

ISSN 1689-8664

**REDAKCJA**
tel. 662 061 331**LIPNO****Dwoje kandydatów
do rady miejskiej**

str. 2

LIPNO**Najtrudniejszy
budżet miasta**

str. 3

GMINA SKĘPE**Więcej pieniędzy
na świetlicę w Wiosce**

str. 6

SKĘPE**Wyjątkowe szopki
bożonarodzeniowe**

str. 8

CZWARTEK
5 STYCZNIA 2023

ISSN: 1689-8664

2,49 zł
w tym 5% VAT

nr 1/2023 (720)

CLI**TYGODNIK REGIONU LIPNOWSKIEGO**

Kino i hala to nie wszystko

LIPNO ➤ Zakończyły się prace przy przebudowie kina i budowie hali sportowej przy „trójce”, kolejne obiekty wyposażone zostały w instalację fotowoltaiczną, przygotowane są projekty garażu przy ratuszu i bieżni na stadionie



– Zakończono prace przy modernizacji budynku kina oraz utworzenie muzeum kina niemego – informuje burmistrz Paweł Banasik. – Rozbudowa budynku Szkoły Podstawowej nr 3 o budynek hali sportowej też jest praktycznie zakończona. Czekamy na stosowne pozwolenia, robimy kosmetykę. W styczniu i lutym te inwestycje zostaną definitywnie zakończone i oddane do użytku. Złożono wnioski o wypłatę dotacji dla rozbudowy szkoły nr 3 o budynek hali sportowej w kwocie 1,080 mln złotych z Ministerstwa Sportu i Turystyki.

Stare kino jak nowe

Firma Tymbud z Maszewa

Dużego jest wykonawcą modernizacji kina „Nawojka” z utworzeniem muzeum kina niemego. Koszt inwestycji wynosi 3,958 mln złotych brutto. Z funduszy unijnych miasto otrzyma 3,020 mln złotych, z budżetu państwa 358 tysięcy złotych, reszta to udział własny.

Budynek kina Nawojka zlokalizowany przy ulicy Mickiewicza w Lipnie, a więc przy drodze krajowej, ruchliwej i ważnej arterii miasta, został dzięki temu wreszcie wyremontowany. Obiekt został docieplony i zyskał nową elewację, ale także jest wyposażony w instalację fotowoltaiczną. Sala kinowa zyskała klimatyzację i jest przystoso-

wana do współczesnych standardów i norm profesjonalnych sal kinowo-teatralnych. Projekt i dofinansowanie zakładał wyposażenie lipnowskiego kina w nowoczesny projektor, ekran projekcyjny i zestaw audio. Zgodnie z projektem utworzone zostanie w mieście słynnej na całym świecie aktorki Poli Negri muzeum kina niemego. Wiemy, że kino zachowało swoją formę mimo, że zostało całkowicie przebudowane wewnątrz, powstały nowe garderoby dla artystów, widownia zyskała nową, skośną podłogę i nowe fotele. Kino jest wyposażone w nowe nagłośnienie i wspomniany już projektor, pozwalający na uzyskanie wysokiej jakości obrazu filmowego.

Na poddaszu kina zostanie otwarte oczekiwane muzeum kina niemego, w którym główne miejsce zajmować będzie stary projektor kinowy, wcześniej stanowiący wyposażenie kina Nawojka. Nie zabraknie oczywiście eksponatów związanych z Polą Negri i będących w posiadaniu Lipnowskiego Towarzystwa Kulturalnego im. Poli Negri.

dokończenie na str. 3**Gmina Kikół**

Tragedia w Woli

Dwa dni po świętach doszło do pożaru domu jednorodzinnego w Woli. Niestety z płonącego budynku nie udało się uratować 86-letniego mężczyzny. Cało wyszła 46-letnia kobieta i jej małe dziecko. Teraz rodzina chce odbudować dom.



Do pożaru doszło w środę 28 grudnia około godziny 13.30. Prawdopodobnie przez zwarcie w instalacji elektrycznej ogień wybuchł w domu jednorodzinnym, w którym na ten moment przebywały trzy osoby. Do akcji szybko wkroczyli strażacy, niestety była jedna ofiara śmiertelna.

– Pożar błyskawicznie objął dwa pomieszczenia na parterze budynku. 46-letnia kobieta i jej dziecko wydostały się, nie odnosząc obrażeń. Niestety w środku był starszy, chory mężczyzna. Leżącemu 86-latkowi próbowała pomóc córka, niestety bez skutku. Zaraz po przybyciu na miejsce 86-latka ewakuowali strażacy, którzy

do momentu przyjazdu zespołu ratownictwa medycznego prowadzili reanimację. Niestety medycy stwierdzili zgon – mówi Andrzej Myśliwiec, rzecznik Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Lipnie.

Jak wyjaśnił szef JRG z PSP Lipno, strażacy prowadzili działania gaśnicze. Obok zawodowców z Lipna w akcji brały udział OSP z Woli, Kikoła, Moszczonogo, Chlebowia i Brzeźna. Akcja trwała około 3 godziny, a straty wstępnie oszacowano na około 70 tys. zł. Na miejscu działała również policja i prokurator. Szczegółowe przyczyny wykaże śledztwo.

dokończenie na str. 29

Dwoje kandydatów do rady miejskiej

LIPNO ➤ 19 lutego odbędą się w Lipnie wybory uzupełniające do rady miejskiej. Na miejscu Marii Bautembach, która zrzekła się mandatu, zasiąść chce i Jadwiga Chrzanowska, i Jarosław Kępiński



21 listopada komisarz wyborczy Piotr Kozubowicz wygasił mandat radnej Rady Miejskiej w Lipnie Marii Bautembach. Decyzję o rezygnacji z kontynuowania funkcji w samorządzie radna podjęła z uwagi na nadmiar obowiązków w zawodzie lekarza. Pożegnała się z rajcami i władzami miasta, a obecnie rada miejska pracuje w 14-osobowym składzie.

– W związku z podjęciem mojej decyzji o wygaszeniu mandatu radnej Rady Miasta w Lipnie dziękuję za wieloletnie zaufanie – mówiła na ostatniej ze swoim udziałem sesji Maria Bautembach. – Pełniłam tę szaczącą funkcję od 1998 roku, pierwsze dwie kadencje w radzie powiatu, następne w radzie miasta. Decyzja moja jest podyktowana nadmiarem obowiązków służbowych. Serdecznie dziękuję mieszkańcom Lipna, moim wyborcom, w szczególności z ulicy Komunalnej i Włocławskiej,

ostatniego mojego okręgu wyborczego. Startowałam z komitetu wyborczego burmistrza Pawła Banasika i przez wiele lat współpracowaliśmy. Dziękuję za wspólną pracę dla samorządu. Cieszy mnie, że nasze miasto rozkwitło, zwłaszcza w ostatnich dwóch kadencjach. Jeździ się po lepszych drogach, dzieci mogą uczyć się w lepszych szkołach, wyremontowanych przedszkolach, rozwijają się wszelkie inicjatywy kulturalno-sportowe. Moją dewizą życiową było zawsze pomagać ludziom, zastępować na dobrą ocenę uczciwych krytyków i cierpliwie znosić zdradę fałszywych przyjaciół, doceniać piękno, znajdować w bliznim to, co najbardziej wartościowe, pozostawiać po sobie świat nieco lepszy, czy to w postaci alejki w ogródku, czy uzdrowionej sytuacji społecznej, mieć świadomość, że choćby jedna ludzka istota odetchnęła lżej dzięki temu, że istniałam na

tym świecie i w tym samorządzie. Na tym, według moich myśli, polega sukces. Lekarz w Polsce, jeśli żyje do 100 lat, to i pracuje do 100 lat. Moja decyzja też wyniknęła z tego właśnie. Nie ma młodego narybku, my jesteśmy coraz bardziej przeciążeni, coraz więcej doклада się nam obowiązków. Trzeba wyważyć, co jest ważniejsze. Chętnie bym zrezygnowała z jednego dnia, ale nie ma takiej możliwości, pacjentów jest dużo, wszystkim trzeba pomagać i to jest główny powód mojej decyzji. Ja jestem już w pewnym wieku, trzeba zwolnić, a nie da się zwolnić w medycynie, zrezygnowałam więc z pracy społecznej. Nieformalnie zawsze chętnie będę służyć i pomagać, kiedy będzie trzeba.

Radna Maria Bautembach jest z zawodu lekarzem pediatrą. Pracuje w jednej z lipnowskich przychodni, zajmuje się dziećmi. W radzie miejskiej również dzieliła się swoim doświadczeniem i wiedzą medyczną, o czym wielokrotnie informowaliśmy na naszych łamach. Służyła wyjaśnieniami w kwestiach epidemicznych, medycznych, etc. Była w obecnej kadencji przewodniczącą komisji zdrowia.

– Życzyłbym sobie i wszystkim radnym tyle empatii, ile ma w sobie nasza radna Maria Bautembach – mówił przewodniczący Rady Miejskiej w Lipnie Grzegorz Koszczka. – Żegnamy radną z wielkim bólem, bo wiele rzeczy wносиła do naszej rady, była nie-

zależna, zawsze miała swoje zdanie, które niekoniecznie musiało się nam podobać i wielokrotnie zmienialiśmy swoje podejście pod wpływem jej spojrzenia, bo ona miała ludzkie, bardzo bezpośrednie podejście. Spotyka się z ludźmi chorymi, słabymi i to nadawało jej wielką siłę. Jak my sobie bez radnej Bautembach poradzimy?

Komisarz wyborczy we Włocławku Piotr Kozubowicz swoim postanowieniem z 21 listopada 2022 roku stwierdził oficjalnie wygaśnięcie mandatu radnej Marii Bautembach. W grudniu zarządzone zostały wybory uzupełniające w okręgu nr 8 w Lipnie, z ulicy Komunalnej i Włocławskiej. Maria Bautembach w wyborach w październiku 2018 roku zdobyła 134 głosy mieszkańców swojego okręgu i została radną na lata 2018-2023. Wiemy, że do końca kadencji został ponad rok, więc ktoś będzie musiał radną Bautembach zastąpić, zdobywając zaufanie i głosy mieszkańców z ulicy Komunalnej i Włocławskiej.

– W 2006 roku, po wygaszonej wcześniej, przerwanej kadencji, startowaliśmy z radną Bautembach ze wspólnego komitetu – mówił burmistrz Paweł Banasik. – Dziękuję za te wszystkie lata, kiedy współpracowaliśmy bardzo blisko, bo byliśmy z tego samego komitetu tylko my dwoje i Kamil Komorowski. To było bardzo owocne 16 lat współpracy jako radni najpierw, potem Maria Bautembach jako radna, ja jako

burmistrz. Były takie sytuacje, że radna z czymś nie zgadzała się lub miała inne zdanie. Staraliśmy się wzajemnie przekonywać i myśleć, że radna jest osobą spełnioną. Jest to kadencja, w której zrobiliśmy bardzo dużo, jest również sukcesem radnej Bautembach. Dziękuję za wszystko.

Zastąpić radną Bautembach nie będzie łatwo, ale już wiemy, że dwoje mieszkańców Lipna tego wyzwania chce się podjąć. Kandydatury wpłynęły do komisarza wyborczego we Włocławku, a ten zarejestrował dwa komitety wyborcze.

Radną chce zostać Jadwiga Chrzanowska z Komitetu Wyborczego Wyborców Jadwigi Chrzanowskiej, którego pełnomocnikiem wyborczym i finansowym jest Andrzej Balicki. W lipnowskiej radzie miejskiej widzi siebie także Jarosław Kępiński, startujący również pod własnym szyldem z Komitetu Wyborczego Wyborców Jarosława Kępińskiego. Jego pełnomocnikiem wyborczym i finansowym jest Grażyna Korytowska.

Wybory odbędą się 19 lutego, w niedzielę. Głosować będzie można w godzinach od 7.00 do 21.00. Do urn pójdą lipnowianie mieszkający przy ulicach Komunalnej i Włocławskiej, czyli w okręgu wyborczym nr 8.

Kto dołączy do lipnowskich rajców miejskich, zdecydują głosy mieszkańców dwóch ulic. Do tematu wrócimy.

Tekst i fot. Lidia Jagielska

Lipno

Troje stypendystów marszałka

Mają bardzo dobre oceny na świadectwach, wygrywają konkursy, biorą udział w olimpiadach – znamy listę 83 uczniów podstawówek i 323 licealistów, którzy w roku szkolnym 2022/2023 otrzymają stypendia w ramach jednego z trzech marszałkowskich projektów edukacyjnych „Humaniści na start”.

Prymusi otrzymają nawet 4 tysiące złotych. W gronie laureatów jest trójka uczniów lipnowskiego liceum ogólnokształcącego. Są to: Nadia Wszelaki, Alicja Żochowska oraz Bartosz Borowicz.

– Dobra edukacja to klucz do dobrej przyszłości. Samorząd województwa przykładą dużą wagę do jakości kształcenia i czyni bardzo wiele, by związane z kształceniem wydatki nie obciążały nadmiernie budżetów

rodzin, zwłaszcza tych mniej zasobnych. Zależy nam, by uzdolnieni młodzi ludzie mieli warunki ku temu, by w pełni wykorzystać swój potencjał – podkreśla marszałek Piotr Całbecki.

W ramach tegorocznego projektu stypendium otrzymało 406 uczniów – o wsparcie mogli się ubiegać uczniowie dwóch ostatnich klas szkół podstawowych i liceów, którzy uzyskali dobre oceny w zakresie nauk humanistycznych oraz osiągnęli sukcesy

w konkursach i olimpiadach przedmiotowych. Młodzi ludzie otrzymają stypendia na okres 10 miesięcy, maksymalna łączna kwota wsparcia to 4 tysiące złotych, czyli 400 złotych miesięcznie (wysokość zależy od pozycji ucznia na liście rankingowej oraz rodzaju szkoły, w której uczeń pobiera naukę).

