



REDAKCJA
tel. 662 061 331

POWIAT

**Pomagają w walce
z koronawirusem**

str. 2

WĄBRZEŻNO

**Ruszyło targowisko
miejskie**

str. 2

GMINA DĘBOWA ŁĄKA

**Świetlica
w Kurkocinie gotowa**

str. 3

WĄBRZEŻNO

**Więcej wiernych
w świątyniach**

str. 4

CZWARTEK

23 KWIEŃNIA 2020

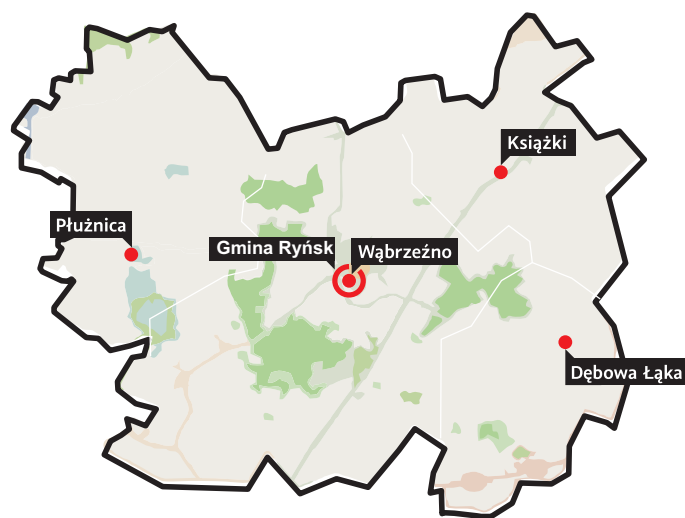
ISSN: 2080-0878

1,99 zł

w tym 5% VAT

nr 16/2020 (574)

CWA



TYGODNIK REGIONU WĄBRZESKIEGO

Polowa izba przyjęć w szpitalu

WĄBRZEŻNO ▶ Jak informuje Marta Pióro, na początku kwietnia na terenie szpitala w Wąbrzeźnie powstała polowa izba przyjęć, która pomaga podczas wstępnej selekcji pacjentów



Ponadto w szpitalu zostały wydzielone trzy strefy: zielona, pomarańczowa i czerwona. To efekt zaleceń kujawsko-pomorskiego wojewody, a także rekomendacji krajowego konsultanta ds. chorób zakaźnych, skierowanych do wszystkich szpitali. – Wojewoda kujawsko-pomorski polecił zorganizować pracę izb przyjęć, szpitalnych oddziałów ratunkowych w taki sposób, aby umożliwić bezpieczną segregację i separację osób z podejrzeniem lub chorych na COVID-19 od innych pacjentów – informuje Marta Pióro, rzeczniczka prasowa Nowego Szpitala. – Dlatego każda osoba, która trafi do szpitala, przejdzie taką wstępną segregację. Ma to ochronić pozostałych

pacjentów oraz personel szpitala przed ewentualnym zakażeniem koronawirusem – dodaje. Medycy dziękują służbom mundurowym za pomoc w przygotowaniu polowej izby przyjęć. – Dziękujemy Komendzie Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej za roztawienie specjalnego namiotu, który może pełnić funkcję polowej izby przyjęć. Dziękujemy też żołnierzom WOT za udzieloną pomoc. Sytuacja jest nadzwyczajna i musimy zachowywać wszelkie procedury bezpieczeństwa, aby w tej sytuacji zapewnić dostęp do leczenia wszystkim, którzy tego potrzebują – podkreśla Przemysław Leśniewski, prezes szpitala w Wąbrzeźnie. Ponadto zgodnie z rekomen-

dacjami krajowego konsultanta ds. chorób zakaźnych, w szpitalu zostały wydzielone strefy: zielona, pomarańczowa i czerwona. – W strefie zielonej przebywają pacjenci bez podejrzenia o zakażenie, w strefie pomarańczowej personel przebiera się w ubranie ochronne, a w strefie czerwonej przebywają osoby, u których podejrzewa się zakażenie koronawirusem – informuje Marta Pióro.

Wszystkie osoby wchodzące na teren szpitala mają mierzoną temperaturę i przechodzą wstępny wywiad – w stróżówce przy budynku głównym. – W zależności od stanu zdrowia i zgłaszanych dolegliwości, pacjent zostanie skierowany do strefy zielonej lub czerwonej, będzie mógł również udać się do poradni. Osoby zakwalifikowane do strefy czerwonej zostaną skierowane do namiotu. Tam zostaną zbadane przez przygotowany personel, który zdecyduje o dalszym leczeniu. W szpitalu przygotowana jest również izolotka dla osób, które ze względu na stan zdrowia, nie będą mogły przebywać w namiocie – wyjaśnia Marta Pióro.

(krzan), fot. (nadesłane)

Wąbrzeźno

Będzie nowa ścieżka

Urząd Miasta otrzymał dotację na budowę ścieżki pieszo-rowerowej na ulicach Bolesława Szczuki i 750-lecia Wąbrzeźna.



– Pozyskaliśmy ponad 200.000 zł na kolejną inwestycję, tym razem na budowę ścieżki pieszo-rowerowej do „osiedla RW TBS” – mówi burmistrz Tomasz Zygnarowski. – Wybudujemy ją w przyszłym roku.

Dotację na wybudowanie ścieżki pieszo-rowerowej ratusz otrzymał w ramach konkursu marszałkowskiego. Nowa ścieżka powstanie na ulicy Bolesława Szczuki i na kolejnym odcinku ul. 750-lecia Wąbrzeźna. Jej długość wyniesie 320 m. Nawierzchnia będzie bitumiczna i w kolorze czerwonym. Koszt inwestycji

w wysokości 244.534,85 zł pokryty zostanie w 85% ze środków unijnych (207.750,07 zł) oraz w 15% z budżetu miasta (36.784,78 zł).

Zgodnie z zapisami umowy na dotację inwestycja ma być zrealizowana do 31 grudnia 2021 roku. Powstanie tego odcinka, który będzie połączony z istniejącymi już ścieżkami, znacznie poprawi bezpieczeństwo pieszych i rowerzystów, a szczególnie dzieci, które z tego regionu miasta muszą docierać do szkół.

(ak), fot. UM Wąbrzeźno

Pomagają w walce z koronawirusem

POWIAT ➤ Konwent Powiatów Województwa Kujawsko-Pomorskiego, któremu przewodniczy wąbrzeski starosta Krzysztof Maćkiewicz, podkreśla potrzebę wykonywania regularnych badań pracowników i mieszkańców domów pomocy społecznej pod kątem wykrywania obecności koronawirusa

Działania te wpisują się w uruchamiany przez marszałka województwa kujawsko-pomorskiego program pozwalający w części sfinansować takie badania z udziałem środków samorządów lokalnych. Starostowie zdecydowali o finansowym wsparciu wykonywania testów pozwalających na wykrycie koronawirusa.

Samorządowcy podejmują wiele działań, zapobiegających rozprzestrzenianiu się COVID-19. W pierwszej kolejności, biorąc pod uwagę potrzebę szybkiego wykonania badań, starostowie ze środków własnych sfinansowali testy genetyczne i immunologiczne, którym poddano pracowników DPS. Ponadto dy-

rektor Regionalnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Toruniu Adam Szponka opracowuje projekt, którego beneficjentem również będą powiaty województwa kujawsko-pomorskiego. Projekt zakłada finansowanie trwających obecnie badań personelu DPS-ów, a w dalszej perspektywie także badania mieszkańców domów pomocy społecznej, opiekunów środowiskowych oraz pracowników zakładów opiekuńczo-leczniczych.

Ponadto Zarząd Powiatu w Wąbrzeźnie sfinansował zakup drukarki 3D do produkcji przyłbic ochronnych. Nikogo nie trzeba przekonywać, iż środki ochrony osobistej dla medyków to potrzeby pierwszego rzędu. Dlate-

go zarząd powiatu podjął kolejne działania, wspierające pracę lokalnej służby zdrowia. – Poza maseczkami i kombinezonami dla Nowego Szpitala w Wąbrzeźnie sfinansowaliśmy zakup drukarki 3D, którą w piątek (17 kwietnia) przekazaliśmy Maciejowi Paczkowskiemu, koordynującemu produkcję przyłbic w naszym powiecie – informuje w imieniu zarządu starosta Krzysztof Maćkiewicz. – Po zakończeniu stanu epidemii drukarka zostanie przekazana do naszych szkół ponadpodstawowych w celu wsparcia realizacji zajęć praktycznej nauki zawodu – dodaje.

(oprac. krzan)

Fot. (Starostwo Powiatowe w Wąbrzeźnie)



Gmina Płużnica

Same szyją maseczki

W gminie Płużnica ruszyła akcja szycia maseczek. Jak informuje zastępca wójta Elżbieta Wiśniewska, dwanaście wolontariuszek otrzyma materiały, dzięki którym uszyją około tysiąc sztuk maseczek.



– Nasz kierownik dostarczył już wolontariuszkom pierwsze pakiety materiałów do szycia, z których planujemy uszyć ok. 1 tys. maseczek – mówi Elżbie-

ta Wiśniewska. – Otrzymaliśmy ponadto pierwszą partię maseczek z Lokalnej Grupy Działania Vistula Terra-Culmensis. Docelowo będzie ich ok. 200 sztuk –

dodaje zastępczyni wójta.

Do akcji zaangażowali się także sołtysi, do których mieszkańcy gminy mogą zgłaszać zapotrzebowanie na maseczki. W pierwszej kolejności maseczki trafią do osób z grupy ryzyka, czyli osób starszych i chorych.

Organizowana jest poza tym grupa, która pomoże w dystrybucji maseczek. Zależni się w niej sołtysi i strażacy. Jeśli ktoś chce pomóc, może zgłosić się do swojego sołtysa.

Elżbieta Wiśniewska zwraca też uwagę na bardzo ważną sprawę. – Maseczki wielorazowe należy wyprać przed pierwszym użyciem oraz prać po każdym użyciu, przez min. 15 minut, w temperaturze przynajmniej 60°C.

(krzan)

Fot. (nadesłane)



Wąbrzeźno

Ruszyło targowisko miejskie

Od wtorku 21 kwietnia ponownie uruchomione zostało targowisko Mój Rynek w Wąbrzeźnie. Handel na nim będzie prowadzony pod warunkiem przestrzegania określonych zasad, m. in. zachowania bezpiecznej odległości między klientami i sprzedawcami.



Jak informuje burmistrz Wąbrzeźna Tomasz Zygnarowski, wielu przedsiębiorców, rolników, ogrodników oraz mieszkańców domagało się otwarcia targowiska. – Idąc naprzeciw tym prośbom, handel na targowisku zostaje przywrócony. Mój Rynek ponownie działa – informuje burmistrz. – Obowiązywać jednak będą zasady określone przez Głównego Inspektora Sanitarnego. Jeżeli nie będą przestrzegane, targowisko może być ponownie zamknięte – zaznacza burmistrz Zygnarowski.

Na terenie targowiska może przebywać maksymalnie tyle osób, ile wynosi liczba punktów handlowych pomnożona przez 4. Oczywiście nie wlicza się do tej

liczby obsługi stoisk. Bardzo ważna jest podstawowa zasada, aby zachować bezpieczną odległość co najmniej 2 metrów w relacji klient – klient oraz klient – sprzedawca. Osoby oczekujące w kolejce również muszą zachować dystans co najmniej 2 metrów. Wszystkich obowiązuje zastrzeżenie ust i nosa oraz używanie rękawiczek ochronnych. Zasady te będą obowiązywać do odwołania.

O czystość całego teren targowiska, w tym również o regularne mycie i dezynfekcję toalet, zadba ją pracownicy Miejskiego Zakładu Usług Komunalnych.

(oprac. krzan)

Fot. (nadesłane UM Wąbrzeźno)

Świetlica w Kurkocinie gotowa

GMINA DĘBOWA ŁĄKA ▶ Mieszkańcy Kurkocina mogą cieszyć się z ukończenia nowej inwestycji w ich miejscowości. 3 kwietnia odbył się końcowy odbiór robót budowlanych zadania pn. "Budowa świetlicy wiejskiej w miejscowości Kurkocin". Wartość nowego obiektu to nieco ponad 1,1 mln złotych. Większość kosztów pokryło zewnętrzne dofinansowanie



Projekt uzyskał współfinansowanie ze środków unijnych w ramach działania "Podstawowe usługi i odnowa wsi na obszarach wiejskich", objętego Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020. – Zakres wykonanych robót jest zgodny z zapisami w umowie oraz harmonogramem rzeczowo-finansowym i dokumentacją projektową – informuje Mateusz Rutkowski, pracownik urzędu gminy. – Wartość robót, które zostały przyjęte podczas odbioru końcowego, wynosi 111 tys. 348 zł brutto. Natomiast łączny koszt robót budowlanych to 1 mln 113 tys. 480 zł brutto.

Komisja nie stwierdziła usterek w wykonanych robotach – podkreśla Mateusz Rutkowski.

Zakres robót budowlanych obejmował m. in.: prace przygotowawcze, fundamentowanie, wykonanie ścian przyziemia, a także konstrukcji dachu wraz z pokryciem i orynnowaniem. Wykonana została ponadto stolarka drzwiowa i okienna oraz docieplenie ścian. Prace wykonawcze objęły też budowę sieci wodociągowej z przyłączami, przyłącze kanalizacji sanitarnej, kanalizację sanitarną bytową i technologiczną, instalację wody ciepłej i zimnej, instalację wodociągową przeciwpożarową,

instalację centralnego ogrzewania, kotłownię olejową, instalację wentylacji mechanicznej, rozdzielnie elektryczne, WLZ, instalacje wewnętrzne, instalację fotowoltaiczną, instalację PPOŻ oraz instalację odgromową. Przed budynkiem powstał utwardzony plac.

Nowa świetlica z pewnością ucieszy mieszkańców Kurkocina. Życzymy im wielu udanych imprez w nowoczesnym i funkcjonalnym obiekcie. Oczywiście jak tylko sytuacja epidemiologiczna na to pozwoli.

(oprac. krzan)
Fot. (nadesłane)



Wąbrzeźno

WDK pięknieje

Pomimo panującej pandemii oraz ograniczeń w normalnej pracy wielu instytucji w obiekcie Wąbrzeskiego Domu Kultury cały czas trwają prace remontowe, realizowane w ramach projektu „Dostosowanie obiektu WDK do potrzeb lokalnej społeczności”. Inwestycja prowadzona jest z udziałem środków zewnętrznych w wysokości 144 tys. złotych, zaś jej całkowita wartość wyniesie 240 tys. złotych.



Dofinansowanie pochodzi ze środków Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020. Jak informuje dyrektor WDK Gizela Pijar, większość zaplanowanych prac w ramach tego zadania zostało już wykonanych. – Kompleksowo wyremontowaliśmy toalety na parterze obiektu. Toaleta damska została powiększona o dodatkową kabinę, zamontowano także przewijak dla dzieci. Montaż nowej armatury sanitarnej został poprzedzony kompleksową modernizacją niezbędnych pionów kanalizacyjnych. Ponadto wymienione zostały drzwi do wszystkich pomieszczeń w drugiej części holu, m. in. do sali widowiskowej. Odpowiadając na zapotrzebowanie osób niepełnosprawnych oraz starszych, występujących na naszej scenie, w sali widowiskowej wejście na scenę zostało przebudowane i do-

stosowane do użytkowania schodolazu, który również został już zakupiony – opisuje Gizela Pijar. – Obecnie trwają ostatnie prace, m. in. zniszczone panele w sali kolumnowej zostały wymienione na drewniany parkiet, natomiast podłoga sali bankietowej została gruntownie odświeżona. Wykonawcą wszystkich robót jest wąbrzeska firma WOBUD Wojciech Młodziejewski. Mamy nadzieję, że wszystkie wprowadzone zmiany przypadną do gustu naszym gościom, a przede wszystkim uczynią z WDK placówkę jeszcze bardziej przyjazną dla odwiedzających ją osób – podsumowuje szefowa domu kultury.

Zdjęcia prezentujące efekty remontu, a także przebieg prac, można oglądać na stronie internetowej WDK.

(krzan)
Fot. (nadesłane)

OGŁOSZENIE

„Gdy smutek boli, a słowa są zbyt małe,
by rozpacz wypowiedzieć – zostaje tylko milczenie”



20 kwietnia 2020 roku
pożegnaliśmy naszego Kolegę
i wieloletniego Współpracownika

Śp. Sylwestra Dalasińskiego

Wiadomość o Jego śmierci przyjęliśmy
z ogromnym żalem. Odszedł od nas 17 kwietnia
po długiej walce z ciężką chorobą
Rodzinie i wszystkimi bliskim
wyraży szczerzego współczucia.
Łączymy się z Wami w tym wielkim smutku

Koleżanki i koledzy z Urzędu Miasta Wąbrzeźno

Więcej wiernych w świątyniach

WĄBRZEŻNO ▶ Na początku tygodnia weszły w życie pierwsze złagodzone zasady przebywania w przestrzeni publicznej. Dotyczą one m. in. liczby osób znajdujących się w miejscach kultu religijnego



Do świątyni może jednocześnie wejść tylu wiernych, aby ich liczba nie przekroczyła łącznie 1 osoby na 15 m² powierzchni budynku. W wąbrzeskim Sanktuarium Matki Bożej Brzemiennej liczba ta wynosi 42, zaś w kościele Matki Bożej Królowej Polski – 38. Do tych liczb nie dolicza się osoby kapłana oraz służby liturgicznej.

