

Czytaj dodatek Z SUCHEGO LASU

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



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. ŻŁOTOWSKA 83/85
 WWW.AUTODRAP.PL

Rok XXI Numer 1-2 (498-499) 25 stycznia 2023 ISSN 1734-5294 www.twojtydzien.pl e-mail: twoj-tydzien@wp.pl GAZETA BEZPŁATNA

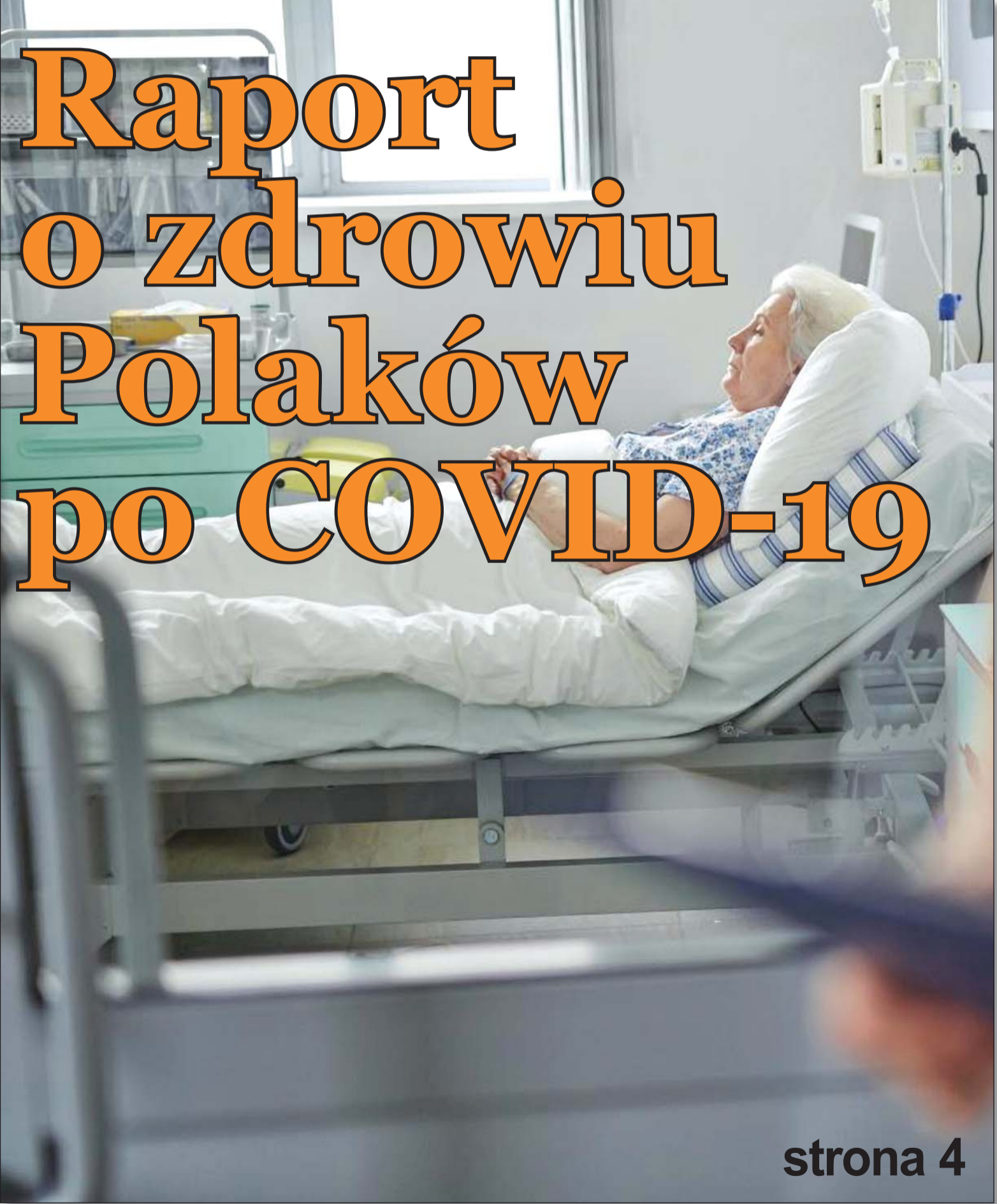
O Galerii Fotografii „pf” Zajrzeć w... siebie
 strona 3

JUBILEUSZ TTW
W haniebnym chaosie...
 Rozmowa z **Emilianem Kamińskim** aktorem
 strona 5, 11

SUCHY LAS
W autobusie zapłacisz zbliżeniowo
 strona 6, 9

Smutna prawda w Dniu Babci i Dziadka
Budżety domowe seniorów
 strona 9

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

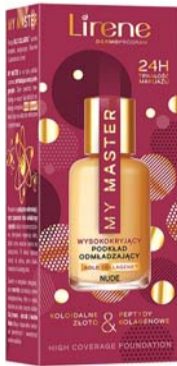


Raport o zdrowiu Polaków po COVID-19

strona 4



CIEKAWOSTKI KOSMETYCZNE



Idealna cera

MY MASTER Wysoko kryjący podkład odmładzający (39.99 zł, 30 ml) to podkład do zadań specjalnych, który perfekcyjnie ukryje niedoskonałości, zacerwienie i przebarwienia. Unikalna lekka konsystencja nie tworzy na skórze efektu maski i pozwala jej swobodnie oddychać. Dzięki idealnie skalającym się pigmentom, możesz sama decydować o sile krycia nakładając kolejne warstwy podkładu. **MY MASTER** to również odmładzająca esencja pielęgnacyjna. Dzięki zawartości stworzonego w laboratoriach Lirene kompleksu Gold collagene™ - nowatorskie połączenie mikroskopijskich cząsteczek złota koloidalnego i peptydu. Działa przeciwzmarszczkowo i regeneruje skórę, aby cieszyć się piękną, pełną blasku i napiętą cerą każdego dnia.

Obudź się zimą

Krem na przebudzenie naturalnie nawilżamy PORNAN SHOT ZIAJA wegański ma 92% składników pochodzenia naturalnego. Lekki jak primer krem o satynowym wykończeniu, idealny pod makijaż, dobrze miesza się z podkładem. Zawiera energetyzująco-nawilżające witaminy. (50 ml, 12,31 zł) **Żel oczyszczający do twarzy na co dzień naturalnie nawilżamy** (96% składników naturalnych), przeznaczony jest do łagodnego oczyszczania i nawilżania do każdego rodzaju cery, również wrażliwej i przesuszonej. Oparty na delikatnych składnikach myjących oraz aktywności witamin C i B3-niacynamidu. (190 ml, 11,38 zł) **Wegański Tonik w sprayu przed makijażem i po makijażu naturalnie nawilżamy** (95% składników) skutecznie tonizuje każdą cerę esencją aktywnych witamin - głównie C i B3 (niacynamid) oraz B5, B6 i E o energetyzującym działaniu. Pomaga w równomiernym rozprowadzeniu i nakładaniu preparatów pielęgnacyjno-upiększających oraz gęstszych, kryjących fluidów. (190 ml, 12,24 zł) Kosmetyki dostępne na ziaja.com



Sephora Collection dla włosów

Sephora Collection oferuje nową, skuteczną pielęgnację włosów. **Szampon Wzmacniający** (300 ml, 49 zł) wzbogacony biotyną i fitoproteinami naprawia włosy uszkodzone, osłabione, suche od nasady aż po same końce. Opracowany w 93% ze składników pochodzenia naturalnego ma lekką formułę i szybko się spłukuje (by oszczędzać wodę). Butelka zawiera 73% plastiku z recyklingu, stąd lekko szary kolor.

Wzmacniająca Odżywka Do Włosów (300ml, 49 zł) z biotyną i fitoproteinami wzmacnia i naprawia włosy zniszczone, łamliwe, suche jednocześnie je nawilżając. Już od pierwszego zastosowania włosy odzyskują blask i miękkość oraz łatwo się rozplątują. Odżywka szybko się spłukuje, nie obciążając włosów. Butelka ma 77% plastiku z recyklingu. **Serum wzmacniające na porost włosów** (50 ml, 85 zł) zawiera 99% naturalnych składników, jest wzbogacone biotyną i białkami roślinnymi o budowie zbliżonej do keratyny. Formuła bez spłukiwania, przyjemna w użyciu nie pozostawia tłustego filmu na włosach. Butelka w 30% ze szkła z recyklingu nadaje się do recyklingu. Kartonowe pudełko jest ozdobione tuszami roślinnymi. **Ochronny olejek pielęgnacyjny** (50 ml, 75 zł) w 99% ze składników naturalnych z olejkiem Moringa i witaminą F intensywnie odżywi każdy rodzaj włosów (suche, kręcone, nawet cienkie). Jego nietłusta formuła bez spłukiwania jest łatwa w użyciu na suchych lub wilgotnych włosach. **Peeling do skóry głowy** (200 ml, 69 zł) to szampon złuszczający w 90% z naturalnych składników. Dzięki cząsteczkom soli usuwa ze skóry głowy i włosów zanieczyszczenia, nadmiar sebum i martwych komórek. Wzbogacony o ocet jabłkowy nadaje włosom połysk.

Nawilżająca Proteinowa Maska (200 ml, 69 zł) nawilża i zapobiega rozdławianiu się końcówek. Już od pierwszej aplikacji włosy są miękkie i sprężyste.

Odżywka bez spłukiwania Sephora Collection, stworzona w 96% ze składników naturalnych, zapewnia nawilżone i podatne na układanie włosy. Lekki spray nie pozostawia śladów i jest wygodny do stosowania jako zamiennik zwykłej odżywki. Zawiera aminokwasy i witaminę F. Nawilża, dyscyplinuje i rozplątuje włosy, nie obciążając ich, dzięki czemu są lśnące i miękkie już od pierwszego użycia. Butelka wykonana w 67% z plastiku z recyklingu, co nadaje jej lekko szary kolor.



STRONĘ PRZYGOTOWAŁA MONIKA MAŃKOWSKA

Natłuszcza i zmiękcza

Krem kuracja nawilżająco-zmiękcza (mocznik 30%) Pharmaceris to wyrób medyczny wskazany do zapobiegania dermatozom związanym z nadmiernym rogowaceniem. Do łagodzenia objawów szorstkości i łuszczenia skóry pięt, łokci i kolan. Polecany dla diabetyków w celu zmniejszenia suchości skóry towarzyszącej stopie cukrzycowej. Profilaktycznie w celu zapobiegania rogowaceniu w przypadku nagniotków i modzeli. Również do codziennego stosowania dla skóry bardzo suchej, łuszczącej się i pogrubiałej (stopy, łokcie, kolana) w przebiegu: łuszczycy, rybiej łuski i rogowacenia mieszkowego oraz na inne okolice ciała przy nadmiernym rogowaceniu skóry. Krem zmniejsza szorstkość warstwy rogowej skóry zmienionej chorobowo oraz zmiękcza pogrubiałą naskórek, ułatwiając jego mechaniczne złuszczenie. Wspomaga uzupełnianie niedoborów lipidów. Natłuszcza, uelastycznia skórę, wygładzając jej powierzchnię. Poprawia naturalną barierę ochronną skóry. Jest skuteczny już po jednym zastosowaniu. Szczególnie polecany na stopy na noc, ze skarpetkami dla wzmocnienia efektu natłuszcza-zmiękcza. Cena 31.90 zł, 75 ml.



Nowością oferowaną przez firmę ZIAJA (również na ziaja.com) jest **Krem barierowy NA ZIMĘ** produkt wegański (ochrona średnia uva + uvb) do ochrony naturalnej bariery skóry przed słońcem, wiatrem i mrozem, również podczas uprawiania sportu. Nadaje się dla dzieci od 3 roku życia. Odżywcza, półtłusta formuła z roślinną lanoliną i witaminą E oraz woski i substancje tłuszczowe chronią cerę przed odwodnieniem i zmniejszają narażenie naczynek krwionośnych na pęknięcie. Wodoodporna formuła z mineralnym tlenkiem cynku i organicznymi filtrami jest

Ziaja na zimę

przyjazna dla środowiska. Cena 13,83 zł, 50 ml.

Kuracja lipidowa krem tłusty z filtrami UV ochronno-regenerujący z filtrami UV (ochrona niska SPF 6) to już od lat skuteczny krem na zimę i na zaburzone funkcje bariery ochronnej skóry. Odżywcza emulsja eliminuje wrażliwość, szorstkość, uczucie ściągnięcia, brak elastyczności. Zawiera biomimetyczne lipidy - ceramidy o działaniu ochronno-regenerującym. Jest idealnie kompatybilna ze skórą. Krem polubi skóra alergiczna, atopowa, odwodniona, bo chroni, nawilża oraz zapobiega nadmiernej utracie wody. Zapewnia skórze regenerację i odżywienie. Cena 19,18 zł, 50 ml.

Czarna herbata w kremie

Po raz pierwszy w historii fresh przedstawia mieszankę składników naturalnego pochodzenia, która ma naukowo dowiedzioną skuteczność działania równą sile retinolu - BT Matrix™. Nowość - **Black Tea Advanced Age Renewal Cream** - to ekskluzywny duet ekstraktów z liści czarnej herbaty i rambutanu, która ma skuteczność działania retinolu. Redukuje zmarszczki i pomaga ujędrnić skórę. Jednocześnie formuła tego kremu przeciwzmarszczkowego jest tak delikatna, że można ją stosować dwa razy dziennie - bez dyskomfortu typowego dla wielu produktów z retinolem. Krem opracowany przez laboratoria badawcze **fresh** - zwalcza wiele objawów starzenia się skóry a rezultaty jego stosowania są imponujące. Po 8 tygodniach kuracji osoby biorące udział w badaniu zauważyły: 7x gładziej zmarszczki, 5x widocznie jędrniejszą skórę, oraz 4x więcej blasku. A co najważniejsze - ta lekka, aksamitna formuła przebadana dermatologicznie ma dowiedzioną skuteczność działania, dla skóry każdego typu, w tym tej wrażliwej. Formuła **Black Tea Age Renewal Cream** jest bogata również w inne składniki: ceramide NP - dla wzmocnienia bariery skóry, skwalan - dla przeciwdziałania utracie wilgoci oraz ekstrakt z alpinii zwyczajnej - dla wzmocnienia blasku i struktury skóry. Cena 499 zł / 50 ml.



Energia z witamin

C+E VITAMIN ENERGY to seria witaminowych kosmetyków **LIRENE** dodających skórze energii. Kompleks 3 komplementarnych witamin regeneruje, wzmacnia, wyrównuje koloryt i dodaje energii pozbawionej blasku cerze. **Wzmacniający płyn micelarny 3w1** (19.99 zł, 400 ml) to demakijaż, oczyszczenie i tonizacja. **C+E VITAMIN ENERGY Krem-koncentrat rewitalizujący** (29.99 zł, 40 ml) zapewnia idealną pielęgnację skóry z niedoskonałościami jak: zmarszczki, nierówności, przebarwienia, rozszerzone pory. **Skoncentrowane StimuSerum Rozświetlenie i Wygładzenie** (29.99 zł, 30 ml) ma optymalną zawartość kompleksu witaminy Duo C. Intensywnie rewitalizuje i rozświetla. Penetruje skórę, chroniąc DNA komórkowe oraz aktywując syntezę kolagenu. **Odżywczy krem głęboko nawilżający** do cery suchej i wrażliwej (26.99 zł, 50 ml) działa intensywnie rewitalizująco i rozświetlająco. Aktywator VDR (receptorów wit. D) wspomaga barierę ochronną naskórka do regeneracji uszkodzeń spowodowanych procesem starzenia i drażniącymi czynnikami zewnętrznymi. **Witaminowy peeling enzymatyczny** (18.99 zł, 75 ml) na bazie fitoenzymów z papai, ananasa i figi oczyszcza



pory i usuwa martwe komórki naskórka. Serię **C+E VITAMIN ENERGY LIRENE** uzupełnia **Nawilżająca pianka myjąca** (18.99 zł, 150 ml).

