

City Bydgoszcz

Nakład kontrolowany City: 84.500

BYDGOSKI TYGODNIK BEZPŁATNY

(City Bydgoszcz 49.500)

Jeden może wiele



CITY TEMAT - 4

N
NATALII
Aleksander Mojsiewicz
www.czesci.pl

Nasza reklama na stronie 2

APTEKA POD LWEM
UL. GRUNWALDZKA 37, TEL. 52 322 33 56, BYDGOSZCZ
PN.-PT. 8:00 - 20:00 SOBOTA 8:00 - 14:00
DWA PRODUKTY W CENIE JEDNEGO

Magnefar B6
60 tabl./opak. **8,80**

Nowo otwarta Apteka Pod Lwem
przy Centrum Medycznym Zachód ul. Grunwaldzka 138 (Filia Apteki z ul. Grunwaldzkiej 37)
Zapraszamy w godz. pn.-pt. 8:00-19:00, sob. 8:00-14:00, TEL. 52 891 83 42



Uczucie nie śpi

Za ludzi, za pozytywne emocje, za imprezy sportowe, koncerty i spacerunki po zmroku...

Wolontariusze i studenci z WSG powodów, dla których można zakochać się w Bydgoszczy znają na pamięć. To nie oni jednak

podpisują się pod deklaracjami miłości do naszego miasta, tylko przemierzają ulice w poszukiwaniu innych zakochanych osób. Jak widać na zdjęciu - są skuteczni.

Co to za akcja? Jak reagują bydgoszczanie? Gdzie można składać podpisy?
CITY - STRONA 2

CZWARTEK 17 LUTEGO 2011R., NR 7 (226), ISSN 1896-642X

PROFILAKTYCZNE OBUWIE

Dziecięce

Wyprzedaż od 31.01.2011 Bydgoszcz

ul. M.Konopnickiej 26
Budynek Przychodni Rejonowej
tel. kom. 606 433 774

Pn.-Pt. 13:30 - 17:30
Sobota 10:00 - 13:00

premio

WYMIANA OLIWY, WYMIANA TŁUMACZEK, WYMIANA PŁYTY, WYMIANA Opony, WYMIANA KIEROWNICY, WYMIANA WYMIANA WYMIANA

AUTO-FOLIE
AUTO-SZYBY

Bydgoszcz, ul. Ferdynanda 130, tel. 52 345 29 19, www.premioserwis.pl

www.KancelariaPIOTROWSKI.pl

PIOTROWSKI
KANCELARIA DORADCY PODATKOWEGO
Rok zał. 1991

Twój sukces w naszych rękach!

- ✓ PROWADZENIE KSIĄG I EWIDENCJI, KADR, PŁAC I ZUS
- ✓ POMOC PRAWNA I ZASTĘPSTWO PROCESOWE
- ✓ REPREZENTACJA W POSTĘPOWANIACH
- ✓ SZKOLENIA I KURSY W ZAKRESIE PRAWA PODATKOWEGO I GOSPODARCZEGO

BYDGOSZCZ, ul. Marszałka Focha 4, tel. 52 583 33 33, 796 102 102, 796 103 103

APTEKA Marzeń

ul. Z. Kasińskiego 7
(vis a vis Sanitas na ul. Libelta)

Sprawdzony sposób na drogi moczowe

UroStrong
Suplement diety

SPRAWDZONY SPOSÓB NA DROGI MOCZOWE

790
cena leku w innej aptece **39,50**

ZAPRASZAMY:
pn. - pt. 8:00 - 20:00 sob. 8:00 - 15:00

Przed użyciem zapoznaj się z treścią dołączonej ulotki do opakowania bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu zdrowiu i życiu.

CITY KOMENTARZ

Miłość niejedno ma imię



Kocha się rodziców, partnera, dom, czasami pracę... I kochać można też miasto. Podobna akcja do naszej, bydgoskiej odbyła się w Warszawie, z tym, że tam przechodnie wypisywali swoje życzenia na wielkim serduchu – laurce. Czerwone serce szybko zapełniło się podpisami, jednak kiedy reporter jednego z portali próbował zapytać, za co mieszkańcy kochają Warszawę w odpowiedzi słyszał banalne

„bo tak”, „bo mi tu dobrze”, ewentualnie „eee... za klimat?”. Jestem pewna, że gdyby zapytała, za co Warszawy nie lubią, albo co chcieliby w niej zmienić odpowiedzi posypałyby się, jak z rękawa. A to, że dziury w drogach, a że czegoś nie ma, że jesteśmy od kogoś gorsi. Taką już naturą człowieka - złe komentujemy, dobrych rzeczy często nie zauważamy. Aby to zmienić proponuję zacząć od małego ćwiczenia. Powtórzcie i dokończcie po swoim: „Kocham Cię Bydgoszcz, bo...”.
Weronika Bogusławska
w.boguslawska@citybydgoszcz.pl

Po prostu są zakochani



O tym, ilu z nas podziela uczucie wolontariuszy i studentów WSG dowiemy się 21 marca, w pierwszy dzień wiosny.

CITY TYDZIEŃ



Do tej pory na lotnisku w razie znalezienia podejrzanych pakunków ryzykować musiał pirotechnik. Teraz jego pracę wykona maszyna.

Robot dla bezpieczeństwa

We wtorek bydgoski port lotniczy otrzymał... nowoczesnego robota pirotechnicznego Digita Vanguard! Urządzenie zakupił wojewoda kujawsko-pomorski. Kosztowało tyle co kilka dobrej klasy samochodów - 700 tysięcy złotych. Teraz bydgoski terminal lotniczy jest jednym z bezpieczniejszych w Polsce. Z uwagi na niewielkie rozmiary może być również dokładnie monitorowany.

By jeździło się lepiej

We wtorek w Galerii Miejskiej bwa odbyła się pierwsza debata dotycząca komunikacji w Bydgoszczy. Wzięło w niej udział blisko 80 osób. Według wstępnych ustaleń, polityką komunikacyjną Bydgoszczy ma się zająć społeczna rada złożona z przedstawicieli różnych środowisk rowerzystów, której miałby przewodniczyć pełnomocnik. Jego nazwisko poznamy na końcu lutego.

Dla przyszłych studentów i uczniów

W poniedziałek i wtorek (21, 22 lutego) w CWZS Zawisza (ul. Gdańska 163) w godzinach od 9 do 15 odbędzie się 9. edycja Targów Edukacji Start 2011. W targach weźmie udział około 35 uczelni z całej Polski. W tym uniwersytety, politechniki, wyższe szkoły publiczne, niepubliczne oraz szkoły średnie. To jedyna okazja, żeby poznać również ofertę poza dydaktyczną szkół. Wstęp wolny!

Zainspirowała ich piosenka Muńka Staszczyka i T. Love, „Warszawa”. On śpiewał „kocham to miasto zmęczone jak ja, gdzie Hitler i Stalin zrobili, co swoje (...) gdzie wiosna spaliną oddycha”...

Oni pomyśleli „a może by tak zapytać bydgoszczan, za co kochają swoje miasto?”. Akcja rozpoczęła się w niedzielę od rozwieszenia plakatów, które miały zachęcić bydgoszczan do przemyśleń. Serce na plakacie zostało podzielone na dwie części, z czego jedna jest znakiem

zapytania. Następnego dnia - wyruszyli na ulice. - Zaczęliśmy od odwiedzin u prezydenta. Zareagował podobnie do wszystkich bydgoszczan, czyli pozytywnie. Niemal wszyscy, niezależnie od wieku uśmiechają się do nas i mówią, że popierają ten pomysł - mówi Danuta Kubiś, koordynatorka akcji. Deklaracja miłości to zwykły zeszyt. Wystarczy wpisać swoje imię, nazwisko i złożyć podpis. Pierwsze wyniki ogłoszone zostaną 21 marca, w pierwszy dzień wiosny. Kolejne liczenie odbędzie się 24 czerwca, bo noc świętojańska również sprzyja miłosnym wyznaniom. Do tego czasu podpisy będą zbierane przy

okazji różnych większych imprez oraz w dwóch, wyznaczonych punktach: w WSG przy ulicy Garbary 2 i Bydgoskim Centrum Informacji przy ulicy Batorego 2. - Nie robimy tego dla żadnego konkretnego powodu. Jesteśmy po prostu zakochani i ciekawi, ile osób, mimo wszystkich niedoskonałości naszego miasta podziela nasze uczucie - tłumaczy Danuta Kubiś. Akcję „Kocham to miasto”, przygotowała Pracownia PR i Marketingu w Instytucie Nauk Społecznych WSG Podobne, równoległe happeningi odbywają się w Inowrocławiu oraz w Malborku.

Weronika Bogusławska

CITY OPINIE

Temat: Czy kochasz Bydgoszcz?

Anna Beim, Osowa Góra

Kocham Bydgoszcz za wiele pięknych i ciekawych miejsc. Najfajniejsi jednak są sami mieszkańcy naszego miasta, którzy tworzą jego niepowtarzalną atmosferę. Nie wyobrażam sobie, abym mogła mieszkać w jakimś innym miejscu.



Natala Zbirska, Śródmieście

Nie przepadam za Bydgoszczą. Może wynika to z faktu, że w przebywam w tym mieście od niedawna, z powodu konieczności podjęcia studiów, a większość moich znajomych mieszka w mojej rodzinnej miejscowości.



Andrzej Dierling, Stare Miasto

Uwielbiam Bydgoszcz. Tym bardziej, że pięknieje w oczach. Wyspa Młyńska, Stary Rynek, z roku na rok coraz bardziej zaczynają cieszyć oko. Może nie wszystko w naszym mieście jest idealne, ale widać, że będzie coraz lepiej.



KREDYTY HIT!!!
od 9,9%

- gotówkowe do 500 tys. na 10 lat **NOWOŚĆ!!!**
- samochodowe: zakup, pod zastaw do 100%
- konsolidacyjne, hipoteczne
- kredyty bez BIK, chwilówki

DUŻY WYBÓR BANKÓW!!!

GRANT

Bydgoszcz, ul. Zygmunta Augusta 14
tel. 52 345 58 75, 509 131 714

www.szkołaas.vel.pl

AS SZKOŁA JAZDY

kurs weekendowy
sob.-niedz. 19.02.2011 godz 12.00
pon.-śr. 22.02.2011 godz 17.00

Andrzej Stachera
szkolenia/doszkalanie

tel. 52 348 79 41, kom. 501 509 153
ul. Długa 63 (Zbożowy Rynek, obok PUB-u Jacek)

OSRODEK KSZTAŁCENIA KIEROWCÓW

SZKOLMOT

PROMOCJA NA WALENTYNI!!
DO KONCA LUTEGO
KATEGORIA B 1000 PLN!

KAT. A1, A, B, C, D, E

ul. Bręczkowskiego 2,
tel. (52) 341 50 35,
503 023 211

e-mail: m.taczkowski@o2.pl
www.szkolmot-taczkowski.prawojazdy.com.pl

OSOBOWE - BAGAŻOWE - VANY

EXPRESS RADIO TAXI

196-29
52 3-444-000

-20% do i z Fordonu oraz na telefon poza miasto

BEZPŁATNA INFOLINIA BYDGOSKA

TAXI 800-11-96-29
SMS 693-400-400 WYŚLIJ ADRES

www.taxi-express.pl

NATALII

Aleksander Mojsiewicz
www.czesci.pl

największy wybór części zamiennych

DUCATO

- Scudo

BOXER

- Expert

JUMPER

- Jumpy

usługi naprawcze w pełnym zakresie

SAMOCOHODY DO WYNAJECIA
603 703 611

ul. Szubinska 75
Bydgoszcz czynne od 8-20
601 620 947, tel. (52) 348 28 36

ul. Fordońska 399
Bydgoszcz czynne od 8-17
603 703 611

Białe Błota
ul. Modra 26
601 620 947

CITY WSKAZÓWKI



Deklarowana kwota i numer KRS wybranej organizacji. W tym roku, aby przekazać swój 1 proc. wystarczy znać tylko te dane

Komu zrobisz prezent w tym roku?

