

puls

REGIONU

Kwiecień
2020

Cena
0 zł

- Docieramy:
- Włocławek
 - Baruchowo
 - Boniewo
 - Brześć Kujawski
 - Chocień
 - Chodecz
 - Fabianki
 - Izbica Kujawska
 - Kowal Miasto i Gmina
 - Lubanie
 - Lubień Kujawski
 - Lubraniec
 - Włocławek Gmina

ISSN 1732 - 7873

WOJEWÓDZTWO
ZAKAŻENI: **110**

WŁOCŁAWEK
ZAKAŻENI: **10**

WOJEWÓDZTWO
ZGONY: **0**

WOJEWÓDZTWO
kwarantanna: **9375**

Stan na 02.04.2020r.

Wyprzedź raka, wybierz życie

Rak jelita grubego przez lata rozwija się skrycie. Kiedy objawy wystąpią, nowotwór jest już w zaawansowanym stadium, leczenie trudniejsze, a rokowania gorsze. Tylko wczesne wykrycie choroby daje szansę na wyleczenie.

str. 11

Pustki w autobusach MPK

Pandemia koronawirusa wpływa na wszystkie dziedziny życia. Zamknięte są szkoły i przedszkola, uczelnie, galerie handlowe czy instytucje kultury. Pomimo niebezpiecznej sytuacji pracować muszą np. kierowcy. W MPK wprowadzono obostrzenia...

str. 12

Zmiana wnętrza zmianą naszego życia

Z okazji otwarcia nowego rynku budowlanego Włocławek odwiedziła Dorota Szelągowska, najpopularniejsza w Polsce projektantka i dekoratorka wnętrz, autorka popularnych programów telewizyjnych, m.in. „Polowanie na mieszkanie” czy „Dorota inspiruje”.

str. 14

Włocławia z nowym sponsorem

Świat sportu został zatrzymany przez wybuch pandemii koronawirusa. W Polsce aż do 26 kwietnia nie odbędą się żadne mecze piłkarskie na każdym szczeblu rozgrywek. Jeszcze przed dramatycznym rozwojem epidemii Włocławia Włocławek pozyskała ważnego sponsora.

str. 15



**Wielkanoc to czas zwycięstwa życia nad śmiercią.
To też czas nadziei, której wyrazem jest pusty grób Chrystusa.**

Z okazji Świąt pragnę życzyć Wam przede wszystkim zdrowia i rodzinnego ciepła. Niech ten szczególny okres upłynie Wam wszystkim w spokoju i napętni Was siłą na każdy dzień.

Anna Gembicka

Wiceminister Funduszy i Polityki Regionalnej,
Poseł na Sejm RP



reklama

Program wsparcia „Włocławek dla Biznesu”

Samorząd Włocławka uruchomił program wsparcia „Włocławek dla Biznesu”. Program polega na dopuszczeniu obniżenia dotychczasowych stawek czynszu z tytułu najmu lokali użytkowych i dzierżawy nieruchomości gruntowych, których właścicielem jest Gmina Miasto Włocławek dla podmiotów prowadzących działalność gospodarczą na terenie Miasta Włocławek.

Dopuszczone jest także odroczenie w spłacie bądź rozłożenie na raty należności wynikających z konieczności uiszczenia podatków lokalnych w tym: od nieruchomości i środków transportowych z zastrzeżeniem, że należność wobec Miasta Włocławek musi zostać za-

placona do dnia 30.11.2020 r.

Zastosowanie powyższych regulacji możliwe jest wyłącznie na wniosek przedsiębiorcy w rozumieniu ustawy z dnia 6 marca 2018 r. Prawo przedsiębiorców (Dz. U. z 2019 r. poz. 1292) prowadzącego działalność na terenie Miasta Włocławek, rozpatrywanego indywidualnie przez Prezydenta Miasta Włocławek. Wniosek stanowiący załącznik do niniejszej informacji należy przesyłać pocztą na adres: Prezydent Miasta Włocławek ul. Zielony Rynek 11/13 87-800 Włocławek, lub za pośrednictwem elektronicznej skrzynki podawczej przy użyciu ePUAP.

Szczegółowe informacje na stronie www.wloclawek.pl.



WŁOCLAWEK DLA BIZNESU

OBNIŻENIE DOTYCHCZASOWYCH STAWEK CZYNSZU Z TYTUŁU NAJMU LOKALI UŻYTKOWYCH I DZIERŻAWY NIERUCHOMOŚCI GRUNTOWYCH, KTÓRYCH WŁAŚCICIELEM JEST GMINA MIASTO WŁOCLAWEK DLA PODMIOTÓW PROWADZĄCYCH DZIAŁALNOŚĆ GOSPODARCZĄ NA TERENIE MIASTA WŁOCLAWEK

Zastosowanie powyższych regulacji możliwe jest wyłącznie na wniosek przedsiębiorcy

f Urząd Miasta Włocławek



WŁOCLAWEK DLA BIZNESU

ODROCZENIE W SPŁACIE BĄDŹ ROZŁOŻENIE NA RATY NALEŻNOŚCI WYNIKAJĄCYCH Z KONIECZNOŚCI UISZCZENIA PODATKÓW LOKALNYCH W TYM OD NIERUCHOMOŚCI I ŚRODKÓW TRANSPORTOWYCH

NALEŻNOŚĆ WOBEC MIASTA WŁOCLAWEK MUSI ZOSTAĆ UREGULOWANA DO 30 LISTOPADA 2020 ROKU

Zastosowanie powyższych regulacji możliwe jest wyłącznie na wniosek przedsiębiorcy

f Urząd Miasta Włocławek

Wszystkie informacje związane z funkcjonowaniem Urzędu Miasta we Włocławku znajdziesz na

WWW.WLOCLAWEK.PL



BĄDŹ NA BIEŻĄCO!

Zaczęliśmy z sobą rozmawiać...

Rozmowa z:

Markiem Wojtkowskim,
prezydentem Włocławka

Panie Prezydencie, teraz jest taki czas, że wszyscy czekamy, co będzie dalej. Ale Pan wirtualnie spotyka się z mieszkańcami informując o koniecznych zmianach.

- Oczywiście, nie wyobrażam sobie, by mogło być inaczej. Zależy mi, aby włocławianie mieli od nas aktualne informacje, zarówno te dotyczące funkcjonowania Urzędu Miasta, jak i zasad bezpieczeństwa, których wszyscy powinniśmy przestrzegać.

Z powodu stanu epidemii w Polsce, Urząd Miasta skrócił godziny pracy, ograniczył kontakty klientów z pracownikami ratusza, ale cały czas można kierować do Urzędu Miasta korespondencję czy załatwić najpilniejsze sprawy w USC...

- Można, po to jesteśmy. W holu Urzędu Miasta funkcjonuje specjalna wrzutnia na dokumenty i inną korespondencję, a pracownicy Urzędu Stanu Cywilnego pomogą w uzyskaniu pilnych aktów. Uruchomiliśmy dedykowaną infolinię w związku z epidemią koronawirusa SARS-CoV-2. Infolinia jest czynna 24 godziny na dobę i służy mieszkańcom w szczególności w zakresie pozyskania informacji o wyznaczonych miejscach kwarantanny we Włocławku oraz wsparcia dla osób potrzebujących pomocy, w szczególności osób starszych i z niepełnosprawnością. Infolinia działa pod numerem: 54/414 40 01. W razie wątpliwości, zapra-

szamy, jak zawsze, do kontaktu e-mailowego lub telefonicznego z poszczególnymi wydziałami.

Mieszkańcy Włocławka na pewno dzielą się z Panem swoimi refleksjami dotyczącymi obecnej sytuacji. Co mówią?

- Rozumieją sytuację – to bardzo ważne. Pomagają sobie nawzajem, przypominają za pośrednictwem mediów społecznościowych o tym, że wszyscy musimy przestrzegać surowych zasad, bo od tego zależy zdrowie i życie nie tylko nasze, ale przede wszystkim naszych bliskich.

Samorząd Włocławka też pomaga, np. przedsiębiorcom.

- Tak. Intensywnie szukaliśmy możliwości pomocy przedsiębiorcom, którzy nagle, zupełnie nieoczekiwanie znaleźli się w sytuacji katastrofalnej. Ruszył program wsparcia „Włocławek dla Biznesu”. Program polega na dopuszczeniu obniżenia dotychczasowych stawek czynszu z tytułu najmu lokali użytkowych i dzierżawy nieruchomości gruntowych, których właścicielem jest Gmina Miasto Włocławek dla podmiotów prowadzących działalność gospodarczą na terenie Miasta Włocławek. Dopuszczone jest także odroczenie w spłacie bądź rozłożenie na raty należności podatków lokalnych w tym: od nieruchomości i środków transportowych z zastrzeżeniem, że należność wobec Miasta Włocławek musi zostać zapłacona do dnia 30.11.2020 r.