Czy można sfotografować ciszę? A trwogę przemijania, dźwięk opadającej kropli deszczu, paraliżujący strach przed samotnością i opuszczeniem, pogodzenie się ze śmiertelną chorobą, wzruszenie, wewnętrzną walkę ze swoimi demonami, skrywane lęki i fobie, cierpienie, radość z trwania, milczenie, marzenie, śmiech, rozpacz, ostatni oddech, umieranie drzewa, miasto bez miasta, prawdziwą miłość, radość z patrzenia w oczy drugiej osobie? Odpowiedź na te pytania brzmi TAK. Można. I ja takie fotografie widziałem. Kilka, sporo lat temu, gdy odwiedzałem systematycznie Galerii Fotografii „pf”, która działała przy Centrum Kultury Poznania „Zamek”, ówczesnie jedną z najlepszych galerii fotografii w Polsce.

A przypomniałem sobie o tym, gdy w grudniu 2022 roku zadzwonił do mnie Janusz Nowacki i zapytał, czy mógłbym napisać swoje wspomnienie o Galerii „pf”. „Wiesz – powiedział Janusz – byłeś na prawie każdej naszej wystawie, pisałeś potem recenzje, rozumiesz i czujesz fotografię, może...”. Nie musiał mnie przekonywać, faktycznie to dobry pomysł, by przypomnieć sobie fajne fragmenty swojego życia. A rozmawialiśmy po dobrych kilku latach przerwy tak jakbyśmy ostatnio dzwonili do siebie wczoraj. W gronie przyjaciół to normalne.

Janusz Nowacki to postać niezwykła nie tylko w świecie fotografii. To znakomity, ceniony i poważany artysta fotograf, wychowawca kilku pokoleń świetnych fotografów, także tych prasowych z którymi miałem przyjemność współpracować, animator twórczości fotograficznej w Wielkopolsce, pomysłodawca i założyciel Galerii Fotografii „pf”, którą prowadził od 1993 roku do 2004, jego fotografie znajdują się w zbiorach Muzeum Narodowego w Poznaniu, Muzeum Narodowego we Wrocławiu, Muzeum Historii Fotografii im. Walerego Rzeżewskiego w Krakowie, Muzeum Karłonoskim w Jeleniej Górze, Muzeum Fotografii w Charkowie.

Po naszej rozmowie telefonicznej mój telefon zaczął podejrzanie często „pikać”. Okazało się, że Janusz podesłał mi zdjęcia moich recenzji, w których opisywałem to, co widziałem, co przeżyłem i co rozumiałem w Galerii „pf”. Było tych tekstów kilkadziesiąt i dopiero gdy je przejrzałem przypomniałem sobie tamte fotografie. Warto było.

Janusza poznałem poprzez naszego wspólnego przyjaciela Mariusza Stachowiaka – znakomitego fotografa i fotoreportera, który był jego wychowankiem. Potem zacząłem odwiedzać systematycznie Galerii „pf”, ale szybko zorientowałem się, że najlepszym pomysłem jest spotkać się z Januszem w galerii jeszcze



przed otwarciem wystawy, w ciszy, bez publiczności. No... z tą ciszą to znacznie przesadziłem, bo nikt tak nie potrafił mówić o fotografii jak właśnie Janusz. On w czasie tych naszych spotkań mówił, mówił, mówił, a ja... słuchałem. I w trakcie tego słuchania często otwierały mi się oczy, zaczynałem dostrzegać w fotografii to, co artysta ukrył w jej wnętrzu, to czego nie widać na pierwszy rzut

Jakie to były fotografie? Sięgnijmy na moment do moich kilku recenzji sprzed lat.

9 kwietnia 1996 roku na łamach „Głosu Wielkopolskiego” – „Twój TYDZIEŃ WIELKOPOLSKI” pojawił się dopiero w 2002 roku – opublikowałem recenzję wystawy w Galerii „pf” pod tytułem „Po drugiej stronie”. Napisałem wtedy: „Zamysł to iście karkołomny – pokazać mia-

cych, które nie są prostą rejestracją zastanej rzeczywistości, lecz świadomym umieszczeniem w kadrze tego, co w górach najważniejsze – milczącej potęgi budzącej pokorę wśród ludzi świadomych swojej niedoskonałości i świadomych przegranej, od momentu narodzin, walki z czasem.”

Trzy lata później w Galerii „pf” Janusz Nowacki pokazał fotografię Ewy Rubinstein, córki Artura Rubinsteina, a ja napisałem o tej wystawie recenzję „Intymna obecność”. „Tym razem – pisałem – mamy do czynienia z obrazami wyjątkowymi, jest w nich bowiem – mimo pozornego wyściznienia, uspokojenia i nostalgii – tak wiele emocji, choć pokazują rzeczywistość jak najbardziej wyuczają: kobietę wyglądającą z okna pociągu, płaszcz i kapelusz wiszące na ścianie, lekko zamgloną wybrukowaną ulicę, lustro, fortepian, puste szpitalne łóżko, odrapaną ścianę kamienicy. To świat snu. /.../ Na tych fotografiach człowiek pojawia się rzadko, a mimo to na każdym obrazie jest obecny. Płaszcz i kapelusz wiszące na ścianie ktoś prze-

także tych mniej znanych, niekiedy niesłusznie zapomnianych. Łączyło ich wszystkich jedno – te fotografie były o czymś. Po prostu.

Pamiętam do dzisiaj wystawę z 1996 roku fotografii nieznanego w Polsce francuskiego artysty Louisa Castille (rocznik 1950). W recenzji z tej wystawy pod tytułem „Co



O Galerii Fotografii „pf” Zajrzeć w... siebie

oka, czego nie da się zauważyć patrząc powierzchownie, szybko, obojętnie. Co? No właśnie ciszę, strach przed nieuchronną śmiercią, radość trwania, istnienia...

Wtedy, po tych rozmowach, zrozumiałem, że dobra fotografia – ta artystyczna, przemysłowa, przeżyta przez artystę fotografa – to nie jest płaski obraz przelany na karton czy kartkę papieru. To wielowątkowa opowieść, to swoistego rodzaju książka, którą trzeba uważnie „czytać”, i którą... warto zrozumieć. Oczywiście, piszę i myślę w tym momencie o prawdziwej fotografii artystycznej, a nie o tym, co każdy z nas ma dzisiaj w swoim smartfonie. To co w telefonie to tylko zwykłe zdjęcie, dokumentacja chwili, rzeczywistości. Nic więcej.

Srednio rocznie w Galerii Fotografii „pf” Janusz Nowacki pokazywał od ośmiu do kilkunastu wystaw. Była to fotografia współczesna i historia fotografii. Artyści różni, fotografie różne, ale tylko te najlepsze. Janusz zawsze dbał, by nie pokazywać czegoś, co nie zasługiwało na uwagę. Pod tym względem był nieugięty. I dzięki temu kształtował w nienachlany sposób postrzeganie otaczającego nas świata wielu ludzi, wielu młodych adeptów fotografii.



Janusz Nowacki

sto poprzez ludzi znajdujących się w swoich mieszkaniach, otoczonych przez swoje meble, kwiaty, telewizory, lampy. Miasto bez budynków, ulic, panoram, arterii komunikacyjnych, pejzaży. Miasto po drugiej stronie murów.” Pisałem wówczas o wystawie „Bruxelles Intime”, która składała się z trzydziestu fotografii Hermana Bertiau.

27 listopada 1995 roku opublikowałem recenzję „Granit w sercu” o zaprezentowanej w Galerii „pf” wystawie, która była plonem dziesięciu lat pracy, dziesięciu miesięcznych plenerów tatrzańskich. „Co może być ciekawego – napisałem wówczas – w fotografowaniu skał, kamieni? Na to pytanie najlepiej odpowiadają te prace. Emanuje z nich obraz gór groźnych, dzikich i niebezpiecznych, ale jakże twardych, kamiennych, pozornie nieprzychylnych. Na tych zdjęciach nie ma ludzi, nie ma zwierząt, ale mimo to jest obok trwania, uporczywego opierania się nieubлагanemu czasowi, pokazany ruch. Jest to ruch wody, śniegu, lodu, kamieni. Kto szuka ładnych, kolorowych, landrynkowych, pocztówkowych obrazków oglądając wystawę „Taty” (prezentowaną w Centrum Kultury Poznania „Zamek”), zawiedzie się i rozczaruje. Kto natomiast zechce spojrzeć w głąb skały, wysłuchać gawędy opowiadanej przez góry, obejrzeć nie zawsze zgodne współistnienie kamieni, chmur, nieba, wody, skał, wiatru znajdzie tutaj sporo prac interesujących, które nie są prostą rejestracją zastanej rzeczywistości, lecz świadomym umieszczeniem w kadrze tego, co w górach najważniejsze – milczącej potęgi budzącej pokorę wśród ludzi świadomych swojej niedoskonałości i świadomych przegranej, od momentu narodzin, walki z czasem.

cięż powiesił i – być może - ktoś je za chwilę weźmie, w tym pustym szpitalnym łóżku być może ktoś przetrząsnie, a może poczuł się lepiej i poszedł na krótki spacer. /.../ Czarno-białe, szare fotografie Ewy Rubinstein nie są przyciębiające. Uczą raczej patrzenia w siebie i dookoła siebie, są świadectwem pogodzenia się, próbą przywrócenia sensu.”

2 marca 1998 roku opublikowałem „Świat kobiety” – recenzję z wystawy Haliny Morcinek pod tytułem „Sen, nie sen...”. A rozpoczęła się ta recenzja tak: „Kobiety czują inaczej, myślą inaczej, patrzą inaczej. Bardziej subtelnie, ciekawiej, głębiej. Ich widzenie rzeczywistości jest czułe, zamyślane.” I skończyłem: „A wszystkie (fotografie Morcinek) pokazują to samo – czas, są bowiem poetycką prezentacją momentu, chwilowego trwania. Są wspomnieniem, dowodem uczucia, przeżywania autorki, która widzi lepiej, dalej, głębiej.”

Galeria „pf” nigdy nie była komercyjna, nie schlebiała gustom większości. Janusz organizował w niej wystawy, by zadawać ważne pytania, by – niekiedy – na te ważne pytania znajdować odpowiedzi. Wymagał wiele od siebie i odwiedzających galerię, ale to właśnie było siłą tego przedsięwzięcia. W Galerii „pf” można było obejrzyć fotografie tych najsłynniejszych i najbardziej znanych fotografów, ale



po nas?” napisałem: „Pokazywane w Galerii „pf” fotografie mają niewielki format, są na nich zamazane ludzkie sylwetki bez twarzy, których ciała rozmywają się we mgłę czasu. Artysta pyta w ten sposób co po nas pozostaje po śmierci, ukazuje marność ciała, które tak szybko się rozpada, stara się uchwycić duchowość, energię prezentowanych postaci unoszących się gdzieś w kosmosie. To także ukazana w bardzo ekspresyjnej formie destrukcja, umieranie jeszcze za życia, ból przemijania, nieuchronne przesuwanie się każdego dnia dalej w cień. Fotograf stosuje wyrafinowaną technologię, polegającą na wykorzystaniu efektu niszczącego działania tlenu na emulsję (fotograficzną). Ta technologia znakomicie przystaje do idei, udowadnia, że tlen zabija, że każdym oddechem zbliżamy się do śmierci. Fotografie Louisa Castille są trochę przyciębiające, bo pokazują prawdę – człowieka z góry skazanego na niebycie, pochłanianego przez czas. Jego bohaterowie są jeszcze, ale już jakby ich nie było, istnieją, choć właśnie umierają. A każdy z tych obrazów jest pytaniem „I co dalej?” Pytaniem ciągle pozostającym bez jednoznacznej odpowiedzi.”

No, może już dosyć tych cytatów. Czas na podsumowanie, ostatnie słowo. Moja przygoda z Galerii „pf” była dla mnie czymś wyjątkowym i niezwykłym. Sprawiała, że fotografia stała się dla mnie ważna, że starałem się i staram odpowiadać sobie na pytania stawiane przez ludzi mądrych i wrażliwych, artystów, także artystów fotografów. To nie jest zawsze łatwe i miłe, ale na ważne pytania trzeba i warto szukać odpowiedzi. By... nie przeżyć życia byle jak.

A Janusz... Powiem tylko jedno – w tym przypadku kompletnie fałszywe jest twierdzenie, że nie ma ludzi niezastąpionych. Są. Jednym z nich jest właśnie Janusz Nowacki – założyciel i wieloletni szef Galerii Fotografii „pf”. Dzięki któremu wiele zrozumiałem.

A co z fotografią? Tą prawdziwą, opowiadającą szczerze o nas? Przetrwaj, tak jak przetrwało kino, książka, dobra gazeta drukowana... Bo zawsze znajdują się ludzie, którzy będą chcieli zajrzeć głęboko w... siebie ze wszelkimi tego konsekwencjami, a nie tylko żywić się cudzymi emocjami ze smartfona...

TOMASZ MAŃKOWSKI

Raport o zdrowiu Polaków po COVID-19

Pandemia COVID-19 się nie skończyła. Jest i będzie odczuwana latami, nawet gdy nie będą już notowane nowe zakażenia. Zwalczenie negatywnych skutków pandemii może wymagać większych wysiłków i nakładów niż walka z nią samą. Taką tezę stawiają autorzy „Raportu o zdrowiu Polaków. Diagnoza po pandemii COVID-19. To pierwsze tak kompleksowe opracowanie dotyczące stanu zdrowia Polaków po pandemii.

KRYSTYNA MADRAS



– *Wirus SARS-CoV-2 pozostanie z nami na długie lata, może nawet na zawsze, i musimy jakoś z nim żyć – mówi przewodniczący Rady Naukowej TUV PZUW prof. dr hab. n. med. Mirosław Wielgoś. - Wnioski płynące z raportu to zwiększenie diagnostyki i profilaktyki zdrowotnej, reforma systemu medycyny pracy i określenie standardów w telemedycynie.*

„Pandemia COVID-19 postawiła przed systemami ochrony zdrowia w Polsce i na świecie zupełnie nieoczekiwane wyzwania, z którymi, jak i ich skutkami, mierzymy się do tej pory. Wyzwaniem stało się nie tylko zwalczenie nowej, nieznannej i potencjalnie niezwykle niebezpiecznej choroby zakaźnej, ale i utrzymanie możliwie efektywnego funkcjonowania systemu dla wszystkich obywateli” – napisał na wstępie raportu rzecznik praw pacjenta Bartłomiej Chmielowiec.

