

Od szarugi po złotą polską jesień

Rozpoczęcia nowego roku szkolnego z wielką niecierpliwością oczekiwali wszyscy: uczniowie, rodzice i nauczyciele. Większość uczniów z wielką radością czekała na inaugurację roku. Bardzo stęsknili się za sobą, za nauczycielami i za byciem we wspólnocie. Po raz pierwszy doświadczyliśmy tak długiej rozłąki. Już wiemy, jak ważną rolę odgrywa w życiu uczniów szkoła – taka „na żywo”. Cieszymy się sobą i dbajmy o siebie i innych. Ostatnie zaostrożenia Głównego Inspektora Sanitarnego wymagają od nas zdyscyplinowania. Tu nie ma miejsca na dyskusje. Bądźmy odpowiedzialni!

A teraz nowinki z gminnego podwórka. Wielką radość daje dzieciom w Rymaniu nowo doposażony plac zabaw. Jest tu gwaro i wesoło. Nowe zestawy do zabawy bardzo się podobają. Obok sprzętu dla dzieci ustawiona jest siłownia dla dorosłych. Dla każdego coś miłego. To fajnie, że na placu zabaw mogą jednocześnie miło spędzać czas dzieci i dorośli. Wspólnie zatroszczmy się, by na placu było czysto. Dbajmy o sprzęt, by starczył nam i innym na długie lata. Nadal trwa montaż plenerowej siłowni w Rzesznikowie.

W lipcu braliśmy udział w akcji dobroczynnej – DAR SERCA. Na kolejnych stronach gazety przeczytacie więcej na ten temat.

Swoją ogólnopolską akcję mają teraz rolnicy. Jest ona związane z powszechnym spisem rolnym.

Możemy o niej usłyszeć, oglądając telewizję. Stowarzyszenie Historyczne „DEBOSZ” ma dla nas ciekawostki związane z



ich najnowszymi odkryciami. A jakimi? Odpowiedź znajdziemy na kolejnych stronach numeru.

Rozbudowuje się Starnin. Najbardziej zadowoleni są strażacy. Ruszyły prace budowlane dotyczące remizy. Ten budynek posłuży wszystkim. Szanujemy strażaków za ich trud i odwagę.

Temat koronawirusa niestety nadal bardzo aktualny. Najnowsze informacje na jego temat znajdziecie na kolejnych stronach numeru. Drogim czytelnikom życzymy na kolejne jesienne dni przede wszystkim zdrowia i optymizmu.

W.Z.

Sołtys Roku i Koło Gospodyń Wiejskich Roku

Urząd Gminy w Rymaniu ma przyjemność poinformować, że przedstawiciele Gminy Rymań zostali nominowani do tytułów Sołtys Roku i Koło Gospodyń Wiejskich Roku w akcji Mistrzowie Agro – największym plebiscycie wiejskim i rolniczym w Polsce prowadzonym w naszym województwie przez „Głos Koszaliński” i „Głos Szczeciński” oraz ogólnopolski serwis i magazyn „Strefa Agro”.

Nominacje do nagród uzyskali:

- **Edyta Dąbrowska**, Sołtys Sołectwa Rymań (sms o treści GKS.252 – nr tel. 72355),

- **Tomasz Sulecki**, Sołtys Sołectwa Drozdowo (sms o treści GKS.269 – nr tel. 72355),
- **Koło Gospodyń Wiejskich w Dębicy** sms o treści GKW.140 – nr tel. 72355)
- **Koło Gospodyń Wiejskich „Drozdowianki” w Drozdowie** (sms o treści GKW.139 – nr tel. 72355).

Zachęcamy do oddawania głosów.

Kandydatów do nagród nominowali partnerzy i patroni akcji – organizacje rolnicze i wiejskie, dziennikarze oraz mieszkańcy naszego regionu.

Gmina Rymań powodzianom

Dar serca i życzliwość ludzi, którzy przyczynili się do zbiórki jest wynikiem solidaryzowania się z RODAKAMI w trudnych chwilach, kiedy potrzebują pomocy. Powódź, która dotknęła województwo podkarpackie, dotknęła także mieszkańców wsi. Wielu mieszkańców zostało z tym, w czym uciekało przed wodą. Na ratowanie dobytku nie było czasu, trzeba było ratować życie. Mieszkańcy zalanych terenów stracili wszystko, niejednokrotnie dorobek całego swojego życia, dlatego chcąc ich wesprzeć, nie tylko duchowo, mieszkańcy Gminy Rymań włączyli się w akcję pomocy dla powodzian, mieszkańców i rolników miejscowości Trzcynice i Dubiecko z Gminy Jasło i Gminy Dubiecko.

W ciągu zaledwie kilku dni, sołectwa i ośrodki pomocy społecznej zgromadziły art. chemiczne, ręczniki, pościelenie, rękawiczki, szczotki, ścierki, itp. Rolnicy i mieszkańcy naszych wsi zgromadzili zboże z przeznaczeniem dla gospodarstw, które ucierpiały w tegorocznej powodzi. Dzięki sprawnie przeprowadzonej akcji i transportowi, który użyczyła firma CONTAINER MODUL z Rymania – go-

spodarstwa rolne z zalanych terenów mogą zapewnić pożywienia dla zwierząt.

Za wszelką pomoc w akcji dla powodzian z góry serdecznie Dziękujemy !!!



Aktywność ruchowa dla wszystkich

Wsparcie finansowe otrzymane z Programu Operacyjnego „Rybnactwo i Morze” umożliwiło Gminie Rymań realizację zadania pn.: „Doposażenie placu zabaw w miejscowości Rymań” polegające na doposażeniu placu zabaw zlokalizowanego przy ulicy Nowej w Rymaniu. Istniejący plac zabaw wyposażony był w ubogie elementy, natomiast działanie przyczyniło się do stworzenia mieszkańcom miejsca i warunków do rozwoju aktywności ruchowej oraz aktywnego i zdrowego spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu. Dzieci, młodzież i dorośli mogą przebywać ze sobą. Zostały stworzone warunki do grupowej zabawy, promocji aktywności społecznej i sportowo-rekreacyjnej.

W ramach otrzymanego wsparcia zakupiono nowe elementy, m.in. zjazd linowy, zestaw wielofunkcyjny, jak również rozmieszczone zostały elementy siłowni zewnętrznej.

Całkowita wartość inwestycji wyniosła 71 820,00 zł.

K. U.



PULS RYMANIA

Wewnętrzny Biuletyn Informacyjny Rady Gminy Rymań

78-125 Rymań • ul. Szkolna 7 • Tel. 94 35 83 127

www.ryman.pl • ug@ryman.pl

Zespół redakcyjny: Karolina Usarek, Irena Justyńska, Henryka Zięba.

Współpraca: Tadeusz Dach, Edmund Kaźmierski, pracownicy Urzędu Gminy, nauczyciele SP w Rymaniu.

Skład i druk: Drukarnia „DJ Media”, 72-200 Nowogard, ul. Bohaterów Warszawy 7a, **Nakład** 800 egz.

