

GŁOS

NAJWIĘKSZA SIEĆ BEZPŁATNYCH GAZET W PÓŁNOCNEJ WIELKOPOLSCE

Fot. PZKaj/PZPS

DZIĘKUJEMY!



**CZARNKOWSKO
-TRZCIANECKI**

Nr 8/23/24
14 sierpnia 2024 r.
ISSN 2545-3762



**AUTO
KASACJA**

**PLACIMY
za AUTA
GOTÓWKĄ**

**Odbieramy
od klienta**

tel. 500 606 771

64-710 Połajewo
Przybychowo 28a

R E K L A M A

SKUP ZŁOMU

PAW-MET
RECYKLING

NAJWYŻSZE CENY W PILE!
Piła, ul. Zakopiańska 6
tel. 505 505 563

SKUPIEMY:
złom stalowy
metale kolorowe
puszki aluminiowe - **5,50 zł**
makulaturę
akumulatory

**odbiór od klienta
podstawianie kontenerów**

PILAONLINE.PL

**ZOBACZ NAS
TAKŻE ONLINE!**



www.grupamago.pl



O P E L



CITROËN

Piła, ul. Siemiradzkiego 27
tel. +48 67 353 38 38

**GRUPA
MAGO**

Jeep FIAT FIAT
PROFESSIONAL



HYUNDAI

Piła, ul. Krzywa 11
tel. +48 67 351 55 88

ZAPRASZAMY DO NOWYCH SALONÓW I SERWISÓW!

Trzciamajka coraz bliżej

FESTIWAL Można już odliczać godziny do jubileuszowego, dziesiątego już Trzciamajka Festiwalu, który odbędzie się 16 sierpnia nad jeziorem Logo w Trzciance. Gwiazdą festiwalu będzie legendarne Zion Train. Zagrają również: Zmaza, Bezjazgh, Bifor, Jah No Sleep, Tabu, Pull The Wire i Surtarang oraz Mithari. Bilety do nabycia w internetowych sieciach sprzedaży.

TR



Fot. FB Zion Train

MCK CZARNKÓW
ZAPRASZA NA

XXIV Dzień Spieczonego Bliźniaka w Czarnkowie

31 sierpnia /sobota/ 2024 r. Plac Wolności

11⁰⁰ Biuro „pod kropelkami”
• Początek rejestracji bliźniaków

14⁰⁰ Start sceny plenerowej
• Teatr Avatar: szczudlarze, animacje, bańki mydlane, balonowe zoo
• Duet z licencją na rozśmieszanie
• Grupa Rekonstrukcyjna JAŻWIEC
• Popisy młodych czarnkowskich artystów
• Prezentacja bliźniąt i wspólne pamiątkowe zdjęcie
• Czarnkowska Orkiestra Dęta – koncert
• Strażacki kącik „pod sikawką”
• Bliźniaki tańczą zumbę

TRADYCYJNE KONKURSY Z BLIŹNIAKAMI:
• Artystyczne deble
• Jak dwie kropki wody
• Moda na bliźnięta
• Z bliźniaczego albumu

17³⁰ Parada uliczna z Placu Wolności do nowego amfiteatru w Parku Staszica pod hasłem „Bliźniaki przyszłością narodu”

18⁰⁰ Finał bliźniaczego święta
• Ogłoszenie laureatów konkursów bliźniaczych
• Pieczone „pyry” z ogniska

19⁰⁰ Koncert zespołu Czerwone Gitary

10⁰⁰ - 18⁰⁰ REJSY STATKIEM „JANKO Z CZARNKOWA” PO NOTECI - PRZYSTAŃ MARINA

I OTWARTE MISTRZOSTWA POLSKI BLIŹNIAKÓW W STRZELECTWIE PNEUMATYCZNYM
30. 08, godz. 15⁰⁰-20⁰⁰
31. 08, godz. 8⁰⁰-14⁰⁰

ZA PRA SZA MY

ZDJĘCIE TYGODNIA



Fot. Agnieszka Świdarska

Budynek drawskiego magistratu odzyskuje utraconą świetność. Za minionym różem nikt nie tęskni. TR

Po kulturalną kasę

WSPARCIE Wszystkie biblioteki, a także ośrodki kultury, mogą skorzystać ze wsparcia w ramach „KPO dla kultury”.



Fot. pizababy

Biblioteki z całego kraju, działające jako samorządowe instytucje kultury, mogą składać wnioski w ramach KPO „Wzmocnienie efektywności energetycznej

obiektów lokalnej aktywności społecznej”. Wcześniej regulamin przewidywał wsparcie tylko dla bibliotek w miastach o liczbie mieszkańców od 100 do 200 tys.

O wsparcie mogą ubiegać się także wszystkie domy kultury. Nabór trwa do wyczerpania środków.

Opr. TR



REDAKCJA ul. Wawelska 118, 64-920 Piła
Prezes, Dyrektor ds. reklamy: Katarzyna Zajac
tel. +48 690 889 966, e-mail: k.zajac@glosonline.pl
Redaktor naczelny: Agnieszka Świdarska
tel. +48 502 499 731, e-mail: a.swiderska@glosonline.pl
Kontakt: redakcja@glosonline.pl
REKLAMA I MARKETING
Katarzyna Zajac
tel. +48 690 889 966, e-mail: k.zajac@glosonline.pl
www.glosonline.pl

WYDAWCA
Agencja Promocyjno – Wydawnicza
MEDIA Sp. z o.o.
ul. Wawelska 118, 64-920 Piła.
Kontakt: tel. +48 690 889 966,
www.glosonline.pl
NIP: 764-27-06-478

DRUK
Polska Press Sp. z o.o. Oddział Poligrafia
ul. Domaniewska 45 02-672 Warszawa
Drukarnia w Bydgoszczy ul. Grunwaldzka 229
85-438 Bydgoszcz.

Redakcja nieodpowiada za treść zamieszczonych ogłoszeń.
Redakcja niezwraća tekstów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo ich redagowania i skracania. Rozpowszechnianie materiałów redakcyjnych bez zgody wydawcy jest zabronione.

Już oficjalnie **amfiteatr imienia Michała Górznego**

ŁUDZIE W lutym czarnkowscy radni zdecydowali, że nowy amfiteatr będzie nosił imię Michała Górznego. Uroczyste nadanie imienia połączone z odsłonięciem tablicy pamiątkowej odbyło się 10 sierpnia podczas koncertu „Pamiętamy, Michale”.

Michał Górzny urodził się 11 sierpnia 1947 r. w Czarnkowie. Od wczesnej młodości brał udział w amatorskim ruchu muzycznym: najpierw w dziecięcym zespole akordeonistów działającym przy Czarnkowskim Domu Kultury, później w zespołach młodzieżowych.

W 1966 roku, tuż po maturze, rozpoczął pracę jako nauczyciel muzyki w Szkole Podstawowej nr 2 w Czarnkowie, a potem od 1974 roku do 2005 roku już jako magister wychowania muzycznego pracował w Szkole Podstawowej Nr 1 w Czarnkowie. W 1974 roku rozpoczął pracę w Czarnkowskim Domu Kultury jako instruktor muzyczny. Był odpowiedzialny za działalność muzyczną, organizował konkursy muzyczne i śpiewacze, przygotowywał podkłady muzyczne do programów i imprez, nagrywał zespołów i solistów. Prowadził młodzieżowe studio piosenki, gdzie młodzi wokaliści poznawali tajniki sztuki wokali-

nej i doskonalili swój warsztat muzyczny. Wspiera ich talent i przygotowywał do różnych konkursów. Sam był inicjatorem i organizatorem niektórych z nich jak Powiatowy Konkurs Piosenki Dziecięcej czy Powiatowy Konkurs Muzykujących Dzieci. W 1974 roku zespół piosenki i tańca dziecięcego „Skowronki”, który pięć lat później został laureatem Ogólnopolskich Konfrontacji Zespołów Tanecznych „Konin 79”. Michał Górny był również autorem wielu piosenek dla dzieci.

Znaczną rolę w jego artystycznej działalności w latach 80-tych było współtworzenie zespołu instrumentalno-wokalnego „Kantyleny”.

Był osobą wybitnie uzdolnioną muzycznie. Poza talentem śpiewaczym potrafił grać na wielu instrumentach muzycznych: akordeonie, saksofonie, pianinie, gitarze oraz flecie. Był jednym z inicjatorów reaktywowania Chóru Męskiego Harmonia, a jego dyrygentem

był przez 24 lata. Pod dyрекcją Michała Górznego Chór Męski Harmonia koncertował około 630 razy, występując na wielu scenach w kraju i za granicą.

Wśród wielu ważnych nagród i wyróżnień warto wymienić dwukrotną Nagrodę Specjalną Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego: „...w uznaniu zasług wszystkich członków chóru dla polskiej kultury...” oraz wyróżnienie Odznaką Honorową „Za Zasługi dla Kultury Polskiej” z okazji jubileuszu 20-lecia pracy artystycznej.

Życie zawodowe Michała Górznego w sposób szczególny było związane z edukacją muzyczną i promocją muzyki wśród mieszkańców Czarnkowa i Ziemi Czarnkowskiej, a do ostatnich dni życia prowadzony przez niego Chór Męski Harmonia swoim wysokim poziomem artystycznym i bogatym repertuarem na zawsze już będzie wizytówką Czarnkowa.

„Moją dewizą życiową było zawsze przekazać drugiemu



Fot. Archiwum/czarnkow.pl

to, co mnie było dane. Uczynić to w taki sposób, by jednocześnie dać mu wielką radość”. W 2017 roku otrzymał tytuł Honorowego Obywatela Miasta Czarnkowa. Odszedł 8 listopada 2020 roku w wieku 73 lat. 29 lutego Rada Miasta w Czarnkowie podjęła

uchwałę o nazwaniu amfiteatru imieniem Michała Górznego w uznaniu jego zasług w dziedzinie muzycznej, artystycznej, pedagogicznej, edukacyjnej i społecznej oraz doceniając jego wielki talent, czas, serce i pracę oddane mieszkańcom Czarnko-

wa. Uroczyste nadanie imienia i odsłonięcie tablicy pamiątkowej odbyło się 10 sierpnia podczas Dni Ziemi Czarnkowskiej w trakcie koncertu zespołu Tomek i Przyjaciele pt. "Pamiętamy, Michale".

Opr. TR



Najpierw pusty rocznik, potem niż demograficzny. Szkoły czekają nowe wyzwania

OŚWIATA W 2016 roku skutkiem ustawy znoszącej obowiązek szkolny dla sześciolatków były puste ławki pierwszoklasistów. W tym roku są to puste ławki w szkołach ponadpodstawowych. Po raz pierwszy w historii nie ma pierwszej klasy w Liceum Ogólnokształcącym w Trzciance. I chociaż za rok pusty rocznik już się nie powtórzy, to nikt nie ma wątpliwości, że uczniów będzie ubywać, a nie przybywać. I szkoły muszą się na to przygotować.



Fot. Agnieszka Świdarska

Eksperti oświatowi nie mylili się. Rok temu szkoły przeżywały armagedon z powodu kumulacji roczników, czego skutkiem były przepełnione klasy, często też nauka do późna albo na dwie zmiany, a w przypadku niektórych szkół również konieczność wygospodarowanie przestrzeni na nowe sale lekcyjne kosztem choćby szkolnych korytarzy. Tylko w liceach znalazło się aż pięć roczników. W tym roku, kiedy do szkół ponadpodstawowych trafił pusty rocznik pierwszaków z 2016 r. szacowano, że klas pierwszych będzie trzy razy mniej niż rok wcześniej.

Skąd wziął się pusty rocznik? Od 2009 roku sześciolatkowie mieli prawo do nauki w szkole. W 2014 roku obowiązkiem nauki szkolnej oprócz dzieci 7-letnich objęto również 6-letnie dzieci z pierwszej połowy rocznika. Dzieci z drugiej połowy rocznika nie musiały

rozpocząć nauki w szkole. I w zdecydowanej większości poszły do szkoły dopiero we wrześniu następnego roku, kiedy trafił tam również cały rocznik sześciolatków. Był to już ostatni akord wprowadzanej w takich bólach i przez tyle lat reformy rządu PO-PSL. Tymczasem obowiązek szkolny dla 6-latków nie przetrwał nawet roku szkolnego. Po tym jak PiS doszedł do władzy został szybko zniesiony. Cały rocznik sześciolatków został jednak w szkole. I zabrakło go we wrześniu 2016 roku, kiedy to do pierwszej klasy poszli jedynie ci 7-latkowie, którzy mieli odroczony rok wcześniej obowiązek szkolny oraz 6-latkowie, których wysłali tam dobrowolnie rodzice. Tych ostatnich nie było zresztą zbyt wielu; zdecydowana większość dzieci została w zerówce.

I tak po dwóch latach kumulacji półtoraroczników do szkół

ponadpodstawowych zapukał w końcu pusty rocznik. Jeżeli w ogóle zapukał. W całym powiecie czarnkowsko-trzcianeckim w tym roku było tylko ponad 300 absolwentów szkół ósmych. To dużo za mało, by zapłacić klasy w wystarczającym stopniu, a w niektórych przypadkach by zapłacić je w ogóle. Tak zdarzyło się, niestety, w Liceum Ogólnokształcącym w Trzciance, gdzie do pierwszej klasy rekrutowało tylko 10 uczniów.

- Subwencja nawet w części nie pokryłaby kosztów funkcjonowania tak małego oddziału. Tylko w tym roku musieliśmy dołożyć do niego 70 tys. złotych. W tej sytuacji wspólnie z Zarządem podjęliśmy trudną decyzję o nieuruchomieniu tego oddziału - mówi starosta czarnkowsko-trzcianecki Grzegorz Bogacz.

Bardzo słabo wypadł również nabór w Zespole Szkół w Krzyżu Wlkp., gdzie utwo-

rzone tylko 15-osobową klasę. Dużo lepiej wyglądał już nabór do szkół zawodowych w Trzciance i w Czarnkowie. I jeżeli jakiś dyrektor szkoły ponadpodstawowej nawet przy pustym roczniku może mieć powody do zadowolenia, to jest to Jan Palacz, dyrektor Zespołu Szkół im. Józefa Nogajego w Czarnkowie. Dlaczego „Górka”? Szkoła zachęcała m.in. możliwością odbywania wakacyjnych płatnych staży w specjalistycznych firmach, a także klasami patronackimi Steico i Seaking, których absolwenci mają praktycznie zagwarantowane miejsca pracy. Nie wiadomo czym kierowali się absolwenci, ale postawili na „Górkę”. Nieco słabiej wypadł nabór w trzcianeckiej „Samochodówce”, gdzie nie udało się skompletować klas na wszystkich kierunkach. W efekcie będą łączone: technik pojazdów samochodowych

z technikiem informatykiem, technik spedytor z technikiem architektury krajobrazu. Jak będzie to wyglądało w praktyce? Przedmioty ogólne jak polski czy matematyka będą nauczane w całej klasie, zawodowe w grupach. Tak technika w całym kraju, nie tylko w Trzciance, próbują sobie radzić z pustym rocznikiem. Kiedy będzie w końcu normalnie? Za rok do szkół pójdzie już cały rocznik. Prawdziwa normalność zagości jednak w polskiej szkole dopiero za pięć lat, kiedy to szkolne mury opuści ostatni pusty rocznik. Wtedy po chaosie spowodowanym reformami nie powinien pozostać najmniejszy nawet ślad. Szkoły będą mieli jednak znacznie poważniejsze zmartwienie.