Zanim zabierzemy się za wypełnianie naszego zeznania podatkowego, zapoznajmy się z listą, na której można znaleźć organizacje użytku publicznego, którym możemy przekazać swój 1 procent.

- Trochę zamieszania narobiła w tym roku nowa lista ministerialna, z której zniknęło wiele organizacji. Z opublikowanej 14 stycznia br. przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej listy organizacji, którym można przekazać 1 proc. podatku, aż jedna czwarta wypadła. Zniknęły te, które nie złożyły sprawozdania, zrobiły to po czasie albo niewłaściwie. Zgodnie z obowiązującymi od niedawna przepisami jest to wymóg. W tym roku uprawnionych do otrzymania 1 proc. jest 6678 organizacji pożytku publicznego.

- Gdzie znaleźć listę wszystkich OPP? Taki wykaz znajduje się m.in. na stronach Ministerstwa Sprawiedliwości (opp.ms.gov.pl) oraz na portalu organizacji pozarządowych (baza.pozytek.ngo.pl). Zajrzyjmy również na stronę jedenprocent.pl.

- W razie naszej pomyłki urzędnicy nie będą wzywali nas do korekty zeznania; pieniądze zostaną przekazane do budżetu państwa (urzędnicy ewentualnie sami mogą skorygować błąd).
- Najwięcej pieniędzy organizacjom przekazaliśmy w 2009 roku (357,1 mln zł). Ubiegły rok był trochę gorszy (23 mln zł mniej), ale zwiększyła się za to liczba wpłacających na ten cel (33 proc. wszystkich podatników).

Jeden może wiele

Ziarnko do ziarnka aż zbierze się miarka. Procent do procenta i mamy sporą kwotę. Przekażmy swój jeden procent podatku i pomóżmy organizacjom, które czynią wiele dobrego.

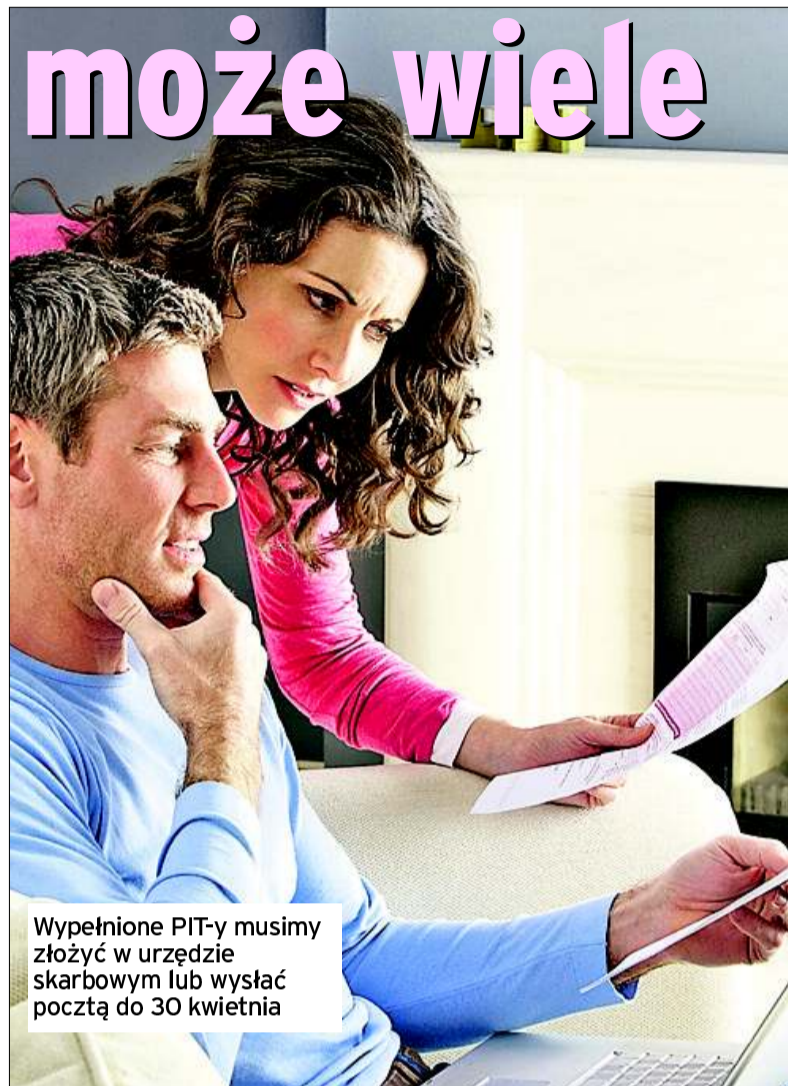
- Może wstyd się przyznać, ale dopiero w zeszłym roku po raz pierwszy wypełniając formularz zeznania podatkowego przekazałam swój jeden procent. Wybrałam jedną z organizacji pomagającej chorym dzieciom - mówi nasza Czytelniczka, Małgorzata Zawistowska. - W tym roku oczywiście to powtórzę.

Pamiętajmy, że jeżeli nie postąpimy podobnie jak pani Małgorzata, tych pieniędzy i tak nie odzyskamy. O tym co się z nimi stanie zdecydują urzędnicy. W tym roku przekazanie jednego procenta organizacjom pożytku publicznego jest naprawdę proste. W swoim zeznaniu podatkowym wystarczy wpisać wyłącznie numer KRS wybranej organizacji i deklarowaną kwotę. Podatnicy nie muszą już przytaczać pełnej nazwy organizacji.

Jeśli po rozliczeniu PIT- a wyjdzie nam nadpłata, to urząd skarbowy doliczy do niej kwotę 1 proc. Jeśli okaże się, że to my jesteśmy winni fiskusowi pieniądze, wtedy pomniejszymy ją o kwotę 1 proc. Odpis 1 proc. nie znosi możliwości odliczenia od dochodu darowizny.

Pieniądze z 1 proc. zostaną przekazane wyznaczonej przez nas organizacji wówczas, kiedy zapłacimy w pełnej wysokości należny podatek. Nasze pieniądze zostaną przekazane wybranej organizacji w lipcu lub sierpniu.

Dla takich organizacji pożytku



Wypełnione PIT-y musimy złożyć w urzędzie skarbowym lub wysłać pocztą do 30 kwietnia

ku publicznego to olbrzymi zastrzyk gotówki, który czasami pomaga im przetrwać przez kolejny rok. Dlatego naprawdę warto zadać sobie odrobinę trudu, aby przekazać swoje pieniądze na ich cel. Tym bardziej, że nic nas to nie kosztuje. Zanim wpisujemy o odpowiednią rubrykę numer KRS, zastanówmy się, komu chcemy przekazać część swojego dochodu. Może być to bowiem fundacja pomagająca np. chorym dzieciom, osobom niepełnosprawnym, zwierzętom. Pieniądze można przekazać sportowcom czy hospicjom. Musimy podjąć również decyzję, czy wolimy wesprzeć stowarzyszenia ogólnopolskie, czy takie, które

znajdują się w naszej okolicy. Warto dowiedzieć się w jaki sposób dana organizacja rozdysponowała pieniądze, które dostawała w poprzednich latach.

Z badań wynika, że z roku na rok, coraz chętniej korzystamy z przywileju, jakim jest możliwość przekazania 1 proc. naszego podatku. Ma na to z pewnością wpływ ułatwiona procedura przekazywania go oraz fakt, że organizacje same się reklamują prosząc podatników o wsparcie.

Skorzystajmy z tej możliwości. Nic nie tracimy, a jeszcze możemy zyskać ogromną satysfakcję, że zrobiliśmy coś dobrego. To uczucie jest przecież bezcenne. (ez)

www.wiatrak.org.pl

1%

Fundacja WIATRAC
KRS 0000 175233

pomagamy

uczymy budujemy





WYŻSZA SZKOŁA BANKOWA
TORUŃ BYDGOSZCZ

Zacznij studia zimą

Finanse i Rachunkowość

już od 345 zł
miesięcznie

- ▶ Rachunkowość i Finanse
Przedsiębiorstw

Logistyka

już od 325 zł
miesięcznie

- ▶ Transport, Spedycja,
Magazynowanie

Zarządzanie

już od 295 zł
miesięcznie

- ▶ Zarządzanie Firmą
- ▶ Zarządzanie Procesami
Logistycznymi

0 zł wpisowego
do 25 lutego

Uczelnia nr 1

w woj. kujawsko-pomorskim

wśród niepublicznych uczelni biznesowych
wg rankingów „Dlaczego” i „Wprost” 2010 r.

tel. 52 58 29 101, ul. Fordońska 74, Bydgoszcz

tel. 56 66 09 211, ul. Młodzieżowa 31 a, Toruń

zapisy 24h online

www.wsb.pl

CITY INWESTYCJE

Rondo będzie ładniejsze



Metalowe szkielety nie dodają uroku okolicy. Rondo zdecydowanie lepiej będzie wyglądać bez nich.

Szpecące konstrukcje na Rondzie Kujawskim mają zniknąć jeszcze w tym roku. Temat podnieśli ostatnio radni miasta, prezydent zgodził się z nimi. Zanim drogowcy przejdą do prac rozbiórkowych, dla bezpieczeństwa trzeba będzie zasypać zejścia do podziemi. Zostanie tylko jedno - serwisowe, bo przejścia pod rondem Kujawskim przechodzą co roku przegład. - Szkielety miały zniknąć już w 2010 roku, ale brakowało nam ziemi do zasypiania. Dla oszczędności planujemy wykorzystać piasek z placów budów, które realizujemy. Demontaż odbędzie się w tym roku - zapowiada Krzysztof Kosiedowski, rzecznik Zarządu Dróg Miejskich i Komunikacji Publicznej.

CITY ŻYCIE

Najlepsi sportowcy z regionu



28-letni Marcin Dołęga karierę rozpoczął w Łukowie. Do Bydgoszczy trafił z klubu Ekopak Jatne Otwock w marcu ubiegłego roku.

Rekordowym zainteresowaniem cieszyła się czwarta edycja plebiscytu na Sportową Gwiazdę i Trenera Bydgoszczy 2010 roku. Czytelnicy „Expressu” wysłali w sumie ponad 12 tysięcy kuponów i SMS-ów. Wszyscy laureaci reprezentują Zawiszę! Najwięcej punktów otrzymał mistrz świata w podnoszeniu ciężarów - Marcin Dołęga. Na drugim miejscu sklasyfikowana została Joanna Nowakowska- Dzimńska (strzelectwo), a na trzecim kajakarz Piotr Siemionowski. Wśród szkoleniowców nominowanych przez redakcję najwięcej głosów od kibiców otrzymał trener kajakarzy Mariusz Słowiński.



W mieście jest aż 29 tysięcy lamp, 10 tysiącami zarządza miasto. Okolice Wyspy Młyńskiej to miejsca szczególnie jasne i dzięki temu piękne również wieczorem.

Po zmroku panuje jasność

Na ulicach naszego miasta świeci 29 tysięcy lamp. Pomaga im w tym astronomiczny zegar, który reguluje specjalne czujki. Inteligentny system automatycznie i oszczędnie włącza miejskie latarnie.

Spora część lamp zaopatrzona jest w systemy luster, fachowo zwanych odbłyśnikami, dzięki którym światło jest albo skierowane punkto, jak przy przejściu dla pieszych, lub rozproszone - przykładowo przy ruchliwych ulicach. Z blisko 30 tys. lamp, 10 tysiącami zarządza miasto. - Odchodzimy już od czujek zmierzchowych, które regulują

włączanie i wyłączania świateł. Te są połączone z zegarem astronomicznym, który reguluje całe oświetlenie - wyjaśnia Krzysztof Kosiedowski, rzecznik Zarządu Dróg Miejskich i Komunikacji Publicznej. - Zegar jest „zorientowany” na wschody i zachody słońca wobec szerokości geograficznej, na której położona jest Bydgoszcz. Zintegrowany jest on też z czujkami, które reagują, między innymi, na wzrost zachmurzenia. I tak, gdy zegar mógłby wyłączyć oświetlenie, bowiem weszło słońce, pozostawi je włączone na sygnał o dużym zachmurzeniu.

