

puls

REGIONU

Grudzień
2020

Cena
0 zł

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

ISSN 1732 - 7873

Kochani!

Bez wątpliwości tegoroczne święta Bożego Narodzenia będą inne niż zawsze. Nie lepsze, czy gorsze. Zwyczajnie inne. Oczywiście w naszych domach nie zabraknie choinki, pięknie nakrytego stołu, znamienitych potraw, prezentów, tradycyjnych kolęd. Spotkamy się z najbliższymi i podzielimy opłatkiem na znak pokoju i będziemy życzyć sobie, aby to co złe odeszło w zapomnienie, a Nowy Rok przyniósł same radosne chwile.

Wydawać by się mogło, że kilka miesięcy tego „nieszczęsnego” 2020 roku nauczyło nas więcej, aniżeli moglibyśmy przypuszczać. Cała ta sytuacja związana z koronawirusem, lockdown, zmusiły nas do przemyśleń. Nad tym, co w życiu jest naprawdę ważne. Czy najważniejsze są pieniądze? Pogoń za sukcesem i awansem? Nowe auto? Piękne mieszkanie, nieważne, że na kredyt, ale przecież ludzie tego nie wiedzą. Widzą tylko to, co sami im pokażemy. Aż tu nagle. BUM. I wszystko przestało się liczyć. Nagle na nowo odkryliśmy takie wartości, jak dom, ale w znaczeniu rodzina, zdrowie. Znowu nauczyliśmy się cieszyć ze spacerów po lesie, z gry w piłkę z dzieckiem na boisku przed blokiem...

Wcześniej to było takie normalne, nic spektakularnego. A nagle teraz oddychanie świeżym powietrzem stało się spełnieniem marzeń. Dlaczego zatem umiemy cieszyć się z najprostszyczych rzeczy dopiero wtedy, gdy je tracimy? Dlaczego brak wolności uzmysławia co jest w życiu naprawdę ważne? Czy potrzebny był wybuch pandemii na całym świecie, byśmy sami w sobie, odnaleźli siebie na nowo?

Człowiek to bez wątpliwości najbardziej skomplikowana istota. Nasza psychika

nieustannie jest zagadką dla wielu uczonych, psychologów i psychiatrów. Musimy coś stracić, żeby poniekąd zyskać...

Wielu z nas straciło pracę, przez to i pieniądze na utrzymanie rodziny, popadło w długi. Są jednak i tacy, którzy stracili więcej. Życie. A my przecież, dopóki oddychamy, mamy dla kogo żyć i mamy siłę w dłoniach i sprawny umysł, straty możemy odrobić. Życia, niestety, nikt nikomu nie przywróci.

Nadzieja na lepsze jutro. To nam pozostało. Wiara, że jeszcze będziemy się witać, podając sobie dłoń i uśmiechając się bez maseczek.

Święta Bożego Narodzenia od zawsze zwiastowały Nowy Początek. W końcu narodził się Chrystus, który, na świat przyszedł w stajence, okryty sianem. Choć nie miał nic, dał nadzieję ludziom na zbawienie. Na lepsze jutro. I w tym roku, Chrystus znowu się narodzi. Znowu da nam nadzieję.

Oby lekcja, jaką w tym roku otrzymali ludzie na całym świecie, na zawsze zapisała się w pamięci. Abyśmy za wszelką cenę nie dążyli tylko do dóbr materialnych, lecz pamiętali co w życiu jest naprawdę ważne. Ile radości może dać śmiech dziecka, śpiew słowika, wzięcie głębokiego oddechu na świeżym powietrzu.

Abyśmy, zdążyli powiedzieć KOCHAM tym, których kochamy.

Tegoroczne święta Bożego Narodzenia na pewno będą inne niż zawsze. Nie lepsze, czy gorsze. W końcu zrozumiemy może, o co tak naprawdę w nich chodzi.

Patrzę na was!
Wasz Święty Mikołaj



Świąteczne iluminacje już cieszą oko

Od 6 grudnia włocławianie i włocławianki cieszą się świątecznie udekorowanym miastem. Tego dnia zakończył się montaż tegorocznych, bożonarodzeniowych iluminacji. Ozdoby pojawiły się tradycyjnie w centrum miasta, ale nie tylko.



Na Placu Wolności nowością jest kominek z choinką. Są oczywiście przyozdobione lampkami choinki i ramka z napisem „Wesołych Świąt”, która idealnie nadaje się do zdjęć. Na Starym Rynku stanął dobrze znany mieszkańcom zamek świetlny. Dekoracje pojawiły się również na rondach oraz kilku śródmiejskich, i nie tylko śródmiejskich, ulicach. Poza tym na bulwarach mamy napis Włocławek w wydaniu świątecznym, czyli z czapeczką Mikołaja. Świąteczne iluminacje będą nam towarzyszyć do pierwszych dni lutego.



Historyczna część Śródmieścia zostanie zagospodarowana

Urząd Miasta ogłosił wyniki konkursu architektonicznego na opracowanie koncepcji programowo-przestrzennej zagospodarowania kwartału pomiędzy ulicami Brzeską, Cyganka, 3 Maja i Żabią.

Na konkurs, który włocławski ratusz zorganizował we współpracy ze Stowarzyszeniem Architektów Polskich Oddział w Bydgoszczy, wpłynęło 18 prac. Każda z propozycji ukazywała kwartał pomiędzy ulicami Brzeską, Cyganka, 3 Maja i Żabią, w zupełnie nowym świetle. Konkurs wygrał projekt nr 3 - firmy ARR ARCHITECTURE Kacper Rojek. Jury konkursu uznało tę koncepcję za najlepszą pod względem architektonicznym, funkcjonalno-użytkowym i ekologicznym.

- Cieszy mnie, że Włocławek jest postrzegany jako miasto z potencjałem, o czym świadczy liczny udział architektów w naszym konkursie. Koncepcja, która okazała się zwycięska, znakomicie łączy aspekty lokalne z wymogami nowoczesności, co pomoże nam stworzyć w rejonie ul. Brzeskiej, Cyganki, 3 Maja i

Żabiej nowe, wygodne i funkcjonalne miejsce do życia w ramach społecznego budownictwa czynszowego – mówi prezydent Włocławka Marek Wojtkowski.

Przedsięwzięcie jest realizowane w ramach Gminnego Programu Rewitalizacji Miasta Włocławek na lata 2018-2028.



reklama



Szanowni Państwo

Życzę wszystkim magicznych Świąt Bożego Narodzenia i udanego wejścia w Nowy Rok 2021. Z powodu pandemii jest to czas niezwykle trudny i choć z dystansem, postaramy się być jak najbliżej siebie, w naszych sercach i za pośrednictwem współczesnych środków komunikacji.

Dbajmy o siebie nawzajem. Niech tegoroczne święta, jeszcze bardziej niż zwykle będą symbolem wsparcia i nadziei. Życzę Państwu zdrowia, serdecznego kontaktu z przyjaciółmi i bliskimi, a w niedalekiej przyszłości – wspaniałych, rodzinnych spotkań, jak dawniej.

Wszystkiego najlepszego!



Prezydent Włocławka
Marek Wojtkowski

reklama

*Szanowni Państwo, za nami trudny rok,
który ograniczył nasze spotkania na wielu płaszczyznach.
Zbliżające się Boże Narodzenie
będziemy celebrować w innej rzeczywistości.
Niech magiczna moc wigilijnego wieczoru przyniesie radość,
aby przy świątecznym stole nie zabrakło ciepła rodzinnej atmosfery.
Z tej okazji pragniemy Państwu złożyć najserdeczniejsze życzenia
zdrowia, wszelkiej pomyślności i wytchnienia od codziennych trosk.
Zaś Nowy 2021 Rok niech przyniesie ze sobą optymizm
i siłę do pokonywania problemów dnia codziennego.*

Z wyrazami szacunku

Zygmunt Wierzowicki
Przewodniczący Rady Powiatu

Roman Golębiowski
Starosta Włocławski

reklama

**Zdrowych i spokojnych Świąt
Bożego Narodzenia spędzonych
w ciepłej, i rodzinnej atmosferze
oraz samych sukcesów
i szczęśliwych dni
w Nowym Roku 2021**

**życzy Senator RP
Józef Łyczak**



PiS

Święta inne niż wszystkie

Odejdźmy na chwilę od polityki. Pani Posel, jakie będą te Święta Bożego Narodzenia?

Zawsze czekam na Boże Narodzenie z radością i utęsknieniem. Czas spędzony wspólnie z rodziną przy stole w Wigilię, to jeden z tych najpiękniejszych momentów w całym roku. Te nadchodzące będą rzeczywiście inne. Nie spotkamy się wszyscy, będzie nam z tym zapewne trudno. Ale ten rok jest szczególny i musimy się dostosować.

Jak Pani przygotowuje te Święta? Na co Pani najbardziej czeka?

W okresie przedświątecznym, z moimi najbliższymi, pomagamy kilku samotnym seniorom, w zaopatrzeniu i w przygotowaniach przedświątecznych. W tym roku również tak będzie. Nie wyobrażam sobie, by te osoby pozostać bez opieki.

Święta Bożonarodzeniowe spędzę z najbliższymi. Od zawsze dzielimy się obowiązkami. Mam jednak swoje ulubione zajęcia związane z przygoto-

Rozmowa z:

dr Joanną Borowiak,

Posłem VIII i IX kadencji oraz Przewodniczącą Sejmowej Komisji Polityki Senioralnej

waniami Wieczery Wigilijnej i Świąt Bożego Narodzenia. Jestem od pokoleń Kujawianką, toteż na naszym stole obowiązkowo będą dania regionalne: zupa grzybowa oraz karp. Ze względu na zamiłowania pszczelarzki mego Taty, konieczny musi być wspaniały piernik wypekany na miodzie. Sam przepis jest naprawdę wyjątkowy, ma przynajmniej 75 lat.

O tym, że Pani Posel szczególnie lubi śpiew, chyba nie jest tajemnicą. Pewno u Pani w domu w Wigilię rozbrzmiewają koledy śpiewane rodzinnie?

Szczególnym momentem, na który czekam z wyęsknieniem, to czas pomiędzy zakończeniem Wieczery a Pasterką. W mojej rodzinie śpiewamy wtedy koledy. To wyjątkowy czas: wzruszamy się i cieszymy, wspominamy.

Wszyscy patrzymy na nadchodzący rok 2021 z nadzieją na powrót do normalności.

Tak, zdecydowanie! Myślę, że wszyscy będziemy chcieli jak najszybciej powrócić do normalności w życiu rodzinnym, społecznym i zawodowym. Czekam na powrót do tradycyjnych spotkań, podczas których mogłam w słuchać się w problemy i potrzeby Włocławian, ale i mieszkańców z pozostałych miejscowości naszego Regionu. Mogę szczerze powiedzieć, że brakuje mi tego. Jak tylko sytuacja związana z zagrożeniem epidemicznym powróci do normy, z radością otworzę drzwi moich biur poselskich i zaproszę na dyżury.

Dziękuję za rozmowę



*Radosnych i spokojnych
Świąt Bożego Narodzenia,
spędzonych wśród najbliższych osób
w miłości, radości i ciepłej atmosferze.*

*Niech Nowy 2021 Rok
obdarzy dobrem i spełni wszystkie marzenia.*



*dr Joanna Borowiak
Posel na Sejm RP*



*Kosma Złotowski
Posel do Parlamentu
Europejskiego*

reklama

reklama

*Okazji Świąt
Bożego Narodzenia*

Życzę wszystkim mieszkańcom naszego regionu ciepłych, rodzinnych i zdrowych chwil spędzonych w gronie najbliższych.

Życzę aby nadchodzący rok był pełen nadziei, nowych perspektyw i spełnionych marzeń.

Anna Gembicka
POSEŁ
NA SEJM RP

reklama

Fundusze Europejskie Program Regionalny

Rzeczpospolita Polska

Województwo Kujawsko-Pomorskie

Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

KUJAWSKO-POMORSKI PROGRAM AKTYWIZACJI ZAWODOWEJ OSÓB ODCHODZĄCYCH Z ROLNICTWA

Zapraszamy rolników i domowników ubezpieczonych w KRUS z województwa kujawsko-pomorskiego

- Bezpłatne szkolenia (stypendium szkoleniowe 1060,80 zł)
- Doradztwo zawodowe i psychologiczne
- 5 - miesięczne stażowe zawodowe (stypendium stażowe 6634,30 zł)
- Pośrednictwo pracy

Biuro projektu:
Centrum Edukacji i Kultury „Zenit” Włocławek ul. Młynarska 1a/3, tel. 54 426 26 66 www.cezenit.pl

reklama

OCEAN

Sklep zoologiczno - wędkarski

www.sklepocian.pl

Włocławek
ul. Promienna 5b

SKLEP TWORZONY PRZEZ LUDZI Z PASJĄ

WĘDKARSTWO ■ AKWARYSTYKA ■ ZOOLOGIA

ul. Promienna 5b / tel. 501 081 193

Żółty złodziej wzroku

Rozmowa z:
Martą Lagner,
specjalistą chorób oczu

Kiedy świat szarzeje, widziany obraz jest zniekształcony, przed oczami pojawiają się ciemne plamy, linie proste widzimy jako pokrzyżwione, podczas czytania gubimy litery czy wyrazy – to może być zwyrodnienie plamki żółtej – AMD (Age-related Macular Degeneration).

Jedną z najgroźniejszych chorób oczu związanych ze starzeniem się organizmu jest zwyrodnienie plamki żółtej. Jak można zdefiniować tę chorobę?

