



Dyżur reporterski tel. 535 170 961
a.korpalski@wpr.info.pl

Reklama w CGD tel. 608 688 587

POWIAT

Co z tirami
rozjeżdżającymi
lokalne drogi

str. 2

Pellet
drzewny

SKŁAD WĘGLA

ul. Szosa Rypińska
naprzeciw szpitala

ATRAKCYJNE CENY
SPRZEDAŻ RATALNA

tel. 881 005 188

REKLAMA

Pellet
drzewny

SKŁAD WĘGLA FRYDRYCHOWO 17B

tel. 662 449 257

sprzedaż ratalna
węgiel workowany
dowóz gratis
ATRAKCYJNE CENY
ZAPRASZAMY!

REKLAMA



731 731 201
607 042 741

ROLETY
DZIEŃ I NOC
Cena już od
1,20zł za cm
z MONTAŻEM

UL. SZOSA RYPIŃSKA 3
82-400 GOLUB - DOBRZYŃ

REKLAMA

Nie leż odłogiem! Zbieraj nieźle żniwo!
Dzięki firmie Mar-Mot!

W OFERCIE: pasze, koncentraty, śrutę,
otręby, karmy dla psów i kotów

PONADTO: pokrycia dachowe,
systemy rynnowe

WĘGIEL: węgiel polski i kolumbijski,
workowany i luzem

Kowalewo Pomorskie ul. Podbórek 10,
tel. 56 684 27 77

REKLAMA

CZWARTEK

13 GRUDNIA 2018

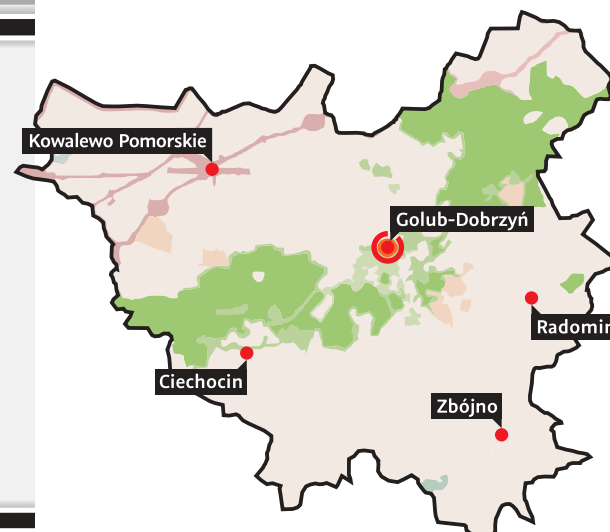
ISSN: 1899-864X

1,99 zł

w tym 5% VAT

nr 50/2018 (528)

CGD



TYGODNIK REGIONU GOLUBSKO-DOBRZYŃSKIEGO

Tragedia na drodze. Nie żyje 76-latka

ZBÓJNO ► Golubsko-dobrzyńscy policjanci wyjaśniają przyczyny wypadku na drodze nr 556 w Zbójnie. Na skutek zderzenia się pojazdu z jednośladem zginęła 76-letnia rowerzystka



W miniony piątek około godziny 11.20 dyżurny golubsko-dobrzyńskiej policji otrzymał zgłoszenie o zdarzeniu drogowym, do którego doszło w miejscowości Zbójno, na drodze wojewódzkiej 556. Na miejsce skierowano policjantów.

– Ze wstępnych ustaleń śledczych wynika, że 26-letnia kierująca dostawczym oplem mieszkanka gminy Zbójno podczas manewru cofania z drogi podporządkowanej w drogę

relacji Zbójno-Rypin zderzyła się z jadącym w stronę Rypina osobowym vw, którym kierowała 52-letnia mieszkanka powiatu rypińskiego. W wyniku zderzenia się aut kierująca osobówką zjechała na przeciwny pas ruchu i uderzyła w jadącą z przeciwnego kierunku rowerzystkę z napędem elektrycznym – mówi asp. sztab. Małgorzata Lipińska z Komendy Powiatowej Policji w Golubiu-Dobrzyniu.

W wyniku zderzenia 76-

letnia rowerzystka, mieszkanka gminy Zbójno, poniosła śmierć na miejscu. Kierująca vw przewieziona została do szpitala. W chwili zdarzenia obie kierujące pojazdami były trzeźwe. Na miejscu pracowali policjanci pod nadzorem prokuratora. Na czas czynności funkcjonariusze wyznaczyli objazdy. Okoliczności i przyczyny tego wypadku wyjaśni prokuratorskie śledztwo.

(ak),

fol. KPP Golub-Dobrzyń



GMINA RADOMIN ► Jubileusz szkoły w Płonnem

5 grudnia Szkoła Podstawowa w Płonnem obchodziła 10. rocznicę nadania imienia Dziewanowskich. Na tym wyjątkowym wydarzeniu pojawiło się wielu znamienitych gości, a program był bardzo ciekawy. Obszerną relację przeczytacie w kolejnym numerze tygodnika CGD.

Fot. nadesłane

Sprzedaż choinek

lecznica

Janusz Radecki

Golub-Dobrzyń

ul. Sokołowska 5

(przy krowie)

SuperUbezpieczenia

od dziś w Golubiu-Dobrzyniu
do odwołania!



Łukasz Wyskiel UBEZPIECZENIA

ul. Żeromskiego 13 (obok Tesco)

87-400 Golub-Dobrzyń

tel. 509 833 685 | 601 226 367

ubezpieczenia_gd@wp.pl

Placówka Partnerska



Materiał ma wyłącznie charakter reklamowy i informacyjny oraz nie stanowi oferty w rozumieniu ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. Kodeks cywilny.

Co z tirami rozjeżdżającymi lokalne drogi?

POWIAT ▶ Dwa tygodnie temu informowaliśmy o kłopotliwych tirach, które w związku z remontem trasy „kowalewskiej” ignorują objazdy i niszczą lokalne drogi. Sytuację na bieżąco monitoruje Zarząd Dróg Powiatowych w Golubiu-Dobrzyniu



Przypomnijmy, jeden z Czytelników alarmował, że mimo wytyczonych objazdów tiry korystają z gminnych dróg, niszcząc przy tym nawierzchnię.

– Z racji na długo oczekiwany remont odcinka Golub-Kowalewo nie wszyscy kierowcy aut ciężarowych stosują się do objazdu przez Lipnicę – pisał

Czytelnik. – Spora część kieruje się nielegalnie, łamiąc przepisy, na drogę Kowalewo-Elgiszewo (Okonin). Droga już zaczyna się rozpadać, bo przystosowana jest do aut o dopuszczalnej masie całkowitej 8 ton. Tak też mówią znaki. O tę drogę starania również trwały bardzo długo. Została kompleksowo wyremontowana. Nie pozwólmy na niszczenie naszej lokalnej drogi!

Wątpliwości naszego Czytelnika przekazaliśmy Zarządowi Dróg Powiatowych w Golubiu-Dobrzyniu. ZDP uspokaja – sytuacja jest monitorowana na bieżąco na wszystkich drogach

powiatu golubsko-dobrzyńskiego.

– Na drodze powiatowej nr 2108C Kowalewo-Okonin obowiązuje zatwierdzona organizacja ruchu, w której to umieszczone jest ograniczenie tonażowe oznaczone znakami pionowymi B-18 (zakaz wjazdu pojazdów o rzeczywistej masie całkowitej ponad 8t) – tłumaczy Mariusz Trojanowski, dyrektor Zarządu Dróg Powiatowych w Golubiu-Dobrzyniu. – Zgłaszaliśmy do Komendy Powiatowej Policji w Golubiu-Dobrzyniu informacje o wzmożonym ruchu, jak również o przypadkach

nieprzestrzegania obowiązującej organizacji z prośbą o wzmożoną ilość kontroli na przedmiotowym odcinku drogi powiatowej. W ramach bieżącego utrzymania dróg ZDP monitoruje i zabezpiecza uszkodzenia powstałe w wyniku użytkowania tego odcinka drogi.

Każdy mieszkaniec, który zauważy łamanie przepisów, może takie przypadki zgłaszać do służb kontrolujących pojazdy (policja, inspekcja transportu drogowego) lub do odpowiednich samorządów.

(ToB)

fot. archiwum

Kowalewo Pomorskie

Pożar w piwnicy

Do groźnego zdarzenia doszło w minionym tygodniu w Szychowie. Trzy zastępy strażaków walczyły z pożarem, który wybuchł w kotłowni budynku mieszkalnego.



W czwartek 6 grudnia oficer dyżurny komendy powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Golubiu-Dobrzyniu przyjął zgłoszenie o pożarze w piwnicy domu jednorodzinnego w miejscowości Szychowo, gm. Kowalewo Pomorskie. Na miejscu okazało się, że źródłem ognia była kotłownia. Strażacy zabezpieczyli miejsce zdarzenia, odłączyli prąd w budynku, a następnie zabezpieczeniu w specjalistyczny sprzęt ugasił pożar.

Po stłumieniu płomieni za pomocą wentylatora nadciśnieniowego oddymili, następnie przewietrzyli pomieszczenie. Z użyciem kamery termowizyjnej sprawdzili także strop w pomieszczeniu, w którym się paliło. W akcji uczestniczyli strażacy z jednostki ratowniczo-gaśniczej Golub-Dobrzyń, OSP Kowalewo Pomorskie oraz OSP Wielkie Rychnowo.

(ak)

fot. ilustracyjny

Zbójno

Małżeński jubileusz

W miniony piątek w Urzędzie Gminy Zbójno odbyła się uroczystość wręczenia medali „Za Długoletnie Pożycie Małżeńskie” nadanych przez prezydenta RP Andrzeja Dudę.



Pięćdziesiątą rocznicę zawarcia związku małżeńskiego obchodzili w tym roku 3 pary: Barbara i Mieczysław Cyl, Ewa i Zenon Chojniccy oraz Jadwiga i Wiesław Ciechaccy. W uroczystości udział brały również pary obchodzące 60-lecie

pożycia małżeńskiego. Na terenie gminy Zbójno jubileusz ten obchodzili również 3 pary: Urszula i Edmund Stachowscy, Teresa i Kazimierz Bruździńscy oraz Jadwiga i Władysław Kowalscy.

(Szyw), fot. nadesłane

REKLAMA

STACJA PALIW EROL

**OKRĘGOWA STACJA
KONTROLI POJAZDÓW**

ZAPRASZA



ul. Sokołowska 7 Golub-Dobrzyń

Świnie coraz mniej opłatalne

POWIAT ▶ Rolnicy zajmujący się hodowlą trzody chlewnej mają ciężką sytuację. Rośnie import, pasze są coraz droższe, a ceny w skupach są bardzo niskie. Indywidualni rolnicy pozbywają się świń lub przechodzą pod firmy



Obecnie średnia cena żywej wieprzowiny wynosi 3,95 zł/kg netto. Na terenie powiatu są miejsca, gdzie rolnik otrzyma jeszcze mniej. Skup w Jakubkowie (gmina Radomin) w ostatnim czasie oferował cenę 3,75 zł/kg netto. Jak informują nas gospodarze z powiatu, cena znowu spadła.

– Byłem w ubiegły wtorek

na spędzie w Jakubkowie. Zaofiarowali cenę 3,70 zł – mówi jeden z rolników, mieszkaniec Rętin. – Planuję zmianę, ale nie wiem na jaką produkcję przestawić moje gospodarstwo. Co zrobić, żeby własnymi rękami móc na siebie zarobić? Obecnie muszę dokładać do hodowli.

Krajowy Związek Pracodawców Producentów Trzody Chlew-

nej informuje, że cena paszy pełnoporcjowej w październiku 2018 roku wyniosła 1169 zł/tonę. To o 5,32% więcej niż rok temu. Niekorzystnie układa się również wskaźnik ceny tuczników w stosunku do paszy. W październiku 2018 roku wyniósł on zaledwie 3,69, a rok wcześniej 4,36.

Rośnie import żywych zwie-

rząt, głównie prosiąt z Danii. W pierwszych dziesięciu miesiącach 2018 roku z Danii zostało sprowadzonych ok. 5 mln prosiąt. – Sytuacja nie idzie w dobrym kierunku. Liczba świń znacznie spada – komentuje kierownik powiatowego biura ARiMR w Golubiu-Dobrzyniu Filip Szreter. – Coraz więcej rolników przechodzi pod firmy, aby realizować tzw. tucz nakładczy, czyli produkcję świń zleconą przez firmę pod kontraktem.

Utrzymywana jest w tym głównie genetyka duńska, która wypiera polską.

Według danych z ARiMR w powiecie jest ok. 80,6 tys. świń. W ubiegłym roku było ich 110 tys. Obecnie istnieje 1.039 aktywnych siedzib, natomiast w 2017 roku liczba siedzib wynosiła 1.701. Prognozowana podwyżka cen jest typowana na połowę 2019 roku.

(dr)

fot. ilustracyjne

TYGODNIK REGIONU
GOLUBSKO-DOBZYŃSKIEGO

CGD

Redakcja:
87-400 Golub-Dobrzyń
ul. Rynek 22
tel. (56) 493 41 50
e-mail: redakcja@wpr.info.pl

Redaktor prowadzący:
Tomasz Błaszkiwicz
tel. 721 093 072
t.blaszkiewicz@wpr.info.pl

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

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

Druk:
GRUPA WM Sp. z o.o.
10-364 Olsztyn, ul. Tracka 5



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

KAMPANIA INFORMACYJNA

ZUS | ZAKŁAD
UBEZPIECZEŃ
SPOŁECZNYCH

DAJ SOBIE SZANSĘ!

Zakład Ubezpieczeń Społecznych zaprasza na bezpłatną rehabilitację leczniczą

Rehabilitacja lecznicza w ramach prewencji rentowej ZUS wspomaga proces dochodzenia do pełnej sprawności, a w efekcie umożliwia powrót do aktywnego uczestnictwa w życiu zawodowym i społecznym. W trakcie turnusu pacjenci znajdują się pod opieką zespołu specjalistów: lekarzy, fizjoterapeutów, psychologów i pielęgniarek. Indywidualny program rehabilitacji obejmuje: ćwiczenia i zabiegi fizykalne, spotkania z psychologiem, edukację zdrowotną i promocję zdrowia.

CHOROBY UKŁADU KRAŻENIA

Rehabilitacja układu krążenia przeznaczona jest dla osób z chorobą wieńcową, po zawale serca, z nadciśnieniem tętniczym, po operacjach serca i ma na celu poprawę wydolności układu krążenia i ogólnej sprawności fizycznej, poprawę stanu psychicznego, a tym samym odzyskanie zdolności do pracy.

Podstawą rehabilitacji są indywidualnie dobrane ćwiczenia i treningi fizyczne. Przed rozpoczęciem rehabilitacji wszyscy pacjenci mają wykonane badania: EKG, próbę wysiłkową, ECHO serca. Rehabilitacja odbywa się pod nadzorem specjalistów: lekarzy i fizjoterapeutów. Dopelnieniem programu rehabilitacyjnego są zajęcia z psychologiem i edukacja zdrowotna.

Rehabilitacja dla osób ze schorzeniami układu krążenia prowadzona jest w ośrodkach w: Augustowie, Goldapi, Inowrocławiu, Kamieniu Pomorskim, Kudowie-Zdroju, Stegnie, Supraślu, Wiercu-Zdroju i Wysowej - Zdroju.

PO LECZENIU NOWOTWORU GRUCZOŁU PIERSIOWEGO

Pacjentki po leczeniu nowotworu piersi, które korzystają z rehabilitacji leczniczej w tym profilu, znajdują się pod opieką zespołu specjalistów. Rehabilitacja obejmuje ćwiczenia oraz zabiegi fizykalne. Rodzaj i liczba zabiegów są dostosowane do stanu zdrowia oraz indywidualnych możliwości pacjentek. Każda pacjentka uczestniczy także w nauce automasażu.

Dzięki rehabilitacji m.in. zwiększa się zakres ruchów w stawach okolicy operowanej, poprawia się krążenie krwi i chłonki, następuje zmniejszenie lub likwidacja objawów obrzęków.

Rehabilitacja dla osób po leczeniu nowotworu piersi prowadzona jest w: Gościńcu, Iwonowcu-Zdroju, Inowrocławiu i Rymanowie Zdroju.

SCHOROZENIA PSYCHOSOMATYCZNE

Z tego profilu rehabilitacji leczniczej mogą skorzystać osoby, u których na skutek przedłużającego się stresu psychicznego doszło do rozwoju chorób oraz zaburzeń o charakterze psychosomatycznym. Program rehabilitacji jest realizowany kompleksowo przez współpracę specjalistów: lekarzy psychiatrów, psychologów klinicznych, psychoterapeutów, terapeutów zajęciowych. Terapia obejmuje zajęcia indywidualne i grupowe.

Rehabilitacja w schorzeniach psychosomatycznych prowadzona jest w: Goldapi, Krynicy-Zdroju, Wiercu-Zdroju i Wysowej - Zdroju.

Aktualnie Zakład oferuje również rehabilitację leczniczą w schorzeniach narządu ruchu i narządu głosu.

CHOROBY UKŁADU ODDECHOWEGO

Najliczniejszą grupą pacjentów korzystających z rehabilitacji układu oddechowego są pacjenci z astmą lub przewlekłą obturacyjną chorobą płuc.

Ośrodek dysponuje między innymi: nebulizatorami, pulsoksymetrem, zestawem przeciwstrząsowym, pracownią badań czynnościowych płuc z możliwością wykonania spirometrii. Pacjenci oprócz ćwiczeń ogólnousprawniających mają ćwiczenia indywidualne, w razie potrzeby drenaż ułożeniowy i inhalacje.

Elementem programu rehabilitacyjnego jest też psychoedukacja, na którą składają się treningi relaksacyjne, a w przypadku takiej konieczności, indywidualne spotkania z psychologiem. Celem treningów relaksacyjnych jest m.in. wyeliminowanie lub redukcja negatywnych emocji, wytworzenie pozytywnego nastawienia do siebie samego i choroby, nabycie umiejętności radzenia sobie ze stresem.

Rehabilitacja schorzeń układu oddechowego uwzględnia specyfikę tych chorób i potrzeby pacjentów. Prowadzona jest w: Ustroniu, Wiercu-Zdroju i Wysowej - Zdroju.

JAK MOŻESZ SKORZYSTAĆ Z REHABILITACJI

Poproś swojego lekarza, żeby sporządził wniosek o rehabilitację leczniczą. Lekarz może napisać wniosek sam lub skorzystać z formularza zamieszczonego na naszej stronie. Możesz też wydrukować wniosek ze strony www.zus.pl/rehabilitacja i przynieść lekarzowi do wypełnienia.

Wniosek musi zawierać Twoje dane: imię i nazwisko, PESEL, adres zamieszkania oraz numer telefonu. Rozpoznanie choroby podstawowej i chorób współistniejących, opinię czy po przeprowadzeniu rehabilitacji istnieje pozytywne rokowanie odzyskania zdolności do pracy - wypełnia lekarz prowadzący.

Lekarz może też wypełnić wniosek elektronicznie i przesać go do nas na Platformie Usług Elektronicznych ZUS. Dzięki temu możesz szybciej załatwić sprawę. Zapytaj lekarza o tę możliwość.

Podstawą skierowania do ośrodka rehabilitacyjnego jest wydane przez lekarza orzecznika ZUS orzeczenie o potrzebie rehabilitacji leczniczej.

WAŻNE!

