



REKLAMA W CLI
tel. 662 061 321

Gmina Lipno
W Maliszewie, Złotopolu,
Wierzbicku i Chlebowie
popłynęła woda

str. 3

Kikół
Mieszkanka Dąbrówki
skończyła w niedzielę
sto lat

str. 2

OKNA, DRZWI
PCV, ALUMINIUM
P.H.U. M4 S.C.
Oferujemy ponadto:
- bramy garażowe
- rolety, żaluzje
- automatyka

87-600 Lipno, ul. 3-go Maja 16, tel./fax (054) 288 35 82

CZWARTEK
5 listopada
2009
nakład 3000 egz.
ISSN: 1689-8664
0,99zł
w tym 0% VAT
nr 37/2009

CLI



TYGODNIK REGIONU LIPNOWSKIEGO

Skępe

Bój o mandat

Mieczysław Weber jednocześnie pełnił funkcję radnego Skępego oraz członka Zarządu Klubu Sportowego „Błękitni”. Mimo że wojewoda zdecydował o wygaśnięciu jego mandatu, nadal zasiada w radzie i bierze udział w głosowaniach.

O wyjaśnienie sprawy do wojewody zwrócił się były już prezes Klubu Sportowego „Błękitni” Zdzisław Małkiewicz. Według niego, Mieczysław Weber złamał prawo jednocześnie pełniąc funkcję radnego i członka zarządu klubu, który wykorzystywał mienie komunalne. Delegatura Kujawsko-Pomorskiego Urzędu Wojewódzkiego we Włocławku o zajęcie stanowiska w sprawie radnego poprosiła skępską radę miejską.

– Radni jednogłośnie podjęli decyzję o niezawieszaniu mandatu radnego Mieczysława Webera. Myślę, że radny nie znał treści ustawy o samorządzie gminnym i stąd nieprzyjemna dla nas wszystkich sytuacja. Gdybym wiedział, że radny jest członkiem zarządu, poinformowałbym go, że jest to niezgodne z prawem. Nie byłem jednak zapraszany na zebrania „Błękitnych” i nie miałem pojęcia o zajmowanym przez rad-

nego stanowisku. Klub jest przedsiębiorstwem czerpiącym zyski z zawiadywania targowiskiem, które jest mieniem należącym do gminy. Mieczysław Weber złamał zatem prawo – mówił Andrzej Gatyński, burmistrz Skępego.

Radny Mieczysław Weber twierdzi, iż nie wiedział, że funkcja członka zarządu „Błękitnych” jest sprzeczna z zapisami ustawy o samorządzie gminnym.

– Nie poczuwam się do naruszenia prawa. Jestem radnym niewygodnym, uważam, cała ta sytuacja jest próbą pogrążenia mnie. Nie wiedziałem, że pełniona społecznie funkcja członka zarządu „Błękitnych” może wykluczać bycie radnym. Zanim zostałem członkiem zarządu poprosiłem o wyodrębnienie dla mnie takich obowiązków, które w żaden sposób nie będą kolidowały z pełnioną funkcją radnego. Byłem odpowiedzialny za organizowanie turniejów, wyjazdów,

a także za wsparcie dydaktyczno-szkoleniowe. Cieszę się, że radni rozumieją moją sytuację i nie głosowali za wygaśnięciem mojego mandatu – wyjaśniał Mieczysław Weber.

Radny zrezygnował z pełnienia funkcji członka zarządu klubu sportowego.

Decyzję w sprawie Mieczysława Webera podjął wojewoda – mandat ma wygasnąć. Radny od decyzji wojewody odwołał się do Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego w Bydgoszczy.

– Wystąpiłam do kancelarii prawnej o opinię w tej sprawie. Radny zaskarżył decyzję wojewody, także dopóki nie ma ostatecznego rozstrzygnięcia, może brać udział w głosowaniach – mówi przewodnicząca rady Anna Skarżyńska.

Marta

Wiwatowska-Szczutkowska

Lipno

Próbowali sił w matematyce



fot. M. Jaworski

We wtorek po raz pierwszy przyszli maturzyści zdawali próbny egzamin z matematyki. Ewelina Pawlak, Justyna Michalska, Justyna Muranowska, Patrycja Klutkowska, Marta Muranowska, Ewa Lorek i Szymon Jankowski mieli podzielone zdania, co do stopnia trudności sprawdzianu.

REKLAMA

Wypróbuj naszą pilarkę



Promocyjna cena detaliczna brutto przy zakupie karty kredytowej HUSQVARNA:

729 zł

RATY 0%
77,90 zł



Husqvarna

Promocyjna cena detaliczna brutto za gotówkę lub w ratach kredytowych:

799 zł

Dotychczasowa cena: 879 zł

Pilarka HUSQVARNA® 235e

Wysokość raty na 10 miesięcy. RRSO 0%. Promocja Raty 0% w terminie 14.09-17.10.09 r. lub do wyczerpania zapasów.

COMPLEX Lipno, ul. Włocławska 22, tel.: (054) 287 29 60



kredyt 6,9%

na małe i duże potrzeby

Zapraszamy do placówki eurobanku w Lipnie, ul. 3 Maja 16.

zadzwoń
19 000 www.eurobank.pl

Koszt jak za połączenie lokalne wg stawki operatora. Promocja trwa od 14.09 do 23.12.2009 r. i polega na zwrocie różnicy odsetek między oprocentowaniem standardowym a promocyjnym dla kredytów do 6000 zł w maks. 36 ratach. RRSO z 14.09.2009 r. dla kredytu 6000 zł w 36 ratach, bez ubezpieczenia – 10,8%. Informacje o ofercie, opłatach i prowizjach oraz regulamin promocji są dostępne na www.eurobank.pl i w placówkach banku.

eurobank

CENTRUM UBEZPIECZEŃ FORMAT

Zdzisława Ostrowska



ul. Kościuszki 6 (na przeciw poczty), 87-600 Lipno
tel. (054) 288 36 72, kom. 602 317 303

InterRisk

interPOLSKA
UBEZPIECZENIA

COMPENSA

POLSKIE TOWARZYSTWO
UBEZPIECZEŃ

MTU

UNIQA WARTA

ERGO HESTIA

Lipno

Wojewoda na ratunek

Radni PO sytuację lipnowskiego ciepłownictwa przedstawili wojewodzie. – Włodarze zmusili nas do podjęcia tej decyzji. Nie mają propozycji rozwiązania tej trudnej sytuacji. Uważamy, że władze województwa pomogą nam określić przyczyny problemu oraz zweryfikować nieprawidłowości – tłumaczy decyzję radnych Platformy Jaromir Piotrkiewicz.

Na przełomie sierpnia i września mieszkańcy budynków, których administratorem był – zlikwidowany już – Zakład Obsługi Komunalnej, otrzymali nawet kilkutyśne dopłaty za ciepło. Włodarze podjęli wówczas decyzję o powołaniu komisji, która miała zająć się wyjaśnieniem tego, skąd wzięły się tak wysokie dopłaty. Przypomnijmy, że niektórzy mieszkańcy mają zapłacić za ciepło nie tylko według odczytu pomiarów, które zainstalowali na własny koszt, ale też od metrażu mieszkania.

Według radnych opozycyjnych, komisja nie funkcjonuje tak jak powinna, a kolejne spotkania nie przynoszą propozycji rozwiązania trudnej dla lipnowian sytuacji.

– Nie możemy patrzeć spokojnie na krzywdę mieszkańców, którzy wyraźnie doświadczali niesprawiedliwości ze strony władz miasta – monopolisty na rynku ciepła. Od dłuższego czasu sygnalizowaliśmy burmistrzowi problem, podsuwaliśmy rozwiązania, motywowaliśmy. Zbywano nas ponad dwa lata, prezentując mniej lub bardziej nietrafione pomysły. Mamy nadzieję, że wojewoda pomoże władzom miasta zdiagnozować przyczyny problemu oraz zweryfikować ewentualne nieprawidłowości – dodaje Jaromir Piotrkiewicz.

Według radnych opozycyj-

nych, by sprawa zdiagnozowana została prawidłowo, zająć nią powinien się ktoś z zewnątrz.

Wojewoda w odpowiedzi na skargę radnych zwrócił się do przewodniczącej rady miejskiej oraz do przewodniczącego rady nadzorczej Spółdzielni Mieszkaniowej w Lipnie, by złożyli wyjaśnienia.

Podczas ostatniej sesji rady miejskiej przewodniczący komisji ds. ciepła, zastępca burmistrza Lipna Wojciech Świtalski poinformował, że likwidator ZOK-u wystąpił o opinię prawną w sprawie zastosowania ulg od dopłat.

– Jeżeli okaże się, że dopłaty są wynikiem błędu zarządcy, niewykluczone, że możliwe będzie częściowe umorzenie długu – mówił Świtalski.

– To pieniądze publiczne. Na pewno nie wszyscy mieszkańcy będą mogli starać się o umorzenie. Będą różnić się także kwoty umorzenia, w zależności chociażby od sytuacji materialnej mieszkańców – tłumaczyła skarbnik Jolanta Maciejko.

Radni PO swoimi wątpliwościami podzielili się także z Urzędem Ochrony Konkurencji i Konsumentów, który zapowiedział kontrolę.

O postępach w sprawie będziemy informować na bieżąco.

Marta

Wiwatowska-Szczutkowska

Kikół

Życzymy dwustu lat!



fot. A. Błaszkievicz

1 listopada pani Zofia Jankowska z Dąbrówki skończyła sto lat. Dostojna jubilatka przez całe życie mieszka w gminie Kikół. Podczas wojny straciła pierwszego męża i sama, z małymi dziećmi, musiała sobie radzić w tych trudnych czasach. Wychowała pięcioro dzieci, doczekała 11 wnuków, 12 prawnuków i praprawnuczek. Jako jedyna spośród swojego rodzeństwa dożyła tak pięknego wieku. Redakcja CLI życzy jeszcze wielu dni w zdrowiu i szczęściu.

Dobrzyń nad Wisłą

Nieletni złodzieje

W miniony piątek w Dobrzyniu nad Wisłą doszło do kradzieży z włamaniem. Sprawcy zostali już zatrzymani. Grozi im od roku do 10 lat więzienia.

Do zdarzenia doszło w piątek. Złodzieje, po uprzednim wyważeniu kraty zabezpieczającej i wybiściu szyby w oknie wystawowym, włamali się do wnętrza sklepu spożywczego, ukradli papierosy i alkohol.

Lipnowscy śledczy szybko

ustalili sprawców – czterech mieszkańców Dobrzynia nad Wisłą w wieku od 15 do 18 lat. Trzech zostało zatrzymanych w policyjnym areszcie do dyspozycji prokuratury, 15-latek wrócił do domu, odpowie jednak przed sądem rodzinnym.

(maw)



Sprawcy wybili szybę w sklepie

fot. KPP

REKLAMA

REKLAMA

EKOL-BRYK Łęgowski Marek
Błędowo 65, 87-214 Płużnica
tel. (056) 689 93 56
kom. 512 428 458

- producent ekologicznego brykietu ze słomy
- dystrybutor maszyn i urządzeń do produkcji brykietu ze słomy
- dystrybutor rozdrabniczy do ciecía słomy
- dystrybutor kotłów CO dla domków jednorodzinnych, gospodarstw rolnych, budynków handlowych, suszarni drewna oraz zakładów przemysłowych

PROMOCJA
cena 699zł

STIHL
SPRZEDAŻ SERWIS

SKUTERY ZAPRASZAMY!
PH AGROL LIPNO
ul. RYPIŃSKA 2
tel. (054) 287 4916

SALON MEBLOWY
„TWÓJ STYL”

Meble kuchenne i pokojowe
Zestawy wypoczynkowe
Krzesła obrotowe

87-600 Lipno, ul. 3 Maja 23
tel. (054) 287 38 08
tel. 504 00 46 36

AGENCJA UBEZPIECZENIOWA
KOMA
UBEZPIECZENIA
KOMUNIKACYJNE, OSOBOWE, MAJĄTKOWE
TACOMA - EKSPERT EMERYTALNY

OFERTA 15 NAJATRAKCYJNIEJSZYCH TOWARZYSTW

TYGODNIK REGIONU LIPNOWSKIEGO

CLI
www.cli.info.pl

Redakcja:
87-400 Golub-Dobrzyń
ul. Rynek 20
tel. (056) 68 22 680
e-mail: redakcja@cli.info.pl

Redaktor naczelny:
Adrianna Błaszkievicz
tel. 692 142 024
a.blaszkiewicz@cli.info.pl

Dział reklamy:
Sławomir Orzechowski
tel. 662 061 321
e-mail: s.orzechowski@cli.info.pl

Ogłoszenia drobne:
87-400 Golub-Dobrzyń
ul. Rynek 20
tel. (056) 68 22 680

Wydawca:
Wydawnictwo Promocji Regionu Sp. z o.o.
87-400 Golub-Dobrzyń
ul. Rynek 20

Druk:
EDYTOR Sp. z o.o.
10-364 Olsztyn, ul. Tracka 10

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

Gmina Lipno

Mają bieżącą wodę

W tym tygodniu w kolejnych 26 gospodarstwach w Maliszewie, Złotopolu, Wierzbicku i Chlebowie z kranów popłynie bieżąca woda. Odbiór techniczny 6,5-kilometrowego odcięcia wodociągu odbył się w miniony czwartek.



fot. A. Błaszkievicz

Wodociągowanie gminy trwa sukcesywnie od 1994 roku. W tym czasie powstało prawie pół tysiąca kilometrów sieci.

– Obecnie aż 87 proc. gospodarstw pobiera wodę z sieci. Kolejne inwestycje dotyczą tych mieszkańców, którzy wcześniej nie chcieli przyłączyć się do wodociągu, mieli swoje studnie, a także nowych osiedleńców – mówi Grzegorz Koszczka, kie-

rownik referatu gospodarki komunalnej Urzędu Gminy Lipno. – Trzeba przyznać, że budowa sieci kosztuje samorząd coraz więcej. To z tego względu, że budujemy nitki nie dla kilkuset, ale dla kilku odbiorców.

Zadanie pochłonęło 218 tys. zł i w całości zostało sfinansowane z budżetu gminy. Ten, kto chciał mieć u siebie bieżącą wodę, musiał dopłacić za dopro-

jekt odbioru technicznego wodociągu w Maliszewie wadzenie przyłącza do swojego domu 1,2 tys. zł.

Mieszkańców gminy Lipno obsługują dwie stacje uzdatniania wody: w Głodowie i w Jastrzębiu. Obie produkują średnio ponad 1,8 tys. metrów sześciennych wody na dobę. Do jastrzębskiego wodociągu podłączonych jest 780 odbiorców, a do głodowskiego blisko 1,5 tysiąca.

Adrianna Błaszkievicz

Lipno

Wpadł z amfą

23-latek mieszkaniec Gniezna, skontrolowany przez lipnowskich policjantów, miał przy sobie pięć woreczków amfetaminy.

Do zdarzenia doszło w miniony piątek. Funkcjonariusze zatrzymali do kontroli drogowej BMW, którym podróżowało dwóch mieszkańców powiatu gnieźnieńskiego. Zachowanie jednego z mężczyzn wzbudziło podejrzliwość policjantów.

– Mężczyzna miał w kieszeni spodni pięć woreczków z białym proszkiem. Badanie testerem narkotykowym potwierdziło, że jest to amfetamina – mówi Joanna Karpińska z lipnowskiej komendy policji.

23-latek został zatrzymany.

Usłyszał już zarzut posiadania środków odurzających. Mężczyzna dobrowolnie poddał się karze. (maw)



Zatrzymany trzymał narkotyki w kieszeni

REKLAMA



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



WOJEWÓDZTWO
WIELKOPOLSKIE

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Czowiek – najlepsza inwestycja



Urząd Miejski w Lipnie informuje, że w okresie od 1 października 2009r do 31 sierpnia 2010r realizuje projekt „WYRÓWNYWANIE SZANS EDUKACYJNYCH UCZNIÓW GMIN POWIATU LIPNOWSKIEGO”. Projekt jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki PO KL Działanie 9.1. Wyrównywanie szans edukacyjnych i zapewnienie wysokiej jakości usług edukacyjnych świadczonych w systemie oświaty, Poddziałanie 9.1.2 Wyrównywanie szans edukacyjnych uczniów z grup o utrudnionym dostępie do edukacji oraz zmniejszenie różnic w jakości usług edukacyjnych.

Całkowita wartość dofinansowania: 1.275.828,27zł

USŁUGI HYDRAULICZNE

instalacje wodno kanalizacyjne,
centralne ogrzewanie, podłogowe,
sanitarne, modernizacja kotłowni,
sprzedaż piecy C.O., spawanie
materiałów nieżelaznych,
POSIADAMY RÓWNIEŻ BALUSTRADY
W BARDZO DOBRYCH GENACH
HYDROWIS, Szpiegowo 55
87-610 Dobrzyń nad Wisłą
tel. 667 552 919

REKLAMA W TYGODNIKU

CLI

DZWOŃ!!!
tel. 662 061 321

Firma zatrudni

do pracy w aptece:

- KIEROWNIKA APTEKI
- MAGISTRA FARMACJI
- TECHNIKÓW FARMACJI

KONTAKT:
tel. 694 524 677

NAJTAŃSZE UBEZPIECZENIA



ul. 3 Maja 3 (obok POLOmarketu) w Lipnie
tel. 054 287 34 78, 785 926 296

Pojemność cm ³	do 900	901 - 1300	1301 - 1600	1601 - 1800	pow. 1801
pow. lipnowski	149	198	224	299	od 299



15 Towarzystw
w jednym miejscu

Powiat

Gmina Lipno

Patriotyczna środa

Lepiej się czyta

Przedstawiamy Czytelnikom plan uroczystości z okazji Święta Niepodległości. We wszystkich miejscowościach odbędą się msze święte, w większości także w miejscach pamięci złożone zostaną kwiaty.

W Tłuchowie o godz. 14.00 odbędzie się msza święta za Ojczyznę, a po niej wierni przemaszerują pod pomnik w centrum wsi. Tam wysłuchają apelu poległych, złożą wiązanki i zapalą znicze. O 15.30 rozpocznie się VI Tłuchowski Przegląd Piosenki Patriotyczno-Religijnej.