Zmiany związane z wiekiem dotyczą także wzroku. AMD jest najczęstszą chorobą oka prowadzącą do utraty funkcjonalnego widzenia i jedną z najgroźniejszych chorób oczu związanych właśnie z wiekiem. Plamka żółta to część siatkówki oka, odpowiada za 90 proc. widzenia. Jest niewielka, ale stanowi największe skupisko fotoreceptorów – komórek światłoczułych. Odpowiada za centralne widzenie, ostrość obrazu, dostrzeganie szczegółów i barw. Zapewnia ostre i wyraźne postrzeganie obiektów znajdujących się w centrum pola widzenia, np. liter w tekście, twarzy czy znaków drogowych. Do zwyrodnienia plamki żółtej dochodzi w związku ze starzeniem się siatkówki, która z wiekiem jest coraz słabiej odżywiana. Prowadzi to do degeneracji siatkówki, a tym samym do zmian w plamce żółtej. Zaburzony zostaje proces przemiany materii w komórkach, m.in. tych w plamce żółtej. Komórki nie są w stanie pozbyć się szkodliwych cząsteczek i związków chemicznych oraz wolnych rodników. Przyczynia się to do obumierania komórek siatkówki, a w efekcie do utraty ostrości widzenia. Kiedy plamka żółta przestaje prawidłowo funkcjonować coraz trudniej czytać, pisać, prowadzić samochód. W zaawansowanym stadium dochodzi do funkcjonalnej ślepoty. Dotknięte nią osoby nie są niewidome, bo zachowują obwodowe widzenie, ale centrum pola widzenia jest ciemną plamą. To oczywiście uniemożliwia wykonywanie wielu czynności i ogranicza samodzielność. U około 40 proc. pacjentów z AMD, w przeciągu 5 lat zmiany zwyrodnieniowe pojawiają się również w drugim oku.

Choroba dotyka najczęściej osoby po 60. roku życia, ale zmiany mogą również występować u nieco młodszych pacjentów. Co jeszcze zaliczamy do przyczyn i czynników ryzyka rozwoju AMD?

Kolejnym czynnikiem ryzyka są choroby układowe: nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, otyłość. Częściej chorują osoby o jasnych, niebieskich tęczówkach z powodu mniejszej ilości melaniny w siatkówce. Choroba

częściej ujawnia się u osób rasy białej. Również płeć ma znaczenie, statystycznie nieco częściej chorują kobiety. Kolejne czynniki to nadmierna ekspozycja na słońce, nieodpowiednia dieta – niedostateczna podaż antyoksydantów, nadmierne spożywanie alkoholu, pokarmów bogatych w nasycone kwasy tłuszczowe i cholesterol. Palenie tytoniu zwiększa ryzyko zachorowania 6-krotnie.

Są dwie postaci AMD, sucha oraz wysiękowa. Zaczniemy od suchej, łagodniejszej...

Postać sucha występuje aż w 85-90

W zaawansowanym stadium choroby dochodzi do rozległych zaników siatkówkowo-naczyniówkowych. Powstaje tzw. zanik geograficzny. Jest to wyraźnie odgraniczony, okrągły lub owalny obszar siatkówki w plamce, który powstaje w wyniku zmian zanikowych w warstwie nabłonka barwnikowego siatkówki, fotoreceptorów i naczyń włosowatych naczyniówki oka. Zmiany zanikowe powodują powolny spadek ostrości wzroku. Pacjent skarży się na trudności w czytaniu, ma wyraźnie gorsze widzenie przy słabym oświetleniu, utrudnione zachowanie ostrości i problemy z przeczytaniem linijki liter w tekście.

Postać wysiękowa jest złecydowalniejsza. Błyskawicznie może odbierać wzrok...

czowej blizny i trwałego uszkodzenia siatkówki.

Jakie jeszcze objawy zgłaszają pacjenci w przebiegu AMD?

Zniekształcenie obrazu jest pierwszym symptomem charakterystycznym dla postaci mokrej AMD. Obraz fałduje, linie wykrzywają się. Zmiany mogą dotyczyć jednego oka, dlatego mogą być niezauważone przy obserwacji obuocnej. Ponadto występują trudności z czytaniem, ponieważ wyrazy lub ich fragmenty mogą być niezauważone, pominięte lub zniekształcone. Aby je odczytać trzeba poruszać głową na boki. Barwy są zgaszone, świat szarzeje, bo kolory są mniej nasycone, zlewają się ze sobą. Taki objaw daje obumieranie fotoreceptorów odpowiedzialnych za widzenie barw. Kontrast jest słaby, kontury się rozmywają, trudniej dostrzec szczegóły obrazu. Pojawia się także wrażenie, że oko przesłania chmurka zaciemniająca obraz. W centrum pola widzenia pojawia się ciemna plama. Początkowo jest niewielka, ale w miarę postępowania choroby powiększa się. Można dostrzec tylko to, co znajduje się na obrzeżach pola widzenia, ale obraz na peryferiach jest nieostry i gorszej jakości.

Jak przebiega diagnostyka AMD?

Po 50. roku życia samodzielnie powinno się przeprowadzać test Amslera dla każdego oka osobno. Ten test jest bardzo prosty i jednocześnie bardzo czuły na wszelkie zmiany zachodzące w plamce. Można go otrzymać niemal w każdym gabinecie okulistycznym. W warunkach domowych pozwala wykryć chorobę i śledzić jej postęp. Badanie przeprowadza się regularnie dla każdego oka osobno w okularach do blizy. Badanie SOCT - tomografia siatkówki, pomaga w postawieniu rozpoznania oraz w ocenie progresji choroby lub też w ocenie jej leczenia. Wykonuje się także badanie angi-OCT- poszerzone o występowanie procesu neowaskularyzacji, czyli powstawania nowych, nieprawidłowych naczyń w obrębie plamki. Badanie AF- angiografia fluoresceinowa- jest najbardziej inwazyjne, odbywa się z podaniem dożylnym kontrastu - fluoresceiny- która pozwala uwidocznić błonę neowaskularną w przebiegu postaci wysiękowej AMD

Jak zatem zapobiegać i hamować rozwój AMD?

Gdy AMD zostanie zdiagnozowane wystarczająco szybko możliwe jest zahamowanie postępu choroby. Jednak nie u wszystkich pacjentów możliwa jest poprawa stanu siatkówki. Najważniejszą rolę w profilaktyce AMD odgrywa zapobieganie zmianom miażdżycowym, ochrona oczu przed mocnym światłem i niepalenie tytoniu. Osobom, u których już pojawiają się zmiany zwyrodnieniowe siatkówki, zaleca się uzupełnienie diety o substancje

ochraniające plamkę żółtą, najczęściej w formie tabletek lub kapsułek. Należy stosować dietę bogatą w luteinę, która gromadzi się w plamce i stanowi jej naturalny żółty filtr. Chroni plamkę przed toksycznym działaniem światła słonecznego. Ponieważ ilość luteiny w plamce maleje z wiekiem, dlatego tak ważne jest, aby ją uzupełniać. Jedźmy więc szpinak, jarmuż, sałatę, brokoły, borówki. Pamiętajmy, aby dodawać kilka kropli oliwy, gdyż luteina rozpuszcza się w tłuszczu. Dostępne są też leki zawierające luteinę krystaliczną w pożądanej dawce dziennej 6 mg. Ważne jest także stosowanie przeciwutleniaczy – wit. C (500 mg/dziennie) oraz E (200-400 mg/dziennie), których zadaniem jest usuwanie toksycznych rodników tlenowych. Witamina E ułatwia też przyswajanie i gromadzenie także pożądanej witaminy A.

Jak leczymy postać wysiękową AMD?

Rozpoznanie postaci wysiękowej AMD powinno skutkować natychmiastowym wdrożeniem leczenia, ponieważ może ona w ciągu kilku miesięcy doprowadzić do nieodwracalnej utraty widzenia.

Można ją leczyć lekami blokującymi czynnik wzrostu naczyń. Wstrzyknięcie dogałkowe preparatów anti-VEGF może proces zatrzymać, ale nie cofnie zmian. Przeciwciała anti-VEGF stosuje się w zastrzykach do ciała szklistego. Leczenie może spowodować poprawę widzenia nawet o 2-3 rzędy na tablicy do badania ostrości wzroku. Podanie leku przeprowadzane jest w warunkach sali operacyjnej. Po ok. 1 godzinie pacjent może wrócić do domu. Po zabiegu wskazane są badania kontrolne, w czasie których przeprowadza się badanie ostrości wzroku, ocenę wyglądu oka w biomikroskopie. Wykonuje się również badania OCT, pozwalające na obiektywną ocenę dynamiki zmian w wyniku leczenia oraz na podjęcie decyzji o ponownych iniekcjach lub zakończeniu terapii.

Czy zawsze następuje poprawa po iniekcji przeciwciał anti-VEGF?

Podstawowym warunkiem poprawy jest wczesne rozpoznanie wysiękowej AMD. Występują pewne warunki genetyczne, przy których poprawa widzenia może nie wystąpić. Dlatego decyzja o kontynuacji leczenia jest zawsze związana z analizą badania OCT po 1. iniekcji leku.

Nie można spodziewać się poprawy po iniekcji anti-VEGF w przypadku, gdy AMD trwa od dawna i spowodowało nieodwracalny zanik komórek wzrokowych siatkówki lub gdy ma miejsce krwotok podsiatkówkowy, który przekształcił się w trwałą bliznę. W takich przypadkach istnieje przeciwwskazanie do podjęcia leczenia z powodu braku dobrego rokowania.

Rozmawiała
Anna Majchrowicz



reklama



Niech Święta Bożego Narodzenia przyniosą nam bliskość i spokój, a nadchodzący 2021 rok okaże się, dla wszystkich, dobrym czasem.

Sławomir Kopyść
Członek Zarządu
Województwa
Kujawsko-Pomorskiego



reklama

Drodzy Mieszkańcy Województwa Kujawsko-Pomorskiego

Święta Bożego Narodzenia to piękna tradycja, czas radości, pojednania i oczekiwania. Czekamy z nadzieją, że Boży Syn przychodząc na świat, przyniesie do naszych domów pokój, miłość i wzajemne wybaczenie. Pragnę złożyć Państwu życzenia spokojnych Świąt Bożego Narodzenia, uwolnionych od niepokoju i codziennego pośpiechu. Tradycyjnych Świąt; nadziei, że jeszcze będzie normalnie i przepięknie; do siego, zdrowego roku 2021

Aneta Jędrzejewska
Członek Zarządu
Województwa Kujawsko-Pomorskiego



"Aby Święta Bożego Narodzenia były Bliskością i Spokojem, a Nowy Rok Dobrym Czasem."
(Konstanty Ildefons Gałczyński)



reklama



MASPOL MIELECIN

AKCESORIA MEBLOWE

- PŁYTY • FRONTY • BLATY
- SYSTEMY DRZWI PRZESUWNYCH I INNE AKCESORIA

**USŁUGI DLA STOLARZY
CIĘCIE PŁYT MEBLOWYCH
OKLEJANIE**

www.maspol-mielecin.pl

ul. Spółdzielcza 8, Włocławek ☎ 54 232 30 45 • 508 100 305





Życzymy, zdrowych, rodzinnych Świąt Bożego Narodzenia oraz Szczęśliwego Nowego 2021 Roku




*Szanowni Państwo
Z okazji Świąt Bożego Narodzenia
i zbliżającego się Nowego Roku 2021
życzę wszystkim zdrowia i spokoju,
radosnych spotkań z bliskimi
oraz spełnienia marzeń. Niech
ten wyjątkowy czas będzie pełen
serdeczności, obfitości.*

Jakub Girczye



SATFILM
sztuka łączenia

MAMY NAJLEPSZY INTERNET W MIEŚCIE!

reklama

150 / 10 MEGA 42 zł

300 / 20 MEGA 55 zł

600 / 30 MEGA 99 zł

- Modem WiFi 2.4 i 5 GHz bez dodatkowych opłat
- Umowa na czas nieokreślony

Powyższe ceny uwzględniają rabat 6 zł za korzystanie z E-faktury oraz rabat 10 zł za korzystanie z usługi Telewizji Cyfrowej

INTERNET DLA CIEBIE

w każdych warunkach:

- kablowy we Włocławku
- światłowodowy poza Włocławkiem
- radiowy
- mobilny

**Pakiet MOBINET
już od 14,99 zł**

Powyższa cena uwzględnia rabat 6 zł za korzystanie z E-faktury

Jak jeść w święta i nie przytyć

Radzi dietetyk Michał Rutkowski

Okres świąteczny to piękny i rodzinny czas, ale również czas pytań jak postępować, aby suto zastawiony potrawami i przysmakami stół nie był powodem dolegliwości czy wzrostu masy ciała. Pytanie, które zazwyczaj pada: jak postępować w czasie świąt kiedy pokus jest tak wiele? Czy należy trzymać ścisły reżim dietetyczny? Oczywiście, że nie. Czy należy myśleć o okresie świątecznym jako okresie objadania się? Również nie. Podstawą jest racjonalne podejście, a słowem klucz jest: umiar. Jeśli zachowamy wspomniany umiar, ale również pewne zasady nie powinniśmy martwić się o wzrost masy ciała po świątach czy dolegliwym.

Zasady postępowania:

1. W pierwszej kolejności należy wspomnieć o ilości posiłków. Jeśli na co dzień spożywamy 4-5 posiłków, liczbę taką zachowajmy również w trakcie świąt. Mając w głowie kolację wigilijną czy obiad rodzinny w pierwszy lub drugi dzień świąt zachowajmy liczbę posiłków ale niech będą to posiłki lekkostrawne, niskokaloryczne jak chociażby sałatka czy jogurt z owocem.

2. Jedzenie na mniejszych talerzach sprawi, że możemy zjeść zdecydowanie mniej. Badania potwierdzają, że posiłki na mniejszych talerzach wydają się nam duże objętościowo co spowoduje, że szybciej się nasycimy posiłkiem.

3. Porcja warzyw do posiłku. Warzywa to duża ilość błonnika, która sprawia, że sytość w trakcie

ich jedzenia wzrasta. Nie zapominajmy o nich i dokładajmy do każdego posiłku.

4. Nawodnienie kolejną cegiełką utrzymania sytości. Odpowiednie nawodnienie również utrzyma sytość, usprawni przemianę materii. Sięgajmy po wodę mineralną, niesłodzone herbaty czy zioła tj. rumianek, mięta i koper włoski (dodatково łagodzą dolegliwości żołądkowo-jelitowe). Ograniczmy napoje słodzone, dodatkowe kalorie nie są potrzebne.