Najliczniej reprezentowane na liście rankingowej szkoły to I Liceum Ogólnokształcące im. Ziemi Kujawskiej we Włocławku,

I Liceum Ogólnokształcące im. Jana Kasprowicza z Oddziałami Dwujęzycznymi w Inowrocławiu, Uniwersyteckie Liceum Ogólnokształcące w Toruniu oraz VI Liceum Ogólnokształcące im. Jana i Jędrzeja Śniadeckich w Bydgoszczy.

Humaniści na start w lipbach: wsparcie otrzymało 406 uczniów; 83 stypendystów to uczniowie szkół podstawowych, a 323 liceów; wsparcie wyniesie od 200 do 400 złotych przez 10

miesięcy; maksymalna łączna kwota wsparcia to 4 tysiące złotych. Urząd Marszałkowski realizuje trzy programy stypendialne finansowane z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Kujawsko-Pomorskiego na lata 2014-2020 – poza humanistami stypendia otrzymują także uzdolnieni w zakresie przedmiotów ścisłych i uczniowie szkół zawodowych.

(ak)

Najtrudniejszy budżet miasta

LIPNO ➤ Radni miejscy jednogłośnie uchwalili budżet na 2023 rok. Na inwestycje zaplanowano tylko 13 milionów złotych. O szczególne monitorowanie planu wydatków i dochodów apeluje Regionalna Izba Obrachunkowa



– Przekroczenie limitu wydatków bieżących oraz wykonanie dochodów ze sprzedaży majątku poniżej wielkości planowanych może wpłynąć na przekroczenie limitu dopuszczalnej spłaty w kolejnych latach oraz brakiem możliwości uchwalenia budżetu – przestrzega RIO.

Przestroga RIO bierze się między innymi z faktu, iż sprawozdanie z 30 września 2022 roku pokazuje, że dochody z tytułu sprzedaży majątku miejskiego wyniosły tylko 115 tysięcy złotych przy planie rocznym również 500 tysięcy złotych. To pokazuje, że nie jest łatwo osiągnąć zamierzony dochód, właśnie ze sprzedaży majątku. A to tylko jedna ze składowych planu dochodów na cały rok.

– Jest to w mojej karierze bur-

mistrza Lipna najtrudniejszy budżet – przyznaje Paweł Banasik, wóldarz Lipna. – Głęboko wierzę, że on będzie w ciągu roku jeszcze wielokrotnie zmieniany, będziemy czynić starania o pozyskiwanie środków w celu zminimalizowania uciążliwości wynikających z realizacji tego budżetu. Wiemy niestety, że niektórych tkj. najniższe wynagrodzenie, galopująca inflacja, wzrosty cen za energię elektryczną, za energię ciepłą, nie uda się zminimalizować i to powoduje, że coraz trudniej jest złożyć to sensownie, żeby ten budżet uzyskał akceptację Regionalnej Izby Obrachunkowej. Pewne rzeczy musieliśmy poobcinać, robiliśmy to w ramach zdrowego rozsądku, żeby pieniądze, które mieliśmy na działalność kulturalno-sportową też dużo na tym nie ucierpiały. Trud-

no jest mi powiedzieć jak to będzie w ciągu całego roku 2023 z wydatkami bieżącymi.

Dochody w 2023 roku w lipnowskim budżecie zaplanowano na 72,633 mln złotych, wydatki na 75,860 mln złotych, deficyt wyniesie 3,227 mln złotych i zostanie pokryty z wolnych środków. Na wydatki inwestycyjne zaplanowano tylko 12,993 mln złotych. A to tylko plan. Czy uda się osiągnąć zamierzone wskaźniki? Jest jednak dobra wiadomość. Miasto ma niskie zadłużenie.

– Optymizmem napawa mnie to, że zadłużenie miasta na koniec 2023 roku wyniesie 2,7 mln złotych, co w porównaniu do kwoty całego budżetu stanowi niewiele – mówi burmistrz Paweł Banasik. – To co budzi mój niepokój, to dochody bieżące, które są o wiele niższe od wydatków. Przez cały rok będziemy musieli nad tym budżetem intensywnie pracować. Nasz budżet jest bardzo dużym budżetem w sensie liczb, bo powyżej 70 milionów złotych, ale my zawsze jesteśmy bogaci albo za sprawą 500 plus, albo teraz dodatków węglowych. Pieniądze przez budżet przepuszczamy, ale my nic z tego nie mamy. Chciałbym,

aby te pieniądze były na inwestycje, a nie by je za chwilę przekazać.

Regionalna Izba Obrachunkowa pozytywnie zaopiniowała projekt budżetu, komisje rady miejskiej również plan poparły, radni obecni na sesji jednomyślnie zagłosowali za planem finansowym na 2023 rok.

– To rok wyjątkowy trudny, ale nie jest zupełnie pusty, ponieważ wiele zadań rozpoczętych w 2022 roku będzie realizowanych w roku 2023, między innymi drogi, obiekty sportowe. Myślę, że nie będzie źle, a również w roku 2023 będą środki zewnętrzne, o które tak skutecznie aplikują pracownicy urzędu miejskiego – mówi Grzegorz Koszcka, przewodniczący Rady Miejskiej w Lipnie. – Środki własne, mówiąc szczerze, są nijakie, prawie w ogóle ich nie ma, są tylko na wkład własny w realizacji inwestycji. Dzięki aktywności pracowników urzędu miasta wiele inwestycji teraz realizowanych mogło być prowadzonych, dzięki temu miasto poprawia swoją infrastrukturę, możliwości rozwoju w szkołach, poprawia komunikację. Jest dobrze, pomimo że inflacja i inne złe rzeczy temu towarzyszą.

W roku 2023 nie zaplanowano

spłaty wcześniej zaciągniętych zobowiązań, gdyż zostały one spłacone już w roku 2022. Dochody majątkowe stanowią 16,9 procent planowanych dochodów, w tym środki z Rządowego Funduszu Polski Ład 11,748 mln złotych oraz dochody ze sprzedaży majątku miasta w kwocie 501 tysięcy złotych.

– Jest to bardzo trudny budżet – mówi Mariola Michalska, skarbnik miasta. – To, że nasze wydatki bieżące są wyższe od dochodów bieżących o 2,483 mln złotych, to już o tym świadczy. Dochody bieżące powinny być wyższe od wydatków bieżących, żeby komuś dołożyć, to trzeba mieć wyższe dochody bieżące albo obciąć gdzieś wydatki bieżące. U nas to się nie udało. Taka sytuacja będzie mogła mieć miejsce tylko w latach 2023-2025 w związku ze zmianą ustawy o finansach publicznych, ale później wracamy do tego, co było, czyli dochody bieżące muszą być wyższe od wydatków bieżących.

Do tematu będziemy wracać. Z planu finansowego widać jasno, że rok 2023 nie będzie dla Lipna łatwy i obfitujący w inwestycje.

Tekst i fot. Lidia Jagielska

Lipno

Kino i hala to nie wszystko

dokończenie ze str. 1

Apolonia Chałupiec, pochodząca z Lipna wielka gwiazda kina światowego zajmie zaszczytne i odpowiednie dla siebie miejsce w naszym mieście, pasjonaci jej twórczości będą mogli odwiedzać muzeum kina niemego, a mieszkańcy Lipna i okolic w końcu mogą oglądać seanse w nowoczesnym, wygodnym kinie na miarę XXI wieku.

Od 14 września 2021 roku Pola Negri jest również honorową obywatelką Lipna. O wielkiej lipnowiance mieszkańcy i przejezdni przypominają sobie dzięki muralowi na zmodernizowanym kinie Nawojka. Ściana szczytowa kina została ozdobiona wizerunkami Poli Negri i Charliego Chaplina, bliskimi sobie osobami, a zarazem ważnymi postaciami dla epoki kina niemego, reprezentowanego dumnie przez naszą lipnowską gwiazdę Apolonię Chałupiec. Wykonawcą muralu jest artysta plastyk Karolina Łagodzińska Mańkowska.

Hala z wizerunkiem Kopernika

– Mural na sali sportowej przy szkole nr 3 będziemy realizowali na wiosnę, ponieważ teraz w związku

z pogodą nie możemy tego wykonać – zapowiada burmistrz Banasik. – Zakończyły się prace przy budowie parkingu przy szkole nr 3.

Zakończyła się rozbudowa budynku Szkoły Podstawowej nr 3 o halę sportową. Wykonawcą jest lipnowska spółka Budex. Projekt zakładał rozbudowę istniejącego budynku szkoły o nowoczesną halę sportową, połączoną z placówką oświatową łącznikiem. Hala sportowa będzie więc niezależnym funkcjonalnie obiektem, ale jednocześnie umożliwi połączenie szkoły z halą. Inwestycja ta w ramach programu ministerialnego „Sportowa Polska 2021” otrzymała dofinansowanie w kwocie 2,109 mln złotych, a z Rządowego Funduszu Inwestycji Lokalnych 2 mln złotych.

Wiosną, zgodnie z zapowiedzią wóldarza, wykonany zostanie mural ścienny na nowo wybudowanej hali sportowej przy Szkole Podstawowej nr 3 w Lipnie. Koszt przedsięwzięcia oszacowano na 50 tysięcy złotych. Pomysł przewiduje wykonanie muralu z wizerunkiem patrona placówki Mikołaja Kopernika na ścianie nowej hali sportowej przy „trójce”. Mural ma być wykona-

ny metodą malarską i stanowić element dekoracyjny, a także promować szkołę w środowisku lokalnym, propagować tożsamość placówki, poprawić estetykę otoczenia szkoły i hali sportowej. Pomysł poparło aż 311 osób w tegorocznym głosowaniu w budżecie obywatelskim.

Ekologicznie i sportowo

– Trwa drugie postępowanie przetargowe na utworzenie strefy rekreacyjno-sportowej na terenie miasta Lipna – informuje wóldarz miasta. – Dofinansowanie w kwocie 4,860 mln złotych pochodzi z funduszu Polski Ład. Pierwsze postępowanie zostało unieważnione z powodu zbyt wysokich cen oferowanych przez wykonawców.

Władze miasta inwestują też w instalacje fotowoltaiczne na obiektach publicznych po to, by obniżyć koszty energii elektrycznej.

– Zainstalowana została instalacja fotowoltaiczna na budynku przedszkola nr 3 przy ulicy Włocławskiej – mówi burmistrz Paweł Banasik. – Już tylko dwa obiekty: budynek Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej i Zespołu Przedszkoli Miejskich nie mają fotowoltaiki. Przewidując trudności w związku

ze wzrostem cen energii, wszystkie szkoły, Miejskie Centrum Kulturalne, budynek urzędu miasta zostały w fotowoltaikę wyposażone.

Jest też szansa i pomysł na zbudowanie bieżni na stadionie, ale...

– Zlecono wykonanie projektu architektonicznego na budynek usługowo-garażowy przy ulicy Rapackiego oraz wykonanie projektu koncepcyjnego bieżni na stadionie miejskim w Lipnie – mówi Paweł Banasik. – I tutaj mamy mały problem, bo brakuje nam tam 5 metrów, żebyśmy mogli poczynić starania o dofinansowanie. Nie można jej w żaden sposób wyrysować, wpisać w obecnych granicach. Będziemy rozmawiali z osobą sąsiadującą ze stadionem o odsprzedaży gruntu, żebyśmy mogli bieżnię wyrysować. Bieżnia musi mieć określony profil, łuki i stąd cały problem. Chcemy mieć to przygotowane i ubiegać się o dofinansowanie.

Wybudują garaż dla ratuszowych aut

Garaż na potrzeby ratusza zbudowany zostanie na zakupionej pod koniec 2020 roku przez władze miasta 4-arowej działce przy ulicy Rapackiego.

– Wszystkie samochody są nam potrzebne do dowożenia dzieci do szkół specjalnych, a wozimy do Włocławka, Torunia, do Wielgiego, do Wierzbicka i do szkoły spe-

cialnej w Lipnie – informuje Paweł Banasik, burmistrz Lipna. – Te dzieci muszą dojechać, my musimy je dowozić, czasami jedzie jedna czy dwie osoby, ale samochody są potrzebne właśnie do tego celu. Jest też ośmioosobowy renault przystosowany do przewozu osób niepełnosprawnych, który zakupiliśmy z 90-tysięcznym dofinansowaniem z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Była pilna potrzeba zakupu działki pod budowę garażu, bo nie mamy gdzie tych samochodów trzymać. Jest to działka między budynkiem, w którym urodził się Wincenty Rapacki, a kolejnym, idąc w stronę ulicy Mickiewicza. Ta działka ma ponad 4 ary, którą wykorzystamy do budowy szeregu garaży pod samochody dla urzędu miasta.

Grunt ma dogodną dla ratusza lokalizację, bowiem znajduje się na ulicy Rapackiego, czyli sąsiedniej dla Placu Dekerta i spełnia wymogi działki na ten właśnie cel. Obecnie teren nie jest zabudowany żadnym budynkiem, od ulicy oddziela go parkan. Radni miejscy w 2020 roku jednogłośnie wyrazili zgodę na zakup gruntu o powierzchni 0,0430 przy ulicy Rapackiego, na którym teraz powstać mają garaże dla ratuszowych pojazdów.

