętnicze jest główną przyczyną wizyt u kardiologów

Nowa piramida żywieniowa z USA. Czy nadaje się do stosowania?

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Czy nowa piramida żywieniowa, przyjęta przez rząd Donalda Trumpa, nadaje się do stosowania i pomoże zwalczać epidemię otyłości w USA? Oceniają eksperci.

Sekretarz ds. zdrowia Robert F. Kennedy Jr. ogłosił nowe rekomendacje żywieniowe w USA w formie odwróconej piramidy. Poglądy Kennedy'ego na kwestie zdrowotne budzą kontrowersje i są żywo dyskutowane, tym bardziej że zalecenia jego resortu staną się teraz obowiązkowe we wszystkich amerykańskich projektach federalnych, w tym w szkołach i wojsku.

Ponieważ amerykańskie wytyczne bywają punktem odniesienia dla innych krajów i argumentem w dyskusjach o zdrowej diecie, warto się im bliżej przyjrzeć. Co się zmieniło w rekomendacjach żywieniowych? Czy zmiany są pozytywne, czy negatywne. O opinii spytałem ekspertki: dietetyczki polskiego Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH Państwowego Instytutu Badawczego, Sylwii Pacyna-Szymańską i Martę Kielak.

Zalety nowej piramidy żywieniowej

Ekspertki NIZP podkreśliły przynajmniej trzy pozytywne nowości nowej piramidy żywieniowej.

- Główne hasło piramidy to „Eat Real Food”, czyli „Jedz prawdziwe, nieprzetworzone jedzenie”. To bardzo dobry kierunek - mówi Sylwia Pacyna-Szymańska. - W populacji USA żywność ultraprzetworzona jest powszechnie dostępna i wykorzystywana w gospodarstwach domowych.



FOT. PIXABAY.COM

Główne hasło nowej piramidy żywieniowej w Stanach Zjednoczonych brzmi: „Jedz prawdziwe, nieprzetworzone jedzenie”. Nowe rekomendacje, w niektórych punktach, budzą jednak mieszane odczucia ekspertów zajmujących się żywieniem

Wysoka konsumpcja tego typu produktów stanowi jedną z przyczyn rozwoju nadwagi, otyłości i innych chorób zależnych od stylu życia.

Rekomendacja ograniczenia spożycia żywności ultraprzetworzonej to istotny, dobry krok w stronę redukcji tego problemu i poprawy zdrowia publicznego. Innym problemem jest nadmierne spożycie cukrów. Także do tego odnoszą się nowe wytyczne:

- W wytycznych znalazł się jasny przykaz dotyczący ograniczenia spożycia cukrów prostych, z zaznaczeniem, że żadna ilość cukrów prostych nie jest rekomendowana - zauważa Marta Kielak. - Pojawiła

się także zachęta do czytania etykiet i wyboru produktów bez dodatku cukru. Wskazuje się też na organicznie w diecie białego pieczywa, słodkich płatków śniadaniowych czy słodczy, czyli rafinowanych węglowodanów. Cukry idą w odstawkę, za to dużą wagę przykładają się w nowych rekomendacjach do warzyw i owoców:

- Dużym atutem nowej piramidy żywieniowej jest zalecenie co do zwiększenia spożycia różnorodnych warzyw i owoców - mówi Marta Kielak. - To ważne, ze względu na wysoką wartość odżywczą warzyw i owoców i istotne znaczenie tych produktów w profilaktyce wielu chorób, w tym otyłości czy chorób układu sercowo-naczyniowego.

Wątpliwości co do nowych rekomendacji

Nie wszystko jest jednak takie kolorowe. Dietetyczki wytykają też kilka wad nowych zaleceń. Przede wszystkim już sama odwrócona piramida może być myląca:

- Nowe zalecenia żywieniowe dla populacji Stanów Zjednoczonych zostały przedstawione jako odwrócona piramida. Sam przekaz graficzny wydaje się dość niejasny i może budzić wątpliwości - mówi Sylwia Pacyna-Szymańska.

W przeciwieństwie do amerykańskiej, odwróconej piramidy, polski model Talerza Zdrowego Żywienia wydaje się czytelniejszy i łatwiejszy do zastosowania. Wcześniejsze zalecenia w USA również bazowały na schemacie talerza pod nazwą MyPlate.

Dietetyczki mają też uwagi co do samych rekomendacji i zawartych w nich proporcji.

- Mylące może być położenie produktów zbożowych na samym dole piramidy - wskazuje Marta Kielak. - Może to sugerować, że nie są aż tak ważne, jednak codzienna dieta powinna zawierać 2-4 porcje produktów zbożowych pełnoziarnistych z pełnego przemiału.

WAŻNE

Z oceną nowych wytycznych trzeba poczekać
Z oceną piramidy żywieniowej sekretarza Kennedy'ego warto wstrzymać się do momentu, gdy jej wprowadzenie przyniesie wymierne skutki.

- Ocena nowych wytycznych będzie możliwa dopiero po kilku latach, na podstawie badań populacyjnych oraz analizy zmian w częstości występowania otyłości i chorób przewlekłych - mówi Sylwia Pacyna-Szymańska. - Można mieć nadzieję, że nowe zalecenia przyczynią się do zmniejszenia spożycia żywności przetworzonej oraz zwiększenia częstotliwości przygotowywania posiłków w domu.

