

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

Nie każda szara
masa ma coś
wspólnego
z mózgiem.

Stanisław Jerzy Lec

TAK MYŚLĘ

Tomasz Mańkowski

**Mistrzostwa
w... pluciu**

strona 4

JUBILEUSZ TTW

**Dobra para
spodni może
zastąpić
kilka lat
terapii**

strona 6

SUCHY LAS

**Nikt nie ma
uniwersalnej
recepty na
sukces**

Rozmowa
z JOANNĄ NOWAK,
sekretarzem gminy
Suchy Las w latach
1998-2021

strona 7 i 10

Twój TYDZIEŃ

WIELKOPOLSKI
w WERSJI
ELEKTRONICZNEJ
NA
www.twojtydzien.pl

Czytaj dodatek Z SUCHEGO LASU

strony 7-10

Twój TYDZIEŃ WIELKOPOLSKI

Najchętniej czytany
w WIELKOPOLSCE

Ukazuje się od 15 maja 2002 roku

Rok XIX

Numer 462-463

28 lipca 2021

ISSN 1734-5294

www.twojtydzien.pl

e-mail: twoj-tydzien@wp.pl

GAZETA BEZPŁATNA

ATRAKCYJNE
CENY!



RENAULT

AUTO DRAP
SERWIS GWARANCYJNY
I POGWARANCYJNY

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

Jaka jest Polka 2021?



strona 3 i 12

CIEKAWOSTKI KOSMETYCZNE

Specjalna pielęgnacja

Ziaja poleca **GdanSkin Serum multinawilżające booster anti-age** o wyjątkowej sile nawilżania i wygładzania. Kolagen morski nawilża skórę i spowalnia proces starzenia, kwas mannuronowy i silanol chroni włókna kolagenu, nawilża, wygładza, uelastycznia, regeneruje. Są mikroelementy: nawilżająco-odżywczy bioferment z cynkiem, krzemem, magnezem, miedzią i żelazem, kocanka nadmorska nawilżająco-lagodząca, szanta zwyczajna nawilżająca i antybakteryjna, wzmacnia skórę wrażliwą i łagodzi podrażnienia. **Serum** to samodzielny kosmetyk typu premium lub wzmacniacz dla kremu na dzień i na noc. (50 ml, ok. 11zł)

Dla mieszanek dużych aglomeracji, gdzie jest wszechobecny smog polecamy **Jagody Acai ekspresowe serum do twarzy i szyi wygładzająco-ujędrniające**. Antyoksydacja ma działać przeciw efektom tech neck (technologiczna szyja to zmarszczki na szyi powstałe w wyniku ciągłego pochylania głowy podczas korzystania z urządzeń mobilnych). Serum jest skoncentrowanym kremem-żelem o ekspresowym wchłanianiu. Jagody acai to bogate źródło polifenoli, antocyjanów, resweratrolu, witamin, tanin, aby ujędrnić, wzmocnić skórę i łagodzić podrażnienia. Pochodna hesperydyny - bioflawonoid z cytrusów, zmniejsza przepuszczalność naczynek krwionośnych, beta-glukan - polisacharyd z ziaren owsa wygładza zmarszczki. Serum zawiera też witaminę E, prowitaminę B5 i kwas hialuronowy. (50 ml, ok. 11zł)

BALTIC HOME SPA wellness Serum przeciwzmarszczkowe do twarzy szyi i dekoltu jest przyjemne w użyciu i o łatwej do przeprowadzenia konsystencji. Zmniejsza oznaki starzenia, zmarszczki i rozszerzone pory. Skutecznie nawilża, przywraca jędrność i elastyczność skóry. Wzbogacony w krzem i kwas alginowy krem-żel wygładza mikrorzeźbę skóry. Działa jak pielęgnacyjny doping, poprawia wygląd i kondycję skóry. (90 ml, ok. 16zł). Preparaty mają ponad 95% składników pochodzenia naturalnego, są dostępne na ziaja.com

Naturalne wody kwiatowe

LIRENE oferuje **100% hydrolat z lawendy regenerujący esencję kwiatową** to naturalna woda lawendowa, która powstała w procesie destylacji świeżych roślin parą wodną. Dzięki temu zawiera cenne substancje roślinne oraz olejek eteryczny. **Hydrolat z lawendy** to w 100% naturalny kosmetyk. Odżywia i nawadnia skórę oraz natychmiastowo ją odświeża. Pozostawia cerę jedwabistą w dotyku, a lawendowy zapach działa relaksująco. Cena 23 zł - 100 ml. **Hydrolat tonik z chabru tonizujący woda kwiatowa LIRENE** zawiera 50% hydrolatu z chabru. Kwiaty chabru, dzięki zawartości flawonoidów, witaminy C, soli mineralnych w tym manganu i potasu skutecznie nawilżają i rozświetlają. Hydrolat-tonik daje uczucie czystości, tonizuje oraz reguluje wydzielanie sebum, zapobiegając błyszczeniu się skóry w ciągu dnia. Cena 19.94 zł - 200 ml. W serii znajdują się też: **100% Hydrolat z ylang ylang - odświeżająca esencja kwiatowa** (dla każdej cery - 22 zł), **Kojący hydrolat z rumianku ANTYBAKTERYJNY odświeżająca esencja kwiatowa** (dla cery wrażliwej, skłonnej do podrażnień - 22 zł), **100% Hydrolat z róży odmładzająca esencja kwiatowa** (dla cery suchej i wrażliwej - 23 zł)



Lekkie nogi latem

Lirene REGENERACJA Krem ratunek do stóp (12,99 zł, 100 ml) to kompleksowa kuracja dla skóry przesuszonej i zrogowaciałej oraz pękających pięt. Formuła z 30% zawartością mocznika (UREA) skutecznie usuwa zrogowacenia. Działanie złuszczeniowe wspomaga kompozycja 3 kwasów AHA: glikolowego, mlekowego, owocowego. Naturalny olejek z drzewa herbacianego pielęgnuje i odżywia szorstką skórę. Masło shea i lanolina intensywnie natłuszcza, nawilżają i zmiękczają. Efekty są odczuwalne już po 1 użyciu. **Lirene LEKKIE NOGI Serum redukujące odczucie opuchnięcia** (12,99 zł, 100 ml) przynosi ulgę zmęczonym i ciężkim stopom. Zawiera 15% mocznika (UREA) co ułatwia przenikanie składników aktywnych. 5% kompleks z diosminą wpływa korzystnie na naczynia krwionośne oraz pomaga zmniejszyć obrzęki. Ekstrakt z mięty delikatnie chłodzi. **Lirene NAWILŻENIE Odżywczy krem do stóp** (12,99 zł, 100 ml) z 20% mocznika (UREA) nawilża i chroni przed przesuszaniem. Usuwa zgrubienia i zapobiega powstawaniu nowych. Kompozycja olejków z 7 kwiatów to bogactwo odżywczych składników.



STRONĘ PRZYGOTOWAŁA MONIKA MAŃKOWSKA

Ekologiczne nowości LIRENE



JESTEM ECO #waterless to nowa linia LIRENE czerpiąca aktywne składniki z sukulentów i kaktusów – roślin rozkwitających nawet w trudnych, pustynnych warunkach - dla skutecznej pielęgnacji skóry.

Ujędrniający krem-koncentrat AGAWA+RÓŻA PUSTYNI (wkład kremu 24.99 zł, 50 ml) poprzez intensywne nawilżenie odmłodzi skórę dzięki bogatej kompozycji olejów, ekstraktów i wód roślinnych. Olej z agawy nawilża, stymulując syntezę kwasu hialuronowego. Róża pustyni oraz hydrolaty z grejfruta, róży, olej babassu i wosk z oliwek – doskonale pielęgnują skórę. **Nawilżający krem-koncentrat AGAWA+MORINGA JESTEM ECO #waterless** przyniesie ulgę nawet najbardziej suchej skórze. Olej z agawy nawilża, 99% sok z aloesu poprawia elastyczność skóry.

Olej moringa regeneruje i usuwa efekty zmęczenia. Olej awokado, kokos, kiwi, wosk z oliwek, witamina E dodatkowo pielęgnują skórę.

W trosce o środowisko kremy LIRENE kupimy w formie wymiennych wkładów. Wybierz wkład z kremem pasujący do Twojej cery. Weź pusty słoiczek (do kupienia za około 2 złote) i umieść w nim wkład. Po zużyciu kremu wymień wkład na nowy, zachowując słoiczek. Wkład kremu powstał z biotworzywa, a kartonik w 90% z makulatury. **JESTEM ECO #waterless Ujędrniający olejek do demakijażu** (24.99 zł, 50 ml) to kompozycja 10 aktywnych olejów z: agawy, passiflory, róży, krokosza, pestek brzoskwini, monoi, incha inchi, moringa, soi i canola. Olejowa formuła usuwa nawet wodoodporny



makijaż bez konieczności używania jednorazowych wacików, a skóra jest nawilżona, wygładzona i pełna blasku. Kolejna nowość to **ENZYMATYCZNY peeling złuszczeniowy w proszku** (24,99 zł, 40 g). Po nałożeniu na wilgotną skórę tworzy kremową piankę, a zawarte w nim roślinne enzymy usuwają martwy naskórek. Zawiera Olej z agawy i Różę pustyni, Papainę – działa złuszczeniowo i wygładzająco. **DROBNOZIARNISTY peeling w proszku** zawiera oprócz agawy i moringa drobinki liczi i róży – oczyszczają i wygładzają naskórek. **Jestem ECO #waterless Regenerujący olejek 100%** (24.99 zł, 15 ml) to połączenie 9 drogocennych olejów. Oleje z: agawy, babassu, moringa, konopi, awokado oraz bawełniany, winogronowy, migdałowy, canola – doskonale odżywiają i pielęgnują cerę.

Mamy dla naszych Czytelników 5 zestawów prezentowych z serii brązującej LIRENE. Prosimy o jak najszybsze przysłanie maila na adres: nagrody.twoj.tydzien@wp.pl z hasłem LIRENE podaniem nazwy najnowszej serii kosmetyków ekologicznych marki LIRENE.

W japońskim stylu



Pielęgnacja włosów **Kaminomoto** bazuje na tradycyjnej medycynie Kampe (ma ponad 1500 lat) - praktyki leczenia ziołami w oparciu o założenia Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Receptury bazują na ekstraktach z roślin i składników pozyskiwanych lokalnie w Japonii od certyfikowanych dostawców. Kosmetyki **Kaminomoto** pielęgnują skórę głowy, poprawiają jej ukrwienie, aktywują cebulki włosowe. Dlatego marka Kaminomoto proponuje **serie toników do pielęgnacji skóry głowy**. Po spłukaniu szamponu (umyciu głowy dwukrotnie!) ważna jest **Kondycjonująca japońska odżywka do włosów i skóry głowy**, która nadaje włosom miękkość i blask, unosi je u nasady, ułatwia rozczesywanie i stylizację. Odżywka Kaminomoto działa kojąco na skórę głowy, likwiduje oznaki łupieżu i zapobiega jego nawrotom. Łagodzi podrażnienia. Ekstrakt z Kujin rozszerza naczynia krwionośne, przyspiesza wzrost włosów, Ekstrakt z Isodon trichocarpus, wzmacnia i odżywia cebulki włosów, Piroktan olaminy ma działanie przeciwgrzybicze. Octopirox działa przeciwzapalnie i antybakteryjnie, hamuje rozwój grzyba odpowiedzialnego za łupież. Korzeń lukrecji ma właściwości przeciwzapalne, łagodzi podrażnienia i hamuje wytwarzanie łoju. www.kaminomoto.pl

Włosy na słońcu

Włosy także mogą ulec słonecznemu oparzeniu. Krople wody po kąpieli działają jak soczewki skupiające promienie słoneczne. Wysoka temperatura ścina białka włosów (głównie keratynę) i sprawia, że stają się łamliwe oraz tracą połysk. UV rozbija także cząsteczki pigmentów – naturalnej melaniny oraz kolor farbowania. Aby chronić włosy przed promieniami stosujemy filtry UV. Najlepiej rozpylić na nich delikatną, wodno-olejową mgiełkę. Spray rozprzodza się równomiernie, nie obciąża włosów, poprawia ich wygląd i ułatwia modelowanie palcami na plaży. Doskonale ochronę zapewni włosom **nawilżająca mgiełka Summer Protect marki Anwen**. Ma fotostabilne filtry UVA i UVB SPF 10. Naturalne oleje z pestek malin i kielków pszenicy wygładzają i odżywiają włosy. Sok z aloesu i panthenol poprawiają ich elastyczność, a witamina E zwalcza wolne rodniki. Mgiełka też nawilża włosy. Innowacyjny składnik Hyaloveil-P® wbudowuje się w ich strukturę i je nawadnia. Jest to pochodna kwasu hialuronowego wyższej klasy, która wnika w głębię włosów i utrzymuje się w nich dłużej. Każda cząsteczka kwasu hialuronowego może związać nawet 250 cząsteczek wody.



Kolorowo z witaminami

W perfumeriach **Sephora** zagościła nowa linia kosmetyków pielęgnacyjnych – **Colorful Skincare** od **Sephora Collection**. Sephora dba o to, aby skóra czerpała z natury to, co najlepsze. Nasza nowa linia kosmetyków to pełna witamin naturalna odpowiedź na różne potrzeby skóry i kolorowe opakowania inspirowane owocami kojarzonymi z różnymi witaminami, zapachami i energetyzującymi właściwościami. Znajdują się w niej produkty nawilżające, oczyszczające, rozjaśniające, odbudowujące naturalną barierę skóry i odżywiające. Karolina Pisarek – nasza polska modelka, została globalną ambasadorką linii **Colorful Skincare Sephora Collection**! Wszystkie kosmetyki z linii Colorful Skincare znaleźć można na sephora.pl Są pachnące owocami Toniki, Witaminowe nawilżające maski do twarzy i ciała o przyjemnej, dobrze wchłaniającej się konsystencji oraz bardzo modne i przyjemne w stosowaniu Witaminowe maski w płachcie.



Aloes w tubie

YUMI Wielofunkcyjny żel aloesowy to kosmetyk pomocny w codziennej pielęgnacji ciała, twarzy i włosów. Intensywnie nawilża, a także kojąco i przyjemnie chłodzi podrażnioną skórę, w tym po ekspozycji na słońce. Skład żelu aloesowego został wzbogacony o ekstrakty z owoców: maliny, jabłka, brzoskwini, kiwi, papai, ogórka i truskawki. Dzięki temu jeszcze lepiej regeneruje i odżywia skórę. Żel aloesowy błyskawicznie się wchłania, ma przyjemny zapach i pozostawia na skórze przyjemne uczucie orzeźwienia i wygładzenia. Zawiera 99% soku z liści aloesu, jest 100% wegański, nietestowany na zwierzętach, nie zostawia lepkiej warstwy i błyskawicznie się wchłania.



Jaka jest Polka 2021?

Jaka jest Polka 2021? Jak postrzega siebie, co jest dla niej najważniejsze, jakimi wartościami kieruje się w życiu, o czym marzy? Czy różni się pod tymi względami od matek i babek? Na te oraz wiele innych pytań odpowiada raport „Polki 2021. Nowe wartości na nowe czasy”, który powstał na zlecenie Gedeon Richter Polska Sp. z o.o. zrealizowany w maju 2021 przez Mobile Institute.

MONIKA MAŃKOWSKA



Polka 2021

Z odpowiedzi respondentek wyłonił się obraz współczesnej Polki jako kobiety szczęśliwej i lubiącej siebie. Ponad połowa badanych (55%) przyznała, że jest zadowolona z sytuacji, w której się obecnie znajduje. Polki twierdzą, że najważniejsze są dla nich: zdrowie (51%), rodzina (45%), przy czym 41% badanych stwierdziło, że praca jest dla nich tak samo ważna jak rodzina. Kobiety często wskazywały też na takie wartości jak: solidarność (30%) oraz przyjaźń i wolność wyboru.

Z odpowiedzi wynikało, że Polki nie lubią odgórných zakazów i nakazów (przeszkadzają 38%), choć 34% badanych przyznaje, że są konieczne, dla utrzymania porządku społecznego. Wśród ograniczeń, które dostrzegają w swoim życiu najczęściej wymieniają: kredyt oraz nadmiar obowiązków domowych.

Jedną z ważnych dla Polek wartości okazała się również niezależność. Uwagę zwraca fakt, że kobiety

rozumieją to pojęcie trochę inaczej niż płę przeciwna. Dla nich niezależność to wolność, swoboda w podejmowaniu samodzielnych decyzji. Natomiast według mężczyzn niezależność to posiadanie własnego zdania i gotowość do jego obrony.

Jak postrzegamy siebie?

Współczesne Polki lubią siebie (66%). Przeciwnie odpowiedzi udzieliła 1/3 badanych, najczęściej (45%) były to przedstawicielki pokolenia „Young Millennials” (26-31 lat). Większość badanych widzi siebie jako osobę serdeczną, ambitną, stanowczą, ale jednocześnie wrażliwą, miłą i spokojną. Nie jest to jednak taki zestaw cech charakteru, który imponuje wszystkim badanym. W codziennym życiu przeszkadza nam nerwowość i brak umiejętności zachowania spokoju. Uważamy, że brakuje nam konsekwencji, zdecydowania, sprytu. Pragniemy też więcej niezależności. Natomiast najczęściej boimy się samotności.

Co jest dla nas naprawdę ważne?

Wśród kluczowych wartości Polki wymieniają najczęściej: zdrowie (51%), rodzinę (45%), solidarność (30%). Respondentki wysoko oceniły także: honor (za ważną wartość uznaje go 20% respondentek), przyjaźń (19%), szczerość (17%) i wolność (15%). Wysoką lokatę w kobiecym rankingu wartości zajmuje także relaks (14%) i rozwój (13%) zarówno osobisty (rozwijanie samoświadomości i kompetencji społecznych, a także pasji, hobby, zainteresowań), jak i zawodowy (dokształcanie się, awansowanie).

Prawie 80% respondentek przyznało, że byłoby podekscytowane awansem na odpowiedzialne stanowisko. Nie są to tylko marzenia. Wiele kobiet prowadzi działania ukierunkowane na realizację swoich zawodowych aspiracji. Co trzecia badana czuje potrzebę dokształcania się, przy czym większość (66%) uczy się samodzielnie poprzez czytanie specjalistycznych książek, uczestniczenie w webinarach, dodatkowych kursach.

Córki, matki, babki - czy to samo jest dla nas ważne?

Najważniejsze dla Polek wartości to: zdrowie (51%), rodzina (43%) i solidarność (30%). Jednak po głębszej analizie danych, wyraźnie widać, że różnią się one w podziale na pokolenia. Kobiety z pokolenia Z (wychowani w erze smartfonów i wszechobecnego dostępu do Internetu) i Millennials (oswoili nowinki cyfrowe i aktywnie z nich korzystają) na pierwszym miejscu zdecydowanie stawiają zdrowie. W najmłodszym pokoleniu jako druga, co do ważności wartość, zostaje wymieniona solidarność. „Millennialki” natomiast zwracają uwagę na rodzinę. Kobiety z pokolenia Xennials uznają tę wartość za najważniejszą, lecz zdrowie nadal plasuje się na wysokiej - drugiej pozycji. Czyli dla pokolenia X najbardziej znaczącą wartość stanowi rodzina. Kobiety z pokolenia Silver Power (dzisiejszych 50-70 latków pełnych doświadczenia i energii życiowej - przypis red.) podkreślają wagę wartości jaką jest solidarność, jednak zdrowie nadal zajmuje pierwszą pozycję.

Na przestrzeni pokoleń wyraźnie widać, jak zmienia się pogląd kobiet na rzeczy, których nie wypada im robić. Kobiety z pokolenia Silver Power odpowiadają najczęściej, że nie wypada im: mieć wielu partnerów i żyć w konkubinacie, palić papierosa, ubierać się odważnie i nie mieć dzieci. Ich wnuczki i prawnuczki z pokolenia X, są we wszystkich tych kwestiach znacznie bardziej liberalne. Ponad 40% nie zgadza się z żadnym z tych stwierdzeń.

