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

Czytaj dodatek Z SUCHEGO LASU strony 6-10

Twój TYDZIEŃ WIELKOPOLSKI
Najchętniej czytany w WIELKOPOLSCE
Ukazuje się od 15 maja 2002 roku

ATRAKCYJNE CENY!
RENAULT
AUTO DRAP
SERWIS GWARANCYJNY I POGWARANCYJNY
TEL. 61 868-44-61
POZNAŃ-ŁAWICA, UL. ZŁOTOWSKA 83/85
WWW.AUTODRAP.PL

Rok XX | Numer 21-22 (494-495) | 30 istopada 2022 | ISSN 1734-5294 | www.twojtydzien.pl | e-mail: twoj-tydzien@wp.pl | GAZETA BEZPŁATNA

# Wyniki rankingu 2022

# Najlepsze gminy w Polsce

strona 3

FELIETON

Tomasz Mańkowski

## Nie ufam rządzącym

strona 4

JUBILEUSZ TTW

O SOBIE

## JERZY ŚWIERKOWSKI

strona 5

SUCHY LAS

## Seniorzy z książkami od... „TTW”

strona 6, 10

## Dieta antysmogowa

strona 14

MOTO

## Hyundai IONIQ 6 przejedzie 614 km

strona 16

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

CIEKAWOSTKI KOSMETYCZNE

# Święta w blasku księżyca

Gwiaździste niebo zainspirowało markę **Yves Rocher** do stworzenia wyjątkowej kolekcji świątecznej. Są to pojedyncze produkty i mini zestawy uwielbianych przez klientki kosmetyków marki. Żele pod prysznic, mydła do rąk, peelingi, kremy, mgiełki do ciała i włosów, a także świece w dwóch odsłonach kolorystycznych i zapachowych. Dla tych, którzy zimą szukają łagodnego, otulającego zapachu, marka przygotowała kolekcję **Mleczne Migdały**, dostępną w błękitnych opakowaniach z motywem świątecznej, księżycowej nocy. Słodki i energetyczny zapach **Soczystej Żurawiny** został zamknięty w różowych opakowaniach ze złotym symbolem słońca. Z myślą o środowisku **Skoncentrowany żel pod prysznic** (100ml) z limitowanej świątecznej edycji wystarcza na 40 kąpieli, czyli tyle samo, co opakowanie żelu o pojemności 400ml. Uroczy dodatek świąteczny w postaci w 100% wegańskich świec woskowych został wyprodukowany we Francji, podobnie jak inne produkty marki **Yves Rocher.**

W kolekcji znajdziemy też liczne zestawy prezentowe na przykład **Zestaw mleczne Migdały w metalowym półksiężycu** który zawiera: żel pod prysznic 400 ml, krem do rąk 30 ml, - żel do mycia rąk 190 ml, peeling do ciała w żelu 150 ml i pudełko. Cena: 86,90 zł. Idealny prezent to też zestaw czterech produktów w rozmiarze podróżnym. Cena: 44,90 zł.

# Świąteczne aromaty

Nowe weganskie kosmetyki o dwóch aromatycznych zapachach **słonego karmelu i orzechów w mlecznej czekoladzie** dołączają do piernika, imbiru i cynamonu w serii świąteczne aromaty. Każdy z tych nowych zapachów to aż pięć fantastycznych kosmetyków: balsam do ciała, pianka do mycia dłoni i ciała, peeling do ciała średnioziarnisty, żel pod prysznic i krem do rąk. Kosmetyki o naturalnych recepturach mogą być używane od 12 roku życia. Zapowiada się pachnący czas i przyjemna pielęgnacja, której zadaniem jest nawilżenie, rewitalizacja i poprawienie humoru. **Peeling do ciała średnioziarnisty** (160 ml, 12,12 zł) delikatnie złuszcza naskórek i wygładza. Pozostawia skórę gładką i miękką. **Żel pod prysznic** (160 ml, 8,89 zł) łagodnie myje i odświeża. Jest delikatny i pozostawia na skórze aromatyczny zapach podobnie jak **Pianka do mycia dłoni i ciała** (250 ml, 12,12 zł). **Nawilżający balsam do ciała** (160 ml, 11,30 zł) zawiera odżywczy olej ze słodkich migdałów. Nawilża przesuszoną skórę. Wygładza naskórek i zapewnia przyjemny zapach. **Nawilżający krem do rąk** (50 ml, 7,64 zł) pielęgnuje suchą skórę dłoni. Nawilża i odświeża. Kosmetyki są dostępne na ziaja.com

# Oczyszcza i nawilża

Anwen Szampon Hair We Are zawiera naturalne substancje myjące, które delikatnie, ale skutecznie oczyszczają skórę głowy. Hydrolizowane proteiny ryżowe zwiększają objętość włosów od nasady, dzięki oddziaływaniom elektrostatycznym pomiędzy ujemnie naładowanymi aminokwasami, a ładunkami ujemnymi na powierzchni włosa. Biomimetyczne składniki aktywne z Amarantusa zamknięte są w matrycy pochodzenia naturalnego, która tworzy ochronny film na łodygach włosów i dodaje im objętości. Matryca pozostaje na powierzchni włosa i uwalnia peptydy oraz polisacharydy, które poprawiają kondycję włosów. Dodatek soku z aloesu i gliceryny zapewnia nawilżenie. Pochodna lukrecji, zapobiega nadmiernemu wydzielaniu sebum i działa łagodząco, zmniejszając uczucie swędzenia. Organiczna skrobia ryżowa nowej generacji przedłuża świeżość włosów dzięki doskonałym właściwościom absorpcyjnym. Cena: 35,99 zł.

STRONĘ PRZYGOTOWAŁA MONIKA MAŃKOWSKA

# Trójwymiarowy efekt odmłodzenia

Z wiekiem skóra traci objętość, zmniejsza się jej jędrność i elastyczność oraz zmienia się owal twarzy. Ekspertki z Laboratorium Naukowego **Lirene** stworzyły wegańską formułę kremów dla której inspiracją był lifting wolumetryczny – profesjonalny zabieg, który przywraca objętość skórze. Seria **Diamentowy Lifting 3D** wykorzystuje odmładzającą moc diamentu, 24-karatowego złota i peptydów miedzi. Połączone w jednej formule, składniki aktywne przenikają warstwy skóry i stymulują procesy odnowy. Skóra staje się bardziej jędrna i napięta, a zmarszczki widocznie spłycone. Kremy **Diamentowy Lifting 3D** zostały wzbogacone składnikami aktywnymi retinolem, ceramidami czy niacynamidem, które odpowiadają na różne potrzeby skóry dojrzałej. Ujędrnienie, regeneracja, odbudowa – zdecyduj, czego potrzebuje Twoja skóra i wybierz krem dla siebie: **Przeciwzmarszczkowy krem odbudowujący 70+** (29.99 zł , 50 ml), **Przeciwzmarszczkowe serum wygładzające** (29.99 zł, 30 ml), **Przeciwzmarszczkowy krem pod oczy** (22.99 zł, 15 ml), **płyn micelarny** (19.99 zł, 400 ml) lub **tonik łagodzący** (16.99 zł, 200 ml).

# Tytuł

**W atmosferze granatu i złota, w tej wyjątkowej porze roku Sephora składa nam swoje najcenniejsze życzenia: abyśmy uwolnili tę niezwykłą część, która kryje się w każdym z nas... Głębokie pragnienie prawdziwego (ponownego) połączenia: z innymi, ze sobą. Aby uwolnić nieograniczoną moc piękna wraz z bogatym wyborem ekskluzywnych prezentów – wszystko podarowane z serca. Jak prezent, którym sam siebie obdarujesz.**

Wybierz wyjatkowe prezenty dla swoich najbliższych spośród zestawów świątecznych Benefit w niepowtarzalnych opakowaniach! Zestawy- przesyłki w wersji mini jak **Benefit Totally Glam Telegram** (299 zł- wartość 615 zł): The POREfessional Wygładzajaca baza pod makijaż, They're Real! Wydłużający tusz do rzęs, Hoola Matowy bronzer Gimme Brow Koloryzujący żel do brwi, Wszystkie zestawy mają nazwy związane z przesyłkami: **Letters to lashes, Cheek The Mail** czy **Merry Mini Mail.**

Sephora na święta oferuje zawsze wiele kolorowych palet do makijażu na prezent jak: paletę róży z glinką amazońską **Tarte Precious-Gems-Palette.** Dla miłośniczek HELLO KITTY marka PIXI stworzyłą limitowaną serię obejmującą tonik lub mgiełkę **HELLO KITTY - Makeup Fixing Mist**, róż **Lip Tone i Hello Glowy Powder - Friendly Blush**, a nawet zestaw cieni. Możemy też zdobyć sprawdzone kosmetyki w zestawach jak te do włosów: kompleksową pielęgnację **Olaplex Style & Stregthen Hair Set, Moroccanoil Hydrating superstars** zawierający maskę i olejek do włosów czy **DevaCurl The Essential Repair Starter Kit** do ujarzmiania włosów kręconych czy francuską pielęgnację włosów, zestaw z farmy miodu **Gisou Prime-Shine set** - baza do włosów z propolisem i honey infused hair oil czyli olejek na bazie miodu.

W pielęgnacji też nie brakuje kuszących prezentów: bestseleryw zestawie **Erborian Kit Best CC** lub preparaty na poranną pobudkę **DrunkElephant Morning-wake up** albo specjalną świąteczną pielęgnację **DR JART ceramidin merry-moisture** lub Zestaw 5 maseczek w płachcie marki **111SKIN Rose gold brightening facial treatment.**

# Najlepsze gminy w Polsce

## Wyniki rankingu 2022

**Znamy najlepsze gminy w Polsce. W tegorocznej edycji Rankingu Zrównoważonego Rozwoju zwyciężyły: Kleszczów, Polkowice, Karpacz, Świnoujście. Jednostki samorządu terytorialnego zostały ocenione na podstawie 15 wskaźników Głównego Urzędu Statystycznego przez zespół pod kierownictwem prof. Eugeniusza Sobczaka. Wyniki zostały ogłoszone 7 listopada w Sejmie na konferencji „Zrównoważony rozwój społeczno-gospodarczy jednostek samorządu terytorialnego".**

Ranking Zrównoważonego Rozwoju Jednostek Samorządu Terytorialnego opracowywany przez zespół prof. Eugeniusza Sobczaka powstaje w oparciu o analizę wskaźników obejmujących trzy obszary rozwoju: gospodarczy, społeczny i ochrony środowiska. Ranking uwzględnia wszystkie polskie miasta i gminy. Materiałem źródłowym są niezależne dane Głównego Urzędu Statystycznego, dzięki czemu wyniki rankingu odzwierciedlają, w sposób wiarygodny i przekrojowy, rozwój polskich jednostek samorządu lokalnego i wskazują liderów w podziale na gminy wiejskie, miejsko-wiejskie, miejskie oraz miasta na prawach powiatu.

Partnerem Rankingu od wielu lat jest Fundacja Polskiego Godła Promocyjnego.

– *Cieszy mnie fakt, że już po raz czternasty możemy wspierać tę jakże ważną inicjatywę. Jestem pełen uznania dla konsekwentnej realizacji przez zespół prof. Eugeniusza Sobczaka działań mających na celu promocję samorządów, które najlepiej realizują swoje zadania i są liderami w zakresie rozwoju społeczno-gospodarczego w Polsce. Opracowanie rankingu klasyfikującego wszystkie polskie samorządy w oparciu o 15 różnych zmiennych GUS, obrazujących rozwój gospodarczy, to praca prawdziwie benedyktyńska* – mówi **Krzysztof Przybył**, prezes Fundacji Polskiego Godła Promocyjnego.

W kategorii gminy wiejskie kolejny rok z rzędu pierwsze miejsce zajęła gmina Kleszczów. Polkowice ponownie zwyciężyły wśród gmin miejsko-wiejskich, a Świnoujście w miastach na prawach powiatu. W kategorii gminy miejskie drugi raz z rzędu zatriumfowała gmina Karpacz.

O miejscu w rankingu decyduje suma punktów pochodząca z oceny poniższych kryteriów, opisujących rozwój gminy:

- Wydatki majątkowe inwestycyjne per capita;
- Wydatki na transport i łączność per capita;
- Odsetek wydatków majątkowych inwestycyjnych w budżecie;
- Odsetek wydatków na transport i łączność;
- Odsetek dochodów własnych w budżecie;
- Liczba osób pracujących na 1000 mieszkańców;
- Liczba osób bezrobotnych na 1000 mieszkańców;
- Liczba podmiotów gospodarczych na 1000 mieszkańców;
- Odsetek radnych z wyższym wykształceniem;
- Napływ ludności w przeliczeniu na 1000 mieszkańców;
- Odpływ ludności w przeliczeniu na 1000 mieszkańców;
- Liczba absolwentów szkół ponadgimnazjalnych na 1000 mieszkańców;
- Odsetek mieszkańców korzystających z usług sieci wodociągowej;
- Odsetek mieszkańców korzystających z sieci kanalizacji komunalnej;
- Odsetek mieszkańców korzystających z oczyszczalni ścieków.

## Ranking Zrównoważonego Rozwoju Jednostek Samorządu Terytorialnego 2022 10 czołowych samorządów w podziale na charakter administracyjny

**KATEGORIA: MIASTA NA PRAWACH POWIATU**

1. Świnoujście
2. M. st. Warszawa
3. **Poznań**
4. Katowice
5. Kraków
6. Opole
7. Wrocław
8. Gliwice
9. Sopot
10. Rzeszów

**KATEGORIA: GMINY MIEJSKIE**

1. Karpacz
2. **Złotów**
3. Krynica Morska
4. Wysokie Mazowieckie
5. Ustka
6. Limanowa
7. Węgrów
8. Sucha Beskidzka
9. Mielec
10. Łeba

**KATEGORIA: GMINY MIEJSKO-WIEJSKIE**

1. Polkowice
2. Stryków
3. Niepołomice
4. Ożarów Mazowiecki
5. Dziwnów
6. Ścinawa
7. **Kórnik**
8. Mielno
9. Zbąszynek
10. **Swarzędz**

**KATEGORIA: GMINY WIEJSKIE**

1. Kleszczów
2. Kobierzyce
3. **Tarnowo Podgórne**
4. Puchaczów
5. Baranów
6. Legnickie Pole
7. Ksawerów
8. Michałowice
9. **Suchy Las**
10. Łęka Opatowska

# Nie ufam rządzącym

FELIETON – TAK MYŚLĘ

*Coś się wydarzyło. Coś niedobrego. Coś, co może być... początkiem końca. Nas wszystkich. Cywilizacji. Na ziemi polskiej, przy granicy polsko-ukraińskiej zginęli ludzie. Dwóch mężczyzn. To pierwsze polskie ofiary wojny rosyjsko-ukraińskiej, która rozpoczęła się 24 lutego 2022 roku, gdy bandyci w rosyjskich mundurach napadli na Ukraińców.*

*Coś się wydarzyło. Ale co? Czy to początek działań wojennych w Polsce? Czy to początek cierpienia, bólu polskich rodzin? Zginiemy jak giną Ukraińcy na froncie i w budynkach cywilnych ostrzeliwanych rakietami? Pytania, pytania, pytania... Strach i wątpliwości. Nic nie wiem, niczego nie rozumiem...*

*We wtorek 15 listopada o godzinie 15.40 na terenie wsi Przewodów w powiecie hrubieszowskim (województwo lubelskie) doszło do wybuchu pocisku rakietowego, co spowodowało śmierć dwóch mężczyzn. I co? I nic. Około godziny 19, czyli kilka godzin po zdarzeniu, o tragedii, która wydarzyła się w Polsce poinformowała amerykańska(!) Agencja Associated Press powołując się na amerykańskich urzędników. Informację tę podano potem w „Faktach" TVN, następnie wystąpił z krótkim lakonicznym, bełkotliwym oświadczeniem rzecznik rządu, który powiedział, że przedstawiciele władzy zebrali się w trybie pilnym, bo sytuacja jest kryzysowa. Pierwsze oficjalne stanowisko polskiego rządu w sprawie wydarzenia z 15 listopada we wsi Przewodów dotarło do Polaków we wtorek około północy. Wiele godzin po eksplozji. Zbyt wiele godzin.*

*Od dawna próbowałem przekonać Czytelników „TTW", że obecna władza jest papierowa, nieudolna, niedouczona i sparaliżowana brakiem kompetencji nie tylko w sytuacjach trudnych, sytuacjach kryzysowych. Mówiłem, że trzeba być wdzięcznym za to, że teraz, gdy rządzą nami właśnie oni Polska nie jest dotknięta jakimś prawdziwym kataklizmem, sytuacją, w której szybko trzeba podejmować często bardzo trudne decyzje. I chyba... miałem rację.*