Aby skorzystać z tej pomocy, przedsiębiorca musi złożyć stosowny wniosek, który należy przesłać pocztą na adres: Prezydent Miasta Włocławek ul. Zielony Rynek 11/13 87-800 Włocławek, lub za pośrednictwem elektronicznej skrzynki podawczej przy użyciu ePUAP.

Szczegółowe informacje, w tym formularze wniosków, publikujemy: <http://www.wloclawek.pl/pl/artykul/76/14728/program-wsparcia-wloclawek-dla-biznesu>

Panie Prezydencie, obecnie sytuacja jest niezmiernie trudna, ale – paradoksalnie – jest chyba szansa, by w konsekwencji wyniknęło z niej coś dobrego. Jak Pan sądzi?

- Jestem o tym przekonany! Myślę, że teraz na nowo odkrywamy podstawowe wartości, o których nie zawsze chcemy pamiętać. O tym, na przykład, jak piękny i potrzebny jest kontakt z drugim człowiekiem i że nawet, jeśli ktoś nie mówi, że potrzebuje pomocy, to my i tak powinniśmy zapytać. W dobie koronawirusa znów zaczynamy ze sobą rozmawiać; bardzo bym chciał, żeby tak zostało. Dziś życzę wszystkim dużo zdrowia. Mam nadzieję, że niebawem spotkamy się osobiście!



Robimy wszystko, aby się nie zatrzymać

Panie starosto – pomijając informację dostępne na stronach powiatu, praktycznie nie wypowiada się pan w mediach w sprawach związanych z koronawirusem?

To prawda. Rola samorządów w walce z epidemią jest pomocnicza. Żeby nasi mieszkańcy mieli jasność, to na rządzie i służbach sanitarnych spoczywają zadania związane z przeciwdziałaniem tej epidemii. My jako samorządowcy realizujemy polecenia, które na nas nakłada wojewoda, w szczególności organizujemy miejsca kwarantanny. Także kwestie informowania o stanie zagrożenia na terenie powiatu staram się postawić właściwym instytucjom. To muszą być oficjalne komunikaty sanepidu lub wojewody. W ramach własnych działań uruchomiliśmy całą rezerwę finansową na zarządzanie kryzysowe, wspieramy w środki higieniczne i zabezpieczające nasze przychodnie specjalistyczne we Włocławku, domy pomocy społecznej na terenie powiatu, itp.

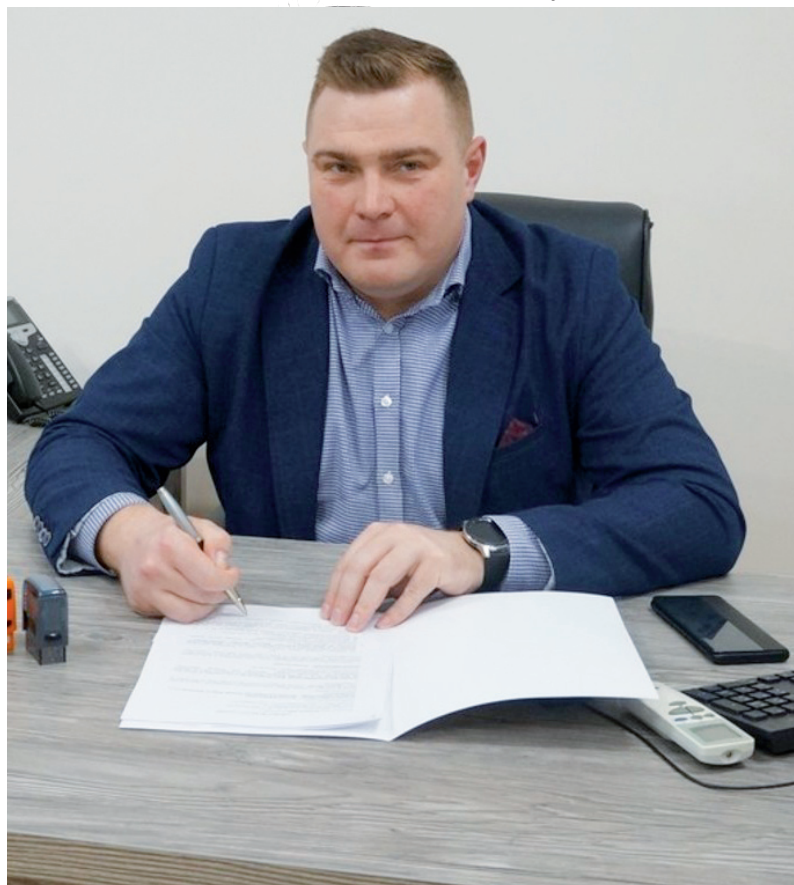
Jak funkcjonuje Starostwo Powiatowe oraz obsługa mieszkańców w aktualnej sytuacji?

Pomimo trudności starostwo w pełnym zakresie realizuje swoje zadania. Cały czas obsługujemy bezpośrednio mieszkańców w wydziałach gdzie ta obecność jest niezbędna, tj. w szczególności w zakresie spraw związanych z rejestracją pojazdów, pozwoleń na budowę, także w Powiatowym Urzędzie Pracy, który teraz będzie centrum wsparcia dla przedsiębiorców. Funkcjonuje to w sposób ograniczony, prosimy interesantów o poczekanie na zewnątrz lub poza pomieszczeniami gdzie pracują pracownicy.

W możliwy sposób staram się spowodować, by część załogi pozostawała w domach. W razie potrzeby, kwarantanny będziemy mogli realizować zadania. Taki podział dotyczy także mnie i Wicestarosty Pana Jana Ambro-

Rozmowa z:

Romanem Gołębiwskim,
starostą włocławskim



żewicza, sekretarza, skarbnika. Musimy zachować ciągłość zarządzania.

Oczywiście apelujemy o to, ażeby ograniczyć obecność w urzędzie do najważniejszych i najpilniejszych spraw oraz korzystać z narzędzi komunikacji elektronicznej.

To jak funkcjonujemy uzgadniam z wójtami i burmistrzami z terenu powiatu. Staramy się, ażeby jednolicie odbywało się to w urzędach gmin i w starostwie.

Jakie sygnały, spostrzeżenia, czy też obawy kierowane są do pana od mieszkańców powiatu?

Szczerze? Różne. Tak w zakresie działania administracji powiatowej, ogólnej sytuacji, czy przedsięwzięć, które realizujemy. Powszechnie panuje niepew-

ciwdziałali zamieszaniu, szukali już teraz rozwiązań, które będą poprawiać sytuację w przyszłość.

A konkretnie jakie działania ze strony powiatu mogą służyć przeciwdziałaniu niepewnej przyszłości?

Pierwsza kwestia to praca, która będzie wykonywał Powiatowy Urząd Pracy w zakresie pomocy związanej z tarczą antykryzysową. PUP jako administracja powiatowa będzie podstawowym ogniwem w walce z nadchodzącymi problemami. Tu będą się zgłaszali przedsiębiorcy o pomoc. Z panią dyrektorem Stępniewską przygotowujemy się do tego wyzwania, a będzie ono ogromne. Ponadto postanowiłem, że Powiat Włocławski przestępuje do realizacji czterech ogromnych w naszej skali umów na przebudowę i remonty dróg powiatowych na terenie gmin Lubanie, Lubraniec, Lubień Kujawski i Boniewo. Wartość inwestycji to około 15 mln zł. Oczywiście liczymy na dofinansowanie ze środków rządowych. Sytuacja jest jednak taka, że zwłoka z podpisaniem umów prowadziłaby do ogromnych szkód. Nie możemy czekać, te prace muszą się już rozpocząć. To jest ratunek dla firm, które wygrały korzystne dla powiatu przetargi, podwykonawców, pracowników z naszego terenu. Zdaję sobie sprawę, że jest to decyzja obarczona ryzykiem. Jesteśmy jednym z nielicznych samorządów, który zdecydował się na tak wielkie inwestycje w trudnym czasie. Jako starosta mam odwagę wziąć na siebie tę odpowiedzialność. Wierzę w słuszność naszych działań.

Kontynuujemy wcześniej rozpoczęte inwestycje budowlane, tj. inwestycje oświatowe w Izbicy i Chodczu na kwotę ponad 20

mln zł. oraz inwestycja w budynek administracyjny – 6 mln zł. Szykujemy dalsze inwestycje, zwłaszcza Powiatowe Centrum Zdrowia.