-Wskaźniki demograficzne są nieubłagane. Jeszcze w tej kadencji jesteśmy w stanie sobie poradzić. W przyszłym roku będziemy mieli trzykrotnie więcej

absolwentów klas ósmych, ale z każdym kolejnym rokiem będzie ich jednak coraz mniej. Nie uciekniemy przed tym, ale możemy się do tego przygotować racjonalizując na przykład kierunki kształcenia. Racjonalizując czyli dostosowując ofertę do potrzeb rynku pracy i zmieniającej się rzeczywistości. Szkoły zawodowe muszą wymyślić się na nowo. Postawić na kierunki, które będą konkurencyjne. Nauczyciele będą musieli się przekwalifikować albo zdobyć nowe kwalifikacje - mówi starosta Grzegorz Bogacz.

Szkoły, które będą czekać ze zmianami na ostatni dzwonek, za kilka lat mogą zostać bez uczniów. Tylko w gminie Trzcianka w 2023 roku przyszło na świat zaledwie 167 dzieci. W 2022 roku jeszcze mniej. Trzy szkoły w Trzciance będą musiały się podzielić najwyżej setką absolwentów, bo część z nich pewnie wybierze Piłę.

I tak będzie już co roku. Na rynku zostaną tylko najlepsze szkoły, w przypadku szkół zawodowych i techników, szkoły, które wcielały w życie papierowe na razie zapisy rządowego planu działań w zakresie kształcenia i szkolenia zawodowego.

- System edukacji i rozwoju umiejętności powinien być na tyle elastyczny, aby pozwalał na szybkie reagowanie na zapotrzebowanie gospodarki na konkretne umiejętności. Ponadto, z uwagi na dynamikę zmian we współczesnej gospodarce, niezbędne jest dalsze wzmacnianie procesu aktualizacji wiedzy nauczycieli zawodu – można przeczytać we wciąż aktualnym, bo obejmującym lata 2022-2025 rządowym programie.

Rozwiązaniem mogą być zupełnie nowe kierunki kształcenia. Od 1 września 2024 r. szkoły prowadzące kształcenie zawodowe mogą rozpocząć kształcenie w zawodzie technik elektromobilności. Łatwiej wprowadzić, trudniej wykształcić.

- Racjonalizacja szkół będzie wymagała zespołowego działania – nie ma wątpliwości Grzegorz Bogacz. – Zadaniem dyrekcji będzie przygotować kadrę na nowe wyzwania związane choćby z nową ofertą edukacyjną. Naszym, jako organu prowadzącego, modernizować i wzmacniać szkoły technologicznie, tak by w zakresie kształcenia spełniały standardy, które się pojawiają w potencjalnym miejscu pracy. To nie będzie łatwe. Dlatego musimy współpracować z zakładami pracy.

Nie zawsze spełnienie przez szkołę standardów będzie oznaczało konieczność otwierania drogich, specjalistycznych laboratoriów. Takie, naturalne przy tym warunki, uczniowie mają u przyszłych pracodawców. Będzie potrzebnych więcej klas patronackich, więcej praktyk i staży, więcej kształcenia dualnego. W przedsiębiorstwie uczeń otrzymuje szkolenie praktyczne, które w szkole zawodowej jest uzupełniane wiedzą teoretyczną – do tego w skrócie można byłoby sprowadzić kształcenie dualne, ale jest ono czymś znacznie więcej.

Angażuje bowiem potencjalnych pracodawców w proces kształcenia i szkolenia zawodowego już od samego początku.

Jak wynika ze studium zleconego przez Parlament Europejski „Dualny system kształcenia: rozwiązanie na trudne czasy?” różne kraje realizują różne rodzaje ścieżek kształcenia i szkolenia zawodowego. W Niemczech, Austrii czy Danii dominuje w pełni rozwinięty system przyuczania do zawodu. Przyuczanie do zawodu jest częścią kształcenia formalnego, a po jego ukończeniu uczeń otrzymuje świadectwo, które oznacza również uzyskanie statusu wykwalifikowanego pracownika. Zakres szkolenia realizowanego w przedsiębiorstwie jest ustalany wspólnie przez rząd, przedstawicieli organizacji pracodawców i związków zawodowych. Uczniowie mają jasno określony status, otrzymują wynagrodzenie, a wszystkie zainteresowane strony (uczniowie, przedsiębiorstwo, ośrodek szkoleniowy i in.) mają wyraźnie zdefiniowane prawa i obowiązki. Koszty szkolenia dzielone są między rząd i pracodawców (rząd pokrywa część związaną z nauką w szkole, natomiast pracodawcy finansują szkolenie realizowane w przedsiębiorstwie).

W krajach takich jak Polska, Francja, Holandia czy Włochy istnieją systemy przyuczania do zawodu, lecz nie stanowią one głównej ścieżki kształcenia i szkolenia zawodowego. Przyuczanie do zawodu łączy się często z realizowanym w szkołach kształceniem i szkoleniem zawodowym. Ten system ma kilka kluczowych cech wspólnych z w pełni rozwiniętymi systemami przyuczania do zawodu (status uczniów, umowa, wynagrodzenie), lecz cieszy się on mniejszą popularnością wśród uczniów i przedsiębiorstw.

Istotne elementy uczenia się poprzez praktykę w miejscu pracy zawarte w programach realizowanych w szkołach to rozwiązanie stosowane w Finlandii, ale także we Francji i w Holandii. Na czym polega? Uczenie się w szkołach wciąż pozostaje główną formą

kształcenia i szkolenia zawodowego, lecz do programów systematycznie włącza się elementy uczenia się poprzez praktykę w miejscu pracy. Takie szkolenia są obowiązkowe i obejmują dłuższy czas.

Jeszcze w innych krajach jak Czechy czy Słowacja, zdecydowana większość kształcenia i szkolenia zawodowego jest w pełni realizowana w szkołach.

Czy Polska zostanie tylko przy przyuczeniu do zawodu, czy może pójdzie w ślady zachodniego sąsiada, okaże się dopiero za kilka czy za kilkanaście lat. Wyścig z demografią rozpoczął się jednak już teraz.

- Czy Trzciance zostawić trzy czy dwie szkoły? Być może takie decyzje będzie musiał podejmować przyszły zarząd powiatu. Nie będziemy jednak udawać, że niż demograficzny to nie nasz problem. Naszym zadaniem jest przygotować powiatową oświatę na te chude lata – mówi starosta Grzegorz Bogacz.

Jak szkoły mogą bronić się przed niemi? Choćby jakością kształcenia. Tej nie da się jednak zapewnić bez dobrych nauczycieli. Tymczasem związkowcy nie ukrywają, że coraz wyraźniejsza staje się selekcja negatywna do zawodu nauczyciela, a ci dobrzy – odchodzą. Coraz głośniej się mówi o tym, by otworzyć szkoły przed osobami, którzy nie mają formalnego wykształcenia pedagogicznego, ale mają doświadczenie zawodowe i wiedzę merytoryczną. Żeby przetrwać szkoły będą potrzebowały uczniów, ale żeby ich zdobyć, będą potrzebowały dobrych nauczycieli.

- Kończyłem studia humanistyczne, ale jestem absolwentem technikum samochodowego w Trzciance. I byłem dumny kiedy w latach 70-tych jedna z dużych firm w Pile ogłaszała w regionalnej gazecie nabór do firmy samochodowej zaznaczyła, że z pierwszej kolejności przyjmą absolwentów Samochodówki. Dziś też nie mam wątpliwości, że jakość kształcenia będzie odgrywała coraz ważniejszą rolę – mówi starosta Grzegorz Bogacz.

Agnieszka Świdarska

R E K L A M A

Nagrody i emocje w Banku Spółdzielczym w Czarnkowie.

Czas na Loterię Lokat SGB!

Czerwiec był miesiącem pełnym radości i niespodzianek dla Klientów Banku Spółdzielczego w Czarnkowie! W słoneczne południe, podczas uroczystego wręczenia nagród w loterii lokat SGB, mieliśmy przyjemność poznać naszych szczęśliwych zwycięzców.



Główna nagroda w wysokości 100 000 złotych trafiła do Pani Małgorzaty z Młynkowa, która z radością odebrała swój wygrany czek, a Państwo Krystyna i Eugeniusz, mieszkańcy Kamionki, zyskali dodatkowe 2 tysiące złotych! Gratulujemy wszystkim naszym Klientom za udział w loterii!

To jednak nie koniec atrakcji! 1 sierpnia ruszyła nowa edycja loterii, w której do wygrania będą fantastyczne nagrody.

W związku z nadchodzącym 150-leciem naszego Banku w 2025 roku, przygotowaliśmy wyjątkową nagrodę główną, która trafi w ręce jednego z naszych Klientów – hybrydową Toyotę Yaris, która łączy w sobie nowoczesny design i ekologiczną technologię oraz 5 nagród po 2 000 złotych każda! Oprócz tego nasi Klienci będą mieli szansę na wygranie 200 000 złotych.

Serdecznie zapraszamy do naszych placówek w Czarnkowie, Lubasz, Połajewie, Ro-

goźnie, Pile oraz Trzciance. To doskonała okazja, by poznać bliżej naszą ofertę, a przede wszystkim – założyć lokatę z nagrodami. Nie przegap swojej szansy na wygraną! Dołącz do grona naszych szczęśliwych Klientów i skorzystaj z wyjątkowej oferty! W Banku Spółdzielczym stawiamy na zaufanie, bezpieczeństwo i atrakcyjne formy oszczędzania, które mogą przynieść wymarzone wygrane!

Więcej informacji na temat lokaty na www.bsczarnkow.pl

Bank Spółdzielczy w Czarnkowie

150 lat
Banku Spółdzielczego
w Czarnkowie w 2025 r.

Załącz lokatę i wygraj

Zdjęcie auta jest poglądowe. Wyposażenie, kolor i wersja mogą różnić się od prezentowanych.

hybrydową Toyotę Yaris lub 200 000 zł lub 2 000 zł!



**ZOBACZ
NAS TAKŻE
ONLINE!**

Zdjęli z drogi pijanego pirata

POLICJA Pędził jak wariat. Bez prawa jazdy i w dodatku był pijany. 3 sierpnia w Sierakówku czarnkowska drogówka zatrzymała do kontroli drogowej 40-letniego kierowcę opla, który teraz trafi pod sąd.

Jak relacjonują policjanci, 40-letni kierowca powiatu poznańskiego po omińnięciu patrolu drogówki nagle znacznie przyspieszył. Wciąż znajdował się w terenie zabudowanym, a na liczniku miał już 115km/h. Dalszą jazdę przerwali mu już policjanci. Po sprawdzeniu w policyjnych systemach okazało się, że kierujący nie posiada uprawnień

do kierowania pojazdami, gdyż zostały mu cofnięte. Jakby tego było mało, okazało się, że wsiadł za kółko pod wpływem. We krwi miał przeszło promil alkoholu.

Teraz 40-latek za prowadzenie pojazdu w stanie nietrzeźwości, prowadzenie pojazdu bez wymaganych uprawnień oraz przekroczenie prędkości odpowie przed sądem.

- Policja cały czas informuje, że najczęstszymi przyczynami wypadków drogowych jest alkohol oraz zbyt duża prędkość. Jak zatem określić kierowcę bądź sytuację, w której pijany kierowca pędzi 115km/h w obszarze zabudowanym a na dodatek nie ma uprawnień do kierowania pojazdami? – pyta retorycznie Monika Cichowicz z Komendy Policji w Czarnkowie. **TR**



Fot. KPP Czarnków

30-latek zginął pod kołami mercedesa

WYPADEK Policja i prokuratura wyjaśniają przyczyny tragedii do której doszło we wtorek, 30 lipca, na drodze DW 182 na odcinku Dębe – Lubasz. 19-latka kierująca mercedesem potrafiła 30-letniego mężczyznę. Zmarł w szpitalu na skutek odniesionych obrażeń.



Fot. pixabay

Mężczyzna szedł pieszo w kierunku Czarnkowa. Według wersji 19-latki z mercedesa, która go potrafiła, szedł jeźdźcą. Jego wersji nikt już nie ustali, ale mogli go widzieć kierowcy innych samochodów.

Do zdarzenia doszło w samo południe. 30-letni mieszkaniec gminy Lubasz do Szpitala Specjalistycznego w Pile trafił już w stanie krytycznym. Zmarł tego samego dnia. 19-letnia mieszkanka gminy Czarnków, która kierowała

mercedesem, tuż po wypadku też znalazła się w szpitalu.

Przyczyny i okoliczności tragedii ustala Prokuratura Rejonowa w Trzcieńcu. To trzeci śmiertelny wypadek w tym roku na terenie powiatu czarnkowsko-trzcianeckiego.

Tymczasem od początku wakacji polskich drogach doszło już do 276 wypadków ze skutkiem śmiertelnym. Na policyjnych stronach, w tym na stronie KPP w Czarnkowie, uruchomiona jest Policyjna Mapa Wypadków Drogowych

ze Skutkiem Śmiertelnym – Wakacje 2024.

- Bieżąca aktualizacja mapy, w tym wizualizacja, ma na celu zwrócenie uwagi na skalę tragedii do jakich dochodzi na polskich drogach. Za każdym punktem zaznaczonym na tej mapie, kryje się ludzka tragedia. Każde, nawet z pozoru błahie zignorowanie przepisów, brawura, zlekceważenie senności czy zmęczenia mogą być przyczyną tragedii na drodze – apeluje policja. **TR**

Stracili kilkadziesiąt tysięcy złotych

POLICJA Nie istnieją żadne konta tymczasowe i żaden bank, ani instytucja nie żąda od swoich klientów dokonywania na nie przelewów. Ta lekcja mieszkańca Poznania przebywającego na terenie powiatu czarnkowsko-trzcianeckiego kosztowała aż 37 tys. złotych.

Mimo tylu apeli, by nie przekazywać żadnych pieniędzy osobom podającym się czy to za policjantów, czy to za pracowników banku, oszuści wciąż zbyt łatwo znajdują kolejne ofiary. Jedną z ostatnich był mieszkaniec Poznania przebywający na terenie powiatu czarnkowsko-trzcianeckiego, który padł ofiarą oszustwa nazywanego popularnie metodą na pracownika banku. W jego przypadku był to pracownik podmiotu gospodarczego

współpracującego z bankiem.

Schemat jest wręcz banalny: dzwoni „pracownik” banku albo instytucji czy firmy z nim współpracującej, mogą też przychodzić smsy z informacją, że środki na koncie są zagrożone i bank musi przelać je na inne, „bezpieczne” konto. Ofiara łapie haczyk i przelewa oszustom swoje oszczędności.

- Policjanci, pracownicy banków, prokuratorzy i nikt inny – nigdy nie dzwonią i nie proszą o robienie przelewów, przekazywanie kodów itd. Wiele

razy o tym przypominamy. Nie wiadomo jakby wiarygodnie to brzmiało, to jak ktoś każe nam zrobić cokolwiek z naszymi pieniędzmi to oszust – raz jeszcze apeluje policja.

Ofiarą oszustów padła również mieszkanka Czarnkowa, która straciła 24 tys. złotych. Kobieta w trakcie otwierania nowego profilu na portalu OLX otrzymała telefon od oszusta podszywającego się pod konsultanta, który chciał uwierzytelnić jej dane. Wyłudził od niej dane, a potem ją okraść. **TR**

Fot. RCB

Cyber_RCB

UWAŻAJ NA PROŚBY O NATYCHMIASTOWE PRZELEWY

- Zachowaj spokój - nie działaj pod presją czasu
- Potwierdź tożsamość osoby, która wysłała prośbę
- Nie otwieraj załączników i nie klikaj w linki

Można już składać wnioski o bon energetyczny

ŚWIADCZENIA Do końca września gospodarstwa domowe, które spełniają kryteria dochodowe, mogą składać wnioski o wypłatę bonu energetycznego. Mogą liczyć na wsparcie w wysokości od 300 do 1200 złotych.