*Wybuch we wsi Przewodów mógł być początkiem wojny rosyjsko-polskiej, czyli Rosji z NATO. Przez te kilka godzin, gdy nie było wiadomo, co się stało ludzie się bali i swoją wiedzę czerpali od Amerykanów. A wystarczyło przecież o godzinie 16 wystąpić przed kamerami i powiedzieć: „Przy granicy polsko-ukraińskiej, na polskiej ziemi, nastąpił wybuch, który najprawdopodobniej zabił dwóch naszych obywateli. Wojskowi nie potwierdzają zbliżania się kolejnych rakiet, ale cały czas pilnujemy naszego nieba. Sprawdzamy na miejscu co się stało. Gdy dotrą do nas jakiekolwiek nowe informacje na ten temat natychmiast państwa poinformujemy."*

*Można? Można. Wystarczyło powiedzieć cokolwiek (bez szczegółów), by ludzie przestali się bać i uwierzyli, że ktoś czuwa nad ich bezpieczeństwem, że ktoś panuje nad sytuacją. Najgorsza jest niewiedza, strach przed nieznanym, panika. Niestety, tym razem rządzący - moim zdaniem - znowu nie zdali egzaminu. Nie ufam im. Udowodnili kolejny raz, że się nie nadają, że nie potrafią.*

• • •

*Po incydencie w Przewodowie Niemcy zaproponowali przekazanie Polsce rakiet Patriot do obrony polskiego nieba i polskich obywateli, do ochrony wschodniej flanki NATO. A nasi władcy najpierw mówią „super", a potem „nie chcemy", gdy Kaczyński dając upust swoim fobiom i kompleksom powiedział „nie". Jak się ta sprawa ostatecznie zakończy – nie wiem. W momencie oddawania tego numeru „TTW" do druku nic jeszcze nie było pewne na sto procent.*

*Od 24 lutego 2022 roku jest okrutna wojna bardzo niedaleko nas, bardzo niedaleko nas spadają bomby i rakiety, giną ludzie. A my nie chcemy rakiet Patriot do ochrony polskiego nieba, bo...z taką propozycją wystąpili Niemcy. Trudno w to uwierzyć...*

**TOMASZ MAŃKOWSKI**

TURYSTYKA – CZECHY

# Najlepsze piwa na świecie

**Tradycyjny, delikatny i gwarantujący doskonały smak i aromat piwa: to czeski chmiel. Jego najbardziej cenioną i poszukiwaną odmianą jest chmiel žatecki, którego nazwa pochodzi od miasta Žatec w północno-zachodnich Czechach, gdzie panują doskonałe warunki do uprawy chmielu. Žatec i okoliczne plantacje chmielu mogą wkrótce dołączyć do czeskich zabytków wpisanych na listę światowego dziedzictwa UNESCO.**

Destinační agentura Dolní Poohří

Dzięki swoim specyficznym właściwościom aromatycznym czeski chmiel jest powszechnie znany w świecie piwowarskim. Tradycja jego uprawy sięga X wieku, kiedy w Europie Środkowej pojawiły się pierwsze browary klasztorne i miejskie. Chmiel z Czech eksportowano do Bawarii i rzeką Łabą spławiono do miast Hanzy nad Bałtykiem. Czeski chmiel szczególnie upodobali sobie niemieccy piwowarzy. W średniowieczu zaczęli w okolicach Žatca uprawiać chmiel, zarówno na własny użytek, jak i na eksport. Dziś chmiel žatecki, od 2007 roku wpisany do Rejestru Chronionych Nazw Pochodzenia, używany jest do produkcji najlepszych piw na całym świecie.

Na przestrzeni wieków Žatec stopniowo stał się chmielową metropolią. Miasto leżące na skrzyżowaniu szlaków handlowych jest wizytówką architektonicznego dziedzictwa chmielarskiego: oprócz magazynów, starych suszarni i pakowni znajdziemy tu wiele innych przykładów zabytkowej architektury industrialnej.

Warto odwiedzić Muzeum Chmielu z największą w swoim rodzaju wystawą na świecie. Mieści się w oryginalnie zachowanych budynkach chmielarskich z końca XIX wieku. Prezentuje eksponaty związane z uprawą, zbiorem, suszeniem, siarkowaniem, prasowaniem w bele, przechowywaniem i transportem chmielu žateckiego.

Obowiązkowym punktem zwiedzania Žatca jest także Świątynia Chmielu i Piwa z wieżą widokową, zwaną chmielarską latarnią morską, znajdująca się w dawnych magazynach chmielu.

Pola chmielu można znaleźć nie tylko w okolicach Žatca, ale także w samym mieście. Tutejszą atrakcją jest najmniejsza na świecie plantacja chmielu na rynku Náměstí Svobody. Jej powierzchnia wynosi 70 metrów kwadratowych, znajduje się na miejscu nieistniejącego już kościoła św. Krzyża. Chmiel uprawia się tu od końca lat 60. XX wieku. Dzięki swojemu położeniu mała plantacja urozmaica odbywające się w centrum miasta imprezy piwne, między innymi wiosenny festiwal chmielu czy letnie święto piwa Dočesná. **(na)**

GALERIA SZCZEPANA SADURSKIEGO

Reklama – twoj-tydzien@wp.pl

**15 maja 2022 roku minęło 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.**

# JERZY ŚWIERKOWSKI,

## wiceprzewodniczący Rady Powiatu Poznańskiego, od 28.11.2022 emeryt 😉

**JUREK ŚWIERKOWSKI** – postać wyjątkowa, charyzmatyczna. Przez wiele lat był zastępcą wójta gminy Suchy Las, ostatnio – kilka lat – był prezesem największej gminnej spółki ZGK Suchy Las i wiceprzewodniczącym Rady Powiatu Poznańskiego. Od 28 listopada 2022 na… emeryturze.

***Drogi Jurku – bezpiecznych zakrętów i jak najmniej drzew na poboczach na tej nowej drodze życia…***

***Tomek Mańkowski***
***z Przyjaciółmi z „TTW”***

1. **Urodziłem się...** w szpitalu w Poznaniu, ale wychowywałem się w Suchym Lesie. I z tego się cieszę.
2. **Jestem spod znaku...** Ryb.
3. **Moja pierwsza praca...** W czasach studenckich w okresie wakacji pracowałem w Niemczech. Było to w latach siedemdziesiątych. Chciałem zarobić na wakacje, na studia. Pracowałem w cukrowni jako kierowca ciągnika, a od piątku po południu do niedzieli wieczorem w cukrowni przy produkcji, pakowaniu i załadunku cukru. Pierwszą pracę zawodową rozpocząłem w 1979 roku w Gminie Suchy Las, to był taki epizod, przez cztery miesiące pełniłem obowiązki kierownika SKR-u w Jelonku.
4. **Pierwsze zarobione pieniądze przeznaczyłem na…** Trochę na ubrania, trochę na książki, także na wakacje nad polskim morzem.
5. **Gdybym miał zbędny milion złotych...** Część przeznaczyłbym na remont, modernizację domu. Reszta poszłaby na potrzeby rodziny i organizacje pomagające ludziom.
6. **Moim ulubionym filmem jest...** Lubię filmy historyczne i przyrodnicze. Lubię także westerny, filmy z Johnem Waynem, o przygodach Winnetou, „Siedmiu wspaniałych”. A jeśli chodzi o filmy historyczne to chętnie oglądam „Kleopatrę” i ostatnio często produkowane obrazy o historii chrześcijaństwa, na przykład „Pasję” Mela Gibsona. Poza tym odpoczywam oglądając filmy przyrodnicze, geograficzne.
7. **Mój ulubiony aktor i aktorka to**... Mam kilku ulubionych aktorów. Na pewno Franciszek Pieczka, Janusz Gajos, Krzysztof Kolberger. Z pań wymieniłbym Annę Dymną.
8. **Z prasy czytam regularnie...** „Gazetę Wyborczą”, „Rzeczpospolitą”, „Twój TYDZIEŃ WIELKOPOSLKI”, prasę samorządową – „Wspólnotę”, „Przegląd Komunalny”.
9. **Najchętniej słucham...** bardzo różną muzykę, najchętniej z lat młodości, czyli lat siedemdziesiątych i osiemdziesiątych. Także „Czerwone Gitary”, „No TO CO”, Zbigniewa Wodeckiego oraz takich artystów jak Andrea Bocelli. Chętnie słucham utworów całej rodziny Straussów, koncerty noworoczne obowiązkowo. I… Boney M. Mój gust muzyczny jest szeroki.
10. **Jeżdżę samochodem...** Toyotą hybrydową.
11. **Jeżdżę...** ostrożnie, na co wpływa zapewne ponad czterdziestoletnie doświadczenie zdobyte za kierownicą. Generalnie staram się jeździć zgodnie z przepisami, a jak wolno na autostradzie, to i 140 kilometrów na godzinę pojadę.
12. **Marzę o..**. marzę, bo marzyć trzeba zawsze. O zdrowiu dla całej mojej rodziny i pomyślności dla niej.
13. **Najmilej spędzam wolny czas...** pracując we własnym ogrodzie. Poza tym miło spędzam wolny czas u syna na gospodarstwie.
14. **Najdalej podróżowałem do...** Na razie ograniczam swoje podróże do Europy i USA, Azja jakoś mnie nie ciągnie. Najdalej podróżowałem do USA. Najchętniej z Żoną wakacje spędzamy w Polsce, zawsze w innym miejscu.
15. **Chciałbym pojechać...** kiedyś do USA, ale to już się spełniło.
16. **Moim ulubionym kolorem jest...** trochę niebieski, na pewno brązy, w których podobno w miarę dobrze wyglądam. Nie preferuję ostrych, jaskrawych kolorów.
17. **Potrafię ugotować...** no, nie bardzo, jeśli chodzi o gotowanie, to jestem „noga”. Ale… moja Żona wspaniale gotuje. Kiedyś, gdy synowie byli mali Żona musiała gdzieś wyjechać, a ja miałem za zadanie ugotować rosół. I ugotowałem. Gdy Żona wróciła pyta synów – „Był rosół”?, w odpowiedzi usłyszała – „Był”. „A zjedliście?” – pyta dalej, „Tak zjedliśmy”. „A tata?” – pyta Żona, „Nie, tata nie jadł”. I faktycznie, nie zjadłem, bo… był potwornie przesolony. Nie, do kuchni się nie nadaję. Ale wiele innych prac domowych robię, i to chętnie.
18. **Drink, który mi najbardziej smakuje to…** od wielu lat whisky, Johny Walker. Z colą i lodem.
19. **U ludzi denerwuje mnie...** gdy są fałszywi, gdy co innego mówią mi prosto w oczy, a co innego za moimi plecami. Sam jestem szczery i takich ludzi lubię.
20. **Przyjaciele mówią do mnie...** najczęściej po imieniu, ale także „Prezes”. A „Prezes” dlatego, że od wielu lat jestem prezesem OSP.
21. **Najbardziej cenię u partnerów w pracy...** rzetelność, zaangażowanie, lojalność i kreatywność. Sam staram się taki być i tego oczekuję od innych.
22. **W kasynie lubię grać w...** Nigdy nie byłem w kasynie, nigdy nie grałem. Hazard mnie nie podnieca, ale w miarę systematycznie skreślam toto-lotka.
23. **Smartfon to dla mnie...** narzędzie pracy, telefon, podręczny komputer i aparat fotograficzny.
24. **Internet uważam za...** bardzo pozytywną rzecz. Internet poszerza horyzonty, dostarcza szybko wiedzy.
25. **Zakupy to...** Generalnie nie lubię. Czasami jednak trzeba coś kupić. Wtedy wpadam do sklepu, kupuję tę potrzebną rzecz i wychodzę. Nie rozglądam się, nie oglądam niczego innego, nie bawi mnie to. Niekiedy jadę na zakupy z moimi Paniami. Wtedy siadam sobie na ławce w centrum handlowym i czekam aż Panie coś kupią albo tylko oko nacieszą.
26. **Gdy myją szybę w moim aucie na skrzyżowaniu...** nie przeszkadza mi to. Jest to praca jak każda inna. Za pracę trzeba płacić, więc i ja płacę kilka złotych. Generalnie, szanuję ludzi, którzy pracują i chcą uczciwie zarobić.
27. **Chciałbym zjeść kolację z...** całą rodziną, bo mam liczną i rzadko nam się to zdarza. Ale pochwalę się – niedawno byłem w dobrej restauracji na kolacji z Żoną. A sponsorem tego wydarzenia były dzieci.
28. **Najdziwniejszą potrawą jaką jadłem była...** Staram się nie jadać dziwnych potraw, których nie znam. Próbowałem mule, ale nie powalił mnie ich smak. Próbowałem ostrygi – to samo. Wolę zdecydowanie tradycyjne jedzenie, polskie.
29. **Nienawidzę...** chamstwa, obłudy, nieszczerości, kłamstwa. Nie cierpię ludzi, którzy prosto w oczy bezczelnie kłamią. Na to jestem bardzo wyczulony.
30. **Moja pierwsza miłość...** to moja Żona od siódmego roku życia.
31. **Mój najtrudniejszy moment w życiu to...** Takich momentów było sporo. A ten najtrudniejszy, to śmierć mojego Ojca, który zmarł w wieku 56 lat, gdy ja miałem lat 19. Najmłodsze siostry miały wtedy osiem lat…
32. **Najbardziej cenię u kobiet...** mądrość, inteligencję, szczerość, urodę – jak najbardziej, a także gdy stosują stonowany makijaż.
33. **Najbardziej nie lubię u kobiet...** ostrego makijażu.
34. **Mój największy sukces to...** moja rodzina, Żona, dwóch synów i córka. Po prostu – rodzina.
35. **Chciałbym jeszcze...** długo być sprawny fizycznie i – oczywiście – psychicznie. Jak żartuję, to mówię, że do 120 lat chętnie dociągnę. Mimo wieku, mam konkretne plany życiowe. Moją pasją jest – trochę z racji wykształcenia, ale także zamiłowania – uprawianie ogrodu. Mam spory kawałek ziemi, chciałbym kiedyś stworzyć tam swój prywatny park z prawdziwego zdarzenia. Chciałbym także by moja rodzina była zdrowa, by dzieciom dobrze się układało, by pomyślność ich nigdy nie opuściła. Chciałbym również pojeździć jeszcze z Żoną po Polsce, pojechać tam, gdzie jeszcze nie byliśmy. **(mat)**

Twój TYDZIEŃ
Z SUCHEGO LASU

CZEKAMY NA WASZE MAILE

ttw.suchylas@wp.pl

# Seniorzy z książkami od... „TTW”

**Na wspólne świętowanie zawsze jest dobry czas. 14 listopada 2022 roku zaproszono sucholeskich seniorów do Klubu Seniora „Dębowy Liść” w Suchym Lesie (przy ul. Obornickiej 117), by spotkać się z okazji Światowego Dnia Osób Starszych i Ogólnopolskiego Dnia Seniora. Tego dnia w Klubie „Dębowy Liść” wspólnie spędzało czas 80 sucholeskich seniorów, a wśród zaproszonych gości znalazł się między innymi przedstawiciel Redakcji „Twojego TYGODNIA WIELKOPOLSKIEGO”.**

Spotkanie rozpoczęło się od wystąpienia **Magdaleny Leśnej-Zakrockiej,** która jest koordynatorem Klubu „Dębowy Liść” i pracownikiem Ośrodka Pomocy Społecznej w Suchym Lesie. Pani Magdalena najpierw złożyła seniorom życzenia z okazji ich święta, a potem jeszcze powiedziała:

- *Na co dzień jesteśmy blisko siebie. Wspieramy się, śpiewamy, tańczymy, organizujemy ogniska, zapraszamy do nas różnych gości. To nas integruje, daje napęd i siłę do życia. Powoduje, że upływający czas staje się barwniejszy. Niech zatem ten dzień będzie dla nas – młodszych pokoleń, dniem ważnym z ważnych, dniem otwartości na potrzeby ludzi starszych. A dla Was, drodzy Seniorzy, inspiracją do realizacji kolejnych ambitnych planów i zamierzeń. Działalność Klubu niech przyniesie wszystkim jego członkom dużo radości i satysfakcji. Z okazji dzisiejszego święta zostały przygotowane dla Was dwie niespodzianki – pierwsza przez Redakcję „TTW” i druga ze strony Pań Przewodniczących. Chciałam jeszcze przekazać pozdrowienia od Pani Reginy Ciechanowskiej dla wszystkich i dla każdego z osobna. A teraz proszę o kilka słów Grzegorza Wojterę – wójta gminy Suchy Las.*