Tekst i fot. Lidia Jagielska

60 procent dróg przebudowanych

LIPNO ▶ Trwają prace na miejskich arteriach, które znalazły się w wykazie przebudowy dróg w ramach projektu „Utworzenie sprawnej sieci komunikacyjnej poprzez przebudowę dróg gminnych na terenie miasta Lipna”. Z utrudnieniami trzeba liczyć się do 29 września 2023 roku, kiedy to wszystkie ulice w Lipnie będą już utwardzone

– Zadanie to jest finansowane z Rządowego Funduszu Polski Ład, a wykonawcą jest Przedsiębiorstwo Robót Drogowych z Lipna – wymienia Paweł Banasik, burmistrz Lipna. – Do dnia dzisiejszego wykonano już ulice: Akacyjowa, Topolowa, Wiązowa, Granitowa, Kolejowa, Kusocińskiego, Łanowa, Parkowa, Piaskowa, Południowa, Podgórna, Studzienna, Ślusarskiego, Wapienna Góra, Żeromskiego, Marii Curie Skłodowskiej, Platanowa, Leśna i Żabia. Obecnie prace trwają przy ulicach: Wiejska, Wschodnia, Kujawska, Mazowiecka, Górna, Dębowa, Grabowa i Łączna oraz Okrężna. Już wpłynęły do nas za pierwszy etap, który wykonaliśmy, czyli 60 procent robót z przetargu, pieniądze w kwocie 6,8 mln złotych z Banku Gospodarstwa Krajowego.

Przypomnijmy, że w kwietniu ubiegłego roku burmistrz Paweł Banasik podpisał umowę z Przedsiębiorstwem Robót Drogowych w Lipnie na przebudowę dróg w mieście. Inwestycja pochłonie 15 milionów złotych. Sukcesywnie będą przebudowywane kolejne arterie miejskie.

– Był to bardzo duży przetarg, z bardzo dużą ilością dróg – podkreśla Paweł Banasik, wójt Lipna. – Praktycznie wszystko to, co mogliśmy wpisać, znalazło się w tym projekcie. Są to więc wszystkie ulice miejskie, które nie tworzą problemów formalnych, własnościowych. Przetarg zakończył się. Były dwie oferty, niższa zamykała się kwotą niecałych 15 milionów złotych, wyższa była niedużo większa, bo tylko o 300 tysięcy złotych droższa.



29 kwietnia 2022 roku umowa na tę okazałą inwestycję została podpisana w lipnowskim ratuszu. Jest to zdecydowanie jeden z najważniejszych kontraktów zawartych przez władze miasta, bo i drogi, i istotny dla mieszkańców, bowiem tak ważnego i gorącego problemu w Lipnie jak kiepski stan dróg miejskich nie ma. Wielokrotnie także na naszych łamach informowaliśmy o problemach lipnowian z dojazdem czy dojściem do własnych posesji, wielu czytelników prosiło o interwencje. Problemem w rozwiązaniu drogowych bolączek w Lipnie był brak funduszy na ten cel. Teraz pomogło dofinansowanie z Polskiego Ładu.

Projekt pod nazwą „Utworzenie sprawnej sieci komunikacyjnej poprzez przebudowę dróg gminnych na terenie miasta Lipna” stał się faktem, budowy trwają w najlepsze od przeszło ośmiu miesięcy, kolejne ulice zmieniają

swój standard. A robić jest co, bo umowa zakłada przebudowę ponad 40 ulic miejskich lub ich odcinków. Wykonawcą zadania, przypomnijmy, jest lipnowskie Przedsiębiorstwo Robót Drogowych, a inwestycja jest możliwa do sfinansowania i wykonania dzięki rządowemu funduszowi Polski Ład – programowi inwestycji strategicznych.

Lipnowski magistrat otrzymał z Polskiego Ładu dotację w kwocie 13,775 mln złotych, a wartość całej inwestycji drogowej to 14,983 mln złotych. Ponad milion złotych trzeba było dołożyć ze środków własnych miasta.

To właśnie Przedsiębiorstwo Robót Drogowych z Lipna zaproponowało w ofercie złożonej w ratuszu w odpowiedzi na ogłoszony przetarg na przebudowę ulic w mieście kwotę 14,983 mln złotych, podczas gdy drugi oferent (Er-Bruk) proponował 15,299

mln złotych.

Wiemy już, że w ramach podpisanej 29 kwietnia umowy przebudowane zostaną lub już zostały następujące ulice w Lipnie: Aleja Bzów (255 metrów bieżących), Akacyjowa (85 metrów bieżących), Topolowa (84 metry bieżące), Wiązowa (146 metrów bieżących), Astrowa (133 metry), Dębowa (100 metrów), Dolna (692 metry bieżące), Grabowa (139 metrów bieżących), Graniczna (486 metrów bieżących), Granitowa (85 metrów), Jabłoniowa (133 metry), Jagodowa (165 metrów), Poziomkowa (230 metrów), Wiśniowa (160 metrów), Kolejowa (276 metrów bieżących), Kujawska (170 +140 +72 metry bieżące), Kusocińskiego (143 metry bieżące), Leśna (916 metrów bieżących), Łanowa (89 metrów), Łączna, Okrężna (872 metry bieżące), Mazowiecka (197 metrów), Narcyzowa (232 metry), Orla (332 metry bieżą-

ce), Parkowa (161 metrów), Piaskowa (89 metrów), Platanowa (226 metrów), Południowa (216 metrów), Podgórna (58 metrów bieżących), Sierakowskiego (185 metrów bieżących), Skłodowskiej (123 metry), Studzienna (125 metrów bieżących), Śliwkowa (120 metrów bieżących), Ślusarskiego (138 metrów), Wapienna Góra (67 metrów bieżących), Wiejska (460 metrów bieżących), Wodna (62 metry bieżące), Bulwana (90 metrów), Mokra (66 metrów), Wschodnia (864 metry bieżące), Wschodnia, Graniczna (310 metrów bieżących), Zacisze (171 metrów bieżących), Żabia (55 metrów), Żeromskiego (269 metrów +264 metry bieżące).

Przypominamy, że prace potrwać nie dłużej niż do 29 września 2023 roku. Lipnowianie muszą wciąż liczyć się z utrudnieniami w ruchu, bowiem takiego przedsięwzięcia drogowego jeszcze w mieście nie było. Miasto wykonuje równocześnie inne prace na swoich drogach.

– Wykonane zostały remonty oddziałów kanalizacji deszczowej w ulicach Platanowej, Parkowej i Ślusarskiego – mówi burmistrz Paweł Banasik. – Wykonawcą było Przedsiębiorstwo Usług Komunalnych w Lipnie. Zrealizowano remont kanalizacji deszczowej w ulicy Leśnej. Wykonawcą też było PUK. Zlecono wykonanie projektów stałej organizacji ruchu drogowego dla ulic Wschodnia, Wyszyńskiego, Wiejska, Cegielna, Wspólna i Mazowiecka. Zlecieliśmy też wykonanie projektów oświetlenia drogowego dla ulicy Pomorskiej.

Tekst i fot. Lidia Jagielska

Gmina Lipno

Nie pal byle czym!

Niebotyczne ceny opału nie pomagają mieszkańcom pielęgnować ekologicznych zwyczajów i zimą do pieców często trafia niemal wszystko. W ostatnich dniach ulgę przynoszą wyjątkowo wysokie jak na tę porę roku temperatury, ale jako że jesteśmy w środku zimy, problem palenia byle czym pozostaje. Stąd apel urzędników gminnych.

– W trosce o zdrowie wszystkich mieszkańców przypominamy, iż ustawowo obowiązuje całkowity zakaz spalania odpadów komunalnych w piecach domowych i kominkach – przypomina

w komunikacie na swojej stronie internetowej Urząd Gminy Lipno.

Spalanie odpadów jest główną przyczyną emisji silnie trujących gazów i pyłów, które negatywnie wpływają na środowisko,

ale przede wszystkim na zdrowie człowieka. Zanieczyszczenia wytwarzane w czasie palenia śmieci powodują astmę oskrzelową, alergiczne zapalenia skóry, alergie pokarmowe, a nawet choroby

nowotworowe. Spalając śmieci, zatruwamy nasze najbliższe otoczenie, wody gruntowe i ziemię.

– Paląc śmieci w piecu, niszczymy przewody kominowe poprzez odkładanie się tzw. mokrej sadzy w kominach, co może być powodem zapalenia się instalacji i pożaru domu, a nawet zatrucia czadem. Nie pal śmieci – domowy piec to nie kosz na śmieci – uświadamiają urzędnicy.

Przypominamy zatem, że nie wolno spalać: plastikowych pojemników i butelek po napojach; zużytych opon i innych odpadów z gumy; przedmiotów z tworzyw sztucznych; elementów dREW-

nianych pokrytych lakierem; sztucznej skóry; opakowań po rozpuszczalnikach czy środkach ochrony roślin; opakowań po farbach i lakierach; pozostałości farb i lakierów; plastikowych toreb z polietylenu; papieru bielonego związkami chloru z nadrukiem farb kolorowych; zmieszanych odpadów komunalnych; odzieży (tekstylia), obuwia.

Urząd przypomina również, że palenie śmieci w piecach (kotłach grzewczych) jest nielegalne. Grozi za to mandat karny do 500 zł lub grzywna do 5 tys. zł.

(ak)

Krwiobus na placu

LIPNO ➤ W najbliższy wtorek 10 stycznia przed lipnowskim ratuszem będzie stacjonował ambulans Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Bydgoszczy. Krew można oddawać w godzinach od 10.00 do 16.00

Krwiobus będzie czekał na mieszkańców Lipna i okolic chcących podzielić się bezcennym darem z Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Bydgoszczy nie tylko 10 stycznia, ale także 27 stycznia, a potem dwukrotnie w każdym kolejnym miesiącu 2023 roku, we wtorki lub piątki.

Rejestracja honorowych dawców krwi odbywać się będzie w godzinach od 10.00 do 16.00 w krwiobusie na Placu Dekerta. W lutym będzie można krew oddać w Lipnie 14 i 24 lutego, a potem 14 marca i 24 marca, 11 kwietnia, 28 kwietnia, 9 maja, 26 maja, 13 czerwca, 23 czerwca, 11 lipca, 28 lipca, 8 sierpnia, 25 sierpnia, 12 września, 22 września, 10 października, 27 października, 14 listopada, 24 listopada, 12 grudnia i 22 grudnia.

Mobilne punkty poboru krwi posiadają specjalistyczne wyposażenie, które pozwala przeprowadzać tego typu akcje w miejscowościach oddalonych od regionalnego centrum krwiodawstwa. W naszym województwie centrum znajduje się w Bydgoszczy, a Lipno jest jednym ze stałych przystanków krwiobusu. Krwiodawcy z naszego miasta i okolic nie muszą więc pokonywać wielu kilometrów, by podzielić się cennym darem w po-



staci krwi. Wystarczy zaplanować sobie dogodny termin w ciągu najbliższego roku i skorzystać z obecności krwiobusu w Lipnie.

W całym kraju jest 38 krwiobusów, w tym 19 zakupionych w ramach programu „Zapewnienie samowystarczalności RP w zakresie krwi i jej składników oraz produktów krwio pochodnych”. Do zacnego grona krwiodawców można dołączyć w każdej chwili, odwiedzając krwiobus w wybranym dniu stacjonowania w Lipnie na Placu Dekerta.

– Przed pobraniem krwi na-

leży dobrze wypocząć, wyspać się, unikać wysiłku fizycznego i zarezerwować sobie około godziny czasu – wymieniają pracownicy RCKiK w Bydgoszczy. – Prosimy zjeść lekki posiłek przed pobraniem krwi i pić dużo wody oraz soków owocowych. Unikać jednak należy spożywania pokarmów z dużą ilością tłuszczów. Jeśli ktoś wybiera się do nas po raz pierwszy, warto zabrać ze sobą osobę do towarzystwa, by poczuć się pewniej i bezpieczniej. Przy sobie należy mieć dowód osobisty i ewentualnie legitymację honorowego dawcy krwi.

W krwiobusie pierwszym krokiem jest wypełnienie ankiety. Trzeba odpowiedzieć na pytania odnośnie stanu zdrowia i wpisać aktualne dane adresowe. Potem trafiamy na laboratoryjne badanie krwi z oznaczeniem hemoglobiny i do lekarza, który zbada honorowego dawcę i stwierdzi, czy danego dnia pacjent może oddać krew czy też nie.

Jeśli wszystko przebiega pozytywnie, dawca trafia do sali pobrania, personel RCKiK dokonuje wkłucia i krew samoczynnie napełnia pojemnik. Trwa to około 10 minut,

pacjent wygodnie siedzi w fotelu, krew pobierana jest sprzętem jednorazowym. Warto wiedzieć, że jednorazowo oddajemy 450 ml krwi. Jest to w pełni bezpieczne dla zdrowego człowieka i bezbolesne.

Po oddaniu krwi należy oczekiwać 15 minut i z posiłkiem regeneracyjnym, czyli czekoladami wrócić do domu. Za dzień, w którym oddaliśmy krew, przysługuje nam zaświadczenie o zwolnieniu z obowiązku świadczenia pracy oraz obowiązku szkolnego i zwrot kosztów podróży.

Przeciwwskazaniami do oddania krwi są: waga ciała poniżej 50 kilogramów, choroby zakaźne, choroby nowotworowe, cukrzyca i wiele innych, dlatego konieczna jest konsultacja lekarska i badanie laboratoryjne krwi. Krew można oddawać nie częściej niż co 8 tygodni. Mężczyźni mogą oddać 450 ml krwi 6 razy w roku, a kobiety 4 razy w roku.

Apelujemy do kierowców, by w wyznaczonych dla stacjonowania krwiobusu dniach nie parkowali swoich pojazdów w miejscach oznaczonych ostrzegawczymi pachołkami drogowymi na Placu Dekerta.

Tekst i fot. Lidia Jagielska

Gmina Tłuchowo

Ku czci ks. Wincentego Borkowskiego

W gminie Tłuchowo organizowane są turnieje w różnych dyscyplinach. Tuż po świętach pasjonaci szachów zawalczyli o laury.



8 grudnia w tłuchowskiej podstawówce odbył się IX Memoriał Szachowy im. ks. Wincentego Borkowskiego. Wszyscy chętni mogli wziąć udział i zawalczyć o podium. Jak co roku głównym organizatorem

turnieju była miejscowa parafia oraz UKS „TOP” działający przy Szkole Podstawowej im. Bohaterów Westerplatte w Tłuchowie.