Obydwie wąbrzeskie parafie utrzymują kontakt z wiernymi również w formule wirtualnej. Na swoich stronach internetowych (<https://sanktuarium-wabrzezno.pl/> oraz <http://mbkp-wabrzezno.pl/>) zamieściły np. nauki rekolekcyjne, a dzięki internetowi można też uczestniczyć w transmisji mszy świętych. Do tej pory w mszy świętej w kościele mogło uczestniczyć maksymalnie 5. wiernych. Od poniedziałku może ich być więcej, jednak do liczebności sprzed pandemii przyjdzie nam jeszcze trochę poczekać.

Parafia Matki

Bożej Królowej Polski

Od poniedziałku 20 kwietnia br. w mszach świętych i Nabo-

żeństwach w kościele Matki Bożej Królowej Polski może uczestniczyć 38 osób oraz ksiądz i służba liturgiczna. Proboszcz ks. Kazimierz Śmigecki prosi wiernych, aby zajmowali miejsca w co drugiej ławce na przeciwnych jej krańcach oraz na ławkach przy ścianach. – Dostosowując się do aktualnych zarządzeń, w czasie pobytu w kościele mamy założone maseczki. Uchylamy je tylko w czasie przyjmowania Komunii świętej. Mamy nadzieję, że powoli powrócimy do tego, co było w naszym kościele przed wybuchem epidemii. Dlatego od poniedziałku w naszym kościele wznawiamy: adorację Najświętszego Sakramentu rano między mszami od godz. 7.30 do 8.15; nowennę do NMP Pomocy Nieustającej w środy o godzinie 18.00; różańce za zmarłych; pogrzeby z mszą świętą. Służba liturgiczna: akolici, ceremoniarze, lektorzy i ministranci, którzy ukończyli 13. rok życia, mogą już powrócić do służby przy ołtarzu. Oczywiście nie wszyscy na raz, lecz według podziału na poszczególne

gólne msze święte. Uczestnicy i ci, którzy służą przy ołtarzu, mają obowiązek zakładania maseczek – informuje parafia.

Parafia pw. Św. Apostołów Szymona i Judy Tadeusza

– W naszej świątyni będą mogli przebywać (w niedziele i w dni powszednie) jednorazowo 42 osoby, w kościele filialnym w Jarantowicach 10, dlatego prosimy o skorzystanie z dyspensy księdza biskupa i modlitwę w domach, biorąc udział w mszy świętej transmitowanej w telewizji, radiu czy internecie – wyjaśnia proboszcz ks. Jan Kalinowski. – Przypominamy o możliwości przyjęcia komunii duchowej. Do uczestnictwa w mszach świętych w kościele zapraszamy wyłącznie te osoby, które zamówiły intencję mszalną z zachowaniem obowiązujących rozporządzeń. Episkopat zachęca wiernych do przyjmowania Komunii św. na rękę. Prosimy o rodzinną modlitwę w intencji chorych i cierpiących oraz o ustanie epidemii. Prosimy także o wrażliwość na tych parafian, którzy być może potrzebują pomocy i wsparcia – dodaje.

W przypadku, gdyby w Eucharystiach niedzielnych w naszej świątyni zechciało uczestniczyć znacznie więcej osób niż na to pozwalają przepisy, proboszcz ks. Jan Kalinowski zapewnia, że kapłani są gotowi zwiększyć ilość odprawianych mszy. Będziemy wdzięczni za nadesłanie pisemnych deklaracji, najlepiej drogą elektroniczną (szacunkowych, bez podawania danych zastrzeżonych przez RODO), np. list rodzinnych czy osiedlo-

wych z liczbą uczestników deklarujących przybycie na konkretną godzinę. Pamiętajmy przy tym, że uczestnictwo w nabożeństwach nie zwalnia nas z pozostałych przepisów, np. odstęp 2 m i zakrywanie ust i nosa – zwraca się do parafian ks. Kalinowski.

Zmiana terminu pierwszej komunii świętej

Przyjęcia do pierwszej komunii świętej w obu wąbrzeskich parafiach zostały przeniesione na wrzesień. O ile warunki na to pozwolą, to przyjęcia dzieci odbędą się w następujących terminach: ze Szkoły Podstawowej nr 2 i z wioski, również z Jarantowic – 20 września 2020; ze Szkoły Podstawowej nr 3 – 27 września 2020.

Jak możemy przeczytać na stronie internetowej parafii pw. Św. Apostołów Szymona i Judy Tadeusza, czasowo nie obowiązuje uczestnictwo w mszach w kościele ani spotkaniach. Nowe zasady przygotowania do tych sakramentów będą podane po ustaniu zagrożeń.

Zmiany w pierwszych piątkach miesiąca

Nie trzeba uzyskiwać podpisów na obrazkach i w książeczkach pierwszych piątków. Prosimy korzystać z możliwości przyjęcia komunii duchowej.

Pogrzeby w okresie trwania epidemii

W pogrzebach powinna uczestniczyć tylko najbliższa rodzina. W kaplicy cmentarnej może przebywać maksymalnie 10 osób. Należy unikać organizacji konduktów (np. między kościołem a cmentarzem). Należy pamiętać

o nieotwieraniu trumny.

Spowiedź

Ksiądz proboszcz przypomina, że aż do Niedzieli Trójcy Świętej, tj. 7 czerwca 2020 r., można skorzystać z komunii świętej wielkanocnej. Nie ma więc przymusu, by już teraz wszyscy tłumnie przystępowali do konfesjonatu. – W razie nagłej potrzeby prosimy umówić się z księdzem, np. telefonicznie na spowiedź w kościele – indywidualną lub w grupie (do pięciu osób) – informuje proboszcz.

Biuro parafialne

Biuro parafialne będzie czynne jedynie w środę przed i po południu (9.00 – 12.00, 15.30 – 16.30) lecz tylko dla pilnych spraw. W biurze może znajdować się tylko jedna osoba. W razie nagłej potrzeby parafia prosi o kontakt telefoniczny. Numery telefonów: 56 688 14 76 lub 606 120 140.

Odpust specjalny

Odpustu specjalnego udziela się wiernym cierpiącym na koronawirusa, którzy podlegają kwarantannie na polecenie władz sanitarnych w szpitalach lub we własnych domach. Warunkiem uzyskania takiego odpustu jest brak przywiązania do grzechu oraz duchowa łączność poprzez środki masowego przekazu z celebracją mszy świętej lub inną pobożną praktykę. Odpust zupełny na tych samych warunkach mogą uzyskać również pracownicy służby zdrowia, członkowie rodzin i wszyscy, którzy, narażając się na ryzyko zarażenia i opiekując się chorymi na koronawirusa.

(oprac. krzan)

Fot. (archiwum)

Gmina Ryńsk

Wspólne czytanie bajek i wierszy

Biblioteki powiatu wąbrzeskiego w czasie kwarantanny pracują zdalnie i wykorzystują ten czas na tworzenie w internecie wartościowej rozrywki dla miłośników książek.



Kwarantanna w Polsce trwa już ponad miesiąc. To, co miało być tylko przejściowym działaniem, stało

się znaczną częścią ludzkiej codzienności, z którą musimy uczyć się żyć. W natłoku domowych prac i obowiązków częściej w tym trudnym okresie sięgamy po teksty kultury, które zapewniają nam rozrywkę.

Biblioteki gminy Ryńsk nie zapomniały o swoich czytelnikach. Od około dwóch tygodni publikowane są na stronie facebookowej Gminnej Biblioteki Publicznej w Pływaczewie fragmenty tekstów literackich, które placówka przygotowuje i nagrywa wraz ze

swoimi filiami. Bibliotekarki przygotowują filmiki w swoich domach, a to – jak same przyznają – sprzyja kreatywności. Nagrania obfitują w kolory oraz humor i dostosowane są treścią głównie do najmłodszych i nastoletnich odbiorców. Przede wszystkim mają zainteresować dzieci i skłonić ich do dalszej lektury książek samodzielnie. Pierwsze „wspólne czytanie” online odbyło się 15 kwietnia. Kolejne domowe produkcje wrzucane są regularnie co dzień lub co dwa dni.

(olagoralska)
fot. nadesłane

Wąbrzeźno

Zatrzymaj chwilę w fotograficznym kadrze

Świat za oknem – taki sam, a jednak inny – to tytuł i temat ogłoszonego przez Wąbrzeski Dom Kultury konkursu fotograficznego. Do udziału w nim zaproszono wszystkich chętnych mieszkańców województwa kujawsko-pomorskiego.

Jak informują organizatorzy, zadaniem uczestnika jest wykonanie zdjęcia z okna lub balkonu swojego mieszkania i pokazanie na nim, z tej perspektywy, rzeczywistości w czasie pandemii. Konkurs ma charakter otwarty i jest adresowany do wszystkich amatorów fotografii z województwa kujawsko-pomorskiego. Każdy może przesłać maksymalnie 3 wykonane przez siebie zdję-

cia. Ich oceny dokona jury, które przyzna nagrody od pierwszego do trzeciego miejsca łącznie.

Zdjęcia w formacie *.jpg należy przesłać na adres: animacja@wdk-wabrzezno.pl w nieprzekraczalnym terminie do 15 maja 2020 r. Szczegóły konkursu zawarte są w regulaminie, dostępnym na stronie internetowej domu kultury.

(oprac. krzan)

Stopniowe zdejmowanie ograniczeń

REGION/KRAJ ▶ W czwartek 16 marca odbyła się konferencja prasowa premiera Mateusza Morawieckiego z udziałem ministra zdrowia Łukasza Szumowskiego, podczas której zostały przedstawione informacje dotyczące kolejnych etapów znoszenia obowiązujących ograniczeń



Planowane zmiany przedstawił szef rządu Mateusz Morawiecki; na zdj. podczas wizyty w Rypinie

– Cała ta sytuacja jest mocno obciążająca psychicznie, ale na pewno jest bardzo głęboki sens tego wszystkiego co robimy. Ten sens dostrzegam przede wszystkim w tym, że poprzez nasze działania, nasze obostrzenia kupujemy sobie czas. Kupujemy czas, ale jednocześnie powodujemy, że dużo więcej osób może ocalić życie – mówił na początku swojego wystąpienia szef rządu.

– Dzisiaj warto popatrzeć na tę rzeczywistość jako ciągle naznaczoną dużą niepewnością, jako taki taniec na linie. Jak mówią niektórzy epidemiolodzy, ostrożne kroki do przodu, ale właśnie do przodu, po to żeby zbudować nową rzeczywistość gospodarczą. W ramach tej nowej rzeczywistości gospodarczej

chcemy zaproponować pewne nowe reguły. W sposób symboliczny można nazwać tę nową rzeczywistość zasadą trzech i. Są to izolacja, identyfikacja i informatyzacja.

– Izolacja – to doskonale wiemy. Musimy zachować ten właściwy dystans, ale przede wszystkim nosić maseczki w środkach komunikacji publicznej czy na zewnątrz budynków, po to, żeby zmniejszyć prawdopodobieństwo transmisji koronawirusa. Po drugiej identyfikacja. Będziemy coraz lepiej starali się opanować sztukę badania kto z kim miał kontakty. Tutaj wdramy aplikacje dla osób, które są w kwarantannach i dzięki temu będziemy mogli coraz więcej wiedzieć o tym, kto mógł potencjalnie być zakażony. (...) Trzecie i to informatyzacja. Jak najwięcej pracy zdalnie, tam gdzie można ją wykonywać. Jak najwięcej cyfrowych procesów po to, żeby nie musieć wchodzić w bezpośredni kontakt pomiędzy poszczególnymi osobami. Bardzo ciężko byłoby osiągnąć jednocześnie te trzy cele, czyli pełną swobodę przemieszczania się bez śledzenia, bez badania ruchu osób, kto z kim się kontaktował, kto mógł potencjalnie zakażać kogoś innego, jednocześnie ograniczać epidemię koronawirusa

i jednocześnie szybko otwierać gospodarkę – kontynuował Mateusz Morawiecki.

Nową normalnością zostało nazwane stopniowe znoszenie ograniczeń. Podzielono je na cztery etapy. Pierwszy funkcjonuje od poniedziałku 20 kwietnia. Nadal obowiązuje zachowanie 2-metrowej odległości od innych osób oraz zakrywanie ust i nosa w przestrzeni publicznej. W tej materii minister Łukasz Szumowski nie pozostawił złudzeń. Będziemy musieli nosić maseczki czy inne osłony do czasu wynalezienia szczepionki. Osoby zarażone lub potencjalnie zarażone będą poddawane nadal kwarantannie.

Pierwszy etap

1. Od 20 kwietnia zwiększony zostaje limit osób, które mogą w tym samym czasie robić zakupy w sklepie: do sklepów o powierzchni mniejszej niż 100 m² wejdzie maksymalnie tyłu klientów, ile wynosi liczba wszystkich kas lub punktów płatniczych pomnożona przez 4; w sklepach o powierzchni większej niż 100 m² na jedną osobę musi przypadać co najmniej 15 m² powierzchni.

2. Zostało umożliwione przemieszczanie się w celach rekreacyjnych. Można już wchodzić do lasów i parków, a także biegać

czy jeździć na rowerze, pamiętając o zachowaniu 2-metrowego dystansu i zasłanianiu twarzy. Place zabaw nadal pozostają zamknięte.

3. W kościołach na jedną osobę będzie musiało przypadać co najmniej 15 m² powierzchni. Dotyczy to mszy i pozostałych obrzędów religijnych takich jak śluby czy pogrzeby.

4. Młodzież, która ukończyła 13. rok życia, będzie mogła przebywać bez opieki osoby dorosłej, zachowując odpowiedni dystans i zakrywając usta i nos.

Daty wejścia w życie pozostałych etapów zostaną ustalone na bieżąco na podstawie dynamiki nowych zachorowań. Przejście do dalszych faz zdejmowania obostrzeń zależeć będzie od przyrostu liczby zachorowań (w tym liczby osób w stanie ciężkim), wydajności służby zdrowia (zwłaszcza szpitali jednoimiennych), realizacji wytycznych sanitarnych przez podmioty odpowiedzialne. Oznacza to, że będzie można zarówno przyspieszać wprowadzanie nowych poluzowań jak i spowalniać zmiany.

Drugi etap

1. Zostaną otwarte sklepy budowlane w weekendy.

2. Nastąpi otwarcie hoteli i innych miejsc noclegowych z pewnymi ograniczeniami.

3. Niektóre instytucje kultury: biblioteki, muzea, galerie sztuk zostaną otwarte.

Trzeci etap

1. Zostaną otwarte zakłady fryzjerskie i gabinety kosmetyczne.

2. Nastąpi otwarcie sklepów w galeriach handlowych z istotnymi ograniczeniami.

3. Zostanie umożliwiona z pewnymi ograniczeniami stacjonarna działalność gastronomiczna.

4. Wznowione zostaną niektóre wydarzenia sportowe do 50 osób w otwartej przestrzeni i bez udziału publiczności.

5. Będzie możliwa organizacja opieki nad dziećmi w żłobkach, przedszkolach i w klasach szkolnych 1-3. Zostanie ustalona maksymalna liczba dzieci w sali.

Czwarty etap

1. Nastąpi otwarcie salonów masażu i solariów.

2. Zostanie umożliwiona działalności siłowni i klubów fitness.

3. Otwarte zostaną teatry i kina w nowym reżimie sanitarnym.

Na razie nie przewiduje się zniesienia zakazu organizowania imprez masowych czy wydarzeń sportowych z udziałem publiczności, nawet w czwartym etapie.

Tekst i fot. (jd)

Region

Komu maseczki sprawiają największy problem?

Od 16 kwietnia 2020 r. w ramach walki z koronawirusem wszyscy (z pewnymi wyjątkami) mamy obowiązek zakrywania nosa i ust na ulicy, podczas ruchu pieszego, podróżując rowerem, motocyklem czy hulajnogą, w autobusie, w urzędach, na zakupach, w miejscach świadczenia usług czy w zakładach pracy.

Nakaz jest logiczny: im więcej osób stosuje indywidualne zabezpieczenia, tym skuteczniejsza jest walka z transmisją wirusa. Obowiązkowa maseczka nie jest jednak najwygodniejszym elementem naszego aktualnego ubioru, który obowiązuje nas przy każdym wyjściu z domu. Maseczka bywa uciążliwa z kilku powodów. W maskach trudniej się oddycha, uniemożliwiają swobodną komunikację, skóra ulega podrażnieniom oraz znacząco ograniczają widzenie. Z tym ostatnim problemem zmagają się głównie okularnicy.

Powietrze spod maski wydostaje się górą i po chwili nic nie widzimy, całe okulary są zaparowane. Zazwyczaj w takiej sytuacji



zdejlibyśmy na chwilę okulary. Teraz wiemy, że nie jest wskazane dotykanie ani okularów, ani maseczki. Jak sobie radzić w tej mało komfortowej sytuacji? Oto kilka praktycznych porad:

– Jeśli oprawki twoich oku-

larów są na tyle duże, że stykają się z maseczką, noś je tak, by maseczka była pod nimi. Stosuj płyny do czyszczenia okularów, które zapobiegają parowaniu szkła.

– Umyj okulary w wodzie

z dodatkiem mydlanej piany. Następnie jej nadmiar strząśnij, odczekaj chwilę i przetrzyj okulary delikatnie jednorazowym ręcznikiem lub chusteczką higieniczną.

– Okulary umyj pianką

do golenia. Na ściereczkę nałóż odrobinę pianki do golenia i przetrzyj nią szkła. Okulary wypłucz w ciepłej wodzie, wytrzyj delikatnie ręcznikiem jednorazowym lub chusteczkami i gotowe.

– Zadbaj, by maseczka była dobrze dopasowana do twarzy. Do tej uszytej w domu włóż w górną krawędź drucik, który umożliwi prawidłowe wyprofilowanie jej na twarzy – tak jak jest to w maseczkach chirurgicznych.

W kolejnym numerze przedstawimy krok po kroku jak samodzielnie uszyć maseczkę wielokrotnego użytku z drucikiem na nosie.