Także funkcjonowanie administracji starostwa, to nasze możliwe działania. Staramy się robić co w naszej mocy by proces inwestycyjny przebiegał prawidłowo, wszelkie pozwolenia na budowę, zgłoszenia, prace geodezyjne były załatwiane jak najsprawniej. To jest ważne. Liczne inwestycje budowlane, zwłaszcza te prywatne, będą szansą na uratowanie wielu miejsc pracy w powiecie. Wsparcie naszym będą dotacje na zabytki, kluby sportowe, straże pożarne, które postaramy się uruchomić niezwłocznie jak minie największe zagrożenie.

Takie funkcjonowanie jest niewątpliwie wysiłkiem wielu osób. Czy nie ma Pan problemów by przekonać współpracowników do zaangażowania, pracy związanej z ryzykiem?

Oczywiście – działamy wspólnie. Jestem zbudowany odpowiedzialną postawą osób, z którymi współpracuję. Sytuacja jest trudna i w oczywisty sposób wywołuje napięcia, ale naprawdę nieliczne wyjątki zamykają się wyłącznie na swoje problemy. Raz jeszcze chciałbym podziękować pracownikom starostwa, jednostek organizacyjnych powiatu za zaangażowanie i poświęcenie. Staramy się wspólnie służyć mieszkańcom. Dziś słowa naszej przysięgi samorządowej i urzędniczej mają realny wymiar. W sposób szczególny doceniam pracę służby zdrowia, farmaceutów, sprzedawców w sklepach, marketach, służb mundurowych, poczty oraz wszystkich dzięki, którym możemy wciąż funkcjonować. My wszyscy tu na dole staramy się robić co w naszej mocy. Oby ten zbiorowy wysiłek nie został zniweczony pochopnymi decyzjami gdzieś wyżej.

Zdamy ten trudny egzamin

Rozmowa z:

Piotrem Calbeckim,

marszałkiem województwa kujawsko-pomorskiego

Mamy poważny problem w postaci epidemii Covid-19.

Epidemia stawia nas, indywidualnie i jako społeczność, przed niezwykle trudnym sprawdzianem. Nakazem chwili są odpowiedzialne postępowanie, solidarność, troska o nasze rodziny i osoby najbardziej narażone, przede wszystkim seniorów. By zatrzymać rozprzestrzenianie wirusa musimy rygorystycznie przestrzegać procedur przeciwepidemicznych i zasad higieny. Jestem przekonany, że ten egzamin zdamy.

Główny ciężar walki z epidemią musiała wziąć na siebie, co oczywiste, administracja rządowa, ale my, jako samorząd województwa, w ścisłej współpracy z panem wojewodą, podjęliśmy szereg bardzo potrzebnych działań, które, z jednej strony, spowalniają falę epidemii, z drugiej - pozwalają złagodzić jej skutki. Wśród tych pierwszych wymienię koordynację redystrybucji masek antywirusowych, które za pośrednictwem samorządów lokalnych trafiają m.in. do pracowników służby zdrowia i służb społecznych oraz obsługi komunikacji publicznej w całym regionie, oraz ośrodki wytchnieniowe dedykowane białemu personelowi przede wszystkim pięciu kujawsko-pomorskich szpitali, które znajdują się na pierwszej linii walki z koronawirusem.

Gdzie te ośrodki powstały?

Zostały zorganizowane w Górznie (ośrodek edukacji ekologicznej Wilga) i Przysieku (hotel Daglezja). Na medyków czeka 70 miejsc w jednoosobowych pokojach z łazienkami, ale w każdej chwili możemy przyjąć jednocześnie nawet 100 osób. W Przysieku oddajemy im do dyspozycji także zadbane park przy hotelu Daglezja. Zapewniamy też zdalną pomoc psychologiczną i wyżywienie, książki i audiobooki udostępnione przez Książnicę Kopernikańską w Toruniu oraz, jak w zwykłych hotelach, telewizję i internet. Możemy też zorganizować

transport do każdego z ośrodków. Zakładamy, że ośrodek w Przysieku będzie służył jako miejsce krótkich pobyków noclegowych (na przykład po dyżurze w szpitalu), natomiast Górzno jako miejsce dwu-trzydniowych pobyków wytchnieniowych po dłuższych okresach wyjątkowej pracy.

Wszystko zostało zorganizowane w uzgodnieniu z właściwymi służbami sanitarnymi, z uwzględnieniem reżimu przeciwepidemicznego. Korzystający z nich nie będą się bezpośrednio kontaktować z personelem obiektów hotelowych. Pokoje będą dezynfekowane każdorazowo po ich zwolnieniu przez certyfikowaną wyspecjalizowaną firmę. Trzeba jednak wyraźnie zaznaczyć, że miejsca te nie są przeznaczone dla osób chorych czy zarażonych.

Wiemy, że pan marszałek nie zapomina też o seniorach. Pomoc dla nich została szybko zorganizowana przez Urząd Marszałkowski.

Osiemdziesięcioro podopiecznych powstałych ze wsparciem z naszego Regionalnego Programu Operacyjnego dziennych domów opieki w Górznie w powiecie brodnickim i Przysieku w powiecie toruńskim otrzymuje do domów bezpłatne gorące posiłki oraz zamówione zakupy i leki. To skutek rozwiązań, które rekomendujemy wszystkim podmiotom prowadzącym tego rodzaju projekty. W naszej akcji pomocowej w rejonie Górzna i Przysieka uczestniczą pracownicy Urzędu Marszałkowskiego – urzędnicy, którzy są jednocześnie żołnierzami Wojsk Ochrony Terytorialnej. Poza artykułami spożywczymi i czystościowymi oraz lekami seniorzy zamawiają także rzeczy, dzięki którym łatwiej im przetrwać izolację - na przykład akwarele i nici do haftowania. Żołnierze mówią, że odwiedzane osoby, początkowo nieco nieufne, teraz są otwarte i chętnie z nimi rozmawiają. Akcja, która także dla żołnierzy WOT jest niecodziennym doświadczeniem, będzie prowadzona tak długo, jak będzie trzeba.



Zbieracie też książki dla seniorów. Żeby łatwiej im było przetrwać izolację?

Tak, to jeden z wielu pomysłów na ten czas, które realizujemy. Książki można włożyć do pojemników ustawionych przez gmach głównym Urzędu Marszałkowskiego w Toruniu i przed budynkami przedstawicielstw urzędu w Bydgoszczy, Inowrocławiu, Grudziądzu i Włocławku.

Szczególną uwagę poświęca w obliczu epidemii osobom starszym, zwłaszcza tym, które mieszkają samotnie, podległy samorządowi województwa Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej. Obecnie koordynuje pomoc dla ponad pół tysiąca takich osób. Cały czas działają też adresowana do seniorów i ich rodzin infolinia i profil facebookowy Regionalnego Centrum Informacji Senioralnej.

„Bransoletki życia” się przydały.

To prawda. Obecna trudna sytuacja szczególnie mocno pokazała skuteczność naszego systemu teleopieki domowej. Pracownicy ROPS zadzwonili do każdego z objętych systemem seniorów pytając, czy nie

potrzebują pomocy. Zdecydowana większość radzi sobie w kwestiach bytowych, a zakupy robią im rodzina lub sąsiedzi. Pozostali otrzymali numery telefonów do gminnych instytucji, które bezpośrednio prowadzą taką pomoc.

Trzeci tydzień działa Kujawsko Pomorska Szkoła Internetowa.

Nadawanie rozpoczęliśmy 16 marca, od lekcji dla ósmoklasistów i maturzystów. Po tygodniu uruchomiliśmy także zajęcia dla uczniów klas IV, V, VI i VII szkoły podstawowej oraz wszystkich klas licealnych. Można je obejrzeć na żywo lub odtworzyć na kujawsko-pomorskie.pl i edupolis.pl oraz w serwisach społecznościowych. Od poniedziałku do piątku nadajemy do 20 półgodzinnych interaktywnych lekcji online – wykładów, pokazów, warsztatów – z piętnastominutowymi przerwami na pytania i dyskusję. Program przygotowali wspólnie metodycy pracujący w kujawsko-pomorskich centrach edukacji nauczycieli w Bydgoszczy, Toruniu i Włocławku, zajęcia prowadzą najwyższej klasy nauczyciele specjaliści.

Wszyscy obawiamy się o gospodarkę i podmioty gospodarcze w naszym regionie, których sytuacja jest z dnia na dzień coraz trudniejsza.