Pokolenie Z - osoby urodzone po 1996 roku, Young Millennials (Młodzi Millennials) - urodzeni w latach 1990-1995, Old Millennials (Starsi Millennials) - osoby urodzone w latach 1984-1989, Xennials - osoby urodzone w latach 1975-1983, Pokolenie X - osoby urodzone w latach 1965-1974, Silver Power (Silverisi) - osoby urodzone w latach 1946-1964.

Po pierwsze ZDROWIE

Polki deklarują, że zdrowie jest dla nich najważniejsze, jednak głębsza analiza odpowiedzi zawartych w ankietach pokazuje, że od deklaracji daleko do czynów. Wiele Polek traktuje dbałość o zdrowie zbyt powierzchownie. Wprawdzie 65% kobiet przez pojęcie „zdrowie” rozumie zarówno zdrowie fizyczne, jak i psychiczne, to okazuje się, że w praktyce dostatecznie nie dbają ani o jedno, ani o drugie. Z ankiety wynika, że aż połowa Polek nie bada się regularnie. Podobnie jest ze zdrowym odżywianiem. Choć 55% Polek twierdzi, że zdrowo się odżywia, to jednak dla 71% badanych kobiet zdrowe odżywianie sprowadza się do robienia przetworów i picia większej ilości wody, a to stanowczo za mało.

Polki przyznają, że doświadczają na co dzień dużo stresu i bywają przemęczone. Swoją poziom codziennego stresu oceniają na 6.61 (w skali od 0 do 10), a poziom zmęczenia na 5.88. To dziwi, bo na liście życiowych priorytetów umieszczają często relaks. Wskazuje to na dużą świadomość negatywnego działania stresu na życie, zdrowie i samopoczucie, ale jednocześnie nie wykorzystują tej wiedzy w praktyce. Relaks stanowi skuteczną odtrutkę na codzienny stres, którego wszystkie doświadczamy próbując jak najlepiej realizować się we wszystkich rolach społecznych, jakie narzuca nam życie.

Polki pod pojęciem relaksu rozumieją najczęściej: spacer, oglądanie filmów i seriali, czytanie książek, spędzanie czasu z rodziną, rozmowa z przyjaciółką. To pojęcie kojarzy się im także z wakacjami, spędzaniem czasu na działce lub „nicnierobieniem” we własnym mieszkaniu. Rzadko kojarzymy relaks z aktywnością fizyczną, jogą, treningiem uważności. Idea slow life (filozofia powolności, mieć więcej robiąc mniej, dbać o zdrowie i radość życia, nie przemęczać się, dbać o jakość a nie ilość - przypis red.) nie jest bli-

ska 45% kobiet i aż 39% z nich nie wie czym ta idea jest. Niepokoi fakt, że aż 78% kobiet przyznaje, że nie potrafi się zrelaksować.

Po drugie RODZINA

Polki deklarują, że drugą co do ważności wartością, zaraz po zdrowiu jest dla nich rodzina, przy czym 41% na równi z rodziną traktuje pracę. Znaczącą przewagę rodziny, docenianej ponad karierę widać wśród dojrzałych i doświadczonych kobiet z pokolenia X (47-56 lat). 62% z nich wybiera rodzinę; jedynie 8% stawia zdecydowanie na karierę. 1/3 Polek jest w stanie poświęcić wszystko dla rodziny (głównie pokolenie X (51%) i Silver Power (68%), ok. 70% badanych deklaruje, że wspiera swoich bliskich w potrzebie. Polskie kobiety poświęcają na sprawy codzienne od 1 do 11 godzin. 36% Polek uważa swoją mamę za autorytet. Jednak pomimo tego, że 61% Polek deklaruje, że podziela takie same wartości jak ich mama (dla 15% autorytetem jest tata), ale 55% kobiet nie chciałoby być takie jak mama. Co ciekawe, prawie 50% dziewczyn z pokolenia Z wskazuje właśnie mamę jako swój autorytet, a 63% zdecydowanie chciałaby być takiej jak ona. To rodzinę Polki wskazują najczęściej jako najważniejszą wspólnotę. Dla najmłodszych kobiet Z oraz z pokolenia Silver Power wspólnotę tworzą także osoby, które łączą wspólne zainteresowania oraz pupile domowi. Dla wielu kobiet z pokolenia X wspólnota to również sąsiedzi.

Po trzecie PRZYJAŹŃ

Więzi przyjacielskie są obok rodzinnych jednym z najskuteczniejszych leków na codzienny stres. Posiadanie sieci przyjaciół pomaga nam patrzeć w przyszłość z mniejszym lękiem, bo wiemy, że w razie niepowodzenia czy choroby podadzą nam pomocną dłoń. Wiemy, że na sprawdzonych przyjaciół zawsze możemy liczyć i, że nie zostawia nas w biedzie. Badanie pokazuje, że Polki doceniają wagę przyjaźni. Cenią swoich przyjaciół najbardziej za to, że potrafią ich pocieszyć i doradzić oraz, że ich nie oceniają. Najmłodsze pokolenie zauważa, że ich przyjaciele zawsze są w stanie ich wysłuchać i zawsze mogą na nich liczyć. Kobiety z pokolenia Old Millennials cenią sobie to, że ich przyjaciele stanowią inspirację. Wśród siostrzeńek najważniejsze jest wsparcie ze strony przyjaciół i możliwość dobrej zabawy.

Podsumowanie

Większość Polek deklaruje, że są zadowolone z życia. Dwie trzecie badanych lubi siebie. Jednocześnie przyznają, że chciałyby być bar-

Dokończenie na stronie 12

KARYKATURA SHOW

„Jeden z najszybszych karykaturzystów świata”

Cata Polska ...Europa, USA, Australia

www.karykatury.com • karykatury@onet.pl

Firmowe eventy, konferencje, targi, wesela...

„To nie czary-mary, tylko fizjologia” (Wim Hof)



Nasz organizm nieustannie funkcjonuje bez naszego świadomego udziału. Jelita wykonują ruchy perystaltyczne, żrenice rozszerzają się i zwężają, serce bije, ciało utrzymuje stałą temperaturę, a miliardy komórek są w ciągłym ruchu. To wszystko odbywa się samoistnie.

Gdy przychodzisz na świat, bierzesz wdech. Wdech rozpoczyna Twoje życie. Spokojny, delikatny wydech kończy Twoje życie. Pomiędzy każdym wdechem i wydechem dzieje się życie. Kiedy oddychasz biliary komórki komunikują się w Twoim organizmie. A mózg pracuje pełną parą tworząc połączenia neuronalne i wysyłając sygnały do Twojego ciała.

Pomiędzy każdym wdechem i wydechem wykonujesz nieświadomie rutynowe czynności, podejmujesz bardziej świadomie lub nieświadomie decyzje. Co ubrać? Co zjeść? Czy przejechać na czerwonym świetle? Czy uśmiechnąć się do nieznajomego?

Mija wiele wdechów i wydechów, zanim podejmiesz kluczowe, życiowe decyzje. Sposób w jaki oddychasz i rodzaj oddechu wpływa na to jakie decyzje podejmujesz. Zauważ, że oddech towarzyszy Ci zawsze. Podczas ważnych wydarzeń życiowych, jak i podczas tych mniej istotnych, gdy śpisz i gdy jesteś w pracy, podczas kłótni i podczas godzenia się. Bierzesz gwałtowny, płytki oddech kiedy jesteś w stresie, albo kiedy się boisz i wykonujesz długi, wyzwalający wydech kiedy odczuwasz ulgę i czujesz spokój.

Nie wszyscy wiedzą, że oddechem można wpływać na swoje życie, samopoczucie. Nie zdajemy sobie sprawy jak bardzo fascynujące jest oddychanie. Niewiele też osób wie, że oddech to narzędzie, dzięki któremu w kilka minut można zmieniać pH swojej krwi, wspomagać trawienie, zmniejszać poziom kortyzolu - hormonu stresu, lub sprawiać, że będziemy zasypiać jak dziecko. A najważniejsze, że to narzędzie jest bezpłatne. Jednak tylko pod warunkiem, że jest to oddech świadomy, nie ten bezwiedny, autonomiczny.

Tych świadomych rodzajów, praktyk, metod oddechowych jest bardzo wiele: zaczynając od metody Buteyko - naukowiec ten pokazuje zrozumienie fizjologii i tego jak oddech wpływa na nasze ciało, poprzez metodę Oxygen Advantage mocno nacechowaną na oddychanie w sporcie i dalej oddech transformacyjny - gdzie głównym celem jest uwalnianie emocji i przepracowywanie traum, istnieje też różne techniki buddyjskie - w których skupiamy się na oddechu w rozumieniu energetycznym, i wreszcie oddychanie wywodzące się z jogi zwane prana jama ze swą ponad 2000 letnią tradycją - uznawane przez ekspertów w tej dziedzinie za absolutną podstawę wszelkich współczesnych technik oddechowych.

Podobno najlepiej jest łączyć podejście naukowe z duchowym, to co znane i wytłumaczalne z tym co nieznane, ponieważ ciało i umysł to to samo. Nie ukrywam, że najbardziej w tym wszystkim spodobało mi się to, że poprzez świadomy oddech możemy zoptymalizować produkcję ATP na poziomie komórkowym - czyli mó-

więc kolokwialnie produkować więcej energii, możemy również wpływać na zwiększenie giętkości naszego systemu nerwowego i redukować stres. Możemy też poprawić oddechem jakość naszego snu, szybciej się regenerować, oddalać zmęczenie - poprzez trening mięśni oddechowych, zwiększać wydolność fizyczną, a nawet kreatywność lub mieć wpływ na równowagę systemu hormonalnego.

Gdy zaczynałam pisać ten felieton, sama nie wiedziałam jak wspańiałego odkrycia dla siebie dokonam. Zrozumiałam bowiem bardziej, że nasz organizm, to system połączony. Nie jesteśmy tylko zbiorem poszczególnych organów, które działają niezależnie. Poprawiając jedną rzecz w naszym ciele, poprawiamy szereg innych rzeczy. A dokładnie - wpływając na nasz system oddechowy, wpływamy na nasz system krwionośny, hormonalny, odpornościowy i oczywiście cały układ nerwowy.

W dzisiejszych czasach bardzo często pojawia się termin „walka ze stresem”. I tu po raz kolejny kłania się świadomy oddech, dzięki niemu możemy wygrać ze sporą dawką stresu. Oczywiście nie w taki sposób, że zniwelujemy czynniki zewnętrzne, na nie nie mamy niestety żadnego wpływu. Mamy jednak wpływ na to jak będziemy reagować na zachowania poszczególnych ludzi, na zdarzenia losowe, które są nam nieprzychylnie. Możemy natomiast poprawić swoją rezyliencję, czyli sprawić, że nasz układ nerwowy stanie się bardziej giętki i lepiej się dopasuje do tego co nas spotyka w życiu. Możemy dokonać tego dosłownie w kilka minut i po raz kolejny przypominę, że za darmo.

Świadome oddychanie jest zdecydowanie lepsze i tańsze od tabletek na uspokojenie, a na dodatek działa długofalowo, a nie tylko doraźnie. Dlatego psychoterapeuci coraz częściej sięgają po techniki oddechowe w swojej pracy, oddech jest tu elementem łączącym naszą psychikę z naszym ciałem. Na dodatek nie jest to, żadne nowe odkrycie. Od tysięcy lat techniki oddechowe były wykorzystywane we wszelkich praktykach leczniczych, rytuałach religijnych, duchowych, w mitologii, kosmologii... a teraz w psychologii.

Czytając ten felieton pewnie zastanawiacie się, co mi przyszło do głowy, żeby rozbić oddech na czynniki pierwsze i szukać w nim „drugiego dna”. Z chęcią odpowiem. To przez Wima Hofa, zwanego też Icemanem. Człowieka, który do perfekcji opłynał kontrolowanie swojego organizmu oraz wypracował ponadprzeciętną wytrzymałość na niskie temperatury i niebywałą odporność na infekcje. Jego niekonwencjonalne metody treningowe zaskakiwały wielokrotnie poddane testom naukowcom. Udowodniono, że metoda MWF (metoda Wima Hofa) przynosi wymierne rezultaty: wzmacnia układ odpornościowy, poprawia krążenie i podnosi poziom energii, łagodzi stres oraz pozytywnie wpływa na jakość snu, poprawia koncentrację i siłę woli... I mi to wystarczyło, żeby poczuć głód wiedzy. Poczytałam, popróbowolałam... Według mnie działa! Świadome oddychanie jest ekstra! Może dzięki temu co napisałam zachęcę kogoś z Was do wypróbowania MWF? Może i Wam się spodoba?

Licząc na to pozdrawiam jak zwykle serdecznie.

WIESIA PRYCIŃSKA

Mistrzostwa w... pluciu

TAK MYŚLĘ



Tegoroczne Mistrzostwa Europy w piłkę kopaną oglądałem z dala od kraju w obcojęzycznej telewizji. Niektórzy to mają szczęście, co?

Tamtejsza telewizja - o dziwo - nie zatrudniła Dariusza Szpakowskiego i dzięki temu zawsze wiedziałem kto z kim gra, kto strzela do której bramki i jaki jest wynik. Telewizja ta skradła moje serce, gdy w fazie grupowej nie pokazała trzeciego meczu Polaków, tylko mecz dwóch innych drużyn z naszej grupy, których zawodnicy nie udawali, że grają w piłkę kopaną.

Zresztą, tak naprawdę, to to nie były żadne mecze piłkarskie. Pic fotomontaż, w rzeczywistości przecież oglądaliśmy mistrzostwa Europy w... pluciu w stylu dowolnym. Zawsze, wszędzie, przy każdej okazji, na każdym. Mogły to być mistrzostwa w pluciu na odległość, albo kto więcej sobie popluje przez 90 minut (w przerwie można jeszcze potrenować owo plucie).

Te mistrzostwa pokazały wyraźnie, że piłkarze-plujarze są w ofensywie. Bramkarze pluli na swoje skórzane rękawice, a cała reszta gdzie popadnie - na kolegę, na przeciwni-

ka, na piłkę, a najczęściej na murawę stadionu. A potem wszyscy tarzali się w tej poplutej trawie. Gratulacje! Wszak był zaiste inspirujący.

I tak patrzyłem sobie (kamerzyści stosowali sporo zbliżeń, więc było co podziwiać) na tych plujących prymitywów i zacząłem się zastanawiać, dlaczego właśnie ten sport obraca tak ogromnymi pieniędzmi, dlaczego banda osobników plujących gdzie popadnie z podziwu godną częstotliwością (widać lata intensywnego treningu, o widać) zarabia tak wielkie pieniądze, dlaczego w tym poplutom sporcie nie brakuje bogatych sponsorów.

Nie znalazłem odpowiedzi na to pytanie - może sponsorzy też przy każdej nadarzającej się okazji plują dookoła (na laptopy, telefony, sekretarki, samochody, biurka itp.) - a potem tak sobie zaczęłem dumać jakby to było, gdyby na przykład w finale Wimbledonu tenisistów (albo tenisistki) po każdym odbiciu piłki pluli. Na sędziów liniowych, na rakiety, na piłkę, na kort, na ręcznik, na... Ale byłaby afera, co?

Albo finał mistrzostw świata w snookerze 2021. Już widzę oczami wyobraźni Marka Selby'ego, dżentelmena w każdym calu, ubranego w czarne spodnie (z kantami), białą wyprasowaną koszulę, w czarnej kamizelce, z obowiązkową muszką pod szyją, który taziłby dookoła snookerowego stołu i pluł z szybkością ka-

rabinu maszynowego na bile, na kije, na przeciwnika, na sukno na stole (bila mogłaby przecież mieć lepszy poślizg), na publiczność, na reklamę sponsorów, jednym słowem - na wszystko i wszystkich. Brr, horror.

Takich wizji miałem jeszcze kilka (siatkarze, pływacy, golfiści, kierowcy Formuły 1 itp.), ale w końcu zadałem sobie pytanie, dlaczego tolerujemy tych plujących piłkarzy? I nie potrafiłem na nie odpowiedzieć. A dlaczego nie tolerujemy plującego w czasie pracy bankowca, urzędnika, kierowcy autobusu, nauczyciela, chirurga dziecięcego? Co różni plujących piłkarzy od nieplujących nauczycieli?

To ważne pytanie, bo jak się okazuje praca piłkarzy tak naprawdę jest co najmniej średnio ważna. Polacy nie wyszli z grupy - i co? I nic. (Plujarze szybciej jadą na wymarzone urlopy). Polacy (teoretycznie) wychodzą na pierwszym miejscu ze swojej grupy - i co? I nic. Kylian Mbappe - gwiazda francuskiej reprezentacji nie strzela karnego w konsekwencji czego Francja odpada z turnieju - i co. I nic. Mbappe trafia jednak do bramki z jedenastu metrów - i co? I nic.

Ale jak chirurg dziecięcy coś spieprzy, to... Ale jak kierowca autobusu zapatrzy się na piękne nogi równie pięknej pani, to... Ale jak architekt źle zaprojektuje most, który się zawali... Demagogia? Na pewno?

TOMASZ MAŃKOWSKI

Zamiast ufać państwu - rób jak ci pasuje



Władza się martwi, że ludzie nie chcą się szczepić. Nie wiem, co się tak dziwi... sami są sobie winni. Jak w zimie dużo lu-

dzi chorowało (zawsze w zimie się przeziębiamy), to było większe przekonanie, że trzeba się szczepić. Teraz, gdy jak zawsze latem wszelkie grypopodobne infekcje odpuszcili, ludzie są na wakacjach. Słyszałam relacje osób, które miały szczepienie w lutym, że tak się źle potem czuły - też się nie dziwię. Zawsze w lutym mnóstwo ludzi jakieś przeziębienie łapie i jeśli akurat komuś równocześnie przypadł termin szczepionki, to się źle czuł. Ciekawe, że wszyscy znajomi (łącznie z moją rodziną), którzy się szczepili w kwietniu i później, nie mieli potem żadnych dolegliwości.

Ja osobiście postanowiłam się zaszczepić - moim zdaniem szczepionka nie ma znaczenia (ani pozytywnego, ani negatywnego), ale ponieważ chcę bez problemu wyjeżdżać to się mieć ten certyfikat. Nie chce mi się co chwilę wydawać pieniędzy na testy i mieć kłopot tuż przed wyjazdem - robię tak, jak mi wygodniej.

Niestety, jak zwykle nie można było wierzyć temu państwu, które organizację szczepionek „spieprzyło koncertowo”. Najpierw szczepili najstarszych - ale zapisać się można było SMS-em lub w przychodni - generalnie nie było to łatwe. Jak ktoś miał daleko, nie dał sobie rady z telefonem i oczywiście się nie mógł dodzwonić, to się nie zaszczepił do dzisiaj, nawet gdyby chciał. A wystarczyło, żeby każda przychodnia, która normalnie wykonuje szczepienia dzieci, po prostu dzwoniła do

swoich pacjentów i proponowała termin (tak jak w Wielkiej Brytanii - hi, hi...), a do NFZ zgłaszała, ile szczepionek potrzebuje. Ale może wtedy nie zarobili by ci, którzy mieli zarobić na szczepieniach kolejne miliardy? Nie wiem...

Ci, którzy mogli się zapisywać pod koniec marca na szczepienie - pierwszy termin zazwyczaj mieli w kwietniu. Gdyby w tym kraju było normalnie, to w ciągu miesiąca powinni mieć załatwione dwie dawki - na pewno by przyszli. Ale nie! Minister akurat wtedy wydłużył terminy między szczepionkami - np. Astra Zeneca 12 tygodni. W ogóle co to za pomysł - kto wie, co będzie robił za 3 miesiące? A potem rząd się dziwił, że ludzie nie przyszli na drugie szczepienie, jak mieli drugi termin... w lipcu. Gdyby wiedzieli wcześniej, że będzie taki chaos, to mogli pójść na przykład w weekend majowy zaszczepić się „Johnsonem” - jedną dawką. Młodzi z tego skorzystali, ale informację podano w ostatniej chwili.

Lepiej było się zgłosić w ogóle później. Ja się zgłaszałam pod koniec kwietnia - miałam termin 20 maja - nie zgodziłam się na pierwszą lokalizację, drugą zaproponowali mi w Poznaniu przy Bednarskiej. Lokalizacja też idiotyczna, bo żeby zaparkować, trzeba być pół godziny wcześniej. Oczywiście jak pojechałam, to był tłum ludzi, ale ponieważ byłam punktualnie, to udałam się na początek kolejki, gdzie wpuszczali według godziny.