(GM), fot. ilustracyjne

Czas incognito

WĄBRZEŹNO ▶ Od ostatniego czwartku 16 kwietnia obowiązują maseczki w miejscach publicznych. Jak widać na ulicach i w sklepach, wąbrzeźnianie odpowiedzialnie stosują nowe zalecenie. Karnie przestrzegają też zachowania dystansu między sobą



Dwumetrowa odległość w kolejce po zakupy umożliwia rozmowę i wymianę uwag. Jednak teraz trudno domyślić się, z kim się dyskutuje. Nawet pozdrowienie i zwykłe „dzień dobry” wymaga poszukiwania w pamięci, do kogo może należeć znajomy głos, tym bardziej że poprzez maseczkę brzmi inaczej. Być może to dobre ćwiczenie pamięciowe, chociaż nie zdarza się często. Tylko pod sklepem spotyka się kilka czy kilkanaście osób, bo w innych miejscach wieje pustkami. Niekiedy na przestrzeni kilkuset metrów nie ma żadnego przechodnia. Samochody też pojawiają się z rzadka. Zapewne jest to korzystne ze względu na mniejsze zanieczyszczenie powietrza spalaniem, ale nie najlepiej wpływa na ludzką psychikę.

W długich telefonicznych rozmowach coraz częściej słyszy się o złym samopoczuciu, zdenerwowaniu, a nawet początkach depresji. Na szczęście są to autodiagnozy i oby przesadzone. Wśród licznych porad psychologów i terapeutów warto zwrócić uwagę na te, które można wprowadzić w życie od za-

raz i bez profesjonalnej pomocy.

Należy zatem robić przerwy w śledzeniu informacji o pandemii, starać się zachować codzienną rutynę, stosować techniki rozluźniające, podejmować aktywności, które sprawiają przyjemność czy wreszcie zapewnić sobie wsparcie innych osób i pozostawać w kontakcie z najbliższymi.

W okresie zagrożenia wirusowego naturalnym jest poszukiwanie wszelkich informacji na ten temat. Nadmiar informacji, a wręcz przeciążenie nimi może być wtórnie stresogenne. Dlatego należy, dla zdrowia własnego układu nerwowego, ograniczyć ich ilość, np. do określonych godzin w ciągu dnia.

W związku ze zmianą trybu życia i wywróceniu porządku dnia do góry nogami warto zastosować nowe zasady obowiązujące w domu. Stałe pory codziennych czynności przywracają ład i harmonię, natomiast nadmiar zmian powoduje chaos i także stresuje.

Przeciągające się podenerwowanie można rozładować dzięki technikom rozluźniającym. Do najprostszych należą ćwiczenia odde-

chowe, rozciągające oraz rozluźnianie i masowanie karku. Skuteczne są medytacje i wizualizacje z odpowiednim podkładem muzycznym. Aktywność, która sprawia przyjemność to najbardziej sprawdzony sposób na redukcję stresu. Mogą to być ćwiczenia fizyczne, zabawy ze zwierzętami, gry planszowe, słuchanie muzyki, czytanie książek, czy aromatyczna kąpiel.

Oferta przyjemnych aktywności jest szeroka i zależy od indywidualnego gustu. Czynności, które lubimy i wykonujemy możliwie często, wpływają na ogólne wyciszenie i tym samym przerywają sytuację ciągłego stresu.

Pomimo izolacji i pozostawania w domu wskazany jest częsty kontakt z bliskimi osobami. Choćby tylko rozmowy telefoniczne pozwalają na rozładowanie emocji, podzielenia się swoimi problemami i uzyskanie wsparcia. Na szczęście możliwości kontaktu jest wiele i nie są drogie, więc trzeba sobie i innym pozwolić na odreagowanie przykrych uczuć, co jest niezwykle ważne w walce ze stresem.

Jeżeli podane sposoby nie przynoszą spodziewanego skutku, konieczny jest kontakt ze specjalistą. Zespół Stresu Pourazowego w przypadku jego rozwinięcia wymaga profesjonalnej pomocy.

Zmniejszenie obostrzeń pozwala już na wejście do lasu, a wkrótce do skorzystania z urządzeń na skwerach i w miejskich parkach.

Tekst i fot. B. Walas



REKLAMA

WARSZTAT SAMOCHODOWY

NAPRAWA AUT OSOBOWYCH I DOSTAWCZYCH

SERWIS KLIMATYZACJI

RÓWNIEŻ POJAZDY AGRO

USTAWIANIE ZBIEŻNOŚCI

DIAGNOSTYKA KOMPUTEROWA

DIAGNOSTYKA I REGENERACJA

KOMPRESORY KLIMATYZACJI

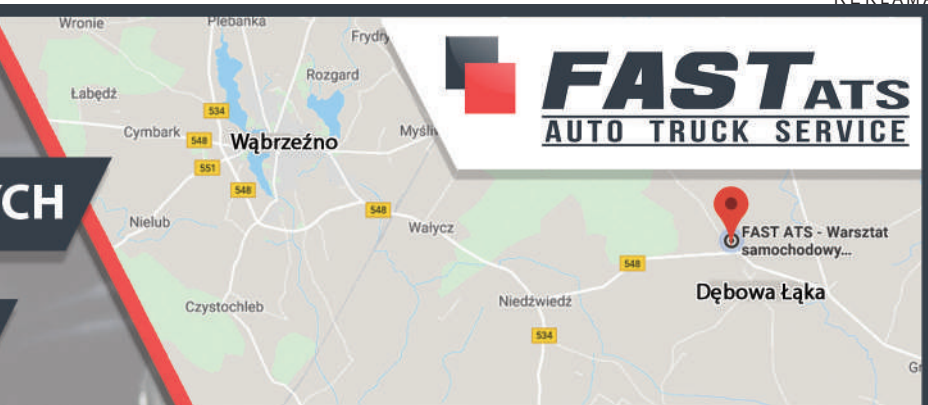
TURBOSPĘŻARKI

WTRYSKIWACZE



533 995 113

FAST ATS - Dębowa Łąka 185



Niezadowoleni z kształcenia na odległość

POWIAT ▶ Wnioski są mało budujące, tym bardziej że zaskakująco nikt nie chce zaistnieć na łamach prasy...

Na temat zdalnego nauczania wypowiadali się na łamach tygodnika CWA dyrektorzy, nauczyciele różnych placówek oświatowych, zatem przyszła pora na opinię adresatów tej formy kształcenia, czyli uczniów. Wśród kilkunastu osób z różnych gmin powiatu wąbrzeskiego, w przedziale wiekowym od piątej do ósmej klasy, ani jedna nie wyraziła zgody na użycie swojego imienia ani wizerunku, nawet za zgodą rodziców. Wcześniej nie było z tym żadnego problemu.

Tak zwane „parcie na szkło” miało swoje zastosowanie, zwłaszcza że młodzież w tym wieku udziela się na portalach społecznościowych, nie szczędząc dokumentacji fotograficznej. Zmianę nastawienia do publikacji swojego wizerunku spowodowało pytanie o jakość zdalnego nauczania.

Szanując wolę rozmówców, przytaczamy ich wypowiedzi bez używania imion:

– Z wielu przedmiotów jest tyle zadań do wykonania we własnym zakresie, że z grupą z klasy



ustaliliśmy, że będziemy sobie przysyłać linki z odpowiedziami i wklejać wydruki do zeszytu, niekoniecznie je nawet czytając, bo brakuje na to czasu – brzmi pierwsza z opinii.

– Zdecydowanie za dużo zadań. Na lekcji w szkole była jedna karta z notatkami, a teraz kilka. To totalnie zniechęca do nauki i wykonywania jeszcze innych zleconych zagadnień – mówi nam kolejny uczeń.

– Zdarza się, że nauczyciel o godzinie 8.00 rano wyznacza spotkanie na jakiejś stronie kilkanaście minut później. Niektórzy dowiadują się o tym następnego dnia, więc jak się dostosować i spełnić oczekiwania pedagoga – zauważa następny rozmówca CWA.

– Egzamin dla ósmoklasistów w tej sytuacji mija się z celem. Czas zdalnego nauczania nie przyniesie takich skutków jak nauka

w szkole. Lepiej byłoby przywrócić konkurs świadectw w staraniach o dostanie się do wybranej szkoły średniej. Oceny z kilku lat, a nawet z ostatniego roku będą bardziej miarodajne niż wynik egzaminu, który zawsze jest w jakiejś części sprawą szczęścia i odporności nerwowej. Nie jesteśmy w stanie niczego dobrze powtórzyć i utrwalić, gdy nie ma bezpośredniego kontaktu z nauczycielem przedmiotowym. W nauczaniu zdalnym

niektóre polecenia są niezrozumiałe i trudno sobie samemu poradzić z pojawiającymi się problemami. Ogólnie, rozumiejąc sytuację i konieczność izolowania się od wszystkich, można stwierdzić, że czas spędzony przed komputerem na udziale w lekcjach on line niewiele daje nam pożytku. Wszyscy jesteśmy zmęczeni i znużeni, tym bardziej, że nie mamy kontaktu z kolegami z klasy. Trudno nawet wyobrazić sobie jak jest w domach, gdzie tylko jeden komputer musi wystarczyć dla wszystkich z rodziny – brzmi konkretna opinia kolejnego przedstawiciela młodzieży szkolnej.

Podsumowując, wypowiedzi młodzieży nie napawają optymizmem, a prawdopodobnie czekają nas kolejne tygodnie nauki w tej eksperymentalnej formie. Wszystkim jest ciężko, ale tym młodym ludziom kończącym edukację w szkołach podstawowych, czy czekających na egzamin dojrzałości, w szczególności trudno.

B. Walas, fot. ilustracyjne

Wąbrzeźno

Nic się nie może zmarnować

W tegorocznej edycji konkursu ekologicznego pn. Ekodzieła jury oceniło 80 prac. Konkurs dla dzieci i młodzieży, jak co roku, został zorganizowany przez Wąbrzeski Dom Kultury. Jurorzy najwyżej ocenili kompozycję wykonaną przez Szymona Czarneckiego, przedszkolaka z Płużnicy, zaś w kategorii szkół podstawowych – książkę z myszką autorstwa Patrycji Bartkowskiej, uczennicy SP w Zieleniu.



Patrycja Bartkowska

– Jak zawsze wszyscy uczestnicy wykazali się pomysłowością i po raz kolejny udowodnili, że z odpadów można zrobić niezwykle i ciekawe rzeczy – podkreśla Gizela Pijar, szefowa domu kultury. – Wśród nadesłanych prac znalazły się np. skarbonki, karmnik, globus, jeź, myszka, miotła, makieta Wąbrzeźna i plaży oraz kartonowe meble. Wszystkie zasługują na podziw – podkreśla Gizela



Szymon Czarnecki Pijar.

Jury miało twardy orzech do zgryzienia, aby wybrać najciekawsze prace, a ich twórcom przyznać nagrody i wyróżnienia. Prace, które urzekły jurorów najbardziej, to bukiet kwiatów Szymona Czarneckiego oraz książka z myszką, wykonana przez Patrycję Bartkowską. Poza nagrodami jury przyznało również sporo wyróżnień. Wszystkie dzieła, nagrodzone



Fabian Bartkowski

i wyróżnione, można obejrzeć na zdjęciach, umieszczonych na fanpejdżu WDK.

– Niestety, w związku z zaistniałą pracą dzieci możemy zaprezentować wyłącznie wirtualnie – mówi Dorota Otremba z WDK. – Ale po zakończeniu stanu pandemii zaprezentujemy je na wystawie pokonkursowej w trakcie uroczystego podsumowania konkursu i wręczenia nagród – dodaje.



Wyniki konkursu przedstawiają się następująco:

Kategoria przedszkola:

I miejsce – Szymon Czarnecki, Świetlica Wsparcia Dziecięcego w Płużnicy,

II miejsce – Jakub Sęk, Przedszkole Miejskie Bajka w Wąbrzeźnie,

III miejsce – Fabian Bartkowski, Oddział Przedszkolny Szkoła Podstawowa w Zieleniu;

Wyróżnienia: Kacper Osuch, Przedszkole Miejskie Bajka w Wąbrzeźnie, Jan Iwaszko, Przedszkole Miejskie Bajka w Wąbrzeźnie, Stanisław Dąbrowski, Przedszkole Miejskie Bajka w Wąbrzeźnie, Amelia Majka, Przedszkole Miejskie Bajka w Wąbrzeźnie, Miłosz Lisowski, Przedszkole w Płużnicy, Igor Węgliński, Przedszkole Socjoterapeutyczne „Jedno słońce” w Wąbrzeźnie.

Kategoria szkoły podstawowe:

I miejsce – Patrycja Bartkowska, Szkoła Podstawowa w Zieleniu,

II miejsce – Patrycja Feter, Szkoła Podstawowa w Myśliwcu,

III miejsce – Nikodem Łęgowski, Szkoła Podstawowa w Ryńsku;

Wyróżnienia: Amelia Knitter, Szkoła Podstawowa nr 3 w Wąbrzeźnie, Olga Dąbrowska, Szkoła Podstawowa nr 2 w Wąbrzeźnie, Agata Brudz, Szkoła Podstawowa w Ryńsku, Wiktoria Gryczkowska, Szkoła Podstawowa w Wielkich Radowiskach, Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Dębowej Łące, Franciszek Matuszak, Szkoła Podstawowa w Jarantowicach.

(krzan)

Fot. (nadesłane)

Rozgrywki brydżowe w toku

WĄBRZEŹNO ▶ Nie wszystkie dyscypliny sportu zamarły na czas pandemii. O sposobach radzenia sobie w trudnej sytuacji opowiada Prezes Stowarzyszenia Wąbrzeski Klub Brydżowy Marek Niemir



– 10 marca 2020 roku Zarząd PZBS wydał komunikat „...że zgodnie ze stanowczą rekomendacją Ministerstwa Sportu z dnia 10

marca 2020 r., zaleca się odwołanie wszelkich imprez brydża sportowego organizowanych przez związki brydżowe wszystkich szczebli lokal-

nych”. Zalecenie to jest ważne do odwołania – informuje Niemir.

Zarząd Kujawsko-Pomorskiego Związku Brydża Sportowego zwołał na dzień 25 marca 2020 r. Walne Zebranie Sprawozdawczo-Wyborcze Delegatów, na którym miano wybrać nowe władze związku. Niestety zebranie nie doszło do skutku z powodu epidemii i zostało przesunięte na „lepszy czas”. Podobnie wszystkie inne imprezy i spotkania brydżowe zostały zawieszone w czasie. Wszyscy czekają na poprawę sytuacji. Co w tej sytuacji robią brydżyści?

– Grają nadal w brydża, choć tylko wirtualnie. Codziennie na portalu BBO (Bridge Base Online) odbywają się turnieje i mecze brydżowe. (Bridge Base Online to największy (ponad 100,000 zarejestrowanych użytkowników,

tysiące online) – opowiada Marek Niemir. – Do czasu ogłoszenia pandemii na portalu grywało w najlepszym wieczornym czasie około 20.000 brydżystów z całego świata. Dziś gra tam nas 50.000. Oczywiście cały czas, tak przed pandemią jak i dziś, członkowie klubu „Przyjaciół Wronia” grają codziennie turnieje. Organizatorzy, Gaja Osińska z gronem zaprzyjaźnionych prowadzących (mam szczęście być jednym z nich), prowadzi te turnieje od wielu lat. Ustalona do tej pory godziną rozpoczęcia była 20.30, jednak na czas pandemii w związku ze zwiększoną liczbą turniejów zmuszeni byliśmy przenieść nasz podstawowy turniej „Przyjaciół Wronia” na godz. 18.45. Ponadto Gaja prowadzi codziennie o godz. 10.30 turniej pn. „kawa u Gai”. Poza „naszymi” turniejami odby-

wają się również inne polskie turnieje, np. „blues w południe” czy blues (o godz. 23.00), które prowadzi Bogna (również prowadząca turnieje „Przyjaciół Wronia”). Wszystkie te turnieje są całkowicie bezpłatne.

Również PZBS na czas pandemii zwiększył ilość rozgrywanych turniejów na portalu BBO. Rozgrywane są turnieje klubowe, Internetowe Indywidualne Mistrzostwa Polski 2020 oraz Internetowe Mistrzostwa Polski Par 2020. Aby zagrać w tych turniejach, należy zarejestrować się na stronie <https://www.bridgenet.pl/pl/> i wnieść przewidzianą opłatę.

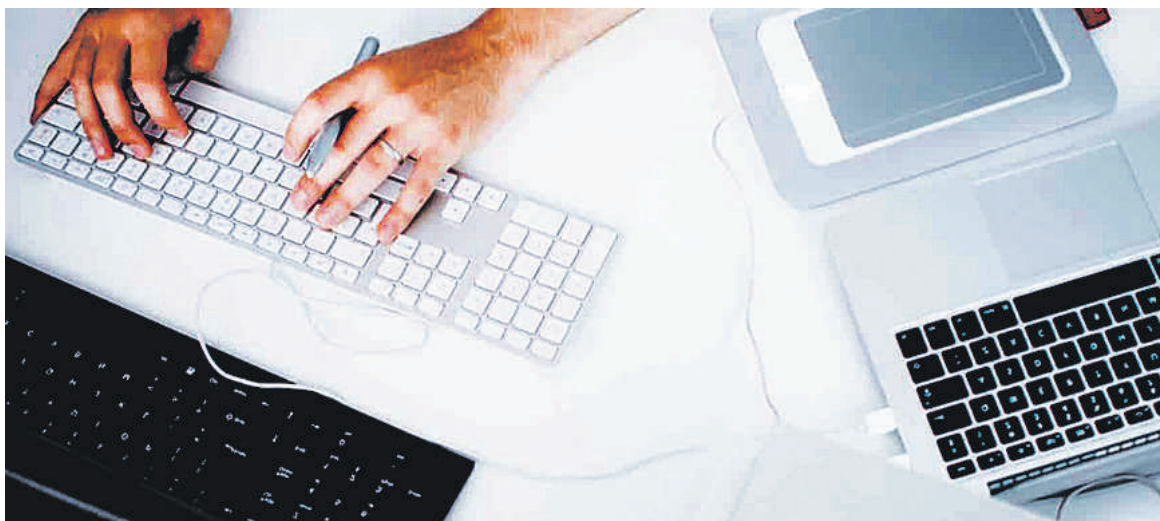
– Mam nadzieję, że ta epidemia niebawem się skończy i będziemy mogli wrócić do gry przy zielonych stolikach – kończy Marek Niemir.