- *Spotykamy się w trudnych czasach* - powiedział **Grzegorz Wojtera**. - *Liczba problemów, które spadają na nas każdego dnia jest przeogromna i właśnie te nasze spotkania są tą miłą od nich odskocznią. Bardzo się cieszę, że tak licznie możemy się znowu spotkać w tej Sali i będziemy mogli dzisiaj świętować. Chciałem Państwa zapewnić o naszym pełnym przekonaniu, że wzmacnianie ruchu senioralnego w gminie Suchy Las ma sens i że jest ono dla nas priorytetem. W tej chwili mamy w gminie kilkuset aktywnych seniorów, a ostatnie lata pokazały jak to wspólne działanie, wzajemne wspieranie się jest ważne. Szczególnie w trudnych okresach, których nam wszystkim ostatnio nie brakuje. Proszę Państwa, wszystkim życzę zdrowia, uśmiechu, dużo słońca, wszystkiego, wszystkiego najlepszego. Na dzisiaj, na jutro i na zawsze.*

- *A teraz proszę* - powiedziała Magdalena Leśna-Zakrocka - *o zabranie głosu Tomasza Mańkowskiego, redaktora naczelnego i wydawcę „Twojego TYGODNIA WIELKOPOLSKIEGO”.*

- *Witam państwa serdecznie* – zaczął **Tomasz Mańkowski.** - *Pani Magdalena zapowiedziała już niespodziankę przygotowaną dla Państwa przez Redakcję „Twojego TYGODNIA WIELKOPOLSKIEGO”. Otóż… wyszliśmy z inicjatywą utworzenia dla Państwa tutaj, w tej Sali, w tym Klubie, niewielkiego Kącika Bibliotecznego, byście Państwo mieli bliżej do książki, bliżej do słowa drukowanego. To nie ma być oczywiście konkurencja dla znakomicie zaopatrzonej, zorganizowanej i zarządzanej Biblioteki w Centrum Kultury - gdzie znajdziecie też Państwo znakomitych bibliotekarzy zawsze gotowych do podpowiedzi jakie są nowości i co warto przeczytać – ale zaledwie skromne uzupełnienie oferty bibliotecznej. Zacznę jednak od podziękowań. Chciałem podziękować Pani Sylwii Malendowskiej – dyrektor Ośrodka Pomocy Społecznej w Suchym Lesie, która uznała nasz pomysł za ciekawy, a także wszystkim innych pracownikom OPS, którzy pomagali nam w zrealizowaniu tego przedsięwzięcia. Chciałem podziękować także redaktor Monice Mańkowskiej – prywatnie mojej Żonie – która w naszej Redakcji pełni funkcję zastępcy redaktora naczelnego „TTW”, a równocześnie jest szefową Działu Kultury. To Monika właśnie, wykorzystując swoje dobre kontakty z wydawcami książkowymi z całej Polski, przygotowała i wybrała książki, które dzisiaj stoją na półkach w Państwa Klubie. Są to, co chciałbym podkreślić, książki nowe, często bestsellery wydawnicze, jeszcze pachnące farbą drukarską. „Twój TYDZIEŃ WIELKOPOLSKI” jest pismem, które od 20 lat ukazuje się w Poznaniu, Powiecie Poznańskim, Powiecie Szamotulskim i Powiecie Obornickim. „TTW” uznawany jest za pismo opiniotwórcze, bo stronimy od plotek i taniej sensacji, dzięki czemu wydawcy*

*Dokończenie na stronie 10*

FOT. (7X) – TOMASZ MAŃKOWSKI

Od lewej: Zenon Czaczyk – członek Zarządu Klubu Seniora „Dębowy Liść”; Sylwia Malendowska – dyrektor OPS w Suchym Lesie; Magdalena Leśna-Zakrocka – koordynator Klubu, pracownik OPS; Sylwia Szenk – przewodnicząca Zarządu Osiedla Suchy Las – Zachód; Anna Ankiewicz – przewodnicząca Zarządu Osiedla Suchy Las – Wschód, radna Rady Gminy Suchy Las; Grzegorz Wojtera – wójt gminy Suchy Las.

# Drogi Mieszkańcu – grożą nam kary!

**Polskie prawo nakłada na właściciela nieruchomości i gminę obowiązek dbania o wysoki poziom ochrony środowiska. Do podstawowych zadań, w tym zakresie należy zapewnienie odpowiedniego odprowadzania ścieków, polegającego na przyłączeniu nieruchomości do sieci kanalizacji sanitarnej przez właściciela.**

Wiedz, że nawet gdy Twoja nieruchomość wyposażona jest w szczelny zbiornik bezodpływowy, a w ulicy znajduje się sieć kanalizacji sanitarnej, to Twoim obowiązkiem jest przyłączenie nieruchomości do sieci kanalizacyjnej.

Zwolnienie z tego obowiązku może nastąpić wyłącznie w przypadku, gdy nieruchomość została wyposażona w przydomową oczyszczalnię ścieków, spełniającą wymagania określone w przepisach odrębnych.

Nowe przepisy, które weszły w życie 9 sierpnia 2022 r., tj. ustawa z dnia 7 lipca 2022 r. o zmianie ustawy – Prawo wodne oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. z 2022 r. poz. 1549) mówią, że na gminę zostanie nałożona kara pieniężna, jeśli nieruchomości położone przy istniejącej sieci kanalizacji sanitarnej nie zostaną do niej przyłączone. Aby wywiązać się z tego obowiązku, przyłączenia w naszej Gminie muszą osiągnąć co najmniej 98%.

W związku z powyższym, aby uniknąć kar prosimy wszystkich właścicieli o przyłączenie swoich nieruchomości do istniejącej sieci kanalizacji sanitarnej.

Podłączenie do sieci kanalizacyjnej nie wymaga pozwolenia na budowę.

W przypadku, gdy na Twojej działce znajduje się już wybudowane przyłącze zakończone studzienką rewizyjną, Twoim obowiązkiem jest na swój własny koszt wybudować instalację zewnętrzną łączącą budynek z siecią kanalizacyjną.

Jeśli jednak przy Twojej działce jest istniejąca sieć kanalizacji sanitarnej, ale nie jest wybudowane przyłącze, to też masz obowiązek przyłączenia nieruchomości do sieci.

Zgłoś się do Urzędu Gminy Suchy Las, a pomożemy Ci w skorzystaniu z Programu Aquanet uruchomionego na prośbę naszej Gminy. W ramach tego Programu Aquanet podłączy Twoją nieruchomość do sieci kanalizacji sanitarnej za 2.500 zł brutto, które można rozłożyć na raty. Warunki, jakie trzeba spełnić, by zakwalifikować się do Programu znajdują się w ulotce. Należy pamiętać, że beneficjentami są osoby fizyczne, których nieruchomości wyposażone są w zbiornik bezodpływowy lub w przydomową oczyszczalnię ścieków.

Właściciele firm oraz obiektów użyteczności publicznej lub wspólnot czy spółdzielni mieszkaniowych położonych na nieruchomościach, przy których znajduje się sieć kanalizacji sanitarnej bez wybudowanego przyłącza, w celu spełnienia ciążącego obowiązku, zobowiązani są do złożenia w Aquancie wniosku o wydanie warunków przyłączenia. Po uzyskaniu ww. warunków przyłącze kanalizacyjne i instalacja zewnętrzna realizowana jest we własnym zakresie.

Należy zwrócić uwagę, że zrzucanie ścieków do sieci kanalizacji sanitarnej jest korzystniejsze ekonomicznie w porównaniu do kosztów odbioru i wywozu ścieków przez wozy asenizacyjne.

W tabeli przedstawiamy poziom oszczędności dla 4-osobowej rodziny mieszkającej w Suchym Lesie przy miesięcznym wytworzeniu 10 m³ ścieków.

| Miesiące od dnia podłączenia do sieci kanalizacyjnej | 1 | 6 | 12 | 24 | 36 |
|---|---|---|---|---|---|
| Koszt wywozu ścieków ze zbiornika bezodpływowego (zł) | 300 | 1800 | 3600 | 7200 | 10800 |
| Koszt korzystania z kanalizacji (zł) | 87,03 | 522,18 | 1044,36 | 2088,72 | 3133,08 |
| **Oszczędności (zł)** | **212,97** | **1277,82** | **2555,64** | **5111,28** | **7666,92** |

*średni koszt wywozu szamba: 30 zł/m³

**koszt korzystania z kanalizacji obejmuje: abonament: 12,23 zł/miesiąc, cena ścieków: 7,48 zł/m³. Stawki cen i opłat brutto zgodne z obowiązującą w 2022 roku Taryfą Aquanet.

Jeśli jednak w naszej Gminie nie zostanie osiągnięty ustawowy poziom przyłączeń nieruchomości do sieci, to naliczona kara będzie pokryta z odprowadzanych podatków wszystkich mieszkańców Gminy Suchy Las. Natomiast na osoby, które nie spełnią ustawowego obowiązku przyłączenia nieruchomości do sieci będą nakładane kary grzywny – zgodnie z ustawą z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji (Dz. U. z 2022 r. poz. 479).

Drogi mieszkańcu, podłączając swoją nieruchomość do sieci kanalizacji sanitarnej masz kontrolę nad tym, że ścieki na pewno trafią do oczyszczalni ścieków. Zadbajmy razem o nasze środowisko, bo przecież zostawiamy je dla następnych pokoleń – naszych dzieci i wnuków.

W przypadku pytań zapraszamy do kontaktu z pracownikiem Referatu Ochrony Środowiska Urzędu Gminy Suchy Las. Numer kontaktowy do osoby merytorycznej: 61 8 926 580.


AQUANET

TYLKO TERAZ
PODŁĄCZ SIĘ DO SIECI KANALIZACYJNEJ
NA SPECJALNYCH WARUNKACH

**Wspierając naszych Klientów w realizacji obowiązku podłączenia się do sieci kanalizacji sanitarnej, wynikającego z ustawy o utrzymaniu czystości i porządku w gminach, Aquanet S.A. przedstawia specjalnie przygotowany Program podłączeń do sieci kanalizacyjnej.**

PODŁĄCZENIE DO KANALIZACJI SANITARNEJ ZA **2500 ZŁ BRUTTO.**

**Program skierowany jest do klientów indywidualnych, których posesja:**
- jest zabudowana i zamieszkana;
- na wysokości posesji jest istniejąca sieć kanalizacji sanitarnej (ogólnospławnej);
- nie posiada wybudowanego przyłącza kanalizacyjnego do studzienki.

**Dodatkowe kryteria udziału w Programie:**
- Możliwość wykonania grawitacyjnego przyłącza kanalizacyjnego.
- Zgoda gestora działki drogowej na prowadzenie prac w obrębie działki drogowej i budowę podłączenia.
- Zgoda właściciela sieci kanalizacyjnej na realizację podłączenia.

**Dlaczego warto skorzystać z naszej propozycji?**
- Podłączenie do istniejącej sieci kanalizacyjnej to obowiązek ustawowy.
- Przewidywane wzmożone kontrole ilości ścieków wywożonych z szamb.
- Korzystanie z kanalizacji jest bardziej opłacalne niż wywóz nieczystości z szamba.

**Cena za realizację podłączenia obejmuje:** kompleksowe podłączenie do sieci kanalizacyjnej tj. uzyskanie warunków przyłączenia, wykonanie projektu, uzyskanie wymaganych decyzji i uzgodnień, budowę podłączenia łącznie z odtworzeniem nawierzchni w pasie drogowym oraz niezbędnym zagęszczeniem terenu nieruchomości, odbiór techniczny oraz inwentaryzację geodezyjną. Usługa dotyczy budowy podłączenia do sieci kanalizacyjnej o długości maksymalnie 30 mb, w tym przyłącza kanalizacyjnego zakończonego studnią rewizyjną o średnicy 425 mm (1 szt.) oraz grawitacyjnego odcinka instalacji od studni rewizyjnej do istniejącej instalacji wewnętrznej.

**UWAGA:** w przypadku konieczności zastosowania układu tłocznego cena za realizację podłączenia obejmuje wyżej wymienione składowe poza zaprojektowaniem i wybudowaniem zewnętrznej instalacji tłocznej łączącej instalację wewnętrzną w budynku z planowanym przyłączem kanalizacyjnym. Realizacja i koszt instalacji tłocznej (wraz z przepompownią) będzie leżeć po stronie mieszkańca.

**Cena 2500 zł może ulec zmianie w następujących przypadkach:**
- jeżeli wykonanie odcinka instalacji od studni na przyłączu kanalizacyjnym do wewnętrznej instalacji kanalizacyjnej w nieruchomości będzie wymagało montażu dodatkowych studni kanalizacyjnych, koszt montażu studni wynosi 900,00 zł brutto za każdą kolejną studnię;
- jeżeli całkowita długość podłączenia okaże się dłuższa niż 30 mb, w takim przypadku cena za wykonanie podłączenia zostanie powiększona o 70,00 zł brutto za każdy kolejny pełny metr bieżący na odcinku od 30 mb do 50 mb, dla odcinka powyżej 50mb zastosowana zostanie wycena indywidualna.

**Cena nie obejmuje:**
- doprowadzenia terenu działki do stanu zastanego poprzez odtworzenie nasadzeń i trwałej zabudowy w miejscu przebiegu całej trasy podłączenia,
- likwidacji szamba,
- zapewnienia przenośnego punktu sanitarnego na czas realizacji zlecenia.

**Aby zgłosić chęć udziału w Programie należy złożyć wypełniony wniosek w urzędzie gminy właściwym dla lokalizacji nieruchomości (w formie papierowej lub elektronicznej - skanu).**

**Formularz wniosku dostępny jest na stronie internetowej: www.aquanet.pl/ppdsk**

Złożone wnioski zostaną zweryfikowane przez pracowników Aquanet S.A. pod kątem kryteriów udziału w Programie. Po zakończeniu weryfikacji, otrzymają Państwo z urzędu gminy informację o zaakceptowaniu lub odrzuceniu wniosku.

**TERMIN REALIZACJI PODŁĄCZEŃ DO SIECI UZALEŻNIONY JEST OD ZEBRANIA WYMAGANEJ ILOŚCI WNIOSKÓW Z JEDNEGO REJONU.**

**Schemat realizacji III edycji Programu Podłączeń:**
1. Pobranie wniosku ze strony internetowej Aquanet S.A. (po stronie mieszkańca)
2. Uzupełnienie części wniosku zawierającej pytania do mieszkańca, podpisanie i odesłanie do urzędu gminy (po stronie mieszkańca)
3. Uzupełnienie części wniosku zawierającej pytania do gminy i odesłanie do Aquanet S.A. (po stronie gminy)
4. Weryfikacja wniosku pod kątem możliwości zakwalifikowania do III edycji PPDSK i odesłanie informacji zwrotnej do gminy (po stronie Aquanet S.A.)
5. Przekazanie wyników weryfikacji mieszkańcowi (po stronie gminy)
6. W przypadku zakwalifikowania się do III edycji PPDSK podpisanie zlecenia realizacji usługi podłączenia (po stronie mieszkańca i Aquanet S.A.)
7. Po zebraniu minimalnej ilości zleceń z jednego rejonu wybór Wykonawcy na realizację podłączeń (po stronie Aquanet S.A.)

Niniejsza informacja nie stanowi oferty handlowej w rozumieniu przepisów Kodeksu cywilnego.

Więcej na temat Programu podłączeń do sieci kanalizacji sanitarnej dowiesz się w Twoim Urzędzie Gminy.

## Warsztaty bożonarodzeniowe z Anną Kaźmierak

Oszałamiające i kolorowe są święta Bożego Narodzenia. Wiele barw posiada także magiczny świat polskich zwyczajów ludowych z nimi związanych. Będziecie mieli niepowtarzalną okazję przyjrzeć się mu nieco bliżej podczas warsztatów z ilustratorką i graficzką **Anną Kaźmierak**.

Pani Ania z pewnością wprowadzi Was w świąteczny nastrój poprzez fantastyczną zabawę folklorystyczną, inspirowaną książką własnego autorstwa *Turony, Żandary, Herody: Ludowa Maskarada.*

Chwyćcie ołówki i pędzle i dołączcie do nas!!! Czekamy na Was już **10 grudnia 2022 o godzinie 11.00** w bibliotece w Suchym Lesie.

**10.12.2022, godz. 11.00–12.30**
**Wstęp wolny**
**Wiek:** od 4 do 10 lat wraz z opiekunami
**Liczba uczestników:** do 20 osób
Zapisy na warsztaty w **Suchym Lesie:**
**Biblioteka Publiczna, ul. Szkolna 16, tel. 61 25-00-401**

## Zrób świąteczną dekorację

Zapraszamy na warsztaty robienia ozdób świątecznych z makramy, które poprowadzi Monika z Pasji Mony. Zapraszamy uczestników powyżej 10 roku życia lub młodszych z opiekunem.

