

Nagroda
**Business
Centre Club
Ostre Pióro
2006**
dla Redaktora
Naczelnego



Nagroda
Stowarzyszenia
Dziennikarzy
RP
Dziennikarskie
Koziołki 2016



dla Redaktora
Naczelnego

Nagroda
Stowarzyszenia
Dziennikarzy
RP
Dziennikarskie
Koziołki 2007



dla Zespołu
Redakcyjnego

**SENSACJE
Z
PRZESZŁOŚCI**

LESZEK ADAMCZEWSKI

**Tajemnica
państwowa
Rzeszy**

strona 5

JUBILEUSZ TTW

**MICHAEL
SCHUMACHER
specjalnie
dla „TTW”**

strona 6

SUCHY LAS

**Seniorze nie
jesteś sam!**

strona 7

TAK MYŚLĘ

Tomasz Mańkowski

**Hipokrates
w grobie się
przewraca**

strona 3

**Twój TYDZIEŃ
WIELKOPOLSKI
w WERSJI
ELEKTRONICZNEJ
NA
www.twojtydzien.pl**

strony 7-10

Czytaj dodatek Z SUCHEGO LASU

Twój TYDZIEŃ WIELKOPOLSKI

Najchętniej czytany
w WIELKOPOLSCE

Ukazuje się od 15 maja 2002 roku

**ATRAKCYJNE
CENY!**



RENAULT

**AUTO DRAP
SERWIS GWARANCYJNY
I POGWARANCYJNY**

TEL. 61 868-44-61
POZNAN-LAWICA,
UL. ZLOTOWSKA 83/85
WWW.AUTODRAP.PL

Rok XVIII

Numer 444-445

25 listopada 2020

ISSN 1734-5294

www.twojtydzien.pl

e-mail: twoj-tydzien@wp.pl

GAZETA BEZPŁATNA



Strona 3 i 11

Sephora na święta proponuje dzikość WILD WISHES



CIEKAWOSTKI KOSMETYCZNE



SEPHORA w tym roku proponuje **BE WILD!** Charakter Twojej skóry? Dziś! To dla niej **Sephora Collection** przygotowała mnóstwo produktów pielęgnujących, maseczek i zestawów w egzotycznych opakowaniach, ale łagodnych dla skóry.

Wszystkie produkty pielęgnacyjne do twarzy i ciała zawierają czasem nawet 90% składników pochodzenia naturalnego. A gdyby tak uciec z miejskiej dżungli i zanurzyć się w dżungli tropikalnej? W tym roku w garderobie: **etui w lamparcie** i **gdzieniegdzie ślady lemurów**. Marka **WILD WISHES Sephora Collection** ekologiczna aż po opakowanie zobowiązała się do ograniczenia plastiku i stosowania kartonu pochodzącego z lasów zarządzanych w sposób zrównoważony. Abyśmy mogły skorzystać z wielkiej kąpieli w Naturze, **Sephora Collection** wezwała na pomoc - w edycji limitowanej - cały swój zwierzynek: gąbka kąpielowa w kształcie łebka **lemura**, zestawy do wyboru do koloru, swoje kolekcjonerskie pomysły odświeżane co roku (kubek!) i oszałamiająco dzikie opakowania w gęstym i lamparcim cętki. **Lampka nocna lemur**, drapieżne zestawy gęstych i pięknych pędzli, **kosmetyczka mieniąca się setką cekinów**, **śnieżna kula**, **lamparcia maska do snu** itd. W perfumeriach **SEPHORA** znajdziemy mnóstwo zestawów prezentowych.

Pielęgnacyjny zestaw niespodzianka - Maseczka do twarzy z arbutem, Maseczki pod oczy z ogórkami i Peeling do ust ze smoczym owocem. **Body Mask - Ręce i stopy** - Kokos dla stóp, Mango dla rąk: nasączone pielęgnacyjne skarpetki i rękawiczki zaskiwają odżywną i zregenerowaną skórę, a ich formuły mają 92% składników naturalnych. **Maseczka holograficzna** o orzeźwiającej formule poprawia nawilżenie skóry i wydobywa jej blask! **Zestaw The Multi-Sensorial** - Matująca maseczka z herbaty Matcha, peelingująca maseczka z grejpfruta i Wygładzająca maseczka z kaktusa. Zestaw **The Enchanted Jungle** - 8 maseczek wzbożonych super składnikami. To obietnica piękna twarzy, ciała i włosów. **Zestaw do pielęgnacji rąk** z 3 podstawowymi produktami do: odżywcze i naprawcze Maseczki do rąk + Nawilżający krem do rąk + Termoforek. **Zestaw do ciała i kąpieli** - **Maxi Wild wishes** zawiera wszystko, czego potrzebuje nasze ciało: Musujący żel pod prysznic i do kąpieli, Nawilżające mleczko do ciała, Perfumowaną mgiełkę do ciała, Perfumowane mydło (zapach Kwiatu Bawełny) i Termofor do rąk.

Sól do kąpieli WILD WISHES Mały lemur, bombka, nadruk lamparta i liście prosto z dżungli: skuszą nas te kolorowe kartki z solą do kąpieli! Mamy do wyboru też: **Musujące litery do kąpieli**, **Zestaw perfumowanych mydeł do ciała**, **Kubek i sól do kąpieli WILD WISHES** - kubek wypełniony 8 musującymi gwiazdkami o zapachu Kwiatu Bawełny. **Party Set Wild wishes** - Kosmetyczka podróżna z produktami do ciała i kąpieli, **Zestaw Mini Gift** - pod pianą delikatna i pachnąca skóra (Kwiat Bawełny) - Krem myjący do rąk, Musujący żel do ciała, **Kapsułki z kremem pod prysznic** o zapachu Monoi, Mango, Laguna, Kwiat Bawełny i Kwiat Wiśni. Szczególna atrakcja to **Lampart WILD WISHES** skrywający w głowie 10 niespodzianek do pielęgnacji i akcesoriów (błotna maseczka, mascara Size Up, spiniki, itp.).

WILD WISHES Sephora Collection to również makijaż. **Mini Mascara Size Up** - Edycja limitowana w praktycznym formacie podróżnym - rzęsy są powiększone, podkreślone i rozczesane. **Bombka Niespodzianka Wild wishes**, **Błyszczycy-bombka do ust Gloss Wild wishes** - do zawieszenia na choince.

Paleta do makijażu oczu Wild wishes - wybieramy w 16 drapieżnych, kamuflujących i naturalnych odcieniach, **Paleta do makijażu oczu Animal-eyes** - Beż, brąz, khaki... Lekko dziki nastrój, inspirowany dżunglą. Paleta zawiera zestaw 8 łatwych w noszeniu, harmonij-

nie dobranych odcieni z efektem matowym, perłowym i metalicznym. **Paleta Feline Instinct** - Edycja Gwiazdkowa - Gorąca ambra, brąz, ochra... Aby nasze spojrzenie odkryło swoją najbardziej drapieżną stronę z 12 cieniami do powiek o wykończeniu matowym i metalicznym. **Paleta do makijażu oczu i twarzy Wild book palette** - 15 matowych i perłowych cieni do powiek, 3 pudry do twarzy (róż, rozświetlacz i puder brązujący) i 2 pędzelki, (do powiek i do twarzy). Zachwyca **Różdżka błyszczaków Wild wishes** z 6 błyszczakami i aplikatorem. **Paleta do makijażu cery Face the jungle** przyda się, aby nasza cera odzyskała wigor: złocisty rozświetlacz, dwa różne w uniwersalnych odcieniach i puder brązujący. **Zestaw Color Hit Wild wishes**

jest drapieżny aż po koniuszki paznokci dzięki zestawowi 6 lakierów. **Paleta do makijażu oczu i twarzy Wild Days** - pod wieczkiem z lusterkim kryje się 8 cieni do powiek z odcieniami różu, beżu i miedzi, róż do policzków, puder brązujący i rozświetlacz, dzięki którym uzyskamy natychmiastowy blask! **Mini Cream Lip Stain set Wild wishes** - Zestaw mini aksamitnych pomadek

to mini format i maxi efekt 3 bestsellerowych odcieni bestsellerowej Aksamitnej pomadki **Sephora Collection**. **Cream Lip Stain set** - Zestaw aksamitnych pomadek znajduje się na pewno na wielu listach gwiazdkowych życzeń: 6 aksamitnych pomadek w niezbędnych kolorach. W nagrodę: usta nasyczone trwałymi, nie zostawiającymi śladów pigmentami. **Wielofunkcyjne pudry Wild wishes** - 3 kremowe pudry, delikatnie perłowe, w odcieniach złocistej brzoskwini, różanego drzewa i ciemnej czerwieni mogą być aplikowane na powieki, policzki i usta.

Blockbuster Nowa **superpaleta** roku, jeszcze większa od swoich poprzedniczek: ta paleta skrywa 60 cieni do powiek, 3 eyelinery w kremie, 3 cienie do brwi, 3 róż do policzków, 3 bronzery i 11 błyszczaków. A do tego 2 pędzle (do twarzy i powiek) i 1 ołówek do powiek. Oto kilka wybranych przykładów tego, co

Sephora Collection przygotowała na gwiazdkową edycję 2020, ale możemy wybrać również wiele zestawów **innych ulubionych marek dostępnych niekiedy tylko w sieci SEPHORA**.

Marka **BECCA**, stworzona przez Australijkę Rebecę Morrice Williams, oferuje kosmetyki, które podkreślają naturalne piękno, zamiast je maskować, dopasowują się do każdej karnacji. sprawia, że Twój rytuał pielęgnacyjny staje się przyjemnością. **Paleta do makijażu cery - PRISMATICA FACE PALETTE BECCA** opracowana we współpracy z Barbie Ferreira zawiera 5 odcieni do makijażu cery, które rozświetlają skórę i dodają jej blasku. Paleta zawiera dwa rozświetlacze, bronzer, róż i puder - dające efekt rozświetlenia.

Niespodzianka świąteczna BECCA to edycja specjalna zestawu **LIQUID & LIGHT KIT**, który zawiera mini rozświetlacz w pudrze i nowy rozświetlacz w płynie Ignite (15ml) w odcieniu Passion. **MINI CELEBRATION - Rozświetlacz w pudrze** o kremowej formule, która stapia się ze skórą, nadając jej naturalny, świetlisty blask zamknięty jest w świątecznym opakowaniu.

HUDA BEAUTY poleca **Holiday-Eyes-Kit**, **Mini-Nude-Obsessions-Holiday-Kit-Box** i **Silk-Balm-Duo-Sugar+Spice** Świąteczny zestaw do makijażu ust od Huda Beauty, dwa limitowane odcienie - matowy i lśniący - Sugar i Spice płnne balsamu do ust Silk Balm.

Kat von D Vegan Beauty zestaw **Travel Size Superstars** czyli trzech bestsellerów Kitten w formie mini. Zawiera: eyeliner, maskarę oraz pomadkę w płynie matową Everlasting w odcieniu Outlaw (3 ml).

Magnificent Brow ShowTen limitowany zestaw **Benefit Cosmetics** zawiera 5 pełnowymiarowych bestsellerów. Znajdziesz w nim ulubione kredki do brwi, żele i pomadę. Jest wypełniony wszystkim, czego potrzebujemy, aby uzyskać wymarzone brwi i wskazówki, jak używać tych kosmetyków.

Depresja - obezwładniający smutek i straszliwa samotność

Trzeba uważać na to, czego człowiek się boi

Rozmowa z EWA NOWAK, pisarką i publicystką, autorką powieści „Orkan depresja”, której bohaterką jest... depresja

- Dlaczego depresja stała się głównym tematem pani najnowszej powieści?

- „Orkan Depresja” to w pewnym sensie książka napisana na zamówienie. Kilka lat temu na Targach Książki w Krakowie podeszła do mnie znajoma bibliotekarka i powiedziała, że nie ma żadnej książki o depresji i nie może nastolatkom zaproponować niczego do czytania na ten temat. Uśmiechnęłam się



Ewa Nowak jest autorką ponad trzydziestu powieści dla młodzieży, dzieci i dorosłych, z wykształcenia pedagog terapeuta. W swojej twórczości często sięga po tematykę psychologiczną, uważnie i z czułością pokazując życie wewnętrzne swoich bohaterów.

Depresja to podstępny przeciwnik. Jej objawy łatwo pomylić z symptomami dorastania – przemęceniem i sennością młodego organizmu przechodzącego męczącą i dość gwałtowną przemianę, zmiennymi nastrojami, które mogą być skutkiem burzy hormonalnej, buntem i agresją, niezgodą na otaczający świat, zamknięciem się w sobie i niechęcią do rozmów. Bunt, fochy i pyskowanie to przecież atrybuty nastolatka. Dlatego tak trudno zauważyć chorobę. I właśnie dlatego warto wiedzieć o niej jak najwięcej, by móc skutecznie pomóc, gdy zaatakuje. Zanim będzie za późno.

chologami, terapeutami, pieniędzmi rodziców, dziadkami, nianiami – są samotne. O to w depresji chodzi: człowiek jest straszliwie sam na świecie.

dzo wiele osób wychodzi z depresji. Ale ta choroba może też zakończyć się śmiercią, jak u syna pani Kalety. Lub może być finał taki jak u Borysa.

W raportach policyjnych odnotowano w 2018 roku 746 zamachów samobójczych osób w wieku od 13 do 18 lat oraz 26 prób odebrania sobie życia przez dzieci w wieku od 7 do 12 lat. Nieznana jest liczba prób samobójczych, które nie zakończyły się interwencją policji, tylko wizytą w szpitalu czy przyjazdem pogotowia na miejscu wypadku. Polska od lat jest w czołówce krajów, w których odnotowuje się najwyższy odsetek samobójstw wśród młodzieży. Ostatnie takie zestawienie przygotował Eurostat w 2014 roku – wtedy Polska zajęła niechlubną drugą pozycję.

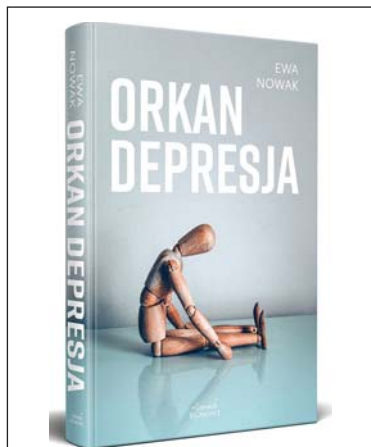
- Borys jest głównym bohaterem cierpiącym na depresję, ale nie jedynym. Jego starszy o kilka lat sąsiad popełnił samobójstwo, bardzo starannie przygotowując się do odejścia, o czym dowiadujemy się na samym początku historii. Kolejny chory – młodszy brat kolegi Borysa z klasowej paczki – jest delikatnym dzieckiem dokonującym samookaleczeń. Różne oblicza tej samej choroby?

- Oczywiście istnieje konkretny paradygmat: jest nim obezwładniający, wszechogarniający smutek. Manifestuje się w różny sposób i – w zależności od tego, czy depresja jest leczona, jak jest silna – różnie może się zakończyć. Bo końcem może być wyleczenie, jak w przypadku brata Ikara. Bar-

- Najbardziej dramatycznym skutkiem depresji jest samobójstwo. Czy myśli samobójcze często towarzyszą tej chorobie?

Dzieci masowo zgłaszają problem: nie mają z kim porozmawiać! Dzieci żyjące w rodzinach, uczące się w szkołach, otoczone nauczycielami, pedagogami, psychologami, terapeutami, pieniędzmi rodziców, dziadkami, nianiami są samotne...

Dokończenie na stronie 11



Orkan. Depresja Ewa Nowak, powieść, wiek 16+, cena 34,99 zł, Wydawnictwo Harper Collins.

Przedstawia ona portret choroby podstępnej, atakującej dziś coraz częściej, coraz młodsze osoby i prowadzącej w skrajnych przypadkach do samobójstwa. Powieść pojawiła się na rynku w szczególnym momencie: gdy przez media przetacza się gwałtowna dyskusja o zapaści systemu leczenia psychiatrycznego i wstrząsających samobójstwach nastolatków. Książka adresowana jest do czytelników, którzy ukończyli 16 lat. Na ostatnich stronach publikacji zostały wymienione instytucje (z adresami internetowymi), w których młody człowiek natychmiast może szukać pomocy, gdy zwątpi w sens swojego istnienia. Patronat nad wydaniem książki objęły dwie fundacje zajmujące się pomocą dzieciom: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę oraz Fundacja Zobacz... jestem!

grzecznie i kiwnęłam głową. Jestem osobą, która cierpi na nadprodukcję endorfin. Depresja jest stanem zupełnie mi obcym, dlatego nie zainteresowała mnie ten temat. Ale rok później pani bibliotekarka wróciła. „Widzę, pani Ewo, że pani tej książki jednak nie napisze. Zwróć się do kogoś innego”. To zdanie wystarczyło, by cudzy pomysł w końcu we mnie urosł. Zaczęłam sprawdzać, czy

rzeczywiście jest potrzeba napisania powieści o depresji, przejrzałam statystyki i zrozumiałam, że muszę się zmierzyć z tym tematem.

- Co w tych statystykach najbardziej panią poruszyło?

- To, że dzieci masowo zgłaszają problem: nie mają z kim porozmawiać! Dzieci żyjące w rodzinach, uczące się w szkołach, otoczone nauczycielami, pedagogami, psy-

KARYKATURA SHOW

„Jeden z najszybszych karykaturzystów świata”

Cata Polska ...Europa, USA, Australia

www.karykatury.com • karykatury@onet.pl

Firmowe eventy
konferencje,
targi,
wesela...

Gdy „strzyka” w kościach

Choroba zwyrodnieniowa jest najczęstszą chorobą stawów w starzejącym się społeczeństwie. Wiąże się z bólem, niepełnosprawnością i inwalidztwem, stanowiąc ważny problem medyczny, społeczny i ekonomiczny. Jednak, jak pokazały badania, wiedza na jej temat jest wciąż niewystarczająca.