Wręczenie Odznaki Honorowej Gryfa Zachodniopomorskiego

Podczas XVIII Sesji Rady Gminy Rymań miało miejsce uroczyste wręczenie Odznaki Honorowej Gryfa Zachodniopomorskiego.

12 października 2020 r. w sesji wzięła udział Członek Zarządu Województwa Zachodniopomorskiego Anna Bańkowska. Wizyta związana była z nadaniem przez Zarząd Województwa Zachodniopomorskiego Uchwałą nr 1111/20 z dnia 12 sierpnia 2020 r. Srebrnej Odznaki Honorowej Gryfa Zachodniopomorskiego dla mieszkańca Gorawina Jana Pastucha za zasługi dla Pomorza Zachodniego.

Jan Pastuch mieszka od urodzenia w Gorawinie. Na Sołtysa Gorawina został wybrany w 1984 roku i funkcję tę pełni nieprzerwanie od 36 lat. Cieszy się, że sołectwo Gorawino doczekało się tylu zrealizowanych inwestycji tj.: budowy sieci wodociągowo-

kanalizacyjnej, remontu dróg i powstania nowych chodników ulicznych, termomodernizacji obiektów użyteczności publicznej, powstania placu zabaw, zespołu boisk sportowo-rekreacyjnych Orlik 2012 i wielu innych inwestycji. Uważa, że miało to znaczący wpływ na poprawę wyglądu i estetyki Gorawina.



Podkreśla, że wielką dumą mieszkańców jest drużyna piłki nożnej Grot - Gorawino, która powstała i funkcjonuje dzięki zaangażowaniu wielu mieszkańców, a obecnie trwają prace związane z budową boiska sportowego.

Odznaka Honorowa Gryfa Zachodniopomorskiego przyznawana jest przez Zarząd Województwa. Złotą lub Srebrną Odznakę Honorową Gryfa Zachodniopomorskiego można przyznać osobom fizycznym, jednostkom samorządu terytorialnego, organizacjom porządowym, osobom prawnym oraz jednostkom organizacyjnym niemającym osobowości prawnej, które całokształtem działalności zawodowej, społecznej i publicznej, działając na rzecz Województwa Zachodniopomorskiego, wybitnie przyczyniły się do gospodarczego, kulturalnego i społecznego rozwoju Pomorza Zachodniego.

K.U.



Zakupy dla osób starszych lub niepełnosprawnych, samotnych

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Rymaniu z uwagi na znaczny wzrost zakażeń na Covid-19, zważając na bezpieczeństwo osób starszych lub niepełnosprawnych samotnych, którym nie może udzielić wsparcia rodzina lub najbliższe otoczenie, mogą zwrócić się o pomoc w zrobieniu zakupów pod numer tel. 94 35 83 234 w godzinach pracy Ośrodka.

Aby skorzystać z tej formy pomocy należy przygotować listę niezbędnych produktów żywnościowych, recepty i pieniądze.

Koszt zakupów pokrywa zainteresowana osoba. Zakupy powinny być ograniczone do artykułów niezbędnych.

Nasz ogromny Apel!!! Pamiętajmy o starszych, niepełnosprawnych mieszkańcach naszej gminy i pomagajmy sobie nawzajem, pomagajmy Naszym starszym sąsiadom. Chrońmy Naszych Drogich Seniorów!!!



POWSZECHNY SPIS ROLNY 2020

Od 1 września 2020 roku rozpoczął się Powszechny Spis Rolny, który potrwa do 30 listopada 2020 roku. Spis obejmie zasięgiem równocześnie cały kraj. Spisywane będą gospodarstwa, które **1 czerwca br.** prowadziły działalność rolniczą. Udział w spisie jest **obowiązkowy**. Brak udziału w spisie rolnym może skutkować nałożeniem kary grzywny określonej w ustawie o statystyce publicznej.

Powszechny Spis Rolny będzie prowadzony metodami: **samospisu internetowego poprzez formularz spisowy dostępny na stronie <https://spisrolny.gov.pl> (przejdź do wypełnienia samospisu)**;

Samospis internetowy jest metodą obowiązkową. Przez Internet można się spisać od 1 września do 30 listopada 2020r. Rolnicy, którzy nie posiadają dostępu do Internetu lub mają trudności z wypełnieniem formularza mogą skorzystać również z metody: **samospisu przez telefon**, dzwoniąc na infolinię spisową (tel. 22 279 99 99 opłata za połączenie zgodna z taryfą operatora). Po wyborze numeru wewnętrznego 1. infolinia będzie oferowała 2 kanały ob-



служи: **1. spis się przez telefon; 2. weryfikacja rachmistrza i informacje o PSR. Uzyskać tam można pomoc w wypełnieniu formularza spisowego, zweryfikować tożsamość rachmistrza terenowego, upewnić się, czy nasze gospodarstwo jest**

objęte obowiązkiem spisowym czy zgłosić fakt, że już nie prowadzimy gospodarstwa rolnego.

W Urzędzie Gminy w Rymaniu (I piętro, pokój nr 16.) zostało uruchomione stanowisko do samospisu internetowego. Prosimy o wcześniejsze telefoniczne uzgadnianie daty i godziny przybycia do Gminnego Biura Spisowego.

Informujemy, że od 1 września do 30 listopada 2020 roku na czas realizacji spisu, w dni robocze pełnione są dyżury przez członków Gminnego Biura Spisowego w siedzibie Urzędu Gminy w Rymaniu, w godzinach pracy Urzędu, a także dyżury telefoniczne w godzinach popołudniowych od godziny 15.15 do godziny 20.00 (tel. 94 35 34 801; 94 35 34 803; 94 35 34 813; 94 35 34 811)

Od 1 października do 30 listopada 2020 roku rachmistrz spisowy na terenie Gminy Rymań, Pan Hubert Cienkusz będzie przeprowadzał wywiady telefoniczne lub wywiady w formie bezpośredniej z osobami, które nie dokonały samospisu.

PSR 2020-loteria z nagrodami dla rolników

Rolniku! Ruszył Powszechny Spis Rolny! Nie czekaj na ostatnią chwilę, spełnij obowiązek - spis się przez Internet www.spisrolny.gov.pl i weź udział w loterii.

Dla użytkowników gospodarstw rolnych objętych Powszechnym Spisem Rolnym 2020, którzy dokonali samospisu w aplikacji spisowej, przeprowadzona zostanie ogólnopolska loteria.

Osoby, które poprzez aplikację wyrażą zainteresowanie loterią, otrzymują na wskazany przez siebie adres e-mail unikalny kod upoważniający do udziału w loterii. Ten kod trzeba będzie zarejestrować na stronie internetowej loterii od 1 października br. do 22 listopada br.

Loteria będzie trwać **od 1 października do 23 listopada 2020 r.** tj. do ostatniego losowania.

W loterii przewidziane są nagrody rzeczowe:

20 laptopów (nagroda główna)

88 tabletów

400 przenośnych dysków twardych

Losowania

W ramach loterii zostaną przeprowadzone jeszcze 2 losowania w terminach:

3.11.2020 r.