5. Ruch to zdrowie, również w święta. Nie spędzajmy całego dnia przy stole, spacer z całą rodziną pozwoli spalić spożyte kalorie oraz poprawić perystaltykę jelit.

A co z potrawami? Czy obawiać się ich kaloryczności, a może z góry jestesmy narażeni na dolegliwości żołądkowo-jelitowe?

Bardzo często zapominamy o tym jak bardzo kaloryczne mogą być potrawy świąteczne (tab. 1), ale mamy wiele możliwości, aby ograniczyć ich kaloryczność oraz wpływ na organizm. Tymi możliwościami są odpowiednie zamienniki produktów a także ich przygotowanie.

1. Na „pierwszy ogień” rzucmy owiany złą sławą cukier, który do wypieków możemy zamienić słodzikami tj. bezkaloryczny erytrol. Różnica smaku w gotowym produkcie nie będzie zauważalna.

2. Nikt nie wyobraża sobie sałatek bez majonezu. 1 duża łyżka tego produktu to około 180 kilokalorii! Zamieńmy go na produkt light o obniżonej ilości tłuszczu albo najzwyczajniej jogurtem naturalnym. Jogurt naturalny czy grecki również wykorzystajmy do zabielenia zupy.

3. Pierogi świąteczne to potrawa na którą czekamy całym rokiem i czy możemy coś w niej ulepszyć, żeby miała mniej kalorii lub była lepiej strawna? Oczywiście. Zamiast mąki pszennej wykorzystajmy mąkę pełnoziarnistą a zamiast smażenia i dodatku tłuszczu wybierzmy pieczenie.

4. Bardzo podobnie jak z pierogami ma się sprawa ze smażonymi rybami, chociażby karpem na wieczór wigilijny. Smażenie na głębokim tłuszczu podbija kaloryczność potrawy oraz sprawia, że jest ciężkostrawna. Również wybierzmy pieczenie bez tłuszczu.

5. Chude mięsa na pierwszy i drugi dzień świąt to kolejny rozsądny wybór. Mięso wieprzowe czy wołowe posiada spore ilości tłuszczów (tłuszcz ma najwięcej

kilokalorii) zamieńmy je na drobiowe, które zawierają dużo białka i są mniej kaloryczne.

Czy wchodzenie na wagę po okresie

zrobić w ciągu dwóch dni, więc przyrost masy ciała wynika z uzupełnienia glikogenu wątrobowego i mięśniowego, wiążącej ten glikogen wody oraz treści jelitowej, która będzie trawiona przez najbliższe dni. Wynik ten może sięgać do około 2 kilogramów. Po kilku dniach powrotu do swoich prawidłowych nawyków żywieniowych oraz aktywności fizycznej waga pokaże wynik z przed świąt.

Dlatego okres świąt jest momentem newralgicznym dla naszej sylwetki?

A co jeśli święta przedłużają się aż do Nowego Roku?

Badania potwierdzają, że osoby, które nie wróciły do prawidłowych nawyków żywieniowych oraz aktywności fizycznej

- a tak możemy nazwać przedłużający się okres objadania z racji dużej ilości jedzenia pozostającej po świątach - utrzymują nadwyżkę wagową aż do wakacji. W takim przypadku kilka dni objadania będzie miało wpływ długoterminowo na naszą sylwetkę.

Święta Bożego Narodzenia nie powinny być czasem na skrupulatnie liczenie kalorii i strachem przed zjedzeniem potrawy, ale umiejętne postępowanie pozwoli nam cieszyć się tym okresem i niemyśleniem co będzie dalej, gdy się skończą.

Wesołych Świąt

Kaloryczność przykładowych potraw świątecznych (potrawa – porcja 250 g)

- czysty czerwony barszcz – 50 kcal
- czerwony barszcz z uszkami – 200 kcal
- zupa grzybowa – 100 kcal
- kapusta z grzybami – 240 kcal
- pierogi z kapustą i grzybami – 420 kcal (1 pieróg = 70 kcal)
- ryba po grecku – 350 kcal
- śledź w śmietanie – 240 kcal
- śledź w oleju – 750 kcal
- karp smażony – 470 kcal
- kutia – 620 kcal
- keks – 1000 kcal (1 kawalek ok. 55 g = 200 kcal)
- kompot z suszu – 200 kcal

święt jest dobrym rozwiązaniem?

Po okresie świąt najbardziej rozczytywany przedmiot jest waga. Mimo strachu wchodzimy na nią i sprawdzamy czy nie przesadziliśmy z jedzeniem. Mimo umiaru w jedzenie bardzo często pokazuje nam wynik powyżej liczby, która pojawiała się przed świątami. Czy to oznacza, że tkanka tłuszczowa odłożyła się w naszym ciele? Do zwiększenia tkanki tłuszczowej o 1 kg, musielibyśmy spożyć o 7000 kilokalorii więcej względem naszego zapotrzebowania. Ciężko będzie to



reklama

BRAMY - OGRODZENIA PANELE 3D - SIATKI

MaDu
OGRODZENIA
PRODUCENT OGRODZEŃ

www.madu-siatki.pl

W-ek, OKRĘŻNA 24

kom. 605-612-050

Książka na święta

O książkach „na święta”? Czy w ogóle czytanie książek w okresie świątecznym jest cool czy może raczej passe? Święta Bożego Narodzenia mają swą wielowiekową rodzinną tradycję. Życzymy rodzinnych świąt, świąt w rodzinnej atmosferze.

Czy zatem jest w tym czasie miejsce na książkę? Dla miłośników książek te pytania wydają się bezpodstawne. Gdy często rozmawia się o książkach i o czytaniu, to można także usłyszeć, jak ostatnio, i taką konkluzję, że czytanie to najbardziej samolubna czynność. Czas świąt jest momentem, w którym łapiemy oddech, dla innych, ale także dla siebie. Momentem, w którym możemy odkryć książkę życia, albo tę do, której zawsze będziemy wracać w tym szczególnym czasie. Poza tym rozmowa o przeczytanych książkach może być niezwykle ciekawa i co najważniejsze inspirująca. Czytajmy zatem, rozmawiajmy, inspirujmy się wzajem. Książka wciąż jest przecież jednym z najpopularniejszych prezentów pod choinkę.

Tak jak w telewizji nie ma Świąt Bożego Narodzenia bez filmu „Kevin sam w domu”, tak w świecie książek nie ma świąt bez przywołania słynnego dzieła Charlesa Dickensa „Koleśna prozą” znanego bardziej jako „Opowieść wigilijna” – jednego z kilku świątecznych opowiadań tego autora. Wiktoriańska opowieść o bogatym skąpcu, który w noc wigilijną przechodzi duchową przemianę, niesie w sobie ponadczasowe przesłanie, i podobnie jak „Mały Książę” jest jedną z najbardziej magnetycznych pozycji w

literaturze.

Świątecznych książek jest tak dużo, że każda próba wyboru będzie mocno subiektywna. Grunt jednak, żeby książka była dobra. Na pewno książką, którą warto przeczytać jest powieść Williama Whartona „W księżycową jasną noc” Ardeny w grudniu 1944 r. Amerykanie i Niemcy w niemal ostatecznym wojennym rozstrzygnięciu i nadchodzące Święta Bożego Narodzenia. Czy w obliczu wojny możliwe jest świąteczne zawieszenie broni? W kolejnej książce zatytułowanej „Wieści” Wharton przenosi czytelników do starego młyna pięknie położonego w dolinie Morvandeau we Francji. Tam przy wigilijnym stole małżeństwo w średnim wieku spróbuje wykorzystać wyjątkowy czas i wyjątkową scenę.

Jest jakaś naturalna skłonność do sięgania po klasyki. W literackie powroty do lat młodości idealnie wpisują się np. „Święta z Anią i inne opowiadania na Boże Narodzenie” autorstwa Lucy Maud Montgomery.

Wiadomo powszechnie, że największy poziom czytelnictwa w Europie jest w krajach skandynawskich. Wiadomo też, że Skandynawowie preferują rodzimą literaturę. Czytanie literatury pisanej we własnym języku zawsze jest wartościową, zwłaszcza, że nasz fleksyjny język oj-

czysty jest literacko piękny. „9 Wigilii” to zbiór opowiadań znanych współczesnych polskich pisarzy m.in. Antoniego Libery, Nataszy Goerke, Jerzego Pilcha, Pawła Huelle, Wojciecha Kuczoka, Joanny Szczepkowskiej, zróżnicowanych w formie, stylu i treści spojrzeń na Wigilię i Święta Bożego Narodzenia.

Grudniowe święta są jedyne takie, dlatego często w treści świątecznych życzeń pojawia się słowo – magia. Nie ma w tym teologicznej poprawności, ale dość powszechna wydaje się chęć, by ten czas był jakiś magiczny i wszystko wokół było magiczne. Zwłaszcza teraz, w samym środku pandemii. A jeśli nie magiczne to baśniowe. I tu pozycja bardzo, bardzo ciekawa, choć niekoniecznie świąteczna i niekoniecznie tylko dla dorosłych – Władysława Kopalińskiego „125 baśni do opowiadania dzieciom”. Bez nudy i sztampy. Krótko, węzłowato i sentencjonalnie tak jak to lubią nasi współcześni milusińscy. O nich przede wszystkim myślimy w te święta i im przede wszystkim jesteśmy winni zaszczepianie... miłości do książek.

Wszystkie wymienione książki można wypożyczyć w Miejskiej Bibliotece Publicznej im. Zdzisława Arentowicza we Włocławku

Andrzej Chmielewski



przedsiębiorstwo
budomex
spółka z o.o.

tel. 572 34 65 81
lub 54 232 45 47

www.budomex.wloclawek.pl

**BIURO
SPRZEDAŻY:**
ul. Baśniowa 8/10,
Włocławek



Zwyczaje Świąt Bożego Narodzenia

Mija rok, przed nami kolejna wigilia, przypadająca w dzień poprzedzający Święta Bożego Narodzenia. Z radością oczekujemy na tę wyjątkową kolację z niecodziennymi daniami. Obyczaje kulinarne związane z tym dniem, zajmują wyjątkowe miejsce w naszej kulturze. Każdy dom ma swoje własne zwyczaje i potrawy usankcjonowane regionalną i rodzinną tradycją. Charakterystyczną cechą wigilijnego jadła było i jest nadal przyrządzanie go z produktów pochodzących z pola, lasu, ogrodu i wody, czyli na stole musi znaleźć się wszystko, co przyniosł kończący się rok, co urodziło się w sadzie, ogrodzie i na polu.

Wszyscy dobrze znamy smaki naszych domowych potraw wigilijnych i często mówimy, że są niepowtarzalne. Wynika to z tego, że tylko jeden raz w roku zasiadamy do stołu, przy którym będziemy smakować to samo, co podczas przeżytych już Wigilii. Rytmiczność tego kulinarnego zwyczaju, jest dowodem na ludzką potrzebę porządku świata. Tradycje nadają sens naszemu życiu i pozwalają ze spokojem myśleć o przyszłości, wiedząc że za rok znów zasiądziemy do stołu nakrytego dobrze znanymi i lubianymi daniami.

W XIX wieku, w wieczer wigilijny na kolację przygotowywano jagły, czyli kaszę jaglaną z miodem i rodzynkami, groch gotowany polany olejem lub przyrządzany z kiszoną kapustą, szablok (fasola) sam polany olejem, betki (grzyby) odgotowane, obspane mąką i usmażone, zupę grzybową oraz z gruszek (gruszek) i śliwek, do nich kluski z żytniej mąki, a także śledzie, jabłka i orzechy. Z pewnością bywały też ryby, uchodzące od dawna za pożywienie postne. Mogło się jednak zdarzyć, że z jakichś powodów (np. zamarniętego stawa) zabrakło ich na wigilijnej kolacji. Wymienne z podanymi zupami gotowano też na Kujawach barszcz czerwony, najczęściej na kwasie buraczanym tzw. kulisie. Nie mogło zabraknąć i maku, parzonego i utartego w makutrze, wymieszanego z kluskami swojej roboty. Jego obecność na świątecznym stole była bardzo wskazana. Ważny był też miód, który w tradycyjnej kulturze ludowej posiadał niezwykle znaczenie. Najczęściej dodawano go na naszym terenie do kaszy jaglanej.

W pierwszej połowie XX wieku, w latach dwudziestych i trzydziestych zaczynają pojawiać się nowe dania, dobrze akceptowane, które wpisują się na stałą listę potraw wigilijnych. Część tradycyjnych zostaje udoskonalona, są to np. grzyby w cieście naleśnikowym lub przyrządzane z nieznanymi dotąd dodatkami. Przykładem są ryby w galarecie. Po raz pierwszy wymieniane są w tym okresie: zupa rybna, pierogi, ryż na słodko, ciasta. Sporadycznie pojawiające się wówczas w kujawskiej chacie pierogi, to pomysł zapożyczony z dworów. Starsze Kujawianki z przekonaniem twierdziły, że były one tylko w lepszych domach. Mało popularne jeszcze w XIX wieku w centrum kraju, a dobrze znane na polskich kresach, powoli podbijały swym smakiem tereny dzisiejszej Polski. Na dobre upowszechniły się dopiero w drugiej połowie XX wieku. Dziś są jedną z głównych potraw wigilijnych, nie tylko u nas. Na wieczerze

czyły sałatki jarzynowe z majonezem, a im bliżej współczesności, na naszych stołach mamy też dania z warzyw, nie tylko krajowych, dostępnych cały rok.

Naturalnym zjawiskiem w dziedzinie kulinariów, zwłaszcza w obecnych czasach, są zmiany polegające na przygotowywaniu nowych dań w oparciu o

gorii ciast. Oprócz semików, szarlotek, pierników i pierniczek, ciastek z makiem i orzechami, które znane są już od kilkudziesięciu lat, piecze się nowoczesne słodkości z przepisów dostępnych w prasie, Internecie czy od koleżanek.