Poczuj z nami świąteczny klimat i ubierz swój dom w własnoręcznie wykonane ozdoby.

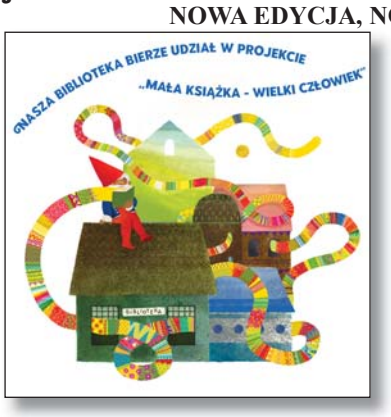
**Zapisy: 612500400/402**
**koszt: 80 zł**
**17.12.2022, godz. 11:00-13:00**
**Centrum Kultury i Biblioteka Publiczna Gminy Suchy Las**

# Mała książka – wielki człowiek

### Nowa odsłona kampanii „Mała książka – wielki człowiek" już w naszej bibliotece!

**Wszystkim miłośnikom książek dziecięcych i bibliotek, kampania „Mała książka – wielki człowiek", jest z pewnością bardzo dobrze znana! W tegorocznej edycji projektu na bibliotekarzy i Małych Czytelników, czeka jednak wiele nowości!**

**NOWA EDYCJA, NOWA WYPRAWKA CZYTELNICZA**




Z myślą o najmłodszych czytelnikach przygotowana została nowa Wyprawka Czytelnicza. Znajdziecie w niej autorską książkę napisaną i zilustrowaną specjalnie dla projektu przez wybitnych twórców, uwielbianych przez najmłodszych czytelników. W Wyprawce znajdą coś dla siebie także rodzice – przygotowana dla nich broszura informacyjna przypomni o nieocenionej roli czytania w rozwoju ich dziecka oraz o rozmaitych korzyściach wynikających z częstego odwiedzania biblioteki.

Nowością w tegorocznej kampanii są również Wyprawki w wersji ukraińsko-polskiej. Mamy ogromną nadzieję, że pomogą dzieciom z Ukrainy zaprzyjaźnić się z polskimi bibliotekami i literaturą. Wspólne czytanie to przecież nie tylko wspaniała zabawa i rozwój w wielu obszarach, ale też budowanie poczucia bezpieczeństwa i przynależności do wspólnoty – rodzinnej i lokalnej.

**JAK DZIAŁA PROJEKT?**

Do tegorocznej edycji projektu zgłosiło się aż 6710 bibliotek publicznych z całej Polski. Każde dziecko w wieku przedszkolnym, które odwiedzi jedną z nich, otrzyma nieodpłatnie Wyprawkę Czytelniczą oraz Kartę Małego Czytelnika. Za każdą wizytę w bibliotece, zakończoną wypożyczeniem minimum jednej książki z księgozbioru dziecięcego, przedszkolak otrzyma naklejkę, a po zebraniu dziesięciu zostanie uhonorowany imiennym dyplomem potwierdzającym jego czytelnicze zainteresowania.

**Dlaczego warto odwiedzać z dzieckiem bibliotekę?**

- Dziecko może poznać ważne miejsce na mapie dzieciństwa – bibliotekę – i dzięki temu w pełni stać się uczestnikiem życia kulturalnego.
- Biblioteki oferują nie tylko bezpłatny dostęp do książek, ale też szeroką ofertę kulturalną, dzięki czemu zarówno dzieci, jak i rodzice mogą brać udział w rozmaitych zajęciach, warsztatach i wydarzeniach przygotowanych przez bibliotekarzy.
- Wizyty w bibliotece uczą dziecko samodzielności, podejmowania własnych wyborów i odpowiedzialności za wypożyczoną książkę.

**Pamiętajcie, że miłość do czytania jest prezentem na całe życie! Zapraszamy więc do odwiedzenia biblioteki.**

***

**Kampania „Mała książka – wielki człowiek" to projekt realizowany przez Instytut Książki ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego.**

## Spotkanie autorskie z Radkiem Rakiem

*„Radek Rak świetnie panuje nad słowem – nad różnymi tonacjami polszczyzny, nad jej możliwościami, nad tym, co żyje pośród słów, przy dźwiękach i echach prawie niesłyszalnych" – z* laudacji przewodniczącego jury Pawła Próchniaka dla **Radka Raka – Nagroda Literacka Nike 2020**

**Radek Rak** laureat Nagrody Literackiej Nike 2020, Nagrody im. Jerzego Żuławskiego i Nagrody Nowej Fantastyki za powieść *Baśń o wężowym sercu albo wtóre słowo o Jakóbie Szeli*. Tytuł ten był też nominowany do Nagrody Literackiej Gdynia i Nagrody Fandomu Polskiego im. Janusza Zajdla oraz Śląkfy z rok 2019. Lekarz weterynarii, mieszka w Krakowie. Zadebiutował powieścią *Kocham cię, Lilith* (2014). Znany jest z projektu *Legendy polskie. Allegro* realizowanego przez Powergraph i Allegro. Za drugą powieść, *Puste niebo* (2016), otrzymał Złote Wyróżnienie Nagrody Literackiej im. Jerzego Żuławskiego oraz nominację do Nagrody im. Janusza A. Zajdla. Afirmuje życie, ukochaną żonę, dobrą herbatę i góry. Najnowszy tytuł z 2022 roku to *Agla. Alef.* Brawurowa historia przygodowa, ale też wnikliwa i wzruszająca powieść psychologiczna o dojrzewaniu i przemianie, o miłości i odkrywaniu swej cielesności, o zawiedzionych przyjaźniach, wykluczeniu i samotności, o odnajdywaniu siebie i stawaniu się człowiekiem w pełni znaczenia tego słowa. To powieść odważna, smakowita i niepodobna do żadnej innej książki jego autorstwa.

Centrum Kultury i Biblioteka Publiczna Gminy Suchy Las serdecznie zaprasza na **spotkanie autorskie z Radkiem Rakiem**, które odbędzie się **14 stycznia 2023 o godzinie 18.00.** Wstęp na spotkanie jest bezpłatny, należy jednak wcześniej pobrać wejściówkę z Biblioteki Publicznej w Suchym Lesie, filii bibliotecznej w Złotnikach lub Chludowie, albo zarezerwować ją telefonicznie: 612 500 401.

## Harmonogram wydarzeń CKiBP

| nazwa | data | miejsce |
|---|---|---|
| ***Monografia cmentarza parafialnego w Chojnicy*** / spotkanie autorskie / | 2.12.2022, godz. 18:00 | CKiBP biblioteka wejściówki do odbioru w bibliotece w Suchym Lesie |
| **Warsztaty bożonarodzeniowe z ilustratorką Anną Kaźmierak** / dla dzieci 4-10 lat z opiekunami / | 10.12.2022, godz. 11:00 | CKiBP biblioteka zapisy pod numerem: 612 500 401 |
| **Sucholeska Noelka** / spektakl, koncerty, pokazy, wystawy / | 10.12.2022 | CKiBP szczegóły na www.osrodekkultury.pl |
| **Barwy instrumentów** / wykłady, spotkania / | 11.12.2022, godz. 10:00-16:00 | CKiBP Stary Bar w Chludowie |
| **Ewa Bem** / koncert / | 11.12.2022, godz. 19:00 | CKiBP sala widowiskowa miejsca siedzące bilety: 100/70 zł |
| **Ozdoby świąteczne** / warsztaty makramy dla uczestników od 10 lat (młodsi z opiekunem) / | 17.12.2022, godz. 10:00-13:00 | CKiBP koszt: 80 zł zapisy: 612 500 400/402 |
| **Artur Barciś Show** | 12.01.2023, godz. 19:00 | CKiBP sala widowiskowa miejsca siedzące bilety: 70/50 zł |
| **Radosław Rak** / spotkanie autorskie / | 14.01.2023, godz. 18:00 | CKiBP sala widowiskowa wejściówki w bibliotekach |

**WIĘCEJ INFORMACJI:**

**www.osrodekkultury.pl** **www.facebook.pl/CKiBP**

Zastrzegamy prawo zmian w programie

**Środowisko przyrodnicze jest najważniejszym długofalowym priorytetem rozwojowym Gminy Suchy Las, która stara się je chronić oraz adaptuje się do globalnych zmian klimatycznych. Ograniczana jest emisja zanieczyszczeń do powietrza, powiększane są tereny zieleni, zwiększana powierzchnia biologicznie czynna, ograniczane straty w bilansie wodnym, a społeczna świadomość wpływu człowieka na środowisko – znacznie większa*. Gmina Suchy Las stawia na zrównoważony rozwój, któremu przyświeca hasło: JAK DOBRZE TU MIESZKAĆ. Realizowane inwestycje służą podnoszeniu komfortu życia mieszkańców, przy jednoczesnym wdrażaniu nowoczesnych rozwiązań ekologicznych.**

Suchy Las + EKO

**WYBRANE PROJEKTY WSPÓŁFINANSOWANE ZE ŚRODKÓW ZEWNĘTRZNYCH:**

### ODNAWIALNE ŹRÓDŁA ENERGII dla mieszkańców gmin: Rokietnica, Puszczykowo, Suchy Las

Liderem projektu została Gmina Suchy Las, natomiast partnerami Gmina Rokietnica i Miasto Puszczykowo.

Realizacja projektu polegała na montażu instalacji odnawialnych źródeł energii na obiektach prywatnych, na terenie gmin: Rokietnica, Puszczykowo, Suchy Las. Na budynkach mieszkalnych zostały zamontowane indywidualnie dobrane instalacje OZE (panele fotowoltaiczne do produkcji energii elektrycznej oraz kolektory słoneczne do podgrzewania ciepłej wody użytkowej). W gminie Suchy Las zainstalowano łącznie 71 sztuk (kompletów) instalacji paneli fotowoltaicznych oraz 15 sztuk (kompletów) kolektorów słonecznych.

### BUDOWA ZBIORNIKA RETENCYJNEGO WÓD DESZCZOWYCH we wsi Złotniki, gmina Suchy Las

W ramach przedsięwzięcia wykonano zbiornik wód deszczowych o pojemności 9 500 m$^3$, dwa separatory zanieczyszczeń, rowy przepływowe w dnie zbiornika i kanał deszczowy o długości 643 m. Inwestycja służy retencji wód opadowych i opóźnianiu ich odpływu z terenu gminy. Prowadzone przez naukowców badania wykazały, że w zbiorniku wytworzyły się dogodne warunki do rozwoju flory i fauny. Sprzyja to dodatkowemu podczyszczaniu znajdujących się w nim wód opadowych. Poza tym teren ten stał się miejscem atrakcyjnym rekreacyjnie.

### REALIZACJA WĘZŁÓW PRZESIADKOWYCH w Chludowie, Golęczewie i Złotnikach w celu zwiększenia dostępności linii kolejowej nr 354 Poznań Piła

Dwa projekty objęły budowę węzłów przesiadkowych – miejsc umożliwiających dogodną zmianę środka transportu. W ramach tych inwestycji powstały obiekty P&R, wyposażone w miejsca postojowe dla samochodów oraz B&R – wiaty rowerowe. Wybudowano ścieżki rowerowe łączące węzły przesiadkowe, energooszczędne oświetlenie drogowe, zakupiono niskoemisyjne autobusy dla gminnej spółki ZKP.

### BUDOWA ŚCIEŻKI ROWEROWEJ na ulicy Łagiewnickiej w Złotnikach, gmina Suchy Las

W ramach projektu powstała ścieżka rowerowa, przy której zamontowano lampy solarne. Zakupiono 10 rowerów miejskich IV generacji, dzięki którym Gmina uruchomiła system Sucholeskiego Roweru Gminnego. Powstały obiekty B&R ze stanowiskami postojowymi dla rowerów oraz przeprowadzono kampanię informacyjno-promocyjną na temat niezmotoryzowanego transportu indywidualnego.

### WYMIANA PIECÓW WĘGLOWYCH NA KOTŁY GAZOWE w gminie Suchy Las

Projekt zakładał wymianę pieców węglowych na kotły gazowe w 7 prywatnych lokalach na terenie gminy Suchy Las. W ramach zadania przygotowano niezbędną dokumentację oraz wykonano wewnętrzną instalację gazową. Zakres prac obejmował: demontaż istniejącego kotła, dostawę i montaż nowego kotła gazowego oraz wkładu kominowego, dla jednej nieruchomości wykonanie instalacji centralnego ogrzewania wraz z dostawą i montażem grzejników, wykonanie podłączeń instalacji czy wykonanie dokumentacji powykonawczej. Instalacja została objęta 4-letnim serwisem.

* Strategia Rozwoju Gminy Suchy Las na lata 2022-2030

# Węzły przesiadkowe w gminie Suchy Las

## Dbałość o środowisko i zdrowy rozwój gminy

- Zmodernizowane stacje kolejowe
- Parkingi P&R
- Wiaty rowerowe B&R
- Ścieżki rowerowe łączące węzły
- Niskoemisyjne autobusy

# Seniorzy z książkami od… „TTW”

Chór „Dębowy Liść”

Nowy dyrygent Chóru „Dębowy Liść” – Robert Stachowiak

*Dokończenie ze strony 6*

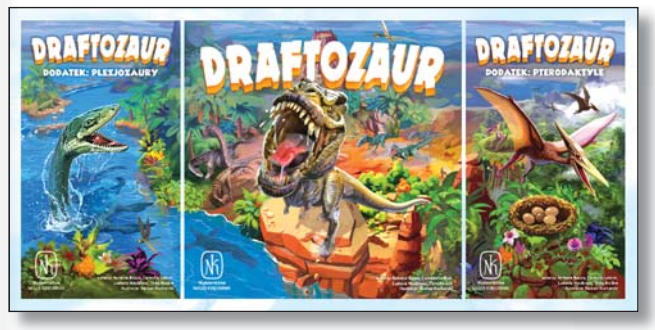
*książkowi z całego kraju chcą z nami współpracować. Zależy im – jak sami często podkreślają - by na naszych łamach Czytelnicy znaleźli recenzje i omówienia ich książek. Nasza Redakcja od dawna dzieli się książkami, bardzo cenimy sobie słowo drukowane, z innymi. Jeśli ograniczymy się do gminy Suchy Las, to wspomnę tylko, że przekazywaliśmy już książki na rozmaite aukcje charytatywne, których beneficjentami byli mieszkańcy gminy Suchy Las, a także na aukcje w ramach Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Od kilku miesięcy książki dla dzieci w wieku szkolnym przekazujemy do OPS w Suchym Lesie, a trafiają one potem do świetlic opiekuńczo-wychowawczych w całej gminie Suchy Las. Na regałach, które tworzą w Państwa Klubie Kącik Biblioteczny pod patronatem „Twojego TYGODNIA WIELKOPOLSKIEGO”, jest jeszcze trochę miejsca. Obiecuję jednak, że postaramy się w przyszłości wypełnić je kolejnymi książkami. A z okazji dzisiejszego święta życzę Państwu przede wszystkim zdrowia, bo zdrowie jest najważniejsze, ale też życzę wielu wspaniałych chwil z dobrą książką i oczywiście z… „Twoim TYGODNIEM WIELKOPOLSKIM”. Zapraszam do lektury i życzę Państwu jeszcze raz wszystkiego najlepszego…*

Potem przyszedł czas na drugą w tym dniu niespodziankę. **Anna Ankiewicz** – przewodnicząca Zarządu Osiedla Suchy Las-Wschód i radna Rady Gminy Suchy Las oraz **Sylwia Szenk** – przewodnicząca Zarządu Osiedla Suchy Las-Zachód zorganizowały dla seniorów słodką niespodziankę, a były nią smakowite rogale marcińskie.

Następnie wystąpił Chór „Dębowy Liść” z Suchego Lasu z nowym dyrygentem Robertem Stachowiakiem. Najpierw jednak jego przedstawiciele poinformowali, że 16 października w Centrum Kultury i Rekreacji w Koziegłowach odbył się przegląd senioralnych zespołów wokalnych Czerwonacka RETROspekcja, w którym to przeglądzie sucholescy chórzyści zdobyli pierwsze miejsce. To duży sukces – szczere gratulacje – bo w przeglądzie tym wystąpiły także bardzo dobre zespoły wokalne ze Swarzędza, Czerwonaka, Wronek, Owińsk, Kostrzyna, Turwi.

Kolejnym punktem tego poniedziałkowego spotkania był występ Chóru, wspólne śpiewanie, a nawet tańce. A potem długie, przyjacielskie rozmowy przy stolikach… **(red)**

## GRY




***Draftozaur*** Autorzy: Team Kaedama - Antoine Bauza, Corentin Lebrat, Ludovic Maublanc, Théo Riviere, Ilustracje: Roman Kucharski, dla 2-5graczy wiek 8-108, cena 74,90 zł, Nasza Księgarnia.