Dużo zmieniło się w kwestii rekomendacji dotyczących białka:

- Zastanawiającym zaleceniem jest zwiększenie spożycia białka do 1,2-1,6 g na kg masy ciała, przy wcześniejszych rekomendacjach na poziomie 0,8 g na kg. Jest to ponad dwukrotnie więcej niż w poprzednich zaleceniach żywieniowych obowiązujących w USA - mówi Sylwia Pacyna-Szymańska.

Zalecenia dotyczące czerwonego mięsa są teraz w USA zupełnie sprzeczne z rekomendacjami globalnymi. Kontrowersyjne są też zalecenia dotyczące tłuszczów.

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

73 m², parter, Rubinkowo II 502141457

Zdrowie

STOMATOLOGIA

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

Usługi

INSTALACYJNE

ELEKTRYK 24h. 600-16-15-17

KOMPUTEROWE

514-042-236. Informatyk z dojazdem.

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

0011456640

„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.

AUTOPROMOCJA

0010738841

**Zleć nekrologi,
ogłoszenia drobne,
życzenia**

Biuro ogłoszeń Nowości Dziennika Toruńskiego:

Toruń, czynne: pn.-pt. 8-16
ul Grudziądzka 46-48, tel. 606 537 137
e-mail: lukasz.kopanski@polskapress.pl

Express
BYDGOSKI

GAZETA pomorska

NOWOŚCI
DZIENNIK TORUŃSKI

Zapalenie ślinianek

Świnkę, czyli nagminne zapalenie ślinianek przyusznych, wywołuje paramyksowirus. Zakażenie przenosi się drogą kropelkową, czyli podczas kaszlu i kichania, ale zakażać można się również poprzez używanie tych samych sztućców, ręczników lub kubków, co chory. Ważne jest zatem zachowanie higieny w codziennosci.

Okres wylegania świnki wynosi około 14-24 dni, a sam chory stanowi źródło zakażenia od 7 dni przed i 9 dni po wystąpieniu obrzęku ślinianek.

Zakażenie świnką jest popularną dolegliwością, która u niektórych osób przebiega zupełnie bezobjawowo. Zachorowanie rzadko występuje u osób dorosłych, ale niesie więcej zagrożeń powikłaniami niż u dzieci.



W profilaktyce świnki najważniejsze jest wykonywanie szczepień ochronnych.

Świnka

►► Nagminne zapalenie ślinianek przyusznych wywołuje paramyksowirus

oprac. Joanna Jankowiak
Początkowo przypomina infekcję grypopodobną. Pojawia się niewysoka gorączka i złe samopoczucie. Z czasem temperatura gwałtownie wzrasta, a ślinianki stają się obrzmiałe.

Większość dzieci jest szczepiona przeciwko śwince. Powszechne szczepienia rozpoczęły się w 2004 roku. Ale część dzieci nie jest zabezpieczona przed tą chorobą, na świnkę może zachorować

także nastolatek i dorosły, który nie był zaszczepiony lub nie przeszedł świnki w wieku dziecięcym.

Anatomia świnki

Towarzyszy jej ostry ból w okolicy stawu żuchwowego. Pojawia się też nadwrażliwość na pokarmy kwaśne. W okolicy ujścia przewodu ślinianki pojawiają się zaczerwienienia i obrzmienia, które narastają przez pierwsze 2-3 dni, a następnie cofają się po tygodniu.

Na szczęście u większości dzieci przebieg choroby jest łagodny. Tylko u niektórych

chłopców powyżej 12. roku życia może dojść do zapalenia jąder lub trzustki.

Powikłania u dorosłych

U kobiet powikłaniem może być zapalenie jajnika. Jego objawy są bardzo podobne do tych, które towarzyszą zapaleniu wyrostka robaczkowego, czyli tkliwość w podbrzuszu oraz ból. Lekarze uspokajają, że powikłanie to nie prowadzi do niepłodności.

Inaczej jest w przypadku mężczyzn, u których może dojść do powikłania świnki w postaci zapalenia jądra

i najądrza. Choroba ta może prowadzić do upośledzenia wytwarzania plemników, a także niepłodności. Objawami zapalenia jądra są: obrzęk, zaczerwienienie i ocieplenie krocza, ostry ból jądra i w podbrzuszu.

U około 10 proc. chorych na świnkę obserwuje się powikłanie w postaci zapalenia trzustki. Chory skarży się na ból w nadbrzuszu, który promieniuje aż do pleców, gorączkę, nudności i biegunkę. Tego rodzaju zapalenie trzustki zwykle ustępuje samoistnie, ale czasem konieczne jest leczenie środka-

mi przeciwbólowymi. Innym powikłaniem świnki jest zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych, ale występuje rzadko.

Leczenie świnki

Leczenie zazwyczaj charakter objawowy. Chory zażywa środki przeciwbólowe oraz stosuje ciepłe lub zimne okładów na okolice przyusznic. Ważne jest picie dużej ilości wody, płukanie ust oraz unikanie jedzenia kwaśnych potraw. Antybiotyki w leczeniu świnki są nieskuteczne, ponieważ to choroba wirusowa.©©

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona
zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