B. Walas, fot. nadesłane

Region

Rewolucja cyfrowa w ARiMR

– Od 30 marca br. działa system, dzięki któremu z biur powiatowych do centrali ARiMR można przysyłać zautoryzowane listy zleceń płatności z dopłat bezpośrednich i obszarowych PROW. Przyspieszy to obsługę wniosków od rolników – poinformowała agencja.



Do tej pory zatwierdzone podpisem listy zleceń płatności dla dopłat i towarzyszące im dokumenty były drukowane przez pracownika biura powiatowego ARiMR, podpisywane ręcznie przez pracownika biura powiatowego, a następnie wysyłane za pośrednictwem poczty tradycyjnej do centrali agencji. Dopiero po odpowiednich sprawdzeniach, także wewnątrz centrali ARiMR, uruchamiana była procedura wypłaty rolnikom dopłat bezpośrednich i obszarowych. Teraz ten cały proces odbywa się drogą elektroniczną za pośrednictwem

Modułu eLZP. Dzięki temu rozwiązaniu skraca się czas obiegu dokumentów niezbędnych do realizacji płatności, co przekłada się na szybsze przekazywanie dopłat rolnikom. Zyskują beneficjenci, ale zyskuje także agencja. Dostarczanie list zleceń płatności nie w wersji papierowej, ale elektronicznej sprawia, że ARiMR może ograniczyć koszty papieru i przesyłek.

– Moduł eLZP, bo tak ten system się nazywa, to kolejne cyfrowe narzędzie stworzone przez agencję, które usprawnia jej pracę, a także przyspiesza załatwianie spraw rolników

– mówi Tomasz Nowakowski, prezes Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa.

Wnioski przez internet

W 2018 r. ARiMR udostępniła na swojej stronie internetowej nową aplikację (eWniosekPlus) służącą do składania wniosków o przyznanie płatności bezpośrednich i płatności obszarowych PROW. Aplikacja eWniosekPlus udostępnia rolnikom wstępnie wypełniony, na podstawie danych z roku poprzedniego, wniosek o przyznanie płatności wraz z wyrysowanymi działkami rolnymi, co w znacznym stopniu ułatwia rolnikom

corocznie ich składanie. Aplikacja ta informuje także rolników o występujących brakach i błędach kontroli krzyżowych. Składanie przez rolników wniosków o przyznanie płatności przez internet przyczyniło się do sprawniejszej obsługi wniosków, czego dowodem jest liczba rolników dla których wypłacane są zaliczki każdego roku. Agencja w ostatnim czasie uruchomiła również portal IRZplus. Dzięki niemu rolnicy mogą szybko i wygodnie dokonywać przez internet zgłoszeń o zdarzeniach dotyczących posiadanych przez siebie zwierząt gospodarskich.

Nowa aplikacja już wkrótce

Kolejnym innowacyjnym projektem jest przygotowywana przez ARiMR aplikacja mobilna na smartfony, będąca platformą do wzajemnych kontaktów agencji i rolników. Za pomocą tego narzędzia rolnik będzie mógł przesłać do ARiMR wymagane przez nią fotografie dokumentów lub zdjęcia swoich gruntów i upraw potrzebne np. do weryfikacji wniosku o dopłaty obszarowe. Zbędne staną się papierowe pisma, wezwania jak i odpowiedzi na nie lub osobiste stawienie się w urzędzie. Skróci się zatem czas obiegu korespondencji, zmniejszy się także liczba kontroli na miejscu przeprowadzanych w gospodarstwach rolników przez pracowników agencji. W konsekwencji zyska rolnik – korzystanie z mobilnej aplikacji przyspieszy ocenę jego wniosku i wydanie decyzji, a tym samym wypłatę pieniędzy.

– Wszystkie te informatyczne przedsięwzięcia, w tym wdrożony właśnie Moduł eLZP, wpisują się w realizowaną przez Agencję Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa Strategię 4.0. O słuszności wyboru tej drogi może świadczyć fakt, że w sytuacji kryzysowej, a z taką po wybuchu pandemii mamy teraz w Polsce i na świecie do czynienia, technologie cyfrowe stają się jak nigdy przedtem istotne w działalności urzędów i instytucji państwowych, umożliwiając im w trudnych warunkach realizację powierzonych zadań – mówi Tomasz Nowakowski, prezes Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa.

W ostatnich latach agencja systematycznie inwestuje w technologie cyfrowe. Wstępem było uruchomienie w Lublinie specjalnego ośrodka tworzenia oprogramowania zatrudniającego specjalistów z branży IT.

– Z doświadczeń ostatnich lat wynika, że projekty realizowane siłami własnymi są lepiej dopasowane do potrzeb użytkowników. Realizacja projektów własnymi zespołami ma również tę przewagę nad procesem dostarczania rozwiązań IT przez firmy zewnętrzne, że nie jest obciążona koniecznością organizowania czasochłonnych przetargów przez ARiMR, a celem projektów jest spełnienie oczekiwań użytkowników końcowych, a nie osiągnięcie zysku – czytamy na stronie Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa

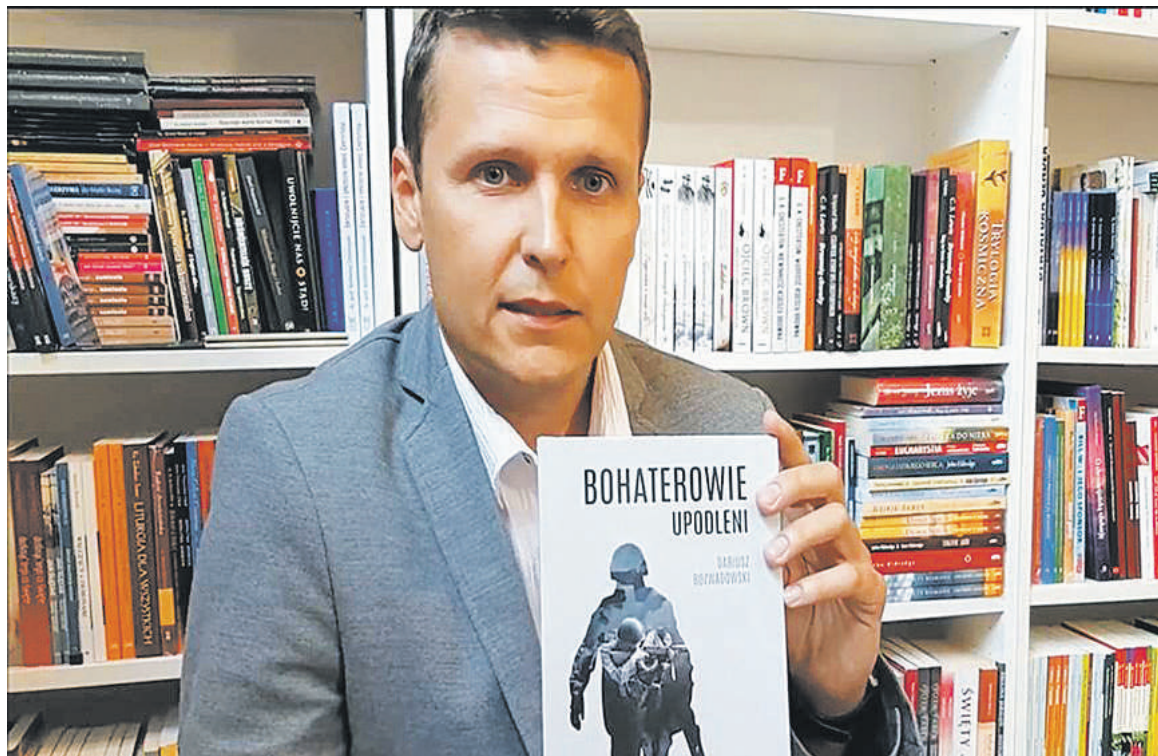
(AdWo), fot. ilustracyjne

Pisarz z Kowalewa

WYWIAD ▶ Dariusz Rozwadowski z Kowalewa Pomorskiego jest autorem dwóch książek. Jedna porusza temat marksizmu. Druga to zbiór opowiadań dotyczących zapomnianych bohaterów. Autor na co dzień jest nauczycielem historii oraz wychowania fizycznego. Specjalnie dla naszego tygodnika opowiada o swojej pasji i pisaniu książek

– Jesteś autorem dwóch książek. O czym one opowiadają?

– Pierwsza książka, która ukazała się w 2018 roku nakładem warszawskiego wydawnictwa Prohibita, opowiada o rewolucji kulturowej, z którą obecnie mamy do czynienia w świecie, a u podłoża której leży ideologia marksistowska. Tytuł książki to „Marksizm kulturowy. 50 lat walki z cywilizacją Zachodu”. Publikacja ma charakter popularnonaukowy. Przedstawiam w niej historię ewolucji ideologii marksistowskiej, która po niepowodzeniu rewolucji światowej w okresie I wojny światowej została poddana rewizjom. Kluczowym momentem był rok 1968, kiedy marksiści porzucili rozwiązania siłowe na rzecz długotrwałej pokojowej wojny kulturowej. Wdrożyli tzw. „marsz przez instytucje”, który polegał na opanowywaniu poszczególnych instytucji i przekształcaniu ich od środka w taki sposób, żeby wykorzystując swój dawny autorytet, głosiły treści rewolucyjne. Ta strategia okazała się zabójczo skuteczna. Dziś w krajach zachodnich większość kluczowych instytucji dla życia społecznego zostało opanowanych przez ideologię marksistowską, z czego zdecydowana większość ludzi w ogóle nie zdaje sobie sprawy. Druga książka ukazała się w 2019 roku. Jest to zupełnie inny gatunek, ponieważ publikacja składa się z 4 opowiadań. Przyjąłem w niej taką konwencję, że poprzez ukazanie losów fikcyjnych bohaterów osadzonych na tle prawdziwych wydarzeń, opowiadam o polskiej historii. Tytuł książki to „Bohaterowie upodleni”. Starałem się poruszyć jak najwięcej wątków z polskiej historii z czasów II wojny światowej, a także z okresu międzywojennego. Opowiadania dotyczą takiej tematyki jak: zbrodnia katyńska, okupacja niemiecka i sowiecka, polscy lotnicy na frontach II wojny światowej, żołnierze wyklęci, czasy stalinowskie w Polsce, wojna polsko-ukraińska 1918-1919, bitwa warszawska 1920 roku, zamach majowy. Pisząc książkę przyjąłem konwencję, w której fikcja literacka miesza się z prawdą historyczną, żeby dotrzeć do jak najszerszego odbiorcy. Taka forma na pewno



jest atrakcyjniejsza, pozwala bowiem wprowadzić więcej akcji, wpleść dialogi i wątki miłosne. Chciałem opowiedzieć o historii w taki trochę filmowy sposób, a czy to się udało, to już oceni czytelnik.

– Dlaczego napisałeś opowiadania o zapomnianych bohaterach?

– Książkę „Bohaterowie upodleni” pisałem z myślą o przekazaniu prawdy o polskiej historii w dobie fałszowania historii przez zachodnie ośrodki opiniotwórcze. Chciałem ukazać ogrom cierpienia, ale też odwagę i zasługi Polaków w czasie wojny, żeby pamięć o tamtych czasach nie została zniekształcona. To bardzo ważne, zwłaszcza w obecnym okresie, gdy z ofiar próbuje się zrobić katów, a z katów ofiary. W opowiadaniu o lotnikach pokazuję, jak historia Polski była fałszowana na Zachodzie już od 1941 roku. Polscy piloci w okresie bitwy o Anglię byli uwielbiani przez Brytyjczyków, mówiono i pisano o ich bohaterstwie i wielkich czynach. Natomiast z chwilą gdy Niemcy napadły na ZSRR i Stalin został sojusznikiem aliantów, polscy żołnierze stali się dla Anglików i Amerykanów zbędnym balastem, przysłowiowym cierniem w oku. Wielkiej Brytanii i Stanom Zjednoczonym zależało, żeby największy ciężar wojny poniósł Związek Sowiecki, dlatego nie pozwalali, by do opinii publicznej przedostawały się informacje o zbrodniach sowie-

tów na ziemiach polskich. Obowiązywała blokada informacji. Nie może zatem dziwić, że na Zachodzie zwykli ludzie w ogóle nie wiedzieli i nie wiedzą o tragedii Polaków i ich walce z dwoma okupantami. W swojej książce pokazuję ten mechanizm na przykładzie losów polskich lotników. W kolejnym z opowiadań przedstawiam historię młodego małżeństwa, które działa w konspiracji najpierw pod okupacją niemiecką, później sowiecką. Ukazuję mechanizm sowiecki, niszczenie ludzkiej psychiki, mordowanie polskich bohaterów. W opowiadaniu ukazane są losy m.in. gen. Fieldorfa „Nila” i rotmistrza Pileckiego. Pokazany został dramat niezwykle zasłużonych ludzi, którzy całą wojnę walczyli z Niemcami, a zginęli z rąk komunistów oskarżani o „faszizm”. W ostatnim opowiadaniu ukazuję Polską historię z czasów wojen o granice i kształtowania się II Rzeczypospolitej. Historia opowiedziana jest z perspektywy orłęcia lwowskiego, którego losy krzyżują się z losami jego dowódcy gen. Tadeusza Rozwadowskiego – jednego z naszych najlepszych generałów, którego dokonania zagrażały legendzie marszałka Piłsudskiego, dlatego został zniszczony przez piłsudczyków i skazany na zapomnienie. Książka „Bohaterowie upodleni” ma na celu przywrócenie pamięci, żebyśmy nigdy nie zapomnieli, kim jesteśmy i co zawdzięczamy naszym przodkom.

– W książce „Marksizm kulturowy” zwracasz uwagę na problemy współczesnego świata. Jakie i dlaczego?

– Impulsem do napisania tej książki było to, że jako historyk jeszcze podczas studiów historycznych szczególnie mocno interesowałem się historią pierwszej połowy XX wieku. Analizując rewolucję bolszewicką i nowy ład, który zaczęli wprowadzać Lenin i jego komisarze ludowi w Rosji, a także czytając o działaniach komunistów z Węgierskiej Republiki Rad, doszedłem do wniosku, że wdrażali oni podobne reformy i narzucali niemal identyczne idee do tych, które dziś pod płaszczykiem hasła o postępie, wolności, równości i tolerancji narzucane są społeczeństwu zachodnim, a są to: aborcja na życzenie, legalizacja związków homoseksualnych, rozbijanie tradycyjnej rodziny, seksualizacja dzieci i młodzieży, niszczenie wspólnoty narodowej, demoralizowanie kobiet, odwracanie znaczenia pojęć, walka z religią chrześcijańską i Kościołem katolickim. W pewnym momencie zacząłem się zastanawiać, jak do tego doszło, że marksistowskie, bolszewickie idee są dziś narzucane społeczeństwu zachodnim nie tylko za pośrednictwem mediów, kina i teatru, szkoły i uniwersytetu, ale także za pomocą stanowionego prawa, przez instytucje od wieków cieszące się dużym autorytetem. Napisana przeze mnie książka

udziela odpowiedzi, jak to się stało, że cywilizacja Zachodu jest sukcesywnie, planowo i metodycznie niszczona oraz przebudowywana w myśl nowej mutacji marksizmu.

– Jak to się stało, że zacząłeś pisać książki?

– Zawsze lubiłem pisać. Pamiętam, że bardzo denerwowało mnie to, że prawie przez 4 lata liceum przygotowywano nas do tzw. nowej matury, która miała mieć formę testową i nie było okazji wykazać się pisaniem. Ostatecznie matura była jednak w starej wersji. Pisanie pozwala mi oderwać się od codzienności, rozwija wyobraźnię, czasami pomaga odreagować stres, gdy piszę prace naukowe, mogę przekazać ważne, wartościowe treści, dzielić się wiedzą z innymi. Pierwszą książkę zacząłem pisać po skończeniu liceum. Traktowałem to jako hobby. Przez wiele lat nawet nie zabiegałem, żeby moje prace zostały wydane. Było to takie pisanie do szuflady, dlatego w ciągu 16 lat udało mi się napisać 6 książek i 4 scenariusze filmowe. Eksperymentowałem z różnymi gatunkami i tematami, dlatego są wśród nich powieści, opowiadania, książki naukowe i popularnonaukowe. Do tej pory wydane zostały z pozycji i wcale nie w kolejności, w której zostały napisane. Opowiadania „Bohaterowie upodleni” były moją trzecią książką ukończoną w 2014 roku, „Marksizm kulturowy” – piątą, skończoną w roku wydania, czyli w 2018. Pomysłów na kolejne mam dużo, niestety pisanie się wydłuża, ponieważ brakuje czasu. Na co dzień zawodowo realizuję się jako nauczyciel i trener, więc na pisanie zostają wieczory i noce. W najbliższym czasie najprawdopodobniej ukaże się kolejna książka, tym razem z jeszcze innego gatunku, bo będzie to powieść sensacyjna, a na początku 2021 roku następna – naukowa, traktująca o przenikaniu marksizmu do wnętrza Kościoła katolickiego. Plany wydawnicze jak widać są, zobaczymy, co z nich wyjdzie. Serdecznie dziękuję za rozmowę i pozdrawiam wszystkich czytelników.