Fot. pshere.com

Bon energetyczny jest jednorazowym dofinansowaniem dla gospodarstw domowych do rachunków za energię elektryczną. Wsparcie jest przeznaczone dla około 3,5 mln gospodarstw domowych o niższych dochodach.

Bon przysługuje za okres od 1 lipca do 31 grudnia 2024 r. każdemu gospodarstwu domowemu, jeśli jego miesięczne dochody nie przekraczają: 2500 zł na osobę w gospodarstwie jednoosobowym i 1700 zł na osobę w gospodarstwie wieloosobowym.

Wysokość bonu zależy od ilości osób w gospodarstwie domowym: 300 zł dla gospodarstw jednoosobowych, 400 zł dla 2-3 osobowych, 500 zł dla 4-5 osobowych, 600 zł dla 6-osobowych i większych.

Wysokość bonu energetycznego zależy także od głównego źródła ogrzewania gospodarstwa domowego. Gospodarstwom

domowym, których główne źródło ogrzewania jest zasilane energią elektryczną - pompa ciepła albo bojler elektryczny, przysługuje bon energetyczny w podwyższonej wysokości. Warunkiem jest wpisanie lub zgłoszenie takiego źródła do Centralnej Ewidencji Emisyjności Budynków (CEEB).

Wysokość bonu energetycznego w podwyższonej kwocie to: 600 zł dla gospodarstwa jednoosobowego; 800 zł dla gospodarstwa składającego się z 2 do 3 osób; 1000 zł dla gospodarstwa składającego się z 4 do 5 osób; 1200 zł dla gospodarstwa składającego się z co najmniej 6 osób.

W przypadku przekroczenia kryteria dochodowego obowiązuje zasada złotówka za złotówkę, dzięki której wciąż przysługuje prawo do świadczenia. W takim przypadku wysokość świadczenia będzie pomniejszana o kwotę tego

przekroczenia. Minimalna wysokość bonu to 20 zł.

Wnioski o wypłatę bonu energetycznego można składać do 30 września osobiście w urzędzie gminy lub przez aplikację mObywatel.

– Zachęcamy do składania wniosków o bon energetyczny online. To szybkie i wygodne rozwiązanie. Korzystając z aplikacji mObywatel, można załatwić w kilku prostych krokach, przygotowaliśmy też dokładny opis, jakie informacje i dokumenty trzeba przygotować, aby samo składanie wniosku było płynne – powiedział wiceminister cyfryzacji Dariusz Standerski.

W przypadku składania wniosku w aplikacji mobilnej mObywatel 2.0, usługa Bon energetyczny umożliwia szybsze złożenie wniosku, ponieważ częściowo wypełnia dane do wniosku automatycznie. **TR**

Można budować bliżej sąsiada

PRAWO Od czwartku, 15 sierpnia, wchodzą w życie przepisy, które pozwalają budować bliżej siebie budynki zwrócone ścianą z oknami lub drzwiami w stronę granicy działki. Łątwiej też będzie z zabudową nieruchomości o nietypowym kształcie - informuje Prawo.pl.

Jak podaje portal, chodzi o nowelizację z 9 maja 2024 r. rozporządzenia Ministra Infrastruktury w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie. Wprowadza ona zmiany do par. 12, określającego odległości pomiędzy budynkami. Przewiduje, że każdą płaszczyznę powstałą w wyniku załamania lub uskoku ściany będzie trzeba traktować jako oddzielną ścianę. Wskazano, że celem zmiany jest wyprostowanie błędnej interpretacji przepisów. Niektóre starostwa (prezydenci miast na prawach powiatu) utożsamiają pojęcie elewacji z pojęciem ściany.

Według cytowanych przez Prawo.pl prawników, „zmiana niby mała, ale w praktyce niezwykle istotna”. Wskazują, że w par. 12 rozporządzenia pojawił się też nowy ustęp - 1a. Wynika z niego, że można zbliżyć budynki ze ścianą usytuowaną inaczej niż równolegle w stronę granicy działki, na której sytuowany jest budynek w taki sposób, by to lo-

kalizacja zewnętrznej krawędzi okna lub drzwi determinowała konieczność zachowania odległości 4 m. W pomiarach ma być przyjmowany najdalej wysunięty element ramy lub innych elementów okna lub drzwi.

W rozmowie z portalem Piotr Jarzyński, prawnik z Kancelarii Prawnej Jarzyński & Wspólnicy zauważył, że projektanci mieli problemy w ustalaniu tych odległości, przede wszystkim w zakresie ich mierzenia na działkach o nietypowym kształcie i przy sytuowaniu budynku w sposób inny niż równoległy do granicy działki.

Jak z kolei tłumaczy dr Agnieszka Grabowska-Toś, Kancelaria Radców Prawnych Kania Stachura Toś, cytowana przez Prawo.pl, dotychczas, jeśli część ściany, w której znajdowały się okna, była cofnięta w stosunku do pozostałej części tej ściany w taki sposób, że jej odległość od granicy działki wynosiła 4 m, a pozostała część tej ściany była zbliżona do granicy działki na odległość 3 m, organy uznawały, że inwestor naruszył wymóg minimal-

nej odległości ściany z oknami od granicy działki.

- Teraz już tak nie będzie, co oznacza, że właściwie inwestor będzie mógł zlokalizować budynek w taki sposób, że jego część będzie znajdowała się bliżej granicy działki sąsiedniej - wskazała ekspertka.

Prawo.pl przypomina, że dwa tygodnie temu weszły w życie przepisy o tzw. patodeweloperce, które wprowadziły uregulowanie całkowicie odwrotne w stosunku do budynków mieszkalnych wielorodzinnych o wysokości powyżej czterech kondygnacji nadziemnych. Takie bloki można sytuować w odległości minimum 5 m od granicy działki, zamiast w odległości 3 m (ściana z otworami) i 4 m (ślepa ściana).

Prawo.pl wskazuje, że jest to dalszy ciąg zmian w warunkach technicznych dla mieszkaniówki, bo resort rozwoju pracuje nad kolejnymi zmianami.

Źródło informacji: PAP MediaRoom

Oszuści dzwonią z „banku”

POLICJA Czy wiesz, że oszuści podszywają się pod pracowników banków? Zdarza się nam korzystać z ofert, do których bank przekonał nas telefonicznie. Takie czasy – reklama dzwonią handlu. Ale czy to był na pewno telefon z banku? A jeśli nie?

Cyberprzestępcy nie mają wakacji, dlatego tak ważne jest, aby wiedzieć, jak się przed nimi chronić. W tym celu powstała kampania „Bankowcy dla CyberEdukacji” realizowana przez Związek Banków Polskich, Fundację Warszawski Instytut Bankowości, Bankowe Centrum Cyberbezpieczeństwa oraz banki i policję. Twarzami

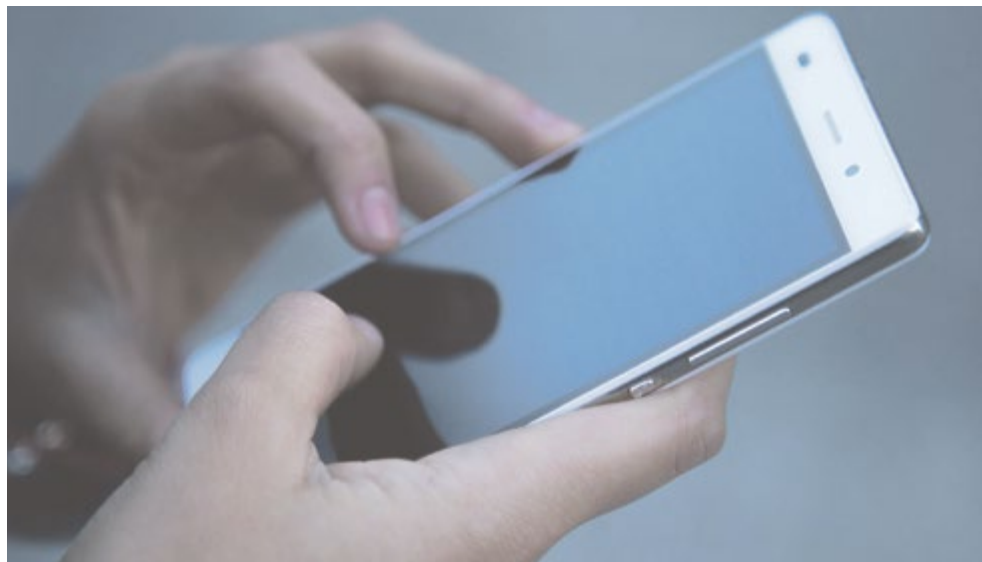
tegorocznej edycji są Daria Włodawska i Jerzy Kryszak.

- Pamiętaj, nigdy przez telefon nie ujawniaj swoich danych do logowania! Bank nigdy o to nie pyta. A kto pyta? Przestępcy, którzy chcą ukraść twoje pieniądze. Dlatego jeżeli ktokolwiek poprosi cię przez telefon o kod, hasło, PIN i login do bankowości elektronicznej, to odmów

i natychmiast poinformuj swój bank! Nigdy na czyjąś prośbę nie instaluj jakiejkolwiek aplikacji w swoim telefonie lub komputerze – ostrzega w spocie Jerzy Kryszak.

Banki wraz z policją przypominają: pracownicy banku nigdy przez telefon nie proszą o hasła i kody dostępu do bankowości elektronicznej.

ZBP



Fot. KPP Czarńków

M A T E R I A Ł P R O M O C Y J N Y

Nadchodzą zmiany w szpitalach

Zmiany systemowe, które mają objąć szpitale powiatowe, to temat bardzo ważny dla powiatu czarnkowsko-trzcianeckiego. Na jego terenie znajdują się aż dwa szpitale – jeden w Czarnkowie, drugi w Trzciance. Aby mogły sprawnie funkcjonować potrzebne są zmiany, które mają na celu przede wszystkim aktywizację potencjału obu placówek. W przypadku Czarnkowa ma to być rozszerzenie świadczeń związanych z szeroko rozumianą opieką długoterminową, natomiast w Trzciance ma powstać Oddział Kardiologiczny z Pracownią Hemodynamiki.

Ważną kwestią jest przede wszystkim zrozumienie na czym mają polegać owe zmiany i w jaki sposób zostaną przeprowadzone. Dlatego też Ogólnopolski Związek Pracodawców Ochrony Zdrowia wraz z Ministerstwem Zdrowia i Narodowym Funduszem Zdrowia 11 lipca w Warszawie, zorganizowali konferencję na temat zmian systemowych w ochronie zdrowia, na którą zaproszenie przyjął starosta czarnkowsko-trzcianecki Grzegorz Bogacz. Na spotkaniu Minister Zdrowia – Izabela Leszczyna przedstawiła kolejne etapy nadchodzących zmian.

- Mają one pomóc szpitalom, które znajdują się w trudnej sytuacji, ale też pozwolić im rozwijać się w taki sposób, żebyśmy zabezpieczyli rzeczywiste potrzeby zdrowotne mieszkańców powiatów i województw – stwierdziła minister.

Projekt składa się trzech filarów: deregulacji, transformacji i odwróconej piramidy świadczeń. Deregulacja ma głównie ułatwić szpitalom funkcjonowanie, czyli „zdjąć” zasady, które nie mają wpływu na jakość świadczeń, ani na bezpieczeństwo pacjenta, a jedynie stanowią przeszkodę do prawidłowego funkcjonowania szpitali. Drugi filar to transformacja. Wiele szpitali ma problem z brakiem lekarzy - wskazują na niego dyrektorzy placówek. Wiąże się

to z tym, że kilka szpitali powiatowych ma te same oddziały.

- Proponujemy cały szereg rozwiązań formalno-prawnych, zmian organizacyjnych, legislacyjnych, które ułatwią organom tworzącym konsolidację szpitali, ale także przekształcanie oddziałów całodobowych i ostrych w oddziały planowe czy jednodniowe – kontynuuje minister Leszczyna.

Odwrócona piramida świadczeń to przesuwanie strumienia pacjentów ze szpitali do ambulatoryjnej opieki specjalistycznej i podstawowej opieki zdrowotnej. W szpitalach pozostaną pacjenci, którzy potrzebują tych zabiegów, świadczeń, procedur, które nigdzie indziej nie mogą zostać zrealizowane. Piramida ma służyć zmniejszeniu obciążeń kosztowych i finansowych szpitali, jednocześnie zapewniając bezpieczeństwo pacjentów i zapewnianie potrzeb zdrowotnych pacjentów. Docelowym rozwiązaniem jest bezpieczna sieć stabilnych finansowo szpitali, realizujących świadczenia wysokiej jakości. Istotne jest przy tym równomierne rozmieszczenie realizacji świadczeń adekwatnie do potrzeb danego terenu oraz koordynacja leczenia szpitalnego z Ambulatoryjną Opieką Specjalistyczną i Podstawową Opieką Zdrowotną.

Dyskusja dotycząca tak ważnego przedsięwzięcia zaowocowała wizytą Wiceministra Zdrowia – Marka Kosa oraz



II Wicewojewody Wielkopolskiego – Jarosława Maciejewskiego w Starostwie Powiatowym w Czarnkowie. W tym miejscu należy nadmienić, że jednym z inicjatorów spotkania był Minister Rozwoju i Technologii – Krzysztof Paszyk, który w tym dniu nie mógł być obecny. Na tak ważnym i istotnym dla mieszkańców powiatu spotkaniu nie mogło zabraknąć posłanki na Sejm Rzeczypospolitej Polskiej – Marii Małgorzaty

Janyskiej oraz władarzy miast i gmin.

- W naszym powiecie mamy dwa szpitale, które jako Zarząd i Rada Powiatu chcemy, żeby dobrze funkcjonowały. Mamy nadzieję, że rząd będzie wspierał samorządy, jako organy założycielskie, aby te szpitale mogły realizować swoje podstawowe zadania, ale również mogły się rozwijać – wspominał podczas przywitania starosta czarnkowsko-trzcianecki Grzegorz Bogacz.

Minister Marek Kos wysłuchał dyrektorów i przedstawicieli nie tylko powiatowych szpitali, ale także dyrektora Szpitala Powiatowego im. Alfreda Sokołowskiego w Złotowie. Założeniem bowiem jest, aby placówki Północnej Wielkopolski wzajemnie się uzupełniały i przede wszystkim działały dla dobra pacjenta. Przede wszystkim należy budować potencjał poszczególnych szpitali powiatowych, aby mogły pokazać to, w czym są najlepsze.

- Chcemy, aby nasze placówki racjonalnie i ekonomicznie mogły świadczyć usługi z jednoczesnym zapewnieniem mieszkańcom podstawowej opieki, która zawsze była szpitalom powiatowym przypisana. Pragniemy, aby jednocześnie mogły pełnić inne świadczenia, bardziej specjalistyczne – podkreśliła Maria Małgorzata Janyska.