We Wielgim na godz. 15.00 zaplanowano część artystyczną w Zespole Placówek Oświatowych. O 16.30 nastąpi przejście do kościoła i złożenie kwiatów pod pomnikiem.

W Dobrzyniu nad Wisłą o 9.15 uczestnicy uroczystości spotkają się pod urzędem gminy. Dziesięć minut później przemaszerują na Plac Wolności, gdzie pod pomnikiem złożą kwiaty, wysłuchają hymnu i obejrzą krótki występ artystyczny, przygotowany przez Dobrzyński Dom Kultury „Żak”.

W Skępem o godz. 11.30 odbędzie się msza św. w intencji Ojczyzny, po niej wierni wezmą udział w części artystycznej, która odbędzie się w klasztorze, następnie mieszkańcy przemaszerują

pod obelisk, by złożyć wieńce.

W Lipnie obchody rozpoczną się mszą św., która odbędzie się w kościele Wniebowzięcia NMP o godz. 11.00. Po mszy uczestnicy przemaszerują pod Pomnik Niepodległości, który znajduje się w Parku Miejskim. Po apelu i złożeniu wieńców będą mogli obejrzeć pokazy walk rycerskich i poczęstować się grochówką. O godzinie 17.00 w kinie Nawojka odbędzie się koncert muzyki patriotycznej w aranżacji Bogdana Sucharskiego.

W Bobrownikach na 10.45 wyznaczono zbiórkę przed remizą OSP. Kwadrans później rozpocznie się msza święta, a po niej koncert piosenki patriotycznej w wykonaniu chóru OSP i młodzieży szkolnej. Następnie uczestnicy przejdą pod pomnik poległych, by złożyć kwiaty.

W Kikole i Chrostkowie odbędą się msze w intencji Ojczyzny.

Patrycja Wałęsa,
Marta
Wiwatowska-Szczutkowska

REKLAMA

W Radomicach zakończył się remont budynku, w którym mieści się biblioteka. Na mieszkańców czeka nowa czytelnia i 14 tys. woluminów.

W październiku trwały prace porządkowe w budynku, w którym mieści się świetlica i biblioteka. Przebudowa rozpoczęła się pod koniec maja i trwała do września. W tym czasie wyremontowano między innymi dach, sanitariaty, zaplecza socjalne, wymieniono podłogi, okna. Ponadto biblioteka powiększyła się o czytelnię. Równocześnie z remontem budynku wykonano ogrodzenie obiektu i utwardzono teren, część prac wykonano społecznie. Koszt inwestycji to prawie 600 tys. zł, część tej sumy to dofinansowanie w ramach Programu „Odnowa i Rozwój Wsi”.

Teraz Publiczna Biblioteka Gminy Lipno w Radomicach mieści się w nowoczesnym budynku. Na półkach jest około 14 tys. woluminów, z których korzysta 230 czytelników.

– Wystąpiliśmy z wnioskiem do Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Otrzymaliśmy dofinansowanie w wysokości 36 tys. zł. Po dołożeniu naszego udziału, mamy do dyspozycji prawie 50 tys. zł. Z pieniędzy skorzysta biblioteka w Radomicach oraz nasze filie w Trzebiegoszczu, Wichowie, Jastrzębiu i Karnkowie – mówi kierownik PBGL Danuta Swarczewicz.

Pieniądze wydano już na malowanie i wymianę okien drzwi w filii w Trzebiegoszczu, wymieniono drzwi wejściowe w filii w Wichowie. Ponadto wszystkie biblioteki dostaną nowe meble.

– Zakupiliśmy już kolorowe mebelki dla dzieci. Dzięki temu powstanie dla najmłodszych specjalny kącik w czytelnii. Zamierzamy jeszcze nabyć urządzenie wielofunkcyjne, drukarkę laserową i aparat cyfrowy. Poświęciliśmy wiele czasu na przygotowanie wniosku do ministerstwa, ale było warto. Jesteśmy zadowoleni, zyskaliśmy bardzo dużo – dodaje Swarczewicz.

Biblioteka przystąpiła również do Programu Rozwoju

Bibliotek jako partner Miejskiej Biblioteki Publicznej w Lipnie. Skorzystają na tym filie w Jastrzębiu, Karnkowie i Trzebiegoszczu. W ramach projektu otrzymają urządzenie wielofunkcyjne, dostęp do in-

ternetu przez najbliższe trzy lata i komputer. Na zakup nowości wydawniczych udało się otrzymać 3 tys. zł z resortu kultury i 9 tys. zł z urzędu gminy.

Patrycja Wałęsa



Maryla Jastrzębska i Ewa Koncalska po remoncie musiały ponownie poukładać książki na regałach



Danuta Swarczewicz pokazuje nowe meble do czytelnii, do kącika dla dzieci

LEN-ŻWIR

**WYDOBYWANIE I SPRZEDAŻ
KRUSZYWA NATURALNEGO**

- piaski
- żwiry
- pospółka
- czarnoziem

TRANSPORT SAMOCHODOWY

Magdalena Politowska
87-600 Lipno, Krzyżówki 6
tel. 694 395 248
tel./fax 054 287 94 99

TŁUMIKI DO TWOJEGO AUTA

- katalizatory
- złącza elastyczne
- tłumiki i końcówki sportowe
- sprzedaż i montaż



zamet

Włocławek, ul. Grodzka 13, tel./fax 054 237 17 20

**BIURO DORADZTWA I POŚREDNICTWA
W DOCHODZENIU ODSZKODOWAŃ PO WYPADKACH**

Tomasz Przybyszewski, 87-400 Golub-Dobrzyń, ul. Rynek 20, e-mail: biurotp@op.pl

DORADZTWO BEZPŁATNE!

PŁATNOŚĆ WYŁĄCZNIE PO UZYSKANIU ODSZKODOWANIA

POTRZEBUJESZ PROFESJONALNEJ POMOCY? DZWOŃ! tel. 608 380 227



REKLAMA

ZAKŁAD USŁUG BUDOWLANYCH

Marcin Politowski

**USŁUGI W ZAKRESIE
KOPARKO - ŁADOWARKI
I TRANSPORT HDS**

WYKONUJEMY USŁUGI W ZAKRESIE:

- * murarstwo
- * tynkarstwo
- * ciesielstwo
- * glazurnictwo
- * instalacje wod-kan i C.O.
- * montaż klimatyzacji



Krzyżówki 6, 87-600 Lipno, tel. 606 629 470, 054 287 94 99

Bobrowniki

Interaktywna wieś

W Bobrownikach działa Centrum Edukacyjno-Oświatowe. Z nowoczesnego sprzętu komputerowego codziennie korzysta wielu mieszkańców gminy.

CEO powstało w ramach projektu finansowanego przez Europejski Fundusz Społeczny. Do realizacji tego projektu przystąpił Związek Ochotniczych Straży Pożarnych RP. Kafejka internetowa mieści się w budynku urzędu gminy, dostępna jest dla dzieci i dorosłych z gminy Bobrowniki. Przedsięwzięcie realizowane jest od grudnia 2008 r. i będzie kontynuowane przez co najmniej 5 lat.

Centrum wyposażone jest w pięć zestawów komputerowych wraz z oprogramowaniem, laptopa, rzutnik multimedialny, urządzenie wielofunkcyjne, kamerę, słuchawki, głośniki oraz komplet mebli. Czynne jest codziennie od godz. 17.00 do 21.00, w dni świąteczne od 8.00 do 13.00.

Najczęściej z centrum korzystają dzieci i młodzież. Starsi mieszkańcy również odwiedzają



Karol Dreszler i Wiktor Bojerski, poza zdobywaniem potrzebnych informacji do

szkoły, lubią surfować w sieci kafejkę, kiedy potrzebują informacji na konkretny temat. Wszelką pomocą tym, którzy nigdy nie mieli styczności z komputerem,

służy instruktor. Nad kafejką internetową czuwa Grzegorz Chrzewski, który pomaga w obsłudze dostępnego sprzętu. Pracę wykonuje społecznie, poświęcając swój czas wolny.

Wśród mieszkańców gminy kafejka cieszy się dużym zainteresowaniem. Codziennie jest wielu chętnych, zdarzają się momenty, że do jednego komputera tworzy się kolejka. Dla rozwiązania problemu stworzony został wewnętrzny regulamin. Dwa najważniejsze jego punkty mówią, że pierwszeństwo mają osoby korzystające z e-learningu oraz że jednorazowa sesja trwa godzinę.

W centrum z usług może skorzystać każda osoba, zamieszkująca w gminie Bobrowniki, zainteresowana zdobywaniem i uzupełnianiem swojej wiedzy.

Patrycja Wałęsa



Martyna Szulikowska często zagląda na stronę „Nasza klasa”

REKLAMA

Lipno

MCK zaprasza

W najbliższą sobotę w kinie Nawojka będzie można posłuchać legendarnego już zespołu Krzysztofa Klenczona „Trzy Korony”. Z kolei w poniedziałek odbędzie się casting do wydawnictwa promującego region.

Koncert „Trzech Koron” rozpocznie się o godzinie 18.00. Bilety (w cenie 30 zł) można nabyć w sekretariacie Miejskiego Centrum Kulturalnego.

Pod koniec 1969 roku konflikt pomiędzy Sewerynem Krajewskim a Krzysztofem Klenczonem był znany publicznie. Na początku następnego roku odbyło się głosowanie nad tym, który z liderów „Czerwonych Gitar” ma pozostać. Wybrano Seweryna. Klenczon rozpoczął solową karierę. Początkowo nagrywał sam, lecz później

stworzył nowy zespół. Grupę nazwano „Trzy Korony”, powstała w marcu 1970 roku. Obecnie gra głównie covery.

Lipnowskie centrum kulturalne zaprasza także na casting do wydawnictwa reklamującego region.

– Mogą wziąć w nim udział dziewczęta w wieku 14 – 26 lat. Zapraszamy 9 listopada o godzinie 17.00 do MCK-u – mówi Zbigniew Lewandowski.

(maw)



**Wydawnictwo Promocji Regionu
zaprasza do współpracy
osoby lub firmy**

Szukamy pośredników
w pozyskiwaniu reklamodawców
dla dynamicznie rozwijającej się firmy,
działającej na rynku mediów

Kontakt:

Katarzyna Skurzevska
tel. (056) 682 26 66
(w godzinach 8.00-16.00)

**REKLAMA
W TYGODNIKU**



**DZWOŃ!!!
tel. 662 061 321**

**POSADZKI
MASZYNOWE**

tel. 697 140 906

**NASZE POSADZKI
TRZYMAJĄ POZIOM!**

Centrum Handlowe

87-500 RYPIN, ul. Bielawki 12



PODŁOGA ŚCIANA DRZWI

1200 m2 sprzedaży
- dział płytek 450m2
- dział podłóg i paneli 350 m2
- studio farb
- studio tapet
- projektowanie
wnętrz gratis*

Otwarte
pon.-pt. 8.00-18.00
sob. 9.00-16.00
nd. 9.00-15.00

*przy zakupie materiału uwzględnionego w projekcie

Emulsja lateksowa NOBILES 2,5l

29,50
zł brutto

**OŚRODEK
SZKOLENIA
KIEROWCÓW**

JABŁOŃSKI MACIEJ

RATY!!!

w Tłuchowie

PRAWO JAZDY KAT.
"B, B+E, C, C+E"

tel. 502 452 902

JAZDY DOSZKALAJĄCE



Klasa I a ze Szkoły Podstawowej im. Bohaterów Westerplatte w Tłuchowie. Uczniowie: Klaudia Bandulec, Natalia Bendarska, Krystian Borowski, Martyna Borysowicz, Michał Bukowski, Weronika Chreścińska, Sebastian Cieśliński, Patryk Drożyński, Liwia Gąsiorowska, Filip Głodkowski, Dominik Głuchowski, Anna Grudzińska, Renata Kacprowicz, Mateusz Karpiński, Paulina Kosztowna, Patryk Kwiatkowski, Adam Kozakiewicz, Marek Rydz, Kacper Stasiewicz, Patrycja Śmigielska, Oliwia Wylocińska, Agata Zaćmińska. Wychowawczyni Hanna Paczkowska.



Klasa I b ze Szkoły Podstawowej im. Bohaterów Westerplatte w Tłuchowie. Uczniowie: Dawid Barski, Michał Cybulski, Patrycja Grzelecka, Mateusz Hejza, Adrian Ignaczak, Kinga Kamińska, Filip Kleczkowski, Maciej Krajewski, Arkadiusz Marat, Janusz Rutkowski, Julia Sarwińska, Adrian Sikora, Patrycja Sikora, Błażej Skonecki, Mateusz Skrzyński, Julia Słabowska, Joanna Słomczewska, Arkadiusz Wielorński, Weronika Wiśniewska, Dawid Wyczałkowski, Patryk Wyczałkowski, Adam Zych, Wiktoria Zbrożek. Wychowawczyni Lucyna Zaręba.

Lipno

Biblioteka ma nowości

Miejska Biblioteka Publiczna w Lipnie otrzymała 3,4 tys. zł dotacji z Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Dofinansowanie w całości przeznaczone zostanie na zakup nowych woluminów.

Nowości wydawnicze pojawią się w siedzibie głównej biblioteki, w czytelniku, a także filii nr 2 (szpital) oraz nr 4 (osiedle Sikorskiego).

– Nowe pozycje zasilą wszystkie działy biblioteki. Będzie literatura piękna, dziecięca, a także popularno-naukowa. W sumie 194 pozycje. Dotację otrzymujemy także co roku od władz miasta. W tym roku dostaliśmy 6 tys. zł. Te pieniądze także zainwestowa-

liśmy w nowości wydawnicze – mówi dyrektor MBP w Lipnie Ewa Charyton.

Budżet biblioteki jest niewielki. Dotacje to również kropla w morzu potrzeb lipnowskich oddziałów. – Książki są bardzo drogie. Każdy zakup jest kilkakrotnie dyskutowany i przemyślany – dodaje dyr. Charyton.

Marta

Wiwatowska-Szczutkowska

Kikół

Ładniej na stole

9 listopada w Trutowie chętne panie mogą skorzystać ze wskazówek specjalisty i podszkolić się w ładnym nakrywaniu stołu.

Szkolenie odbędzie się w sali gimnastycznej budynku dawnej szkoły podstawowej. Rozpocznie się o godz. 10.00. O zasadach nakrywania stołu i odpowiedniego podawania potraw opowie Laura Maciejewska z Ośrodka Doradztwa Rolniczego w Zarzeczu.

Będą też ćwiczenia praktyczne, dlatego trzeba wziąć ze sobą serwetki.

Zapisy u Agnieszki Bonieckiej z Koła Gospodyń Wiejskich w Trutowie, tel. 054/289 47 73.

(aba)

Kikół

Sprzedają do skutku

Już po raz czwarty wójt gminy Kikół ogłasza przetarg na zbycie budynku po szkole w Trutowie. Chce za niego minimum 330 tys. zł. Czy będą chętni, okaże się 18 listopada.

Pisaliśmy już o tym, że gmina sprzedaje majątek, by podreperować budżet. Jednak, jak dotąd, siedziby dwóch zlikwidowanych podstawówek, w Trutowie i Grodzieniu, nie znalazły nabywców.

Budynek w Trutowie jest załadowany. Na razie mieszka w nim lokator, któremu umowa najmu kończy się ostatniego dnia listopada br. Obiekt ma powierzchnię 420 m kw., stoi na działce 1,43 ha. W studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania prze-

strzennego jego przeznaczenie to cele usługowo-mieszkaniowe lub oświatowe. Oznacza to w praktyce, że może w nim powstać np. hotel czy pensjonat.

Dotąd przeszkodą w zbyciu obiektu było to, że dobudowana do niego część pełni funkcję świetlicy wiejskiej i jest wykorzystywana przez miejscowe koło gospodyń. Nie ma więc możliwości sprzedaży całego budynku.

Adrianna Błasziewicz



fot. A. Błasziewicz

Odbyły się już trzy przetargi na sprzedaż tej nieruchomości

Dobrzyń nad Wisłą

Umiejętne zdobienie

Florystyka to nowe hobby pań z sołectwa Płomiany. Umiejętności tworzenia kompozycji z kwiatów nabyły podczas szkolenia, zorganizowanego we współpracy z Ośrodkiem Doradztwa Rolniczego.

Odbyło się ono w ramach programu „Wsparcie doradcze i edukacyjne dla mieszkańców wsi w pozyskiwaniu źródeł dochodu poza gospodarstwem rolnym”.

W ubiegłą środę panie uczyły się aranżacji i dekoracji wiązanek nagrobnych. Zajęcia prowadziła Laura Maciejewska z Zarzeczewa

i Magdalena Włodarska-Kasiuk z Lipna.

Poza kwiatami, do wykonania wiązanek wykorzystano gałązki świerku, liście, szyszki, kolorowe wstążki. Panie poznały podstawy układania kompozycji kwiatowych i puściły wodze wyobraźni przy tworzeniu własnych bukie-

tów. Efekty prac były imponujące.

Spotkanie odbyło się w nowo wyremontowanej remizie OSP. Kilka tygodni temu odbyło się szkolenie z dekoracji stołów i gotowania. Panie mają wiele chęci i pomysłów na kolejne kursy.

Patrycja Wałęsa



Efektom końcowym szkolenia były wiązanek własnoręcznie przygotowane przez kursantki



Po teorii przyszedł czas na praktykę



Panie uważnie słuchały wszystkich wskazówek prowadzących

REKLAMA

USŁUGI TRANSPORTOWE

RENAULT MASCOTT

tel. (056) 682 26 66

Wymiary skrzyni ładunkowej:

długość 5,20m

szerokość 2,20m

wysokość 2,20m

**Obsługujemy klientów indywidualnych i firmy.
Przy stałej współpracy stawki negocjowalne.**



**Czekamy na Twój telefon
ZADZWOŃ!**

Wielgie

Grunt to bezpieczeństwo

Niezwykłą lekcję mieli w minionym tygodniu pierwszoklasiści z Wielgiego. O zasadach bezpiecznego zachowania na drodze opowiedział im policjant.



fot. P. Wałęsa

Pierwszoklasiści z podstawówki we Wielgim z wychowawczyniami i policjantem Piotrem Gołembiewskim w ramach kampanii „Bezpieczne dziecko = spokojni rodzice” najmłodszych uczniów w szkołach odwiedzają policjanci. Maluchy słuchają pogadanki, podczas której informowane są o najważniejszych zasadach bezpieczeństwa i sposobie poruszania się po drodze.