Rozgrywki zostały zorganizowane już po raz 9. i jak wi-



dać to już miejscowa tradycja. Mają one na celu upamiętnienie ks. Wincentego Borkowskiego – tłuchowskiego proboszcza w latach 1903-1935, wybitnego działacza i społecznika. Organizatorzy twierdzą, że pragną,

by szachy stały się bardziej popularne zwłaszcza wśród młodzieży, ponieważ są one coraz bardziej zapomnianą dyscypliną sportu.

Udział w turnieju był otwarty. Zgłosiło się 9 uczest-

ników. Pierwsze miejsce zajął Krzysztof Kozakiewicz. Uroczyste wręczenie nagród odbędzie się 6 stycznia.

Agnieszka Kieszowska, fot. nadesłane

Więcej pieniędzy na świetlicę w Wiosce

GMINA SKĘPE ➤ O 100 tysięcy złotych zwiększy się dofinansowanie do rozbudowy świetlicy wiejskiej w Wiosce. Ratusz pozyska 975 tysięcy złotych na inwestycję wartą 2,116 mln złotych

Program rewitalizacji dla gminy Skępe rajcy przyjęli uchwałą w 2017 roku, potem był zmieniany trzykrotnie w roku 2018 i w roku 2020. I to właśnie program rewitalizacji był podstawą do ubiegania się ratusza o dofinansowanie projektu „Rozbudowa, modernizacja i wyposażenie świetlicy w Wiosce wraz z infrastrukturą towarzyszącą”.

– My uzyskaliśmy dofinansowanie z Lokalnej Grupy Działania Gmin Dobrzyńskich Region Południe w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Kujawsko-Pomorskiego – mówi Krzysztof Jaworski, wiceburmistrz miasta i gminy Skępe. – Odbył się szereg rozmów z Lokalną Grupą Działania, ostatecznie wystąpiliśmy z prośbą o zwiększenie dofinansowania. Uzyskaliśmy zgodę i przychylność na zwiększenie dofinansowania o nieco ponad 100 tysięcy złotych. W związku z tym wartość dofinansowania



zwiększy się z kwoty 875 tysięcy złotych do 975 tysięcy złotych.

Radni 29 grudnia 2022 roku jednogłośnie uchwalili program rewitalizacji miasta i gminy Skępe na lata 2016-2022, dzięki cze-

mu dotacja do rozbudowy świetlicy wiejskiej w Wiosce będzie wyższa.

– Łączna wartość tej inwestycji wynosi 2,116 mln złotych, zaś wkład własny jednostki sa-

morządu terytorialnego, czyli gminy Skępe 1,140 mln złotych – mówi Krzysztof Jaworski. – Po przyjęciu tej uchwały składamy ją do Lokalnej Grupy Działania, która również musi podjąć sto-

sowną uchwałę, sankcjonującą zwiększenie dofinansowania, przekazuje te dokumenty do urzędu marszałkowskiego, następnie finalizuje z nami zwiększenie dofinansowania poprzez zawarcie stosownego aneksu do umowy.

Budynek dotychczasowej strażnicy już zmienił swoje oblicze, został znacząco rozbudowany i będzie zmodernizowany oraz powiększony tak, by służyć już nie tylko druhom miejscowej jednostki OSP, ale także mieszkańcom wsi i gminy. Obiekt zyskał nadbudowane piętro, pomieści więc i kafejkę internetową, i salę konferencyjną, i pomieszczenia dla koła aktywnych kobiet oraz salę edukacji ekologicznej.

Prace przy rozbudowie, modernizacji i wyposażeniu świetlicy wiejskiej w Wiosce wciąż trwają.

Tekst i fot.
Lidia Jagielska

Bobrowniki/Powiat

Dostaną prawie 4 mln zł

Blisko 90 milionów złotych trafi do kujawsko-pomorskich gmin na budowę lub modernizację ujęć i stacji uzdatniania wody, wodociągów, sieci kanalizacyjnych oraz przydomowych oczyszczalni ścieków. Blisko 4 mln zł trafi do Bobrownik.



Umowy dofinansowania wręczyli w połowie grudnia przedstawicielom samorządów gminnych marszałek Piotr Całbecki, wicemarszałek Zbigniew

Sosnowski i członek zarządu województwa Aneta Jędrzejewska. – Inwestycje, na które trafia dofinansowanie, znacząco poprawiają standard życia. Budowa

nowych i modernizacja istniejących systemów gospodarki wodno-ściekowej oznaczają lepszą wodę w kranach, ale także troskę o stan środowiska naturalnego.

To zadania kosztowne, z którymi samorządy gminne mogłyby sobie bez wsparcia nie poradzić – podkreśla marszałek Piotr Całbecki.

Dotacje na realizację projektów pochodzą z zarządzanych przez marszałkowską administrację środków Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020 (PROW). Najwyższa dotacja – pięć milionów złotych – posłuży budowie gminnej oczyszczalni ścieków w Rogowie w powiecie rypińskim. Blisko 4,8 mln złotych trafi na budowę przydomowych oczyszczalni ścieków i sieci wodociągowej oraz przebudowę stacji uzdatniania wody na terenie gminy Mogilno, a na rozbudowę oczyszczalni ścieków w miejscowości Kucierz oraz budowę odcinka sieci wodociągowej z przyłączem wodociągowym w miejscowości Przywieczeryn Kolonia samorząd gminy Lubanie (powiat włocławski) otrzymał blisko 4,7 mln złotych.

Z powiatu lipnowskiego największe wsparcie trafi do Bobrownik, bo prawie 4 mln zł. Ponad 3,6 mln zł przyznano gminie Lipno. Prawie 3 mln zł trafią do Kikoła, a blisko 2,5 mln zł do Wielgiego. Mniejsze, bo około półmilionowe dofinansowania przypadły gminom Tłuchowo

i Dobrzyń nad Wisłą.

Środki z PROW na lata 2014-2020 przyznane dotąd na inwestycje w dziedzinie gospodarki wodno-ściekowej na terenach wiejskich pozwoliły na wybudowanie lub przebudowę łącznie ponad 170 kilometrów sieci kanalizacyjnych oraz 100 kilometrów systemów zaopatrzenia w wodę. Wybudowano także 2024 przydomowe oczyszczalnie ścieków, powstało lub przebudowano 12 ujęć wody i 44 stacje uzdatniania wody.

Jak podaje Urząd Gminy Bobrowniki, 28.12.2022 r. podpisano umowę o przyznanie pomocy przez samorząd województwa kujawsko-pomorskiego dotyczącej postępowania pn.: „Przebudowa infrastruktury gospodarki ściekowej w miejscowości Bobrowniki”. Wójt Jarosław Jacek Poliwno przy kontrasygnacie skarbnik Mirosławy Kowalewskiej w obecności przewodniczącego rady gminy Jarosława Bojarskiego oraz sekretarza Pawła Grudowskiego podpisał umowę z samorządem województwa reprezentowanym przez wicemarszałka Anetę Jędrzejewską oraz wicemarszałka Zbigniewa Sosnowskiego.

(ak), fot. UG Bobrowniki

Mammobus czeka

LIPNO/KIKÓŁ ➤ 12 stycznia w Kikole, a 13 stycznia w Lipnie stacjonować będzie mammobus. Bezpłatne badanie piersi mogą wykonać kobiety w wieku 50-69 lat, które nie wykonywały mammografii przez ostatnie dwa lata

W pierwszym miesiącu nowego roku w dwóch miejscowościach powiatu lipnowskiego odbędą się bezpłatne badania piersi. Mammografia będzie wykonywana w mobilnych mammobusach, a finansować ją będzie w pełni Narodowy Fundusz Zdrowia. Badania prowadzone będą w ramach Programu Profilaktyki Raka Piersi. Po raz pierwszy w 2023 roku bezpłatnie w ramach programu mammografię mogą wykonać kobiety urodzone w 1973 roku. Ostatni raz bez skierowania i bezpłatnie mammografię wykonają w 2023 roku mieszkanki urodzone w roku 1954.

– Tylko regularne kontrolowanie stanu zdrowia pozwala ocenić, czy w naszym organizmie nie zachodzą niebezpieczne zmiany chorobowe – informują specjaliści diagnostyki obrazowej i radiologii. – Niestety zadowalający wynik poprzedniej mammografii nie zawsze gwarantuje, że obecnie nie zagraża nam nowotwór piersi. Czasami kobiety rezygnują z kolejnych badań, ułatwiając tym samym rozwój choroby. Rak nie boli, w początkowym stadium nie wpływa źle na nasze samopoczucie, przez co często jest zdiagnozowany zbyt późno. Systematycznie wykonywana mammografia pozwala nam odpowiednio wcześniej wykryć nawet niewielkie zmiany chorobowe.



Mammografia wykonywana jest przez wyspecjalizowany i doświadczony zespół medyczny. Badanie jest szybkie i bezpieczne, a wielu kobietom ratuje życie. Zdjęcia w technice obrazowania cyfrowego oceniane są przez dwóch niezależnych lekarzy radiologów, w przypadkach wątpliwych natomiast przez trzech specjalistów. Istotnym elementem opisu badania jest ocena porównawcza z poprzednimi obrazami, dlatego ważne jest, by zabrać ze sobą na badanie zdjęcia

z poprzednich mammografii.

– Paniom, u których zaistnieje konieczność wykonania kolejnych badań uzupełniających, udzielimy wszelkich wskazówek i pomożemy w umówieniu dogodnego, i szybkiego terminu dalszych badań – zapewniają specjaliści. – Wynik każda badana kobieta otrzyma w ciągu 15 dni roboczych drogą pocztową na adres domowy. Wierzmy, że i tym razem kobiety podejmą odpowiedzialną decyzję i zgłoszą się na bezpłatne badanie mammograficzne.

Zbadajcie się teraz i zyskajcie spokój o swoje zdrowie. Zachęcamy, aby nie zwlekać z wykonaniem badań. Mammografia jest najbardziej skuteczną metodą wykrywania raka piersi u kobiet powyżej 40. roku życia. Badanie mammograficznie umożliwia wykrycie zmian na bardzo wczesnym etapie rozwoju, kiedy nie są one wyczuwalne podczas samokontroli piersi lub badań palpacyjnych. Wcześniej wykryty nowotwór pozwala na skuteczne leczenie oraz daje niemal

100-procentową gwarancję powrotu do zdrowia.

Mammobus będzie stacjonował 13 stycznia w Lipnie na Placu Dekerta 8 (przed ratuszem miejskim) w godzinach od 8.30 do 15.00. W Kikole przed urzędem gminy (Plac Tadeusza Kościuszki 7) mammobus będzie czekał na pacjentki 12 stycznia w godzinach od 10.00 do 16.00.

Należy mieć przy sobie dowód z numerem pesel. Rejestracja telefoniczna odbywa się pod numerem telefonu 58 666 24 44. Badanie w Lipnie firma Luxmed. Na badanie należy zabrać zdjęcia z poprzednich badań piersi, o ile nie były one wykonywane w LuxMed Diagnostyka.

Bezpłatne badanie mogą wykonać kobiety w wieku 50-69 lat, które są ubezpieczone i nie miały wykonywanej mammografii w ciągu ostatnich 24 miesięcy lub są w grupie ryzyka i w roku poprzedzającym otrzymały pisemne wskazanie do wykonania ponownej mammografii po upływie 12 miesięcy.

Programem nie są objęte kobiety, u których wcześniej zdiagnozowano zmiany nowotworowe o charakterze złośliwym w piersi. Badanie w mammobusie nie wymaga skierowania lekarskiego.

Tekst i fot. Lidia Jagielska

Bobrowniki

Odszedł na zasłużoną emeryturę

W ostatnich dniach grudnia w Urzędzie Gminy Bobrowniki odbyło się pożegnanie odchodzącego na emeryturę Eugeniusza Celmera.



Pani Eugeniusz pracował w urzędzie gminy od 2003 roku. Ostatnio zatrudniony był na stanowisku konserwatora sieci wodno-kanalizacyjnych. Wójt gminy Bobrowniki Jarosław Jacek Poliwko wraz ze skarbnikiem Mirosławą Kowalewską przekazali eme-

rytowanemu już pracownikowi upominek.

– Z tej okazji dziękujemy za wieloletnią współpracę i zaangażowanie, za rzetelne i solidne wykonywanie wszystkich powierzonych obowiązków, za wszelkie dobro i życzliwość oraz pomoc w

sytuacjach awaryjnych. Życzymy wielu lat w zdrowiu oraz dużo czasu na odpoczynek i realizacji swoich pasji i marzeń – podaje UG Bobrowniki.

Do życzeń przłącza się również redakcja CLI.

(ak), fot. UG Bobrowniki



Wyjątkowe szopki bożonarodzeniowe

SKĘPE ▶ We wszystkich świątyniach można oglądać instalacje obrazujące Boże Narodzenie. Warto obejrzeć wyjątkową szopkę w skępskim sanktuarium



– Przyjechaliśmy z Lipna do klasztoru w Skępem specjalnie po to, żeby zobaczyć szopkę – mówi pani Teresa. – W ubiegłym roku też byliśmy, po przeczytaniu właśnie w CLI. Tym razem jesteśmy jeszcze bardziej zachwyceni. Jest pięknie. Szopka jest cudowna, żyje odgłosami tego, co dzieje się przy żłóbku pana Jezusa, a dzieje się dużo. Swoją urok ma również szopka

na zewnątrz klasztoru.

Uroku dużej klasztornej szopce bożonarodzeniowej rzeczywiście dodają dźwięki. W klimatycznym wnętrzu sanktuarium ojców bernardynów słyszymy między innymi szum wody, dźwięki kołęd. Nie brakuje ruchomych figur.

Plenerowa szopka przed klasztorem również cieszy oczy i przyciąga mieszkańców, rodzi-

ny z dziećmi i gości. Podświetlana wieczorem, pełna okazałych figur świętej rodziny i zwierząt zgromadzonych wokół żłóbka.