MAGDALENA STAWSKA

CZYM JEST CHOROBA ZWYRODNIENIOWA STAWÓW? PRZYCZYNY, STATYSTYKI.

44% kobiet biorących udział w badaniu wskazało, że nie wie na czym polega choroba zwyrodnieniowa stawów, a niewiele więcej niż co piąta badana zna wszystkie czynniki, które są głównymi przyczynami choroby.

- Choroba zwyrodnieniowa stawów jest jedną z najczęstszych chorób występujących po 50 roku życia, prowadzącą w konsekwencji do niepełnosprawności (w jej wyniku na świecie ponad 17 mln osób rocznie traci sprawność). Związek choroby zwyrodnieniowej z niepełnosprawnością odgrywa niezwykle ważną rolę, albowiem niepełnosprawność jest niezależnym czynnikiem ryzyka zwiększonej śmiertelności z powodu chorób sercowo-naczyniowych. Stąd też w 2018 roku choroba zwyrodnieniowa stawów została zakwalifikowana przez FDA do grona chorób ciężkich. Najczęstszym problemem, z którym zgłaszają się pacjenci, są dolegliwości bólowe i upośledzenie funkcji narządu ruchu. Proces chorobowy ma charakter przewlekły i często obejmuje wiele stawów (najczęściej są to: staw kolanowy, biodrowy, stawy rąk, stóp lub kręgosłupa). Do charakterystycznych objawów należą: ból, krótkotrwała sztywność, zwłaszcza na początku ruchu i przy zmianie pozycji ciała, bolesność przy

dotyku, ograniczenie ruchomości stawów, trzeszczenia, a czasem nawet niestabilność stawu lub obrzęki - mówi prof. dr hab. med. Anna Kuryliszyn-Moskal, reumatolog.

Pytane o czynniki, które są najczęstszymi przyczynami tej choroby, najwięcej respondentek wskazało kwestie związane z wykonywanym zawodem (np. praca fizyczna, podnoszenie ciężkich przedmiotów, długotrwałe stanie), zaburzenia budowy stawu (wrodzona dysplazja biodra, koślawość kolan, niestabilność stawu po urazie) oraz podeszły wiek. Płeć żeńską za czynnik ryzyka uznało tylko 7% respondentek.

- Do czynników ryzyka należą: wiek, płeć żeńska, podłoże genetyczne, a także wpływ środowiska (m.in. mała aktywność fizyczna, przeciążenia stawów, dieta, palenie papierosów). Istotnym problemem klinicznym jest fakt, iż choroba początkowo przebiega bezobjawowo, pomimo obecności zmian radiologicznych - komentuje prof. Kuryliszyn-Moskal.

OBJAWY

KIEDY NALEŻY ZGŁOSIĆ SIĘ DO LEKARZA?

Najczęściej doświadczanymi przez Polki objawami choroby zwyrodnieniowej stawów są strzykanie, trzaski i zgrzytanie w stawach oraz ból stawów. Jak odróżnić jednak zwykły ból spowodowany, np. nadmiernym wysiłkiem fizycznym, od

takiego, który powinien nasuwać podejrzenie poważnej choroby?

- Do wizyty u lekarza pierwszego kontaktu powinny poza bólem stawu skłonić nas, takie objawy jak jego obrzęk, zaczerwienienie lub ocieplenie, odczucie porannej sztywności stawów, która mija po wykonaniu prostych ruchów, dotkliwy ból odczuwany szczególnie w nocy, problemy z zaśnięciem oraz objawy ogólne, takie jak: apatia, brak apetytu, chudnięcie. Podczas rozpoznania lekarz na pewno będzie chciał się dowiedzieć od jakiego czasu ból stawów jest odczuwalny, w jakich sytuacjach pacjentowi towarzyszy najbardziej dotkliwy ból oraz czy poza bólem pojawiły się inne dolegliwości. Ważne jest również by powiedzieć, co było przyczyną bólu, bo być może to efekt przeciążenia wynikającego z pracy, uprawianego sportu, itd. - odpowiada prof. dr hab. n. med. Jarosław Drobnik, internista.

W przypadku pojawiania się bólu stawów Polki w pierwszej kolejności najchętniej sięgnęłyby po lek do stosowania zewnętrznego, np. żel lub krem.

- Nie powinno się na własną rękę rozpoczynać leczenia dostępnymi bez recepty środkami przeciwbólowymi „na wszystkie dolegliwości”. Konsultacja z lekarzem czy farmaceutą (w przypadku leków bez recepty) pomoże pacjentowi dobrać lek na bóle kostno-stawowe i mięśniowe. Wielokrotnie osoby chore zamiast zgłosić się do lekarza korzystają z niesprawdzonych alternatywnych metod, które nic nie wnoszą, a tylko opóźniają rozpoczęcie właściwego leczenia - komentuje prof. Drobnik.

LECZENIE I PROFILAKTYKA

Jeśli mamy do czynienia z dość zaawansowanymi zmianami w stawach, jako pierwsze stosuje się leki przeciwbólowe, które mają zwalczyć dotkliwy i uniemożliwiający normalne funkcjonowanie ból. W okresach zaostrzeń przepisuje się lek z grupy niesteroidowych leków przeciwzapalnych. Niektóre z nich także pozytywnie wpływają na chrząstkę stawową.

Chcąc uzyskać zadowalające efekty terapii, poza przyjmowaniem leków przepisanych przez lekarza, należy starannie stosować się do również do zaleceń niefarmakologicznych. Są to: regularna aktywność fizyczna (zestaw ćwiczeń powinien zostać indywidualnie przygotowany przez fizjoterapeutę i dostosowany do potrzeb pacjenta), nie przeciążanie stawów (unikanie intensywnej pracy fizycznej, podnoszenia ciężkich przedmiotów, itd.), odpowiednie zaopatrzenie ortopedyczne (obuwie, wkładki korekcyjne, sprzęt ułatwiający poruszanie się) i dbanie o odpowiednią masę ciała.

- Leczenie powinno być planowane indywidualnie, przy czynnym udziale pacjenta. Zalecane jest jednocześnie stosowanie postępowania farmakologicznego i niefarmakologicznego. To ostatnie obejmuje edukację pacjenta oraz jego najbliższego otoczenia, rehabilitację, zaopatrzenie ortopedyczne oraz wyposażenie w przyrządy i urządzenia ułatwiające samoobsługę. Coraz większą uwagę przywiązuje się do regularnego kontaktu pacjenta z profesjonalistami zdrowia, szczególnie z fizjoterapeutą, psychologiem, pracownikiem socjalnym oraz udział w grupach wsparcia. W zaawansowanych stadiach choroby zalecane jest postępowanie operacyjne. Ważnym celem jest leczenie przeciwbólowe oraz poprawa funkcji stawów i jakości życia pacjentów - tłumaczy prof. dr hab. med. Anna Kuryliszyn-Moskal.

- Z ortopedycznego punktu widzenia leczenie zmian zwyrodnieniowych dzielimy na operacyjne i nieoperacyjne. Wybór sposobu leczenia zależy od stopnia zaawansowania zmian chorobowych i poziomu oczekiwań pacjenta. Leczenie nieoperacyjne możemy stosować w profilaktyce wystąpienia zwyrod-

nień u pacjentów bezobjawowych, w przypadku słabego lub umiarkowanego nasilenia dolegliwości, jako uzupełnienie leczenia operacyjnego, jak również u pacjentów, u których operacja jest przeciwwskazana lub niemożliwa. Spośród dużej gamy zabiegów, które są wykorzystywane w leczeniu chirurgicznym wymienić należy zabiegi prewencyjne mające na celu zahamowanie progresji zmian zwyrodnieniowych, zmieniające rozkład przenoszenia sił i korygujące oś stawu; zabiegi artroskopowe, które odnoszą się do patologii struktury wewnątrzstawowych mających wpływ na powstawanie zwyrodnień oraz endoprotezoplastyki stawów lub w uzasadnionych przypadkach artrodezy - czyli usztywnienie stawu. - dodaje dr Paweł Olszewski, ortopeda.

W przypadku choroby zwyrodnieniowej stawów możemy mówić o postępowaniu profilaktycznym, które pozwala zredukować czynniki mogące mieć wpływ na powstanie choroby.

- Pierwszą rzeczą jaką możemy zrobić to już od dzieciństwa zwracać uwagę na wady postawy lub boczne skrzywienia skolioza, stopy płasko-koślawe czy też koślawie kolana i podejmować odpowiednie działania korygujące, czyli takie jak: ćwiczenia korekcyjne oraz korzystanie ze sprzętów ortopedycznych np. wkładek czy obuwia korekcyjnego. Ważnym aspektem jest też zachowanie odpowiedniej diety, pozwalającej utrzymać właściwą masę ciała i zapobiec przeciążaniu stawów. Zaleca się również codzienną aktywność fizyczną, w tym m.in. ćwiczenia aerobowe, czyli takie, które trwają około 20-30 min., są jednostajne i angażują wiele odcinków naszego ciała oraz ćwiczenia skierowane na konkretne grupy mięśni w celu ich wzmocnienia oraz utrzymania odpowiedniej długości i elastyczności. Można również uprawiać sporty, które nie powodują dużych przeciążeń stawów, czyli takie jak pływanie, bieganie, po miękkim podłożu i w odpowiednim obuwie, jazda na rowerze. Niezwykle istotne jest też leczenie wszelkich urazów, zwichnięć czy złamań, które zaniebane prędzej czy później dadzą o sobie znać - mówi dr Paweł Olszewski, ortopeda.

DR N. MED.

TADEUSZ GROCHOWINA

Specjalista pediatra, pulmonolog i medycyny rodzinnej

**Aerozoloterapia,
Diagnostyka alergologiczna
Diagnostyka nawracających
infekcji dróg oddechowych**

**Gabinet Pediatryczny
i Pracownia Aerozoloterapii**
Swarzędz os. Raczyńskiego 3/27 (domki)
Przyjęcia po rejestracji telefonicznej

**tel. 61 818-60-57
tel. kom. 602-693-199**




„MEDICAL”
Swarzędzkie Centrum Stomatologii

**Pelen zakres usług stomatologicznych
Ozonoterapia. Piaskowanie zębów.
Sedacja. Licówki. Kamera wewnątrzustna.
RTG. Znieczulenie komputerowe.**
62-020 Swarzędz, os. Dąbrowszczaków 26
tel. 61 817-41-10
Godziny przyjęć:
Pn-Pt 8.00-21.00 So 9.00-14.00

Tajemnica państwowa Rzeszy

Wśród miejscowej ludności rozpuszczano pogłoski, że w Górach Sowich buduje się ogromny zespół fabryk podziemnych. Rozpuszczano po to, by ukryć prawdziwy cel tej gigantycznej budowy.

LESZEK ADAMCZEWSKI

SENSACJE Z PRZESZŁOŚCI



Gdy 2 stycznia 1942 roku minister do spraw uzbrojenia i amunicji Rzeszy Fritz Todt wizytował budowę podsmoleńskiej kwatery Hitlera, nie

mógł przypuszczać, że został mu nieco ponad miesiąc życia. 8 lutego Todt zginął bowiem w katastrofie lotniczej koło „Wilczego szarża”. Jej przyczyną były najprawdopodobniej fatalne warunki atmosferyczne panujące tego dnia koło Rastenburga (Kętrzyn), chociaż niektórzy ludzie z otoczenia Hitlera po cichu podejrzewali zamach. Dziś, gdy wiemy więcej, wydaje się, że ta hipoteza nie ma żadnych racjonalnych przesłanek.

Ale nieoczekiwana śmierć Todta sprawiła sporo kłopotów Siegfriedowi Schmelcherowi, który w centrali Organizacji Todta kierował zespołem zajmującym się budową kwater wojennych Hitlera. Współpraca Schmelchera z nowym ministrem do spraw uzbrojenia i amunicji Albertem Speerem, który jednocześnie został szefem Organizacji Todta, nie układała się właściwie. Schmelcher skarżył się na przykład, że Speer podbiera mu meble, które z niemałym trudem zgromadził w magazynach z przeznaczeniem dla mających dopiero powstać kolejnych kwater führera. W końcu nie wytrzymał i poprosił Speera o zwolnienie ze służby w OT, motywując ten krok pobudkami patriotycznymi, co nie wzbudziło specjalnych podejrzeń. I w grudniu 1942

roku zgłosił się na ochotnika do wojska. Dostał skierowanie do jednostki strzelców górskich w Mittenwald w Bawarii.

Dziesięć miesięcy później dowódca jednostki wezwał Schmelchera i poinformował, że minister Speer z powrotem powołał go do służby w Organizacji Todta.

– Na Śląsku koło Waldenburga zbuduje pan wielką kwaterę dla führera. Ta budowa mieć teraz będzie bezwzględny priorytet – usłyszał od Speera, gdy w październiku 1943 roku Schmelcher zameldował się w berlińskim gabinecie ministra.

Budowę gigantycznej kwatery dla Hitlera oraz sztabów wojsk lądowych i lotnictwa, reichsführera SS i ministra spraw zagranicznych Rzeszy, a także ich współpracowników oraz pododdziałów obsługi i ochrony w Górach Sowich koło Wałbrzycha (wtedy Waldenburga) 11 września 1943 roku zlecił Speerowi adiutantura wojskowa führera. Cztery dni później w mazurskiej delegaturze Organizacji Todta koło „Wilczego szarża” sprawę budowy nowej kwatery wodzi Trzeciej Rzeszy omawiał Speer z kierownictwem OT, dochodząc zapewne do wniosku, że z tą wielką inwestycją najlepiej poradzi sobie Siegfried Schmelcher. I stąd jego odwołanie z wojska do służby w Organizacji Todta.

Schmelcher rażno wziął się do pracy. 10 listopada 1943 roku w towarzystwie Leo Müllera oprowadzał adiutanta Hitlera – pułkownika Nicolausa von Belowa po terenie, gdzie lada dzień miały rozpocząć się prace górniczo-budowlane. Byli między innymi w rejonie Wüstewaltersdorfu (Walimia). Tam Below sugerował wprowadzenie do planów, opracowanych w berlińskiej pracowni profe-

sora Herberta Rimpla, zmian i poprawek, które tydzień później omówiono na naradzie w „Wilczym szarżu”.

Ciekawe, że Below po wojnie w swych wspomnieniach z lat służby u boku führera twierdził, że uważał budowę dolnośląskiej FHQ „za całkiem już niepotrzebną”, a po kolejnych wizytach w okolicach Wałbrzycha miał wrażenie, iż – jak pisał – „ukończenia tej budowy już nie doczekam.” Jednak jako zdyscyplinowany oficer dokładał starań, by FHQ „Riese” była gotowa najszybciej jak to tylko będzie możliwe.

Start był fatalny, bo budowę dolnośląskiej kwatery Hitlera zamierzano utrzymać w ścisłej tajemnicy i dlatego powołano spółkę o neutralnej nazwie, która to spółka przede wszystkim miała nie kojarzyć się z podejmującą budowę specjalne Organizacją Todta. Ponadto wśród miejscowej ludności rozpuszczano pogłoski, że buduje się tu ogromny zespół fabryk podziemnych. Rozpuszczano po to, by ukryć prawdziwy cel tej gigantycznej budowy.

I to się właściwie udało. Wielu współczesnych „badaczy” tajemnic Gór Sowich nadal wskazuje na budowę w tym podwałbrzyjskim paśmie górskim zespołu podziemnych fabryk zbrojeniowych, a nawet – jak twierdzili ludzie z tytułami naukowymi – broni atomowej.

Start – jak się rzekło – był fatalny, bo Albertowi Speerowi i jego współpracownikom, zajętym wtedy przede wszystkim produkcją zbrojeniową, rzeczywiście wydawało się, że ciężar budowy gigantycznej kwatery Hitlera w Górach Sowich udźwignie specjalnie w tym celu powołana spółka Industrie-gemeinschaft Schliesen AG (Śląska Wspólnota Przemysłowa SA), korzystająca z usług wielu głównie dolnośląskich firm specjalistycznych. Problem siły roboczej rozwiązano zaś w charakterystyczny dla Trzeciej Rzeszy na początku czwar-



Tak dzisiaj wygląda jedno z trzech wejść do podziemnego kompleksu FHQ „Riese” między Walimiem a Rzeczką.

tego roku wojny sposób. Kwaterę mieli budować robotnicy przymusowi i jeńcy wojenni, których skoszaronowano w czterech obozach zlokalizowanych w Walimiu, Kolcach i Głuszycy Górnej.

W pobliskiej Bad Charlottenbrunn (Jedlinie Zdoju), w willi „Erika”, umieszczono naczelną dyrekcję budowy kwatery, a całe przedsięwzięcie otrzymało – o czym już wspomniałem i co wydaje się oczywiste – najwyższy stopień tajności. Cel budowy znało tylko nieliczne grono inżynierów niemieckich urzędujących w „Erice”.

W pierwszych tygodniach pracy, czyli na przełomie lat 1943/1944, przygotowywano głównie plac tej ogromnej budowy. Poszerzano i utwardzano górskie drogi, zwożono sprzęt i materiały, na stokach gór wytyczano i budowano linie sieci kolejek wąskotorowych, a wszystko to wykonywano w warunkach zimowych. A zimy w Górach Sowich rzadko bywają łagodne. Gdy do tego doda się głód i choroby dziesiątkujące robotników przymusowych i jeńców wojennych, rezultaty kilkumiesięcznych prac były mierne.