AUTOPROMOCJA

NOWOŚCI
DZIENNIK TORUŃSKI

Środa
jest dla zdrowia

nowosci.com.pl

REKLAMA

0011443507

REZONANS MAGNETYCZNY
7 DNI W TYGODNIU

ODPŁATNIE I W RAMACH UMOWY Z NFZ

OPIS BADANIA W CIĄGU OKOŁO 10 DNI

„TOMOGRAF”
ul. Kościuszki 71, Toruń

rejestracja@tomograf.torun.pl

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

www.tomograf.torun.pl

REKLAMA 0011456671

PRYWATNA SPECJALISTYCZNA
PRAKTYKA LEKARSKA

GABINET
PSYCHIATRYCZNY
ARKADIUSZ SZMAŃDA

87-100 Toruń,
ul. Stefana Srebrnego 1

rejestracja
tel. 56 62 10 811, 516 138 555
wizyty domowe 601 959 392

AUTOREKLAMA

 **strefa**
EDUKACJI

Edukacja
w najwyższym stopniu

strefaedukacji.pl

AUTOPROMOCJA

009500638

Strefa Biznesu

NAJWIĘKSZY
REGIONALIZOWANY
SERWIS GOSPODARCZY
W POLSCE

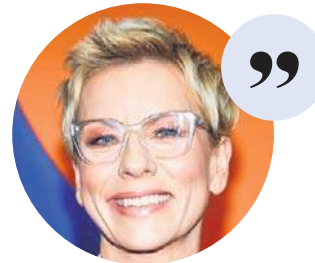
- ✓ Sprawdzone informacje gospodarcze ze świata, z Polski i z Twojego regionu
- ✓ Porady dla małych i średnich przedsiębiorstw
- ✓ Baza komunikatów i przetargów



www.strefabiznesu.pl

Wychowałam się w skromnym domu, więc to była dla mnie lekcja, że styl nie wynika z pieniędzy

Anita Werner w „Elle” Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

Julia Wieniawa zabierze na nocowanie

Celebrytka wystawiła wyjątkową ofertę do licytacji na rzecz WOŚP. „Zabiorę ciebie i grupę twoich znajomych (do 5 osób) na nocowanie w jednym z malowniczych, chillowych miejsc na mapie Mazowsza. W planie m.in. kolacja, wspólny maraton filmowy, karaoke, zdrowe przekąski i poranne aeroby” – napisała.

Kinga Rusin odmówiła pigwówki

Celebrytka wybrała się w gości do Karoliny Ferenstein-Kraśko na Mazury. Obie panie postanowiły skorzystać z uroków zimy. Największe wrażenie na Rusin zrobił kulig po lesie, podczas którego zaproponowano jej skosztowanie pigwówki. Celebrytka odmówiła, przypominając swoim fanom, że „alkohol wychładza”.

Krzysztof Cugowski nie chce odpoczywać

Niebawem rockman wyrusza w trasę, promującą jego ostatni album „Wiek to tylko liczba”. Nie ukrywa, że musi nadal śpiewać, bo dostaje niską emeryturę – 1700 zł. W studiu „Pytania na śniadanie” powiedział: – Jestem emerytem nominalnym od 10 lat, ale emerytem pracującym, a mam przyjaciół, którzy są emerytami, w pełnym tego słowa znaczeniu, i to nie wygląda dobrze. Ja polecam wszystkim ludziom starszym, żeby cokolwiek robili, nieważne co, żeby się jednak czymś zająć. (GZL) Fot. Łukasz Kaczanowski



W TELEWIZJI



Wszystko o moim starym Polsat, 20:00

Ojciec Sebastiana (Robert De Niro), Włoch z krwi i kości, nie przestrzega konwenansów, ma niewypaźzony język i niepoprawne poczucie humoru. Gdy dowiaduje się, że jego jedyny syn (Sebastian Maniscalco) zamierza oświadczyć się swej ukochanej, postanawia pomóc mu w tej ryzykownej misji i sprawdzić, czy rodzina dziewczyny spełnia jego surowe standardy.

Droga powrotna TVN 7, 20:00

Dramat opowiadający o upadku i walce o każdy kolejny dzień. Pograżony w nałogu były gwiazdor koszykówki (Ben Affleck) stara się wyjść na prostą i podejmuje się prowadzenia podupadającej drużyny w swojej dawnej szkole.

Pianista TVP 1, 21:10

Okupowana Warszawa. Młody pianista żydowskiego pochodzenia zostaje przesiedlony wraz z rodziną do getta. Cudem unika deportacji do obozu koncentracyjnego. Po ucieczce z getta ukrywa się w Warszawie.

Twitter: rozpad imperium BBC Brit, 22:00

Historia powstania Twitera – od globalnego sukcesu, przez próby walki z dezinformacją i mową nienawiści po sprzedaż Elonowi Muskowi – opowiedziana przez założycieli i pierwszych pracowników.