Warto skorzystać z okazji i odwiedzić skępskie sanktuarium oraz lokalne kościoły także po to, by zatrzymać się przy bożonarodzeniowych ekspozycjach.

Tekst i fot.
Lidia Jagielska



Start kolejnego naboru

POWIAT ▶ Od 2 stycznia rolnicy, którzy ponieśli straty w wyniku wystąpienia klęsk żywiołowych lub ASF, mogą starać się o środki na inwestycje odtwarzające potencjał produkcji rolnej. Kwota pomocy w ramach tego działania to maksymalnie 300 tys. zł



Wnioski o to wsparcie finansowane z budżetu Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich 2014-2020 przyjmowane są już

po raz jedenasty. O pomoc na inwestycje odtwarzające potencjał produkcji rolnej mogą się starać dwie grupy rolników. Do

pierwszej należą ci, których gospodarstwa ucierpiały na skutek klęsk żywiołowych: deszczu nawalnego, suszy, przymrozków wiosennych, ujemnych skutków przezimowania, obsunięcia się ziemi, lawiny, gradu, huraganu czy uderzenia pioruna. Drugą stanowią poszkodowani w wyniku wystąpienia afrykańskiego pomoru świń (ASF).

O dofinansowanie można się ubiegać, gdy szkody w gospodarstwie, np. w sprzęcie, uprawach rolnych albo zwierzętach gospodarskich, powstały w roku, w którym jest składany wniosek lub w jednym z dwóch poprzednich lat. Straty muszą wynosić przynajmniej 30 proc. średniorocznej produkcji rolnej z trzech lat poprzedzających rok, w którym wystąpiła szkoda. Pod uwagę można wziąć również pięć lat poprzedzających rok wystąpienia strat, jednak w tym przypadku pomija się lata o najwyższej i najniższej produkcji.

Z kolei jeśli w gospodarstwie wystąpi ASF, o pomoc mogą starać się rolnicy, którym powiatowy lekarz weterynarii nakazał w drodze decyzji zabicie świń lub zniszczenie ich zwłok.

W tym przypadku szkoda także powinna wynosić co najmniej 30 proc. trzody chlewnej posiadanej przez rolnika.

Kilkaset tysięcy złotych do wzięcia

Maksymalna pomoc jaką można otrzymać w ramach tego wsparcia w całym okresie realizacji PROW 2014-2020, to 300 tys. zł na jednego beneficjenta i gospodarstwo. Poziom dofinansowania nie może przekroczyć jednak 80 proc. kosztów kwalifikowanych poniesionych na realizację danej inwestycji. Rekompensaty z tytułu szkód powstałych w wyniku klęsk żywiołowych można przeznaczyć na odtworzenie składników gospodarstwa, które uległy zniszczeniu. Wartość szkody musi oszacować komisja powołana przez wojewodę, a zakres kosztów podlegających refundacji musi być zgodny z katalogiem kosztów kwalifikowanych.

W przypadku gdy w wyniku klęski żywiołowej zniszczona została konkretna maszyna rolnicza, można otrzymać dofinansowanie na jej odkupienie. Trzeba pamiętać, że musi być ona nowa. A jeśli np. w wyniku przejścia huraganu zniszczeniu

uległ sad, pomoc finansowa powinna zostać przeznaczona na odtworzenie uszkodzonych nasadzeń. Natomiast gdy przyczyną strat jest ASF, inwestycje realizowane z dofinansowaniem nie mogą być związane z produkcją świń.

Gdzie złożyć wniosek?

Od 2 stycznia do 29 grudnia 2023 r. wnioski przyjmują biura powiatowe i oddziały regionalne ARiMR. Dokumenty można złożyć osobiście, przesłać za pośrednictwem Poczty Polskiej lub elektronicznej skrzynki podawczej ePUAP. Pomoc przyznawana jest zgodnie z kolejnością wpływu dokumentacji. Do tej pory z Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich 2014-2020 w ramach wsparcia „Inwestycji odtwarzających potencjał produkcji rolnej” agencja przeprowadziła dziesięć naborów. Poprzedni zakończył się 30 grudnia 2022 r. – przyjęto w nim 86 wniosków, a kwota oczekiwanego dofinansowania to ok. 7,7 mln zł. W sumie taką pomoc z PROW 2014-2020 w wysokości ponad 24 mln zł otrzymało do tej pory 473 rolników.

(AdWo), fot. archiwum

Powiat

Podsumowanie 2022 roku

Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa wypłaciła w 2022 roku blisko 32 mld zł. To kwota przekazana w postaci m.in. płatności bezpośrednich, dofinansowania z Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich 2014-2020, pomocy krajowej i Programu Operacyjnego „Rybnictwo i Morze” 2014-2020.

Tradycyjnie największą część przekazanych w ciągu roku funduszy stanowią płatności bezpośrednie. Około 17 mld zł to suma środków przekazanych rolnikom od 1 stycznia 2022 r. w ramach dwóch kampanii (2021 i 2022). Znaczny udział w puli, ponad 12,92 mld zł, mają zaliczki (dopłaty bezpośrednie 10,78 mld zł i płatności obszarowe PROW – 2,14 mld zł). W 2022 roku wnioski złożyło 1,265 mln rolników, a cały budżet to ok. 16,96 mld zł. Wypłaty trwają i zgodnie z unijnymi przepisami będą realizowane do 30 czerwca 2023 r.

Istotną pozycję w zestawieniu zajmuje również Program Rozwo-

ju Obszarów Wiejskich 2014-2020. Z jego budżetu agencja wypłaciła w 2022 roku ok. 9,6 mld zł. Najwięcej pieniędzy przeznaczonych zostało na modernizację i restrukturyzację gospodarstw. W minionym roku przeprowadzono ponad 20 naborów skierowanych bezpośrednio do producentów rolnych, a w ofercie PROW pojawiły się też nowe działania. Z kolei w ramach pomocy krajowej ARiMR przekazała w ciągu ostatnich 12 miesięcy ponad 5 mld zł.

Najwięcej środków z tej puli trafiło do rolników w postaci dopłat do zakupu nawozów mine-

ralnych – 2,61 mld zł. Zainteresowaniem cieszyła się także pomoc dla producentów loch, a dzięki sprawnemu rozpatrzeniu wniosków przed końcem roku wsparcie – w wysokości ok. 591,4 mln zł – otrzymały rodziny rolnicze, które poniosły straty w wyniku działania niekorzystnych zjawisk atmosferycznych. Natomiast ok. 270 mln zł trafiło w 2022 roku do beneficjentów Programu Operacyjnego „Rybnictwo i Morze” na lata 2014-2020, w ramach którego ARiMR przeprowadziła 25 naborów.

(AdWo)

Powiat

Dla produkujących świnie

Rolnicy zajmujący się produkcją trzody chlewnej będą mogli otrzymać nowe wsparcie. Dofinansowanie wyniesie od 2400 zł do 70 000 zł.

Nowy instrument Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich (PROW) to „Pomoc dla rolników szczególnie dotkniętych wpływem rosyjskiej inwazji na Ukrainę” w ramach działania „Nadzwyczajne tymczasowe wsparcie dla rolników, mikroprzedsiębiorstw oraz małych i średnich przedsiębiorstw szczególnie dotkniętych wpływem rosyjskiej inwazji na Ukrainę”. Działanie to jest jednorazowym, nadzwyczajnym mechanizmem, będącym odpowiedzią na problemy z płynnością finansową zagrażającą ciągłości działalności rolniczej.

Budżet wsparcia wynosi prawie 155 mln euro. Pomoc

jest adresowana do rolników zajmujących się produkcją świń w cyklu zamkniętym. Wysokość wsparcia wynosić będzie co najmniej 2,4 tys. zł i nie więcej niż 15 000 euro (ok. 70 tys. zł) na rolnika (maksymalny limit określony w przepisach rozporządzenia UE). Wysokość pomocy będzie uzależniona od wielkości gospodarstwa rolnego mierzonej historyczną skalą produkcji (zróżnicowanie poszczególnych przedziałów ze względu na wielkość produkcji). Ogłoszenie terminu naboru wniosków zostało zaplanowane na styczeń 2023 r.

(AdWo)

Podwórkowe gry z historią

XX WIEK ▶ Dzieci hołdują obecnie grom na telefonie lub komputerze. Nieco starsi z dzieciństwa pamiętają grę w klasy lub piekło-niebo. Narysowanie kredą na betonie kilku kresek wystarczało do długiej i emocjonującej rozgrywki. Za prostą zabawą kryje się ciekawa historia



Zadziwiające jest to, że gra w klasy nazywana czasem u nas „chłopkiem”, znajdowana jest przez historyków w różnych cywilizacjach – od Chin po Rzym. Niektóre źródła mają prawie 4 tysiące lat. Pewne jest, że grę w klasy skutecznie Rzymianie. Była to nie tylko zabawa, ponieważ stosowano ją jako element treningu dla legionistów. Rzymscy żołnierze musieli pokonywać tor „chłopka” o długości ok. 30 metrów w pełnym rynsztunku, który osiągał 25 kg. Trzeba przyznać, że taka „zabawa” była męcząca. Rzymska armia była za to najbardziej mobilną z piechoty

świata.

Rzymscy arystokraci, ale i biedota na swoich placach i podwórkach rysowali mniejsze wersje gry w klasy, dodając przy tym system punktacji. W Indiach gra była równie popularna, ale została zakazana przez Buddę. Zdaniem tego filozofa i myśliciela gry tego typu prowadziły ludzi na złą drogę i odwracały uwagę od zgłębiania siebie. W Skandynawii gra w klasy miała dodatkowe, magiczne znaczenie. Na wyspie Gotlandii dzieci grały i nadal bawią się w „Trojaspiel”. Zasady gry są niemal identyczne jak u nas. Przy użyciu „Tro-

jaspiel” można było wywoływać Słońce oraz deszcz.

Istnieją setki, jeśli nie tysiące wariacji gry w klasy. W 1938 roku Marian Wawrzecki napisał nawet książkę o tej grze, w której zebrał rysunki wykonywane przez warszawskie dzieci na ulicach. Było ich kilkanaście typów, a mowa tylko o jednym mieście. Wersja gry nazywana „piekło-niebo” pochodzi oryginalnie z Niemiec i Szwajcarii. W tym przypadku do rozgrywki używa się także kamienia i stara się nim rzucać lub kopać w taki sposób, by ten nie zatrzymał się na polu oznaczonym jako piekło.

Inną grą podwórkową, która niestety obecnie nie jest popularna, była gra w gumę. Miała również wiele wariacji, a niektórzy osoby osiągały w niej nie lada finezję, skacząc nawet przez gumę zawieszoną na wysokości szyi koleżanek i kolegów. Gumę utożsamia się z dziewczętami, ale w oryginale była to zabawa męska. Pierwsi w gumę skakali Chińczycy 1000 lat temu. To właśnie stamtąd przywędrowała do Polski. W okresie PRL dodawano do niej różne układy słów, dzięki temu gra rozwijała nie tylko skoczność młodego pokolenia. Uczyła także zapamiętywania układów słów.

(pw), fot. ilustracyjne

XX wiek

Pogrzeb cechów

7 czerwca 1927 roku wprowadzono w Polsce nowe, jednolite prawo przemysłowe. Oznaczało to, że w każdym krańcu naszego kraju każdego rzemieślnika obowiązywały te same reguły.



Od tej pory praktycznie do historii przeszła silna rola cechów rzemieślniczych. W Lipnie urządzono nawet ich nieformalny „pogrzeb”. Cechy rzemieślnicze były organizacjami zrzeszającymi mistrzów z różnych branż. W większych miastach, np. w Toruniu istniało wiele cechów, np. piekarzy, bednarzy, krawców, itd. W mniejszych miastach jak Golub lub Lipno istniały cechy łączące różne rzemiosła.

Gdy w 1927 roku władze państwowe wzięły w swoje ręce kwestie rzemiosła, cechy utraciły dawną moc spraw-

czą. W Lipnie urządzono uroczyste obchody zakończenia działalności cechów. W tej doniosłej uroczystości wzięło udział około tysiąca rzemieślników z Lipna i okolicy. Pochód prowadził prezes cechu – Malinowski. Rzemieślnicy udali się do kościoła na mszę prowadzoną przez ks. Suchcickiego, a następnie na zebranie do Domu Ludowego. W przemówieniach wspomniano o szczytnej historii lipnowskich cechów. Na koniec odśpiewano Rotę.

(pw), fot. ilustracyjne

XX wiek

Szyld znamieniem

Wiosną 1938 roku w Polsce wprowadzono stosunkowo niewinne prawo, które miało uderzać w kupców żydowskich. W Wielu miastach nie wykonywano go, ponieważ widziano w nim zarzewie konfliktu. W ten sposób rządowi sprzeciwiono się w Lipnie.

W przedwojennej Polsce w handlu dominowali Żydzi. Posiadali większość sklepów i hurtowni. Od początku starano się złamać ten monopol. Początkowo walczono w sposób uczciwy, np. tworząc polskie spółdzielnie i sklepy. Niestety pod koniec lat 30-tych polskie rządy stały się coraz bardziej antysemickie. Wprowadzono getto ławkowe na uniwersytetach, a w 1938 roku nakazano obowiązkowe umieszczenie na szyldach sklepowych nazwiska właściciela. Miało to

skłaniać konsumentów do omijania sklepów żydowskich.

W Lipnie początkowo nie zastosowano się do tego obowiązku. Podobnie uczyniono w Radziejowie i Włocławku. W miejscowościach tych znaczną część populacji stanowili Żydzi. Opór trwał krótko, ponieważ w tamtych czasach władze miast miały znacznie słabszą pozycję niż obecnie. Przedstawiciel rządu w terenie – starosta nakazał przestrzeganie przepisów.