Pierwszoklasiści ze Szkoły Podstawowej we Wielgim spotkali się z mł. asp. Piotrem Gołembiewskim.

W pierwszej części lekcji wyjaśnił on dzieciom na co trzeba zwrócić uwagę na drodze, jak się zachować, czego unikać, jak ważnym elementem chroniącym życie jest wyposażenie w elementy odblaskowe. Szczególnie teraz, kiedy pogoda jest niesprzyjająca, a widoczność na jezdni ograniczona, to zagadnienie jest niezwykle istotne.

W drugiej części spotkania maluchy miały szansę zadać pytanie

gościowi. Na zakończenie uczniowie otrzymali specjalne odblaski oraz kolorowaną z apelem do rodziców. Do rąk wychowawców trafiły plakaty promujące kampanię.

Pogadanki prowadzone są we wszystkich szkołach naszego powiatu. Działania te zostały zainicjowane przez Komendę Wojewódzką Policji w Bydgoszczy.

Patrycja Wałęsa

Gmina Lipno

Echa „Jak się żyje...”

W minionym tygodniu na stronie „Mój dom” prezentowaliśmy opinie mieszkańców o Głodowie. Wójt Andrzej Szychulski opowiada dziś o możliwościach rozwiązania przedstawionych przez nich problemów.

– Mieszkańcy Głodowa narzekają na zbyt małą liczbę lamp we ws. Czy pojawi się ich więcej?

– Zdaję sobie sprawę z tego, że liczba lamp nie zadowala mieszkańców Głodowa, ale trzeba zaznaczyć, że w gminie są jeszcze i takie miejscowości, w których do dzisiaj nie ma żadnego punktu oświetleniowego. Wnioski o montaż lamp już dawno zostały złożone i to właśnie te wsie mają pierwszeństwo w realizacji zadania. Dodam, że do końca br. wydamy na oświetlenie ok. 50 tys. zł, pojawi się ono jeszcze w Trzebiegoszcu i Jankowie.

– Głodowianie odczuwają brak świetlicy wiejskiej, miejsca, w którym mogliby się integrować. Można

je stworzyć, może zaadaptować jakiś budynek?

– Realizacja zadań inwestycyjnych wymaga ich wcześniejszego uwzględnienia we Wieloletnim Planie Finansowym, Planie Rozwoju Lokalnego oraz Strategii Rozwoju Gminy. Rada gminy, przyjmując te dokumenty, wyznacza również kolejność realizacji tych zadań. Aktualnie żaden z tych planów nie przewiduje budowy świetlicy wiejskiej w Głodowie. Z pewnością mieszkańcy mogą wnioskować o umieszczenie ich postulatu w tych dokumentach, a po zaakceptowaniu przez radę, czekać na realizację zadania. Przypomnę tylko, że w gminie działa bardzo wiele świetlic i wiele strażnic. Nie ma możliwości, by w perspektywie najbliższych lat powstały kolejne. Tym bardziej, że musimy wykazać się ogromną dbałością o istniejące obiekty, sukcesywnie poprawiamy ich standard. W Głodowie nie mamy budynku, który można by zaadaptować na

świetlicę.

– Czy są plany remontów dróg w tym sołectwie?

– Posiadamy 288 km dróg gminnych. Na terenie sołectwa w tym roku utwardzono tłuczniem 700 metrów drogi Głodowo – Tomaszewo. Dalsza realizacja tych zadań będzie możliwa przy wykorzystaniu funduszu sołeckiego, który wynosi 13,5 tys. zł.

– Czy jest szansa na powstanie placu zabaw w tej miejscowości?

– Mamy tylko dwa place zabaw: w Jastrzębiu i Radomicach. Chcemy lokować je w pierwszej kolejności w tych miejscowościach, w których korzysta z nich jak najwięcej dzieci, są szkoły. W przyszłym roku powstanie taki w Karnkowie. Oczywiście, jest szansa na plac zabaw w Głodowie, ale nie jestem w stanie określić, kiedy on powstanie. Priorytetem nadal będą duże skupiska dzieci, a póki co to sołectwo liczy 339 mieszkańców.

Adrianna Błaszkievicz

Powiat

Waszym zdaniem

Zapytaliśmy naszych Czytelników, czy grają w gry losowe i czy coś udało im się wygrać?



fot. M. Wiwałowska

– Bardzo rzadko grywam. Uważam, że to wyrzucanie pieniędzy w błoto. Chociaż, z drugiej strony, jak się nie spróbuje, to się nie wygra. Moi znajomi, zamiast ślubnych kwiatów, poprosili gości o kupony lotto, myślę, że to fajny pomysł – mówi Katarzyna Mendyk z Lipna.



fot. M. Wiwałowska

– Gry losowe dają możliwość spełnienia marzeń, wydaje mi się jednak, że szanse na wysoką wygraną są niewielkie. Ludzie jednak próbują. Moi koledzy często obstawiają zakłady sportowe. Wygrywają czasami nawet po kilkaset złotych – mówi Anna Węsierska z Lipna.



fot. M. Wiwałowska

– Gram bardzo rzadko. Czasami kupuję jedynie zdraпки. Wygrałam najwięcej 20 zł. Staram się to kontrolować, ponieważ o uzależnienie od hazardu nie trudno. Tak naprawdę to gry losowe są wyciąganiem pieniędzy od ludzi – mówi Dominika Tarkowska z Lipna.



fot. P. Wałęsa

– Próbuje szczęścia w różnych grach, zakreślam numerki na kuponach lotto, wysyłam esemesy z hasłami. Niestety, do tej pory nie udało mi się nic wygrać, ale może za jakiś czas szczęście i do mnie się uśmiechnie – mówi Marta Rutkowska z Wielgiego.



fot. P. Wałęsa

– Wspólnie z kolegą zagrałam w totka. Udało się nam trafić czwórkę. Pieniądze, które wygraliśmy, bardzo się nam przydały. Nagrodę przeznaczyliśmy na prezent dla koleżanki, która świętowała 18. urodziny – mówi Magdalena Kluczevska z Leni Wielkich.



fot. P. Wałęsa

– Od kilku lat gram w totka. Zawsze puszcza kilka zakładów, liczę, że któryś przyniesie mi szczęście. Do tej pory największą sumą, którą udało mi się wygrać, było 130 zł – mówi Agnieszka Wolman z Wielgiego.

Chrostkowo

Unia stwarza szanse

Dziewięć mieszkanek gminy bierze udział w projekcie „Walka o godne jutro”, prowadzonym przez Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Chrostkowie. Panie od marca uczą się, jak na lepsze zmienić swoje życie.

Projekt realizowany jest w ramach Programu Aktywności Lokalnej. Ma on w swoim założeniu pomóc rodzinom ubogim, wielodzietnym i tym, które borykają się z problemem bezrobocia, by umiały poradzić sobie w sytuacjach kryzysowych.

Od marca do grudnia br. dziewięć pań spotyka się z doradcą zawodowym, psychologiem, bierze udział w wycieczkach.

– Doradca zawodowy podpowiadał uczestniczkom programu, a są to przede wszystkim panie z wykształceniem podstawowym, gdzie szukać pracy, o co pytać. Mamy już pierwsze efekty, bo jedna z kobiet jest na stażu, jako sprzątaczką, w jednej z lipnowskich szkół – mówi Natalia Łykowska, pracownik socjalny zajmujący się projektem.

Spotkania z psychologiem były najpierw indywidualne, obecnie odbywa się terapia grupowa. Panie opowiadają o swoich problemach, potem wspólnie radzą, jak je rozwiązać. Takie zajęcia bardzo zbliżyły je do siebie i, choć pochodzą z różnych zakątków gminy, zawiązały się



fot. Nadesłane

W Parku Jurajskim w Solcu Kujawskim

między nimi przyjaźnie.

– Uczestniczki od marca ogromnie się zmieniły. Są chętne do współpracy, nie boją się rozmawiać o kłopotach, z jakimi muszą zmierzyć się w swoich rodzinach – mówi kierownik GOPS Małgorzata Zalewska.

Rekreacyjno-edukacyjnym akcentem programu były dwie wycieczki, na które panie udały się razem z dziećmi. Najpierw odwiedzili Park Jurajski w Solcu Kujawskim, a następnie pojechali do kina we Włocławku na film „Odłot”. Seans bardzo się wszystkim podobał,



Panie, razem z dziećmi, wybrały się do kina

szczególnie najmłodszym, dla których była to pierwsza w życiu okazja do obejrzenia bajki na wielkim ekranie.

– Realizacja projektu nie byłaby możliwa, gdyby nie wsparcie z Europejskiego Funduszu Społecznego. Wyniosło ono 79,4 tys. zł,

a my dołożyliśmy 8,3 tys. zł – wylicza koordynator projektu Maria Majewska.

Ostatni raz panie spotkają się przed świętami Bożego Narodzenia, by podzielić opłatkiem oraz wrażeniami z udziału w projekcie.

Adrianna Błaskiewicz

OGŁOSZENIE PŁATNE



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Chrostkowie realizuje Program Aktywności Lokalnej w ramach projektu systemowego pt. „Walka o godne jutro”

Główne założenia programu:

1. Umożliwienie rodzinom przezwyciężenia trudnych sytuacji życiowych
 2. Utrzymanie podstawowych funkcji rodziny
 3. Zapobieganie wykluczeniu społecznemu
 4. Motywowanie uczestników do zmiany postawy życiowej w kierunku stawiania się osobą niezależną
 5. Podniesienie sprawności z zakresu poruszania się po rynku pracy
 6. Poznawanie sposobu zarządzania posiadanymi środkami pieniężnymi
 7. Wspólna integracja osób objętych projektem
- Założenia programowe będą realizowane poprzez spotkania indywidualne beneficjentów z psychologiem, zajęcia grupowe z doradcą zawodowym oraz zajęcia warsztatowe z psychologiem.

Grupy docelowe projektu:

1. Rodziny wielodzietne, ubogie, gdzie występuje bezrobocie
2. Rodziny borykające się z problemem alkoholizmu, przemocy, niezaradności wychowawczej i życiowej

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Dobrzyń nad Wisłą

Wesoła jesień życia

Dobrą zabawę w miłym gronie lubią seniorzy z Dobrzynia nad Wisłą. Po raz kolejny hucznie swoje święto obchodził miejscowy klub „Złoty Kłos”. Nie zabrakło rozmów, tańców, a także wspólnego śpiewania.



Panie z zespołu „Złoty Kłos” zaprezentowały swoje umiejętności wokalne

Po raz dwunasty Klub Seniora „Złoty Kłos” z Dobrzynia nad Wisłą zorganizował Dzień Seniora. Ta zabawa na stałe weszła do tradycji dobrzyńskiego klubu, daje wiele radości jego członkom. Pozwala na świetną zabawę, umożliwia poznanie nowych ludzi i odnowienie starych przyjaźni. Tym bardziej, że w imprezie uczestniczą nie tylko członkowie „Złotego Kłosa”, ale również

zaprzyjaźnione kluby z innych miejscowości.

Wszystkich przywitała przewodnicząca klubu Halina Składanowska. Przybyli goście składali życzenia, ciepłym słowem nie było końca. Lampką szampana wzniesiono toast i odśpiewano sto lat. Miłym akcentem spotkania był występ zespołu „Złoty Kłos”, który działa przy klubie. Dla gości zebranych w Dobrzyń-

skim Domu Kultury „Żak” panie przygotowały poczęstunek.

To nie jedyna impreza organizowana przez starszych mieszkańców gminy Dobrzyń, kolejną będzie bożonarodzeniowy opłatek.

Klub Seniora powstał w czerwcu 1997 r. Co tydzień w czwartki odbywają się spotkania klubowiczów.

Patrycja Wałęsa



Gospodynie Dnia Seniora



Halina Składanowska (z lewej) w imieniu dobrzyńskich klubowiczów przyjmowała tego dnia wiele ciepłych życzeń, w tym od przedstawicieli zaprzyjaźnionych klubów

Wielgie

Justyna ma puchar

W ramach Międzynarodowego Święta Bibliotek Szkolnych ksiąznica we Wielgim przygotowała dla dzieci i młodzieży wiele atrakcji. Najwięcej emocji wywołały konkursy i walka o główną nagrodę, jaką był puchar.

Pracownicy biblioteki przygotowali niespodzianki, między innymi słodkie dni, czytanie wierszy i bajek przez członków koła bibliotecznego. Najwięcej emocji wzbudził jednak ostatni tydzień, kiedy odbyły się konkursy.

Pierwsze zmagania skierowane były do uczniów klas IV-VI szkoły podstawowej. Dzieci wzięły udział w konkursie na najciekawszą prezentację reklamy na temat książki i biblioteki. Wszystkie klasy wykazały się pomysłowością i oryginalnością przedstawianych scenek. Najwyższe noty od jury i puchar otrzymała klasa VI a. Tuż za nią uplasowały się IV c i IV a.

Uczniowie najmłodszych klas I-III brali udział w konkursie plastycznym na najciekawszą zakładkę do książki. Zwyciężyła klasa I a, drugie miejsce zajęła III a, trzecie III a. Nagrodzone prace

można obejrzeć w bibliotece.

Ostatniego dnia Międzynarodowego Święta Bibliotek Szkolnych odbył się konkurs pięknego czytania dla młodzieży gimnazjalnej. Zmaganiom reprezentantów klas przysłuchiwało się jury w składzie: Sylwia Izdebska, Joanna Grządzielewska i Dorota Pączek-Bazela. Młodzież czytała fragmenty tekstów lektur szkolnych, przygotowane przez organizatorów. Ocenie podlegała dykcja, interpretacja tekstu, płynność, intonacja.

Puchar powędrował w ręce Justyny Piekarskiej z klasy III e, drugie miejsce zajęła Ewelina Hincz z klasy integracyjnej, trzecia lokata przypadła Alicji Kiełkowskiej z kl. I c. Wszyscy uczestnicy otrzymali dyplomy.

Patrycja Wałęsa



Laureatki konkursu pięknego czytania: Ewelina Hincz, Justyna Piekarska, Alicja Kiełkowska



Uczniowie klasy IV a za swoją reklamą zdobyli trzecie miejsce

Zakład Pogrzebowy
Katarzyna Sikora
Najtańsze
usługi
pogrzebowe
w regionie!
Lipno, ul. Mickiewicza 41a
tel. 607 863 372



Wyrazy głębokiego współczucia
rodzinie zmarłego

śp. Stanisława Chłopeckiego

składa
Zakład Pogrzebowy Katarzyna Sikora



Wyrazy głębokiego współczucia
rodzinie zmarłej

śp. Leokadii Kajzer

składa
Zakład Pogrzebowy Katarzyna Sikora

Dobrzyń nad Wisłą

Galeria dzielnicowych

Co tydzień prezentujemy naszym Czytelnikom dzielnicowych poszczególnych rewirów. Mieszkańcy mogą zwrócić się do nich o pomoc w sprawie m. in. konfliktów sąsiedzkich, rozwiązywania problemów rodzinnych, mogą liczyć także na podstawowe poradnictwo prawne.

W tym numerze przedstawiamy aspiranta sztabowego Sławomira Raszkiewicza, który pomaga rozwiązywać problemy mieszkańcom wsi Dobrzyń nad Wisłą, Chalin, Kolonia Chalin, Mokowo, Mokówko, Chudzewo, Michałkowo, Ruszkowo, Wierzniczka, Łagiewniki, Kochoń.

Aspirant sztabowy Sławomir Raszkiewicz w policji pracuje od 19 lat, funkcję dzielnicowego pełni od 17 lat.

– Przez pierwsze dwa lata swojej służby pracowałem we Włocławku. Była to zupełnie inna praca, niż ta, którą tutaj wykonuję. Bardzo dobrze znam teren, mieszkam tu, więc ludzie nie są mi obcy. W moim rewirze zgłoszenia dotyczą najczęściej konfliktów i przemocy w rodzinie, kradzieży, włamań, spory problem stanowi alkohol. Dużo satysfakcji sprawia mi pozytywne rozwiązanie każdej sprawy. Miłe są słowa uznania ze strony mieszkańców, na przykład podziękowania od osób, którym pomogłem w walce z nałogiem. Takie akcenty sprawiają, że człowiek czuje się dowartościowany, chce się działać. Bardzo lubię



pracę z dziećmi i młodzieżą. Na moim terenie są dwie szkoły podstawowe, dwa gimnazja oraz szkoła ponadgimnazjalna. W ostatnim czasie prowadziliśmy z dziećmi pogadanki o tym, jak bezpiecznie poruszać się po drogach. Przynoszą one bardzo pozytywne efekty. Dobrze układa się współpraca ze

Sławomir Raszkiewicz szkołami, urzędem gminy. To bardzo ważne, dzięki temu praca jest przyjemniejsza – mówi policjant.

Z dzielnicowym aspirantem sztabowym Sławomirem Raszkiewiczem mogą się Państwo skontaktować telefonicznie (054) 231 87 20 (-21,22).

Patrycja Wałęsa

Tłuchowo

Ostatnie inwestycje

Do 30 listopada w gminie zakończą się ostatnie w tym roku prace na drogach. Prowadzone są one jeszcze w Tłuchowie i w Mysłakówku.

Od kwietnia dużo działa się na drogach gminy Tłuchowo. Powstały nowe odcinki asfaltówek, poprawiano jakość nawierzchni dróg gruntowych. W październiku rozpoczęły się prace przy budowie kolejnych dwóch tras, to już ostatnie zadanie z tych zaplanowanych na rok 2009.

Po raz pierwszy w gminie podjęto się realizacji drogi o nawierzchni wykonanej z kostki brukowej. Powstaje ona w centrum Mysłakówki, przy szkole podstawowej, i razem z parkingiem liczy ok. 125 m. Budowa rozpoczęła się w połowie października i potrwa do końca listopada. Zadanie pochłonie ponad 176 tys. zł. Nowa droga korzystnie wpłynie na wygląd centrum wsi.