Hitler, gdy mu zameldowano, że budowa jego nowej kwatery się ślimaczy, wpadł w wściekłość. W kwietniu 1944 roku polecił, by dalszą budowę zajęła się jednak wprawiona w tego rodzaju pracach Organizacja Todta, a siłę roboczą zapewnił Główny Urząd Gospodarczo-Administracyjny SS, któremu podlegały obozy koncentracyjne. Ze względu na lokalizację tej kwatery, w grę wchodził tylko KL Gross-Rosen w niedalekiej Rogoźnicy koło Strzegomia.



Panorama Walimia w Górach Sowich, gdzie 10 listopada 1943 roku Siegfried Schmelcher oprowadzał adiutanta Hitlera pułkownika Nicolausa von Belowa, który korygował plany nowej kwatery führera.

FOT. – LESZEK ADAMCZEWSKI

Reklama ♦ Reklama ♦ Reklama ♦ Reklama

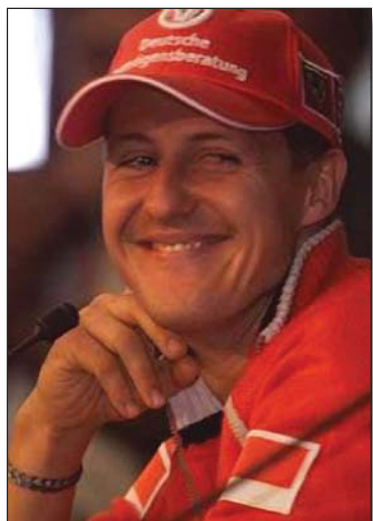
Tel. +48 602 638 409, e-mail: twoj-tydzien@wp.pl

15 maja 2022 roku minie 20 lat od dnia wydania pierwszego numeru „Twojego TYGODNIA WIELKOPOLSKIEGO”. W tym czasie ukazało się na naszych łamach sporo tekstów, które jak nam się wydaje warto przypomnieć.

MICHAEL SCHUMACHER
specjalnie dla Twojego TYGODNIA
Mistrz jest tylko jeden

Piętnaście lat temu Michael Schumacher podarował nam w Niemczech czapkę kierowcy Formuły 1 ze swoim podpisem. Było to na salonie samochodowym, a był to wówczas kierowca dopiero zdobywający rozgłos. M. Schumacher nie był wówczas otoczony tłumem wielbicieli, bo dopiero debiutował w Formule 1. Teraz jest gwiazdą numer 1 wyścigów samochodowych na świecie, a mimo to wielki mistrz znalazł czas na rozmowę z „Twoim TYGODNIEM WIELKOPOLSKIM”.

ANDRZEJ GÓRCZYŃSKI, TOMASZ MAŃKOWSKI



Piętnaście lat później od ówczesnego spotkania na niemieckich targach motoryzacyjnych, 21 kwietnia 2007 roku na Torze „Poznań” było zdecydowanie inaczej. Tłumy wielbicieli, dziennikarzy - trudno było dotrzeć, czyli dopchać się do siedmiokrotnego (nikt nie zdobył tytułów) mistrza świata Formuły 1. Nam się to jednak udało.

Pobyt Michaela Schumachera w 2007 roku w Poznaniu owiany był mgłą tajemnicy – Mistrz na torze wyścigowym w Przeźmierowie nie jeździł kultowym, czerwonym bolidem Ferrari, ale luksusowym modelem F 430. Mimo to widać było znakomitą instynkt, rękę i... nogę mistrza. Siedmiokrotny mistrz

świata Formuły 1 – także mogło być inaczej – jeździł tego dnia szybko, a nawet bardzo szybko, cały czas jednak perfekcyjnie panował nad samochodem. Jak prawdziwy Mistrz.

M. Schumacher w Przechmurzowie nie tylko jeździł szybko, ale i... szybko chodził. Trudno więc było zrobić mu zdjęcie lub zdobyć autograf, wielu o krótkiej rozmowie mogło tylko pomarzyć. Niektórym jednak udało się jeździć z M. Schumacherem po Torze „Poznań”, a nawet z mistrzem porozmawiać (miedzy innymi przedstawicielom „Twojego TYGODNIA WIELKOPOLSKIEGO”

Razem z Czerwonym Baronem (Red Baron) – bo tak jest również nazywany Michael Schumacher - był na torze „Poznań” Hiszpan Marc Gené, kierowca, który testuje bolidy Ferrari Formuły 1 dla Felipe Massy i Kimi Räikkönena. To on jeździł czerwonym bolidem Formuły 1 prawie trzysta kilometrów na godzinę.

Nic więc dziwnego, że po bił rekord Toru „Poznań”, a poza tym... bardzo trudno było uchwycić bolida w obiektywie aparatu. Ferrari pędziło po torze, a wielu i tak patrzyło tylko w kierunku Mistrza Michaela Schumachera...

Wyścigi to moje życie...

**Rozmowa z MICHAELEM SCHUMACHEREM,
niemieckim kierowcą wyścigowym,
siedmiokrotnym mistrzem świata kierowców
Formuły 1, który jest powszechnie uważany
za jednego z najlepszych kierowców Formuły 1
w historii**

- Tęskni pan (rozmawialiśmy z Mistrzem w 2007 roku, gdy nikt nie przewidywał jego powrotu na tor Formuły 1, co nastąpiło w 2010 roku) za bolidem Formuły 1, wyścigami, adrenaliną?

– Ostatni raz ścigałem się bolidem Ferrari w ubiegłym roku, podczas Grand Prix Brazylii, a później tylko jeździłem w czasie Dni Ferrari na Torze Monza we Włoszech. Czy tęsknię? Jasne, wyścigi to moje życie.

- Jak wypadła przesiadka do samochodu „cywilnego”?

- Bez komplikacji. Teraz jeżdżę normalnym samochodem, ale chyba częściej motocyklem.

- A chciałby pan jeszcze pościgać się na torze Formuły 1? Nie ciągnie „wilka do lasu”?

– Teraz mam też więcej czasu dla rodziny, bo w weekendy nie pracuję... Jestem więc szczęśliwy.

- Skończył pan znakomitą karierę sportową, ale mimo to wciąż pan jest związany z zespołem, z którym odnosił tak wiele zwycięstw. Dlaczego?

– Ferrari to jedna wielka rodzina. Cieszę się, że mogę uczestniczyć w jej życiu. Staram się pomagać, podpowiadać, służyć radą. Mam spore doświadczenie zdobyte na torze i wierzę, że potrafię się nim dzielić. Jestem w to mocno zaangażowany, często wyścigi przeżywam teraz nawet bardziej niż wtedy, gdy siedziałem za sterami bolidu.

- **Kto będzie zwycięzcą Formuły 1 w sezonie 2007?**
- *Na pewno wygra kierowca Ferrari – Kimi Räikkönen albo Felipe Massa, który jest teraz w znakomitej formie. Jak mógłbym odpowiedzieć inaczej? (oczywiście M. Schumacher miał rację, wygrał Kimi Räikkönen – dop. TM)*

- **Jak pan ocenia polskiego kierowcę Formuły 1 Roberta Kubicę?**
- Chyba jeszcze jest za wcześnie, by bez obawy popełnienia pomyłki powiedzieć czy Robert jest dobry i wyrokować jakie ma szanse w walce o najwyższe lokaty. Jedno nie ulega wątpliwości - ma talent, który się szybko rozwija. Sam talent jednak nie wystarczy i Robert chyba o tym wie, bo ciężko pracuje. Nie mogę jednak ocenić go dokładnie, bo wyścigi Formuły 1 oglądam tylko w telewizji. Jak normalny kibic.

- Chciałby pan, aby wyścigi Formuły 1 odbywały się również w tej części Europy, na przykład w... Polsce?

- Dlaczego nie - to dobry pomysł!
- Co by pan powiedział na koniec Czytelnikom „Twojego TYGODNIA WIELKOPOLSKIEGO”, nie tylko pasjonatom wyścigów Formuły 1?

- Pamiętajcie, drogi i ulice po których jeździcie to nie są tory wyścigowe. I jeszcze jedno – zawsze bezpiecznie wracajcie do domu...

Rozmawiali:
GÓRCZYNSKI
MAŃKOWSKI

Wypadek na nartach

29 grudnia 2013 roku Michael Schumacher w towarzystwie syna zjeżdżał na nartach w Méribel we francuskich Alpach. Podczas zjazdu przy niskiej prędkości Schumacher upadł i uderzył głową w kamień, co, mimo założonego kasku, spowodowało u niego obrażenia głowy.

W ciągu piętnastu minut od zdarzenia przetransportowano go do szpitala w Moutiers, a następnie do szpitala w Grenoble, specjalizującego się w urazach mózgu. 30 grudnia ujawniono, że Schumacher był w stanie krytycznym i został poddany śpiączce farmakologicznej z powodu urazu wewnątrzczaszkowego. Badania wykazały ponadto stłucznie mózgu, w związku z czym Schumachera poddano zabiegom neurochirurgicznym, które miały na celu zmniejszenie ciśnienia w mózgu. Następnego dnia lekarze powiedzieli, że Schumacher przeszedł drugą operację, podczas której usunięto krwiaka w mózgu, a jego stan polepszył się, ale jego życiu wciąż zagrażało niebezpieczeństwo. Podczas konferencji prasowej 30 grudnia lekarze poinformowali, że gdyby Schumacher nie miał założonego kasku, zmarłby przed przyjazdem do szpitala.

Badanie przeprowadzone po operacji wykazało także zmiany krwotoczne po obu stronach mózgu, lekarze nie podali jednak prognozy stanu zdrowia pacjenta. Niemiecki kierowca znalazł się pod opieką swojego przyjaciela, specjaliści od uszkodzeń mózgu i kręgosłupa Gérarda Saillanta, który opiekował się Schumacherem po wypadku w Grand Prix Wielkiej Brytanii w 1999 roku, gdy kierowca miał złamaną nogę.

1 stycznia 2014 roku podano do wiadomości, że stan Schumachera jest krytyczny, ale stabilny oraz że uległ nieznacznej poprawie. 17 stycznia rzeczniczka prasowa Schumachera, Sabine Kehm, poinformowała, że stan niemieckiego kierowcy jest stabilny. 30 stycznia oficjalnie potwierdzono informacje, że lekarze rozpoczęli proces wybudzania Schumachera ze śpiączki.

16 czerwca, a więc prawie pół roku po wypadku, Sabine Kehm potwierdziła, że Michael Schumacher wybudził się ze śpiączki i został przewieziony do kliniki rehabilitacyjnej. Tydzień później do wiadomości została podana informacja, że część dokumentacji medycznej Schumachera została ukradziona i zaoferowana do sprzedaży. Na początku września 2014 Sabine Kehm poinformowała, że Michael Schumacher został przewieziony ze szpitala do swojego domu, gdzie podjęto kontynuację jego rehabilitacji. Ten stan nie zmienił się do dzisiaj.

**DZISIAJ DODATEK
TWÓJ TYDZIEŃ
WRZESIŃSKI**

**EURO 2012
– damy radę?**

strona 3

**zapraszamy do nas
dwóch serwisów**

**RENAULT
AUTODRAP**

**SCHEIDT MECHANICZNY
NAPRAWY
BLACHARSTWO-LAKIEROWIE
CZĘŚCI ZAMIANNE**

ASSTIS TANG: 24h 0602 292 250
0602 292 250
1 ul. Włocławska 1
42-200 Włocławek

Poznań, ul. Złotowska 85
0602 292 250
0602 292 250
0602 292 250

**Twój
TYDZIEŃ
WIELKOPOLSKI**

Najchętniej czytany
w WIELKOPOLSCIE

Wielkopolski. Wskazywać się
do 15 maja 2012 roku.

Rok VI Numer 8/100 25 listopada 2007 ISSN 1734-5294 www.twój-tydzień.poz.pl e-mail: twój-tydzień@poczta.poznań.pl Nr indeksu 373981 CENA 1,50 zł (zaw. 7% VAT)

M. Schumacher

specjalnie dla „TWOJEGO TYGODNIA”



strona 5



QANTA





**Następny
numer
ukaze się
w środę
9 maja**

*Słouchi i miłośnicy
nigdy się w oczy
nie patrzy*

Polski

**Ukazujemy się
w POZNANIU
Wrześni
Powiecie
Poznańskim,
Powiecie
Szamotulskim**

W NUMERZE

ZABRAKŁO
OPIEKI - czteroletni
Mateusz utonął str. 5

TAK MYŚLE
Retoryka z mgła str. 6

PRAWNIK RADZI
Nie podpisuj umowy
rozrywki str. 6

Włosy na Pana głowie str. 11

SZAMOTULY
Kto nie powinien
startować w wyborach
miejscowych str. 12

**Zawód – kura
domowa** str. 13

**Toyoty w trudnym
terenach** str. 13

Citroen C4 sedan str. 14

**Bravo za nowe
Bravo!** str. 16

Twój TYDZIEŃ

Z SUCHEGO LASU

Pani
Annie Ankiewicz

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Taty

składają
Monika i Tomasz Mańkowscy
Wydawcy „TTW”
z Zespołem Redakcyjnym

Seniorze – nie jesteś sam!

Rozmowa z **SYLWIĄ MALENDOWSKĄ**, dyrektorem Ośrodka Pomocy Społecznej w Suchym Lesie



Sylwia Malendowska.

- Ostatnio premier polskiego rządu często nam przypomina (choć wcale nie musi) rozkładając ręce jak do modlitwy, że powinniśmy się opiekować „naszymi drogimi, kochanymi seniorami”. Rząd do tej opieki niespecjalnie się przykłada w przeciwieństwie do sąsiadów, przyjaciół, organizacji pozarządowych, samorządów i wreszcie samych pracowników socjalnych. A jak gmina Suchy Las wspiera swoich seniorów?

- Seniorom pomagaliśmy zawsze i koronawirus nam w tym nie przeszkadza. Cały czas świadczymy usługi opiekuńcze, kierujemy osoby które tego potrzebują do domów pomocy społecznej...

- Ale koronawirus coś jednak zmienił?

- Tak, doszły nam nowe obowiązki i zadania, ale to nie oznacza, że o tych dotychczasowych zapomnieliśmy.

- „Nowe obowiązki i zadania”. Czyli...

- W okresie pandemii osoby starsze, które nie mogą same robić sobie codziennych zakupów, a nie mają w po-

bliżu bliskiej rodziny, mogą w tym zakresie liczyć na pomoc naszych pracowników. Osoby objęte kwarantanną, w tym też osoby starsze, mogą liczyć też na pomoc psychologiczną, na wyprowadzanie na spacer psów, na opiekę, której wcześniej nie było. Rząd uruchomił ogólnopolski program „Solidarnościowy Korpus Wsparcia Seniorów” adresowany do seniorów 70+. Jest ogólnopolska infolinia 22 505-11-11, na którą można zadzwonić i poprosić właśnie o pomoc w kwestii codziennych zakupów. Takie zgłoszenie potem przekierowywane jest do odpowiedniego ośrodka pomocy społecznej.

- Ile osób z gminy Suchy Las skorzystało dotychczas z tej infolinii?

- Niewiele, bo dwie osoby. Trochę nas to martwi...

- Próbowaliście pani tam zadzwonić. Może ta infolinia to kolejna w naszym kraju...

- Nie, nie próbowałam...

- ...to może zadzwonimy teraz?

- ...ale wiem, że ona faktycznie działa, że można się dodzwonić.

- A kto płaci za takie zakupy?

- Senior. Zakupy robimy według przygotowanej listy i potem towar wymieniamy na gotówkę.

- Jak to się odbywa technicznie. Dzwonię na infolinię, zgłaszam takie zapotrzebowanie, podaję swoje dane kontaktowe i czekam...

- Tak, potem my się z taką osobą kontaktujemy, ustalamy listę zakupów, nasz pracownik te zakupy robi i przekazuje seniorowi. W przypadku osób odbywających kwarantannę zakupy dostarcza straż gminna.

- Ile osób korzysta z takiej pomocy?

- Mamy siedmiu takich seniorów (nie mówię w tym momencie o osobach na kwa-

rantannie). Z infolinii mamy dwie osoby, a pozostałym pomagaliśmy w ten sposób jeszcze przed uruchomieniem tej infolinii.

- A jeśli chodzi o osoby przebywające na kwarantannie?

- Ta liczba się zmienia. Reagujemy na zgłoszenia telefoniczne na numer OPS oraz na mój telefon komórkowy +48 502-047-471. Dyżur pod tym telefonem pełnię codziennie, także w soboty i niedziele, od godziny 7.30 do 19. Na ten numer można zgłaszać nie tylko potrzebę zrobienia zakupów, ale także pomocy psychologicznej.

- Czas izolacji jest szczególnie trudny dla seniorów, którzy rzadko albo wcale wychodzą z domów. Na czym polega ta pomoc psycho-

czym warto wspomnieć wraz z sześcioma innymi samorządami uczestniczy również w unijnym projekcie „Usługi społeczne i opieka medyczna dla mieszkańców Wielkopolski. Z tej bezpłatnej oferty mogą skorzystać mieszkańcy naszej gminy – seniorzy, osoby niesamodzielne i niepełnosprawne, a także opiekunowie tych osób. W ramach Zintegrowanego Centrum Opieki funkcjonują: Centrum Usług Domowych (np. opieka pielęgniarstwa, rehabilitacja fizyczna itp.), Centrum Wsparcia Opiekunów Faktycznych, Centrum Teleopieki (istnieje możliwość całonocnego wezwania pomocy w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia), działa także Dzienny Dom Opieki Medycznej w gminie Dopiewo. Osoby zaintereso-



Z Dnia Pracownika Socjalnego.

logiczna? Czy, na przykład, można poprosić o taką pomoc dla swojego sąsiada?

- Oczywiście, tym bardziej że każde takie zgłoszenie weryfikujemy. Taki kontakt, mamy pandemię, odbywa się przez telefon.

- Czyli nie ma kontaktu bezpośredniego z psychologiem?