Gospodarka mocno odczuwa skutki epidemii. Jeżeli teraz nie poda się przedsiębiorcom pomocnej ręki, będzie im bardzo trudno nie tylko uratować firmy dziś, ale także odbudować je w przyszłości. Na łagodzenie skutków epidemii przeznaczymy nierozdysponowane dotąd środki naszego Regionalnego Programu Operacyjnego w wysokości 320 milionów złotych. Zostaną rozdysponowane w trybie pozakonkursowym, na co zgodziła się Komisja Europejska. Jednym z priorytetów jest wsparcie biznesu – chodzi o dotacje na przebranzowanie firm i korzystne pożyczki obrotowe.

reklama

Święta Wielkiej Nocy to okres nadziei
Niech ten czas wypełni Państwa wiarą
w lepsze jutro
Zdrowia, spokoju i siły do pokonywania
problemów dnia codziennego

Starosta Włocławski
Roman Gołębiewski

Przewodniczący Rady Powiatu
Zygmunt Wierzowiecki



reklama

Anwil
GRUPA ORLEN



*Wesołych i spokojnych
Świąt Wielkanocnych
pełnych nadziei i radości,
spędzonych
w wyjątkowej atmosferze
wśród najbliższych*

życzy ANWIL S.A.



reklama

**ZESPÓŁ SZKÓŁ TECHNICZNYCH
WE WŁOCŁAWKU, UL. OGNIOWA 2**

TEL. /FAX. 54/232-29-74

WWW.ZST.COM.PL

1920-2020
100-lecie szkoły**TECHNIKUM 5-letnie**

- Technik SPAWALNICTWA
- Technik MECHATRONIK
- Technik MECHANIK
- Technik INFORMATYK
- Technik REKLAMY

**BRANŻOWA SZKOŁA
I STOPNIA 3-letnia**

- Operator obrabiarek skrawających CNC
- Ślusarz/spawacz

NOWY
kierunek
kształcenia

ZESPÓŁ SZKÓŁ TECHNICZNYCH WE WŁOCŁAWKU

**TECHNIK
SPAWALNICTWA****Politechnika
Warszawska**

FILIA W PŁOCKU

reklama

ZAPRASZAMY NA:

STUDIA LICENCJACKIEkierunek **EKONOMIA**
specjalność Ekonomia menedżerska
specjalność Finanse i rachunkowość**STUDIA INŻYNIERSKIE**kierunek **BUDOWNICTWO**
specjalność Budownictwo ogólnekierunek **INŻYNIERIA ŚRODOWISKA**
specjalność Instalacje i sieci sanitarnekierunek **TECHNOLOGIA CHEMICZNA**
specjalność Technologia tworzyw sztucznych
specjalność Technologia produktów naftowych
specjalność Technologia petrochemicznakierunek **MECHANIKA I BUDOWA MASZYN**
specjalność Inżynieria przemysłowa
specjalność Systemy mechaniczne i energetyczne**STUDIA MAGISTERSKIE**kierunek **BUDOWNICTWO**
specjalność Konstrukcje budowlane
specjalność Instalacje budowlane
(dostępna dla absolwentów Inżynierii środowiska)kierunek **TECHNOLOGIA CHEMICZNA**
specjalność Technologia petrochemicznakierunek **MECHANIKA I BUDOWA MASZYN**
specjalność Inżynieria przemysłowa
specjalność Systemy mechaniczne i energetycznekierunek **EKONOMIA**
specjalność Ekonomia menedżerska

www.pw.plock.pl

reklama

**ZESPÓŁ SZKÓŁ SAMOCHODOWYCH**

im. Tadeusza Kościuszki we Włocławku

Oferta edukacyjna 2020/2021technik pojazdów samochodowych
o specjalności: Mechanik pojazdów samochodowych
o specjalności: elektromechanik pojazdów samochodowychtechnik informatyk
(oddział integracyjny)**NOWOŚCI!**
technik transportu drogowego

mechanik pojazdów samochodowych

kierunek psychologiczno-pedagogiczny
(oddziały integracyjne)elektromechanik pojazdów
samochodowych**NOWOŚCI!**
technik pojazdów samochodowych
o specjalności: mechanik pojazdów samochodowych**Zapraszamy do zwiedzania szkoły!**WWW: www.zss.q4.pl E-MAIL: zss_sekretariat@poczta.onet.pl FB: facebook.com/Zespol.Szkol.Samochodowych.Wlclawek
87-800 Włocławek ul. Leśna 1A tel./fax. 54 232 58 13



reklama



ZESPÓŁ SZKÓŁ EKONOMICZNYCH

we Włocławku

oferuje kształcenie w zawodach

Technikum nr 3 ekonomista, logistyk, spedytor, handlowiec



NOWOŚĆ!
TECHNIK RACHUNKOWOŚCI

**Branżowa Szkoła I Stopnia
magazynier-logistyk, sprzedawca**



**WYBIERAJĄC NAS
INWESTUJESZ W SIEBIE**



reklama

Zespół Szkół Chemicznych im. Marii Skłodowskiej-Curie we Włocławku

ul. Bulwary 4, 87-800 Włocławek
nr tel. (54) 412 54 24, fax (54) 412 54 29
www.zsch.wek.pl mail: zschem@tlen.pl



WWW.ZSCH.WEK.PL

Technikum

- technik żywienia i usług gastronomicznych
- technik usług kelnerskich
- technik hotelarstwa
- technik organizacji turystyki
- technik analityk
- technik technologii chemicznej
- technik usług fryzjerskich

Szkoły branżowe

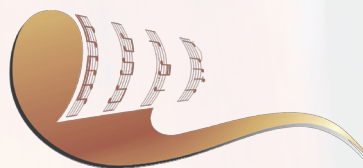
- fryzjer
- kucharz / kelner

Jak zostać uczniem chemika?
OBOWIĄZKOWO SPRAWDŹ
www.zsch.wek.pl/rekrutacja



szukaj nas na Facebooku !!!
ZESPÓŁ SZKÓŁ CHEMICZNYCH

reklama



ZESPÓŁ SZKÓŁ MUZYCZNYCH
IM. CZESŁAWA NIEMENA
WE WŁOCŁAWKU

ul. Wiejska 29
87-800 Włocławek

tel./fax: 54 231 19 88
sekretariat@zsmwlo.edu.pl

Zespół Szkół Muzycznych im. Czesława Niemena
we Włocławku ogłasza nabór na rok szkolny 2020/2021.

Zapraszamy do:

Ogólnokształcącej Szkoły Muzycznej I stopnia, która łączy naukę przedmiotów ogólnokształcących z zakresu szkoły podstawowej z nauką gry na instrumentach,
Państwowej Szkoły Muzycznej I stopnia (cykl 4 i 6 letni),
do której przyjmowane są dzieci i młodzież od 6 do 16 roku życia,
Państwowej Szkoły Muzycznej II stopnia (wydział instrumentalny i wokalny),
w której mogą uczyć się osoby, które nie ukończyły 23 roku życia.

Zajęcia w Państwowej Szkole Muzycznej I i II stopnia odbywają się w godzinach popołudniowych i obejmują lekcje gry na instrumencie oraz zajęcia z teorii muzyki.

Zapisy prowadzimy do końca kwietnia.
Nauka w szkole jest bezpłatna.
www.zsmwlo.edu.pl



DODATEK EDUKACYJNY



KUJAWSKO-POMORSKIE CENTRUM EDUKACJI NAUCZYCIELI WE WŁOCŁAWKU

Akredytowana Wojewódzka Placówka Doskonalenia

reklama

 **edupolis**

E-LEKCJE



PLATFORMA MOODLE

 **IBUK**
libra

WIRTUALNA CZYTEL尼亚


www.cen.org.pl

 /KPCENWLOCLAWEK

87-800 Włocławek, ul. Nowomiejska 15A
tel. 54 231 33 42, fax. 54 412 10 98, kpcen@cen.info.pl