Przedstawiając wigilijne potrawy na Kujawach, warto zwrócić uwagę, że nie mamy ani jednego dania z kaszy jęczmiennej (tak popularnych dawniej krup) i gryczanej, choć długa jest ich historia w naszej polskiej kuchni.

Często pojawiały się w codziennym pożywieniu. Natomiast powszechnie przyrządzano kaszę z prosa, czyli jagły, jednak i ona, na przełomie XIX i XX wieku zaczęła zanikać, zastąpiona ryżem. Trudno dziś wyłumaczyć jakie były przyczyny, iż nie weszły na stałe do wigilijnych kulinariów naszego regionu. Ciekawa jest też historia ziemniaka, a właściwie jego brak na wieczerze w naszym regionie. Od dawna uważano, że nie powinno się ich podawać, gdyż spożywane w tym dniu powodują choroby wrzodowe skóry. Wynika to prawdopodobnie z ich późnego pojawienia się w polskiej kuchni, w porównaniu z innymi produktami. Choć w wielu regionach stanowią jedno z dań lub jako część składowa miejscowej potrawy. Po raz pierwszy i bardzo rzadko zaczynają być

podawane w okresie międzywojennym, jako dodatek do śledzi lub zup śledziowych.

Na przestrzeni minionego wieku zaszły ogromne

zmiany na kujawskiej wsi. Widoczne są one w wielu aspektach życia. Natomiast wigilijne tradycje kulinarne, w swym podstawowym schemacie, zarówno na wsi jak w miastach, dla większości są wciąż żywym elementem naszej kultury. Wieczerza kujawska od lat zachowuje własny charakter, biorąc pod uwagę tradycyjne potrawy, czyli takie, które powtarzane są w domach od kilku pokoleń. Natomiast wprowadzane nowości, czy zapożyczenia z innych regionów, to znak postępu i cywilizacji naszych czasów, ale te potrawy bywają ulotne i przeważnie już nie wracają za rok. Nie otrzymują statusu potrawy tradycyjnej.

Wigilia pod wieloma względami to wyjątkowy dzień w roku. Jak w żadne inne święta, tak w ten wieczór łączą się różne wątki, pielęgnowane od pokoleń. Mamy silnie zakorzenione tradycje kulinarne, pierwiastki związane z naszą religią chrześcijańską, wierzenia magiczne, kulturę dbałości o świąteczny strój i otoczenie (specjalny wystrój izb dawniej, a mieszkań obecnie). Bardzo ważna w ten wieczór jest wartość i jedność rodziny. Od pokoleń szanujemy wigilijne zwyczaje, gdyż (...) tli się w nich iskra wiecznie żywego piękna i wiecznie żywej tęsknoty do szczęścia i pokoju.

Dorota Kalinowska
Muzeum Ziemi
Kujawskiej i Dobrzyńskiej

rzę p o k u - jawsku, w okresie międzywojennym, gospodynie szykowały przeważnie dwie zupy. Do wyboru były: owocowa, grzybowa, barszcz czerwony, rybna lub śledziowa. Owocowe mają długą tradycję w naszym regionie, gotowane były na różne sposoby i do dziś nie posiadają jednej wspólnej nazwy. Mogły być z samych suszonych śliwek, mieszanych owoców, tj. jabłek, gruszek i śliwek lub tylko śliwek i gruszek. Doprawiano je cukrem, czasami goździkami (jeśli kogoś było stać na nie). Następnie była grzybowa z suszonych grzybów oraz barszcz czerwony ze świeżych buraków ćwikłowych lub na kwasie. Zupy, w zależności od rodzinnych tradycji, jadane były tzw. czyste lub zabiłone śmietaną, czasami z niewielką domieszką mąki, z kluskami krojonymi, własnej roboty, zagniecionymi z mąki pyłowej, rzadziej pszennej. Nie mogło zabraknąć śledzi pod różnymi postaciami, ryb słodkowodnych smażonych, kapusty kiszanej w kilku wariantach, roślin strączkowych (grochu lub fasoli), grzybów, jabłek, orzechów, maku, miodu i ryżu na słodko.

W drugiej połowie XX wieku zachodzą kolejne drobne zmiany w wieczerze. W dalszym ciągu obowiązuje takie zupy, jak owocowa, grzybowa, barszcz czerwony, rybna lub śledziowa. W wielu domach owocowa zostaje zamieniona na czysty kompot z suszu, podawany po kolacji i spożywany na zimno. Do barszczu czerwonego, gotowanego ze słodkich buraków, niektóre gospodynie dodają kwasu z kiszanej kapusty. Tradycyjnie, w niektórych domach przyrządza się go na kwasie buraczanym tzw. kulisie lub kuleśniaku. Częściej pojawiają się już ryby morskie i coraz popularniejsze stają się pierogi. Do wigilijnego pożywienia na stałe dołą-

do - zwolone w tym dniu artykuły spożywcze. Ponadto, jedną z kuchennych zalet jest możliwość urozmaicenia tradycyjnej potrawy poprzez dodanie nowych przypraw, przez co zyskuje ona nowy smak, a czasami nawet i nazwę. Duże zmiany zachodzą w kate-

KLUSKI Z MAKIEM

składniki: kluski grubo krojone, mak, rodzynki, miód lub cukier, ewentualnie cynamon.

wykonanie: mak parzymy, ucieramy w makutrze z cukrem, dodajemy rodzynki, miód i cynamon do smaku. Mieszymy z ugotowanymi kluskami.



JAGŁY

składniki: kasza jagłana, sól, olej, miód lub cukier, rodzynki.
wykonanie: kaszę gotujemy do miękkości w wodzie z solą i olejem. Po ugotowaniu, jeszcze ciepłą, mieszamy z rodzynkami i miodem.



KAPUSTA Z GROCHEM LUB FASOŁĄ (SZABLOKIEM), potrawa nie tylko wigilijna.

składniki: 2 kg kiszanej kapusty, 30–50 dag grochu luskanego lub szabloku, 3–4 cebule, olej, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, sól.

wykonanie: kapustę i fasolę lub groch gotujemy początkowo oddzielnie. Kapustę w miarę potrzeby odlewamy, aby nie była zbyt kwaśna. Dodajemy do niej liść laurowy, ziele angielskie, kilka łyżek oleju oraz przesmażoną na szklisko cebulę. Dusimy, aż kapusta zrobi się miękka i mialka. Następnego dnia gotujemy, namoczony na noc, groch lub fasolę do miękkości. Po ugotowaniu część przecieramy (lub wystarczy rozgnieść widelcem) i razem z pozostałym ziarnem dokładamy do kapusty. Doprawiamy solą do smaku. Całość jeszcze dusimy 1–2 godziny, często mieszając.

Najstarsze kujawskie potrawy wigilijne

*Wspaniałych
świąt Bożego Narodzenia
spędzonych w ciepłej,
rodzinnej atmosferze,
samych szczęśliwych dni
w nadchodzącym roku
oraz szampańskiej
zabawy sylwestrowej*

życzą

Jarosław Chmielewski
szef miejskich struktur PiS

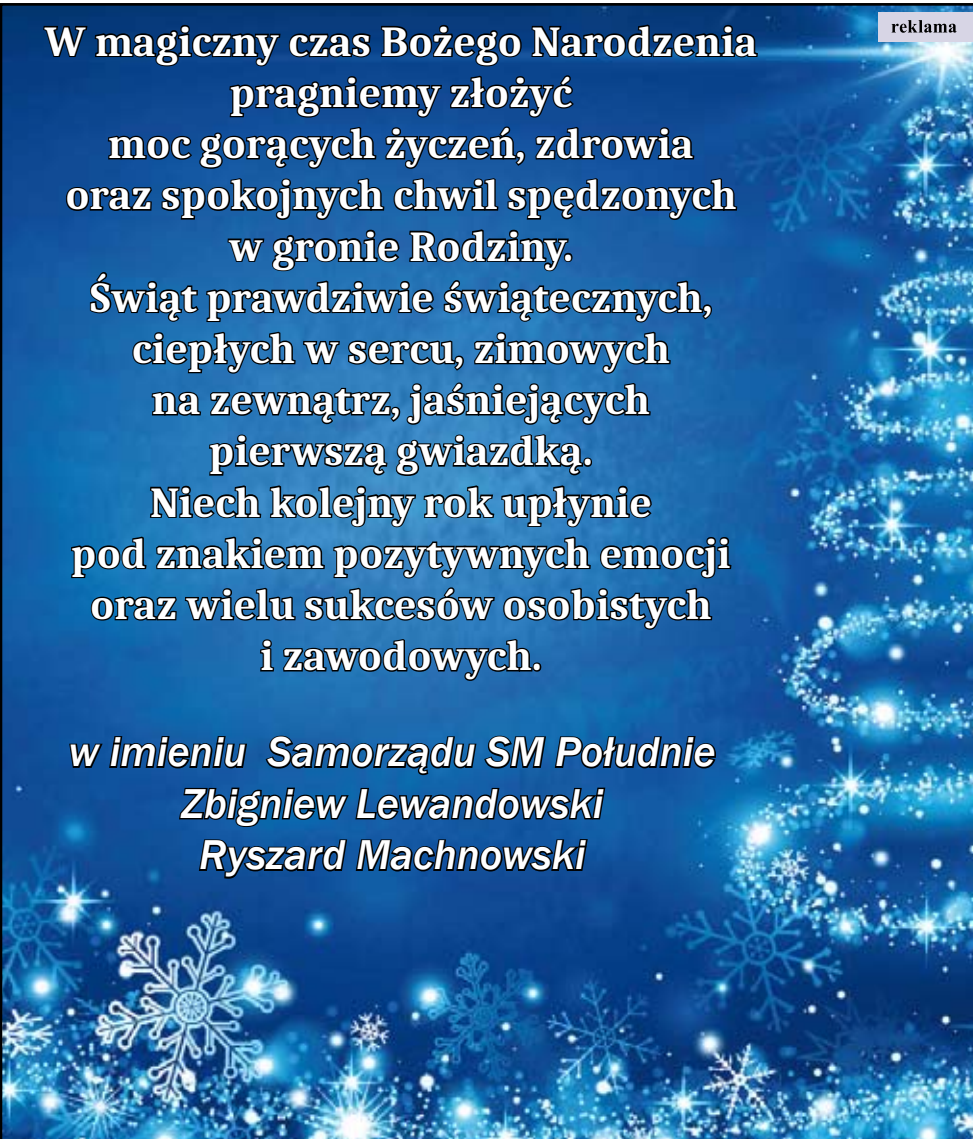
i Radni Rady Miasta

Janusz Dębczyński
Józef Mazierski
Mariola Gawłowska
Zbigniew Lewandowski
Stanisław Krzemieniewski
Krzysztof Kowalski
Andrzej Gołębski
Piotr Czarnecki




W magiczny czas Bożego Narodzenia
pragniemy złożyć
moc gorących życzeń, zdrowia
oraz spokojnych chwil spędzonych
w gronie Rodziny.
Świąt prawdziwie świątecznych,
ciepłych w sercu, zimowych
na zewnątrz, jaśniejących
pierwszą gwiazdką.
Niech kolejny rok upłynie
pod znakiem pozytywnych emocji
oraz wielu sukcesów osobistych
i zawodowych.

w imieniu Samorządu SM Południe
Zbigniew Lewandowski
Ryszard Machnowski




DYNAMIC AUTO

- SERWIS SZYB SAMOCHODOWYCH •
- SPRZEDAŻ • MONTAŻ • NAPRAWA •
- PRZYCIEMNIANIE SZYB • SZKLENIE BUSÓW •
- POLEROWANIE REFLEKTORÓW •

PILKINGTON TEAM PARTNER
SAINT-GOBAIN SEKURIT PARTNER

Włocławek
ul. Okrzei 59

dynamicauto@op.pl
www.dynamicauto.pl

662 130 751
54 232 02 44

Z Nieszawy do La Scali

Dzień Dobry

Dzień Dobry, bardzo mi miło

Zacznijmy od początku. Obecnie występujesz między innymi w Mediolanie, ale jak zaczęła się twoja przygoda z operą?

Na moje życie artystyczne składa się warstwa aktorska i warstwa muzyczna. Ta muzyczna zaczęła się już w domu, skąd wyniosłem miłość do muzyki, a ta aktorska narodziła się w teatrze we Włocławku, już od najmłodszych lat występowałem w „Teatrze Skene” prowadzonym przez Mieczysława Synakiewicza. Cieszę się, że teraz w ramach drogi artystycznej śpiewaka operowego mogę połączyć te dwie sztuki. Na scenie operowej trzeba być aktorem i śpiewakiem jednocześnie. Już na etapie występowania w „Skene” wiedziałem, że chcę być śpiewakiem, a nie aktorem dramatycznym. Postanowiłem uczyć się na Bydgoskiej Akademii Muzycznej, na drugi etap studiów wybrałem święte dla opery miejsce jakim jest Mediolan. Tam spędziłem dwa lata, ucząc się u prawdziwych mistrzów tej sztuki.

No właśnie, Mediolan. W ostat-

Rozmowa z:

Aleksandrem Kamedulskim,

Pochodzącym z Nieszawy uznanym śpiewakiem operowym, który z Kujaw zawędrował aż do operowej Mekki - Mediolanu

nich miesiącach, z wiadomych względów, dość ciężko było tam dotrzeć, jednak tobie się udało i przywozisz ze sobą sukces. Podziel się nim z czytelnikami „Pulsu Regionu”?

Oczywiście! Przywozłem ze sobą rolę Leporella w operze Don Giovanni. Opera ta została skomponowana w XVIII wieku przez Mozarta na podstawie sztuki Moliera. Spektakle będą w lutym, już się na

nie cieszę i mam nadzieję, że będą mogły się odbyć z żywą publicznością.

Z całego serca Ci tego życzymy. A jak to jest z językiem, czy śpiewając opery po włosku musisz znać ten język?