- Jeśli ktoś czuje taką potrzebę można umówić się z psychologiem w Chludowie, w tamtejszym ośrodku zdrowia. Gmina Suchy Las, o-

zając wszystkich naszych klubów seniora uczestniczyło 400 osób. To dużo.

- Pracownicy ośrodków pomocy społecznej pomagają innym, potrzebującym. A zdarza się, że zamiast dobre go słowa usłyszysz...

- Zdarza się, ale nie zrażamy się tym. Jest to spowodowane różnymi rzeczami, najczęściej zachowują się tak osoby, które największe problemy mają sami z sobą. To nie ich wina. My nie analizujemy takich sytuacji, nadal robimy swoje. Zdecydowana większość podopiecz-

GRZEGORZ WOJTERA, wójt gminy Suchy Las:



- Dzisiaj czasy mamy zupełnie inne niż wcześniej i starając się mimo pandemii realizować naszą politykę senioralną musimy zwracać przede wszystkim uwagę na bezpieczeństwo, na kwestie zdrowotne naszych seniorów. Skupiamy się więc na zapewnieniu podstawowych potrzeb ludzi starszych – codzienne zakupy itp. – szczególnie ludzi starszych, samotnych. Tym zajmuje się obecnie OPS przy współpracy z Policją i Strażą Gminną. Zaspokajanie tych potrzeb podstawowych jest bardzo ważne, ale mam okazję bardzo często rozmawiać z seniorami i słyszę jak bardzo brakuje im normalności – otwartych obiektów sportowych i rekreacyjnych, działających Klubów Seniora, otwartych obiektów gastronomicznych itp. Oni tęsknią za kontaktami z innymi osobami, z innymi seniorami i nie tylko. Tęsknią za zajęciami i imprezami organizowanymi w Centrum Kultury i w Bibliotece. Przed pandemią nasi seniorzy aktywnie spędzali czas. To tylko potwierdza, że zaspokojenie potrzeb podstawowych, stosowanie reżimów sanitarnych jest ważne, ale dla wielu seniorów równie ważny, albo nawet ważniejszy jest kontakt z drugim człowiekiem. Dlatego staramy się jak tylko możemy, by nasi seniorzy nie czuli się osamotnieni...

nych Ośrodka docenia naszą pracę i zawsze dziękuje. Zajmujemy się pomocą społeczną, wypłacaniem świadczeń rodzinnych, mamy księgowość i... specjalistów (koordynator wolontariatu, asystent rodziny, psycholog itp.)

- Ile osób pracuje w Ośrodku Pomocy Społecznej w Suchym Lesie, gminie liczącej prawie 20.000 mieszkańców?

- Razem ze mną 16 osób... W tym jest 4 pracowników socjalnych na całą gminę.

Rozmawiał TM



Spotkanie z seniorami z okazji 10-lecia klubu w Suchym Lesie.

Czekamy na Państwa opinie, uwagi, maile – ttw.suchylas@wp.pl

Bezpłatna Wyprawka Czytelnicza dla każdego przedszkolaka

Kampania „Mała książka – wielki człowiek” w sucholeskiej bibliotece



Najwyższy czas przygotować się na długie jesienne wieczory i popołudnia, podczas których nie powinno zabraknąć dobrej książki – dla rodzica i dla dziecka. Warto zatem udać się do sucholeskiej biblioteki, gdzie na każdego Małego Czytelnika w wieku przedszkolnym czeka wyjątkowa Wyprawka Czytelnicza przygotowana przez Instytut Książki. Serdecznie zachęcamy do wzięcia udziału w trzeciej odsłonie kampanii „Mała książka – wielki człowiek” w bibliotece.

Wyprawki do odbioru w bibliotece od grudnia.

Echa Victorii... 350 km dalej

Podsumowanie projektu



25 września z filii bibliotecznej w Chłudowie wystartowały zespoły dorosłych i dzieci, biorące udział w pierwszej terenowej grze mobilnej na temat Chłudowa „Echa Victorii... 350 km dalej”.

Prowadzeni przez GPS, za pomocą aplikacji Action Track gracze poruszali się po wyznaczonych punktach na wsi, krok po kroku odsłaniając kolejne karty historii dziejącej się w 1920 roku. Fabuła rozgrywki opierała się na wydarzeniach wojny polsko-bolszewickiej, przedstawionych z lokalnej perspektywy. Gracze wcielali się w grupę re-



porterów przybyłych z Poznania, organizujących pomoc żołnierzom na froncie wojennym. Wśród zadań nie brakowało szczyrów, ciekawostek i źródeł historycznych, obejmujących ten ważny w historii czas. Gracze musieli również podejmować ważne decyzje, kształtujące przebieg historii.

Zwycięskie 5 drużyn z najwyższą liczbą punktów wygrało atrakcyjną grę planszową.

Gra „Echa Victorii...” po pre-

mierze została udostępniona wszystkim naszym czytelnikom. Powstanie „Echa Victorii...” poprzedzone było spacerem historycznym z p. Ryszardem Chruszczewskim, zbieraniem i opracowywaniem źródeł oraz warsztatami projektowania gier dla młodzieży.

Projekt współfinansowany ze środków darowizny otrzymanej od Fundacji LOTTO im. H. Konopackiej w ramach konkursu grantowego „Patroni Roku 2020”.

Konkurs na Szopkę Bożonarodzeniową



Pomimo wszelkich przeciwności otaczającego nas świata, niezmiennie, jak co roku Centrum Kultury i Biblioteka Publiczna zaprasza Was do udziału w Konkursie na Szopkę Bożonarodzeniową.

Podobnie jak w latach ubiegłych, konkurencja będzie odbywała się w różnych kategoriach wiekowych w grupach oraz indywidualnie.

Zapraszamy dzieci i młodzież z przedszkoli, szkół, zajęć pozaszkolnych, przyjaciół, ale także całe rodziny, seniorów, dużych i małych konstruktorów do wzięcia udziału w konkursie na Szopkę Bożonarodzeniową. Najważniejsza jest pomysłowość i oryginalność, przy jednoczesnym odwołaniu do tradycji. Materiał i technologia wykonania prac są dowolne, ale sugerujemy rozwiązania ekologiczne. Ogranicza Was tylko wyobraźnia!

W tym roku CKiBP również przewidziało nagrody finansowe. Zwycięzcy każdej kategorii wiekowej

otrzymają 700 złotych w przypadku prac zbiorowych i 500 złotych w przypadku prac indywidualnych. W tym roku zapraszamy również do zabawy na facebooku CKiBP! Szopka, która otrzyma najwięcej polubień pod zdjęciem zamieszczonym na naszym profilu, otrzyma nagrodę publiczności.

Regulamin wraz z kartą zgłoszeniową dostępne na www.osrodekukultury.pl.

Szopki należy dostarczyć do Centrum Kultury i Biblioteki Publicznej w Suchym Lesie przy ul. Szkolnej 16 w terminie 1-11 grudnia (od poniedziałku do piątku w godz. 10:00-14:00). Wyniki ogłosimy 18 grudnia, a na Święta wszystkie szopki będą mogły wrócić do właścicieli.

Księga dżungli – głośne czytanie bajek

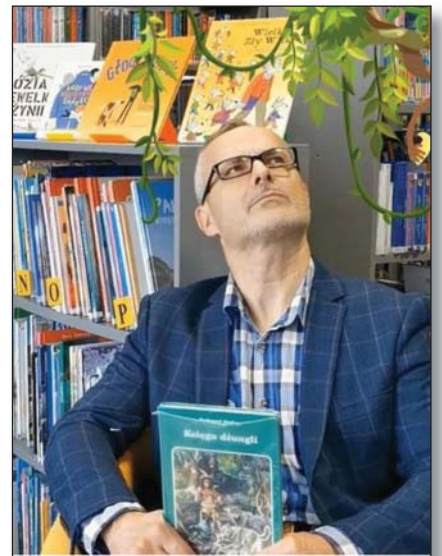
Zapraszamy wszystkie dzieci na Głośne Czytanie Bajek online. Tym razem Piotr Wiśniewski zinterpretował dla Was niesamowite przygody Mowgli i jego niezwykłych przyjaciół. Mowa oczywiście o książce *Księga dżungli* Rudyarda Kiplinga.

Mowgli trafił do dżungli jako małe dziecko. Wychował się wśród wilków i stał się sprzymierzeńcem wielu innych dzikich zwierząt.

Zachęcamy serdecznie do obejrzenia oraz wysłuchania tej fascynującej i egzotycznej historii.

Link do filmu znajduje się na stronie internetowej www.osrodekukultury.pl oraz na facebooku CKiBP.

Życzymy udanej zabawy!!!



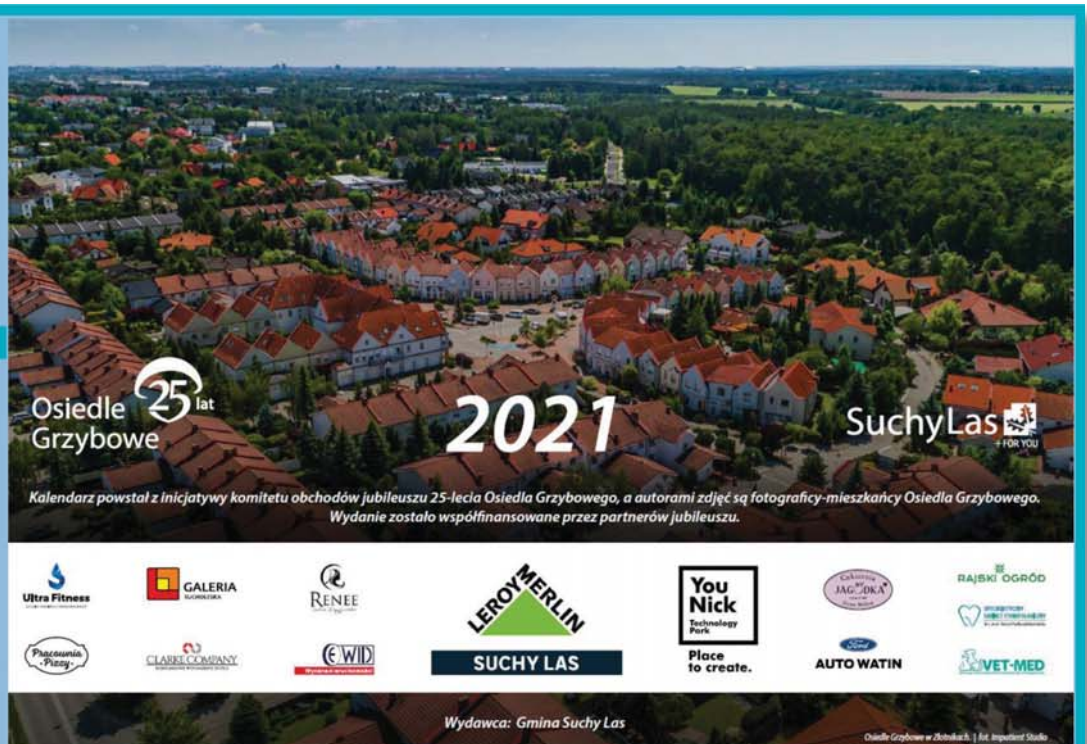
WERNISAŻ ON-LINE wydawnictwa jubileuszowego

Zarząd Osiedla Grzybowego i Wójt Gminy Suchy Las, oraz Centrum Kultury i Biblioteka Publiczna Gminy Suchy Las

ZAPRASZAJĄ 5 grudnia o godz. 18.00

na „WERNISAŻ ON-LINE” kalendarza wydane z okazji jubileuszu 25-lecia Osiedla Grzybowego.

Kalendarz ten promuje piękne gminne krajobrazy uwiecznione w obiektywie aparatu przez mieszkańców Osiedla Grzybowego. Wydarzenie, na które serdecznie zapraszamy dostępne będzie na fanpage-u Osiedla Grzybowego www.facebook.com/OsiedleGrzyboweSuchyLas



Kobiety krzyczą bo muszą!

FELIETON



Mam 44 lata. Urodziłam się w Poznaniu przy ul. Polnej. Lubię podnosić wzrok do góry i podziwiać świat. Lubię wyzwania i

lubię ludzi... Ale nie wszystkie i nie wszystkich!

Nie lubię, gdy wystawia się mnie na próbę milczenia przeciwko prawdzie. I właśnie dlatego wraz z innymi protestującymi kroczyłam 27 października dumnie ul. Obornicką. Brałam udział w spacerze protestujących kobiet.

Byłam tam ja i moja córka, lecz był tam również mój mąż i sąsiad z sąsiadką. Ponieważ w tym proteście nie chodzi o to, czy jest się za aborcją, czy przeciw. Tu chodzi o to, żeby każda kobieta i każdy, naprawdę każdy mógł sam decydować o swoim ciele, zdrowiu i życiu, o swoim losie. Żeby ktoś tam schowany w cieniu partyjnych gabinetów nie oceniał nas obywateli i nie decydował za nas bez nas!

Pomimo tego, że ta dyskusja toczy się teraz wokół tak delikatnego tematu jakim jest aborcja, nie o to tylko jednak chodzi. Czasami przyglądam się rzeczywistości i mam wrażenie, że czytam, nie – że żyję w świecie opisanym przez Orwella. Politycy partii rządzącej pobłądzili i błądzą dalej. Po co wskazują kościoły, jako miejsca, które podobno należy bronić? Czy chodziło o to, by skierować protestujących w inne miejsca niż siedziba swojej partii i biura poselskie swoich działaczy? Być może tak, ale – na szczęście – to się nie udało. Oprócz kilku incydentów na początku protestu dzisiaj strajkujące kobiety kościoły omijają. Bo im nie o to chodzi, by pisać sprayem na parałach murach.

Kościół wtrącając się do świeckiej polityki, popierając bezkrytycznie tylko jedną partię polityczną sam sobie zrobił krzywdę. I dzisiaj trudno się dziwić, że przez wielu uważany jest za współ-

winnego obecnego kryzysu politycznego i społecznego w Polsce.

Kobiety wyszły na ulicę – uwierzcie mi, wolałyby być w domach, wśród swoich bliskich – bo czara goryczy się przełamała. Próba zaostrzenia i tak drażniących przepisów antyaborcyjnych, to była ta przysłowiowa iskra, która zapaliła lont. Bo sprzeciw budzi dzisiaj wiele spraw – arogancja władzy, okradanie państwa, upolitycznienie wymiaru sprawiedliwości, propaganda TVP itp. To przyczyny, z powodu których dzisiaj na ulicach krzyczą kobiety.

Kobiety protestują bo chcą mieć prawo do aborcji? Czy szczęśliwa, silna, zdrowa, czująca się bezpiecznie kobieta chciałaby aborcji? Żyjąc w szczęśliwym, silnym, zdrowym, wspieranym społeczeństwie? Odpowiedź brzmi: NIE! Lecz - niestety - granice wytrzymałości kobiet są przekraczane od dawna. Bo my kobiety mamy być zawsze silne, ale delikatne, pracowite, ale nie łaknące poklasku, mądre i nie za mądre jednocześnie, bez wychylania się, znające swoje miejsce w szeregu? Przecież my też czujemy i wiemy – naprawdę wiemy – co jest dobre, a co złe.

Kobiety są wyczerpane... i dlatego krzyczą. Tym razem ten krzyk to taki wulkan, którego wybuchu nie dało się przewidzieć. Krzyk z bezsilności, bo brak już słów, które coś znaczą, bo brak już chęci do wnikania i wyłuszczenia szczegółów, bo czujemy się zawiedzione i niedocenione, bo znowu coś rozgrywa się poza nami, pod stołem...

Krzyczymy, bo nic innego nie przychodzi nam już do głowy, bo po prostu emocji nie będziemy już tłumić.

Jak można pragnąć silnego społeczeństwa i uderzać w Kobiety?

Jak można pragnąć mądrego społeczeństwa i wyśmiewać cierpiące Matki?

I wreszcie jak można myśleć, że drogą do wspólnego dobra jest przymus?

Tylko uważna, otwarta rozmowa o wszystkich trudnych sprawach i wzajemny szacunek mogą nas wszystkich uzdrowić.

I tego nam wszystkim życzę, pozdrawiając jak zwykle serdecznie.

WIESIA PRYCIŃSKA

KINGA GRONOSTAJ,

właścicielka sklepu przy ulicy Zawilcowej 26 w Suchym Lesie



O SOBIE

- 1. Urodziłam się...** w Poznaniu, na Wildzie, czyli jestem wildecka dziewczyna.
- 2. Jestem spod znaku...** Lwa.
- 3. Moja pierwsza praca...** Pierwszą pracę podjęłam w Barze Górczyńskim, jak sama nazwa wskazuje – na Górczynie, w Poznaniu. Z zawodu jestem kucharzem.
- 4. Pierwsze zarobione pieniądze przeznaczyłam na...** na wyjazd nad morze. Był to grupowy wyjazd grupy młodzieży ze szkoły, oczywiście z namiotami. A wtedy trudno było nawet dojechać nad morze pociągiem. Ale daliśmy radę.
- 5. Gdybym miała zbędny milion złotych...** Część, na pewno, przeznaczyłabym na pomoc potrzebującym dzieciom, których nie brakuje także w naszym kraju, a które – moim zdaniem – najbardziej potrzebują pomocy. Jakby coś zostało zainwestowałabym w mój sklep, który już prowadzę od 27 lat i warto by było go rozbudować, a także przeznaczyłabym na podróż, by zobaczyć jeszcze coś ciekawego na świecie.
- 6. Moim ulubionym filmem jest...** Nie mam ulubionego filmu. Lubię oglądać melodramaty, na przykład „Przeminęło z wiatrem”, czy „Dirty dancing”.
- 7. Mój ulubiony aktor i aktorka to...** Nie mam ulubionej aktorki i ulubionego aktora.
- 8. Z prasy czytam regularnie...** gazety kulinarne z ciekawymi przepisami. Czasu wolnego jest mało, a to oznacza, że także na czytanie.
- 9. Najchętniej słucham...** Rzadko słucham muzyki, a jeżeli to tej nadawanej w radiu przez popularne stacje radiowe.
- 10. Jeżdżę samochodem...** i lubię to robić. Wtedy mam taką chwilę dla siebie, bo na ogół jeżdżę sama. Najczęściej do rodziny, niezbyt daleko, ale zawsze... Oczywiście w wakacje wyjeżdżamy całą rodziną, wtedy mąż przejeżdża pałeczkę kierowcy.
- 11. Jeżdżę...** spokojnie.