Wtedy też minister z powrotem skrócił terminy między szczepionkami, ale niewystarczająco. Gdyby druga dawka Pfizer była - tak jak na początku - po 21 dniach, to by mi idealnie pasowało. Tłumaczę tej kobiecie, że po 35 dniach, 24 czerwca nie mogę przyjść - nie ma dyskusji,

wpisała mi 24 czerwca. W rezultacie nie zgłosiłam się na drugą dawkę, tak jak większość narodu.

Jak ktoś miał szczepienie w Poznaniu na Targach - tam była faktycznie bezosobowa masowa produkcja. Jeśli pierwsze szczepienie przypadło na początku kwietnia, to dopiero w domu człowiek zauważył (nie spodziewał się), że ma termin drugiej dawki w lipcu. Myślał, że może przełoży. Dodzwonić się na targi nie można. Postanowił iść osobiście - nic nie załatwił! Ochroniarz nikt nie wpuszcza, tylko daje karteczkę z adresem mailowym: zmianaterminuszczepienia@skpp.edu.pl.

Jednak na maila wysłanego na ten adres nikt nie odpowiada! Tak jak politycy chamsko nie odpowiadają na pytania dziennikarzy, choć to ich obowiązki, bo pracują za nasze, publiczne pieniądze.

Pod koniec czerwca władza, chcąc zachęcić ludzi do szczepień, wreszcie wpadła na GENIALNY (naprawdę trafiony) pomysł, że każdy może zgłosić się tam, gdzie mu pasuje, kiedy chce. Zadzwoiłam do przychodni Medicoover w Suchym Lesie i pytam, czy można się zapisać na drugą dawkę szczepienia w lipcu. Przemila pani odpowiedziała mi, że nie muszę się zapisywać, ale serdecznie zaprasza, że każdy może przyjść, kiedy będzie mógł.

Pojechaliśmy do Suchego Lasu, oczywiście przyjęły nas sympatyczne, kompetentne panie. Bez czekania wypełniliśmy karty, zostaliśmy zaszczepieni i tego samego dnia mailem otrzymaliśmy certyfikaty. Okazało się, że każdy od razu może się zaszczepić, a druga dawka Pfizer teraz jest już po 21 dniach.

I nie mogło być tak od początku?

MONIKA MAŃKOWSKA

Ołtarz odzyskiwany etapami

Ciąg dalszy historii arcydzieła Wita Stwosza z krakowskiego kościoła

Sylwester Chęciński, twórca filmowej sagi o Pawlakach i Kargulach, zadebiutował w 1961 roku barwnym obrazem „Historia żółtej ciżemki” według powieści Antoniny Domańskiej. To fabularyzowana historia o pracy Wita Stwosza nad ołtarzem dla krakowskiego kościoła Mariackiego. Latem 1939 roku to arcydzieło sztuki gotyckiej zniknęło z tej świątyni, by wkrótce potem odnaleźć się w Berlinie...

LESZEK ADAMCZEWSKI

SENSACJE Z PRZESZŁOŚCI



Na początku 1940 roku nadburmistrz Norymbergi Willy Liebel zwrócił się do Adolfa Hitlera z prośbą, by ołtarz Wita Stwosza przewieziono do jego miasta. Führer wyraził zgodę. Co więcej, Hitler poparł propozycję nadburmistrza, że po zakończonej wojnie norymberski kościół świętego Wawrzyńca zostanie ogłoszony katedrą państwową (Staatsdom), gdzie będzie urządzone muzeum Stwosza. Dla tej świątyni mistrz na zamówienie bogatego kupca Tuchera wyrzeźbił drewniany lichtarz z wyobrażeniami Siedmiu Radości Marii. Główną ozdobą norymberskiego muzeum będzie teraz krakowski ołtarz – zdecydował Hitler.

Zanim w maju 1940 roku skrzynie z ołtarzem przewieziono z Berlina do Norymbergi, w Krakowie pojawiła się ekipa niemieckich historyków sztuki, którzy znali już decyzję Hitlera. Towarzyszyła im grupa cieśli z Norymbergi, których zadaniem było rozmontowanie szafy ołtarzowej w kościele Mariackim, który na kilka tygodni został zamknięty.

„Nienaruszoną od chwili powstania w latach 1477-1489 konstrukcję barbarzyńsko rozpiłowali na części. Niemcy prowadzili prace potajemnie, wyłącznie w nocy, w czasie godziny policyjnej. W marcu 1940 roku w ścisłej tajemnicy szafę, skrzydła, zwieńczenie i predellę ołtarza wywieziono pociągiem do Norymbergi. Aby zatrzeć ślady, w miejsce ołtarza Niemcy

ustawili w bazylice tryptyk Matki Bożej Bolesnej z kaplicy świętej Trójcy na Wawelu” – pisał Włodzimierz Kalicki w publikacji „Ołtarz po dwakroć porywany”, zamieszczonej w „Magazynie Gazety Wyborczej” (numer 11 z 1999 roku).

Wiosną 1940 roku w Norymberdze na podziemiu pogłębiono wykutą w litej skale piwnicę, którą przebudowano na schron, nazwany Kunstbunker. Trafiły do niego wszystkie części ołtarza z krakowskiego kościoła Mariackiego. Tam miały czekać na koniec wojny.

Historycy sztuki twierdzą, że warunki w schronie pod zamkiem były zabójcze dla ołtarza, ale w Kunstbunker przetrwał on alianckie bombardowania Norymbergi. To miasto wojska amerykańskie zajęły po czterodniowej bitwie w połowie kwietnia 1945 roku. Nadburmistrz Willy Liebel popełnił samobójstwo. Zwycięzcy wkrótce natrafili na Kunstbunker. Do miasta przyjechali oficerowie MFAA (Monuments, Fine Arts, and Archives czyli Zabytki, Sztuki Piękne i Archiwa), specjalnej formacji armii amerykańskiej zajmującej się zabezpieczaniem skarbów kultury. Przez kilka tygodni archiwizowali oni zgromadzone w schronie zabytki. **Sensacją było odkrycie najważniejszych figur z Ołtarza Mariackiego, o czym poinformowano generała Dwighta Eisenhowera, naczelnego dowódcę wojsk alianckich w Europie. We wrześniu 1945 roku, na krótko przed swą wizytą w Warszawie, powiedział on publicznie, że osobiście wydał rozkaz, by ołtarz Stwosza przygotowano do wysyłki do Polski.** Tej Polski, której zdominowany przez komunistów Tymczasowy Rząd Jedności Narodowej Stany Zjednoczone Ameryki uznały za ledwie dwa miesiące wcześniej. Łatwo było jednak wydać taki rozkaz, trudniej zaś wykonać. Wielkie rzeźby zo-



Major Karol Estreicher z żołnierzami amerykańskimi na tle pociągu, który w końcu kwietnia 1946 roku przywiózł do Polski zrabowane przez Niemców skarby.

stały w schronie zasłonięte tonami innych zabytków i przez kilka miesięcy nie można ich było wydobyć.

W listopadzie 1945 roku do zniszczonej Norymbergi w mundurze majora Wojska Polskiego przyjechał doktor Karol Estreicher, który w latach 1940-1945, również w stopniu majora, kierował biurem rewindykacji polskiego mienia kulturalnego przy rządzie RP na wychodźstwie. Był też współtwórcą i aktywnym członkiem The Vaucher Committee (Komitetu Vauchera), który między innymi gromadził wykazy dzieł sztuki zagrabionych przez Niemców. W lipcu 1945 roku, po powrocie do kraju, zgłosił się on do ministra kultury i sztuki Władysława Kowalskiego z propozycją, że może pokierować akcją rewindykacyjną. Oferta została przyjęta.

Najważniejsza część Ołtarza Mariackiego była już odnaleziona, ale Estreicher miał w Niemczech szukać także innych zrabowanych przez nazistów polskich skarbów kultury. I szybko je znalazł. Największą trudność sprawiało mu namierzenie miejsca, gdzie Niemcy wywieźli szafę ołtarza i inne jego części, których Polacy w 1939 roku nie ewakuowali do Sandomierza. I które wraz z pociętą szafą wczesną wiosną 1940 roku wywieziono pociągiem bezpośrednio z Krakowa do Norymbergi. I tu z pomocą przyszedł Estreicherowi wywiad amerykański. Ustalono, że poszukiwane części ołtarza znajdują się w zamku Wiesenthan koło Forchheim, około 30 kilometrów na północ od Norymbergi.

W drugiej połowie kwietnia 1946 roku Ołtarz Mariacki, ale także inne skarby kultury, w tym zrabowane w krakowskim Muzeum Czartoryskich obrazy na czele z „Dumą z lasiczką” Leonarda da Vinci, siedem obrazów Hansa von Kulmbacha z krakowskiego kościoła Mariackiego

go i słynny ornat Knity z Wawelu załadowano do 26 wagonów kolejowych. Formalnym kierownikiem pociągu specjalnego został major Karol Estreicher. Eskortę wojskową tworzyło dwunastu uzbrojonych żołnierzy amerykańskich i trzech oficerów pod dowództwem kapitana Evereta Lesleya z MFAA. Do nich dołączyło kilku dziennikarzy amerykańskich i kilka pań do towarzystwa. Poza Lesley'em nikt nie miał wizy upoważniającej do wjazdu na terytorium Polski.

Ale w Zebrzydowicach, gdzie 30 kwietnia 1946 roku pociąg ze skarbami przekroczył granicę, nikt o kontroli dokumentów nie pomyślał. Entuzjazm był powszechny. Oto skarby kultury polskiej wracają do kraju. Na każdej stacji od Zebrzydowic do Krakowa pociąg witały tłumy.

Gdy wjechał on na odświętnie udekorowany peron dworca Kraków Główny, wśród witających zabrakło prezydenta Krajowej Rady Narodowej Bolesława Bieruta, chociaż obiecał, że będzie obecny. Była za to kompania honorowa Wojska Polskiego, przyszli przedstawiciele Urzędu Wojewódzkiego i lokalni urzędnicy samorządowi, duchowieństwo i tłum krakowian wznoszących okrzyki na cześć... armii amerykańskiej.

Gospodarze pokazali Amerykanom zabytki Krakowa, a nawet pochod pierwszomajowy. 3 maja wywieźli ich za miasto. Obawiano się, że tego dnia – w święto państwowe – wybuchną w Krakowie zamieszki, które władza będzie musiała stłumić. A tego Amerykanie nie powinni widzieć. I tak też się stało. Studencka manifestacja zakończyła się uliczną bitwą z siłami porządkowymi.

5 maja w kościele Mariackim odbyła się oficjalna ceremonia zwrotu ołtarza Wita Stwosza, po której za-

planowano bankiet. Alkohol lał się strumieniami. Amerykanom szybko „urwał się film” i wielkie było ich zdziwienie, gdy nazajutrz zobaczyli polskich milicjantów i żołnierzy. Okazało się, że w nocy, po bankiecie, wybuchła strzelanina. Szeregowiec Curtis Bugley (według „Grabieży Europy” Lynn H. Nicholas) lub Dagley (według „Tajemnic skarbów drugiej wojny światowej” Kennetha D. Alforda) zastrzelił dwóch milicjantów – uszyszeli Amerykanie. I mają go wydać Polakom. W przeciwnym razie eskorta nie wróci do Niemiec. I dla poparcia tej groźby pociąg szczerelnym kordonem otoczyli żołnierze.

Tymczasem do udziału w strzelaninie kapitanowi Lesley'owi przyznał się szeregowiec Calvin Vivian. Powiedział, że strzelił do ludzi, którzy próbowali go obrażać. W tej sytuacji Lesley wpadł na zaiste szatański pomysł. Polakom wydano szeregowca Bugleya (lub Dagleya), a po wjeździe do amerykańskiej strefy okupacyjnej Niemiec ogłoszono, że do udziału w strzelaninie przyznał się Vivian, który został aresztowany, co zresztą nie było prawdą.

W maju 1946 roku rząd w Warszawie nie był jeszcze gotowy do otwartego starcia propagandowego z USA. Żołnierza wypuszczono z więzienia i pozwolono mu wrócić do Niemiec.

„Aresztowany” za to Ołtarz Mariacki. Władze kościelne przekazały go bowiem do konserwacji, którą przeprowadzono na Wawelu. Po jej zakończeniu w 1949 roku władze państwowe nie zgodziły się na powrót arcydzieła Wita Stwosza do kościoła Mariackiego. Wrócił tam dopiero w 1957 roku, po przełomie październikowym roku poprzedniego. 15 sierpnia 1957 roku odbyła się ponowna konsekracja ołtarza.



FOT. (2X) – ARCHIWUM AUTORA

Gdy ołtarz Wita Stwosza przebywał w Norymberdze, nad Krakowem, stolicą Generalnego Gubernatorstwa, panowała noc hitlerowskiej okupacji.

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.

Dobra para spodni może zastąpić kilka lat terapii

Rozmowa z TRINNY WOODALL i SUSANNAH CONSTANTINE gwiazdami BBC, światowej sławy stylistkami mody.

- Jakie wrażenie wywarły na was polskie kobiety?

- Zastanawialiśmy się, jak będzie w kraju, gdzie niewiele ludzi mówi po angielsku. Ale mimo bariery językowej i niekiedy pomocy tłumacza, nie było problemu z komunikacją i przeprowadzaniem metamorfozy. Spędziłyśmy bardzo miło czas w centrum handlowym w Poznaniu. Nawet w przypadku pań, które nie mówiły po angielsku Susannah po ubiorze i sposobie mówienia bez problemu mogła odgadnąć ich problemy.

- Czy jesteście zmęczone po takim dniu jak dziś?

– Zmęczone, ale jak zawsze „nagręcone”. Budzisz się rano, nie chcesz wstać czy pracować, ale spotykasz ciągle nowych ludzi, którzy inspirują, poznajesz ich historie i oni stają się dla ciebie natchnieniem. Ekscytująca jest ich transformacja. Są pełni nadziei i szczęśliwi, gdy widzą się w nowym wcieleniu. To sprawia, że możemy to robić miesiacami.

- Jak dużo osób udało się wam zmienić przez te lata? Można znaleźć informacje, że około 5000.

- Dawniej mówiłyśmy, że około 3000 osób, ale chyba to jest zaniżona liczba. Gdy zaczynałyśmy wspólnie pracować, przez pierwsze 3 lata przygotowowałyśmy programy dla małej stacji i to było 120 programów w ciągu roku. Przez ostatnie lata jeździłyśmy po całym świecie i miałyśmy kilkaset wielkich przedstawień (show). Gdyby to wszystko zliczyć, to byłoby naprawdę mnóstwo kobiet. I nadal wszędzie, gdzie jeździmy, widzimy coś nowego, innego. Są to małe szczegóły, drobne różnice w budowie ciała, które sprawiają, że ta praca jest wciąż wyzwaniem i jest nadal ekscytująca oraz ciągle przynosi coś nowego.

- Czy polskie kobiety robią jakieś inne, szczególne błędy w ubieraniu się?

- Zabawne, że gdy jedziemy czasem do jakiegoś kraju, to widzimy raczej więcej minusów niż plusów. Ale z jakiegoś powodu, gdy mamy do czynienia z polskimi kobietami widzimy w nich to, co jest w nich fantastyczne. Macie wszystkie wspaniałą skórę i niezwykłe oczy. Macie oryginalny gust muzyczny, zupełnie inny, niż my znaliśmy. Polskie kobiety są pewne



Od lewej: Susannah Constantine, Monika Mańkowska – zastępca redaktora naczelnego „TTW”, Trinny Woodall.

siebie i świadome swojej seksualności i nie boją się jej, są bardzo kreatywne. To jest wspaniałe. Czasem, gdy gdzieś jesteśmy, po cichu mówimy, że już nigdy tam nie wrócimy. Tutaj możemy głośno powiedzieć, że z pewnością chcemy tu wrócić.

- A mężczyźni?

- Mężczyźni są inni. O ile nie są gejami, albo ludźmi wyjątkowo skupionymi na swoim wyglądzie, to zauważyliśmy dwa przeciwstawne typy mężczyzn, z tych, których dotyczył nasz temat. Tacy po czterdziestce wyglądają dużo starszej jak na swoje lata. Ubierają się często w czarne skóry, kanciaste ubrania i niezbyt wykwintne, jakby nie chcieli być dumni ze swego wyglądu. Być może pochodzą z czasów, gdy wygląd nie był ważny, oni w latach młodości zajmowali się budowaniem kraju. Są też ci młodzi, którzy jak już trafią z wyglądem, to naprawdę trafią i wyglądają świetnie. Ale są i tacy, którzy wyglądają jak swoi ojcowie. Więc chyba polscy mężczyźni potrzebują więcej pomocy niż polskie kobiety. Nawet rozglądając się zwyczajnie po sali znajdziemy trzech takich mężczyzn. Wszyscy panowie, których spotykamy w naszym kraju noszą za duże rzeczy. Wygląda to jakoś tak nieporządnie.

**- Gdy kobieta poprawia swój
wygląd, mąż też powinien?**

- Gdy kobieta ma przejść transformację, chce wyglądać ładnie, se-

formację, chce wyglądać ładnie, sexy. Więc doradzamy mężowi, żeby też poszedł kupić coś dla siebie, bo kiedy przyjdzie przed wybieg, mo-

że nie uwierzyć własnym oczom, jak zobaczy żonę i poczuje się gorzsy. Ale on nie wywiązuje się z tego zadania, nie wiem, czy przez lenistwo, niedbalstwo czy brak wycucia. Wtedy doradzamy mężowi, aby też przyszedł do programu. Bo gdy stworzymy piękną kobietę, a mąż zostaje taki jak był, to ona albo będzie się go wstydziła, albo przestanie się starać, bo nie będzie widziała sensu. Mąż i żona powinni być oboje odmienieni dla równowagi.

- W takim razie zmiana nie dotyczy tylko ubrania?

- Zdecydowanie nie. Oczywiście ubranie ma dużą wartość wizualną, żeby zrobić show, bo widzowie chcą zobaczyć „efekt Kopciuszka”, przeobrażenie brzydkiego kaczątka w księżniczkę. Ale transformacja emocjonalna jest ogromna i bardzo ważna. Właśnie spotkałyśmy wspaniałe dwie siostry, obie miały problemy w małżeństwie i wyjątkowo niską samoocenę, całkowity brak pewności siebie. Pomyślałyśmy, że możemy do pewnego stopnia im pomóc, ponieważ każda z nas też ma siostrę. Bardzo wzmocniło ich wiarę w siebie to, że widziały, ile osób się stara i chce dla nich jak najlepiej. Program opuściły dwie zupełnie inne kobiety gotowe wziąć świat w swoje ręce, pełne odwagi i pewności siebie. To było naprawdę niesamowite.

- Więc jest to pewnego rodzaju terapia?

- Rzeczywiście tak jest. Zawsze nas to zadziwia, jak dobra para spodni może zastąpić kilkanaście lat te-

rapii. To jest dla nas dużo większe wyzwanie i bardziej poruszające doświadczenie pomóc komuś emocjonalnie. Bo w kwestii samego wyglądu możemy udzielić rad niemal „z zamkniętymi oczami”. Gdyby chodziło tylko o dobór odpowiednich kształtów i kolorów, to każdy dzień byłby dla nas taki sam i byłoby to niezmiernie nudne. Pewnie już byśmy zrezygnowały. A w tej pracy trzymają nas właśnie takie historie, gdy na przykład w małżeństwie tak się nie układa, że mąż jednej z kobiet nawet nie chciał przyjść na pokaz. Musiałam dzwonić po niego (mówi Trinny). Bo o to właśnie chodziło, żeby usiadł na widowni i zobaczył, jakim jest cholernym szczęściarzem, że ta właśnie kobieta jest jego żoną i żeby ona zobaczyła tę jego reakcję, której nie czuła przez lata. On wyszedł do niej na wybieg wzruszony. Widzieć ich oboje w takim momencie, pomóc im osiągnąć ten przełomowy moment, to właśnie jest sens tej pracy.

- Czy ludzie w Poznaniu są otwarcy, czy raczej skryci?