23.11.2020 r.

Podczas pierwszego losowania, losowane będą tablety i przenośne dyski twarde. Drugie losowanie obejmie nagrody głów-

ne. W ostatnim losowaniu, wszystkie unikalne kody będą miały szanse na wygraną. Wszystkie losowania będą odbywać się pod nadzorem komisji. Każde losowanie będzie relacjonowane na żywo na kanale Youtube GUS, a dodatkowo wyniki będą publikowane na stronie loterii.

„Nasza gmina mistrzem samospisu”

W dniach 1.09 – 30.11.2020 trwa Powszechny Spis Rolny, prowadzony w gospodarstwach rolnych osób fizycznych (gospodarstwach indywidualnych), osób prawnych oraz jednostek organizacyjnych niemających osobowości prawnej.

Jedną z metod wypełnienia formularza spisowego, z której mogą skorzystać rolnicy i inne osoby prowadzące działalność objętą Powszechnym Spisem Rolnym jest samospis internetowy, przeprowadzony za pośrednictwem interaktywnej aplikacji, dostępnej na stronie internetowej: spisrolny.gov.pl. Jest to wygodna i bezpieczna forma wypełnienia obowiązku spisowego.

Akcja promocyjna pt. „Nasza gmina mistrzem samospisu” organizowana przez Urząd Statystyczny w Szczecinie ma na celu promowanie metody samospisu internetowego w Powszechnym Spisie Rolnym 2020 oraz zachęcenie rolników z województwa zachodniopomorskiego do aktywnego udziału w badaniu poprzez wypełnienie formularza internetowego na stronie: spisrolny.gov.pl.

Akcją objęte są wszystkie gminy z województwa zachodniopomorskiego, które dzielimy zgodnie z podziałem statystycznym na 4 grupy:

- gminy wiejskie;

- gminy miejskie;
- miasta;
- obszar wiejski.

W każdej grupie wygrywają trzy gminy, w których według stanu na **13.11.2020r. godz. 16.00** zanotowano najwyższy wskaźnik realizacji samospisu internetowego rolników.

Nagrodami są:

- za 1 miejsce – ładowarka indukcyjna, 1 zestaw piłek: piłka nożna, piłka do koszykówki, piłka do siatkówki wraz z siatką, zestaw gadżetów spisowych;
- 2 i 3 miejsce – po 1 zestawie piłek skła-

dający się z piłki nożnej, piłki do koszykówki, piłki do siatkówki wraz z siatką, zestaw gadżetów spisowych;

Zwycięskie gminy prześlą otrzymane nagrody do wybranej placówki tj. szkoły, świetlicy lub innej placówki opiekuńczej, oświatowej lub kulturalnej, zestaw gadżetów spisowych.

Więcej informacji na temat Akcji zamieszczonych jest w regulaminie na stronie: szczecin.stat.gov.pl.

ROLNIKU! SPISZ SIĘ I DOŁĄCZ DO ZDOBYCIA NAGRODY DLA DZIECI W TWOJEJ GMINIE.

„Nasza gmina mistrzem samospisu”

Uwaga! Nagradzamy gminy, w których udział wypełnionych formularzy metodą samospisu internetowego jest najwyższy!

Rolniku, chcesz aby to Twoja gmina wygrała mecz o nagrody dla dzieci w wybranej placówce oświatowej lub kulturalnej?
Do dnia 13.11.2020 r. wejdź na stronę: spisrolny.gov.pl,
wypełnij formularz spisowy i ... trzymaj kciuki!

Więcej informacji na stronie:
szczecin.stat.gov.pl/aktualnosci/konkursy-psr-2020

POWSZECHNY SPIS ROLNY
1.09.-30.11.2020

Urząd Statystyczny w Szczecinie

UWAGA WOLNE ETATY

RUSZA DODATKOWY NABÓR W KOŁOBRZEGU!!! SPIESZ SIĘ!!

Jeśli chcesz robić w życiu coś pożytecznego, czuć wyjątkowość swojej profesji i mieć stabilne warunki pracy – już dziś możesz zostać policjantem. Zawód ten cieszy się wysokim zaufaniem obywateli. To praca dla ludzi z pasją, w prestiżowej i państwowej instytucji. Zastanawiałeś się nad pracą w Policji? Zrób kolejny krok, złóż podanie już teraz.

Służba w Policji daje niepowtarzalną szansę zawodowego rozwoju. Liczna oferta szkoleń resortowych stwarza możliwość poszerzania horyzontów, zdobycia nowych umiejętności oraz pogłębiania wiedzy i doświadczenia w różnych dziedzinach.

Zostając policjantem, tworzysz ponad 100 – tysięczną formację, pomagającą obywatelom i dbającą o bezpieczeństwo wewnętrzne kraju. To zawód dla profesjonalistów i ludzi z pasją. Dużo wymagający i dużo dający w zamian.

Spróbuj, bo naprawdę warto. Być może w ten sposób spełnisz również swoje ukryte marzenia. Policjant to zawód dający wiele satysfakcji, a wdzięczność osób, którym udzieliłeś pomocy, bywa bezcenna.

Zapraszamy Wszystkich chętnych do składania podań. Każdy, kto złoży podanie, ma ogromne szanse dostać się do służby w Policji.

Szczegółowe informacje dotyczące rekrutacji można uzyskać, dzwoniąc pod numer telefonu 47 78 46 612 lub 47 78 46 611.

Szczegółowe informacje dotyczące zasad doboru do służby znajdują się na stronie:

<http://www.zachodniopomorska.policja.gov.pl>

Zostań jednym z nas!

- ✓ Chcesz spełnić swoje marzenia?
- ✓ Robić coś wyjątkowego oraz mieć gwarancję stałych warunków pracy?
- ✓ Zgłoś się do swojej komendy i zostań policjantem!

Zostań policjantem
Zgłoś się do nas ☎ 47 78 12 000

www.zachodniopomorska.policja.gov.pl

STARNIN

Ruszyła budowa remizy w Starninie

Rozpoczęły się prace na placu budowy strażnicy OSP w Straninie. Realizacja inwestycji w terenie potrwa do sierpnia 2021 r.

Będzie to obiekt wolnostojący, niepodpiwniczony, parterowy. Na parterze przewidziano pomieszczenia, tj.: garaż straży pożarnej wraz z zapleczem socjalnym, szatnią i wc, pomieszczenie techniczne oraz wielofunkcyjną świetlicę wiejską z aneksem kuchennym, wc damskie i męskie (dla niepełnosprawnych). W celu zabezpieczenia użytkowników budynku przed negatywnymi

skutkami warunków atmosferycznych, główne wejście do budynku będzie zadane poprzez przedłużenie głównej połączy dachowej. Od strony bocznej i tylnej będzie zadany taras na gruncie.