Według autorów Raportu najgroźniejsze, bo jeszcze nierozpoznane dokładnie medyczne skutki pandemii wiążą się z powikłaniami po COVID-19. Pośrednie negatywne skutki wynikają z ograniczonej dostępności do świadczeń medycznych w okresie kryzysu i niezaspokojonych potrzeb zdrowotnych. Odsetek Polaków, którzy zgłaszali problem niezaspokojonych potrzeb w zakresie badań medycznych, wzrósł z 4,2% w 2019 roku do 30% wiosną 2022 roku.

W pierwszym roku pandemii, 2020, o jedną trzecią w stosunku do 2019 r. zmalała liczba pacjentów korzystających ze świadczeń rehabilitacji kardiologicznej. Podobny spadek dotyczył badań mammograficznych i cytologicznych. Liczba nowych rozpoznanych nowotworów była niższa o ok. 20%.

Odpowiedzią powinna być intensywna promocja zdrowia, a także rozwój diagnostyki i profilaktyki zdrowotnej, w tym także reforma systemu medycyny pracy. Dla znacznej części Polaków kontakt raz na kilka lat z lekarzem

medycyny pracy jest jedynym kontaktem, jaki w ogóle mają z lekarzem. Dlatego zwiększenie częstotliwości badań okresowych pracowników i ich poszerzenie, zwłaszcza o przesiewowe badania onkologiczne, pomogłyby szybciej zniwelować negatywne skutki pandemii w dziedzinie profilaktyki chorób.

Wynikającym z raportu wnioskiem jest też potrzeba określenia standardów w telemedycynie. Jej intensywny rozwój w okresie pandemii pozwolił na zaspokajanie potrzeb zdrowotnych milionów Polaków. Do tej formy świadczeń zdrowotnych przyzwyczała się duża część pacjentów. Niezbędne jest jednak określenie, które usługi zdrowotne i pod jakimi warunkami mogą być bez szkody dla pacjentów świadczone na odległość, a które bezwzględnie wymagają wizyty pacjenta w gabinecie lekarskim.

– Raport o zdrowiu Polaków po pandemii powstał po to, aby zdiagnozować problemy i podejmować skuteczne działania na przyszłość. Ochrona i promocja zdrowia jest elementem naszej misji. Zaangażowaliśmy się w pomoc dla pacjentów i szpitali natychmiast po wybuchu pandemii. Dostarczaliśmy im środki ochrony i nowoczesny sprzęt medyczny. Organizujemy szkolenia dla lekarzy i personelu medycznego, aby zapewnić pacjentom jak najlepszą opiekę. W myśl rekomendacji Rady Naukowej będziemy podejmować kolejne inicjatywy służące ochronie zdrowia i profilaktyce chorób – deklaruje prezes TUV PZUW Rafał Kiliński.

Autorkami „Raportu o zdrowiu Polaków. Diagnoza po pandemii COVID-19” są prof. dr hab. n. med. Aneta Nitsch-Osuch i dr n. med. Katarzyna Lewtak. Raport powstał pod merytorycznym patronatem Rady Naukowej TUV Polskiego Zakładu Ubezpieczeń Wzajemnych, której przewodniczy prof. dr hab. n. med. Mirosław Wielgoś.

Dar Serca...

Ponad 400 świątecznych paczek to bilans przedświątecznej akcji Dar Serca, organizowanej co roku przez Fundację Amicis na terenie województwa wielkopolskiego. Podarunki trafiły do domów pomocy społecznej, uczestników Warsztatów Terapii Zajęciowej oraz osób w potrzebie. Dodatkowo, Fundacja obdarowała prezentami dzieci z lokalnych przedszkoli oraz przygotowała paczki żywnościowe, które łącznie ważyły... prawie półtorej tony.

JANINA NOWAK

WIELKOPOLSKA



ście są w potrzebie, a także wywołać uśmiech u najmłodszych. W naszym działaniu nie ma przypadku, starannie wybieramy, do kogo ta pomoc powinna trafić, bo wiemy, że potrzeby są ogromne – wyjaśnia Małgorzata Rutkowska z Fundacji Amicis. – Z tego miejsca chciałabym bardzo podziękować Jance Szablewskiej, która z ramienia Fundacji koordynuje całą akcję świąteczną, a także naszym partnerom i ludziom dobrej woli, bez których nie dalibyśmy radę pomagać na taką skalę – dodaje.

Specjalne podziękowania Fundacja kieruje do pracowników firmy Amica, klubu sportowego Lech Poznań, fundacji MagoVox, pracowników Amica International z siedzibą w Aschebergu (Niemcy) oraz do indywidualnych darczyńców.

Dar Serca to organizowana każdego roku świąteczna akcja Fundacji Amicis, której celem jest wsparcie rodzin w trudnej sytuacji życiowej, osób z niepełnosprawnościami czy pracowników instytucji społecznych, w tak szczególnym okresie jak Święta Bożego Narodzenia.

W ciągu zaledwie trzech grudniowych tygodni panie z Fundacji oraz przyjaciele organizacji skompletowali łącznie 404 paczki z

Panie z Fundacji Amicis nie zapomniały w świątecznym czasie także o dzieciach z rodzin ukraińskich, dla których zorganizowały spotkanie wigilijne we wronieckim domu kultury. Podczas spotkania uczniowie i uczennice z Zespołu Szkół nr 2 im. Konarskiego we Wronkach przygotowały specjalny program artystyczny.

Wcześniej natomiast Fundacja wsparła pracowników ochrony zdrowia. Ponad 80 pielęgniarek i pielęgniarzy, salowych, a także innych osób, które na co dzień sprawują opiekę nad pacjentami, otrzymało wybrane przez siebie urządzenia marki Amica, takie jak blendery, parowary, sokowirówki, czajniki itp. Równolegle, Fundacja Amicis, Grupa Amica i fundacja Magovox sfinansowały zakup mebli do recepcji pododdziału Chirurgii Ogólnej i Naczyni Szpitala Klinicznego im H. Święcickiego.

Fundacja Amicis została powołana do życia w 2005 roku. Wspiera przedszkola i szkoły, domy opieki społecznej, a także szpitale, szczególnie w małych miejscowościach. Przekazuje środki finansowe na realizację różnych projektów oraz darowizny w formie sprzętu AGD marki Amica. Fundacja pomaga również osobom pokrzywdzonym przez los i znajdującym się w potrzebie. Organizację tworzy grupa pań, które działają w niej społecznie. Grupa Amica od samego początku jest głównym sponsorem Fundacji, a jej pracownicy i strażacy z OSP Amica wspierają panie z Fundacji w społecznej działalności.



prezentami i suchą żywnością, które trafiły do uczestników Warsztatów Terapii Zajęciowej we Wronkach, Szamotulach, Polajewie, Lubaszku i Chrzypsku Wielkim, oraz ośrodków pomocy społecznej we Wronkach, Ostrorogu, Trzciance i Nowej Wsi.

Kolejne 350 paczek z wędlinami dojechało do wielkopolskich szkół i rodzin w trudnej sytuacji życiowej. Dodatkowo, Fundacja przygotowała 260 paczek prezentowych dla dzieci z przedszkoli w miejscowościach Kwilcz, Dębe, Wrzeszczyna i Lutom. W sumie wartość pomocy przekroczyła 100 tysięcy złotych.

– Każdego roku z wielką wdzięcznością patrzymy na tę akcję i jej efekty. Po raz kolejny mogliśmy wesprzeć osoby, które rzeczywi-



Reklama ♦ Reklama ♦ Reklama ♦ Reklama
Tel. +48 602 638 409,
e-mail: twój-tydzień@wp.pl

KARYKATURA SHOW

„Jeden z najszybszych karykaturzystów świata”

Cata Polska ...Europa, USA, Australia

www.karykatyry.com • karykatyry@onet.pl

Firmowe eventy, konferencje, targi, wesela...



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.

W haniebnym chaosie...

Rozmowa z **Emilianem Kamińskim** (10.07.1952 – 26.12.2022), aktorem, reżyserem, założycielem warszawskiego Teatru Kamienica

- Gdy umawialiśmy się na dzisiejsze spotkanie zastrzegł się pan, że nie jest pan artystą tylko aktorem zawodowym. Aktor zawodowy nie może być artystą?

- To ocenia widzownia. Proszę pamiętać, że artyzm to jest coś takiego, co nie jest zawodem. Artyzmu nie można się nauczyć. Jeżeli ktoś mówi o sobie, że jest artystą, to staje się podejrzliwy. Ja wierzę w umiejętność, wierzę w zawód. Istotne jest, by każdy jak najlepiej wykonywał swoją profesję. Aktor, malarz, kompozytor, pisarz – podstawą jest rzemiosło. Niestety, trochę dzisiaj zapominamy o aktorskim warsztacie i niektórym wydaje się, że każda dziewczynka która coś tam miałnie w kostiumie kąpielowym, coś tam zatańczy, jest od razu postrzegana jako aktorka. To błąd. Jestem wychowankiem starych mistrzów sceny polskiej takich jak: prof. Aleksander Bardini, Tadeusz Łomnicki, Aleksandra Śląska, Kazimierz Rudzki, Andrzej Łapiński, Adam Hanuszkiewicz, Helmut Kaizer i wielu innych. Ci ludzie to absolutni „warsztatowcy”. Z tego wynika mój stosunek do aktorstwa. Ja im przed laty zaufałem i... okazuje się, że mieli absolutną rację. Podstawą jest warsztat. Pracując z aktorami w swoim Teatrze Kamienica zajmuję się ich warsztatem i widzę, jak bardzo są zaniedbani pod tym względem. A przecież wystarczy trochę zainteresowania, no i sporo pracy...

- To zapytam teraz pana nie

jako aktora, ale jako widza. Który pana zdaniem z obecnie żyjących polskich aktorów zawodowych jest artystą?

- Trudne pytanie... Może lepiej: Który bywa artystą, bo żaden jak mówiłem na początku nie jest.

- Który z polskich aktorów bywa artystą?

- Artystą bywa Janusz Gajos, Krzysztof Globisz, Janek Frycz...

- Az aktorów tak zwanego młodego pokolenia?

- Z młodego? Hm, jeszcze nie spotkałem.

- Ogląda pan polskie kino współczesne?

- Tak, najczęściej na festiwalu.

- Co jest największą słabością polskiego filmu?

- Trudno generalizować, ale w wielu przypadkach dostrzegam brak prób. „Plac Zbawiciela” to film doskonały, w którym widać, że aktorzy mieli próby i pilnie pracowali. Podobnie jest z filmem „Rewers”. Ale najczęściej widać w polskim filmie brak prób, film przypomina pod tym względem serial, niestety. W serialu, jak koledzy opowiadają: scena jest jakoś napisana, aktor wpada i pyta „No to co gramy?” I słyszy: „Ty tu usiądź, ty tu stań i szybko, szybko, bo produkcja, bo oglądalność”. I tak dalej aby wykonać plan jak w fabryce. Moim zdaniem tak nie powinno być także w produkcji serialowej, a w filmie tym bardziej. Ale jest.

- Nie denerwuje pana, że w polskich filmach występują ciągle



ci sami aktorzy? Jakby nie było innych.

- Denerwuje. Reżyserzy w wielu przypadkach nie pracują „Z” aktorami, tylko aktorami. To zasadnicza różnica. To „Z” jest bardzo ważne. Dawniej pracowali właśnie „Z” aktorami, czyli aktor był bardzo ważnym współtwórcą, on sam mógł kształtować swoją postać, budować rolę właśnie z wykorzystaniem warsztatu aktorskiego. I w każdym filmie starał się grać inaczej. A dzisiaj aktorzy wykorzystują swoje gotowe szablon i przez to są często sztampowi, schematyczni, mało twórczy. Aktor ciągle gra tak samo, tak samo się śmieje, tak samo chodzi, wszystko robi tak samo, choć raz gra gangstera, a innym razem zębraka. Raz ma wąsy, raz ma brodę, innym razem ma czapkę albo się zgolił na tyso, ale tak naprawdę nic się w jego graniu nie zmieniało. A przecież aktorstwo polega na tym, żeby BYĆ, żeby się przeistoczyć w graną postać. Tu wypada przypomnieć choćby Tadeusza Łomnickiego, Jaka Woźniczowicza i wielu innych może nie tej miary co wymienieni, ale którzy po prostu grając przeistaczali się w swoje postaci. Dzięki temu widz brał czynny udział w spektaklu, czy w filmie. Opowiadana historia wciągała go, zapominał o rzeczywistości...

- Zapominał, że jest widzem...

- Na amen. Widz był w ten szlachetny sposób zapraszany do tej fantastycznej zabawy, jaką jest teatr. Mógł uczestniczyć w spektaklu. Dzisiaj jakże rzadko zdarza się coś takiego, że aktor wciąga widza, że widz zapomina o tym, że jest w teatrze. Dzisiaj bardzo dużo rzeczy widzowi przypomina, że siedzi w teatralnym fotelu. Jeżeli widzę klasyczną sztukę, nie powiem w jakim teatrze, którą ogląda moja 18-letnia córka, naprawdę inteligentne dziecko, bardzo czytana, i ona mówi – a to jest sztuka pisana wierszem – „Tata, o co chodzi?” czy ten poeta wielki był debilem, bo ja nie rozumiem, o co chodzi”. A ja mówię: „Nie dziecko, aktorzy nie potrafią mówić zdań z odpowiednim akcentem, aktorzy paplają, nie wymawiają wyraźnie słów, nie wymawiają

cie i studenci, a potem absolwenci, za mało znają rzemiosło. Mają dyszkanty zamiast głosów, trzeba im potem dawać mikroporty, bo nie potrafią mówić. I sztuka klasyczna wystawiana jest z mikroportami, czyli z... mikrofonami. Na Boga! Coś jest nie tak! Nie mówię w ogóle o kreacji postaci, bo nie ma o czym mówić, tego nie ma już prawie wcale w nowych pokoleniach. Mówię zaledwie o wyraźnym mówieniu.

- Mówi pan sporo o warsztacie aktorskim, a właściwie jego braku, a równocześnie jest pan zwolennikiem dawania szansy...

- No pewnie...

- Słyszałem, że chce pan zatrudnić braci Mroczków. Oni mają dobry warsztat?