Na początku września podpisano umowę z firmą z Lipna na realizację ostatniej w tym roku asfaltówki. W najbliższych dniach zakończą się prace przy budowie drogi wraz z chodnikami, objęły one ulicę Graniczną i Kwiatową



Prace prowadzone na drogach osiedlowych w Tłuchowie dobiegają końca w Tłuchowie. Koszt powstania dwóch traktów osiedlowych wynosi 467 tys. zł.

W br. jakość dróg poprawiła się odcinkach: Źródła – Podole,

Tłuchowo – Tłuchówek, Jasień. Kolejne prace podjęte zostaną wiosną 2010 roku.

Patrycja Wałęsa

Powiat

Witajcie!



Oskar Boniecki urodził się 28 października. Pierwsze dziecko Katarzyny i Przemysława z Kikoła ważyło 3,25 kg, mierzyło 56 cm.



Maja Obrębska urodziny obchodzić będzie 27 października. Córka Magdaleny i Mariusza z Lipna ważyła 4,2 kg, mierzyła 59 cm. Maja jest pierwszym dzieckiem w tej rodzinie.



Michał Maćkiewicz urodził się 1 listopada. Jest pierworodnym synem Katarzyny i Mariusza ze Skępego. Mierzył 54 cm, ważył 3,15 kg.



Aleksander Wyszyński urodził się 28 października jako pierwsze dziecko Piotra i Magdaleny ze Skępego. Ważył 3,7 kg, mierzył 56 cm.



Dominika Majewska urodziła się 1 listopada. Córka Marcina i Eweliny z Czarnego jest pierwszym dzieckiem w rodzinie. Ważyła 2,8 kg, mierzyła 53 cm.

Skępe

Przyjedzie mammobus

Już jutro mieszkanki gminy będą mogły udać się na bezpłatne badania piersi.

Ambulans medyczny stał będzie w piątek przy sklepie „Jowisz” w Skępem.

Badania finansowane są przez Narodowy Fundusz Zdrowia i skierowane do kobiet w wieku 50 – 69 lat, które nie odbywały tego typu badań w ciągu ostatnich dwóch lat lub w roku 2008 (w ra-

mach programu profilaktycznego) otrzymały wskazania do wykonania powtórnej mammografii po upływie 12 miesięcy.

Na badania należy zgłosić się z dowodem osobistym i wynikiem (zdjęcia i opis) ostatniego badania.

(maw)

Wielgie

Maskarada przedszkolaków

Dzieci z Publicznego Przedszkola we Wielgim obchodziły w piątek Halloween na wesoło. To święto przywędrowało do nas zza oceanu w latach 90. ubiegłego wieku. Rodzice zadbali o odpowiednie stroje dla swoich pociech, można było spotkać czarownice, bohaterów bajek i wampiry. Nieodłącznym symbolem Halloween jest także wydrążona dynia ze świecą w środku. Panie ozdobiły w ten sposób sale i przygotowały słodkości. Dzieci brały udział w wielu zabawach i konkursach z nagrodami. Na zakończenie magicznego dnia wszystkim maluchom wręczono lizaki.



Bal maskowy na długo pozostanie w pamięci przedszkolaków



Tego dnia po szkole we Wielgim z psikusami wędrowali uczniowie klasy III a z wychowawczynią Edytą Kwiecińską



Kornelia Różańska na halloweenową maskaradę przywdziała strój czarownicy



Julce Wilińskiej, Kasi Cieślak i Oli Kurowskiej bardzo podobały się przygotowane przez panie konkursy z nagrodami



Wśród przebrań chłopców najpopularniejsze były kostiumy bohaterów komiksów



Na maluchy czekał słodki poczęstunek



Bartek Badum przebrał się za kowboja, a jego kolega Maciek Brzozowski za batmana



Najwięcej frajdy sprawiła dzieciom wspólna zabawa przy muzyce

Lipno

Mają już 10 lat!

W minionym tygodniu świętowano pierwsze okrągłe urodziny Gimnazjum Prywatnego nr 1 im. Jadwigi Jałowiec w Lipnie. Podczas uroczystej mszy świętej, rozpoczynającej obchody, tytuł honorowego obywatela Lipna nadano ks. bp. Stanisławowi Gębickiemu.



Obchody uświetnił między innymi występ chóru gimnazjalno-licealnego, prowadzonego przez Arkadiusza Bejgera



Właścicielka gimnazjum Aleksandra Furmańska oraz dyrektor szkoły Kazimierz Skarżyński (od prawej) odbierali z rąk gości gratulacje oraz podziękowania



Sztandary wniosły reprezentacje wszystkich zaproszonych na uroczystość szkół



Czas umiłał także zespół kameralny: Tobiasz Taglewski, Alicja Zawiorska, Jakub Chwał



Tytuł honorowego obywatela Lipna nadano ks. bp. Stanisławowi Gębickiemu



W obchodach wzięli udział nie tylko uczniowie, ale także absolwenci gimnazjum

Powiat

Wypłaty od niedogodności

16 października rozpoczęła się akcja wypłacania pieniędzy rolnikom, prowadzącym działalność na terenach o niekorzystnych warunkach gospodarowania lub na obszarach górskich. W ciągu pięciu dni od rozpoczęcia wypłat ONW Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa przekazała na konta bankowe ponad 225 tys. rolników blisko 310 mln zł.

Tereny, na których panują niekorzystne warunki gospodarowania lub obszary górskie, określone jako ONW, zajmują 56 proc. powierzchni Polski. W zależności od wymienionych czynników, wyróżniane są cztery rodzaje obszarów ONW, a do każdego z nich przysługuje inna wysokość dopłaty.

W naszym powiecie grunty orne, na które można ubiegać się o dopłaty ONW, występują w typie nizinnym strefy nizinnej I i II.

Według ARiMR, najniższa dopłata wynosi 179 zł na 1 ha gruntu i obowiązuje na obszarach nizinnych należących do strefy I, gdzie występują ograniczenia w produkcji rolniczej, wynikające z niskiej jakości gleb, niekorzystnych warunków klimatycznych lub wodnych, a także spowodowane niesprzyjającym ukształtowaniem terenu oraz niskim

wskaźnikiem demograficznym i znacznym udziałem w całej populacji ludności związanej z rolnictwem.

Dopłatę w wysokości 264 zł na 1 ha otrzymują rolnicy, prowadzący działalność na obszarach należących do II strefy nizinnej oraz na obszarach ze specyficznymi naturalnymi utrudnieniami. Tereny II strefy nizinnej, w odróżnieniu od terenów należących do I strefy nizinnej, charakteryzują się gorszymi warunkami prowadzenia działalności rolniczej, wy-

rażonymi poprzez wskaźnik waloryzacji rolniczej przestrzennej produkcji.

Płatności ONW otrzymuje rolnik, który m. in. posiada przynajmniej 1 ha użytków rolnych, położonych na obszarach ONW, złożył w danym roku wniosek o przyznanie tych płatności. Płatność ONW nie przysługuje do gruntów powyżej 300 ha.

Na realizację takiego wsparcia za 2009 r. ARiMR wyda łącznie około 1,3 miliarda zł.

Piotr Wołyński

Wykaz rejonów w których rolnicy mogą ubiegać się o dopłaty ONW

typ nizinny strefy nizinnej

gm. w. Bobrowniki	2
gm. w. Chrostkowo	1
gm. w. Lipno	1
gm. Skępe	2
gm. w. Tłuchowo	2
Dobrzyń n. Wisłą (Kolonia Chalin)	2

Powiat

Dzieci zdrowo jedzą

Niemal wszystkie szkoły z terenu naszego powiatu chcą uczestniczyć w programie „Owoce w szkole”.

Od 1 września 250 tysięcy dzieci w całej Polsce korzysta z bezpłatnego programu „Owoce w szkole”. Produkty zakwalifikowane do dystrybucji w szkołach to owoce świeże: jabłka, gruszki, truskawki, warzywa świeże: marchew, rzodkiewka, papryka słodka, ogórek oraz przetwory: soki owocowe, warzywne i owocowo-warzywne. Celem programu jest ukształtowanie wśród dzieci nawyków żywieniowych, polegających na regularnym spożywaniu owoców i warzyw. Konsekwencją podniesienia świadomości uczniów w zakresie zdrowego żywienia będzie ograniczenie występowania wśród dzieci nadwagi i innych chorób cywilizacyjnych, spowodowanych zbyt małym spożyciem owoców i warzyw.

Założenia mówiły o tym, że z programu skorzysta milion uczniów w wieku od 6 do 9 lat. Ale, jak na razie, darmowe porcje owoców otrzymuje nie milion, ale ćwierć miliona dzieci. A chętnych jest dużo więcej.

Agencja Rynku Rolnego określiła restrykcyjne zasady udziału w programie. Broni tych reguł i twierdzi, że trzeba się do nich dostosować.

Producentom nie odpowia-



dało kilka kwestii. Po pierwsze, zbyt długi czas rozliczania dostaw. Wniosek o przekazanie pieniędzy mogą złożyć dopiero po zakończeniu semestru szkolnego, a Agencja Rynku Rolnego ma kolejne cztery miesiące na jego rozpatrzenie. Do tego czasu firma musi sama finansować nie tylko zakup warzyw i owoców, ale też ponosić koszty transportu.

Dostawcy muszą również spełniać bardzo surowe normy, dotyczące sposobu obróbki i pakowania owoców i warzyw. Wszystkie produkty muszą być umyte, a porcje dla każdego dziecka umieszczone w oddzielnych opakowaniach, tak aby uczniowie

Ten plakat ma zachęcić dzieci do jedzenia owoców mogli je od razu zjeść. Dodatkowo warzywa, czyli papryka, marchew i ogórki, mają dojechać do szkoły pokrojone w słupki i w porcjach o odpowiedniej wadze.

Obostrzenia sprawiły, że w naszym województwie Agencja Rynku Rolnego znalazła tylko sześć podmiotów, które mogą dostarczać do szkół owoce i warzywa.

Zdaniem agencji, jak na początek działania programu, cieszy się on dużą popularnością. Gdy kilka lat temu startowano z podobną akcją „Szlak mleka” w pierwszym roku brało w niej udział 7 proc. dzieci. Teraz darmowe owoce już otrzymuje co piąty uczeń.

Piotr Wołyński



Z DZIENNIKA SOŁTYSA

Edwarda Jesionowskiego
z Kolankowa

Pozytywnie załatwione sprawy

Sołtysiem wsi Kolankowo jestem już od 20 lat. Obecnie trwa moja piąta kadencja. Do pozytywnie załatwionych spraw zaliczę budowę wodociągu, co miało miejsce około 10 lat temu. Inwestycja ta poprawiła warunki życia w naszej miejscowości. Obecnie w naszej wsi remontowana jest świetlica. To kosztowne zadanie wykonywane po to, by stworzyć mieszkańcom miejsce do spotkań, zabaw i innych rozrywek. Wymienione zostały już podłogi, w trakcie renowacji jest kuchnia i łazienki. Już za kilka miesięcy obiekt będzie gotowy do użytku. Powstało u nas także boisko do plażówki, na którym latem w piłkę gra młodzież. Wspólnymi siłami pozyskaliśmy dla młodzieży stoły do gry w tenisa.

Co roku organizuję choinki dla dzieci oraz Dzień Kobiet.

Drogi naprawiane są na bieżąco. Mieszkańcy włączyli się także w dofinansowanie figurek.

Plany na przyszłość

Do najbliższych planów należy dokończenie remontu świetlicy. Potem planuję stworzyć plac zabaw dla dzieci. Jak w każdej miejscowości, pozostałe fundusze będziemy lokować w naprawę dróg.

Problemy wsi

Kolankowo jest bardzo zalesione. Niestety, tereny te są zanieczyszczone. Nagminnie wywozimy całe hałdy śmieci z lasów, łąk, rowów i poblizu mostu. Jest u nas także bardzo mało koszy do segregacji śmieci. Od niedawna mieszkańcy narzekają na brak niedzielnego kursu autobusu, którym przez wiele lat dojeżdżali do kościoła. Wydawałoby się, że błahym, ale także dotyczącym naszych mieszkańców problemem, jest duża liczba bezpańskich psów. Nie mamy możliwości ich uśpienia.

Tekst i fot.
Ewelina Jaworska

LISTA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH ZGŁOSZONYCH DO PROGRAMU „OWOCE W SZKOLE” NA I SEMESTR ROKU SZKOLNEGO 2009/2010

Szkoła	Liczba uczniów uczęszczających do klas I-III zgłoszonych do programu
SZKOŁA PODSTAWOWA W BOBROWNIKACH	95
SZKOŁA PODSTAWOWA W MAKÓWCU	20
SZKOŁA PODSTAWOWA W WOLI	45
ZESPÓŁ SZKÓŁ W KARNKOWIE	64
SZKOŁA PODSTAWOWA W NOWEJ WSI	19
SZKOŁA PODSTAWOWA NR 5 IM. JANA PAWŁA II LIPNO	137
SZKOŁA PODSTAWOWA W JASTRZĘBIU	35
ZESPÓŁ SZKÓŁNAPRZEDSZKOLNY CHROSTKOWO	41
SZKOŁA PODSTAWOWA W ZADUSZNIKACH	55
ZESPÓŁ PLACÓWEK OŚWIATOWYCH WIELGIE	156
SZKOŁA PODSTAWOWA NR 2 W LIPNIE	194
SZKOŁA PODSTAWOWA TŁUCHOWO	152
SZKOŁA PODSTAWOWA W MYSŁAKÓWKU	32
SZKOŁA PODSTAWOWA NR 3 LIPNO	196
SZKOŁA PODSTAWOWA W CHALINIE	78
SZKOŁA PODSTAWOWA W ZAJEZIORZU	23
SZKOŁA PODSTAWOWA W CIELUCHOWIE	24
SZKOŁA PODSTAWOWA W RACHCINIE	10
ZESPÓŁ SZKÓŁ W RADOMICACH	125
SZKOŁA PODSTAWOWA W PIĄTKACH	15
SZKOŁA PODSTAWOWA W STALMIERZU	19

Dobrzyń nad Wisłą

Jak się żyje w... Płomianach?

Nasi dziennikarze wyruszyli w teren i odwiedzają Was, Drodzy Czytelnicy, w miejscach zamieszkania. Opowiedzcie im o swoich radościach oraz problemach. O tych ostatnich na bieżąco rozmawiamy z władzami miast i gmin.

Płomiany to wieś w gminie Dobrzyń nad Wisłą, którą zamieszkuje ponad 400 mieszkańców. Nieprzerwanie od 1926 r. działa tu Ochotnicza Straż Pożarna, której prezesem jest Feliks Arczyński. We wsi znajdu-

je się spichlerz i park z zabytkowym, dziewiętnastowiecznym dworkiem. Do niedawna mieściła się w nim szkoła podstawowa. Obecnie stanowi własność prywatną. Dzieci i młodzież uczęszczają do szkoły

w Dobrzyniu nad Wisłą

W Płomianach jest nowoczesny plac zabaw, wyremontowana remiza. Od pewnego czasu do działania zmobilizowały się kobiety. Dzięki temu organizowane są szkolenia,

jest okazja do wyjścia z domu i spędzenia czasu w miłym gronie.

Mieszkańcy Płomian bardzo odczuwają brak kanalizacji wodno-ściekowej. Wprawdzie powstają oczyszczalnie przydomowe, jednak nie wszyscy mają na nie miejsce.

Chcieliby również zorganizować dla młodzieży odpowiednie miejsce do aktywnego wypoczynku w wolnym czasie.

Tekst i fot.
Patrycja Wałęsa

Płomiany

Katarzyna Arczyńska

– Płomiany to spokojna miejscowość, mieszkańcy są przyjaźni. Wieś malownicza, zadbana, oświetlona, drogi dość dobre. Na miejscu mamy sklepy, świeżo po remoncie jest remiza. Bardzo aktywnie działa OSP, również do niej należę. Dla milusińskich jest plac zabaw. Tylko nasza młodzież nie ma miejsca dla siebie. Dopóki szkoła podstawowa mieściła się w pałacyku, mogła korzystać z boiska szkolnego. Teraz park jest własnością prywatną i nie można wchodzić na jego teren. Przydałoby się boisko i klubo-kawiarnia, bardzo odczuwamy ich brak. Z klubu korzystaliby także starsi mieszkańcy. Z pewnością nie zabrakłoby chętnych na miłe spędzenie czasu wolnego w gronie znajomych.

Renata Dąbrowska

– W Płomianach mieszkam od urodzenia, żyje tu moja najbliższa rodzina. Wszyscy się znamy, wspólnie działamy. Jest u nas cicho i spokojnie, czujemy się bezpiecznie. W Płomianach jest czysto, ludzie dbają o porządek, o swoje domy i najbliższe otoczenie. Od dawna aktywnie działa Ochotnicza Straż Pożarna, której szeregi zasilają kobiety. Również udzielam się w straży. Od pewnego czasu zmobilizowałyśmy się z paniami i zaczęłyśmy organizować spotkania, coś na kształt Koła Gospodyń Wiejskich. Miałyśmy szkolenie z gotowania, kurs florystyczny. Wciąża nas to coraz bardziej. Zintegrowałyśmy się, nauczyłyśmy wielu nowych rzeczy. W naszej wsi odczuwamy brak kanalizacji wodno-ściekowej. Mamy bardzo zaniedbane rowy, przydałoby się rozwiązać ten problem. Do tego nasza młodzież nie ma dla siebie odpowiedniego miejsca. Obecnie spotka się na przystanku. Tak nie powinno być.

Hanna Postrach

– W Płomianach podoba mi się wszystko. Mieszkam tu od urodzenia, mam dobrych sąsiadów. Podłączone są wodociągi, telefony, wieś jest oświetlona, korzystam z przydomowej oczyszczalni ścieków. Na drogi też nie narzekamy, wciąż są budowane. To jest moje ukochane miejsce, nigdzie indziej nie chciałabym mieszkać. Teraz moją największą potrzebą jest gaz ziemny. Cieszyłabym się bardzo, gdyby został do nas doprowadzony. Z innych potrzeb w naszej miejscowości dostrzegalnym jest brak odpowiedniego miejsca dla młodzieży. Uważam, że boisko sportowe jest bardzo potrzebne. Musimy dbać o nasze młode pokolenie.