W przypadku Czarnkowa ma to być rozszerzenie świadczeń związanych z szeroko rozumianą opieką długoterminową oraz dalsze profilowanie oddziału wewnętrznego i nefrologii, w Trzciance ma powstać Oddział Kardiologiczny z Pracownią Hemodynamiki, natomiast szpital w Złotowie

zamierza rozwijać swój potencjał w kierunku psychiatrii – zarówno tej dla dorosłych, jak i dla dzieci. Aby jednak do tego doszło konieczne jest stworzenie tzw. mapy potrzeb zdrowotnych. Ma ona na celu poznanie i ocenienie potrzeb zdrowotnych mieszkańców powiatu czarnkowsko-trzcianeckiego.

- Szpitalom trzeba pomóc w rozwoju, ukierunkować, aby mogły jak najlepiej służyć pacjentom. Trzeba przede wszystkim myśleć o większej współpracy między szpitalami, tak aby każdy mógł specjalizować się w tym, w czym jest najlepszy. Aby do tego doszło musimy przeanalizować zarówno potrzeby Północnej Wielkopolski, jak i Województwa Zachodniopomorskiego. Jeżeli chcemy mieć odpowiednie świadczenia, to musimy mieć pewność, że będą się one sprawdzać na danym terenie – podsumował spotkanie Wiceminister Zdrowia.

Perspektywa docelowa wdrażania zmian to lata 2025-2027, natomiast osiągnięcie wszystkich celów w przybliżeniu ma potrwać 10 lat.

Klaudia Wieczorek
Starostwo Powiatowe
w Czarnkowie



Awanse, odznaczenia i gratulacje. Policja świętowała

OBCHODY W tym roku Polska Policja świętowała już 105. rocznicę jej powołania. Czarńkowska policja świętowała 17 lipca, a uroczyste obchody odbyły się w sali kinowej MCK w Czarńkowie. Tradycyjnie już wręczono awanse, odznaczenia i wyróżnienia.

Powiatowe obchody Święta Policji rozpoczęły przed budynkiem komendy, gdzie mł. insp. Mikołaj Szydzik, Komendant Powiatowej Policji w Czarńkowie wraz ze swoim I Zastępcą nadkom. Jakubem Namerłą złożyli kwiaty pod pomnikiem ku czci policjantów z terenu powiatu czarńkowsko-trzcianeckiego zamordowanych w ZSRR w 1940 roku.

Uroczysta akademicka z udziałem zaproszonych gości odbyła się już w sali kinowej Miejskiego Centrum Kultury w Czarńkowie. Szef czarńkowskiej policji w swoim

przemówieniu podziękował wszystkim policjantom i policjantom oraz pracownikom cywilnym za wzorowe wykonywanie swoich obowiązków, podkreślając ich zaangażowanie i poświęcenie. Pogratulował odznaczeń i awansów, a rodzinom funkcjonariuszy podziękował za cierpliwość, wyrozumiałość i wsparcie.

Po przemówieniu komendanta przyszedł czas na najważniejszy punkt uroczystości - wręczenie awansów na wyższe stopnie policyjne oraz związkowych odznaczeń, a po nich na kolejne gratulacje i życzenia.

TR

Fot. KPP Czarńków



Siedmiu chętnych na most w Ciszkwie

INWESTYCJE Aż siedem firm stanęło do przetargu na zaprojektowanie nowego mostu na Noteci w Ciszkwie.

Most w Ciszkwie będzie prawdopodobnie jednym z ostatnich, który zostanie zbudowany w ramach programu Mosty dla Regionów. Jeden ze sztandarowych programów rządu Mateusza Morawieckiego, który miał pomóc samorządom w sfinansowaniu budowy przepraw mostowych, nie do końca wypalił. Jak się okazało, koszty budowy mostów nawet przy 80-procentowym dofinansowaniu przerosły w większości możliwości finansowe powiatowych i gminnych budżetów. Najwięcej na programie skorzystały samorządy wojewódzkie, w tym samorząd województwa wielkopolskiego.

Wielkopolski Zarząd Dróg Wojewódzkich w Poznaniu

rozstrzyga właśnie przetarg na opracowanie projektu przeprawy mostowej w Ciszkwie w gminie Czarnków. Do przetargu stanęło siedem firm, z czego tylko dwie złożyły oferty opiewające na kwotę mniejszą niż 1 mln i 577 tys. złotych, którą przeznaczył na to WZDW.

A do zaprojektowania jest nowy przebieg drogi wojewódzkiej nr 153 na odcinku Ciszkowo-Gajewo wraz z budową mostu przez rzekę Noteć oraz częściowo po istniejącym śladzie. Długość nowego układu drogowego to blisko 5 kilometrów. Nowy odcinek DW 153 będzie połączony rondami z dwiema innymi drogami wojewódzkimi: z DW 181 w Ciszkwie oraz z DW 174

w Gajewie. Noteć, w miejscu, w którym ma powstać most, ma 50 metrów szerokości. Stanie tam 5-przęsłowa konstrukcja wykonana betonu sprężonego z żelbetowymi przyczółkami.

Nie będzie to pierwszy most na Noteci w tym miejscu. Przed II Wojną Światową Ciszkowo i Gajewo łączył most zwodzony. Teraz łączy ich przeprawa promowa, która nie zawsze jest dostępna. Nowy most, na szczęście, będzie całodobowy. Szacuje się, że w 2033 roku natężenie ruchu na południowym odcinku drogi wojewódzkiej nr 153 może wynieść 1971 pojazdów na dobę, a w północnej części - 566 pojazdów na dobę.

TR



Fot. Agnieszka Świdarska

R E K L A M A

Wójt Gminy Czarnków
Proboszcz Parafii św. Franciszka Ksawerego
w Kuźnicy Czarnkowskiej
oraz Mieszkańcy Kuźnicy Czarnkowskiej
zapraszają na Parafialno-Gminne Dożynki

PLON NIESIEMY PLON

Kuźnica Czarnkowska, niedziela, 25.08.2024 r.



PROGRAM DOŻYNEK:

13.00 MSZA ŚWIĘTA z udziałem Czarnkowskiej Orkiestry Dętej oraz poświęcenie wieńców dożynkowych
/Parafia św. Franciszka Ksawerego w Kuźnicy Czarnkowskiej/

14.30 OBRZĘD DOŻYNKOWY, uroczyste otwarcie dożynek
/Boisko sportowe w Kuźnicy Czarnkowskiej/

Obrzęd Dożynkowy w wykonaniu:

KÓŁ GOSPODYŃ WIEJSKICH Z TERENU GMINY CZARNKÓW,
HARCERZY Z SH NOMADA, ZESPOŁU ŚPIEWACZEGO KUŹNICZANIE,
MIESZKAŃCÓW GMINY CZARNKÓW

- STUDIO PIOSENKI MCK
- WIRTUOZ SKRZYPIEC – TOMASZ ŻELAŚKIEWICZ
- WRĘCZENIE NAGRÓD I ODZNACZEŃ
- Prezentacje artystyczne LAUREATÓW XXVI FESTIWALU PIOSENKI DZIECIĘCEJ I MŁODZIEŻOWEJ W GÓRZE NAD NOTECIĄ

Występy artystyczne:

- SEBASTIAN PAWLACZYK
- TOMASZ CZARNECKI
- AGATA KULESA
- KAMIL JANUSZKIEWICZ
- Zabawa taneczna z zespołem UKŁAD

DEGUSTACJE POTRAW REGIONALNYCH, GROCHÓWKA, POKAZY



Na polne drogi

DROGI Trzcianka, Połajewo i Lubasz dostaną po 63 750 złotych na budowę na budowę oraz przebudowę dróg dojazdowych do gruntów rolnych w 2024 roku. Samorząd wojewódzki przeznaczył w tym roku na ten cel 8 mln złotych.



Fot. Pexels

Dруга, tegoroczna edycja wsparcia umożliwi wykonanie koniecznych i niezbędnych prac na drogach, po których poruszają się maszyny rolnicze. Pomoc niezwykle ważna bo ma bezpośredni wpływ na poprawę jakości życia mieszkańców oraz rolników korzystających z tych dróg. Wsparcie, które

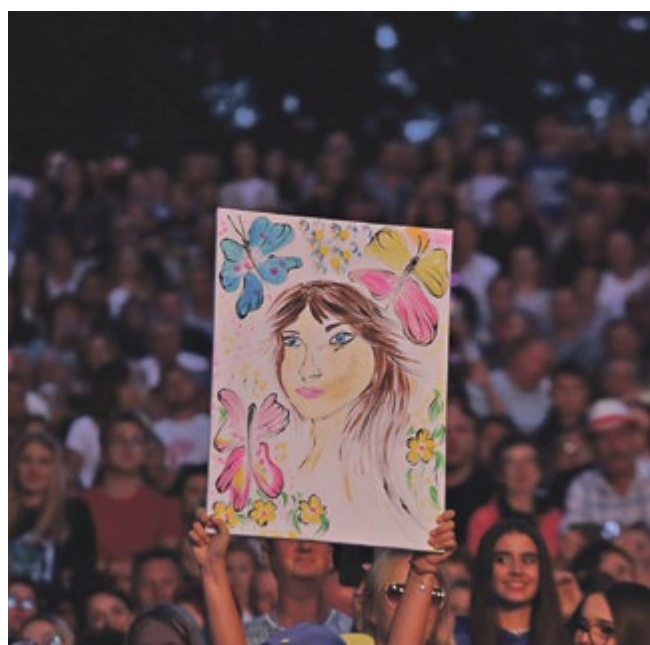
corocznie jest przeznaczane na ten cel pozwala regularnie rozbudowywać sieć dróg mniejszych oraz modernizować te odcinki, które uległy zniszczeniu – mówi Krzysztof Grabowski, wicemarszałek województwa wielkopolskiego.

W pierwszej edycji przekazano na ten cel 19 mln złotych. W lipcu kolejne 8 mln złotych

trafiło do 128 gmin z całej Wielkopolski. Gminy najczęściej wykorzystują te środki na utwardzanie nawierzchni dróg, by poruszające się po nich maszyny nie niszczyły nawierzchni szczególnie narażonej na przejazdy ciężkich pojazdów. Wiele dróg wymaga też wykonania odwodnienia lub nałożenia asfaltu. **Opr. TR**

Sylwia Grzeszczak na Dniach Ziemi Czarnkowskiej.

Koncert w obiektywie Sławka Czarneckiego



Fot. S. Czarnecki x8



M A T E R I A Ł P R O M O C Y J N Y

Dni Ziemi Wieleńskiej 2024

W dniach 20-21 lipca 2024 roku mieszkańcy Wielenia oraz liczni goście mieli okazję uczestniczyć w Dniach Ziemi Wieleńskiej odbywających się na Korcie Miejskim w Wieleniu. Impreza ta, bogata w atrakcje, przyciągnęła zarówno miłośników muzyki, jak i sportu.

Świętowanie rozpoczęło się od koncertu Orkiestry Dętej z Wielenia, która zaprezentowała szeroki repertuar, obejmujący zarówno utwory klasyczne, jak i współczesne aranżacje muzyki popularnej. Występ orkiestry wprowadził świąteczny nastrój i zgromadził licznych widzów na placu głównym. Następnie na scenie pojawił się zespół Nadmiar, na który publiczność entuzjastycznie reagowała, a atmosfera stawała się coraz bardziej gorąca.

Punktem kulminacyjnym pierwszego dnia był koncert legendarnej grupy IRA. Zespół, znany ze swoich hitów takich jak „Mój dom” i „Nadzieja”, porwał tłumy. Energia płynąca ze sceny udzieliła się wszystkim obecnym, a wspólne śpiewanie największych przebojów IRY zamknęło dzień w niesamowitej atmosferze. Po koncercie zespołu IRA scena została przekazana DJ-owi, który kontynuował zabawę. Wieczór zakończył się piana party, pod-

czas którego uczestnicy mogli bawić się w morzu piany przy rytmach najnowszych hitów.

Dostępny był również park rozrywki, z karuzelami, zjeżdżalnią i innymi atrakcjami. Można było również skorzystać z rozbudowanej strefy gastronomicznej z potrawami pochodzącymi z różnych stron świata.

Kolejny dzień rozpoczął się sportowymi emocjami – Mistrzostwami Wielkopolski Strongman. Zawodnicy rywalizowali w ta-



Koncert zespołu NADMIAR, 20.07.2024 w Wieleniu



Wręczenie medali w Pucharze Wielkopolski Strongman, 21.07.2024 w Wieleniu



Koncert zespołu PIERSI, 21.07.2024 w Wieleniu



Stoisko promocyjne Urzędu Miejskiego w Wieleniu podczas Dni Ziemi Wieleńskiej 2024 - konsultacje społeczne nowej strategii rozwoju gminy

kich konkurencjach, jak przeciąganie ciężarów, podnoszenie belki czy spacer farmera. Publiczność obserwowała zmagania siłaczy, a doping był nie mniej intensywny jak dzień wcześniej na koncertach. Jednocześnie na scenie występowały grupy artystyczne, działające przy NCK w Wieleniu. Grupa „Arabeska” zaprezentowała dynamiczny pokaz tańca nowoczesnego, który spotkał się z uznaniem widzów. Zespół taneczny „Rożanie” z kolei przeniósł wszystkich w świat

kultury, wykonując tańce ludowe, a w trakcie odbyło się wręczenie pucharów za zawody wędkarskie i rywalizacje hodowców gołębi pocztowych o Puchar Burmistrza Wielenia. Te wydarzenia, zorganizowane zostały w ramach działalności statutowej organizacji społecznych PZW Koło Wieleń, WTW oraz sekcji Wieleń i Rosko - PZHGP Oddz. Czarnkowsko-Wieleński.

Na zakończenie Dni Ziemi Wieleńskiej wystąpił zespół „Piersi,” znany z takich hitów,

jak „Bałkanica” i „Zośka”. Koncert zwrócił dwudniowe święto Ziemi Wieleńskiej.

Podczas wydarzenia, stoiska promocyjne zaprezentowali: Urząd Miejski w Wieleniu, Mięsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej, Izba Pamięci Ziemi Wieleńskiej, Bank Spółdzielczy, Firma Patria-Top oraz PKO Bank Polski Oddział w Wieleniu.

Opracowanie: Kacper Ficner

Ref. Org. UM Wieleń,

st. ds. inicjatyw

społeczno – kulturalnych

Wyniki w zawodach o Puchar Burmistrza Wielenia

Loty gołębi pocztowych, Sekcja nr 2 Wieleń

1. Widman Bolesław Szymon Oliwier 178,44 pkt
2. Ziemkowski Błażej 171,65 pkt
3. Śliwiak Krzysztof 111,65 pkt

Loty gołębi pocztowych, Sekcja nr 8 Wieleń

1. Graś Mariusz 290 pkt
2. Gogolek Wiesław Szymon 280 pkt
3. Stochaj Andrzej 276 pkt

Loty gołębi pocztowych, Sekcja nr 4 Rosko

1. Krych Roman 293,59 pkt
2. Fresko Roman 279,94 pkt
3. Skwierczyński Mariusz 274,55 pkt

Zawody Wędkarskie PZW Koło Wieleń

1. Rafał Kupczyk
2. Daniel Szaj
3. Adrian Bałamut

Zawody Wędkarskie WTW Wieleń

1. Roman Szymański
2. Jarosław Jurczak
3. Marek Izydor



Zwycięcy zawodów wędkarskich o Puchar Burmistrza Wielenia



Zwycięcy lotów pucharowych gołębi pocztowych uhonorowani podczas Dni Ziemi Wieleńskiej 2024

To mój dom czyli **Ira w Wieleniu**

Fot. Agnieszka Świdzka



Coraz więcej ognisk ASF w Wielkopolsce. Czerwona strefa w powiecie

ROLNICTWO Na terenie powiatu czarnkowsko-trzcianeckiego wprowadzono czerwoną strefę zagrożenia ASF. Część powiatu znalazła się w niebieskiej, ochronnej strefie. Samo wyznaczenie stref wiąże się jednak z zakazami i ograniczeniami dla hodowców.