Województwo
Kujawsko-Pomorskie

Kujawsko-Pomorskie Centrum Edukacji Nauczycieli we Włocławku
jest Jednostką Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego

reklama

Liceum im. Marii Konopnickiej we Włocławku

to szkoła, która łączy tradycję z nowoczesnością, czerpie z doświadczeń minionych pokoleń, ale nieustannie myśli też o przyszłości. W roku szkolnym 2020/21 otwieramy 6 klas pierwszych dla absolwentów szkół podstawowych. Stawiamy na sprawdzone rozwiązania, dlatego uruchamiamy klasy o profilu politechnicznym, skierowane do uczniów, którzy planują w przyszłości studia na kierunkach ścisłych, klasy o profilu biologiczno-chemicznym dla przyszłych lekarzy, stomatologów, laborantów; oddziały o nachyleniu społeczno-prawnym, dla pragnących w przyszłości studiować prawo, administrację, dziennikarstwo, psychologię oraz klasy matematyczno-geograficzne, dla marzących o oceanografii, szkole morskiej, rachunkowości, bankowości czy księgowości. Otwieramy jedyną w mieście klasę dwujęzyczną o nachyleniu biologiczno-chemicznym, w której można się będzie uczyć biologii i historii w dwóch językach wykładowych – języku polskim i języku angielskim oraz realizować język angielski w zakresie rozszerzonym. Nowością jest objęcie swoim patronatem klasy społeczno-prawnej przez Uniwersytet Mikołaja Kopernika, co przełoży się na prowadzenie zajęć i warsztatów przez kadrę naukową UMK. Naszymi największymi atutami są: rzetelne przygotowanie do matury potwierdzone srebrną tarczą w rankingu najlepszych szkół w Polsce oraz niezwykle ciepła, niemal rodzinna atmosfera panująca w szkole.



www.lmkwloclawek.pl
e-mail: sekretariat@lmkwloclawek.pl
<https://facebook.com/IIILOWloclawek/>
87-800 Włocławek, ul. Bechiego 1
tel. /fax 0048 54 232 29 65



reklama

Z okazji nadchodzących świąt Wielkanocnych, Wszystkim Mieszkańcom Włocławka i całego Regionu Kujaw i Ziemi Dobrzyńskiej życzę wszelkich łask bożych, pokoju serca, poczucia spełnienia w życiu zawodowym i osobistym.

**Lech Stefan
Kuropatwiński
Przewodniczący
Samobrony RP**



reklama

Z okazji Świąt Wielkanocnych w tak trudnym okresie jaki teraz przeżywamy, życzymy Wszystkim miłości, która jest ważniejsza od wszelkich dóbr. Zdrowia, które pozwala przetrwać najgorsze, pracy która pomaga żyć, uśmiechów bliskich i nieznajomych, które pozwalają lżej oddychać i szczęścia, które niejednokrotnie ocala nam życie.

**w imieniu Samorządu
SM Południe**

**Zbigniew Lewandowski
Ryszard Machnowski**



reklama



Zdrowych, pogodnych Świąt Wielkanocnych, pełnych wiary, nadziei i miłości. Radosnego, wiosennego nastroju, serdecznych spotkań w gronie rodziny dla Naszych Klientów, Kontrahentów oraz wszystkich pracowników „Spółem”

życzy

Rada Nadzorcza oraz Zarząd Spółem Powszechnej Spółdzielni Spożywców we Włocławku



reklama

Ciepłych i udanych Świąt Wielkanocnych, kolorowych spotkań z budzącą się do życia przyrodą oraz wszelkiej pomyślności i radości

życzą

**Zbigniew Słomski
Wójt
Gminy Fabianki**

**Adam Rejmak
Przewodniczący
Rady Gminy**



Wyprzedź raka, wybierz życie

Rozmowa z:

dr. n. med. PIOTREM PLECKĄ,

specjalistą onkologii klinicznej i chemioterapii, koordynatorem świadczeń zdrowotnych w Centrum Diagnostyczno-Lecznicy we Włocławku, Filii Centrum Onkologii w Bydgoszczy

Rak jelita grubego przez lata rozwija się skrycie. Kiedy objawy wystąpią, nowotwór jest już w zaawansowanym stadium, leczenie trudniejsze, a rokowania gorsze. Tylko wczesne wykrycie choroby daje szansę na wyleczenie. Dlatego tak ważne jest profilaktyczne wykonywanie kolonoskopii. To badanie może uratować zdrowie i życie.

Dlaczego rośnie liczba zachorowań na raka jelita grubego, jakie są czynniki ryzyka?

Rak jelita grubego to jeden z najczęściej diagnozowanych nowotworów. W ponad 90. procentach dotyczy osób po 50. roku życia, ale coraz częściej chorują także ludzie młodszy. Podstawowym czynnikiem rozwoju tego nowotworu jest niewłaściwy styl życia i nieodpowiednia dieta. Niestety, nasze nawyki żywieniowe i brak aktywności fizycznej sprzyjają rozwojowi raka jelita grubego. Za mało ruchu, fast foody, dieta ubogobiałkowa z małą ilością warzyw, nadużywanie alkoholu, czerwonego przetworzonego mięsa i papierosów, to wszystko powoduje, że pasaż jelitowy przebiega wolniej. Wówczas toksyny znajdujące się w jelicie grubym, przez dłuższy czas działają

jelita – odbytnicy i esicy. Często są to krwawienia z odbytu, smolisty, olówkowaty stolec, trudności i bóle w oddawaniu stolca. Charakterystycznym i wczesnym objawem jest zmiana rytmu wypróżnień. Natomiast ze strony prawej połowy jelita grubego objawy są bardzo niespecyficzne. Może to być ogólne osłabienie, brak apetytu, chudnięcie, czarny stolec, wykrycie w badaniach laboratoryjnych niedokrwistości. Niestety są to objawy choroby już zaawansowanej.

Jak w Polsce leczy się raka jelita grubego, czy doganiamy w tym zakresie Europę Zachodnią?

Niestety nie doganiamy Europy Zachodniej. W Polsce wyleczalność jest o 15-19 procent niższa. Wynika to z faktu późniejszego rozpoznania. Kiedy choroba jest za-

nych, mniej powikłań, mniejsze ryzyko przerzutów...

Taki jest cel w leczeniu przedoperacyjnym odbytnicy. W leczeniu pozostałych odcinków jelita grubego nie stosuje się radioterapii z uwagi na ryzyko uszkodzenia innych narządów. Natomiast, jeśli są wskazania, stosuje się chemioterapię uzupełniającą. Obecnie mamy kilka dobrych cytostatyków, które stosowane łącznie lub samodzielnie dają dość dobre wyniki.

Od pewnego czasu poprawia się dostęp do leków nowej generacji...

Dostęp jest lepszy. W ramach programów terapeutycznych NFZ systematycznie wprowadza nowe leki. Zazwyczaj są one stosowane w przypadku rozsiazanego raka jelita grubego i potencjalnie poprawiają skuteczność leczenia.

Jaka jest rola rehabilitacji przedoperacyjnej?

- Taka forma leczenia jest wskazana kiedy stan ogólny pacjenta jest zły lub słaby. Pozwala na skorygowanie nieprawidłowości w zakresie odżywienia, wyników badań krwi. Zwiększa to szansę na uniknięcie powikłań pooperacyjnych.

W profilaktyce raka jelita grubego kluczowa jest kolonoskopia. Centrum Diagnostyczno-Lecznicy wykonuje te badania nieodpłatnie w ramach programu przesiewowego. Do kogo skierowany jest ten program?

Program, finansowany przez Urząd Marszałkowski, adresowany jest do pacjentów bezobjawowych wieku 50-65 lat. Zainteresowani zgłaszają się sami, wypełniają ankietę, otrzymują preparat do przeczyszczenia jelita. W ramach programu badania wykonuje także szpital we Włocławku.

Choć kolonoskopia jest na wagę zdrowia i życia, to zgłaszalność na badania jest niska. Czy powodem jest strach, wstyd...

Głównym powodem jest chyba to, że badanie nie jest przyjemne, może być bolesne. W pewnych przypadkach istnieje jednak możliwość znie-



czulenia ogólnego. Mogą je otrzymać osoby z górnego pułapu wiekowego, pacjenci obciążeni np. cukrzycą, chorobą wieńcową, migotaniem przedsionków.

Jak często należy wykonywać kolonoskopię?

Badania wskazują, że jednorazowe wykonanie kolonoskopii zabezpiecza nas przed rozwojem raka jelita grubego na 11 do 17 lat. Jednak może wystąpić tzw. rak interwałowy. Np. z powodu wystąpienia objawów kolonoskopia jest powtórzona po dwóch latach i wykrywa się nowotwór. To się zdarza.

Jak przygotować się do badania, jak ważne jest dokładne oczyszczenie jelita grubego?

Aby wykonanie badania i usunięcie polipów, oczywiście jeśli są, było możliwe, trzeba przyjmować preparat przeczyszczający i powstrzymać się od jedzenia. Pacjent otrzymuje od nas szczegółowe wskazówki.

Czy są przeciwwskazania do kolonoskopii?