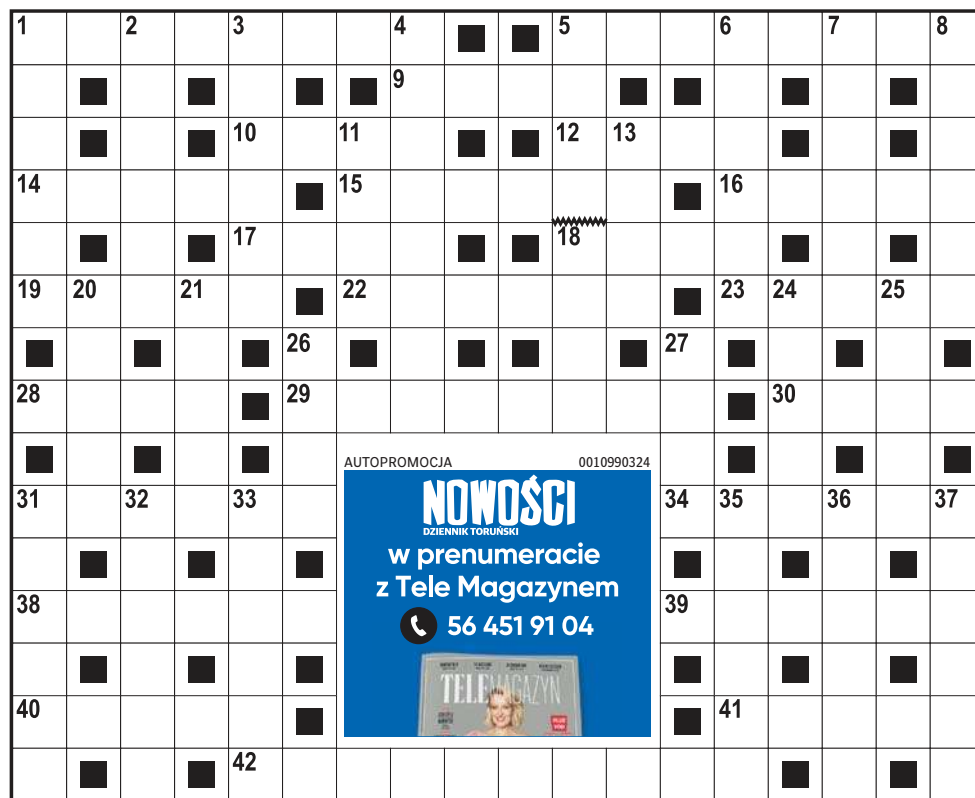
KRZYŻÓWKA NR 10

Poziomo:

- hebrajskie imię demona,
- azjatyckie państwo-miasto,
- element końskiej uprzęży,
- skandynawski bóg piorunów,
- utrudnia jazdę po autostradzie,
- zderzak wagonu kolejowego,
- bezmysłne niszczenie,
- Copacabana w Rio de Janeiro,
- ekspонат w muzealnej gablocie,
- ... pracz, drapieznik z Ameryki,
- lek na chore gardło,
- pokarm nie tylko duchowy,
- rzeźmieszek z paryskiej stolicy,
- auto z turyńskiej fabryki,
- zdolność działania, ruch, energia,
- ryba z rodziny łososiowatych,
- chiński statek rybacki,
- łączna lub chrześna,
- ... wieczorową porą, polska komedia,
- uczestnik wielu bitew, weteran,
- nakrycie głowy ułana, giwer,
- kolekcja obrazów impresjonistów,
- „Sprzedana ...”, opera Smetany.

Pionowo:

- na choince nie wybuchnie,
- goniec na szachownicy,
- hormon żeński (anagram: nestor),
- złoto Bałtyku, jantar,
- komedia filmowa z Kargu-



- lem i Pawlakiem,
- wytrawny włoski trunek z winogron,
- skrótowa wersja podpisu,
- rzemieślnik wytwarzający uprząże i siodła,
- intensywne karmienie tuczniaka,
- węgierskie imię męskie,
- Zamek ... w Wałbrzychu,
- ważny składnik paliwa,

- figura akrobacji lotniczej,
- pojemnik na marynaty,
- myśl przewodnia, projekt,
- do wygrania na loterii,
- podkarpackie miasto nad Wisłoką,
- część lunety lub mikroskopu,
- tkanina na letnie sukienki,
- wywoływana w ciemni,
- drobny gryzoń polny,
- wyrażenie bez sensu, bzdura.

ROZWIĄZANIE NR 9



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dzień sprzyja szybkim decyzjom, ale zachowaj umiar. Horoskop dzienny zapowiada, że rozmowa z bliską osobą przyniesie ulgę i spokój.

Ryby (19.02 - 20.03)

Skup się na sprawach finansowych i porządku. Horoskop na dziś wróży, że mały sukces poprawi nastrój i doda Ci pewności siebie.

Baran (21.03 - 19.04)

Komunikacja będzie kluczem do powodzenia. Horoskop dzienny na środę mówi, że uważne słuchanie innych pozwoli uniknąć nieporozumień.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje mogą się wahać, ale horoskop dzienny wyraźnie uspokaja, że domowe sprawy dadzą poczucie bezpieczeństwa i spokoju.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Twoja energia będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś radzi wykorzystać to jak najlepiej, lecz nie zapominać również o odpowiedzialności. Rak (22.06 - 22.07) Precyzja będzie dziś popłacać. Horoskop dzienny na środę wróży, że dobrze zaplanowany dzień pozwoli uniknąć stresu i chaosu.

Lew (23.07 - 22.08)

Relacje z innymi osobami wysuną się na pierwszy plan. Horoskop dzienny mówi, że szczerość pomoże przywrócić harmonię i równowagę.

Panna (23.08 - 22.09)

Intuicja podpowie Ci dobre rozwiązania. Zaufaj sobie, ale horoskop na dziś stanowczo podpowiada, by nie forsować na siłę swoich pomysłów. Waga (23.09 - 22.10) Chęć zmian doda Ci odwagi. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że krótki wyjazd lub nowy pomysł znacznie ożywi codzienność.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Obowiązki wymagają skupienia. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że konsekwencja przyniesie efekty oraz uznanie otoczenia.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Kreatywne pomysły pojawiają się niespodziewanie. Zapisz je, bo horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że jeden może zmienić twoje plany. Koziorożec (22.12 - 19.01) Wrażliwość pomoże zrozumieć innych. Horoskop dzienny na środę wróży, że przed Tobą dzień sprzyjający sztuce oraz refleksji.

Nie tylko dla orłów. Ruszają mistrzostwa świata w lotach

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Bawarski Oberstdorf gości uczestników tegorocznych mistrzostw świata w lotach. Na „Heini-Klopfer-Skilflugschanze”, największym obiekcie w Niemczech, zobaczymy Polaków.