Afrykański pomór świń to groźna, zakaźna choroba wirusowa świń domowych i dzików. Zakażenie przebiega powoli i obejmuje znaczny odsetek zwierząt w stadzie. Śmiertelność sięga nawet stu procent.

- Wirus ASF nie atakuje ludzi, więc choroba ta nie stwarza dla nich zagrożenia - informują służby weterynaryjne.

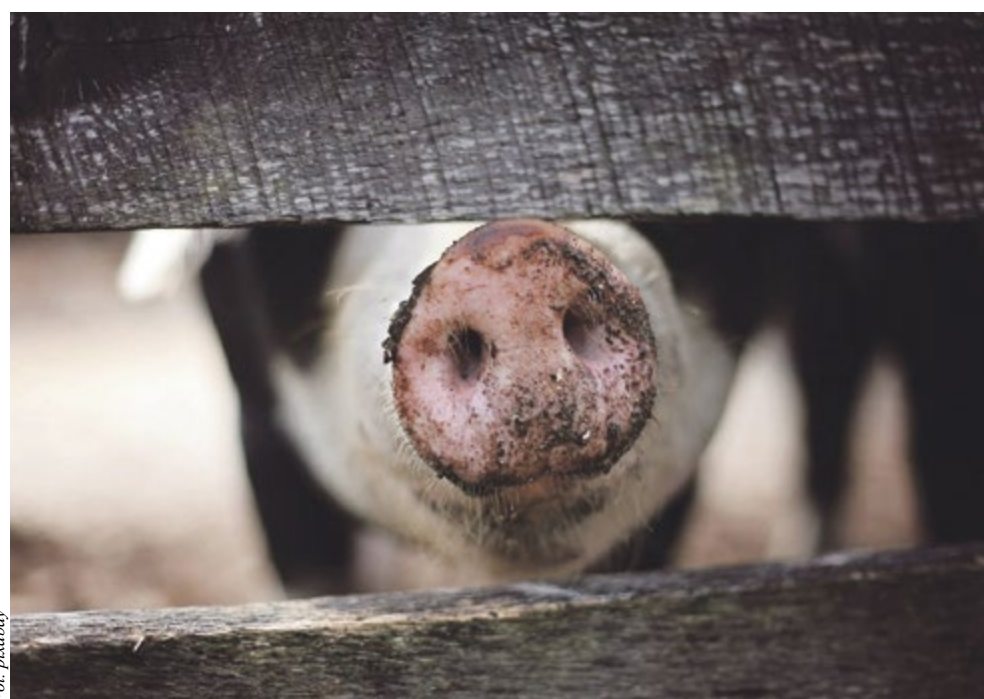
Wielkopolska jest zagłębiem hodowli trzody chlewnej. Wielkość pogłowia w skali całego województwa to 2,1 mln świń. Z każdym jednak wykrytym ogniskiem ASF ta liczba jednak się zmniejsza, a tak dużej liczby ognisk w Wielkopolsce nigdy wcześniej nie było. Od wykryto to 22 ogniska, a zlikwidowanie każdego z nich oznacza zabicie zwierząt. Tylko jednego hodowcę kosztowało to utratę 2766 świń. Łącznie wielkopolscy hodowcy stracili 8069 świń.

Na terenie powiatu czarnkowsko-trzcianeckiego nie wykryto żadnego ogniska ASF, ale takie ogniska potwierdzono w sąsiednich powiatach - obornickim i pilskim. W środę, 25 lipca, teren powiatu został podzielony na dwie strefy: niebieską (ochronną) i czerwoną (zagrożenia).

OBSZAR NIEBIESKI - obszar objęty ograniczeniami I,

to obszar: gminy Drawsko, Krzyż Wielkopolski, Lubasz, Trzcianka, Wieleń, miasto Czarnków, część gminy Czarnków położona na zachód od linii wyznaczonej przez drogę biegnącą od granicy z gminą Budzyń przez miejscowości Gębice, Huta, Komorzewo do granicy z gminą Lubasz i część gminy Połajewo położona na zachód od linii wyznaczonej przez drogę biegnącą od granicy z gminą Lubasz przez miejscowości Młynkowo, Tarnówko do granicy z gminą Obrzycko.

OBSZAR CZERWONY - obszar objęty ograniczeniami III, to obszar: część gminy Połajewo położona na wschód od linii wyznaczonej przez drogę łączącą miejscowości Jędrzejewo - Młynkowo - Tarnówko - Chraplewo, część gminy wiejskiej Czarnków położona na wschód od linii wyznaczonej przez drogę łączącą miejscowości Sarbia - Gębice - Hutka - Huta - Huta Komorzewo - Jędrzejewo oraz na północny wschód od linii wyznaczonej przez drogę łączącą miejscowości Radolin - Walkowice z przeprawą promową Trzcianka Walkowice - Romanowo Górne - Kruszewo, część gminy Trzcianka położona na połu-



dniowy wschód od linii wyznaczonej przez drogę nr 180 biegnącą od północnej granicy do skrzyżowania z drogą łączącą miejscowości Wapniarnia Pierwsza - Biała - Radolin - Walkowice i na południowy wschód od tej linii.

Na wszystkich obszarach objętych ograniczeniami występują bardzo duże trudności w obrocie trzodą chlewną.

Świnie mogą być wprowadzane na rynek wyłącznie z go-

spodarstw, które spełniają bardzo rygorystyczne zasady tzw. bezpieczeństwa biologicznego, obejmujące w szczególności:

- szczelne i pełne ogrodzenie całego gospodarstwa lub co najmniej budynków, w których utrzymywane są świny, pasza i ściółka, zabezpieczające przed kontaktem z trzodą chlewną z innych gospodarstw (zakaz krycia loch przez knury pochodzące z innych gospodarstw) oraz dzikami;

- budynki ze szczelnymi i zabezpieczonymi drzwiami oraz oknami;

- każdorazową zmianę obuwia i odzieży roboczej przy wejściu i wyjściu do/z budynku inwentarskiego;

- mycie i dezynfekcję rąk oraz obuwia przy wejściu do pomieszczeń inwentarskich oraz dezynfekcja używanego sprzętu wraz z ewidencją zakupów i zużycia środków dezynfekcyjnych;

- zakaz wstępu do pomieszczeń inwentarskich osób nieupoważnionych oraz wjazdu na teren gospodarstwa nieupoważnionych środków transportu wraz z obowiązkowym prowadzeniem rejestru osób wchodzących do tych pomieszczeń oraz środków transportu wjeżdżających do gospodarstwa;

- plan bezpieczeństwa biologicznego opracowany na piśmie przez właściciela gospodarstwa i zatwierdzony przez powiatowego lekarza weterynarii obejmujący w szczególności:

- ustanowienie tzw. stref „czystych” w gospodarstwie, które obejmują budynki inwentarskie oraz miejsca przechowywania paszy i ściółki oraz pozostałych budynków

- ustanowienie zasad wprowadzania (zakupu) nowych świń do gospodarstwa

- opracowanie procedury czyszczenia i dezynfekcji pomieszczeń, środków transportu do przewozu świń, sprzętu oraz osób.

W gospodarstwach, które znajdują się na terenie wyznaczonych stref, wprowadzenie i stosowanie tych zasad jest podstawą do wystawienia świadectwa zdrowia dla świń wprowadzanych do obrotu. Przepisy nie zezwalają na żadne odstępstwa.

Agnieszka Świdorska

Łatwiejsze szczepienia przeciw HPV

ZDROWIE Powszechny program szczepień przeciw HPV dla nastolatków działa już ponad rok, jednak skorzystało z niego 20 proc. uprawnionych osób, czyli zdaniem ekspertów - mało. Żeby zwiększyć ten odsetek resort zdrowia planuje wprowadzenie zmian w programie szczepień.

W Polsce odnotowuje się rocznie ok. sześć tysięcy przypadków zachorowań na nowotwory złośliwe HPV-zależne. Każdego dnia sześć Polek dowiaduje się, że ma raka szyjki macicy, a cztery umierają z powodu tej choroby, która jest wywoływana w 99 proc. przypadków przez zakażenie HPV. Nowotwory HPV-zależne

to jedno z nielicznych, przed którymi można się chronić dzięki szczepieniom.

1 czerwca 2023 r. rozpoczął się w Polsce program bezpłatnych szczepień przeciw HPV dla dziewczynek i chłopców po ukończeniu 11. roku życia i do ukończenia 14. roku życia. Program realizuje cele Narodowej Strategii Onkologicznej (NSO) na lata 2020-2030,

zgodnie z którą do końca 2028 r. przeciw HPV powinno się zaszczepić przynajmniej 60 proc. dziewcząt i chłopców w wieku dojrzewania. Jednak do tej pory z programu skorzystało zaledwie 20 proc. uprawnionych osób.

Żeby zwiększyć ten odsetek ministerstwo planuje zmiany w programie szczepień. Resort chce obniżyć wiek osób

uprawnionych do szczepienia z 11. roku życia do 9. roku życia, odstąpić od warunku korzystania z serwisu Centralnej e-Rejestracji, a także wprowadzić możliwość rozliczenia szczepień przez uprawniony personel poza placówką POZ. Planowany termin wejścia w życie zmian w programie szczepień przeciw HPV to 1 września 2024 r. **TR**



Muzycznie i sportowo. Działo się w Lubasz

WYDARZENIE Trzydniowe święto – tak w skrócie można podsumować tegoroczne Dni Gminy Lubasz.

W piątkowe popołudnie odbyły się dwa spektakle teatralne w wykonaniu Teatru na Walizkach z Wrocławia. Atak Clownów i Beczka Śmiechu, momentami rozbawiły dzieci, młodzież i dorosłych do łez, a wysoka frekwencja była najlepszym podsumowaniem inauguracji świętowania w Gminie Lubasz. Kolejnego dnia do aktywnego wypoczynku na trasie 5 km, wokół Jeziora Dużego, zaproszeni zostali biegacze, zawodnicy nordic walking, a na krótszym dystansie również dzieci. Finałnie udział wzięło blisko 130 zawodników i zawodniczek, najlepsi otrzymali nagrody, a do każdego trafił

pamiątkowy medal. Rekreacyjnie było także na Orliku gdzie w turnieju piłkarskim rywalizowały kluby z Piły, Wielenia, Wronek i Lubasza, a w tenisowych zmaganiach udział wzięły dzieci i młodzież. W niedzielę odbyła się powtórka z rozrywki, a mecze rozgrywali młodsi piłkarze w kategorii żak. Dopelnieniem rekreacyjno – sportowej oferty były zawody wędkarskie i turniej siatkówki plażowej. Najlepsi złowili blisko po 3 kg ryb, a w rywalizacji na piasku udział wzięło 8 par.

Było sportowo, było też koncertowo. Na scenie Amfiteatru w sobotnie popołudnie pojawiły się młode talenty muzyczne. Niekwestiono-

waną gwiazdą tegorocznych Świąt był zespół Piersi, który w Lubasz wystąpił w ramach trasy koncertowej z okazji 40-lecia istnienia. Po ich koncercie amfiteatr opłynały klubowe brzmienia.

Niedziela to blok programowy dedykowany dzieciom, młodzieży i dorosłym. Teatr Pana O zaprosił na wizytę Pana Ambrożego Kleksa, Morskie Opowieści w wersji szantowej przybliżył Teatr Muzyczny Hals z Gdyni, publiczność zaszarował iluzjonista Roman Roszyk, a tradycyjnie w ramach Dni Gminy Lubasz, na scenie wystąpili muzycy z zespołu Póki co. Niedzielny wieczór zakończyła Gala Disco Polo. **GOK Lubasz**



Milion dla wielkopolskich kół gospodyń wiejskich

KONKURS Wielkopolskie Kół Gospodyń Wiejskich mogą pozyskać środki w ramach pierwszej edycji konkursu „Wielkopolska wspiera gospodynie wiejskie”. Można uzyskać do 6 tys. zł dofinansowania na zakup sprzętu i strojów ludowych. Nabór wniosków trwa do 30 sierpnia.

Pierwsza edycja konkursu „Wielkopolska wspiera gospodynie wiejskie” to pomysł skierowany do KGW i organizacji pozarządowych z udziałem kobiet wiejskich z Wielkopolski na wsparcie ich aktywności i realizację ini-

cyjatyw umożliwiających im funkcjonowanie, promocję lokalnego dziedzictwa kulturowego i kulinarnego. Pula środków na ten konkurs to milion złotych. W ramach konkursu można pozyskać środki na wyposażenie kół w sprzęt ku-

chenny, ale również na zakup na przykład strojów ludowych. Zgłoszenia konkursowe przyjmowane są do 30 sierpnia.

Konkurs organizowany jest w ramach programu „Wielkopolska Odnowa Wsi 2020+”.

Opr. TR

R E K L A M A

Seaking projektuje i dostarcza meble gastronomiczne dla statków wycieczkowych. W Polsce znajduje się jedna z naszych placówek produkcyjnych, a nasza załoga należy do najlepszych na świecie.

POSZUKUJEMY
Do zakładu produkcyjnego w Czarnkowie (woj. wielkopolskie), osoby na stanowisko:

MONTER ELEKTRYCZNY

WYMAGAMY:
Umiejętności czytania schematów elektrycznych
Uprawnienia SEP do 1 kV

OFERUJEMY:
Pracę w międzynarodowej i stabilnej firmie
Atrakcyjne wynagrodzenie i system premiowania
Rozwój zawodowy i podnoszenie kwalifikacji: m.in. kursy i szkolenia
Bogaty pakiet benefitów
Umowę o pracę

Dokumenty aplikacyjne należy przesłać na adres:
rekrutacja@seaking.net
lub dostarczyć osobiście

www.seaking.com.pl
SEAKING POLAND LTD SP. Z O. O.
UL. NOWA 1B, 64-700 CZARNKÓW

Nakarm swoje „dobre” bakterie

ZDROWIE Mikrobiota jelitowa to wszystkie mikroorganizmy - bakterie, wirusy, grzyby - zasiedlające przewód pokarmowy człowieka. Dzisiejszy stan wiedzy pozwala stwierdzić, że stan mikrobioty jest podstawą naszego zdrowia. Rozregulowanie jej na skutek śmieciowego jedzenia czy stresu zwiastuje problemy. Jest na to sposób. Sprawdź, co jeść, aby dobrze karmić korzystne mikroorganizmy i zachować zdrowie.



To, co zaczyna się w jelitach, nigdy w jelitach się nie kończy” - słowa naukowca dr Alessio Fasano w jednym zdaniu określają, jak ważne dla zdrowia jest dbanie o niewidocznych gołym okiem mieszkańców naszych trzewi.