- 12. Marzę o...** tym, żeby było dobrze, żeby moja rodzina była zdrowa, żebyśmy nie mieli problemów, żeby można było spokojnie żyć. Marzę, żeby ludzie się do siebie uśmiechali, byli mniej zawzięci, nie przepychali się. Marzę o takiej normalności. O normalności, która kiedyś była. Teraz... jest inaczej, teraz ludzie w większości przypadków zaczęli się zachowywać byle jak. Gonią za każdym dniem... Każdy uważa, że mu się coś należy, ale nikt nic nie daje od siebie. Jeżeli się uśmiechasz do kogoś, to ten drugi mógłby też uśmiechnąć się, powiedzieć bezinteresownie dobre słowo. „Dzień dobry”, „dziękuję”, „proszę”, „przepraszam” – nie ma tego. Gdyby było inaczej, normalnie, tak jak kiedyś, byłoby fajnie.
- 13. Najmilej spędzam wolny czas...** Oczywiście w kuchni, w trakcie gotowania. Lubię wymyślać przepisy i gotować dla mojej rodziny. Oni mają swoje przyzwyczajenia kulinarne, ale próbuję je zmieniać. Lubię spacerować po lesie, które uspakajają i są odskocznią od codziennych obowiązków.
- 14. Najdalej podróżowałam do...** Był to wakacyjny wyjazd z całą rodziną na Wyspy Kanaryjskie..
- 15. Chciałabym pojechać...** Nie mam takiego jednego, jedyne miejsce na świecie. Chciałabym jeszcze nie raz odwiedzić polskie góry i nasze wybrzeże. Tam mnie najbardziej ciągnie.
- 16. Moim ulubionym kolorem jest...** niebieski. Kojarzy mi się z pięknym niebem, z czystą wodą, z ciepłymi dniami.
- 17. Potrafię ugotować...** Sporo. Lubię w kuchni wymyślać i eksperymentować. Niekiedy na początku jest to „takie sobie”, ale z czasem nabiera smaku. Rodzina próbuje i nie narzeka. Nie mam takiego jednego super dania, ale są całkiem niezłe zrazy wołowe, polędwiczki w kurkach (oczywiście własnoręcznie zebranych w lesie)...
- 18. Drink, który mi najbardziej smakuje to...** Nie mam ulubionego, pewnie dlatego, że w ogóle nie piję alkoholu.

- 19. U ludzi denerwuje mnie...** zawziętość. To chyba najgorsza negatywna cecha ludzi. Denerwuje mnie też nieszczerłość, bo trudno wtedy powiedzieć, że rozmowa z innymi jest przyjemna.
- 20. Przyjaciele mówią do mnie...** po imieniu albo zdrobniale Kinga.
- 21. Najbardziej cenię u partnerów w pracy...** szczerść, lojalność, wyrozumiałość.
- 22. W kasynie lubię grać w...** Nie byłam nigdy. Nie wiem, jakby taka wizyta się skończyła. Ale... może warto spróbować.
- 23. Smartfon to dla mnie...** Moim zdaniem nic dobrego. Mam, ale nie jestem zwolennikiem tego typu urządzeń. Myślę, że mogłabym obyć się bez smartfona. Zresztą... mam prawdziwe telefony komórkowe, takie które służą do dzwonienia i przesyłania wiadomości tekstowych, w szafie. Nie wyrzuciłam ich.
- 24. Internet uważam za...** rzecz potrzebną, bo dzisiaj wszystko lub prawie wszystko załatwia się przez Internet. Także sprawy związane z prowadzeniem firmy.
- 25. Zakupy to...** nie jest miły i sympatyczny sposób spędzania czasu. Wyjazd do centrum handlowego to dla mnie męczarnia. Zakupy robię jak każda kobieta, ale koronawirus tylko potwierdził, że można się bez nich obyć, bo wystarcza to co już wi- si w szafie.
- 26. Gdy myją szybę w moim aucie na skrzyżowaniu...** Bardzo tego nie lubię, bo uważam, że jest to wymuszanie. Moim zdaniem osoby te mogłyby poprobować innej pracy, której nie brakuje. Najczęściej odmawiam więc i nie mam zamiaru nikomu płacić za tę wymuszoną usługę.
- 27. Chciałabym zjeść kolację z...** Nie mam takiej jednej, jedynej wymarzonej osoby.
- 28. Najdziwniejszą potrawą jaką jadłam był...** żabie udka, które niespecjalnie przypadły mi do gustu.
- 29. Nienawidzę...** kłamstwa. Nie lubię jak ktoś kłamie i po jakimś czasie – a zawsze tak jest, bo kłamstwo ma „krótkie nogi” – to wychodzi na jaw.
- 30. Moja pierwsza miłość...** to na pewno miłość szkolna, taka z trzeciej klasy szkoły podstawowej.
- 31. Mój najtrudniejszy moment w życiu to...** śmierć Ojca, Teścia. To były trudne dla mnie chwile.
- 32. Najbardziej cenię u mężczyzn...** wyrozumiałość.
- 33. Najbardziej nie lubię u mężczyzn...** kłamstwa i zarozumiałości
- 34. Mój największy sukces to...** oczywiście moja rodzina, moi synowie. I sklep który otworzyliśmy 27 lat temu wraz z teściem który prowadzę do dziś.
- 35. Chciałabym jeszcze...** doczekać późnej starości. Doczekać się wnuków, doczekać czasu, który będę mogła spędzać tylko z mężem, wspólnych z mężem spacerów, wspólnych wyjazdów urlopowych... **(mat)**

KRWIOBUS

ZBIÓRKA KRWI

w Biedrusku

28.11.2020

godz. 9.00-14.00

Kolejne akcje odbędą się **12.12** w Suchym Lesie oraz **19.12** w Rokietnicy, z przeznaczeniem dla mieszkańca Gminy Suchy Las - **Tymka Klimaszewskiego**.

Wieńczymy 2020 rok sukcesami



Gmina Suchy Las zdobyła pierwsze miejsce w konkursie „Medialna Perła Samorządu 2020”, w kategorii Kampania Komunikacyjna. Nagroda główna Gminie została przyznana za zgłoszoną do konkursu kampanię #SLjestemstad, do której piosenkę napisał Jacek MEZO Mejer, mieszkaniec Suchego Lasu!!!

W rankingu zamożności, który powstaje na podstawie danych Ministerstwa Finansów, Gmina Suchy Las zajęła pierwsze miejsce w Wielkopolsce i szóste w kraju ze wskaźnikiem dochodów podatkowych w

wysokości 6.628 złotych per capita – w przeliczeniu na jednego mieszkańca.

Natomiast w XVI edycji Rankingu Samorządów dziennika Rzeczpospolita, Gmina Suchy Las zajęła trzecie miejsce. Ten prestiżowy ranking uznawany jest przez wielu specjalistów jako jeden z najbardziej wiarygodnych mierników poziomu zrównoważonego rozwoju samorządów w Polsce. Przy jego tworzeniu organizatorzy wzięli około 50 wskaźników. Gmina Suchy Las wyróżniła się najwyższą liczbą punktów z zakresu dbałości o kapitał społeczny.

Sucholeski Informator Gastronomiczny (SIG) już działa!

SIG powstał z myślą o lokalnych restauracjach, barach i zakładach, które muszą mierzyć się z trudnościami po tym, jak wprowadzane są kolejne obostrzenia epidemiczne. Obecnie wszystkie restauracje mogą świadczyć usługi wyłącznie na wynos, co naraża je na znaczne straty i ryzyko upadłości.



SUCHOLESKI
INFORMATOR
GASTRONOMICZNY

Na terenie gminy Suchy Las funkcjonuje kilkanaście lokali gastronomicznych, w których przyrządzane są pyszne dania. Można je zamawiać na wynos – z odbiorem własnym lub dowozem. Korzystajmy z tego!

Spis lokali gastronomicznych, które czekają na Państwa zamówienia, znajduje się w zakładce Sucholeski Informator Gastronomiczny (www.suchylas.pl/dla-turystow/sucholeski-informator-gastronomiczny).

Zgłoszenia restauratorów z gminy Suchy Las do Sucholeskiego Informatora Gastronomicznego przyjmowane są pod adresem: m.dawidowska@suchylas.pl

Zgłoszenia restauratorów z gminy Suchy Las do Sucholeskiego Informatora Gastronomicznego przyjmowane są pod adresem: m.dawidowska@suchylas.pl

Jeździsz rowerem – wypełnij ankietę!

Gmina Suchy Las jako członek Metropolii Poznań bierze udział w Badaniu Klimatu Rowerowego 2020.

Badanie adresowane jest do mieszkańców – codziennych użytkowników rowerów i polega na wypełnieniu anonimowej ankiety, w której należy ocenić „klimat rowerowy” w swojej gminie.

Ankieta dostępna jest poprzez stronę www.rowerowyklimat.pl – po naciśnięciu przycisku „weź udział – wypełnij ankietę” następuje przeniesienie do formularza ankiety.

Rezultaty badań skierowane zostaną do samorządowców, osób decyzyjnych oraz osób odpowiedzialnych za kształtowanie ruchu.



Przedstaw swoją opinię
na temat korzystania z roweru
w Twojej miejscowości

Wejdź na

www.rowerowyklimat.pl

i wypełnij ankietę!

Zabawa i edukacja w jednym

W Suchym Lesie powstało Miasteczko Ruchu Drogowego. Jest to kolejny element zagospodarowania Terenu Aktywnej Edukacji i Sportu, który znajduje się przy ulicy Bogusławskiego za pętlą autobusową.



Miasteczko Ruchu Drogowego to doskonałe miejsce do nauki podstaw bezpiecznego zachowania się w ruchu drogowym, ale też zabawy. Adresowane jest ono do osób w każdym wieku, dla tych co jeżdżą rowerem, na hulajnodze czy na rolkach.

Warto dodać, że Miasteczko Ruchu Drogowego jest bardzo nowoczesne. Zostało profesjonalnie zaprojektowane i wykonane. W

mikroskali odzwierciedla sytuacje drogowe, z jakimi można spotkać się na drodze. Mamy tu skrzyżowanie o ruchu okrężnym, przejścia dla pieszych, przejazd kolejowy, ścieżkę pieszo-rowerową czy oznakowanie pionowe i poziome.

Korzystając z Miasteczka Ruchu Drogowego należy pamiętać o założeniu kasku - dla własnego bezpieczeństwa!

Biało-czerwony 11 listopada



W tym roku symbolicznie uczciliśmy Święto Niepodległości i oddaliśmy hołd Tym, którzy walczyli o wolną Polskę. W miejscach pamięci na terenie gminy zapłonęły

znicze i złożone zostały wiązanek kwiatów, między innymi przez przedstawicieli władz samorządowych. Podczas mszy św. modlono się w intencji narodu polskiego.

Depresja - obezwładniający smutek i straszliwa samotność

Trzeba uważać na to, czego człowiek się boi

Dokończenie ze stron 3

- Samobójstwo nie jest najgorszą rzeczą w depresji. Historia może się skończyć dużo gorzej. Samobójstwo, jeżeli jest udane, przy-



nosi ulgę. Ale próby samobójcze często są nieudane. To jest nasz temat tabu, od którego trzymamy dzieci i młodzież bardzo daleko i nie mówimy, jakie mogą być tragiczne konsekwencje prób samobójczych i jaki mogą one mieć wpływ na dalsze życie.

Co do myśli samobójczych: ulotne myśli samobójcze mamy wszyscy. Pani, ja i każdy myślący człowiek – a nastolatek to człowiek przepełniony refleksją – myśli o swojej śmierci. Jak by to wyglądało, czy by bolało, co by zrobili bliscy, jak świat potoczyłby się dalej. Często dochodzi się do mylnych wniosków, na przykład takich, że śmierć byłaby karą dla otoczenia albo przyniosłaby komuś ulgę. Takie myśli mamy wszyscy. A w przypadku chorych na depresję chodzi o uporczywość myśli samobójczych, o to, że człowiek w depresji zaczyna widzieć tylko jedno wyjście uwolnienia się od bólu. I tym wyjściem jest śmierć.

- Borys wspomina w gronie znajomych, że jego życie wkrótce może się zakończyć. Czy nie jest tak, że osoby planujące samobójstwo raczej to ukrywają?

- Jest wręcz przeciwnie. Jeśli ktoś wysyła sygnał „Mam dosyć życia”, to znaczy, że mamy do czynienia z czymś więcej niż ulotną myślą samobójczą. Nie słyszymy tego, bo mamy społeczny mechanizm obronny polegający na micie: skoro on/ona mówi o tym, że chce się zabić, to znaczy, że na pewno tego nie zrobi. Ale fakty są inne: samobójca zawsze wcześniej wysyła sygnały.

- Dla kogo jest „Orkan Depresja”? Dla młodych czytelników? Czy dla ich rodziców?

- Na zajęciach z biblioterapii słyszałam od doktor Ewy Tomasiak, że dobra książka jest dla nikogo i dla każdego. Jeśli mi się udało, Borys jest prawdziwy i ta historia jest prawdziwa, to moja powieść zaspokoi potrzebę czytania o kimś bliskim, o kimś, kto doświadczył takiej samej, totalnie niezrozumianej przez społeczeństwo, wręcz ignorowanej w naszym współczesnym świecie traumy. Chciałam pokazać, jak bardzo Borys potrzebuje pomocy i jak bardzo wszystkich do siebie zniechęca. To jest moim zdaniem najważniejsze przesłanie tej powieści. Po tym też najłatwiej rozpoznać depresję. Osoba, która miota się i kęsa to człowiek, który wyje o pomoc.

- Skąd w tej historii wziął się Jacek Kaczmarski, którego słowa zaczynają i kończą powieść?

- Poeta tej klasy pisze o wszystkim i zmierzył się z każdym dramatem. Otarł się o depresję, chorował na nowotwór. Cytat otwierający ostatnią część powieści – „każdy spotka tego diabła, którego się boi” – pochodzi z piosenki o Witkacym, z którą rosnę od wielu lat. I wierzę w to: trzeba bardzo uważać na to, czego się człowiek boi.

Rozmawiała
MAGDALENA WALUSIAK

Z badań przeprowadzonych przez naukowców Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego wynika, że przyczyną zamachów na własne życie wśród młodych ludzi są przede wszystkim zaburzenia psychiczne (od 50 do 98%), w tym depresja (od 60 do 80%). Dlatego tak ważne jest zdiagnozowanie choroby jak najszybciej. Depresję można leczyć. Najważniejsze, by w porę zauważyć symptomy i sprawdzić, co oznaczają. A zwłaszcza zwracać uwagę na sygnały dotyczące śmierci, szczególnie na wypowiedzi sugerujące nawet żartem chęć odebrania sobie życia.

MUZYKA

Suicidal Tendencies: World Gone Mad

2016 wyd. Essential Records



Żaden ze mnie znawca Suicidal Tendencies – jedyną płytę jaką znam na wylot słuchałem wieki temu – była to świetna Lights... Camera... Revolution! z 1990 roku. Na World Gone Mad ze starego składu został tylko Mike Muir odpowiedzialny za całe to muzyczne szaleństwo łącznie z produkcją i tekstami. Do zespołu dołączył perkusista Dave Lombardo, którego rozpędzone tempa są motorem napędowym albumu. Głos Mike'a taki sam jak przed laty – melodyjny, świetnie współgra z tempem hardcore'owych rifów, w które wpleciono solówki jakby żywcem wyjęte z jakiegoś heavy metalowego bandu.

Mimo, że w albumie tym muzycy czerpią garściami ze swojej twórczości sprzed kilku dekad, płyta brzmi bardzo świeżo – łącząc ciężar metalowych zagrywek i hardcore'owej motoryki co dało wybuchową, chwytliwą i wpadającą w ucho mieszankę z podkreślonym basem w tle.

Co do gry Lombardo – jak zwykle pokazał, że zagra każdy rodzaj muzyki, zresztą czy można się czegoś innego po nim spodziewać? W końcu wiele lat grał w Slayer.

Trzeba przyznać, że Amerykanie ostro tną po uszach, uzupełniając muzykę tekstami mówiącymi o manipulacji mediów, obłudzie polityków, chaosie w jakim pogrąża się świat. Ogólnie niewesoło to wszystko wygląda jak się wgłębić w teksty utworów, niestety doświadczamy tego na własnej skórze, dlatego warto sięgnąć po World Gone Mad, włączyć głośność na full i odreagować. (Thorn)

M. Maleńczuk: „Klauzula sumienia”



2 października ukazała się – wcześniej w mediach nie zapowiadana – nowa płyta Macieja Maleńczuka, artysty niekonwencjonalnego, którego twórczość może się podobać lub nie, ale któremu jednego nie można zarzucić – tego, że odważnie i bez owijania w bawełnę mówi prawdę prosto w oczy.

Maleńczuk obserwuje, a potem opisuje rzeczywistość. Nie ma dla niego tematów trudnych, tych, których lepiej nie poruszać. W jego twórczości słowa są tak samo ważne jak muzyka, której nie sposób odmówić oryginalności i wysokiego poziomu artystycznego. Artysta tworzy piosenki melodyjne, ale to nie wada tylko zaleta, i wie o tym każdy, kto spróbował kiedyś napisać przebój. Jak wiadomo, udaje się to nielicznym.