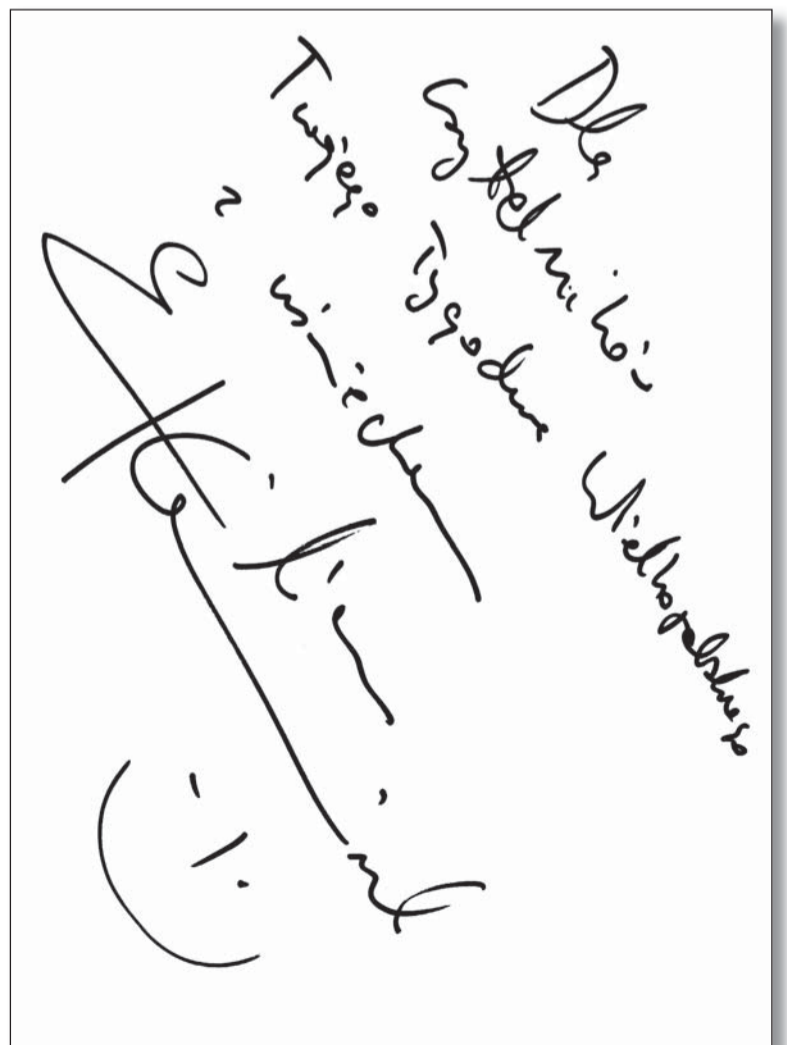
- Dementuję tę plotkę. Ja zatrudniłem Katarzynę Cichopek i Krzysztofa Ibisza, który nie był na scenie 18 lat. I stało się dobrze, bo Krzysztof gra zawodowo w sztuce pod tytułem „I Tak cię Kocham” w Teatrze Kamienica. Jest to komedia muzyczna. Krzysztof przygotowując się do roli bardzo solidnie pracował, właśnie warsztatowo i gra, zdaniem wielu i moim, bardzo dobrze.

- A Katarzyna Cichopek?

- Kasia zwróciła się kiedyś do mnie o pomoc. Powiedziała, że nie ma czasu na szkołę aktorską – zresztą sam jej to odradzałem – ale zapytała, czy mógłbym jej udzielić lekcji. I tak się zaczęło. Zaczęłem z nią pracować i zobaczyłem, że dziewczynki

Dokończenie na stronie 11

Ten numer „TTW” ukazał się 20 października 2010 r.



Twój TYDZIEŃ Z SUCHEGO LASU

CZEKAMY NA WASZE MAILE

ttw.suchylas@wp.pl

W autobusie zapłacisz zbliżeniowo

Pasażerowie już od zeszłego tygodnia w autobusach Zakładu Komunikacji Publicznej Suchy Las mogą korzystać z płatności kartami zbliżeniowymi. Dzięki terminalom mogą teraz kupić jednorazowy bilet czasowy lub 24-godzinny przy użyciu zbliżeniowej karty płatniczej lub smartfona obsługującego technologię HCE lub NFC.



Przygotowując się do wprowadzenia w naszych autobusach płatności zbliżeniowej – mówi Edward Miśko, prezes ZKP Suchy Las – w zeszłym roku montowaliśmy w naszych pojazdach okablowanie i podstawki do tych urządzeń. Prace te, jak i zakup urządzeń zbliżeniowych, sfinansowała Mennica Polska.

W zeszłym tygodniu odbył się montaż i uruchamianie terminali do płatności zbliżeniowych w autobusach podmiejskich w gminach Czerwonak, Kórnik, Tarnowo Podgórne, Suchy Las i Kleszczewo. Po zakończeniu prac, pasażerowie będą mogli korzystać z tej możliwości już w autobusach 8 podmiejskich operatorów.

W listopadzie 2022 roku pierwsze terminale do sprzedaży biletów za pomocą zbliżeniowych kart płatniczych zostały zamontowane i uruchomione w autobusach PUK Komorniki. W grudniu system uruchomiono w autobusach

Translubu z Lubonia i Rokbusu z Rokietnicy. Dzięki terminalom podróżując po Poznaniu i aglomeracji można kupić jednorazowy bilet czasowy lub 24-godzinny przy użyciu zbliżeniowej karty płatniczej lub smartfona obsługującego technologię HCE lub NFC.

Na początku minionego tygodnia rozpoczął się montaż i uruchamianie terminali do płatności zbliżeniowych w Czerwonaku. Następnie był on przeprowadzany sukcesywnie w kolejnych 4 gminach. Prace planowane do czwartku włącznie. Montaż urządzeń oznacza, że w momencie kiedy pojawią się one w pojeździe będą automatycznie gotowe do użytku.

Plan montażu i uruchomienia terminali:

Poniedziałek (16 stycznia) - TRANSKOM Czerwonak - 26 autobusów (linie nr 252, 312, 320, 321, 323, 341, 342, 348, 388, 392, 394, 396, 397);

Wtorek (17 stycznia) - KOMBUS Kórnik - 29 autobusów (linie nr 501, 502, 503, 511, 512, 527, 560, 561);

Środa (18 stycznia) - Tarnowo Podgórne - 30 autobusów (linie nr 258, 801, 802, 803, 804, 811, 812, 813, 821, 882, 886, 889);

Środa (18 stycznia) - Suchy Las - 20 autobusów (linie nr 253, 901, 902, 904, 905, 907, 911);

Czwartek (19 stycznia) - Kleszczewo - 14 autobusów (linie nr 431, 432, 435).

Nowy system znacznie rozszerza sieć sprzedaży, ponieważ nie ma potrzeby zakupu papierowego biletu przed wejściem do pojazdu. Należy pamiętać o tym, że bilet nie jest drukowany. Terminal nie drukuje także potwierdzenia transakcji.

Uzupełnienie obecnego wachlarza dystrybucji biletów jednorazowych czasowych o możliwość ich zakupu w każdym pojeździe przy użyciu karty płatniczej lub telefonu było jednym z naszych strategicznych projektów. To wyjście naprzeciw oczekiwaniom pasażerów

– mówi Jan Gosiewski, dyrektor Zarządu Transportu Miejskiego w Poznaniu.

Open Payment System jest nowoczesny, bezpieczny oraz wygodny i prosty w użytkowaniu – powiedział Jacek Sieński, dyrektor Pionu Handlowego Płatności Elektronicznych Mennicy Polskiej S.A., która jest operatorem systemu. – To także rozwiązanie ekologiczne i oszczędne ponieważ bilety nie są drukowane, funkcjonują wyłącznie w postaci elektronicznej.

Nowość ta – dodaje Edward Miśko, pre-

punktach nadal będzie można kupić bilety tradycyjne, papierowe.

JAK TO DZIAŁA?

Po wejściu do autobusu lub tramwaju, na ekranie terminala wystarczy wybrać bilet, a następnie przyłożyć do czytnika kartę płatniczą lub smartfon obsługujący technologię HCE lub NFC. Akceptacja transakcji trwa tylko pół sekundy. To prosty, szybki i ekologiczny sposób kupowania biletu w komunikacji miejskiej.

Pasażerowie mają do dyspozycji zakup

GRZEGORZ WOJTERA, wójt gminy Suchy Las:



– Każda zmiana, każda innowacja, która przekonuje nas, by skorzystać z komunikacji publicznej jest bardzo ważna i potrzebna. Tego typu inicjatywy mogą wpływać na zmianę naszych przyzwyczajeń, a w konsekwencji na wybór autobusu zamiast własnego samochodu. Warto także podkreślić, że jest to kolejny ważny element współpracy metropolitalnej w obszarze komunikacji, która pozwala na szybkie, wygodne, komfortowe i bezpieczne przemieszczanie się mieszkańców gmin podmiejskich na terenie powiatu poznańskiego i miasta Poznania. Fakt, że nasza gmina przy wprowadzaniu tego nowego systemu płatności w naszych autobusach nie ponosi dodatkowych kosztów jest dodatkowym atutem, co w kontekście wysokich dotacji płaconych przez naszą gminę na rzecz Zarządu Transportu Miejskiego, spowoduje inne, nowe, postrzeganie naszego uczestnictwa w tym wieloletnim już projekcie, który moim zdaniem bardzo dobrze się sprawdza i mam nadzieję, że nadal będzie się rozwijał, a my jako mieszkańcy gminy Suchy Las będziemy mogli korzystać w ramach aglomeracji z nowych i ciekawych ofert dotyczących komunikacji publicznej.

zes ZKP Suchy Las - jest nie tylko istotna dla pasażerów, ale także dla przewoźników. Możliwość zakupu biletu w terminalu oznacza, że na liniach podmiejskich już nie powróci sprzedaż biletów jednorazowych, papierowych w autobusie. Prowadzący pojazdy będą się mogli nadal skoncentrować wyłącznie na kierowaniu autobusem. A dla pasażerów uruchomienie możliwości zakupu biletu w autobusie lub tramwaju to na pewno oszczędność czasu i większa wygoda korzystania z transportu publicznego. Oczywiście, w dotychczasowych

jednorazowych biletów czasowych: do 15 minut (4 zł w taryfie normalnej), do 45 minut (6 zł) i do 90 minut (8 zł) oraz krótkookresowy bilet 24-godzinny w cenie 15 zł (na strefę A) lub 20 zł (na strefę A+B+C+D).

Pakiet informacji dotyczący nowej możliwości zakupu biletów znajduje się na specjalnie stworzonym PORTALU PASAŻERA, w którym można np. sprawdzić historię zakupionych biletów, wystąpić o fakturę czy złożyć reklamację.

Dokończenie na stronie 9



ZAPRASZAMY
od poniedziałku do soboty
i w niedziele handlowe

GALERIA
SUCHOLESKA

GALERIA
SUCHOLESKA

ROSSMANN

www.galeriasucholeska.pl
https://pl-pl.facebook.com/galeriasucholeska/

Samorządowe podsumowanie roku 2022

Wójt Gminy przyznał doroczne nagrody i stypendia sportowe wyróżniającym się zawodnikom i trenerom. W minionym roku uhonorowani zostali zawodnicy: Jakub Kołodziński, Szymon Buczkowski oraz Jan Nowicki – Stowarzyszenie Koszykarskie Klub Sportowy Basket Poznań, Grzegorz Hoffmann – Klub Wioślarski z 1904 r. w Poznaniu, Jakub Jarkowski, Ignacy Kiciński – Uczniowski Klub Sportowy Gimnazjon, Emilia Reich – Klub Sportowy Sobieski, Adam Sušek – UKS Delfin, Mikołaj Kowal, Wiktoria Kowal – AZS OS Poznań, Kalina Urbaniak – Klub Sportowy Energetyk Poznań, trener Henryk Kusza z Uczniowskiego Klubu Sportowego Gimnazjon Suchy Las oraz osoby wyróżniające się w działalności sportowej na rzecz gminy Suchy Las – Jolanta Kusza reprezentująca Uczniowski Klub Sportowy Gimnazjon Suchy Las i Marek Jętczak z TMS Suchary Suchy Las.

„Piątki bez samochodu”, pod takim hasłem została zorganizowana akcja promująca zdrowy styl życia oraz ochronę środowiska. Wszyscy, którzy spełnili zasady zabawy zostali uhonorowani nagrodami.

Jak co roku została przeprowadzona akcja informacyjna „Bo w PIT ważne jest miejsce zamieszkania”. Adresatami tej akcji są mieszkańcy, a jej celem jest uświadomienie podatnikom korzyści wynikających z rozliczania podatku w miejscu swojego zamieszkania.

Gmina przystąpiła również do działań, których efektem będzie Karta Mieszkańca #SLjestemstad, oferująca jej adresatom zniżki na towary i usługi.

„Gazeta Sucholeska” obchodziła 30 lat istnienia. Z tej okazji podczas XLI sesji Rady Gminy Suchy Las miała miejsce uroczysta laudacja. Jubileusz gazety został podkreślony okolicznościową wystawą, którą można było oglądać w CKiBP w Suchym Lesie oraz w Starym Barze w Chłudowie.

W Złotnikach Wsi przy ul. Słonecznej rozpoczęła się budowa świetlicy wiejskiej.

Dwukrotnie – w marcu i grudniu odbyła się uroczystość z okazji Złoty Godów. Wójt Gminy, w imieniu Prezydenta RP, wręczył sucholeskim „złoty parom” Medale za Długoletnie Pozyście Matżeńskie.

W związku z agresją zbrojną Rosji na Ukrainę, Gmina zaangażowała się w szeroko zakrojoną pomoc wojennym uchodźcom, którzy przybyli do Suchego Lasu, ale także wsparła finansowo, logistycznie zbiórki darów, które bezpośrednio dotarły za naszą wschodnią granicę.

W sołectwie Jelonek odbyły się wybory sołtysa, którym został Andrzej Bartkowiak oraz rady sołectkiej, do której wybrani zostali: Jakub Sobczak, Marek Parzuchowski, Zbyszko Przymuszała, Henryk Kmieciak, Joanna Namerła, Radosław Gnat, Aleksandra Urbanowska-Bohun.

Z powodu rezygnacji Anny Ankiewicz z funkcji Przewodniczącej Rady Gminy, wybrano nowe prezydium Rady. Nowym przewodniczącym został radny z Biedruska Radosław Banaszak, który dotychczas pełnił funkcję wiceprzewodniczącego. Natomiast nowym wiceprzewodniczącym wybrano radnego z Ziolkowa Tomasz Sztolcmana.

Do zacnego grona laureatów „Dębowego Liścia” dołączył Krzysztof Linkowski, wieloletni dyrektor Gmin-

o Ośrodka Sportu w Suchym Lesie. Ta prestiżowa nagroda została ustanowiona z okazji jubileuszu 800-lecia Suchego Lasu i jest wyrazem głębokiego szacunku dla laureata i jego działalności na rzecz gminy.

Po raz pierwszy w Suchym Lesie odbył się Sucholeski Turniej Szachowy Wiosna 2022 o Puchar Wójta Gminy Suchy Las.

Lokalna Agencja Rozwoju Gospodarczego Gminy Suchy Las sp. z o.o. (będąca inwestorem zastępczym w imieniu i na rzecz Gminy) podpisała umowy z wykonawcami – firmą SAFEGE S.A.S. Société par actionssimplifiée oraz firmą Sweco Polska sp.

Po dwuletniej przerwie spowodowanej obostrzeniami pandemicznymi powróciły Dni Gminy Suchy Las i to w świetnym stylu. Na sucholeskiej scenie wystąpili: Orkiestra Dęta Chłudowa, Kołomyja, Schatzi Band, Małgorzata Ostrowska z zespołem i Nocny Kochanek. W ramach obchodów święta, organizowanego na pamiątkę nadania Gminie herbu i flagi, odbyło się szereg imprez towarzyszących. Gmina zaprosiła rodziny do udziału w Herbowej Grze Rowerowej „Podróż w czasie”, była też, obok Gminnego Ośrodka Sportu i Red Box Akademii Piłkarskiej Turniej Piłki Nożnej, współ-

kluczowych elementów, którymi są: przebudowa układu transportowego, szybki, sprawny transport publiczny, rozbudowa infrastruktury rowerowej, wysokiej jakości zasoby przyrodnicze, aktywna społeczność lokalna, rozwój przedsiębiorczości, większy udział w OZE, komfortowa zabudowa mieszkaniowa, rozwinięta infrastruktura społeczna.