Powołania na mistrzostwa świata w lotach, których gospodarzem jest Oberstdorf i jedna z pięciu skoczni mamucich na świecie, o punkcie konstrukcyjnym K-200 metrów, otrzymali: Dawid Kubacki, Kamil Stoch, Piotr Żyła, Aleksander Zniszczoł, Maciej Kot i Klemens Joniak.

Zgodnie z wcześniejszymi zapowiedziami w składzie zabrakło Kacpra Tomasiaka, a spośród etatowych kadrowiczów w mistrzostwach nie wystartuje też Paweł Wąsek.

Absencja tego drugiego mocno nie dziwi – otóż wszyscy mamy jeszcze w pamięci wydarzenia z 15 stycznia 2014 roku podczas treningu przed zawodami Pucharu Świata w Wiśle. W trakcie skoku niespełna 15-letni wówczas Wąsek dostał podmuch wiatru z boku, upadł i stracił przytomność. Zdiagnozowano u niego wstrząśnienie mózgu.

Ta sytuacja została ze skoczkiem już na zawsze... – Teraz, już w tej „dorosłej” karierze, gdzie trzeba skakać na tych dużych skoczniach, mamucich, w trudnych warunkach pogodowych, to wtedy czuję jeszcze jakąś blokadę do skakania – podkreślał przez lata Wąsek.

Jedynym debiutantem na tych mistrzostwach świata w lotach w naszej reprezentacji jest Klemens Joniak, który w ostatnim konkursie Pucharu Świata, w Sapporo, wywalczył pierwszy punkt w karierze.



FOT. EAST NEWS

Rekord życiowy Kamila Stocha w długości skoku to 251,5 m, uzyskany 25 marca 2017 roku na „Letalnicy” w Planicy

Cała szóstka powołanych weźmie udział w czwartkowych treningach. Po nich sztab szkoleniowy wybierze czwórkę, która wystąpi w kwalifikacjach do składających się z czterech serii zaplanowanych na piątek i sobotę zawodów indywidualnych.

W niedzielę rozegrany zostanie konkurs drużynowy.

Polskie sukcesy

Kamil Stoch, trzykrotny indywidualny mistrz olimpijski, wystąpi na tej imprezie po raz jedenasty i ostatni. Jest autorem największego polskiego sukcesu w lotach – wicemistrzostwa z Oberstdorfu w 2018 roku. Podczas tej samej edycji polska

drużyna w składzie Stefan Hula, Kubacki, Stoch i Żyła wywalczyła też brązowy medal.

Polacy powtórzyli sukces, stając na najniższym stopniu podium również w Planicy w 2020 roku – tym razem w składzie Kubacki, Andrzej Stękała, Stoch i Żyła.

Brązowy medal zdobył również Piotr Fijas. Miało to miejsce w Planicy w 1979 roku.

Rekordowi lotnicy

„Rekordzistą Polski” w długości skoku wciąż pozostaje Kamil Stoch, który osiągnął 251,5 m w 2017 roku w Planicy.

Oficjalny zimowy rekord skoczni im. Heiniego Klopfera

wynosi 242,5 m i należy do fenomenalnego Domena Prevca (20 marca 2022 roku).

W tym sezonie Słoweniec jest zdecydowanym liderem na liście płac w Pucharze Świata. W dwudziestu konkursach zarobił aż 331 275 euro, czyli około 1 400 640 złotych!

Z Polaków największymi zarobkami może pochwalić się Kacper Tomasiak – na jego konto wpłynęło 53 300 euro, czyli ok. 225 000 złotych.

Przed dwoma laty, na mistrzostwach świata rozgrywanych w Bad Mitterndorf, najlepszym z Polaków był Piotr Żyła. Mimo słabego sezonu „Wiewiór” zdołał uplasować się na wysokim, 6. miejscu.

W konkursie drużynowym za sprawą dyskwalifikacji Aleksandra Zniszczoła Polacy zajęli przedostatnią, 8. pozycję.

Oberstdorf będzie gościł mistrzostwa w lotach po raz siódmy. ©P

Program zawodów:

Środa, 21 stycznia 2026

– godz. 19.00 – odprawa techniczna.

Czwartek, 22 stycznia 2026

– godz. 14.30 – oficjalny trening.
– godz. 17.00 – kwalifikacje.

Piątek, 23 stycznia 2026

– godz. 15.00 – seria próbna.
– godz. 16.00 – pierwsza i druga seria konkursu indywidualnego.

Sobota, 24 stycznia 2026

– godz. 15.30 – seria próbna.
– godz. 16.30 – trzecia i czwarta seria konkursu indywidualnego.

Niedziela, 25 stycznia 2026

– godz. 15.15 – seria próbna.
– godz. 16.15 – konkurs drużynowy.

Polska skuta lodem. Co z meczami Ekstraklasy? Prognoza pogody

Jacek Czaplewski
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. W przyszły weekend po długiej przerwie wracają rozgrywki PKO Ekstraklasy. Czy z powodu pogody mecze są zagrożone? Otóż na tę chwilę nie. Z ligowej spółki płyną bowiem uspokajające sygnały.

Kluby Ekstraklasy w komplecie przygotowują się do wiosny zagranicą. W Hiszpanii, Portugalii i Turcji, bo tam stacjonuje większość, temperatura nie spada w ciągu dnia poniżej 10 stopni Celsjusza. Najcieplej marnujący w Zjednoczonych Emiratach Arabskich Lech Poznań, bo tam jest nawet 20 stopni.