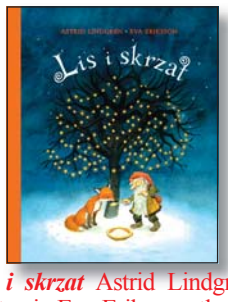
Jedna z najlepszych gier o dinozaurach. Nazwa Draftozaur nawiązuje do mechaniki (draft) i dinozaurów. Elementy gry to 60 drewnianych dinozaurów, po 10 w 6 rodzajach: Tyranozaur, Diplodok Triceratops, Spinozaur, Stegozaur i Parazaurolof oraz 6 zapasowych dinozaurów. Ponadto 5 plansz (z jednej strony lato, a z drugiej zima) 5 miseczek, worek do losowania dinozaurów i kostka obrazkowa.

Dinozaury wędrują w poszukiwaniu najlepszych terenów. Niektóre osobniki wolą okolice gór, a inne gęstych lasów. Wynik gry zależy od tego, jakie dinozaury gdzie się zatrzymają. W przemyślany sposób należy umieszczać dinozaury na polach swojej planszy. Niektóre pola to punkty za dinozaury tego samego rodzaju, a inne za dinozaury w różnych rodzajach. Tyranozaur gwarantuje dodatkowe punkty.

Jeszcze więcej dinozaurów zapewnia ***Draftozaur – zestaw 2 dodatków: Pterodaktyle, Plezjozaury.*** Dodatki zawierają 20 nowych pionków dinozaurów: latające pterodaktyle i pływające plezjozaury, 10 nowych dwustronnych plansz. Zapewniają nowe sposoby zdobywania punktów, a oba dodatki można łączyć. Są też plansze z gniazdami (5 dwustronnych), które dokłada się od góry do planszy gry Draftozaur, a plansze z rzęką (5 dwustronnych) dokłada się od dołu. Na stronie **http://gry.nk.com.pl/draftozaur** są dokładne opisy gier, film prezentujący grę oraz instrukcje i Arkusze punktacji.

***Pędzące żółwie. Wyścig do choinki*** Autor gry: Reiner Knizia, dla 2-5 graczy wiek 5 +, cena 84,99 zł, Wydawnictwo Egmont.

Zimowa odsłona wielokrotnie nagradzanej gry rodzinnej ***Pędzące żółwie***. Pięciu bohaterów otrzymało nowe kolory i…czapki. Chętnie ruszą do wyścigu, aby dotrzeć do choinki, pod którą czeka pięknie zapakowana sałata.. Żółwie nie lubią biegać, wykorzystają okazję, by wdrapać się na skorupę innego żółwia i tak przebyć część trasy! Gracze czasem muszą przemieszczać żółwie innych uczestników. Nikt nie wie, który żółw jest czyj. Elementy gry to świąteczna plansza, 5 drewnianych figurek żółwi w nowych kolorach, 5 żetonów i 52 zimowe karty. Grę kupisz na Egmont.pl

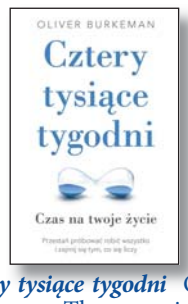



***Lis i skrzat*** Astrid Lindgren, ilustracje Eva Eriksson, tłumaczenie Anna Węgleńska, dla dzieci 3+, cena 39,99 zł, Wydawnictwo Zakamarki.

Nocą do kurnika zakrada się głodny lis. Zauważa go skrzat strzegący zagrody. Co wymyśli skrzat, by lis się najadł, ale nie ucierpiała żadna kura? Pięknie ilustrowana zimowa historia z bożonarodzeniowym akcentem. Tekst Astrid Lindgren jest parafrazą popularnego niegdyś w Szwecji wiersza Karla-Erika Forsslunda z 1900 roku, który doczekał się wielu wydań w zbiorach i antologiach, także jako książka obrazkowa z ilustracjami Haralda Wiberga. Niemiecki wydawca zamówił u Astrid Lindgren krótszą, prozatorską wersję wiersza, którą opublikował z ilustracjami Wiberga w 1965 roku. W Szwecji wydano ten tekst dopiero pół wieku później z ilustracjami Evy Eriksson.

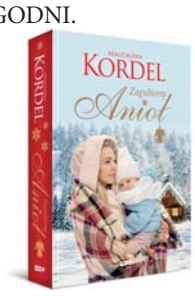
***Święta w Valleby. Wielka awaria prądu*** Martin Widmark, ilustracje Helena Willis, tłumaczenie Barbara Gawryluk, dla dzieci 6+, cena 39,99 zł, Wydawnictwo Zakamarki.

W wigilijny wieczór wydarza się coś nieoczekiwanego: w całym Valleby gaśnie światło i zapada nieprzenikniona ciemność. Jak w takich warunkach świętować Boże Narodzenie? Lasse i Maja próbują dociec, co spowodowało awarię prądu, lecz nie jest to łatwe. Pomóż im rozwiązać zagadkę! Weź czynny udział w śledztwie! Odczytaj zaszyfrowane wiadomości, wypatrz szczegóły, znajdź pogubione prezenty, rozpoznaj postaci w ciemnościach, przejdź zawiłe trasy i spróbuj wydedukować, co się wydarzyło! W trakcie CZYTANIA rozwiązuj ZADANIA!




***Cztery tysiące tygodni*** Oliver Burkeman Tłumaczenie Michał Jóźwiak, Poradnik, cena 44,99 zł, Wydawnictwo Insignis.

Czas na twoje życie. Przestań próbować robić wszystko i zajmij się tym, co się liczy. Brakuje nam czasu. Osaczają nas nieustannie wydłużające się listy spraw do załatwienia i przepełnione skrzynki odbiorcze. Mamy problemy z koncentracją. Towarzyszy nam nerwowy pośpiech i piętrzące się zaległości. Próbujemy kolejnych metod zwiększania produktywności. Wiele z nich tylko pogarsza sytuację. Spróbujmy odzyskać wewnętrzny spokój, odpowiadając sobie na pytanie: jak najlepiej wykorzystać ten absurdalnie krótki czas, który został nam dany – czas naszego życia, trwającego średnio CZTERY TYSIĄCE TYGODNI.




**Zagubiony Anioł** Magdalena Kordel, cena 44,99 zł, Społeczny Instytut Wydawniczy Znak.

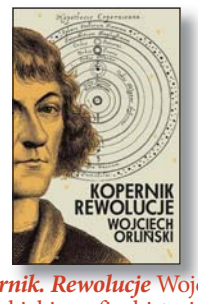
Nie jest samotny ten, kto ma kogoś do kochania. Rok temu Michalina odważyła się wypowiedzieć skryte życzenia, a dziś aż trudno jej uwierzyć we własne szczęście. Mała Klara, zakochany po uszy Konstanty i troskliwa Nela każdego dnia przypominają jej o tym, jak wielką moc mają anioły. Pierwsze święta w ich nowym domu będą dokładnie takie, jak zaplanowała. Jednak nie dla wszystkich grudzień jest czasem radosnych przygotowań. Haśka oddałaby wiele, aby zapewnić swojej córeczce ciepło i bezpieczeństwo. Gdy Michalina po raz pierwszy spotyka zziębniętą i samotną dziewczynę z maleńkim dzieckiem, widzi w niej cząstkę siebie z przeszłości. Postanawia podarować jej to, co najcenniejsze – nadzieję na lepsze jutro.

***Jedno. Łatwe jednogarnkowe cuda*** Jamie Oliver cena 99,99 zł Wydawnictwo Insignis.

Jedno naczynie. Szybko i łatwo. Mniej zmywania. zawsze pysznie! *„Przyznaję z przymrużeniem oka, że celem tej książki było sprowadzenie zmywania do absolutnego minimum – każde danie przyrządzisz w jednym garnku, na jednej patelni albo blaszce do pieczenia. Ta książka ma ci ułatwić życie!"* - przyznaje Jamie Oliver. *„Skupiłem się w niej przede wszystkim na robiących wrażenie potrawach z wykorzystaniem popularnych składników, prostych technik i zasad. Muszę przyznać, że rezultaty przerosły moje najśmielsze oczekiwania! (...) I oczywiście jest też w książce wiele różnych szybkich potraw i przepisów, kiedy po krótkim przygotowaniu całą ciężką pracę załatwi za ciebie kuchenka albo piekarnik. Myślę, że potrawy zaprezentowane w tej książce zainspirują każdego. W tych przepisach stawiam na łatwość. Minimum składników, minimum zmywania, pyszne jedzenie".*

***GARBO. Najbardziej tajemnicza gwiazda Hollywood*** Robert Gottlieb, tłumaczenie Monika Bukowska,cena 79,99 zł, Znak Literanova.

Pierwsza od lat biografia aktorki w Polsce (ze wstępem Tomasza Raczka) i najnowsza na świecie (w USA ukazała się w grudniu 2021 roku). Greta Garbo była chyba największą gwiazdą przedwojennego Hollywood. Kobieta-sfinks, której nikt nie był w stanie pojąć. Zimna jak lód Szwedka. Przeurocza, nieśmiała dziewczyna. Ikona kina w wieku zaledwie 36 lat zniknęła z ekranów. Nie lubiła ludzi, a spojrzeniem uwodziła miliony. Zarabiała fortunę, ale była legendarnie skąpa. Mając pełno zjawiskowych sukien, chodziła w męskich spodniach i nie zawsze czystych swetrach. Mężczyźni się o nią zabijali, ale najdłuższy związek stworzyła z kobietą. Romansem z pisarzem E.M. Remarkiem doprowadziła do szału Marlenę Dietrich (która nazywała ją odtąd tlenionym kurczakiem i miała na jej tle obsesję, a wcześniej sama ukradła jej kochankę). Choć Garbo chorobliwie strzegła prywatności i uciekała fotoreporterom, aż do śmierci elektryzowała tłumy. Po 20 latach od ostatniego filmu na jej widok na ulicach Nowego Jorku tworzyły się kilometrowe korki.

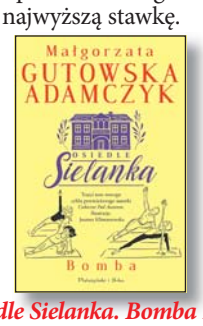



***Kopernik. Rewolucje*** Wojciech Orliński, biografia, historia, cena 54,99 zł, Agora.

Rewolucyjna biografia Mikołaja Kopernika, opowieść o naukowym przewrocie wszechczasów. W czasach Kopernika nic nie wskazywało na to, że do największej naukowej rewolucji dojdzie w Europie. O gwiazdach Chińczycy i Arabowie wiedzieli więcej, ale to my jako pierwsi zrozumieliśmy, jakie jest miejsce Ziemi w kosmosie. Ktoś powie, że to przede wszystkim zasługa Keplera, Galileusza, Newtona - ale gdyby zapytać ich o zdanie, wskazaliby na dzieło skromnego, genialnego uczonego, który by pracować w spokoju nad swoim odkryciem, zaszył się na skraju Europy. Żywot Kopernika rozpięty między średniowieczem, renesansem i kontrreformacją – to nie tylko nauka. To wielka polityka, wojny, spiski, intrygi, romanse – a w ich centrum nasz astronom (ale też ekonomista, polityk, lekarz), który zachował w tych szalonych czasach godność, zdobył szacunek możnych a także miłość kobiety. I z całą pewnością Kopernik jest Polakiem – z wyboru.

***Księżniczka na zawsze*** Connie Glynn Tłumaczenie Anna Kłosiewicz, dla młodzieży, cena 44,99 zł, Wydawnictwo Insignis.

Ellie to zbuntowana księżniczka, która nie ukrywa już swojej prawdziwej tożsamości. Lottie jest jej portmanką, pragnącą ochronić Ellie przed zakusami Lewiatana. Jamie jest partyzanem Ellie, jej ochroniarzem na całe życie, który zaprzysiągł strzec księżniczki za wszelką cenę – zniknął jednak w tajemniczych okolicznościach. Ellie, Lottie, Jamie… Tym razem nie wszystkim z tej trójki było dane powrócić do Rosewood Hall. Czy będą jeszcze razem? Jaką cenę przyjdzie im za to zapłacić? Teraz, kiedy królestwu Maradawii zagraża niebezpieczeństwo, gra toczy się o najwyższą stawkę.




***Osiedle Sielanka. Bomba*** Małgorzata Gutowska-Adamczyk, ilustracje Joanna Klimaszewska, cena 44 zł, Prószyński i S-ka.

Małe osiedle na obrzeżach Warszawy. Kolejna opowieść po *Nieznajomej* i *Sąsiadach*. W Sielance nie ma spokoju. Jakubek zbiera pieniądze na łapówkę dla burmistrza, u Stefana zagnieździła się dziewczyna, co spędza Ali sen z powiek. Do Arlety przyjeżdża mamusia. Syn i synowa Marii Bąk konfrontują się z niewygodną prawdą o swej córce. Wojna między władzą a obywatelami ujawnia się w planach powstania nowej gazety. Anonimowi obrońcy lasu grożą deweloperowi. Jedynie Emilia Makowska może zaliczyć ten czas do udanych, wizyta dawnego kolegi ze studiów budzi w niej kobietę.

***Powierniczka opowieści*** Sally Page, cena 39,99 zł, Wydawnictwo Insignis.

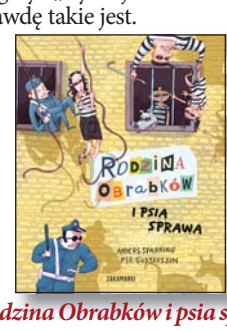
Podobno najpiękniejsza i najbardziej podnosząca na duchu opowieść w tym roku. Życie Janice, sumiennej sprzątaczki w sennym Cambridge, jest z pozoru zwyczajne. Pracodawcy zdają się jej nie zauważać, ale coś sprawia, że niektórzy powierzą jej swoją historię. Bo Janice potrafi słuchać. Ma całą kolekcję opowieści, do których wraca, kiedy jej nie wiedzie się najlepiej. Gdy pojawia się w domu ekscentrycznej starszej pani B., tym razem ktoś chce wysłuchać jej własnej historii. Janice twierdzi, że o sobie nie ma nic ciekawego do powiedzenia. Pani B. jednak wie, że pozory mylą. Każdy ma jakąś historię.

***(Prawie) wszystko dla zabieganych. Nawet nie przyszło wam do głowy, by to sprawdzić*** Jonn Elledge, tłumaczenie Katarzyna Dudzik, popularnonaukowa, cena 42,99 zł, Insignis.

Skarbnica wiedzy na przeróżne i przedziwne tematy! Jonn Elledge opisuje najdalsze znane galaktyki i niejasne pochodzenie lodów bekonowych, podaje szczegóły najbardziej absurdalnych wojen ludzkości, w tym wojny z emu, a nawet rozstrzyga, czy Harry Potter zdołałby pokonać Spider-Mana. Kosmos, historia, geografia, polityka, przyroda, rozrywka… nie wspominając już o ogromnych płonących kozłach! Każdy z tych tematów autor przedstawia w lekkiej i zwięzłej formie.

***Bóg nigdy nie mruga 2. 50 nowych lekcji na nasze czasy*** Regina Brett, tłumaczenie Olga Siara Paweł Podmiotko, poradnik, cena 39,99 zł, Insignis.

Dziesięć lat temu ukazała się w Polsce pierwsza książka Reginy Brett *Bóg nigdy nie mruga*. Szybko podbiła serca czytelników za pełne optymizmu i otuchy słowa, za empatię i otwartość, charyzmę i autentyczność. Dziś – gdy rzeczywistość wokół tak bardzo się zmieniła – Regina powraca z nowym zbiorem felietonów, by w swoim stylu przypomnieć, co w życiu jest naprawdę ważne; by znów obudzić nadzieję i dzielić się swoim przesłaniem. Świat przez ten czas nie stał w miejscu, a w ostatnich latach boleśnie wszystkich doświadcza. Proste hasło z pierwszej książki Reginy? „Życie jest dobre". Naprawdę takie jest.




***Rodzina Obrabków i psia sprawa*** Anders Sparring, ilustracje Per Gustavsson, tłumaczenie Agnieszka Stróżyk, Rodzina Obrabków tom 3, dla dzieci 6+, cena 34,99 zł, Wydawnictwo Zakamarki.

Rodzina Obrabków lubi zabierać cudze rzeczy. Nie mogą się powstrzymać. W każdym razie tata Zbiro, mama Cela i Elka. Za to Ture lubi robić to, co dozwolone, i nie bierze nic bez płacenia. Rodzice i siostra trochę się martwią, co z niego wyrośnie. W mieście pojawił się nowy policjant Klas i nie jest taki miły jak Paul Icjant. Klas jest podejrzliwy wobec każdego, kto nosi pasiastą koszulkę i złodziejską maskę. Zwłaszcza wobec Turego. Klas bardzo się interesuje psem rodziny Obrabków. Grozi, że psy bez dowodu zakupu będą wysłane na biegun północny. Turego ogarnia przerażenie, bo w jego rodzinie nic nie kupuje się za pieniądze! Jak uratować Glinę?