Iwona Małkowska

– Z Płomianami związana jestem od urodzenia. Przez trzy lata mieszkalam w innym miejscu, ale wróciłam tu. Żyje mi się dobrze, nie mogę narzekać. Lubię swoją okolicę, jest czysto, spokojnie. Wciąż się u nas coś dzieje. Jakiś czas temu wybudowano nową drogę przy moim domu. Jestem z tego zadowolona. Mamy bardzo fajną młodzież, jednak nie ma dla niej odpowiedniego miejsca. W remizie są dwa stoły do ping-ponga, ale ile można grać w to samo? Dla najmłodszych mieszkańców jest plac zabaw, cieszę się, że podejmowane są tego typu inwestycje. Stopniowo, w miarę możliwości finansowych, uda się zrobić dużo więcej. Z niecierpliwością czekamy na kanalizację wodno-ściekową oraz gaz ziemny.

Małgorzata Rybarska

– W Płomianach mieszka mi się bardzo przyjemnie. Wieś jest oświetlona, są dość dobre drogi. Mamy wodociąg, telefony, dostęp do internetu. Dla najmłodszych powstał plac zabaw, ostatnio został ogrodzony. Remizę strażacką wyremontowano, wieś wypiękniała. Nie podoba mi się za to bardzo, że wysypisko zostało zamknięte. Obawiam się, że co niektórzy wygodni będą nam podrzucać odpady. Nie chciałabym, by doszło do sytuacji, w której w rowach będą leżały wory ze śmieciami. Jest u nas czysto, każdy dba o swoją posesję. Moją osobistą potrzebą jest posiadanie szamba ekologicznego, wciąż czekam na swoją kolej. Jeśli nie oczyszczalnia przydomowa, to konieczna jest budowa w Płomianach kanalizacji wodno-ściekowej. Z pewnością większość mieszkańców się ze mną zgodzi.

Estera Narożna

– Dobre w Płomianach jest to, że mam wszystko na miejscu. Dzięki temu dobrze mi się żyje, nie narzekam. Od pewnego czasu zaczęłyśmy z paniami działać, wspólnie podejmujemy się nowych zadań. Remiza OSP została wyremontowana, mamy miejsce, gdzie możemy się spotykać, organizować szkolenia. Miło jest zebrać się w gronie znajomych. Razem uczymy się, ostatnio miałyśmy szkolenie florystyczne. Stworzyłyśmy piękne kompozycje z kwiatów. W Płomianach bardzo przydałby się remont drogi głównej. Na tym odcinku powinny być również postawione lampy. Droga prowadzi do przystanku, codziennie pokonują ją uczniowie dojeżdżający do szkoły. Wieczorami z pewnością nie jest im przyjemnie chodzić tamtędy w ciemnościach.

Święto Zmarłych

Znicze pamięci

Tradycją staje się to, że młodzież lipnowskich szkół dba o groby zmarłych nauczycieli.



Uczniowie klasy IIe: Ilona Judycka, Magdalena Kłaniecka, Aleksandra Ostrowska, Bartosz Grębiński, Michał Lewandowski, Monika Wiśniewska, Ada Ambroziak, Mateusz Markowski

Dzień Wszystkich Świętych jest czasem oddania czci i szacunku zmarłym. Pod opieką Urszuli Myszynskiej i Katarzyny Witkowskiej, przed pierwszolistopadowym świętem, również uczniowie lipnowskiego ogólniaka wybrali się na cmentarz, by zadbać o groby zmarłych nauczycieli. Do uczestnictwa w tej akcji co roku wybierana jest jedna z klas liceum. Tym razem obowiązek ten przypadł w udziale klasie II e, która w czwartek powędrowała na lipnowski cmentarz. Młodzież wysprzątała groby, zapaliła znicze i pomodliła się za zmarłych.

– Uporządkowaliśmy groby

nauczycieli i pedagogów, którzy pracowali w naszej szkole. Odeszli od nas kilkadziesiąt lat temu, większość miejsc, w których spoczywają, jest bardzo zaniedbana. Niektórzy nie mają już rodzin, które zaopiekowałyby się pomnikami, ale my, uczniowie, pamiętamy o nich. Wielu pedagogów z naszej szkoły było uczniami nauczycieli spoczywających na cmentarzu. Dlatego co roku udaje się tam grupa uczniów z LO – mówi uczennica klasy II e Katarzyna Kielkowska. – Wypożyczyliśmy grabie, wiadra, szczotki, znicze i kwiaty od samego rana maszerowaliśmy ulicami miasta. Na cmentarzu panie podzieli-

ły klasę na grupy i przydzielili groby, które każdy dokładnie posprzątał. To była ciężka praca, bo niektóre były porośnięte mchem, jednak wszystko poszło nam szybko i sprawnie. Po zakończeniu porządków na każdym z grobów stawialiśmy symboliczny znicz oraz kwiaty.

– Według mnie porządkowanie grobów jest wyrazem szacunku i pokory wobec nauczycieli, którzy przez lata przekazywali każdemu z nas swoją wiedzę. W ten sposób chcemy odwdziżyć się i podziękować za trud włożony w tę pracę – dodaje Kinga Żółtowska.

Ewelina Jaworska

W naszej szkole

Korepetycje gratis

„Aktywny uczeń – to ja” – taki tytuł nosi projekt edukacyjny, realizowany przez Wyższą Szkołę Gospodarki w Bydgoszczy. Uczniowie lipnowskiego liceum, którzy biorą w nim udział, będą przez trzy lata korzystać z bezpłatnych zajęć dodatkowych.

Program „Aktywny uczeń – to ja” jest adresowany do uczniów klas pierwszych liceów ogólnokształcących trzech województw, w tym kujawsko-pomorskiego. Będą oni uczestniczyć w dodatkowych zajęciach przez sześć semestrów.

Pierwszy semestr obejmuje dodatkowe lekcje z procesu uczenia się (techniki szybkiego czytania, zapamiętywania). Są one realizowane od bm. do początku przyszłego roku, prowadzą je specjaliści w tej dziedzinie. Następnie

uczeń wybierze jedną z trzech proponowanych ścieżek profilowania: matematyczną, przyrodniczą lub społeczno-obywatelską (w każdym semestrze 48 godzin zajęć). Nauka w ramach każdej ścieżki opierać się będzie o specjalny program nauczania, opracowany przez ekspertów – nauczycieli Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy. Lekcje będą prowadzić wybrani w konkursie nauczyciele liceów. Za dodatkowe zajęcia nie trzeba płacić, będą się one odbywać w małych grupach w oparciu

o specjalnie opracowany program nauczania.

– Realizacja projektu jest świetną propozycją dla uczniów naszej szkoły. Mają oni możliwość korzystania z zajęć na zasadzie bezpłatnych korepetycji. Trudności mogą spotkać młodzież dojeżdżającą, która nie zawsze będzie mogła brać udział w tym projekcie, ze względu na problemy z transportem – mówi wicedyrektor lipnowskiego liceum Wanda Mróz.

Ewelina Jaworska

Język angielski

Szlifuj z CLI

Prezentujemy kolejny odcinek cyklu, przygotowanego przez uczniów Publicznego Gimnazjum im. Noblistów Polskich w Lipnie pod kierunkiem Agnieszki Nierychlewskiej. Mamy nadzieję, że dzięki niemu podszkolicie swój angielski.

W przypadku idiomów najważniejsze jest ich pochodzenie. Nawet najbardziej nieprawdopodobne wyrażenia, takie jak *not to have enough room to swing a cat* albo *to have butterflies in one's stomach* stają się „jasne jak słońce”, gdy dokładnie je przeczytamy. „Mieć za mało miejsca, by pohuścić kota” – przełożone dosłownie nie brzmi sensownie. *Cat*, o którym tu mowa, to nie zwierzę, lecz *cat o'nine tails* – rodzaj bicia, składającego się z dziewięciu rzemyków i używanego do utrzymania dyscypliny na statkach dawnej Royal Navy. A „motylki w żołądku”? Wystarczy wyobrazić sobie gromadę motyli unoszących się nad łąką, a potem przypomnieć sobie uczucie, jakie ogarnia człowieka tuż przed ważnym egzaminem. Proste? Polacy mówią: „ściska mnie w żołądku (ze strachu)”, Anglicki ho-
dują tam wtedy motyle.

Przykładem innego, bardzo obrazowego idiomu jest *hot potato*. Jeśli jakaś sprawa zostanie określona jako „gorący ziemniak”, oznacza to, że najlepiej trzymać się z daleka, bo z jakiegoś powodu wróży to nieprzyjemności. Dlatego wszyscy przerzucają go sobie nawzajem, jak gorącego ziemniaka, który parzy w ręce.

Wiedząc, jak wiele idiomów jest z natury opisowych, łatwo sobie wytłumaczyć, dlaczego nasz słomiany zapał i wszystko, co trwa tylko przez

chwilę to angielski *flash in the pan*, a łatwy cel to dla Anglików *a sitting duck*.

Chech out:

1. I have worked all day. I am _____ - tired!

- a) cat
- b) dog
- c) bear

2. When I went out with my ex-boyfriend it was always a _____ treat because he never had much money.

- a) English
- b) German
- c) Dutch

3. Look at that little girl unwrapping her Christmas presents. She is as happy as a dog with two tails. Co oznacza ten idiom?

- a) Dziewczynka jest bardzo szczęśliwa.
- b) Ojej ona ma dwa ogony!
- c) Dziewczynka nie cieszy się z prezentów.



mgr. Weronika Fieduszecka

Odpowiedzi: 1b, 2c, 3a

Dzisiaj przedstawiamy idiomy na literę „e”

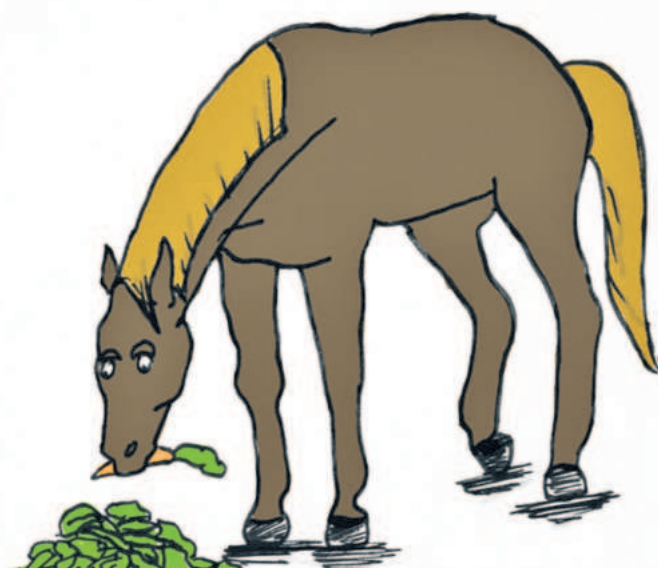
Easier said than done – łatwiej powiedzieć, niż zrobić

Easy come easy go – łatwo przyszło, łatwo poszło

Yesterday my friend won 1000 pounds and on the same day he spent it on trifles. As they say „easy come easy go”.

Eat like a horse – jeść jak koń

mgr. Weronika Fieduszecka



Ann eats like a horse. She has an enormous appetite.

Egg on your face – głupia mina

Because some people rejected offers made by Rubik they must be left with a little bit of egg on their face, to see the popularity his works enjoy at present.

NAPRAWDĘ WARTO...

POSŁUCHAĆ... płyty zespołu rockowego happysad pt. „Mów mi dobrze”. Kapela pochodzi ze Skarżyska-Kamiennej. Premiera płyty odbyła się 19 października. Dla kogoś, kto nie zna tej formacji, krążek będzie przyjemną niespodzianką, ale dla fanów kapeli to żadne zaskoczenie. Pogodna, przyjemna dla ucha muzyka oraz, jak zawsze ciekawe, teksty napisane przez wokalistę Jakuba Kawalca. W kilku utworach gościnnie występuje Katarzyna Gierszewska z zespołu TRZYDWA%UHT. Album składa się z dwunastu utworów, z których na uwagę zasługują „Pani k”, „Sami sobie”, „Ciało i rozum”, „Mów mi dobrze”, „Pętla”. Niedawno rozpoczęła się jesienna trasa koncertowa, promująca płytę. Zespół zagra w wielu klubach w całym kraju.

OBEJRZEĆ... „Mniejsze zło” Janusza Morgensterna. Akcja filmu osadzona jest w czasach komunistycznych. Główny bohater, Kamil, pragnie zostać pisarzem, ponieważ gwarantowałoby mu to w miarę stabilną pozycję zawodową i komfort finansowy. Nie został jednak obdarzony przez los czymś, co wydaje się niezbędne w pracy artysty słowa – talentem pisarskim. Kamil postanawia zatem „dopomóc” losowi i nie cofnie się przed niczym, aby osiągnąć swój cel. Dokonując życiowych wyborów, będzie kierował się zasadą „mniejszego zła”, które jednak nadal nie przestaje być złem... Morgenstern zatrudnił do swojej najnowszej produkcji tak utalentowanych aktorów jak Janusz Gajos (rewelacyjny w roli ojca) czy Lesław Żurek, który gra głównego bohatera. Warto zwrócić też uwagę na wspaniałą muzykę Michała Lorenca.

PRZECZYTAĆ... „Portret damy” Henry’ego Jamesa. Osadzona w XIX wieku akcja powieści skupia się wokół losów Isabel Archer, młodej, bogatej i niezależnej Amerykanki, która przybywa do Europy, aby pod skrzydłami opiekuńczej ciotki poznawać Stary Kontynent. Isabel nie jest typową przedstawicielką arystokracji – to kobieta nie tylko piękna, ale także inteligentna, elokwentna, dojrzała. Potrafi bronić swych poglądów, śmiało wyraża kontrowersyjne sądy i opinie. Nic dziwnego, że wkrótce podbija serca licznych wielbicieli... Ironią losu okazuje się fakt, że ta wspaniała, niezależna kobieta wybierze spośród nich męża, który tuż po ślubie okaże się tyranem i egoistą. Czy jednak Isabel zdecyduje się na rozstanie? Czy połączy swoje losy z mężczyzną, który darzy ją autentycznym uczuciem? Przekonać się o tym można tylko w jeden sposób – sięgając po książkę amerykańskiego pisarza! „Portret damy” doczekał się także wspaniałej ekranizacji, w której wystąpiła Nicole Kidman. Polskim akcentem tego wyreżyserowanego przez Jane Campion filmu jest świetna muzyka Wojciecha Kilara.

OGŁOSZENIA DROBNE

Sprzedam suknię ślubną, białą, roz. 40/42, cena 250zł.

Sprzedam Felgi 13 cali 4x 105 do peugota Lipno tel 507506869

Sprzedam suknię ślubną 3częściową z dodatkami bordo(do czyszczenia) rozm38, buty białe ślubne rozm.35 662304666

Sprzedam FORDA ESCORTA 92/97r. 1.8 B/LPG, białą, cena 2.800zł, 782075686

Sprzedam VW VENTO 92r. 2.0GT, 115KM, B/LPG, czerwony, cena 5.600zł, 606168263

Sprzedam VW GOLF III, 95r. 1.8 B/LPG, czerwony, 5-drzwiowy, cena 6.500zł, 694128714

Sprzedam piec CO – mało używany ze sterownikiem i dmuchawą, ogrzeje około 200m2 cena do uzgodnienia około 1500zł, kontakt tel. 072 727 7973 LIPNO

Wynajmę lokal na działalność (kawiarnia, biuro), 80m2 ogrzewane, woda, socjal., kuchnia, tel. 602 766 963.

Sprzedam pług trzy skibowy firmy „Grudziądz”, tel. 054-289 41 07

Sprzedam głowicę i pompę olejową do Poloneza 1600, tel. 600 94 92 58.

Sprzedam dom o pow. 90m2, 3 pokoje, kuchnia, łazienka, garaż, na działce 126m2 w centrum Golubia. Cena 180 000 zł. Tel. 667 132 285.

Sprzedam mieszkanie własnościowe 54m2 przy ulicy Sierakowskiego, Lipno, tel. 728 454 403, 054 287 34 89.

Skoda Octavia 2001 r. 1,9 TDI. Przebieg 175tys. km. AF, ASR, ABS, CZ, EL, ES, I, 2x pp, klimatyzacja, stan bardzo dobry. Cena 22 tys. Tel. 697 678 900

Audi A3 98r. 1.6benzyna gaz ABS wspomaganie 4 poduszki alarm elektryka srebrny 2 miesiące temu wymieniony rozrząd 14500

Sprzedam lub zamienię OPEL VECTRA 1992r. 1.7D, bardzo ekonomiczny, zadbane, aktualne opłaty przegląd. CENA 3300zł

Sprzedam opony zimowe na felgach stalowych 13/75/175 4*100RENAULT-375zł oraz 14/65/185 4*100PASSAT inne-475zł, 501922174

Sprzedam Renault Twingo 1.2 KAT rok prod. 1998. Przebieg 110700km. Cena 7000 do negocjacji. 0 782-696-359

Szukam pracy jako mechanik lub spawacz z doświadczeniem lub inną ciekawą dochodową pracę. 0-608-433-346

Sprzedam suknię ślubną białą rozm38-40 gorset 5warszawska spódnica bolerko welon rekawicz 350zł tel663666436

Sprzedam Nissana Primerę 2.0 1996 granatowy bogate wyposażenie stan b.dobry aktualne opłaty tel604569294

Czwartek, 5 listopada 2009

Sprzedam dom w Tłuchowie 80m2 do remontu na działce 44ary. Dobra lokalizacja. Cena 160tys, do negocjacji Tel.785630603

Bizon Z056 rok produkcji 1987 stan dobry, garażowany cena 27000 tys tel. 608029843, 0542802048.

Pług Forsnit B.200, 5- skibowy, półzawieszany, stan dobry, cena 3000 tys. do negocjacji. tel 608029843, 0542802048.