Rozpoczęły się prace projektowe dla nowego budynku szkoły podstawowej w Biedrusku.

Już niedługo wyjedzie na gminne drogi. W minionym roku została podpisana umowa na zakup pierwszego w gminie autobusu hybrydowego. Sw-

zakupiony przez Gminę w ramach realizacji projektu „Wsparcie dzieci z rodzin pegeerowskich w rozwoju cyfrowym – Granty PPGR”.

W Suchym Lesie powstała ważna inwestycja drogowa. U zbiegu ulic Sucholeskiej, Powstańców Wlkp. i Perłowej zostało wybudowane rondo, które jest jednym z elementów usprawnienia komunikacji w zachodniej części Suchego Lasu. Inwestycja ta została zrealizowana przez Zarząd Dróg Powiatowych w Poznaniu, przy udziale finansowym Gminy.

Ukazała się kolejna, niezwykle wartościowa pozycja książkowa wydana przez Gminę. Pod koniec roku swoją premierę miała „Monografia cmentarza parafialnego w Chojnicy”, autorstwa: Ryszarda Chruszczewskiego, Grażyny Głowackiej, Ryszarda Głowackiego, Marka Hałasa oraz Grzegorza Mencla.

Jak się okazuje, mieszkańcy nie tylko pielęgnują historię gminy, ale także doskonale ją znają. Udowodnili to podczas Wielkiego Testu o Gminie Suchy Las, którego kolejna edycja po raz pierwszy została zorganizowana w wersji internetowej. Jej laureatami zostali: 1 m. Szymon Janka, 2 m. Natalia Kowalska, 3 m. Marzenna Dropikowska, 4 m. Magdalena Stefanow, 5 m. Leon Kozanecki, 6 m. Sara Łukowska, 7 m. Sandra Łukowska, 8 m. Barbara Betka, 9 m. Marzena Marcinia-Nowak, 10 m. Sylwia Szenk.

W Suchym Lesie odbyło się ważne spotkanie, które było okazją do wspólnej dyskusji i wymiany doświadczeń. Już po raz drugi w stolicy gminy, na zaproszenie Wójta, spotkali się przedstawiciele tzw. gmin poligonowych z całego kraju, którzy wzięli udział w konferencji pn. „Problemy funkcjonowania jednostek samorządu terytorialnego mających na swoim obszarze tereny wojskowe”.

Gmina zakończyła miniony rok na rankingowym toppie. W ogólnopolskim rankingu „Gmina dobra do życia” Serwisu Samorządowego Polskiej Agencji Prasowej, na 2477 gmin zajęła 1. miejsce w województwie wielkopolskim i 9. miejsce w kraju. Pierwsze miejsce w Polsce zostało przyznane także naszej gminie w obszarze funkcjonowania rodziny, w kategorii strefy podmiejskie miast na prawach powiatu. Świetne wiadomości nadeszły również z „Rzeczpospolitej”. W tegorocznej edycji Rankingu Samorządów 2022 Gmina Suchy Las uplasowała się na 7. miejscu w kategorii gminy wiejskie. Ranking Samorządów „Rzeczpospolitej” uznawany jest za jeden z najbardziej prestiżowych i wiarygodnych w Polsce. Z kolei pismo samorządu terytorialnego „Wspólnota” po raz kolejny opublikowało Ranking wydatków inwestycyjnych samorządów, tym razem za lata 2019-2021. Również w tym zakresie Gmina Suchy Las znalazła się w krajowej czołówce. Spośród 1523 gmin uwzględnionych w zestawieniu, uplasowała się na 1. miejscu w powiecie poznańskim, 2. miejscu w województwie wielkopolskim i na 23. miejscu w kraju ze średnimi wydatkami inwestycyjnymi w przeliczeniu na jednego mieszkańca w wysokości 2.474,16 zł. Suchy Las ponadto zajął 7. miejsce w Rankingu Zrównoważonego Rozwoju Jednostek Samorządu Terytorialnego, opracowywanego przez zespół ekspertów, pod kierownictwem prof. Eugeniusza Sobczaka z Wydziału Administracji i Nauk Społecznych Politechniki Warszawskiej.



z o.o. – na wykonanie dokumentacji projektowej dla zadania pn. „Integracja węzłów na północnej obwodnicy towarowej m. Poznania z miejskim transportem zbiorowym – dokumentacja”.

W Suchym Lesie po raz 17 odbył się Turniej Sportowego Tańca Towarzystwowskiego „Wiosna”, organizowany przez Szkołę Tańca Jawor, Klub Tańca Towarzystwowskiego „Dziupla”, Gminę Suchy Las i Zarząd Okręgu Wielkopolskiego PTT, pod honorowym patronatem Wójta Gminy.

Wójt Gminy Grzegorz Wojtera oraz Arnold Bresch, Członek Zarządu, Dyrektor ds. realizacji inwestycji PKP PLK S.A. podpisali list intencyjny w sprawie współpracy Gminy Suchy Las i PKP PLK S.A. w zakresie budowy skrzyżowania wielopoziomowego linii kolejowej z ulicą Sucholeską w Suchym Lesie.

Gmina Suchy Las z kwotą 1.862.000 zł znalazła się na liście beneficjentów naboru w Programie Inwestycji Strategicznych dla gmin pegeerowskich. Środki te zostały przyznane na „Budowę naturalistycznego parku w Suchym Lesie – Sucholeskiej Łąki”.

Została powołana do życia nowa jednostka organizacyjna. Zadaniem Gminnego Centrum Usług Wspólnych w Suchym Lesie jest świadczenie m.in. obsługi finansowo-księgowej na rzecz placówek oświatowych, których organem prowadzącym jest Gmina.

organizatorem II Memoriału Piotra Koperskiego, w którym wzięło udział 11 drużyn, w tym jedna złożona z gości z gmin partnerskich – Isernhagen (Niemcy), Hnivania (Ukraina) i Poronina.

Sport, turystyka to istotne kierunki rozwoju gminy. W obecności Wójta została podpisana umowa na wykonanie projektu ścieżki pieszo-rowerowej wzdłuż ulicy Obornickiej. Swoje podpisy pod dokumentem złożyli Gerard Masłowski, Prezes Lokalnej Agencji Rozwoju Gospodarczego Gminy Suchy Las, spółki będącej inwestorem zastępczym w imieniu i na rzecz Gminy, oraz ze strony wykonawcy Mariusz Szymd, Zastępca Dyrektora Generalnego firmy SAFEGE S.A.S. (oddział w Polsce). Ścieżka pieszo-rowerowa została zaplanowana wzdłuż ulicy Obornickiej i ma powstać na odcinku od ulicy Borówkowej w Suchym Lesie do ulicy Pawłowskiej w Złotnikach.

Pierwszego września mieszkańcy i zaproszeni goście tradycyjnie spotkali się w Łągiewnikach na terenie poligonu wojskowego Biedrusko przy Pomniku Ofiar Faszyzmu. Podczas gminnej uroczystości oddano hołd poległym i pomordowanym podczas II wojny światowej.

Powstała nowa Strategia rozwoju gminy na lata 2022-2030. Dokument, któremu przyświeca hasło „Jak dobrze tu mieszkać”, został przyjęty w drodze uchwały przez Radę Gminy. Wizja rozwoju gminy składa się z 9

je podpisy pod dokumentem, w obecności Wójta Gminy Grzegorza Wojtera, złożyli: Dyrektor Sprzedaży firmy Solaris Andrzej Sienkiewicz oraz Prezes ZKP Suchy Las Edward Miśko. Autobus hybrydowy zostanie zakupiony przy udziale środków zewnętrznych pozyskanych przez Gminę w wysokości ok. 1 mln 360 tys. zł.

Przed rozpoczęciem sezonu grzewczego zakończona została wymiana pieców węglowych na piece gazowe. Zadaniem, które zostało sfinansowane przez Gminę, objętych zostało 6 indywidualnych nieruchomości. Gmina zadanie to zrealizowała przy udziale środków zewnętrznych. Na ten cel, na kwotę ponad 140 tys. zł została zaciągnięta pożyczka umarzalna w wysokości do 30% z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Poznaniu.

Wójt Grzegorz Wojtera podpisał z Wykonawcą umowę na realizację obecnie największej i bardzo ważnej inwestycji drogowej w gminie. Zadanie pn. „Złotkowo – budowa pełnego uzbrojenia wraz z terenem aktywizacji gospodarczej i przebudowa odcinka byłej drogi krajowej” obejmuje budowę ok. 2 km dróg na odcinku między ul. Pawłowską a ul. Lipową wraz z pełną infrastrukturą, ciągami pieszymi i drogą rowerową.

38 uczniów uczęszczających do szkół podstawowych oraz szkół średnich z gminy Suchy Las otrzymało sprzęt komputerowy (laptopy) wraz z oprogramowaniem. Sprzęt ten został

W autobusie zapłacisz zbliżeniowo



stem generuje specjalny numer, tzw. token w postaci ciągu znaków. W przypadku kontroli uprawnienie do przejazdu potwierdzamy kartą płatniczą lub urządzeniem mobilnym, w zależności od tego w jaki sposób realizowaliśmy transakcję. W praktyce osoba kontrolująca nie ma dostępu ani do numeru karty ani do środków na koncie pasażera. Po zbliżeniu karty lub smartfona do czytnika kontroler dostaje jedynie potwierdzenie, czy w momencie kontroli dany pasażer posiada zakupiony i ważny bilet.

OPEN PAYMENT SYSTEM TO BEZPIECZEŃSTWO TRANSAKcji!

- Pasażerowie korzystający z urządzeń działających w ramach OPS mają gwarancję maksymalnego bezpieczeństwa transakcji. Jako dostawca usługi systematycznie przechodzimy audyty potwierdzające, że spełniamy rygorystyczne wytyczne międzynarodowych organizacji płatniczych Visa i Mastercard – zapewnia J. Sieński z Mennicy Polskiej. - Mennica Polska posiada specjalistyczny certyfikat PCI DSS. Potwierdza on, że wszystkie informacje powiązane z kartą płatniczą klienta, w tym dane osobowe oraz numery PIN są szyfrowane, przesyłane i przechowywane z zachowaniem rygorystycznych procedur. (log)

Dokończenie ze strony 6

JAK BĘDZIE WYGLĄDAĆ KONTROLA BILETÓW?

Jeśli transakcja będzie wykonana kartą zbliżeniową to właśnie ta karta powinna zostać przyłożona do czytnika kontrolera. Jeśli podróżny będzie płacił za bilet smartfonem z podpiętą kartą, wówczas do czytnika kontrolera trzeba zbliżyć telefon, pamiętając żeby mieć włączony NFC. Ważność swojego biletu można sprawdzić w terminalu zainstalowanym w autobusie lub tramwaju, którym aktualnie podróżujemy.

Dla każdej transakcji zakupu biletu sy-

Smutna prawda w Dniu Babci i Dziadka Budżety domowe seniorów

Nie jest łatwo być seniorem w Polsce. Mimo że niemal dwóch na trzech ogranicza wydatki do minimum, wielu ubiera się w sklepach z używaną odzieżą i sięga po pomoc rodziny oraz znajomych, a także dorabia. Co drugi senior przyznaje w badaniach, że nie posiada żadnych oszczędności, a nawet zmagają się z kłopotami finansowymi. Efekt? Zaległości najstarszego pokolenia wobec banków, firm pożyczkowych i dostawców usług rosną. 387 tys. osób w wieku 65+ lat ma już 10,7 mld złotych przeterminowanych długów. W ujęciu regionalnym emerytki i emeryci spłacają swoje zobowiązania gorzej niż reszta mieszkańców na Śląsku, w Małopolsce oraz województwie łódzkim, świętokrzyskim i kujawsko-pomorskim.

KRZYSZTOF WOJDAT



budget domowy w dobrej kondycji, a nawet coś odłożyć.

Jak pokazuje badanie „Stosunek Polaków do oszczędzania w czasach drożyzny”, większość oszczędzających seniorów zbiera na czarną godzinę. Zabezpieczenie na wypadek niespodziewanych wydatków (67 procent) czy sytuacji wyjątkowych (34 procent) znalazło się wśród najczęstszych powodów gromadzenia funduszy. Na kolejnym miejscu pojawiły się cele zdrowotne, konieczność dopełnienia bieżących wydatków (17 procent) czy finansowe wsparcie dzieci (11 procent).

Tak naprawdę, w najstarszym pokoleniu w ten czy w inny sposób oszczędzają niemal wszyscy. Prawie dwie trzecie zadeklarowało w ankiecie, że np. ogranicza bieżące wydatki do minimum. To ekstremalny wynik na tle pozostałych pokoleń, gdzie o tak restrykcyjnym podejściu do finansów mówi średnio około 43 procent respondentów. Poza tym seniorzy prawie dwa razy częściej (29 procent) niż wszyscy badani (16 procent) kupują odzież używaną.

Osoby na emeryturze m.in. ze względów ekonomicznych decydują się też na pójście do pracy. O dorabianiu mówi już co piąty ankietowany. Według ostatnich dostępnych danych z ZUS za 2021 rok, oficjalnie pracę podejmowało i kontynuowało prawie 813 tysięcy emerytów i rencistów z niemal 6,1 mln pobierających świadczenia.

Przyczyn kłopotów finansowych najstarszego pokolenia, podobnie jak i całego społeczeństwa, należy doszukiwać się w rosnących kosztach życia. Zasadnicza różnica między emerytami a aktywnymi zawodowo polega jednak na znacznie mniejszych domowych budżetach, jakie mają do dyspozycji ci pierwsi. Relacja średniej wysokości emerytury do przeciętnego wynagrodzenia wynosi ok 40 procent.

Nawet gdy seniorzy mówią o oszczędzaniu, badanie wyraźnie pokazuje, że tylko nieliczna grupa respondentów oszczędza na przyjemności jak choćby na wypoczynek (17 procent) czy realizację pasji (8 procent). Dla większości tego typu plany są poza zasięgiem. Aktualnie wyzwaniem okazuje się przystosowanie do życia w otoczeniu wysokich cen, które – mimo oczekiwanego dezinflacji – na wyższym poziomie pozostaną z nami na dłużej.

Gdyby nie inflacja i drożyzna to nie miałbym żadnych zaległych zobowiązań – z tym stwierdzeniem zdecydowanie zgadza się aż 32 procent badanych od 65 roku życia i 32 procent osób, dla których wyższe koszty życia stanowią realne źródło problemów.

Mimo że z płatnościami częściej zalegały kobiety, to większe długi mają mężczyźni. W Rejestrze Dłużników widnieje bowiem 194.440 pań (zaległość – 4,64 mld złotych) i 192.598 panów (zaległość – 6,01 mld złotych) od 65 roku życia.

Największe zaległości posiadają mieszkańcy województwa mazowieckiego. Łącznie mają ponad 2 mld złotych nieuregulowanych płatności. Kolejne miejsca zajmują zameldowani w województwach śląskim (1,5 mld złotych), dolnośląskim (920 mln złotych), wielkopolskim (851 mln złotych). Najmniej niespłaconych długów mają natomiast osoby z woj. podlaskiego (165 mln złotych) i generalnie na wschodzie kraju.