– Dziękuję za rozmowę.

– Dziękuję.

Rozmawiał
Szymon Wiśniewski
fot. zbiory prywatne

W czasach zarazy

XVIII WIEK ▶ Żyjemy w czasach epidemii. Dla naszych pokoleń to nowe doświadczenie, ale nasi przodkowie byli obcy z morowym powietrzem, które zbliżało się do ich wsi

W 1770 roku na nasze tereny przybyła zaraza. Była przywleczone z terenów dzisiejszej Ukrainy. Król Stanisław August Poniatowski wyznaczył lekarza – dra de Case, by wraz z innymi medykami znaleźli sposób na zatrzymanie choroby. Do walki z chorobą swoich felczerów wysłali także magnaci. Nie chodziło im o zdrowie chłopów, a o straty spowodowane brakiem rąk do pracy. Po kilku tygodniach król zarządził ustawienie wojskowego kordonu oddzielającego tereny skażone od tych, gdzie morowe powietrze nie dotarło. Urządzano także kwarantannę po-

dobną do dzisiejszych.

Lekarze królewscy wydrukowali sposób wykonania środka odkażającego z octu i piołunu. Następnie przepis ten rozesłano do wszystkich województw. 18 października 1770 roku sięgnięto po argument ostateczny. W Warszawie zaczęto odprawiać modły mające zawrócić chorobę. Na wsiach panika była olbrzymia. W jednej z wsi na Mazowszu doszło do wykopania na cmentarzu ciała księdza, chłopca i szlachcica. Następnie obcięto im głowy. W ten sposób starano się zapobiec chorobie. Wszystkie ówczesne epidemii

łączyło jedno zjawisko – niechęć do Żydów. Nie było to zupełnie bezpodstawne, ponieważ w środowisku żydowskim epidemie roznosiły się szybko. Spowodowane było to znaczną mobilnością żydowskich kupców. Odwiedzając jarmarki w interesach, nieświadomie przenosili chorobę.

Morowe powietrze starano się neutralizować często... alkoholem. Spożywano go razem z korzeniami dzięglu. Ta powszechnie rosnąca roślina była znana wszystkim zielarom. Starsi ludzie wierzyli, że ucieczka ptaków – wróble i jaskółki – ze wsi zwiastuje ry-

chłą przybycie cholery. Innym złym omenem w sprawie epidemii było zakwitnięcie w lesie po raz drugi w roku pewnego niepozornego kwiatka. Niestety nie znamy jego nazwy. Ludzie nie wiedzieli co wywołuje choroby, więc wymyślali swoje mity na ten temat. W naszych okolicach znane postaci Kania i Cichej. Cicha była wyobrażana jako piękna dziewczyna w białej szacie z mrocznymi oczami i czarnymi włosami. Przechadzała się po polach, a tam gdzie stanęła jej stopa, rośliny umierały. Cicha przynosiła do wsi pomór. Kania była także piękną dziewczyną z uśmie-

chem na twarzy. Wieczorem wabiła samotne dzieci, a następnie porywała je. Przybycie kani zwiastowało pojawienie się nad polami nisko osadzonej mgiełki. Starsi ludzie ostrzegali dzieci, by gdy zobaczą taką mgłę, uciekały do domów. Kania i Cicha miały być pomocnicami innej bogini z czasów słowiańskich – Marzanny.

Dziś patrząc na statystyki umieralności na koronawirusa, jesteśmy zaniepokojeni. Słusznie, ale wspomnijmy, że jeszcze w XVII wieku dżuma zabiła we Włoszech nie 17 tys., a 1,7 mln osób, w tym połowę mieszkańców Neapolu.

(pw)

XX wiek

Służba zdrowia w odbudowie

Powojenna odbudowa Polski trwała wiele lat. Brakowało wszystkiego – od materiałów budowlanych, kończąc na służbie zdrowia. W większych miastach nie było jeszcze problemu ze znalezieniem lekarza. W mniejszych było z tym tragicznie. Pomysłem na dostarczenie wiedzy medycznej do wsi były wozy sanitarne Polskiego Czerwonego Krzyża. Oto jak wyglądała podróż załogi wozu sanitarnego po powiecie wąbrzeskim w 1949 roku.

Samochód sanitarny rezydował na co dzień w Toruniu. Ruszał trasą do Kowalewa i Wąbrzeźna, a dalej do gminy Książki. Na przyjazd ekipy samochodu w Książkach czekało kilkadziesiąt osób. Tymczasową siedzibą ośrodka zdrowia była poczekalnia biura Związku Samopomoc Chłopska.

– „Jako jeden z pierwszych do gabinetu przyszedł robotnik rolny Stanisław Sieradzki. Po ukończeniu badań powiedział: Muszę iść do domu i przyprowadzić żonę. Też czuje się niezdrowa. Dla nas chłopów to naprawdę niezwy-

kła okazja – ta wizyta lekarzy z miasta” – czytamy w relacji J. Popiela.

W powiecie wąbrzeskim za ochronę zdrowia odpowiadał wówczas Wacław Woźnicki. Jako lekarz powiatowy miał do dyspozycji niewielkie siły. W każdej z gmin rezydowała na stałe położna. W całym powiecie żyło wówczas tylko 7 lekarzy! Zamieszkiwali Wąbrzeźno, Kowalewo i Golub. W tych miasteczkach istniały także przychodnie i ambulatoria. Wśród chorób, które zwalczano wówczas, najczęściej były: gruźlica, jaglica i choro-

by weneryczne. W Wąbrzeźnie działał szpital i przychodnia dentystyczna. Dodatkowo w Golubiu powołano do życia tzw. porodówkę. W miejscowościach gminnych przygotowywano tzw. punkty dojazdowe. Rezydować zaczęły tam pielęgniarki, a lekarze dojeżdżali z miasta. W czasie jednej z wizyt w Książkach lekarze przebadali 143 pacjentów. Wykonali 10 zabiegów chirurgicznych, w tym osiem dotyczyło ekstrakcji zęba. Osłabionym zaczęto podawać nie lubiany przez starsze pokolenia tran.

(pw)

XX wiek

(nie)wesoły autobus

Już w latach 30. transport autobusowy wypierał powoli połączenia kolejowe. Autobusy jeździły częściej, były tańsze, chociaż mniej wygodne. W 1937 roku omal nie doszło do pierwszej większej katastrofy autobusowej w naszych okolicach.

21 listopada 1937 roku o godzinie 9:45 autobus Rypińskiej Komunikacji Autobusowej jechał odcinkiem między Frydrychowem, a Kowalewem. Na pokładzie znajdowało się 35 uczniów gimnazjum kupieckiego z Brodnicy, którzy udawa-

li się do Torunia. W pewnym momencie autobus wjechał do rowu i uległ uszkodzeniu. Później okazało się, że winna była kierownica, która straciła połączenie z podwoziem. Całe szczęście skończyło się na ogólnych potłuczeniach uczniów. Dodaj-

my, że pod koniec lat 30-tych autobusy pokonywały trasę Golub-Toruń w czasie zbliżonym do obecnego. Nie były szybsze, ale za to nie musiały zmagać się z korkami.

(pw)

XX wiek

Walcz z kułakiem

Po dojściu do władzy komunistów jednym ze sposobów zdobywania zaufania drobnych rolników i robotników rolnych stało się szczucie na większych rolników nazwanych kułakami. W prasie pojawiały się listy od oburzonych rolników, którzy opisywali nieczne czyny kułaków. Oto przykład z Kikoła.



W 1949 roku na celowniku znalazł się Stanisław Kiełkowski z Kikoła. Był gospodarzem, który zatrudniał trzech robotników rolnych, w tym 20-letniego Tadeusza Zglenickiego. W donosie opisano, że Zglenicki nie ma miejsca, gdzie może odpocząć i umyć się. Śpi na pryczy w kacie stajni. – „Wśród wyziewów końskiego gnoju spędza on noc po nocy” – czytamy w relacji. W opozycji do robotnika stał rolnik Kiełkowski. W donosie wspomniano, że miał piękny dom do którego kupił kilka łóżek. Donosiciel oprócz pisma do donosu załączył także

fotografie: „Może popatrzcie na fotografię, którą załączam, jak wyzyskiwacz wiejski pięknie mieszka. Nie tylko wzbogacił się pracą robotnika”. Urzędnicy nakazali rolnikowi urządzić dla swojego pracownika czystą izbę z łóżkiem.

Podany przykład można powielić tysiące razy. W powojennej Polsce chłopom posiadającym wiele hektarów nie było łatwo. Nagonka zakończyła się w latach 50-tch, gdy okazało się, że nie uda się w Polsce wprowadzić całkowicie państwowego rolnictwa.

(pw)

Generał z Golubia

POSTAĆ ▶ Przybliżamy historię najprawdopodobniej jedyne go generała pochodzącego z Golubia – generała Theobalda von Hülsta. Urodził się on 24 maja 1877 w pruskiej (niemieckiej) rodzinie w Golubiu. W czasie I wojny światowej służył w artylerii. Ponownie założył mundur w czasie II wojny światowej. Co ciekawe wrócił w okolice Golubia i zarządzał majątkiem w Józefacie



Generał Theobald von Hülst urodził się w 1877 roku w Golubiu

Theobald von Hülst wstąpił do armii jako 19-letni chłopak do 6. pułku artylerii pie-



Zdjęcie generała w czasie jego służby w pruskiej artylerii w okresie I wojny światowej

szej. Walczył w czasie I wojny światowej jako szef kompanii 4. pułku artylerii pieszej. Po

wojnie, w czerwcu 1919 roku przeszedł na emeryturę. Ponownie wstąpił do służby wojskowej po dojściu nazistów do władzy i rozbudowie Wehrmachtu. W październiku 1933 roku został oficerem terytorialnym. Jednak rok później ponownie przeszedł w stan spoczynku, w wieku 56 lat.

Tuż przed wybuchem II wojny światowej, 26 sierpnia 1939 roku, otrzymał powołanie do niemieckiego sztabu generalnego, gdzie został oddany do dyspozycji armii. Von Hülst został mianowany dyrektorem tajemniczego Biura Testów Psychologicznych. Na tym stanowisku awansował do stopnia generała majora (1 października 1942 roku). Ostatecznie przeszedł na emeryturę, w wieku 65 lat 31 stycznia 1943 roku.

– Urodzony w Golubiu ge-

nerał major Theobald von Hülst przechodząc na emeryturę stał się na krótko beneficjentem nowych porządków III Rzeszy – mówi Piotr Orfin, badacz dziejów Golubia-Dobrzynia w czasie II wojny światowej, który ustalił zapomnianą historię von Hülsta. Otrzymał od państwa majątek w Józefacie w okolicy swojego rodzinnego miasta Golubia.

Historia generała z Golubia została ustalona na podstawie wywiadu, który przeprowadził kilka lat temu Piotr Orfin z Władysławem Grzywną – pracownikiem dawnego folwarku Kołat, a po wojnie budowniczym i mistrzem mularskim z Lęborka.

– Mieszkając w Józefacie generał von Hülst nie zajmował się gospodarstwem – dodaje pasjonat historii. – Według

Grzywny nie był tym zainteresowany. Interesował go natomiast dom i polowania. Raczej nie miał przyjaznych stosunków z okolicznymi Niemcami ani ze Shtillerem z majątku Kołat, ani z dużym rolnikiem z Hammra Koppem. Pierwszemu zarzucał wykupywanie się polskim partyzantom, drugiemu udział w Selbstschutzu. Zofia Ertmann Polka będąca żoną młynarza z Kołatu twierdziła, że był to porządny człowiek i mówił trochę po polsku.

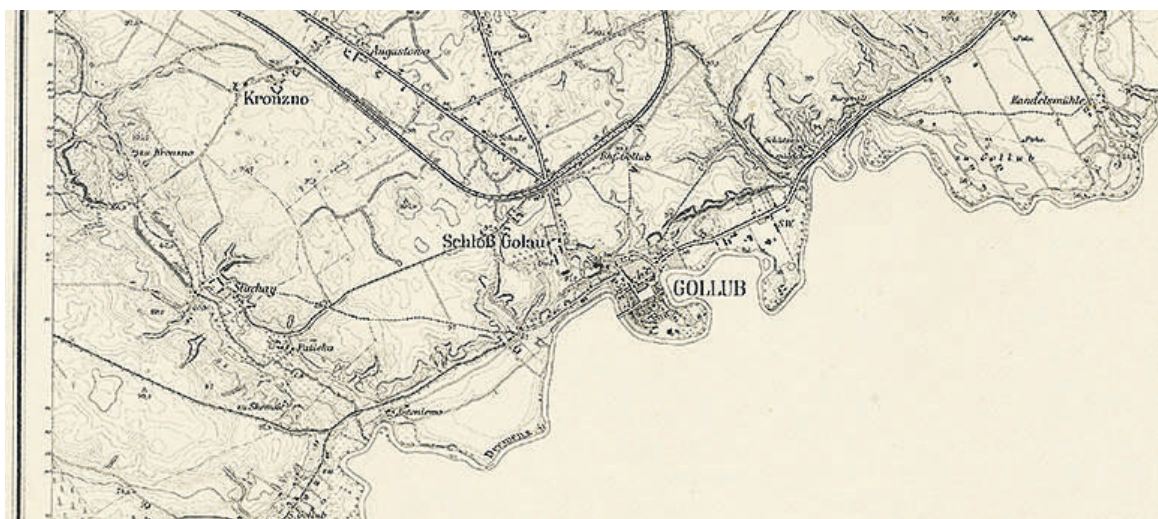
Generał major Theobald von Hülst uciekał z Józefatu tuż przed wkroczeniem na te tereny Armii Czerwonej w drugiej połowie stycznia 1945 roku. Zmarł w Münster w 1951 roku w wieku 74 lat.

Szymon Wiśniewski
fot. zbiory prywatne

XIX/XX wiek

Historia na mapach

Prezentujemy fragmenty niemieckich map Golubia i okolic wydanych na przełomie XIX i XX wieku. Mapy pochodzą z serii Messtischblätter. Wydane zostały w skali 1:25000, czyli jeden centymetr na mapie odpowiada 250 metrom w terenie.

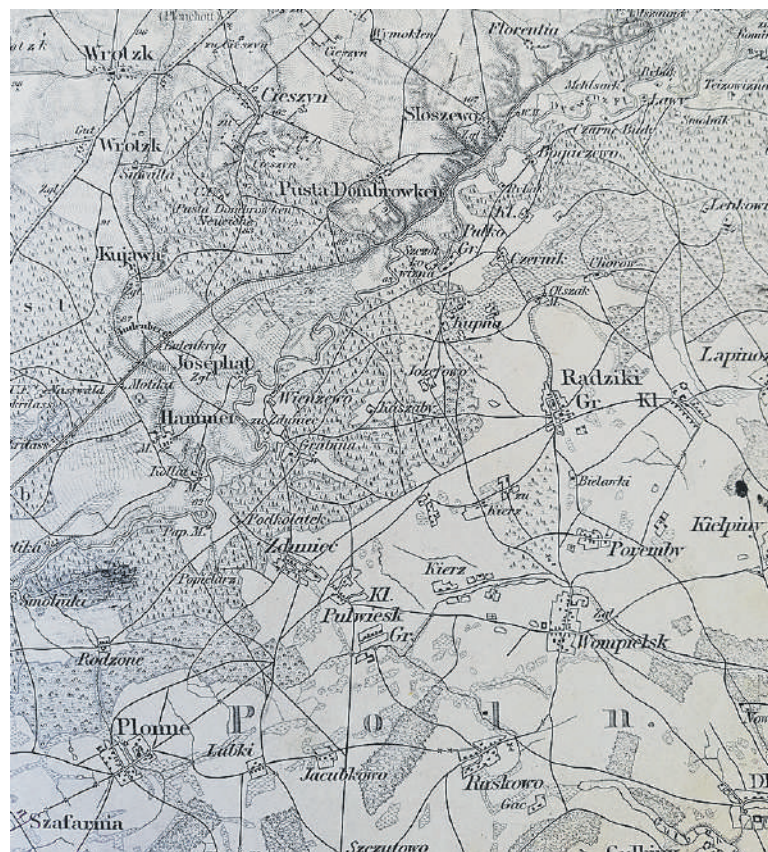


Władze pruskie podjęły decyzję o przygotowaniu szczegółowych map topograficznych opartych na pomiarach triangulacyjnych dla obszaru całego państwa (w tym terenów leżących w przeszłości w granicach Polski i zaanektowanych w wyniku rozbiorów) po zakończeniu wojen napoleońskich. Wojny te ujawniły zacofanie armii pruskiej w wielu dziedzinach, także jeśli chodzi o wyposażenie wojska w mapy topograficzne. W roku 1815 powołano General-

ny Oddział Pomiarowy (Aufnahme-Abteilung). Był on sekcją 2. Departamentu Sztabu Generalnego.

Po wstępnych przygotowaniach, Oddział Pomiarowy wydał w roku 1821 szczegółową instrukcję określającą metody pomiarów. Właściwe prace rozpoczęto w roku 1823. Dla całej serii map przyjęto skalę 1:25 000. Pomiaru wykonywano przy pomocy stolika mierniczego (Messtisch), od którego nazwę wzięła cała seria. Pomiaru zakończono

około 1830 roku. Jednak nie wydrukowano na masową skalę map. Były one krytykowane ze względu na pewną nieczytelność i niedokładność. Sformułowano za to nową instrukcję pomiarową i przystąpiono do poprawek. Trwały one do roku 1855, lecz efekt był znów niezadowolający i dopiero kolejna, trzecia już instrukcja, według której pomiary prowadzono do roku 1888, pozwoliła opublikować nienagane pod względem odwzorowania terenu mapy. Właśnie im



nadano miano Messtischblätter. Wcześniej wykonane mapy zwie się Ur-Messtischblätter.