1. Z naszej rehabilitacji możesz skorzystać, jeśli jesteś zagrożony utratą zdolności do pracy i spełniasz jeden z warunków:
 - jesteś ubezpieczony w ZUS (pracujesz zawodowo),
 - pobierasz zasiłek chorobowy lub świadczenie rehabilitacyjne,
 - pobierasz rentę okresową z tytułu niezdolności do pracy.
 Dodatkowo musi istnieć szansa, że odzyskasz zdolność do pracy po rehabilitacji.
2. Rehabilitacja jest bezpłatna, ZUS pokrywa całkowity jej koszt.
3. O potrzebie rehabilitacji orzeka lekarz orzecznik ZUS.
4. Turnus rehabilitacyjny trwa 24 dni.
5. Wniosek możesz złożyć w dowolnej placówce ZUS lub wystać do nas pocztą.
6. Przykładowy wniosek oraz szczegółowe informacje o rehabilitacji z ZUS są na stronie: www.zus.pl/rehabilitacja

Najlepsi w województwie

GOLUB-DOBRZYŃ ➤ Technikum w ZS nr 2 zostało wyróżnione w konkursie „Potrzeby rynku pracy naszą misją”, organizowanym po raz trzeci przez Wojewódzki Urząd Pracy, Urząd Marszałkowski w Toruniu i Kuratorium Oświaty w Bydgoszczy



Celem konkursu jest promowanie szkół, które najpełniej realizują zadania związane z przygotowaniem uczniów do funkcjonowania na współczesnym rynku pracy. – Wymagania konkursowe były bardzo wysokie – mówi dyrektor szkoły Agnieszka Brzostowska. – Jury oceniało nie tylko poziom zdawalności egzaminów zawodowych, ale także odsetek zajęć realizowanych w rzeczywistych warunkach pracy oraz wskaźnik zatrudnienia absolwentów lub kształcenia na studiach na kierunku zgodnym

lub zbliżonym do zawodu, w jakim absolwent kształcił się w szkole. Sukces golubsko-dobrzyńskiego technikum jest potwierdzeniem wysokiej jakości kształcenia szkoły, co z kolei przekłada się na zwiększenie atrakcyjności naszych absolwentów na rynku pracy.

Warto przypomnieć, że w ubiegłym i obecnym roku szkolnym w Zespole Szkół nr 2 przy wsparciu finansowym organu prowadzącego szkołę, czyli powiatu golubsko-dobrzyńskiego, realizowany jest projekt unijny „Kształcenie zawo-

dowe w Powiecie Golubsko-Dobrzyńskim”. – W ramach projektu uczniowie naszej szkoły nie tylko biorą udział w ciekawych kursach i szkoleniach, ale także odbywają płatne staże w lokalnych firmach i przedsiębiorstwach – wyjaśnia Agnieszka Brzostowska. – Był to jeden z czynników, który zadecydował o wyróżnieniu technikum w ZS nr 2 w konkursie, w którym mogły wziąć udział wszystkie szkoły zawodowe województwa kujawsko-pomorskiego.

(Szyw), fot. nadesłane

Gmina Radomin

Opowieść wigilijna

Od połowy października w GOKiS w Radominie działa grupa teatralna „Kurtyna” pod przewodnictwem Dawida Stachowskiego. 16 grudnia o godzinie 16.00 zaprezentują oni swój premierowy spektakl pt. „Opowieść Wigilijna”.

Mimo młodego wieku grupa działa prężnie, a młodzież z terenu gminy Radomin chętnie bierze udział w próbach, które odbywają się dwa razy w tygodniu w budynku ośrodka kultury.

– Celem spotkań jest rozwój młodych artystów z terenu gminy na scenie naszego domu kultury, ale nie tylko – mówi Sławomir Rożek, dyrektor GOKiS-u. – Grupa organizuje także wewnętrzne imprezy i warsztaty oraz bierze udział w inicjatywach naszego ośrodka. „Kurtyna” brała udział w tworzeniu flag z okazji 100-lecia niepodległości Polski. W planach są kolejne

działania, m. in. imprezy otwarte i wyjazdy. Pragniemy, aby nasza młodzież spędzała wolny czas w kreatywny sposób.

Od listopada „Kurtyna” przygotowuje się do spektaklu „Opowieść Wigilijna”. Występ wpleciony będzie w wigilię dla osób starszych, samotnych i mieszkańców z gminy Radomin, organizowanej przy współpracy z władzami gminy i sołtysem wsi Radomin. Za pomocą gry aktorskiej, strojów z epoki oraz scenografii utalentowani młodzi aktorzy postarają się wprowadzić widzów w świąteczny nastrój.

(LB), fot. nadesłane



F.H.U. RAD-MET RADOŚLAW BĘDLIN
MOSZCZONNE 40
87-620 KIKÓŁ
NIP 4660294889

GODZINY OTWARCIA:
PON-PT: 7.00-16.00
SOBOTA 7.00-13.00
NIEDZIELA: NIECZYNNE

W OFERCIE:

- ELEKTRONARZĘDZIA
- DREWNO, WIĘŻBA DACHOWA, ŁATY, DESKI
- OKNA, OKNA DACHOWE, PARAPETY
- ROLETY, MOSKITIERY
- BLACHODACHÓWKI
- PAPA IZOLACYJNA, WEŁNA MINERALNA, STYROPIAN
- KOTŁY C.O., KOMINY
- HYDRAULIKA, ELEKTRYKA
- SYSTEMY WENTYLACYJNE
- SIATKI, SŁUPKI I PANELE OGRODZENIOWE
- BRAMY GARAŻOWE
- PANELE PODŁOGOWE I WYKŁADZINY LENTEX
- CHEMIA BUDOWLANA, CHEMIA GOSPODARCZA
- KOSTKA BRUKOWA
- ODZIEŻ I OBUWIE ROBOCZE
- FOLIE, SIATKI, SZNURY ROLNICZE
- MIESZALNIKI FARB I TYNKÓW

**NAJWIĘKSZY W REJONIE SALON DRZWI
WEWNĘTRZNYCH I ZEWNĘTRZNYCH**



RAD-MET
Radosław Będlin

www.facebook.com/Radek.Weronika/

TEL. 513 178 323



REKLAMA

Starochińska metoda przetłomem w walce z przewlekłym bólem

Pan Mirosław (67 l.) z Wrocławia szczerze się uśmieł, gdy żona kupiła mu wkłady magnetyczne, by uśmierzyć jego artretyczne bóle kolan. Ale gdy ostry ból kolan przykuł go do fotela i...

Nie był w stanie dojść do toalety, w desperacji je zastoso-
sował. Ku jego zaskoczeniu – ból minął bezpowrotnie!

„Oddam ostatni grosz, by pozbyć się przewlekłych bólów. Próbowałem wszystkiego: tabletek, żeli, plastrów. Pomagały, jednak cena przerastała moją kieszeń. Od żony dostałem komplet biomagnetycznych wkładek zrobionych z neodymium (magnesów 100 x silniejszych od lodówkowych) i oddziałujących na zakończenia nerwowe spodniej części stopy. W głowie mi się nie mieściło, że to może uśmierzyć ból, a nawet trwale go zlikwidować. Włożyłem wkładkę początkowo tylko do lewego buta. Chciałem spróbować rozchodzić ten potworny ból i zobaczyć, czy ucisk na stopie wywołany za pomocą impulsów magnetycznych, faktycznie może poprawić mój stan. Czytałem trochę o akupresurze, ale wobec wkładek byłem raczej sceptyczny. Mimo to zastosowałem wkładkę magnetyczną głębokiego oddziaływania o mocy 970 Gaussów. Prawe kolano zostawiłem bolące – tak dla porównania.

Wkłady pomagają Ci na:

- 1 Nos 2 Tętno 3 Tętno 4 Gardło
- 5 Zatokę czołową i nosową 6 Nadnercza
- 7 Mózg 8 Nerw trójdzielny
- 9 Przytarczyca 10 Oczy 11 Uszy
- 12 Linia 13 Mięsień trapezowy
- 14 Ramię 15 Płuca i oskrzela
- 16 Serce 17 Układ trawienny
- 18 Żołądek 19 Pęcherz
- 20 Nerka 21 Śledziona
- 22 Dwunastnica
- 23 Woreczek żółciowy
- 24 Trzustka
- 25 Okrężnica poprzeczna
- 26 Kanał moczowy
- 27 Jelito cienkie
- 28 Zstępnica
- 29 Odbłytnica
- 30 Kość guziczna
- 31 Odbyt 32 Kolana
- 33 Staw kolanowy
- 34 Staw biodrowy
- 35 Jajniki
- 36 Genitalia
- 37 Hemoroidy
- 38 System nerwowy
- 39 Wyrastek robaczkowy
- 40 Przysadka mózgowa 41 Naciśnienie

Po 8 minutach testu pomyślałem sobie, że to przecież nie może się udać. Ale cierpliwie trzymałem tę biomagnetyczną wkładkę w bucie – dokładnie tak, jak kazali w instrukcji. Od czasu do czasu robiłem kilka kroków i nagle zorientowałem się, że ból ustaje. Świdrowanie w lewym kolanie zmniejszyło się, z każdym krokiem czułem, jak noga staje się silniejsza, a staw sprawniejszy. Prawe kolano oczywiście nadal niemiłosiernie bolało, ale ja miałem już dowód na to, że biomagnetyczna wkładka pomaga wyeliminować ból kolan.

I to na zawsze.

Czym prędzej włożyłem wkładkę do drugiego buta i zacząłem powoli chodzić po mieszkaniu. Oczywiście po kilku minutach tu też przestało rwać!

Od tego czasu używam wkładek na każdy przewlekły ból. I to nie tylko na kolana.

Bark, stawy, wątroba, żołądek, a nawet nerki. Akupresura oddziałuje na zakończenia nerwowe znajdujące się po spodniej stronie stóp. Odpowiedni nacisk na ten obszar pomaga wyeliminować ból i skorygować pracę każdego organu! Nie muszę już truć się garściami proszków. Do lekarza chodzę sporadycznie.”



Uratowałam kręgosłup

Bóle kręgosłupa doskwierały mi od wczesnej młodości. Chodziłam po lekarzach, dostawałam skierowania do fizjoterapeutów, masażystów i innych cudotwórców. Łykałam proszki, chodziłam na basen, stosowałam obuwie korygujące. I co? Kompletnie żadnych efektów! 35 lat się z tym męczyłam! Gdyby nie wkłady biomagnetyczne, pewnie już by mi tak zostało. Połamana, pokrzywiona... Ale te wkłady zadziałały fenomenalnie. Po trzech dniach poczułam ulgę. Po kolejnych pięciu, ból w zasadzie ustąpił. Nie pamiętam już życia sprzed bólu, tak dawno to było. Czuje, jakbym się urodziła na nowo.

Ewa Bąk (72 l.) z Elku



Wkłady magnetyczne to biomagnesy o mocy

970 GS!

Pasują do każdego rodzaju obuwia

*Pierwsze 150 osób, które zadzwonią do dnia 20 grudnia otrzyma w prezencie **PRZECIWBÓLOWY termofor całkowicie za DARMO!**

Na czym polega tajemnicza skuteczności nowej metody uśmierzenia bólu?

Dr Nakagawa, twórca magnetoterapii i dyrektor szpitala Isuzu w Tokio wyjaśnia: „Do 30-dniowych testów klinicznych wybraliśmy przypadki przewlekłego bólu, na które już nic nie pomagało. W 80% przypadków ból zniknął już po pierwszym dniu stosowania biomagnetycznych wkładek. Po tygodniu 97% badanych przestało całkowicie odczuwać ból bez względu na jego źródło. Obojętnie czy narzekali na stawy kolanowe, wątrobę, nerki czy bóle pleców.

Pole magnetyczne wnika w bolące tkanki i nie pozwala elektrycznym impulsom bólu wyrwać się z komórek. Sygnał bólu jest wygaszany w mgnieniu oka. Dodatkowo siły magnetyczne powodują, że czerwone krwinki docierają do najcieńszych naczyń włosowatych. Wzrasta natlenienie, odżywianie komórkowe tkanek oraz wydalanie toksyn. **Gojenie się stanów zapalnych przyspiesza.** Znikają obrzęki, opuchlizny, nadwrażliwość.

Z każdym dniem stosowania biomagnetycznych wkładek, pozytywne efekty kumulują się na poziomie komórkowym i po 30 dniach kuracji ból mija na stałe.

Skuteczność magnetoterapii potwierdzają inni badacze: dr Mark Valbona z Baylor Collage of Medi-

cine zredukował bóle artretyczne u 76% badanych. Dr Eric Weintraub z New York Medical Collage zlikwidował palący ból stopy cukrzycowej w 90% przypadków.

Wkładasz i zapominasz o bólu!

Nieważne, czy winowajcą jest artretyzm, reumatyzm, rwa kulszowa, migrena, uraz mechaniczny czy schorzenie wątroby lub nerki. Nieistotne, czy bolą Cię stawy, plecy, biodra, kolana, kręgosłup, żołądek czy stopy.

Aby trwale uśmierzyć ból, wystarczy umieścić wkłady biomagnetyczne w butach i regularnie w nich chodzić. Bezpiecznie dobrana moc pola magnetycznego pozwala prowadzić kurację przez większą część doby, nieprzerwanie przez 30 dni. Podczas pracy, wyjścia do sklepu i spaceru z psem.

Gdy ból całkowicie minie, wkłady biomagnetyczne należy zachować do ponownego wykorzystania. Utrzymują one właściwości przeciwbólowe przez 50 lat.

Umieszczając w butach biomagnetyczne wkłady, możesz przeciwdziałać ponad 41 przyczynom bólu. W tym bólom bioder, barków, stóp i skroni.

ŚWIĄTECZNA PROMOCJA! TYLKO TERAZ SUPERCENA 97 zł!

Pierwszym 150 osobom, które zadzwonią do 20 grudnia 2018 r., przysługuje **ŚWIĄTECZNA ZNIŻKA - 70%!**

Otrzymasz wówczas znieczulający bloker magnetyczny za udział w Klubie Seniora

tylko za 317zł 97zł (przesyłka GRATIS!)

Zadzwoń: 81 300 35 29

Pon. - pt.: 8:00-20:00, niedziela pracująca: 8:00-20:00 (Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat)

*Przez pierwsze 150 osób, które stopy zamówienie na formę kuracji.

Jesienne deklamacje

GOLUB-DOBRZYŃ ▶ Jesień to czas spokoju i refleksji. Takie są też treści wierszy tworzonych przez polskich poetów



W ostatnim tygodniu listopada w Miejskiej i Powiatowej Bibliotece w Golubiu-Dobrzyniu odbył się konkurs recytatorski „Idzie jesień przez park”. Celem imprezy była popularyzacja twórczości poetów polskich, upowszechnianie kultury j języka polskiego oraz kształtowanie wrażliwości na piękno żywego słowa.

W konkursie brała udział młodzież ze szkół miejskich i powiatowych w dwóch kategoriach. Pierwsza to uczniowie szkół pod-

stawowych klasy IV-VI, a druga to uczniowie klas VII-VIII i trzeciej klasy gimnazjum. Do rywalizacji stanęło 30 młodych miłośników poezji. Tematem konkursu były wiersze polskich poetów związane z jesienią. Można było posłuchać wierszy znanych poetów takich jak J. Tuwim, E. Stachura, W. Broniewski, M. Konopnicka i L. Staff. Jury oceniało stopień trudności, interpretację utworu, poprawność przekazu i ogólny wyraz artystyczny. Po długich debatach wyłoniono zwycięzców.

ciężców.

Pierwsze miejsce w I kategorii otrzymały dwie osoby tj. Julia Chwiećko i Zofia Pieczka. W tej kategorii na podium znaleźli się jeszcze Antonina Trawińska i Liliana Napolska. W kategorii drugiej zwyciężyła Natalia Kowalska, drugie miejsce zajęła Natalia Rutkowska, a trzecie Iwo Gorzka. Wyróżniono również dwie osoby, tj. Dariusza Dębickiego i Emilię Fortas. Wszyscy laureaci otrzymali nagrody i dyplomy.

(Maw), fot. Nadesłane

Gmina Radomin

Wyróżniony po raz kolejny

Nikodem Stasiak z klasy VI Szkoły Podstawowej im. Dziewanowskich w Płonnem reprezentował województwo kujawsko-pomorskie w Legnicy podczas Ogólnopolskiego Konkursu Krasomówczego Dzieci i Młodzieży w dniach 22-25.11.2018 r.



Nikodem zajął 9. miejsce i znalazł się w czołowej dziesiątce. Oprócz tego zdobył dwie nagrody specjalne, w tym nagrodę prezesa PTTK. Zdolny uczeń zaprezentował w Legnicy wiersz napisany

przez swoją mamę, lokalną poetkę Magdalenę Chmielewską pt. „Zdarzyło się w Rodzonym”. Opiekunem Nikodema jest nauczyciel Dawid Stachowski.

(LB), fot. nadesłane

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

Skuteczna metoda usuwania bólu kręgosłupa, stawów i mięśni

Ludmiła Maciejewska – Terapeuta Manualny – Technik Masażysta przedstawia metodę terapii, która w swym działaniu robi cuda.



Wielu pacjentów skorzystało już z pomocy Ludmiły Maciejewskiej, która jest znaną terapeutką stosującą masaż leczniczy. Od kilku lat również stosuje znane w wielu krajach metody, również te mało popularne w Polsce.

Terapeutka ukończyła studia z dziedziny rehabilitacji i szkołę medyczną w zawodzie technik masaży. Pytamy, co sprawiło, że cieszy się tak dobrą opinią wśród pacjentów? Odpowiada, że lubi pracować z ludźmi chorymi i rozumie ich problemy: – Mam solidne wykształcenie, ale nie zaprzestałam dalszej nauki. Sukces zawdzięcza pewnej metodzie, która polega na masażu leczniczym oraz pozwala na szybkie określenie i rozpoznanie przyczyny bólu.

Twórcą metody masażu w terapii kręgosłupa jest chiropraktyk Kazimierz Mytnik. Metodę stwo-

rzył w 2005 roku w Nowym Jorku, gdzie mieszkał i praktykował dla Polonii Amerykańskiej. Metoda powstała, by szybko i skutecznie usuwać problemy związane z bólem kręgosłupa, stawów i mięśni dla zapracowanej Polonii na Greenpoint. Metoda się sprawdziła i dziś korzystają z niej pacjenci w kraju i za granicą. Teraz i Ty możesz poznać tę metodę, przychodząc na terapię do Ludmiły Maciejewskiej, która uczyła się metody u samego twórcy Kazimierza Mytnika.

Założeniem metody jest likwidowanie przyczyn, a nie objawów. W masażu tym wykorzystuje się zależność między obszarami skóry, tkanki podskórnej i tkanki mięśniowej oraz naczyniami i narządami wewnętrznymi, które są unerwione przez te same odcinki rdzenia kręgowego. Metoda pracuje z układem nerwowym, mięśniowym, wydalinicznym.

Nowoczesna metoda usprawnia mięśnie, które w sposób naturalny przywracają sprawność kręgosłupa. Metoda jest bezpieczna nawet w schorzeniach u osób starszych, u których często możemy napotkać osteoporozę czy osteofitozę kręgów.

– Terapia sprawdza się w likwidowaniu problemów pochodzących od dysfunkcji kręgosłupa i mięśni, np. bóle głowy, bóle w odcinku szyjnym, drętwienia rąk, rwa barkowa, rwa kulszowa, rwa udowa, bóle w odcinku szyjnym, bóle w odcinku piersiowym, lędźwiowym, bóle nóg i wielu innych schorzeniach, z którymi inne terapie sobie nie radzą – mówi Pani Ludmiła.

Jej szybkość, skuteczność, a przede wszystkim trafna diagnoza sprawia, że można pacjentowi pomóc bardzo szybko, nawet na trzech spotkaniach. Oczywiście w zależności od problemu, z jakim się spotykamy.

– Zdarzają się, jak to określam „stare sprawy” (przewlekłe), które wymagają większej liczby wizyt, jak również kontaktu z lekarzem specjalistą, w celu podania farmakologii, by szybciej wyprowadzić pacjenta ze stanu przewlekłego – dodaje terapeutka.

W trudnych przypadkach, metoda wymaga dostarczenia dokumentacji medycznej np. rtg, rezonans magnetyczny, historia leczenia lub wypis ze szpitala itp.

Każdy przypadek, jest inny,

więc metoda jest stosowana indywidualnie do każdego pacjenta.

– Metodę można stosować leczniczo oraz profilaktycznie. Warto podkreślić, że regularność, czyli profilaktyka, jest bardzo ważna, bo zapobiega nawrotom bólu i problemów związanych ze schorzeniem kręgosłupa – mówi Pani Ludmiła.

– Metoda, na której pracuje jest najlepszą formą masażu w terapii kręgosłupa, z jaką się spotkałam. Efekty, jakie widzę w pracy z pacjentami są niezwykle zachwycające – dodaje Ludmiła Maciejewska.

– Czy przyjmuje Pani tylko w Golubiu-Dobrzyniu?