***Kryptowaluty dla zabieganych*** Michał Zajda, cena 39,99 zł, Wydawnictwo Insignis.

Kryptowaluty? Wciąż o nich głośno. Ale czym są? Jak działają? Czy to pieniądz przyszłości? Narzędzie spekulantów? Obietnica szybkiego i łatwego zysku? Napompowana bańka? Kamień milowy rozwoju cywilizacji? W podróż po tym świecie zabierze was Michał Zajda, jeden z twórców blockchaina nowej generacji. Posługując się przemawiającymi do wyobraźni przykładami z życia codziennego, zerwie z kryptowalut zasłonę wiedzy tajemnej, mitów i niedopowiedzeń. Pierwsza taka książka w Polsce wbrew pozorom nie traktuje (wyłącznie) o pieniądzach.

***Kto zapłacze nad twoim grobem. 101 lekcji o życiu*** Robin Sharma, tłumaczenie Magda Witkowska, cena 44,90 zł, Kompania Mediowa.

Autor bestsellera ***Klub 5 rano***, to światowy ekspert w dziedzinie rozwoju osobistego. W najnowszej książce uczy, się jak stawiać czoła problemom i świadomie rozwijać, dzień po dniu, swoje umiejętności i pasje. Sugestie i praktyczne rozwiązania pomogą odnaleźć w sobie pokłady mądrości, które wzbogacą życie prywatne, zawodowe i duchowe. *„Gdy się urodziłeś, cały świat się radował, podczas gdy ty płakałeś. Żyj tak, żeby w chwili twojej śmierci cały świat płakał, podczas gdy ty będziesz się radował."*

**STRONĘ PRZYGOTOWAŁA MONIKA MAŃKOWSKA**

# Przed nami trudny rok!

**Komisje Rady Gminy Tarnowo Podgórne analizują zapisy projektu budżetu na 2023 rok.**

15 listopada Wójt Tadeusz Czajka przekazał ten dokument na ręce Przewodniczącej Rady Gminy Krystyny Semby.

– *Przed nami kolejny trudny rok, w którym zaplanowane działania będziemy realizowali w warunkach drożyzny i dużej niepewności finansów samorządowych* – podkreślił Wójt Tadeusz Czajka.

Dochody Gminy Tarnowo Podgórne w 2023 roku zaplanowano w wysokości 288.227.779,28 złotych, a wydatki 330.598.098,80 złotych (w tym wydatki majątkowe to 74.454.000,00 złotych). Różnica będzie sfinansowana przez zaciągnięcie kredytu, wolne środki oraz przychody wynikające z rozliczenia środków unijnych.

Dyskusja nad projektem budżetu oraz przyjęcie uchwały w tej sprawie odbędzie się na sesji Rady Gminy Tarnowo Podgórne 13 grudnia. Zapraszamy do internetowego śledzenia obrad – link do relacji będzie na stronie internetowej tarnowo-podgorne.pl i BIP Tarnowo Podgórne. **(ARz)**

Wójt Tarnowa Podgórnego Tadeusz Czajka i Przewodnicząca Rady Gminy Krystyna Semba.

# Postawili na swoim

**Wieczorem, 20 listopada, w Gminie Tarnowo Podgórne zakończyło się głosowanie na propozycje Planu Rozwoju Lokalnego 2023-2028. W konsultacjach społecznych udział wzięło łącznie 4282 mieszkańców, co stanowi 19,3% uprawnionych do głosowania – z możliwości głosowania internetowego (14-17 listopada) skorzystało 3040 uprawnionych (13,7%), a w lokalach wyborczych (20 listopada) głos oddały 1242 osoby (5,6%).**

**Największą frekwencję osiągnięto w Górze – zagłosowało tam 40,5% uprawnionych,** drugie – Wysogotowo (31,5%), a trzeci – Ceradz Kościelny (31,2%). Najniższą frekwencję zanotowaliśmy w Przeźmierowie (9,6%).

– *Dziękuję wszystkim, którzy wzięli udział w głosowaniu* – mówi Wójt Tadeusz Czajka. – *To pokazuje, że mieszkańcy chcą mieć wpływ na to, jak rozwijają się ich miejscowości. Dziękuję sołtysom i członkom rad sołeckich oraz pracownikom Urzędu Gminy za pomoc w przeprowadzeniu głosowania.*

Proponowane inwestycje podzielono na dwie kategorie: ogólnogminne i lokalne.

**Wśród inwestycji ogólnogminnych najwięcej głosów uzyskał projekt budowy Liceum Ogólnokształcącego w Tarnowie Podgórnym: łącznie 1.370 głosów (32,1% wszystkich głosów).** Na drugiej pozycji jest budowa plaży nad Jeziorem Lusowskim (1.200 głosów, 28,1%), na trzeciej – budowa Centrum Kultury Tarnowo Podgórne (605 głosów, 14,2%), dalej budowa zbiornika retencyjnego na Szuminie (548 głosów, 12,8%) oraz budowa Zakładu Aktywności Zawodowej (544 głosy, 12,8%).

Również w głosowaniu na inwestycje lokalne mieszkańcy ustalili najlepszą ich zdaniem kolejność realizacji zadań. Szczegółowe wyniki dostępne są na gminnej stronie internetowej tarnowo-podgorne.pl

Wyniki głosowania stanowią podstawę do opracowania ostatecznego projektu Planu Rozwoju Lokalnego 2023-2028, który na początku przyszłego roku zostanie przedstawiony Radzie Gminy. **(ARz)**

NIE UZALEŻNIAJ SIĘ OD UZALEŻNIEŃ

# Leki leczą i... zabijają

**Nie istnieje substancja chemiczna, od której człowiek nie mógłby się uzależnić. Obecnie lekomania jest jedną z najpowszechniejszych chorób cywilizacyjnych. Co roku wzrasta liczba sprzedawanych leków oraz osób od nich uzależnionych i ponoszących śmierć na skutek przedawkowania.**

**Lekomania** to nałogowe uzależnienie od środków medycznych używanych i nadużywanych przez dłuższy czas w nadmiernej ilości, niezgodnie z przepisem lekarza i nie zawsze w celach leczniczych. Lekomania jest równie niebezpieczna jak alkoholizm lub narkomania. Dotyczy wielu medykamentów – zarówno na receptę, jak i tych powszechnie dostępnych. Najczęściej występuje uzależnienie od leków przeciwbólowych i przeciwzapalnych, a także od leków nasennych, uspokajających lub pobudzających, dopingujących, hormonalnych, a nawet przeczyszczających.

Uzależnienie od leków dotyczy głównie dorosłych, choć często początek nadmiernego przyjmowania środków medycznych występuje przed 20 rokiem życia, szczególnie wśród młodych osób z zaburzeniami lękowymi, depresyjnymi, napięciem, objawami psychotycznymi, a także nadużywających alkoholu, amfetaminy, kokainy i opiatów. **Lekomania często rozwija się jako dodatek do pierwotnych problemów chorego**, takich jak zaburzenia psychiczne lub dolegliwości fizyczne - cielesne. Ponadto występuje częściej u osób samotnych lub cierpiących na hipochondrię (nadmierna koncentracja na własnym zdrowiu, lęk o swój stan, wyolbrzymianie wszelkich objawów np. chrypki, świądu i w każdym doszukiwanie się ciężkiej choroby).

Lekomania jest trudna do rozpoznania. Osoba uzależniona bywa nieświadoma lub zaprzecza że jest uzależniona, a bliscy myślą, że leki przez nią zażywane są przepisane przez lekarza.

Warto więc znać objawy uzależnienia. Jest to **silny przymus zażywania leku**, zwłaszcza po ustąpieniu objawów choroby i **konieczność przyjmowania coraz większych dawek** dla oczekiwanego efektu, co jest niebezpieczne, ponieważ przekraczanie zaleconych dawek i ignorowanie skutków ubocznych może prowadzić do utraty zdrowia lub życia. **Zmiany nastroju i osobowości** - nieprzyjęcie leku wywołuje nieprzyjemne doznania, a samopoczucie poprawa się wyłącznie po zażyciu kolejnej dawki. **Utrata kontroli nad przyjmowaniem leku i nadmierna koncentracja na jego zdobyciu** wynikające z uzależnienia prowadzą do zaniedbywania dotychczasowych zainteresowań lub obowiązków zawodowych i rodzinnych. Ponadto uzależniony organizuje wiele wizyt u różnych lekarzy dla zapewnienia sobie recept, nie udają mu się próby ograniczenia lub odstawienia leku, a nawrót uzależnienia może nastąpić nawet po długim okresie abstynencji.

Długotrwałe przyjmowanie leków może uzależniać psychicznie i fizycznie oraz spowodować objawy zespołu abstynencyjnego. Odstawienie leku wywołuje złe samopoczucie, pogorszenie nastroju, nerwowość, drażliwość, niepokój, lęk, drżenie mięśni, dreszcze, zaburzenia snu, bóle głowy, nudności, osłabienie pamięci i koncentracji uwagi lub halucynacje. Ponadto, w zależności od rodzaju leków, ich długotrwałe przyjmowanie może przyczynić się do powstania wrzodów żołądka, zaburzeń pracy nerek, wątroby czy ośrodkowego układu nerwowego.

- *Pracując od dwudziestu lat z osobami uzależnionymi* - mówi Agata Pakuza, terapeuta uzależnień i psychoterapeuta z Punktu Informacyjno-Konsultacyjnego dla Osób Uzależnionych i Ich Rodzin w Chludowie - *najczęściej spotykałam się z uzależnieniem od alkoholu/narkotyków współistniejącym z uzależnieniem od leków. Z samym uzależnieniem od leków wydaje się, że znacznie częściej zmagają się kobiety, przeważnie w wieku od czterdziestu do sześćdziesięciu lat. Wcale to jednak nie oznacza, że lekozależność nie dotyczy mężczyzn. Problem pojawia się gdy stosujemy leki, chcąc zerwać z innym nałogiem. A także wtedy, gdy sami próbujemy lekami wyciszyć swoje problemy emocjonalne i życiowe. Nie ma cudownego środka, który zmieni nasze życie. Przed zażyciem leku warto skonsultować się z lekarzem psychiatrą, konsultacja u lekarza rodzinnego może nie być wystarczająca.*

Leczenie lekomanii to trudny i długotrwały proces. Terapia powinna odbywać się ośrodku leczenia uzależnień. Początek leczenia to postawienie właściwej diagnozy. Następnie trzeba przeprowadzić detoksykację (odtrucie organizmu) pod ścisłą kontrolą specjalisty, polegającą na stopniowym ograniczaniu dawki leku uzależniającego, aż do całkowitego wyeliminowania go z organizmu. Po odtruciu chory rozpoczyna terapię odwykową - psychoterapię indywidualną i/lub grupową oraz psychoedukację.

**Punkt Informacyjno-Konsultacyjny dla Osób Uzależnionych i Ich Rodzin w Chludowie**
**Agata Pakuza**
**Terapeuta uzależnień, psychoterapeuta**
**Zapisy drogą mailową:**
**agatapakuza@gmail.com**
**lub sms-owo 606 259 333**
**lub przez Ośrodek Pomocy Społecznej w Suchym Lesie**

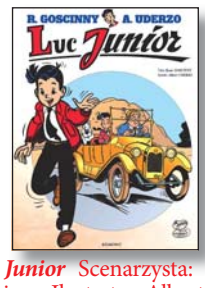
**TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY**

**116-111**

**Czynny 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Połączenie jest bezpłatne. Połączenie nie jest widoczne na rachunkach ani na billingach większości sieci.**

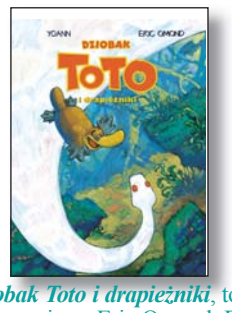
Reklama ♦ Reklama ♦ Reklama ♦ Reklama
e-mail: twoj-tydzien@wp.pl

## NOWOŚCI KOMIKSOWE EGMONTU




***Luc Junior*** Scenarzysta: René Goscinny, Ilustrator: Albert Uderzo Tłumacz: Marek Puszczewicz, Seria: Klasyczne Komiksy Goscinny'ego, cena 119,99 zł.

Przygody młodego reportera Luca Juniora. Wraz z przyjacielem fotografem Ciaptakiem oraz wiernym psem Alfonsem przeżywają liczne przygody, prowadząc zawiłe śledztwa. Komiks łączy napięcie i humor w czystym stylu genialnego tandemu Goscinny / Uderzo! To pierwsze kompletne wydanie siedmiu przygód stworzonych przez René Goscinny'ego i Alberta Uderzo w latach 1954 –1957. Na potrzeby tej edycji plansze komiksowe zostały odrestaurowane i pokolorowane: „Luc Junior i skradzione klejnoty", „Luc Junior w Ameryce", „Luc Junior i syn maharadży", „Potajemny reportaż", „Luc Junior i Paspartosi", „Luc Junior wśród Marsjan", „Luc Junior – dobrowolny rozbitek". Album ma dodatkowo ponad 30 stron z rysunkami i oryginalnymi dokumentami autorów, a także perełkę – jedyny realistyczny komiks ich autorstwa, „Bill Blanchart", pierwszy raz w postaci albumu. I oczywiście wszystkie składniki asteriksowego humoru w szalonych przygodach Luca Juniora!

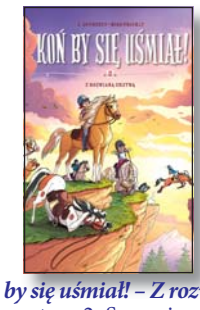



***Dziobak Toto i drapieżniki***, tom 3, Scenariusz: Eric Omond, Rysunki: Yoann, Przekład: Ernest Kacperski, Seria: Mój pierwszy komiks 5+, Cena: 39,99 zł.

Toto i Chichi wpadli w tarapaty. Znaleźli się na środku rzeki otoczeni przez wilkowora i diabła tasmańskiego, którzy tylko czekają, żeby wziąć ich na ząb! Jest jeden sposób, by uciec przed groźnymi drapieżnikami: dać się ponieść nurtowi rzeki, licząc na cudowne ocalenie. Trzeci tom serii dla najmłodszych z wesołą gromadą bohaterów: dziobaka Toto, kolczatki Chichi, koali Wawa i nietoperza Riri.

***Magiczna 7. Bestia powraca!*** Tom 3 Scenariusz: Kid Toussaint, Rysunki: Rosa La Barbera, Giuseppe Quattrocchi, Przekład: Maria Mosiewicz, Cena: 34,99 zł.

Trzecia część niewiarygodnych przygód współczesnych czarowników ze szkoły średniej. Przed sześcioma młodymi magami trudne zadanie: muszą odnaleźć ostatnią, siódmą osobę obdarzoną mocą. Czasu mają mało, bo z przepowiedni wynika, że lada dzień znów pojawi się Bestia. Sytuacji nie ułatwiają nastolatkom obowiązki szkolne i kłopoty domowe, jak pojawienie się ojca Leona. Ciekawe, że właśnie jego tata zdaje się wiedzieć o dawnych tajemnicach czarodziejów więcej niż oni sami...




***Koń by się uśmiał! – Z rozwianą grzywą***, tom 2, Scenariusz: Laurent Dufreney, Rysunki: Miss Prickly, Przekład: Maria Mosiewicz, Seria: Komiksy są super! Cena: 49,99 zł.

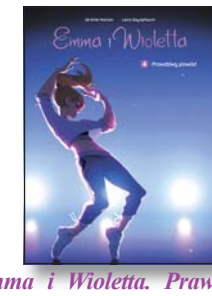
Druga część zabawnej serii dla dzieci o koniach z pewnego klubu jeździeckiego. Album zbiorczy zawiera trzy tomy oryginalne: ***„Beczka śmiechu", „Z rozwianą grzywą" i „Po szyję w śniegu".*** Czworonogi widzą świat inaczej niż dwunogi, więc każda sytuacja jest okazją do śmiechu. Klejnot ciągle narzeka, Brudasek odstrasza swoim zapachem, Śpioch śpi nawet w środku dnia... Zobaczymy, jak bohaterowie radzą sobie w takich sytuacjach jak przyjazd gości na święto klubu, ciężka wycieczka po lasach i górach oraz śnieżna, mroźna zima!

***Pan Borsuk i pani Lisica. Karnawał***, tom 5, Scenariusz: Brigitte Luciani, Rysunki: Eve Tharlet, Przekład: Ernest Kacperski, Seria: Mój pierwszy komiks 5+, Cena: 39,99.