Niemieckie mapy topograficzne, mimo długiego ich przygotowania i kilku wpadek, stały się wzorem tego typu opracowań dla wielu państw europejskich. Co kilka, kilkanaście lat publikowano ich aktualizacje.

Prezentujemy fragmenty dwóch map z naszego regionu. Pierwsza została wydana w 1883 roku jednak przedstawia stan z końca lat 70. XIX wieku. Wi-

dać na niej tereny na wschód od Konstancjewa. Prosimy zwrócić uwagę na fakt jak zmienił się las w tym rejonie. Na mapie okolice Hameru i Józefatu nie są zalesione.

Drugi fragment mapy przedstawia Golub w 1911 roku. Co ciekawe po drugiej, dobrzyńskiej stronie nic nie zaznaczono. Przypominamy, że Drwęca była wówczas granicą państwową oddzielającą Niemcy i Rosję.

(Szyw)
fot. zbiory prywatne Szyw

OGŁOSZENIA DROBNE

Auto-Moto
Autokasacja/demontaż

K. Bieganowski-skup aut gotówka, tel. 601 917 253

Stacja demontażu pojazdów, auto kasacja, Kikół, ul. Spółdzielcza 9, tel. 887 412 858

Stacja demontażu pojazdów. Samochodowe instalacje gazowe-montaż, serwis, Wola 27, tel. 500 102 555

mamAuto-złomowanie/auto-kasacja. Płacimy Najwięcej! Odbiór gratis, gotówka!, tel. 510 503 510

Części i akcesoria

Auto-Zarebski-części i akcesoria samochodowe, Golub-Dobrzyń, ul. Szosa Rypińska 32A, tel. 56 683 50 58

Części i akcesoria sam. U Małgosi, Małgorzata Salach, Golub-Dobrzyń, ul. Kościuszki 31, tel. 56 683 35 15, 504 538 151

Części i akcesoria sam. U Małgosi, Małgorzata Salach, Kowalewo Pom., ul. Batalionów Chłopskich 3B, tel. 56 684 40 72

Radmat-sklep motoryzacyjny, części i naprawa rowerów, tel. 726 235 076

U Adama Sklep motoryzacyjny Golub-Dobrzyń, ul. Świerkowa 8, tel. 566 833 784

Sklep motoryzacyjny, wymiana oleju MO-T-OIL, diag. komput., wymiana opon, klimatyzacja, naprawy bieżące, Golub-Dobrzyń, ul. Dziewanowskiego 22, tel. 602 199 314

Auto części AiR, Golub-Dobrzyń, ul. Tulipanowa 14, tel. 664 490 951

Auto części Ravis, ul. Skępska 31, Lipno, tel. 54 288 46 76

MKF Auto-części i akcesoria do samochodów, motocykli, skutrów i quadów 2T i 4T, Wąbrzeźno, ul. Wolności 48, tel. 731 600 310

mamAuto-sprawdzone części używane do wszystkich aut-Gwarancja 1 miesiąc!, tel. 510 503 510

Serwisy

Auto-Zarebski naprawy bieżące, geometria kół 3D, klimatyzacja, Golub-Dobrzyń, ul. Szosa Rypińska 32A, tel. 56 683 50 58

Naprawa i serwis samochodów ciężarowych-Gabar Wrocław, tel. 601 656 616

Wulkanizacja kompleksowo-Gabar Wrocław, tel. 601 707 951

D.Grabowski-Klimatyzacja i diagnostyka kół 3D, Sadykierz 17, tel. 668 547 369

K.Bieganowski-zakład wulkanizacyjny, Golub-Dobrzyń, ul. Strumykowa 1, tel. 601 917 253

D. Siemienik-klimatyzacja, wulkanizacja, serwis, tel. 56 683 30 17

Auto Check-klimatyzacja, elektryka sam., obsługa, naprawa, tel. 882 510 025

Auto naprawa J. Cebula-geometria, diagnostyka pojazdowa, Kowalewo Pomorskie, tel. 721 300 688.

Wichurex-klimatyzacja, serwisy opon, mechanika pojazd., Kowalewo Pomorskie, tel. 504 395 786, 501 499 948

Auto Gaz-montaż instalacji gazowych, mechanika pojazdowa, tel. 600 055 664

Tom-Gaz-montaż samochodowych instalacji gazowych, tel. 608 027 239

G.Nowakowski-auto naprawa, handel wulkanizacja, klimatyzacja, tel. 603 607 228

JB Truck-diagnostyka i naprawa samochodów ciężarowych, serwis klimatyzacji, tel. 608 711 361

Nowy serwis tachografów, legalizacja, naprawa, pobieranie danych analogowe i cyfrowe, Brodnica, ul. Podgórna 45, tel. 535 303 234

D.Łęski-usługi mech., klimatyzacja, wulkanizacja, diag. komp., tel. 665 832 917

A.Osowski-ogumienie-sprzedaż, wymiana, serwis, tel. 692 833 009

Trygum-kompleksowe usługi wulkanizacyjne, opony używane, Płachoty 14, tel. 782 659 253

Auto-Nik-mechanika i diagnostyka samochodowa, Radomin 63 A, tel. 665 130 681

Mar-Mot-naprawa samoch., specjalizacja Renault, Peugeot, Citroen, tel. 666 866 751

AiR-auto naprawa, kompleksowe naprawy powypadkowe, tel. 664 490 951

Gawrońscy-legalizacja tachografów cyfrowych, Rypin, ul. Młeczarska 21, tel. 602 536 686

Auto Sumocki-opony hurt-detel, sprzedaż, wulkanizacja i serwis. Naprawa aut. Lakierowania proszkowa. Klimatyzacja, Makówiec 67, tel. 601 927 221

Blonkowski, Tuchowo, Mysłakówko 15, tel. 692 144 235

Mechanika pojazdowa i serwis opon, Krojczyn 22, tel. 603 904 781

Mar-Auto Marek Grąbczewski-mechanika pojazdowa, wulkanizacja, geometria 3D, serwis klimatyzacji, Auto Pomoc 24h, Skępe, Józefkowo 4, tel. 508 086 766

Nieruchomości

NSP-Nieruchomości-biuro pośrednictwa w obrocie nieruchomościami. Oferujemy profesjonalne przeprowadzenie każdego rodzaju transakcji w nieruchomościach, Golub-Dobrzyń, ul. Pod Arkadami 11, tel. 531 795 462

Lokal użytkowy na sprzedaż – Golub-Dobrzyń, ul. Brodnicka 35B, pow. 48,05m., cena 111.219,00 zł+VAT. KOM – BUD tel. 56-498-36-31

Sprzedam razem lub oddzielnie dwie przylegające do siebie działki budowlane w Wąbrzeźnie (razem około 1 500 m2), tel. 506 141 913

Sprzedam gospodarstwo rolne o pow. 5,38ha wraz z domem i budynkami gospodarczymi, tel. 798 624 634

Sprzedam mieszkanie o pow. 47 m2, na os. A. Krajowej w Lipnie. Lokal znajduje się na pierwszym piętrze i składa się z 2 pokoi, widnej kuchni i łazienki. Więcej informacji pod nr tel. 603 590 360.

Mieszkanie na sprzedaż – Golub-Dobrzyń, ul. Brodnicka 35a, pow. 65,92m, z tarasem, cena: 199.999,00 zł. KOM – BUD tel. 56-498-36-31

Praca
Zatrudnię pracowników z branży budowlanej, tel. 668 462 536

Rolnictwo
Maszyny

S. Motycki-akumulatory ZAP Piastów, FUCHS oleje rolnicze, folie kiszonkarskie, maty przemowe, ruszta betonowe dla trzody i bydła, Dulska, tel. 501 291 755

Importer maszyn i urządzeń rolniczych Krzysztof Jabłoński, Obręb 25, tel. 604 849 435

Land-Handel sprzedaż maszyn rolniczych. Usługi: koparką/spychaczem. Wulkanizacja: rolnicze, tir, przemysłowy, Kikół, Wola 47a, tel. 506 053 816

Naprawa sprzętu rolniczego oraz sprzedaż części do ciągników i maszyn rolniczych, Wielgie, ul. Ogrodowa 17, tel. 606 193 135, 54 288 77 25

Sprzedaż sprzętu rolniczego: agregaty, pługi, kabiny, rozsiewacze, rozrzutniki, przyczepy, Wielgie, tel. 606 193 135

Ryszard Leszek stacja kontroli opryskiwaczy, części do ciągników MTZ, Pronar, C-360, C-330, C-385, Zetor, JUMZ, ogumienie, Wąbrzeźno, ul. Topolowa 16, tel. 502 461 368, 56 689 10 70, 56 689 10 75

Zwierzęta

Hodowla materiału zarybieniowego ryb karpio-watych, Wielka Łąka 61, tel. 606 638 810

P+R+T Transport koni oraz bydła, wystawiam Faktury Vat, tel. 609 092 360

Knury i maciory kupię, odbiór z gospodarstwa, waga, tel. 725 804 742

Sprzedaż kurek odchowanych kolorowych, dostawa gratis, tel. 503 508 148

Inne

Agromax-hurtownia nawozów, Brodnica, tel. 56 498 23 39

Marcinkowscy gospodarstwo szkółkarskie Szychowo 18, tel. 698 587 647

Dopłaty, wypełnianie e-wniośków, GPS, plany nawożenia, dojazdy, tel. 662 860 456

Usługi
Auto handel/komis

Auto Handel-komis skup i zamiana, Marek Wiśniewski, Brodnica, ul. Lidzbarska 10B, tel. 603 858 933

Damar-autasprowadzaneNiemiec,komis,transport,Brodnica,ul.Sikorskiego4,tel.660466986

Budowlano/remontowe

Drewniane konstrukcje dachowe, Radomice 119, tel. 604 493 762, 54 287 94 91

Piasek, żwir-piasek płukany, sucho siany, żwir, czarnoziem, torf, kruszywo, kamień, tłuczeń, gruz-Dowóz, tel. 608 219 596

Wodny kolektor słoneczny sprzedaż, montaż, serwis, tel. 668 773 499

Karkon Zaporowicz-producent kotłów UKZ EKO-sprzedaż części, Golub-Dobrzyń, ul. Sz. Rypińska 50, kontakt pod nr. tel. 695 912 114, facebook.com/karkongd

Usługi hydrauliczno-ślusarskie, wodno-kan i CO. Wykonawstwo instalacji wodnych, kanalizacyjnych i CO. Montaż kotłowni. Radomin 23b, tel. 512 295 280

Projektornia-meble na wymiar: m.in. kuchenne, biurowe, szafy przesuwne. Wyposażenia firm, aptek, przychodni lekarskich, inst. pożytku publicznego, tel. 662 116 657

Benstal-Ogród, Narzędzia, Stal, Rypin, Piłsudskiego 76A, tel. 54 230 90 66, 519 618 010

El-Dan firma ogólnobudowlana, stany surowe, elewacje, dachy, docieplenia, wykończenie wnętrz, tel. 792 080 506

FHU Rolkop materiały budowlano-przemysłowe, Lipno, ul. Jastrzębska 17A, tel. 605 085 007

FU Krystian Pawłowski-adaptacja poddaszy, tynki elewacyjne i dekoracyjne, malowanie, gładzie, płytki, Dobrzyń nad Wisłą, tel. 794 663 537

Gru-Met-piaskowanie z dojazdem. Usługi ślusarsko-spawalnictwa, tel. 888 471 801

Hurtownia materiałów budowlanych F.H.U. Rad-Met Radosław Będlin, Moszczone 40, tel. 513 178 323, 727 688 027

M-4 okna, bramy garażowe, drzwi, rolety, parapety, Lipno, ul. 3-go Maja 16, tel. 54 288 35 82

Marex technika grzewcza i sanitarna, Lipno, ul. Skępska 36, tel. 604 612 749

Max-Bruk-układamy kostkę brukową i granitową. Wykonujemy chodniki, parkingi, drogi, podjazdy, tarasy, ogrodzenia itp., Tuchowo, tel. 790 547 678

Montaż przydomowych oczyszczalni ścieków, produkcja kotłów CO, usługi hydrauliczne, koparką i koparko-ładowarką, tel. 667 552 919, 607 479 291

P.P.H.U. Michał Ostrowski-usługi koparkami, transport materiałów sypkich, Jasień 53a, tel. 505 840 026, 502 212 981

Ocieplanie pianką PUR, tynki i posadzki maszynowe, tel. 501 202 840

P.P.H.U Kalinowski-bramy, ogrodzenia, balustrady, usługi spawalnictwa, Tuchowo, tel. 512 442 245

P.P.H.U Rom-Dom-wieżby dachowe, pokrycia dachowe, obróbki blacharskie, budowa domów w systemie szkieletowym. Roman Ruszkowski. tel. 601-811-909

Panorama-sprzedaż okien, drzwi, rolet, bram, parapetów, moskitier, Rypin, ul. Kościuszki 54, tel. 509 728 154, 729 353 930

Schody drewniane, układanie podłóg/parkietów, cyklinowanie, balustrady, tarasy, meble ogrodowe, Tuchowo, tel. 602 636 101

Tynki cenentowo-wapienne. Długoletnie doświadczenie, Dobrzyń nad Wisłą, tel. 607 349 375

Usługi elektryczne, energetyczne, podnośnik koszowy 18m, pomiary i inne usługi, Ziółkowski Ireneusz, Dobrzyń nad Wisłą, tel. 606 313 594

Usługi koparko ładowarką/wywrotką, melioracje, odwodnienia, pomiary spadków, ekoszamba, Wola 9a, tel. 698 481 967

Zakład stolarski Szczepan Zaborowski oferuje: więzby dachowe, schody, meble ogrodowe, parkiety, Wielgie, tel. 606 320 635

Ogrodzenia kompleksowo, tel. 668 282 610, 669 109 508

SKLEP ELEKTRYCZNY PPHU ELGROMONT
Krzysztof Gronowski, ul. Wolności 49 I, 87-200 Wąbrzeźno oferuje w ciągłej sprzedaży KABLE, PRZEWODY, PRZEDŁUŻACZE oraz OSPRZĘT ELEKTRYCZNY wiodących firm polskich. Żarówki, świetłówki, lampy i żyrandole mieszkaniowe a także PRZEMYSŁOWE dla WARSZTATÓW, BIUR, SZKÓŁ itp. Duży wybór żarówek i świetlówek LED, tel. kom. 605 650 045, tel.fax 56 688 07 74, e-mail elgromontsklep@wp.pl

Domy weselne/sale

Zajazd Złota Podkowa-sala weselna, imprezy okolicznościowe, Wrocław, tel. 601 913 928

Półwysp Wądzyn-sala weselna, imprezy okolicznościowe, tel. 667 652 205

Sala bankietowa Róża, wesela, przyjęcia, stypy, imprezy okolicz., Golub-Dobrzyń, ul. Toruńska 7, tel. 532 524 082, 532 524 099

Sala bankietowa U Danieli-wesela, imprezy okolicznościowe, Zbójno 152, tel. 698 142 767

Restauracja Marsylia-wesela, imprezy okolicznościowe, Lipno, ul. Wyszyńskiego 48, tel. 607 981 703



Dom weselny Wenecja imprezy okolicznościowe Płonne. Dostępne są dwie duże nowoczesne sale. Zapisy pod nr. Tel. 608 337 176, 504 638 242

Doradztwo/inwestycje

GEODETA & KSIĘGOWA
www.wroblewscy.pro
tel. 601 883 514 kom. 601 883 275

Viz-Arch biuro architektoniczne Dorota Czarnołucka-Krzemińska, projektowanie, nadzorowanie, doradztwo inwestycyjne, tel. 881 205 398, 886 115 708

Biuro Rachunkowe Dorota Garkowska, Golub-Dobrzyń, ul. Konopnickiej (Pawilon Nr 5), tel. 608 514 548

Biuro Rachunkowe Sigma Barbara Jasieniecka, Golub-Dobrzyń, ul. Pod Arkadami 3, tel. 666 083 486

Biuro Rachunkowe Buchalter Beata Kudźba, Golub-Dobrzyń, ul. Mickiewicza 1/17, tel. 668 237 890

Prowadzenie dokumentacji: KPiR, ryczałt, pełna księgowość, Zus, kadry, płace, obsługa BHP, Tuchowo, ul. Sierpecka 19, tel. 509 473 710

Edukacja

Akademia Językowa CGD-uczymy dzieci, młodzież i dorosłych, Golub-Dobrzyń, ul. Pod Arkadami 9, tel. 604 791 169

OSK Paradziński, Golub-Dobrzyń, ul. Mostowa 1A, tel. 693 032 565

OSK Ekspert Justyna Kuchcińska-kursy Kat. A, A1, A2, AM, B, Wielgie, ul. Ogrodowa 27, tel. 507-764-236 , www.ekspert-szkola.pl

OSK Omega Ozimek Jacek-kursy prawa jazdy kat. A, B, B+E, C, C+E, Lipno, Osiedle W. Reymonta 6/61, tel. 889-307-337

OSK UT. Jabłoński Maciej-prawo jazdy kat. A, B, B+E, C, C+E, Tuchowo, tel. 502 452 902

Finanse/bankowość

Lombard pożyczki pod zastaw złota - aut - nieruchomości, Kowalewo Pom., ul. Toruńska 4, tel. 781 491 378

Dobry punkt finansowy, opłaty za wszystkie rachunki tylko 1,99, Golub-Dobrzyń, Plac Tysiąclecia 13 B, tel. 531 022 379

Alior Bank Partner - pożyczki, kredyty konsolidacyjne, konta osobiste, ul. Kościuszki 2, Lipno, tel. 54 287 19 99

Kantor Euro-Max możliwość negocjowania kursu walut, nakorzystniejsze ceny, tel. 54 288 30 11

Lombard Grosik skup złota, najniższa cena, najlepsze warunki, najniższe koszty, tel. 54 288 30 11

Gabinety weterynaryjne

Gabinet weterynaryjny lek. wet. K. Szarowska i M. Raś, dyżur całonobowy, Małe Pułkowo 42, tel. 608 156 833, 509 954 828

Gabinet weterynaryjny lek. wet. A. Sarek-Kaczorowska, Golub-Dobrzyń, ul. Szosa Rypińska 19/15, dyżur całonobowy, tel. 517 532 637

Hotele/motele/zajazdy

Zajazd Złota Podkowa-hotel, restauracja, Wrocław, tel. 601 913 928

Motel Przy Stacji, Frydrychowo 56, tel. 56 684 18 62

Półwysp Wądzyn-hotel, restauracja, tel. 667 652 205

Komputery/IT

Komputery, sprzedaż, serwis, kasy fiskalne, terminale płatnicze, programy Insert, tel. 600 483 434

PS Instal-komputery, serwis, sprzedaż, naprawa, instalacje RTV/SAT, Kowalewo Pomorskie, tel. 56 690 43 99

JK Centrum Serwisowe, telefony, komputery, nawigacje, konsole, Golub-Dobrzyń, ul. Piłsudskiego 5, tel. 796 088 904

JK Centrum Serwisowe, telefony, komputery, nawigacje, konsole, Kowalewo Pom., pl. 700-lecia 2, tel. 537 811 711

Kompix-sprzedaż, kupno, serwis komputerów PC oraz laptopów. Sprzedaż używanych komputerów, Tuchowo, tel. 788 745 302

Moda i uroda

Ada-Plus markowa biżuteria srebrna, stoisko patronackie (pralnia TESCO), kolekcje na każdą okazję.