System oświetlenia to jedno, pobór energii to drugie. Miasto planuje w niedalekiej przyszłości wymieniać sukcesywnie żarówki

na energooszczędne. Już teraz stosowane są różne ekonomiczne formy oświetlenia ulic. Na ulicach stoją obecnie lampy sodowe i metalohalogenkowe - te drugie emitują białe światło, zbliżone do dziennego. Wymiana lamp to oczywiście koszty, jednak te i tak się opłacają. Jasnym przykładem jest oświetlenie wokół Filharmonii Pomorskiej, obecnie emitujące światło zbliżone do dziennego.

Przed modernizacją koszt zużycia energii elektrycznej w tym rejonie wynosił 162 tysiące 620 złotych. Po modernizacji koszt zużycia energii wynosi 44 tysiące 724 złote. Oszczędność wyniosła ponad 117 tysięcy złotych. O tysiąc więcej kosztowała cała modernizacja. (ko)

Ladies and Gentlemen. Oto kalendarz

W sobotę o godz. 20 w klubie Moralist (ul. Zygmunta Augusta 20) odbędzie się wystawa zdjęć z kalendarza „Dzientelmeni” oraz licytacja kalendarza z autografem gwiazd. - Bydgoski klub zwrócił się do nas z propozycją zorganizowania specjalnego wernisazu połączonego z koncertem Noviki, która też wzięła udział w sesji do kalendarza. Podobał się nam ten

pomysł, gdyż odbyła się tylko jedna promocja, na której wyłącznie warszawiacy mogli zobaczyć zdjęcia - mówi Patryk Wolski wyróżniony w konkursie „Expressu” na Bydgoszczanina Roku 2010, który z Oliwierem Janiakiem zajmuje się przygotowaniem nietypowego wydawnictwa. Piąta edycja kalendarza, rozeszła się błyskawicznie. - Na aukcji zostanie wystawiony

specjalny egzemplarz z podpisanymi gwiazd. Będzie można też nabyć ostatnie egzemplarze kalendarza - dodaje Patryk Wolski. Dochód z ich sprzedaży oraz z biletów przeznaczony będzie na zakup butów dla potrzebujących dzieci w ramach akcji PCK „Stop bosym stopom”. Buciki trafią aż do szesnastu ośrodków z naszego województwa. (ao)

KONSTAL PRODUCENT

**GARAŻE BLASZANE
BRAMY GARAŻOWE**

- ✓ ZAPEWNIAMY TRANSPORT I MONTAŻ **GRATIS**
- ✓ SPRZEDAŻ **RATALNA**
- ✓ DZIAŁAMY NA TERENIE CAŁEGO KRAJU

WWW.KONSTAL-GARAZE.PL tel. (56) 649-44-30
tel. (54) 233-81-41
tel. kom. 509-574-644 tel. (52) 388-22-73

MONTAŻ ZA 1 ZŁ

OKNA
parapety, rolety
roletki materiałowe

DRZWI
wewnętrzne, zewnętrzne
antywłamaniowe

PODŁOGI
listwy
wykończenia

Do zakupionych okien
**PARAPETY ZEWNĘTRZNE
GRATIS
I ROLETKI MATERIAŁOWE
ZA 50% CENY**

DRZWI ANTYWŁAMANIOWE
KMT Z MONTAŻEM

CLASSIC	od 1201zł
PLUS	od 1556zł
STANDARD	od 965zł
ECO	od 877zł

DRZWI WEJŚCIOWE

DRE-ENTER	od 750zł
DOOR-POL	od 953zł
ALFA	od 1130zł
CLASSEN	od 950zł

ZIMOWA PROMOCJA

W cenie: montaż,
ościeżnica, kłamka, wkładki, próg i wizjer
TO WSZYSTKO Z MONTAŻEM ZA 1 ZŁ

Sklep Bydgoszcz, ul. Piękna 34,
www.crwanna.pl
tel./fax 052 345 07 44,
GSM 501 389 843

SZKOŁY OŚWIATY

NABÓR LUTY 2011

- ◆ Zaoczne Liceum Ogólnokształcące dla Dorosłych w Bydgoszczy po gimnazjum i 8-letniej szkole podstawowej
- ◆ Zaoczne Uzupełniające Liceum Ogólnokształcące dla Dorosłych w Bydgoszczy
- ◆ Zaoczne Uzupełniające Technikum dla Dorosłych w Bydgoszczy
- ◆ Zaoczna Szkoła Policealna dla Dorosłych w Bydgoszczy

W szkole policealnej i technikum kształcimy w zawodach:

- technik ekonomista
- technik informatyk
- technik elektronik
- technik mechanik specjalizacja: obsługa i naprawa pojazdów samochodowych
- technik administracji

Wydajemy zaświadczenia do ZUS, WKU i legitymacje szkolne
Podania przyjmujemy i informacji udzielamy w dni robocze w godz. 8.30-17.00 w siedzibie szkoły ul. Gdańska 122, 85-021 Bydgoszcz, tel. 52 321-50-04

**Centrum hobbystyczne
faramuska**

Mejsce dla kobiet z fantazją

- WARSZTATY ARTYSTYCZNE
 - malowanie na jedwabiu
 - lepienie z gliny
 - warsztaty dla najmłodszych
 - wiele, wiele innych
- SKLEP HOBBYSTYCZNY
 - półprodukty do robienia biżuterii
 - materiały do decoupage, filcowania, scrapbookingu, malowania na jedwabiu

● MAŁA GALERIA RĘKODZIEŁA

85-032 Bydgoszcz, ul. Rejtana 6
www.faramuska.decoart.pl

DRZWI ANTYWŁAMANIOWE
KMT Z MONTAŻEM

CLASSIC	od 1201zł
PLUS	od 1556zł
STANDARD	od 965zł
ECO	od 877zł

DRZWI WEJŚCIOWE

DRE-ENTER	od 750zł
DOOR-POL	od 953zł
ALFA	od 1130zł
CLASSEN	od 950zł

ZIMOWA PROMOCJA

W cenie: montaż,
ościeżnica, kłamka, wkładki, próg i wizjer
TO WSZYSTKO Z MONTAŻEM ZA 1 ZŁ

Sklep Bydgoszcz, ul. Piękna 34,
www.crwanna.pl
tel./fax 052 345 07 44,
GSM 501 389 843

CENTRUM KREDYTOWE "AGAR"

- wiele banków w jednym miejscu
- szybka decyzja
- kredyty na oświadczenie
- wysokie kwoty kredytów
- szybka i fachowa obsługa

Bydgoszcz ul. Wojska polskiego 23 tel. 52 345 70 86 czynne 9.00-16.30	Bydgoszcz ul. Gdańska 85 tel. 52 322 74 69 czynne 9.00-16.00	Solec Kujawski ul. 23 Stycznia 11 tel. 52 387 44 07 czynne 10.00-17.00
---	--	--

Dietetyczne science fiction



Dieta to nie taka prosta sprawa... Owoce pomagają w odchudzaniu, ale nie wszystkie!

Sposobów tyle, ile osób walczących ze zbędnymi centymetrami w talii. Diet tyle, ile tych, którzy walkę z centymetrami zamienili na otwartą wojnę z kilogramami. A wszystko pokryte grubą warstwą mitów.

- To właśnie z mitami trzeba walczyć - przekonuje Anna Biedronowska, instruktorka fitness. - Osoby, które intensywnie się odchudzają, próbują wszystkiego. Zwłaszcza kobiety są bardzo czyste, znają najnowsze diety, ćwiczenia, czytają książki i poradniki, a mimo to wierzą na przykład w to, że uprawianie sportu na czczo sprawi, że spalimy więcej tkanki tłuszczowej.

W czasie wzmożonego wysiłku fizycznego przede wszystkim spalane są kalorie z ostatniego posiłku, później - tkanka tłuszczowa. Jeśli ćwiczymy na czczo nie spalamy większej ilości tłuszczu, a własne mięśnie. W rezultacie zmniejsza się nasza wytrzymałość, nie jesteśmy w stanie ćwiczyć długo, a więc nie docieramy do fazy spalania tłuszczu. Optymalnym rozwiązaniem jest rozpoczę-

cie ćwiczeń w czasie od jednej do czterech godzin po ostatnim posiłku. Wszystko zależy od jego obfitości i kaloryczności.

A więc pierwszy mit obalony. To jednak dopiero wierzchołek Olimpu. Znacznie więcej wątpliwości rodzi się w kuchni niż na siłowni. Owoce, mięso, przyprawy - problematyczne może być wszystko.

Poradniki krzyczą kolorowymi napisami typu: „Jedz dużo owoców”, „Zdrowie tylko w naturalnym cukrze”. Okazuje się, że to nie takie proste.

Owoce pomagają w odchudzaniu - prawda. Można je zatem jeść w dowolnych ilościach - fałsz! Owoce i warzywa są bardzo mało kaloryczne, a dodatkowo bogate w witaminy, minerały, antyoksydanty, wzmacniające odporność i błonnik, regulujący trawienie i pracę jelit. Na straganie warto jednak dokonać selekcji. O krok do przodu w drodze po smukłą sylwetkę przesuniemy się, wybierając jabłka, ale cofniemy się o dwa kroki, kupując winogronowa bogate w cukier czy banany, stynące z wysokiej kaloryczności. Jeśli zjemy dużo słodkich owoców, poziom insuliny w organizmie szybko wzrośnie

i lawinowo opadnie. Natychmiast poczujemy silny głód, a od tego już tylko krok do sięgnięcia po przekąskę, której przecież w czasie diety odmawiamy sobie dzięki sile woli. Po owoce - i to tylko te zawierające małą ilość cukru - warto sięgać przed posiłkami.

Kawa szkodzi zdrowiu - prawda. Kawa przeszkadza w odchudzaniu - fałsz! Spożywana w dużej ilości ma negatywne skutki dla zdrowia, a podawana z cukrem i śmietanką obraca w niwecz marzenia o talii osy, ale jedna mała czarna do śniadania pomoże w walce z nadwagą. Nie tylko doda energii, co przyda się na siłowni, ale i pozytywnie wpłynie na metabolizm. Tajemnica tkwi w kofeinie, która przyspiesza spalanie kalorii. Niestety, nie ma zbrodni idealnej w wojnie z nadwagą - kawa działa moczopędnie i jest przyczyną zwiększonego wydalania wody z organizmu, a podczas bitwy każda kropla jest istotna. O ile kawę powinniśmy spożywać „z głową”, bez ograniczenia możemy sięgać po butelkę z wodą. Podczas diety warto zaopatrzyć się również w zieloną herbatę. Nie tylko obniża poziom cholesterolu, ale również regularnie pita sprawi, że ubyje nam kilku centymetrów... (mis)

CITY CIEKAWOSTKI



Przed wyborem diety należy dokonać pomiaru tkanki tłuszczowej.