Tegoroczna zima jest długa i sroga. Mróz bezlitośnie skuwa ziemię, która nie rodzi plonów, a zwierzętom powoli kończą się zapasy. Na szczęście lisy i borsuki to dzielne stworzenia! Postanawiają przegonić zimę... zabawą, śpiewem i tańcem! Ludzkie charaktery w zwierzęcych maskach. Przepełniona humorem i czułością piękna lekcja tolerancji".

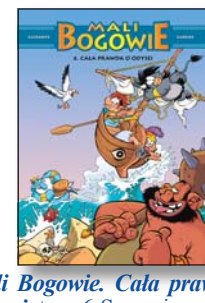
**Królewna Śnieżka i siedmiu krasnoludków** Scenariusz: Régis Maine, Rysunki: Santiago Barreira, Przekład: Mateusz Lis, Seria: Klasyczne baśnie Disneya, Cena: 29,99 zł.

Komiksowa adaptacja najsłynniejszej disnejowskiej baśni filmowej – „Królewny Śnieżki"! W kolekcji są takie tytuły jak „Król Lew", „Mulan", „Zakochany kundel" czy „Aladyn". Dorastająca Śnieżka staje się coraz ładniejsza, co budzi zazdrość jej niegodziwej – lecz pięknej – macochy. Królowa postanawia pozbyć się dziewczyny. Na szczęście dzięki zwierzętom i krasnoludkom królewna znajduje schronienie w głębi lasu.




***Emma i Wioletta. Prawdziwy powód***, tom 4 Scenariusz: Jérôme Hamon, Rysunki: Lena Sayaphoum, Przekład: Maria Mosiewicz, Cena: 34,99 zł.

Historia dwóch sióstr, które kochają taniec – młodsza klasyczny, a starsza nowoczesny. Wioletta ćwiczy do egzaminów na koniec roku w Szkole Opery Paryskiej. Nie wszystko jej wychodzi, co gorsza, naraża się najlepszej przyjaciółce... Tymczasem starsza Emma dostaje znakomitą propozycję od konkurencyjnej grupy hip-hopowej, ale czy zdoła opuścić zespół przyjaciół? Na szczęście siostry mogą w trudnych chwilach liczyć na siebie i rodziców!

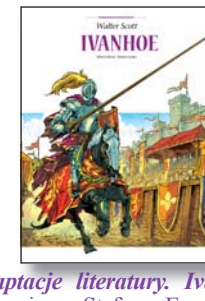



***Mali Bogowie. Cała prawda o Odysei***, tom 6 Scenariusz: Christophe Cazenove, Rysunki: Philippe Larbier, Przekład: Maria Mosiewicz, Cena: 29,99 zł.

Szósty album szalonych i śmiesznych przygód kandydatów na bogów i herosów starożytnego Olimpu. Odyseusz przyjmuje wyzwanie Posejdona: jeśli zdoła odbyć daleką wyprawę, bóg mórz uczyni go największym żeglarzem wszech czasów. Tak rozpoczyna się Odyseja – podróż po wodach pełnych niebezpieczeństw i potworów. Odyseusz wyrusza z przyjacielaem Tauruskiem, ale przecież – nie są geniuszami ani dzielnymi herosami... Na szczęście wspiera ich Atena, początkująca bogini wojny.

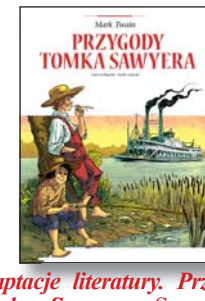
***Sprawy kryminalne Filipiny Lomar. Łamacz serc***, tom 2, Scenariusz: Dominique Zay, Rysunki: Greg Blondin, Przekład: Nika Sztorc, Cena: 34,99 zł.

Drugi to przygód nastoletniej prywatnej detektywki Filipiny Lomar. Tym razem chce pomóc swojej rówieśniczce, załamanej po zawodzie miłosnym. Okazuje się, że sprawa jest powiązana z poważnym przestępstwem – kradzieżą paczek żywnościowych z jadłodajni dla ubogich. Przy pomocy niezawodnych przyjaciół – lokalnego drobnego przestępcy Moka i właściciela złomowiska „wujka" Gégé Filipina postanawia rozwiązać obie sprawy, mimo że sama wpada w tarapaty.




***Adaptacje literatury. Ivanhoe*** Scenariusz: Stefano Enna, Rysunki: Stefano Garau, Przekład: Weronika Sztorc, Cena: 34,99 zł.

Adaptacja wydanej w 1820 roku powieści historycznej Waltera Scotta, kwintesencji rycerskości. Akcja rozgrywa się w XII-wiecznej Anglii. Jej głównym bohaterem jest Wilfred z Ivanhoe, anglosaski rycerz w opanowanej przez Normanów Anglii. Pojawia się w niej również legendarny banita, Robin Hood. Sto lat po bitwie pod Hastings, po której Wilhelm Zdobywca objął tron Anglii, Cedric z Rotherwood, zwany Saksonem, chce przywrócić na tron rdzennego króla - Athelstane z Coningsburgh, dając mu za żonę swą przybraną córkę Lady Rowenę. Ona jednak sprzeciwia się temu związkowi, ponieważ jest zakochana w Wilfredzie d'Ivanhoé, synu Cédrika...




***Adaptacje literatury. Przygody Tomka Sawyera***, Scenariusz: Caterina Mognato, Rysunki: Danilo Loizedda, Przekład: Weronika Sztorc, Cena: 34,99 zł.

Komiksowa adaptacja słynnej powieści amerykańskiego dziennikarza i pisarza Matka Twaina, nazywanego „ojcem amerykańskiej literatury". Przygody w znacznej części oparte są na przeżyciach autora, który dzieciństwo spędził w miasteczku położonym nad Mississipi, wcześnie też zaczął pracę zarobkową na parostatkach pływających po rzece. Książka opowiada o perypetiach Tomka i jego przyjaciela Huckleberry'ego Finna, którzy z powodu swoich szalonych pomysłów często wpadają w kłopoty, a nawet ocierają się o śmierć.

## ZDROWIE

### Koniecznie w ciąży

**Kwas foliowy** pomaga we właściwym rozwoju kręgosłupa i obniża możliwość urodzenia dziecka z wadą cewy nerwowej. Przyjmowanie kwasu foliowego w ciąży chroni też przed odklejeniem łożyska, przedwczesnym porodem i małą masą urodzeniową dziecka, a przyszłą mamę przed niedokrwistością. **Kwas foliowy** trudno zapewnić w diecie. **FOLIK** (Acidum folicum) - 1 tabletka zawiera 0,4 mg kwasu foliowego.

### Skraca chorowanie

Sezon zachorowań trwa, więc potrzebne jest mocne uderzenie w wirusy i bakterie.

Warto już przy pierwszych objawach infekcji zastosować **Groprinosin®** (500 mg). To lek pobudzający układ odpornościowy do walki z wirusami. Pomoże też w leczeniu opryszczki warg i skóry twarzy wywołanych przez wirusa (Herpes simplex). Dostępny jest też **Groprinosin Forte®** (1000 mg, 40 tabletek – ok. 40 zł).

### Regenerujący sen

**OYONO® NOC** o trójfazowym działaniu wspomaga zdrowy sen. Na początku **Witamina B6** reguluje aktywność hormonalną, a **Melatonina** skraca czas zasypiania. Uwalniana w fazie ciągłej **melisa lekarska** wspomaga spokojny sen, a **głóg** zmniejsza niepokój. **Kozłek lekarski** (waleriana) i **męczennica cielista** (passiflora) w trzeciej fazie pomagają przespać całą noc bez wybudzeń. Cena ok. 17,90 zł.

## MUZYKA

# Saxon „Carpe Diem" (2022)

Saxon to ekipa wesołych rockowych dziadków nie do zajechania, dekady mijają, trendy rodzą się i umierają , a ci faceci dalej łupią swój klasyczny heavy metal jakby dalej były lata 80. ubiegłego wieku, a oni mieli po dwadzieścia parę latek na karku. Naprawdę, energii i pasji do grania mogą Brytyjczykom pozazdrościć dużo młodsze ekipy. Nie wiem jak to zrobili, ale na 23. płycie są nadal w bardzo wysokiej formie, grzejąc tak, że aż miło słuchać.

Jest tu wszystko za co kiedyś zdobyli uznanie fanów - ostre jak żyleta kipiące, energią rasowe heavy metalowe riffy, świetne melodie, energetycznie pracująca perkusja, wszystko to podlane hard rockowym klimatem. Saxon na 23. płycie jest nadal w bardzo wysokiej formie, grzejąc tak, że aż miło słuchać.

Dalej bez problemu mogą porywać tłumy na stadionowych koncertach. Sztuką jest zagrać coś naprawdę emocjonującego w ramach gatunku, który zjadł i wypluł własny ogon co najmniej kilka razy, a Saxon tego dokonał.

Chwytaj dzień, ciesz się chwilą, takie jest pozytywne przesłanie tej płyty. Słuchaj albo graj heavy metal - to jest recepta na długą młodość. Carpe diem! **(9/10)**

**KUBA „THORN" MALENDOWSKI**

Twój Tydzień Wielkopolski
Redaktor Naczelny: Tomasz Mańkowski (602-638-409), Monika Mańkowska: zastępca redaktora naczelnego (606-252-423). Redaguje Zespół. Łamanie: AKTELAK Poznań. ADRES REDAKCJI: (do korespondencji): 60-969 Poznań, skrytka pocztowa nr 61, tel./fax 61 861-41-21. Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych i zastrzega sobie prawo do dokonywania zmian i skrótów w tekstach. Za treść ogłoszeń Redakcja nie odpowiada. Wszystkie materiały w „Twoim TYGODNIU WIELKOPOLSKIM" są chronione prawem autorskim. Dalsze rozpowszechnianie wyłącznie za zgodą Wydawcy. WYDAWCA: Wydawnictwo i Reklama „MAŃKOWSKI". DRUK: Drukarnia Polska Presse, Oddział Poligrafia. Wydawca zastrzega sobie prawo odmowy publikacji artykułu (także sponsorowanego), reklamy itp. jeśli materiały te są niezgodne z linią przyjętą przez pismo.
www.twoj-tydzien.pl

# Dieta antysmogowa

**Jakość powietrza w Polsce należy do najgorszych w Europie. Drobne zmiany w jadłospisie mogą zmniejszyć niebezpieczeństwo jakie niesie ze sobą smog i zapobiec powstawaniu wolnych rodników w organizmie. Jak odżywiać się aby ochronić swoje zdrowie i zmniejszyć negatywne skutki smogu na nasze zdrowie podpowiada dietetyk.**

Według danych z 2016 r. rocznie z powodu zanieczyszczeń powietrza umiera na świecie 4,2 mln osób, a w Polsce 47 tys. Szacunki naukowców z Uniwersytetu Harvarda i Uniwersity Collage London z 2021 r. sugerują, że dane są o wiele bardziej pesymistyczne i oscylują wokół 100 tys. osób rocznie

**SMOG – ZABÓJCA W CZARNEJ MASCE!**

Smog jest przyczyną powstawania ogromnej ilości wolnych rodników, co w rezultacie nasila stres oksydacyjny. Działając drażniąco na śluzówki może powodować rozwój wielu chorób takich jak zapalenia płuc i oskrzeli, astmy czy POCHP. Jest również niebezpieczny dla układu krążenia.

W wyniku przewlekłego narażenia na benzopiren (najbardziej rakotwórczy składnik smogu) rozwijają się nowotwory górnych dróg oddechowych oraz okolic głowy i szyi. Ponadto obserwuje się zaburzenia koncentracji, przewlekłe bóle głowy, obniżenia nastroju oraz depresję.

**JAK POWSTAJĄ WOLNE RODNIKI?**

W wyniku różnych przemian komórkowych w naszym organizmie zdarza się, że atom tlenu gubi gdzieś jeden ze swoich elektronów. Staje się wtedy nadmiernie reaktywny. Chcąc stać się znów kompletnym niszczy okoliczne atomy. Z czasem może dojść do uszkodzeń większych struktur na przykład błon komórkowych czy DNA. W niewielkich ilościach wolne rodniki są wykorzystywane na przykład do zwalczania bakterii. W nadmiarze działają przeciwko naszym tkankom. Nadmiernemu ich wytwarzaniu sprzyjają infekcje, stres, stany zapalne, palenie papierosów oraz właśnie zanieczyszczenia powietrza.

**CO MOŻE NAS CHRONIĆ?**

Okazuje się, że drobne zmiany w codziennym jadłospisie mogą zmniejszyć niebezpieczeństwo, jakie niesie ze sobą smog i zapobiec powstawaniu wolnych rodników w organizmie. **Sekretem diety antysmogowej są produkty bogate w antyoksydanty czyli przeciwutleniacze.** To właśnie one dostarczając brakujący elektron niwelują działanie wolnych rodników i łagodzą stres oksydacyjny. Powinny być podstawą „diety antysmogowej". Gdzie zatem możemy je znaleźć?

Znajdziemy je w czerwonych owocach, winogronach, kakao, herbacie oraz roślinach kapustnych – szczególnie w brokułach, cebuli czy czosnku. Ważna jest również Witamina C. Należy sięgać po cytrusy, czarne porzeczki, paprykę czerwoną czy natkę pietruszki. Wspierającą działa także witamina E i kwasy omega 3, które są zawarte w awokado i olejach roślinnych. Nie należy zapominać także o witaminie D. Jej bogatym źródłem są tłuste ryby morskie czy tran. Ważny dla organizmu jest także selen, który znajduje się w orzechach brazylijskich. Warto dodawać do potraw także zioła i przyprawy, szczególnie suszone oregano, kurkuma i cynamon.

Należy sięgać również po rośliny zielone bogate w chlorofil, który dzięki swojej budowie chemicznej wiąże i usuwa metale ciężkie z organizmu. Skutki oddziaływania smogu zmniejszają również witaminy z grupy B, które znajdziesz w bananach, roślinach strączkowych, produktach pełnoziarnistych, rybach, chudym mięsie i jajach.

**JAKI JEST SPOSÓB NA SMOG?**

Odpowiednie nawodnienie jest w tym okresie szczególnie ważne. Należy zawsze mieć przy sobie butelkę wody, pić zieloną herbatę lub bombę witaminową w postaci świeżo wyciskanego soku owocowego, wieczorem warto rozgrzać się gorącym kakao.

Dieta antysmogowa wcale nie musi być droga i wymyślna. Wystarczy, że w okresie jesienno-zimowym zwiększyć spożycie owoców i warzyw do 4-5 porcji każdego dnia. Wypracowane nawyki warto oczywiście kontynuować cały rok.

**JAK WYGLĄDA DIETA ANTYSMOGOWA W PIGUŁCE?**

Należy dbać o odpowiednią podaż płynów. Obficie przyprawiać swoje dania suszonymi ziołami i przyprawami korzennymi. Sięgać po cytrusy i czerwone owoce każdego dnia. Postawić na zielone warzywa, w szczególności brokuły. Zrezygnować z fast foodów i smażenia, które dodatkowo obciążą organizm. **(na)**

POZNAŃ

# Hybrydowa sala operacyjna

**W najlepszym w Polsce ośrodku chirurgii naczyniowej, zdaniem konsultanta krajowego, który mieści się w Szpitalu Klinicznym im. Heliodora Święcickiego przy ul. Długiej w Poznaniu, została otwarta nowoczesna sala hybrydowa.**

Inwestycja została zrealizowana w ramach projektu „PROMEDICINE – modernizacja specjalistycznego ośrodka kompleksowej diagnostyki układu naczyń". Wartą 5,3 mln zł umowę dofinansowania podpisano z przedstawicielami szpitala w lipcu 2021 roku. Pozostały milion złotych pochodzi ze środków szpitala uniwersyteckiego.

Sala operacyjna typu hybrydowego łączy w sobie funkcje klasycznej sali operacyjnej i pracowni angiografii. Dzięki wyposażeniu w urządzenia do obrazowania możliwe jest wykonywanie skomplikowanych zabiegów chirurgii naczyń w sposób zdecydowanie mniej inwazyjny i bardziej bezpieczny dla pacjenta. Urządzenia do obrazowania w technice hybrydowej stosowane są na bieżąco do precyzyjnego monitorowania przebiegu wykonywanego zabiegu. Dzięki nim zespół lekarzy operujących dokładnie widzi szczegóły operowanego obszaru oraz jest w stanie trafniej ocenić bieżącą sytuację i podejmować właściwe działania.