(pw)

(pw)

XX wiek

Proces, który zmienił prawo

W 1904 roku w Niemczech wprowadzono sądy kupieckie. Ich jedynym zadaniem było rozstrzygnięcie spraw handlowych.

Było to konieczne. Dlaczego? Podczas debaty nad zaletami sądów kupieckich w niemieckim parlamencie opisano sprawę z Golubia. Jednym z posłów zasiadających w parlamencie Niemiec był Polak – Leon Czarliński. Polityk przytoczył przy tym historię

z Golubia. Dotyczyła niewielkiej sumy 50 marek, o które kłóciło się dwóch kupców.

W sprawie tak drobnej kwoty odbyło się 14 rozpraw. Czterokrotnie zmieniali się sędziowie, sześć razy pisarze sądowi. Rozprawy odrzucano z błahych przyczyn. Dopiero

po 14. podejściu sąd nakazał zwrócenie poszkodowanemu 25 marek, a obie strony podzielono równo kosztami procesu, które wyniosły 300 marek. Pokazywało to absurdalność ówczesnego wymiaru sprawiedliwości.

Pierwszy mecz zagraли na rynku

XX WIEK ▶ W minionym roku 2022 obchodzono 100-lecie istnienia Miejskiego Klubu Sportowego „Drwęca” Golub-Dobrzyń. Z tej okazji przybliżamy historię klubu znad Drwęcy. Tym bardziej, że pierwsze spotkanie założycielskie odbyło się dokładnie 15 stycznia 1922 roku



Pierwsze założycielskie spotkanie klubu sportowego w Dobrzyniu nad Drwą odbyło się w Domu Ludowym przy ulicy Szerokiej 1 (obecnie Piłsudskiego) 15 stycznia 1922 roku. Tego dnia powołany został pierwszy zarząd Robotniczo-Rzemieślniczego Dobrzyńskiego Klubu Sportowego „Drwęca”. Jego pierwszym prezesem został gorący entuzjasta i działacz sportowy Józef Hubert. W skład zarządu weszli również: Jan Brzuszkiewicz (viceprezes), Jan Dąbrowski (skarbnik), Tadeusz Wojciechowski (gospodarz klubu) oraz członkowie Stanisław Montecki, Wacław Pekowski, Leon Brzuszkiewicz oraz Stanisław Cywiński.

Pierwszy mecz Klub Sportowy „Drwęca” rozegrał z Lechem Rypin 10 lipca 1922 roku. Mecz ten odbył się w niedzielne popołudnie na dobrzyńskim rynku (obecnie Plac Tysiąclecia). Wynik meczu 5:1 na korzyść Dobrzynia był elementem, który pomógł pokonać trudy pierwszego okresu działalności pracy klubowej. Pamiętny mecz rozgrywany z przeciwnikiem rypińskim w spodenkach harcerskich, w przygodnych butach, mocno zapisał się w pamięci społeczeństwa do-

brzyńskiego. „Drwęca” wystąpiła w następującym składzie: Mieczysław Pekowski (bramkarz), Leon Warszawski (lewa obrona), Bolesław Cywiński (prawa obrona), Zygmunt Zawadzki, Stanisław Zawadzki, Wacław Mentecki (wszyscy pomoc) oraz w ataku – Jan Zaporowicz, Edward Wawrzecki, Roman Kamiński, Władysław Kołodziejski i Irena Bieganowski.

Mieszkańcy miasta widząc, że sport to nie tylko rozrywka w niedzielne popołudnie, ale i pożyteczna działalność wychowawcza młodzieży, postanowili pomóc pionierom zorganizowanego ruchu sportowego. Dobrzyńscy szewcy wykonali dla drużyny 22 pary butów piłkarskich, które zostały wręczone na zebraniu zarządu klubu 3 maja 1924 roku. Od 1925 roku rozpoczęła w klubie działalność sekcja piramidowa (gimnastyka akrobatyczna), oraz sekcja biegowa (lekkoatletyczna).

Widząc osiągnięcia sportowe i wielki zapał do dalszej pracy, władze miejskie postanowiły pomóc sportowcom. Burmistrz Dobrzynia przeznaczył w 1926 roku teren, na którym rozgrywane były zawody sportowe. Dzięki temu klub funkcjonował, mając od-



powiedni sprzęt i własne boisko sportowe przy ulicy Szosa Rypińska (obok obecnego szpitala).

W latach 1926-1928 klub pozyskał kilku nowych zawodników do gry w piłkę nożną z Golubia, Sokołowa i Torunia. Zwłaszcza Władysław Wiczorek, robotnik z majątku w Sokołowie, siał postrach pod bramkami przeciwników. Klub z Dobrzynia towarzysko grał z klubami z Grudziądza (Olimpia Grudziądz), Wąbrzeźna (Pomorzanka Wąbrzeźno) oraz zespołami wojskowymi z Torunia.

Wyjazdy do Rypina, Lipna, Ostrowitego odbywała cała drużyna wydzierżawionymi wozami. Często w upale, przy wietrznej i słotnej pogodzie pędzili, poganiając konie sportowcy „Drwęcy” na umówiony mecz. Nawet poznańska Warta przesłała w 1932 roku na ręce zarządu klubu „Drwęca” ofertę rozegrania spotkania w piłkę nożną. Niestety ze względów organizacyjnych do meczu nie doszło.

W kolejnych numerach naszego tygodnika przedstawimy dalsze losy klubu z Dobrzynia nad Drwą (dziś Golub-Dobrzyń).

Szymon Wiśniewski,
fot. zbiory prywatne

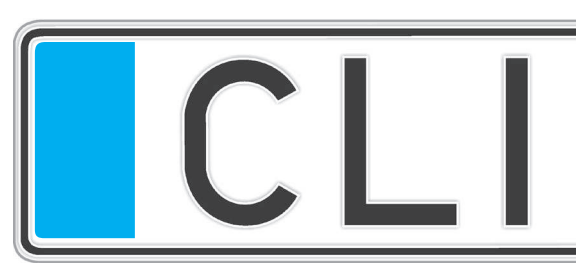
Zawodnicy i działacze MKS „Drwęca” Golub-Dobrzyń 1922-1939:

Józef Hubert (prezes), Jan Brzuszkiewicz (viceprezes), Jan Dąbrowski (skarbnik), Tadeusz Wojciechowski (gospodarz), Stanisław Mentecki, Wacław Pekowski, Leon Brzuszkiewicz, Stanisław Cywiński, Mieczysław Pekowski, Leon Warszawski, Bolesław Cywiński, Zygmunt Zawadzki, Stanisław Zawadzki, Wacław Mentecki, Jan Zaporowicz, Edward Wawrzecki, Roman Kamiński, Władysław Kołodziejski, Irena Bieganowski, Władysław Marcinkowski, Konstanty Brzuszkiewicz, Stanisław Józwiak, Stanisław Cywiński, Stanisław Grabowski, Władysław Mentecki, Tadeusz Wojciechowski, Wacław Pekowski, Władysław Siemiątkowski, Władysław Kołodziejski, Michał Kwiatkowski, Olek Szymański, Zygmunt Płockier, Zygmunt Droźba, Józef Sobierajski, Piotr Kabaciński, Zygmunt Zawadzki, Stanisław Zawadzki, Jan Karczewski, Edward Jankowski, Edward Warszawski, Stefan Tomaszewski, Stanisław Wiczorek, Jerzy Szymański, Stanisław Zombit, Roman Kamiński, Jan Mikołajczyk, Stanisław Kamiński, Henryk Karczewski, Henryk Nałaskowski, Jan Przybylski, Edward Rajnowski, Jan Szperling, Jerzy Tomaszewski, Stanisław Rybak, Piotr Baszkowski, Jan Mikołajczyk, Zygmunt Droźba, Stanisław Rybak, Józef Sobierajski i inni.

Opracowano na podstawie informacji uzyskanych od Wiesława Dąbka oraz publikacji Edwarda Bartkowskiego z okazji 50-lecia klubu w 1972 roku.



INFORMATOR DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU LIPNOWSKIEGO



Szukasz...? Tylko u nas znajdziesz wszystko w jednym miejscu

OGŁOSZENIA DROBNE

Auto-Moto

Autokasacja/demontaż

Absolutnie auta kupię w całości, rozbite lub na złom, odbiór lawetą, tel. 887-813-007

Nieruchomości

Domy

Sprzedam dom w zabudowie szeregowej w Wąbrzeźnie. Tel. 506 141 913

Działki

Sprzedam działkę budowlaną w ścisłym centrum Wąbrzeźna wraz z projektem budynku i pozwoleniem na budowę. Tel. 506 141 913

Mieszkania

Sprzedam mieszkanie 3-pokojowe (61,2 m²), 2. piętro, os. „Marysieńka”, Wąbrzeźno, tel. 698 101 381

Numery alarmowe

Komenda Powiatowa
Państwowej Straży Pożarnej
ul. Sportowa 16a
tel. 54 288 65 62
87-600 Lipno
numer alarmowy 998
lub 112 z telefonów kom.

Komenda Powiatowa Policji
ul. Platanowa 1
87-600 Lipno
tel. 54 231 86 00
numer alarmowy 997
lub 112 z telefonów kom.

Wodne Ochotnicze
Pogotowie Ratunkowe
Pl. 11-go Listopada 13a
87-600 Lipno
tel. 787 739 432

Pogotowie energetyczne 991
Pogotowie gazowe 992
Pogotowie ciepłownicze 993
Pogotowie wodno-kanalizacyjne 994

Administracja

Urząd Miejski w Lipnie
ul. Plac Jana Dekerta 8
tel. 54 288 42 11

Starostwo Powiatowe w Lipnie
ul. Jana Sierkaowskiego 10b
tel. 54 287 20 39

Urząd Gminy Lipno
ul. Mickiewicza 29
tel. 54 288 62 00

Agencja Restrukturyzacji
i Modernizacji Rolnictwa
ul. Wymyślińska 2
87-630 Skępe
tel. 54 287 84 00

Urząd Skarbowy
w Lipnie
ul. Stanisława Staszica 4
87-600 Lipno
tel. 54 414 83 00

Powiatowy Urząd Pracy
ul. Stefana Okrzei 7
87-600 Lipno
tel. 52 288 67 00

PKS Dworzec Autobusowy
ul. 22 Stycznia 2
tel. 54 287 22 58

Powiatowy Zakład
Transportu Publicznego
w Lipnie
Dworzec Autobusowy:
ul. 3-go Maja 1D wew D1
Administracja:
ul. Sierakowskiego 10C
87-600 Lipno
Dyspozytor: 500 113 551
Sekretariat: 600 163 289
e-mail: sekretariat@pzt-lipno.pl

Powiatowa Stacja
Sanitarно-Epidemiologiczna
w Lipnie
ul. Kościuszki 18/20
87-600 Lipno
tel. 22 250 01 15

Kultura i rekreacja

Gminna Biblioteka Publiczna
w Lipnie
ul. Osiedle Sikorskiego 15
tel. 54 287 40 01
Wiejski Dom Kultury Wichowo
Wichowo
87-600 Lipno
tel. 54 288 16 93

Oświata

Zespół Szkół Technicznych
ul. Stefana Okrzei 3
87-600 Lipno
tel. 54 287 33 21

Szkoła Podstawowa nr 5
ul. Plac 11 Listopada 13
87-600 Lipno
tel. 54 287 24 84

Zespół Szkół Specjalnych
ul. Stefana Okrzei 4
87-600 Lipno
tel. 54 287 43 90

Szkoła Podstawowa nr 3
ul. Romualda Traugutta 2
87-600 Lipno
ul. 54 287 25 87

Szkoła Podstawowa nr 2
ul. Stefana Okrzei 1
87-600 Lipno
tel. 54 287 24 78

Liceum Ogólnokształcące
w Zespole Szkół
im. R. Traugutta
ul. Traugutta 1
87-600 Lipno
tel. 54 287 25 62

Poradnia
Psychologiczno-Pedagogiczna
ul. Plac 11 Listopada 9
87-600 Lipno
tel. 54 287 24 92

Przedszkole Miejskie nr 4
ul. Kazimierza Różyckiego 8
87-600 Lipno

Zespół Szkół
im. Związku Młodzieży
Wiejskiej
ul. Szkolna 5
87-610 Dobrzyń nad Wisłą
tel. 54 253 11 05

Zespół Szkół w Skępem
ul. Wymyślińska 2
87-630 Skępe
tel. 54 287 70 06
tel. 54 287 75 37

Przedszkole Miejskie nr 3
ul. Włocławska 30
87-600 Lipno
tel. 54 287 24 43

Publiczna Szkoła Muzyczna
I stopnia w Lipnie
ul. Okrzei 3
tel. 54 234 33 89

Pomoc społeczna

Powiatowe Centrum
Pomocy Rodzinie
ul. Adama Mickiewicza 58
87-600 Lipno
tel. 54 288 66 41

Miejski Ośrodek
Pomocy Społecznej w Lipnie
ul. Włocławska 16a
tel. 54 287 20 67

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej
ul. Mickiewicza 29
87-600 Lipno
tel. 54 288 62 04

Dom Pomocy Społecznej
Nowa Wieś 1
87-603 Wielgie
tel. 54 289 71 92

Przedsiębiorstwa komunalne

Zarząd Dróg Powiatowych
ul. Wojska Polskiego 8
87-600 Lipno
tel. 54 287 20 46

Przedsiębiorstwo Usług
Komunalnych Sp. z o.o.
w Lipnie
ul. Wyszyńskiego 47
tel. 54 287 47 00

Zakład Gospodarki Mieszkaniowej
ul. Osiedle Sikorskiego 1
87-600 Lipno
tel. 54 287 21 75

Oczyszczalnia ścieków
ul. Kardynała Wyszyńskiego 52
87-600 Lipno
tel. 54 287 42 70

Zdrowie

Szpital w Lipnie
ul. Nieszawska 6
tel. 54 288 04 15

Niepubliczny Zakład Opieki
Zdrowotnej Lekarze Rodzinni
ul. Tadeusza Kościuszki 5
87-600 Lipno
tel. 54 287 34 42

„Pod Lipami”
Sp.j. Apteka Henryk Mikołajczyk
Maria Mikołajczyk
ul. 11 Listopada 11
87-600 Lipno
tel. 54 287 23 75

Centralna Apteka
ul. Kościuszki 2
87-600 Lipno
tel. 54 230 35 14

„Pod Dębami” Apteka
ul. Dębowa 21
87-600 Lipno
tel. 54 288 28 96

„Medicus” Apteka
Hanna Rutkowska
ul. Kościuszki 11
87-600 Lipno
tel. 54 288 25 61

„Rodzinka” Apteka
ul. Kościuszki 5
87-600 Lipno
tel. 54 287 28 21

„Na Rogu” Apteka
ul. Mickiewicza 1
87-600 Lipno
tel. 54 287 27 58

„Nowa” Apteka
Barbara Szychowska
ul. Mickiewicza 10
87-600 Lipno
tel. 54 287 23 32

„W Szpitalu” Apteka
ul. Nieszawska 6
87-600 Lipno
tel. 54 288 03 13

„Viola” Apteka
ul. Sierakowskiego 6a
87-600 Lipno
tel. 54 287 28 68

ZASADY NADAWANIA OGŁOSZEŃ DROBNYCH

Twoje ogłoszenie ukaże się WE WSZYSTKICH naszych tygodnikach: CGD, CLI, CRY, CWA.