W weekend wszystkie zespoły wracają do kraju, by na własnych obiektach rozpocząć mikrocykl do pierwszej kolejki po przerwie, przypadającej na przełom stycznia i lutego. Piłkarzy czeka niemiła niespodzianka. Z długoterminowych prognoz wynika bowiem, że mroz niebezpiecznie odpuści;

temperatura w wielu miejscach będzie spadać w ciągu dnia poniżej zera.

Władze Ekstraklasy na bieżąco monitorują sytuację. Na tę chwilę nie ma tematu przekładania meczów. Kluby zapewniły ligową spółkę, że murawy, które posiadają obowiązkowo system podgrzewania, będą przygotowane – cytując prezesa Ekstraklasy SA Marcina Animuckiego serwis Meczyki. Kibicom wybierającym się na stadiony zaleca się ubranie „na cebulkę” i korzystanie z gorącej herbaty.

Co jednak, gdyby miało być jeszcze zimniej? Otóż w Ekstraklasie nie obowiązują żadne sztywne limity temperatur, dlatego ewentualna decyzja o odwołaniu zależy wyłącznie od interpretacji sędziego wspieranego przez delegata PZPN. Jesienią z powodu złych warunków atmosferycznych odwołano dwa mecze: w Płocku załaziło boisko, zaś w Białymstoku pokrył je śnieg, z powodu którego obawiano się o zdrowie piłkarzy. ©P



FOT. ADAM JANKOWSKI

Dla przykładu w Warszawie podczas debiutu Marka Papszuna w Legii ma być około -2 stopni Celsjusza

Barcelona gra w Pradze. Robert Lewandowski zapoluje na przełamanie

Jakub Jabłoński, DK
redakcja@polskapress.pl

PIĘKA NOŻNA. Robert Lewandowski od lat przyzwyczajał nas, że jest maszyną od zdobywania bramek, ale w bieżącym sezonie wciąż czeka na premierowego gola w Lidze Mistrzów.

5 meczów, 0 goli, 0 asyst – tak wygląda dotychczasowy dorobek Roberta Lewandowskiego w tym sezonie Ligi Mistrzów. Polski napastnik z powodu kontuzji opuścił jedno spotkanie –

przeciwko Olympiakosowi Pireus. W trzech meczach (z Newcastle United, Chelsea i Eintrachtem Frankfurt n/Menem) wychodził w podstawowym składzie, a w dwóch kolejnych (z Paris Saint-Germain i Club Brugge) pojawiał się na boisku z ławki rezerwowych. W żadnym z tych wariantów nie dał jednak drużynie oczekiwanego impulsu. Tymczasem jego bezpośredni rywal do miejsca w wyjściowej „11” Ferran Torres, ma dwa trafienia.

W środy wieczór Lewandowski powinien wrócić do

pierwszego składu. Torres w ostatnim meczu La Ligi z Sociedad (1:2) doznał kontuzji – potwierdził już klub w komunikacie. To oznacza jedno: Polak znów stanie przed szansą na długo wyczekiwaną, premierową bramkę w elitarnych rozgrywkach.

Warto przypomnieć, że jeśli chodzi o kapitana reprezentacji Polski, jego strzelecka niemoc trwa dłużej, obejmuje bowiem również trzy ostatnie spotkania poprzedniego sezonu LM. Lewandowski nie trafił wtedy ani w dwumeczu z Interem Medio-

lan, ani w ćwierćfinałowym rewanżu z Borussią Dortmund. Przeciwno byłemu klubowi trafił jedynie w pierwszym spotkaniu, gdy dwukrotnie pokonał bramkarza niemieckiego zespołu. Licznik polskiego napastnika w Lidze Mistrzów zresztą zatrzymał się na 105 trafieniach w klasyfikacji wszech czasów. Polaka wyprzedzają Cristiano Ronaldo i Leo Messi.

Na ławce rezerwowych zasiadzie Wojciech Szczesny, który w meczach z PSG, Olympiakosem i Club Brugge zastępował kontuzjowanego Joana Garcíę.

Dla Barcelony spotkanie ze Slavią Praga w 7. kolejce LM będzie miało ogromne znaczenie. Podopieczni Hansiego Flicka muszą wygrać, jeśli chcą pozostać w grze o miejsce w najlepszej ósemce fazy ligowej. Po trzech zwycięstwach, dwóch poraż-

kach i jednym remisie zgromadzili dziesięć punktów, tracąc dwa do pozycji gwarantującej bezpośredni awans do 1/8 finału.

Program środowych meczów w LM - godz. 18.45:

Galatasaray Stambuł - Atletico Madryt (Canal+ Extra 2), Karabach Agdam - Eintracht Frankfurt n/Menem (Canal+ Extra 3); **godz. 21:** Slavia - Barcelona (Canal+ Extra 1), Olympique Marsylia - Liverpool (Canal+ Extra 2), Juventus Turyn - Benfica Lizbaona (Canal+ Extra 3); **Multiliga (Canal+ Extra 4),** Newcastle - PSV Eindhoven (Bayern Monachium - Union Saint-Gilloise (Canal+ Extra 5), Canal+ Extra 6), Atalanta Bergamo - Athletic Bilbao (Canal+ Extra 7), Chelsea - Pafos (Canal+ 360). ©P

5 meczów, 0 goli, 0 asyst – tak wygląda dorobek Roberta Lewandowskiego w tym sezonie Ligi Mistrzów

SPORT

www.sportowy24.pl

Dwa miesiące do HMŚ
w Toruniu. Piotr Lisek:
- Czekam na kolejne rekordyJoachim Przybył
joachim.przybyl@polskapress.pl

LEKKOATLETYKA. Już odliczamy tygodnie, a nie miesiące. 20 marca rozpoczną się w Kujawsko-Pomorskiej Arenie Toruń Halowe Mistrzostwa Świata.