Jeśli chodzi o badanie profilaktyczne wykonywane w warunkach ambulatoryjnych bezwzględnych przeciwwskazań nie ma. Jednak, np.

w przypadku przebytego zawału czy udaru, badanie można wykonać w warunkach szpitalnych, poza programem przesiewowym.

Czy alternatywą do kolonoskopii są testy immunochemiczne?

Nie. Warunkiem rozpoznania raka jest badanie histopatologiczne pobranego materiału. Można to zrobić tylko podczas kolonoskopii. Testy mają znaczenie pomocnicze, ich dwukrotny dodatni wynik, może być wskazaniem do kolonoskopii.

Panuje epidemia koronawirusa. Jak CDL funkcjonuje w tym czasie, zawiesiliście wykonywanie profilaktycznej kolonoskopii?

Na polecenie dyrektora Centrum Onkologii kolonoskopie profilaktyczne zostały wstrzymane, ale tzw. diagnostyczne mogą się odbywać. Nasz personel pracuje normalnie. Jest tylko nienormalny spadek zgłaszalności na wizyty. Jedni pacjenci odwołują wizyty, a inni nie. Więc ... siedzimy i czekamy na nich. Onkologia jako całość powinna pracować normalnie i my tak robimy. Ponoć Wielkopolskie Centrum Onkologii nie pracuje. To jedyny ośrodek, o którym wiem, że zwiesił działalność.

Rozmawiała
Anna Majchrowicz



karcenogennie na śluzówkę. To może doprowadzić do raka jelita grubego. Dodatkowo stwierdzono, że otyłość i patologiczna otyłość są prawie linearnie związane ze wzrostem ryzyka zachorowania na raka jelita grubego.

Jakie mogą być objawy raka jelita grubego?

Przez wiele lat choroba może rozwijać się bezobjawowo. Niestety, kiedy symptomy wystąpią, nowotwór jest już w zaawansowanym stadium, leczenie trudniejsze, a rokowania gorsze. Jelito grube jest stosunkowo długim narządem i objawy zależą od miejsca zlokalizowania nowotworu. Łatwiej jest zwrócić uwagę na symptomy ze strony końcowego odcinka

awansowana, leczenie jest bardziej skomplikowane i dlatego, niestety, mniej skuteczne. Głównie stosuje się leczenie chirurgiczne, chociaż wypracowano dodatkowe metody pozwalające na zwiększenie skuteczności leczenia. Dotyczy to głównie raka odbytnicy i polega na zastosowaniu krótkiej, pięciodniowej, radioterapii przedoperacyjnej, a w przypadkach bardziej zaawansowanych długiej radioterapii połączonej z chemioterapią. Zazwyczaj dochodzi wówczas do zmniejszenia rozmiaru nowotworu, co ułatwia później chirurgowi wykonanie zabiegu operacyjnego.

I w związku z tym po operacji jest mniejsza zajętość węzłów chłon-

Tematy tabu należy traktować z dystansem

Olga Boładź we Włocławku



Rozmowa z:
Olga Boładź,
aktorką

Do Teatru Impresaryjnego ze swoją najnowszą sztuką „To tylko sex” zawiata ceniona polska aktorka Olga Boładź. Komedia została bardzo ciepło przyjęta przez włocławskich widzów, a my zadaliśmy pani Oldze kilka pytań na temat działalności artystycznej i społecznej.

Czy występ po raz pierwszy w naszym mieście, przed nową publicznością, wiąże się z dodatkowymi emocjami?

Na pewno, co koi moje serce, to jest dobra scena. Jest dobrze nagłośniona, profesjonalna, poza tym jest bardzo ładna, więc mi, jako estecie, to bardzo odpowiada. Na co dzień gram w Warszawie, ale z moim monodramem mam tournée po Polsce, więc fajnie, że mogę to grać i dotrzeć do różnych osób, które nie przyjechałyby do Warszawy na spektakl.

Przedstawienie „To tylko sex” jest prezentowane w formie komedii. Czy to oznacza, że seks jako temat tabu przestaje być tematem, którego nie poruszamy w rozmowach i na który możemy już spojrzeć z lekkim przymrużeniem oka?

Moim zdaniem wszystko co jest tabu, trzeba traktować z dystansem, nie podchodzić do tego zbyt serio. Każde miasto reaguje inaczej, zależy od miasta, od wieku, więc jest to ciekawe, jest to nadal traktowane jako tabu.

Poza projektami aktorskimi stanęła Pani po drugiej stronie kamery.

Mam na myśli Pani debiut reżyserski. O czym opowiada film krótkometrażowy „Alicja i Zabka”?

Jest to film o dziewczynce, która ma 14 lat. Dowiaduje się, że jest w ciąży i nie jest na nią gotowa, więc dokonuje aborcji. Jest to historia autentyczna, która działa się w Polsce w 2008 r., natomiast z uwagi na to, że nie chciałam robić filmu reportażowego, przenieśliśmy to w konwencję bajki i wszystko dzieje się u niej w głowie. Pokazuje to perspektywę umysłu i wrażliwości czternastolatki, która z jednej strony była fizycznie gotowa na to, aby zostać matką, natomiast psychicznie nie jest na to gotowa, i to obrazuje wojnę, jaka odbywa się naokoło niej i jej decyzji.

W ubiegłym roku wraz ze swoimi koleżankami otworzyła Pani fundację Gerlisy. Czy można ją traktować jako odpowiedź na cały czas toczącą się dyskusję społeczną na temat dyskryminowania roli ko-

biet i nierówności płci? Czy tego właśnie dotyczy jej działalność?

Poniekąd tak to się zrodziło. Stwierdziłam, że chciałabym sama coś powiedzieć a propos kobiet. Nie chciałabym, żeby ktoś o nas mówił, że ja chcę powiedzieć coś o trzydziestolatkach. Jeszcze kilka dziewczyn też chciało to zrobić, skrzyknęłyśmy się u mnie w kuchni, i w końcu podpisałyśmy pakt. Stworzyłyśmy fundację, jesteśmy teraz odpowiedzialnymi fundatorkami, zrobiłyśmy pierwsze darmowe warsztaty dla osób, które chcą pisać oraz aktualnie piszemy serial, który sprzedaliśmy czeskim producentom o kobiecej seksualności, więc rzeczywiście działamy.

W dniu spektaklu Olga Boładź obchodziła swoje urodziny, dlatego raz jeszcze przesyłamy życzenia zdrowia, szczęścia oraz dalszej realizacji planów zawodowych!

Krystian Nawlicki

Pustki w autobusach MPK

Zamknięte są szkoły i przedszkola, uczelnie, galerie handlowe czy instytucje kultury. Wirusem zakażonych w Polsce są już tysiące ludzi. Pomimo niebezpiecznej sytuacji pracować muszą np. kierowcy. W Miejskim Przedsiębiorstwie Komu-

nych, nie otwierają pierwszych drzwi i są oddzieleni od podróżnych specjalnie wydzieloną dla nich strefą.

- Do tej strefy nie mają wstępu pasażerowie, dodatkowo nasze linie kursują według rozkładów takich jak w dni wolne od nauki. Biletów



kilku tygodni autobusy są jeszcze bardziej dokładnie myte i dezynfekowane. „Nasze wozy zawsze były myte, mamy też na wyposażeniu ozonator, który w szybkim czasie odświeża powietrze w całym autobusie, który przyjeżdża do zajezdni. Czyszczone są też miejsca,

które mogą być dotykane przez pasażerów – czyli poręcze, siedzenia i drzwi.” - mówi Paweł Okuniewski. W ostatnim czasie apele o pozostawanie w domu przyniosły skutek, a mieszkańcy się do nich stosują. Wpłynęło to również na frekwencję w miejskich auto-

busach. Obecnie z zgodnie z zaleceniami pasażerowie powinni siadać na co drugim miejscu, ale w wielu przypadkach na danych liniach, osoby korzystające z przejazdów MPK można liczyć na palcach jednej ręki.

(MP)



nikacyjnym we Włocławku wprowadzono obostrzenia, których celem jest zapewnienie bezpieczeństwa zarówno kierowcom, jak i pasażerom. Od połowy marca kierowcy nie sprzedają biletów w wo-

kierowcy nie sprzedają ze względów sanitarnych, zachęcamy do kupowania ich w biletomatach i kioskach - mówi Paweł Okuniewski, dyrektor ds. organizacji przewozów MPK. Od

Dłonie jak z aksamitu

Ręce i dłonie są ciągle narażone na działanie szkodliwych czynników zewnętrznych. Częsty kontakt z mydłem, wodą, detergentami oraz substancjami zawierającymi sód, a także dezynfekcją prowadzi do nadmiernego wysuszenia, swędzenia oraz pęknięcia skóry. Ręce stają się szorstkie i spierzchnięte. Jest to bardzo bolesny problem powodujący duży dyskomfort, zwłaszcza u osób, które borykają się z różnymi chorobami tj. atopowym zapaleniem skóry (AZS), łuszczycą czy egzemą.