Aby nadać ogłoszenie :

- Wyślij treść ogłoszenia na adres e-mail: reklama@wpr.info.pl. Otrzymasz e-mail zwrotny z wyceną i nr konta do wpłaty
- Odwiedź nasze biuro i nadaj ogłoszenie osobiście: ul. Dworcowa 4, 87-400 Golub-Dobrzyń
- Ogłoszenia do kolejnego numeru przyjmujemy do godziny 16⁰⁰ w poniedziałki

Szczegółowe informacje pod numerem telefonu 662 061 331 lub 608-688-587. Regulamin znajdziesz na stronie www.golub-cgd.pl

NOWOŚĆ!

Ogłoszenia
drobne ze
zdjęciem!

Śpiewają kolędy jak mało kto

GMINA LIPNO ➤ 16 grudnia 2022 r. w Szkole Podstawowej im. Jana Pawła II w Wichowie odbyła się VIII edycja Gminnego Konkursu Kolęd i Pieśni Bożonarodzeniowych dla uczniów kl. o-III. Swoje umiejętności wokalne zaprezentowało 20 uczniów ze szkół gminy Lipno



Wykonanie konkursowych utworów oceniane było w dwóch kategoriach: kl. o-I i II-III. Dzieci zaprezentowały szeroki wachlarz utworów związanych ze świętami Bożego Narodzenia. I miejsce w kategorii kl. o-I zajęła Zuzanna Pawłowska z ZS w Radomicach, II – Inga Wolman z ZS w Radomi-

cach, III – Lena Skrzypińska z SP w Wichowie. Wyróżnienie otrzymała Julia Wiśniewska z SP w Wichowie oraz Oliwia Pipczyńska z ZS w Karnkowie.

W kategorii kl. II-III komisja konkursowa przyznała ex aequo I miejsce dla Marty Leśniewskiej i Mateusza Borowskiego, uczniów

SP w Wichowie, II miejsce zajęła Wiktoria Pipczyńska z ZS w Karnkowie, III Alicja Pipczyńska z ZS w Radomicach. Wyróżnienie otrzymał Nikodem Stasiaczyk z SP w Trzebiegoszczu oraz Mirella Dudzińska z SP w Radomicach.

Laureaci otrzymali nagrody i dyplomy, pozostali uczestnicy

zostali obdarowani upominkami i dyplomami, które wręczała dyrektor szkoły Iwona Rutkowska wraz z wicewójtem Kazimierzem Mątowskim.

– W czasie trudnych obrad komisji, oczekujący na werdykt uczniowie i ich opiekunowie oraz zgromadzona publiczność mogli

wysłuchać koncertu pastorałek w wykonaniu chóru SP w Wichowie. Wszystkim laureatom serdecznie gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów – podsumowują organizatorzy gminnych zmagania.

(ak), fot. UG Lipno



Gmina Kikół

Tragedia w Woli

dokończenie ze str. 1

Budynek po pożarze jest mocno zniszczony, bo oprócz szkód wyrządzonych przez ogień powstały kolejne, wynikające z zalania wodą z akcji gaśniczej.

Mimo to rodzina z Woli chce go odbudować. Obok ocalałych 46-latk i 4-letniego dziecka jest jeszcze pracujący mąż i drugie dziecko w wieku przedszkolnym. Pomocy pogorzelcom już

udzieliła gmina Kikół.

– Proponowaliśmy dwa mieszkania, które mamy w zasobach, ale rodzina stwierdziła, że na tę chwilę woli wynająć lokum w Lipnie i tak też zrobiła. Wczoraj (poniedziałek 2 stycznia - red.) wypłaciliśmy im 6 tys. zł zasiłku celowego. Na działce w Woli postawiliśmy kontenery na odpady. Wszelkiej pomocy udzielają także strażacy z na-

szych jednostek OSP. Wójt zajął się tematem agregatu prądotwórczego, który tej rodzinie wypożyczymy. Z tego co wiemy, dom ma być remontowany, więc zadeklarowaliśmy, że opłacimy faktury za remont na kwotę 20 tys. zł – mówi Małgorzata Baranowska, zastępca wójta gminy Kikół.

Jak poinformowała nas wicewójt Małgorzata Baranowska, jeśli te koszty będą większe, gmina będzie próbowała pomagać na wszelkie, dostępne sposoby.

(ak), fot. ilustracyjne

TYGODNIK REGIONU
LIPNOWSKIEGO

CLI

Redakcja:
87-400 Golub-Dobrzyń,
ul. Dworcowa 4,
tel. 662 061 331,
e-mail: redakcja@wpr.info.pl

Redaktor naczelny:
Andrzej Korpalski
tel. 535 170 961
a.korpalski@wpr.info.pl

Dział reklamy i ogłoszeń:
tel. 608 688 587
e-mail: reklama@wpr.info.pl

Kolportaż prasy:
tel. 662 061 331

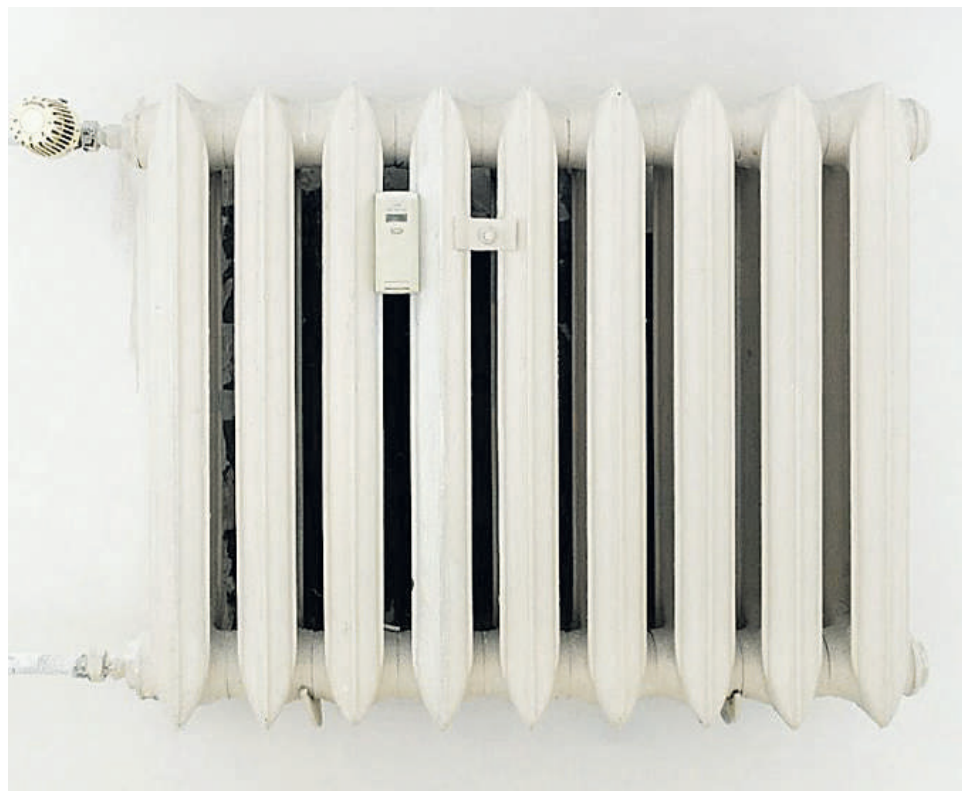
Wydawca:
WPR Sp. z o.o.
87-400 Golub-Dobrzyń,
ul. Dworcowa 4
(Nakład WPR 4500 egz.)

Druk:
POLSKA PRESS Sp. z o.o.
02-672 Warszawa, ul. Domaniewska 45

Redakcja nie zwraca tekstów
niezamówionych oraz zastrzega
sobie prawo do ich redagowania
i skracania. Redakcja nie odpowiada
za treść zamieszczonych ogłoszeń.

Koniec z kotłami gazowymi. Jaka alternatywa?

FINANSE ▶ Kolejne kraje europejskie wprowadzają zakaz wykorzystywania kotłów gazowych w nowych oraz modernizowanych budynkach. Wielu producentów urządzeń grzewczych planuje zakończenie produkcji pieców na gaz w niedalekiej przyszłości. Czy Polskę również czekają zmiany?



Okazuje się, że tak. Unia Europejska, w ramach unijnej polityki klimatycznej i próby zapewnienia bezpieczeństwa energetycznego w domach, chce zakazać kotłów gazowych w perspektywie kilku najbliższych lat. Jednocześnie intensywnie promowane są pompy ciepła jako najwydajniejsze i ekologiczne źródło ogrzewania. Czy to początek prawdziwego boomu na pompy ciepła? Dlaczego warto zainwestować w takie urządzenie już dziś?

Ogrzewanie budynków mieszkalnych stanowi największe źródło emisji zanieczyszczeń powietrza. Unia Europejska od lat prowadzi działania, których celem jest poprawa jakości oraz ochrona środowiska naturalnego. W Polsce można skorzystać z różnych programów finansowych, oferujących wsparcie na montaż i zakup ekologicznych urządzeń lub modernizację wybranych instalacji. Jednym z nich jest „Czyste powietrze”, czyli projekt dopłat do wymiany starych pieców na nowe, ekologiczne źródła ciepła. Najchętniej wybieranym urządzeniem grzewczym w ramach programu „Czyste powietrze” są kotły gazowe. Okazuje się jednak, że w najbliższych latach UE chce zakazać montażu pieców gazowych w nowych

domach. Dlaczego?

Unia Europejska chce zakazać kotłów gazowych

Ideą Komisji Europejskiej jest ograniczenie emisji dwutlenku węgla pochodzącego ze spalania paliw kopalnych, co wiąże się ze stopniowym wycofywaniem z obiegu kotłów gazowych. Zakaz jest częścią projektu Fit for 55, który zakłada redukcję emisji CO₂ do 55% do 2030 roku. Celem jest rozwój szeroko rozumianej energooszczędności oraz stopniowe przestawienie się na czystą energię.

Wpływ na przyspieszenie transformacji ma inwazja Rosji na Ukrainę. Plan REPowerEU, będący częścią projektu Fit for 55, to odpowiedź na wysokie podwyżki cen energii i paliw oraz niepewność dostaw surowców energetycznych (a w tym paliw kopalnych), spowodowanych wojną w Ukrainie. Według Unii Europejskiej nowe uwarunkowania geopolityczne i trudna sytuacja na rynku paliw wymagają błyskawicznego uniezależnienia się od rosyjskich surowców.

Wstępnie planowane jest wstrzymanie wsparcia finansowego dla modernizacji urządzeń grzewczych wykorzystujących gaz i inne paliwa kopalne. Montaż kotłów gazowych w nowych budynkach ma być zakazany

od 2027 roku, a od 2030 roku również w obiektach modernizowanych. – Już teraz warto szukać alternatyw dla kotłów gazowych. Najlepszą opcją bez wątplenia są pompy ciepła, które bazują na energii cieplnej w otoczeniu: z powietrza, wody lub gruntu – radzi Tomasz Walczak, CTO firmy Euros Energy – producent pomp ciepła.

Rosnąca popularność pomp ciepła

Pompa ciepła to specjalne urządzenie grzewcze, które efektywnie wykorzystuje energię odnawialną. Pompa ma dwa źródła ciepła: dolne, czyli grunt, powietrze lub wody powierzchniowe/podziemne, oraz górne, tj. instalacja grzewcza. Pompa pobiera energię z dolnego źródła i przekazuje ją go górnemu. W ten sposób ogrzewa wnętrza i podgrzewa wodę użytkową.

Pompy ciepła cieszą się coraz większą popularnością na rynku. Komisja Europejska szacuje, że do 2026 roku będzie działać 20 mln nowych pomp ciepła, a do 2030 aż 60 mln. Związane jest to z przyspieszeniem wdrażania OZE w sektorze energetycznym, przemyśle, budownictwie i transporcie. Według Polskiej Organizacji Rozwoju Technologii Pomp Ciepła w 2022 roku w Polsce zostanie sprzedanych ok. 180 tys. pomp

ciepła. Liczba nowych urządzeń w 2023 roku może zbliżyć się do 200 tys., a w 2027 do 300 tys. Dlaczego warto zainwestować w pompę ciepła już dziś?

Pompa ciepła – oszczędność, ekologia i najwyższy komfort

Pompa ciepła jest bezpieczna dla środowiska. Nie produkuje popiołu, dymu i innych szkodliwych substancji. W stosunku do kotłów gazowych może obniżyć emisję CO₂ o 20%. Zasilana przez fotowoltaikę staje się w pełni ekologicznym urządzeniem.