Warto wiedzieć, że cały nasz przewód pokarmowy zasiedlony jest przez ogrom mikroorganizmów, których najwięcej bytuje w jelicie grubym. Mikrobiota jelitowa stanowi jeden z ważnych elementów tzw. bariery jelitowej, która oddziela światło jelita (jego wnętrze) od środowiska wewnętrznego ustroju. Rozregulowanie bariery jelitowej zwiastuje problemy, a jednym z nich jest przewlekła i destrukcyjnie działająca na cały organizm stan zapalny. Dlaczego? Ponieważ na skutek rozszczelnionej bariery jelitowej do krwi przenikają substancje, które znaleźć się tam nie powinny. Mowa tu o antygenach bakteryjnych i toksynach uwalnianych ze ścian bakterii (tzw. lipopolisacharyd LPS). I to właśnie one stymulują stan zapalny, będący znaczącym elementem w patogenezie otyłości,

insulinooporności, cukrzycy typu 2, niealkoholowej choroby tłuszczowej wątroby czy chorób układu krążenia. Poza tym jelita wraz z rzeszą mikroorganizmów to centrum układu immunologicznego i w największym stopniu odpowiadają za „status” odporności, zarówno dzieci, jaki i dorosłych. Mając tę wiedzę, profilaktyka chorób współczesnego człowieka oraz wsparcie leczenia bezdyskusyjnie powinny obejmować dbałość o mikrobiotę jelitową, między innymi poprzez odpowiednie odżywianie.

Otyłość - od niej wszystko się zaczyna

Szacuje się, że nadmierna masa ciała zwiększa ryzyko ponad 200 innych chorób, od powikłań sercowo-naczyniowych, cukrzycy, przez choroby zwyrodnieniowe stawów, depresję, zaburzenia hormonalne, po nawet choroby nowotworowe. Choroba otyłościowa określana jest epidemią XXI wieku, a w ostatnich latach jest obserwowany gwałtowny wzrost liczby osób otyłych.

W Polsce na otyłość cierpi już 9 mln chorych. Z ostatnich da-

nych UNICEF wynika, że polskie dzieci i nastolatki tyją najszybciej w Europie. Każdego roku nadmierną masę ciała osiąga kolejne 400 tys. dzieci i młodzieży. Ekspertki alarmują.

W otyłość zaangażowana jest także mikrobiota, która na skutek nieprawidłowego sposobu odżywiania się gospodarza zmienia się, niestety na jego niekorzyść. Dochodzi do dysbiozy jelitowej, czyli rozregulowania, jakości i liczności korzystnych mikroorganizmów jelitowych. A to może promować zwiększony pobór energii ze spożywanych pokarmów czy wpływać na produkcję hormonów, które regulują uczucie głodu i sytości (grelin i leptyna). Trzeba przerwać tę złą passę i dobrze nakarmić mikroby, których liczebność spada na skutek spożywania żywności wysoko przetworzonej, pełnej cukru, tłuszczu i licznych dodatków jak słodziki, konserwanty czy wzmacniacze smaku.

Co jest paliwem dla mikrobioty?

Skoro tak wiele zależy od mikrobioty jelitowej, to najlepszym rozwiązaniem byłoby

żyć z nią w zgodzie, działać na jej korzyść. Codzienny sposób odżywiania i styl życia znacząco wpływają na jej skład i aktywność. Wbrew pozorom mieszkańcy naszych trzewi nie są wymagający, jeśli chodzi o paliwo, którego potrzebują do tego, by mieć się dobrze.

Najlepszym sposobem żywienia dla człowieka oraz jego bakterii jelitowych jest dieta typu śródziemnomorskiego. Jednak dla mieszkańców Polski, koniecznie w wersji spolszczonej, gdyż przywołany model żywienia w dużej mierze powinien opierać się na żywności roślinnej dostępnej sezonowo i lokalnie. Kluczowe jest oparcie jadłospisu na warzywach i owocach (powinny stanowić połowę tego, co jemy), nasion roślin strączkowych, orzechów, ryb oraz wybieranie pełnoziarnistych produktów zbożowych. Kontrolowanemu spożyciu podlegają mięso, szczególnie mięso przetworzone, nabiał oraz jaja.

Poniżej kluczowe składniki, które szczególnie upodobała sobie nasza mikrobiota.

Błonnik pokarmowy

Zarówno włókno pokarmowe rozpuszczalne i nierozpuszczalne pozytywnie wpływają na pracę całego przewodu pokarmowego, w tym na regulację mikrobioty jelitowej. Błonnik pokarmowy jest niezbędny do syntezy przez mikroorganizmy jelitowe krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych (SCFA), między innymi kwasu masłowego. Te z kolei wykorzystywane są miejscowo przez komórki jelita jako źródło energii. Poza tym biorą udział w regulacji uczucia głodu i sytości, gdyż wpływają na wydzielanie ważnych hormonów jelitowych, takich jak GLP-1 i peptyd YY. Niewielki procent SCFA trafia również do krwiobiegu, gdzie pełni wiele różnych funkcji.

Zalecana dzienna podaż błonnika według WHO wynosić od 25 g do nawet 40 g na dobę. Z łatwością można zrealizować te zalecenia, jeżeli zastosuje się „zasadę talerza” podczas komponowania codziennych posiłków. Warto przypomnieć, że połowę talerza powinny stanowić warzywa i owoce, a drugą jego połowę, w równych

proporcjach: pełnoziarniste produkty zbożowe oraz surowce będące źródłem białka.

Spośród warzyw najbardziej zasobne w błonnik - w przeliczeniu na 100 g - są brukselka, jarmuż, kapusta biała i czerwona, brokuły, marchew, pieczarki, rzepa i rzodkiewka. Niedocenianym składnikiem diety są grzyby. W grzybach jadalnych, zarówno tych leśnych, jaki i hodowlanych (np. pieczarki, boczniaki) występuje błonnik pokarmowy, który wykazuje działanie prebiotyczne, czyli odżywcze dla mikroorganizmów jelitowych. Zostało to potwierdzone w licznych badaniach klinicznych. Głównymi związkami odpowiedzialnymi za działanie prebiotyczne grzybów są polisacharydy i ich połączenia z peptydami czy steroidami.

Wśród owoców wyróżniają się znaczną ilością błonnika (w przeliczeniu na 100 g) są maliny, porzeczki i agrest, a jesienią nasze minikiwi oraz jabłka. O ile to możliwe, zarówno warzywa, jak i owoce należy zjadać ze skórką, gdyż znaczny udział błonnika w całym surowcu przypada właśnie na nią.

Na uwagę zasługują także nasze polskie ziemniaki. Głównym ich składnikiem są węglowodany w postaci skrobi. Zmienia ona jednak swoją strukturę po ugotowaniu, a następnie schłodzeniu ziemniaków. Wówczas dochodzi do powstania tzw. skrobi opornej, która nie podlega trawieniu przez nasze enzymy i w formie niezmienionej przechodzi do jelita grubego. Taka skrobia jest zaliczana do nierozpuszczalnej frakcji błonnika pokarmowego, bardzo lubianej przez mikroorganizmy jelitowe. Skrobię oporną można znaleźć też w innych ugotowanych i wychłodzonych produktach skrobiowych tj. kaszach, makaronach i ryżu albo w czerstwym pieczywie. Ten rodzaj błonnika jest dostępny również w gotowanych nasionach roślin strączkowych jak soczewica, ciecierzycy czy fasola.

Dbając o odpowiednią ilość błonnika dla nas i naszych bakterii jelitowych, nie można zapominać o pełnoziarnistych produktach zbożowych, które powinny stanowić 25% naszego posiłku. Zalicza się do nich grube kasze - gryczana, jaglana, jęczmienny pęczak – oraz pełnoziarnisty makaron, ryż i pieczywo.

Fitozwiązki

Poza błonnikiem pokarmowym, który metabolizują nasze bakterie jelitowe, co zapewnia im dostatnie życie, cenią sobie również bioaktywne fitozwiązki roślinne.

Przykładowo, kwercetyna obecna w znacznej ilości w jabłkach i cebuli pozytywnie wpływa na równowagę bakteryjną, hamując wzrost bakterii powiązanych z otyłością. Podobnie działają antocyjany, w które zasobne są jagoda kameczaka, borówka wysoka czy jeżyna oraz resweratrol, którego można

dostarczyć wraz z czarną porzeczką, truskawką i zjadając pomidory ze skórką.

Obserwacje naukowców jasno wskazują, że spożywanie naturalnie występujących w produktach roślinnych związków polifenolowych korzystnie wpływa na mikrobiotę, między innymi poprzez redukcję mikroorganizmów patogennych.

Dobre tłuszcze

Rodzaj spożywanego tłuszczu moduluje mikrobiotę jelitową i zmienia skład gatunków drobnoustrojów zamieszkujących trzewia gospodarza. Szczególnie cenne dla mikrobioty jelitowej są jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe, których spożycie przekłada się na wzrost „dobrych” bakterii w jelitach. Jednym z jednonienasyconych kwasów tłuszczowych jest kwas oleinowy zawarty w oleju rzepakowym i oliwie z oliwek będącej symbolem diety śródziemno-

morskiej. Natomiast pochodzące z tłustych ryb morskich kwasy tłuszczowe EPA i DHA mogą przywracać prawidłowy skład mikrobioty jelitowej i nasilać syntezę cennego kwasu masłowego (jeden z SCFA).

Żywność fermentowana

Kiszonki i fermentowany nabiał zawierają bakterie kwasu mlekowego, które pozytywnie wpływają na niszę bakteryjną przewodu pokarmowego. W trakcie kiszenia warzyw, takich jak ogórki, kapusta czy kalafior, dodatkowo ulega zmniejszeniu ilość cukru. Jest on częściowo przekształcany do kwasu mlekowego. Dzięki temu procesowi w pewnym stopniu obniża się wartość energetyczną kiszzonek w porównaniu z ich odpowiednikami nieprzetworzonymi w procesie kiszenia. Żywność kiszona i fermentowana są bardzo pożądane przez mikrobiotę jelitową.

Woda

Odpowiednie nawodnienie stwarza optymalne środowisko do fermentacji błonnika, którego dostarczamy, oraz zapewnia napływ składników odżywczych wykorzystywanych przez mikroorganizmy. Zapotrzebowanie na płyny wynosi około 30 ml/kg masy ciała, ale w czasie wysiłku fizycznego czy upałów może się zwiększyć. Wody dostarczają także warzywa, owoce, płynny nabiał oraz zupy.

Niedostateczne nawodnienie może przełożyć się na zmiany w mikrobiocie i mniejszą syntezę SCFA, natomiast optymalne nawodnienie i wraz z nim większy napływ składników odżywczych dla mikrobioty nasila fermentację i zwiększa produkcję kwasu masłowego.

Podsumowując, to, co zjadamy na co dzień, mocno ingeruje w skład i liczebność mikrobioty jelitowej, która

wyduje się być graczem rozgrywającym w grze o nasze zdrowie. Naukowcy jasno wskazują, jaki pokarm karmi „dobre” bakterie, a jaki promuje wzrost patogennych mikroorganizmów osłabiających nasze zdrowie i odporność. Warto wykorzystać tę wiedzę. Należy zadbać o różnorodny, kolorowy i zmienny sezonowo talerz żywieniowy.

Monika Stromkie-Złomaniec - dietetyk kliniczny, ekspert programów i projektów poprawiających nawyki żywieniowe Polaków. Autorka wielu artykułów z zakresu zdrowego odżywiania, współautorka książki. Prowadzi poradnię dietetyczną „Z kaloriami na pieńku”. Uczy, jak jeść zdrowo, sezonowo, smacznie i jak docenić rolę warzyw i owoców.

Źródło informacji: Krajowy Związek Grup Producentów Owoców i Warzyw

Hamuj raka, daj szansę płucom! Czas na pospolite ruszenie

ZDROWIE Kampania „Hamuj raka! Daj szansę płucom!” w tym roku pod hasłem „Pospolite ruszenie” zwraca uwagę na problem związany z późnym diagnozowaniem nowotworów płuca. Rak płuca jest w Polsce główną przyczyną zgonów nowotworowych wśród kobiet i mężczyzn. Obecnie rocznie diagnozuje się około 23 tysięcy nowych przypadków zachorowań. Niestety, większość pacjentów dowiaduje się o swojej chorobie zbyt późno.

Tegoroczna edycja kampanii pod hasłem „Pospolite ruszenie” odwołuje się do idei jedności i solidarności, które są nie tylko wyrazem wsparcia dla chorych, ale także niosą im realną pomoc. Opracowane na zlecenie stowarzyszenia Polskie Amazonki Ruch Społeczny badanie skierowane jest do pacjentów, którzy chorują na raka płuca lub są w procesie diagnozy. Ważną rolę w zbieraniu danych pełnią także osoby im towarzyszące - ich bliscy oraz opiekunowie. Pacjenci z wielu różnych przyczyn mogą potrzebować pomocy przy wypełnianiu ankiety. PARS zaprasza więc do „Pospolitego ruszenia” wszystkie osoby, które mają w swoim otoczeniu osobę chorującą na raka płuca i mogą zachęcić je do wzięcia udziału w badaniu. Doświadczenia pacjentów zebrane z całej Polski dadzą obiektywny obraz sytuacji i materiał do wnikliwej analizy, której efekty zostaną następnie zaprezentowane tym, którzy podejmują decyzje o dostępie do diagnostyki i leczenia.

- Jako organizacja działająca na rzecz pacjentów onkologicznych chcemy, aby zgromadzone informacje przyczyniły się do poprawy usług diagnostycznych osób chorych na raka płuca. Od tej wiedzy może zależeć zdrowie kilkudziesięciu tysięcy Polaków rocznie! W tym roku PARS koncentruje się szczegó-

nie na etapie diagnozy - skomentowała Elżbieta Kozik, prezeska PARS. Następnym punktem na festiwalowej mapie będzie Dworzec Letni w Poznaniu. Tutaj, o godz. 13.03 nastąpi odjazd kultowego, bluesowego pociągu.

Rak płuca jest piątą przyczyną zgonów nowotworowych na świecie wśród osób niepalących, podczas gdy u osób

palących - pierwszą. Wynika z tego, że najbardziej narażona grupa - osoby palące - powinny być objęte szczególną opieką diagnostyczną, np. badaniem przesiewowym. Takie badanie można wykonać w ramach Ogólnopolskiego Programu Wczesnego Wykrywania Raka Płuca za pomocą niskodawkowej tomografii

komputerowej. Niestety, wśród lekarzy POZ oraz osób z grup ryzyka nadal istnieje bardzo mała świadomość możliwości skorzystania z tego programu.

Na diagnostykę w kierunku raka płuca powinny zostać skierowane także osoby, które uskarżają się na uporczywy długotrwały kaszel, zauważają zmianę jego charakteru, czują



Fot. akademiainf.gov.pl

NIGDY NIE LEKCEWAŻ TAKICH OBJAWÓW JAK:

- ✓ kaszel utrzymujący się dłużej niż 3 tygodnie
- ✓ kaszel z odkrztuszaniem płwociny
- ✓ obecność krwi w odkrztuszanej płwocinie
- ✓ chrypka
- ✓ bóle w klatce piersiowej lub bóle barku
- ✓ świszczący oddech
- ✓ niezamierzona utrata masy ciała
- ✓ nocna potliwość, niewyjaśnione stany gorączkowe
- ✓ senność dzienna

NFZ

ból w klatce piersiowej lub duszność. Zdecydowanie są to wskazania do dalszych badań, które niestety często zastępowane są... kilkukrotną antybiotykoterapią.

Kluczowym elementem kompletnej i nowoczesnej diagnostyki jest także wykonanie badania molekularnego. Dotyczy to przede wszystkim pacjentów z niedrobnokomórkowym rakiem płuca. Dopiero po przeprowadzeniu diagnostyki molekularnej możliwy jest świadomy wybór najlepszej i najbardziej adekwatnej metody leczenia.