Bardzo dobre pytanie. Języka znać nie trzeba, ale jeżeli się go zna to do tego śpiewu podchodzi się z zupełnie inną świadomością. Kiedy

śpiewałem po włosku bez znajomości tego języka robiłem to w poprawny sposób bo wzorowałem się na nagraniach. Jak zacząłem korzystać z tego języka moje spojrzenie na warstwę tekstową arii, czy pieśni zmieniło się zupełnie. Dlatego, że język śpiewany jest odzwierciedleniem tego jak mówi się w nim na co dzień.

Jakie miałbyś rady dla osób które chcą pójść artystyczną ścieżką przez

życie, co zrobić, aby znaleźć się tam gdzie jesteś Ty?

Przede wszystkim warto ryzykować, nie należy iść w konformizm. Oczywiście pojawiają się pytania typu „może nie będzie pracy?”. No faktycznie jest trudno w tej branży, ale warto realizować swoje marzenia bo tylko wtedy można być szczęśliwym.

Życzymy Ci zatem szczęścia! Bardzo dziękuję za poświęcony czas i rozmowę.

Dziękuję serdecznie.

Filip Waćkowski



GRUPA
psb**MRÓWKA****Budujące pomysły**

**WARSZTĄT
NARZĘDZIOWY
DLA DZIECI**

**69⁹⁹
zł/kpl.**

**169
zł/zest.**



**ZESTAW KLUCZY
NASADOWYCH
72 ELEMENTY**

**289
zł/zest.**

**WIERTARKO
WKRETARKA
DEDRA**



Znajdź idealny prezent
Dla niej, dla niego, dla dziecka...



**229
zł/kpl.**

**MAŁA TOALETKA
KOSMETYCZNA
+ TABORET**



**od 22⁹⁰
zł/szt.**

**CERAMIKA
DEKORACYJNA**

**od 49⁹⁰
zł/kpl.**



**KOC TOY
+ ZABAWKA**



**39⁹⁰
zł/kpl.**



**KOMPLET
RĘCZNIKÓW
DLA DWOJGA**

Lwowskie Lwy we Włocławku

„Uparci” zostali w ostatnim czasie uhonorowani statuetkami Lwowskich Lwów w ramach „V Festiwalu Polskich Amatorskich Teatrów – Lwowskie Dzieci”. Cały zespół otrzymał nagrodę za przedstawienie pt. „Moralność Pani Dulskiej”, natomiast indywidualne nagrody trafiły do Katarzyny Salamończyk za główną rolę w tym spektaklu oraz do Piotra Gutowskiego za wcielenie się w króla w „Kopciuszku”

Dzień dobry

Dzień dobry, witam serdecznie.

Nie jest Pani zawodową aktorką, na co dzień pracuje Pani w jakże trudnej branży – służbie zdrowia. Jak udało się to połączyć z przygotowaniem do roli Dulskiej?

Musiałam się bardzo spinać, chciałam z tego miejsca podziękować koleżankom z oddziału dzięki którym mogłam uczestniczyć regularnie w próbach, a Pani oddziałowa podczas przygotowywania grafiku miała twarde orzechy do zgryzienia i robiła wszystko abym mogła chodzić do teatru.

Dlaczego w ogóle teatr? A nie gry planszowe, śpiew, czy zajęcia kulinarne. Skąd taki pomysł na spędzanie czasu po pracy?

Zawsze ciągnęło mnie na scenę. Już jako uczennica szkoły podstawowej miałam okazję zagrać w „Bajce o trzech braciach i ży-

Rozmowa z:

Katarzyną Salamończyk,
aktorką Włocławskiego Teatru Ludzi Upartych

wej wodzie” w reżyserii Pani Bożeny Jabłońskiej. Tam dostałam nawet główną rolę, co ciekawe była to rola męska. Zagrałam Jasia, ale dziś wspominam to bardzo dobrze. Brałam też udział w konkursach recytatorskich, a następnie przez 6 lat byłam członkiem policyjnego zespołu wokalnoinstrumentalnego. Później nastąpiła długa przerwa, na świecie pojawiły się dzieci, które ten ciąg do teatru odziedziczyły chyba w genach. Jak prowadziłam je na próby do „Impresaryjnego” to poczułam tęsknotę za występami, ale córka powiedziała „Mamo! Albo ja, albo Ty! Nie możesz mnie przyćmić” poczułam więc, że dzieci wyjadą na studia i w roku 2015 zgłosiłam się do prowadzącego Teatr Ludzi Upartych Jana Polaka z prośbą o przesłuchanie, to zakończyło się sukcesem i dostałam rolę dziennikarki w spektaklu „Między nami dobrze jest” na podstawie tekstu Doroty Masłowskiej. Tym sposobem po latach wróciłam na włocławską scenę.

Taka nagroda jaką otrzymała Pani ostatnio to spełnienie aktorskich marzeń?

Tak, było to totalne zaskoczenie, nie spodziewałam się tej statuetki. Polały się łzy wzruszenia. W rolę włożyłam bardzo dużo pracy i serca, starałam się jak mogłam

żeby wszystko grało. Cieszę się, że zostało to docenione.

Ten rok dla teatru jest trudny, nie możecie grać dla publiczności, jest tęsknota?

Jest i to wielka! Nie mogę się już doczekać kolejnego spektaklu, kolejnych prób. Brakuje mi tego uczenia się tekstów, kontaktu z publicznością. Czymś wyjątkowym są finały przedstawienia, kiedy wychodzimy wszyscy na scenę i kłaniamy się publiczności. Ja bardzo lubię jak ci ludzie się cieszą, to daje mi największą satysfakcję, większą niż jakakolwiek nagroda.

A gdzie oprócz Włocławka udało Wam się zagrać „Moralność Pani Dulskiej”?

Ten spektakl zagraliśmy jeszcze w Warszawie, w Teatrze „Za Daleki” którego dyrektorem był Zbigniew Zapasiewicz. Bardzo miło wspominać te występy ponieważ warszawska publiczność jest bardzo spontaniczna, bardzo żywo reagowała na różne humorystyczne sceny z „Dulskiej” i wtedy się po prostu bardzo dobrze gra.

Życzymy Pani kolejnych sukcesów teatralnych i mamy nadzieję, że spektakle z udziałem publiczności niedługo znów będą mogły się odbywać. Dziękuję bardzo za rozmowę.

Dziękuję, wesołych świąt.

Filip Waćkowski





Składam wszystkim najserdeczniejsze życzenia zdrowych spokojnych i rodosnych Świąt Bożego Narodzenia oraz realizacji wszystkich planów i marzeń w 2021 roku.

Magdalena Nowak
RADNA RADY GMINY WŁOCŁAWEK



reklama

Gramy!



- Moja przygoda z WOŚP jest podobna, jak pewnie tysięcy Polaków. Zaczęło się od mojej siostry, która jako pierwsza wyruszyła na miasto z puszką. Ja byłam jej pomocnikiem na przykład przy wycinaniu serduszek. Długo rozmawiałam o tym z rodzicami, żebym także i ja została wolontariuszką, a nie tylko pomocnikiem. No i udało się. Wszystko zaczęło się w szkole podstawowej. Na początku było to tradycyjne chodzenie z puszką po ulicy. Kilka lat później załąpałam się do sztabu, w którym działam do dnia dzisiejszego. Rok w rok, praca w sztabie przynosiła nowe wyzwania. Wszyscy, którzy go tworzyli, tworzą lub tworzyć będą wnosząc od siebie coś nowego.

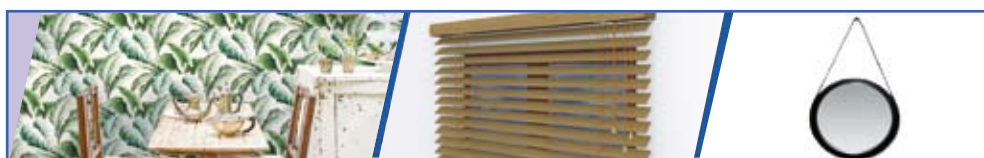
Ten rok przyniósł sporo zmian. Byłam na szkoleniu Pokojowego Patrolu, a także zostałam Szeffową Sztabu WOŚP Włocławek. Nasz Sztab, przygotowania do 29. Finału WOŚP, rozpoczął w październiku. Za moment kończymy rejestrację wolontariuszy. Natomiast w naszym mieście ruszyły już skarbony stacjonarne, które możecie znaleźć m.in. w sklepach.

Po więcej aktualnych informacji zapraszam na naszą stronę www.facebook.com/wosp.wloclawek

„Gramy do końca świata i jeden dzień dłużej!”

Siema!

Paulina Kletkiewicz
fot.: Michał Świerki



GALERIA WYPOSAŻENIA WNĘTRZ

reklama



- OŚWIETLENIE
- ŻARÓWKI LED
- TAPETY
- LUSTRA
- OBRAZY
- ROLETY
- KARNISZE
- MOSKITIERY

EURODOM

NOWOŚCI ZIMA 2020/2021
WIETRZENIE MAGAZYNU

Włocławek, ul. Zielna 92 przy trasie P2
tel. 54 233 35 97, www.eurodom.wloclawek.pl

reklama



S.S.E. KRZYSZTOFEK

**W naszym zakładzie
wykonujemy:**

- remonty silników elektrycznych
- wyważanie wentylatorów i wirników
- wyważanie w łożyskach własnych (możliwość wyważania u klienta)
- osiowanie
- naprawa elektronarzędzi

Serwis Silników Elektrycznych

Wiktor Krzysztofek

ul. Ceglana 21

87-800 Włocławek,

tel. Wiktor 780-185-885

Damian 785-323-030

www.wywazanie.com

ssekrzysztofek@gmail.com



Gmach na miarę powiatowych marzeń

Oddanie do użytku budynku administracyjnego Starostwa Powiatowego we Włocławku przy ulicy Stodólnej nastąpiło w połowie sierpnia. Przeniesiono tam wiele ważnych komórek. Przed i za budynkiem jest łącznie kilkadziesiąt miejsc parkingowych, a standard obsługi odbywa się w lepszych warunkach niż w dotychczasowych siedzibach poszczególnych instytucji przeniesionych do gmachu przy ul. Stodólnej. „18 sierpnia rozpoczęliśmy obsługę interesantów w Wydziale Geodezji, Kartografii, Gospodarki Nieruchomościami, w Referacie Administracji architektoniczno-budowlanej, w Wydziale Rolnictwa i Ochrony Środowiska.

Co ważne przeniosło się tutaj również Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie tak by interesanci mogli korzystać z niego w godnych warunkach. Obiekt jest w pełni dostosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych” – mówi Roman Gołębiowski, starosta włocławski. O planach budowy gmachu mówiły już poprzednie władze powiatu, cel ten zrealizowała obecna ekipa rządząca. „Budowa przebiegła zgodnie z planem, w czerwcu została zakończona, później nastąpił proces wyposażenia urzędu w sprzęt biurowy i meble” – mówi Roman Gołębiowski. Koszt inwestycji wyniósł ok. 7 milionów złotych.

Mateusz Piernikowski



Stypendium dla prymusa

Mają bardzo dobre oceny na świadectwie, wygrywają konkursy, biorą udział w olimpiadach. Ponad tysiąc uczniów z naszego regionu otrzyma stypendia w ramach dwóch marszałkowskich programów edukacyjnych „Prymus Kujaw i Pomorza” i „Humanisci na start”. Jeszcze przed świętami poznamy stypendystów trzeciego naszego programu – „Prymusi Zawodu Kujaw i Pomorza II”.

- Dobra edukacja to klucz do dobrej przyszłości. Samorząd województwa przykłada dużą wagę do jakości kształcenia i czyni bardzo wiele, by związane z kształceniem wydatki nie obciążały nadmiernie budżetów rodzin, zwłaszcza tych mniej zamożnych. Zależy nam, by uzdolnieni młodzi ludzie mieli warunki ku temu, by w pełni wykorzystać swój potencjał – podkreśla marszałek Piotr Calbecki.

Prymus Kujaw i Pomorza

To już piąta edycja programu. W ramach czterech poprzednich z pomocy skorzystało blisko 5 tysięcy młodych

ludzi. Marszałkowskie wsparcie skierowane jest do uczniów klas 7 i 8 szkół podstawowych, liceów, techników i szkół branżowych z województwa kujawsko-pomorskiego, uzdolnionych w zakresie przedmiotów przyrodniczych, informatycznych, języków obcych, matematyki oraz przedsiębiorczości.

W roku szkolnym 2020/2021 wsparcie trafi do 644 młodych ludzi. Wśród nich jest 211 uczniów szkół podstawowych i 433 szkół ponadpodstawowych. Otrzymają oni stypendia na okres 10 miesięcy, maksymalna łączna kwota wsparcia to 5 tysięcy złotych, czyli 500 złotych miesięcznie. Wysokość zależy

od pozycji ucznia na liście rankingowej oraz rodzaju szkoły w jakiej uczeń pobiera naukę.

Najliczniej reprezentowane szkoły to Uniwersyteckie Liceum Ogólnokształcące w Toruniu, VI Liceum Ogólnokształcące im. Jana i Jędrzeja Śniadeckich w Bydgoszczy i IV Liceum Ogólnokształcące im. Tadeusza Kościuszki w Toruniu. Wśród placówek, które mają co najmniej 10 stypendystów są szkoły z Inowrocławia (II Liceum Ogólnokształcące im. Marii Konopnickiej) oraz Włocławka (I Liceum Ogólnokształcące im. Ziemi Kujawskiej).

Humanisci na start

W ramach tegorocznego projektu stypendium otrzyma 400 uczniów z regionu. W tym programie o wsparcie mogli się ubiegać uczniowie dwóch ostatnich klas szkół podstawowych i liceów, którzy uzyskali dobre oceny w zakresie nauk humanistycznych oraz osiągnęli sukcesy w konkursach przedmiotowych i olimpiadach. Wśród

stypendystów jest 48 uczniów podstawówek oraz 352 licealistów. Młodzi ludzie otrzymają stypendia na okres 10 miesięcy, maksymalna łączna kwota wsparcia to 4 tysiące złotych, czyli 400 złotych miesięcznie.