– Nie, przyjmuję także

w Toruniu. Wszelkie dodatkowe informacje i aktualności są na mojej stronie internetowej www.polskiemasaze.pl, więc serdecznie zapraszam.

Można zakupić u mnie także karty podarunkowe, to forma oryginalnego prezentu lub forma podziękowania dla kogoś, godzina profilaktyki, nie ma nic lepszego niż podarowanie danej osobie prezentu dla zdrowia – tłumaczy Pani Ludmiła.

– Praca to nie tylko mój zawód, ale i pasja. Kocham pracować z pacjentami i pomagać w powrocie do zdrowia. Zdrowie to największe bogactwo człowieka, więc dbajmy o nie jak najlepiej przez cały czas – mówi Pani Ludmiła.

ŻYJ BEZ

BÓLU KRĘGOSŁUPA

mytnikconcept

NOWOCZESNA SKUTECZNA METODA
USUWANIA BÓLU KRĘGOSŁUPA, STAWÓW I MIĘŚNI

Gabinet Terapii Manualnej
Ludmiła Maciejewska zaprasza:
Golub-Dobrzyń, ul. Wojska Polskiego 3C
(poprzedni budynek NZOZ Nasz Medyk)

Obowiązuje wcześniejsza rejestracja

882 787 070

www.polskiemasaze.pl

Wirtualna wyprawa do Rumunii

GOLUB-DOBRZYŃ ▶ Pierwsza środa grudnia to kolejny dzień, kiedy spotkali się słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Golubiu-Dobrzyniu. Tym razem przenieśli się w czasie i miejscu do Rumunii



Sala „pękała w szwach”

Miejska i Powiatowa Biblioteka Publiczna w Golubiu-Dobrzyniu była gospodarzem kolejnego wykładu Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Tym razem spotkanie poprowadził mgr. Tomasz Kądzioński z Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy. Tematem wykładu „Z wizytą u hrabiego Draculi” była oczywiście Rumunia.

Wykładowca bardzo profesjonalnie przedstawił historię tego kraju, który jako państwo liczy so-

bie zaledwie 100 lat. Przedstawił oczywiście najciekawszą postać historyczną, czyli hrabiego Draculę. Można się było dowiedzieć, że postać ta istniała faktycznie i był to jeden z władców tego kraju, ale reszta, czyli „konszachty” tego hrabiego z diablem są pomieszaniami faktów i mitów.

W wirtualnej wycieczce po Rumunii słuchacze odwiedzili między innymi wybrzeże morskie z miastem Konstancja na czele.

Miasteczko, które lata świetności ma już za sobą, obecnie jest jednak oblegane przez turystów i mieszkańców Rumuni. W toku dalszej wycieczki zobaczyliśmy też przepiękne Karpaty. Góry, które dla mieszkańców nie są atrakcją, dla nas mogą być bardzo ciekawe z uwagi na piękne widoki i możliwość obcowania z przepiękną przyrodą.

Właśnie przyroda jest jedną z głównych atrakcji Rumuni. Od-



Wykładowca – mgr. T. Kądzioński

wiedzieliśmy też jeden z największych regionów Rumuni, czyli Transylwanię. Właśnie w tym regionie istnieje tzw. Siedmiogród, czyli 7 miast, które urzekają zabawkami i swoją specyficzną kulturą. Rumunia to również Delta Dunaju, która co roku zwiększa powierzchnię tego kraju. Całość wykładu była przeplatana wątkami historycznym i pokazem fotografii tego pięknego zakątka Europy.

Słuchacze UTW na pewno dowiedzieli się wielu ciekawostek z historii Rumuni i być może w przyszłości zapragną wziąć udział w prawdziwej wycieczce do tego kraju. Koordynatorka golubskiego UTW Janina Tuszyńska zaprosiła słuchaczy na Noworoczną Galę Operetki do Torunia gdzie wystąpi Narodowy Teatr z Odessy. Gala odbędzie się już 4 stycznia 2019 roku.

Tekst i fot. (Maw)

KAMPANIA INFORMACYJNA

Codziennność bez barier płatniczych

Każdy ma swój ulubiony sklep spożywczy, ulubioną fryzjerkę czy piekarnię. Polacy lubią wracać w te same miejsca – tam, gdzie zakupy wiążą się z wygodą. Zwykle są to punkty blisko domu, u sprawdzonych przedsiębiorców, którzy ułatwiają codzienne sprawunki. Nauczeni komfortu klienci oczekują wysokiego poziomu obsługi od innych punktów usługowych i sklepów. Chcą też, by zapewniły go urzędy.

Nowocześni przedsiębiorcy wprowadzają łatwe i bezpieczne rozwiązania, by podnieść jakość obsługi i efektywnie prowadzić własny biznes. Dzięki temu coraz częściej w małych sklepach i punktach usługowych nie ma kolejek, bo można płacić kartą czy komórką. Konsumentów drażni natomiast, gdy muszą udawać się do bankomatu, bo np. w urzędzie można płacić jedynie gotówką lub przelewem. W takich sytuacjach pojawia się frustracja po obu stronach ludy czy okienka. Dlatego Polacy chcą płacić i rozliczać transakcje bez żadnych ograniczeń. Chcą wygody i bezpieczeństwa.

Z przedstawionych powodów Fundacja Polska Bezgotówkowa prowadzi program, którego celem jest upowszechnianie nowoczesnych metod płatności przez wsparcie dla przedsiębiorców i instytucji publicznych. W całej Polsce w ramach Programu Polska Bezgotówkowa zainstalowano już ponad 85 tys. terminali płatniczych. Z miesiąca na miesiąc ta liczba rośnie, a wszystko dzięki kolejnym organizacjom i instytucjom, które decydują się na bezgotówkowy krok ku nowoczesności.

Jak to działa?

Do Programu Polska Bezgotówkowa mogą się zgłaszać mikro- i małe przedsiębiorstwa oraz instytucje publiczne, które chcą wprowadzić płatności bezgotówkowe za swoje produkty i usługi. Chodzi zwłaszcza o mniejsze sklepy i punkty usługowe, które dotychczas przyjmowały jedynie gotówkę.

Do Programu mogą przystąpić pojedyncze placówki, które w ostatnich 12 miesiącach nie akceptowały płatności bezgotówkowych, a także małe sieci handlowo-usługowe (obejmujące mniej niż 5 placówek) lub franczyzobiorcy (działający w ramach franczyzy nie większych niż 5 placówek).



Z sektora publicznego do Programu mogą dołączyć właściwie wszystkie instytucje: urzędy i inne organy administracji rządowej, policja drogowa, sądy, służba zdrowia (szpitale, sanatoria, przychodnie, centra rehabilitacji), instytucje kultury (teatry, biblioteki, muzea), placówki naukowe (uczelnie wyższe, ośrodki szkoleniowe i badawcze), szkoły i przedszkola, parki narodowe, ośrodki sportu i rekreacji, fundusze, fundacje, agencje, samorządowe zakłady budżetowe (np. energetyki ciepłej) i podmioty komercyjne (należące do samorządów lub administracji rządowej).

Przedsiębiorstwa prywatne i podmioty publiczne, które przystąpią do Programu, uzyskają wsparcie polegające na pokryciu kosztów związanych

z otrzymaniem i instalacją terminala do akceptacji kart oraz miesięcznych kosztów obsługi płatności bezgotówkowych.

Kto może skorzystać na Programie Polska Bezgotówkowa?

Przed wszystkim klienci. Jak dowodzą badania, ponad połowa Polaków woli płatności bezgotówkowe, bo są szybkie, wygodne i bezpieczne. Lubią płacić kartą w sklepach, punktach usługowych, a nawet na straganach. Chętnie rozliczą się bezgotówkowo także w urzędach, sądach i szpitalach, gdzie dzięki temu stopnieją kolejki.

Na sprawnie działających płatnościach bezgotówkowych zyskują też właściciele sklepów i punktów usługowych. Dla nich transakcje bezgotówkowe to szansa na pozyskanie nowych i młodych klientów, często płacących tylko kartą czy komórką.

Płatności bezgotówkowe to oszczędność czasu dla przedsiębiorcy: nie musi go już tracić na liczenie gotówki i na sprawdzanie autentyczności banknotów. Dzięki zainstalowaniu terminala nie musi też inwestować w zabezpieczenia chroniące gotówkę, w tym podczas przewożenia utargów do banku,



bo pieniądze trafiają bezpośrednio na jego konto. W efekcie może skupić się na tym, co najważniejsze, czyli na obsłudze klientów i zwiększaniu przychodów swojej firmy.

Wreszcie na rozwoju płatności bezgotówkowych zyska też gospodarka – zwłaszcza lokalna. Z każdym rokiem staje się ona coraz nowocześniejsza, bowiem wzrasta konkurencyjność mikro-, małych i średnich firm. Płatności bezgotówkowe przynoszą większe przychody przedsiębiorcom i przekładają się na korzyści dla społeczności lokalnej. Tak uzyskane środki można przeznaczyć na poprawę jakości życia mieszkańców gmin i powiatów.

Udostępnienie nowych form płatności to również otwarcie regionu na postęp technologiczny i wzrost atrakcyjności turystycznej. Bo turyści zwykle podróżują z kartą i potrafią być siłą napędową dla lokalnych przedsiębiorców, a nawet całych regionów.

PLAC TYSIĄCLECIA 3 GOLUB-DOBRZYŃ

- w młynie -

Delikatesy Centrum

4⁹⁹100%
MIĘSA
bez nastrożuPodudzia z kurczaka
1 kg* 3⁹⁹cena przy zakupach
za min. 49 zł*
tylko w piątek
i sobotę*Masło Polskie
Mlekovita
200 g11⁹⁹100%
MIĘSA
bez nastrożuFilet z kurczaka podwójny
1 kgTwaróg sernikowy
Président
1 kg5⁹⁹9⁹⁹Łopatką wieprzową b/k
1 kg

*Cena promocyjna Masła Polskiego Mlekovita, 200g obowiązuje w dniach 14 i 15.12.18r. lub do wyczerpania zapasów. Na każde wydane 49 zł (bez napojów alkoholowych, wyrobów tytoniowych i akcesoriów do nich, doładowań do telefonów, mleka modyfikowanego oraz Masła Polskiego Mlekovita, 200g) przysługują 2 opak. Masła Polskiego Mlekovita, 200g w cenie promocyjnej.

OFERTA WAŻNA od 13.12.2018 do 19.12.2018 LUB DO WYCZERPANIA ZAPASÓW

ZDJĘCIA ZAMIESZCZONE W GAZECIE MOGĄ NIEZNAČNIE ODBIEGAĆ OD WIZERUNKU PRODUKTÓW ZNAJDUJĄCYCH SIĘ W SPRZEDAŻY. PRZEPRASZAMY ZA EWENTUALNE BŁĘDY DRUKARSKIE

„Potyczki wierszowane”

GOLUB-DOBRZYŃ Pod takim tytułem w ostatni weekend na zamku golubskim odbył się „Turniej na zamku-potyczki wierszowane”. To już III edycja tego konkursu

Organizatorem konkursu był Oddział PTTK im. Zygmunta Kwiatkowskiego w Golubiu-Dobrzyniu, a wśród sponsorów można było znaleźć burmistrza Golubia-Dobrzynia oraz wójta gminy Golub-Dobrzyń. Jest to już III edycja tego konkursu, który na stałe wpisał się w kalendarz imprez zamkowych. Jego celem jest pobudzenie wrażliwości poetyckiej wśród młodych ludzi, szukanie nowych talentów literackich oraz promocja naszego miasta.

W konkursie można było zobaczyć dzieci i młodzież szkolną z naszego województwa, chociaż nie tylko. Wśród nich były dzieci ze szkół w Osieku, Radzikach, Toruniu, Golubiu-Dobrzyniu i miejscowości województwa mazowieckiego. Warunkiem przystąpienia było napisanie własnego



Zofia Pieczka- zwyciężczyni w jednej z kategorii

utworu poetyckiego i nadesłanie go na adres organizatora. Do ścisłego finału zakwalifikowało się 35 uczniów, którzy swoje utwory mogli zaprezentować właśnie na zamku. Były również warsztaty dla młodych poetów, które pro-



Wszyscy uczestnicy konkursu

wadzili członkowie jury. Można było także posłuchać muzyki w wykonaniu Zespołu Muzyki Dawnej, który prowadzi Anna Kuc oraz wysłuchać koncertu fortepianowego w wykonaniu Bartka Kozłowskiego z Ośrodka

Chopinowskiego w Szafarni (absolwenta Wydziału Muzycznego Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy). Ciekawą postacią był również gość honorowy konkursu, a jednocześnie członek jury Henryk Osiński – lipnowski poeta, który przedstawił jeden ze swoich utworów.

Konkurs przebiegał w dwóch kategoriach. Pierwsza to wiersz o tematyce związanej z Golubiem-Dobrzyniem, a druga to wiersz o tematyce dowolnej. Uczestników podzielono na trzy grupy w zależności od wieku. Grupa najmłodsza to dzieci z klas I-IV, druga grupa to uczniowie klas V-VIII, a trzecia to młodzież ze szkół ponadpodstawowych. Zwycięzcą w kategorii na wiersz o tematyce związanej z Golubiem-Dobrzyniem została mieszkanka naszego miasta Zofia Pieczka, która otrzymała nagrodę burmistrza Golubia-Dobrzynia (przypominamy, że ta młoda osoba została również jedną z laureatek konkursu „Idzie jesień przez park”

zorganizowanym przez Miejską i Powiatową Bibliotekę Publiczną w Golubiu-Dobrzyniu).

W kategorii wiersz o tematyce dowolnej w poszczególnych grupach wiekowych zwyciężyli: grupa najmłodsza – pierwsze miejsce Tomasz Siedlecki, drugie Maja Waldon, trzecie Dawid Maćko. Wszyscy laureaci to uczniowie ze szkoły w Osieku; grupa uczniów klasy V-VIII – na pierwszym miejscu uplasowała się Zofia Wałaszewska z Golubia-Dobrzynia, na drugim Amelia Dominiak z Radziejowa, a na trzecim Maria Tułodziecka z Radzik; grupa uczniów klas szkół ponadpodstawowych – pierwsze miejsce otrzymała Julia Skonieczna z Golubia-Dobrzynia, drugie miejsce zajęła Agata Ziółkowska z Torunia, a trzecie Dominika Becmer z naszego miasta.

Wszyscy laureaci otrzymali atrakcyjne nagrody rzeczowe, dyplomy i statuetki, które wręczała „Anna Wazówna”.

Tekst i fot. (Maw)

Sprzedaż Jodły Kaukaskiej
Białkowo 49A
87-400 Golub-Dobrzyń

tel. 787 908 737
886 338 511

www.fajnachoinka.pl
fajna choinka.pl

Swiateczna.Choinka.5

Ujętkowa choinka w Twoim domu na święta

CHOINKI AUTOKOMIS STOLARNIA

Chleb, który zabija

DOKARMIANIE PTAKÓW ➤ Zima to czas, w którym dokarmiamy ptaki, robimy to w dobrej wierze, gdyż chcemy im pomóc przetrwać. Czasem jednak nasza pomoc może je zabić. Czym więc je karmić, aby im nie zaszkodzić?



W pierwszym odruchu chcąc nakarmić zimną ptaki, sięgamy po „wczorajszy” chleb lub bułki, które zostają nam w domu. Taki mokry chleb prowadzi do chorób układu pokarmowego ptaków, dla nich to najgorsze, wręcz śmiertelne dokarmianie.

Ornitologowie twierdzą, że wcale nie trzeba dokarmiać, zwłaszcza tych dzikich ptaków. Są one bowiem nauczone samemu zdobywać pokarm. Ptaki zaczynamy dokarmiać tylko wtedy, gdy pokrywa śnieżna uniemożliwia im żerowanie. Podczas beśśniejszej zimy ptaki powinny radzić sobie same, bez naszej pomocy. Początkowo wykładamy niewiele pokarmu, aby się nie zepsuł. Dokarmianie kończymy wraz z nadejściem wiosny (przed końcem kwietnia). Nie rozpoczynamy dokarmiania ptaków zbyt wcześnie, gdyż zaburza to wędrówkę łabędzi i kaczek, powodując ich pozostawanie w Polsce i późniejsze problemy w przetrwaniu zimy. W aglomeracjach miejskich ptaki idą na łatwiznę, szybko się przyzwyczajają do tego, że pożywienie mogą znaleźć tam gdzie są ludzie. Te większe – kawki i gawrony – zdobywają pożywienie nawet w śmietnikach i oczyszczają nasze miasta z porzuconych resztek jedzenia. Te mniejsze zaczynamy sami dokarmiać. Dlaczego? Robią to głównie ludzie starsi i dzieci. Działamy w przekonaniu, że trzeba im pomóc, bo przecież jest zimno i nie ma pożywienia. No i wiele ludzi karmi, bo cieszy ich widok sikorek czy innych ptaszek na parapecie czy w karmniku.

Jeśli już dokarmiamy to jak to prawidłowo robić?

Ważne jest miejsce

Jeśli chodzi o dokarmianie przy domu, warto wybrać miejsce zaciszne, osłonięte przed wiatrem, ale jednocześnie odsłonięte. Powinno to być miejsce uniemożliwiające drapieżnikom

(kotom, krogulcom) zaczajenie się w pobliżu karmnika. Najlepsze są miejsca osłonięte domem lub krzewami od strony zachodniej, zwłaszcza jeśli w pobliżu są gęste i dość wysokie krzewy (berberysy, pigwowce, pnące róże itp.), gdzie ptaki łatwo skryją się w razie ataku krogulca. Wokół karmnika, w promieniu kilku metrów, mogą znajdować się jedynie niskie trawy, w których nie zdoła zacząć się żaden kot. Ptaki unikają miejsc o ograniczonej przestrzeni, skąd trudno uciec w razie zagrożenia. Nieodpowiednimi miejscami do dokarmiania ptaków są przeszklone werandy. Zdarza się, że spłoszone ptaki rozbijają się lub wręcz zabijają o duże szyby znajdujące się w sąsiedztwie. W blokach karmnik na parapecie powinien być zamocowany mocno i być stabilny. Jeśli dokarmiamy ptaki na parapecie okna w bloku, sąsiedzi z dołu powinni być o tym uprzedzeni, by nie doszło do sytuacji, że na ich interwencję zostaniemy zmuszeni przerwać dokarmianie w czasie najsilniejszych mrozów, gdy najwięcej ptaków pojawia się przy karmniku, bo są już przyzwyczajone do tego miejsca. Zwłaszcza kawki i gołębie bardzo zanieczyszczają parapety. Ptaki te w razie zbyt dużej liczebności warto dokarmiać obok bloku, a przy oknie zawieszając tylko słoninę dla sikorki.

Do dokarmiania ptaków np. w parku podobnie warto wybrać miejsce zaciszne, osłonięte przed wiatrem, ale jednocześnie odsłonięte. Ptaki muszą mieć możliwość ucieczki w razie zagrożenia. Oczywiście wygodniej jest wysypać ziarno i chleb tuż przy parkowej alejce, ale kaczki i gołębie będą w takim miejscu stale przez kogoś płoszone, gdyż alejką będą przechodzili ludzie, czasem z rozbrykanymi dziećmi, a czasem z tryskającymi energią psami. A one potrzebują spokoju



i poczucia bezpieczeństwa.

Dokarmianie ptaków łownych tj. bażantów, kurczaków wymaga uzgodnienia z kołem łowieckim, ponieważ możemy zostać posądzeni o kłusownictwo. W tym przypadku to łowczy koła lub osoba uprawniona wskaże nam miejsce do dokarmiania.

Domek na jedzenie

Żaden karmnik nie powinien zawierać ostrych elementów, wystających gwoździ, gdyż ptak może się łatwo o nie zranić. Karmnik powinien być zaduszony, by chronić pokarm przed zmoczeniem. Powinien także zawierać osłonę od strony północnej, by ochronić przed zimnym północnym wiatrem. Domek powinien umożliwiać swobodny dołot i odlot ptaków. Dobrze jest też, aby podłoga domku na którą wysypujemy ziarno była gładka, najlepiej wysuwana tak aby można było ją oczyścić z resztek zalegającego, przyklejonego, nadpsutego pokarmu i ptasich odchodów. Wiele ptaków zaraża się w karmnikach niebezpiecznymi dla nich bakteriami i pasożytami.