W ramach inwestycji zaplanowano wykonanie siłowni zewnętrznej, a istniejące boisko sportowe zostanie odnowione. Zwieńczeniem będzie powstanie parkingu

dla samochodów, utwardzenia terenu, nasadzenie zieleni ozdobnej, ogrodzenie terenu oraz postawienie obiektów małej architektury, m.in. ławki.

Wykonawcą zadania jest firma PRO GROUP Sp. z o.o. z siedzibą w Szczecinie
Wartość zadania: 1 641 300,00 zł.

K.U.



SZKOŁA W PANDEMII

Niełatwy był wrześniowy powrót do szkoły, choć przez wielu bardzo wyczekiwany. Zdecydowana większość dzieci i dorosłych pozytywnie oceniła organizację zdalnego nauczania w naszej szkole, mimo iż byliśmy, jak liczne szkoły w Polsce, zaskoczeni i nieprzygotowani do funkcjonowania w niezwykle trudnej rzeczywistości, w sytuacji zaostrzonego rygoru sanitarnego. Wszyscy też jednoznacznie stwierdzili, że nic nie jest w stanie zastąpić bezpośredniego kontaktu z drugim człowiekiem, a szkoła jest właśnie takim miejscem, gdzie oprócz zdobywania wiedzy i umiejętności, uczymy budować właściwych relacji, dlatego tyle radości towarzyszyło nam, gdy spotkaliśmy się po prawie sześciu miesiącach nieobecności w szkole.

O organizacji roku szkolnego 2020/2021 uczniowie i rodzice zostali poinformowani specjalnymi komunikatami. Obecnie szkoła pracuje w systemie jednozmianowym, stacjonarnym. W placówce obowiązują procedury bezpieczeństwa i regulaminy opracowane zgodnie z wytycznymi Ministerstwa Edukacji Narodowej, Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektora Sanitarnego (dokumenty dostępne na stronie internetowej szkoły). Ze względu na bezpieczeństwo, uczniowie w czasie zajęć przebywają w jednej sali, a na przerwach w wyznaczonych miejscach, zachowując właściwą odległość. Dojeżdżający korzystają z autobusów szkolnych, stosując się do zasad obowiązujących w transporcie publicznym (m.in. obowiązek zakrywania ust i nosa). W celu zachowania dystansu społecznego, dzieci wchodzą i wychodzą innymi wejściami: oddziały przedszkolne bocznym wejściem do szkoły, klasy I – IV głównym wejściem, a klasy V – VIII bocznym wejściem do hali. Mimo obowiązujących ograniczeń i trudności, udało się doprowadzić do końca remont kuchni i stołówki, a tym samym uruchomić w szkole zbiorowe ży-

wienie, które niestety rządzi się swoimi prawami, co nie zawsze spotyka się ze zrozumieniem niektórych rodziców. W związku z tym, jeżeli są jakiegokolwiek niejasności, prosimy o kontakt, postaramy się wyjaśnić nasze decyzje i wskazać umocowania prawne.

Ze względu na obowiązujący w kraju reżim sanitarny, ogranicza się organizację takich działań, które stanowiłyby jakiegokolwiek zagrożenie, stąd realizacja wszelkich zadań, m.in. uroczystości, konkursów przedmiotowych, tematycznych, działań profilaktycznych, dostosowana jest do sytuacji epidemicznej i uzależniona od jej rozwoju.

Ponieważ koronawirusowa rzeczywistość jest dynamiczna, obowiązujące procedury i regulaminy mogą ulec zmianie, zwłaszcza w przypadku nowych wytycznych lub rozporządzeń, dlatego bieżące informacje dotyczące funkcjonowania uczniów w szkole są systematycznie przekazywane przez wychowawców za pośrednictwem i-dziennika lub innych komunikatorów, prosimy o regularne sprawdzanie wiadomości.

Irena Justyńska

Tajemnice cmentarza w Rymaniu

12 września br. Stowarzyszenie Historyczne „Dębosz” z Rymania postawiło na odnowienie krzyża, który stoi w centrum lokalnego cmentarza. Krzyż wymagał odnowienia, został on postawiony w 1989 roku, dokładnie 1 listopada.

Przy okazji wraz z **Edmundem Kaźmierskim** – Prezesem Stowarzyszenia – oraz **Dariuszem Pułło** rozmawialiśmy o innych miejscach, które na cmentarzu się znajdują.

Pomnik wojenny

Pomnik ten powstał po I wojnie światowej, w 1918 roku. Poświęcony jest osobom, które poległy w I WŚ, w szczególności dawnym mieszkańcom Roman (dawniej Rymań) i okolicznych miejscowości. Z biegiem czasu, po stu latach, poszczególne kamienie były już ruchome. Część, która już odpadła, gromadziła się za pomnikiem. Odpadające kamienie mogły stanowić zagrożenie dla przebywających obok osób. Stowarzyszenie Historyczne „Dębosz” postanowiło pomnik odrestaurować.

Woryginalie ten pomnik miał trzy płyty. Nie udało nam się dotrzeć do zdjęć ani nazwisk, które były na nich umieszczone – mówi Dariusz Pułło. – Mamy zdjęcie z lat sześćdziesiątych, ale nie jesteśmy w stanie nic z dolnej płyty odczytać. Postanowiliśmy go odrestaurować i doprowadzić do stanu znanego z najstarszych przekazów.

Jak mówi Dariusz Pułło, pomnik był bardzo zniszczony. Niektóre elementy, jak np. znicze przy krzyżu, należało odtworzyć. Pomnik został częściowo rozebrany, a kamienie, z których pomnik jest zbudowany, zostały ponownie „związane” mocną zaprawą, a brakujące części odtworzone. W dalszym ciągu upamiętnia on dawnych mieszkańców Rymania

poległych w czasie I WŚ, a dziś każdy, kto przychodzi na cmentarz, zapala tu znicze.

Lapidarium

Idea utworzenia lapidarium zrodziła się z przypadku. Dwóch pasjonatów ze Stowarzyszenia odwiedziło jedno miejsce w pobliżu Rymania. Znalezione tam fragment płyty nagrobnej z herbem. Odszyfrowanie herbu było powodem przeszukiwań miej-



sca, a był to zaniedbany teren koło Rymania. W trakcie poszukiwań udało się znaleźć inne płyty nagrobne, co stało się głównym powodem zastanawiania się, co z nimi zrobić. Stworzenie lapidarium było najlepszym pomysłem i w 2017 roku lapidarium zostało utworzone. Znajdują się tu różne nagrobki ludności z okresu przedwojennego, jak np. nagrobek jeńca rosyjskiego Wasilija Krupskiego czy fragment pierwszej płyty z herbem rodu Dewitzów.

Ród ten pojawia się w Rymaniu w 1911 roku. Von Dewitz, przedstawiciel Cieszewskiej linii rodu (Haus Messow), obejmuje majątek. Z czasem powiększał jego obszar, nabywając sąsiednie folwarki. Ostatnim właścicielem majątku był jego syn Fritz Jürgen von Dewitz. 5 marca 1945 r. cała rodzina Dewitzów opuściła swoją posiadłość i przeniosła się za Odrę.