Zgrabna sylwetka z dostawą do domu

Dobór indywidualnej diety bywa wyzwaniem dla osób walczących z dodatkowymi kilogramami. W wyborze amunicji chętnie pomagają dietetycy, obiecując zwycięstwo na całej linii. Pierwszym krokiem jest ocena dotychczasowego sposobu odżywiania. Specjaliści wskazują, co i o której robiliśmy w kuchni nie tak, a które z naszych nawyków wystarczy zmodyfikować, by były zdrowe. Przed wyborem diety istotne jest dokonanie pomiaru tkanki tłuszczowej, bo nie w każdym wypadku rozmiar XXL musi oznaczać bardzo groźną nadwagę. Dietetycy, tworząc jedyne w swoim rodzaju menu, biorą pod uwagę szereg indywidualnych cech, m.in. stopień zaawansowania otyłości oraz schorzenia, na jakie cierpi pacjent - cukrzyce, choroby tętnicze, otyłość, nadciśnienie, choroby wątroby, trzustki, jelit i wieńcowe. Lista usług dietetycznych jest długa. Specjalną dietę ułożyć można dla osób, które boją się, że wskazówka wagi niebezpiecznie się przesunie, gdy rzuca palenie, dla mam, tuż po porodzie, czy dla młodych par, które chcą zachwycić gości weselnych wspaniałym wyglądem. Nowością na dietetycznym rynku są diety na wynos. Wyspecjalizowani w zdrowej diecie kucharze nie tylko ułożą menu, ale i przygotują i dostarczą posiłki na cały dzień - każdego dnia. Diet z dostawą do domu lub pracy warto poszukać w Internecie. (mis)



SKLEPY OGÓLNOŚPOŻYWCZE - SPÓŁKA JAWNA
LAUREACI KUPIEC ROKU 2003 i 2004

MOŻLIWOŚĆ PŁATNOŚCI KARTAMI
PŁATNICZYMI I TALONAMI



POLECAMY:

- ✓ szeroki asortyment wędlin, nabiału, serów
- ✓ mięso najwyższej jakości
- ✓ świeże pieczywo
- ✓ szeroką gamę wyrobów cukierniczych
- ✓ bogaty asortyment stoiska monopolowego
- ✓ chemię gospodarczą
- ✓ napoje, mrożonki, ryby
- ✓ do wyboru klienta jest 10 tys. asortymentu towaru

ZAPRASZAMY NA ZAKUPY

OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU 6:00-20:30, SOBOTA 7-16, NIEDZIELA 9-13



City Bydgoszcz dostaniesz co czwartek między innymi w sklepach sieci

przy ulicach: Chodkiewicza 17, E. Gierczak 11, Leszczyńskiego 107,
Nowodworska 24, Glinki 32, Brzozowa 25, Sandomierska 35

CENOWE HITY: Filet z kurczaka kg 13,99 zł, ~~15,99 zł~~, Karkówka b/k kg 12,59 zł, ~~14,99 zł~~.

Promocja trwa do 18 do 20.02.2011r. (dotyczy wszystkich marketów AS).

MARKET AS

CITY POLECA



FILM

Światem rządzi pieniądz

Po odsiedzeniu długiego wyroku, Gordon Gekko (Michael Douglas) wychodzi na wolność. Musi odnaleźć się w świecie, którym niegdyś rządził. Mając nadzieję na poprawę stosunków z córką Winnie (Carey Mulligan), nawiązuje przyjaźń z jej narzeczonym Jakem (Shia LaBeouf). Czy jednak na pewno się zmienił? Czy może nadal jest mistrzem manipulacji, którego nic nie powstrzyma, by osiągnąć swój cel...



PŁYTA

Love, love, love...

Walentynki za nami, ale każdy wie, że muzyka o miłości jest ponadczasowa. Tym bardziej, jeśli podano ją w smakowitej formie...składanki! Na dwóch krążkach, które przygotowało radio RMF FM znajdziemy najlepsze przeboje dla zakochanych w wykonaniu m.in. Leony Lewis, Andrzeja Piasecznego, Roxette, Lady Antebellum, Coldplaya, Shakiry, Katie Melua i wielu innych... Warto je mieć na półce.



GRA

Niech rozpęta się walka!

Gra karciana Warhammer: Inwazja to gra dla dwóch osób, pełna zażartych zmagających, sprytnego zarządzania królestwami i epickich wypraw. Gracze muszą rozsądnie zarządzać zasobami, przeznaczając je na rozbudowę swojej krainy, wypełnianie misji i atakowanie wrogiej stolicy. Pamiętaj! Stary Świat aż kipi od starożytnych waśni i gotuje się w kotłach dzikich wojen!

Psi urok



Fot. Doris Bloch



Fot. Doris Bloch

3 tysiące czworonogów

Przez weekend hale Zawiszy przy ulicy Gdańskiej rozbrzmiewały psim szczełaniem. Powody spotkania były dwa - VII Walentynkowa Wystawa Psów Rasowych oraz II Nocna Wystawa Psów Rasowych, w czasie której trwała również psia rewia pod nazwą „Bydgoszcz nocą”. Łącznie do Bydgoszczy zjechało niemal 3500 tysięcy czworonogów około 200 ras. Najliczniej zaprezentowały się yorkshire teriery (74) i golden retrievery (44) oraz buldogi angielskie i francuskie (po 40).

Wyczesane, wygłaskane...

Pojawiły się na wystawach także psy rarytasy, niezwykle rzadkie w naszym kraju, jak chart afrykański azawakh, wywodzący się z Sycylii z okolic Etny cirneco dell'Efena, pochodzący z południowej Afryki boerboel czy owczarek rumuński ciobanesc romanesc carpatin. Tradycyjnie, przy okazji spotkania psich championów, najczęściej zdenerwowania okazywali ich właściciele, podczas gdy psy ze stoickim spokojem (i niemalże znudzeniem!) poddawały się pielęgnacyjnym i fryzjerskim zabiegom.

Wzorowe psiaki!

Wystawy zorganizował Oddział Bydgoski Związku Kynologicznego w Polsce. Psy oceniali sędziowie z Polski, Czech i Rosji. Czworonożne piękności podzielono na 10 grup, sędziowie każdemu wystawiali ocenę. Od dostatecznej do doskonałej. Każda rasa ma swój wzorzec zatwierdzony przez FCI (Międzynarodową Organizację Kynologiczną). Liczy się wygląd i postawa. Im bliżej wzorca - tym lepiej.

Sekwoja

swobodny wybór najlepszych cen

PROMOCJA do 35%

i wiele innych zestawów
sprawdź w sklepie (www.bogfran.pl)

Promocja trwa od 01.02.2011 do 15.03.2011 lub do wyczerpania zapasów

COMO

szafka witryna CM 17
CENA ZESTAWU 1099,-
Cena z montażem i dostawą

szafka RTV CM 5
CENA ZESTAWU 368,-
Cena z montażem i dostawą

szafka RTV CM 3
CENA ZESTAWU 209,-
Cena z montażem i dostawą

szafka witryna RCM 14.5
CENA ZESTAWU 409,-
Cena z montażem i dostawą

NOWOŚĆ!

BOGO

szafka witryna BG 10
CENA ZESTAWU 849,-
Cena z montażem i dostawą

szafka witryna BG 11
CENA ZESTAWU 849,-
Cena z montażem i dostawą

szafka witryna BG 4
CENA ZESTAWU 789,-
Cena z montażem i dostawą

szafka witryna BG 14/180
CENA ZESTAWU 1164,-
Cena z montażem i dostawą

szafka witryna BG 15/180
CENA ZESTAWU 1904,-
Cena z montażem i dostawą

32% TANIEJ

NOWOŚĆ!

IDOL

szafka witryna ID 18
CENA ZESTAWU 869,-
Cena z montażem i dostawą

szafka witryna ID 18
CENA ZESTAWU 529,-
Cena z montażem i dostawą

szafka witryna ID 18
CENA ZESTAWU 449,-
Cena z montażem i dostawą

szafka witryna ID 18
CENA ZESTAWU 73,-
Cena z montażem i dostawą

szafka witryna ID 18
CENA ZESTAWU 487,-
Cena z montażem i dostawą

szafka witryna ID 18
CENA ZESTAWU 1085,-
Cena z montażem i dostawą

szafka witryna ID 18
CENA ZESTAWU 789,-
Cena z montażem i dostawą

szafka witryna ID 18
CENA ZESTAWU 119,-
Cena z montażem i dostawą

szafka witryna ID 18
CENA ZESTAWU 326,-
Cena z montażem i dostawą

szafka witryna ID 18
CENA ZESTAWU 209,-
Cena z montażem i dostawą

35% TANIEJ

ROMA

szafka witryna R 14
CENA ZESTAWU 689,-
Cena z montażem i dostawą

szafka witryna R 24 Lp
CENA ZESTAWU 277,-
Cena z montażem i dostawą

szafka witryna R 24
CENA ZESTAWU 418,-
Cena z montażem i dostawą

szafka witryna R 24
CENA ZESTAWU 292,-
Cena z montażem i dostawą

szafka witryna R 24
CENA ZESTAWU 265,-
Cena z montażem i dostawą

szafka witryna R 24
CENA ZESTAWU 149,-
Cena z montażem i dostawą

szafka witryna R 24
CENA ZESTAWU 370,-
Cena z montażem i dostawą

szafka witryna R 24
CENA ZESTAWU 398,-
Cena z montażem i dostawą

szafka witryna R 24
CENA ZESTAWU 271,-
Cena z montażem i dostawą

szafka witryna R 24
CENA ZESTAWU 189,-
Cena z montażem i dostawą

szafka witryna R 24
CENA ZESTAWU 285,-
Cena z montażem i dostawą

szafka witryna R 24
CENA ZESTAWU 199,-
Cena z montażem i dostawą

30% TANIEJ

ROXI 260

szafka witryna ROXI 260
CENA ZESTAWU 1159 zł

NOWOŚĆ!

Zestawy ROXI 260 dostępne są w kolorystyce frontów (TAF/LA): orzech słony, orzech, wiąz, jasny jasek. Kolor korpusów: biały (kolorystyka dostępna na: www.bogfran.pl). W cenie zestawów wliczony biały i szkło. W cenie zestawów nie są wliczone elementy uzupełniające oraz wyposażenie AGD.

KARINA 260

szafka witryna KARINA 260
CENA ZESTAWU 1159 zł

Marka KAPLAN dostępna są w kolorystyce frontów (TAF/LA): orzech słony, orzech, wiąz, jasny jasek, szary, czarna, białe, czarna. Kolor korpusów: biały (kolorystyka dostępna na: www.bogfran.pl). W cenie zestawów wliczony biały i szkło. W cenie zestawów nie są wliczone elementy uzupełniające oraz wyposażenie AGD.

Bydgoszcz, ul. Magazynowa 11, Ip., tel. 52 584 68 00

w ofercie meble z litego drewna oraz tapicerki skórzane

Powieje rockiem



foto: Krystian Drożdż

Muzycy grają razem od 1995 roku. Najpierw pod nazwą HCKF (Hard Core'owe Kółko Filozoficzne). Nazwa Happysad powstała dopiero w 2002 roku.

W Rybniku, Częstochowie, Wrocławiu i Krakowie... kilka razy w tygodniu, aż do końca kwietnia. A potem? Równie intensywnie. Zespół Happysad zaczął rok żywiołową trasą koncertową. Dzisiaj – przystanek Bydgoszcz!

- Ha! Bez względu na to, jakie kłody rzuci nam pod nogi, podły, przebiegły i krnąbrny los, już 16 lutego, koncertem w gdańskim Parlamencie, rozpoczynamy Trasę 2011 – zapowiedzieli zdecydowanie muzyki i słowa dotrzymali. - Odwiedzimy standardowo większość miast większych i kilka

mniejszych – dodają, wybierając Bydgoszcz na drugie miejsce tegorocznego koncertowania. Scena bydgoskiej Estrady należeć będzie do Łukasza Ceglińskiego (gitara, wokal), Kuby Kawalca (wokal, gitara, teksty), Artura Telki (bas), Jarka Dubińskiego (perkusja) i Daniela Pomorskiego (klawiszowe). Miejsce pod sceną po raz kolejny wypełni rzesza żądnych muzycznych doznań fanów. Powieje rockiem. Klubową przestrzeń szczelnie wypełni wybuchowa mieszanka rocku alternatywnego i gitarowego. Atmosfera będzie bardzo łatwopalna, a przy użyciu otwartego tekstu – wybuch muzycznych emocji gwarantowany. Zespół podbił polską rockową sce-

nę muzyczną w 2001 roku. Przybył z niepozornej miejscowości Skarżysko-Kamienna i szybko rozprzestrzenił się w kraju. Rozpoczął też zagraniczną inwazję. W 2009 roku grupa uderzyła energiczną i wyjątkowo - biorąc pod uwagę wcześniejsze muzyczne dokonania i charakter tekstów – pozytywną płytą „Mów mi dobrze”. Od tego czasu nie ujawniła planów przygotowywania kolejnego zmasowanego ataku, jednak Happysad jak gdyby nigdy nic koncertuje i ma się dobrze. Fani mogą się o tym osobiście przekonać jutro Estradzie.