– Inwestując w pompę ciepła, inwestujemy we własny komfort i bezpieczeństwo. Urządzenie jest całkowicie bezobsługowe. Nie trzeba martwić się o ładowanie opału, rozpalać pieca czy jego czyszczenie. W konsekwencji oszczędzamy także czas. – wyjaśnia Tomasz Walczak z Euros Energy. – Jako producent pomp ciepła dbamy o ich wysoką wydajność, znakomitą sprawność i komfortową eksploatację. Nasze urządzenia wyposażyliśmy w dotykowe panele sterowania. Co więcej, pracą wybranej pompy można sterować z poziomu dedykowanej aplikacji, co znacznie podnosi komfort jej użytkowania – dodaje.

Pompa nie stwarza ryzyka

wybuchu, jest prosta w montażu i charakteryzuje się niskimi kosztami eksploatacji. Nie wymaga budowy zbiornika na paliwo i można umieścić ją w dowolnym pomieszczeniu gospodarczym. Na uwagę zasługuje również żywotność urządzeń. Szacuje się, że pompa może pracować wydajnie przez ok. 30 lat.

Dotacja na zakup pompy ciepła – ile można otrzymać?

W pompę ciepła warto zainwestować już dziś – zwłaszcza że możemy liczyć na wsparcie finansowe na zakup i montaż urządzenia! W ramach programu „Moje Ciepło” przydzielane są bezwrotne dotacje w wysokości od 30 do 45% kosztów kwalifikowanych inwestycji, czyli od 7 do 21 tys. zł. O dofinansowanie mogą starać się właściciele lub współwłaściciele domów jednorodzinnych, w tym wolnostojących, w zabudowie bliźniaczej, szeregowej i grupowej. Warunkiem uzyskania wsparcia finansowego jest podwyższony standard energetyczny budynku. Program potrwa do 31 grudnia 2026 roku lub do wyczerpania dedykowanej puli środków, która wynosi 600 mln.

(red),
fot. materiały prasowe

Skuteczny sposób na zespół jelita wrażliwego

ZDROWIE ▶ Nawracające skurcze i bóle brzucha? Uporczywe wzdęcia, zaparcia lub biegunki? Uczucie pieczenia w żołądku? Nadreaktywność jelit jest złą złą blisko 30% ludzi na całym świecie



Dieta Low Fodmap to jeden z najskuteczniejszych sposobów na leczenie tzw. zespołu jelita wrażliwego. Wymaga jednak konsekwencji oraz uważnego obserwowania reakcji własnego ciała. Na szczęście istnieją gotowe rozwiązania, dzięki którym można pozbyć się uciążliwych objawów raz na zawsze. Warto z nich skorzystać.

Dieta Low Fodmap – z czym to się je?

Dieta Low Fodmap została opracowana w celu łagodzenia objawów tzw. zespołu jelita wrażliwego. Składa się z trzech etapów: eliminacji, reintrodukcji i dopasowania diety do indywidualnej tolerancji na poszczególne produkty spożywcze. Pierwsza faza jest stosunkowo prosta – polega na wyeliminowaniu produktów zawierających składniki z grupy FODMAP, czyli szybkofermentujących, krótkołańcuchowych cukrów: fruktozy, laktozy, fruktanów i alkoholi polihydroksylowych.

Etap eliminacji powinien trwać maksymalnie 8 tygodni. W tym czasie jelita odpoczywają. Prawdziwe wyzwanie stanowi wejście w drugą fazę. – Reintrodukcja Low Fodmap polega na stopniowym wprowadzaniu do diety produktów, które wcześniej wyeliminowaliśmy oraz bacznej obserwacji reakcji naszego organizmu. Dzięki temu możemy dokładnie określić skutki spożycia poszczególnych produktów potencjalnie niekomfortowych dla naszych jelit – tłumaczy Roksana Środa,

dietetyk kliniczna i założycielka MajAcademy.

– Dieta Low Fodmap została opracowana w celu łagodzenia objawów tzw. zespołu jelita wrażliwego, a także leczenia żywieniowego SIBO i IMO – dodaje CEO MajAcademy.

Nieprawidłowe przeprowadzenie etapu rozszerzania jest jedną z najczęstszych przyczyn nawrotu objawów ze strony przewodu pokarmowego. Składa się na to wiele czynników, jak chociażby nieprawidłowa kolejność rozszerzania diety, zbyt szybkie tempo, zbyt duża ilość poszczególnych składników. Etap eliminacji, wbrew pozorom, jest zdecydowanie łatwiejszy! Dlatego, w takiej sytuacji warto korzystać z gotowych diet, które „za rękę” prowadzą przez cały etap od pierwszego do ostatniego dnia – w prawidłowy sposób.

Najważniejsze zasady

Kluczową zasadą diety Low Fodmap jest to, że żadnej z trzech faz nie można pominąć. Nie można zatrzymać się na etapie eliminacji i trwać w nim w nieskończoność. Tylko sukcesywnie i konsekwentnie przeprowadzona reintrodukcja stanowi o sukcesie całego procesu. Dieta kończy się na etapie, gdy sami – pod okiem specjalisty – zdobędziemy pełną wiedzę, jak nasze ciało reaguje na poszczególne produkty i co tak naprawdę nam nie służy.

Do najbardziej popularnych produktów z wysoką zawartością składników FODMAP należą:

pszenica, żyto, jęczmień, mleko i produkty mleczne, śmietana, sery, rośliny strączkowe, warzywa kapustne, cebula, czosnek, buraki, pory, brokuły, karczochy, koper włoski, owoce, także te suszone, orzechy, grzyby, kakao, czekolada, miód oraz inne roślinne substancje słodzące.

Dlaczego Reintrodukcja Low Fodmap jest ważna dla naszych jelit?

Właściwie przeprowadzona dieta Low Fodmap pozwala w pełni kontrolować objawy tzw. zespołu jelita wrażliwego. Składniki określone jako FODMAP (fruktoza, laktoza, fruktany i alkohole polihydroksylowe) trafiają do jelita grubego w praktycznie niezmięnionej formie. Powodują zwiększony napływ wody do jelit, gdzie stanowią doskonałą pożywkę dla zgromadzonych tam bakterii, uwalniając przy tym duże ilości wodoru, metanu i dwutlenku węgla, które drażnią delikatną błonę śluzową jelit.

Tylko właściwe ograniczenie spożycia składników FODMAP może przynieść ukojenie i lepszą pracę przewodu pokarmowego. Skutecznym rozwiązaniem są gotowe, kompleksowe jadłospisy uwzględniające specyfikę poszczególnych etapów diety, zwłaszcza fazy Reintrodukcji Low Fodmap.

Każdy ze składników FODMAP należy wprowadzać osobno, aby określić jego realny wpływ na nasz organizm. Gotowe plany żywieniowe znacznie to ułatwiają. Ważne, by etap testo-

wania każdego składnika trwał ok. tygodnia, a wprowadzanie go do diety po fazie eliminacji przebiegało stopniowo np. zaczynamy od wprowadzania połowy łyżeczki miodu dziennie, a kończymy na kilku łyżeczkach produktu spożywanych w ciągu dnia.

Sposób na sukces? Gotowy plan Reintrodukcji Low Fodmap!

Wsparcie dietetyka jest niezwykle ważne przy wprowadzaniu i utrzymywaniu każdej diety. – Zwłaszcza etap reintrodukcji, czyli stopniowego rozszerzania diety po fazie eliminacji, wymaga dodatkowego wsparcia z zewnątrz – zauważa Roksana Środa z MajAcademy. – Z pomocą przychodzą gotowe jadłospisy Reintrodukcja Low Fodmap, które pozwolą utrzymać cel od pierwszego do ostatniego dnia – dodaje.

Więcej informacji na temat REINTRODUKCJA LOW FODMAP znaleźć można właśnie na platformie MajAcademy, która oferuje gotowe jadłospisy będące odwzorowaniem indywidualnej współpracy z pacjentami. To pierwszy taki produkt na rynku – z kompleksową wiedzą i jadłospisami. Dzięki niemu możemy samodzielnie przeprowadzić dietę w pełni bezpieczny sposób.

Zamawiając gotowy jadłospis Reintrodukcji Low Fodmap otrzymujemy kompletny 8-tygodniowy plan żywieniowy z gotową listą zakupów, podzielony na dwa 4-tygodniowe eta-

py. Reintrodukcja przebiega różnie u różnego typu pacjentów, dlatego w ofercie MajAcademy, oprócz klasycznego jadłospisu znajdują się dodatkowe informacje i propozycje dla osób uczulonych na konkretne składniki lub z nietolerancją histaminy.

Przepis z GOTOWEGO JADŁOSPISU – REINTRODUKCJA LOW FODMAP z MajDiet

Granola świąteczna (przepis bez nabiału, bez sorbitolu)

Składniki: 50g mieszanki orzechów laskowych i włoskich; 35g syropu amaretto; 25g syropu klonowego; 20g oleju kokosowego; 100g soku z pomarańczy; 125g płatków owsianych; 15g jagły ekspandowanej; 20g pestek dyni; 10g płatków kokosa; 10g siemienia lnianego; łyżeczka przyprawy do piekarnika LF; szczypta soli.

Przygotowanie: W misce połącz syrop amaretto, syrop klonowy, roztopiony olej kokosowy, sok z pomarańczy. W oddzielnym naczyniu połącz posiekane orzechy, płatki owsiane, jagłę, pestki, płatki kokosa i nasiona siemienia lnianego. Posyp przyprawą i szczyptą soli. Do suchych składników wlej mokre i całość dokładnie wymieszaj. Całość przełóż na blachę do pieczenia. Piecz przez 35 minut w 160 stopniach, co jakiś czas mieszając, aby nie przypalić. Granolę można przechowywać w suchym miejscu, w szczelnie zamkniętym pojemniku.

(red),
fot. materiały prasowe

Rok sukcesów karateków z Lipna

SPORTY WALKI ▶ Miniony 2022 rok obfitował w sukcesy zawodników Lipnowskiego Klubu Kyokushin Karate. Łącznie zdobyli blisko 100 medali na zawodach krajowych i międzynarodowych



III miejsce LKKK Mistrzostwa Polski U-21 klasyfikacja drużynowa



Sempai Zuzanna Sądej 3 Kyu, III miejsce kumite juniorek 60 kg, III miejsce Puchar Polski kumite 60 kg

Zawodnicy LKKK uczestniczyli w dwóch obozach letnich: letnim obozie dla dzieci i młodzieży w Łazach oraz we wschodnio-europejskim obozie letnim w Krakowie, podczas którego szkoleniowcy z Lipna przystąpili do egzaminu na wyższe stopnie mistrzowskie (Paweł Olszewski 5 Dan, Angelika Sielczak 2 Dan).

– Byliśmy organizatorem ogólnopolskiego seminarium

szkoleniowego z udziałem gości specjalnych, w tym sekretarza światowej organizacji KWF, prezesa Polskiej Organizacji Kyokushinkai, wiceprezesa Polskiego Związku Karate – Shihan Andrzeja Drewniaka 9 Dan oraz szefa Niemieckiej Organizacji KWF Shihan Janusza Konieczko 5 Dan. Ogromnym sukcesem było zdobycie przez naszych zawodników medali we wszystkich kategoriach

wiekowych w jakich odbywają się mistrzostwa Polski i Puchar Polski – wymienia Paweł Olszewski z Lipnowskiego Klubu Kyokushin Karate.

Ponadto podczas mistrzostw Polski U-21 w klasyfikacji drużynowej LKKK zajął 3. miejsce, natomiast podczas Pucharu Polski, mimo zajęcia 4. miejsca w klasyfikacji drużynowej, nasz klub zdobył największą ilość medali.

– Byliśmy również najlepszą drużyną mistrzostw makroregionu zachodniego. Biorąc pod uwagę ilość zdobytych medali na zawodach mistrzostw Polski i Pucharu Polski, czyli zawodów Polskiego Związku Karate, udowodniliśmy, że Lipnowski Klub Kyokushin Karate jest drugim klubem w Polsce, spośród blisko 400 różnych organizacji karate Kyokushin – dodaje Paweł Olszewski.

Lipnowskim zawodnikom i szkoleniowcom gratulujemy sukcesów w 2022 roku i czekamy na kolejne w 2023, o czym z przyjemnością będziemy pisać w CLI. Na zdjęciach przedstawiamy sylwetki zawodników, którzy należą do najlepszych w Polsce. Są to aktualni medaliści mistrzostw Polski i Pucharu Polski.

(ak), fot. nadesłane



Sempai Szymon Majewski 1 Kyu, I miejsce Mistrzostwa Polski U-21 kumite - 75 kg, III miejsce Mistrzostwa Polski U-21 kata



Sempai Stanisław Sziojda 4 Kyu, II miejsce Puchar Polski kata juniorów, III miejsce Puchar Polski kumite juniorów - 60 kg



Sempai Marta Majewska 5 Kyu, II miejsce Mistrzostwa Polski juni. mł. kumite - 55 kg, III miejsce Puchar Polski kumite juni. mł. - 55 kg, III miejsce Puchar Polski kata juni. młodszych



Sempai Maria Sziojda 5 Kyu, II miejsce Mistrzostwa Polski junierek mł. kumite - 50 kg, III miejsce Puchar Polski kumite junior. mł. - 50 kg



Sempai Katarzyna Gabrychowicz 4 Kyu, II miejsce Mistrz. Europy kumite juni. - 50 kg, I miejsce Mistrz. Polski juni. kumite - 50 kg, II miejsce Puchar Polski kumite juni. - 50 kg, III miej. Puchar Polski kata



Sempai Bartosz Prażniewski 5 Kyu, I miejsce Puchar Polski kumite młodzików - 60 kg