OGŁOSZENIA DROBNE

CHCESZ ZAMIEŚCIĆ DARMOWE OGŁOSZENIE DROBNE W TYGODNIKU CLI? WEJDŹ NA STRONĘ www.cli.info.pl lub wyślij zamieszczony poniżej kupon na adres:

Redakcja CLI

ul. Rynek 20, 87-400 Golub-Dobrzyń

PUP Lipno tel. 054 288 67 00

OFERTY PRACY

1. Cukiernik

Piekarnia-Ciastkarnia Malinowscy, tel. 054 2872659

2. Szwaczka

TRENDEM COMPANY, tel. 0542872363

3. Stolarz

PPHU KAŻMIERKIEWICZ, tel. 604622109

4. Murarz-tylnik

ZO Rycharski, tel. 0542874608

5. Doradca techniczny

KONWEKTOR LIPNO, tel. 0542872234

6. Cieśla budowlany

Przedsiębiorstwo ogólnobudowlane Strzelecka, tel. 601477281

7. Operator koparki

ZUH Dylewski, tel. 0542874077

8. Stolarz meblowy

Drzewiarz Lipno, tel. 0542884711

9. Sprzedawca na stacji paliw

BP Rogówko ok. Torunia(osoby zainteresowane mogą przysłać CV na adres mail: bprogowko@gmail.com)

Ponadto PUP w Lipnie dysponuje ofertami pracy w sieci EURES

Wielka Brytania

– psycholog kliniczny

– farmaceuta

– pielęgniarka

Norwegia

– programista Java

– lekarz stomatolog

Czechy

– pielęgniarka dziecięca

– pielęgniarka ogólna

– technik dentystyczny

Hiszpania

– pielęgniarka, pielęgniarz

Cypr

– technik naprawy szyb samochodowych, technik naprawy wind

– mechanik A/C

– montażysta, serwisant wind

– technicy do naprawy telefonów komórkowych

Dania

– kierowca w transporcie międzynarodowym

– lekarz

KUPON NA DARMOWE
OGŁOSZENIE DROBNE W TYGODNIKU

Dane zleceniodawcy (do wiadomości biura ogłoszeń):

Imię i nazwisko:

Adres:

Tel.

Informujemy, że Państwa dane osobowe nie będą udostępniane, a jedynie przetwarzane przez nas na potrzeby niniejszego ogłoszenia.

Uwaga! Treść ogłoszeń nie może być związana z działalnością gospodarczą - tu proponujemy reklamy.

Prosimy: wpisz treść ogłoszenia oraz dane teleadresowe.
Uwaga: każda litera, kropka, myślnik itp. to jeden znak. Każda linia mieści 30 znaków graficznych.



informator

Pogotowie ratunkowe
numer alarmowy 999
Lipno, ul. Nieszawska 6
tel. (054) 288 02 99

Szpital Powiatowy
ul. Nieszawska 6
87-600 Lipno
tel. (054) 288 02 00

Straż Pożarna
numer alarmowy 998
lub 112 z telefonów kom.

Komenda Powiatowa
Państwowej Straży Pożarnej
ul. Sportowa 16
87-600 Lipno
tel. (054) 288 65 62

Policja
numer alarmowy 997
lub 112 z telefonów kom.

Komenda Powiatowa Policji
87-600 Lipno
ul. Kościuszki 22
tel. (054) 231 86 05

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

Administracja

Urząd Miejski
w Lipnie
ul. Dekerta 8
87-600 Lipno
tel. (054) 288 42 11

Urząd Miejski
w Dobrzyniu n/Wisłą
87-610 Dobrzyń n/Wisłą
ul. Szkolna 4a
tel. (054) 253 10 02

Urząd Miejski
w Skępem
ul. Kościelna 2
87-630 Skępe
tel. (054) 287 72 01

Starostwo Powiatowe
w Lipnie
ul. Sierakowskiego 10 B
87-600 Lipno
tel. (054) 287 20 39

Agencja Restrukturyzacji
i Modernizacji Rolnictwa
87-630 Skępe
ul. Wymyslińska 2
tel. (054) 287 84 03

Urząd Skarbowy
87-600 Lipno
ul. Staszica 4
tel. (054) 287 28 32

Powiatowy Urząd Pracy w Lipnie
87-600 Lipno
ul. Okrzei 7
tel. (054) 288 67 50

Urząd Gminy Lipno
ul. Mickiewicza 29
87-600 Lipno
tel. (054) 287 25 19

Urząd Gminy Chrostkowo
87-602 Chrostkowo
tel. (054) 287 00 39

Urząd Gminy Bobrowniki
ul. Nieszawska 10
87-617 Bobrowniki
tel. (054) 251 4904

Urząd Gminy Kikół
87-620 Kikół
tel. (054) 289 46 70

Urząd Gminy Tłuchowo
87-605 Tłuchowo
tel. (054) 287 62 60

Urząd Gminy Wielgie
87-603 Wielgie
ul. Starowiejska 8
tel. (054) 289 73 80

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
ul. Włocławska 16 a
87-600 Lipno
tel. (054) 287 23 24

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie
ul. Mickiewicza 58
87-600 Lipno
tel. (054) 288 66 46

Zarząd Dróg Powiatowych w Lipnie
87-600 Lipno
ul. Wojska Polskiego 8
tel. (054) 287 20 46

PKP
Dworzec Kolejowy Lipno
87-600 Lipno
ul. Kolejowa 5
tel. (054) 287 23 45

PKS
Dworzec Autobusowy Lipno
87-600 Lipno
ul. 22 Stycznia 2
tel. (054) 287 22 58

Horoskop 5 – 11 listopada

Koziorożec (22.12.-20.01.)



Przez cały ten tydzień Twoja energia powinna być skierowana na pracę. Zajmij się materialną sferą życia, masz do tego doskonałą aurę gwiazd. Intuicja Cię nie zawiedzie. Pod koniec tygodnia warto zwolnić tempo, odpoczynek będzie wtedy konieczny. Skieruj uwagę na najbliższych. Nie spiesz się ze ślubem, chyba że masz już wyznaczoną datę. Stońcie zaświeci przyjaźnie dla tej miłości.

Byk (21.04.-21.05.)



Masz dobrą okazję do pokazania się w pracy z jak najlepszej strony. Możesz również liczyć na premie finansowe. Teraz warto podpisać umowy o dzieło lub dokonać transakcji, na którą od dłuższego czasu czekasz. Działaj i licz na powodzenie. Pomiń różnego rodzaju sprzeczności, jakie rozwiązywać będziesz na każdym kroku, masz szansę na znalezienie dobrego wyjścia.

Panna (24.08.-23.09.)



Trwa trudny okres dla osób spod Twojego znaku. Nie jest to czas na zmiany w pracy. Nie dokonuj ich też w finansowej sferze życia. Bacz, by nie popełnić błędów. Nie czas na inwestycje i na nowe umowy o pracę. Pod koniec tygodnia znajdź chwilę dla siebie. Odpoczywaj, robiąc tylko to, na co masz ochotę. Nie uciekaj przed miłością. Niebawem wszystko zacznie się układać.

Wodnik (21.01.-19.02.)



To okres owocny i przyjemny. Premowane będą zwłaszcza wyjazdy służbowe. Warto w tym tygodniu skorygować swoje postanowienia, dotyczące materialnej i zawodowej sfery życia. Jeśli nie masz innych pomysłów na zdobycie fortuny, zagraj w totka. To najniższy podatek od nadziei. Zadbaj o odpoczynek. Przyda Ci się więcej cierpliwości w sprawach sercowych. Twoje ambicje i marzenia sięgają szczytów.

Bliznięta (22.05.-22.06.)



To czas na wyciszenie się. Pochopne decyzje podjęte w tym tygodniu prowadzą donikąd. Nie trzeba się zatem spieszyć z ważnymi postanowieniami zawodowymi i finansowymi. Uważaj, kiedy emocje będą górą i twój zdrowy rozsądek zostanie uśpiony. Są to dni dobre jedynie na odpoczynek. Nie doprowadź do sytuacji, w której wygórowane ambicje byłyby doradcą w sprawach sercowych.

Waga (23.09.-22.10.)



Trzeba umiejętnie podzielić czas między pracę, zdrowie i miłość. Ten tydzień zmusi Cię do lepszego przystosowania się do realiów życiowych. Możesz też zrealizować zaległe plany wypoczynkowe i zadbać o polepszenie swojego stanu zdrowia. Są to krytyczne dni dla kierowców. Możesz uniknąć wypadku i straty materialnej, jeśli zadbasz o spokojną jazdę i zabezpieczysz mieszkanie.

Ryby (20.02.-20.03.)



Wiele pozytywnych zdarzeń będzie miało miejsce w Twojej działalności zawodowej. Także w materialnej sferze życia dokona się wiele korzystnych dla Ciebie zmian, ale decyzje finansowe podejmij dopiero na sam koniec tygodnia, i to po konsultacji z partnerem i rodziną. Nawet jeżeli teraz odczuwasz potrzebę działania, walki czy zmienienia czegoś w życiu osobistym, policz do trzech.

Rak (22.06.-22.07.)



Możesz w tym tygodniu spokojnie patrzeć na problemy zawodowe i finansowe. To czas, kiedy Twoje wieloletnie wysiłki zostaną wynagrodzone. Możesz bez trudu przekonać się, że praca popłaca. Warto więcej uwagi zwrócić na swoje zdrowie. Może zaniedbałeś badania profilaktyczne? Niebo otoczy pogodą twoje sprawy sercowe. Zmniejsz się Twój krytycyzm i sceptycyzm.

Skorpion (24.10.-22.11.)



Wykorzystaj obecne wsparcie gwiazd i zaufaj zarówno uczuciom, jak i swej intuicji, dotyczącej sfery zawodowej i materialnej. W tym okresie możesz odzyskać stracony czas, a także zabezpieczyć się materialnie. Trwa tydzień Twojej samorealizacji twórczej. Wszystkie Twoje pomysły będą strzałem w dziesiątkę. Nie zawsze gwiazdy mogą Cię tak wesprzeć. Nie obawiaj się pomyłek sercowych.

Baran (21.03.-21.04.)



Zapomnij teraz o zabawie i zacznij, bardziej niż zwykle, zajmować się pracą i finansami. Nie zawsze masz tak doskonale poparcie ze strony gwiazd. W tym tygodniu Twoja intuicja osiągnie szczyt, ale poważne i trudne decyzje zawodowe i finansowe warto podjąć nieco później. Unikaj wyjazdów i szybkiej jazdy samochodem. Ważne spotkania zawodowe mogą przerodzić się w intymne.

Lew (23.07.-23.08.)



To okres dobry na realizację planów, dotyczących sfery materialnej i zawodowej. Poświęć jak najwięcej czasu finansom, w przeciwnym razie wiele z Twoich wysiłków może zostać zmarnowanych. Poważne decyzje należy podejmować w dobrym stanie ducha, po zasłużonym odpoczynku. W tym tygodniu wiele z Twoich spraw sercowych wyjaśni się na Twoją korzyść.

Strzelec (23.11.-21.12.)



Nie zmieniaj niczego w kierunkach swojej działalności, bo energia gwiazd nie będzie w tym tygodniu Twoją tarczą obronną. Tylko umiar i cierpliwość pomogą Ci wyjść bez szwanku z każdej, nawet najtrudniejszej sytuacji życiowej. Warto się wyciszyć i pomyśleć, jak poprawić swoje samopoczucie. Za wszelką cenę unikaj trudnych tematów podczas spotkań z ukochaną osobą.

wrózka Adelajda

Pogoda

		temperatura	ciśnienie	wiatr	deszcz
		minimalna/odczuwalna/maksymalna			
Czwartek 5.11.2009					
dzień 7:00 - 19:00		1/4/6	996 hPa	16 km/h	1,2 mm
noc 19:00 - 7:00		1/3/4	997 hPa	9 km/h	0,9 mm
Piątek 6.11.2009					
dzień 7:00 - 19:00		1/5/7	1002 hPa	10 km/h	0,2 mm
noc 19:00 - 7:00		1/3/5	1003 hPa	7 km/h	0 mm
Sobota 7.11.2009					
dzień 7:00 - 19:00		1/3/5	1000 hPa	9 km/h	1.3 mm
noc 19:00 - 7:00		1/2/4	999 hPa	8 km/h	0,1 mm
Niedziela 8.11.2009					
dzień 7:00 - 19:00		1/4/7	1005 hPa	9 km/h	0,1 mm
noc 19:00 - 7:00		2/3/5	1009 hPa	15 km/h	0 mm

KALENDARIUM 5 – 10 listopada

5 listopada

1830 – Fryderyk Chopin opuszcza Polskę; jak się okazało – na zawsze.
1901 – w Warszawie otwarto Filharmonię Warszawską
1910 – powstało Towarzystwo Miłośników Rozwoju Fizycznego w Widzewie teraz – Klub Sportowy Widzew Łódź.
1916 – został ogłoszony tzw. Akt 5 listopada, zapowiadający utworzenie Królestwa Polskiego pod kontrolą państw centralnych.
1985 – Zbigniew Religa dokonał pierwszej w Polsce, udanej transplantacji serca.
1987 – Janina i Zbigniew Porczyński przekazali kolekcję blisko 400 obrazów na rzecz Archidiecezji Warszawskiej, kolekcję Jana Pawła II.
2006 – były iracki dyktator Saddam Husajn został skazany na karę śmierci wraz z dwoma współpracownikami.

6 listopada

1951 – z taśm FSO zjechała pierwsza Warszawa M20.
1953 – powstał polski Teatr Telewizji.
1985 – Lech Wałęsa oskarżony o zniesławienie komisji wyborczej, której zarzucił nierzetelne podliczanie głosów.
2007 – FSO rozpoczęła oficjalną produkcję Chevroleta Aveo.
7 listopada
1655 – ukazał się pierwszy numer *London Gazette*, najstarszego dziennika w Wielkiej Brytanii.
1939 – Władysław Sikorski mianowany Naczelnym Wodzem i Generalnym Inspektorem Sił Zbrojnych.
1957 – Zwickau (byłe NRD): z taśm produkcyjnych zjechał pierwszy trabant.
1985 – powstał rząd Zbigniewa Messnera. Wojciech Jaruzelski został przewodniczącym Rady Państwa.
8 listopada
1895 – Wilhelm Röntgen rozpoczął

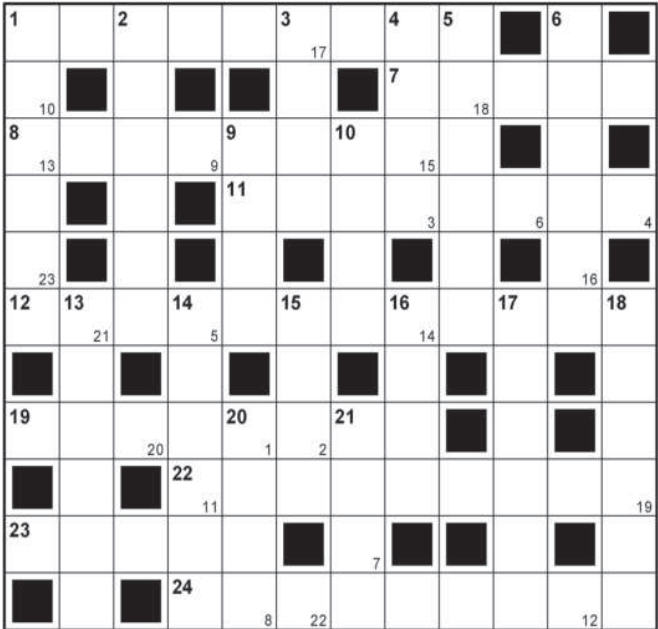
obserwacje promieniowania rentgenowskiego (promieni X)
1908 – Francuz Paul Cornu, jako pierwszy na świecie, oderwał się od ziemi helikopterem własnej konstrukcji.
2006 – przylot do Polski pierwszych dwóch samolotów myśliwskich typu F-16.
9 listopada
1938 – miała miejsce noc kryształowa - pogrom Żydów w Niemczech.
1967 – NASA: wystrzelono statek kosmiczny Apollo 4.
1985 – Garri Kasparow został mistrzem świata w szachach.
1989 – rozpoczęło się burzenie muru berlińskiego.
2005 – Europejska Agencja Kosmiczna: w kierunku Wenus wysłana została sonda Venus Express.
10 listopada
1918 – Józef Piłsudski wrócił do Warszawy z więzienia w Magdeburgu.
Źródło: www.wikipedia.pl

HUMOR

Mężczyzna mając 20 lat kocha wszystkie kobiety.
Mając 30 lat kocha już tylko jedną.
Mając 40 lat kocha znowu wszystkie...
...oprócz tej jednej.

Kapral mówi do szeregowca:
- Masz żetony?
- Jasne, stary!
- Masz mówić: Tak jest, panie kapralu! A więc masz żetony?
- Nie, panie kapralu!

Rozmowa przy blasku świec:
- Jeśli mnie teraz pocałujesz, zostanę z Tobą do końca życia.
- Dzięki za ostrzeżenie.



- POZIOMO:
- 1) Przebywa w sanatorium
 - 7) Podwyższenie w bucie
 - 8) Znak artysty na jego dziele
 - 11) Bezład, ośpienie
 - 12) Zestawienie, porównanie
 - 19) Tysięczna część metra
 - 22) Wykres funkcji sinus
 - 23) Wręczany zawodnikowi na podium
 - 24) Jazda, konnica
- PIONOWO:
- 1) Pasemko włosów
 - 2) Okręg, obszar
 - 3) Włókno na sznury
 - 4) Gatunek, jakość
 - 5) Uratował od zagłady
 - 6) Stagnacja
 - 9) Smaczna ryba lub rzeka
 - 10) Paliwo jądrowe
 - 13) Od podporucznika wzwyż
 - 14) Spławia drewno
 - 15) Wróżba, przepowiednia
 - 16) Górna część tułowia
 - 17) Puder lub w kostkach
 - 18) Wielka flota wojenna
 - 20) Morska jednostka długości
 - 21) Pierwsza lub druga w wyborach

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu utworzą rozwiązanie - aforyzm Antoniego Regulskiego.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Zagadki Profesora

Włóczęga

Włóczęga chodzi po parku i stwierdza, że nie posiada papierosów. Ponieważ jest włóczęgą, nie ma również pieniędzy. Ale od czegoż jest głowa? Nasz włóczęga zaczyna zbierać niedopałki. Bibułkę ma w kieszeni, a doświadczenie go uczy, że z siedmiu niedopałków moż-

na zrobić jednego papierosa. Po pewnym czasie uzbierał 49 niedopałków. Włóczęga ma bardzo regularne przyzwyczajenia i pali jednego papierosa dokładnie co 3 kwadranse.