– Zdecydowanie otwarcie! Nawet mężczyźni, a to uważam jest dość niezwykle. Kobiety, które spotkałyśmy twierdzą zwykle, że ich mężowie są tradycjonalistami w małżeństwie, nawet do tego stopnia, iż uważają, że rola kobiet, to wyłącznie rodzenie dzieci i dbanie o nie. Przez to stają się one jakby niewolnicami i takie podejście jest dość popularne. Natomiast mężczyźni, których poznaliśmy w Polsce są bardzo otwarci, szczerzy w sprawie swoich kompleksów i naprawdę chcą się zmieniać. To sprawia, że właśnie w naszym polskim programie to mężczyźni będą odgrywali główną rolę. Mam nadzieję, że będą pełnili też rolę ambasadorów dla wszystkich mężczyzn i pokażą, że nie ma nic złego w tym, żeby się trochę postarać.

- Przyjechaliście do Poznania, czy spodobało wam się to miasto?

- Tak, jest bardzo piękne. Ma doskonałą formę. Na przykład Rynek. Gdybym tu dorastała, byłoby mi bardzo trudno to miejsce opuścić (mówi Susannah). Ma ono niezwykły urok, przyjaznych ludzi, mnóstwo malutkich restauracji. Gdybym tu mieszkała, każdego dnia czułabym się jak na wakacjach. Dotychczas byłyśmy dwa razy w Warszawie, ona jest taka nowa, odbudowana, ale przez zniszczenia wojenne nie jest dziś taka piękna. Poznań jest pierwszym prawdziwym wschodnioeuropejskim miastem, które poznamy. Jestem zachwycona kolorowymi domami, placami (mówi

Dokończenie na stronie 12

ZAPRASZAMY
do serwisu
**RENAULT
AUTODRAP**
SERWIS MECHANICZNY
RENAULT
BLACHARSKO-LAKIERNICZE
CZĘŚCI ZAMIANE
Asystanci: 24h 0602 292-506
zglaszanie
i likwidacja szkód
POLSKA
Poznań, ul. Złotowska 85
SERWIS MECHANICZNY 061 886 41 05
NAPRAWY
BLACHARSKO-LAKIERNICZE 061 886 44 01
CZĘŚCI ZAMIANE 061 886 41 22

Twoj TYDZIEŃ

WIELKOPOLSKI

Ukazuje się od 15 maja 2002 roku

Dwutygodnik
Najchętniej czytany
w WIELKOPOLSCIE

Jesteśmy laureatem nagrody
**Business Centre Club
Ostre Pióro
2006**



Rok IX Numer 7-8/2011 20 kwietnia 2011 ISSN 1734-5294 www.twoj-tydzien.pl e-mail: twoj-tydzien@wp.pl GAZETA BEZPŁATNA



TRINNY i SUSANNAH

Nasi Goście

Dobra para spodni może zastąpić kilka lat terapii

strony 3, 8 i 9

Jesteśmy laureatem nagrody
**Stowarzyszenia Dziennikarzy RP
Dziennikarskie Koziołki 2007**





W następnym numerze zapraszamy na rozmowę z Bohdanem Łazuką

Następny numer
4 maja 2011

TAK MYŚLE
Tomasz Markowski
Pollaja wyprzedził buty naszymi Cegielnikami?
strona 6

Ten numer „TTW” ukazał się 20 kwietnia 2011 roku.

Twój TYDZIEŃ Z SUCHEGO LASU

CZEKAMY NA WASZE
MAILE

ttw.suchylas@wp.pl

Nikt nie ma uniwersalnej recepty na sukces

Rozmowa z JOANNĄ NOWAK, sekretarzem gminy Suchy Las w latach 1998-2021

- Na przełomie lipca i sierpnia kończy pani pracę jako sekretarz gminy Suchy Las. Słowo „emerytura” wywołuje u pani smutek (to już?), czy może radość (no, narreszcie!)?

- Wbrew pozorom to jest bardzo trudne pytanie, choćby dlatego, że nie mam jednoznacznych odczuć co do emerytury. Z jednej strony mam świadomość, że jest to przejście do kolejnego etapu, że zamyka to pewien okres w moim życiu, okres bardzo intensywny. Ta świadomość wywołuje raczej smutną refleksję. Tak bywa, gdy się kończy coś co lubiliśmy, w czym czuliśmy się dobrze, zawsze jest to powód do refleksji sentymentalnej, smutnej.

- Ale z drugiej strony...

- ...niektórzy z mojego otoczenia mówią, że teraz odzyskuję wolność, że będę miała na emeryturze bez wątpienia więcej czasu na realizację swoich osobistych zainteresowań, może na realizację niektórych planów, których wcześniej nie udało się zrealizować, a może po prostu czas na głębszą refleksję, na smakowanie wszystkiego co niesie życie pozazawodowe.

- Proszę przypomnieć kiedy to się wszystko zaczęło.

- W 1983 roku ukończyłam studia prawnicze i zaraz po krótkich wakacjach podjęłam pierwszą pracę w administracji w Akademii Rolniczej w Poznaniu. Zamierzałam przepracować tam rok, by uzyskać zaliczenie stażu pracy, który był niezbędny do ubiegania się o aplikację radcowską. Ale w międzyczasie wyszłam za mąż i spowodowało to zmianę moich planów zawodowych. Zrezygnowałam z aplikacji radcowskiej i pracowałam dalej w administracji Akademii Rolniczej, a potem w kilku innych miejscach, też w administracji.

- Przed Suchym Lasem ile było tych miejsc pracy?

- Cztery.

- W samorządzie?

- Nie...

- A jak pani trafiła do samorządu?

- Przeczytałam ogłoszenie w 1994 roku, już wtedy myśleliśmy o tym z mężem, by zamieszkać w Suchym Lesie – mieszkaliśmy wówczas jeszcze w Poznaniu - o konkursie na stanowisko sekretarza gminy



Suchy Las. W tym konkursie wystartowałam, a moim kontrkandydatem był Grzegorz Wojtera, obecny wójt Gminy Suchy Las. Komisja Konkursowa złożona z członków ówczesnego zarządu gminy wybrała wtedy na stanowisko sekretarza Grzegorza Wojterę. Minęły cztery lata i Grzegorz Wojtera w 1998 roku został wybrany przez Radę Gminy (wtedy wójta nie wybierano w wyborach bezpośrednich) na stanowisko wójta. Nowy wójt zaproponował mi pracę na stanowisku sekretarza gminy. Poznaliśmy się cztery lata wcześniej w trakcie tego postępowania konkursowego - stąd taka propozycja.

- Spełniły się marzenia?

- Wcześniej, choć wzięłam udział w konkursie na sekretarza w 1994 roku, nie myślałam cały czas o pracy w samorządzie. W 1998 roku już byliśmy mieszkańcami Suchego Lasu, moje wykształcenie i doświadczenie zdobyte w administracji wyższych uczelni poznańskich także nie było bez znaczenia - te argumenty przeważały, że przyjąłam tę propozycję Grzegorza Wojtery. To były pierwsze lata samorządu w Pol-

sce trudno więc było mieć doświadczenie samorządowe, ale sfera działalności publicznej zawsze bardzo mnie interesowała i pociągała.

- Sekretarz praktycznie kieruje urzędem, musi często przypominać, dyscyplinować, wymagać. Z tego co wiem mimo to jest pani szefem lubianym. Jak to możliwe?

- Nie wiem, czy jestem szefem lubianym, ale mogę powiedzieć, że z bardzo wieloma osobami w urzędzie przeprowadziłam wiele poza służbowych, bardzo sympatycznych rozmów. To może jest jakaś odpowiedź na pana pytanie... Jako sekretarz z jednej strony skupiałam się na dyscyplinie, starałam się by wszystko było poukładane jak najbardziej prawidłowo, ale nigdy nie zapomniałam, że po tej drugiej stronie są przecież zwyczajni ludzie, którzy mają też swoje problemy, którzy mają prawo do pewnych stanów emocjonalnych, które czasami wpływają na ich pracę. Zawsze starałam się ich zrozumieć. Przepisy i zasady są ważne, ale każdego dnia warto po drugiej stronie dostrzegać człowieka.

- Obserwuje pani samorząd w Polsce od wielu, wielu lat, od samego początku. Czy pani zdaniem reforma samorządowa z 1990 ro-

ku była dobrym pomysłem na nowoczesną Polskę?

- Utworzenie samorządu wpro-

Dokończenie na stronie 10

GRZEGORZ WOJTERA, wójt gminy Suchy Las:



- Z panią Joanną Nowak współpracowałam 23 lata. I dla mnie minęły one zbyt szybko. Miałem ogromną przyjemność pracować razem z Panią Joanną, u której zawsze bardzo wysoko ceniłem wysoką kulturę osobistą, ogromną wiedzę, doświadczenie, empatię i niezwykłą umiejętność poszukiwania rozwiązań kompromisowych. Niezłomność Pani Sekretarz Joanny Nowak do poszukiwania kompromisu zawsze mi imponowała i myślę, że to też wynikało z kolejnych cech Joanny - z cierpliwości, umiejętności prowadzenia rozmowy z każdym i wszędzie. Wysoka kultura pracy sekretarza, czyli bardzo ważnego urzędnika w gminie jest konieczna, bo to przecież taki dyrektor administracyjny gminy, który dba o prawidłowe funkcjonowanie Urzędu.

Mamy już nowego sekretarza - jest nim Marcin Kołodziejczak. Bardzo ważne przy tym wyborze było to, że pomagała mi w nim Pani Sekretarz. Mamy więc do czynienia z pewnego rodzaju sukcesem, a dla mnie jako szefa urzędu jest to bardzo ważne.

Życzę Pani Joannie wielu niesamowitych, wspaniałych przeżyć na emeryturze. Ale... i Jej - bo wiem, że jest związana z Urzędem - i sobie życzę byśmy mimo tej emerytury mogli się spotkać czasem i jednak porozmawiać o sprawach Gminy...

Trzydzieści lat CKiBP

Z okazji 30. urodzin Centrum Kultury w Suchym Lesie, zapraszamy wszystkich mieszkańców do udziału w proponowanych przez nas wydarzeniach. Żeby łatwiej było Wam wziąć udział w warsztatach i spotkaniach, przyjedziemy do Was, do Waszej miejscowości.



nia spotkamy się w Starym Barze w Chłudowie, a 12 i 13 sierpnia w Zielątkowie.

U b i e r z m y wspólnie jakiś obiekt! Yarnbom-bing, to sztuka polegająca na pokrywaniu elementów przestrzeni publicznej ręcznie wykonanymi dzianinami, która narodziła się w Stanach Zjednoczonych. Nie ma jednego odpowiednika polskiej

Gmina z lasem w nazwie zobowiązuje, zapraszamy więc na kąpiele leśne. Wraz z przewodnikiem, znawcą drzew i miłośnikiem przyrody, wybierzemy się na spacer, w czasie którego nie tylko poznamy różne ciekawostki świata roślin, ale nauczymy się wsłuchiwać w naturę i relaksować w bliskości z nią. Najbliższy spacer odbędzie się **11 sierpnia w Złotkowie**. Kolejnych terminów i miejsc szukajcie na naszej stronie.

Gmina Suchy Las to prężnie rozwijające się miejsce. Przybywa nowych mieszkańców, którym chcielibyśmy opowiedzieć o miejscu, w którym mieszkają i pokazać jego historię. Zapraszamy na spacer z naszym folderem, w którym zaznaczone są ciekawe miejsca, z krótkim historycznym opisem oraz zdjęciem. Spacerownik będzie dostępny wkrótce.

Najmłodszych mieszkańców zapraszamy na warsztaty fotoopowieści, w czasie których zastanowimy się nad miejscem, w którym mieszkają. Porozmawiamy trochę o historii ludzi, budynków i miejsc, zastanowimy się, co jest aktualnie dla dzieci i młodzieży najważniejsze w ich miejscowości, a także roztoczymy futurystyczną wizję jak dana miejscowość może wyglądać w przyszłości. 9 i 10 sierpnia

nazwy, ale takie działania nazywa się bombardowaniem włóczką, albo dzierganym grafitti. Yarnbom-bing to świetny sposób na ożywienie przestrzeni publicznej i wprowadzenie nieco koloru do naszego otoczenia. Bombardowanie włóczką odbyło się już w Chłudowie, Zielątkowie i Złotnikach Wsi.

W najbliższą sobotę **31 lipca** zapraszamy w godz. 10.00-15.00 przed Urząd Gminy w Suchym Lesie, gdzie ubierzemy Wojciecha Bogusławskiego. Kolejne spotkanie planujemy **21 sierpnia** w Złotkowie.

Poza zbombardowanymi włóczką obiektami, zostaną z Wami na dłużej wymalowane place zabaw, które cieszą się coraz większą popularnością. Znajdą się na nich różne elementy, np. gra w klasy, po których śmiało mogą skakać dzieci, jak i dorośli. Szukajcie wymalowanych placów zabaw na chodnikach, placach w swojej okolicy.

Wraz z Kołami Gospodyń Wiejskich lub grupami gotujących mieszkańców, przygotowujemy filmy, w których zdradzimy przepisy na różne dania roślinne oraz posłuchamy związanych z nimi historii.

Aktualny harmonogram wydarzeń dostępny na naszej stronie www.osrodek-kultury.pl oraz na facebooku.

lat
30

**Centrum Kultury i Biblioteka Publiczna
Gminy Suchy Las**
zaprasza na wydarzenia
w całej gminie

- malowane place zabaw
- yarnbom-bing
- czyli bombardowanie włóczką
- kąpiele leśne
- fotoopowieści
- roślinna kuchnia naszych babć
- spacerownik

Szczegółowy opis i harmonogram
dostępny na stronie
www.osrodek-kultury.pl

Na niektóre wydarzenia
obowiązują zapisy
pod numerem
61 25 00 400

Dawno temu w Suchym Lesie

Zapraszamy na warsztaty legend

Dawno, dawno temu... więcej niż sto lat, więcej niż dwieście, kiedy cuda i dziwy jeszcze się zdarzały, w Chłudowie (a może w Golęczewie?) rozegrała się mroczna historia. Dwoje zakochanych, brutalnie rozdzielonych i zamkniętych w lochach, w rozpacz sprowadziło tragedię na całą wieś. Po latach o wszystkim zapomniano, ale na dnie jeziora do dziś czai się coś (lub ktoś), co pamięta te wydarzenia. Pewnej nocy wychodzi na powierzchnię... Co wyniknie z tego spotkania?

Centrum Kultury i Biblioteka Publiczna w Suchym Lesie zapraszają na cykl warsztatów dla dzieci i młodzieży pt.: *Dawno temu w Suchym Lesie*, inspirowany lokalnymi legendami.

Pierwsza część pt. *Jezioro*, będzie dotyczyła opowieści o powstaniu jeziora chłudowskiego lub golęczewskiego. Spotkanie w bibliotece w Suchym Lesie odbędzie się **30 lipca** o godz. 17.00, a **3 sierpnia** o godz. 11.00 zapraszamy do filii bibliotecznej w Chłudowie.

Formuła warsztatów będzie łączyła tradycyjne zajęcia biblioteczne z wykorzystaniem aplikacji mobilnej Action Track. Do uczestnictwa zapraszamy dzieci od 8 do 12 roku życia. Liczba miejsc jest ograniczona, obowiązują zapisy.

Festyn eko vege zero na zakończenie lata



4 września zapraszamy całe rodziny do udziału w naszym festynie EKO VEGE ZERO na zakończenie lata.

Nasze spotkanie rozpoczniemy o godz. 11:00 spektaklem dla najmłodszych pt. „Odkrywcy” w wykonaniu teatru Fuzja. Wraz z bohaterami wybierzemy się w szaloną przygodę, odkrywając różne sekrety, tropiąc dziwne sprawy i przeżywając przygody, w trakcie których wykazemy się nie lada sprytem. Dowiemy się, w jaki sposób trzeba przygotować się do podróży tak, by była ona bezpieczna.

Po spektaklu rozpoczniemy spotkania i warsztaty w klimacie zero waste. Będzie możliwość wymiany ubrań, zabawek i innych przedmiotów. Pojawi się stoisko wymiany roślin oraz roślinne opowieści. Dowiemy się, jak przygotować nasze ogrody na jesień i czym dokarmiać ptaki. Nie zabraknie spotkań z ciekawymi ludźmi, którym bliskie jest dobro planety.

Wieczór umili nam muzyka zespołu Part Of The Kitchen, który gościł u nas podczas jednego z finałów WOŚP. Zespół powstał w kuchni jednej z poznańskich kamienic i stał się jej integralną częścią – to w niej powstawały pierwsze kompozycje. Muzyka Part Of The Kitchen wymyka się z ram gatunkowych, a jej charakter najlepiej oddaje miano „muzyki nieagresywnej” – którą okładać można każdą ranę. Czy tak właśnie jest – przekonamy się o godz. 18:00.

Szczegółowy harmonogram dostępny wkrótce na www.osrodek-kultury.pl.

RPWL

RPWL – niemiecki zespół muzyczny pochodzący z Freising w Bawarii. Choć dokonania zespołu mogą kojarzyć się z nowymi wersjami kompozycji Pink Floyd, muzycy od lat mają znacznie więcej do powiedzenia niż bycie tribute bandem legendarnego zespołu. Szybko wypracowali swój własny styl i na albumach prezentują autorski repertuar. Ich muzykę można zakwalifikować jako rock progresywny z elementami artrocka. Sama nazwa „RPWL” pochodzi od pierwszych liter nazwisk muzyków z początkowego składu zespołu.

Choć muzycy nigdy nie mieli komercyjnych ambicji i pragnęli spełniać jedynie marzenia o spędzaniu wspólnego czasu na scenie i dzieleniu się muzyką, osiągnęli sukces, koncertując nie tylko w Europie, lecz także w Kanadzie, Stanach Zjednoczonych i Meksyku. Nagrali w sumie 10 albumów studyjnych i 7 koncertowych.

Koncert w Suchym Lesie będzie okazją do nieco spóźnionego świętowania 20 lat spędzonych przez zespół na scenie. Wspólnie odbędziemy nostalgiczną podróż śladami tworzonej przez lata muzyki.

RPWL 29 sierpnia 2021r., g. 19.00

sala widowiskowa

bilety: 70 zł

Centrum Kultury i Biblioteka Publiczna

Gminy Suchy Las

Suchy Las, ul. Szkolna 16

Statuetki „Dębowego Liścia” zostały przyznane!!!

To była wyjątkowa uroczystość. Podczas lipcowej sesji Rady Gminy Suchy Las zostały wręczone statuetki „Dębowego Liścia”. Tymi sucholeskimi „Oskarami” nagrodzono osoby, organizacje, które poprzez swoją działalność zapisały się złotymi zgłoskami na kartach historii Gminy.



Wójt Gminy uhonorował Towarzystwo Przyjaciół Gminy Suchy Las – jego przedstawicieli Grażynę i Ryszarda Głowackich – za propagowanie idei ochrony dziedzictwa kulturowego gminy Suchy Las, promocję szeroko pojętej turystyki rowerowej oraz za działania wspierające gminną tożsamość.

Towarzystwo w swej wieloletniej działalności (istnieje od 1994 roku) zainicjowało i zaangażowało się w szereg przedsięwzięć – tych o charakterze promocyjnym, na rzecz infrastruktury rowerowej czy miejsc pamięci. Pod jego szyldem organizowane były rajdy rowerowe, a także konkursy wiedzy o gminie.

Sucholeskie Towarzystwo Przyjaciół Europy z Anną Małek na czele zostało docenione za działalność na rzecz integracji i współpracy z mieszkańcami krajów europejskich, która przez prawie 30 lat działalności zaowocowała licznymi projektami m.in. na rzecz dzieci i młodzieży, spotkaniami integracyjnymi, służącymi wymianie doświadczeń, poszerzaniu horyzontów, poznawaniu zwyczajów i codziennego życia naszych sąsiadów, a także działaniami charytatywnymi. Członkowie STPE wielokrotnie odpowiadali na inicjatywy służące budowaniu tożsamości m.in. kulturowej swoich przyjaciół.

Statuetkę „Dębowego Liścia” otrzymał Arkadiusz Bryś, który reprezentował mieszkańców gminy – za zaangażowanie w walkę z pandemią, za niesienie bezinteresownej pomocy potrzebującym, za społeczną solidarność w tym trudnym dla nas wszystkich czasie.