W okolicach miejsca, gdzie znaleziono płytę nagrobną, znaleziono też inne – opowiada Edmund Kaźmierski. – Pomocnym działaniem była fotografia ostatniego właściciela majątku Dewitzów, gdzie widzieliśmy dokładnie trzy groby. Wiedzieliśmy dzięki temu dokładnie, czego szukać. Po rewolucji październikowej rody ziemskie w Estonii były pacyfikowane i niszczone. Rodziny uciekały w bezpieczne miejsca. Kitty von der Pahlen przyjeżdża to Rymania z uwagi na to, że w majątku zarządzała jej siostra Margareta von Dewitz. Tu zmarł teść Kitty: Alexis von der Pahlen i dlatego trzy groby zostały tu złożone na cmentarzu ewangelickim. Kitty, jej mąż i teść spoczywają tutaj na cmentarzu.

Nie znaleziono jednak płyty nagrobnej Kitty, stąd symboliczna forma – płyta Katariny (Kitty) Marii Nathalie von Dewitz została umieszczona w rymańskim lapidarium.

Nagrobek Lothara von Dewitz

Podjęcie poszukiwań nagrobka Lothara von Dewitz pochowanego na rymańskim cmentarzu w 1935 r. zainicjował właśnie Edmund Kaźmierski. Na początku posiadał tylko fotografię głazu z nagrobka zrobioną w 1978 r. i informację o treści sentencji, jaka na nim była umieszczona. Wiadomo było ponadto, że poszukiwany kamień był znacznych rozmiarów. Nie było żadnych danych o aktualnej jego lokalizacji. **Edmund Kaźmierski** ponad trzy miesiące zbierał informacje od mieszkańców Rymania na powyższy temat. Na podstawie analizy zebranych danych udało się ustalić, że poszukiwany obiekt znajduje się na rymańskim cmentarzu, gdzie został zakopany, a zaledwie niewielki jego fragment wystawał nad powierzchnię ziemi.

Po otrzymaniu zezwolenia przystąpiono do prac ziemnych, które miały potwierdzić, że jest to część nagrobka Lothara von Dewitz. **Edmund Kaźmierski, Mariusz Zakonek i Jacek Kuczkowski**, członkowie Stowarzyszenia Historycznego „Dębosz” odkopali gład narzutowy na cmentarzu. Po usunięciu części ziemi ukazały się napisy w stylu



stycie niemieckiego gotyku, pokryte częściowo czarną farbą. Udało się odczytać kilka wyrazów, które odpowiadały poznanej uprzednio sentencji, potwierdziło się tym samym, że odkopany element nagrobka był właśnie tym poszukiwanym.

Po wykonaniu dokumentacji fotograficznej i wizji lokalnej pracownika Urzędu

Gminy w Rymaniu głaz ponownie został zasypany, a teren uprzątnięty. Niestety nie ma technicznej możliwości wydobycia głazu, bowiem wokół znajdują się inne, współczesne mogiły. Stowarzyszenie otrzymało zgodę Wójta **Mirosława Terleckiego** na ustawienie w tym miejscu płyty poświęconej pamięci Lothara von Dewitz. O wynikach poszuki-

wań powiadomieni zostali również potomkowie rodziny Dewitzów.

Umieszczenie i wykonanie tego symbolicznego grobu odbyło się za zgodą władz, sam pomnik ufundowali potomkowie roku von Dewitz – mówi E. Kaźmierski

Pod koniec lat siedemdziesiątych ubiegłego wieku potomkowie rodu Dewitzów z Rymaniu odwiedzili dawną rodzinną posiadłość i te wizyty trwają do dziś. Podczas ostatniej wizyty do Rymaniu przyjechali synowie ostatniego właściciela majątku: Lothar von Dewitz (ur. w Kołobrzegu w 1944 r.) oraz Bodo von Dewitz (ur. w 1950 r.).

W wyniku tego kontaktu i wymiany dokumentacji, pozyskaliśmy fotografie z dawnego okresu międzywojennego Rymaniu. Potomkowie von Dewitz odwiedzają swoją posiadłość, dziś pałac jest odnowiony i służy jako hotel – kończy opowieść E. Kaźmierski.

źródło: gorawino.net

Tekst, zdjęcia: **Żaneta Czerwińska**
Niezależne Media Kołobrzeg



Zawody wędkarskie o Puchar Wójta Gminy Rymań

26 września 2020 roku nad jeziorem „Popiel” w Rzesznikowie odbyły się zawody wędkarskie o Puchar Wójta Gminy Rymań. Zawody otworzył Wójt Gminy Rymań Pan Mirosław Terlecki. Połów ryb drapieżnych odbywał się z łodzi metodą spinningową. Pogoda na zawodach, mimo chwilowych opadów była odpowiednia do ich przeprowadzenia.

Pierwsze miejsce w zawodach z liczbą 920 punktów zajął Pan Wiesław Skowroński, któremu został wręczony Puchar Wójta Gminy Rymań. Drugie miejsce zdobył Pan Jerzy Wróblewski, który uzyskał 440 punktów, natomiast 3 miejsce przypadło Panu Jarosławowi Hryniewiczowi, który uzbierał 260 punktów.

Nagrody zostały przyznane przez Wójta Gminy Rymań wszystkim uczestnikom zawodów, którzy złowili ryby. W tym roku podczas zawodów zostały złowione tylko



okonie. Niestety zabrakło szczupaków, które zwykle się łowi na zawodach wędkarskich.

Zwycięzcom składamy gratulacje, a

wszystkim zawodnikom dziękujemy za uczestnictwo i życzymy licznych sukcesów w kolejnych zawodach wędkarskich.

Hubert Cienkusz

Doposażenie sali wiejskiej w Rymaniu

W lipcu 2020 roku w ramach projektu współfinansowanego przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Zachodniopomorskiego na lata 2014 – 2020 i projektu pod nazwą „Rewitalizacja szansą na integrację” Gminny

Ośrodek Kultury z siedzibą w sali wiejskiej w Rymaniu, został doposażony w pełną zastawę stołową (naczynia, sztućce, garnki, itp.).

W ramach projektu zakupiono również maszynę do waty cukrowej, maszynę do popcornu, namioty oraz sprzęt nagłaśniający. Wszystkie te artykuły i urządzenia posłużą

do organizacji imprez przez Gminny Ośrodek Kultury i Bibliotekę w Rymaniu, Radę Sołecką w Rymaniu oraz inne organizacje działające przy Urzędzie Gminy, które rozwijają działalność kulturalną w Gminie Rymań oraz promują ją na zewnątrz.

Hubert Cienkusz

Jeziorko w Kamieniu Rymańskim wysprzątane

Jeziorko w Kamieniu Rymańskim wysprzątane, a część historii uratowana.