- Nie przedłużając - do zobaczenia na scenie! - pozdrawiają muzycy.
Dorota Misiak

CITY POLECA



FILM

Spotkanie z reżyserem

W niedzielę o godz. 19 w hotelu Bohema odbędzie się spotkanie z Krzysztofem Zanussi, o godz. 17 w holu Bohemy reżyser czekać będzie na fanów (wstęp bezpłatny). Z kolei w Klubie Mózg w dniach 20 – 22 lutego zostanie pokazanych 5 reprezentatywnych filmów dla jego twórczości. Bilet na jeden seans: 10 zł, karnet: 30 zł.



IMPREZA

Trzydzieści lat minęło...

W każdy piątek w klubie Papagayo odbywa się impreza „After 30”. Na parkiecie króluje muzyka lat 80. i 90. oraz najnowsze taneczne przeboje. Klub dba o swoich klientów i o frekwencję. Jeśli chcesz się do niego dostać, ale nie masz samochodu zbierz znajomych i zamów... limuzynę PAPATAXI (tel. 603 40 14 40). Początek o godz. 20. Uwaga! Wstęp powyżej 26 roku życia.



IMPREZA

Zupełnie jak na Bałkanach

W sobotę w klubie Yakiza odbędzie się impreza Bałkańska. W planach prezentacja na temat Bośni, koncert Balkan Sevdah, zespołu wykonującego muzykę z różnych regionów Półwyspu Bałkańskiego oraz warsztaty tańców korowodowych. Początek o godz. 20. Bilety w cenie 10 zł (przedsprzedaż) oraz 15 zł (w dniu koncertu) do nabycia w klubie.

Zacznij studia zimą!

KIEDY WARTO ZACZAĆ STUDIA?

Być może po maturze zastanawiałeś się, kiedy chcesz zacząć studia. Możliwe, że chciałeś odpocząć od szkoły i nie miałeś ochoty poświęcić kolejnych 5 lat na naukę, a teraz trochę tego żałujesz.

Jeśli stanąłeś właśnie przed wyborem uczelni, odpowiedz sobie na pytanie, czego oczekujesz od studiów. Najczęściej te oczekiwania to:

- wykształcenie i dobry start na rynku pracy
- awans zawodowy
- praktyczne kształcenie
- przyjazna atmosfera.

A MOŻE CZAS ZMIENIĆ STUDIA NA LEPSZE?

Zima to dobry czas na podsumowania. Jeśli uważasz, że Twoja dotychczasowa szkoła nie spełnia Twoich oczekiwań - zmień uczelnię na lepszą. Doskonała szkoła powinna nie tylko kształcić, ale także rozwijać pasję, doceniać różnorodność zainteresowań, zapewniać bezpieczeństwo, uczyć pewności siebie.

Chcąc rozpocząć naukę jak najszybciej, nie musisz czekać do semestru letniego i odkładać swoich planów na później: **zapisz się na studia zimą.**

JAKĄ UCZELNIĘ WYBRAĆ?

Uczelnia biznesowa to wysoka jakość kształcenia połączona z przyjazną obsługą tego procesu. Stosuje nowoczesne techniki nauczania, stawia wyzwania i inspiruje swoich studentów. Wyposaża ich w kompetencje biznesowe, dzięki którym z łatwością odnajdą się na rynku pracy. Możliwość zdobycia **Europejskiego Certyfikatu Kompetencji Biznesowych**, prężnie działające Biura Karier czy Akademickie Inkubatory Przedsiębiorczości to dodatkowe korzyści, które na pewno zaprocentują w zawodowej przyszłości.

WSB – NAJLEPSZA UCZELNIA BIZNESOWA W REGIONIE

WSB już od 13 lat kształci studentów na kierunkach o charakterze ekonomicznym, gospodarczym i finansowym. Kilkunastoletni dorobek Uczelni to świadectwo nie tylko stabilnej pozycji, ale i profesjonalnej kadry oraz wypracowanych metod dydaktycznych. Dodatkowym potwierdzeniem są wyniki ogólnopolskich rankingów, w których WSB w Toruniu i Bydgoszczy zajmuje niezmiennie wysokie pozycje.

Już dziś możesz zapisać się na studia w WSB nie wychodząc z domu – skorzystaj z zapisów online na www.wsb.bydgoszcz.pl lub zgłoś się do Biura Informacji Rekrutacji przy ulicy Fordońskiej 74 (budynek A), tel. 52 58 28 120, email: rekrutacja@wsb.bydgoszcz.pl



NIE CZEKAJ, ZACZNIJ STUDIA ZIMĄ

Wyższa Szkoła Bankowa, najlepsza uczelnia biznesowa w regionie, prowadzi właśnie nabór zimowy na atrakcyjne kierunki studiów I stopnia:

- **Finanse i Rachunkowość**
- **Logistyka**
- **Zarządzanie**

Zapisz się już teraz i skorzystaj z promocji **0 zł wpisowego do 25 lutego.**

W ramach kierunków dostępne są trzy specjalności, dobrane pod względem zapotrzebowania rynku pracy. Sprawdź pełną ofertę na www.wsb.bydgoszcz.pl.

CITY INFO



Granitowa ścieżka jest ułożona w ładny geometryczny wzór. Ciągnie się od kościoła, najprawdopodobniej do Urzędu Wojewódzkiego

Fot. Dariusz Blach

Ścieżka sprzed lat

W parku przy placu Wolności robotnicy dokopali się do kamiennej ścieżki sprzed lat. - Tego ciekawego odkrycia dokonaliśmy wczesną zimą na terenie parku Kazimierza Wielkiego za prezbiterium kościoła pw. św. Apostołów Piotra i Pawła - mówi Sławomir Marcysiak, bydgoski konserwator zabytków. - Postanowiliśmy, że odkryjemy i zachowamy fragment drożki, która idealnie wpasuje się w projekt nowych alejek parkowych. Granitowy kamień jest w idealnym stanie. Przed laty został zasypany piaskiem i zalany warstwą betonu. Niedługo na takich podkładach budowano nowoczesne nawierzchnie, tak jak w przypadku ulic w centrum miasta. Kocie łby można oglądać w wielu dziurach w nawierzchni ulic w Śródmieściu, m.in., na ul. Pomorskiej i Kujawskiej. Bydgoskie władze zapowiadają, że będą dążyć do tego, aby w Śródmieściu odstąpić jak najwięcej zabytkowej kamiennej kostki. Asfalt ma również zniknąć z ulic w okolicy bydgoskiej starówki.

Wyspa stroi się na wiosnę

Zrobiło się cieplej, więc ruszyły prace porządkowe na Wyspie Młyńskiej. Robotnicy instalują nowe kosze na śmieci oraz nowe... ławeczki. Będzie ich w sumie około stu. W tym duże i wygodne, które staną przy muzeum okręgowym. Ruszyły również prace na gruncie, na którym ma stanąć Marina.

Rewitalizacja tego terenu obejmuje budowę przystani jachtowej z hotelem dla „wodniaków”, gastronomią, salami: gimnastyczną, fitness, odnowy biologicznej. Na terenie przystani zdają się także kapitanat portu oraz hangar dla łodzi wiosłowych, motorowych i kajaków wraz z szatniami i sanitariatami. Zagospodarowany zostanie teren od zachodniej strony ul. Mennica do rzeki Brdy i nabrzeże od ul. M. Focha do Młynów Rottera.

Zaczytani...



Fot. Tymon Mierowski

„Fabula” to wyjątkowa wypożyczalnia. Na miejscu można napić się kawy, przejrzeć najnowsze magazyny dla kobiet, a nawet zostawić dzieci w kąciaku zabaw.

Od jesieni na Starym Rynku działa „Fabula”. Jedyna w mieście czytelnia i wypożyczalnia wydawniczych „świeżynek”.

„Fabula” to nazwa nowo otwartej agencji Wojewódzkiej i Miejskiej Biblioteki Publicznej w Bydgoszczy. Pomysł na czytelnię był prosty: zebrać w jednym miejscu najnowsze pozycje literatury popularnej. Dziś można znaleźć w niej przeszło osiemset tytułów wydanych na przełomie 2010 i 2011 roku. - Codziennie przychodzi do nas około dwudziestu pięciu osób, by poczytać książki. Większy ruch jest w godzinach popołudniowych, mamy już nawet pewną grupę stałych czytelników, którym odkładamy czasem wybrane pozycje - opo-

wiada Magdalena Hulaj, kierowniczka działu udostępniania zbiorów WiMBP. - Na półki trafiają nowości z beletrystyki. Zbiór jest inny od tego z biblioteki głównej, do „Fabuli” trafiają lżejsze pozycje.

Książki z czytelnii podlegają nieustannej rotacji. Miesięcznie wypożyczalnia zamawia od 10 do 15 nowych tytułów, wśród których znaleźć można głównie książki fantasy, horrory, akcję i romanse. Pozycje, które nie cieszą się popularnością, z czasem trafiają do magazynu Biblioteki Głównej. Po które tytuły najczęściej sięgają bydgoszczanie? - Panowie najczęściej wybierają fantastykę i kryminały, panie wolą romanse. Wysłaliśmy z założenia, że czytanie ma sprawiać przyjemność i nie ma co zmuszać czytelników do bardziej ambitnej

literatury - mówi Magdalena Hulaj. - Ludzie chętnie sięgają po nowe tytuły, jednak mało kto stać na zakup kilku książek miesięcznie. Książka staje się towarem luksusowym, nie można jednak mówić o spadku czytelnictwa w ostatnim czasie.

By korzystać z zasobów „Fabuli” nie trzeba mieć nawet karty bibliotecznej. Wystarczy wejść do środka i można pograć się w lekturze. Czytelnia znajduje się przy Starym Rynku 22. Otwarta jest od poniedziałku do piątku od 9 do 19 oraz w sobotę od 9 do 14.

WiMBP ma również swój fanpage na portalu społecznościowym Facebook! Tam również znajdziecie informacje o najnowszych wydarzeniach w bibliotece i książkach, które polecają pracownicy placówki. (ts, wb)

SUSHARNIA www.restauracjasusharnia.pl

- SUSHI
- DANIA KUCHNI JAPONSKIEJ
- LUNCH TIME
- CATERING
- DOWÓZ DO KLIENTA!!!

ZAPRASZAMY WKRÓTCE!!!

Bydgoszcz, ul. Gdańska 25
tel. 52 345 60 22 kom. 531 700 401

MADERA
ZARZĄDZANIE NIERUCHOMOŚCIAMI
ZBIGNIEW SOLIŃSKI

ul. Długa 32/12
85-034 Bydgoszcz
Tel/Fax 52 525 88 25
Kom. 662 265 029
www.solinski.com.pl

LASER FIGHT CLUB

LASEROWE CENTRUM ROZRYWKI
Zapraszamy do jedynej dwupoziomowej areny w Bydgoszczy

LASEROWY PAINTBALL

zapraszamy
pon-czw 12-22, pt-sab 10-24,
niedziela 10-22
ul. Czartoryskiego 4a, Bydgoszcz
www.laserfight.pl
tel. 530-500-412

ORGANIZUJEMY

- imprezy firmowe i integracyjne
- urodziny, imieniny
- kawalerskie i panieńskie
- imprezy plenerowe
- rozgrywki ligowe
- gry scenariuszowe
- nocne gry
- wieczorki karaoke
- środki dla studentów 50% taniej

Ośrodek Wypoczynkowy
OMEGA

Przywłdź 83-047 • ul. Szkolna 3
tel./fax 58 692 52 62 • kom. 502 521 900

Spotkania integracyjne na Kaszubach

Zapraszamy:

- młodzież szkolną (gimnazja i szkoły średnie).
- grupy/zakładów pracy i samorządów.