Halowe Mistrzostwa Świata Kujawy Pomorze 26 rozpoczną się 20 marca i potrwać przez trzy dni. Poranne sesje będą rozpoczynać się każdego dnia o godz. 10.05, natomiast sesje popołudniowe o godz. 18.35 w piątek i sobotę oraz o 17.40 w niedzielę. Pierwsze medale - w skoku wzwyż kobiet - będą rozdane już w pierwszej serii mistrzostw.

- Nie ukrywam, że bardzo zależy mi na dobrym występie przed publicznością w Toruniu i to z kilku powodów. Po pierwsze to polska publiczność, więc dla nas, reprezentantów Polski, jest dużym przeżyciem możliwość rywalizacji o medale ważnej imprezy we własnej hali. Ale nie tylko, bo przecież musimy doceniać także rangę imprezy oraz rywali. Pamiętam, jak Mondo Duplantis w Toruniu pobijał swój pierwszy rekord świata i czekam na to, co tym razem zaprezentuje w Kujawsko-Pomorskiej Arenie Toruń - podkreśla Piotr Lisek.

Kilka dni temu rozpoczęła się druga, już ostatnia tura biletów na marcowe wydarzenie, które będzie najważniejszą imprezą lekkoatletyczną w tym sezonie. Z kolei sobotę 17 stycznia odbyło się spotka-

nie z grupą kilkuset wolontariuszy, którzy, podobnie jak na innych największych imprezach, są absolutnie niezbędni.

- Chcemy, żeby to było wydarzenie, które na lata utkwie w pamięci kibiców i zawodników. Przez wiele lat pokazywaliśmy, że lekkoatletyka jest dla nas bardzo ważna, a ta impreza jest ukoronowaniem tego wysiłku. Dzisiaj, bez wchodzenia w większe szczegóły, mogę zapewnić, że będzie się dużo działo. Już się zresztą dzieje, bo przecież w każdej gminie naszego województwa realizujemy projekty, w których wyłonieni zostaną młodzi ludzie, uczestnicy ceremonii otwarcia mistrzostw - mówi marszałek województwa kujawsko-pomorskiego Piotr Całbecki.

Krzysztof Wolsztyński, prezes Kujawsko-Pomorskiego Związku Lekkiej Atletyki i dyrektor HMŚ Kujawy Pomorze 26, zaznacza, że zanim w Toruniu wystartują halowe mistrzostwa świata, to jeszcze wcześniej odbędzie się impreza sprawdzająca przygotowanie obiektu i ekipy organizacyjnej.

- Zapraszamy wcześniej kibiców na Orlen Copernicus Cup, który odbędzie się 22 lutego oraz halowe mistrzostwa Polski, zaplanowane na dni 28 lutego i 1 marca. To już będzie ostatnia prosta, wręcz finisz wyścigu pod nazwą „organizacja halowych mistrzostw świata” - dodaje Wolsztyński.

Halowe Mistrzostwa Świata Kujawy Pomorze 26 odbędą się w dniach 20-22 marca. ©©



Piotr Lisek: - Bardzo zależy mi na dobrym występie przed publicznością w Toruniu i to z kilku powodów.

HOKEJ

BKS Bydgoszcz awansował za plecy lidera

W kolejnym meczu II ligi grupy północnej bydgoscy hokeiści od początku dominowali na lodowisku i zwyciężyli 10:5 na wyjeździe zespół Gama PTH Poznań. Gole dla drużyny trenera Adam Witkowskiego zdobyli Filip Mazurkiewicz 4, Timofiej Szorokow 3, Jakub Kwiatkowski 2 i Kirył Veraksisz. BKS wrócił na drugie miejsce w tabeli II ligi grupy północnej. W najbliższą niedzielę podejmować będzie na Torbydzie trzeci ŁKH Łódź



FOT. ARCHIWUM

KOSZYKÓWKA

Dwa zwycięstwa

II liga. Pogon Mogilno-Sokół Międzychód 92:64, BNG Kutno - Kamte Basket 2010 Kruszwica 82:87, przełożono mecz AZS UMK Transbruk Toruń - TKM Włocławek. Czołówka: Tarnovia, AZS UMK, Trefl - po 32 pkt.

KRÓTKO



FOT. JAROSŁAW PABJAN

ŻUŻEL

Pożegnanie wychowanka

Kacper Łobodziński już oficjalnie pożegnał się z Bayersystem GKM Grudziądz. „Ogromne podziękowania kieruję do sztabu szkoleniowego za cierpliwość, cenne wskazówki i wiarę. Dziękuję kolegom z drużyny za wspólną walkę oraz wzajemną pomoc. Szczególne słowa wdzięczności należą się kibicom - za obecność na trybunach, wsparcie w dobrych momentach i w tych trudniejszych. Ten klub przez lata był moim drugim domem” - napisał w social mediach. Żużlowiec może trafić na wypożyczenie do Speedway Kraków w Krajowej Lidze Żużlowej. (jp)