Prymusi Zawodu Kujaw i Pomorza II

Program adresowany był do utalentowanych uczniów klas drugich i wyższych techników oraz szkół branżowych I stopnia w regionie. Najlepsi otrzymają stypendia na okres 10 miesięcy. Maksymalna łączna kwota wsparcia to 5 tysięcy złotych, czyli 500 złotych miesięcznie.

Wszystkie trzy marszałkowskie programy stypendialne finansowane są w oparciu o środki z Regionalnego Programu Operacyjnego i budżetu samorządu województwa - informuje Beata Krzemińska, rzeczniczka marszałka.



Caietanus: Zachodnia 100



Fundacja Caietanus działa od 2014 roku. Jej celem jest podniesienie aktywności zawodowej i integracja społeczna osób zagrożonych wykluczeniem społecznym. Teraz podopieczni fundacji będą mieli więcej miejsca.

Zachodnia 100 to nowy adres siedziby organizacji. Jest on wynajęty od Zgromadzenia zakonnego Sióstr Wspólnej Pracy od Niepokalanej Maryi. Mimo, że jest dużo miejsca to trzeba też dużo czasu i pieniędzy by wyremontować cały budynek. Trzeba kapitalnego remontu by w pomieszczeniach można realizować zaplanowane działania m.in. terapii indywidualnej, czy rehabilitacji.

Od 16 listopada fundacja Caietanus prowadzi już zajęcia przy Zachodniej 100. Realizowane są tam projekty m.in. Klub Kajetan, czy Mosty. Jednak plany co do całego

budynku i jego przeznaczenia są bardzo duże.

- Chcemy otworzyć tutaj świetlicę z prawdziwego zdarzenia, która będzie oferowała popołudniowe zajęcia specjalistyczne dla dorosłych niepełnosprawnych. Będą mogli tutaj znaleźć coś dla siebie i czuć się jak we własnym domu. Natomiast rodzice będą ze spokojem mogli zostawić swoje dzieci niepełnosprawne. Sam lokal daje duże możliwości. - Możemy prowadzić zajęcia z gospodarstwa domowego, integracyjne i wiele innych - tłumaczy Maria Krasucka z Fundacji Caietanus.

Na wszystko jednak trzeba czasu i pieniędzy oraz zaangażowania ludzi o dobrych sercach, którzy pomogą doprowadzić budynek do obowiązujących standardów.

Bartosz Skrajnowski

reklama



Alkohole Świata

wina whisky wódki

WŁOCŁAWEK ul. POW 16

f /PORTO.ALKOHOLE TEL.694 090 044

Sklep Porto Alkohole Świata mieści się przy ul. POW 16 we Włocławku i jest jedynym miejscem na terenie Włocławka, w którym każdy znajdzie coś dla siebie. Jesteśmy w grupie RABATWŁO promującej włocławskich przedsiębiorców. Z kartą RABATWŁO udzielamy 5% rabatu. Sklep jest czynny od poniedziałku do piątku od godz. 10.00 do 20.00 a w soboty od godz. 10.00 do 19.00. Realizujemy nietypowe zamówienia, posiadamy w ofercie kolekcjonerskie whisky i wódki.

reklama

Od 25.11.2020
Zapraszamy do Nowej lokalizacji



przy
**Placu
Wolności 8/9**

Nowy asortyment, większe możliwości
dla Nas i dla Państwa.



Ta sama
profesjonalna
i miła
obsługa.



ZAPRASZAMY

tel. 54 231 55 75
733 132 800

Czy da się przyłapać Św. Mikołaja



Czy da się przyłapać św. Mikołaja w akcji? Czy tylko dzieci znajdują prezenty w bucikach? Jak przygotowujemy się do Świąt Bożego Narodzenia i czy najważniejsze są prezenty? Na te wszystkie pytania odpowiedziały dzieci z II klasy Szkoły Podstawowej nr 20 we Włocławku.

Czy Waszym zdaniem można złapać św. Mikołaja na tzw. „gorącym uczynku”? Udało się Wam to kiedyś?

- Próbowałem, ale niestety mi się to nie udało. Choć byłem blisko. Nastawiłem kamerkę w moim telefonie, który ustawiłem na wprost mojego buta i poszedłem spać. Rano okazało się, że bateria w telefonie padła po dwóch godzinach i nic się nie nagrało - mówi Marcel

- Ja próbowałam wyglądać na św. Mikołaja z mojego pokoju, ale czekając zasnęłam. Kiedy się

obudziłam, było już po zawodach - dodaje z uśmiechem Julia.

A czy Waszym zdaniem Mikołaj zostawia prezenty tylko grzecznym dzieciom, czy dorośli też mogą na coś liczyć?

- Oczywiście, że mogą. Moja mama zawsze dostaje tusz do rzęs - mówi Robert

- A moja kiedyś dostała szminkę - dodaje Julia

- U nas co roku wszyscy znajdowali coś w butach, ale niestety w zeszłym roku prezenty dostały tylko dzieci - opowiada Maria

- Moja mama nie zauważyła

kiedyś, że św. Mikołaj zostawił dla mamy prezent na choince. Dopiero tata pokazał mamie kopertę, a w niej było 200 czy 300 zł - mówi Dominik

Jak to jest dokładnie z tymi świętami, czy cała ich magia związana jest tylko z otrzymywaniem prezentów?

- Oczywiście, że nie - odpowiedziały zgodnie wszystkie dzieci

- Chodzi o to, żeby być razem z rodziną - dodaje Robert

Ostatnie już moje pytanie dotyczy „nadprzyrodzonych” zdol-

ności św. Mikołaja. Jak on to robi, że dostaje się do każdego domu? Przecież nie w każdym jest komin. Macie na to jakąś teorię?

- Mikołaj jest niezwykle szybki, albo ma pomocników - Anioły - mówi Robert

- Święty Mikołaj zna bardzo dużo różnych sztuczek i wie jak dostać się do domu, nawet kiedy nie ma komina. Ma też za pomocników - Elfy. Mikołaj na pewno da radę - mówi Julia

- Może umie przenikać przez ściany - dodaje Robert

- Moim zdaniem, to Mikołaj ma specjalne urządzenie, które pozwala mu się zmniejszyć i wejść do domu np. przez dziurkę od klucza. Potem wraca do normalnych rozmiarów, zostawia prezenty i wychodzi - mówi Maria

Jak święty Mikołaj przenika do wszystkich domów w jedną noc? Jego renifery muszą się nieźle spręzać. Reszta nadal powinna pozostać tajemnicą. W końcu te święta muszą mieć swoją magię.

Iwona Bluszcz

reklama



*Wszystkim Klientom, Współpracownikom
i Partnerom biznesowym życzymy
pełnych miłości i spokoju Świąt Bożego Narodzenia.
Niech Nowy Rok przyniesie Państwu
tę odrobinę szczęścia,
która sprawi, że wszystkie podjęte
działania zakończą się sukcesem.*

*Prezes Zarządu i Pracownicy
Hurtowni Budowlanej DOM*

**BEZPŁATNY TRANSPORT NA TERENIE MIASTA
TOWAR DOSTĘPNY OD RĘKI
WYSOKIE STANY MAGAZYNOWE
FACHOWE DORADZTWO
WSPÓŁPRACA Z WYKONAWCAMI**



602 643 945, 54 235 50 65



Włocławek, ul. Baśniowa 4/6



Urządź dom z Witek Home!

WITEK HOME



www.witek.pl

Włocławek
ul. Jesionowa 1

Pn.-Pt.: 10:00 – 18:00
Sobota: 10:00 – 14:00

*Zdrowych , radosnych
i spokojnych
Świąt Bożego Narodzenia
oraz wszelkiej pomyślności
w Nowym 2021 Roku
życzą*

*Zarząd i Pracownicy
DIAGMED PLUS*



DIAGmed

Mieszkańcom Gminy Osiećiny
pragniemy złożyć życzenia
spokojnych, rodzinnych,
pełnych radości Świąt Bożego
Narodzenia oraz wszelkiej
pomyślności i spełnienia
marzeń w Nowym
2021 Roku



Wójt Gminy Osiećiny
Jerzy Izydorski

Przewodniczący Rady Gminy
Ryszard Błaszczuk

reklama



**ODZIEŻ, OBUWIE,
AKCESORIA BHP**



**SPRZĘT
OCHRONNY
GŁOWY
I TWARZY**

**SPRZĘT DO PRACY
NA WYSOKOŚCIACH**



**SZKOLENIA
I DORADZTWO**



HURT-DETAL

**TABLICE
I INSTRUKCJE BHP**



**GAŚNICE
HYDRANTY
ARMATURA PPOŻ.**



APTECZKI



MARKET
BHP i PPOŻ

UL. OKRZEI 54
87-800 WŁOCŁAWEK

www.bhpmarket.com
sklep@bhpmarket.com
781 300 302
781 126 812

MARKET
BHP i PPOŻ

ZAPRASZAMY
Pon.-Pt. 7⁰⁰-17⁰⁰
Sob. 8⁰⁰-13⁰⁰



MARKET
BHP i PPOŻ



www.bhpmarket.com
sklep@bhpmarket.com
781 300 302

Świąteczne Hity



Świąteczne piosenki uwielbiane są przez miliony, a może nawet miliardy osób na świecie.

Nagranie grudniowego przeboju to też sposób na zarobek dla wielu gwiazd światowej sceny muzycznej.

Jakie są najpopularniejsze piosenki w tym okresie? Większość osób odpowiedzialaby, że „Last Christmas” grupy wham! oraz „All I want For Christmas” Mariah Carey. Jednak to nie one przynoszą najwięcej zysków. Najbardziej dochodową piosenką świąteczną od lat jest „Merry Xmas Everybody” zespołu Slade.

Piosenka ma na karku blisko 50 lat, a rokrocznie przynosi właścicielom praw autorskich ponad 5 milionów złotych! Dla porównania za „All I Want for Christmas” Mariah Carey otrzymuje średnio 2 miliony złotych rocznie, natomiast „Last Christmas” generuje zyski na poziomie miliona. Piosenki świąteczne zawsze są bardzo przyjemne i pomagają wpaść nam w wyjątkowy, grudniowy nastrój. Oczywiście wszystkie najpiękniejsze usłyszycie w Radiu Kujawy na 99.4FM.

Filip Waćkowski.

Z okazji nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia oraz Nowego Roku składamy wszystkim naszym pacjentom oraz mieszkańcom Włocławka życzenia wszelkiej pomyślności i niepowtarzalnej atmosfery. Niech radość i pokój Świąt Bożego Narodzenia, poczucie prywatnego i zawodowego spełnienia towarzyszą Państwu przez cały Nowy 2021 Rok

*Miejski Zespół Opieki Zdrowotnej
Sp. z o. o. we Włocławku.*



BestDrive

BestDrive MOTOKOM

ul. Okrzei 8, Włocławek
tel.: 54 412 08 10



OPONY



HAMULCE



DIAGNOSTYKA



KLIMATYZACJA



OLEJE



UKŁAD JEZDNY

motokom.bestdrive.pl

Zadzwoń lub umów się online

reklama

od 1989 r.

ZAKŁAD **MARCO** KAMIENIARSKI

Zakład Kamieniarski
MARCO
Elżbieta Nowak
Pińczata 18
87-809 Włocławek
tel. 513 129 160
tel. 509 633 545
tel. 54 231 31 93

„Stalowy Anioł” dla włocławianki!

Od kilkunastu lat zarząd województwa przyznaje nagrody w tym konkursie dla osób zaangażowanych na rzecz drugiego człowieka. Władze doceniają ich bezinteresowność i ofiarność. W tegorocznej edycji „Stalowych Aniołów” znalazła się Justyna Rykowska z włocławskiego Stowarzyszenia Oligo. Podmiot ten działa w mieście od 2004 roku. Justyna Rykowska działa społecznie na wielu płaszczyznach.

„Nasza organizacja pomaga rodzinom z krewnymi z niepełnosprawnością intelektualną. Prowadzimy szereg zajęć terapeutycznych, rehabilitacyjnych, ale stawiamy także na integrację społeczną.

Staramy się z naszymi podopiecznymi wychodzić do ludzi. W Oligo, ale również innych stowarzyszeniach zajmuje się ponadto sprawami formalnymi. W tej kwestii niezwykle ważne jest m.in. pozyskiwanie 1% podatku na działalność statutową.

W tej dziedzinie mało jest czasu prywatnego, wiele godzin spędzam na pracy w Oligo, ale lubię to co robię i nie chcę tego zmieniać” – mówi Justyna Rykowska, ze Stowarzyszenia Oligo. W 2020 roku zarząd województwa przyznał piętnaście nagród – jedenaście indywidualnych i cztery zbiorowe. Justyna Rykowska w tym gronie jest jedyną włocławianką.



Spółem
Włocławek

reklama

Wspaniałych Świąt Bożego Narodzenia, pachnących choinką, spędzanych w ciepłej, rodzinnej atmosferze, dających radość i odpoczynek oraz nadzieję na Nowy Rok. Wszystkim Klientom, Kontrahentom oraz Pracownikom Spółem,

życzenia składają:

Rada Nadzorcza oraz Zarząd „Spółem” Powszechnej Spółdzielni Spożyców we Włocławku

Spółem
Włocławek

reklama

BIESIADNY POLECA

potrawy wigilijne, dania bożonarodzeniowe oraz wyroby garmazeryjne własnej produkcji

Świąteczny smak tradycji

Kaliska 65/67 Biesiadny PSS Spółem tel. 54 234 68 93

BIESIADNY zaprasza i życzy Smacznego

Sprzedaż tylko na wynos, lokal czynny pn-pt 10⁰⁰-18⁰⁰, sob. 10⁰⁰-15⁰⁰, wigilia 9⁰⁰-15⁰⁰

reklama

*Z okazji Świąt
Bożego Narodzenia
życzymy Państwu zdrowia,
wzajemnej życzliwości,
rodzinnego ciepła
oraz
szczęścia i sukcesów
w Nowym Roku*



Rada Nadzorcza, Zarząd i Pracownicy
MPWiK Sp. z o.o. we Włocławku

reklama

WPK
Sp. z o.o.