Dzień Babci i Dziadka to wyjątkowa okazja do podziękowania za wspólnie spędzony czas oraz wsparcie, w tym finansowe, które zapewnia rodzinom około 6 procent osób od 65 roku życia. Według badań „Problemy finansowe i zadłużenie Polaków” nieco więcej osób w wieku 65+ deklaruje jednak, że to oni muszą wyciągać rękę po pomoc do bliskich. 8 procent seniorów nie jest potem w stanie oddać rodzinie pożyczonych pieniędzy. Wszystko dlatego, że co drugi (49 procent) zmagają się z problemami finansowymi. Tyle samo przyznaje też, że nie ma żadnej „poduszki” finansowej, czyli żadnych oszczędności.

Liczba osób żyjących od pierwszego do pierwszego rośnie z każdym miesiącem, przy jednoczesnym wzroście kwoty zaległości, wynikającej z nieterminowego regulowania zobowiązań. Według danych w listopadzie 2022 roku zaległe zobowiązania osób, które mają 65 lat i więcej wynosiły już prawie 10,7 mld złotych, z czego 6 mld złotych to zaległości kredytowe, a prawie 5,7 mld złotych pozakredytowe. Przybyło też niesolidnych dłużników o 3,8 tysięcy - do 387 tysięcy osób. Średnio na osobę przypada ponad 27,5 tysięcy złotych nieuregulowanych zobowiązań. Problemy z płatnościami częściej zdarzają się kobietom, ale większe zaległości mają mężczyźni, tej płci jest też rekordzista - 66 latek z Mazowsza z długiem przekraczającym 80,5 mln złotych.

Nie ma wątpliwości, że tegoroczne święto seniorów (Dzień Babci i Dziadka) to dobry moment, by zapytać czy najbliżsi potrzebują pomocy, również finansowej. Na rodziców czy dziadków, dzieci i wnuczki powinny zwrócić szczególnie uwagę w regionach, gdzie młodsze pokolenia radzą sobie lepiej z opłacaniem rachunków oraz rat kredytów i pożyczek niż najstarsi. Jak wynika ze statystyk tak jest na Śląsku, w Małopolsce czy w województwach: łódzkim, świętokrzyskim i kujawsko-pomorskim. Najbardziej tę różnicę widać na Górnym Śląsku, gdzie problemy z codziennymi płatnościami ma niemal 16 procent tamtejszych mieszkańców od 65 roku życia., podczas gdy dla wszystkich osób pełnoletnich odsetek ten też jest wysoki, ale wynosi niecałe 14 procent. Generalnie w 11 województwach seniorzy są jednak bardziej solidni niż młodsze pokolenia.

Najstarsza grupa wiekowa jest wyraźnie podzielona jeśli chodzi o możliwości finansowe. Jedna połowa ma kłopoty, a druga połowa deklaruje, że bez względu na wysokość emerytur i rosnące ceny udaje się jej utrzymać

ZŁOTNIKI PARK

3 etap już w sprzedaży

SUCHY LAS / Złotniki

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

OUTLET

AGD

Pralki
Suszarki
Lodówki
Zmywarki
Piekarniki
Płyty grzewcze
i inne

Polska dystrybucja
Gwarancja 24m-ce
Faktura Vat 23%

Nowa lokalizacja ul. Szkółkarska 40, 62-002 Suchy Las

www.wgniecione.pl

◆ **Reklama** ◆

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

Wszystko gra w Tarnowie Podgórnym!

Przed nami 31. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Zakup sprzętu do szybkiej identyfikacji bakterii, którymi zakażenie może doprowadzić do sepsy – oto cel zbliżającego się 31. Finału WOŚP, który odbędzie się 29 stycznia 2023 roku. Po raz pierwszy w historii Orkiestry zakupione urządzenia posłużą nie określonej grupie wiekowej pacjentów, ale wszystkim, którzy tego sprzętu będą potrzebować.

Z Wielką Orkiestrą Świątecznej Pomocy zagramy ponownie w Gminie Tarnowo Podgórne. Od kilku miesięcy trwają już wielkie przygotowania do imprezy, której samym sercem będzie hala sportowa OSiR przy Zespole Szkół Technicznych Tarnowo Podgórne. Wiadomo już, że gwiazdą styczniowego finału będzie zespół Elektryczne Gitary, który zagra przed tradycyjnym Świątecznym do Nieba.

Uśmiechaj się do wolontariuszy

Na ulice Gminy wyjdzie 200 wolontariuszy, wśród nich i tacy, u których będzie można przekazać datki na Orkiestrę płacąc kartą płatniczą. Szukajcie ich wszystkich, wypatrujcie, uśmiechajcie się do nich, pomachajcie im, kiedy tylko ich zobaczycie, i...dorzućcie do kolorowej puszki!

Zbiórka trwa już od 10 grudnia

Dokładnie 10 grudnia wystartowały skarby, które dziś znaleźć można w ponad 80 punktach na terenie całej Gminy Tarnowo Podgórne. Lista skarbon, która jeszcze się



Kolejny raz Wójt Tarnowa Podgórnego Tadeusz Czajka wystawił na WOŚPową licytację możliwość udzielenia przez siebie ślubu.

wydłuża można znaleźć na tarnowopodgorne.pl w wośpowej zakładce.

Licytuj na Allegro dla WOŚP

Sztab prowadzi już aukcje dla WOŚP przez nasze konto na Allegro. Dziś wiadomo już, że są to wyjątkowo atrakcyjne przedmioty. Oprócz szerokiej gamy gadżetów, również tych ze autografem samego dyrygenta Jurka Owsiaaka, znalazły się także cacka, jak chociażby pobyt w luksusowym hotelu w Szklarskiej Porębie, lot nad jednym z najbardziej znanych zamków w Polsce, obrazy, książki. Licytacja „stacjonarna” będzie także w hali sportowej w dniu finału.

Pyknij coś na WOŚP

To hasło jest zachętą do dorzucenia cegiełki do Finału WOŚP bez konieczności wychodzenia z domu – tarnowski Sztab zbiera pieniądze poprzez eSkarbonkę od Mastercard, czyli wirtualną puszkę z możliwością płatności kartą bądź blikiem. Tym razem o naszej eSkarbonce mówimy jeszcze szerzej. QR kodem kierującym do wsparcia orkiestry postanowiliśmy okiecić przystanki autobusowe w Gminie Tarnowo Podgórne.

Wydarzenia towarzyszące dla każdego

W ramach 31. Finału WOŚP w naszej Gminie odbędzie się kilkanaście wydarzeń, w których warto wziąć udział! Szczegółowy mediach społecznościowych Sztabu WOŚP Tarnowo Podgórne i Gminy Tarnowo Podgórne.

Zagramy razem!

**Sztab WOŚP
Tarnowo Podgórne**

NIE UZALEŻNIAJ SIĘ OD UZALEŻNIEŃ

Zapracować się na... śmierć

Pracoholizm to uzależnienie psychiczne objawiające się obsesyjną i wewnętrzną potrzebą ciągłego wykonywania pracy kosztem innych czynności, również rodziny, snu i odpoczynku. Zaburzenie to zaliczane jest do uzależnień behawioralnych (czynnościowych). Po raz pierwszy pojęcie „pracoholik” pojawiło się w 1971 roku w USA. Oryginalnie po angielsku brzmiało ono workaholic.

Dzisiejsze czasy sprzyjają temu, że pracujemy coraz więcej. Musimy niekiedy przychodzić wcześniej czy zostawać dłużej w pracy, ponieważ np. mamy telekonferencję z kontrahentami zza oceanu, czy lecimy gdzieś w delegację. Te i inne czynniki mogą prowadzić do pracoholizmu i wpływać na nasze zdrowie.

Pracoholizm objawia się najczęściej tym, że ktoś odczuwa wewnętrzną potrzebę i konieczność ciągłej pracy. Wszystko, co wiąże się z życiem codziennym, schodzi na kolejny plan, a główne miejsce w życiu odgrywa praca. Pracoholik nie potrafi odpoczywać, wolny czas staje się jego udręką.

Po czym poznać pracoholizm? Występuje gdy zauważamy nadmiar czasu świadomie poświęconego na pracę (powyżej 12 godzin dziennie, praca w weekendy i święta), co nie wynika z potrzeb ekonomicznych lub wymagań zawodowych. Objawem jest też nadużywanie urządzeń elektronicznych, takich jak tablet, laptop, telefon komórkowy (ciągłe sprawdzanie poczty służbowej). Ponadto obsesyjne myślenie i obawy związane z pracą (terminy, spotkania, strach przed utratą pracy). Kolejny objaw to poświęcanie tylko kilku godzin na nocny sen, co skutkuje drażliwością, przyrostem masy ciała oraz zaburzeniami psychofizycznymi.

Występuje też zubożenie emocjonalne, wahania nastroju, niepokój i panika po opuszczeniu miejsca pracy oraz nadużywanie używek takich jak kofeina. Pracoholik gardzi urlopem (to strata czasu), do domu przynosi notatki z pracy i zanudza rodzinę roztrząsaniem służbowych dylematów. Jeśli ma znajomych, to tylko tych, z

którymi pracuje. W weekendy jest podenerwowany, bo nie wie, co ze sobą zrobić, gdy nie ma obowiązków służbowych.

Z czasem pojawia się jednak zmniejszenie satysfakcji z pracy, które może prowadzić do wypalenia zawodowego. Ma ono wielorakie podłoże, ale jedną z przyczyn może być także pracoholizm. Dzieje się tak na skutek długotrwałego, intensywnego skupienia na obowiązkach zawodowych przy jednoczesnym braku odpoczynku. Osoba taka staje się coraz mniej produktywna. Inne skutki pracoholizmu to: ciągłe napięcie, zanik zainteresowań, chroniczne zmęczenie, bezsenność, alkoholizm i wyizolowanie. Ma to oczywiście negatywny wpływ na życie osobiste i rodzinę, ale też na zdrowie. Z badań wynika, że spędzanie w pracy ponad 11 godzin dziennie (przy dniu pracy wynoszącym 7-8 godzin) zwiększa ryzyko wystąpienia choroby serca o 67%, a praca dłuższa niż 52 godziny tygodniowo jest coraz mniej efektywna.

Czasami zaangażowanie w pra-

Punkt Informacyjno-Konsultacyjny dla Osób Uzależnionych i Ich Rodzin w Chłudowie
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

cę może nawet doprowadzić do śmierci. „Karoshi” to japoński termin socjomedyczny opisujący nagłą śmierć z przepracowania i stresu. Zjawisko to jest zauważalne w Japonii, gdzie panuje kultura pracy wielogodzinnej. Pierwszy taki przypadek w historii odnotowano tam w 1969 roku.

Pracoholizm niesie ze sobą wiele zagrożeń, osobistych i zawodowych, na które nie można sobie pozwolić. I okazuje się, że staje się coraz większym problemem - zwłaszcza w Polsce. Zaliczamy się do najdłużej pracujących narodów w Unii Europejskiej - statystycznie więcej od nas pracują jedynie Grecy. Leczenie pracoholizmu polega głównie na współpracy z psychologiem.

- W swojej praktyce - mówi Agata Pakuza, terapeuta uzależnień i psychoterapeuta z Punktu Informacyjno-Konsultacyjnego dla Osób Uzależnionych i Ich Rodzin w Chlu-

dowie - przez lata obserwowałam sytuację, w których osoby uzależnione od substancji psychoaktywnych, mówiąc potocznie, rzucały się w wir pracy, pracując często po 16 godzin na dobę. Krótkoterminowo pomagało im to zachować abstynencję, jednak w dłuższym okresie wykańczało prowadząc do łamania abstynencji w poszukiwaniu ulgi i relaksu. Sam pracoholizm, jak każde uzależnienie, wynika z wielu czynników, od osobowościowych, przez poczucie własnej wartości, rodzinne i osobiste przekonania dotyczące pracy do społecznych. To, na co należy zwrócić uwagę obserwując siebie lub bliską osobę, to czy praca spełnia inne funkcje poza zarobkowymi. Jeżeli stanowi ona główne źródło poczucia satysfakcji i wartości a przy tym zaniedbuje relacje z bliskimi, równowagę w życiu, to są już sygnały ostrzegawcze.

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.

W haniebnym chaosie...

Rozmowa z Emilianem Kamińskim (10.07.1952 – 26.12.2022), aktorem, reżyserem, założycielem warszawskiego Teatru Kamienica

Dokończenie ze strony 5

czynna ma duży temperament sceniczny, bardzo dobrze słucha i potrafi natychmiast wykonać zadanie, które jej stawiam. Jeśli chodzi o braci Mroczków, to znam ich prywatnie i lubię. Gramy razem w serialu „M jak miłość”. Kiedyś prowadzili jako konferansjerzy uroczystość 500 odcinka „M jak miłość” i byli na estradzie doskonale.

- Jest pan aktorem, reżyserem teatralnym i miscalowym, wokalistą i pisarzem. Która z tych profesji jest dla pana najważniejsza?

- Zdecydowanie reżyseria.
- Teatralna, filmowa...
- Reżyseria filmowa to nie jest mój żywioł. Helmut Kajzar powiedział mi kiedyś: „Reżyseria filmowa polega na rezygnowaniu”. I miał rację. Reżyserując w teatrze nie muszę rezygnować.

- Od 27 marca 2009 roku ma pan swój teatr – Teatr Kamienica w Warszawie, przy alei Solidarności 53...

- Samo centrum Warszawy. Piękne miejsce.

- Znam trochę historię powstawania tego teatru, wiem, że przeżywał pan trudne chwile, że powodzenie tego przedsięwzięcia ze względów finansowych stało pod znakiem zapytania. Na pewno przybyło panu siwych włosów. Czy warto było?

- To jest najsmutniejsza rzecz jaką w życiu zrobiłem, oprócz oczywiście związania się z moją wspólną żoną i oprócz moich dzieci. Numer 1 to rodzina, numer 2 to Teatr Kamienica. Wie pan... Aktorzy gdy przyjeżdżają do takiego miejsca jak „Scena na Piętrze” w Poznaniu, gdzie teraz jesteśmy to mogą normalnie pracować. Ale bywa różnie w tym zawodzie i bardzo jest upokarzające, gdy czeka się na telefon, który milczy, nie pasuje mi być człowiekiem do wynajęcia. Gdyby w tym kraju było normalnie, ale tutaj – jak mawiał jeden z moich majstrów – „Kategorie są w haniebnym chaosie” i na razie w nim pozostają. Wszelkie kategorie. Dlaczego w polskim filmie grają ciągle te same osoby? Bo kategorie są w haniebnym chaosie. To nie dotyczy tylko filmu, dotyczy wszystkiego. Ruchu drogowego, polityki, gospodarki, życia społecznego. W Polsce wiele spraw jest jeszcze w haniebnym chaosie.

- Pana teatr to nie tylko teatr. Nie stroni pan od działalności charytatywnej. Jest pan założycielem Fundacji Atut, której hasło brzmi: „Dzielić się i pomagać”, zbiera pan pieniądze wraz z Fundacją imienia Darii Trafankowskiej dla ciężko chorych aktorów, współpracuje pan z Zakonem Braci Mniejszych Kapucynów w ramach akcji charytatywnej „Jadłodajnia miodowa”, wspomaga pan Fundację „Spełnionych Marzeń”. To tylko kilka przykładów... Jak pan znajduje na to wszystko czas? Przecież doba ma tylko 24 godziny.