• Survival • Paintball • Quady • Narty - zimą •

www.omega.przywldz.com

Sklep Meblowy **VENUS** MEBŁOŚCIANKI od 1100zł

- różne tapicerki swarzędzkie
- narożniki i meble kuchenne
- różne szafki } również
- ławy - różne } na zamówienie
- meble pokojowe
- szafy, zabudowy wnęk
- wykonanie na zamówienie

RATY BEZ KOSZTÓW 3X0

komody różne www.venus-meble.pl
Zapraszamy

ul. 11 Listopada 9, tel. 372-17-75 w godz. 10.00 do 18.00
ul. 16 Pułku Ułanów Wielkopolskich 6, tel. 373-59-18
w godz. 10.00 do 18.00 oraz w niedziele od 9.00 do 13.00

TL TRANS LINE

Międzynarodowy
Licencjonowany
Transport Osobowy
www.transline.net.pl

Niemcy -
- Holandia -
- Belgia

tel. kom.: 504 006 353
515 170 101

door to door

dermatis
POWER & LIGHT

Z tym kuponem 30% taniej

By Twoja skóra była jeszcze piękniejsza...

Zapraszamy do skorzystania z bezbolesnych zabiegów dermatologiczno-kosmetycznych na najwyższym medycznym poziomie:

- fotodepilacja
- usuwanie naczynek oraz przebarwień
- leczenie trądziku oraz blizn potrądzikowych
- odmładzanie skóry
- zabiegi na twarz

W gabinecie Dermatis zabiegi przeprowadzają najwyższej klasy specjaliści kosmologii. Wykorzystujemy jedyne profesjonalny sprzęt IPL wyprodukowany w Wielkiej Brytanii, który posiada certyfikaty medyczne.

FOTODEPILACJA od 49 zł

Infolinia: 600 701 707 | www.dermatis.com.pl

Bydgoszcz, Pod Blankami 27 | Łódź, Żwirki 3
Poznań, Katowicka 81b/104 | Przeźmierowo, Rynkowa 146

KURSY ZAWODOWE:

- masaż klasyczny i leczniczy
- kosmetyka z elementami wizażu
- stylizacja paznokci
- fryzjerstwo
- bukieciarstwo
- opiekun osób starszych
- dietetyka
- instruktor fitness
- operator wózków widłowych
- kursy dla pielęgniarek i położnych

SZKOŁY POLICEALNE:

- technik weterynarii
- technik usług kosmetycznych
- technik usług fryzjerskich
- technik masażysta

SZKOLENIA:

- masaż bańkami chińskimi
- masaż gorącymi kamieniami
- przedłużanie i zagęszczanie włosów
- przedłużanie rzęs

W ofercie posiadamy również **bezpłatne kursy i szkoły!!!**



Bydgoszcz • ul. M. Curie-Skłodowskiej 26 • tel. 52 376 31 65, 52 376 31 66 • e-mail: bydgoszcza@ademia-zdrowia.pl

firma **WM**
wygodne
mieszkanie

W.M. WYGODNE MIESZKANIE
UL. SZAJNOCHY 2 (WEJŚCIE OD FORDOŃSKIEJ, koło OBI)
85-738 BYDGOSZCZ
TEL/FAX (52) 328-92-75
GODZ. OTWARCIA
PN-PT 10-19, SO-10-16, ND-10-14



RATY
3x0%

- 30 %

- 40 %

- 50 %

**NAROŻNIK
CHIL
UNIERSALNY**
(dotyczy
skóry
nr 1673)

PROMOCJA
2.295,-



po rozłożeniu

WYMIARY ZEWN. 213 x 158
POW. SPANIA 125 x 195
(POJEMNIK NA POŚCIEL)

**SOFA 3DL
DOMINO 2**

1.270zł
899

wyprzedaż kolekcji 2010



po rozłożeniu

WYMIARY ZEWN. 242 x 95
POW. SPANIA 135 x 200
(MATERAC BONELOWY,
POJEMNIK NA POŚCIEL)

**NAROŻNIK
VEGAS UNIERSALNY**
PROMOCJA
1.899,-

WYMIARY ZEWN. 254 x 146
POW. SPANIA 140 x 210
(DWA POJEMNIKI NA POŚCIEL + AUTOMAT)



po rozłożeniu

www.wmmeble.pl

Wyprzedaż kolekcji 2010 na wybrane modele

Daj im szansę!

Jeśli skończyłeś 16 lat i chcesz pomóc zwierzętom zgłoś się w sobotę (19 lutego) do bydgoskiego schroniska!

O godzinie 11.30 odbędzie się rozmowa kwalifikacyjna dla osób, które chcą zostać wolontariuszami podczas Programu Pozytywnego Szkolenia Psów - „LIRA”. Osoby chętne do pracy w programie nabeżdżą umiejętność komunikacji z psami i szkolenia ich w sposób silnie motywujący zwierzęta. Takie lekcje stanowią dla psów rozrywkę i przyjemność a nie męczący obowiązek. Zobaczycie prawdziwe „psie uśmiechy” i wielką ochotę do nauki!

Program szkolenia psów schroniskowych „LIRA” zainicjował Jacek Gałuszka we współpracy ze schroniskiem w Gliwicach w lipcu 2007 roku. W szkoleniach cyklicznie (raz w tygodniu) uczestniczyły wybrane psy pod opieką wolontariuszy. Dzięki temu w ciągu dwóch miesięcy nowy dom znalazło 11 z 16 szkolonych dorosłych psów!



Capri 5290/10

Capri ma 2 lata. Została zabrana z ulicy Baczyńskiego. W schronisku przebywa od 27 grudnia. Jest to bardzo przyjacielska kotka, która chyba nigdy nie przestaje... mruzcze! Lubi towarzystwo innych kotów. Została wysterylizowana.



Chacky 1373

Chacky został oddany w wieku 4 lat przez właścicieli z powodu przeprowadzki. Mieszkał na podwórku. Jest bardzo czujny, miał kontakt z dziećmi. Łagodny dla ludzi, ale nie da sobie „dmuchać w kaszę” przez inne psy. Gdy już przyzwyczai się do nowego otoczenia będzie wspaniałym stróżem i przyjacielem! Jest wykastrowany i zaszczepiony.

Fiona 4784/10

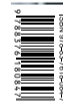
Fiona została zabrana z ulicy Tucholskiej. Ma około 3 lat. Jest bardzo ufna i przyjacielska wobec ludzi, lubi zabawy i pieszczoty. Jest zaszczepiona i wysterylizowana. Czekaj na dom. Może znajdzie go u Ciebie?

EXPRESZ POLECA



Szerokiej drogi z Expressem

Już we wtorek, 22 lutego z Expressem Bydgoskim będzie można kupić mini atlas samochodowy z aktualnym taryfikatorem mandatów. Czytelnicy znajdą w nim najnowsze zmiany w kodeksie oraz szczegółowe mapy wszystkich regionów Polski. Express z atlasem już we wtorek za jedyne 3,99 zł.



NOWOŚCI **Expresz**

Słodkie życie z Expressem

W najbliższą środę, 23 lutego z Expressem bezpłatny dodatek kulinarny „Słodkie życie”, a w nim wybrane, najlepsze przepisy naszych Czytelników na desery i wypieki. A już w kwietniu, przed świętami wraz z Expressem ukaże się książeczka kulinarna z zebranymi przepisami nie tylko na słodkości, ale i dania główne, zupy, dania z grilla oraz wina i nalewki.



CITY HOROSKOP



Baran 21.03 – 20.04
Będziesz pod wpływem Księżycy w znaku Raka. To dobry moment, by rodzinne sprawy i kłopoty wyprowadzić na prostą.



Byk 21.04 – 21.05
Nie zaniedbuj kogoś, kto darzy Cię szczególnie ciepłymi uczuciami, bo uczucia trzeba pielęgnować, a ich zaniedbanie może doprowadzić do kryzysu.



Bliźnięta 22.05 – 20.06
Sprawy zawodowo - finansowe mogą się skomplikować. Uważaj bardziej niż zwykle inwestując pieniądze. Cierpliwość jest niezbędna na każdym kroku.



Rak 21.06 – 22.07
Przed Tobą ciekawy tydzień. Nie wszystko jednak potoczy się tak, jak to sobie obiecujesz. Oprócz pomyślnych wydarzeń przygotuj się też na utrudnienia.



Lew 23.07 – 22.08
Początek tygodnia zapowiada się niezbyt energicznie. Lepiej więc daruj sobie sprawy, wymagające koncentracji i uwagi.



Panna 23.08 – 22.09
W pracy nie spieraj się z kolegami o to, kto z Was ma rację. Zajmij się swoimi własnymi sprawami, a uda ci się pokonać wszelkie przeszkody.



Waga 23.09 – 23.10
W nadchodzącym tygodniu możesz oczekiwać wielu miłych wydarzeń. Szczęście dopisze Ci w sprawach osobistych i zawodowych.



Skorpion 24.10 – 21.11
Nastąpią pozytywne zmiany w wielu dziedzinach Twego życia. Sprawy zawodowo - finansowe wysuną się na pierwszy plan.



Strzelec 22.11 – 21.12
Ostatnio nagromadziło się trochę niejasności pomiędzy Tobą a bliskimi. Warto przemyśleć niektóre sprawy i zastanowić się nad swoim postępowaniem.



Koziorożec 22.12 – 19.01
Gwiazdy sprzyjają pracowitości. Pomimo natłoku spraw i zadań, nie będzie większych powodów do narzekań. Wszelkie przedsięwzięcia i inwestycje będą udane.



Wodnik 20.01 – 18.02
Zapagniesz romantycznych spotkań i kontaktów towarzyskich. W sferze uczuć musisz dokonać pewnych przemyśleń. Ważne decyzje odłóż na później.



Ryby 19.02 – 20.03
Dobry tydzień pod względem energetycznym i zdrowotnym. Także w sprawach uczuciowych możesz liczyć na korzystne i miłe sytuacje.

O NAS

Wydawca:

Express Media
Sp. z o.o.

85-058 Bydgoszcz
ul. Warszawska 13
tel. 52 32 60 733

Prezes zarządu:
dr Tomasz Wojciekiewicz
tel. 52 322 62 01

Redaktor naczelny:
Artur Szczepański
tel. 52 32 60 729

Redaktorzy wydań:
Weronika Bogusławska
tel. 52 32 60 828
Emilia Załęska
tel. 56 61 81 74

Reklama i Ogłoszenia:
dyrektor Jerzy S. Winter
tel. 52 32 60 757

Dział Handlowy Bydgoszcz:
tel. 52 32 60 740

Dział Handlowy Toruń:
tel. 56 611 81 95

Marketing i dystrybucja
tel. 52 32 60 703

Drukarnia Express Media:
ul. Grunwaldzka 229
tel. 52 584 86 99



DODATEK EXTRA ZAWSZE W SOBOTĘ

Magia dużej czarnej

Już nawet płyty CD są w odwrocie, bo wydawanie muzyki przenosi się do Internetu. Tymczasem wciąż nie brakuje ludzi, którzy nie mogą oprzeć się magii winylowego krążka. Są miejsca, gdzie wciąż można kupić „duże czarne”, ciągle również produkuje się odtwarzacze do słuchania muzyki z płyt w dawnym stylu.

Expresz
Bydgoski

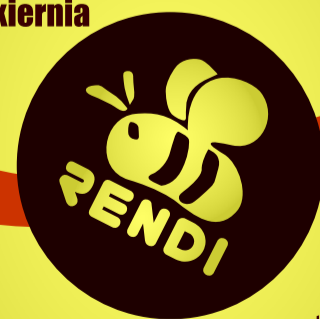


Tynkarz

z doświadczeniem
niepijący. Tynk gipsowy
i cementowy z agregatu,
stawka 8zł/m². Praca stała
w Warszawie i okolicach
z zakwaterowaniem.

Tel. 510 752 144

piekarnia & cukiernia



www.rendi.pl

tel. 602 62 87 11

POŻYCZKI

PROFI CREDIT
Twoje pieniądze

- bez BIK - do 75 roku życia
- wysoka przyznawalność
- szybka wypłata
- bezpłatne rozpatrzenie wniosku

505 681 624
667 193 127

**NIEBANKOWE POŻYCZKI
GOTÓWKOWE BEZ BIK-U**

Wypłata natychmiast

Najlepsza oferta na rynku
Splata w systemie ratalnym
Również emeryci i renciści,
prowadzący działalność gospodarczą

tel./fax 52 340 35 96, kom. 600 500 404
ul. ŚNIADECKICH 11
(róg śniadeckich a pomorskiej)

CHWILÓWKA! 660 33 13 13

EMERYCI! RENCISCI!