Nie wieszajmy na karmnikach kupowanych w marketach karm dla ptaków w uformowanej kuli w siatce. Zdarzały się bowiem przypadki, że ptak zaplatał się w taką siatkę.

Karma ma znaczenie

Najważniejsze to rodzaj i jakość pokarmu. Zdarza się, że ludzie oferują ptakom spleśniały chleb, resztki ciast, zepsute kasze czy stęchłe ziarno. Głodne ptaki wszystko zjedzą, ale efekty takiej „pomocy” jak już pisaliśmy, mogą być tragiczne.

Najłatwiej jest z sikorkami. Chyba każdy z nas wie, że lubią one słoninę i zawieszamy ją przy karmnikach. Słonina musi być surowa i bez żadnych przypraw, nie może wisieć dłużej niż 3-4 tygodnie. Trzeba ją zdejmować przy temperaturze powyżej



zera, gdyż wtedy szybko jęczymy i stajemy się szkodliwi. Sikorki z chęcią zjedzą też nasiona słonecznika, w skorupkach lub bez ale absolutnie nie słonego lub w karmelu. Tylko naturalny.

Wróble i mazurki możemy karmić różnymi odmianami prosa, drobną kaszą, słonecznikiem łuskany. Gołębie, sierpówki, kawki i gawrony można dokarmiać grubą kaszą, pszenicą, a także pokrojonymi w 1-centymetrową kostkę, konieczne czerstwym, białym pieczywem.

Jeśli w naszym ogrodzie pojawiają się dzwońce, to w okresie najsilniejszych mrozów wysypmy im nieco konopi i słonecznika. A w przypadku odwiedzin stadka trznadli, dajmy nieco prosa, łuskanego owsa czy płatków owsianych.

Jeśli mróz nie jest zbyt mocny i wysypimy pokrojone rodzynki, daktyle, morele czy kawałki jabłka to możemy spodziewać się odwiedzin kosa i kwiczoła. Trznadle jedzą proso, łuskany owies i płatki owsiane.

Kaczki i łabędzie można dokarmiać (ale nie jest to niezbędne dla ich przeżycia) tylko w okresach silnych mrozów, gdy powierzchnia wody skuta jest lodem przez kilka, kilkanaście dni i ptaki nie mają dostępu do naturalnego pokarmu, jakim są rośliny wodne. I tu wracamy do tematu chleba, bo przed oczyma mamy zazwyczaj widok dokarmianych właśnie chlebem łabędzi. Nie należy tego robić. Chleb spożywany przez długi okres wywołuje u nich schorzenia układu pokarmowego, które prowadzą do osłabienia ptaków i ich zamarzania. W czasie trawienia wytwarza on bowiem kwas chlebowy, który zakwasza układ pokarmowy ptaka, prowadząc do biegunek, a także bardzo poważnej choroby – kwaśnicy żołądka. Chleb zawiera ponadto sól, a ta zaburza gospodar-

kę wodną organizmu, co może prowadzić do śmierci. Ponieważ łabędź jest roślinożercą, można mu podawać wyłącznie pokarm roślinny. Naturalnym pożywieniem łabędzi i kaczek są wodne rośliny (również zbutwiałe, matki karmią nimi swoje młode), małże, ślimaki oraz larwy owadów.

Łabędzie karmimy zbożem oraz surowymi bądź gotowanymi bez soli, drobno pokrojonymi warzywami. Ptaki lubią ziarna kukurydzy, gotowane ziemniaki, buraki pastewne, marchewkę, kapustę, (warzywa mogą być ugotowane lub surowe, najlepiej niesolone), płatki zbożowe, otręby, ziarna zbóż – gotowane i osuszone. Pokarm wykładamy tylko w takiej ilości, którą ptaki zjedzą natychmiast. Jeżeli wyłożymy go za dużo, karma spleśnieje lub zamarznie i spożyta przez ptaki może im zaszkodzić. Normalnie łabędzie przygotowują się do przetrwania zimy przez nagromadzenie dużych zapasów tłuszczu pod koniec lata i jesienią. Jest on zużywany przez ptaki w czasie niesprzyjających warunków zimą. Zagrożenie dla tych pięknych ptaków stanowi jeszcze jedno nieodpowiedzialne działanie ludzi poprzez dokarmianie ich przez cały rok, co prowadzi do rozwoju niekorzystnych zwyczajów wśród tych ptaków.

Dobrze o zimowym dokarmianiu ptaków pomyśleć już latem lub jesienią, by zimą podać im zebrane wcześniej i zamrożone owoce czarnego bzu, jarzębiny, ligustru, porzeczek, jagód albo aronii. Suszone owoce nie są tak dobre jak mrożone, gdyż pęcznieją w wolu, powiększając swą objętość, co przy zjedzeniu ich większej ilości może okazać się niebezpieczne. Poza tym mrożone owoce są bogatsze w witaminy i ptaki szybciej je trawią.

Tekst i fot. (CR)

Koła do rejestracji

KOŁA GOSPODYŃ ▶ Ważna informacja dla pań należących do kół gospodyń wiejskich. Mogą one zostać wpisane do rejestru prowadzonego przez Agencję Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa i zyskać nowe uprawnienia oraz szansę na pomoc państwa

ARiMR prowadzić będzie Krajowy Rejestr KGW. Wpisanie danego koła na listę jest bezpłatne. Zgodnie z przepisami ustawy, która została podpisana pod koniec listopada przez prezydenta, na terenie wsi będzie mogło istnieć tylko jedno koło gospodyń wiejskich, a terenem działalności koła może być jedna bądź więcej wsi. Ważne jest to, że przez miesiąc, czyli prawie do końca roku obecne KGW mają pierwszeństwo wpisu do rejestru przed nowymi kołami, które miałyby dopiero się zawiązywać.

Każde KGW musi mieć swój statut. Gdy znajdzie się w krajo-

wym rejestrze, zyskuje osobowość prawną, czyli to na czym tak bardzo zależało paniom przez lata. Wniosek o wpis koła gospodyń wiejskich do KRKGW wraz ze statutem lub oświadczeniem o przyjęciu wzorcowego statutu (stanowiącego załącznik do ustawy o KGW) składa do kierownika właściwego miejscowo powiatowego biura Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa. Konieczne jest więc spotkanie się w przynajmniej 10 osób, ponieważ tylu członków założycieli jest konieczne i przyjęcie statutu, podpisanie niezbędnych dokumentów.

Członkiem koła gospodyń wiejskich może być każda osoba, która ukończyła lat 18 i której miejscem zamieszkania jest wieś będąca terenem działalności koła. Jednocześnie można być członkiem tylko jednego koła gospodyń wiejskich. W przypadku zwykłego wiejskiego koła będzie to wniosek o wpis KGW do krajowego rejestru. Znajdziemy go na stronie internetowej ARiMR. Drugi z dokumentów to załącznik, gdzie swoje dane wpisze przynajmniej 10 członków założycieli.

(pw)

KRUS

Nowości w emeryturach

Rolnik może uzyskiwać przychody, będąc na emeryturze czy rencie, ale nie mogą one przekroczyć pewnych progów. Od 1 grudnia obowiązują nowe stawki, od których zaczyna się zmniejszanie lub zawieszanie rent i emerytur.

Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego zmniejszy świadczenie, kiedy rolnik uzyska przychód 3.206 zł 20 gr. To dokładnie 70% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia. Zawieszenie renty lub emerytury nastąpi po przekroczeniu 5.954 zł 30 gr., czyli 130% przeciętnego wynagrodzenia. KRUS każdorazowo dostosowuje

stawki po opublikowaniu przez Główny Urząd Statystyczny wysokości przeciętnych wynagrodzeń.

Inną kwestią poruszaną przez rząd, a związaną ze świadczeniami z KRUS, są tzw. emerytury matczyne. Miałyby one wejść w życie w przyszłym roku i przysługiwać każdej matce, która wychowała przynajmniej czwórkę dzieci. Taka

emerytura miałaby wynosić niewiele, bo 1029,80 zł. Świadczenie będzie przysługiwać paniom, które skończyły 60 lat oraz panom, którzy samotnie wychowywali dzieci i ukończyli 65 lat. Przyznanie emerytury odbywać się będzie na wniosek zainteresowanego.

(pw)

Uprawy

Gen przeciwko rdzy

Żółta rdza zbóż to jedna z najbardziej powszechnych chorób, z którą muszą zmagać się polscy rolnicy. Niestety jest coraz bardziej odporna na oferowane fungicydy.

Rdza to choroba, która atakuje kilkadziesiąt gatunków traw i zbóż. Najbardziej dokuczliwa jest w plantacjach pszenicy. Najbardziej odporne na grzyby jest żyto. Kiedy zaatakują, objawia się pojawieniem się na liściach żółtych grudek przypominających rdzę. Grzyby są rozsiewane przez wiatr. Choroba najlepiej rozwija się przy ciepłej i wilgotnej pogodzie.

Obecnie na zarażenie się żółtą rdzą narażone jest 88% zbóż na świecie. Szacuje się, że co roku niszczy ona 5 milionów ton zboża. Tym co charakteryzuje grzyby wywołujące rdzę, są szybkie przeobrażenia. Trwa więc wyścig zbrojeń między grzybem, a firmami

oferującymi środki ochrony roślin. Od 20 lat naukowcy badają geny zbóż. Szczególnie zainteresowała ich sekwencja genowa Yr15. To ona odpowiada za samoobronę rośliny przed grzybami. Sekwencja została dokładnie przebadana i obecnie

trwają prace nad przygotowaniem odmiany odpornej w zupełności na żółtą rdzę. Z pewnością byłoby to doniosłe odkrycie na które czekają miliony rolników.

(pw)



Trzoda chlewna

Dołek trwa

Sytuacja na rynku wieprzowiny nie poprawia się. Rolnicy zaczynają tracić cierpliwość. Kilka dni temu zablokowali jedną z dróg w centrum kraju.

Rolnicy blokowali skrzyżowanie dwóch dróg krajowych pod Piotrkowem Trybunalskim. Bywa, że nie ma nawet możliwości sprzedaży świń w skupie i to mimo bardzo niskich cen. Jednocześnie do kraju są importowane kolejne tony wieprzowiny. W tym roku jest to 722 tys ton. To więcej niż przed rokiem. Tymczasem stawki w naszym województwie nadal pozostają na dramatycznie niskim poziomie.

7 grudnia świnie można było odstawić za ok. 3,70 zł. Jeszcze na

początku września ceny były wyższe o ok. 80 groszy na kilogramie. To bardzo dużo. Na równie niskim poziomie pozostają także ceny prosiąt. Obecna sytuacja nie ma większego związku nawet z Afrykańskim Pomorem Świń. Ceny pikują w całej Europie. Fachowcy mówią, że jest to część cyklu obejmującego świńskie dołki i górki, a zmiana trendu na wzrostowy ma nastąpić w połowie przyszłego roku. Pożyjemy, zobaczymy.

(pw)

Porady

Zima ze szkoleniami

Zima to tradycyjny okres nasilenia szkoleń. Organizowane są także przez Kujawsko-Pomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Minikowie. Od stycznia do kwietnia w wielu powiatach odbędą się szkolenia poświęcone wymaganiom cross compliance.

Szkolenia są możliwe dzięki dofinansowaniu Unii Europejskiej w ramach działania „Wsparcie dla działań w zakresie kształcenia zawodowego i nabywania umiejętności”. Łącznie przewidziano aż 56 szkoleń dla 1380 osób. Mogą w nich uczestniczyć rolnicy i ich małżonkowie, osoby zatrudnione w rolnictwie i właściciele lasów. Podajemy terminy szkoleń w powiatach, gdzie wychodzą nasze czasopisma: Ciechocin 10 stycznia o godz. 10, Radomin 11 stycznia o godz. 10, Tłuchowo 9 stycznia godz. 10, Dębowa Łąka 10 stycznia godz. 10., Kikół 18 marca godz.

10., Chrostkowo 19 marca godz. 10, Bobrowniki 20 marca, godz. 10, Wielgie, 20 marca godz. 10, Brzuze 1 lutego g. 10, Wąpielsk 4 lutego g. 10, Rogowo 5 lutego g. 10, Płużnica 14 lutego g. 10. Zbójno 25 marca g. 10., Skrwilno 22 marca g. 10.

Wiedzę dotyczącą cross compliance warto odświeżać, ponieważ co roku część rolników jest kontrolowana przez Agencję Restrukturyzacji i modernizacji Rolnictwa właśnie ze spełniania tych zasad. Gdy stwierdzone są uchybienia, rolnikowi grozi zmniejszenie dopłat bezpośrednich.

(pw)

Maszyny

Starszy wciąż popularny

Ciągniki marki Massey Ferguson są w listopadzie liderami rynku maszyn używanych. Minimalnie wyprzedzają John Deere.

Nasi rolnicy wciąż wolą kupować maszyny nawet 20-letnie i starsze. W październiku na rynku wtórnym kupiono 1089 maszyn, a od początku roku kilkanaście tysięcy. W wyścigu na najpopularniejsze marki ciągników używanych walczą Massey Ferguson i John Deere. W październiku najczęściej rejestrowano używanie zielonych traktorów spod znaku jelenia. Na trzecim miejscu podium jest Fendt. Kolejne miejsca należą do Case, Ursusa i Deutz Fahr. Ponad połowa używanych ciągników, które zmieniły właścicieli, miały ponad 20 lat. Nawet w tym wieku dobry i zadba-

ny traktor to wciąż spory wydatek dla rolnika.

Na nowe maszyny stać niewielu. W przyszłym roku dla właścicieli używanych i leciwych maszyn może zmienić się jeden z obowiązków. Rząd przygotowuje prawo, zgodnie z którym nie będą musieli zmieniać dowodów rejestracyjnych, gdy zabraknie w nich miejsca na przybicie pieczętki. Obowiązkowy będzie dokument wydawany w stacji kontroli pojazdów. Wymiana dowodu rejestracyjnego będzie dobrowolna.

(pw)

DOBRCZE TO WIEDZIEĆ

Lekarze wystawiają e-zwolnienia

Niemal 11 tys. w weekend, blisko 151 tys. w poniedziałek i ponad 103,5 tys. we wtorek – to bilans pierwszych dni obowiązywania elektronicznych zwolnień lekarskich. W szczytowym momencie do systemu wpływało nawet 19 e-zwolnień na sekundę. Od 1 grudnia lekarze mogą wystawiać zwolnienia lekarskie tylko w formie elektronicznej. Te w wersji papierowej przestały obowiązywać z końcem listopada. E-zwolnienie, które wystawi lekarz, automatycznie trafia do systemu ZUS i jest w nim zapisane. Dlatego lekarz nie musi dostarczać papierowych zwolnień do ZUS oraz przechowywać ich drugiej kopii. Jeżeli lekarz wystawi e-ZLA każdy pracodawca, który założył swój profil na PUE ZUS, ma niemal natychmiastową wiedzę o zwolnieniu wystawionym pracownikowi.

Zmiany w egzekucji świadczeń alimentacyjnych

Jak podaje resort rodziny, pracy i polityki społecznej, nawet 60 tys. dzieci będzie mogło dodatkowo skorzystać z funduszu alimentacyjnego. Wszystko dzięki rządowej nowelizacji podnoszącej do 800 zł kryterium dochodowe przy przyznawaniu świadczeń z funduszu alimentacyjnego oraz zmianom w zakresie aktywizacji dłużników alimentacyjnych. W czwartek Sejm opowiedział się za przyjęciem proponowanych rozwiązań. Nowe przepisy zobowiązują również organizatorów robót publicznych do zatrudniania w pierwszej kolejności dłużników alimentacyjnych. Ponadto organy egzekucyjne będą mogły prowadzić egzekucje z diet z tytułu podróży służbowych otrzymywanych przez dłużników (do wysokości 50 proc. tych diet). Wprowadzono też karę grzywny dla nieuczciwych pracodawców, którzy zatrudniają „na czarno” dłużników alimentacyjnych.

Emerytury dla matek

Jak poinformowała w ubiegłym tygodniu minister Elżbieta Rafalska, emerytury dla matek z co najmniej czwórką dzieci zaczną obowiązywać od marca 2019 roku. Chodzi o kobiety, które urodziły i wychowały co najmniej czworo dzieci i nie nabyły prawa do emerytury lub też ich emerytura wypłacana przez organ rentowy jest niższa od najniższej emerytury. Co ważne, emeryturę otrzymają też ojcowie, w przypadku gdy matka dzieci nie żyje albo porzuciła rodzinę. Emerytura ma wynosić 1029,80 zł brutto.

KRUS wyjaśnia

Od 1 grudnia 2018 r. obowiązują nowe kwoty przychodów decydujące o zmniejszeniu lub zawieszeniu świadczeń emerytalno-rentowych. Wynoszą one odpowiednio: 70% przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia, tj. 3.206 zł 20 gr; 130% tego wynagrodzenia, tj. 5.954 zł 30 gr. Nowe kwoty miesięcznego przychodu powodujące zmniejszenie/zawieszenie emerytury lub renty ogłosił komunikatem z dnia 13 listopada 2018 r. Prezes Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, w związku z ogłoszeniem przez Prezesa Głównego Urzędu Statystycznego przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia w III kwartale 2018 r. (4.580 zł 20 gr).

Kiedy koniec remontu „kowalewskiej”?

Trwa przebudowa blisko 10-kilometrowego odcinka drogi wojewódzkiej Golub-Dobrzyń – Kowalewo Pomorskie. – Wykonawca, czyli firma Trakcja PRKiI zakłada, że do zakończenia wszystkich prac potrzebuje około dwóch miesięcy z dobrą pogodą – tłumaczy Michał Sitarek. – Zwracamy jednak uwagę wykonawcy, by podstawowy zakres prac finalizował jeszcze w tym roku. Po świętach istnieje duże ryzyko zimowej przerwy, a zależy nam na ograniczeniu utrudnień dla mieszkańców do niezbędnego minimum. Liczymy się z tym, że wszystkie prace będą kończyły się wiosną.

Szkolenia komputerowe

Projektowanie stron www, obsługa programów biurowych i tworzenie grafiki komputerowej – to zakres niektórych certyfikowanych szkoleń komputerowych dla dorosłych, oferowanych w ramach projektu realizowanego przez współprowadzoną przez województwo Toruńską Agencję Rozwoju Regionalnego. Z kursów skorzysta 3310 osób z regionu. Szkolenia trwają, zapisy na kolejne prowadzone są w sposób ciągły. Mogą z nich skorzystać osoby powyżej 25 roku życia, które z własnej inicjatywy chcą nabywać, podnosić lub uzupełniać posiadane kompetencje i kwalifikacje, mieszkają, pracują lub uczą się na terenie województwa kujawsko-pomorskiego oraz należą do jednej z trzech grup: osób z wykształceniem maksymalnie średnim, osób z niepełnosprawnością (bez względu na poziom wykształcenia), osób powyżej 50. roku życia (bez względu na poziom wykształcenia). Osoby zainteresowane udziałem w projekcie mogą się zgłaszać poprzez formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie projektu www.szkolenia-komputerowe.tarr.org.pl.

Z myślą o seniorach

Do 21 grudnia można składać oferty w konkursie na najlepsze projekty dofinansowane ze środków Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020. W nowej edycji programu do wzięcia jest 40 mln złotych. O dofinansowanie (maksymalnie 200 tys. zł, 10 proc. wkład własny) starać mogą się m. in. organizacje pozarządowe, spółdzielnie socjalne i stowarzyszenia jednostek samorządu terytorialnego. Oferty należy składać wyłącznie w wersji elektronicznej, w generatorze ofert dostępnym pod adresem <https://asos2019.mpips.gov.pl>. Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej ogłosi wyniki konkursu najpóźniej do 15 marca 2019 roku.