W sobotę 05.09, na zaproszenie Stowarzyszenia Historycznego „Dębosz”, gościliśmy Sylwestra Pepel z Klubu Sportowego Magnes Neodymowy. Zaproponowaliśmy czyszczenie i sprzątnięcie jeziora w Kamieniu Rymańskim. Sylwester, a zarazem Klub Sportowy podjął wyzwanie. Mimo mało sprzyjających warunków atmosferycznych zadanie zostało wykonane. Klub sportowy wraz ze swoimi zawodnikami dokonał czyszczenia dna jeziora, członkowie „Dębosza” posprzątnęli teren wokół (oczywiście za wcześniejszą zgodą Wójta oraz dzierżawcy terenu). Miło nam poinformować, osoby korzystające z uroków jeziora, że po ilości zgromadzonych śmieci można je było zaliczyć do dość czystych, a obecnie do czystych.

A gdzie w tym wszystkim historia?



Historia spoczywała na dnie jeziora. Po kilku godzinach ciężkiej pracy, członkowie Klubu Sportowego Magnes Neodymowy podjęli z dna przepiękny i wspaniale zachowany przedmiot. Była to szabla. Po szybkich oględzinach i szybkiej kwerendzie szabla okazała się pruską szablą paradną wzoru



M-1848. Używana przez oficerów artylerii. Stan jej jest tak dobry, że w oczodolach lwa tkwi jeszcze rubin.

Przedmiot natychmiast został zabezpieczony przez Sylwestra przed działaniem czynników atmosferycznych. Po spełnieniu wymogów prawnych i formalnych oraz wykonaniu pełnej konserwacji „Dębosz” będzie się starał o możliwość prezentacji szabli w Regionalnej Izbie Muzealnej w Rymaniu. W czasie sprzątnięcia gościliśmy młodzież z pobliskiego MONAR-u.

Dziękujemy Klubowi Sportowemu Magnes Neodymowy za wysprzątanie jeziora, możliwość podpatrywania ich w pracy oraz za przekazanie informacji o magnesach neodymowych.

Autor: Darek Pułło

źródło: www.gorawino.net



GORAWINO

Dzień Drzewa w Społecznej Szkole Podstawowej w Gorawinie

Dnia 10 października obchodzimy Światowy Dzień Drzewa. Główną ideą tego święta jest wzrost świadomości ekologicznej w społeczeństwie. Z tej okazji w naszej szkole zostały zorganizowane warsztaty, których motywem przewodnim było drzewo. Wprowadzeniem do zajęć był film „Jak wyglądałoby życie na Ziemi bez drzew?”. Następnie uczniowie poznali znaczenie drzew dla ludzi, zwierząt i przyrody. Poznali też odpowiedź na pytanie: „Dlaczego drzewa gubią liście na zimę?”

Podzieleni na grupy aktywnie i twórczo pracowali. Rozwiązali różne łamigłówki, kodowali, rozwiązywali drzewka matematyczne. Starsze dzieci napisały wiersze o lesie. Zwieńczeniem warsztatów była wspólnie wykonana praca plastyczna „Jesienne drzewo”.

Zajęcia w niecodzienny sposób utrwaliły i pogłębiły wiedzę uczniów na temat roli drzew w życiu naszej planety.

K.K.



Pasowanie przedszkolaka

13 października odbyła się pierwsza ważna przedszkolna uroczystość – pasowanie na przedszkolaka. Uroczystość rozpoczęła się od części artystycznej, w której maluszki zaprezentowały swoje umiejętności – dając tym samym dowód, jak dużo już potrafią. Po części artystycznej nastąpiło pasowanie Amelki na przedszkolaka. Amelka obiecała: zgodnie bawić się w przedszkolu, przychodzić każdego

dnia z uśmiechem i słuchać pani. Następnie dokonano się uroczyste pasowanie.

Na pamiątkę tego ważnego wydarzenia Hania otrzymała dyplomik i medal.

K.K.



Pasowanie na ucznia

„Ceń wysoko honor swojej szkoły, a nauką i godnym zachowaniem przynosj jej zaszczyt”.

Dzień 13 października zapewne na długo pozostanie w pamięci uczennic klasy pierwszej. Tego bowiem dnia zostały one włączone do grona uczniów naszej szkoły.

Zanim to nastąpiło, dziewczynki zaprezentowały swoje umiejętności recy-



tatorskie i wokalnie-taneczne. Następnie odpowiedziały na kilka, ważnych dla każdego Polaka, pytań zadanych przez trzecioklasistów. Później odbyło się uroczyste ślubowanie i pasowanie na ucznia, którego dokonała pani dyrektor naszej szkoły – Katarzyna Kaźmierska.

Na zakończenie wszystkie uczennice otrzymały pamiątkowy dyplom. Dodatkową niespodzianką były medale, a w klasie czekały na nie słodkości.

Dziewczynkom życzymy samych sukcesów w nauce oraz radości ze zdobywania wiedzy!

K.K.

DROZDOWO

Doposażenie sali wiejskiej w Drozdowie

Drozdowo w 2020 roku po raz kolejny wzięło udział w projekcie „Rewitalizacja szansą na aktywną integrację” realizowanego przez Koszalińską Agencję Rozwoju Regionalnego S.A.

Projekt dotyczył doposażenia Koła Gospodyń Wiejskich „DROZDOWIANKI” z Drozdowa.

Kwota opiewała na 20.000,00 złotych, z których KGW „Drozdowianki” zakupiło sprzęt niezbędny do organizowania festynów, kiermaszy i zabaw integracyjnych dla społeczności Drozdowa.

Zakupione zostały m. in.: maszyna do popcornu i waty cukrowej, garnki i patelnie, warnik, ekspres do kawy, głośnik samogrający, termosy, laptop, drukarka oraz wiele innych drobnych sprzętów.

Projekt zakończył się miłym spotkaniem z władzami gminy, przedstawicielem KARR S.A. oraz członkami KGW „Drozdowianki” w sali wiejskiej w Drozdowie.

Hubert Cienkusz



O zdrowiu dla zdrowia

„Koronawirus na dłużej”

SARS-Cov-2 – nowy wirus otoczony błoną tłuszczową – lipidową, wykazuje dużą zakaźność, wywołuje chorobę zakaźną o nazwie COVID-19. Choroba zakaźna – choroba, która została wywołana przez biologiczny czynnik chorobotwórczy.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) okres inkubacji, czyli okres od zarażenia pacjenta do występowania u niego objawów chorobowych wskazujących na zachorowanie na COVID-19, waha się pomiędzy 1-14 dni, najczęściej jest to około 5 dni. Do zakażenia dochodzi głównie drogą kropelkową przez układ oddechowy. Materiał zakaźny może stanowić również krew i mocz osoby zakażonej. Brak jest naukowych dowodów czy wirus jest przenoszony przez zwierzęta domowe, np. koty, psy. U części zarażonych objawy mogą w ogóle nie występować. Osoby bez objawów mogą być źródłem zakażenia. Nie każde zakażenie koronawirusem spowoduje zachorowanie na COVID-19.