TENIS STOŁOWY

Nasi mastersi na podium

Ponad 170 zawodniczek i zawodników, podzielonych na 11 kategorii wiekowych, uczestniczyło w 5. turnieju Grand Prix Polski Masters w Steżycy. Czterech reprezentantów regionu stanęło na podium. Jacek Wierczak i Henryk Glura (obaj Bydgoszcz) zwyciężyli w kat. 60-64 lat i powyżej 80 lat. Inny bydgoszczanin Stanisław Janicki zajął 2. miejsce w kat. 75-79 lat. Michał Wojewódka (Grudziądz), w kat. 50-54 lat, ukończył zmagania na 3. pozycji. Tuż za podium uplasowali się Marek Wlekiński (Bydgoszcz) i Edmund Renkel (Grudziądz), grający w kat. 75-59 lat. (szcz)

LOTTO

PONIEDZIAŁEK, 19.01**Multi Multi, godz. 22.00**

3, 12, 13, 14, 18, 19, 20, 23, 30, 34, 39, 46, 56, 58, 59, 60, 63, 68, [72], 73

Kaskada, godz. 22.00

1, 3, 6, 9, 10, 13, 14, 15, 16, 20, 23, 24

Mini Lotto

15, 28, 30, 35, 42

Ekstra Pensja

7, 13, 24, 30, 34 - 3

Ekstra Premia

4, 14, 19, 30, 31 - 1

WTÓREK, 20.01**Multi Multi, godz. 14.00**

3, 16, 17, 20, [24], 26, 28, 32, 37, 40, 42, 43, 50, 53, 64, 65, 68, 73, 76, 77

Kaskada, godz. 14.00

2, 5, 6, 7, 8, 12, 14, 17, 18, 19, 21, 23

Podwójne derby GKM
przed ligowym sezonemJoachim Przybył
joachim.przybyl@polskapress.pl**ŻUŻEL. Znamy plany sparingowe Pres Toruń, Bayersystem GKM Grudziądz i Abramczyk Polonii Bydgoszcz.**

Piotr Baron przed sezonem chce sprawdzić siłę pretendentów do play off. „Anioły” w dwóch dwumeczach sparingowych zmierzą się najpierw z Falubazem Zieloną Górą, a potem z Bayersystem GKM Grudziądz. Obie drużyny poważnie się wzmocniły. Do Falubazu dołączyli Dominik Kubera i Andrzej Lebediew, w Grudziądzu nową twarzą jest Maksym Drabik.

Sparingi Pres Toruń przed sezonem 2025: 19 marca - Falubaz Zielona Góra (w); 20 marca - Falubaz Zielona Góra (d); 23 marca - Bayersystem GKM Grudziądz (gospodarza nie ustalono); 24 marca - Bayersystem GKM Grudziądz (gospodarza nie ustalono)

Sparingi Bayersystem GKM Grudziądz: 23 marca - Pres Toruń (gospodarza nie ustalono); 24 marca - Pres Toruń (gospodarza nie ustalono); 31 marca - Abramczyk Polonia Bydgoszcz (gospodarza nie ustalono); 1 kwietnia - Abramczyk Polonia Bydgoszcz (gospodarza nie ustalono)

Trener Bayersystem GKM Robert Kościecha stawia na lokalność. Oprócz dwumeczu z mistrzami Polski jego drużyna zmierzy się jeszcze dwa razy z Abramczyk Polonią Bydgoszcz, czyli głównym pretendentem do awansu z Metalkas 2. Ekstraligi. Przed sezonem grudziądzki zespół ma jeszcze pojechać mecz z Ostrowe, ale daty jeszcze nie ustalono.

Abramczyk Polonia oprócz derbów z GKM zaplanowała sobie dwumecz z Włóknierzem Częstochowa, ale gospodarzy jeszcze nie ustalono.

W pierwszym meczu sezonu Bayersystem GKM 10.04 podejmie Stal Gorzów. Pres 12.04 zmierzy się w hitowym meczu z Motorem w Lublinie, a Abramczyk Polonia 5.04 podejmie Wilki Krosno. ©©



Robert Lambert i Max Fricke spotykają się na torze jeszcze przed sezonem

Noteć ma chrapkę na drugiego lidera

Joachim Przybył
joachim.przybyl@polskapress.pl**KOSZYKÓWKA. Dziś drugie w sezonie I-ligowe derby Enea Abramczyk Astoria Bydgoszcz kontra Qemetica Noteć Inowrocław.**

Sportowo zdecydowanym faworytem będą gospodarze. Enea Abramczyk Astoria od kiego meczu z Fulimpexem przed świętami wygrała cztery razy, w ostatnich trzech meczach rzucała średnio ponad 100 punktów. Ekipa trenera Grzegorza

Skiby ma najlepszy bilans w lidze i jest samotnym liderem.

Gorzej w roli trenera wiedzie się drugiemu świetnemu rozgrywającemu z naszego regionu. Krzysztof Szubarga z Grzegorzem Skibą na parkietach otarli się ponad dwie dekady temu. Gdy obecny trener Asty zakończył karierę w Polparku Świecie w 2004 roku, to w kolejnym sezonie w jego miejsce wskoczył właśnie Szubarga, który po raz pierwszy opuścił wtedy Inowrocław.

Teraz w roli trenera Qemetica Noteć wiedzie mu się róż-

nie. Cztery mecze i tylko jedno zwycięstwo, co prawda na parkiecie ówczesnego lidera I ligi w Łodzi, ale liczy się bilans. Szczególnie dużym rozczarowaniem była domowa porażka z Politechniką Opole, która miała jeszcze mniej wygranych na koncie. Inowrocławianie potrzebują szybko przełomu i ma w tym pomóc wymiana najsilniejszego Camerona Hamiltona na typowego rozgrywającego Lukę Mitrovicia.

Początek meczu derbowego w Moderator Arenie w środę o godz. 20.00. ©©