BEZ OGRANICZENIA WIEKU!!!

- ✓ najlepsza oferta na rynku
- ✓ wypłata natychmiast
- ✓ wypłata w siedzibie lub w domu klienta (bez dodatkowych opłat)
- ✓ ubezpieczenie assistance dla pożyczkobiorcy
- ✓ oferta dla firm

POZABANKOWE BEZ BIK

SMS NA NUMER 7155* O TREŚCI: POŻYCZKA

Bydgoszcz (52) 348 68 55, 666 303 390
ul. Kujawska 8
Bydgoszcz (52) 345 55 88
Inowrocław, ul. Szeroka 1 (budynek Alior Banku)
(52) 515 30 70, 662 662 992
www.daiglob-finance.pl
DAIGLOB FINANCE

LIGA OBRONY KRAJU

PIERWSZE KROKI W PROWADZENIU
KAT. A, B, C, C+E
PROMOCYJNE CENY
DLA UCZNIÓW I STUDENTÓW

Biuro Szkolenia Zawodowego Kierowców
ul. Gdańska 47 A, 85-005 Bydgoszcz (za Rynek)

52 340 58 84
669 065 012
669 065 037
biuro@skbydgoszcz.pl
www.lok.org.pl

aspekt

**Kurs na operatora
wózka widłowego**

Certyfikat UE
cena promocyjna 299zł
nr tel. 52 552 97 79
SZYBKO, TANIO, SOLIDNIE
ul. Gdańska 128

SGB

Spółdzielcza Grupa Bankowa
Bank Spółdzielczy w Kcyni
Oddział w Białych Błotach

ul. Szubińska 87
86-005 Białe Błota
tel. 52 331 33 63
e-mail: bialeblota@bskcynia.pl

OFERUJEMY:

- wysoko oprocentowane lokaty terminowe
- kredyty dla każdego i na każdą kieszeń
- bankowość elektroniczną
- korzystne warunki prowadzenia rachunków bankowych
- niskie opłaty i prowizje
- bankomat 24h
- miłą, młodą, profesjonalną obsługę

Zapraszamy od poniedziałku do piątku w godz. od 9.00-16.00

AAA Chwilówka !!!

- ✓ również z zajęciami komorniczymi, emeryci i renciści, prowadzący działalność, rolnicy
- ✓ Wypłata natychmiast!!!
- ✓ Dogodne warunki spłat
- ✓ Możliwość prolongowania terminu płatności

POZABANKOWE BEZ BIK
ul. Jagiellońska 69, Bydgoszcz

tel. 660 302 322, 728 575 575

SKOK Piast

Przyjdź do najbliższego oddziału i zapoznaj się z ofertą.

BYDGOSZCZ
ul. Śniadeckich 28,
tel. (52) 327-64-65

Pożyczka 6,95%
Nie czekaj - ilość pożyczek ograniczona!!!

- ✓ BEZ opłaty przygotowawczej
- ✓ BEZ zbędnych formalności
- ✓ BEZ problemu

Nie czekaj - ilość pożyczek ograniczona!!!
infolinia 801 602 222*

PIERWSZY TAKI SKLEP W BYDGOSZCZY (OD LUTEGO 2011)

Bucik

BEZPŁATNY PARKING ZA SKLEPEM

- ★ OBUWIE TYLKO DLA DZIECI I MŁODZIEŻY
- ★ NAJLEPSZE POLSKIE MARKI POD JEDNYM DACHEM
BRDZO DUŻY WYBÓR
- ★ SKÓRZANE BUCIKI Z ATESTEM RÓWNIEŻ OKAZJONALNE
I PROFILAKTYCZNE ORAZ OBUWIE DOMOWE
- ★ NAJNOWSZE WZORY

UL. C. SKŁODOWSKIEJ 35-37, BYDGOSZCZ
TEL. 502 108 513 LUB 502 108 512

P.W. WIDLAK

JAN SZYMCZAK MAGDALENA SZYMCZAK
UL. NAKIELSKA 165, 85-350 BYDGOSZCZ

ZAJMUJEMY SIĘ:

- SERWISEM WÓZKÓW WIDŁOWYCH: LINDE, JUNGHEINRICH, TOYOTA, MITSUBISHI I T.D.
- SPRZEDAŻĄ CZĘŚCI ZAMIENNYCH DO WSZYSTKICH TYPÓW WÓZKÓW
- W OFERCIE POSIADAMY RÓWNIEŻ OGUMIENIE ORAZ BATERIE TRAKCYJNE
- WYKONUJEMY REMONTY KAPITAŁNE, BIEŻĄCE ORAZ NAPRAWY U KLIENTA.
- ZAJMUJEMY SIĘ TAKŻE PRZYGOTOWANIEM WÓZKÓW PRZYZŁYD.
- WYKONUJEMY DOKUMENTACJĘ

**FIRMA PROWADZI SPRZEDAŻ I WYNAJEM UŻYWANYCH
ORAZ NOWYCH WÓZKÓW WIDŁOWYCH**

**SKLEP CZĘŚCI
ZAMIENNYCH:**
52 / 379 77 53

SERWIS:
691 230 093

MOBILE:
607 087 751

KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

SPWN
SPÓŁNOŚĆ PRACOWNIKÓW
W NIERUCHOMOŚCIACH

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY

Człowiek - najlepsza inwestycja

ZDOBĄDŹ NOWY ZAWÓD

TERAZ JA!

Program aktywizacji zawodowej
w branży gospodarowania nieruchomościami
dla osób powyżej 50 roku życia

Oferujemy:

- Bezpłatne szkolenia pozwalające uzyskać kwalifikacje do wykonywania zawodu Administrator nieruchomości - (zajęcia w Toruniu)
- Gwarantujemy zwrot kosztów dojazdu na trasie Bydgoszcz-Toruń, Toruń-Bydgoszcz
- Wynagrodzenie dla uczestników za każdą godzinę szkolenia - razem 280 zł
- Pomoc w znalezieniu stażu w Bydgoszczy
- Wynagrodzenie za każdy miesiąc stażu - 950 zł

Do udziału w projekcie zapraszamy:

- Osoby bezrobotne, z wykształceniem maksymalnie średnim, które ukończyły 50 lat
- Osoby zamieszkujące teren województwa kujawsko - pomorskiego

Zgłoszenia przyjmowane są przez wypełnienie formularza:
na stronie www.spwn.pl - zakładka „EFS – Projekty UE”
lub telefonicznie – 694 964 322

Termin przyjmowania zgłoszeń: do 25 lutego 2011 roku

Biuro Projektu
Toruń, ul. Kościuszki 81 pok. 21
tel: 694 964 322, 662 117 246; fax: 56 690 43 40
e-mail: jswolek@spwn.pl

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej
w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego



SITO

GAZETKA MECZOWA



Delecta - Politechnika Warszawska, 17.02.2011, czwartek 19.00

W sezonie zasadniczym Politechnika Warszawska dwukrotnie była lepsza - 3:1 w Bydgoszczy i 3:0 w stolicy.



Do trzech razy sztuka?

Siatkarze Delecty przegrali trzy ostatnie mecze ligowe. 0:3 w Bełchatowie, pechowo 2:3 w „Łuczniczce” z Częstochową (zła decyzja sędziów odebrała im zwycięstwo 3:1) i 0:3 w Rzeszowie.

Wy tłumaczeniem mogą być kontuzje i choroby, które dopadły byd-

goską ekipę.

Trener Waldemar Wspaniały przy ustalaniu składu nie mógł brać pod uwagę Andrzeja Wrony i Dawida Konarskiego (przechodzą rehabilitację kolan w ośrodku w Olsztynie), Stanisława Pieczonki (staw skokowy) i Wojciecha Serafina (zapalenie oka).

Co prawda na mecz w Rzeszowie (po raz pierwszy Delecta w sali na Podpromiu nie zdobyła punktu)

wykurował się ten ostatni, ale nieobecność środkowego Wrony i atakującego Konarskiego ogranicza pole manewru trenerowi Wspaniałemu.

Ważną informacją ostatnich dni (także dla kibiców) jest zmiana terminów II rundy PlusLigi. Powód? Aż cztery nasze drużyny grają nadal w tych rozgrywkach. PGE Skra Bełchatów i Jastrzębski Węgiel walczą o Final Four Ligi Mistrzów, a Asseco

Resovia i Zaksa Kędzierzyn- Koźle są już w półfinale Pucharu CEV.

Ligowe i pucharowe terminy zbiegły się i władze PlusLigi musiały zareagować od 6. kolejki.

Nowy terminarz ogłoszono w poniedziałek i są dwa jego warianty (wraz z terminem zakończenia - 4 lub 7 maja), uzależnione od tego, czy Skra awansuje do Final Four LM. Wynika z niego, że czołowe kluby będą miały wolne od 20 lutego aż do 15 marca!

23 lutego Delecta miała grać u siebie ze Skrą, zagra parę dni później, 26 lutego (sobota, 14.45, Polsat Sport). Po drugim secie nastąpi uhonorowanie zespołu Młodej Ligi za zajęcie 3. miejsca.

Jednak już w czwartek (17 lutego) mecz w „Łuczniczce” przeciwko Politechnice Warszawskiej, który rozpocznie się o godz. 19.00. Z powodu lekkoatletycznego mityngu Pedro's Cup siatkarze Delecty trenowali przez trzy dni na Chemiku.

Dla obu drużyn to przedsmak rywalizacji o 5. miejsce, która nastąpi po zakończeniu II rundy. Warto już teraz wygrać coś psychologicznie.

Bilety w kasach hali w cenie: 20 zł - normalny, 10 zł - ulgowy i 5 zł - grupowy (dla dzieci i młodzieży szkolnej - minimum 15 osób z opiekunem).

Marek Fabiszewski

PLUSLIGA - SEZON 2010/2011

II runda rozgrywek

Asseco Resovia Rzeszów - Delecta Bydgoszcz 3:0 (22, 24, 19)
Resovia: Cernić (13), Kosok (6), Grozer (16), Achrem (12), Millar (9), Baranowicz (1), Ignaczak (libero) - Grzyb (1), Buszek.
Delecta: Lipiński (2), Sopko (15), Cerven (5), Szymański (16), Siltala (3), Jurkiewicz (3), Andrzejewski (libero) - Masny, Serafin (5).
MVP: Matej Cernić.

Inne wyniki, grupa 1- 6: Tytan AZS Częstochowa - Politechnika Warszawska 3:2 (- 14, - 21, 17, 21, 10), Zaksa Kędzierzyn- Koźle - PGE Skra Bełchatów 0:3 (- 26, - 19, - 14)

1. Skra	21	56	61:16
2. Resovia	21	45	53:29
3. AZS Cz- wa	21	41	49:34
4. Zaksa	21	36	49:39
5. Politechnika	21	31	43:41
6. Delecta	21	24	32:47
Grupa 7- 10. Fart Kielce - Indykpol AZS UWM Olsztyn 0:3 (- 18, - 19, - 20), Pamapol Wielton Wieluń - Jastrzębski Węgiel 1:3 (- 20, - 17, 16, - 16).			
7. Jastrzębie	21	23	35:48
8. Fart	21	22	30:49
9. Pamapol	21	20	30:51
10. AZS Olsztyn	21	17	27:55

Młodzi na 3. miejscu

Końcowa tabelka po 18. kolejkach debiutanckiego sezonu Młodej Ligi:

1. Resovia	18	51	53:9
2. Skra	18	46	49:17
3. Delecta	18	38	45:26
4. Jastrzębski W.	18	35	40:22
5. AZS Olsztyn	18	32	37:32
6. Politechnika	18	21	29:35
7. Zaksa	18	20	25:38
8. Fart	18	19	25:38
9. AZS Cz- wa	18	8	13:48
10. Wieluń	18	0	3:54

W Młodej Lidze spisali się na medal

Debiutancki sezon Młodej Ligi dobiegł końca. Podpieczeni Krzysztofa Kowalczyka na koniec przegrali w Kędzierzynie 2:3 (- 22, 22, - 20, 24, - 11).