Koła Gospodyń Wiejskich po nowemu

► Polski Sejm po raz kolejny skierował pomocną dłoń w kierunku polskiej wsi. Tym razem posłowie pracowali nad poprawą sytuacji i polepszeniem warunków działania Kół Gospodyń Wiejskich. Przyjęto ustawę, która nadaje tym kołom osobowość prawną, ułatwia również pozyskiwanie dla nich nowych środków, dotacji itp. Od tej pory w każdej wsi będzie mogło istnieć tylko jedno takie koło



Obecnie funkcjonujące tego typu podmioty mają miesiąc na uzyskanie osobowości prawnej, a tym samym uzyskania dodatkowego wsparcia finansowego na swoją działalność i rozwój. We wsiach, w których do tej pory nie istniało takie koło bądź dotychczas istniejące nie uzyskało osobowości prawnej wg nowych zasad, kobiety tworzące takie koło mogą uzyskać nawet 5000 zł pomocy na start. Wystarczy, że co najmniej 10 pełnoletnich osób wyrazi chęć bycia członkiem KGW, a w odpowiednim oddziale Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa (ARiMR) złożyć wniosek o rejestrację koła.

Następnie należy założyć konto w banku, na które zostanie przelana odpowiednia kwota z ARiMR. Złożenie wniosku o rejestrację nowego powinno być wykonane do 27.12.2018r. Całą procedurę najlepiej pokazuje grafika:

Na stronie www.kobietygospodarnewyjatkowe.pl zostały udostępnione wszelkie niezbędne dokumenty, które umożliwią zarówno nowym, jak i obecnie funkcjonującym KGW skorzystanie z pełni możliwości, jakie daje im nowa ustawa. Koła gospodyń wiejskich to bardzo ważny i od dawna funkcjonujący element kultury, tradycji i wartości środowiska wiejskiego. Zmiany, które obecnie zachodzą, tym bardziej dadzą im możliwości jeszcze lepszej, skutecznej formy rozwoju wsi. Głównie za sprawą rosnących możliwości finansowania najróżniejszych inicjatyw i watorów polskiej wsi. Osobowość prawna KGW według zapisów nowej ustawy umożliwia im działalność gospodarczą. A jest to bardzo ważny element, który sprawi, że życie w środowisku wiejskim zyska nowe pole do działania i pokazania swojej kreatywności i skuteczności w działaniu dla dobra całego kraju.

Iwona Michałek
Poseł na Sejm RP

Co? Gdzie? Kiedy?

► Golub-Dobrzyń

► Z okazji 30-lecia działalności Ośrodka Chopinowskiego w Szafarni można oglądać wystawę poświęconą historii instytucji. Na ekspozycji trwającej do końca roku zwiedzający mogą poznać historię Szafarni i szafarskiego dworku, a także dowiedzieć się jak na przestrzeni lat zmieniał się ośrodek. Proces przemiany instytucji ukazuje kalendarium oraz archiwalne zdjęcia przedstawiające poprzedni wygląd pomieszczeń i pałacu. Z kolei w bibliotece dostępne są dawne kroniki ośrodka i książki pamiątkowe dokumentujące artystów oraz osoby odwiedzające Szafarnię w ciągu ostatnich trzech dekad.

► Ośrodek Chopinowski w Szafarni organizuje I Wojewódzki Konkurs Literacki dla szkół podstawowych pt. „Słowem o Szafarni”. Zgłoszenia są przyjmowane do 21 grudnia. Na konkurs należy przesłać opowiadanie na temat „Nieznana przygoda Fryderyka Chopina na wakacjach w Szafarni w 1824 roku”. Zadaniem uczestników jest opisanie wymyślnego wydarzenia, które mogłoby przydarzyć się młodemu kompozytorowi podczas letniego pobytu w posiadłości Dziekanowskich. W pracy powinny znaleźć się jednak nawiązania do prawdziwych faktów, postaci i wydarzeń z 1824 r.

► Wąbrzeźno

► W środę 12 grudnia o godz. 17.00 w Wąbrzeskim Domu Kultury otwarta zostanie wystawa rękodzieła artystycznego Róży Patzer. Artystka swoje prace wysyła na różnego rodzaju konkursy, zdobywając czołowe lokaty. Trzykrotnie otrzymała wyróżnienie z Centralnego Muzeum Włókiennictwa w Łodzi. Od 2002 r. współpracuje również z Muzeum Etnograficznym w Toruniu, gdzie należy do grupy rękodzieła ginącego. W latach 2015-2017 nagrodzona została z rąk Wojewody Województwa Kujawsko-Pomorskiego za osiągnięcia na terenie kraju i zagranicy.

► 15 grudnia w godz. 9.00-13.00 na Placu Jana Pawła II w Wąbrzeźnie odbędzie się Miejski Jarmark Bożonarodzeniowy. Podczas imprezy prezentowane będą prace twórców ludowych, rękodzielników, lokalnych artystów a także regionalne produkty spożywcze, ozdoby bożonarodzeniowe i wiele innych przedmiotów związanych z tym wyjątkowym czasem. — Do udziału w planowanej inicjatywie zapraszamy lokalnych i zamiejscowych przedsiębiorców produkujących artykuły żywnościowe, koła gospodyń wiejskich, pszczelarzy, cukiernie oraz osoby indywidualne zajmujące się produkcją ekologicznej żywności, a także podmioty zajmujące się wyrobem różnego rodzaju bożonarodzeniowych ozdób i suvenirów — informuje WDK. — Dodatkową atrakcją szczególnie dla najmłodszych będą odwiedziny św. mikołaja, który niewątpliwie przywiezie słodkie upominki, dobre słowo i szeroki uśmiech dla każdego. Bliższych informacji udziela Dział Animacji Kultury WDK pod nr tel. 566881727, wew. 24

► 18 grudnia o godz. 17.00 w WDK zostanie wystawiony spektakl teatralny dla dzieci „Mikołajkowa niespodzianka” w wykonaniu aktorów studia teatralnego KrakArt. z Krakowa. Przedstawienie opowiada historię małego chłopca o imieniu Mikołajek, który z utęsknieniem wyczekuje nadejścia świąt Bożego Narodzenia i Mikołaja. Ale nie każdy lubi ten zimowy czas. Zła czarownica nigdy nie dostaje prezentów. Dlatego chce zepsuć święta innym. Na szczęście Śnieżynka pomoże Mikołajowi dotrzeć na czas, aby ten mógł każde dziecko obdarować upominkiem. Bilety w cenie 5 zł do nabycia w kasie WDK od poniedziałku do piątku w godzinach 12.00 – 16.00.

► 23 grudnia o godz. 16.00 warto wybrać się do WDK na muzyczne jasełka pt. „Nasze Betlejem”. Wykonawcami przedstawienia będą uczniowie wąbrzeskich szkół i przedszkoli oraz zespół Nefes. Wstęp wolny!

► Rypin

► W środę 12 grudnia o godz. 17.00 w Wąbrzeskim Domu Kultury otwarta zostanie wystawa rękodzieła artystycznego Róży Patzer. Artystka swoje prace wysyła na różnego rodzaju konkursy, zdobywając czołowe lokaty. Trzykrotnie otrzymała wyróżnienie z Centralnego Muzeum Włókiennictwa w Łodzi. Od 2002 r. współpracuje również z Muzeum Etnograficznym w Toruniu, gdzie należy do grupy rękodzieła ginącego. W latach 2015-2017 nagrodzona została z rąk Wojewody Województwa Kujawsko-Pomorskiego za osiągnięcia na terenie kraju i zagranicy.

► 15 grudnia w godz. 9.00-13.00 na Placu Jana Pawła II w Wąbrzeźnie odbędzie się Miejski Jarmark Bożonarodzeniowy. Podczas imprezy prezentowane będą prace twórców ludowych, rękodzielników, lokalnych artystów a także regionalne produkty spożywcze, ozdoby bożonarodzeniowe i wiele innych przedmiotów związanych z tym wyjątkowym czasem. — Do udziału w planowanej inicjatywie zapraszamy lokalnych i zamiejscowych przedsiębiorców produkujących artykuły żywnościowe, koła gospodyń wiejskich, pszczelarzy, cukiernie oraz osoby indywidualne zajmujące się produkcją ekologicznej żywności, a także podmioty zajmujące się wyrobem różnego rodzaju bożonarodzeniowych ozdób i suvenirów — informuje WDK. — Dodatkową atrakcją szczególnie dla najmłodszych będą odwiedziny św. mikołaja, który niewątpliwie przywiezie słodkie upominki, dobre słowo i szeroki uśmiech dla każdego. Bliższych informacji udziela Dział Animacji Kultury WDK pod nr tel. 566881727, wew. 24

► 18 grudnia o godz. 17.00 w WDK zostanie wystawiony spektakl teatralny dla dzieci „Mikołajkowa niespodzianka” w wykonaniu aktorów studia teatralnego KrakArt. z Krakowa. Przedstawienie opowiada historię małego chłopca o imieniu Mikołajek, który z utęsknieniem wyczekuje nadejścia świąt Bożego Narodzenia i Mikołaja. Ale nie każdy lubi ten zimowy czas. Zła czarownica nigdy nie dostaje prezentów. Dlatego chce zepsuć święta innym. Na szczęście Śnieżynka pomoże Mikołajowi dotrzeć na czas, aby ten mógł każde dziecko obdarować upominkiem. Bilety w cenie 5 zł do nabycia w kasie WDK od poniedziałku do piątku w godzinach 12.00 – 16.00.

► 23 grudnia o godz. 16.00 warto wybrać się do WDK na muzyczne jasełka pt. „Nasze Betlejem”. Wykonawcami przedstawienia będą uczniowie wąbrzeskich szkół i przedszkoli oraz zespół Nefes. Wstęp wolny!

oprac. (ToB)

Rejestracja KGW



KOBIECY GOSPODARNE I WYJĄTKOWE
KOŁA GOSPODYŃ WIEJSKICH

Krok 1 Zgłoś swoje KGW w ARiMR



Listę wszystkich członków wraz z wnioskiem o wpis do rejestru złóż u Pełnomocnika ds. Kół Gospodyń Wiejskich w Powiatowym Biurze ARiMR. Pełnomocnik doradzi i pomoże także w wypełnieniu niezbędnych formalności w uzyskaniu wsparcia finansowego dla koła.

Krok 2 Załóż konto w BANKU



Z otrzymanym załącznikiem o wpisie do rejestru udaj się do wybranego BANKU i załóż konto dla swojego koła. Numer rachunku bankowego jest niezbędny do wypłaty pomocy finansowej.

Krok 3 Zyskaj 3-5 tysięcy złotych dla Swojego Koła na działalność!



Wróć do Pełnomocnika z wnioskiem o przyznanie pomocy finansowej dla swojego Koła Gospodyń Wiejskich. Ten wniosek złóż do 27 grudnia!

Pomoc finansowa w 2018 roku zależy od liczby członków koła

3000 zł (nie więcej niż 30 członków)	4000 zł (od 31 do 75 członków)	5000 zł (ponad 75 członków)
--	--	---------------------------------------

Skorzystaj dla swojego KGW z PRAWA PIERWSZEŃSTWA



1 miesiąc, to czas dla działających KGW z tradycją i historią - na uzyskanie osobowości prawnej oraz wsparcia finansowego na działalność i rozwój!

Dobrze zjeść

Danie przygotowane na zajęciach praktycznych przez uczniów klasy III Technikum Żywnienia i Usług Gastronomicznych Zespołu Szkół we Wroniu

ZAPIEKANKA RYBNA ZE SZPINAKIEM

Składniki:

- 300 g szpinaku mrożonego
- 500 g filetu z dorsza
- 150 ml śmietany 30%
- 50 ml soku z cytryny
- 100 g startego sera
- 2 pomidory
- 6 różyczek brokuł
- 2 ząbki czosnku
- 2 jaja
- sól, pieprz, gałka muskatołowa

Sposób wykonania:

Rybę posyp solą, pieprzem, skrop sokiem z cytryny i ułóż w natłuszczonej formie. Szpinak rozmroź, odcedź na sicie. Śmietanę wymieszaj z jajkami, dodaj odsączony szpinak, dopraw solą, pieprzem i gałką muskatołową, dodaj pokrojony drobno czosnek. Pomidory sparz, obierz ze skórki, pokrój na ćwiartki. Brokuły zblanszuj i ostudź w zimnej wodzie. Rybę przykryj sosem szpinakowym, pokrojonymi pomidorami i brokułami, posyp tartym serem. Piekarnik rozgrzej to temperatury 180. C, rybę z sosem zapiekaj 20 min.



Smacznego! Kacper Ziorkowski

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

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

P O G O D A

KRZYŻÓWKA PANORAMICZNA

Działacz głoszący hasła obliczone na efekt	Świątynia słowiańska	Syfon w którym wodę sodową sporządza się samemu	Imię Cembrzyńskiej	Związek organiczny zasadowy	Bakteria, sinica
			Józef (ur. 1929)	Książęcy tytuł władców muzułmańskich	
			Miasto nad Iną	9	
Całkowita część logarytmu danej liczby	Duchówka, piecyk, piekarnik	13	2	Dawniej: uznanie kopalna żywica	
Córka Nocy, uosobienie zdrady, oszukaństwa	17	6	4	Włoskie imię męskie	
Wielki zagiel na fokmaszcie	Duża siła	11		Mocny trunek	10
	Podobna do bryczki				
		Przestarzałe: piana, szumowina (np. szum z konfitur).		Państwo na Morzu Śródziemnym, stolica La Valletta	Władysław, pseudonim literacki W. Szancera
		5			12
Potocznie: niezamożny, ubogi człowiek			Imię Karewicz, aktora	Rzymski bóg miłości	
Miasto wojewódzkie nad rzeką Mleczną	Brat Lecha i Czecha	Enzo ...			
		Cicha" rzeka	15		8
Ferruccio (1866-1924), wł. kompozytor i pianista			7	Włoskie imię męskie	
				Mówić, zacząć z innego tonu - zmienić temat	
			3		
1					
Prawy dopływ Wisły		Dawniej o krajach Bliskiego Wschodu			16
					14

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----

CZW. 13.12.2018	DZIEŃ	NOC	
	temperatura: 2	-2	°C
	opady: 0	4	mm
	ciśnienie: 1015	1014	hPa
	wiatr: 12	18	km/h
PT. 14.12.2018	DZIEŃ	NOC	
	temperatura: 2	-3	°C
	opady: 4	3	mm
	ciśnienie: 1012	1014	hPa
	wiatr: 23	21	km/h
SB. 15.12.2018	DZIEŃ	NOC	
	temperatura: 2	-3	°C
	opady: 2	1	mm
	ciśnienie: 1015	1011	hPa
	wiatr: 19	17	km/h
ND. 16.12.2018	DZIEŃ	NOC	
	temperatura: 3	-1	°C
	opady: 1	1	mm
	ciśnienie: 1009	1012	hPa
	wiatr: 15	17	km/h
PN. 17.12.2018	DZIEŃ	NOC	
	temperatura: 4	3	°C
	opady: 1	1	mm
	ciśnienie: 1014	1011	hPa
	wiatr: 19	22	km/h
WT. 18.12.2018	DZIEŃ	NOC	
	temperatura: 4	-1	°C
	opady: 1	3	mm
	ciśnienie: 1007	1001	hPa
	wiatr: 24	19	km/h
ŚR. 19.12.2018	DZIEŃ	NOC	
	temperatura: 6	3	°C
	opady: 12	10	mm
	ciśnienie: 997	1003	hPa
	wiatr: 14	21	km/h

Sezon na mandarynki

KULINARIA ▶ Okres późno jesienny i świąteczny nieodzownie kojarzy się nam z mandarynkami. Jest ich wtedy w sklepach najwięcej i są najśłodsze. Co możemy z nich zrobić? Radzimy w naszym artykule



Jakby to określiła młodzież „sezon na jestem mandarynką, uważamy za otwarty”. Nadszedł bowiem okres kiedy to ten południowy owoc zalewa nasz rynek, a do tego teraz jest najsmaczniejszy, najśłodszy i najtańszy. Dlatego kupujemy go kilogramami i chętnie zjadamy.

Południowy przysmak

Mówi się, że mandarynka to młodsza siostra pomarańczy. Jedne źródła podają, że pochodzi z Azji południowej, inne że z Chin. W piśmiennictwie chińskim informacje o tych owocach pojawiły się już kilkadziesiąt lat przed naszą erą. Mandarynki są tam popularne do dziś. Jednak do Europy owoce te dotarły dosyć późno. Dopiero 400 lat po wprowadzeniu pomarańczy poznano smak mandarynki. W Wielkiej Brytanii pojawiła się w 1805 roku. Wkrótce potem rozwinięto uprawę na południu Europy, w rejonie śródziemnomorskim, w Algierii, na południu USA i w Ameryce Środkowej. W Europie dostępne są mandarynki uprawiane na plantacjach w Italii, Hiszpanii, Turcji, Grecji i Izraelu.

Bomba witamin

Mandarynki od pomarańczy i innych owoców cytrusowych różnią się zawartością witamin i innych składników odżywczych. Podobnie jak grejpfruty czy cytry-

ny są skarbnicą witaminy C, lecz tylko one zawierają nobiletynę – flawonoid, który pomaga zwalczać otyłość, zapobiegać cukrzycy typu 2 i miażdżycy naczyń. To niejedyny właściwości lecznicze mandarynek. Dzięki witaminom C i A – naturalnym przeciwutleniaczom – wspomagają układ odpornościowy, hamują działanie wolnych rodników odpowiedzialnych za proces starzenia, a także poprawiają kondycję skóry oraz chronią przed chorobami oczu. Z badań przeprowadzonych przez współczesnych naukowców wynika, że te niepozorne owoce pomagają także zwalczać otyłość, zapobiegać cukrzycy typu 2, miażdżycy naczyń i niektórym rodzajom nowotworów. Mandarynki to jedne z bogatszych w witaminę A owoce cytrusowe. Pod względem jej zawartości ustępują tylko grejpfrutowi. Witamina A ma wpływ na wiele procesów zachodzących w organizmie, m. in. jest niezbędna w okresie wzrostu, ponieważ pozytywnie wpływa na budowę silnych kości i zębów, chroni skórę przed promieniami UV i poprawia jej kondycję. Ponadto chroni przed rozwojem chorób oczu, w tym jaskry i zaćmy.

Mandarynkowe zdrowie

Ta niepozorna, mała pomarańczowa kulka może pomóc

w wielu schorzeniach. Pomaga zwalczyć otyłość, zapobiegać chorobom serca i cukrzycy typu 2 – to wszystko dzięki zawartej w mandarynkach nobiletynie (rodzaj flawonoidu). Zapobiega ona bowiem procesom, które prowadzą do ww. schorzeń, tj. odkładaniu tłuszczów w wątrobie, poprzez stymulację genów odpowiedzialnych za ich spalanie oraz blokowanie genów odpowiedzialnych za ich gromadzenie się. Warto wiedzieć, że substancja ta występuje przede wszystkim w skórce mandarynek.

Według naukowców z Leicester School of Pharmacy związek pozyskiwany ze skórki mandarynek ma zdolność niszczenia pewnych rodzajów komórek nowotworowych, m. in. tych odpowiedzialnych za raka wątroby. Jest to salvestrol Q40 – rodzaj fitoaleksyny, czyli substancji używanej przez rośliny do odstraszania szkodników, np. owadów. Według badaczy związek ten przekształca się we wnętrzu komórek nowotworowych w toksyczną substancję i doprowadza do ich rozkładu, nie naruszając przy tym komórek zdrowych.

Mandarynki nie tuczą – jeden owoc (ok. 65 g) dostarcza tylko 34 kcal, w ponad 85 procentach składają się z wody, a zawarte w nich kwasy organiczne (cytrynowy i jabłkowy) przyspieszają proces oczyszczania organizmu z toksyn i poprawiają trawienie. W związku z tym są polecane nie tylko osobom, które walczą z nadwagą i otyłością, lecz także tym, które chcą zrzucić kilka kilogramów lub oczyścić organizm z toksyn.

Mandarynki mogą spożywać nie tylko osoby zdrowe, w celu zapobiegania wystąpienia cukrzycy typu 2, lecz także diabe-tycy. Charakteryzują się średnią ilością węglowodanów i ogólną niską wartością energetyczną.

Dlatego indeks glikemiczny tych owoców jest dość niski i wynosi 30. W związku z tym są bezpieczne dla chorych na cukrzycę.

Jak kupować?