Brak jest również naukowych dowodów wskazujących na to, czy zarażona kobieta w ciąży może przekazać wirusa nienarodzonemu dziecku lub w czasie porodu. Dostępne badania naukowe wśród noworodków urodzonych przez matki z COVID-19 wskazują, że żadne z noworodków nie miało wyniku pozytywnego na obecność wirusa powodującego COVID-19. Nie stwierdzono też wirusa w płynie owodniowym ani w mleku matki. Należy jednak pamiętać, że każde zagrożenie dla zdrowia i życia ciężarnej kobiety jest również zagrożeniem dla zdrowia i życia jej nienarodzonego dziecka.

Potwierdzeniem zachorowania na COVID-19 jest pozytywny wynik testu na obecność koronawirusa SARS-Cov-2.

Główne pierwsze objawy COVID-19:

- gorączka,
- kaszel,
- problemy z oddychaniem,
- bóle mięśniowe,
- zmęczenie,
- nudności i wymioty,
- biegunki.

W 80% przypadków choroba przebiega łagodnie. Ciężki przebieg choroby obserwuje się u ok. 15-20% osób, głównie są to osoby starsze, osoby z obniżoną odpornością i z chorobami przewlekłymi. Do zgonów dochodzi u 2-3% osób chorych.

COVID – 19 a grypa

Zarówno przy zachorowaniu na jedno i drugie schorzenie występuje gorączka, kaszel i bóle mięśniowe. W przypadku COVID – 19 pojawia się dodatkowo w następnej kolejności (co odróżnia go od grypy) spłycenie oddechu i duszność.

Na czym polega leczenie?

Decyzję o sposobie leczenia podejmuje lekarz. Leczenie jest wyłącznie objawowe i polega na leczeniu objawów choroby takich jak gorączka lub problemy z oddychaniem oraz leczeniu

ewentualnych powikłań bakteryjnych. Antybiotyki nie wykazują skutecznego działania w zapobieganiu nowemu koronawirusowi i w leczeniu. Antybiotyki działają przeciwko bakteriom, ale nie działają przeciwko wirusom. Do chwili obecnej nie ma konkretnego leku zalecanego do zapobiegania lub leczenia choroby wywołanej przez nowego koronawirusa. Trwają obecnie intensywne prace naukowe i badania kliniczne nad lekiem i szczepionką na SARS-Cov-2.

Co to znaczy, że ktoś miał kontakt z osobą zakażoną koronawirusem SARS-Cov-2 ?

To znaczy, że:

Pozostawał w bezpośrednim kontakcie z osobą chorą lub w kontakcie w odległości mniej niż 2 metrów przez ponad 15 minut.

Prowadził rozmowę z osobą z objawami choroby twarzą w twarz przez dłuższy czas.

Osoba zakażona należy do grupy najbliższych przyjaciół lub kolegów.

Osoba mieszka w tym samym gospodarstwie domowym co osoba chora lub w tym samym pokoju hotelowym.

Osoby zdrowe, które pozostawały w styczności z chorymi na COVID -19 podlegają obowiązkowej kwarantannie lub nadzorowi epidemiologicznemu, jeżeli tak postanowią organy inspekcji sanitarnej, przez okres nie dłuższy niż 21 dni, licząc od ostatniego dnia styczności z osobą chorą lub podejrzaną o zachorowanie.

Kwarantanna – odosobnienie osoby zdrowej, która była narażona na zakażenie, w celu zapobieżenia szerzeniu się chorób szczególnie niebezpiecznych i wysoce zakaźnych. Kwarantanna ma za zadanie odseparowanie, ograniczenie przepływu osób, które miały kontakt z czynnikami zakaźnymi i jeszcze nie zachorowały, ale mogą zachorować lub mogą być roznośicielami chorób zakaźnych.

Podejrzany o zakażenie – osoba, u której nie występują objawy zakażenia ani choroby zakaźnej, która miała styczność ze źródłem zakażenia, a charakter czynnika zakaźnego i okoliczności styczności uzasadniają podejrzenie zakażenia.

Podstawowe zasady profilaktyki:

Aby ograniczyć ryzyko zakażenia należy przestrzegać zasad higieny i unikać kontaktu z dużymi skupiskami ludzi.

WHO zaleca stosowanie płynów dezynfekujących na bazie alkoholu (min. 60%).

Pamiętać należy o prawidłowym myciu rąk wodą z mydłem przez minimum 30 sekund.

Zastosować się do zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia w sprawie walki z koronawirusem:

Wobec ekspansji koronawirusa na całym

świecie Dyrektor Generalny Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) Tedros Adhanom Ghebreyesus ogłosił:

„Dziesięć rad jak uniknąć zarażenia koronawirusem.

Myć często ręce z użyciem środka antyseptycznego, a jeśli nie mamy go pod ręką – wodą i mydłem. Wirus może być przenoszony przy dotykaniu zakażonych powierzchni lub przez kontakt z osobami chorymi, a ostrożne zachowanie zmniejsza ryzyko zakażenia.

Regularnie czyścić takie powierzchnie, jak blaty biurek w miejscach pracy bądź stołów w kuchni.

Upewnić się, czy informacje o Covid-19 pochodzą z wiarygodnych źródeł, takich jak krajowe instytucje służby zdrowia, personel medyczny czy sama WHO. Należy np. pamiętać, że infekcja zaczyna się zazwyczaj od gorączki i suchego kaszlu, nie zaś od dolegliwości w rodzaju kataru.

Unikać podróży, gdy mamy gorączkę lub kaszel. Jeśli choroba dosięgnie nas w czasie podróży samolotem, należy niezwłocznie poinformować załogę, a po powrocie do domu skontaktować się z zawodowym personelem medycznym i opowiedzieć skąd właśnie powróciliśmy.

Należy kichać i kaszleć zasłaniając się rękawem (nie dłonią) lub używać jednorazowej chusteczki, którą trzeba niezwłocznie wyrzucić do śmieci i umyć ręce.

Jeśli ma się więcej niż 60 lat i problemy ze zdrowiem w rodzaju niewydolności sercowo-naczyniowej lub oddechowej bądź cukrzycy, ryzyko ciężkiej choroby w razie zakażenia zwiększa się. Dlatego należy podejmować dodatkowe środki ostrożności, unikać zatłoczonych miejsc, gdzie łatwo o kontakt z potencjalnymi źródłami zakażenia. Jeśli pocujemy się źle, należy pozostać w domu i wezwać lekarza lub zawodowego pielęgniarza, który powinien zapytać nas o symptomy złego samopoczucia, dokąd podróżowaliśmy i z kim kontaktowaliśmy się. Jeśli zachorujemy, należy pozostać w domu, odizolować się od pozostałych członków rodziny – również podczas posiłków – i korzystać z osobnych naczyń, talerzy, półmisek.

W razie uczucia duszności wezwać lekarza.

To naturalne, iż żyjąc w otoczeniu atakowanym przez chorobę, odczuwamy niepokój. Należy poszukiwać sposobu, jak sobie w tej sytuacji poradzić, szukać pomocy i sposobu zagwarantowania sobie bezpieczeństwa w miejscu pracy, szkole czy miejscu kultu religijnego.