Jednak już wcześniej młodzi bydgoszczanie zapewnili sobie trzecie miejsce na koniec rozgrywek. W Młodej Lidze rywalizowano bez play off, w systemie mecz i rewanż,

czyli rozegrano 18. kolejek. Bydgoszczanie wygrali dwanaście spotkań, pięciokrotnie 3:0, sześciokrotnie 3:1 i raz po tie-breaku. Trzykrotnie zdobywali również po jednym punkcie.

Jedyną drużyną, której nie udało się pokonać była Skra Bełchatów, drugi zespół na koniec ligi. Z kolei młoda Delecta jako jedyna pokonała Asseco Resovię, mistrza Młodej Ligi. I to na jego parkiecie (3:2).

Do Kędzierzyna- Koźla bydgoski zespół pojechał już bez starszych zawodników (Marcin Waliński, Wojciech Kozłowski, Łukasz Owczar i Tomasz Bonisławski), którzy zasilili kadrę zespołu PlusLigi. Było to celowe, bowiem podpieczeni Krzysztofa Kowalczyka przygotowują się do turnieju 1/4 finału MP juniorów w Olsztynie (18- 20 lutego), gdzie rywalem bydgoszczan będzie m.in. MMKS Kędzierzyn- Koźle.(Fa)



Trener Krzysztof Kowalczyk ze swoimi podpiecznymi.

PRZYJACIEL KLUBU • PRZYJACIEL KLUBU • PRZYJACIEL KLUBU • PRZYJACIEL KLUBU • PRZYJACIEL KLUBU •

mecz 4. kolejki II rundy
Delecta Bydgoszcz
Politechnika Warszawska

czwartek, 17 lutego
godz. 19.00

Bydgoszcz, HSW Łuczniczka, ul. Toruńska 59

plusliga

BYDGOSZCZ

Delecta

Bydgoszcz z każdej strony

Przeciw każdemu okrucieństwu

- Okrucieństwo wobec zwierząt niejednokrotnie skutkuje okrucieństwem przeciwko człowiekowi – mówi Izabella Szolginia, dyrektor Schroniska dla zwierząt w Bydgoszczy, prezes Oddziału Kujawsko- Pomorskiego OTOZ ANIMALS.

Inspektorzy do spraw zwierząt OTOZ ANIMALS Oddziału Kujawsko- Pomorskiego tropią zbrodnie przeciwko zwierzętom i starają się o ukaranie sprawców.

Najwyższa Izba Kontroli przeprowadziła w listopadzie 2010 roku kontrolę w Schronisku dla Zwierząt w Bydgoszczy w zakresie przestrzegania praw zwierząt. Schronisko w Bydgoszczy otrzymało pozytywną ocenę działalności w badanym zakresie.

Podstawą tej oceny jest zapewnienie dobrych warunków pobytu zwierząt, sprawowanie systematycznej opieki weterynaryjnej, podejmowanie skutecznych działań na rzecz adopcji zwierząt oraz prawidłowe wykorzystanie środków przeznaczonych na finansowanie



Foto: Naczelne

działalności schroniska. Zwrócono uwagę na wyjątkowo duży procent adopcji w schronisku.

- Wspomagamy sterylizację wolno żyjących kotów. Edukacja humanitarna społeczeństwa, szczególnie dzieci i młodzieży to nasza misja – mówi Izabella Szolginia. 1% podatku to tak niewie-

le, a ratuje życie! Za przekazane w zeszłym roku środki zakupiono budy, trwałe pośłania dla psów, dobrą karmę, zapewniono leczenie zwierząt i wyższy standard ich pobytu w schronisku! Wiele uratowanych zwierząt odnalazło szczęście w nowych domach kochających właścicieli.

W zeznaniu podatkowym za 2010 rok (w stosunku do roku 2009) wypełnienie wniosku jest prostsze i polega wyłącznie na podaniu numeru wpisu do Krajowego Rejestru Sądowego wybranej OPP oraz wysokości kwoty na jej rzecz. W konsekwencji podatnicy nie muszą już przytaczać

pełnej nazwy OPP, co stanowi dla nich znaczne ułatwienie, zważywszy, że niektóre z nazw są długie (wielocłonowe) i łatwo o popełnienie pomyłki przy ich wpisywaniu w zeznaniu.

By móc kochać ludzi, trzeba umieć kochać zwierzęta... (Izabella Szolginia).

Dzięki schronisku, wiele zwierząt znalazło nowy, kochający dom.

Wspomagamy bezdomne zwierzęta przekazując 1% podatku na



Ogólnopolskie Towarzystwo Ochrony Zwierząt
OTOZ ANIMALS

Numer KRS 0000069730 z dopiskiem OTOZ BYDGOSZCZ

1348119028A

Na celowniku farmaceuty - alerggia

Dotyka nas wszystkich, nie oszczędza nawet dzieci. Jest jedną z najczęstszych chorób w krajach wysoko rozwiniętych, a liczba chorych podwaja się co 15- 20 lat.

Czym jest, co ją wywołuje i jak sobie z nią radzić - mówi Dominika Głogolska - magister farmacji z apteki „Tak Dla Zdrowia” w Bydgoszczy.

Definicja w skrócie

Alergia jest nadmierną reakcją układu odpornościowego organizmu. Na skutek alergenu pojawia się kichanie, trudności w oddychaniu, wysypki skórne. Pamiętliwy organizm broni się przed tym, co mu zaszkodziło w przeszłości. Różne podłoże warunkuje różne typy uczuleń - pokarmowe, wziewne, kontaktowe i reakcje na uczulenia.

Stresujące początki

Zidentyfikowano ok. 20000 czynników, które mogą wywołać alergię. Pyłki kwiatowe, soki roślinne, substancje zapachowe, zarodniki grzybów, roztocza, sierść zwierząt, substancje chemiczne - wszystkie działają szybciej na podłożu stresowym. Kontakt z „obcym białkiem”, jego wchłonięcie przez skórę, powoduje wytworzenie IgE, które sty-

mulują komórki w organizmie do reakcji obronnej. Zestresowane ciało szybciej ulega alergenowi.

Histamina - główny mediator uwalniany podczas procesów alergicznych

Jej uwolnienie powoduje powstanie typowych objawów alergii. Hamowanie receptorów uwalnających histaminę, to główny mechanizm leczenia przeciwalergicznego. Trzy typy takich receptorów to: H1 (odpowiedzialne za skurcz mięśni gładkich oskrzeli i jelit), H2 (zwiększające wydzielanie soku żołądkowego) i H3 (hamujące syntezę i wydzielanie histaminy).

Leczenie

Leki przeciwalergiczne opierają swe działanie głównie na blokowaniu receptorów H1 i dzielą się na leki pierwszej i drugiej generacji. Grupa pierwsza, pomimo wysokiej skuteczności, jest obciążona większą ilością działań niepożądanych, m.in. sennością, suchością w jamie ustnej, zaburzeniami koordynacji ruchowej. Przy ich zażyciu nie zaleca się prowadzenia pojazdów mechanicznych podczas stosowania tych leków.

Drużga generacja natomiast słabiej przenika barierę „krew - mózg”, w związku z czym jest pozbawiona



Objawy alergii nie należą do przyjemnych. Naucz się z nimi walczyć.

większości działań niepożądanych.

Sprzymierzeniec - cetereżyna

Jest najpopularniejszym przedstawicielem leków drugiej generacji. Jej mechanizm polega na blokowaniu receptorów H1 oraz działaniu na elementy komórkowe, związane z fazą zapalną odczynu alergicznego. Główną drogą wydalania jej z organizmu są nerki, dzięki czemu cetereżyna nie wchodzi w reakcje z wieloma metabolizowanymi leka-

mi. To stanowi o wysokim bezpieczeństwie nawet długotrwałego stosowania tego leku.

Domowe sposoby

Najprościej - jeśli znamy przyczynę alergii, powinniśmy unikać kontaktu z czynnikiem wywołującym uczulenie. Jeżeli jest to pokarm, należy wyeliminować z diety szkodliwe składniki, jeśli roztocza, należy zadbać o przeciwalergiczną pościel, usunąć z mieszkania dywany,

tapicerowane meble, pluszowe maskotki. Zawsze w myśl zasady: „zwalczaj przyczynę, nie chorobę”.

Wapno i jego dobrotliwe działanie

Kiedy reakcja alergiczna już się pojawi, warto skorzystać z preparatów dostępnych w aptece: np. wapna (w postaci musującej lub w tabletkach). Jego działanie przeciwalergiczne ma związek ze zmniejszaniem przepuszczalności naczyń włosowatych i błon komórkowych. Najlepiej jest stosować preparaty bezsmakowe i bezzapachowe, by nie dopuścić do nasilenia alergii dodatkowymi bodźcami.

Polecam:

- preparaty z inhibitorami receptorów H1 np. Claritine Active, Zyrtec UCB, Aleric, Loratadyna, Allertec WZF, Amertil Bio
- maści i żele przeciwświądowe np. Fenistil żel, Hydrocortison 0.5% krem
- preparaty zwiększające naturalną odporność organizmu np. Reishi (wyciąg z grzyba lakownicy lśniacej), Biomarine, Ecomer, preparaty z żywymi kulturami bakterii (Dicoflor, Multilac, Linex Forte)
- w przypadku alergii ocznych krople łagodzące stan zapalny np. ze świetlika, Visine, Starazolin



APTEKI
tak dla zdrowia

Antykoncepcja

Asubtela ■ 21 tabl. pow.	24,95 zł
Cilest ■ 21 tabl.	10,95 zł
Evra ■ 3 systemy transdermalne	37,95 zł
Naraya ■ 21 tabl. powl.	24,95 zł
Nuva Ring ■ 3 syst. terapeut. dopochwowe	99,95 zł
Yasmin ■ 21 tabl. powl.	37,95 zł
Yasminelle ■ 21 tabl. powl.	33,95 zł
Yaz ■ 28 tabl. powl.	33,95 zł

Układ oddechowy

Aerius ■ 5 mg, 30 tabl. powl.	29,95 zł
Avamys ■ 120 dawek - aerozol do nosa	29,95 zł
Pulneo ■ 2mg/ml - syrop 150 ml	15,95 zł
Telfast ■ 180 mg, 20 tabl. powl.	19,95 zł
Telfexo ■ 180 mg, 20 tabl. powl.	14,95 zł

Fundacja tak dla zdrowia
KRS: 0000306255

Przeznacz 1% podatku
na badania przesiewowe postawy i wzroku

**SPECJALNE RABATY
DLA ALERGIKÓW
PYTAJ W APTEKACH**

Bydgoszcz

**Apteka Centrum, ul. Czerkaska 22, tel. (52) 341 63 85
Pon-Pt 8.00-19.00, Sob 8.00-14.00**

Bydgoszcz

**Apteka, ul. Glinki 92, tel. (52) 348 40 31
Pon-Pt 8.00-20.00, Sob 8.00-14.00**

www.takdlazdrowia.pl

LICZĄ SIĘ CENY! LICZĄ SIĘ CENY!

RATY 0%!

249,-

zelmer 886.54
niezawodnie **Maszynka do mięsa z szatkownicą**
Moc 550W, nasadka masarska, 3 rodzaje sitek, 4 tarcze do szatkowania warzyw.

Szatkownica do warzyw

Moc 550W

0%
ODSETEK

RATA W MEDIA MARKT

30 x 8.30



30 RAT 0%

BEZ ODSETEK • BEZ PROWIZJI
BEZ PIERWSZEJ WPLĄTY
NA CAŁY ASORTYMENT

BYDGOSZCZ • ul. Jagiellońska 94 B • Telefon: 052/36 28 100

www.mediamarkt.pl

Media Markt®

Nie dla idiotów!