Pytanie: Na ile czasu wystarczy mu uzbierany zapas ?

Rozwiązanie zagadki z poprzedniego numeru

1 – Cabacka Barbara 2 – Cebacka Danuta 3 – Ebacka Ewa (ma torebkę) 4 – Dabacka Anna 5 – Babacka Czesława 6 – Abacka Celina

SUDOKU

			9	7			8
1			5			4	7
5	4						
9		5					
4			7	1			
			4		7	2	9
			6		8		7
			2			3	6
6	9	2					

						1	6
9			5		3		
3		2	8				
1	7				4		
					2	9	1
			7		5		8
	4			8			
							2
8	7	1		4			

7		9					6
			4		6		
						5	7
			8	1			
4	2	5					
						7	2
8	3						5
			5			2	8
			2	4			1

2			5		1		
3	1			8			4
							6
6	5	9					
			2	9			7
	2		3			9	8
				4	7	3	
1	9						
		7		3		2	6

						4	
			5		1	2	
3	7	9					
			8	3	4		
9		2					
						1	8
4				2	3		
1	9						
2				7		1	5

		7			5	4	
					2	5	
		4					2
	6				3		5
	8						6
	2		1	8			9
3	9						8
				4	6		
8			2				1

ZUPA Z CIECIERZYCĄ

Składniki:

- 4 podudzia drobiowe
- 2 marchewki
- seler korzeniowy
- 1 por
- 5 ząbków czosnku
- 1 duża cebula
- 1 szkl. ryżu
- 1 puszka ciecierzycy
- liść laurowy, ziele angielskie
- sól, pieprz

Sposób przyrządzenia:

Mięso zalać zimną wodą, doprowadzić do wrzenia i odszumować. Dodać starte na tarce marchewki i seler, wrzucić liść laurowy i ziele angielskie, posolić. Gotować aż mięso będzie miękkie. Wyjąć je i oddzielić od kości, pokroić w kawałki. Na patelni podsmażyć pora, cebulę i czosnek, wrzucić do zupy. Następnie podsmażyć ciecierzycę i również dodać do wywaru. Przyprawić do smaku. Zupę podawać z ryżem ugotowanym na sypko.

CURRY Z CIECIERZYCY

Składniki:

- 2 szalotki, 1 duży ząbek czosnku
- pół łyżeczki soli
- pół łyżeczki papryki słodkiej
- pół łyżeczki kurkumy
- pół garam masali
- pół łyżeczki zmielonego kminu rzymskiego
- pół łyżeczki utartej w móżdżerze kolendry
- 1 łyżka oleju
- 1 puszka ciecierzycy
- 220 g pomidorów z puszki

Sposób przyrządzenia:

Cebulę obrać, pokroić w kosteczkę, rozgnieść czosnek. Razem wrzucić na rozgrzany na patelni olej. Po chwili dosypać wszystkie przyprawy, oprócz garam masali. Smażyć, mieszając, ok. 1 minutę. Dodać odsączoną z zalewy ciecierzycę i pomidory z puszki. Dusić pod przykryciem ok. 15 minut, mieszając od czasu do czasu. Na 5 minut przed końcem smażenia dorzucić garam masalę.

Dla smakoszy

Fasola jak orzech

Ciecierzycza, choć znana w kuchni staropolskiej, zniknęła na jakiś czas z przepisów kulinarnych. Teraz wraca do łask.

Zwana jest też cieciorą lub włoskim grochem. Z wyglądu przypomina nieduży orzech laskowy.

Ciecierzycza zawiera aż 25 proc. białka o korzystnym składzie

aminokwasowym, dlatego może z powodzeniem zastępować mięso. Jest również bogata w fosfor, potas, większość witamin z grupy B, żelazo i błonnik. Zawiera więcej żelaza niż inne fasole. W Egipcie nasiona

ciecierzycy traktowane są jako dobry afrodyzjak, lecz się nimi także bóle głowy i gardła oraz kaszel, liście natomiast mają właściwości ściągające i wstrzymujące. Zaleca się okładanie nimi zwichniętych kończyn, napar zaś pomaga przy niestrawności. Niedojrzałe nasiona ciecierzycy można jeść na surowo. Dojrzałe, po ugotowaniu lub konserwowaniu (puszka kosztuje ok. 2,50 zł), są świetnym dodatkiem do sałatek, bardzo popularnym w Europie Zachodniej i USA.

(kucharz)



Było i jest

W zbiorach Narodowego Archiwum Cyfrowego możemy natknąć się na ciekawą fotografię, dokumentującą historię Lipna.



tot. Archiwum NAC

Zdjęcie przedstawia budynek sejmiku powiatu lipnowskiego przy obecnej ulicy Piłsudskiego. Fotografia została wykonana w trakcie prac budowlanych. Kamień węgielny pod budowę sejmiku wmurowano 3 maja 1928 roku. Gmach był gotowy rok później. Uroczystego otwarcia dokonano 1 sierpnia 1929 roku.

Zachęcamy mieszkańców powiatu, aby na łamach naszego tygodnika prezentowali swoje zdjęcia, ukazujące historię regionu. Chcemy pokazać, jak zmienił się świat wokół nas, jakie budynki się pojawiły, a jakich już nie ma? Prosimy o kontakt z redakcją.

Szymon Wiśniewski



tot. M. Jaworski

Biografie

Stanisław Kryski

W drugiej połowie XVI wieku starostą dobrzyńskim i rypińskim był między innymi Stanisław Kryski. Nie wiemy, kiedy dokładnie się urodził.

W dokumentach historycznych pojawia się wraz z bratem Szczęsnym jako starosta dobrzyński w latach 1564 – 1565. 20 sierpnia 1566 roku, w wyniku lustracji starostwa, otrzymał zgodę na wykup wójtostwa Lenie Wielkie z rąk Marcina Rudnika.

Po śmierci drugiego brata, Wojciecha, w 1569 roku, otrzymał w dożywocie starostwo dobrzyńskie. W jego skład, oprócz Dobrzynia nad Wisłą i Leni Wielkich, wchodziła również wieś Skarszewo. Stanisław Kryski był także

starostą rypińskim.

Jego żona, Katarzyna z Kosińskich, po śmierci męża wyszła ponownie za mąż za Jana Zbigniewa Ossolińskiego herbu Topór. Ten, na początku XVII wieku, sędował starostwo w Rypinie Michałowi Działyńskiemu.

Stanisław Kryski zmarł 26 czerwca 1595 roku.

Szymon Wiśniewski

Na podstawie: M. Krajewski, *Słownik biograficzny ziemi dobrzyńskiej*, Lipno 1992.

Lekcja historii

Dlaczego ten dzień?

W 1918 roku Rzeczypospolita, po 123 latach niewoli, odzyskała niepodległość. Na pamiątkę wydarzeń z tego okresu 11 listopada obchodzimy święto. Dlaczego akurat jest to ten dzień?

Polska nie odzyskała niepodległości w ciągu jednego dnia. Był to proces stopniowy, który rozpoczął się jeszcze przed wybuchem I wojny światowej. Uzasadnieniem wyboru akurat tej daty może być fakt, że właśnie w pierwszej dekadzie listopada 1918 roku doszło do najważniejszych wydarzeń, po których kraj odzyskał suwerenność.

11 listopada nastąpiła kapitulacja Niemiec na froncie zachodnim. Dzień wcześniej do Warszawy z więzienia powrócił Józef Piłsudski. 11 listopada Rada Regencyjna przekazała władzę nad podległym jej wojskiem przyszłemu naczelnikowi. Tego samego dnia, po pertraktacjach brygadiera z Centralną Radą Żołnierską, wojska niemieckie zaczęły się wycofywać z Królestwa Polskiego.

W nocy rozbrojono również niemiecki garnizon, stacjonujący w Warszawie. Trzy dni później Rada Regencyjna rozwiązała się i przekazała swoje uprawnienia na rzecz Józefa Piłsudskiego. 22 listopada 1918 roku podpisano dekret o podstawach ustroju w Polsce.

Jednak w nocy z 6 na 7 listopada 1918 roku powstał, historycznie pierwszy, Tymczasowy Rząd Republiki Polskiej w Lublinie z Ignacym Daszyńskim na czele. Był to rząd lewicowy, socjalistyczny, a w jego skład weszli również ludzie związani z Piłsudskim.

Święto niepodległości zostało ustanowione dopiero w 1937 roku. Niestety, od 1939 roku nie można było go obchodzić i fetować jawnie. Zostało przywrócone dopiero w 1989 roku.

Szymon Wiśniewski

Rada Regencyjna Królestwa Polskiego

Powstała w 1917 roku. Jej przedstawiciele mieli sprawować władzę zwierzchnią nad zależnym od obu państw centralnych (Niemcy i Austro-Węgry) Królestwem Polskim. W ostatnich miesiącach swego istnienia pokazała, że jest rzeczywiście polskim rządem tymczasowym. W październiku 1918 roku wprowadziła nową formułę przysięgi wojskowej. W połowie miesiąca ogłosiła zaciąg do armii polskiej, a 2 listopada przyjęła pierwsze przysięgi oddziałów Polskich Sił Zbrojnych. Dorobek Rady Regencyjnej był olbrzymi i trudny do przecenienia. Rozwinięto i umocniono, przejęte od Niemców w czasach istnienia TRS, polskie szkolnictwo, służbę zdrowia i sprawiedliwości oraz administrację państwową. Wydano szereg ustaw i norm prawnych, które wykorzystane były potem w II RP. Ustanowiono sieć placówek dyplomatycznych w krajach związanych z blokiem państw centralnych oraz w krajach neutralnych.



Przyjazd Piłsudskiego do Warszawy 10 listopada 1918 roku

Leczenie

Zbawienna fototerapia

Istnieje łatwiej dostępny sposób radzenia sobie z jesienią depresją niż podróż do ciepłych krajów. To fototerapia. W krajach, gdzie w chłodniejszych miesiącach jest niewiele słońca, jest to popularna metoda. We Francji uznaje się ją za skuteczny sposób na chandrę.



Najczęściej metodą fototerapii leczeni są pacjenci chorzy na depresję sezonową. Udaje się wyleczyć 70 proc. z nich. Terapia światłem redukuje objawy chandry bądź całkowicie im zapobiega. Pacjentowi przybywa energii, zwalczone zostaje uczucie zmęczenia i ciągłej senności. Naświetlanie lampami można też stosować jako leczenie wspomagające przy innych typach depresji. Ponadto sposób ten przynosi pozytywne efekty u cierpiących na bulimie, zaburzenia snu czy chorobę Alzheimera. U kobiet odnosi skutek przy redukowaniu napięć przedmiesiączkowych.

Ta nowatorska metoda pojawiła się w Polsce dość niedawno.

Fototerapia jest najlepszą metodą leczenia, ponieważ nie wywołuje skutków ubocznych, takich jak m.in.: bóle głowy czy suchość słuzówek.

– Fototerapia polega na naświetlaniu pacjenta jasnym światłem emitowanym przez specjalistyczne lampy. To sztuczne światło zbliżone jest parametrami do słonecznego, ale nie zawiera promieni UV. Jest zatem bezpieczne. Nie ma tu możliwości opalania się, bowiem światło kierowane jest nie na skórę, lecz na siatkówkę oka. Światło to nie parzy – tłumaczy psycholog Kamila Łaszewska.

Skuteczność naświetlania lampami polega na tym, że regu-

lacji ulega zegar biologiczny człowieka. Fotony światła wpływają na szyszynkę, która wydziela melatoninę – hormon, który odpowiada za regulację dobowej aktywności organizmu.

Z tej formy leczenia nie mogą korzystać osoby, które przyjmują leki uczulające na działanie światła oraz osoby z chorobami oczu. By móc poddawać się zabiegom trzeba mieć ukończone 16 lat.

Sesja naświetlania lampami jest bardzo przyjemna, nieszkodliwa i bezbolesna. Lampy dają światło białe o natężeniu od 2,5 do 5 tys. luksów. Zabiegi trwają pół godziny lub godzinę, stosowane są przez kilka dni. Najbardziej skuteczne są wtedy, gdy pacjent naświetla się dwa razy dziennie – rano i wczesnym wieczorem. Efekty leczenia pojawiają się stosunkowo szybko, bo już po kilku dniach naświetlania. Jednakże u części chorych ta forma leczenia może być nieskuteczna i nie przynieść oczekiwanego rezultatu. Czasami do danej osoby musi zostać dopasowane odpowiednie natężenie światła czy zmieniony czas trwania naświetlania. Zasadność poddania się zabiegom należy konsultować ze specjalistą.

– Porady zasięgnąć można np. w Collegium Medicum Uniwersytetu im. Mikołaja Kopernika w Bydgoszczy, gdzie współpracowano nad stworzeniem pierwszej lampy w Polsce. Fototerapii można również poddawać się w domu. Lampy muszą mieć odpowiednie atesty i naświetlanie powinno przebiegać pod kontrolą specjalisty – mówi Kamila Łaszewska.

Paulina Szulc

Choroby

Jesienne depresje

Wraz z nadejściem jesieni dzień staje się krótszy, słońce później wschodzi i wcześniej zachodzi. Działa to negatywnie na nasze samopoczucie. Niedobór promieni słonecznych sprawia, że 10% Polaków dotyka depresja sezonowa.

– Natężenie światła słonecznego w miesiącach jesiennych i zimowych jest sto razy mniejsze niż w letni, słoneczny dzień. Niedostatek słońca sprawia, że organizm produkuje więcej pewnego hormonu: melatoniny. Zmienia się także stężenie w mózgu serotoniny, która odpowiada za kontrolę nastroju. To powoduje, że człowiek staje się zmęczony i senny. Ponadto na pojawienie się depresji wpływa również utrata aktywności, związana z nadejściem chłodniejszej pory roku – tłumaczy psycholog Kamila Łaszewska.

Depresja sezonowa ma charakter cykliczny. Występuje tylko w zimnych porach roku. Objawy ustępują wraz z nadejściem wiosny. Przypadłość ta dotyka najczęściej osoby między 20. a 30. rokiem życia. Jednakże szczególnie podatne na chandrę są kobiety między 20. a 40. rokiem życia. Jeśli u kogoś depresja jesienna pojawiła się chociaż raz, istnieje duże prawdopodobieństwo, że wystąpi powtórnie w latach kolejnych.

Objawy depresji jesiennej bardzo łatwo rozpoznać. Osobom, które dotknęła chandra towarzyszy uczucie zmęczenia, smutku, przygnębienia, nadmierna senność, mają mało energii, są smutne i apatyczne. U chorych zazwyczaj znacznie zwiększa się apetyt, w szczególności na słodkie. Innymi symptomami choroby sezonowej są problemy z koncentracją, wahania nastroju, brak motywacji, a także poczucie

beznadziejności.

Gdy kończy się lato i dni stają się coraz krótsze, można już zacząć walczyć z pojawieniem się pierwszych objawów depresji. Na nasze samopoczucie korzystnie wpłynie ruch i aktywność fizyczna, najlepiej na świeżym powietrzu. Wysiłek sprawia, że nasz organizm produkuje więcej „hormonów szczęścia”, jak np. serotoniny. Humor może poprawić już nawet zwykły spacer. Ważne jest by przebywać wśród znajomych i przyjaciół, od których można czerpać optymizm i pozytywną energię. Pomimo niesprzyjającej pogody powinno się jak najwięcej czasu spędzać poza domem.

– Wiele osób korzysta z solarium jako antidotum na jesienną chandrę. Jednak to nieprawda, że łagodzi ono objawy depresji. Czas opalania się jest zbyt krótki by mógł pomóc choremu. Cenne jest jednak korzystanie z każdego sposobu, który się u danej osoby sprawdza, o ile tylko jest nieszkodliwy dla zdrowia – zachęca Kamila Łaszewska.

W przypadku zachorowania na depresję formy leczenia są różne. Najczęściej stosuje się farmakoterapię, fototerapię bądź psychoterapię. Leki antydepresyjne można otrzymać tylko na receptę, po uprzedniej konsultacji z lekarzem. Bez recepty dostępne są jedynie lecznicze specyfiki ziołowe. Inną metodą jest psychoterapia, czyli sesje z psychologiem, dzięki którym chory może zmienić swoje podejście do życia.

Paulina Szulc

Dietetyka

Dieta antydepresyjna

Gdy dotknie nas depresja sezonowa, zanim udamy się po poradę do psychologa możemy zastosować dietę, która zredukuje objawy chandry.



Co powinno się spożywać?

Wraz z nadejściem chłodnych, krótszych dni należy naszą dietę wzbogacić w produkty, które posłużą organizmowi do produkcji serotoniny zwanej „hormonem szczęścia”, który ma działanie przeciwdepresyjne i relaksujące. Należy spożywać m.in. soję, łososia, mleko, kaszę manną, ser żółty oraz banany. Ponadto organizmowi trzeba dostarczyć witaminy z grupy B, które wzmocnią układ nerwowy i podziałają na nas kojąco. Zawarte są

w wątróbce, kurczaku, indyku, jajach, otrębach, płatkach

owsianych, kielkach pszenicy. By przeciwdziałać objawom depresji i zachować pogodny nastrój, powinno się uzupełniać niedobory produktami bogatymi w kwas foliowy. Możemy go znaleźć w sałacie, kapuście, szpinaku, papryce zielonej, burakach, ogórkach, grochu lub fasoli. Jednym z niezbędnych składników, regenerującym siły psychiczne, są nienasycone kwasy tłuszczowe Omega 3, które można znaleźć przede wszystkim w rybach.

Niebagatelny wpływ na poprawę naszego samopoczucia mogą mieć herbatki ziołowe z melisy, rumianku, dziurawca, a także chmielu. Mają one działanie kojące na układ nerwowy.

Czego należy unikać?

W celu zredukowania objawów depresji sezonowej, należy unikać pewnych produktów, a przede wszystkim używek.