*Źródło: pulsmedycyny.pl, www.gis.gov.pl
Opracował: I.M.*

„O zdrowiu dla zdrowia”

Dekalog bezpiecznego zachowania podczas epidemii koronawirusa

Często myj ręce

Należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekować je płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60%). Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych powierzchni na ręce. Dlatego częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zakażenia.

Podczas powitania unikaj uścisków i podawania dłoni

W ciągu dnia dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Powstrzymaj się od uścisków, całowania i podawania dłoni na powitanie.

Unikaj płatności gotówką, korzystaj z kart płatniczych

Na powierzchni banknotów i monet mogą znajdować się wirusy i bakterie. W miarę możliwości unikaj płatności gotówką. Korzystaj z kart płatniczych i bankowości elektronicznej.

Unikaj dotykania oczu, nosa i ust

Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, może spowodować przeniesienie wirusa z powierzchni na siebie.

Regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie dotykowe

Powierzchnie dotykowe w tym biurka, lamy i stoły, klamki, włączniki światła, poręcze muszą być regularnie przecierane z użyciem wody i detergentu lub środka dezynfekcyjnego. Wszystkie miejsca, z których często korzystają ludzie, powinny być starannie dezynfekowane.

Regularnie dezynfekuj swój telefon i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków

Na powierzchni telefonów komórkowych bardzo łatwo groma-

dzą się chorobotwórcze drobnoustroje. Regularnie przecieraj lub dezynfekuj swój telefon komórkowy (np.: wilgotnymi chusteczkami nasączonymi środkiem dezynfekującym). Nie kładź telefonu na stole i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków.

Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy

Należy zachować co najmniej 2 metry odległości z osobą, z którą rozmawiamy, twarzą w twarz, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.

Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu

Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce, używając mydła i wody lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (min. 60%). Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów.

Odżywiaj się zdrowo i pamiętaj o nawodnieniu organizmu

Stosuj zrównoważoną dietę. Unikaj wysoko przetworzonej żywności. Pamiętaj o codziennym jedzeniu minimum 5 porcji warzyw i owoców. Odpowiednio nawadniaj organizm. Codziennie wypijaj ok. 2 litrów płynów (najlepiej wody). Doświadczenia z innych krajów wskazują, że nie ma potrzeby robienia zapasów żywności na wypadek rozprzestrzeniania się koronawirusa.

Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie

Niepokój to naturalny odruch w przypadku występowania nowego zagrożenia zdrowotnego. Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy opartych na dowodach naukowych, które publikowane są na stronach internetowych gis.gov.pl i gov.pl/koronawirus. Wiedza naukowa to najskuteczniejsze narzędzie w walce z koronawirusem.

Źródło: gis.gov.pl



Wycieczka mieszkańców Sołectwa Rzesznikowo

W dniach 04 – 06 września 2020 roku mieszkańcy Sołectwa Rzesznikowo wzięli udział w integracyjnej wycieczce do Trójmiasta. Wyjazd nastąpił we wczesnych godzinach porannych spod sali wiejskiej w Rzesznikowie. Wycieczka rozpoczęła się od wizyty w Gdyni i spacerze po słynnym Skwerze Kościuszki. Jest to jedno z ulubionych miejsc spacerów i wycieczek, zarówno turystów, jak i rdzennych mieszkańców Gdyni, a także miejsce wielu koncertów, festynów i innych imprez. Największą atrakcją były dla wszystkich na pewno cumujące przy nabrzeżu zabytkowe okręty i statki żeglarskie oraz zwiedzanie jednego z nich, polskiego żaglowca ORP „Błyskawica”. Następnie wyruszyliśmy do Oceanarium, aby zapoznać się z fauną i florą morską, po czym grupa udała się do Oliwy w celu zwiedzenia katedry, gdzie podziwiano barokowe „ruchome” organy. Po przyjeździe do ośrodka wypoczynkowego wszyscy uczestnicy wycieczki udali się na kolację, po czym przy wspólnie zorganizowanym ognisku biesiadowali do późnych godzin nocnych. Drugiego dnia, po śniadaniu wyjechaliśmy w podróż do Gdańska, gdzie z przewodnikiem zwiedzaliśmy m.in.: ul. Długą, ratusz głównego miasta, Dwór

Artusa, fontannę Neptuna oraz kościół Mariacki. Po spacerze wzdłuż ulic Gdańska udaliśmy się w rejs statkiem na Westerplatte, gdzie mieliśmy przyjemność zobaczyć wartownię nr 1. oraz ruiny koszar, a także miejsce po wartowni numer 5., gdzie znajdują się groby obrońców. Weszliśmy również na górujący nad polem bitwy kopiec, na którym wznosi się Pomnik Obrońców Wybrzeża. Wieczorem, po powrocie do ośrodka wypoczynkowego wszyscy uczestnicy wycieczki wzięli udział w imprezie integracyjnej, która w miłej i przyjemnej atmosferze trwała do późnych godzin nocnych.

Ostatniego dnia wycieczki, po śniadaniu ok. godziny 10:00 wyruszyliśmy w trasę do Sopotu, gdzie wszyscy wycieczkowicze

poszli na spacer po słynnym drewnianym moło, po czym w wolnej chwili każdy mógł się napić pysznej kawy na Monciaku. W drodze powrotnej udaliśmy się z wizytą na Fermę Strusi w Kniewie, gdzie mieliśmy okazję nie tylko poznać bliżej te ogromne ptaki z Afryki, ale także spróbować jajecznicy z największych jaj na świecie. Po wizycie w Kniewie, w godzinach wieczornych szczęśliwi i zadowoleni wróciliśmy do domu.

Organizatorzy dziękują serdecznie wszystkim uczestnikom wycieczki do Trójmiasta za miłą, serdeczną atmosferę i zapraszają ponownie na kolejne wyjazdy organizowane w celu integracji lokalnej społeczności oraz poznania ciekawych miejsc.

Hubert Cienkusz



Pomorski Przegląd Zespołów i Kapel Ludowych

26 września 2020 roku na terenie Muzeum Kultury Ludowej Pomorza w Swołowie, odbył się Pomorski Przegląd Zespołów i Kapel Ludowych EtnoSwołowo 2020 dofinansowany ze środków Centrum Kultury w ramach programu „EtnoPolska 2020”, którego organizatorem było Centrum Kultury i Biblioteka Publiczna Gminy Słupsk. Do ww. przeglądu zakwalifikował się Zespół Śpiewaczy „Biadule” z Kinowa, który zajął III miejsce w kategorii zespoły wokalne. Nagroda w wysokości 1000 złotych została przekazana kierownikowi zespołu Pani Bernadecie Bany. Członkom Zespołu Śpiewaczego „Biadule” składamy serdeczne gratulacje i życzymy dalszych sukcesów. Jednocześnie dziękujemy za rozwijanie działalności kulturalnej na terenie Gminy Rymań oraz promowanie jej na zewnątrz.

Hubert Cienkusz