Płyta „Klauzula sumienia” (sam jej tytuł mówi już wiele) składa się z 12 utworów, których tytuły wiele mówią o tematach poruszanych przez artystę: „Klauzula sumienia”, „Zdzira jak ty”, „Szabada”, „Policjant”, „Rycerz Maryi”, „Bajaga (jak to tak)”, „Bum szaka laka”, „Hamulcowy”, „Baby”, „Obrońca życia”, „Artysta – faszysta”, „Wojna”. To płyta o dzisiejszej Polsce i współczesnych Polakach. To smutna i gorzka płyta. Bardzo smutna. Artysta nie zostawia suchej nitki na tej Polsce, która sympatyzuje z obecnym obozem rządzącym. Polakom dostaje się między innymi za homofobię, ksenofobię, seksizm, zaściankowość, rozpolitykowanie i powierzchowną religijność.

W jednym z wywiadów Maciej Maleńczuk tak mówił o piosence „Artysta faszysta”: - Gdy zmieniła się sytuacja polityczna, ci muzycy postanowili wykorzystać sytuację. Niegdyś lewicowcy, którym bliskie były ideały rodem z Jarocina, zmienili nagle kurs. Zaczęli mówić o miłości do PiS-u i Jarosława, opowiadać publicznie o Bogu, honorze i Ojczyźnie.

Płyta „Klauzula sumienia” wydała oczywiście... Agora. Wydawca tak reklamuje ten krążek: „To niebanalne teksty i świetne kompozycje. Poetycki bezkompromisowy komentarz do otaczającej rzeczywistości, muzycznie ubrany w charakterystyczne dla artysty, surowe brzmienie. „Klauzula sumienia” nakazuje więcej nie mówić i słuchać”.

Najnowsze piosenki Maleńczuka to także jego powrót do korzeni – do prostego wokalu i akustycznej gitary. Sporo tu bluesa, nie brakuje jednak i słowiańskich elementów. Muzyk tym razem pracował z reprezentantami krakowskiego środowiska jazzowego – kontrabasistą Dominikiem Wywrockim i perkusistą Wieśkiem Jamiołem. Piosenki zostały nagrane w krakowskim Studiu Nieustraszonych Łowców Dźwięków - bo tylko tam (jak twierdzi Maleńczuk) są takie mikrofony, które łapią dobrze jego nowe akustyczne gitary.

„Klauzulę sumienia” warto posłuchać i to kilkakrotnie. Nie po to, by się zdołować, ale po to, by zrozumieć co się dzieje dookoła. I po to, by powiedzieć zdecydowanie „NIE”. (Rockmat)

3 etap już w sprzedaży
SUCHY LAS / Złotniki

zlotnikipark.pl (+48) 883 204 205 **BGR** - DEVELOPER

**Sklep
OUTLET**

**Pralki
Lodówki
Zmywarki
Kuchnie
Płyty grzewcze
i inne**

AGD

**Polska dystrybucja
Gwarancja 24 miesiące
Tylko NOWY sprzęt**

www.wgniecione.pl

Sucholeska 1, 62-002 Suchy Las, tel. 782 781 792

Budżet na trudne czasy

13 listopada Wójt Tarnowa Podgórnego Tadeusz Czajka przekazał na ręce Przewodniczącej Rady Gminy Krystyny Semby projekt budżetu Gminy Tarnowo Podgórne na 2021 rok.



– Przed nami trudny rok, przede wszystkim ze względu na wyzwania, jakie stawia przed nami pandemia – powiedział Wójt Tarnowa Tadeusz Czajka. – Mam jednak nadzieję, że zrealizujemy wszystkie zaplanowane zamierzenia inwestycyjne, gdyż są one bardzo oczekiwane przez mieszkańców i przedsiębiorców.

Dochody Gminy Tarnowo Podgórne zaplanowano w wysokości 274.971.920 zł, a wydatki 283.692.854 zł (w tym wydatki majątkowe

– 33.575.210 zł). Różnica będzie sfinansowana przez zaciągnięcie kredytu.

Teraz nad zapisami pochyla się radni w komisjach. Dyskusja nad projektem budżetu oraz przyjęcie uchwały w tej sprawie odbędzie się na sesji Rady Gminy w dniu 15 grudnia o godz. 16.00.

Zapraszamy do internetowego śledzenia obrad (link do relacji będzie na stronie internetowej tarnowo-podgorne.pl i w Biuletynie Informacji Publicznej Tarnowo Podgórne). (ARz)

Mamy grać!

Sztab WOŚP Tarnowo Podgórne pracuje już pełną parą. – Kilka tygodni temu zastanawialiśmy się, jak zorganizować kolejny finał – opowiada Barbara Przyjemaska, szefowa tarnowskiego Sztabu. – Teraz już wiemy, że z uwagi na pandemię większość zaplanowanych działań przenosimy do Internetu.

10 stycznia 2021 roku w hali sportowej OSiR przy Zespole Szkół Technicznych Tarnowo Podgórne powstanie scena, na której wystąpią lokalni artyści, a także gwiazda finału – Kasia Wilk. Tu również odbywać się będą licytacje, tu działać będzie Biuro Prasowe, które przez cały dzień nadawać będzie internetową wośpową relację.

– Ale Orkiestra w Gminie Tarnowo Podgórne zagra nie tylko wirtualnie – przypomina Barbara Przyjemaska. – Już dzisiaj zapra-

zamy wszystkich wośpowych przyjaciół na zdrowy spacer na świeżym powietrzu. Przygotujemy atrakcje tak, by ta wycieczka była ciekawa i bezpieczna.

By na bieżąco przekazywać informacje o przygotowaniach do finału, miesiąc temu wystartowało Sztabowe Studio WOŚP, gdzie co tydzień prezentowane są najnowsze wiadomości. To kilkunastominutowe audycje, prowadzone na żywo, pełne konkretnych, ale też przepięk-

ne pozytywną energią i entuzjazmem.

Jednym z gości Sztabowego Studio był dyrygent Wielkiej Orkiestry – Jurek Owsiak! Spotkanie, które odbywało się oczywiście online, było radosne i motywujące. Tarnowscy sztabowcy przedstawili pokrótce najważniejsze punkty swojego wydarzenia, a Jurek Owsiak opowiedział o nowej formule głównego finału. Wszyscy zgodnie podkreślali, że najważniejsze jest bezpieczeństwo uczestników i organizatorów, by nic nie zakłócało dobrej zabawy w szczytnym celu.

Zainteresowanych włączeniem się do tarnowskiego grania zapraszamy na strony Sztabu WOŚP Tarnowo Podgórne w mediach społecznościowych (na Facebooku i Instagramie) lub do kontaktu ze sztabem pod nr tel. 61 8959-263 lub 606-756-290. (ARz)



W spotkaniu z Jurkiem Owsakiem włączył się Wójt Tarnowa Podgórnego Tadeusz Czajka, który podczas ostatniego finału brawurowo poprowadził główną licytację.

Jesienna chandra - jak się nie dać?

Za oknem deszcz, szaruga, zimno. Na wizji mnóstwo przerażających newsów, pandemia wciąż, jako informacja numer jeden, a do tego z każdej strony słyszymy o chorujących znajomy czy upadających biznesach naszych przyjaciół. Jesteśmy zmuszeni do siedzenia w domu, zamknięta jest większość miejsc, które były dla nas źródłem radości, sposobem na spotkania ze znajomymi. Jak w tym wszystkim znaleźć miejsce dla harmonii, szczęścia, zdrowia i zadowolenia?

Przybliżymy nasz sposób na uzyskanie i podtrzymanie harmonii wypracowany wieloletnim doświadczeniem w dbałości o naszych

klientów nie tylko od strony wizualnej, ale przede wszystkim o ich wewnętrzny dobrostan.

Filozofią trzech prowadzonych przez nas Salonów Spa jest holistyczne podejście do każdej osoby, indywidualny i pełen zaangażowania sposób dbania o ciało pod względem fizycznym, ale co bardzo ważne także psychicznym i duchowym. Każdą trafiającą do nas osobę otaczamy życzliwością, miłością wyrażaną w dbałości o drugiego człowieka starając się dostosować sposób pracy jak najbardziej korzystny i jednocześnie jak najbardziej bliski naturze.

Wierzmy, że piękno jest w każdej osobie. Naszym zadaniem jest

wyodrębnienie i jego właściwe podkreślenie. Najważniejszym elementem dbania o Twoją skórę są nasze ręce, doświadczenie, wiedza i chęć pokazania, że świat przyrody kryje wiele sposobów na podkreślenie Twojej urody.

To, co nas wyróżnia spośród setek salonów kosmetycznych to czerpanie z natury tego, co najlepsze dla Ciebie. Nasze terapie opieramy na czystych, naturalnych, wyselekcjonowanych składnikach kosmetyków. Niezmiennym hitem w naszych salonach jest żywy liść aloesu, który wykorzystujemy do zabiegów, a który dzięki zawartości ponad 100 aktywnych składników ożywia i rewitalizuje Twoją skórę. Wykorzystujemy efektywne i niesamowicie przyjemne zarazem techniki masażu m.in. Masaż Kobido, Masaż Ma-uri czy Refleksoterapia, które oprócz widocznych efektów zapewniają wspólny relaks.

Nasze holistyczne terapie pozwalają zająć się Twoim ciałem nie zapominając, że człowiek to także jego emocje i energia. Zachęcamy do codziennego praktykowania rytuałów tybetańskich oraz jogi, którą obecnie prowadzimy również online.

Aby doświadczyć poczucia całkowitego bezpieczeństwa w naszych salonach w jednym pomieszczeniu przebywa tylko jedna osoba „opiekowana” przez doświadczoną terapeutkę. Zapraszamy, więc nadal do spotkań stacjonarnych w jednej z naszych trzech lokalizacji.

Wspieramy Cię również poprzez uruchomienie sklepu internetowego gdzie będziemy umieszczać sprawdzone przez nas produkty pochodzenia naturalnego wspierające odporność organizmu tj. Aloe vera juice, sproszkowane ziarno czarnego sezamu z niezbędnymi fitohormonami czy suplementy dobrane do określonych celów. Będą też płyty z medytacją i afirmacjami w kierunku zdrowia i szczęścia. Będą oczywiście kosmetyki, które polecamy stosować do twarzy, włosów, ciała.

Przygotowujemy również filmy, które będą dostępne dla Was jak w domowych warunkach dbać o urodę w sposób komplementarny. Przygotowujemy również dla Was spotkania online z nami, na których będzie można zadawać naszym specjalistom konkretne pytania natury kosmetycznej, ale nie tylko.

Zachęcamy, aby wykorzystać ten jesienny czas na pracę nad sobą, na pozytywne wzmocnienie naszego wnętrza, na wizualizację zdrowia i szczęścia. Polecamy, aby ten czas przestoju i oddalenia wykorzystać na zbliżenie do ludzi nawet poprzez spotkania online, które będą teraz dla nas swoistym oknem na świat. Już teraz możesz spotkać się z nami dwa razy w tygodniu na jogę online czy gimnastykę zdrowego kręgosłupa, do której bardzo zachęcamy wiedząc ile korzyści przynosi. A już niedługo zapowiadane spotkania z naszymi specjalistami.

Nasze salony są w pełni przygotowane, aby dostarczać Ci profesjonalnych usług w poczuciu całkowitego bezpieczeństwa.

Casa Blanca

Salon Kosmetyki
Fryzjerstwa i Masaży
ul. Jodłowa 1a,
Jelonek 62-002
www.casa-blanca.com.pl
tel. 666-360-590

ABRAMEX

Studio Kosmetyki i Fryzur
ul. Św. Rocha 19e/4,
61-142 Poznań
tel. 61-875-87-47

Gabinety Na Murawie

EKO – Kosmetyka
os. Na Murawie 9/3,
61-655 Poznań
tel. 618-213-266





7 sposobów łatwe pomysły na każdy dzień tygodnia Jamie Oliver, cena 69,99 zł, Wydawnictwo Insignis.

7 sposobów to uzupełnienie **5 składników**. Jamie skupia się na potrzebach czytelników bardziej niż kiedykolwiek wcześniej. Koncentruje się na 18 ulubionych składnikach, które wybieramy najczęściej. Znajdziemy tu potrawy, które wymagają minimalnego wysiłku, ale dają maksimum smaku. Ulubione potrawy dla całej rodziny i posiłki doskonale nadające się do mrożenia. „Wszyscy wiemy, że czasu zawsze jest za mało, a obowiązków i zmartwień przybywa. Pierwszy raz przyjrzałem się statystykom na temat tego, co regularnie wkładamy do sklepowych koszyków. Wiadomo, że prawie każdy korzysta z wąskiego repertuaru sprawdzonych przepisów. Moim celem jest pomóc ci poszerzyć go o nowe ulubione dania. Od trzech lat gdziekolwiek się pojawię – ludzie pytają mnie, kiedy napiszę kolejny tom 5 składników. Konceptcja tej książki świetnie się sprawdziła, więc spróbowałem ją powtórzyć. W książce jest 120 przepisów na dania gotowe w 10 minut oraz na jednogarnkowe cuda, które wystarczy postawić na ogniu, a czas i kuchenka wykonają za ciebie całą pracę. Mnóstwo przepisów na zapiekanki i dania jednogarnkowe, więc zmywanie będzie jak bułka z masłem – wyjaśnia Jamie.



Jak ratowaliśmy Wigilię Ellen Karlsson, ilustracje Cecilia Heikkilä, tłumaczenie Anna Czernow, wiek 3+, cena 49,90 zł, Wydawnictwo Zakamarki.

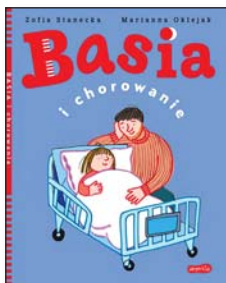
Pełna świątecznych tradycji opowieść w 25 rozdziałach do czytania w każdy grudniowy wieczór! Plus epilog w rozdziale styczniowym. W zerówce u Tima aż do ferii świątecznych codziennie ktoś inny będzie zrywał kartkę z kalendarza. Ten, komu przypadnie Wigilia, powinien dobrze jej pilnować, bo jak powiedziała pani, jeśli coś się stanie z kartką, to świąt nie będzie. Timowi bardzo zależy, żeby kartka z dwudziestym czwartym grudnia trafiła w jego ręce, ponieważ

jest przekonany, że tylko on odpowiednio się nią zaopiekuje. Nagle wydarza się coś nieprzewidzianego. Święta są zagrożone! Tim i jego koleżanka Esme muszą uratować Wigilię.



Dlaczego rodzice tak cię wkurzają i co z tym zrobić Dean Burnett, cena 39,99 zł, Wydawnictwo Insignis.

Jedyny taki poradnik. Masz dziwne wrażenie, że rodzice ciągle się o coś czepiają? Czasem podejrujesz, że są z innej planety, bo wasze mózgi na serio pracują inaczej i często się kłócicie? Na co dzień masz mnóstwo stresów, szkoła, a rodzice jeszcze ci dokładają? Jak to rozwiązać? Większość nudnych poradników jest dla dorosłych, bo przecież z nastolatkiem nie można sobie poradzić. Czy nie można czasem zażartować dla rozluźnienia? Analiza sytuacji pomoże przełamać stereotypy (na przykład że nie odrywasz nosa od telefonu czy zbyt długo śpisz) i nierealistyczne wymagania rodziców dotyczące porządku. Wzajemne zrozumienie zasieje spokój w domu. Bo nie tylko dowiesz się, jak rozwiązywać konflikty, ale też jak do nich nie dopuszczać.



Basia i chorowanie Zofia Stanecka, ilustrator Marianna Oklejak, cena 19,99 zł, dla dzieci od 3-7 lat, Wydawnictwo HarperCollins.

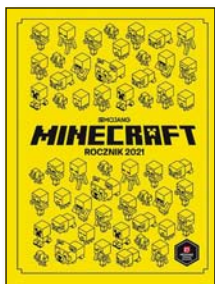
Cała rodzina Basi zachorowała. A najbardziej Basia – na tyle poważnie, że tata zdecydował, aby zawieźć ją do szpitala. Ale nie taki wilk straszny, jak go malują! Pobyt w szpitalu jest całkiem znosny – szczególnie gdy w odwiedziny przychodzi stryj Grześ, a koleżanka ze szpitalnej sali okazuje się wielbicieleką tych samych gier co Basia.



Disney. Opowieści z dreszczem opracowanie zbiorowe, ilustracje Disney Story-

book Art Team, tłumaczenie Regina Mościcka, dla dzieci od 3-7 lat, cena 34,99 zł, Wydawnictwo HarperCollins.

8 opowieści z dreszczem dla dzieci, które uwielbiają się bać! Przekonaj się, co takiego przestraszyło groźną Królową Kier i dlaczego Kapitan Hak, który do tej pory bał się tylko jednego krokodyla, drży na samą myśl o pewnej dziwnej kławie. Sprawdź, czy miły i pomocny Kubaś może na jedną noc zamienić się we Franken-Misia, i kto pojawi się w środku burzowej nocy w domu Myszkę Miki. Zawarte w tej książce uroczyste (i tylko trochę straszne) historie z najbardziej znanymi bohaterami bajek Disneya w rolach głównych.



Minecraft. Rocznik 2021 Dan Whitehead; Thomas McBrien, ilustrator Ryan Marsh, tłumaczenie Anna Hikiert, dla dzieci od 8-12 lat, cena 32,99 zł, Wydawnictwo HarperCollins.