SANIKO
PRZEDSIĘBIORSTWO GOSPODARSTWA KOMUNALNEGO W WŁOCŁAWKU



Wbrew wszelkim przeciwnościom losu
Życzymy tego, Co w Świąta Bożego Narodzenia najpiękniejsze
Magii lampek choinkowych, zapachu ciasta,
serdecznego głosu najbliższych
i jasnego spojrzenia w przyszłość.
Niech rok 2021 przyniesie wiele zdrowia, piękna i spokoju
Wszystkiego najlepszego życzy

Zarząd, Rada Nadzorcza oraz Pracownicy
PGK SANIKO
i Włocławskiego Przedsiębiorstwa Komunalnego

reklama

CARGUM PLUS

SERWIS OPON

KLIMATYZACJA

MECHANIKA

MYJNIA TIR BUS

OSOBOWE



WŁOCŁAWEK
UL. SPÓŁDZIELCZA 5
tel. 889 650 649
tel. 693 840 244
cargumplus@gmail.com

reklama

 **MPEC**
WŁOCŁAWEK

Zdrowych i pogodnych
Świąt Bożego Narodzenia
spędzonych w ciepłej, rodzinnej
atmosferze oraz szczęścia i
pomyślności w nadchodzącym
2021 roku życzą

Zarząd Spółki, Rada Nadzorcza
oraz Pracownicy Miejskiego Przedsiębiorstwa
Energetyki Ciepłej we Włocławku



Od lat obiecywali, w końcu budują!

W poprzedniej kadencji samorządu nie powstały żadne czynszowe mieszkania wybudowane przez Urząd Miasta. O ile deweloperzy budują w mieście liczne bloki, ratusz nie może się tym pochwalić.

Jeszcze jako radny SLD Krzysztof Kukucki zgłaszał projekt budowy tanich mieszkań na wynajem. Po założeniu spółki Miejskie Budownictwo Mieszaniowe na Celulozowej miały powstać nowe lokale. Dziś po latach oczekiwań projekt budowy mieszkań na ulicy Celulozowej wreszcie się spełnia. Na placu są robotnicy i toczą się pierwsze prace. Docelowo powstaną tam 288 mieszkań na wynajem w czterech blokach. „Na początku grudnia zakończyło się

przygotowanie pod pierwszy blok, trwa montaż płyty dennej, fundamentowej. Ona jest już zabetonowana. Wszystkie części nadziemne będą budowane w technologii prefabrykowanej. Obecnie na budowie nie ma dużej liczby pracowników, bo to jest właśnie specyfika tej metody. To na fabryce powstają ściany pod kolejne kondygnacje, które przyjadą do Włocławka i będą składane trochę jak z klocków lego.

Wykonawca planuje, że w ciągu tygodnia będzie stawiana jedna kondygnacja” – mówi Krzysztof Kukucki, zastępca prezydenta Włocławka. Zakończenia budowy czterech bloków na wynajem można spodziewać się w drugiej połowie 2022 roku.

Mateusz Piernikowski



**NA AKUMULATORY UDZIELAMY
30 MIESIĘCY GWARANCJI !**

reklama



AKUMULATORY - ALTERNATORY - ROZRUSZNIKI

**NOWE I REGENEROWANE
CZĘŚCI ZAMIENNE • HURT DETAL • NAPRAWA**



**Włocławek, ul. Wiejska 141
tel. 54 444 77 39, kom. 784 388 378**

Zawodówka nowych czasów

Szkolnictwo Zawodowe od wielu lat jest coraz chętniej wybierane przez młodzież.

Interesujące profile kształcenia, lepsze możliwości zatrudnienia po szkole i szansa odbycia praktyk już w okresie nauki przyciągają uczniów. Z myślą o nich Starostwo Powiatowe wybudowało nowy kompleks. W Lubieńcu na terenie gminy Chodecz 1 września zainaugurowano rok szkolny w Powiatowym Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego. Miejsce to ma kształcić fachowców. Szkoła powstała na bazie dotychczasowego Zespołu Szkół w Chodczu. „Będzie to technikum oraz branżowa szkoła zawodowa I stopnia. W technikum mamy profile: technik żywienia usług gastronomicznych,

technik rolnik, technik logistyk oraz technik pojazdów samochodowych.

W szkole branżowej mamy min. specjalność mechaniki pojazdów samochodowych” – mówi Grażyna Wilińska, dyrektor szkoły. Kompleks w Lubieńcu to jedna z głównych inwestycji zrealizowanych przez powiat włocławski w 2020 roku.

- Zrealizowaliśmy to zadanie warte ponad 15 milionów złotych zgodnie z planem. Uczniowie znajdą tu komfortowe warunki do praktycznej nauki zawodu - mówi Roman Gołębiewski, starosta włocławski. W roku szkolnym 2020/2021 w Lubieńcu nauki pobiera 250 uczniów.

Mateusz Piernikowski



Na zbliżające się Święta Bożego Narodzenia życzymy, aby radość, szczęście i dostatek zagościły w Państwa domach.

Niech ten piękny, rodzinny czas, w blasku świec i przy dźwiękach staropolskich kołęd, po całym roku ciężkiej pracy, będzie dla Państwa czasem wytchnienia i dobrych refleksji.

Tradycyjnie życzymy Państwu również dużo zdrowia i wszelkiej pomyślności w nadchodzącym 2021 roku. Oby Nowy Rok spełnił pokładane w nim nadzieje i przyniósł sukcesy w realizacji osobistych planów.

*Stanisław Sadowski
Wójt Gminy
Baruchowo*

*Jarosław Komorek
Przewodniczący
Rady Gminy Baruchowo*



reklama

**Błogosławionych,
radosnych Świąt
Bożego Narodzenia
i szczęśliwego
Nowego Roku 2021
życzą**

*Wójt Gminy Boniewo
Marek Klimkiewicz
ze współpracownikami*

*Przewodniczący Rady Gminy
Adam Ciesielski
wraz z radnymi*



Z okazji nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia pragnę życzyć Państwu chwil wypełnionych radością i miłością, niosących spokój i odpoczynek.

Niech świąteczny nastrój zaowocuje serdecznością, życzliwością i optymizmem, a nadchodzący 2021 rok przyniesie zdrowie, nadzieję i mnóstwo pomyślności.

Burmistrz Brześcia Kujawskiego
Tomasz Chymkowski

reklama

Szanowni Mieszkańcy Miasta i Gminy Chodecz

Z okazji nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia składamy serdeczne życzenia radości, spokoju, ciepłych chwil spędzonych w gronie rodzinnym, w atmosferze wzajemnej życzliwości, szacunku i zrozumienia.

Niech ten szczególny czas będzie źródłem siły i szczęścia, a spotkania przy wigilijnym stole przyniosą radość i wzruszenie. Życzymy, aby Nowy Rok obfitował w sukcesy, niech stanie się czasem spełnienia marzeń oraz realizacji osobistych i zawodowych planów.

**Burmistrz Chodecza
Jarosław Grabczyński**

**Przewodniczący Rady Miejskiej
Anna Twardowska**

wraz z Radnymi Rady Miejskiej w Chodczu
wraz z Pracownikami Urzędu



Boże Narodzenie, 25 grudnia 2020 r.

reklama

Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia pragniemy złożyć najserdeczniejsze życzenia.

By w tym szczególnie trudnym dla wszystkich okresie, tegoroczne święta upłynęły w zdrowiu i ciepłej rodzinnej atmosferze, pełnej miłości, przebaczenia, życzliwości oraz nadziei na lepsze jutro.

Niech nadchodzący Nowy Rok 2021 będzie czasem pokonania pandemii, spokoju i powrotu do wyczekiwanej przez nas codzienności. A pozytywna energia niech wzbogaci osobiste i zawodowe plany o nowe wyzwania i marzenia.

Przewodniczący
Rady Gminy Fabianki
Adam Rejmak

Wójt Gminy Fabianki
Zbigniew Słomski
z Pracownikami

reklama

Szanowni Mieszkańcy Gminy
i Miasta Izbica Kujawska

Z okazji nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia i Nowego Roku, prosimy przyjąć najserdeczniejsze życzenia: Niech nadchodzące Święta będą dla Państwa niezapomnianym czasem, spędzonym bez trosk i zmartwień wśród Rodziny, Bliskich i Przyjaciół, a Nowy Rok przyniesie Państwu zdrowie, szczęście oraz wszelką pomyślność.

Marek Śledziński
Przewodniczący Rady
Miejskiej w Izbicy Kujawskiej
wraz z Radnymi

Marek Dorabiała
Burmistrz Izbicy Kujawskiej
z Pracownikami
Urzędu Miejskiego
w Izbicy Kujawskiej

reklama

*W tym trudnym czasie
Mieszkańcom Gminy Kowal
Świąt wypełnionych radością
i miłością, niosących spokój
i zdrowie, Nowego Roku
spełniającego wszelkie
marzenia, pełnego optymizmu,
wiary, szczęścia i powodzenia
życzą:*

Przewodniczący Rady
Gminy Kowal
Edward Dominikowski

Wójt Gminy Kowal,
Stanisław Adamczyk



reklama

**Mieszkańcom
i Przyjaciółom Królewskiego
Miasta Kowala, radosnych Świąt
Bożego Narodzenia i szczęśliwego
Nowego 2021 Roku**

życzy

**Eugeniusz Gołembiewski
Burmistrz Kowala**



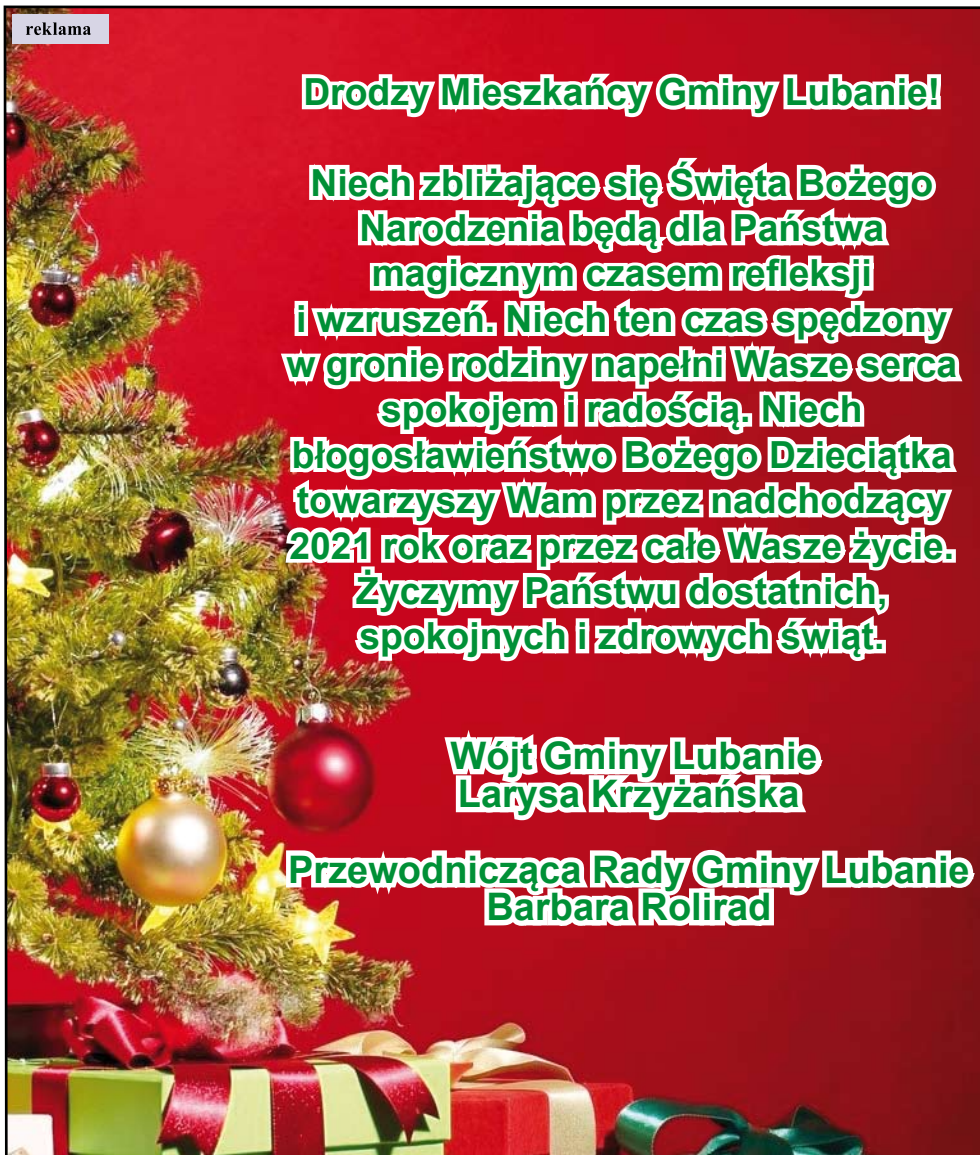
reklama

Drodzy Mieszkańcy Gminy Lubanie!

Niech zbliżające się **Święta Bożego Narodzenia** będą dla Państwa magicznym czasem refleksji i wzruszeń. Niech ten czas spędzony w gronie rodziny napełni Wasze serca spokojem i radością. Niech błogosławieństwo Bożego Dzieciątka towarzyszy Wam przez nadchodzący 2021 rok oraz przez całe Wasze życie. Życzymy Państwu dostatnich, spokojnych i zdrowych świąt.