Wśród nagrodzonych był także Arpad Bogya. Burmistrz partnerskiej gminy Isernhagen, Honorowy Obywatel Gminy Suchy Las otrzymał statuetkę za budowanie i pielęgnowanie relacji, które zaowocowały licznymi wizytami, wymianami młodzieży, stażami czy wzajemną promocją regionów, kultury i sportu.

Gratulacje laureatom oprócz wójta Grzegorza Wojtę złożyli: Anna Ankiewicz, przewodnicząca Rady Gminy Suchy Las i wiceprzewodniczący Radosław Banaszak. Podczas uroczystości dla laureatów i zaproszonych gości zagrała Orkiestra Dęta Chłudowo pod batutą Krzysztofa Żeleśkiewicza.

Statuetka „Dębowego Liścia” to nagroda ustanowiona z okazji 800-lecia Suchego Lasu. Pierwszym jej laureatem w 2018 roku został śp. Zenon Pilarczyk, który swoje bogate życie zawodowe poświęcił badaniu historii gminy Suchy Las i pielęgnowaniu jej kultury. Rok później nagrodzony został Marszałek Województwa Wielkopolskiego Marek Woźniak, mieszkaniec gminy Suchy Las – w dowód uznania za szczególne zaangażowanie w dbałość o tradycję oraz za wybitne osiągnięcia w propagowaniu historii regionu Wielkopolski na arenie krajowej i międzynarodowej. W 2019 roku Wójt Gminy statuetką „Dębowego Liścia” uhonorował Adama i Piotra Rączyńskich, właścicieli marki jubilerskiej APART – firmy znanej na rynku ogólnopolskim, która swą siedzibę ma w Suchym Lesie.

Jeszcze kilka procent i wygramy

Nasza gmina ma szansę zdobyć nagrodę pieniężną w akcji Ministerstwa Zdrowia Gmina na Medal #SzczepimySię i Najbardziej Odporna Gmina.

Ministerstwo na stronie internetowej www.gov.pl/web/szczepienia-gmin udostępniło możliwość śledzenia procesu szczepień w poszczególnych gminach. Aktualnie plasujemy się na 12 miejscu w kraju z ponad 60% zaszczepionych min. 1 dawką mieszkańców. 56,6% mieszkańców gminy Suchy Las jest już zaszczepionych pełną dawką szczepionki przeciw Covid-19 (stan na 26 lipca 2021).

Pierwsze 500 gmin z wyszczepieniem na poziomie 67% otrzyma 100.000 zł. Ponadto w konkursie na najbardziej odporną gminę mamy szansę wygrać 1 mln lub 2 mln złotych.

Przypominamy, że osoby, które do tej pory nie skorzystały z Narodowego Programu Szczepień, mogą do niego przystąpić na cztery sposoby. Rejestracja na szczepienie odbywa się poprzez:

- całodobową i bezpłatną infolinię – 989;
- e-Rejestrację dostępną na pacjent.gov.pl;
- wybrany punkt szczepień – w gminie działają dwa punkty szczepień populacyjnych: w Biedrusku przy

**KONKURS
GMINA NA MEDAL**
#SZCZEPIMYSIE

nagroda: **100 tys. zł**

pierwsze **500 gmin**
w których poziom zaszczepienia osiągnie minimum **67%**

gov.pl/szczepienia-gmin

ul. Poznańskiej 39, tel. 61 8119 132 oraz w Suchym Lesie – Plac Nowy Rynek 6, tel. 61 65 23 570;
• wysłanie SMS na numer telefonu: 664 908 556 lub 880 333 333 o treści: SzczepimySię.

Drodzy Państwo, jeszcze kilka procent i wygramy nie tylko pieniądze dla gminy ale i z pandemią...

Cała gmina

Anię

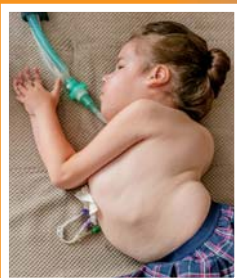
dla Ani

FESTYN

CHARYTATYWNY

sobota 31 lipca

zabija jej własne ciało!
Choruje na miopatię, to rodzaj zaniku mięśni. Wyglęcie jej kręgosłupa wynosi już ponad 180 stopni! Przez to zmiął płuca, poprzeczał narządy, odbiera oddech...
Ania oddycha tylko dzięki respiratorowi.
Ból jest nie do wytrzymania...
Jedynie operacja może ocalić życie Ani. Musi odbyć się w USA i będzie tak trudna, że konieczne jest zaangażowanie całego sztabu lekarzy. Jest też obciążona ogromnym ryzykiem, jednak jest konieczna – bez niej życie Ani będzie zagrożone...
Każda złotówka jest na wagę życia! Pomóżmy uratować Anię!



Koszt ratującej życie operacji kręgosłupa w St. Mary Hospital w USA
to 2 miliony złotych

od godz. 13.00
do 20.00

**na boisku
przy ulicy Dworcowej
w Gołczewie**

- ▶ występy muzyczne
- ▶ orkiestra z Rokietnicy
- ▶ „Szczuny z Sulęcinka”
- ▶ występy zespołów hip-hopowych
- ▶ dmuchańce, tańce, animacje i zabawy dla dzieci
- ▶ turniej piłkarski, konkursy
- ▶ cegiełki wsparcia dla Ani
- ▶ gastronomia

**i wielki
TORT
dla ANI**

Gołczewo
SOŁECTWO

Osiedle Grzybowe
OSIEDLE

Nikt nie ma uniwersalnej recepty na sukces

Rozmowa z JOANNĄ NOWAK, sekretarzem gminy Suchy Las w latach 1998-2021

Dokończenie na stronie 10

wadziło zupełnie nową jakość w zarządzaniu krajem. Wydaje mi się, że w tych pierwszych latach samorządu w Polsce lepiej niż obecnie układały się wzajemne relacje pomiędzy samorządem, a administracją rządową. Teraz jest inaczej, rywalizacja pomiędzy administracją rządową a samorządem niczemu dobremu nie służy, jest niepotrzebna. Niezgoda rujnuje. Ta rywalizacja nie wpływa korzystnie na rozwój naszego kraju.

- Sekretarz gminy organizuje pracę urzędu, ale musi także współpracować z radnymi. Woli pani „radnych bezradnych”, czy tych aktywnych, wojujących, z inicjatywą?

- Przez 23 lata pracy w samorządzie zetknęłam się z kilkudziesięcioma radnymi. Było dużo radnych i równie dużo różnych charakterów i różnych osobowości. Zdarzało mi się zachęcać radnych do aktywności, do obrony swoich poglądów, ale równocześnie zawsze gotowa byłam na dyskusję merytoryczną, a nie polityczną. Trudno mi było się przyzwyczaić do podejścia, a też tacy radni się zdarzali, że jeśli jestem radnym to muszę być nastawiony z zasady negatywnie do tego co proponuje wójt, czy poszczególni urzędnicy. Ale... takich radnych przez te wszystkie lata spotkałam niewielu. Często zdarzało się, że po wstępnym okresie pewnej nieufności ze strony radnych potem dobrze się nam współpracowało.

- Czas na pytanie bardziej prywatne – jakie ma pani hobby, zainteresowania?

- Zawsze, od lat, czytałam aforyzmy. Mam całą kolekcję najróżniejszych książek z aforyzmami. To krótkie, nawet bardzo krótkie formy literackie, ale zawsze pociągało mnie żeby w kilku słowach sformułować jakąś bardzo mądrą myśl. I szukam doskonałości w tym obszarze. To duża sztuka, by krótko i zwięźle wyartykułować coś mądrego. Dzięki temu zafascynowaniu aforyzmami pokochałam też poezję Wisławy Szymborskiej. Moim zdaniem ona była właśnie tego typu poetką. Mam prawie wszystkie jej tomiki poetyckie. Wisława Szymborska wiele nie wydawała, ale to też dużo mówi o tej poezji, zawsze stawała na jakość a nie na ilość...

- Fakt, Szymborska byle czego nie pisała i nie wydawała...

- Gdy pracowałam w rektoracie Uniwersytetu imienia Adama Mickiewicza w Poznaniu, w roku 1995, spotkałam panią Wisławę Szymborską, która odbierała doktorat honoris causa Uniwersytetu. Chwilę porozmawialiśmy, dostałam dedykację w jednym z tomików poetyckich i to było dla mnie ogromne przeżycie.

- A aforyzmy to pani czyta, czy też może pisze?

- (śmiech) Zdarzało mi się w młodości pisywać, ale wszystko poszło tylko i wyłącznie do szuflady.

- A jakie jest pani credo, życiowe motto?

- Są to słowa Marka Aureliusza: „Boże, daj mi cierpliwość, bym pogodził się z tym, czego zmienić nie jestem w stanie. Daj mi siłę, bym zmieniał to, co zmienić mogę. I daj mi mądrość, bym odróżnił jedno od drugiego.”

- No to zapytam jeszcze o sprawy prywatne. Kiedyś rozmawialiśmy na temat motoryzacyjne i dowiedziałem się wówczas, że jest pani właścicielką kabrioletu. Skąd ten pomysł? W Polsce przecież ciągle jest zimno, ciągle pada.

- To był impuls. Mąż zastanawiał się nad kupnem motocykla, na co ja nie chciałam się zgodzić. Wyjściem z tej trudnej przyzna pan sytuacji był kompromis – kupmy sobie kabriolet. Szukaliśmy niebanalnego auta i kupiliśmy Mazdę MX5. Samochód jeszcze dopieściliśmy akcesoriami i jeździmy nim. Może niezbyt często... Ale, no właśnie, na emeryturze może warto będzie to zmienić. W Polsce tych dni kiedy można sobie dach opuścić i z rozwianym włosiem pokonywać malownicze trasy nie jest zbyt wiele, ale teraz łatwiej mi będzie wygospodarować czas na takie wycieczki.

- Proszę odpowiedzieć swojemu następcy, jaki powinien być, co powinien uważać za najważniejsze w tej pracy.

- Przez 23 lata pracy w Urzędzie Gminy Suchy Las stosowałam zasady, które uznaję za ważne w codziennym życiu. Ale... każdy jest inny i ja w pełni to akceptuję. Nic nie jest powtarzalne, nikt nie ma uniwersalnej recepty na sukces. Mój następca jest przedstawicielem młodszego pokolenia, będzie musiał wprowadzić nowe wartości. Zmiany więc nastąpią, powiem szczerze, że nawet tego oczekuję.

- Pani zdaniem które twierdzenie jest bardziej prawdziwe: „pracuje się aby żyć, czy żyje się, aby pracować”?

- Moje zamięłowanie do aforyzmów w tym momencie skłania mnie do powiedzenia, że cząstką prawdy jest w każdym z tych sformułowań i w moim życiu też właśnie tak było. Z jednej strony w momentach szczególnie trudnych sobie mówiłam, że „pracuję po to, żeby żyć”, ale było też wiele wspaniałych momentów, gdy bardziej skłaniałam się ku twierdzeniu, że „żyję po to, by pracować”.

- Na zakończenie chciałbym skłonić panią do złożenia deklaracji, że pomimo przejścia na emeryturę Czytelnicz „Twojego TYGODNIA WIELKOPOLSKIEGO”, mieszkańcy gminy Suchy Las nadal będą mogli liczyć na pani wsparcie, pomoc, dobrą radę.

- Jeżeli tylko będzie taka potrzeba, jeżeli będę mogła wesprzeć jakieś inicjatywy, to proszę zawsze na mnie liczyć...

Rozmawiał
TOMASZ MAŃKOWSKI

Radni z... samooceną

12 lipca o godzinie 21.40 do wszystkich radnych gminy Suchy Las (15 osób) wysłaliśmy takiego samego maila:

„Szanowni Państwo,
pod koniec czerwca odbyła się sesja, w trakcie której ocenialiście Państwo pracę wójta Grzegorza Wojtery w roku 2020. Ocenę na ta wypadła pozytywnie - udzieliliście Państwo wójtowi absolutorium.

Czas więc na Państwa... samoocenę. Jak Państwo oceniacie ten rok w kontekście swojej pracy w charakterze radnego? Co udało się Państwu „załatwić” dla lokalnej społeczności, a co nie? Były sukcesy? Były porażki?

Czekamy na Państwa samooceny do piątku, 23 lipca, godziny 15 - mail ttw.suchylas@wp.pl

Tekst nie powinien przekraczać objętości 2000 znaków (ze spacjami). Będziemy także wdzięczni za dołączenie swoich zdjęć portretowych.

Teksty te zostaną opublikowane w lipcowym numerze „Twojego TYGODNIA WIELKOPOLSKIEGO”, który ukaże się 28 lipca.

Zapraszam na łamy „TTW” i pozdrawiam...”

Tomasz Mańkowski

Wydawca – Redaktor Naczelny

„Twojego TYGODNIA WIELKOPOLSKIEGO”

ZBIGNIEW HĄCIA

W niezwykle trudnym 2020 roku przygotowywano się do uroczystości otwarcia Starego Baru w Chłudowie. Trwały też ostatnie prace wykończeniowe. Ze względu na pandemię uroczystość przełożono ostatecznie na 2021 rok. Uczestniczyłem w tym wydarzeniu wraz z wójtem Grzegorzem Wojterą i dyrektorem CKiBP Andrzejem Ogórkiewiczem. Przypomniałem historię Starego Baru oraz wskazałem na kluczowe momenty w dochodzeniu do kompromisowej decyzji o remoncie i rozbudowie tego obiektu. Efekt, który osiągnięto przerósł oczekiwania największych optymistów.

Podziękowania należą się wszystkim radnym ostatnich dwóch kadencji oraz wójtowi, który początkowo zdystansowany wobec tego przedsięwzięcia, potrafił jednak zmienić zdanie i zrealizować bardzo trudny projekt wzorowo, szybko i z wielką dbałością o szczegóły. Zastanawiające jest, jak wiele można zrobić dla gminy, nie tracąc czasu na niepotrzebne spory i jałowe dyskusje.

W 2020 roku trwał remont ulic w Chłudowie: Gołęczewskiej oraz Dworcowej. To inwestycje długo oczekiwane przez mieszkańców, które wpisują się w realizację zadania remontu i budowy ulic w północnej części naszej gminy. Starałem się również dbać o różne drobne przedsięwzięcia remontowe ulic i chodników na terenie Chłudowa. Szczególną troską otaczałem gminne zabytki. Nie mamy ich zbyt wiele, a więc powinniśmy dbać o te, które znajdują się w Gołęczewie, Chłudowie czy Zielątkowie. Cieszę się, że powoli widoczne są zmiany na lepsze w Parku Ojców Werbistów oraz w znajdującej się tam zabytkowej grocie.

Od lat zabiegam o właściwy poziom finansowania stowarzyszeń kulturalnych działających w naszej gminie. Szczególnie leży mi na sercu przyszłość naszej Orkiestry Dętej oraz Zespołu Chłudowianie. Z satysfakcją należy odnotować zmianę nastawienia do tych podmiotów wielu radnych, którzy początkowo byli wobec tych niezwykle zasłużonych instytucji zdystansowani. Rok 2020 był w tym względzie przełomowym. Dzięki właściwej postawie radnych filary gminnej kultury przetrwały i stanowią dalej jej wizytówkę.

Niestety, póki co fiaskiem zakończyła się moja batalia o zmiany w zakresie trasy przejazdu autobusu linii 905. To absolutnie kluczowa linia dla mieszkańców północnej części gminy. Zabiegam o to, żeby autobus jak dawniej dojeżdżał do dworca PKP w Poznaniu. Moje zapytania i interpelacje w tym względzie nie spotkały się jednak ze zrozumieniem władz gminy. Szkoda, ale obiecuję kontynuować moją walkę.

Na naszą prośbę odpowiedziało trzech radnych (Michał Przybylski, Grzegorz Słowiński i Zbigniew Hącia) – te wypowiedzi publikujemy poniżej).

Reszta radnych (Anna Ankiewicz – przewodnicząca Rady, Radosław Banaszak – wiceprzewodniczący Rady, Marian Bajer, Maciej Jankowiak, Iwona Koźlicka, Krzysztof Łączkowski, Włodzimierz Majewski, Joanna Pałowska, Wiesław Pręciński, Joanna Radzięda, Robert Rozwadowski, Tomasz Sztolcman) nie nadesłała swoich tekstów do momentu zamknięcia tego numeru „TTW”.

Rozumiem – sezon urlopowy i wiele innych, zapewne ważniejszych, spraw na głowie. Dlatego podjąłem decyzję, że nasze zaproszenie radnych sucholesskich do samooceny podsumowującej ich działalność samorządową w roku 2020 jest... bezterminowe.

Oznacza to, że bardzo chętnie kolejne nadesłane tego typu teksty opublikujemy na naszych łamach w następnych numerach „TTW”.

Zapraszamy.

TOMASZ MAŃKOWSKI

MICHAŁ PRZYBYLSKI, GRZEGORZ SŁOWIŃSKI

O co zabiegaliśmy i co udało się zrobić w 2020 r.

Od 2016 r. wspólnie z mieszkańcami Złotkowa oraz Złotnik zajmujemy się modyfikacją przebiegu północno-wschodniej obwodnicy aglomeracji poznańskiej wg tzw. żółtego szlaku odsuwającego korytarz drogi w głąb poligonu. Obecnie jednak inwestycja ta „wyparowała” z budżetu centralnego, a ponadto jej realizacją nie jest zainteresowane Miasto Poznań, którego władze raczej zwracają się w kierunku budowy tzw. Nowej Obornickiej.

Zakończył się remont dworca kolejowego w Złotnikach. Będzie pełnił funkcję poczekalni dla węzła przesiadkowego PKM. W zrewitalizowanym dworcu powstaje właśnie biblioteka wraz z czytelnią.

Zakupiono działkę na osiedlu Złotniki-Park pod budowę szkoły podstawowej dla dzieci z Jelonka, Złotnik oraz Złotkowa. O szkołę zabiegamy od 2012 roku. Transakcja ta, to miłowy krok na drodze do jej powstania.

W Złotnikach ukończono modernizację ulic Pawłowickiej i Kochanowskiej, a w Złotkowie zrealizowano budowę ulic: Cedrowej Rzepakowej oraz Oliwkowej. Zakończono przetarg na remont ulicy Żukowej i Granicznej w Złotnikach. Prace wykonano wiosną 2021 roku.

Na trzech przejściach w ciągu ulicy Obornickiej w Złotnikach wykonano aktywną sygnalizację świetlną. W Złotkowie na ulicach Słonecznikowej i Rzepakowej wydłużono progi zwalniające. Teraz kolej na słupy energetyczne, które usytuowane są w środku ulicy Słonecznikowej.

W ogrodzie przy ul. Żukowej zamontowano oświetlenie ogrodowe. Wykonano też projekt oświetlenia dla części ulicy Jelonkowej i ulicy Czołgowej w Złotnikach. Uzupełnione zostanie też oświetlenie w rejonie ulicy Rodowej w Złotkowie.

Zaangażowaliśmy się w akcję zbierania podpisów pod uchwałą antysmogową, a nieco później aktywnie wsparliśmy gminną akcję „Maseczka dla seniora”. Maski przekazaliśmy seniorom z Gołęczewa, Złotkowa oraz Złotnik i Jelonka. W grudniu przeprowadziliśmy we współpracy z Urzędem Gminy akcję ulotkową dotyczącą prawidłowego palenia w kotłach na paliwo stałe.

Pod koniec września odbyły się konsultacje z mieszkańcami dotyczące budowy nowego osiedla na terenie przyległym do osiedla Złotniki-Park. Złotniki Osiedle zamieszkuje obecnie prawie 2.000 mieszkańców. W najbliższych kilku latach może zamieszkać nawet kolejne 2.000 osób. Opowiedzieliśmy się zatem przeciwko temu osiedlu, bowiem dalsza niekontrolowana urbanizacja Złotnik, bez właściwej infrastruktury społecznej (złobek, szkoła, tereny zieleni rekreacyjnej, obiekty sportowe, place zabaw) to: brak możliwości wyjazdu z osiedla, korki na Obornickiej, brak miejsc w szkołach, przedszkolach i żłobkach, spadek cen nieruchomości i wiele innych uciążliwości dla wszystkich mieszkańców naszej gminy. Nic więc dziwnego, że przy bardzo dużej frekwencji, mieszkańcy przytłaczającą większością głosów powiedzieli stanowcze NIE dla nowego osiedla.