Należy wystrzegać się picia kawy, mocnej herbaty, a także kolorowych napojów gazowanych i energetycznych. Wszystkie te napoje zawierają kofeinę, która choć chwilowo wywołuje zwiększenie energii, spożywana w większej ilości jest przyczyną zmęczenia i gorszego nastroju. Powinno się ograniczyć dzienną dawkę tłuszczów do ok. 25% wszystkich kalorii. Słodkie i cukier likwidują zmęczenie tylko chwilowo. Ogólną kondycję fizyczną i psychiczną pogarsza żywność zawierająca konserwanty, sztuczne barwniki oraz aromaty. Szczególnie należy

wystrzegać się glutaminianu sodu oraz tyraminy.

Przykładowy 1-dniowy jadłospis w diecie antydepresyjnej

Śniadanie

Bułka pełnoziarnista z masłem i jajkiem na miękko oraz ze szczypiorkiem, herbata zielona z miodem

II śniadanie

Jogurt naturalny z ziarnami zbóż i owocami, kromka chrupkiego pieczywa, jabłko

Obiad

Talerz zupy jarzynowej z ziemniakami, duszony kurczak, surówka

z zielonych warzyw z otrębami, napój fermentowany z buraków

Podwieczorek

Banan, kostka gorzkiej czekolady, filiżanka kakao

Kolacja

Kasza gryczana zapiekana z żółtym serem i pomidorami z bazylią, herbata ziołowa

Koktajl antydepresyjny

Przez sokowirówkę przepuścić: pęczek pietruszki, garść szpinaku, 4 obrane marchewki i seler łądowy. Tak przyrządzony koktajl pić 2-3 razy dziennie



Piłka nożna

Zabrakło bramek

W piątej lidze nadal trwa walka o pozycję lidera. Mień Lipno po trzynastej kolejce zajmuje trzecią pozycję w tabeli, tracąc dwa punkty do pierwszego i drugiego miejsca.

W ostatniej kolejce nasz zespół podejmował w sobotnie południe na własnym terenie Kujawiankę Izbica Kujawska. Podopieczni trenera Marcina Bartczaka zremisowali bezbramkowo. Sędzią głównym tego meczu był Wiesław Sobiesiński, jednak on spotkania do udanych nie może zaliczyć. Popelniał wiele błędów i nie radził sobie w różnych sytuacjach.

Początek spotkania należał do gospodarzy, czego dowodem był celny strzał głową Krzysztofa Szychulskiego, który bez problemów wybronił Jarosław Dembek. Cztery minuty później uderzył Artur Kowalczyk, ale piłka pomocnika Mienia poszybowała nad bramką. Chwilę później obudzili się podopieczni Arkadiusza Dubczaka. Tomasz Wawrzyniak prostopadłym podaniem poszukał Damiana Kotkowskiego, ale strzał napastnika gości minął bramkę strzeżoną przez Artura Kraszkę. Dziesięć minut później ponownie było groźnie pod naszą bramką. Aktywny w tym spotkaniu Tomasz Wawrzyniak sprytnym podaniem uruchomił Sebastiana Niteckiego, jednak ten został uprzedzony przez „Kraczę”. W 31. minucie składną akcję, zakończoną celnym strzałem Bartosza Jańczaka, przeprowadzili podopieczni Marcina Bartczaka. Dwie minuty później rzut wolny pośredni wykonywali piłkarze Kujawianki, do piłki podszedł Tomasz Wawrzyniak, który dośrodkował w pole kar-

ne, a tam najlepiej wyskoczył Sebastian Nitecki. Jednak strzał byłego napastnika naszej drużyny wyładował nad poprzeczką bramki strzeżonej przez Artura Kraszkę. W odpowiedzi groźny strzał oddał znów Bartosz Jańczak, jednak minimalnie chybił. Minutę później, po błędzie Kraszki, który wypuścił piłkę z rąk, pojawiła się ogromna szansa na strzelenie bramki dla Kujawianki, jednak – na nasze szczęście – wszystko wyjaśnili obrońcy. Do końca pierwszej połowy nic się nie zmieniło, więc na przerwę zawodnicy schodzili z wynikiem 0:0.

Drugą połowę lepiej rozpo-

częli goście, którzy w 47. minucie mogli objąć prowadzenie po sytuacji sam na sam, jednak piłka minęła bramkę.

Cała druga część spotkania toczyła się w środkowej strefie boiska. Kluczowym momentem tego spotkania była czerwona kartka w 69. minucie dla Michała Mielczarka, którą nasz obrońca ujrzał za faul taktyczny na Robertcie Wesołowskim. Z powodu liczebnej przewagi Kujawianki, nie udało się nam sforsować obrony gości. Do końca meczu nasi rywale bronili wyniku, który nie uległ już zmianie. Mień-Kujawianka 0:0.

Marcin Jaworski



fol. M. Jaworski

W meczu nie brakowało sytuacji podbramkowych



Trójka sędziowska meczu Mień – Kujawianka, której decyzje wywoływały często negatywne emocje



Nasi zawodnicy w grę wkładali wiele serca. Na zdjęciu z lewej Michał Szarpatowski



Artur Kraszka, mimo małego błędu, zagrał kolejne dobre spotkanie



Kilkakrotnie na boisku musiała pojawić się pomoc medyczna

Pozostałe wyniki kolejki:

Kujawskie Pogranicze Jeziora Wielkie	2-3	Jagiellonka Nieszawa
Sparta Janowiec Wielkopolski	1-2	Kujawianka Strzelno
Pałuczanka Żnin	1-0	Brzysko-Rol Brzyskorzystewko
Szubinianka Szubin	3-2	Kujawy Markowice
Pogoń Mogilno	8-0	Zgoda Chodecz
Noteć Łabiszyn	4-2	MGKS Lubraniec
Gopło Kruszwica	5-1	Kujawiak Kowal

Tabela

	Nazwa	M.	Pkt.	Z.	R.	P.	Bramki
1.	Noteć Łabiszyn	13	28	9	1	3	31-16
2.	Kujawianka Strzelno	13	28	9	1	3	21-11
3.	Mień Lipno	13	26	8	2	3	26-9
4.	Szubinianka Szubin	13	24	8	0	5	29-20
5.	Kujawy Markowice	13	23	7	2	4	29-17
6.	Jagiellonka Nieszawa	13	22	7	1	5	29-19
7.	Pogoń Mogilno	13	21	6	3	4	30-16
8.	Gopło Kruszwica	13	20	5	5	3	19-16
9.	Brzysko-Rol Brzyskorzystewko	13	19	6	1	6	33-28
10.	Kujawianka Izbica Kujawska	13	16	4	4	5	16-17
11.	Kujawskie Pogranicze Jeziora Wielkie	13	15	4	3	6	20-29
12.	MGKS Lubraniec	13	14	4	2	7	29-31
13.	Pałuczanka Żnin	13	12	3	3	7	11-29
14.	Sparta Janowiec Wielkopolski	13	10	3	1	9	18-31
15.	Zgoda Chodecz	13	10	3	1	9	20-54
16.	Kujawiak Kowal	13	8	2	2	9	11-29

Siatkówka

Czy tym razem będzie złoto?

Lipnowiak już niedługo rozpocznie swoje zmagania w lidze LZS-u. Drugie miejsce w poprzednim sezonie zwiększyło apetyty członków klubu, jak i kibiców, na wygraną w nadchodzących rozgrywkach.

Klub prowadzony przez Rafała Sztubeckiego przyniósł nam już nie raz wiele radości, dzięki swoim sukcesom. Wciąż jednak upragnionym celem pozostaje zdobycie złota w regionalnych rozgrywkach ligi siatkowej. Na drodze do zwycięstwa stoi jednak wiele zespołów, które co roku biją się o najwyższy stopień na podium. Do tegorocznych rozgrywek przystąpiło kilka nowych i obiecujących drużyn, które Lipnowiak musi pokonać, aby znaleźć się w czołówce tabeli.

Agnieszka Kuczkowska, była zawodniczka zespołu, jest pełna nadziei na wygraną. – Jestem pewna, że Lipnowiak zajmie miejsce w czołówce. Liczę na zwycięstwo klubu. Zawodniczki się nie poddają. Lipnowiak to młody zespół, składający się z ambitnych, utalentowanych i chętnych do gry dziewcząt. Uważam więc, że pod okiem tak wspaniałego trenera, jakim jest pan Rafał Sztubecki, osiągną swój wymarzony cel. Tego im życzę i trzymam mocno kciuki.



Zawodniczki z trenerem Rafałem Sztubeckim: Aleksandra Ostrowska, Anna Grabczuk, Agnieszka Kuczkowska, Martyna Falkowska, Anna Chmielewska, Monika Rutkowska, Aleksandra Sikorska, Monika Mularska, Zofia Tomicka, Ewa Lorek

– Do tegorocznego składu drużyny dołączyło kilka początkujących zawodniczek. W ubiegłym sezonie naszym głównym przeciwnikiem był zespół z Ciechoćki. W nadchodzącym sezonie nowymi rywalkami będą siatkarki

z dwóch studenckich zespołów. Obecnie, wraz z całą drużyną Lipnowiaka, intensywnie trenujemy i mamy nadzieję, że nasz wysiłek nie pójdzie na marne – mówi zawodniczka Monika Mularska.

Ewelina Jaworska

Piłka nożna

Okręgówki pauzują

W tym tygodniu przerwę w rozgrywkach miały drużyny A i B klasy.

Wicher Wielgie w A klasie po jedenastu spotkaniach zajmuje 11. miejsce w tabeli. Podopieczni trenera Macieja Stefańskiego zdobyli, jak dotąd, dziewięć punktów, strzelając 14 bramek, a tracąc 37. W najbliższej kolejce jadą do Wagańca na mecz z tamtejszym Sadownikiem. Nasz najbliższy rywal zajmuje piąte miejsce z dorobkiem 20 punktów. Piłkarze Sadownika strzelili jak dotąd 18 bramek, a stracili 17. W ostatniej kolejce nasz zespół pokonał Lecha Dobre 2:0.

W klasie B z powiatowych drużyn najlepiej spisuje się Ogończyk Kikół, który po 10 spotkaniach (jedno zaległe z Liderem II Włocławek) ma na swoim koncie 19 punktów. Jak dotąd, zawodnicy z Kikoła strzelili 35 bramek, a stracili 15. W ostatniej kolejce grali na wyjeździe z Orionem Popowo i wygrali 6:2. W najbliższej kolejce zmierzą się z Tłuchowia Tłuchowo, która zajmuje w tabeli ósme miejsce z dorobkiem 15

punktów. Tłuchowianie zdobyli jak na razie 21 bramek, a stracili o jedną mniej. W ostatniej kolejce wygrali 3:1 z Wiślaninem Bobrowniki. Dziesiąta jest Wiśła Dobrzyń, która w ostatniej kolejce grała na wyjeździe z Grotem Kowalki. Uległa, niestety, 6:4. W dotychczasowych jedenastu spotkaniach dobrzyńianie ugrali 13 punktów, strzelili 34 bramki, a stracili 42. Następny mecz Wiśły to pojedynek wyjazdowy z Kormoranem Fabianki.

Dwunasty jest Wiślanin Bobrowniki, który zdobył sześć punktów, strzelił 26 bramek, a stracił 54. Ostatnio Wiślanin przegrał z Tłuchowia 3:1, a teraz czeka go mecz wyjazdowy z Polonią Bytów. Outsider tabeli, Orion Popowo, ma nadal zero punktów. Piłkarze z Popowa strzelili sześć bramek, tracąc po drodze aż 55. Ostatnio ulegli 6:2 Ogończykowi Kikół, a teraz czeka ich bój z Grotem Kowalki.

Marcin Jaworski

Rekreacja

Setka na rowerach



Tegoroczny rajd rowerowy „Kolorowe Liście” był pierwszym w Lipnie. Zorganizował go Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji. Mimo niesprzyjającej pogody, z Dworca Kolejowego w Lipnie wyruszyło prawie 100 rowerzystów. W rajdzie wzięli udział między innymi uczniowie lipnowskich szkół podstawowych i gimnazjów. Najstarszym uczestnikiem był Ryszard Wiśniewski. Wszyscy otrzymali kamizelki i opaski odbłaskowe. Na mecie czekała na nich gorąca grochówka i ognisko.

(maw)

Piłka ręczna

Gimnazjaliści z Wielgiego górą

W ubiegłym tygodniu gimnazjaliści wzięli udział w eliminacjach powiatowych w piłkę ręczną dziewcząt i chłopców. Do zawodów zgłosiło się łącznie 14 zespołów. Zmagania odbyły się w Publicznym Gimnazjum nr 1 im. Noblistów Polskich w Lipnie.



Zwycięska drużyna z Publicznego Gimnazjum we Wielgim

W kategorii dziewcząt niepokonane były zawodniczki z Publicznego Gimnazjum w Wielgim – Martyna Koprowska, Magdalena Czupryniak, Sylwia Kułaczowska, Patrycja Rybczyńska, Paulina Kurowska, Iza Matuszyńska, Sylwia Tucholska, Dominika Bułkowska, Karolina Strychalska, Klaudia Kuczkowska, Daria Świerczyńska, Weronika Kubiatońska, Ilona Charchow-

ska i Aleksandra Jułga. Na miejscu drugim uplasowała się drużyna z Publicznego Gimnazjum w Tłuchowie, na trzecim zawodniczki ze Skępego.

Także w kategorii chłopców najlepsi byli uczniowie z Wielgiego. Drużynę tworzą: Mariusz Sadowski, Dariusz Komorowski, Artur Sobiech, Jakub Szczepankowski, Adam Dudziński, Radosław Wła-

dowski, Jakub Kępa, Kamil Uzarski, Dawid Matera, Rafał Kwieciński, Karol Pietrzak, Piotr Brzezicki, Piotr Zapiec. Na podium znaleźli się także zawodnicy z Tłuchowa oraz lipnowskiego gimnazjum publicznego.

Mistrzowie będą reprezentować powiat w zawodach rejonowych, które odbędą się 23 listopada we Włocławku.

(maw)

PRZEDSIĘBIORSTWO HANDLOWO-USŁUGOWE

DRWAL**BHP i P.POŻ****NIP: 893-103-88-94**

PHU DRWAL BHP i P.POŻ ma przyjemność przedstawić informację i ofertę dotyczącą naszej działalności, a także możliwość nawiązania stałej współpracy na zasadzie outsourcingu.

Celem naszej firmy jest wszechstronne wspieranie Klientów w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy, ochrony przeciwpożarowej oraz prawnej ochrony pracy, oparte na wieloletnim doświadczeniu i pełnym zaangażowaniu.

W naszej ofercie proponujemy:

- » obsługę firm w ramach umowy (zadania służby bhp)
- » organizację i prowadzenie szkoleń w zakresie BHP i ochrony P.POŻ.
- » ocenę i dokumentację ryzyka zawodowego na stanowiskach pracy
- » sporządzenie dokumentacji powypadkowej
- » doraźne opracowanie analizy stanu bhp i ochrony p.poż.
- » pomoc w realizacji nakazów organów kontrolnych (zakres bhp i p.poż).
- » pomiary ochrony przeciwporażeniowej
- » opracowanie instrukcji do maszyn i urządzeń
- » opracowywanie instrukcji bezpieczeństwa pożarowego, oceny zagrożenia wybuchem
- » przeglądy i naprawa gaśnic
- » środki ochrony indywidualnej

W ramach świadczenia stałych usług na rzecz zakładów pracy proponujemy:

- » doradztwo w zakresie obowiązujących przepisów i zasad bhp
- » przeprowadzanie kontroli warunków pracy oraz przestrzegania przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy
- » bieżące informowanie pracodawcy o stwierdzonych brakach i zagrożeniach, wraz z przedstawieniem wniosków profilaktycznych w celu ich likwidacji
- » pomoc w opracowaniu przepisów wewnętrznych regulujących zagadnienia bhp
- » sporządzanie dokumentacji powypadkowej dla wypadków przy pracy, stwierdzonych chorób zawodowych i podejrzeń o takie choroby
- » współudział w reprezentowaniu Zleceniodawcy przed Państwową Inspekcją Pracy i Państwową Inspekcją Sanitarną
- » prowadzenie rejestrów wymaganych przez Państwową Inspekcję Pracy
- » doradztwo w zakresie zapewnienia pracownikom właściwej odzieży roboczej i środków ochrony indywidualnej
- » sporządzenie raz w roku analizy stanu bhp zawierających propozycje poprawy warunków pracy
- » przeprowadzanie szkoleń wstępnych ogólnych i okresowych dla wszystkich pracowników firmy
- » udział w wykonywaniu badań środowiskowych
- » pomoc w sporządzaniu dokumentacji oceny ryzyka zawodowego

Wyrażamy przekonanie, że poziom i jakość oferowanych przez nas usług zaspokoi potrzeby Państwa firmy i przyczyni się do pomyślnego jej rozwoju.

Wszystkim zainteresowanym proponujemy bezpośrednie spotkanie z przedstawicielem naszej firmy w celu zapoznania się z Państwa oczekiwaniami, ustalenia sposobu organizacji służby oraz wynagrodzenia za realizację umowy.

Właściciel Dariusz Domagański, Przedstawiciel: Marta Zimecka
e-mail: drwaldomagański@wp.pl

tel. 606 616 537, (054) 287 42 57

TIRWIT

FIRMA HANDLOWA TIRWIT Łukasz Witulski
ul. Dworcowa 11, 87-400 Golub-Dobrzyń
tel. 609 094 443, tel. (056) 682 00 40



Zawór regulujący
wysokość naczepy
cena: **295 zł***



Poduszka zawieszenia
bez dzwonu SCANIA4
cena: **275 zł***



Klocki hamulcowe Knorr WVA29108
Scania, Daf, Man, Mercedes
cena: **358 zł***
Klocki hamulcowe
Steinhof WVA29108
cena: **278 zł***



Akumulatory Heavy Duty
12V 190Ah/1300A cena: **497 zł***
12V 74Ah/680A cena: **221 zł***
12V 60Ah/510A cena: **172 zł***



Grzałka osuszacza z wtyczką SCANIA
cena: **123 zł***

Olej silnikowy
Total RUBIA TIR 7400
15W-40
cena: **9,20 zł*/l**
cena: **1705 zł*/208l**

Osuszacz powietrza
12,5 Bar
cena: **475 zł***



Olej silnikowy Cyclon
15W-40
cena: **8,20 zł*/l**
cena: **1522 zł*/203l**