Czy w Polsce raka płuca diagnozujemy w sposób optymalny? Czy chorzy mają dostęp do wszystkich metod postępowania diagnostycznego? Jak długo pacjenci czekają na wy-

niki? Odpowiedzi zebrane w ramach ankiety kampanii „Pospolite ruszenie. Hamuj raka! Daj szansę płucom!” zostaną zaprezentowane w listopadzie podczas konferencji prasowej zorganizowanej przez PARS.

W ramach kampanii oprócz ankiety badającej diagnostyczne potrzeby pacjentów z rakiem płuca przeprowadzone zostaną webinary, a na kanałach społecznościowych stowarzyszenia PARS pojawiają się edukacyjne posty oraz formaty wideo.

Zbieranie ankiet potrwa do 30 września. Link do ankiety: <https://ankieteo.pl/s/pospolite-ruszenie>.

Źródło informacji: Polskie Amazonki Ruch Społeczny

Na srebrnym ekranie

HRABIA MONTE CHRISTO

Marsylia, rok 1815. Awansowany do rangi kapitana statku Edmond Dantès może w końcu poślubić miłość swojego życia, piękną Mercedes. Niestety sukces młodego marynarza budzi zazdrość wielu osób. Zdradzony przez rywali i potępiony jako członek spisku popierają-

cego Napoleona, Dantès zostaje uwięziony i bez procesu osadzony w ponurym zameczysku If. Po czternastu latach, dzięki pomocy i tajnym instrukcjom współwięźnia – księdza Farii, udaje mu się zbiec i zdobyć legendarny skarb ukryty na wyspie Monte Christo. Wchodząc

w posiadanie ogromnej fortuny, Dantès wciela w życie przebiegły plan eliminacji swych wrogów – dziś wysoko postawionych dygnitarzy. Jednak cena wyrafinowanej zemsty stanie się piętnem dla jego duszy...

KINO OSIEDŁOWE



OPĘTANIE

Berlin Zachodni w okresie zimnej wojny. Mark i Anna przechodzą małżeński kryzys spowodowany długotrwałą nieobecnością mężczyzny i romansem kobiety. Kobieta zaniedbuje ich wspólne dziecko i popada w coraz bardziej skrajne emocjonalne stany, które utrudniają porozumienie. Mark próbuje dowiedzieć się, co jest przyczyną dziwnego zachowania swojej żony i ratować ich związek. Sytuacja komplikuje się, kiedy poznaje Helen - do złudzenia przypominającą jego żonę.

KINO OSIEDŁOWE



W GŁOWIE SIĘ NIE MIEŚCI 2



"W głowie się nie mieści 2" powracamy do umysłu Riley, obecnie świeżo upieczonej nastolatki, w momencie gdy Centrala zostaje wywrócona do góry nogami, by zrobić miejsce dla zupełnie nieoczekiwanych nowych Emocji! Radość, Smutek, Gniew, Strach i Odraza, które jak dotąd wzorowo kierowały całą operacją, czują zagubienie, gdy pojawia się Obawa. W dodatku nie jest sama. Przyprowadziła też Wstyd, Zazdrość i Nudę.

KINO OSIEDŁOWE

GRU I MINIONKI: POD PRZYKRYWKĄ

W pierwszym od siedmiu lat filmie o Gru, Dru i Minionki, ulubiony na świecie superzłoczyńca, który stał się agentem Ligi Przeciwko Złoczyńcom, powraca, by rozpocząć

ekscytującą, odważną nową erę chaosu Minionków. Gru, Lucy, Margo, Edith i Agnes witają nowego członka rodziny, Gru Jr., który zamierza dręczyć swojego

tatę. Gru stawia czoła nowemu nemezis w postaci Maxime'a Le Mala i jego dziewczyny Valentiny, a rodzina zmuszona jest uciekać.

KINO ŚWIATOWID



DEADPOOL & WOLVERINE

Po zawodowych rozczarowaniach i trwającym kryzysie wieku średniego, Wade Wilson teraz sprzedaje używane samochody. Odwiesił swój kostium

superbohatera do chwili, gdy jego rodzina, przyjaciele i cały świat są zagrożeni. Stawką jest życie wszystkich, których kocha. Deadpool musi więc współpra-

cować z niechętnym do tego Wolverine'em, aby walczyć o ich przetrwanie i ostatecznie o ich dziedzictwo.

KINO ŚWIATOWID



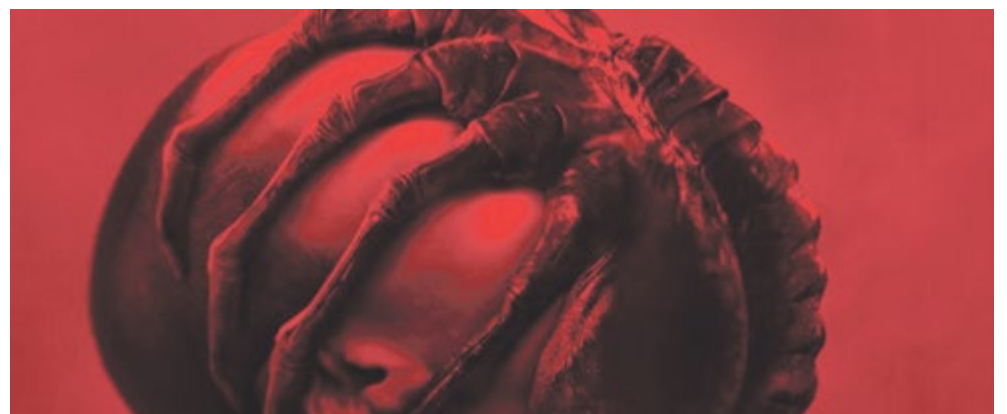
OBCY: ROMULUS

W 1979 roku na ekrany kin trafiła opowieść o pasażerach statku kosmicznego Nostromo, która zdecydowanie odmieniła kino. Przez kolejną lata filmy z serii Obcy zachwycały kolejne pokolenia fanów kina science-fiction. W tym roku nad-

szedł czas na kolejny rozdział kosmicznej opowieści o Xenomorfach – Obcy: Romulus w reżyserii Fede Álvarez. Podczas przeszukiwania głębin opuszczonej stacji kosmicznej grupa młodych kolonizatorów kosmosu staje twarzą w twarz

z najbardziej przerażającą formą życia we wszechświecie. W kolejnym epizodzie serii o Obcym w główną bohaterkę – młodą Rain Carradine wciela się Cailee Spaeny (Priscilla, Civil War).

KINO ŚWIATOWID



IT ENDS WITH US

Film na podstawie powieści Colleen Hoover. Opowiada fascynującą historię Lily Bloom (Blake Lively), kobiety, która przezwycięża wspomnienia z traumatycznego dzieciństwa. Lily rozpoczyna nowe życie w Bostonie i speł-

nia marzenie o własnym biznesie. Przypadkowe spotkanie z uroczym neurochirurgiem Rylem kończy się niezwykłym uczuciem. Lily zaczyna jednak dostrzegać inną stronę Ryle'a, pojawiają się sytuacje, które przypominają związek

jej rodziców. Kiedy pierwsza miłość nagle ponownie pojawia się w jej życiu Lily zdaje sobie sprawę, że musi nauczyć się polegać na własnej sile, aby dokonać niemożliwego wyboru.

KINO ŚWIATOWID

Fot. Mat. Prasowe x 8

PANDA I AFRYKAŃSKA BANDA

Zabawna i żądna przygód panda Pang wyrusza z Chin do Afryki, aby uratować swoją najlepszą przyjaciółkę, smoczącą Jielong, z rąk podstępnych porywaczy. W trakcie obfitującej w niespodzianki podróży po nieznanym

lądzie, Pang odkryje zupełnie zdumiewający świat równinowej przyrody oraz stawi czoła wrednym hipopotamom, knującym spisek hienom i podstępny gorylom. Polegając na swoim sprycie i ekipie nowo-

poznanych kumpli, sympatyczna panda zrobi wszystko, aby odnaleźć smoka, a przy okazji – uratować leśne domy afrykańskich przyjaciół przed zbliżającym się niebezpieczeństwem.

KINO ŚWIATOWID

**WRACA NAJLEPSZA
PROMOCJA
NA SOCZEWKI
PROGRESYWNE!***

-50%

HyperView
IDENTITY
light

Transitions
Signature GEN8



KOMPLEKSOWE BADANIE WZROKU

Czarńków, pl. Wolności 12
visionoptykczarnkownowy
www.visionoptyk.eu/Salon/Czarńków

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

„Diablak” już w księgarniach

KSIAŻKI Do księgarni trafił już „Diablak” Grzegorza Mirosława, w którym on wciąga czytelnika w opowieść o zaginionej dziewczynie, morderczych rytuałach i starożytnych bóstwach, rozgrywającą się w malowniczej scenerii Beskidu Żywieckiego



Zuzanna Szczerbska, młoda miłośniczka turystyki górskiej i tegoroczna maturzystka, znika w tajemniczych okolicznościach podczas pobytu w Beskidzie Żywieckim. Jej przyjaciółka Kaśka natychmiast zwraca się o pomoc do wuja dziewczyny, Talara – byłego wojskowego, który mimo własnych traum bezzwłocznie rozpoczyna desperackie poszukiwania chrześnicy.

Tymczasem w Babiogórskim Parku Narodowym giną młode kobiety. Komisarz Malejko, oddelegowany do sprawy z Makowa Podhalańskiego,

odkrywa, że te pozorne wypadki to w rzeczywistości rytualne morderstwa ku czci starosłowiańskiego bóstwa Welesa. Zaginiona Zuza jest kluczem do rozwiązania zagadki. Rozpoczyna się wyścig z czasem – wielki rytuał ma się odbyć w noc Kupały w starożytnej świątyni ukrytej we wnętrzu Diablaka.

Kto stoi za tajemniczymi morderstwami i co łączy ofiary rytuałów? Jakie tajemnice skrywa Babia Góra? Czy starosłowiańskie legendy ożyją na nowo?

Wydawnictwo Initium

USŁUGI PRAWNE

KRIS-LEX
KANCELARIA

Obsługa prawna osób fizycznych
prawo cywilne, rodzinne i opiekuńcze, spadkowe, karne, administracyjne, pracy, m.in. upadłości konsumenckie, kredyty frankowe, odszkodowania i zadośćuczynienia (wypadki, błędy medyczne).
Rozwody, rozwody transgraniczne, alimenty, sprawy z ZUS itp.
Udzielamy porad, sporządzamy pisma, pozwody, wnioski oraz reprezentujemy naszych klientów w sądach i urzędach.

Obsługa osób prawnych oraz przedsiębiorców indywidualnych
m.in. spółek, placówek oświatowych, stowarzyszeń, fundacji, spółdzielni, związków pracodawców.
Obsługa w pełnym zakresie (prawo handlowe, gospodarcze, pracy, administracyjne, rejestrowe) – od założenia podmiotu, poprzez bieżące doradztwo, aż do likwidacji/upadłości podmiotu.
Współpraca doraźna oraz stała
Dogodne warunki finansowania (układy ratalne)

Czarnków, ul. Krzyżowa 18
tel. 67 345 02 02; 662 670 722
e-mail: kancelaria@kris-lex.pl

KRZYŻÓWKA

teżyzna	dawna wyspa Joannitów	stawia piece	nowo obrany król	państwo z Machu Picchu		odcinają dopływ cieczy	olimpijska klasa jachtów		aktywna w papierosach	zbieranie datków		... Bob Thornton, aktor	zimą na szybach	metal na pociski	dawniej o Tajlandii
						dziełaczyny z Helsinek						wołanie o pomoc			
napelnia kokile									Mariusz, siatkarz						
uchodzi w Porto						wynalazł dynamit						zbiorowisko pszczoł			
									ma teściową						
rywal		tw. rajd obserwowany		szelest liści		jeźdźcy	sztuczne zachwycają		sznurki przy ubraniu		rabata w kształcie, np. koła	słynna londyńska twierdza		konik	
Anna, aktorka	dawne wojsko tatarskie		dla więźniów		film R. Zemec-kisa								duma lisów		państwo z Bamako
					... polski - rasa psów					mieszkanie					
Bernard, matematyk i fizyk								choroba - zatrucie ołowiem							
kumpel Chipa z Bajek Disneya					... Nolte, znany aktor					wywodzi się od metanu					
uczule-nia							do parzenia herbaty								

zadanie udostępnił serwis krzyżówkowy [szarada.net](#)

Niemieckie zasiłki rodzinne, ZWROT PODATKU
Holandia (dodatki), Niemcy, Norwegia, Anglia, Austria, Irlandia, Dania
KDF - Centrum Podatkowe
Mieczysława Zajac
77-400 Złotów, ul. Norwida 6
tel. 67 265 12 70

ZOBACZ NAS TAKŻE ONLINE!

Wojewódzki Ośrodek Ruchu Drogowego w Pile

[www.word.pila.pl](#)

WORD w Pile realizuje

egzamin na prawo jazdy
wszystkich kategorii
zwiększ swoje uprawnienia
+48 67 212 07 77 sekretariat@word.pila.pl

badania psychologiczne kierowców
pełen zakres, dogodny terminy
+48 67 212 07 71 badania@word.pila.pl

szkolenia zawodowe kierowców
świadectwo kwalifikacji zawodowej oraz ADR
+48 67 212 07 84 szkolenia@word.pila.pl

Pobiegij w półmaratonie!

BIEGI Trwają zapisy do 33. Międzynarodowego Półmaratonu Signify Piła. Biegacze pobiegą w niedzielę, 8 września. Bądź wśród nich! Organizatorem tej największej imprezy biegowej w północnej Wielkopolsce jest Wolf Team z Trzcianki.

Przez wiele lat organizatorem półmaratonu było Stowarzyszenie Biegów Ulicznych, a konkretnie jeden człowiek – Henryk Paskal. W tym roku pałeczkę po nim przejęło Stowarzyszenie Wolf Team z Trzcianki, a współorganizatorem biegu jest Urząd Miasta w Pile.

Bieg zostanie rozegrany na dystansie 21,0975 km. Trasa biegu prowadzi ulicami Piły. Posiada atesty AIMS, IAAF, PZLA.

Punkty odżywcze zaplanowano na 6 km, 11 km, 15 km i 19 km (woda, napój izotoniczny). Odbędzie się także wyjątkowy bieg dla dzieci z atrakcjami. Zgłoszenia będą przyjmowane do wyczerpania limitu zgłoszeń uczestników lub do 2 września. Limit uczestników to 1700 biegaczy.

Sporo atrakcji czeka również w strefie kibica. Pojawi się także wyjątkowe auto startowe na start Venom Green z Piły. Warto wspo-

mnąć, że w ramach biegu zostaną rozegrane m.in. Otwarte Mistrzostwa Żołnierzy i służb mundurowych w Półmaratonie, Puchar Komendanta Policji oraz Otwarte Mistrzostwa Studentów i Nauczycieli Akademickich Uczelni.

- Zapraszamy do kibicowania i uczestnictwa w tym wydarzeniu – zachęają organizatorzy z Wolf Team.

Oplata startowa: 145 zł. Zapisy na online.datasport.pl. **TR**



Fot. Mat. prasowe

Wystartuj w Biegu Zielińskiego

BIEGI Ruszyły już zapisy do 42. Biegu im. Tadeusza Zielińskiego w Trzciance, który odbędzie się 22 września. Bieg zostanie rozegrany na dystansie 5 i 10 kilometrów. Odbędzie się też wyścig rowerowy Hydro Tour.