Rada Gminy w grudniu przyjęła miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego dla rejonu ul. Kochanowskiego. Plan ten, oczekiwany przez wielu mieszkańców był procedowany od 4 lat. Musiał zostać przyjęty, gdyż jego brak hamował rozwój infrastruktury społecznej w tej części Złotnik, np. budowę placu zabaw.

O co zabiegaliśmy i nie udało nam się zrealizować w 2020 r.

W maju zaangażowaliśmy się w akcję obrony przeznaczanych do wycinki 60 – letnich lip. W imieniu radnych klubu Inicjatywa Mieszkańców Gmina Razem złożyliśmy wniosek o zwołanie nadzwyczajnej sesji Rady Gminy Suchy Las, podczas której chcieliśmy przekonać radnych i wójta o konieczności korekty projektu modernizacji ulicy Młodzieżowej w Suchym Lesie. Niestety sesję zwołano, ale już po wycince drzew.

Niestety, nie udało nam się powstrzymać od 1 września 2020 roku podwyżki cen za śmieci - 25 zł/ osoby miesięcznie. Nasz klub był za utrzymaniem dopłat z budżetu gminy, co pozwoliłoby określić stawkę na poziomie znacznie niższym. Niestety, pozostałe kluby głosowały przeciwko naszej propozycji.

Pomimo tego, że udało nam się przekonać większość radnych, aby nie popierać projektu wójta zakładającego przedłużenie dzierżawy placu na skrzyżowaniu ulicy Obornickiej i Pawłowickiej w Złotnikach, na którym gromadzi się kruszywo pod budowę nowego osiedla na granicy Złotkowa i Złotnik na czas nieokreślony, to i tak wysypisko nadal nie zniknęło. Sprawa pewnie utknęła w sądzie, gdyż okazało się, że część tego wysypiska zakwalifikowano jako odpad.

Dworek na wakacje

Na rozpoczęcie wakacji w piątek, 25 czerwca w Sierosławiu (gm. Tarnowo Podgórne) otwarto po remoncie dworek i park.



Wieczór rozpoczął się od koncertu Młodzieżowej Orkiestry Dętej Gminy Tarnowo Podgórne pod dyktando Pawła Joksa. Przed bardzo licznie zgromadzoną publicznością wystąpiły Mażoretki, które prowadzi Gabriela Drewniak. I chociaż był to pierwszy wspólny występ tych dwóch zespołów od czasu wprowadzenia restrykcji sanitarnych, to dzięki determinacji muzyków i tancerek, próbom i ich indywidualnej pracy występ był naprawdę fantastyczny!

Po koncercie głos zabrał Wójt Tarnowa Podgórnego Tadeusz Czajka. Przypomniał, że zanim rozpoczął się re-

mont dworku, Gmina wybudowała mieszkania komunalne dla dotychczasowych jego mieszkańców.

– Dzisiaj przekazujemy w ręce mieszkańców obiekt, który w całości przeznaczamy na cele publiczne – powiedział Wójt Tadeusz Czajka. – Mam nadzieję, że zarówno ten piękny dworek, jak i otaczający go park z alejkami spacerowymi i miejscami dla uprawiania sportu, będą służyć społeczności Sierosławia!

Symboliczne otwarcie dworku nastąpiło w momencie przecięcia wstęgi, trzymanej przez dwoje młodych mieszkańców Sierosławia. Potem był czas na zwiedzanie wyremontowanych pomieszczeń – często było słychać zachwyt nad przemianą dworku, nierzadko pojawiały się wspomnienia ludzi i wydarzeń związanych z tym miejscem. Dla uczestników uroczystości przygotowano też ogromny tort. A kiedy zrobiło się ciemno, wszyscy obejrzeli niesamowite przedstawienie w wykonaniu Teatru Ognia GrowUp. Niemal do północy dworek był pięknie i uroczysto podświetlony.

Już następnego dnia, 26 czerwca, sołtys i rada sołecka Sierosławia zaprosiła mieszkańców na festyn. Przygotowano wiele atrakcji, przede wszystkim dla dzieci i młodzieży, ale – jak zapewnia sołtys Anna Błażejczyk – i dorośli znaleźli coś dla siebie!

Koszty związane z remontem dworku (łącznie z budową mieszkań komunalnych dla dotychczasowych mieszkańców) wyniosły ponad 9 mln zł i zostały pokryte z budżetu Gminy Tarnowo Podgórne. (ARz)



Dyżury specjalistów TCWP

W trzecim kwartale tego roku nie zmieni się sposób prowadzenia konsultacji specjalistów Tarnowskiego Centrum Wspierania Przedsiębiorczości (księgowej, doradcy podatkowego oraz radcy prawnego). Centrum działa w strukturach Urzędu Gminy Tarnowo Podgórne.

Wszelkie pytania, kierowane do ekspertów, prosimy przysyłać na adres kontakt@tarnowo-podgorne.pl. Dodatkowo, raz w miesiącu, w wyznaczonym terminie skorzystać będzie można z konsultacji telefonicznych – zainteresowanych tą drogą kontaktu prosimy o wcześniejszą rejestrację w biurze TCWP. W tym celu należy przesłać zgłoszenie mailowo, na adres: kontakt@tarnowo-podgorne.pl lub skontaktować się telefonicznie: **61 89-59-242**.

Informacji na temat dyżurów specjalistów udziela Dagmara Orlik. Szczegółowe informacje, dotyczące konsultacji, dostępne są także na stronie internetowej www.tcwp.pl, w zakładce „Doradztwo”.

Poniżej przedstawiamy harmonogram telefonicznych konsultacji specjalistów w III kwartale 2021 roku.

DORADCA PODATKOWY

9 sierpnia, 13 września

W trakcie konsultacji ekspert odpowie na pytania m.in. o formalności związane z założeniem firmy, wyborem najkorzystniejszej formy opodatkowania, wskazania konsekwencji podatkowych zawieranych umów oraz wielu innych zagadnień, które pojawiają się przy zakła-

KSIEGOWA

19 lipca, 16 sierpnia, 20 września

Księgowa udziela wsparcia w zakresie wyboru formy opodatkowania, zmiany formy opodatkowania, obowiązków ewidencyjnych i podatkowych w zakresie podatku dochodowego. Dowiesz się także, jakie są obowiązki przedsiębiorcy w związku ze sprzedażą na rzecz osób fizycznych (kasa fiskalna, sprzedaż wysyłkowa) oraz w zakresie ubezpieczeń społecznych ZUS, podatku VAT i zatrudnienia pracownika na umowę o pracę i umowy cywilnoprawne (zlecenie, o dzieło) oraz wymogi przy zatrudnianiu obcokrajowców.

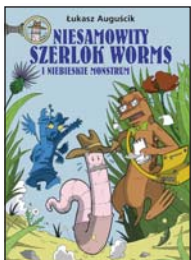
RADCA PRAWNY

21 lipca, 18 sierpnia, 22 września

Dyżur obejmuje m. in. opiniowanie umów i innych dokumentów w obrocie gospodarczym, doradztwo w bieżących sprawach z zakresu prawa gospodarczego i handlu oraz z zakresu prawa pracy.

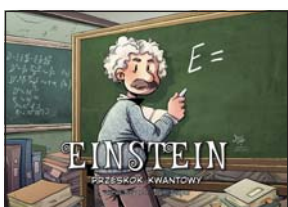
TCWP

NOWOŚCI WYDAWNICZE – KOMIKSY



Niesamowity Sherlock Worms - W sieci kłamstw, tom 1 Scenariusz i rysunki Łukasz Auguścik, Seria Konkurs Janusza Christy, cena 24,99 zł, Wydawnictwo Egmont.

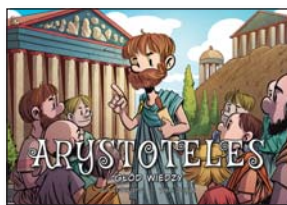
Sherlok Worms to pocziwa, momentami nieco pazerna, dżdżownica-detektyw, która lubi programy o gębogryzarkach i rozwiązywanie dużych problemów małych żyłatek. Wraz z doktorem Jaszczurką Zwinką stawiają czoła przestępczym kreaturom przyrodniczego półświatka. Tym razem mają zidentyfikować tajemniczego porywacza, którego rysopis nie przypomina żadnego zwierzęcia. Czy wystarczy robaczej dedukcji, aby rozwiązać zagadkę i stawić czoła zagrożeniu? Komiks nagrodzony w czwartej edycji „Konkursu imienia Janusza Christy na komiks dla dzieci”.



Najwybitniejsi Naukowcy. Einstein. Przeskok kwantowy Scenariusz i rysunki Jordi Bayarri Picture 39, Przekład Agata Ostrowska, Tematyka po-

pularno-naukowa, cena 24,99 zł, Wydawnictwo Egmont.

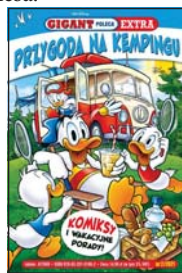
Kolekcja „Najwybitniejsi Naukowcy” prezentuje postaci ludzi nauki, których badania przyczyniły się do rozwoju ludzkości. Opowiada o Albercie Einsteinie, fizyku teoretycznym, filozofie nauki, pedagogu, wykładowcy uniwersyteckim oraz laureacie Nagrody Nobla w dziedzinie fizyki w 1921 roku. Komiks pozwala poznać historię jego dzieciństwa, badań naukowych, fascynacji matematyką i muzyką, a także problemów ze znalezieniem pracy i kłopotów w czasie pracy nad odkryciami, dzięki którym nastąpił wielki skok w naukach ścisłych. Na końcu albumu znajdują się krótkie biogramy najważniejszych postaci z komiksu oraz kalendarium odkryć bohatera albumu.



Najwybitniejsi Naukowcy. Arystoteles. Głód wiedzy Scenariusz i rysunki Jordi Bayarri Picture 39, Przekład Agata Ostrowska, Tematyka popularno-naukowa, cena 24,99 zł, Wydawnictwo Egmont.

Kolejny tom przedstawia jednego z najbardziej znanych filozofów starożytnej Grecji – Arystotelesa. Już od najmłodszych lat chciał zdobywać jak najszerszą wiedzę o otaczającym go świecie. Interesowało go wiele zagadnień – od działalności człowieka, przez politykę i etykę, po wszystkie aspekty przyrody. Dzięki temu położył podwa-

liny pod rozwój logiki i nauk przyrodniczych, szczególnie astronomii, fizyki i biologii. W Atenach założył szkołę filozoficzną w ogrodach Lykejonu, otaczających świątynię Apollina Likajosa, od której nazwy powstało słowo „liceum”. Na końcu albumu są biogramy postaci oraz kalendarium odkryć Arystotelesa.



Gigant Poleca Extra. Przygoda na kempingu, tom 2/2021, Bohater: Kaczor Donald, cena 14,99 zł, Wydawnictwo Egmont.

Wakacje można spędzać na różne sposoby, ale wiele osób uważa, że najlepiej pod namiotem! Także mieszkańcy Kaczogrodu cenią sobie biwakowanie i ten tom opowiada właśnie o ich przygodach na łonie natury. Świeże powietrze, słońce, woda, hamak i czytanie komiksów... a wieczorem ognisko, niebo pełne gwiazd i chmury komarów!



Smerfy Komiks. Mama Smerfetka, tom 28, Scenariusz Alain Jost, Thier-

ry Culliford, Rysunki Pascal Garay, Przekład Maria Mosiewicz cena 24,99 zł, Wydawnictwo Egmont.

Smerfetka jest jedyną dziewczyną w wiosce niebieskich skrzatów, wszyscy więc dbają, żeby nie się przemęczała ciężką pracą ani nie narażała się na niebezpieczeństwa czyhające w lesie... Ale ona ma już dość prania, prasowania i pieczenia ciastek! Chce robić te same rzeczy co chłopcy, bo nie jest delikatna jak lalka! Papa Smerf wymyśla sprytny sposób, aby Smerfetka mogła udowodnić, na co naprawdę ją stać. Czy uda się jej wypełnić zadanie? Może być trudno, bo zbliża się wielkie zagrożenie ze strony Gargamela i innych czarowników... Smerfy wymyślił belgijski scenarzysta i grafik Pierre Culliford (1928–1992), pseudonim Peyo. Obecnie autorami serii są następcy Peyo, w tym jego syn Thierry.



Mali Bogowie. Uparty Ikar, tom 2, Scenariusz Christophe Cazenove, Rysunki Philippe Larbier, Przekład Maria Mosiewicz, cena 24,99 zł, Wydawnictwo Egmont.

Drugi tom humorystycznej historii z czasów mitycznej Grecji o kandydatach na mieszkańców Olimpu! Niektórzy z małych bohaterów już wiedzą, że dzięki nadnaturalnym darom zostaną bogami i herosami, ale muszą jeszcze przejść trudny staż,

jak chcąc zostać boginią wojny Atena... Inni dopiero czekają na ujawnienie się ich mocy. Atlas wierzy, że będzie olbrzymi jak jego przodkowie Tytani, Ikar uparcie próbuje latać niczym kaczka, a Herakles na razie z daleka przygląda się potworom. Z kolei osiągnięciem Tauruska jest rozbicie niewybrednych kawałów...



Kajko i Kokosz Nowe Przygody. Zaćmienie o zmierzchu, tom 4, Scenariusz Maciej Kur, Rysunki Sławomir Kielbus, cena 24,99 zł, Wydawnictwo Egmont.

Gdy zbliża się zaćmienie, nikt nie może spać spokojnie. Kajko i Kokosz, prześladowani przez tajemniczą zjawę. Mirmiła i Lubawę odwiedza Wojmił przynoszący wiadomość. Łamignat próbuje odnaleźć swoją maczugę. Nawet Zbójcerze podejrzejwają, że coś opętało Hegemonia, bo zachowuje się inaczej, niż zwykle. Aby opanować sytuację, Kajko i Kokosz muszą wziąć udział w wielkiej wyprawie, łyknąć specjalny eliksir Jagi i zorganizować... wesele. Aby do zmierzchu! Kontynuacji kultowej serii Janusza Christy podjęli się – w swoim stylu, ale z wielkim szacunkiem dla ducha oryginału – znani polscy scenarzyści i rysownicy: Maciej Kur, Sławomir Kielbus i Piotr Bednarczyk.

Jaka jest Polka 2021?

Dokończenie ze strony 3

dziej konsekwentne, zdecydowane, sprytnie i czuć się niezależne. Postrachem jest dla nich samotność. Dlatego pielęgnują przyjaźnie. Wśród najważniejszych wartości wymieniają: zdrowie (51%), rodzinę (45%) oraz solidarność (30%), a 41% badanych na równi z rodziną stawia karierę. Polki raczej czują się wolne. Wśród ograniczeń, które przeszkadzają im w życiu wymieniają najczęściej: kredyt oraz nadmiar obowiązków domowych. Choć zdrowie jest wartością uniwersalną dla wszystkich badanych pokoleń Polek, to jednak raport ujawnia, że dbanie o nie sprowadza się u ponad połowy badanych wyłącznie do deklaracji. Prawie połowa nie poddaje się regularnie badaniom profilaktycznym, zbyt małą uwagę przywiązuje do zdrowej diety i nie dba dostatecznie o kondycję psychiczną. Polki oceniają swój poziom codziennego stresu na 6.61 (w skali od 0 do 10), a zmęczenia na 5.88. Aż 78% kobiet wie, że potrzebują relaksu, ale nie potrafią się zrelaksować. Być może to kwestia braku wiedzy na temat skutecznych metod łagodzenia stresu, a może czasu na ich praktykowanie. Wiele Polek przyznaje, że nie jest w stanie się zrelaksować, dopóki wszyscy domownicy nie są zaopiekowani, nakarmieni i dopóki dom nie jest posprzątny.

Choć najmłodsze Polki, w przeciwieństwie do swoich matek i babek rzadko uważają, że są rzeczy, których nie wypada im robić, to jednak nie negują wartości najważniejszych dla poprzednich pokoleń. Tylko co piąta badana ocenia wartości cenione przez starsze pokolenie jako gorsze w porównaniu z tym, czym one aktualnie kierują się w życiu. Natomiast 15% uważa, że wartości starszego pokolenia były lepsze.

Raport „Polki 2021. Nowe wartości na nowe czasy” powstał na podstawie badania ilościowego zrealizowanego w maju 2021 przez Mobile Institute na zlecenie Gedeon Richter Polska Sp. z o.o. Badanie zostało przeprowadzone z wykorzystaniem metody CAWI (Computer-Assisted Web Interview) na grupie 2071 internautów, w której znalazło się 1236 kobiet i 835 mężczyzn w wieku 18+.

MONIKA MAŃKOWSKA

Dobra para spodni może zastąpić kilka lat terapii

Dokończenie ze strony 3

Trinny, a wygląd i ulokowanie Staro Browaru jest wyjątkowe. A co jest dla mnie zaskakujące, jest to miasto bardzo nowoczesne. To centrum handlowe - pełne nowoczesnych instalacji czy hotel, w którym się zatrzymałyśmy, gdzie zamiast

kluczem otwiera się drzwi za pomocą iPhone'a. Zupełnie nie ma to porównania na przykład z takim Birmingham w Anglii. A jeszcze nigdy nie byliśmy w tak niesamowitym centrum handlowym, gdzie nie tylko są sklepy. Można tu przyjść z mężem, dla którego też jest coś in-

teresującego i z dziećmi, które zachwycą się na przykład tymi setkami króliczków wielkanocnych... itd. Z drugiej strony gdy porównam sklepy, które codziennie odwiedzamy w Anglii jak Zara, Mango czy H&M, to tutaj asortyment jest zupełnie inny. Ubrania są albo codzienne, albo eleganckie, ale nie ma nic ekstrawaganckiego, takiego na wielkie wyjście. To pewnie zależy od popytu i może dopiero się zmieni. Dlatego też kilka rzeczy dla programu musieliśmy przywieźć z Anglii, żeby osiągnąć zamierzony efekt.

- Jakie macie rady dla polskich kobiet?

- Podstawą jest dobry stanik i dobra bielizna kształtująca sylwetkę. Czasami nie można dopiąć sukienki, a w odpowiedniej wyszczuplającej bieliźnie leży ona idealnie. Bądźcie bardziej szalone, ośniewające. Za dużo widzimy zwykłych, codziennych strojów. Miło jest widzieć, że się staracie. Czasem mamy w szafie sukienkę na specjalne okazje, zwykle najdroższą i najrzadziej używaną. Zakładajcie ją częściej.

- Jak oceniacie ubiór kobiet w polskiej telewizji?

- Wczoraj oglądałyśmy polską telewizję i widziałyśmy w programie ciemnowłosą prezenterkę w krótkiej koktajlowej sukience. Był to program poranny i ten ubiór był trochę staroświecki, zachowawczy.

- A jak się pracowało z ekipą TVN Style?

- Bardzo dobrze, a nawet le-

piej. Czujemy się bardziej wspierane przez ten zespół, niż kiedykolwiek wcześniej. Gdy się pracuje nad zupełnie nowym programem, zawsze coś idzie nie tak. A tutaj jak dotychczas wszystko przebiega zgodnie z planem i możemy cieszyć się tym, co robimy, poznawaniem Polaków. Nie musimy martwić się, że coś będzie nie tak, jaki będzie plan, czy włosy będą dobrze wystylizowane, czy makijaż będzie dobrany... itd. To daje nam wolność, możemy miło spędzać czas z paniami i panami z Polski. Cieszymy się, że współpracujemy właśnie z tą stacją, dla której ogromnym wyzwaniem i ryzykiem była realizacja tak dużego przedsięwzięcia z osobami nie mówiącymi po polsku i nie znającymi tego kraju.

- Jesteście bardzo popularne w Polsce.

- To świetne. Nie zdawałyśmy sobie z tego sprawy, ale cieszymy się, bo z Polkami dobrze nam się współpracuje. Może dlatego jesteśmy popularne, bo obie jesteśmy silnymi, niezależnymi kobietami, które łączą pracę z rodziną, zupełnie jak Polki.