Przede wszystkim należy pamiętać, aby po umyciu rąk dobrze je osuszać, dopiero wtedy możemy je dezynfekować. W przypadku wrażliwej skóry unikajmy bardzo gorącej, ale i zbyt zimnej wody, ponieważ typ „czerwonych rąk” zdecydowanie tego nie lubi. W tym przypadku najlepiej jeśli woda będzie miała około 20°C. Przed rozpoczęciem i po zakończeniu prac domowych możemy nałożyć warstwę maści natłuszczającej np. Hudsalva lub migdałowego kremu ochronnego wykonanego samodzielnie w domu, co pozwoli uchronić nasze ręce przed wysuszeniem, spierzchnięciem i popękaniem. Najlepiej jeśli do

i mydła, ale po powrocie zalecam jednak zmyć z rąk resztki preparatów antybakteryjnych.

Termometry nadal potrafią wskazywać temperaturę na dworze poniżej 10°C. W tej temperaturze warto jest nadal nosić cienkie rękawiczki, które

OLEJEK ZMIĘKCZAJĄCY DO RĄK

złuszczy zrogowaciały naskórek i zmiękcza stwardniałą skórę dłoni:
SKŁADNIKI: 2 łyżeczki nieoczyszczonego cukru, 1 łyżka oleju bazowego, 2 krople lawendowego, 2 krople olejku cytrynowego. Mieszaną wcieramy w skórę dłoni i splukujemy.

wione. Tutaj możemy użyć pumeksu i lekko potrzeć szorstkie miejsca, jednak nie róbmy tego zbyt często, ponieważ może to spowodować nadmierne rogowacenie naskórka. Można też zastosować gotowe peelingi dostępne w drogeriach lub wykonać taki peeling samodzielnie w domu np. miodowo- cukrowy lub kawowy. Brud z naskórka usuniemy pocierając rozkrojoną cytrynę lub wcierając kwas cytrynowy. Po tych zabiegach możemy pokusić się o specjalną kąpiel np. w rozgrzanej oliwie z oliwek z dodatkiem kilku kropel soku z cytryny.

W przypadku dłoni spierzchniętych i wysuszonych świetnie sprawdzi się moczenie w naparach z szalwii, tymianku i rumianku. Szalwia i tymianek ma działanie przeciwzapalne oraz przeciwbakteryjne, a rumianek oprócz tych właściwości doskonale goi rany i silnie regeneruje. Będzie to też mieszanka, którą warto wypróbować w

na skórę, dlatego, że są to silne substancje i nierozcieńczone mogą przynieść więcej szkody niż pożytku!

Oczywiście jeśli nie mamy czasu na to, żeby samodzielnie przygotowywać różnego rodzaju kremy, pasty, maski to możemy sięgnąć po gotowe preparaty. Jednak musimy pamiętać, że

KAWOWY PEELING

Taki peeling sprawdzi się nie tylko do oczyszczenia z martwego naskórka dłoni, ale także twarzy, ust i ciała:
SKŁADNIKI: 4 łyżki fusów po parzeniu kawy, 1 łyżka oleju kokosowego

którą znam i stosuję osobiście od wielu lat. Maść ta działa jak opatrunek na delikatną skórę.

Chroni przed nadmiernym przesuszeniem spowodowanym częstym myciem i dezynfekcją. Mimo, że jest to maść szybko się wchłania i nie pozostawia nieprzyjemnego uczucia lepkości, tworząc skuteczną barierę ochronną skóry.

Jest bardzo wydajna. Jest niezastąpiona przy wrażliwej skórze, AZS czy łuszczycy. W składzie maści znajdziemy bisabolol, alantoinę, glicerynę oraz lanolinę. Gdy to nie wystarcza, zamiast zwykłego mydła do mycia rąk zalecam specjalistyczny płyn Badolja do mycia ciała, który również jest przeznaczony dla osób z bardzo wrażliwą skórą, chorujących na AZS czy łuszczycę. Badolja to silnie natłuszczający olejek do kąpieli i pod prysznic, który z powodzeniem może zastąpić zwykłe mydło. Zawiera 45% czystych olejków i ekstrakt z owoców pomarańczy.

Pamiętajmy, że dłonie to nasza wizytówka, więc zadbajmy o nie!

Pytania, konsultacje, zamówienia i wysyłka preparatów tel. 542323636 lub pod adresem e-mail: centrumestetyki@gmail.com

Malwina Woźniak, kosmetolog, spec. d.s. Podologii w Centrum Estetyki Ciała ul. Kilińskiego 14/2 we Wrocławku.



prania, mycia podłóg czy mycia naczyń włożymy rękawiczki- polecam nitrylowe, ponieważ nie uczulają tak jak lateksowe, a i jakiegokolwiek prace jest w nich zdecydowanie wygodniej wykonywać, są cienkie i dość dobrze przylegają do dłoni.

Starajmy się ograniczyć stosowanie mydła ze sztucznymi substancjami, które przy znacznej zwiększonej ilości użycia mogą po prostu podrażnić skórę. Bardzo dobrze tutaj sprawdzą się mydła dla dzieci lub emolienty (np. Badolja). W czasie pandemii koronawirusa wielu z nas stosuje żele antybakteryjne bez użycia wody. Z pewnością nie da się tego uniknąć, jednak stosujemy je wyłącznie wtedy, kiedy jesteśmy poza domem, np. w pracy i nie mamy możliwości użycia wody

uchronią wrażliwą skórę rąk przed mikrouszkodzeniem spowodowanym niską temperaturą oraz wiatrem. Pod rękawiczki warto nałożyć cienką warstwę kremu natłuszczającego.

Wykonywanie ciężkich prac w

PASTA OCHRONNA NA DŁONIE

Pasta ma właściwości ochronne, natłuszczające oraz wygładzające skórę, dodatkowo nawilża i łagodzi podrażnienia
SKŁADNIKI: 1 łyżka lanoliny, 1 żółtko, 1 łyżeczka olejku migdałowego. Mieszaną i nakładamy grubą warstwę, zostawiamy nawet na kilka godzin

domu i ogrodzie zwłaszcza bez rękawiczek powoduje, że ręce stają się szorstkie i przebar-

MIODOWO- CUKROWY PEELING DO RĄK

SKŁADNIKI: 2 łyżki cukru, 2 łyżki płynnego miodu, sok z jednej cytryny. Łączymy, wcieramy w skórę, następnie splukujemy.

przypadku wystąpienia podrażnień i alergii. W przypadku częstego przebywania w niskich temperaturach i odmrożenia skóry warto wypróbować wywar z kory dębu, który łagodzi stany zapalne, zapobiega nadmiernemu poceniu się rąk i stóp, regeneruje, przyspiesza gojenie ran.

W pielęgnacji skóry może pomóc stosowanie naturalnych olejków eterycznych zmieszanych z olejem bazowym w proporcji 5 kropli olejku na 2 łyżki oleju bazowego. Warto wziąć pod uwagę olejki: lawendowy, cytrynowy, różany, rumiankowy, geranium, jaśminowy, tymiankowy, paczulowy, pomarańczowy. Olejem bazowym może być np. olej ze słodkich migdałów, awokado, jojoba, czy arganowy- zwłaszcza ten ostatni ma wysoką zawartość witaminy E, a jego rewelacyjne właściwości działają leczniczo przy problemach skórnych takich jak łuszczycy, egzema czy AZS.

!Musimy pamiętać jednak, że nigdy nie wolno stosować ich bezpośrednio

ba i kremy, które stosujemy do ciała lub twarzy niekoniecznie będą nadawały się do pielęgnacji wysuszonej skóry rąk czy stóp, ponieważ te partie mają zdecydowanie grubszą warstwę naskórka niż reszta ciała. Mogą się one nie wchłaniać wystarczająco, a skład kremów i balsamów używanych do twarzy i ciała znacznie różni się od składu używanego w kosmetykach do grubszej skóry (ręce, stopy, kolana, łokcie).

W pielęgnacji suchej skóry rąk, stóp, kolan i łokci u mnie i moich klientów sprawdza się bestsellerowy produkt jakim jest maść Hudsalva,



Z Dorotą Szelańgowską spotkanie na żywo

Z okazji otwarcia nowego marketu budowlanego Włocławek odwiedziła Dorota Szelańgowska, najpopularniejsza w Polsce projektantka i dekoratorka wnętrz, autorka popularnych programów telewizyjnych, m.in. „Polowanie na mieszkanie” czy „Dorota inspiruje”.