- Nieprawda, to wymysł imperialistyczno-radzieckiej propagandy (śmiech). Dla mnie doba ma zdecydowanie więcej godzin niż dwa-



dziecia cztery. Jakoś ten czas odnajduję.

- Z czego wynika to pana zacięcie charytatywne?

- Z moją Żoną Justynką zawsze tak działaliśmy, a teraz kiedy mamy swój Teatr Kamienica, swoje miejsce, to w ogóle nic nas nie ogranicza. Przychodzi dużo ludzi, którzy potrzebują pomocy i dostają tę pomoc. Po prostu. W „Dniu bez traumy” uczestniczyło prawie tysiąc dzieci powojnianych, z sierotinców, z rodzin wykluczonych społecznie. Były dzieci o smutnych oczach, które przyjeżdżały do nas na godzinę 9 rano do teatru. Miały różne zajęcia integracyjne, spektakle, wycieczki, śniadania, obiady, kolacje i oczywiście były prezenty. I po takim dniu o godzinie 19 wyjeżdżały dzieci o wesołych oczach. Czego więcej chcieć?

- Pana lista ról dubbingowych jest spora. Od Kronik Barchesteru z 1976 roku, do Toy Story 3 z roku 2010. Moim zdaniem polski dubbing jest jednym z najlepszych na świecie. Z czego to wynika?

- BYŁ jednym z najlepszych na świecie. Wynikało ze znakomitego warsztatu aktorskiego, ale... nie chcę znowu zanudzać...

- Niech pan zanudza.

- Polski dubbing teraz się trochę „obsunął”. Pojawia się dużo takiej „mamałgi”, przypadkowości. Dawniej dubbing był bardzo mocny, bo udzielali swojego głosu wytrawni aktorzy, którzy używali frazy i akcentu. Jakis czas temu oglądałem ze swoim młodszym synem kreskówkę. Cztery panie pływały motorówką, coś tam mówiły i świat naprawiały. Ja trochę rozumiałem o co chodzi, ale mój syn, chłopiec 7-letni cały czas prosił, bym mu tłumaczył. Wtedy zacząłem się zastanawiać, dlaczego to dziecko nie rozumie, co po polsku do niego mówią te cztery aktorki. Szybko się zorientowałem, że aktorki akcentowały każde słowo. Pa-pa-pa-pa-pa-pa-pa-pa-pa-pa-pa-pa-pa. I dziecko nic nie rozumiało. Potem spotkałem reżyserkę dubbingu do tej kreskówki i opowiedziałem jej tę historię. I zapytałem: „Dlaczego nie zwracasz uwagi na akcenty?” W odpowiedzi usłyszałem: „Na co?” O czym miałem z nią rozmawiać? Ona nic nie umie, kompletnie nic. Reżyserka nic nie umie, to co tu wymagać od jej aktorek. Są jednak filmy dobrze dubbingowane. Najczęściej

te kinowe. Może chodzi tutaj o pieniądze, które można przeznaczyć na dubbing? Nie wiem. Reszta to taka sieczka, która sieczką zostaje.

- Wyczytałem, że pana ciało przyciąga metalowe przedmioty. Kiedy...

- Nie tylko metalowe, różne przedmioty.

- Kiedy pan to u siebie odkrył?

- Dawno. Przyciągam metal i na przykład butelkę, ale musi być z wodą. Kiedyś, dawno, byłem badany. Miałem być bioenergoterapeutą, odbyłem nawet jakieś szkolenia w tej dziedzinie, ale zorientowałem się, że żeby to dobrze robić, to trzeba oddawać dużo własnej energii. Clive Harris, znany w Polsce od lat siedemdziesiątych minionego wieku bioenergoterapeuta, jak pan wie, umarł... Może za dużo oddał swojej energii innym. Ale zgadza się - mam taki powiedzmy dar od natury.

- Romuald Grząślewicz ze „Sceny na Piętrze” uprzedzał mnie, że jest pan ogromnie zapracowany, wiecznie zagoniony. Ustaliliśmy już, że dla pana doba nie ma 24 godzin, w związku z tym mam pytanie: Co pana zdaniem jest ważniejsze w życiu – praca i kariera, czy rodzina?

- Nie ma takiego podziału. Z tych trzech rzeczy wyrzucam karierę. Rodzina i praca, to są rzeczy najważniejsze. W przypadku mężczyzny bardzo niebezpieczne jest, jeśli odda się tylko rodzinie, bo... szybko skapancieje. Facet musi walczyć. Musi, musi. Mamy to we krwi. Życie zmusza do walki, i dobrze, tak ma być. Praca i rodzina muszą być obok siebie. Walkę prowadzi się dla rodzi-

ny, nie dla samej walki. Jak byłem w Chicago prof. Aleksander Bardini dał mi list do swojego przyjaciela Michała, który był Żydem i musiał wyjechać z Polski w 1968 roku. Tam grał na giełdzie, był doskonałym maklerem giełdowym. On się bardzo ucieszył z tego listu, to było w stanie wojennym, oprowadził mnie po giełdzie chicagowskiej i opowiadał o swojej rodzinie, i opowiadał o sobie mówiąc ciągle „my”. Ja mu w końcu powiedziałem, że go przepraszam, ale w Polsce „my” mówią towarzysze, dygnitarze partyjni. On odpowiedział: „Ja dobrze wiem, co mówię. Wy Polacy, Emilian, tego nie rozumiecie. „My” to jestem ja, mój syn i mój ojciec. Jesteśmy jedną osobą. Polacy tego nie rozumieją, dlatego wam tak ciężko.” To było fantastyczne, zaimponował mi. Niestety, nie mogę się czymś takim pochwalić, a... chciałbym. Może ode mnie się to zacznie w mojej rodzinie.

- Ma pan receptę na to, żeby fajnie przeżyć swoje życie?

- Trzeba wstać, potem zrobić krok...

- ...następnie drugi, trzeci...

- ...i na noc się położyć, by odpocząć. A potem znowu wstać... Jestem przyrodnikiem. Nikt i nic w przyrodzie nie zadaje sobie tego pytania. Po prostu żyje. Człowiek zadaje sobie takie pytania, bo... jest LENIWIY. Dlatego pyta: „Po co ja to robię?” Drzewo, ptak, mucha, wilk, co pan chce, kwiatek, nie pytają. One żyją, bo to jest największe dobrodziejstwo. Człowiek, leń z natury, się zastanawia i pyta „po co?” A odpowiedź jest łatwa: „Po to! Wstań i idź...”

Rozmawiał

TOMASZ MAŃKOWSKI

FOT. – MONIKA MAŃKOWSKA



Arch Enemy „Deceivers” (2022)

MUZYKA



Kobiety za mikrofonem w zespołach death metalowych od dawna przestały być ciekawostką i rzadkością, a nie jest to przecież praca lekka, łatwa i przyjemna. Trzeba mieć potężny głos i gardło które wytrzyma wielomiesięczne trasy koncertowe i mega kondycję fizyczną.

Pochodząca z Kanady Alissa White-Gluz jest już drugą wokalistką szwedzkiego Arch Enemy, zastąpiła dziewięć lat temu Angelę Gossow. Wyszło to zresztą zespołowi tylko na dobre, zespół dostał zastrzyk świeżej krwi i od ładnych kilku lat jest na topie zjeżdżając

świat na metalowych festiwalach i wydając dobrze przyjmowane albumy. Również najnowsza płyta Deceivers nie zawodzi, fani dostali wszystko za co kochają Arch Enemy – czyli ciężkie gitary połączone z używaną aż do przesady melodyjnością.

Dysponująca szerokimi możliwościami wokalnymi Alissa doskonale ubarwia muzykę Szwedów. Od bardzo ciepłej, przyjemnej dla ucha barwy głosu po ryk wkurzonej Godzilli. Najbardziej charakterystyczną wizytówką Arch Enemy są przede wszystkim długie, melodyjne partie solowe gitar, za które odpowiedzialny jest Michael Amott, muzyk który z niejednego pieca jadł, grał już w wielu zespołach (m. in. w Carcass, Spiritual Beggars i Candlemass) i to słychać z jaką lekkością przychodzi mu pisanie kawałków, które od razu zapadają w pamięć. Death metal w wykonaniu Arch Enemy jest idealny dla tych, którzy dopiero zaczynają przygodę z tym gatunkiem – jest bardzo metalowo i ostro jeżeli chodzi o grę gitar, ale zarazem bardzo melodyjnie, do te-

go dochodzi świetna produkcja i wręcz dopieszczona w każdej nucie brzmienie płyty.

Deceivers to mocna płyta, Arch Enemy konsekwentnie idą swoją ścieżką, wypracowali swój własny niepodrabialny styl, są rozpoznawalni na całym świecie mimo sporej konkurencji i masy zespołów grających melodyjny death metal. (9/10)

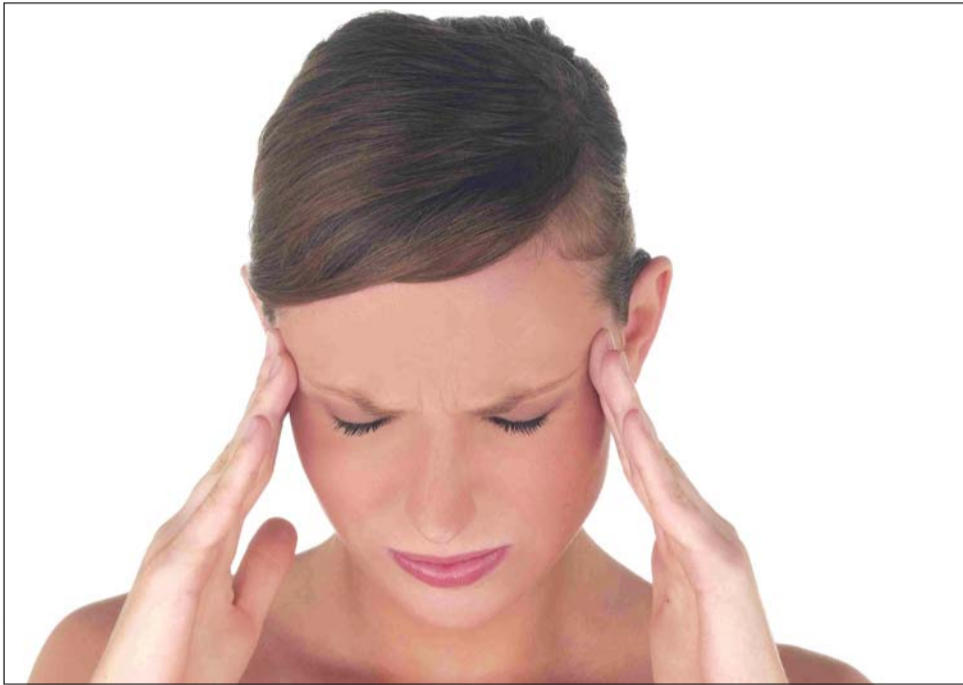
KUBA „THORN”
MALENDOWSKI



Migrena kłopotliwy ból

Atak migreny najczęściej pojawia się w najmniej oczekiwanym momencie i utrudnia normalne funkcjonowanie. Ta przewlekła choroba objawia się silnymi bólami głowy, z którymi trudno się uporać. Niekiedy ból jest tak silny, że pojawiają się problemy z mówieniem, a nawet poruszaniem się.

BARBARA KOWAL



Na migrenę cierpią osoby w różnym wieku – również dzieci i młodzież. Zwykle choroba ujawnia się do 35 roku życia. Większość lekarzy uważa, że jest ona uwarunkowana genetycznie, choć dokładne przyczyny migreny nie są znane. Wiemy natomiast, że u kobiet bardzo często wiąże się z wahaniami poziomu estrogenu. Częstość ataków rośnie w okresie menstruacji, gdy poziom tego hormonu znacznie się obniża.

Objawy migreny

Atak migreny jest bardzo charakterystyczny. To coś więcej niż zwykły ból głowy. Osoby cierpiące na tę chorobę potrafią rozpoznać zbliżający się atak. Czasami są to szumy w uszach, sztywnienie karku, a czasami drgająca powieka. Wśród objawów migreny wymienia się także drętwienie nóg lub rąk, nadmierną senność, zmęczenie, problemy z koncentracją. U niektórych osób pojawiają się mroczki przed oczami, rozdrażnienie, wahania nastroju, zaburzenia łaknienia, niekiedy nudności, a także nadwrażliwość na zapachy czy hałas. Jeszcze inni mają światłowstręt i uczucie pulsowania w głowie. Bóle migrenowe zwykle pojawiają się po jednej stronie czaszki – tuż nad skronią. Z czasem zaczyna boleć cała głowa, a sam ból staje się coraz silniejszy.

Objawy migreny trwają łącznie od kilku do kilkudziesięciu godzin. W przypadku migreny z aurą najbardziej charakterystyczne są zaburzenia widzenia. Wówczas pojawiają się nie tylko wspomniane wcześniej mroczki przed oczami, ale także błyski świetlne w polu widzenia czy zaburzenia ostrości widzenia. Tutaj także mogą pojawić się nudności, a nawet wymioty.

Domowe sposoby na migrenę

Co robić w przypadku migreny? Gdy tabletki przeciwbólowa nie pomoże, a zwykle tak właśnie się dzieje, można spróbować domowych sposobów. Co prawda nie zwalczą bólu w stu procentach, ale przynajmniej mogą zmniejszyć dolegliwość.

- Zadbaj o właściwe nawodnienie organizmu.
- Napij się kawy lub słodkiej herbaty – niektórym ludziom to pomaga.

- Zamknij się w cichym, ciemnym i najlepiej chłodnym pomieszczeniu, na przykład w sypialni. Odizolowanie się od wszelkich bodźców jest bardzo pomocne.
 - Zastosuj chłodny kompres na czoło i oczy.
 - Wykonaj samodzielnie lub poproś kogoś o wykonanie masażu ramion, karku i głowy.
 - Wetrzyj w skronie olejek miętowy.
 - Odczuwasz mdłości? Możesz wypić ziołową herbatę lub przyjąć lek przeciwwymiotny.
- Objawy migreny mogą również zmniejszyć techniki relaksacyjne, akupunktura lub akupresura. Gdy bóle migrenowe są bardzo silne lub często się powtarzają należy zgłosić się do lekarza najlepiej neurologa.

Masaż Kobido Up na bóle migrenowe

Rozwiązaniem na bóle migrenowe jest również masaż Kobido UP. Ta niezwykle skuteczna technika obejmuje nie tylko twarz, ale również ramiona, kark i głowę. Likwiduje napięcie, rozluźnia, pozwala zrelaksować się i odprężyć. To wszystko z kolei wpływa na zniwelowanie dolegliwości bólowych. Efekty Kobido Up potwierdzają sami pacjenci. Przyznają oni, że masaż Kobido Up przyniósł im ulgę w dokuczliwych bólach głowy różnego pochodzenia – napięciowych i migrenowych.

Masaż Kobido UP łączy tradycyjne japońskie koncepcje medyczne z różnymi technikami manipulacji rękami. Przez to, że działa kompleksowo na wiele poziomów tkanek głębokich, powięzi, mięśni i przyczepów mięśniowych, skutecznie zmniejsza uczucie stresu i nieprzyjemnego napięcia pozwalając osiągnąć spektakularne efekty zdrowotne i wizualne. Przede wszystkim też odpręża i relaksuje.