**Wójt Gminy Lubanie
Larysa Krzyżańska**

**Przewodnicząca Rady Gminy Lubanie
Barbara Rolirad**

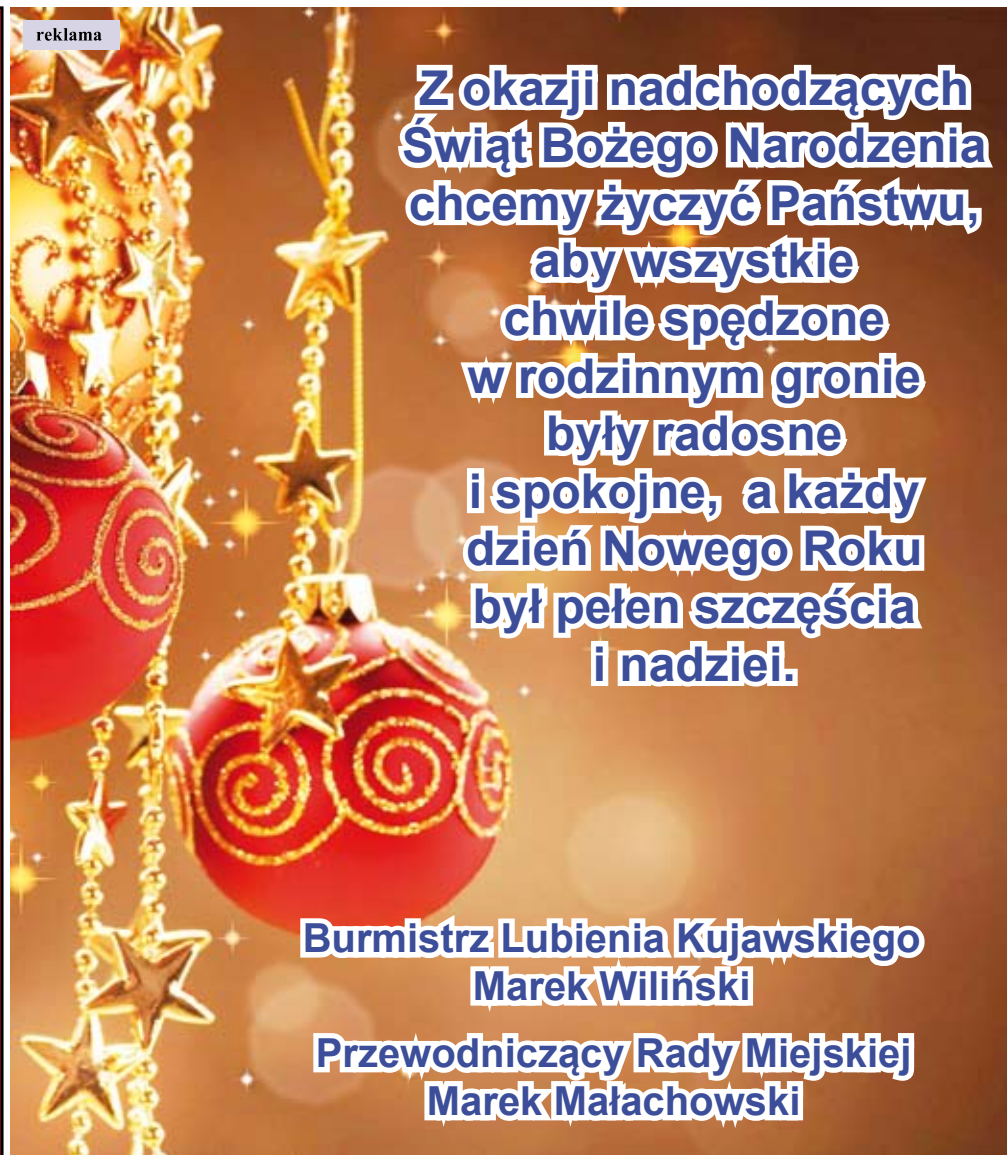


reklama

Z okazji nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia chcemy życzyć Państwu, aby wszystkie chwile spędzone w rodzinnym gronie były radosne i spokojne, a każdy dzień Nowego Roku był pełen szczęścia i nadziei.

**Burmistrz Lubienia Kujawskiego
Marek Wiliński**

**Przewodniczący Rady Miejskiej
Marek Małachowski**



reklama



Zdrowych Świąt Bożego Narodzenia pełnych nadziei, która musi dać nam siłę i wiarę w to, że jeszcze będzie normalnie Nowego Roku bez strachu i obawy o siebie i bliskich. Dużo dobra i cierpliwości, zgody w Rodzinach Mocy, byśmy mieli odwagę i chęć pomagać innym. Aby Boża Dziecina pobłogosławiła każdemu.

**Stanisław Budzyński
Burmistrz Lubrańca**

**Piotr Sławianowski
Przewodniczący Rady Miejskiej w Lubrańcu**

reklama

Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia pragnę złożyć Państwu serdeczne życzenia. Świąt otulonych śniegiem, ciepłem rodzinnym, radością i nadzieją. By w tym szczególnie trudnym dla wszystkich okresie tegoroczne Święta Narodzenia Pańskiego podtrzymywały wielowiekową tradycję lecz niestety w mniejszym wymiarze a nadchodzący 2021 rok będzie czasem pokonania pandemii i powrotu do wyczekiwanej normalności.

Wszystkiego Najlepszego

**Magdalena Korpola-Komorowska
Wójt Gminy Włocławek**

**Zbigniew Reniecki
Przewodniczący Rady Gminy Włocławek**

„Aby Święta Bożego Narodzenia były Bliskością i Spokojem, a Nowy Rok – Dobrym Czasem”
K.I. Gałczyński




Program Rozwoju Organizacji Obywatelskich na lata 2018-2030 PROO -Priorytet 2 A

Na początku lipca 2020 r Klub Sportowy Włocławia Włocławek pozyskał Grant w konkursie organizowanym przez Narodowy Instytut Wolności w ramach Programu Rozwoju Organizacji Obywatelskich na lata 2018-2030 PROO -Priorytet 2 A. Tytuł zadania brzmi: Kapitał żelazny szansą stabilizacji finansowej Klubu Sportowego .

Narodowy Instytut Wolności -Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego to pierwsza w historii Polski agencja wykonawcza odpowiedzialna za wpieranie społeczeństwa obywatelskiego, działalności pożytku publicznego i wolontariatu. Głównym celem Programu jest wsparcie rozwoju instytucjonalnego

organizacji społeczeństwa obywatelskiego oraz zwiększenie udziału tych organizacji w życiu publicznym i upowszechnianiu demokratycznych norm obywatelskości. Szczegółowym celem Programu jest wzrost zaangażowania obywateli i organizacji obywatelskich w życiu publicznym, wzmocnienie organizacji obywa-

telskich w wymiarze strategicznym oraz poprawa stabilności finansowej organizacji. Priorytet 2A zakłada wsparcie projektów, których celem będzie przygotowanie i realizacja działań zmierzających do zbudowania, w oparciu o lokalne środowisko organizacji, jej partnerów społecznych i publicznych, początkowych kapitałów żelaznych organizacji obywatelskich .

Z takiego wsparcia skorzystała Włocławia. Kwota dotacji wynosi 500 000 złotych i jest rozłożona na trzy lata. W tym czasie klub może skorzystać ze specjalistycznych szkoleń w zakresie pozyskiwania partnerów wspierających Klub, środków finansowych (fundraising), z których pewną część można odkładać na przyszłość, a także nabycie umiejętności opracowywania strategii inwestycyjnych posiadanych zasobów pieniężnych. Zainwestowanie w profesjonalny marketing sportowy, nawiązanie ścisłych kontaktów z klubami o wyższym standardzie funkcjonowania, wizyty studyjne



czy też konferencje tematyczne mają podnieść kompetencje działaczy i pracowników Klubu w zakresie prowadzenia działalności statutowej. Pozyskane środki mogą być przeznaczone także na organizację różnorodnych eventów, które przybliżają społeczeństwu zakres działalności Klubu, służą zwiększeniu rozpoznawalności marki, zachęcają lokalny biznes do długofalowego wspierania Klubu. Wszelkie działa-

nia podejmowane w okresie realizacji projektu mają przede wszystkim służyć podniesieniu jakości organizacyjnej, instytucjonalnej Klubu co w przyszłości powinno skutkować podniesieniem poziomu sportowego wszystkich drużyn funkcjonujących w Klubie. To z kolei może napędzać koniunkturę na piłkę nożną w mieście.

Anna Olejniczak
WKS WŁOCŁAWIA



To był ich sezon!

Za lekkoatletami Vectry bardzo udany sezon. Zdobywali medale zarówno w gronie seniorów, młodzieżowców jak i w najmłodszych rocznikach. Poprawiali rekordy życiowe stawali na podium i znakomicie reprezentowali Włocławek. Młodzi sportowcy bez kompleksów rywalizowali także na seniorskich Mistrzostwach Polski we Włocławku.

Na stadionie OSIR-u największy sukces w dotychczasowej karierze odniosła utalentowana Klaudia Kazimierska. Sezon choć był krótki, kibicom dostarczył wielu pozytywnych emocji. „Od marca mamy pandemię, było wiele niewiadomych. Mistrzostwa Polski we Włocławku stanęły pod znakiem zapytania, ale ostatecznie pod koniec sierpnia udało

się je zorganizować. Było to największe wydarzenie w historii włocławskiej lekkiej atletyki. My mieliśmy sukces i srebrny medal Klaudii Kazimierskiej w biegu na 1500 metrów.

Na mistrzostwach kraju do lat 20 Klaudia zdobyła 2 złote medale na 1500 i 3000 metrów. Z kolei Sebastian Urbaniak był najlepszy na dystansie 400 metrów przez płotki, brąz w tym biegu dołożył także Dawid Skowyra. Nie możemy też zapominać o osiągnięciach dzieci podczas Mistrzostw Województwa” – mówi Marek Wódecki, prezes klubu Vectra Włocławek. Po nowym roku pierwszym sprawdzianem formy zawodników włocławskiego klubu będą starty w hali.

Mateusz Piernikowski



Wilczyce prą do przodu

Włocławska Akademia Piłkarska od dwóch sezonów walczy o awans do I ligi. Kobięca drużyna w poprzednim sezonie rywalizowała o to z Pogonią Tczew i do celu zabrakło niewiele.

W rozgrywkach 2019/2020 „Wilczyce” na zapleczu ekstraklasy nie awansowały. Zespół w bieżących zmaganiach celu nie zmienił. WAP chce awansować o ligę wyżej. Jesień dla ekipy prowadzonej przez Jarosława Chwiałkowskiego była udana, choć drobnych potknięć nie zabrakło. Szczególnie boli porażka ze Skrą Częstochowa 2:4 oraz remis 1:1 z rezerwami Medyka Konin. W tym drugim meczu włocławianki straciły gola w ostatnich minutach gry. Po 10 spotkaniach pierwszej rundy sytuacja

wyjściowa przed rundą rewanżową jest niezła. „Wilczyce” zajmują drugie miejsce ze stratą 3 punktów do lidera z Częstochowy. - Mamy potencjał, w drużynie są ambitne i zdolne zawodniczki. Chcemy awansować do pierwszej ligi – mówi Jarosław Chwiałkowski, trener.

W sezonie 2020/2021 WAP walczył również w Pucharze Polski. W meczu 1/32 finału włocławianki uległy wyraźnie GKS Katowice 1:7.

Zawodniczkom na wiosnę pozostanie zatem rywalizacja tylko na boiskach II ligi. Przygotowania do rundy rewanżowej piłkarki mają zacząć w styczniu.

Mateusz Piernikowski



Włocławia w grze o awans do III ligi!

2020 rok był udany dla Włocławii. Klub założony w 1946 roku w aktualnych rozgrywkach IV ligi grupy kujawsko-pomorskiej radzi sobie bardzo dobrze. Włocławia ustabilizowała sytuację finansową, zespół może liczyć na grono kilku poważnych sponsorów. Na koszulkach zawodników



pojawiło się w tym sezonie m.in. logo marki Lotto, a banery tego partnera są widoczne również na meczach rozgrywanych we Włocławku. Drużyna została wzmocniona kadrowo i efekty

tego są dostrzegalne w tabeli po rundzie jesiennej.

- Naszym celem było, aby po pierwszej rundzie znaleźć się w czołowej siódemce, co daje komfort gry na wiosnę. To nam się udało zrobić, nawet z pewną nawiązką bo zespół zajmuje drugie miejsce po rundzie jesiennej z niewielką stratą do lidera – Zawiszy Bydgoszcz - mówi Dariusz Pokrywczyński, wiceprezes Włocławii - Otwiera się przed nami szansa na walkę o awans, ale o tym możemy mówić wiosną. Do gry wrócimy w marcu, wtedy zagramy jeszcze dwa pojedynki zaległe z rundy jesiennej z Cuiavią Inowrocław i Liderem Włocławek. Później liga zostanie podzielona na górną siódemkę i pozostałe drużyny. W czołowej siódemce zagramy z najlepszymi zespołami ligi mecz i rewanż. Przed nami zatem dużo grania. Punkty będzie można łatwo zgubić, ale jesteśmy optymistami.

Walka o III ligę będzie pasjonująca do ostatniej kolejki. Szczębel rozgrywkowy wyżej awansuje tylko zwycięzca IV ligi.

Mateusz Piernikowski





WESOŁYCH ŚWIĄT

NA 99,4 FM



Drodzy Przyjaciele!

*Pięknych świąt wśród bliskich, zdrowia i spokoju
zwykłej radości z prostych rzeczy.
Dostatniego 2021 roku - bez trosk,
zmartwień i chorób.
Dwunastu miesięcy z uśmiechem
- koniecznie przy dźwiękach muzyki, płynącej
z radia KUJAWY 99,4 fm*

życzy

*zespół TV Kujawy, radia Kujawy, portalu kujawy.info
oraz gazety Puls Regionu!*

Renata Kończyńska Barbara Szmajter Joanna Lewandowska

*Iwona Bluszcz, Andrzej Baranowski, Alicja Karkosińska, Piotr Kędziński,
Andrzej Koziński, Agnieszka Kuszela, Anna Majchrowicz,
Sławek Mistera, Krystian Nawlicki, Mateusz Piernikowski, Adam Szymański,
Bartek Skrajnowski, Filip Waćkowski, Daniel Wrzecionowski*