Bieg im. Tadeusza Zielińskiego w Trzciance to jedna z najstarszych i największych imprez biegowych w regionie. W tym roku zostanie rozegrany w niedzielę, 22 września. Bieg główny odbędzie się na dystansie 10 km. Zostanie też rozegrany bieg krótki na dystansie 5 km oraz bieg dla dzieci i młodzie-

ży na dystansie 350-700 metrów oraz duatlon. Po raz 11. odbędzie się też wyścig rowerowy Hydro Tour, a w jego ramach wyścig rowerowy na 30 km, wyścig handbike'ów na 20 km oraz wyścig wózków na 5 km.

Trasa biegu głównego będzie płaska, w 100 procentach asfaltowa, prowadząca

przez ulice miasta i w kierunku Siedliska, z oznaczeniami pionowymi co kilometr. Bieg na 5 km (biegacze + wózki) - jedna pętla, bieg na 10 km - dwie pętle. Start i meta przy Hali Sportowo-Widowskiej na Żeromskiego.

Trasa dla rowerów – płaska, asfaltowa, ulicami Trzcianki - nawrót na DW180 na wy-

sokości drogi do Smolarni-Trzcianka, oznaczona co 5 kilometrów. Rowery na 30 km – trzy pętle, Handbike na 20 km – dwie pętle.

- Jeśli chcesz podjąć sportowe wyzwanie, wziąć udział w dynamicznej rywalizacji i spędzić czas z innymi miłośnikami aktywności fizycznej, to wydarzenie jest dla ciebie. Przygotuj swój rower i buty do biegania, bo czeka cię niezapomniana przygoda - zachęają organizatorzy. - To wydarzenie jest dla każdego, zarówno dla doświadczonych sportowców, jak i dla początkujących.

Zgłoszenia elektroniczne foxter-sport.pl przyjmowane będą do 19 września 2024 lub wyczerpania limitu zgłoszeń. Po tym terminie istnieje możliwość rejestracji w biurze zawodów pod warunkiem, że będą wolne miejsca. Limit do 500 uczestników w biegu głównym, 200 w każdym z biegów dziecięcych i 200 w wyścigu rowerowym.

TR



Fot. UM Trzcianka

Kamil Flisikowski brązowym medalistą Europy

WARCABY W Jełgawie w Łotwie rozegrano Mistrzostwa Europy w warcabach stupolowych. Z brązowym medalem wrócił Kamil Flisikowski.

Wśród 191 uczestników znalazło się aż 4 reprezentantów z SRW Rychlik. Największy sukces odniósł Kamil Flisikowski zdobywając brązowy medal w kategorii juniorów do lat 16.

Walka była zacięta do ostatniej minuty, a trwała aż 9 pięciogodzinnych rund. Nie wiele zabrakło Anieli Burda-

jewicz w kategorii dziewcząt do lat 13, która brąz przegrała o punkty wartościowania, ale czwarte miejsce w Europie to również wielki sukces.

Agata Flisikowska wśród juniorek do lat 19 zajęła 9 miejsce, a Magda Pauszek startująca po raz pierwszy wśród juniorek do lat 16 zajęła 17 miejsce.

Opr. TR



Fot. Sylwester Flisikowski

GO-STAL
Garaze blaszane i bramy garażowe

Skontaktuj się z nami! Prowadzimy sprzedaż na terenie całego kraju.
tel.: 660-385-917
tel.: 609-935-976
tel.: (59) 833-45-36

ul. Szkolna 20, 77-320 Przecławie
fax: (59) 833-45-36, e-mail: gostalgaraze@interia.pl

Sprzedaj standardowych modeli garaży blaszanych oraz garaży na indywidualne zamówienie. Oferujemy również pełną ofertę bram garażowych, kocyków.

Do każdego zamówienia w ofercie dostępna jest szeroka gama dodatków takich jak okna plastikowe, rynny, zamki, rygle, dodatkowe drzwi aluminiowe, świetlik dachowy, dodatkowe opcje ocynkowania konstrukcji czy ocieplenia garażu.

www.go-stal.pl **Zapraszamy**

TONY TRANSPORT

Licencjonowany przewóz osób
Wyjazd codziennie!

POLSKA NIEMCY HOLANDIA

+48 664 204 204

www.tonytransport.pl
rezerwacje on-line!

Bezpiecznie, wygodnie, na czas!

ZAUFANY PRZEWÓZNIK

Jakub Stepun **zadebiutował** na igrzyskach olimpijskich

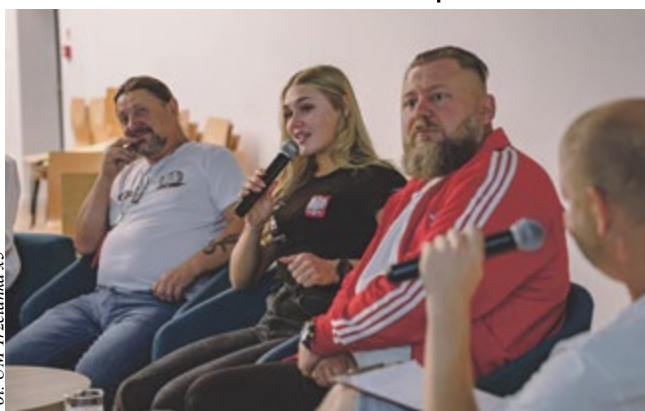
KAJAKARSTWO Jakub Stepun, kajakarz z Trzcianki, był wśród debutantów na Igrzyskach Olimpijskich w Paryżu. Po wymarzonej debiucie, którym był fantastyczny finisz w eliminacjach Jakub Stepun i Przemysław Korsak awansowali bezpośrednio do półfinału K2 500m. Niestety, nie udało im się wywalczyć awansu do finału A. W finale B zajęli piąte miejsce, co ostatecznie dało im 13 miejsce w generalnej klasyfikacji. Za cztery lata wrócą na igrzyska już po medal. TR



Fot. PZKA J 5x



Tak Kubie Stepunowi **kibicowała** Trzcianka



Fot. UM Trzcianka x3

Bartłomiej Bołądź ze srebrnym medalem Igrzysk Olimpijskich

SIATKÓWKA Reprezentacja Polski siatkarzy z Bartłomiejem Bołądźem w składzie wywalczyła w sobotę tytuł wicemistrzów olimpijskich. Ten pochodzący z Krzyża Wlkp. siatkarz do Paryża pojechał jako trzynasty, rezerwowy zawodnik. Pełnoprawne miejsce w kadrze zajął po kontuzji Mateusza Bieńka. Zagrał w dramatycznym półfinale i w wielkim finale. - Dzisiaj jest niedosyt, ale za jakiś czas będziemy zadowoleni z tego wyniku - powiedział tuż po finałowym meczu w wywiadzie dla Polsat Sport.

Bartłomiej Bołądź ma 29 lat i mierzy 204 cm. Gra na pozycji atakującego. Potrafi zbić piłki w ataku z wysokości około 350 centymetrów, a jego zasięg w bloku to 330 centymetrów.

Przygodę z siatkówką rozpoczął w rodzinnym Krzyżu Wielkopolskim w Uczniowskim Klubie Sportowym. Potem występował w zespołach młodzieżowych w Gorzowie Wlkp. i Kędzierzynie-Koźlu. Jego pierwszym seniorskim klubem był SMS PZPS Spała, w którym spędził dwa sezony. Najdłużej związał się z klubem Enea Czarni Radom, którego barwy bronił przez cztery sezony - od 2013 do 2017 roku. Kolejne dwa sezony spędził na parkiecie ligi niemieckiej grając dla zespołu VfB Friedrichshafen prowadzonego wówczas przez dobrze znanego polskim kibicom Vitala Heynena.

W 2019 roku Bartłomiej Bołądź wrócił do PlusLigi. Trzy kolejne sezony rozegrał w barwach Slepska Malow Suwałki. W sezonie 2022/23 reprezentował barwy Trefla Gdańsk, a w ostatnim sezonie - Projekt Warszawa, z którym wygrał Puchar Challenge. W tym sezonie był czwartym najlepiej punktującym zawodnikiem PlusLigi: średnio zdobywał w meczu 17,29 punktu.

Z reprezentacją biało-czerwonych Bartłomiej Bołądź zdo-

był złoto oraz dwukrotnie brąz w Lidze Narodów. Swoje miejsce w kadrze przypieczętował w czerwcu świetnym meczem z Serbią podczas turnieju w Lublanie, w którym zdobył 25 punktów i atakował z 77-procentową skutecznością. Ten mecz był jego przepustką na igrzyska w Paryżu, na które pojechał jako trzynasty, rezerwowy zawodnik. Dołączył do składu po kontuzji Mateusza Bieńka. Zagrał w pełnym dramaturgii półfinale i w historycznym finale. W sobotę na jego piersi zawisł srebrny krążek Igrzysk Olimpijskich. Jadąc do Paryża ryzykował, że w przeciwieństwie do swoich kolegów może wrócić z igrzysk bez medalu. Przed Paryżem kadra na igrzyska liczyła 12 zawodników, podczas gdy na innych turniejach 14. Środowisko siatkarzy walczyło, by było tak również na igrzyskach. MKOl wymyślił jednak hybrydę - 12+1, z czego 13 zawodnik miał otrzymać swoją szansę jedynie w przypadku kontuzji innego gracza. Gdyby nie wszedł na boisko, nie dostałby medalu. Historia potoczyła się jednak inaczej i Bartłomiej Bołądź wraca z Paryża z medalem.

Prywatnie świeżo upieczony wicemistrz olimpijski jest szczęśliwym mężem i ojcem. W kwietniu urodziła mu się córeczka Lea.

TR

Fot. PZPS



PIŁKARSKI WEEKEND.
KTO, GDZIE, Z KIM?

RED BOX V LIGA - 2. Kolejka 17-18 sierpnia		
Pogoń Łobżenica - Płomień Przyprostynia	17 sierpnia, 17:00	
KP Piła - Zamek Gołańcz	17 sierpnia, 16:00	
Iskra Szydłowo - Sokół Szamocin	17 sierpnia, 12:00	
Lubuszanin Trzcianka- Dyskobolia Grodzisk Wlkp.	15 sierpnia, 12:00	
Kłos Gałowo - Kłos Budzyń	17 sierpnia, 16:00	
Warta Międzychód - Sparta Szamotuły	17 sierpnia, 16:00	
Sokół Pniewy - Sparta Oborniki	17 sierpnia, 12:00	
Korona Stróżewo - Orkan Chorzemin	15 sierpnia, 15:00	

RED BOX KLASA OKRĘGOWA - 2. Kolejka 17-18 sierpnia		
Polonia Jastrowie - GLKS Wysoka	17 sierpnia, 16:00	
Leśnik Margonin - Iskra Krajenka	17 sierpnia, 11:00	
Sokół Mieścisko - Płomień Połajewo	14 sierpnia, 18:00	
Orzeł Gulcz - MKP Powiat Piłski Piła	17 sierpnia, 15:00	
Sparta Złotów - Noteć Rosko	17 sierpnia, 11:00	
Unia Wapno - Fortuna Wieleń	18 sierpnia, 15:00	
Sokół Kościerzyn Wielki - Noteć Miasteczko Krajeńskie	17 sierpnia, 16:00	

PROTON A KLASA Gr. II		
Natęcz Ostroróg - Drawa Krzyż Wielkopolski	15 sierpnia, 12:00	
Kłos II Budzyń - Górka Wronki	18 sierpnia, 12:00	
Iskra Wyszyny - Golnica Ryczywół	17 sierpnia, 16:00	
Warta Wartosław - Zieloni Gaj Mały	18 sierpnia, 16:00	
Błękitni Kuźnica Czarnkowska - Radwan Lubasz	17 sierpnia, 16:00	
Wenus Jędrzejewo - Nielba II Wągrowiec	15 sierpnia, 13:00	
Warta Obrzycko - Byki Obrowo	17 sierpnia, 16:00	

PROTON B KLASA Gr. II - 1. kolejka 24-25 sierpnia		
Noteć II Rosko - Noteć II Czarnków		
Sokół Drawsko - Victoria Między		
Tarzan Wrzeszczyna - Leśnik II Margonin		
Gryf Zofiowo - KS Rogoźno		
Orzeł Pęckowo - Huragan Młynkowo		
Polonia II Chodzież - Sokół Gębice		

Remis z Polonią,
w sobotę Zawisza

PIŁKA NOŻNA Podziałem punktów zakończył się mecz drugiej kolejki III ligi. MKS Steico Noteć Czarnków zremisowała na wyjeździe z Polonią Środą Wielkopolską 2:2. Bramkę dla biało-zielonych zdobyli Kamil Magdziarz i Szymon Piekarski.

Pierwsza połowa z naszej strony przeciętna. Dużo błędów i niedokładności. Pierwsza bramka z naszego autu. Nie byliśmy zorganizowani, strata i przeciwnik to wykorzystał. Druga połowa już lepsza, ale niewykorzystane sytuacje po obu stronach. Sprawiedliwy remis – skomentował na gorąco po ostatnim gwizdku kapitan biało-zielonych Kamil Magdziarz. A już w sobotę, 17 sierpnia, Noteć będzie podejmowała u siebie Zawiszę Bydgoszcz. Pierwszy gwizdek tego spotkania o godz. 16.00.

MKS Steico Noteć Czarnków



Fot. młojnowski.pl

Lubu rozpoczął nowy sezon od zwycięstwa

PIŁKA NOŻNA Zwycięstwem nad Kłosem Budzyń 2:1 Lubuszanin Trzcianka rozpoczął sezon 2024/25. Obie bramki zdobył Krzysztof Grysczyński, a już w czwartek, 15 sierpnia, o godz. 12.00 Lubuszanin zagra przy Piotra Skargi z Dyskobolią Grodzisk Wlkp.

Kadra pierwszego zespołu zgodnie z filozofią klubu została zbudowana przede wszystkim na zawodnikach z Trzcianki. To mieszanka młodości i doświadczenia wsparta kilkoma graczami z regionu. W przerwie letniej do kadry dołączyli: Przemysław Nalewajek (Lubuszanin Drezdenko), Adrian Jessa (MKP Powiat Piłski), Michał Michalski (Korona Stróżewo), Krystian Jarosz (Noteć Rosko) i Krzysztof Grysczyński (Zamek Go-

łańcz) oraz młodzi zawodnicy z Akademii Lubuszanina: Maciej Sotek, Szymon Kaczmarek, Oliwier Siuda, Gabriel Lisowski oraz Krzysztof Szacho-Głuchowicz. Do innych klubów zostali wypożyczeni: Jan Koźlarek (Fortuna Wieleń), Antoni Grześ (Polonia Chodzież) i Mateusz Paszko (MKP Powiat Piłski). Niestety, treningów nie wznowił Marcin Urbański i Michał Kotiuszko, a Łukasz Broda podjął decyzję o zakończeniu swojej piłkarskiej kariery.

- KADRA NA JESIEŃ 2024/25**
- BRAMKARZE:**
Przemysław Nalewajek, Arkadiusz Śliz, Maciej Sotek
- OBRÓŃCY:**
Szymon Wachowiak, Mikołaj Makucki, Adrian Jessa, Michał Michalski, Oliwier Siuda, Marcel Małecki
- POMOCNICY:**
Altair, Paweł Iwanicki, Kacper Niezborala, Szymon Kaczmarek, Piotr Urban, Filip Kottas, Krystian Feciuch, Krzysztof Szacho-Głuchowicz, Dariusz Juracki, Maciej Bednarek, Filip Bąkowski, Krystian Jarosz, Gabriel Lisowski
- NAPASTNICY:**
Paweł Wicher, Krzysztof Grysczyński.

Lubuszanin Trzcianka



Fot. Lubuszanin Trzcianka