W naszych sklepach możemy napotkać kilka odmian mandarynek. Są to najpopularniejsza klementynka, jest też satsuma (ponad sto odmian), tangertynka (z charakterystyczną odstającą od miąższu skórką) i tangela (skrzyżowanie mandarynki z grejpfrutem). Kupując mandarynki w sklepie zwróćmy uwagę czy nie stoją w cieple, bo wtedy szybciej się psują. Wybierajmy te intensywnie pomarańczowe z nieuszkodzoną skórką. Ważny też jest zapach. Im świeższa mandarynka tym mocniej pachnie.

Na słodko

Mandarynka kojarzy się nam z deserem. Zjadamy ją w takiej formie jak jest, ale można ją dodawać do galaretek, jogurtów, serników na zimno, a nawet do ciast ucieranych. Możemy zrobić sałatkę owocową z mandarynkami, dżem lub konfiturę, sok czy koktajl z dodatkiem bananów i jogurtu. Nadają się też do zrobienia kompotu np. z jabłkami i goździkami. Możemy podać je w czekoladzie czy budyniu czekoladowym. Można ją dodać do owsianki na śniadanie. Skórkę z mandarynki możemy kandyzować i dodawać do wszelkich deserów, a nawet do likieru domowej roboty. Z mandarynek możemy też zrobić wino czy nalewkę.

Na ostro

Mandarynka to owoc, który idealnie nadaje się też do potraw mięsnych. Najpopularniejsza jest chyba kaczka z mandarynkami. Dobre są też filety z kurczaka duszone z mandarynką i serem mozzarella. W mandarynkach możemy upiec schab, kurczaka czy polędwiczki. Dobrze komponuje się z indykiem. Odważ-

niejsi podają ją do ryb, a nawet do śledzia. Idealnie nadaje się do sałatek wykwintnych (z łososiem, tuńczykiem, wędzonym kurczakiem) czy obiadowych. Można dodać ją do zwykłej tartej surówki z marchewki, co wzbogaci jej smak. Mandarynka jest też doskonałym owocem do ozdabiania gotowych potraw czy półmisek z szynkami itp.

Na ozdobę

Z mandarynek możemy też robić różne ozdoby. Możemy wbijać w nią goździki, co uwolni wspaniały zapach w naszym domu. W obranych skórkach możemy zrobić małe świececzki, lampiony. Ususzoną mandarynkę w plastrach możemy zwiesić na choince, a ze skórki możemy powycinać małe gwiazdki, serca czy choinki, które po suszeniu nadają się na zawieszenie na choince czy ozdoby do pakowania prezentów.

Na urodę

Z mandarynki możemy zrobić peeling z płatkami owsianymi oraz oliwą z oliwek. Jest doskonały na trądzik. Mandarynka nadaje się też do zrobienia maseczki np. z jogurtem czy twarogiem i siemieniem lnianym. Możemy też z niej zrobić płukankę do włosów. W celu przygotowania płukanki łączymy sok z mandarynki z letnią wodą. Potem polewamy nim umyte włosy i wcieramy w skórę głowy. Płukanka mandarynkowa nabłyszczająca i wygładza włosy oraz pomaga walczyć z nadmiernym przetłuszczaniem. Nie trzeba jej spłukiwać. Możemy z niej zrobić w połączeniu np. z jajkiem maskę na włosy. Soki z mandarynki wymieszane z olejem drzewa herbacianego nacierać możemy skórki oraz paznokcie, gdy są pożółkłe, suche i łamliwe. W ciepłej wodzie z solą morską i plastrami mandarynek możemy wymoczyć zmęczone stopy.

(CR) fot. internet



Świąteczne przygotowania cz. III

BOŻE NARODZENIE ▶ Jak sprzątać przed świętami, by nie dać się zwariować i nie narobić jeszcze większego bałaganu, a w efekcie nie paść ze zmęczenia? Radzimy w naszym cotygodniowym poradniku. Dziś część trzecia



W poprzednim odcinku zmierzaliśmy się z myciem okien, wypraliśmy firany, umyliśmy drzwi i framugi, meble i łazienka też już lśni. Mamy upieczone pierniczki i gotowe uszka, i pierogi. Pora na dalsze świąteczne działania.

Kuchnia

W kwestii świątecznego sprzątania kuchni są dwie szkoły. Jedna mówi, że można posprzątać wcześniej inna, że dopiero po dużym świątecznym gotowaniu. Moja natomiast jest taka, że sprzątam kuchnię na bieżąco. Nie zapuszczam jej nigdy i nie czekam na przedświąteczne sprzątanie. Potrafię nawet podczas panierowania schabowych ogarnąć szafkę, w której trzymam mąkę i tartą bułkę. No bo przecież kotlet smaży się z jednej strony kilka minut i to jest czas, by przetrzeć półkę zanim odstawimy na miejsce tartą bułkę i mąkę. Świąteczne sprzątanie kuchni to przede wszystkim wytarcie kurzy na szafkach. Nasze babcie rozkładały na szafkach stare gazety, by wchłaniały tłuszcz i kurz. To już raczej niepolecane ze względu na małą estetykę, ale ten patent był dobry i chronił nasze meble. Gazety możemy zastąpić pergaminem lub rozwiniętym ręcznikiem papierowym.

Czym myć szafki kuchenne? Białe wodą z sodą i płynem do mycia naczyń, do ciemnych sody nie używamy, bo może zostawić białe smugi. W dzisiejszych czasach mamy tak szeroki wybór chemii do mycia i czyszczenia także takiej ekologicznej, że bez trudu poradzimy sobie z czyszczeniem szafek, piekarnika czy okapu. Oczywiście sprzątanie w kuchni to także okazja do uporządkowania w szafkach, wyrzucenia starych produktów i przetarcia wnętrza szafki. Na świeży zapach jest kilka sposobów. Bawełniany woreczek z sodą pochłonie wilgoć i wchłonie

brzydki zapach. Zapach w szafkach uzyskamy też dzięki goździkom, można je rozsypać na spodeczku lub położyć w bawełnianym woreczku. Podobnie zadziałają uprażone na patelni ziarna kawy, także rozłożone po ostygnięciu do szafek. Bardzo dobrym i pachnącym patentem są aromaty spożywcze do ciast. Nie wyrzucamy po pieczeniu pustej buteleczki od aromatu, pozostawmy w niej trochę olejku i otwartą wstawmy do szafki. Będzie długo wydzielał przyjemny zapach.

Lodówka

Lodówkę na pewno trzeba ogarnąć przed świątecznym gotowaniem, zanim wstawimy świąteczne potrawy, a te warto trzymać w czystej i pachnącej chłodni. Mycie jej to nie tylko kwestia pozbycia się nieprzyjemnego zapachu, ale i bakterii. Najlepszym sposobem jest utrzymywanie w niej czystości i regularny przegląd produktów. Ważnym elementem dbania o lodówkę jest regularne czyszczenie otworu odpływowego skraplającej się wody. Jeśli nie będzie on szczelny, w lodówce zacznie zbierać się woda, a na dłuższą metę może to prowadzić do uszkodzenia sprzętu. Zabierając się za sprzątanie lodówki, najpierw powinniśmy ją opróżnić i wyjąć plastikowe i szklane elementy, które powinny być dokładnie umyte i wysuszone zanim znów trafią do środka. Najpopularniejszym sposobem na czyszczenie wnętrza lodówki jest umycie jej roztworem wody i octu, można dodać łyżeczkę sody która ma właściwości czyszczące. Nie musimy się obawiać przykrego zapachu octu, po umyciu całości szybko wywietrzeje, a dzięki niemu pozbędziemy się nieprzyjemnego zapachu z lodówki. Warto pamiętać również o tym, że zawsze myjemy wyłączoną lodówkę.

Do tak przygotowanej lodówki, po jej wyschnięciu, możemy z powrotem włożyć produkty spożywcze. Warto jednak poświęcić chwilę i odpowiednio je posegregować. Wszystkie artykuły, które mają nieprzyjemny zapach, powinniśmy wsadzić do szczelnie zamkniętych pojemników. Dotyczy to zwłaszcza wędlin, ryb oraz serów pleśniowych.

Nieprzyjemne zapachy pochłonie nam soda, wystarczy do lodówki wstawić pojemniczek z sodą oczyszczoną. Świetnie sprawdzi się również rozsypana w miseczce mielona kawa, która również dobrze neutralizuje zapachy. Oczywiście raz na jakiś czas powinniśmy ją wymienić na nową, aby mieć spokój z brzydką wonią w lodówce. Pamiętajmy, że zużytą kawę wyrzucamy do śmieci, ponieważ nie nadaje się do dalszego spożycia. W roli neutralizatora zapachów można wykorzystać cytrynę lub jabłko. Wystarczy przekroić na pół i wsadzić na tydzień do lodówki. Można również obrać inny owoc i pozostawić w chłodni samą skórkę. Kolejnym sposobem na pochłanianie brzydkiej woni jest wanilia. Wystarczy tylko skropić wilgotną gąbkę odrobiną ekstraktu z wanilii. Gąbkę umieszczamy w lodówce i pozostawiamy ją na jakiś czas. Można też kupić w sklepie specjalny pochłaniacz zapachów do lodówki.

Strojenie

Teraz możemy zabrać się za ustrojenie domu. Już odchodzimy od tradycyjnego ubierania choinki w wigilię rano. Coraz więcej z nas stroi dom dużo wcześniej, niektórzy nawet na 6 grudnia. Alternatywną datą jest połowa grudnia. Wtedy już warto znieść ze strychu ozdoby, przejrzeć je, sprawdzić czy lampki działają i czy nie musimy dokupić czegoś nowego. Strojąc dom wcześniej, będziemy mieli na to czas. Także na zakup ładniejszej żywej choinki, te kupowane na ostatnią chwilę są mocno przebrane. Tę sztuczną zdążymy wyczyścić, robimy to rozkładając ją, przecierając każdą z gałązek szmatką zwilżoną w wodzie z płynem do mycia, na którą nakrapiamy kilka kropel olejku sosnowego. No i przy strojeniu domu jeszcze sporo naprószyliśmy przed definitywnym sprzątaniem podłóg.

Pakowanie prezentów

Dom ustrojony, pora popakować prezenty. Nie czekajmy z tym do ostatniej chwili. Co za różnica czy prezent mamy schowany zapakowany czy nie? Duża, bo gdy

jest zapakowany, trudniej podejrzeć domownikom, co dla nich szykujemy. To oczywiście żarcik, ale faktem jest, że nie ma sensu czekać z pakowaniem upominków na ostatnią chwilę.

Pościel

W ostatnim tygodniu przed świętami zmieniamy pościel. Jeśli jest mroźne i bezsmogowe powietrze na dworze, to możemy kołdry wywiesić i dać się im przemrozić, w ten sposób zabijamy roztocza. Najlepiej robić to przed południem, zanim sąsiedzi zaczęli rozpalać w piecach. Kapy i narzuty warto wyprać. Wskazane jest obrócenie materaca. Wierzch możemy przepasować żelazkiem, w ten sposób zabijemy bakterie.

Obrusy

Skoro już jesteśmy przy żelazku, zobaczmy w jakim stanie są obrusy. Może się bowiem okazać, że całkiem zapomnieliśmy, że został zachlapany barszczem i do niczego się nie nadaje, i trzeba zakupić nowy. Może się zleżał od poprzednich świąt i trzeba go porządnie wyprać, wybielić i wykrochmalic? Przy okazji można już naszykować mężowi koszulę i swoją sukienkę.

Podłogi, dywany

Można powiedzieć, że dom na święta posprzątany gruntownie. Jako ostatnią zawsze sprzątam, dokładnie okurzam i myję podłogę. Panele i drewno warto na święta zapastować, by się błyszczały, a w domu unosił zapach pasty jak w domu rodzinnym. Gdy już jesteśmy na poziomie podłóg, to poszukajmy naszych czworonogów. Kąpiel i konkretne wyczesywanie im nie zaszkodzi. Warto też wyczyścić przedłużacze. Robimy to, gdy są wyjęte z gniazdka, zalegający kurz wciągamy odkurzaczem z małą, okrągłą końcówką z włosiem, kabel przecieramy wilgotną szmatką. Gdy mamy odkurzacza w ręku, wyczyścimy też kaloryfery. Odpowiednia końcówka – długa i płaska – wyciągnijmy kurz z za kaloryfera i z pomiędzy żeberek. Na kaloryferze możemy powiesić specjalny pojemnik na wodę, do nawilżania powietrza w domu z paroma kroplami olejku sosnowego.

Potrawy

Tradycyjnie na wigilijnym stole powinny się znaleźć uszka z barszczem, pierogi z kapustą i grzybami, karp. Potraw w sumie powinno być 12 i to postnych. W dzisiejszych czasach już się odchodzi od kapusty z grochem czy klusek z makiem. To co znajdzie się na wigilijnym stole, zależy od

naszych upodobań, a to czy przy tym się napracujemy, zależy od logistyki, bo i taka w kuchni obowiązuje. W naszej serii już pisaliśmy o uszkach i pierogach, mamy je już zrobione i zamrożone. Cztery dni przed wigilią możemy już nałożyć bigos. Dwa dni wcześniej możemy też przygotować karpia w galarecie, sałatkę jarzynową – nawet dobrze by się „przegryzła” – podobnie jak kutia. Możemy też ugotować zupę grzybową i zamknąć ją w szczelnym zawakowanym do góry dnem słoiku. To już też pora, by upiec ciasta – makowiec, piernik czy biszkopt, który potem przełożymy kremem. Możemy wcześniej ugotować jajka na twardo, by przed kolacją jedynie je obrać i ustroić. Rybę też można wypatroszyć wcześniej i pokroić na dzwonka. Przed wigilią można też zaprawić w marynacie mięsa czy indyka, którego możemy już w wigilię piec na pierwszy dzień świąt. Ja tak robię i piekę – wcześniej przygotowane z przyprawami – mięsa w formach np. schab, karczek, pieczeń i indyka w wigilię, potem tylko się dziwię czemu rodzina zamiast iść na pasterkę po północy tłumnie gromadzi się z talerzykami przy piekarniku.

Stół wigilijny

Najważniejszy po choince element tych świąt. Powinien być elegancki i piękny. Jeśli mamy jadalnię i nie będziemy z niej korzystać w wigilię rano, to stół wstępnie możemy zacząć stroić poprzedniego dnia wieczorem. W wigilię rozłożymy jedynie zastawę świąteczną, którą już w poprzednich odcinkach naszego cyklu umyliśmy i przyszykowaliśmy. Nie zapomnijmy o dodatkowym nakryciu dla niespodziewanego gościa i o opłatku.

Ostatnie poprawki i relaks

Wszystko sprzątnięte i przygotowane. Można odetchnąć, świąteczny maraton zakończony. Jeszcze tylko lekko kurze, świeży bałagan u dzieci – to niech same sprzątają, bo „iakołaj nie przyjdzie z prezentami, jeśli w pokoju będzie bałagan – i lekkie ogarnięcie podłogi, gruntownie wysprzątanej wcześniej. Pora na relaks, kąpiel i maseczkę. Zanim jednak nalejemy wody do wanny, rzućmy jeszcze okiem na łazienkę, którą sprzątałyśmy wcześniej. Mając dużą rodzinę, na pewno trzeba ją lekko ogarnąć jeszcze, by nie spalić się przed gośćmi ze wstydu. Teraz już został nam relaks i świętowanie.

(CR) fot. pixabay

HOROSKOP



Koziorożec
(22.12-19.01)

W tym tygodniu wpadniesz w wir tylu spraw, że nie będziesz wiedział, w co włożyć ręce. Tu ktoś poprosi cię o pomoc, tam wyjdą zaległości, które szybko trzeba nadrobić. Będziesz zaganiany, zdezorientowany i zdenerwowany. Tylko spokój może cię uratować. Zamiast tracić siły na panikowanie, zabierz się do pracy i punkt po punkcie odhaczaj, co już zrobiłeś.



Wodnik
(20.01-18.02)

Pora, byś nauczył się stawiać granice. Jeśli ktoś zmusza cię do pośpiechu, żąda niemożliwego – odmawiaj zdecydowanie, ale uprzejmie. Nie bierz też ani na siebie, ani do siebie cudzych pretensji. Nie dogodzisz wszystkim. Postępuj tak, by być w zgodzie z sobą. Ktoś da ci radę, jak rozwiązać ważną sprawę. Zanim ją odrzucisz, zastanów się, czy nie jest dobra.



Ryby
(19.02-20.03)

Kolejny raz ktoś z pracy próbuje sobie przypisać twoje osiągnięcia. Przyszła pora, by na to zareagować. Na chłodno, bez emocji, opracuj plan działania. Jeśli kolejny raz odpuszczysz, twoja frustracja będzie narastać. Czas powodzenia w sprawach finansowych. Albo otrzymasz zaległą premię, albo bez kłopotu i na dobrych warunkach załatwisz pożyczkę lub kredyt.



Baran
(21.03-20.04)

Rozkwitniesz intelektualnie. Zaczyniesz interesować się nowymi sprawami, będziesz dużo czytać, dzielić się swoją wiedzą i ją weryfikować. Dobra forma przyda się do rozwiązania trudnego zadania, które przed tobą. Zasięgnij rady bliskiej ci osoby. W sprawach sercowych okazja do gorącego romansu i pokusa zdrady. Zastanów się, ile na tym stracisz, a ile zyskasz.



Byk
(21.04-21.05)

Przełożeni postanowią ocenić twoje postępy zawodowe. Przygotuj się do tego. Jeśli kierujesz zespołem, podziel zaległe zadania między współpracowników, by szybko je wykonać. Nie bierz wszystkiego na swoje barki. Będziesz miał teraz więcej obowiązków domowych niż zwykle. Uważaj, by się nie przepracować. Znajdź choć chwilę na relaks, wyjdź na spacer, poczytaj.



Bliźnięta
(22.05-20.06)

Uważasz, że wszystko idzie źle i nadszedł zdecydowanie gorszy czas. Nic bardziej mylnego. W tych niesprzyjających okolicznościach czai się szansa, ale musisz ją dostrzec, by móc wykorzystać. Nie idź na skróty, trzymaj się ustalonych zasad, a wszystko się ułoży po twojej myśli. Przed podjęciem decyzji upewnij się, że nie kierują tobą tylko i wyłącznie emocje.



Rak
(21.06-22.07)

Udany czas. Nie zabraknie okazji do radości i zabawy. Poczujesz się wyluzowany, zrelaksowany, będziesz o wiele bardziej tolerancyjny i wyrozumiały niż zwykle. Ktoś poprosi cię, byś został mediatorem między zwaśnionymi stronami. Dobrze sobie poradzisz z tym niecodziennym zadaniem. Nie wątp w swoje siły ani kompetencje.



Lew
(23.07-22.08)

Energia będzie cię rozsądzać. Zaczyniesz załatwiać wszystkie sprawy jednocześnie i, o dziwo, poradzisz sobie doskonale. Na niwie zawodowej zaprezentujesz kilka nowych pomysłów, przekonasz też współpracowników do ich realizacji. Spodziewaj się zaproszenia na fajną imprezę. Spotkasz tam kogoś, kto zwróci ci w głowie. Przygoda gwarantowana.



Panna
(23.08-22.09)

Uważaj na to, co mówisz. Ktoś bacznie nasłuchuje, czym się przechwalasz i za chwilę zacznie odkrywać twoje powiązania, co może osłabić twoją pozycję zawodową. Masz dużo zalet, nie trzeba ich pompować, by wyróżnić się na tle pracowników.



Waga
(23.09-23.10)

Doskonały tydzień. Będziesz pełen sił, bez kłopotu poradzisz sobie z każdym zadaniem. Zyskasz uznanie zwierzchników, a to może oznaczać nawet premię. Ktoś poprosi cię o radę w ważnej dla niego sprawie. Powiedz, co dyktuje ci serce. Pomoże, a ty zyskasz wdzięczność.