Oto kolejny Rocznik Minecrafta. Przedstawiono w nim wiele ciekawych wydarzeń, które miały miejsce w świecie Minecrafta w ostatnim czasie! Niesamowita przygoda – Minecraft Dungeons – pozwoli poznać świat Podstawowy w całkiem inny sposób! Podczas eksplorowania przerażających i dziwnych biome'ów Netheru będzie można zwiędzić i poznać ich nowych mieszkańców. Nowy Rocznik pokazuje też, w jaki sposób Minecraft jest wykorzystywany do przekształcania przestrzeni miejskiej i projektowania jej na nowo! Uczy również, w jaki sposób programować z Minecraftem SZTUCZNA INTELIGENCJA!



Power Rangers. Rocznik. Fakty, bohaterowie, wyzwania opracowanie zbiorowe, ilustracje Hasbro, tłumaczenie Paulina Zagórska, dla dzieci od 8-12 lat, cena 32,99, Wydawnictwo HarperCollins.

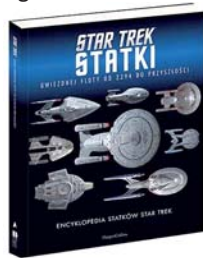
Power Rangers Beast Morphers powracają! Teraz są jeszcze skuteczniejsi, a to dzięki substancji Morph-X, która wytwarza czystą energię dla całego świata! Ale uwaga, tak silne źródło energii przyciąga również czarne charaktery, którym Power

Rangers muszą stawić czoła. Każdy Ranger ma częśćkę DNA pochodzącą od zwierzęcia, dlatego Czerwony Wojownik jest szybki jak gepard, Niebieski – silny jak goryl, a Żółty – zwinny jak królik. Gdy się zjednoczą, ich moc jest niepowstrzymana! W tej niezwyklej książce znajdziesz fakty na temat swych ulubionych bohaterów, ciekawostki dotyczące serialu i łamigłówki.



Roblox. Rocznik 2021 opracowanie zbiorowe, ilustrator Matthew Burgess, tłumaczenie Konrad Mazurek, dla dzieci od 8-12 lat, cena 32,99 zł, Wydawnictwo HarperCollins.

Propozycja zarówno dla początkujących graczy, jak i tych, którzy przemierzają największą platformę z grami na świecie już od dawna. Pierwsi znajdą tu mnóstwo wskazówek, jak rozpocząć swoją przygodę z Roblox, jakie gry wybrać na początek, jak grać bezpiecznie na różnych urządzeniach i jak z użytkownika krok po kroku stać się projektantem gier. Bardziej doświadczeni czytelnicy skorzystają z podpowiedzi odnośnie niszowych, mniej znanych, ale wartych wypróbowania tytułów dostępnych na platformie. Oprócz informacji i ciekawostek w książce znalazły się także zadania i łamigłówki!



Encyklopedia statków Star Trek. Statki Gwiezdnej Floty od 2294 do przyszłości Ben Robinson; Marcus Riley; Matt McAllister, ilustrator Fabio Passaro, Ed Giddings, Adam 'Mojo' Lebowitz, Robert Bonchune, tłumaczenie Klaudyna Wynar, wiek 16+, cena 119,99 zł, Wydawnictwo HarperCollins.

Ten wyjątkowy przewodnik to publikacja, na którą czekali polscy fani Star Treka. W książce znalazły się szczegółowe opisy statków Gwiezdnej Floty z XXIV wieku, w tym U.S.S. Enterprise NCC-1701-D, U.S.S. Voyager, pierwszego prawdziwego okrętu wojennego Gwiezdnej Floty, jakim był U.S.S. Defiant oraz statków klasy Akira. Ostatni rozdział dotyczy służącej do podróży w czasie floty z odległej przyszłości. Każdy opis uzupełnia

unikalna grafika. Ilustracje, wykonane komputerowo na podstawie prawdziwych modeli statków z serialu, pozwalają ukazać najdrobniejsze szczegóły konstrukcyjne opisywanych maszyn, co jest szczególnie ważne w przypadku statków, które gościły na ekranach jedynie przez chwilę. Na rynku dostępna jest także pierwsza część encyklopedii poświęcona statkom Gwiezdnej Floty lat 2151-2293.



Hotel z piekła rodem Robert O., cena 39,90 zł, Burda Media Polska.

Autor nadal pracuje w branży hotelowej, więc nie chce ujawniać swojej tożsamości, bo spisał historie, które wydarzyły się w kiedyś zarządzanym przez niego hotelu. Po tym wszystkim chyba nie miał wyjścia, jak zmienić miac. Jego książka jest potwierdzeniem, że wyjazdy firmowe do hotelu naprawdę mogą wyglądać tak, jak w filmach. Albo nawet gorzej... Chrzczyny, wesela, narkotyki, libacje. Zemsta prostytutek? Wielki pożar? Każdy znajdzie coś dla siebie! Ale 250 kilometrów od domu to nadal zdrada. Nie warto też denerwować Pań Pokojowych. Sytuacje opisane w książce wydarzyły się naprawdę. I to wcale nie świadczy dobrze o Ludziach.



Jak długo trwa „teraz”? opracowanie zbiorowe cena 39,99 zł, Wydawnictwo Insignis.

To zbiór pytań, których nigdy sobie nie stawiamy przez sen? Dlaczego Pluton nie jest już planetą? Jakiego koloru są cząstki subatomowe? Co się stanie, gdy jedna czarna dziura wchłania drugą? Czy nasze odciski palców zmieniają się wraz z wiekiem? I odpowiedzi, które zmieniają nasze postrzeganie świata. Fascynująca podróż przez różne dziedziny nauki, np. neuronaukę, najnowocześniejsze technologie, ale też meandry podświadomości. Bestseller „NewScientist” – anglojęzycznego tygodnika, który porusza kwestie najnowszych osiąg-

nięć światowej nauki i zagadnienia ochrony środowiska.



Klub detektywów Jean Harmbat, przekład Paweł Łapiński, cena 49,90 zł, Wydawnictwo Marginesy.

W 1930 roku w Anglii powstał Klub Detektywów zrzeszający najlepszych autorów powieści kryminalnych. Jego członkowie musieli złożyć specjalną przysięgę, a w swoich książkach trzymać się tak zwanych Dziesięciu Przykazań Powieści Kryminalnej. Dotyczyły one logiczności zagadki i przestrzegania zasad fair play wobec czytelnika. Wykluczone były wszelkie ingerencje sił nadprzyrodzonych, czy obsadzanie w roli mordercy detektywa bądź narratora. Członkowie klubu spotykali się raz w tygodniu, by dyskutować i pojedynkować na zagadki, a wśród jego założycieli znaleźli się m.in. Agatha Christie, G.K. Chesterton, John Dickson Carr, Dorothy L. Sayers, major Alfred Mason, baronowa Emma Orczy, czy wielbny Ronald Knox. Wszyscy oni spotykają się na kartach komiksu Jeana Harmbata, który przygotował dla nich największe wyzwanie życia.



Staś na tropie. Jak prawie zostałem piłkarzem Ewa Winnicka, Staś Łazarkiewicz 36,90 zł Wydawnictwo Burda Media Polska.

Wszyscy chłopcy w klasie Stasia chcą być piłkarzami. Najchętniej sławnymi. Staś też chciałby, ale strzelony w poniedziałek samobój stawia jego karierę pod znakiem zapytania. Tego dnia Staś chciałby zniknąć. Postanawia sprawdzić, jakie są blaski i cienie piłki nożnej. Jakie kłopoty mieli sławni piłkarze, zanim doszli na szczyt? Co decyduje, że zawodnik zostaje mistrzem? Czy każdy futbolista strzelił kiedyś gola do własnej bramki? Co czuje piłkarz, gdy czyta o sobie w internecie, że jest głębiem i się skończył? Co można poświęcić dla piłki nożnej? I czy warto? Staś odwiedza sławnych piłkarzy, trenerów i dziennikarzy sportowych i próbuje odpowiedzieć na te pytania.

OPRACOWAŁA MONIKA MAŃKOWSKA

Hipokrates w grobie się przewraca

TAK MYŚLĘ



Jak się patrzy uważnie dookoła, to sporo można podpatrzeć. Ja ostatnio ciągle zastanawiam się, co tu zrobić, żeby zarobić, ale się nie nabić. Oczywiście bez przesady, coś tam zrobić mogę, czasami, ale bez patriotycznego uniesienia i raczej mniej niż więcej.

No to tak sobie patrzyłem i... wypatrzyłem. Teleporady medyczne albo jeszcze inaczej e-porady. Zważ jak zwał, wiadomo o co chodzi. Okazuje się bowiem, że dzisiaj lekarze mogą pozamykać swoje gabinety i przychodzić i zająć się leczeniem przez... telefon. Dla choć trochę rozumnego człowieka dziwnie to brzmi – przyznaję – ale tych rozumnych znowu tak dużo nie ma, czyli... jak można, to czemu nie.

A można. Oto bowiem czytam sobie na całkiem oficjalnej stronie internetowej Narodowego Funduszu Zdrowia:

„Placówki podstawowej opieki zdrowotnej i ambulatoryjnej opieki specjalistycznej w całej Polsce **oferują konsultacje medyczne bez wychodzenia z domu**. Systemy informatyczne pozwalają skontaktować

się zarówno z lekarzem rodzinnym, jak i lekarzem specjalistą. Teleporada lekarska jest dostępna od 5 listopada 2019 roku, kiedy to weszła w życie rozporządzenie ministra zdrowia w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu podstawowej opieki zdrowotnej.

– Dzięki zdalnemu kontaktowi pacjenta ze swoim lekarzem znacznie ograniczamy możliwość rozprzestrzeniania się koronawirusa. Teleporada zwiększa bezpieczeństwo pacjentów i personelu medycznego i jednocześnie jest traktowana na równi z wizytą w gabinecie lekarskim – zapewnia Adam Niedzielski, prezes Narodowego Funduszu Zdrowia.

No to jak to przeczytałem, raz i drugi ze zrozumieniem, to zacząłem się zastanawiać nad własnym interesem. Per analogia (jak mawia w uniesieniu mój ulubiony szewc-intelektualista) pomyślałem sobie tak: „skoro wydawałoby się inteligentni ludzie twierdzą, że lekarz może leczyć przez telefon albo łączyć internetowe, to co stoi na przeszkodzie, żeby uruchomić e-warsztat samochodowy dla lekarzy, którzy pozamykali się przed pacjentami?” Zdecydowanie nic. I otworzyłem. Od razu zadzwonił telefon:

– Dzień dobry, samochód mi nie zapala. A potrzebuję, jestem lekarzem i jeżdżę do sklepu na zakupy.

– A to pana samochód pali? –

zacząłem udzielać teleporadę warsztatową.

– No nie, właśnie nie. Dlatego dzwonię.

– A wcześniej palił? – nawet teleporada musi być profesjonalna.

– Pewnie.

– A co. Papierosy czy cygara...

– Panie... Ja silnika nie mogę uruchomić...

– To dlaczego od razu tak pan nie mówił?

Przyznaję się bez bicia – nie udało mi się przez telefon przekonać samochodu pana doktora, żeby zapalił. Podobnie, niestety, było z innymi klientami i ich autami... Myślałem, że łatwiej naprawić samochód stosując teleporadę niż leczyć prawidłowo pacjenta. Myliłem się, pacjentka na odległość można (najwyżej umrze), a samochodu się nie da.

No to jak nie e-warsztat to może zostanę e-kierowcą autobusu miejskiego albo e-motorniczym tramwajowym. Nie da się? Dlaczego? A ludzi leczyć – przepraszam – e-leczyć można? Można...

No a teraz na poważnie. Zawsze wydawało mi się, że jak ktoś decyduje się iść na studia medyczne to coś tam kuma oprócz potrzeby zarabiania w przyszłości na chleb powszedni. A jak kuma, to powinien przewidzieć, że lekarz w swojej pracy (nie każdy jest od powiększania biustu) najczęściej spotykać się będzie... No

z kim – z chorymi, czy zdrowymi? Tak mi się jakoś wydaje, że z chorymi. Bo po co ma leczyć zdrowego?

Jest jeszcze coś takiego jak Przysięga Hipokratesa (składana przez medyków od starożytności), a jest to taki swoisty kodeks etyczny przyjmowany przez lekarzy. W Polsce obowiązuje Przysięczenie Lekarskie, które jest częścią Kodeksu Etyki Lekarskiej. Składają ją medycy po studiach i podejmujący praktykę lekarską. To Przysięczenie nawiązuje do Przysięgi Hipokratesa. I co z tego? – zapyta ktoś. Ano niewiele, jak się okazuje.

Symbolem polskiej służby zdrowia roku 2020 zostanie dla mnie, chyba już na zawsze, kijek i parapet. W telewizji prywatnej TVN widziałem reportaże o tym, jak to gdzieś tam w Polsce pozamykano przed pacjentami ośrodki zdrowia. To znaczy drzwi były zamknięte, a zatrudnieni w tym ośrodku w spokoju popijali kawę. Ale nie mieli spokoju, bo karnie, pod oknami ustawili się w przepisowej pandemicznej kolejce pacjenci (w większości ludzie starsi). Ten pierwszy w kolejce podchodził do murów przychodni, podnosił z ziemi kijek (taką gałązkę z krzaka) i uderzał nim w parapet okna na parterze. Po chwili jakas pani ubrana na biało wychylała się do pasa i podawała temu pacjentowi jakąś karteczkę. Może receptę, może skierowanie...

W normalnym kraju, nie takim październikowym jak nasz, tak „pracującą” przychodnia straciłaby kontrakt, a zatrudnieni w niej musieliby ustawić się w kolejce po zasiłek dla bezrobotnych. Bo nie jest tajemnicą, że dzisiaj dla wielu osób – przede wszystkim dla „naszych drogiej, kochanych seniorów” jak mówi premier i różni ministrowie – bardzo poważnym problemem jest dostęp do opieki medycznej, do lekarza rodzinnego, do specjalistów. Koronawirus nie jest jedyną chorobą na świecie.

Co więc robić? Najlepiej nie chorować przynajmniej na razie w ogóle. Alternatywą mogą być prywatne gabinety wielu specjalności które jakoś bez problemu pracują cały czas, ale tam potrzebny jest gruby portfel.

Acha, gdyby ktoś zwątpił – mam wielki szacunek dla wszystkich pracowników zajmujących się opieką zdrowotną, którzy nie zdezerterowali, nie odpuszczają, pracują (często ponad siły), pomagają chorym, walczą z pandemią i bałaganem organizacyjnym ochrony zdrowia, którzy narażają siebie i swoich bliskich.

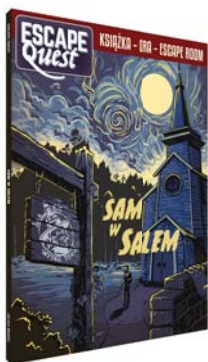
Mimo to jednak nie odpuszczam. Teraz spróbuję zostać e-górnikiem. Jak poproszę przez telefon to może 600 metrów pod ziemią coś się tam samo wyrąbie. Skoro tak można podobno leczyć ludzi...

TOMASZ MAŃKOWSKI

GRY

ESCAPE QUEST - ekscytujące gry książkowe, wiek 12+, cena 39,99 zł, Egmont Polska.

Tych tomów nie czyta się od początku do końca. To połączenie powieści paragrafowej z grą role-playing oraz łamigłówkami w stylu escape room. Przygody, tajemnice i ucieczki z zastawionych pułapek. W tych grach książkowych bohaterem jest czytelnik. Gra offline i wszystkie niezbędne wskazówki ma w książce. Rozwiązaniem zadania jest numer strony, na jaką należy się udać, by kontynuować opowieść. By znaleźć ukryte wskazówki i rozwiązać zadanie, trzeba użyć specjalnych zakładerek, a nawet przekręcać i zaginać strony. Czasem wymaga to wycięcia elementu, dopasowania, zmierzenia go czy ułożenia jak puzzle. Gamebooki z serii Escape Quest są przeznaczone do samodzielnej zabawy, ale czasem przydaje się czyjaś pomoc.



Escape Quest. Sam w Salem scenariusz i ilustracje Julien Mindel, tłumaczenie Agata Cieślak.

Czytelnik uda się na wycieczkę śladami czarownicy. Fabuła książkogry przeniesie go do miasta Salem, gdzie w roku 1692 odbył się słynny proces ludzi oskarżonych o czary. W epoce religijnej gorączki panika wybuchła podczas ostrej zimy. Siostrzenica pastora zaczęła wić się i wyć. W centrum kryzysu znalazły się nastolatki. Histeria szybko się rozprzestrzeniła. Sąsiedzi oskarżali sąsiadów, mężowie żony, rodzice i dzieci – siebie nawzajem. Przez niespełna rok powieszono 19 osób, jedną ukamienowano. Czytelnik **Sam w Salem** rozwiązując kolejne zagadki odkryje przerażające tajemnice mrocznego miasteczka, przy okazji odwiedzając najslawniejsze zabytki Salem.



Escape Quest. Świat wirtualny fabuła Pa Ming Chiu, Laurence Grenier, ilustracje Dimitri Chappuis, Mariusz Gandzel, tłumaczenie Marek Puszczewicz.

Wędrowka przez różne wirtualne światy. Przenosi

czytelnika do roku 2101, w którym sztuczna inteligencja zarządzająca największą platformą VR wyrwała się spod kontroli i pogrążyła miliony użytkowników w śpiączce. Czytelnik okazuje się być jedyną osobą, która może naprawić sytuację. Pora włożyć kask, zanurzyć się w cyberprzestrzeni, ale wyjść cało z zastawionych pułapek i nie zapaść w śpiączkę. **Świat wirtualny** ma trzy różne zakończenia w zależności od decyzji podjętych podczas gry.



Escape Quest. Poszukiwacz zaginionego skarbu autor grupa Kaedama, ilustrator Christophe Swal, tłumaczenie Marek Puszczewicz.