Gabinet kosmetyczny W. Staniszweska, Golub-Dobrzyń, ul. Konopnickiej 7C, tel. 665 848 149

Salon kosmetyczny Daria, Golub-Dobrzyń, ul. Ceglana 4, tel. 508 741 237

ZASADY NADAWANIA OGŁOSZEŃ DROBNYCH

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

Aby nadać ogłoszenie :

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

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

NOWOŚĆ!
Ogłoszenia drobne ze zdjęciem!

Myjnie

Myjnia bezdotykowa 24h, Golub-Dobrzyń, ul. Żeromskiego 40A (naprzeciw TESCO), tel. 502 683 025

Myjnia samochodowa. Stacja Orlen Frydrychowo 56, tel. 56 684 18 62

Myjnia samoobsługowa bezdotykowa, Kowalewo Pomorskie, ul. Brodnicka 21

Pomoc drogowa

Pomoc drogowa-autoholowanie-Gabar Wrocki, tel. 663 007 096

JAC Wypożyczalnia ławet i przyczep towarowych oraz podłodziowych, Golub-Dobrzyń, Podzamek Golubski 51, tel. 606 679 336, 606 478 379

Autoholowanie 24h, wulkanizacja, opony nowe i używane, akumulatory, felgi stalowe i aluminiowe, Wielgie, ul. Lipnowska 36, tel. 728 989 861

Pomoc drogowa 24h Lipno. Autoholowanie Sikorski. Przewóz maszyn i innych pojazdów-kraj i zagranicą, tel. 733-573-007

Pomoc drogowa, tel. 600 990 042

Składy opału



Skład opału, ul. Tischnera 2, Wąbrzeźno, tel. 530 801 601

F.H. Dar-Pol-skład węgla Napole 80B, tel. 606 148 049

Dampol skład opału, Małki, tel. 508 173 746

FHU Olek Skład węgla, tel. 501 621 145

F.H.U. M. Onak skład opału, Kowalewo Pom., ul. Dworcowa 2, tel. 530 170 270

Skład opału S.C. Barbara Budzińska, Jerzy Budziński, Golub-Dobrzyń, ul. Szosa Rypińska 31A (naprzeciw Olkopu), tel. 56 683 48 46

Skład węgla, Golub-Dobrzyń, Szosa Rypińska (naprzeciw szpitala), tel. 881 005 188

Magazyn opałowy Marchewka, Golub-Dobrzyń, ul. Sokołowska 44, tel. 56 683 37 99

Inter-Pal ekogroszek, pellet, brykiet, tel. 531 132 203

Agromax-autoryzowany sprzedawca katowickiego holdingu węglowego, Brodnica, tel. 56 498 23 39

Węglopol, skład węgla, Kamionka 17, tel. 609 092 360

Skład Opału Budowlana 1 Wąbrzeźno, tel. 534 219 900

Sport/rekreacja

Daria-siłownia tylko dla kobiet, Golub-Dobrzyń, ul. Ceglana 4, tel. 508-741-237

Hurtownia rowerów w Zieleniu-sprzedaż, serwis, naprawa, tel. 605 418 025

Salon firmowy Romet-skutery, motocykle, rowery, Rypin, ul. Piłsudskiego 47, tel. 600 261 092

Stela-Mar Sklepy rowerowo-sportowe. Rowery, części, akcesoria, serwis. Artykuły sportowe, Wąbrzeźno, ul. Kopernika 7, tel.608 516 205

Stela-Mar Sklepy rowerowo-sportowe. Rowery, części, akcesoria, serwis. Artykuły sportowe, Wąbrzeźno, ul. Gen. Sikorskiego 8, tel. 660 522 872

Stela-Mar Sklepy rowerowo-sportowe. Rowery, części, akcesoria, serwis. Artykuły sportowe, Brodnica, ul. Kopernika 7, tel. 530 186 139

Stela-Mar Sklepy rowerowo-sportowe. Rowery, części, akcesoria, serwis. Artykuły sportowe, Brodnica, ul. Farna 4, tel. 784 085 614

Stela-Mar Sklepy rowerowo-sportowe. Rowery, części, akcesoria, serwis. Artykuły sportowe, Brodnica, ul. Mostowa 8, tel. 662 126 961

Stacje kontroli pojazdów

Okręgowa stacja kontroli pojazdów Auto-Zarebski, Golub-Dobrzyń, ul. Szosa Rypińska 32A, tel. 56 683 50 57

J. Stuczynski, Kowalewo Pom., ul. Brodnicka 23, tel. 603 606 489

Okręgowa stacja kontroli pojazdów, Golub-Dobrzyń, ul. Sokołowska 23 (naprzeciw targowiska), tel. 887 508 100, 666 879 762

Okręgowa stacja kontroli pojazdów Gawronscy, Rypin, ul. Młeczarska 21, tel. 54 444 71 15

Stacje paliw

Stacja paliw Lotos-Gabar Wrocki, tel. 56 683 69 66

Stacja Paliw Orlen-Frydrychowo 56, tel. 56 684 18 62

Transport

Transport, usługi ładowarką-Gabar Wrocki, tel. 601 656 616

Ubezpieczenia

M. Kiełkowska, ubezpieczenia OC, AC, majątkowe, Zbójno, tel. 506 032 523

Centrum ubezpieczeń Sylwia Mróz, Golub-Dobrzyń, ul. Pl. 1000 lecia 11, tel. 512 289 878

Centrum ubezpieczeń Sylwia Mróz, Kowalewo Pom., ul. Batalionów Chłopskich 4, tel. 517 710 660

Komunikacyjne, rolne, życiowe, mieszkaniowe, Wielgie, ul. Włocławska 10, tel. 604 906 775

Najtańsze OC, sprawdzone AC, uprawy, domy, na życie, Cezary Wioletta Kowalscy, Dobrzyń nad Wisłą, ul. Franciszkańska 19, tel. 502 172 308

OC/AC, mieszkania, rolne, firmy, na życie, pożyczki, J. Stawarz, Tuchowo, ul. Sierpecka 4, tel. 664 059 393

Ubezpieczenia OC/AC, rolne, majątkowe, życiowe, kredyty, inwestycje. Piotr Kycia, Lipno, ul. Mickiewicza 10, tel. 606 340 278

Inne

Dorabianie kluczy, ostrzenie noży, nożyczek, maszyn, Golub-Dobrzyń, ul. Żeromskiego 40a, tel. 502 683 025

FHU Olek Sprzedaż dywanów, wykładzin, chodników, Ostrowite 22, tel. 501 621 145

Blum-Mar usługi leśne, wycinka drzew, pielęgnacja lasów, nowe nasadzenia, tel. 605 739 200

REKLAMA

Blacha od ręki!

tel. 516 836 355

Tanie Dachy

sprzedaż - pomiar - montaż

- Dachy • Rynny • Akcesoria
- Garaże • Okna
- Obróbki blacharskie

REKLAMA

ZAKŁAD POGRZEBOWY „HADES”

Krzysztof Czerwiński
ul. Kopernika 13
WĄBRZEŹNO

Jesteśmy do Państwa dyspozycji przez
CAŁĄ DOBĘ
tel. 605 767 495
www.hades-wabrzezno.manifo.com

REKLAMA

dombud rp

przyjedź i sprawdź nas!

MARKET BUDOWLANY

dombud rp

DOŁĄCZ DO NAS!
facebook.com/dombudrp

Ul. Szosa Rypińska 26

87-400 Golub-Dobrzyń (obok Urzędu Pracy)

Tel. 56 682 18 11 lub 507 145 829

OGŁOSZENIE

Działkę budowlaną w ścisłym centrum Wąbrzeźna wraz z projektem i zezwoleniem na budowę sprzedam.

Parter przeznaczony na działalność,
1 i 2 piętro mieszkania.

Na działce en.el, gaz, woda, kanalizacja.

Tel 506 141 913

REKLAMA

SPRZEDAŻ CZĘŚCI DO CIĄGNIKÓW I MASZYN ROLNICZYCH

ZETOR • C360 • C330 • C385

MTZ • T25 • JUMZ • PTU • MF

Ryszard Leszek stacja kontroli opryskiwaczy
części do ciągników MTZ, Pronar,
C-360, C-330, C-385, Zetor, Jumz, ogumienie.
Wąbrzeźno, ul. Topolowa 16
tel. 502 461 368, 56 689 10 70, 56 689 10 75

TYGODNIK REGIONU WĄBRZESKIEGO

CWA

Redakcja:
87-400 Golub-Dobrzyń ul. Rynek 22
tel. 662 061 331
e-mail: redakcja@wpr.info.pl

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

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

Kolportaż prasy:
tel. 662 061 331

Wydawca:
WPR Sp. z o.o.
87-400 Golub-Dobrzyń, ul. Rynek 20
(Nakład WPR 5000 egz.)

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

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

60 tys. wniosków z tarczy wpłynęło do ZUS

REGION ▶ Do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych w województwie kujawsko pomorskim do 15 kwietnia wpłynęło niemal 60 tys. wniosków w ramach „tarczy antykryzysowej”. – Najwięcej z nich, bo ponad 45,6 tys. dotyczy zwolnienia z obowiązku opłacania składek. 12,5 tys. to wnioski o świadczenie postojowe. Pozostałe wnioski dotyczą odroczenia terminu płatności składek lub rozłożenia należności na raty bez pobierania opłaty prolongacyjnej – informuje Krystyna Michałek, rzecznik regionalny ZUS województwa kujawsko pomorskiego



W ramach „tarczy antykryzysowej” przedsiębiorcy mogą skorzystać z ulg, które pomogą im przetrwać trudny dla firmy okres związany z epidemią koronawirusa. Tarcza daje prawo do świadczenia postojowego dla osób prowadzących pozarolniczą działalność i osób wykonujących umowy cywilnoprawne. Każdy płatnik może także skorzystać z ulgi w postaci odroczenia terminu płatności albo rozłożenia na raty należności od stycznia 2020 r. bez opłaty prolongacyjnej.

– Wśród przedsiębiorców jednak największym zainteresowaniem cieszy się możliwość zwolnienia z opłacania składek. Zwolnienie

dotyczy całości nieopłaconych składek należnych za okres od dnia 1 marca 2020 r. do dnia 31 maja 2020 r., bez względu na źródło ich finansowania. Zwolnieniem mogą być objęte tylko te składki, które nie zostały opłacone na dzień złożenia wniosku. O taką formę pomocy stara się 45,6 tys. przedsiębiorców z naszego regionu – informuje Krystyna Michałek, rzecznik regionalny ZUS województwa kujawsko-pomorskiego.

Ze zwolnienia z opłacania składek mogą skorzystać: osoby opłacające składki na własne ubezpieczenia, którzy prowadzili działalność przed 1 lutego 2020 r. i ich przychód uzyskany w pierwszym miesiącu, za który jest składany wniosek o zwolnienie z opłacania

składek, nie był wyższy niż 15 681 zł (300% przeciętnego wynagrodzenia); duchowni; płatnicy, którzy na dzień 29 lutego 2020 r. zgłosili do ubezpieczeń społecznych mniej niż 10 osób i byli płatnikami przed 1 lutego 2020 r.

Warunkiem zwolnienia z opłacania składek jest to, żeby przedsiębiorca na 31 grudnia 2019 r. nie miał zadłużeń za okres dłuższy niż 12 m-cy lub zadłużenie było objęte spłatą w ramach zawartego z ZUS układu ratalnego.

Popularne jest też świadczenie postojowe, o które zwróciło się 12,5 tys. osób z województwa kujawsko-pomorskiego, w tym 11,5 tys. osób samozatrudnionych oraz 984 osób na umowach cywilnoprawnych.

– Z kolei z ulgi w formie odroczenia terminu płatności składek lub rozłożenia należności na raty bez pobierania opłaty prolongacyjnej planuje skorzystać przeszło 1,4 tys. przedsiębiorców z naszego regionu. Ulga dotyczy wszystkich składek, zarówno opłacanych za przedsiębiorcę jak i jego pracowników. Nie ma tu znaczenia wielkość firmy. Ze wsparcia mogą skorzystać także samozatrudnieni – wyjaśnia rzeczniczka.

Jak otrzymać wsparcie z tarczy

Aby otrzymać wsparcie realizowane przez ZUS w ramach „tarczy antykryzysowej”, trzeba

Liczba wniosków o pomoc z tarczy antykryzysowej w poszczególnych oddziałach ZUS w województwie kujawsko-pomorskim.

Wnioski o pomoc z Tarczy	województwo kujawsko-pomorskie	Oddział ZUS w Bydgoszczy	Oddział ZUS w Toruniu
zwolnienie ze składek	45 631	23 760	21 871
świadczenie postojowe dla samozatrudnionych	11 512	5 362	6 150
świadczenie postojowe dla umów cywilnoprawnych	984	508	476
odroczenie składek, rozłożenie zaległości na raty	1 450	796	654
SUMA	59 577	30 426	29 151

złożyć odpowiedni wniosek. Są one dostępne na Platformie Usług Elektronicznych ZUS oraz na stronie www.zus.pl. Najszybszą formą składania wniosków jest Platforma Usług Elektronicznych (PUE). – Zachęcamy do składania wniosków tą drogą, to zdecydowanie przyspieszy ich obsługę. W naszym regionie kanałem elektronicznym zostało złożonych 49 proc. dokumentów. Pozostałe 51 proc. wniosków wpłynęło do ZUS drogą tradycyjną – w postaci papierowej. Wnioski można złożyć także za pośrednictwem poczty lub osobiście

w placówce ZUS – do skrzynki na dokumenty oznakowanej napisem „Tarcza antykryzysowa” – dodaje Krystyna Michałek.

Do kiedy trzeba złożyć wniosek

Przedsiębiorcy, którzy spełniają warunki, by skorzystać ze zwolnienia ze składek, mają czas do 30 czerwca na złożenie wniosku. Natomiast wnioski o świadczenie postojowe mogą być złożone do ZUS najpóźniej w terminie 3 miesięcy od miesiąca, w którym został ogłoszony stan epidemii.

(red), fot. ZUS

Region

Dodatkowy zasiłek opiekuńczy do 26 kwietnia

– Dodatkowy zasiłek opiekuńczy został przedłużony na okres zamknięcia placówek oświatowych, jednak nie dłużej niż do 26 kwietnia. Nowe rozporządzenie Rady Ministrów obowiązuje z mocą od 9 kwietnia – informuje Krystyna Michałek, rzecznik regionalny ZUS województwa kujawsko-pomorskiego.

Na podstawie przepisów rozporządzenia Rady Ministrów z 10 kwietnia 2020 r. dodatkowy zasiłek opiekuńczy w związku z zamknięciem placówek oświatowych albo brakiem możliwości sprawowania opieki przez nianie lub opiekunów dziennych z powodu COVID19, przysługuje nie dłużej niż do 26 kwietnia.

– Zgodnie z przyjętą w marcu specustawą, w przypadku za-

mknięcia z powodu zagrożenia koronawirusem, przedszkola, żłobka, klubu dziecięcego lub szkoły, rodzice dziecka w wieku do ukończenia 8 lat mogą skorzystać z dodatkowego zasiłku opiekuńskiego. Na tych samych zasadach zasiłek przysługuje od 26 marca br. także rodzicom, których dzieckiem opiekowała się „niania” na umowie uaktywniającej albo dzienny opiekun,

jeśli z powodu COVID19 nie mogą dalej opiekować się dzieckiem. Co ważne rodzic nabywa prawo do zasiłku opiekuńskiego bez okresu wyczekiwania, jeśli jest objęty ubezpieczeniem chorobowym (np. z umowy o pracę, umowy zlecenia, działalności gospodarczej) – przekazuje Krystyna Michałek, rzecznik regionalny ZUS województwa kujawsko-pomorskiego.