Skorpion
(24.10-21.11)

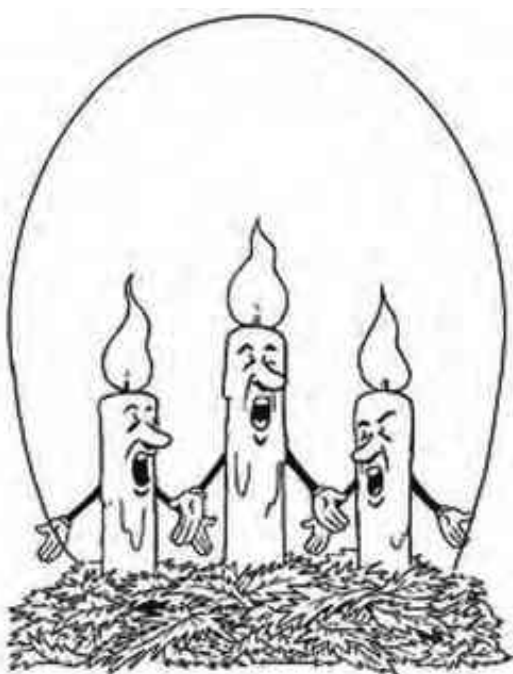
To, czego ci teraz potrzeba, to zwolnienie tempa. I gwiazdy temu sprzyjają. Zaplanuj weekendowy wyjazd i wyłącz telefon, albo po prostu zamknij się w domu i udawaj, że cię nie ma. Naładujesz akumulatory. Niedaleko ciebie jest ktoś, kto czeka na okazanie mu zainteresowania.



Strzelec
(22.11-21.12)

Wróci jakaś zapomniana sprawa i przysporzy ci kłopotów. Uporaj się z nią jak najprędzej, nie odkładaj niczego na później. Bądź uważny, obowiązkowy i nadzwyczaj dokładny. Rodzina liczy, że wreszcie wybierzesz się z nią na weekendową wycieczkę, co przecież obiecałeś.

Kolorowanki dla dzieci



Strzelali po raz szósty

STRZELECTWO ▶ 8 grudnia na strzelnicy działającej przy budynku Państwowej Powiatowej Straży Pożarnej w Golubiu-Dobrzyniu, po raz szósty odbyły się zawody strzeleckie z okazji Święta Artylerii



Przez lata swojej działalności Koło Strzeleckie „Strażak” dorobiło się kilku sztandarowych imprez. Szósta edycja zawodów z okazji Święta Artylerii była jednak wyjątkowa. – Z uwagi na 100-lecie odzyskania niepodległości zawody miały charakter rywalizacji rodzinnej – mówi Krzysztof Michałowski, prezes „Strażaka”. – Warunkiem było,

aby przynajmniej jedna z osób należała do naszego koła.

Zawodnicy rywalizowali ze sobą, strzelając z pistoletu „Margolin” kal. 5,6 mm z bocznym zapłonem. Po emocjonujących zmaganiach pierwsze miejsce przypadło Łukaszowi i Annie Stackiewiczom, którzy zdobyli 153 punkty. Drugie miejsce zdobyli Michał i Jacek Lenartowiczowie, z dorobkiem 134 punktów, a na najniższym stopniu podium uplasowali się Tomasz i Zdzisława Grendziccy.

Patronem zawodów był Marszałek Województwa Kujawsko-Pomorskiego, który ufundował puchary i nagrody dla najlepszych strzelców.

(LB), fot. nadesłane

Siatkówka

Dziewczyny najlepsze

Żeńska reprezentacja Zespołu Szkół nr 2 w Golubiu-Dobrzyniu wygrała XII Turniej Piłki Siatkowej Chłopców i Dziewcząt Szkół Kształcenia Zawodowego o Puchar Dyrektora CKZiU w Brodnicy.

W ostatnich dniach listopada odbył się XII Turniej Piłki Siatkowej Chłopców i Dziewcząt Szkół Kształcenia Zawodowego o Puchar Dyrektora CKZiU w Brodnicy. Do rywalizacji przystąpili chłopcy z 6 szkół z: Brodnicy, Torunia, Gronowa, Grubna, Wronia oraz reprezentacja Zespołu Szkół nr 2 z Golubia-Dobrzynia. Tym razem nasi reprezentanci mieli mniej szczęścia w turnieju niż w poprzednich edycjach, zajmując ostatecznie 5. miejsce, po zwycięstwie ze szkołą z Gronowa.

W kolejnym dniu do rywalizacji przystąpiły dziewczęta. W swojej grupie nasze zawodniczki wygrały z Brodnicą i Gronowem 2:0, awansując do finału rozgrywek.

W meczu finałowym nasze siatkarki bez większych problemów pokonały rówieśniczki z Torunia 2:0, zdobywając tym samym I miejsce w turnieju.

– Warto podkreślić, że jest to trzeci tryumf z rzędu naszych siatek w tym turnieju – mówi z dumą Aleksander Wichrowski, nauczyciel wychowania fizycznego w Zespole Szkół nr 2 w Golubiu-Dobrzyniu.

(Szyw), fot. nadesłane



REKLAMA



**POZNAJ PODŁOGI
WINYLOWE VITERRA.
ZAPRASZAMY
DO SALONU VOX**

ul. Polna 144, Toruń



WYKAZ**dotyczący przeznaczenia do sprzedaży prawa użytkowania wieczystego nieruchomości gruntowych niezabudowanych**

Na podstawie art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. - o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2018 r. poz. 2204) oraz w oparciu o **Uchwałę nr II/12/18 Rady Gminy Radomin z dnia 29 listopada 2018 r. w sprawie wyrażenia zgody na sprzedaż prawa użytkowania wieczystego w drodze przetargu ustnego nieograniczonego, działek nr: 229, 228/2, 228/3, 228/5, 228/7, 228/9, 228/11 i 228/12 o łącznej powierzchni 1,7349 ha, położonych w miejscowości Radomin,**

Wójt Gminy Radomin

podaje do publicznej wiadomości

wykaz dotyczący przeznaczenia do sprzedaży prawa użytkowania wieczystego nieruchomości gruntowych niezabudowanych, następujących działek nr: **229, 228/2, 228/3, 228/5, 228/7, 228/9, 228/11 i 228/12 o łącznej powierzchni 1,7349 ha, położonych w miejscowości Radomin,** przeznaczonych do sprzedaży w trybie przetargu ustnego nieograniczonego.

1. Położenie nieruchomości: – działki wymienione w poniższym wykazie położone są w obrębie geodezyjnym ewidencyjnym Nr 0010 Radomin, w jednostce ewidencyjnej – 040505_2 Radomin, gmina Radomin. Działki są niezabudowane i stanowią teren byłej kolejki wąskotorowej.

2. Własność nieruchomości – własność Skarbu Państwa w użytkowaniu wieczystym Gminy Radomin.

3. Księga wieczysta: - TO1G/00012532/3.

4. Opłaty z tytułu użytkowania wieczystego: - wymienione w wykazie działki obciążone są corocznymi opłatami z tytułu użytkowania wieczystego, które powinny być wnoszone na konto bankowego właściciela tj. Starosty Golubsko-Dobrzyńskiego. Kwota opłat ustalona jest proporcjonalnie, w zależności od powierzchni poszczególnych działek, a podstawą naliczenia jest wysokość 3% od wartości nieruchomości ustalonej przez biegłego rzeczoznawcę na potrzeby ustalenia opłaty od wieczystego użytkowania. Prawo użytkowania wieczystego nieruchomości obowiązuje do dnia 5 grudnia 2089 r. i dotyczy wszystkich nabywców gruntów ustalonych w przetargu, który nastąpi zgodnie z ogłoszeniem podanym do publicznej wiadomości, po upływie terminów określonych w niniejszym wykazie. Aktualizacja opłat spoczywać będzie na właścicielu nieruchomości- Staroście Golubsko-Dobrzyńskim.

5. Termin wnoszenia opłat z tytułu użytkowania wieczystego: do dnia 31 marca każdego roku, za który przypada należność, wnoszona na rachunek bankowy Starostwa Powiatowego w Golubiu-Dobrzyniu.

6. Przeznaczenie nieruchomości i sposób zagospodarowania:

Działki nr: 229, 228/2, 228/3, 228/5, 228/7, 228/9, 228/11 i 228/12 nie są objęte miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego. Miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego Gminy Radomin uchwalony Uchwałą Nr III/10/88 Gminnej Rady Narodowej w Radominie z dnia 19 grudnia 1988 r. ogłoszoną w Dzienniku Urzędowym Województwa Toruńskiego Nr 2 poz. 15 z dnia 1 lutego 1989 r., utracił ważność z dniem 01.01.2004 r.

Zgodnie z uchwalonym w dniu 30 grudnia 2002 r. Uchwałą Nr 15/IV/02 Rady Gminy w Radominie, zmienionym w dniu 8 lipca 2010 r. Uchwałą Nr XXXIX/207/10 Rady Gminy Radomin oraz w dniu 27 maja 2015 r., Uchwałą Nr VII/53/15 Rady Gminy Radomin "Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Gminy Radomin", działki są położone na terenach przeznaczonych do użytkowania rolniczego i stanowią tereny zdemontowanej kolejki wąskotorowej.

Wymienione działki nie stanowią terenów budowlanych.

7. Sposób zagospodarowania działek: działki mogą być zagospodarowane jako grunty rolne powiększając przyległe nieruchomości, dla poprawy ich zagospodarowania, lub w ograniczonym zakresie jako nieruchomości samodzielne ze względu na kształt poszczególnych działek (wąski kilkumetrowy pas gruntu).

8. Termin zagospodarowania nabytych nieruchomości: po zawarciu aktu notarialnego zakupu, po uprzednim zapłaceniu należności wynikającej z zakończenia postępowania przetargowego.

9. Tryb zbycia: Sprzedaż w trybie przetargu ustnego nieograniczonego.

L.p.	Nr działki	Powierzchnia w ha	Opis nieruchomości	Cena nieruchomości (cena wywoławcza) w zł	Wysokość aktualnej opłaty z tytułu użytkowania wieczystego w zł/ rok
1	2	3	4	5	6
1	229	0,0994	Działka niezabudowana, na całej długości bezpośrednio przylega do działki nr 230 (nieruchomość prywatnego właściciela). Kształt działki to wąski kilkumetrowy pas gruntu. Działka na szerokości posiada dostęp do drogi publicznej gminnej nr 289.	3 414,00 zł	140,23 zł
2	228/2	0,3073	Działka niezabudowana, znajduje się pomiędzy działkami nr: 266, 423, 227 i przylega na niewielkim odcinku do działki nr 268 (nieruchomości prywatnych właścicieli). Kształt działki to wąski kilkumetrowy pas gruntu. Działka na szerokości posiada dostęp do drogi publicznej gminnej nr 223, poprzez działkę nr 228/1 (grunty po kolejce – droga)	10 553,00 zł	433,54 zł
3	228/3	0,2759	Działka niezabudowana, znajduje się pomiędzy działkami nr: 422, 257 i 227 (przylega na całej długości do nieruchomości prywatnych właścicieli). Kształt działki to wąski kilkumetrowy pas gruntu. Działka na szerokości posiada dostęp do drogi publicznej gminnej nr 256 i 226 poprzez działkę nr 228/4 (grunty po kolejce – droga).	9 475,00 zł	389,24 zł
4	228/5	0,5296	Działka niezabudowana, na całej długości bezpośrednio przylega do działki nr 241/1 i nr 224/1 (nieruchomość prywatnego właściciela). Kształt działki to wąski kilkumetrowy pas gruntu. Działka na szerokości posiada dostęp do drogi publicznej gminnej nr 256 i 226 poprzez działkę nr 228/4 (grunty po kolejce- droga) oraz do drogi nr 223 i 233 poprzez działkę nr 228/6 (grunty po kolejce- droga).	18 186,00 zł	747,16 zł
5	228/7	0,1514	Działka niezabudowana, na całej długości bezpośrednio przylega do działki nr 232 i działek nr: 222/4 oraz 222/5 (nieruchomości prywatnych właścicieli). Kształt działki to wąski kilkumetrowy pas gruntu. Działka na szerokości posiada dostęp do drogi publicznej gminnej, działki nr: 223 i 233 poprzez działkę nr 228/6 (grunty po kolejce – droga).	5 199,00 zł	213,60 zł
6	228/9	0,1433	Działka niezabudowana, na całej długości bezpośrednio przylega do działki nr 229 (grunty po kolejce) i działki nr 228 (grunty po kolejce). Kształt działki to wąski kilkumetrowy pas gruntu. Działka na szerokości posiada dostęp do drogi publicznej gminnej, działki nr: 289 i 215 (droga gminna) poprzez działkę nr 228/10 (grunty po kolejce- droga).	4 920,00 zł	202,17 zł
7	228/11	0,1229	Działka niezabudowana, na całej długości bezpośrednio przylega do działki nr 208 (nieruchomość prywatnego właściciela). Kształt działki to wąski kilkumetrowy pas gruntu. Działka na całej długości posiada dostęp do drogi publicznej gminnej nr 209 i na szerokości do drogi gminnej działki nr 289 i nr 215 poprzez działkę nr 228/10 (grunty po kolejce – droga)	4 220,00 zł	173,39 zł
8	228/12	0,1051	Działka niezabudowana, na całej długości bezpośrednio przylega do działki nr 206/1 (nieruchomość prywatnego właściciela). Kształt działki to wąski kilkumetrowy pas gruntu. Działka na całej długości posiada dostęp do drogi publicznej gminnej nr 209.	3 609,00 zł	148,28 zł

Do ceny sprzedaży nie zostanie doliczony, obowiązujący na dzień sprzedaży, podatek VAT. W oparciu o art. 43 ust. 1 pkt 9 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2018 r. poz. 2174 z późn. zmianami), sprzedaż w/w nieruchomości jest zwolniona z obowiązku opodatkowania podatkiem VAT.

Wykaz zostaje zamieszczony od dnia 11.12.2018 r. do dnia 23.01.2019 r., na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Radomin, na stronie internetowej BIP gminy www.bip.radomin.pl oraz w prasie lokalnej o zasięgu powiatowym.

Osoby, którym przysługuje pierwszeństwo w nabyciu nieruchomości na podstawie art. 34 ust. 1 pkt 1 i pkt 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. - o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2018 r., poz. 2204), mogą składać wnioski o nabycie do Urzędu Gminy Radomin, Radomin 1a, 87-404 Radomin, pokój Nr 8, I piętro (sekretariat), w ciągu 6 tygodni od dnia udostępnienia niniejszego wykazu.

Informacje na temat przedmiotu sprzedaży – działek umieszczonych w niniejszym wykazie, udzielane będą w siedzibie Urzędu Gminy Radomin, Radomin 1a, 87-404 Radomin, pokój Nr 7, I piętro w godzinach pracy Urzędu lub telefonicznie pod nr tel. 56 683-75-22, wew. 17, lub wew. 23

WYKAZ
dotyczący przeznaczenia do sprzedaży prawa użytkowania wieczystego nieruchomości gruntowych niezabudowanych

Na podstawie art. 35 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. - o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2018 r. poz. 2204) oraz w oparciu o Uchwałę nr II/13/18 Rady Gminy Radomin z dnia 29 listopada 2018 r. w sprawie **wyrażenia zgody na sprzedaż prawa użytkowania wieczystego w drodze przetargu ustnego nieograniczonego, działek nr: 38/1, 38/2, 38/3, 38/6, 38/7, 38/9, 38/10, 38/11 i 38/12 o łącznej powierzchni 1,5578 ha, położonych w miejscowości Szczutowo, Wójt Gminy Radomin** podaje do publicznej wiadomości,

wykaz dotyczący przeznaczenia do sprzedaży prawa użytkowania wieczystego nieruchomości gruntowych niezabudowanych następujących **działek nr: 38/1, 38/2, 38/3, 38/6, 38/7, 38/9, 38/10, 38/11 i 38/12 o łącznej powierzchni 1,5578 ha, położonych w miejscowości Szczutowo**, przeznaczonych do sprzedaży w trybie przetargu ustnego nieograniczonego

1. Położenie nieruchomości: – działki wymienione w poniższym wykazie położone są w obrębie geodezyjnym ewidencyjnym Nr 0014 Szczutowo, w jednostce ewidencyjnej – 040505_2 Radomin, gmina Radomin. Działki są niezabudowane i stanowią teren byłej kolejki wąskotorowej.

2. Własność nieruchomości - własność Skarbu Państwa w użytkowaniu wieczystym Gminy Radomin.

3. Księga wieczysta- TO1G/00012531/6.

4. Opłaty z tytułu użytkowania wieczystego: - wymienione w wykazie działki obciążone są opłatami rocznymi z tytułu użytkowania wieczystego, które powinny być wnoszone na rachunek bankowy właściciela. Kwota opłat ustalona jest proporcjonalnie, w zależności od powierzchni poszczególnych działek, a podstawą naliczenia jest wysokość 3% od wartości nieruchomości ustalonej przez biegłego rzeczoznawcę na potrzeby ustalenia opłaty od wieczystego użytkowania. Prawo użytkowania wieczystego nieruchomości obowiązuje do dnia 5 grudnia 2089 r. i dotyczy wszystkich nabywców gruntów ustalonych w przetargu, który nastąpi zgodnie z ogłoszeniem podanym do publicznej wiadomości, po upływie terminów określonych w niniejszym wykazie. Aktualizacja opłat spoczywać będzie na właścicielu nieruchomości.

5. Termin wnoszenia opłat z tytułu użytkowania wieczystego: do dnia 31 marca każdego roku, za który przypada należność, wnoszona na rachunek bankowy Starostwa Powiatowego w Golubia-Dobrzyniu.

6. Przeznaczenie nieruchomości i sposób zagospodarowania:
Działki nr: 38/1, 38/2, 38/3, 38/6, 38/7, 38/9, 38/10, 38/11 i 38/12 nie są objęte miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego. Miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego Gminy Radomin uchwalony Uchwałą Nr III/10/88 Gminnej Rady Narodowej w Radominie z dnia 19 grudnia 1988 r. ogłoszoną w Dzienniku Urzędowym Województwa Toruńskiego Nr 2 poz. 15 z dnia 1 lutego 1989 r., utracił ważność z dniem 01.01.2004 r.
Zgodnie z uchwalonym w dniu 30 grudnia 2002 r. Uchwałą Nr 15/IV/02 Rady Gminy w Radominie, zmienionym w dniu 8 lipca 2010 r. Uchwałą Nr XXXIX/207/10 Rady Gminy Radomin oraz w dniu 27 maja 2015 r., Uchwałą Nr VII/53/15 Rady Gminy Radomin "Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Gminy Radomin", działki są położone na terenach przeznaczonych do użytkowania rolniczego i stanowią tereny zdemontowanej kolejki wąskotorowej.
Wymienione działki nie stanowią terenów budowlanych.

7. Sposób zagospodarowania działek; działki mogą być zagospodarowane jako grunty rolne powiększając przyległe nieruchomości, dla poprawy ich zagospodarowania, lub w ograniczonym zakresie jako nieruchomości samodzielne ze względu na kształt poszczególnych działek (wąski kilkumetrowy pas gruntu).

8. Termin zagospodarowania nabytych nieruchomości: po zawarciu aktu notarialnego zakupu, po uprzednim zapłaceniu należności wynikającej z zakończenia postępowania przetargowego.