Współfinansowanie projektu funduszami unijnymi umożliwiło wyposażenie sali w sprzęt najwyższej jakości. To przede wszystkim angiograf do badania serca i naczyń – KARDIOANGIOGRAF z radiologicznym stołem zabiegowym, zintegrowany z monitorem funkcji życiowych. To także aparat do znieczulenia wyposażony w respirator, lampa do oświetlenia pola operacyjnego z zawieszeniem monitora o przekątnej 58'' z pneumatyczną regulacją wysokości, kolumna anestezjologiczna, kolumna chirurgiczna, system ultrasonografii wewnątrznaczyniowej czy aparat USG z kolorowym Dopplerem.

- *Nie ma sukcesów bez pracy zespołowej. W tym szpitalu, w Klinice Chirurgii Naczyniowej, pracuje najlepszy zespół pielęgniarski, instrumentariuszek, techników radiologicznych i wysoko wykształcona kadra lekarzy* – zaakcentował prof. dr hab. n. med. **Zbigniew Krasiński,** Kierownik Chirurgii Naczyniowej, Wewnątrznaczyniowej, Angiologii i Flebologii w Szpitali Klinicznym im. Heliodora Święcickiego Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu.

**Nowoczesna infrastruktura i sprzęt umożliwią medykom wykonywanie 2,5 tysiąca skomplikowanych zabiegów z zakresu chirurgii naczyń w ciągu roku.** Jest to niezwykle ważne, ponieważ w związku ze starzeniem się społeczeństwa rośnie liczba osób wymagających leczenia związanego właśnie z chirurgią naczyń. Tymczasem w Wielkopolsce mają one dotychczas ograniczony dostęp do wysokospecjalistycznych terapii. Powstanie doskonale wyposażonej, nowoczesnej sali hybrydowej pozwoli objąć ulepszoną opieką medyczną prawie 3,5 mln osób.

„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

DR N. MED.
TADEUSZ GROCHOWINA
Specjalista pediatra, pulmunolog
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

# Kia w finale Car of the Year

**Kia Niro awansowała do finałowej siódemki europejskiego konkursu Car of the Year 2023 – najbardziej prestiżowego i najstarszego plebiscytu w branży motoryzacyjnej. Europejskim Samochodem Roku 2022 jest elektryczna Kia EV6 –pierwszy samochód koreańskiej marki, który wygrał ten konkurs. W finale wcześniejszych edycji konkursu znalazły się – cee'd (w 2008 roku), Stinger (w 2018 roku) i Ceed (w 2019 roku)**

Głosami 61 jurorów z 23 krajów Kia Niro została wybrana do grona siedmiu finalistów konkursu Car of the Year 2023. Tym samym, kompaktowych rozmiarów SUV powtórzył sukces 4 innych modeli koreańskiej marki – cee'da pierwszej generacji, Stingera, Ceeda trzeciej generacji oraz EV6, do którego należy tytuł Samochodu Roku 2022. Kia EV6 jest pierwszym autem koreańskiego producenta w blisko 60-letniej historii tego prestiżowego konkursu, który pokonał europejskich i japońskich rywali.

W plebiscycie o tytuł Car of the Year jurorami są doświadczeni dziennikarze motoryzacyjni. Polskę reprezentuje dwóch przedstawicieli tego zawodu: Maciej Ziemek i Roman Popkiewicz.

Kia oferuje Niro z trzema niskoemisyjnymi wersjami układu napędowego do wyboru – jako klasyczny samochód hybrydowy (Niro HEV), jako hybrydę typu plug-in (Niro PHEV) i jako samochód elektryczny (Niro EV).

**W tej ostatniej wersji Kia Niro jest najchętniej wybieranym w Polsce elektrycznym SUV-em segmentu B.** Po uwzględnieniu rządowej dopłaty dla osób fizycznych z Kartą Dużej Rodziny nowa Kia Niro EV kosztuje 164.900 zł, co cenowo zbliża ją do hybrydowych crossoverów podobnej wielkości i mocy. Pod względem relacji ceny do przestronności wnętrza (w tym również bagażnika o pojemności 475 litrów), osiągów (przyspieszenie od 0 do 100 km/h w 7,5 sekundy) oraz zasięgu (ponad 460 km) nowe Niro EV nie ma sobie równych.

Zwycięzcę konkursu Car of the Year 2023 poznamy już w połowie stycznia. Wyniki zostaną ogłoszone podczas Salonu Samochodowego w Brukseli.

# Lexus LS 2023 z niespodziankami

**Lexus LS z roku modelowego 2023 otrzyma między innymi najnowszy system multimedialny z nawigacją w chmurze, inteligentnym asystentem głosowym oraz 4-letnim pakietem transmisji danych.**

Lexus LS to samochód, od którego zaczęła się historia marki w 1989 roku. Najdłużej produkowany model Lexusa znalazł już blisko 900 tys. nabywców na całym świecie. Od lat imponuje niesamowitym komfortem, najwyższą jakością wykonania oraz innowacyjnością. Flagowy model marki był pierwszą limuzyną Lexusa z napędem hybrydowym.

Lexus LS z roku modelowego 2023 został udoskonalony. Kluczową zmianą jest zastosowanie nowego systemu multimedialnego Lexus Link Pro, który działa 3,6 razy szybciej niż do tej pory i błyskawicznie reaguje na polecenia. Informacje są prezentowane przy pomocy czytelnych grafik, dobrze widocznych w każdych warunkach oświetleniowych. 12,3-calowy ekran w jakości HD jest dotykowy.

Nowy system daje dostęp do nawigacji w chmurze, która wykorzystuje zawsze aktualne informacje o ruchu drogowym, wypadkach i zdarzeniach na drodze, a jednocześnie ma dostęp m.in. do informacji o stacjach paliw. W razie przerwania łączności internetowej będzie nadal pokazywał trasę, korzystając z pobranych wcześniej danych. Komendy systemu nawigacji są przekazywane zrozumiałymi, intuicyjnymi komunikatami, jak np. „za stacją benzynową skręć w prawo".

Lexus Concierge można wywołać komendą „Hey Lexus". Rozpoznaje on aż 19 europejskich języków i został zaprogramowany tak, by rozumieć naturalną mowę, w tym takie komunikaty jak np. „jest mi zimno" czy „jestem głodny" – reaguje na nie np. poprzez podniesienie temperatury wnętrza lub wskazanie najbliższych restauracji. Ponadto, Lexus Concierge jest w stanie rozróżnić, czy mówi do niego kierowca czy pasażer, a także rozpoznać komendy mimo hałasów w tle.

Wykorzystując moduł DCM pojazdu z kartą SIM, Lexus LS może zapewnić automatyczne aktualizacje oprogramowania systemu multimedialnego przez Internet, bez konieczności wizyty w serwisie. Czteroletnią transmisję danych jest w cenie auta, tym samym korzystanie ze wszystkich funkcji systemu multimedialnego nie wiąże się z dodatkowymi kosztami. Co ważne, Lexus LS zapewnia bezprzewodową łączność ze smartfonem przy pomocy Apple CarPlay® oraz przewodową za pośrednictwem Android Auto™.

Wybranymi funkcjami Lexusa LS 500h można też sterować zdalnie. Przy pomocy aplikacji Lexus Link można uruchomić podgrzewanie przedniej szyby, otwierać lub zamykać auto, uruchomić światła awaryjne, a także uruchomić ogrzewanie kabiny i podgrzewanie kierownicy. Aplikacja daje też możliwość analizy stylu jazdy i podpowiada, jak najefektywniej korzystać z napędu hybrydowego.

Wraz z zastosowaniem nowego systemu multimedialnego przeprojektowano wnętrze, a zwłaszcza konsolę środkową, by obsługa wszystkich funkcji auta była jeszcze bardziej intuicyjna. Zniknął touchpad oraz wejście na płyty CD, a pojawiły się przyciski do obsługi podgrzewawania i wentylacji foteli przednich, ogrzewania kierownicy oraz obsługi rolety tylnej szyby. Są też dodatkowe przyciski do obsługi asystenta parkowania oraz ustawień foteli. Przy podłokietniku pojawił się schowek na telefon, a w samym podłokietniku są teraz porty USB-A i USB-C oraz gniazdo zapalniczki. Z tyłu zastosowano dwa porty USB-C.

Doskonale wyciszone wnętrze Lexusa LS wyróżnia się wyjątko-

*Dokończenie na stronie 16*

## Dacia Jogger... uniwersalna

Plebiscyt The Best of Moto 2022, podobnie jak w poprzednich latach, poza rywalizacją w kategorii głównej Samochód Roku obejmował kategorie specjalne, w których głosowali tylko czytelnicy.

Przez dwa miesiące czytelnicy wybierali zwycięzców w dwunastu kategoriach specjalnych: samochód miejski, samochód praktyczny, samochód rodzinny, mały samochód dla aktywnych, samochód uniwersalny, samochód luksusowy, samochód sportowy, samochód legenda, napęd alternatywny, innowacja motoryzacyjna roku, influencer motoryzacyjny roku oraz gadżet motoryzacyjny roku.

**W kategorii samochód uniwersalny zwyciężyła Dacia Jogger.** Organizatorem plebiscytu The Best of Moto jest Moto.pl.

## GALERIA MOTO

# Lexus LS 2023 z niespodziankami

*Dokończenie ze strony 15*

wą dbałością o detale oraz wzorami i fakturami inspirowanymi japońską kulturą. Cztery wersje wyposażenia – Elegance, F SPORT, Prestige i Omotenashi różnią się między sobą nie tylko dominującą kolorystyką, ale też pokryciem foteli, wykończeniem drzwi oraz elementami ozdobnymi. Dodatkowo, do wersji Omotenashi można zamówić pakiet Kiriko z elementami ozdobnymi ze szlifowanych kryształów lub pakiet Haku, który łączy tkaninę Nishijin z panelami Haku. Ponadto, w gamie modelu LS dostępna jest również opcja wykończenia z laserowo ciętym i wypalanym drewnem naturalnym, tzw. Laser Cut Special Ash Open Pore.

Standardem w Lexusie LS są 20-calowe felgi aluminiowe, a klienci mogą wybierać spośród 12 kolorów. **Z palety wyróżnia się lakier Lunar Silver, który zmienia ton swojej barwy zależnie od pory dnia i kąta, pod którym ogląda się samochód**, dodając subtelnej stylistyce wyrazistości i czyniąc ją bardziej intrygującą.

Lexus LS wykorzystuje napęd hybrydowy Multistage Hybrid z 3,5-litrowym silnikiem V6. Łączna moc układu wynosi 359 KM i jest przenoszona na wszystkie koła przy pomocy inteligentnego napędu 4x4 E-Four z mechanizmem różnicowym Torsen. Lexus LS przyspiesza od 0 do 100 km/h w 5,5 sekundy, a średnie zużycie paliwa wynosi od 9,3 l/100 km. Komfortowe i bezpieczne prowadzenie gwarantuje pneumatyczne zawieszenie.

Standardem w modelu LS jest pakiet systemów bezpieczeństwa czynnego Lexus Safety System + A z układem wczesnego reagowania w razie ryzyka zderzenia (PCS) i funkcją wykrywania pieszych i rowerzystów, aktywny tempomat, system utrzymywania na pasie ruchu (LTA), adaptacyjne światła drogowe z systemem Blade Scan™ (AHS), układ monitorujący martwe pole (BSM), system ostrzegający o ruchu poprzecznym z tyłu pojazdu (RCTAB) oraz system zapobiegania kolizjom z pieszymi podczas cofania (ICS). Samochód może być też wyposażony w system ostrzegania o ruchu poprzecznym podczas włączania się do ruchu (FCTA) oraz system aktywnego omijania przeszkód znajdujących się na drodze (ASA). Manewrowanie Lexusem LS 500h ułatwia nowa panoramiczna kamera cofania z funkcją wykrywania pieszych, która wyświetla obraz spod pojazdu, a także pozycję kół.


**Pomagamy od 1993 roku!**

**AUTO-MOTO Wojciech Pawłowski**

**Sklep motoryzacyjny – tanie oleje, akcesoria, części**

**AKUMULATORY: HURT - DETAL - SERWIS**

**62-002 Suchy Las, ul. Szkolna 5**

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

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


# Hyundai IONIQ 6 przejedzie 614 km

**Z zasięgiem 614 kilometrów, według procedury WLTP, opływowy Hyundai IONIQ 6 z napędem elektrycznym należy do najbardziej oszczędnych samochodów dostępnych na rynku. Ultra niski współczynnik oporu powietrza, wynoszący 0,21 dla modelu IONIQ 6, przyczyniają się do jego wyjątkowych osiągów i zasięgu.**

Hyundai Motor Company ogłasza, że jego w pełni elektryczny model IONIQ 6 zapewni 614 kilometrów zasięgu na jednym ładowaniu, zgodnie z ogólnoświatową zharmonizowaną procedurą testową pojazdów lekkich (WLTP).

Klienci IONIQ 6 odniosą korzyści wynikające z zaangażowania Hyundai Motor Group w opracowanie zaawansowanej technologii akumulatorów, które umożliwiają bezstresową jazdę i duży zasięg. Przy zużyciu energii, według WLTP wynoszącym 13,9 kWh/100 kilometrów, IONIQ 6 będzie jednym z najbardziej energooszczędnych pojazdów elektrycznych (EV) na rynku. Samochód wejdzie do sprzedaży jeszcze w tym roku na wybranych rynkach w Europie.

- *Od początku rozwoju modelu IONIQ 6 stawialiśmy sobie za cel uczynienie z niego pojazdu elektrycznego wiodącego w kategorii zasięgu* – powiedział **Jae Ho Huh**, szef Centrum Zarządzania Projektami Sub-Mid w Hyundai Motor Company. - *Aby stać się światowym liderem w kategorii pojazdów elektrycznych, dbamy o najlepszą możliwą wydajność aut elektrycznych i staramy się zapewnić najlepsze doświadczenia właścicieli takich samochodów.*

Imponujący zasięg elektrycznego modelu IONIQ 6 jest możliwy w dużej mierze dzięki dedykowanej architekturze Hyundai Motor Group dla pojazdów elektrycznych, a więc platformie Electric-Global Modular Platform (E-GMP), a także bardzo niskim oporom powietrza stawianym przez aerodynamiczne nadwozie typu streamliner. E-GMP zapewnia optymalne parametry instalacji elektrycznej o napięciu 800 V, co zapewnia ultraszybkie ładowanie pozwalające zwiększyć zasięg o 351 kilometrów w zaledwie 15 minut lub naładować samochód od 10 do 80% w około 18 minut; platforma E-GMP obsługuje też ładowanie o napięciu 400 V, bez potrzeby stosowania dodatkowych komponentów lub adapterów.

Opływowy IONIQ 6 wykorzystuje platformę E-GMP, aby zapewnić największy w segmencie rozstaw osi wynoszący 2950 mm i jak najlepiej zaspokoić potrzeby pasażerów. Dzięki E-GMP, samochód ten może stać się też stacją roboczą lub mobilnym powerbankiem na kołach, dzięki innowacyjnej technologii Vehicle-to-Load (V2L). To sprawia, że auto może ładować inne urządzenia elektryczne, na przykład podczas kempingów lub wydarzeń na świeżym powietrzu oraz tworzyć nowe scenariusze użytkowania samochodu, które pasują do zróżnicowanego stylu życia klientów.

Hyundai Motor zmaksymalizował zasięg w pełni elektrycznego modelu IONIQ 6, dzięki rozbudowanym pracom stylistów i inżynierów. Współczynnik oporu powietrza tego pojazdu wynosi 0,21 i jest najniższy wśród aut w ofercie firmy, a także jednym z najniższych w branży.

Opływowy wygląd IONIQ 6 i różne elementy konstrukcyjne, takie jak aktywna klapa powietrzna, kurtyny powietrzne przy kołach, zintegrowany tylny spojler i reduktory odstępu przy kołach, znacznie poprawiły właściwości aerodynamiczne modelu. W szczególności reduktory odstępu przy kołach, które minimalizują pustą przestrzeń między przednim zderzakiem a oponami, co poprawia właściwości aerodynamiczne wokół nadkoli. Zastosowane po raz pierwszy w modelu Hyundaia, pozwalają zelektryfikowanemu modelowi IONIQ 6 zwiększyć komfort jazdy pasażerów, jednocześnie pokonując wyzwania aerodynamiczne spowodowane krótkim przednim zwisem nadwozia.

- *Dokładamy wszelkich starań, aby zaprojektować najbardziej wydajny samochód w segmencie pojazdów elektrycznych* – powiedział **Byung Hoon Min,** szef Centrum Rozwoju Osiągów Pojazdów w Hyundai Motor Company. - *Nasze skupienie się na poprawie aerodynamiki pomogło osiągnąć jeden z największych zasięgów wśród pojazdów o całkowicie elektrycznym zasięgu, co zmniejszy niepokój klientów związany z zasięgiem pojazdów elektrycznych i pomoże w rozwoju tego segmentu.*