- Czy wróciacie kiedyś do Poznania?

- Nawet wczoraj kilku osobom mówiłyśmy, że następnym razem przyjedziemy je odwiedzić. Ciekawe byłoby, jak ktoś teraz odmieniony radzi sobie dalej. Ludzi zawsze interesuje, co stało się potem.

Rozmawiała

MONIKA MAŃKOWSKA



Trinny i Susannah na spacerze w Poznaniu.

FOT. - MONIKA MAŃKOWSKA

Susannah Caroline Constantine (ur. 3 czerwca 1962 w Londynie) - brytyjska prezenterka telewizyjna, dziennikarka, autorka. Przez lata współpracowała ze słynnym projektantem mody Johnem Galliano. Jej mąż jest biznesmenem, mają trójkę dzieci.

Jest autorką trzech brytyjskich programów telewizyjnych o modzie: *Jak się nie ubierać* (TVN Style), *Trinny & Susannah rozbierają* (TVN Style) i *Trinny & Susannah ubierają* (TVN Style) - wszystkie razem z Trinny Woodall.

Trinny Woodall (wł. Sarah-Jane Woodall) (ur. 8 lutego 1964 w Londynie) - brytyjska prezenterka telewizyjna, dziennikarka, autorka. Jej prawdziwe imię to Sarah-Jane, Trinny to jej przyzwisko szkolne. Początkowo pracowała jako finansistka i specjalista marketingu, potem zaangażowała się w przemysł mody. Trinny ma męża i dwójkę dzieci: córkę Lylę i przybranego syna Zaka.

Trinny i Susannah są autorkami trzech brytyjskich programów telewizyjnych o modzie (nadawanych też w TVN Style): *Jak się nie ubierać*, *Trinny & Susannah rozbierają* oraz *Trinny & Susannah ubierają* Amerykę. Wikipedia

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**

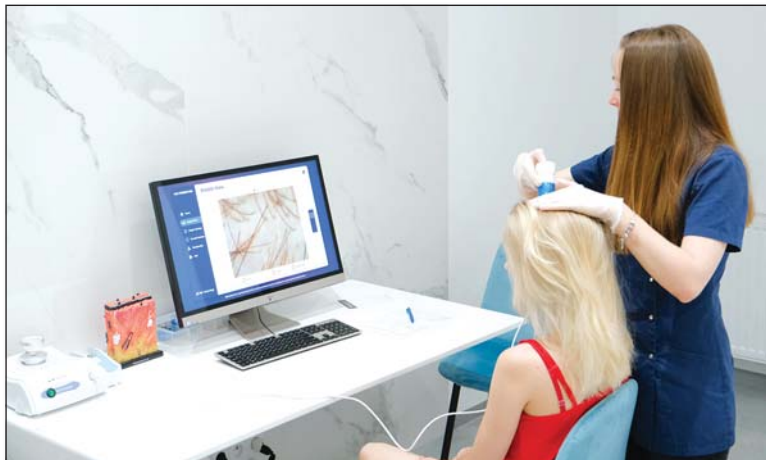
www.wgniecione.pl

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

Warto dbać o włosy

Lysienie jest powszechnym problemem, z którym boryka się wiele osób często jednak zbyt późno zgłasza się do specjalisty. Rodzajów łysienia i przyczyn może być wiele, ale tylko te uwarunkowane genetycznie są trudne do zatrzymania. Pozostałe można zahamować, a nawet całkowicie odwrócić.

MARLENA NOWACKA



Lysienie może objawiać się zarówno utratą włosów na całej głowie, rozpoczynając tylko na koronie albo dawać znaki w postaci przerzedzania. Cykl rozwojowy włosa składa się z kilku faz, a w ciągu ludzkiego życia następuje ich około 20-30. Wyróżnia się 3 fazy: anagen – fazę wzrostu, która trwa od 2 do 7 lat. Katagen – fazę przejściową trwającą od 7 do 21 dni oraz telogen – fazę spoczynku i wypadania trwającą od 1 do 3 miesięcy. Włosy znajdujące się w fazie spoczynku wypadają systematycznie i jest to naturalny proces. Średnio tracimy ich od 50 do 100 dziennie.

Lysienie objawia się zbyt dużą utratą włosów przekraczającą dzienne normy. Mogą mu też towarzyszyć inne objawy takie jak łojotok, łupież czy zapalenie skóry.

- W zależności od rodzaju łysienia może przybierać różne formy i występować w sposób nagły lub powolny. Do czynników powodujących powstawanie zaliczamy m.in. predyspozycje genetyczne albo tzw. czynniki telogenowe, czyli różnorodne działanie bodźców zewnętrznych na komórkę włosa. W pierwszym przypadku nie mamy zbyt dużego wpływu na proces zatrzymania jednak w pozostałych sytuacjach możemy temu zaradzić – wyjaśnia Anna Mackojć, trycholog z Instytutu Trychologii.

Lysienie bliznowaciejące to te nieodwracalne prowadzące do uszkodzenia mieszków włosowych powodujące trwałą utratę włosów. Objawia się pojawieniem się na skórze głowy zmian przypominających

bliznę. Przebieg jest często powolny, a spora liczba osób skarży się wcześniej na pojawienie takich objawów jak pieczenie czy swędzenie. W postaci wtórnej zniszczony mieszek włosów jest efektem na przykład infekcji, poparzenia czy choroby. W pierwszym przypadku wskutek stanu zapalnego. Zahamowanie rozwoju jest możliwe tylko poprzez leczenie farmakologiczne. Nie da się spowodować odróżnienia włosów, ale można złagodzić uciążliwe objawy.

Lysienie telogenowe to najczęstsza przyczyna przerzedzenia włosów zarówno u mężczyzn jak i kobiet. Występuje kiedy zostaje zaburzona faza wzrostu włosa. Cechą charakterystyczną jest opóźniony moment intensywniej utraty włosów, co oznacza że efekt wypadania pojawia się dopiero po 3 miesiącach od zaistniałego zdarzenia. Ważne w tym przypadku jest przede wszystkim znalezienie źródła problemu i diagnostyczne badanie trychologiczne. Najczęstszą przyczyną są czynniki żywieniowe, stresowe, leki czy choroby z wysoką gorączką. W tym przypadku na szczęście mieszek włosowy nie zostaje uszkodzony tak szybko więc możliwa jest regeneracja.

Lysienie plackowate charakteryzuje się pojawieniem się wylusiałych obszarów na głowie niestety w dość nagły sposób. Mieszki włosowe atakowane są przez system autoimmunologiczny, a następnie wypadają włosy tworząc wylusiałe placki. Badania pokazują, że u sporej części osób przyczyną są choroby autoimmunologiczne może się też zdarzyć, że inne czynniki przyczynią się do jego powstawania. Mieszki wło-

sowe pod skórą nie ulegają miniaturyzacji i nawet po wielu latach są gotowe do wypuszczenia włosów. Aby przyspieszyć odrost warto zastosować odpowiednie terapie trychologiczne.

Lysienie androgenowe pojawia się dosyć często zarówno u mężczyzn jak i kobiet. U panów zwykle występują przerzedzenia na skroniach i tonsurze (szczytce) głowy, a u płci żeńskiej łysienie androgenowe objawia się przerzedzeniem przedziałka w szczytowej części głowy. Pierwszą cechą diagnostyczną dla łysienia androgenowego jest zastępowanie jednostek włosów złożonych z 3-4 włosów pojedynczymi. Łysienie charakteryzuje się procesem miniaturyzacji włosów tzn. stopniową transformacją włosów w „mieszki”, które mają krótką i cienką łodygę. Im wcześniej zostanie włączona terapia i prawidłowa pielęgnacja tym większy odrost i lepszy efekt jesteśmy w stanie osiągnąć.

Aby odpowiednio szybko zareagować w przypadku pojawienia się łysienia, warto odbywać wizyty profilaktyczne u trychologa, który co jakiś czas sprawdzi stan naszej skóry głowy i włosów, a w przypadku pierwszych nieprawidłowości zaleci odpowiednią terapię. Konsultacja polega na dokładnym wywiadzie z pacjentem, a następnie obserwacji skóry głowy i cebulek włosów pod trychoskopem, który pokazuje kondycję w 150-krotnym powiększeniu, dzięki czemu wszelkie nieprawidłowości są możliwe do szybkiego zweryfikowania i wprowadzenia właściwej terapii.

Na odporność



Kiedy domowe sposoby nie wystarczą sposobem na skrócenie czasu trwania choroby może być zastosowanie już przy pierwszych objawach infekcji preparatu **Groprinosin®**. Pomocny jest też w leczeniu opryszczki warg i skóry twarzy wywołanych przez wirusa (Herpes simplex). Teraz dostępny jest nowy **Groprinosin Forte®** (1000 mg) w postaci tabletek (40 tabl. – około 40 zł). Jego stosowanie jest dużo łatwiejsze.

Dla dróg moczowych

Chcesz skutecznie pokonać zakażenie układu moczowego - zapytaj o **FEMANNOSE® N** w aptece. Może być stosowane od 14 roku życia. Zawiera 2g D-mannozy, która zapobiega przywieraniu bakterii *Escherichia Coli* do błon śluzowych dróg moczowych. Bakterie zostają wypłukane, znika więc przyczyna infekcji. D-mannoza to substancja też naturalnie produkowana przez nasz organizm i nie powoduje skutków ubocznych.



MUZYKA

Perturbator - Lustful Sacraments (2021)



James Kent to pochodzący z Paryża producent muzyczny, od 2012 roku komponujący w ramach projektu Perturbator, w którym odpowiedzialny jest za wszystko - od aranżacji po wykonanie i dobór sampli. Na koncie ma już sporo płyt, na których dał się poznać jako artysta z masą ciekawych pomysłów, w oryginalny sposób potrafił połączyć fascynującą muzykę lat 80-tych z posępną i mroczną elektroniką. W swojej karierze Kent współpracował m.in. z Cult of Luna oraz ze swoim rodakiem, pionierem muzyki elektronicznej Jeanem-Michelem Jarrem. Poprzednie płyty Jamesa Kenta to hołd oddany mistrzowi branży filmowej Johnowi Carpenterowi, który pamiętany jest jako twórca rewelacyjnych ścieżek dźwiękowych do wielu filmów, z czego najbardziej znane to Halloween, Ucieczka z Nowego Jorku czy Mgła.

Lustful Sacraments to najnowsze dzieło Perturbatora, na którym wpływ soundtracków z lat 80-tych ze wskazaniem na sci-fi, thriller czy horror uległ nieco osłabieniu, pojawiły się za to nowe, nie spotykane wcześniej inspiracje jak na przykład motywy, które doskonale wylapie fan Depeche Mode czy miłośnik bardziej gotyckiego oblicza Sisters of Mercy. W dalszym ciągu jest to retro synth dark wave, jakkolwiek nazwiemy tę mieszankę stylistyczną, ale muzyk próbuje wyjść poza utarte schematy gatunku i robi to tak, że nie ma miejsca na nudę. To nadal jest bardzo elektroniczne granie, ale momentami ocierające się o post-punk/cyber-punk, z tym że bardziej stonowane, mniej agresywne, aczkolwiek wprowadzające miejscami bardzo niepokojące i pesymistyczne nastroje. Ta płyta jest otoczona mrokiem i bardzo złowieszcą aurą. Dlatego jest taka dobra w odsłuchu. (9/10 - Thorn)

Szczoteczka ekologiczna

Jordan Green Clean to ekologiczna szczoteczka do zębów, której jakość włosa i ergonomiczne uchwyty zapewniają dobre szczotkowanie. **Jordan Green Clean** ma nowoczesny i minimalistyczny wygląd. Składa się tylko z materiałów potrzebnych do komfortowego szczotkowania zębów, dobranych z myślą o środowisku. Aż 90% całego produktu (w tym opakowanie) jest wykonane z materiału pochodzącego z recyklingu. Uchwyt szczoteczki do zębów został zrobiony z przetworzonego plastiku z pojemników na żywność, a opakowanie - z przetworzonych włókien papierowych. Pozostałe 10% składa się głównie ze szczeciny, która jest ekologiczna, a etykieta wykonana jest z papieru

mającego certyfikat FSC. **Szczoteczka do zębów Jordan Green Clean** jest dostępna w wersji z miękkim i średnio twardym włosiem w czterech kolorach.



Szybkie i zdrowe przekąski



Jeżeli nie mamy możliwości przygotowania przekąsek w domu, producenci oferują wiele zdrowych

przekąsek bez cukru, oleju palmowego i ekstra konserwantów. Tego typu przekąski możesz spokojnie zjeść w przerwie między posiłkami i włożyć dziecku do śniadaniówki. Takim przykładem mogą być **BIO Batony firmy Helpa**. W ich skład wchodzi owoce suszone, orzechy, nadmuchane ekspandowane zboża oraz liofilizowane owoce. 100% naturalnych składników, bez dodatku cukru! Producent oferuje batoniki w trzech wariantach smakowych - kakaowy, malinowy i truskawkowy, a kolorowe zwierzątka na etykietach zachęcają też dzieci do jedzenia.

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

Pełen zakres usług stomatologicznych
Ozonoterapia. Piaskowanie zębów.
Sedacja. Licówki. Kamera wewnątrzustna. RTG.
Znieczulenie komputerowe.

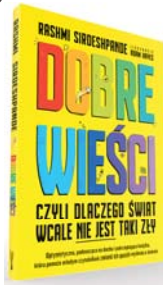
62-020 Swarzędz, os. Dąbrowszczaków 26
tel. 61 817-41-10

Godziny przyjęć:
Pn-Pt 8.00-21.00 So 9.00-14.00



Assassin's Creed: Valhalla. Saga Geirmunda Matthew J. Kirby, tłumaczenie Jakub Radzimiński, Michał Józwiak, cena 39,99 zł, Wydawnictwo Insignis.

Półowa IX wieku. Ataki i najeżdzy wikingów pustoszą królestwa Anglii. Geirmund Hełskóry ze szlachetnej linii norweskich królów, wyrusza na wyprawę, by dowiedzieć, że jest prawdziwym wikingiem i wojownikiem. Podczas karkołomnego rejsu spotyka mityczną istotę, która przekazuje mu tajemniczą bransoletę – źródło wielkiej mocy i przyczynę gorzkiej zdrady. Geirmund awansuje w szeregu legendarnej armii króla Guthruma i musi wykazać się sprytem i zaradnością wobec niebezpieczeństw czyhających w zniszczonym wojną kraju.



Dobre wieści, czyli dlaczego świat nie jest taki zły Rashmi Sirdeshpande, tłumaczenie Katarzyna Dudzik, cena 39,99 zł, Wydawnictwo Insignis.

Optymistyczna książka, która pomoże młodym czytelnikom zmienić ich sposób myślenia o świecie. Gdy docierają do nas tylko złe wieści, świat może wydawać się nieco... przerażający. Tymczasem wokół dzieje się też mnóstwo dobrego – szkoda, że tak rzadko o tym słyszymy! Mamy przecież roboty ratujące ludzkie życie, drzewa, które mogą uzdrowić naszą planetę, i odnawialne źródła energii. Jest wiele osób, organizacji i firm, które walczą o lepszy świat.



Jeszcze mnie widzisz Chris McGeorg, tłumaczenie Anna Krochmal, cena 39,99 zł, Wydawnictwo Insignis.

Nazywam się Matthew McConnell. Zabrałem na przejażdżkę łodzią najdłuższym tunelem w Anglii pięcioro przyjaciół. Przepłynięcie tego tunelu zajmuje dwie godziny i 26 minut. Wpłynęło do niego sześć osób, ale wypłynęło tylko ja. W tunelu panowała nieprzenikniona ciemność. Nie wiem, co się stało. Jestem jedynym podej-

rzanym. Jeśli nie wyjaśnię, jak zniknęli moi przyjaciele, zostanę skazany.



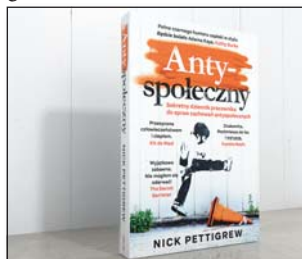
Klub 5 rano. Szczęśliwy poranek zmienia wszystko Robin Sharma, tłumaczenie Teresa Tomczyńska, cena 39,99 zł, Kompania Mediowa.

Robin Sharma, autor bestsellerów *Mnich, który sprzedał swoje Ferrari* jest jednym z czołowych guru rozwoju osobistego na świecie. Jego książki sprzedały się w 15 milionach egzemplarzy. Z jego rad korzystały takie firmy jak Microsoft, NASA, Nike czy FedEx. W książce przedstawia autorskie sposoby zmniejszenia stresu, poprawy koncentracji, uwolnienia kreatywności i przywrócenia równowagi między pracą a życiem osobistym. Sharma opowiada o tym, jak ludzie sukcesu, wielcy geniusze oraz tytani biznesu zaczynają dzień. Wstąp do Klubu 5 rano i wykorzystaj każdy dzień najlepiej, jak możesz.



World of Warcraft: Wichry wojny Jaina Proudmoore, tłumaczenie Christie Golden, cena 39,99 zł, Wydawnictwo Insignis.

Popioly Katakizmu opadły na królestwa Azeroth. Kiedy świat podnosi się z upadku, słynna czarodziejka Jaina Proudmoore nie ustaje w wysiłkach, by naprawiać relacje Hordy z Przymierzem. Niestety, napięcia między nimi grożą wojną i kolejną destabilizacją. Do Theramore, ukochanego miasta Jajny, docierają niepokojące wieści. Skradziono jeden z najpotężniejszych artefaktów błękitnych smoków – Żrenicę Światła. Żeby ją odnaleźć, Jaina łączy swoje siły z byłym smoczym Aspektem – Kalegosem.



Antyspołeczny. Sekretny dziennik pracownika do spraw zachowań antyspołecznych Nick Pettigrew, tłumaczenie Patrycja Żarawska, Iwona Michałowska-Gabrych, cena 39,99 zł, Wydawnictwo Insignis.

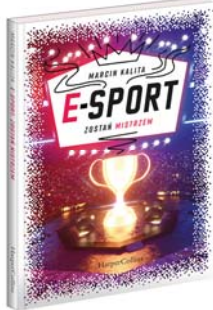
Przez 10 lat autor był „antyspołecznym” (ASBO, anti-social behaviour officer). Funkcja ta – w Wielkiej Brytanii na porządku dziennym – nie

ma w Polsce odpowiednika. Zadaniem antyspołecznego jest troska o to, by lokalna społeczność żyła w harmonii i zadowoleniu (a ludzie nie skakali sobie do gardeł). Zabawna i chwytająca za serce opowieść o pracy z ludźmi, o których większość woli zapomnieć, i problemach, z którymi mało kto chce się mierzyć. To trudny kawałek chleba. Szczególnie, gdy stajemy na drodze obsesyjnych zbieraczy, marzących o sławie niedoszłych dżokejki, wyluzowani właściciele melin i skłonni do pieniactwa handlarze bronią.



Czarny Staw. Wila Robert Zieliński, dla młodzieży, cena 39,99 zł, Wydawnictwo Słowne (dawniej Burda Media Polska).

Klimat serialu *Stranger Things* w polskich realiach! Zgrana paczka przyjaciół na tropie tajemniczych i niebezpiecznych istot z polskich legend. Trudno fascynować się pobytem w szkole, gdy zbliżają się wakacje, ale walka z duchem w dniu rozpoczęcia roku szkolnego? To zapowiedź niezłej przygody. Nieco strasznej, ale kuszącej... Kamil Jura i jego paczka: Długi, Niedźwiedź i Akira, widzieli już nie takie rzeczy w Czarnym Stawie, spokojnym na pierwszy rzut oka miasteczku. Ale pozory mylą. Tutaj aż roi się od nadzwyczajnych zjawisk i dziwnych istot. A duch pięknej kobiety ma już na sumieniu wiele tajemniczych zniknięć. I nie zamierza odpuścić. Ponieważ czarująca Wi zawsze dostaje to, czego chce.



E-sport. Zostań mistrzem Marcin Kalita, seria Mali Mistrzowie, wiek 7-12 lat, cena 39,99 zł, Wydawnictwo HarperCollins Polska.