Czytelnicy przeżyją przygodę szukając klucza do skarbu niedawno zmarłej Sarah Edson-Taylor – największej odkrywczynie stulecia. W ich ręce trafi kryjąca wiele tajemnic pamiętnik poszukiwaczki. Podróżując po różnych zakątkach świata śladami Sarah Edson-Taylor, aby znaleźć zostawione przez nią wskazówki, czy-

telnik będzie starał się odszukać jej tajemniczy skarb. Po drodze czeka na niego mnóstwo pułapek i niebezpieczeństw.



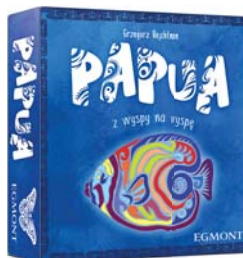
Escape Quest. Za garść neodolarów autor Corentin Lamy, Joffrey Ricome, ilustrator Laurent Miny, tłumaczenie Marek Puszczewicz.

Książkogra przenosi czytelnika do Los Angeles do 2062 roku. Atak nuklearny z 2047 roku spowodował, że kraj znalazł się w katastrofalnej sytuacji ekonomicznej. Megakorporacje trzymają władzę w skorumpowanym społeczeństwie, a zagubieni ludzie uciekają od nędzy do świata rzeczywistości wirtualnej. Legendy miejskie mówią o małej grupie hakerów, którzy starają się obalić dyktaturę korporacji. Dla czytelnika, młodego samouka w dziedzinie informatyki, wszystko to tylko miejskie legendy... aż pewnego wieczoru, gdy loguje się do sieci, na monitorze pojawia się dziwna wiadomość: „Dołącz do nas”...



Pizzeria Jeffrey D. Allers, ilustrator Maciej Szymanowicz, liczba graczy 1-6, chłopiec / dziewczynka, wiek 8-108 lat, czas gry 25 minut, wymiary 200 x 200 x 45 mm, cena 64,90 zł, Nasza Księgarnia.

Zero kalorii, 100% emocji! Idziecie z przyjaciółmi do pizzerii. Co rundę zamawiacie pizzę składającą się z różnych rodzajów. Jak podzielić ją na porcje, jeśli jedna osoba chce pepperoni, inna – wiejską, a tobie zależy na wegetariańskiej? Musisz zrobić to w przemyślany sposób, aby trafić do ciebie ta porcja, na którą masz ochotę. Starajcie się zebrać jak najwięcej kawałków pizzy wybranego rodzaju. Jeśli będziecie mieć ich więcej niż rywale, zdobędziecie punkty! Dodatkowe punkty otrzymacie za listki bazylii na zjedzonych przez siebie kawałkach. Wygra osoba z największą liczbą punktów. Pyszna zabawa!



PAPUA Gra dla 2-4 graczy,

wiek 8+, średni czas rozgrywki 25 minut, cena 199,99 zł, Wydawnictwo Egmont.

Buduj, obracaj, przekręcaj i kombinuj. W grze **PAPUA** chodzi o to, by jak najszybciej połączyć wyspy ze wskazaną drogą startową. To z pozoru proste zadanie utrudniają zasady, według których należy budować mosty. Mimo, iż gracze mają do dyspozycji fragmenty konstrukcji o różnych kształtach i długości, to muszą uważać na wulkany, a kafelki mostów muszą ciągnąć drogę i tylko na niebieskich polach. Każda połączona wyspa daje 1 punkt zwycięstwa, a droga do wszystkich 4 wysp zdobywa żeton bonusowy. Gra ma 3 poziomy trudności. **PAPUA** to gra rodzinna, w której kluczem do sukcesu jest refleks. Zasady możecie pojąć w 1 minutę, a wszyscy gracze układają swoje plansze jednocześnie, więc nikt nie musi czekać na swoją kolej. W każdej z 8 rund czeka nowe wyzwanie. Jak przekonuje autor, gra zachwyci fanów kultowego już **Ubongo**, mimo, że ma inne elementy i zasady. W **Ubongo** należy dopasować kafelki dokładnie do danej planszy. W grze **PAPUA** jest kilka wersji poprawnego ułożenia mostów. Podstawowe elementy gry to 32 dwustronne plansze zadań (128 zwykłych, 128 trudnych oraz 1024 zadania w łatwiejszym wariantcie gry), 52 kafelki mostów (po 13 w każdym kolorze), 4 pionki, 8 żetonów bonusowych, 4 żetony wulkanów, spinner i kostka.

Twój TYDZIEŃ MOTORYZACJA

www.twojtydzien.pl

GALERIA MOTO



Nowy, sportowy Hyundai i20 N

Hyundai zaprezentował najnowszy sportowy model i20 N. Ten zbudowany do jazdy na torach wyścigowych hot-hatch, inspirowany jest rajdowym i20 WRC. Najnowszy model łączy do i30 N i i30 Fastback N oraz pozostałych modeli z gamy N dostępnych w Europie.



Nowy i20 N ma swoje korzenie w sportach motorowych. Jest inspirowany i20 Coupe WRC, samochodem rajdowym opartym na zmodyfikowanej wersji drogowego Hyundaia i20, a zatem ma masę taką samą jak minimalna wymagana w Rajdowych Mistrzostwach Świata FIA (WRC). To właśnie model ten przyniósł Hyundaiowi w 2019 roku tytuł Mistrza Producentów WRC po czterech zwycięstwach etapowych. Do tej pory Hyundai odniósł w sumie 17 zwycięstw na najwyższym poziomie w międzynarodowych rajdach samochodowych.

Całkowicie nowy i20 N prezentuje wygląd, który pasuje do dostarczanych osiągnięć i sportowych wrażeń. Wygląd zewnętrzny modelu podkreśla jego rasowy charakter, łącząc elementy rajdowego dziedzictwa Hyundaia z najnowszą filozofia

projektową firmy Sensuous Sportiness. Do sportowej i dynamicznej sylwetki modelu i20 dodano aerodynamiczne i funkcjonalne elementy oraz zdecydowano się na zmniejszenie prześwitu o 10 mm.

Przód jest zdominowany przez przedni zderzak z większym wlotem powietrza. Szeroka osłona chłodnicy z logo N posiada wyjątkowy wzór inspirowany flagą w szachownicy, co

pomaga także zachować stabilność nawet przy dużych prędkościach. Tylne zderzak z wbudowanymi elementami przypominającymi dyfuzor oraz trójkątne tylne światło przeciwmgielne stanowią nawiązanie do modeli i30 N i i30 Fastback N.

Innymi atrakcyjnymi elementami stylistycznymi są przednie reflektory LED i przyciemnione tylne lampy. Sportowy charakter nowego i20 N jest dodatkowo podkreślony przez specjalnie zaprojektowane dla tego modelu 18-calowe felgi aluminiowe z szarym matowym wykończeniem i zaciskami hamulcowymi z logo N.

Nowy i20 N jest dostępny w sześciu kolorach nadwozia, w tym charakterystycznym Performance Blue, dostępnym wyłącznie w modelach Hyundai N. Do wyboru dostępny jest również dach w kontrastowym kolorze Phantom Black.

Wnętrze nowego i20 N oferuje przestrzeń do sportowej jazdy oraz wiele elementów charakterystycznych dla modeli N. Między innymi sportowe fotele ze zintegrowanymi zagłówkami, które są dedykowane dla i20 N, a także kierownicę N i gałkę dźwigni zmiany biegów N oraz sportowe metalowe pedały N. Czarne wnętrze z czarną podsufitką



podkreśla gotowość nowego i20 N do jazdy na torach wyścigowych. Dół przedniego zderzaka zdobi listwa w kolorze Tomato Red podkreślająca dynamiczny design modelu. W tym samym kolorze są także listwy znajdujące się na bocznych progach i tylnym zderzaku.

Z tyłu dodano charakterystyczny spojler dachowy inspirowany WRC, który zwiększa siłę docisku, dzięki czemu jazda i20 N po każdej drodze jest przyjemnością. Spojler

uzupełniają akcenty w kolorze Performance Blue.

Cyfrowy zestaw wskaźników i ekran multimedialny wyposażono w takie funkcje, jak czerwone pole, które zmienia się w zależności od temperatury oleju silnikowego oraz wskaźnik momentu zmiany biegu, który sugeruje kierowcy najlepszy czas na zmianę przełożenia.

Nowy i20 N jest napędzany przez turbodoładowany silnik o pojemności 1,6 litra (1.6 T-GDi) po-



łączony z sześciobiegową manualną skrzynią biegów (6MT). Silnik ten jest pierwszym silnikiem nowej generacji w europejskim modelu Hyundai. Zapewnia on maksymalną moc 204 KM i maksymalny moment obrotowy wynoszący 275

km. System N Grin Control oferuje kierowcom wysoki poziom personalizacji w pięciu trybach jazdy: Normal, Eco, Sport, N i N Custom. Tryby jazdy dostosowują parametry silnika, elektroniczną kontrolę stabilności (ESC), dźwięk wydechu i układ kierowniczy do różnych warunków jazdy. W trybie N Custom kierowcy mogą wybrać ustawienia Normal, Eco, Sport i Sport + dla każdego z wymienionych komponentów, aby dopasować je do stylu jazdy i warunków drogowych za pomocą ekranu multimedialnego. Co więcej, dedykowane przyciski N na kierownicy umożli-



Nm. Przy masie 1190 kg stosunek mocy do masy jest jednym z najlepszych w swojej klasie. Nowy i20 N osiąga prędkość maksymalną 230 km/h, a 0 od 100 km/h przyspiesza w zaledwie 6,7 sekundy.

Samochód jest wyposażony w wiele dedykowanych funkcji zapewniających przyjemność ze sportowej

jazdy. System N Grin Control oferuje kierowcom wysoki poziom personalizacji w pięciu trybach jazdy: Normal, Eco, Sport, N i N Custom. Tryby jazdy dostosowują parametry silnika, elektroniczną kontrolę stabilności (ESC), dźwięk wydechu i układ kierowniczy do różnych warunków jazdy. W trybie N Custom kierowcy mogą wybrać ustawienia Normal, Eco, Sport i Sport + dla każdego z wymienionych komponentów, aby dopasować je do stylu jazdy i warunków drogowych za pomocą ekranu multimedialnego. Co więcej, dedykowane przyciski N na kierownicy umożli-

li i udoskonaliili podwozie, zawieszenie, hamulce i układ kierowniczy zwykłego i20, aby zapewnić lepsze prowadzenie, dzięki czemu całkowicie nowy i20 N jest w stanie poradzić sobie także na torach wyścigowych. Podwozie zostało wzmocnione w 12 różnych punktach, aby zapewnić płynniejsze prowadzenie i użyteczność na każdej drodze, i w każdych warunkach pogodowych.

Nowy i20 N będzie dostępny w Europie od wiosny 2021 roku.



40 lat Citroëna 2CV Charleston

40 lat temu, w 1980 roku, Citroën wprowadził na rynek serię specjalną 8000 sztuk o nazwie 2CV 6 Charleston. Samochód kosztował 24.800 franków. Jak podano w opublikowanym wówczas komunikacie prasowym: „aby zadowolić purystów 2CV, przednie reflektory są okrągłe i zostały umieszczone w czerwonej obudowie”.



Zszykownym, a zarazem ekstrawaganckim stylem, 2CV 6 Charleston reprezentował najwyższy poziom wykończenia oraz największą moc wśród wszystkich wersji tego modelu. Po wersji 2CV Spot z 1976 roku, 2CV 6 Charleston otworzył nowy rozdział serii specjalnych.

Chociaż jego wykończenie zostało zapożyczane z modelu Club, 2CV 6 Charleston wyróżniał się specjalną tapicerką i okrągłymi przednimi światłami, zaprojektowanymi na wzór reflektorów modelu 2CV Spécial.

W kolejnym roku, w lipcu 1981, seria limitowana stała się tak popularna, że przestano ograniczać jej produkcję: od tego momentu wersja masowo produkowana w zakładzie w Levallois weszła na stałe do gamy Citroëna. Wersja wielkoseryjna różniła się od edycji limitowanej chromowanymi przednimi reflektorami i szarą tapicerką z motywem rombów.

Produkcja była kontynuowana w 1988 roku w zakładzie Mangualde w Portugalii. Modele produkowane w tym zakładzie można łatwo rozpoznać po oknach, na których umieszczona jest nazwa hiszpańskiego producenta szkła „Covina”.

27 lipca 1990 roku o godzinie 16:30 ostatni samochód 2CV opuścił linię produkcyjną zakładu Mangualde. Był to model 2CV 6 Charleston w kolorach Szary Nocturne i Szary Cormoran. To 5.114.969. i jednocześnie ostatni wyprodukowany egzemplarz 2CV.

2CV nadal jest ikoną motoryzacji i ulubieńcem wielu kolekcjonerów z całego świata. Charleston przyczynił się do sukcesu modelu przez ostatnie 10 lat produkcji.

Obecnie, nadająca się do jazdy wersja w dobrym stanie 2CV Charleston jest wyceniana na 14.500 euro w oryginalnej serii limitowanej, a wersja katalogowa na 10.500 euro.

Salon Lexusa na... lotnisku



Już drugi rok z rzędu THE LOFT by Brussels Airlines and Lexus na lotnisku w Brukseli otrzymało tytuł „Europe's Leading Airport Lounge” podczas corocznego rozdania nagród World Travel Awards.

Nagrody World Travel są przyznawane organizacjom, docenionym za swoje zaangażowanie w dążenie do doskonałości.

zaoferowali produkt i usługę dostosowaną do aktualnych wytycznych odnośnie środków higieny i bezpieczeństwa.

Fakt, że klienci i profesjonalści głosowali na THE LOFT nawet w tym momencie, sprawia że nagroda jest jeszcze cenniejsza, ponieważ obie firmy robią wszystko co w ich mocy, aby bez względu na okoliczności nadal stawiać klienta na pierwszym miejscu.



Zarówno klienci, jak i profesjonalści z branży turystycznej głosowali na THE LOFT by Brussels Airlines and Lexus, jako zwycięzcę w tej kategorii. O ile nagroda jest wyrazem uznania dla produktu, który THE LOFT oferuje od czerwca 2018 roku, głosowanie w World Travel Awards odbyło się podczas pandemii koronawirusa, gdy Brussels Airlines i Lexus

THE LOFT by Brussels Airlines and Lexus to wyjątkowa koncepcja saloniku, skupiona na komforcie, technologii, stylistyce oraz połączeniu belgijskiej i japońskiej gościnności.

- Zorientowanie na klienta jest podstawą wszystkiego co robimy. Zarówno w normalnych czasach, jak również w tych niezwykle wymagających okolicznościach. Fakt,

że zdobyliśmy tytuł „Wiodącego europejskiego saloniku lotniskowego 2020” w najtrudniejszym roku, jakiego kiedykolwiek doświadczyła nasza firma i branża lotnicza, czyni ją jeszcze cenniejszą. Jestem niezmiernie wdzięczny profesjonalistom z branży turystycznej, którzy głosowali na THE LOFT, a zwłaszcza klientom, którzy nadal odwiedzają THE LOFT w tym trudnym czasie - mówi Tanguy Cartuyvels, dyrektor Działu Obsługi Klienta i Marketingu w Brussels Airlines.

LOFT Brussels Airlines i Lexusa stworzył swoje podwoje 25 czerwca 2018 roku, jako relaksująca, nowa przestrzeń dla międzynarodowych podróżników, inspirowana stylistyką Lexusa oraz gościnnością Omotenashi.

Zajmujący powierzchnię 2040 metrów kwadratowych LOFT Brussels Airlines and Lexus

- Domowe zestawy natryskowe SPA firmy Grohe
- Indywidualne pokoje do drzemki z gwiazdowym sufitem
- Fotele masujące Lexusa LS z efektem Shiatsu
- Różnorodność świeżych organicznych dań i napojów od Fodmaker i Rombouts
- Nalewaki do piwa, w tym do najlepszych piw belgijskich
- Przestrzeń wolną od plastikowych butelek
- Wielokrotnie nagradzaną sztukę i inspirujące, eleganckie elementy stylistyczne Lexusa
- Dedykowany pokój odsłuchowy hi-end audio firmy Mark Levinson
- Regularne wydarzenia, od degustacji win po występy zespołów muzycznych

W następstwie decyzji Belgijskiego Rządu Federalnego o



oferuje miejsca siedzące dla 500 gości. Jest podzielony na strefy o różnych klimatach i funkcjach - wśród nich, centralny bar, strefy do siedzenia i przestrzeń do odpoczynku - idealna dla tych, którzy muszą pracować w podróży.

Salon oferuje odwiedzającym unikalną mieszankę ofert premium, między innymi:

- Czekoladowe słodkości od Neuhaus maître

czasowym zamknięciu sektora dla gości z powodu walki z rozprzestrzenianiem się COVID-19, THE LOFT by Brussels Airlines and Lexus jest obecnie zamknięty. W międzyczasie Brussels Airlines i Lexus przygotowały wszystko do bezpiecznego ponownego otwarcia, gdy tylko pozwolą na to okoliczności.

STRONY MOTORYZACYJNE
OPRACOWAŁ: TOMASZ MAŃKOWSKI

Pomagamy od 1993 roku!

AUTO-MOTO Wojciech Pawłowski

Sklep motoryzacyjny – tanie oleje, akcesoria, części

AKUMULATORY: HURT - DETAL - SERWIS

62-002 Suchy Las, ul. Szkolna 5



od pn.-pt. w godz. 8-19 sob. w godz. 8-12

tel. 605-345-908 mail: auto288@wp.pl

USI Spółdzielnia
Wielobranżowa

USI AUTO-MYJNIA



Adres:
Os. Piastowskie 117
61-166 Poznań
tel: 607 335 951
www.usi.com.pl

Czynne:
poniedziałek - piątek
7:00 - 21:00
sobota
9:00 - 16:00