Ubezpieczenie chorobowe jest obowiązkowe dla umów o pracę albo dobrowolne w przypadku umowy zlecenia i prowadzenia własnej działalności gospodarczej. W tej sytuacji zleceniobiorcy oraz przedsiębiorcy muszą mieć opłaconą składkę chorobową, która jest dobrowolna. – Jeśli przedsiębiorca nie ma opłaconej składki i nie złożył wniosku o odroczenie terminu płatności (dla okresów 02-04/2020) lub zwolnienie z opłacania składek (dla okresów 03-05/2020), to w takiej sytuacji nie otrzyma zasiłku opiekuńskiego – dodaje rzeczniczka.

Od 26 marca zasiłek przysługuje także ubezpieczonym rodzicom dzieci niepełnosprawnych w wieku powyżej 8 lat, jeśli mają odpowiednie orzeczenie o niepełnosprawności lub orzeczenie o potrzebie kształcenia specjal-

go. Świadczenie dostaną również ubezpieczeni rodzice osób pełnoletnich niepełnosprawnych, które nie mogą uczęszczać do placówki, ponieważ została ona zamknięta z powodu koronawirusa.

Jak uzyskać dodatkowy zasiłek opiekuńczy?

Aby otrzymać wydłużony zasiłek opiekuńczy, który przysługuje obecnie do 26 kwietnia, wystarczy złożyć u swojego płatnika składek, np. pracodawcy, zleceniodawcy oświadczenie o sprawowaniu opieki nad dzieckiem. Osoby prowadzące działalność pozarolniczą składają oświadczenie w ZUS. Oświadczenie może być przekazane elektronicznie – za pośrednictwem Platformy Usług Elektronicznych. Oświadczenie to jest jednocześnie wnioskiem o dodatkowy zasiłek opiekuńczy.

(red)

Pierwsze świadczenia postojowe na kontach przedsiębiorców

REGION ▶ Niemal 3,8 tys. przedsiębiorców z województwa kujawsko-pomorskiego otrzymało już przelew ze świadczeniem postojowym. – W kraju pieniądze trafią do ponad 86 tys. przedsiębiorców – przekazuje Krystyna Michałek, rzecznik regionalny ZUS województwa kujawsko-pomorskiego



Na początku kwietnia w życie weszły przepisy tzw. tarczy antykryzysowej. Przewidują one, że przedsiębiorcy mogą złożyć wniosek o zwolnienie ze składek, odroczenie terminu ich zapłaty, rozłożenie zaległości na raty oraz o świadczenie postojowe.

Tylko do 14 kwietnia do ZUS-u wpłynęło ponad 570 tys. wniosków o pomoc z tarczy antykryzysowej. Ponad 450 tys. dotyczy zwolnienia ze składek ZUS, 97 tys. to wnioski o świadczenie postojowe dla samozatrudnionych, a ponad 9 tys. to wnioski

o świadczenie postojowe dla zatrudnionych na umowach cywilnoprawnych – informuje Krystyna Michałek, rzecznik regionalny ZUS województwa kujawsko-pomorskiego.

Pierwsi przedsiębiorcy otrzymali pomoc już 15 kwietnia. Wówczas do 86,2 tys. przedsiębiorców w ramach świadczenia postojowego wpłynęło ponad 172 mln złotych. – W województwie kujawsko-pomorskim ZUS wypłaci blisko 3,8 tys. świadczeń postojowych na kwotę ponad 7,5 mln złotych (Oddział ZUS w Bydgoszczy wypłaci 2010 świadczeń na kwotę 4.017.780zł; a Oddział ZUS w Toruniu 1775 świadczeń na kwotę 3.554.720zł) – dodaje rzeczniczka.

Wysokość świadczenia postojowego dla samozatrudnionych, co do zasady wynosi 2080 zł,

jest nieoskładkowane oraz nieopodatkowane. Przedsiębiorcy, którzy płacą podatek w formie karty podatkowej i korzystają ze zwolnienia z podatku VAT, otrzymają świadczenie postojowe w wysokości 1300 zł.

Wnioski o pomoc z tarczy antykryzysowej są dostępne na stronie ZUS. Można je wydrukować i wypełnić, a następnie wysłać pocztą lub złożyć osobiście w placówce ZUS – do skrzynki na dokumenty oznakowanej napisem „Tarcza antykryzysowa”. – Wnioski można także wysłać elektronicznie za pośrednictwem Platformy Usług Elektronicznych. To zdecydowanie przyspieszy ich obsługę. Ponad 80 proc. złożonych tą drogą dokumentów zostało rozpatrzonych automatycznie – przekazuje Krystyna Michałek.

Warto zwrócić uwagę by dane we wniosku były poprawne i kompletne. By podać wszystkie trzy identyfikatory NIP, REGON i PESEL. To pozwoli uniknąć postępowań wyjaśniających. We wnioskach o świadczenie postojowe dla osób samozatrudnionych często brakuje numeru rachunku bankowego, albo jest on za krótki. Brakuje także informacji o formie opodatkowania i kwocie przychodów. – Ważne jest by przy wnioskach składanych w kwietniu wskazać przychód osiągnięty w lutym i marcu 2020 r. Zdarza się także, że w bloku V. Oświadczenie nie jest uzupełnione pole dotyczące objęcia ubezpieczeniem społecznym rolników. Należy również pamiętać, aby podpisać wniosek – wyjaśnia rzeczniczka.

(red), fot. ZUS

Region

Wnioski o wsparcie z „tarczy antykryzysowej” z błędami

– ZUS apeluje o poprawne wypełnianie wniosków o pomoc z tarczy. Aż 50 proc. wniosków składanych w formie papierowej zawiera błędy takie jak brak podpisu pod oświadczeniem, błędny numer rachunku czy wpisywanie zamiast wynagrodzenia stawki godzinowej – informuje Krystyna Michałek, rzecznik regionalny ZUS województwa kujawsko-pomorskiego.

Jednym z najczęstszych błędów we wnioskach jest niepodpisywanie oświadczeń. Brak podpisu powoduje, że wniosek zamiast trafić do realizacji musi zostać uzupełniony. W tym przypadku wszczynane jest postępowanie wyjaśniające. – Znacznie to wydłuża czas np. na wypłatę świadczenia postojowego czy rozpatrzenie wniosku o zwolnieniu z opłacania składek. Musimy zadzwonić, napisać mail, skontaktować się z wnioskodawcą. Dlatego apelujemy o staranne wypełnianie dokumentów, a przed ich wysłaniem o dokładne sprawdzenie zawartych tam informacji – mówi Krystyna Michałek, rzecznik regionalny ZUS województwa kujawsko-pomorskiego.

Inne popełniane błędy to np. podpisywanie się imieniem i nazwiskiem „Jan Kowalski”, który figuruje na wzorze poprawnie wypełnionego wniosku dostępnego na stronie internetowej ZUS. – Często również we wniosku o świadczenie postojowe brakuje numeru rachunku bankowego, albo jest on za krótki. Brakuje



także informacji o formie opodatkowania i kwocie przychodów. Zdarzają się również przypadki, że zamiast wynagrodzenia miesięcznego wpisywana jest stawka godzinowa – wskazuje Krystyna Michałek.

Wiele wniosków wpływało na różne adresy e-mail placówek ZUS, co jest błędem. Takie osoby muszą ponownie złożyć podpisany wniosek. Wszyscy, którzy chcą

złożyć wniosek do ZUS elektronicznie, mogą go przekazać wyłączenie za pośrednictwem portalu Platformy Usług Elektronicznych (PUE) ZUS. Zachęcamy do składania wniosków tą drogą, to zdecydowanie przyspieszy ich obsługę. Ponad 80 proc. wniosków złożonych elektronicznie jest prawidłowa, podczas gdy 50 proc. wniosków składanych w formie papierowej zawiera błędy. Dlatego

ZUS przygotował krótki przewodnik, jak poprawnie wypełnić wnioski o wsparcie z tarczy antykryzysowej, który dostępny jest na stronie internetowej Zakładu.

Wnioski do ZUS można składać elektronicznie (za pomocą PUE) lub papierowo. Wszelkie informacje na temat tego: kto może skorzystać z ulg, gdzie składać wnioski i jak je wypełnić, można znaleźć na stronie internetowej

Zakładu Ubezpieczeń Społecznych.

– Od 1 kwietnia przedsiębiorcy złożyli do ZUS ponad milion wniosków o pomoc w ramach tarczy antykryzysowej. W województwie kujawsko-pomorskim do 15 kwietnia takich wniosków wpłynęło niemal 60 tys. wniosków. Najwięcej z nich, bo ponad 45,6 tys. dotyczy zwolnienia z obowiązku opłacania składek. 12,5 tys. to wnioski o świadczenie postojowe. Pozostałe wnioski dotyczą odroczenia terminu płatności składek lub rozłożenia należności na raty bez pobierania opłaty prolongacyjnej – informuje rzeczniczka.

Pierwsze świadczenia postojowe zostały wypłacone 15 kwietnia. Dotyczyło to ponad 86 tys. osób, na których konta trafiło łącznie ponad 172 mln złotych. W naszym regionie świadczenie otrzymało prawie 3,8 tys. prowadzących działalność gospodarczą na kwotę ponad 7,5 mln złotych. W najbliższy poniedziałek na kontach przedsiębiorców pojawią się kolejne postojowe.

(red), fot. ZUS

Pamiętaj o ćwiczeniach w dobie pandemii

ZDROWIE ▶ Pomimo coraz lepszej aury walka z pandemią koronawirusa wymaga od nas pozostania w domach. Powoduje to, że wiele osób ograniczyło aktywność fizyczną. Jednak należy pamiętać, że ruch jest szczególnie istotny dla naszego zdrowia, również psychicznego. Podpowiadamy jak bezpiecznie rozpocząć wzmacnianie ciała i... ducha



Sytuacja epidemiologiczna skłania wiele osób do refleksji dotyczącej kondycji własnego ciała, która w okresie mniejszej aktywności fizycznej może się pogarszać. A co ważne, dbałość o dobrą formę jest jednym z podstawowych elementów kształtowania odporności, tak istotnej w obecnym czasie. Niestety Polacy nie mają się czym chwalić. Dane związane z otyłością są alarmujące i podczas kwarantanny prawdopodobnie ulegną pogorszeniu. Według danych Narodowego Funduszu Zdrowia jeszcze przed okresem pandemii trzech na pięciu dorosłych mieszkańców naszego kraju miało nadwagę. Dodatkowo, co czwarty jest otyły i w tym aspekcie prognozy nie są optymistyczne – w 2025 roku odsetek ten może wzrosnąć do jednej trzeciej społeczeństwa.

– Problemy związane z nieprawidłową masą ciała dotyczą osób w każdym wieku. Siedząca praca, chroniczne zmęczenie

i niehigieniczny tryb życia nie sprzyjają aktywności fizycznej. Tymczasem długie tygodnie, potencjalnie spędzone niemal wyłącznie za biurkiem i na kanapie, jeszcze pogłębią problem naszego społeczeństwa. Pamiętajmy, ruch jest potrzebny zarówno w kontekście utrzymania formy fizycznej jak i psychicznej. Podczas treningów wydzielają się endorfiny, czyli popularne hormony szczęścia – mówi **Jeremi Niedbałowski**, trener, założyciel szkoły EasyWave.

Zadbaj o siebie!

Niektórzy zaniechanie aktywności fizycznej w domu tłumaczą brakiem specjalistycznego sprzętu. To jednak tylko wymówka. Do utrzymania swojego ciała w dobrej formie nie są niezbędne takie przyrządy jak bieżnia, stacjonarny rower czy zestaw hantli. – Kluczem jest dobór odpowiednich ćwiczeń. Pełnowartościowy trening, składający się z obowiązkowej rozgrzewki, części zasadni-

czej i rozciągania, nie wymaga od nas wielkiej przestrzeni i może być wykonany z pomocą ciężaru własnego ciała – tłumaczy **Jeremi Niedbałowski**, zauważając przy tym, że w kontekście dbania o formę ważnym elementem jest systematyczność. – Wiele osób rozpoczyna ćwiczenia bez odpowiedniego przygotowania. Często początkowe treningi są zbyt intensywne, co niestety kończy się bólami mięśni. W ten sposób nie wzmocnimy ani swojego ciała, ani umysłu. Przetrenowanie może bowiem skończyć się spadkiem motywacji i porzuceniem decyzji o prowadzeniu zdrowszego trybu życia. Znacznie lepsze rezultaty osiągniemy, ćwicząc 3 razy w tygodniu po 30 minut, a następnie wydłużając czas wysiłku – zauważa **Jeremi Niedbałowski**.

Zestaw ćwiczeń na początek

Pierwszą częścią treningu jest rozgrzewka, często zaniebywana przez początkujących sportowców. Tymczasem jest ona tak samo ważna jak zasadnicze ćwiczenia. To bowiem przygotowanie naszego ciała do wysiłku poprzez uelastycznienie mięśni i podniesienie tętna. Na dobry start wystarczy na nią poświęcić 7-10 minut. W miejscach o małej powierzchni, jak mieszkania, zaleca się trucht w miejscu, skipy lub bieg bokierski. Dobrym uzupełnieniem tej części treningu będą znane już ze szkoły podstawowej skłony głowy, krążenia ramion, bioder i kolan oraz pajacyki, brzuszki, pompki (należy

pamiętać, by dostosować liczbę powtórzeń do swojej formy i aby ćwiczenia wykonywać od górnych partii ciała do dolnych).

Główna część treningu powinna być równie zróżnicowana. Może składać się z takich ćwiczeń jak rowerek, bieganie/marsz w miejscu czy chodzenie po schodach, jeżeli mieszka się w domu. Oczywiście nie ma przeszkód, by wzbogacić ją też o elementy, które zostały wykonane podczas rozgrzewki. Niektórzy posiadają podstawowe sprzęty do ćwiczeń, takie jak drążek czy hantle. Z powodzeniem można je wykorzystać do wzmacniania siły mięśni. W warunkach domowych warto również wypróbować popularny i łatwy w wykonaniu trening obwodowy. Polega on na ułożeniu w plan poszczególnych stacji, na których wykonuje się różne ćwiczenia. Trening obwodowy łączy w sobie ćwiczenia spalające tkankę tłuszczową, a także te wzmacniające i rzeźbiące całą sylwetkę. To idealne rozwiązanie dla osób, które dopiero zaczynają swoją przygodę z aktywnością fizyczną, bo w odróżnieniu od treningu siłowego nie obciąża tak stawów.

Czy trening obwodowy można zrobić w domu?

Dysponując w domu odrobiną miejsca i matą do ćwiczeń, można wykonać prosty trening obwodowy. Istnieje bardzo dużo ćwiczeń, do których nie potrzeba żadnych dodatkowych przyrządów, znajdujących się na siłowni. Ćwiczenia, które można włączyć do takiego treningu to: przysiady,

burpees, wspinaczka w podporze, plank, twist rosyjski, przysiad-wyskok, wypady, wykroki i dotykanie kolanem do łokcia w podporze. Jeżeli jednak niezbędne jest dodatkowe obciążenie, którego nie ma w domu (np. hantli), warto wykorzystać np. butelki z wodą. Czas ćwiczeń zależy wyłącznie od aktualnej kondycji fizycznej. Osoby początkujące powinny zacząć od 30 sekund pracy i 15 sekund przerwy, stopniowo zwiększając z każdym treningiem okres wysiłku.

Na zakończenie należy poświęcić kilka minut na rozciąganie. To pomoże w efektywniejszej regeneracji, a także zwiększy mobilność i uchroni przed kontuzjami. W tej części mogą królować skłony (zarówno w siadach jak i pozycji stojącej), skręty (uwaga: nie robimy skrętów szyi, a skłony) i skrętoskłony.

Nie wiesz jak zacząć?

W razie jakichkolwiek wątpliwości, nie należy bać się zasięgnięcia porady eksperta. Nawet jeżeli ma się wrażenie, że odpowiedź na nurtujące pytania jest oczywista. Fachowa pomoc bowiem nie tylko uchroni nasze ciało przed przetrenowaniem, ale także wesprze w znalezieniu motywacji. Teraz, gdy siłownie są zamknięte, wielu trenerów udziela profesjonalnych wskazówek on-line. To dodatkowo bodziec, by zacząć regularne ćwiczenia. Nie dla pięknej wakacyjnej sylwetki, ale dla zdrowia i dobrego samopoczucia.

(red),
fot. ilustracyjne

Wąbrzeźno

Rozdawali darmowe maseczki

Dzięki współpracy z Urzędem Miasta w ręce mieszkańców Wąbrzeźna trafiło kilkakaset maseczek, które pomóc mają w wypełnieniu nowego obowiązku prawnego zasłaniania ust i nosa.



W ubiegły czwartek w samo południe na terenie miasta zobaczyć mogliśmy funkcjonariuszy naszej jednostki rozdających darmowe maseczki. Policjanci pojawiali się w miejscach największych skupisk ludzi i wręczali je wszystkim

obecny.

– Ku naszemu zadowoleniu podczas patrolu terenu całego miasta ujawniliśmy tylko jedną osobę, która nie zdążyła się w taką maseczkę zaopatrzyć, a spotkanie z nią zakończyło się zwróceniem

uwagi i wspólnym zdjęciem. Nie zapomnieliśmy również o osobach najbardziej potrzebujących. Maseczki otrzymały od nas osoby bezdomne, które nie mają możliwości i środków, aby nabyć je we własnym zakresie – mówi mł. asp. Krzysztof Świerczyński z KPP Wąbrzeźno.

Pierwsze obserwacje wskazują, że mieszkańcy Wąbrzeźna na poważnie wzięli sobie do serca obowiązujące przepisy i sumiennie ich przestrzegają dla wspólnego dobra.

(red),
fot. KPP Wąbrzeźno