Nasz gust i poczucie estetyki cały czas kształtują się, a ogromne znaczenie odgrywają w tym media, w szczególności czasopisma, poradniki i programy wnętrzarskie. Dokonujemy coraz bardziej świadomych zakupów, chętnie inspirujemy się gotowymi wzorcami, co zauważyła Dorota Szelańgowska przyznając, że nasza wiedza w tym zakresie jest coraz szersza. Najważniejsze jest jednak

to, aby nie podążać za trendami, lecz aranżować przestrzeń w zgodzie z samym sobą.

Pani Dorota w swoich programach, jak również przy okazji naszej rozmowy, podkreśliła, że przeprowadzenie remontu nie musi wiązać się z ogromnymi wydatkami. Jak przyznała „za niewielkie pieniądze można fajnie urządzić wnętrza”. Jednym ze sposobów na to jest np. coraz bardziej popularne odnawianie starych mebli i przedmiotów, nadaje im nowe życie.

Programy Doroty Szelańgowskiej cieszą się dużym zainteresowaniem widzów. Zapytaliśmy, czy te domowe rewolucje mogą przynieść również większe zmiany w naszym życiu. Na podstawie historii bohate-

rów swoich programów, projektantka przyznała, że to, w jaki sposób mieszkamy, odzwierciedla to, w jakim jesteśmy stanie psychicznym oraz jak spędzamy czas w gronie rodzinnym. Niepozorna metamorfoza lub remont wpływają na całe nasze życie.

Spotkanie było znakomitą okazją do tego, aby zdobyć wiedzę i cenne wskazówki na temat remontów i urządzania pomieszczeń. Dorota Szelańgowska chętnie rozmawiała z klientami sklepu, udzielała porad, a następnie poprowadziła warsztaty, podczas których uczestnicy wykonali pomocnik domowy.

Krystian Nawlicki



Na zdjęciu Krystian Nawlicki i Dorota Szelańgowska

reklama



Życzenia Radosnych Świąt Wielkanocnych wypełnionych nadzieją budzącą się do życia wiosny i wiarą w sens życia. Pogody w sercu i radości płynącej z faktu Zmartwychwstania Pańskiego.

**życzy Senator RP
Józef Łyczak**

reklama

Mieszkańcom Gminy Osiećciny pragniemy złożyć życzenia radosnych Świąt Wielkanocnych, wypełnionych nadzieją budzącą się wiosny, pogody w sercu oraz smacznego Świąconego w gronie najbliższych osób

**Wójt Gminy Osiećciny
JERZY IZDORSKI**

**Przewodniczący Rady Gminy
RYSZARD BŁASZCZYK**



„Rotweillery” mają brąz

Rozmowa z:
Michałem Fałkowskim,
media managerem Anwilu Włocławek

Walka z pandemią koronawirusa to nie tylko aspekt medyczny, ale kryzys odbija się też na innych dziedzinach życia. COVID19 sparaliżował też rozgrywki sportowe na całym świecie. W tym roku nie odbędą się np. Igrzyska Olimpijskie w Tokio, które przeniesiono na 2021 rok. Sezon koszykarski w Polsce również skrócono. Zarząd ligi uznał za ostateczną tabelę po 22. kolejkach, zrezygnowano z fazy play-off. W tej sytuacji mistrzem kraju został Stelmet Zielona Góra, wicemistrzem Start Lublin, brąz przypadł Anwilowi Włocławek. Czy decyzja ligi była słuszna?

Domyślaliśmy się, że może być problem w obecnych warunkach dokończyć sezon i konieczne są rozstrzygnięcia. Ta klasyfikacja pomoże zakończyć klubom rozgrywki, mam tu na myśli rozliczenia ze sponsorami.

Trzeba było to zrobić, bo sponsorzy, którzy w trudnych czasach dotują sport mogliby odmówić tego w kolejnych latach. Mamy brąz bo tak wynikało z tabeli po 22. kolejkach.

Sezon 2019/2020 Anwil kończy na 3. miejscu z kolejnym medalem Mistrzostw Polski. Przed wybuchem pandemii „Rotweillery” sięgnęły jednak po dwa trofea, które wzbogaciły klubową kolekcję. Czy te sukcesy będą podkreślane w podsumowaniu tego sezonu?

Michał Fałkowski – To jest kluczowa sprawa, tak w naszej komunikacji będziemy podkreślać te osiągnięcia wywalczone na parkiecie. Na dwa trofea do wzięcia na parkiecie, oba wywalczyliśmy i nikt nam tego nie odbierze. Brązowy medal w lidze, może mieć też mniejsze uznanie w oczach

kibiców niż Superpuchar i Puchar Polski, które Anwil wygrał w bezpośredniej walce.

W czasie całego sezonu kibice nie zawadzili i szczerze wypełniali Halę Mistrzów. Średnia wyniosła w poprzednich rozgrywkach ponad 3 tysiące widzów na mecz. Czy pod tym względem Anwil jest najlepszy w kraju?

Michał Fałkowski – Od kilku lat frekwencja we Włocławku jest na najwyższym możliwym poziomie. To jest to czym możemy się chwalić. Możemy tylko żałować, że nie rozegrano play-offów bo wówczas hala jest pełna. Trzeba też odnotować ogromne wsparcie naszych fanów na wyjazdach. Podczas meczów w Toruniu czy Bydgoszcy czuliśmy się jakbyśmy grali u siebie.

Mateusz Piernikowski



Włocławia z nowym sponsorem

Świat sportu został zatrzymany przez wybuch pandemii koronawirusa. W celu zapobiegania jego dalszego rozprzestrzeniania się zawieszono bądź odwołano wiele imprez sportowych.

W Polsce aż do 26 kwietnia nie odbędą się żadne mecze piłkarskie na każdym szczeblu rozgrywek. Jeszcze przed dramatycznym rozwojem epidemii Włocławia Włocławek pozyskała ważnego sponsora. Zespół seniorów Włocławii aktualnie występuje na poziomie IV ligi. Kilka tygodni temu nastąpiły zmiany w zarządzie klubu. Jednym z pierwszych działań było podpisanie umowy partnersko-biznesowej pomiędzy Włocławią, a Totalizatorem Sportowym. Wkład w porozumienie miała również poseł PiS Anna Gembicka, której działacze podziękowali za pomoc. Logo nowego partnera Włocławii ma być widoczne na koszulkach oraz banerach podczas spotkań rozgrywanych we Włocławku. Myślę,

że jest to krok milowy nie tylko dla Włocławii, która chce pokazać wartość sportową, ale to również dla całego sportu we Włocławku. Nam się udało, więc to również szansa dla innych zespołów z miasta. Szczególnie chciałem podziękować pani minister Gembickiej – mówi Ryszard Kisielewski, prezes WKS Włocławia. Obecna na konferencji poseł podkreślała znaczenie takich umów. – „To jest bardzo ważne, aby wspierać lokalne kluby sportowe, a Totalizator to świetnie robi. Cieszę się z zawartego porozumienia” – mówi Anna Gembicka, poseł PiS. Totalizator Sportowy to marka współpracująca z wieloma klubami w kraju, skąd pomysł na wejście do Włocławka? „Jesteśmy partnerem dla Gwiazdy



Bydgoszcz, która występuje w I lidze tenisa stołowego, wspieramy wioślarzy z Lotto-Bydgoszcz. Nasz katalog zwiększa się teraz o Włocławie. Wchodzimy na rynek we Włocławku, jest to dla nas nowość jeśli chodzi o sponsoring w tym mieście” – mówi Tomasz Rega, dyrektor bydgoskiego Oddziału Totalizatora Sportowego. Zawarta w marcu umowa ma obowiązywać do końca bieżącego roku. Trudno powiedzieć, kiedy z powodu pandemii koronawirusa zawodnicy Włocławii zaprezentują się kibicom w koszulkach z logo nowego partnera. Po rundzie jesiennej IV ligi klub zajmuje 11. miejsce w ligowej tabeli.

Mateusz Piernikowski



TVK
www.kujawy.info



puls
REGIONU



99,4 FM
RADIO KUJAWY



KUJAWY
INFO
www.kujawy.info

**Zdrowych i pogodnych
Świąt Wielkanocnych,
pełnych wiary, nadziei
i miłości.
Radosnego, wiosennego
nastroju,**

życzą

**Zarząd oraz wszyscy pracownicy
Medialnego Centrum Kujaw**