Przewodnik, jak stawiać w bezpieczny sposób pierwsze kroki dla dzieci zafascynowanych grami komputerowymi, marzących o przygodzie z e-sportem. Przedstawia tajniki gier komputerowych oraz pokazuje, że granie nie musi być tylko zabawą i wirtualną obecnością, a może stać się realnym sportem, który wymaga odpowiedniego sprzętu, umiejętności oraz licznych treningów. Książka zawiera wywiad ze znanym graczem Filipem Kubskim ps. Neo oraz z założycielem polskiej ligi e-sportowej Marcinem Gortatem.



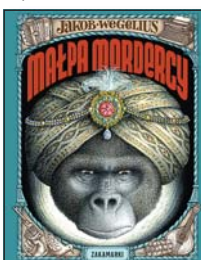
Kot-o-ciaki. Koloruj i naklejaj ilustracje CTC Media, wiek 3-7 lat, cena 9,99 zł, Wydawnictwo HarperCollins.

Kolorowanka z naklejkami, które mogą być ściągawką dla małego artysty! Naklejkę z wybraną postacią przyklejamy na stronie z obrazkiem do pokolorowania, aby w każdej chwili sprawdzić, jakie kolory powinny mieć elementy ilustracji. Kolorowanie według wzoru ćwiczy spostrzegawczość dziecka i jego zdolności manualne.



Lasse i Maja Sabotaż w punkcie skupu i inne komiksy Martin Widmark, ilustracje Helena Willis, tłumaczenie Barbara Gawryluk, cena 39,99 zł, Wydawnictwo Zakamarki.

Lasse i Maja prowadzą małe biuro detektywistyczne w szwedzkim miasteczku Valleby. Tropią oszustów i złodziei, w czym są dużo lepsi od miejscowego komisarza policji. Oto nowa odsłona ich przygód. Cztery komiksowe historie to zupełnie nowe śledztwa: *Sabotaż w punkcie skupu*, *Zmarznęte duszyczki*, *Uciekający puchar i Awantura o Jasia i Małgosię*. W Polsce seria *Biuro Detektywistyczne Lassego i Mai* obecna od 2008 roku, podobnie jak w Szwecji, stała się bestsellerem. Sprzyja temu intrygująca fabuła, prosty język, przejrzysty układ stron i liczne ilustracje. W 2020 roku seria doczekała się w Szwecji gazetki komiksowej. Rok później Zakamarki rozpoczynają wydawanie tych komiksów jako książek w twardej oprawie. Każdy tom mieści dwa numery gazetki, czyli cztery nieznanie wcześniej czytelnikom historie.



Małpa mordercy tekst i ilustracje Jakob Wegelius, tłumaczenie Agnieszka Stróżyk, wiek 12+, cena 59,99 zł, Wydawnictwo Zakamarki.

Chief, przyjaciel Sally Jones, niesłusznie oskarżony o morderstwo zostaje wtrącony do więzienia. Zrozpaczona gorylica, sama w niebezpieczeństwie, postanawia rozwikłać

zagadkę śmierci Alfonsa Morro i doprowadzić do uniewinnienia Chiefa. Ta fascynująca, ponad 600-stronicowa historia wiedzie nas z osnutej mrokiem lizbońskiej dzielnicy portowej, przez morza i oceany, aż na dwór indyjskiego maharadzy. Opowieść o pilnie strzeżonych tajemnicach i ciężkich przestępstwach, ale też o niespodziewanej przyjaźni, nadziei i przebaczeniu. Rzadko się zdarza, by wybitny ilustrator pisał wielkoformatowe powieści. Bogato ilustrowana Małpa mordercy jest niezależną kontynuacją Legendy o Sally Jones, również uhonorowaną szwedzką Nagrodą Augusta.



Minecraft. Kompaktowe konstrukcje Thomas McBrien, ilustrator Ryan Marsh, tłumaczenie Anna Hikiert, wiek 7-12 lat, cena 32,99 zł, Wydawnictwo HarperCollins.

W ofercie wydawnictwa HarperCollins Polska dostępne są oficjalne poradniki i książki na licencji studia Mojang. Oto kolejny. Dzięki szczegółowym instrukcjom można się z niego dowiedzieć, jak opracować, zbudować i modyfikować ponad 20 miniprojektów – od samolotu strażackiego, przez łódź podwodną, aż po ukryty bunkier i gry zręcznościowe.



Przygody Misia Paddingtona. Moje pierwsze zadania do wyklejania. Podróże ilustracje StudioCanal, tłumaczenie Karolina Marcinkowska, wiek 3-7 lat, cena 12,99 zł, Wydawnictwo HarperCollins.

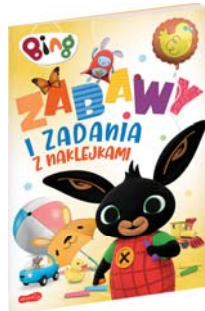
Zadania do wyklejania to seria pełna prostych łamigłówek.

wek i kolorowych naklejek! Z wykonaniem zadań poradzą sobie nawet młodsze dzieci, a towarzystwo misia Paddingtona i jego przyjaciół sprawi, że zabawa będzie jeszcze lepsza.



Wodne czary-mary. Smerfy Marta Stochmialek, ilustrator Peyo, wiek 3-7 lat, cena 32,99 zł, Wydawnictwo HarperCollins.

Bezpieczna kartonowa książka z zaokrąglonymi rogami. Ważniak jest dziś zmartwiony. Zgubił swoją ulubioną książkę i wszędzie jej szuka! A może ty pomożesz Ważniakowi? Wybierz się do wioski smerfów! Aby zobaczyć wszystkie postacie i przedmioty ukryte w książeczce, wystarczy zamalować białe pola na każdej stronie zwykłą wodą. A gdy papier wyschnie, ilustracje znów staną się niewidoczne i zabawę można zacząć od nowa. Malowanie ułatwi dołączony do książki flamaster, który można bez końca napełniać wodą!



Zabawy i zadania z naklejkami Beata Zmichowska, ilustracje Acamar Films, wiek 3-7 lat, cena 10,99 zł, Wydawnictwo HarperCollins.

Zabawy i zadania z naklejkami są opracowane tak, aby każde dziecko, niezależnie od zdolności, mogło znaleźć coś dla siebie. Samodzielne rozwiązywanie łatwych zadań przyniesie maluchom satysfakcję, a w wykonaniu trudniejszych pomogą bardziej doświadczeni fani łamigłówek i Binga. W książce są wyszukiwanki, labirynty, zadania na spostrzegawczość, sprawność ręki piszącej, zadania logiczne...



Baby Shark. Przygoda z wroczą zębuską, Balony przynoszą radość, Czarodziejska różdżka babci, autor Smart Study, tłumaczenie Oliwia Rums-Ziemiec, cena 19,99 zł, Wydawnictwo Słowne. Znajomość z żółtym Rekinkiem i jego rodziną mieszkającą w oceanie zaczyna się zazwyczaj od wysłuchania (zdecydowanie więcej niż raz) „Baby Shark dance”. To najczęściej odtwarzane video na YouTube. Książki weszły do kanonu lektur do poduszki, a zadania są chętnie przez dzieci realizowane (mamy umieszczają w mediach społecznościowych zdjęcia dzieci z książkami). Do serii dołączyły te kolejne tytuły.

Twój TYDZIEŃ MOTORYZACJA

www.twojtydzien.pl

Rekord świata Mustanga

Najnowszy w pełni elektryczny samochód Forda, Mustang Mach-E, został właśnie wpisany do KSIĘGI REKORDÓW GUINNESSA™ po wykazaniu superoszczędnością na trasie John O'Groats - Land's End.



Ford Mustang Mach-E doceniony za najniższe zużycie energii samochodu elektrycznego przejechał ponad 6,5 mili, zużywając jedną kilowatogodzinę (kWh) energii elektrycznej, co zostało zweryfikowane poprzez niezależny odczyt danych.

Przy pełnym akumulatorze o pojemności 88 kWh osiągnięta wydajność przekłada się na zasięg ponad 500 mil, to znaczy więcej o ponad 120 mil od oficjalnego zasię-

gu Mustanga Mach-E, wynoszącego 379 mil - i trzykrotnie więcej niż wynosił cel nowego rekordu dla pojazdu elektrycznego, wyznaczony przez GUINNESS WORLD RECORDS™.

Rekordowy wynik, ustanowiony na najdłuższej trasie w Wielkiej Brytanii, wymagał zatrzymania się na mniej niż 45 minut ładowania.

Pokonanie 840 mil z John O'Groats do Land's End - to niemal ekwiwalent zdobycia

Mount Everest - przy akumulatorze naładowanym do pełna na starcie, wymagało tylko dwóch przerw na ładowanie, w Wigan, w północno-zachodniej Anglii i w Cul-lompton, w hrabstwie Devon. Łatwość, z jaką Mustang Mach-E pokonuje z krótkimi postojami na ładowanie najdłuższy odcinek trasy w Wielkiej Brytanii, dowodzi jego przydatności w codziennych podróżach.

Jeśli przyjmujemy zasadę, zalecającą robienie w podróży co najmniej 15-mi-

nutowych przerw co dwie godziny, rekordowy przejazd udowadnia, że na dobrą sprawę kierowca dbający o bezpieczeństwo poświęca więcej czasu na odpoczynek w trasie, niż trwa ładowanie pojazdu.

Członkowie bijącego rekord świata zespołu, Paul Clifton, korespondent BBC ds. transportu, oraz piloci: Fergal McGrath i Kevin Booker, którzy są już rekordzistami ekonomicznej jazdy samochodem z silnikiem spalinowym, powiedzieli:

- Ten rekord miał udowodnić, że każdemu opłaca się obecnie posiadanie samochodu elektrycznego. Nie tylko na krótkie miejskie przejazdy do pracy, sklepów czy jako drugi samochód, ale do wykorzystania w praktyce, podczas długich podróży po kraju. Przeprowadziliśmy całodniowe testy na dystansie 250 mil, a po powrocie wciąż mieliśmy do dyspozycji 45 procent pojemności akumulatora.

Mustang Mach-E z napędem na tylne koła i ze zwiększonym zasięgiem, ładowany z mocą do 150 kW za pomocą szybkiej ładowarki, zyska średnio 73 mile zasięgu w ciągu około 10 minut ładowania.

Co także ważne, główne punkty ładowania - prowadzony przez BP pulse w Wigan i punkt sieci Ionity w Cul-lompton - są jednymi z ponad 15.000, które można zlokalizować, skorzystać z prowadzących do nich wskazówek nawigacji i płacić za nie w aplikacji Ford Pass.



GALERIA MOTO



Mitsubishi dla... wielodzietnych

Klienci polskich salonów Mitsubishi Motors są beneficjentami rządowego programu wspierania rodzin o nazwie Karta Dużej Rodziny. Dla posiadaczy takiej karty marka spod znaku Trzech Diamentów przygotowała korzystne zniżki przy zakupie swoich modeli - od niedawna także nowego Eclipse Cross PHEV oraz L200, Outlander PHEV i Space Star.



Karta Dużej Rodziny (KDR) jest systemem zniżek i dodatkowych uprawnień dla rodzin z minimum trójką dzieci. Posiadacze karty mają możliwość korzystania z rabatów udzielanych przez instytucje publiczne i firmy prywatne z wielu branż - spożywczej, paliwowej, bankowej, rekreacyjnej i motoryzacyjnej. Według szacunków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej korzysta z KDR około 800.000 rodzin.

- Bardzo cieszymy się mogąc uczestniczyć w tak ważnym programie, który ma na celu promowanie i wspieranie dużych rodzin. Teraz jest w nim już dostępny nasz najnowszy, przyjazny środowisku i oszczędny pojazd - Mitsubishi Eclipse Cross PHEV - SUV coupe z unikatowym

napędem 4x4 - elektrycznym i hybrydowym z możliwością ładowania baterii ze stacji szybkiego ładowania oraz zwykłego gniazdka. Pozostałe nasze modele dostępne w programie - napędzane na 4 koła L200 i Outlander PHEV oraz miejski, ale przestronny Space Star, dzięki swojej funkcjonalności, pojemnemu wnętrzu i bezpiecznej konstrukcji również bardzo dobrze odpowiadają na potrzeby rodzin - powiedział Piotr Szewczyk, dyrektor operacyjny polskiego oddziału Mitsubishi Motors.

Posiadacze Karty Dużej Rodziny mogą uzyskać 15% zniżki od ceny katalogowej przy zakupie modeli Eclipse Cross PHEV, L200 i Outlander PHEV i zapłacić 10% mniej decydując się na zakup Mitsubishi Space Star.



STRONY MOTORYZACYJNE: TOMASZ MAŃKOWSKI

Popularny Hyundai

W pierwszym półroczu 2021 r. Hyundai odnotował rekordowy wynik rejestracji samochodów.



Czerwiec 2021 był najlepszym w historii miesiącem dla Hyundai pod kątem rejestracji – zarejestrowano 2.669 samochodów marki. W zeszłym miesiącu Hyundai zajął 5. miejsce w rankingu miesięcznych rejestracji wśród ogółu producentów. Hyundai zwiększył także udział w rynku aż o 122%, głównie dzięki znacznemu wzrostowi rejestracji modeli i30 i TUCSON. W czerwcu udział w rynku modelu i30 wzrósł o ponad 500%, w odniesieniu do adekwatnego okresu w 2020 roku, zostało także zarejestrowanych 886 sztuk modelu TUCSON.

Wyniki pierwszego półroczu 2021 plasują markę Hyundai na 6. miejscu wśród wszystkich producentów samochodów. Przez pierwsze sześć miesięcy zarejestrowano 12.501 samochodów osobowych Hyundai, co pozwoliło na uzyskanie 5,14% udziału w rynku. Rejestracje samochodów marki Hyundai wzrosły o 60%, w stosunku do 35% wzrostu całego rynku. Klienci najchętniej wybierali modele: i20, i30, KONA oraz TUCSON. Modele i30 oraz TUCSON zajęły miejsca w pierwszej trójce najczęściej rejestrowanych samochodów w swoich segmentach w pierwszej połowie roku.

W pierwszych miesiącach 2021 roku zadebiutowały nowe modele w gamie Hyundai – Hyundai ELANTRA oraz Hyundai BAYON oraz nowe warianty napędowe w SUV-ach TUCSON i SANTA FE. Do szerokiej gamy napędów dołączyły pozwalające na przełączenie w trybie wyłączenie elektrycznym ponad 50 kilometrów warianty Plug-in Hybrid oferujące moc 265 KM, których od początku roku zarejestrowano 31 sztuk.

Pierwsze półrocze 2021 roku to także debiut rejestracyjny wodorowego modelu NEXO w Polsce - zarejestrowano 8 sztuk.

Hyundai NEXO zapewnia bezkonkurencyjny zasięg jazdy wynoszący aż 666 kilometrów, a na uzupełnienie wodoru wystarczy 5 minut. Jedynym produktem spalania wytwarzanym przez nowego Hyundai NEXO jest para wodna. Co więcej, podczas jazdy samochód filtruje i oczyszcza powietrze.

Ponadto zarejestrowano 51 innych elektrycznych modeli Hyundai: KONA Electric oraz premierowego IONIQ 5. Hyundai IONIQ 5 to pierwszy model oparty na dedykowanej elektrycznym samochodom platformy E-GMP, który posiada instalację 800 V, dzięki której ładowanie do 80% trwa zaledwie 18 minut.

Popularnością wśród polskich Klientów cieszą się także samochody hybrydowe Hyundai, których zarejestrowano 862 sztuki. Szczególnie popularne są modele SUV: KONA Hybrid, TUCSON Hybrid i SANTA FE Hybrid. Najwięcej użytkowników znalazł TUCSON Hybrid, którego liczba rejestracji wyniosła 539. Liczba zarejestrowanych modeli SANTA FE Hybrid powiększyła się o 157, zaś KONA Hybrid o 153. Modele i30 oraz TUCSON z napędem Mild Hybrid zostały zarejestrowane w liczbie 1.599 sztuk z czego większość stanowiły rejestracje modelu Tucson (1225 aut) oraz i30 (348 aut).

Zelektryfikowane wersje SUV-ów Hyundai stanowią coraz większy odsetek rejestrowanych pojazdów marki. 35% sprzedaży modelu TUCSON stanowią wersje Mild Hybrid, Hybrid oraz Plug-in Hybrid. W przypadku modelu SANTA FE, aż 70% sprzedaży stanowią wersje Hybrid oraz Plug-in Hybrid. Dodatkowo sprzedaż wersji zelektryfikowanych była ponad 12 razy wyższa niż zeszłym roku i rosła dużo szybciej niż sprzedaż pozostałych modeli.

Nie był w stanie pokonać... żony

Które auto mniej pali? Hybryda czy benzyna? Kuba Przygoński (kierowca rajdowy) rzucił wyzwanie swojej żonie. Oboje zmierzili się za kierownicami Yarisów na tej samej trasie.



W szranki stanęły dwa Yarisy – Kuba Przygoński prowadził wersję z konwencjonalnym silnikiem benzynowym o pojemności 1,5 litra, a Justyna Przygońska miała do dyspozycji wersję z napędem hybrydowym czwartej generacji opartym na silniku 1,5 l.

Trasa przebiegała z warszawskich Młocin do Konstancina-Jeziorny i Yaris w wersji Hybrid okazał się zdecydowanie lepszy. Hybryda na tej trasie zużyła średnio 4,9 l na 100 km. Benzynowy Yaris prowadzony przez kierowcę rajdowego osiągnął wynik o 1,6 l/100 km wyższy.

- Przeżyliśmy z Justyną fajną przygodę, ale nie miałem szans, by pokonać moją żonę w aucie hybrydowym. A starałem się bardzo – przekonuje **Kuba Przygoński**, który wykorzystał całą swoją wiedzę z rywalizacji w motorsporcie do tego, by mieć jak największe szanse w pojedynku.

Na nagraniu z testu można zobaczyć, jak pozbywa się różnych elementów wyposażenia, by jak najbardziej obniżyć masę auta. Zadbął też o odpowiednie ciśnienie w oponach, wlał minimalną ilość paliwa – wszystko po to, by Yaris ważył jak najmniej.

- Próbowalem różnych sztuczek. Bardzo delikatnie obchodziłem się z gazem, gdy widziałem z daleka, że jest czerwone światło wrzucałem na luz, często się tylko toczyłem. Ale wszystko na nic. I tak przegrałem o ponad 1,5 litra. Robiłem wszystko, co w mojej mocy, a nie byłem w stanie zwyciężyć, bo napęd w

hybrydowym Yarisie działa perfekcyjnie – relacjonuje Przygoński.

Hybrydowy Yaris ma napęd Hybrid Dynamic Force o mocy 116 KM, oparty na 3-cylindrowym silniku 1,5 l. Dobre działanie całego układu to efekt nie tylko świetnej współpracy silnika elektrycznego ze spalinowym, ale także wydajnego odzyskiwania energii z hamowania, które przekłada się na częstsze wykorzystanie silnika elektrycznego. Samochód został zaprojektowany na wyjątkowo sztywnej platformie GA-B z serii TN-GA, która zapewnia nisko położony środek ciężkości i bardzo dobre właściwości jezdne.

To wszystko ma wpływ na niższe spalanie, czego dowiodły badania ekspertów Politechniki Poznańskiej i Krakowskiej, które potwierdziły wysoką wydajność napędu hybrydowego Toyoty 4. generacji. Samochód w bezemisyjnym trybie elektrycznym w mieście przejeżdżał maksymalnie 77,6% czasu jazdy i 66,1% pokonanej trasy, a w cyklu mieszanym było to 52% czasu jazdy i 32,5%.

- To pokazuje, że układ hybrydowy Toyoty świetnie sprawdza się w aucie miejskim, a kierowca nawet nie musi wkładać wielkiego wysiłku, by jeździć ekonomicznie. Nad wszystkim czuwa komputer. Silnik spalinowy gaśnie, gdy auto stoi, a nawet nie musi być uruchamiany podczas ruszania, bo radzi sobie z tym silnik elektryczny. Wszystko działa płynnie, nie ma tego nieprzyjemnego uczucia załączania silnika spalinowego znanego z aut z systemem start/stop – wyjaśnia Przygoński.





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