9. Tryb zbycia: Sprzedaż w trybie przetargu ustnego nieograniczonego.

L.p.	Nr działki	Powierzchnia w ha	Opis nieruchomości	Cena nieruchomości (cena wywoławcza) w zł	Cena nieruchomości (cena wywoławcza) w zł
1	2	3	4	5	6
1	38/1	0,2230	Działka niezabudowana, na całej długości bezpośrednio przylega tylko do działki nr 103 (nieruchomość prywatnego właściciela). Kształt działki to wąski kilkumetrowy pas gruntu. Działka na całej długości posiada dostęp do drogi- działka nr 38/4 (grunty po kolejce).	7 658,00 zł	308,59 zł
2	38/2	0,0941	Działka niezabudowana, na całej długości bezpośrednio przylega tylko do działki nr 104 (nieruchomość prywatnego właściciela). Kształt działki to wąski kilkumetrowy pas gruntu. Działka na całej długości posiada dostęp do drogi- działka nr 38/4 (grunty po kolejce).	3 231,00 zł	130,21 zł
3	38/3	0,0948	Działka niezabudowana, na całej długości bezpośrednio przylega tylko do działki nr 98 (nieruchomość prywatnego właściciela). Kształt działki to wąski kilkumetrowy pas gruntu. Działka na całej długości posiada dostęp do drogi- działka nr 38/4 i 38/5 (grunty po kolejce).	3 256,00 zł	131,18 zł
4	38/6	0,1704	Działka niezabudowana, na całej długości znajduje się pomiędzy działkami: nr 52/1, nr 52/2, nr 49/1, nr 49/3 należących tylko do jednego prywatnego właściciela nieruchomości. Kształt działki to wąski kilkumetrowy pas gruntu. Działka na szerokości posiada dostęp do drogi powiatowej nr 37 poprzez działkę nr 38/5 (grunty po kolejce- droga).	5 852,00 zł	235,80 zł
5	38/7	0,0913	Działka niezabudowana, na całej długości znajduje się pomiędzy działkami nr: 50 i 53 należących tylko do jednego prywatnego właściciela nieruchomości. Kształt działki to wąski kilkumetrowy pas gruntu. Działka na szerokości posiada dostęp do drogi gminnej dz. nr 65 i nr 54 poprzez działkę nr 38/8 (grunty po kolejce- droga).	3 136,00 zł	126,34 zł
6	38/9	0,5818	Działka niezabudowana, na całej długości bezpośrednio przylega do działek nr 67/3 i nr 61/6 i niewielkim pasem do działki nr 55 (nieruchomości prywatnych właścicieli). Kształt działki to wąski kilkumetrowy pas gruntu. Działka na szerokości posiada dostęp do drogi publicznej gminnej nr 65 i nr 54 poprzez działkę nr 38/8 (grunty po kolejce- droga).	19 979,00 zł	805,09 zł
7	38/10	0,0604	Działka niezabudowana, na całej długości bezpośrednio przylega tylko do działki nr 62/5 (nieruchomość prywatnego właściciela). Kształt działki to wąski kilkumetrowy pas gruntu. Działka na całej długości nie posiada dostępu do drogi publicznej.	2 074,00 zł	83,58 zł
8	38/11	0,1634	Działka niezabudowana, na całej długości bezpośrednio przylega tylko do działki nr 64/2 (nieruchomość prywatnego właściciela). Kształt działki to wąski kilkumetrowy pas gruntu. Działka posiada dostęp do drogi publicznej gminnej nr 69 poprzez działkę nr 38/13 (grunty po kolejce- droga).	5 611,00 zł	226,11 zł
9	38/12	0,0786	Działka niezabudowana, na całej długości bezpośrednio przylega do działki nr 68 (nieruchomość prywatnego właściciela) i działki nr 38/11 – grunty po kolejce. Kształt działki to wąski kilkumetrowy pas gruntu. Działka posiada dostęp do drogi publicznej gminnej nr 69 poprzez działkę nr 38/13 (grunty po kolejce- droga).	2 699,00 zł	108,77 zł

Do ceny sprzedaży nie zostanie doliczony, obowiązujący na dzień sprzedaży, podatek VAT. W oparciu o art. 43 ust. 1 pkt 9 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2018 r., poz. 2174 z późn. zmianami), sprzedaż w/w nieruchomości jest zwolniona z obowiązku opodatkowania podatkiem VAT.

Wykaz zostaje zamieszczony od dnia 11.12.2018r.do dnia 23.01.2019 r., na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Radomin, na stronie internetowej BIP Gminy www.bip.radomin.pl oraz w prasie lokalnej o zasięgu powiatowym.

Osoby, którym przysługuje pierwszeństwo w nabyciu nieruchomości na podstawie art. 34 ust. 1 pkt 1 i pkt 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. - o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2018 r., poz. 2204), mogą składać wnioski o nabycie do Urzędu Gminy Radomin, Radomin 1a, 87-404 Radomin, pokój Nr 8, I piętro (sekretariat), w ciągu 6 tygodni od dnia udostępnienia niniejszego wykazu.

Informacje na temat przedmiotu sprzedaży – działek umieszczonych w niniejszym wykazie, udzielane będą w siedzibie Urzędu Gminy Radomin, Radomin 1a, 87-404 Radomin, pokój Nr 7, I piętro w godzinach pracy Urzędu lub telefonicznie pod nr tel. 56 683-75-22. wewn.17 lub wewn. 23.

UWAGA!!! ZMIANA ZASAD NADAWANIA OGŁOSZEŃ DROBNYCH

Teraz Twoje ogłoszenie drobne ukaże się WE WSZYSTKICH naszych tygodnikach!

Tygodnik Regionu Golubsko-Dobrzyńskiego CGD, Tygodnik Regionu Lipnowskiego CLI, Tygodnik Regionu Rypińskiego CRY, Tygodnik Regionu Wąbrzeskiego CWA

OGŁOSZENIE MOŻEMY PRZYJAĆ OD CIEBIE NA DWA SPOSOBY

1. Wyślij treść ogłoszenia na adres e-mail: ogloszenia@wpr.info.pl. Otrzymasz e-mail zwrotny z wyceną i nr konta do wpłaty.
2. Odwiedź nasze biuro i nadaj ogłoszenie osobiście: ul. Rynek 22, 87-400 Golub-Dobrzyń

Szczegółowe informacje pod numerem telefonu **56 493-41-50** lub **608-688-587** i na stronie **www.golub-cgd.pl**

OGŁOSZENIA DROBNE

Auto-Moto 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 MOTO-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

mamAuto-sprawdzone części używane do wszystkich aut-Gwarancja 1 miesiąc!, tel. 54 280 3003

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

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

D.Kęsicki-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. Mleczarska 21, tel. 602 536 686

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

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

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

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

Skup aut/demontaż

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

mamAuto-złomowanie/auto-kasacja. Płacimy Najwięcej! Odbiór gratis, gotówka!, tel. 54 280 3003

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

Nieruchomości

Centrum Wąbrzeźna lokale handlowe do wynajęcia 22, 60, 83, 109, 134 m2 tel. 663 657 651

Mieszkanie do wynajęcia w Wąbrzeźnie 94 m2 czynsz 820 zł., tel. 663 657 651

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

Mieszkanie na sprzedaż – Golub-Dobrzyń, ul. Brodnicka 35a, pow. 65,92m2 z tarasem, cena: 217.536,00 zł. KOM – BUD tel. 56-498-36-31

Lokal użytkowy na sprzedaż – Golub-Dobrzyń, ul. Brodnicka 35B, pow. 48,05m2, cena 111.219,00 zł+VAT. KOM – BUD tel. 56-498-36-31

Działka budowlana 30a, uzbrojona. Gmina Wielgie, tel. 54 289 73 47

Praca

Opiekunka Seniorów w Niemczech! Atrakcyjny bonus jesienno-zimowy! Darmowy kurs języka niemieckiego w Toruniu i w Brodnicy w grudniu. Po kursie - gwarantowane oferty pracy. Zadzwoń: 519 690 440, Promedica24

Zatrudnię kierowcę C+E na kraj, weekendy wolne, tel. 662 568 782

Rolnictwo

Maszyny

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

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

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

Land-Handel sprzedaż maszyn rolniczych. Usługi: koparką/spychem. 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

Transport koni oraz bydła, wystawiam Faktury Vat, tel. 609 092 360

Sprzedam prosiaki 10-tygodniowe, 13 szt., tel. 508 823 076

Kupię knury maciory, odbiór z gospodarstwa, płatne gotówką lub przelewem, waga!!!, tel. 725 804 742

Sprzedaż kurcząt brojlerów do uboju, 15.12.2018, tel. 693 110 176

Sprzedam warchlaki 50 szt., waga 40 kg, szczepione. Cena 160zł/szt., tel. 665 673 202

Sprzedam prosiaki 40 szt., waga 20 kg. Cena 110 zł., tel. 693 616 319

Inne

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

Marcinkowscy gospodarstwo szkółkarskie tel, Szychowo 18, tel. 698 587 647

Usługi

Auto handel/komis

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

Damarauta sprowadzane z Niemiec, komis, transport, Brodnica, ul. Sikorskiego 4, tel. 660 466 986

Budowlano/remontowe

Okna firmy DRUTEX ul. Gen. Sikorskiego 9 Wąbrzeźno tel. 663 657 651 czynne Pn - Pt 10 - 17

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

Ogrodzenia sprzedaż i montaż, tel. 668 282 610

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

Projektownia-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-spawalnice, 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., Tłuchowo, tel. 790 547 678

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

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

P.P.H.U Kalinowski-bramy, ogrodzenia, balustrady, usługi spawalnice, Tłuchowo, tel. 512 442 245

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

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

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, Tłuchowo, tel. 602 636 101

Tynki cenmentowo-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, eko szamba, Wola 9a, tel. 698 481 967

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

Domy weselne/sale

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

Półwysep 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 Daniela-wesela, imprezy okolicznościowe, Zbójno 152, tel. 698 142 767

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

Doradztwo/inwestycje

FFormalności i inwestycje w pigułce „od A do Z”. Operaty wodnoprawne, karty informacyjne i wnioski, tel. 606 836 270

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, Tłuchowo, ul. Sierpecka 19, tel. 509 473 710

Edukacja

Akademia Językowa CGD-uczmy 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, Tłuchowo, 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, najkorzystniejsze ceny, tel. 54 288 30 11

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

Pożyczki bez BIK na raty do 20 000 zł. Szybko i dyskretnie. Również na dowód. Dojazd do klienta. Zadzwoń! Tel. 572 148 143, 508 055 036

Gabinety weterynaryjne

Gabinet weterynaryjny lek. wet. K. Szarowska i M. Raś, dyżur całodobowy, 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 całodobowy, tel. 517 532 637

Hotele/motele/zajazdy

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

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

Półwysep 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 43 103

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, Łtuchowo, tel. 788 745 302

Moda i uroda

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

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

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

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 Wrocław, 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 zagranica, tel. 733-573-007

Składy opału

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

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

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-Zarębski, Golub-Dobrzyń, ul. Szosa Rypińska 32A, tel. 56 683 50 57

J. Stuczynski, Golub-Dobrzyń, ul. Szosa Rypińska 30A, tel. 603 606 489

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 Gawroniscy, Rypin, ul. Mleczarska 21, tel. 54 444 71 15

Stacje paliw

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

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

Transport

Transport, usługi ładowarką-Gabar Wrocław, 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, Łtuchowo, ul. Sierpecka 4, tel. 664 059 393

Zdrowie

Psychoterapia psychodynamiczna, poradnictwo psychologiczne, psychotesty k. zawodowi, kat. B, C, C+E, D, kierowcy prowadzący pod wpływem alkoholu, przekroczenie punktów karnych, operator wózków i maszyn budowlanych tel. 502 684 122

Inne

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

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

Firanex pomiar wystrój i aranżacja okien w domu klienta, Golub-Dobrzyń, Plac 1000 lecia 13b, tel. 516 126 855

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

Różne

Sprzedam prasę kostka rok 2010, tel. 693 996 624

Sprzedam szlagę, tel. 784 563 817

Chcesz mniej płać za prąd ? Pomiar zużycia prądu profesjonalnym sprzętem, zadzwoni, tel. 534-226-846

Kupię części do tokarki, noże tokarskie itp., tel. 882 802 610

Krajęga + silnik 5,5 KW, wóz konny, beczka 1000 L. Wielgie, tel. 54 289 73 47



KARKON-ZAPOROWICZ
www.karkon.pl
KOTŁY 5 KLASY ECODESIGN NA PELLET I EKOGROSZEK SLIMKO, DUOKO, KOVERT PALNIKI KIPi OGRODZENIA WKŁADY KOMINOWE KONSTRUKCJE STALOWE
www.facebook.com/KARKONGD
ul.Rypińska 50, Golub-Dobrzyń 695 912 114 lub 883 673 400

Działki budowlane
na kameralnym osiedlu z planem zagospodarowania przestrzennego Lisak 3km od Golubia-Dobrzynia.
Woda, prąd
Tel. 605 099 422

REKLAMA
NAJLEPSZE POŻYCZKI
z dowozem do domu, nawet w 10 minut!!!
OD 500 zł DO 10.000 zł
EKSPRESOWA DECYZJA, MINIMUM FORMALNOŚCI, DYSKRECJA I ZAUFANIE Z INVEST FINANCE
ZADZWOŃ!!! 511-044-117
PRZEDSIĘBIORSTWO USŁUG FINANSOWYCH INVEST FINANCE SP. Z O. O.
WZGÓRZE WODOCIĄGOWE 20. 89-100 NAKŁO NAD NOTECIĄ
NIP 558-186-39-39; REGON 363879643

REKLAMA
ORZECHOWSCY
DOM I ZAKŁAD POGRZEBOWY
GODNE I PROFESJONALNE USŁUGI POGRZEBOWE
GOLUB-DOBRZYŃ UL. NOWA 17 A
(za kościołem św. Katarzyny)
tel.602 291 118
ŚWIADCZYMY USŁUGI CAŁODOBOWO
DARMOWA CHŁODNIA ORAZ KAPLICA
Całodobowy przewóz osób zmarłych do własnej chłodni. Kremacja kompleksowa usługa Przygotowanie zmarłych do pogrzebu (kosmetyka pośmiertna), odzież dla Zmarłych Trumny od wzorów tradycyjnych po ekskluzywne. Urny na prochy.
KOMPLEKSOWA OBSŁUGA POGRZEBU WRAZ Z TRUMNĄ OD 1900 zł

REKLAMA
Catering
f kamilakampio
661 054 084
ORGANIZUJEMY:
wesela, chrzciny, komunie, konsolacje (stypy), spotkania okolicznościowe
POLECAMY:
dania mięsne, garmażeryjne, zupy, ciasta i torty

REKLAMA
Zakład i Dom Pogrzebowy
Bożena Stahnke
ul. Sportowa 3, Golub-Dobrzyń
tel. 56 683-37-56, kom. 509-333-146
Pełen zakres usług pogrzebowych
Przez całą dobę jesteśmy do Państwa dyspozycji

REKLAMA
SPRZEDAŻ CZĘŚCI DO CIĄGNIKÓW I MASZYN ROLNICZYCH
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

REKLAMA
CHOINKI świąteczne
509 751 001 / 609 768 402
z tą ulotką taniej o **20%**
Ołtarz świąteczny otworzy się do wyczerpania zapasów

dombud rp
MARKET BUDOWLANY

ul. Szosa Rypińska 26
87-400 Golub-Dobrzyń
(obok Urzędu Pracy)
Tel. 56 682 18 11
Tel. 507-145-829



149⁹⁹
zł

Wiertarko-Wkrętarka - KD1566
18V | 1 aku | walizka + wiertła i bity



399⁹⁹
zł

Wiertarko-Wkrętarka - HITACHI
DS10DAL | 2 akumulatory + ładowarka



549⁹⁹
zł

Wiertarko-Wkrętarka - STANLEY
FMC625D2 - 18V | 2 akumulatory



Agregat prądotwórczy - GM-G1500
Moc: 0,8/1,5kW | 2 gniazda | LCD



Agregat prądotwórczy - GM-G3200
Moc: 2,5/3,2kW | 2 gniazda | LCD



Agregat prądotwórczy - SCH-G4500
Moc: 3,3kW | AVR | Miedziana prąd.



Agregat prądotwórczy - SCH-G5000
Moc: 3,8kW | AVR | Miedziana prąd.



Agregat prądotwórczy - GM-G6500
Moc: 5,0kW | AVR | 3x 230V + 400V



19⁹⁹
zł

Skrzynka narzędziowa - STUFF
16 cali - pomarańczowa CARBO



38⁹⁹
zł

Skrzynka narzędziowa - duoBOX
12 cali + 20 cali - komplet



469⁹⁹
zł

Szafka narzędziowa - KD363
4 szuflady + półka | obciążenie: 75kg



1249⁹⁹
zł

Szafka narzędziowa - KD362
263 elementy w zestawie | + narzędzia



1299⁹⁹
zł

Szafka narzędziowa - KD361
263 elementy w zestawie | + narzędzia



59⁹⁹
zł

Spodnie robocze - CONSUL
ogrodniczek lub w pas | gr. 260g/m²



69⁹⁹
zł

Spodnie robocze - GLADIATOR
ogrodniczek lub w pas | gr. 260g/m²



69⁹⁹
zł

Spodnie robocze - MAJOR
ogrodniczek lub w pas | gr. 260g/m²



54⁹⁹
zł

Buty robocze - TEXAS S1
Z metalowym podnoskiem | Różne rozmi.



1⁹⁹
zł

Rękawice robocze TOP1 GNYLEX

dombud rp
przyjedź i sprawdź nas!



Zostaw lajka - facebook.com/dombudrp

GODZINY OTWARCIA:

PN-PT: 7.00-18.00 | SOB: 7.00-14.00

W OKRESIE ZIMOWYM MARKET CZYNNY DO GODZ. 17:00



DOŁĄCZ DO NAS!
facebook.com/dombudrp

Artykuły dostępne do wyczerpania zapasów. Ceny w gazetce są podane w PLN Brutto.
Dombud RP zastrzega sobie prawo do zmiany cen. Niniejszy prospekt ma charakter informacyjny.
Bieżąca oferta skierowana jest do klientów detalicznych.


99⁹⁹
zł

Nagrzewnica elektryczna - MyWarm MY11720
Moc: 2,5kW | Wydajność: 186m³/h | z termostatem


899⁹⁹
zł

Nagrzewnica olejowa - MyWarm
Moc: 25kW | Wydajność: 600m³/h |


1199⁹⁹
zł

Nagrzewnica olejowa - MyWarm
Moc: 35kW | Wydajność: 760m³/h |


269⁹⁹
zł

Nagrzewnica elektryczna - MY11722
Moc: 6,0kW | Wydajność: 530m³/h |


399⁹⁹
zł

Nagrzewnica elektryczna - MY11725
Moc: 9,0kW | Wydajność: 742m³/h |


279⁹⁹
zł

Nagrzewnica gazowa - MY11704
Moc: 20kW | Wydajność: 320m³/h |


399⁹⁹
zł

Nagrzewnica gazowa - MY11706
Moc: 30kW | Wydajność: 650m³/h |


359⁹⁹
zł

Nagrzewnica gazowa - MY11707
Moc: 20kW | Wyd.: 320m³/h | AUTO


49⁹⁹
zł

Przyłbica samościemniająca - KD1890
Regulowana szybkość ściemniania


79⁹⁹
zł

Przyłbica samościemniająca - KD1892
Regulowana szybkość ściemniania


299⁹⁹
zł

Spawarka inwertorowa - VIPER
Prąd spaw: 250A | LCD | MMA


299⁹⁹
zł

Spawarka inwertorowa - KD1844
Prąd spaw: 250A | LCD | MMA


319
zł

Spawarka inwertorowa - IGBT-250
Prąd spaw: 250A | LCD | MMA


1549⁹⁹
zł

Spawarka Sherman MIG200M
Prąd spaw: 200A | MIG | MAG | MMA


1725
zł

Spawarka Sherman TIG201A
Prąd spaw: 200A | TIG | MMA


2699
zł

Półautomat spawalniczy MTM 521
MIG / MAG / TIG / MMA / 250A


4899
zł

Spawarka Welder Fantasy - JET III
TIG / MMA / Cięcie plazmą / MMA VRD


2100
zł

Przecinarka plazmowa - MAGNUM
Max. Cięcie: 15mm / Max prąd: 40A


MAJOR

59⁹⁹
zł

Spodnie robocze - do pasa - MAJOR

Kieszonka na telefon, Wzmocnione kolana, uchwyt na młotek, 9 kieszeni, 260g/m²

**HIT
MIESIĄCA**

34⁹⁹
zł

Bateria umywalkowa - VETTIS - 4100-1

Kolor: CHROM | Gwarancja: 5lat | Wysokość: 125mm | Dł. wylewki: 85mm



Family SPORT

SKLEP SPORTOWY ZAPRASZA ! Golub-Dobrzyń ul. Mickiewicza 1

**BUTY SPORTOWE****BUTY ZIMOWE****KURTKI****BLUZY DRESOWE****SPODNIE DRESOWE****PIŁKI**

BUTY, ODZIEŻ, SPRZĘT SPORTOWY NAJLEPSZYCH MAREK!
SZEROKA OFERTA BUTÓW PIŁKARSKICH DLA MŁODZIEŻY

!!! SZEROKI WYBÓR – ATRAKCYJNE CENY !!!

WESOŁYCH ŚWIĄT I SZCZĘŚLIWEGO NOWEGO ROKU !