Nawet zwykły i chwilowy ból głowy może wpłynąć na gorsze samopoczucie, natomiast migrenowy ból głowy niekorzystnie wpływa na ogólne funkcjonowanie człowieka. Najważniejsze jest ograniczenie czynników wywołujących napady takich jak niektóre produkty spożywcze, alkohol (zwłaszcza czerwone wino), bodźce dźwiękowe i świetlne, stres czy brak snu.

GALERIA TTW



FOT. - INTERNET

„MEDICAL”

Swarzędzkie Centrum Stomatologii

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

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

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

DR N. MED.
TADEUSZ GROCHOWINA
Specjalista pediatra, pulmonolog
i medycyny rodzinnej

Aerozoloterapia,
Diagnostyka alergologiczna
Diagnostyka nawracających
infekcji dróg oddechowych

Gabinet Pediatryczny
i Pracownia Aerozoloterapii

Swarzędz os. Raczyńskiego 3/27 (domki)
Przyjęcia po rejestracji telefonicznej

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

Reklama ♦ Reklama ♦ Reklama ♦ Reklama

e-mail: twój-tydzien@wp.pl

Twoj TYDZIEŃ MOTORYZACJA

www.twojtydzien.pl

Jeep® Avenger zwycięża



Nowy Jeep® Avenger, pierwszy w historii marki model z napędem elektrycznym (BEV), został zdobywcą tytułu European Car of the Year 2023 (Europejski Samochód Roku 2023).

Kompaktowy Jeep Avenger B-SUV jest pierwszym samochodem marki Jeep, który zdobył tę prestiżową nagrodę w 60-letniej historii plebiscytu.

Avenger trafił na krótką listę wraz z finałową szóstką w składzie: Kia Niro, Nissan Ariya, Peugeot 408, Renault Austral, Subaru Solterra/Toyota bZ4X oraz Volkswagen ID Buzz.

O zwycięstwie zdecydowały głosy niezależnego zespołu 57 jurorów pochodzących z 22 krajów i z dziewięciu wydawnictw motoryzacyjnych. Avenger uzyskał 328 punktów i został uznany za najlepsze auto Europy w 2023 roku przez 21 członków jury, co dało mu 87 punktów przewagi nad drugim w rankingu samochodem. Jurorzy ze wszystkich krajów poza jednym sklasyfikowali Avengera w pierwszej trójce z miejscem na podium.

Wynik został ogłoszony w pią-

tek, 13 stycznia podczas salonu samochodowego w Brukseli.

Søren W. Rasmussen, nowy przewodniczący Jury Car of the Year, mówi o wyniku:

- Jeep Avenger jest zasłużonym zwycięzcą Car of the Year. W przekonujący sposób odzwierciedla czas, w który wkroczył świat motoryzacji i odzwierciedla swoim designem wielką zmianę, przed którą stoi ta znana marka. Jeep Avenger jest prawdziwym Europejczykiem i ma tak wiele dobrych cech, które tak bardzo zadowalają jury stojące za tytułem: Car of the Year 2023. Gratulujemy!

- Jeep Avenger okazał się idealnym połączeniem dla większości zastosowań: jest kompaktowy i zwinny do jazdy po mieście, ma wystarczającą moc i moment obrotowy, aby poruszać się po każdym rodzaju drogi, a także dobry zasięg nawet w przypadku podróży na średnim dystansie. Mimo że ma zaledwie 4,08 metra długości, w środku jest mnóstwo miejsca. Jest to samochód kompletny, a nie miejski. Ale przede wszystkim ma stylizację, która porusza – powiedział Alberto Sabbatini, wiceprezes organizacji Car Of The Year.

Wprowadzenie na rynek Jeepa

Avengera w Europie oznacza początek kolejnej fazy elektryfikacji marki Jeep – fali BEV – w ramach której do 2025 roku na rynek trafią cztery w pełni elektryczne modele. Do końca roku 2030 wszystkie samochody marki Jeep dostępne w sprzedaży na rynku europejskim będą w 100% elektryczne.

Nowy Avenger to kompaktowy SUV mierzący zaledwie cztery metry, który pozycjonuje się w szybko rosnącym, drugim pod względem wielkości, europejskim segmencie B-SUV.

Zwinny i przyjemny w prowadzeniu, Jeep Avenger oferuje dynamiczne osiągi dzięki błyskawicznie



dostępny momentowi obrotowemu oraz wyróżnia się bezgłośnie jazdą. Nowy SUV jest przeznaczony dla osób prowadzących aktywny tryb życia, poszukujących modelu o kompaktowych wymiarach i najnowocześniejszych rozwiązaniach technologicznych.

Avenger oferuje 400 km zasięgu zgodnie z normą WLTP, który w cyklu miejskim zwiększa się do 550 km*. Nowy elektryczny układ napędowy łączy unikalny 400-woltowy silnik elektryczny o mocy 115 kW i maksymalnym momencie obrotowym wynoszącym 260 Nm z nowym akumulatorem o pojemności 54 kWh.

Kontynuując sukces ekskluzywniej 1st Edition, w pełni wyposażonej wersji premierowej, której 8 000 sztuk sprzedano po premierze na Międzynarodowym Salonie Samochodowym w Paryżu w październiku, można teraz składać zamówienia na całą gamę Jeepa Avengera. Pierwsze dostawy spodziewane są w drugim kwartale tego roku.

W Polsce Jeep Avenger jest oferowany w konkurencyjnej cenie nawet 147.000 zł dzięki rządowym dopłatom do zakupu aut elektrycznych**, co ułatwia klientom przejście na napęd elektryczny.

GALERIA



FOT. - TOMASZ MAŃKOWSKI

Jaguar I-PACE atrakcyjny

Dzięki silnikowi o mocy 400 km, momentowi obrotowemu 696 nm i napędowi na wszystkie koła I-PACE od 0 do 100 km/h przyspiesza w zaledwie 4,8 sekundy.



Z niskim centrum ciężkości, zaawansowanymi systemami zawieszenia oraz kompaktowymi, wydajnymi elektrycznymi silnikami na każdej osi I-PACE oferuje balans możliwości napędu na wszystkie koła łącznie z imponującym zasięgiem rzeczywistym oraz wyjątkowym komfortem i codzienną użytecznością.

Wszystkie koła oferowane w I-PACE jako standardowe wyposażenie są teraz diamentowo szlifowane, podczas gdy efektywne 22-calowe felgi Style 5069 teraz mają wykończenie w odcieniu Satin Grey, by podkreślić ich śruby z włókna węglowego. Wszystkie 22-calowe felgi mogą być wyposażone w samoszczelniające się opony All-Season.

I-PACE zapewnia prawdziwe doświadczenie jazdy Jaguarem. Z lekkimi, kompaktowymi i wydajnymi silnikami elektrycznymi zintegrowanymi z przednią i tylną osią, I-PACE potrafi przyspieszyć od 0 do 100 km/h w zaledwie 4,8 sekundy i osiągnąć maksymalną prędkość 200 km/h.

Litowo-jonowy akumulator I-PACE o mocy 90kWh zapewnia zasięg aż do 470 km (WLTP). Podczas ładowania przy użyciu szybko rosnącej sieci publicznych stacji ładowania ładowarka 100kW DC może dodać do 127 km zasięgu w kwa-

drans. Klienci z dostępem do prądu trójfazowego oraz domowym wallboxem 11 kW mogą dodać 53 km zasięgu (WLTP) na godzinę, a pełne ładowanie zajmuje tylko 8,6 h. Klienci z układem jednofazowym, używający wallboxów 7 kW, są w stanie osiągnąć do 35 km naładowania, a pełne ładowanie w 12,75 h.

Aby zmaksymalizować korzyści z tańszej taryfy prądu, dostępna jest funkcja Low Cost Hours Only (Tylko Tanie Godziny): wystarczy ustawić czas rozpoczęcia i zakończenia, które pokrywają się z taryfą – zazwyczaj są to godziny nocne – a ładowanie będzie się odbywać tylko o tej porze.

Klienci mogą także ustawić koniec ładowania, gdy akumulator osiągnie określony poziom – na przykład 80 procent. Ta funkcja jest szczególnie przydatna podczas używania publicznych ładowarek, ponieważ pozwala dodać tylko ten zasięg, który jest potrzebny, by dotrzeć do celu.

W przestronnym wnętrzu I-PACE znajduje się cała technologia potrzebna, by każdą podróż uczynić przyjemniejszą. Wszystkie modele w tej linii mają szybki, intuicyjny system infotainment Pivi Pro, oferujący płynną łączność poprzez bezprzewodowe Apple CarPlay lub Android Auto, zintegrowane sterowanie głosowe Alexa, Spotify oraz nawigację what3words. Pivi Pro – razem z innymi systemami w całym pojeździe – jest zawsze aktualny dzięki aktualizacjom w technologii software-over-the-air.

W roku modelowym 2024 linia I-PACE składa się z: R-Dynamic S, R-Dynamic SE, R-Dynamic HSE i 400 SPORT (w zależności od rynku).



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

IVECO

IVECO Daily. Serwis w wyjątkowej cenie.

Przeegląd od 699 zł netto / 873,75 zł netto

Wymiana klocków hamulcowych od 349 zł netto / 436,25 zł netto

Bezpłatna usługa Door-to-Door do 25 km

PROMOCJA
SERWISOWA

-20%
Od ceny regularnej!

*Przekreślone ceny to najniższe ceny obowiązujące w ostatnich 30 dniach

** Promocja trwa do 31.03.2023 r. i jest dostępna wyłącznie w serwisie IVECO POL-CAR Poznań

POL-CAR Poznań, Gorzysława 9 / T. 61 87 32 244

Szczegóły promocji znajdziesz na www.pol-car.iveco.pl

Bartłomiej Topa w Mitsubishi

Bartłomiej Topa – znany aktor teatralny i filmowy, który jest ambasadorem marki Mitsubishi w Polsce od 4 lat, odebrał kluczyki najnowszego modelu Mitsubishi Eclipse Cross PHEV. Samochód, poza walorami użytkowymi idealnie wpisuje się w potrzeby chronienia klimatu, które promuje aktor, pomoże również w realizacji serii filmów edukacyjnych upowszechniających ekologiczne zachowania i przedstawiających wyjątkowe zakątki.



Bartłomiej Topa zasiadł po raz kolejny za kierownicą najlepiej wyposażonej wersji nowego Mitsubishi Eclipse Cross PHEV Instyle Plus 4WD tym razem w kolorze grafitowym. Auto wyróżnia się awangardowym wzornictwem i napędem hybrydowo elektrycznym, pozwalającym na ładowanie akumulatora trakcyjnego z zewnętrznego źródła. Szybkie ładowanie prądem stałym do 80% pojemności baterii z ładowarek prądu stałego trwa 25 minut. Samochód dysponuje ponadto innowacyjnym napędem na cztery koła Super All Wheel Control, który korzysta z 2 silników elektrycznych umieszczonych przy przedniej i tylnej osi.

Jednostka spalinowa pod maską służy głównie do ładowania akumulatora trakcyjnego oraz wspierania napędu

elektrycznego wtedy, kiedy jest to niezbędne. Łączna moc zespołu napędowego wynosi 188 KM a napęd na 4 koła jest dostępny także w trybie bezemisyjnym, co odróżnia model Mitsubishi od pojazdów konkurencji. Oznacza to, że samochód może korzystać z czystej energii nie tylko w miejskich strefach zeroemisyjnych, ale również po zejściu w teren, na kampingach, leśnych duktach.

Przeniesienie napędu na koła odbywa się – podobnie jak w samochodach w pełni elektrycznych – poprzez jednobiegową przekładnię, gwarantującą płynne przyspieszanie, co zapewnia również bezpośredni napęd obu osi wprost z silników elektrycznych, przekazujących pełny moment obrotowy natychmiast, od najniższych obrotów. Gniazdo 230 V o

mocy 1500 W pozwala na korzystanie z urządzeń elektrycznych, oświetlenia, w miejscach odległych od sieci energetycznej, zmieniając samochód w jeżdżący bank energii. W trybie bezemisyjnym Mitsubishi Eclipse Cross PHEV może przejechać do 55 km, a pełny za-



się wynosi około 600 km, jest więc połączeniem walorów ekologicznych, długiego zasięgu i oszczędności.

Koszt przejechania 100 km przy obecnych cenach paliwa i prądu może okazać się nawet 3-krotnie niższy w porównaniu z modelami spalinowymi. Mitsubishi Eclipse Cross PHEV, objęty jest 5-letnią gwarancją (do 100.000 km) na cały samochód oraz 5-letnim Mitsubishi Assistance Package (bez limitu przebiegu) oraz 8 latami gwarancji (do 160.000 km) na pojemność akumulatora trakcyjnego, ładowanego z zewnętrznego źródła.

- Dbalosc o ekologię i naszą planetę to jeden z moich priorytetów, dlatego wybrałem markę Mitsubishi, która oferuje samochody przyjazne środowisku. Ogromnie doceniam efektywny napęd 4x4 nowego Mitsubishi Eclipse Cross PHEV, niesamowitą ciszę i wygodę we wnętrzu i fakt, że będąc w mieście, nie muszę jeździć na stacje benzynowe i mogę ładować auto ze zwykłego gniazdka lub na stacji szybkiego ładowania. Wielką zaletą tego auta jest zasięg – dzięki niemu mogę pokonać w trasie ponad 600 kilometrów – powiedział Bartłomiej Topa.

Nowe Lexusy w Tokio

Lexus podczas targów Tokyo Auto Salon i Tokyo Outdoor Show zaplanowanych na 13-15 stycznia zaprezentował sportową odmianę elektrycznego modelu RZ, LX-a 600 „OFFROAD”, który brał udział w rajdzie Baja 1000, outdoorowe odmiany RX-a i GX-a, a także nową odsłonę napędzanego wodorowym silnikiem spalinowym buggy ROV Concept.



Centralne miejsce wystawy Lexusa w Tokio zajmował RZ Sport Concept. Samochód został opracowany wraz z kierowcą wyścigowym Mashiro Sasakim, który brał udział także we wcześniejszym rozwoju pierwszego zbudowanego od podstaw elektrycznego auta marki. RZ Sport Concept wyróżnia się mocniejszym napędem. Samochód ma dwa silniki elektryczne o mocy 150 kW każdy, które napędzają obie osie. Wprowadzono zmiany do układu jezdnego, obniżając zawieszenie o 35 mm, a także zastosowano nowe elementy zaprojektowane pod kątem jak największej wydajności aerodynamicznej. We wnętrzu zamontowano cztery sportowe fotele, a z zewnątrz uwagę




przyciągają uwagę duże, 21-calowe koła oraz dwukolorowe malowanie nadwozia. Delikatnie błyszczący biały lakier „Hakugin” połączono z czarnym kontrastującym pasem, dodano też akcenty w kolorze niebieskim.

Sportowy charakter ma również Lexus LX 600 „OFFROAD”. Samochód w barwach TEAM JAOS brał udział w listopadowym rajdzie Baja 1000 w Meksyku, gdzie załoga startowała w klasie samochodów produkcyjnych. Rywalizacja w bardzo trudnym terenie trwała non-stop na dystansie ponad 1600 km, co było doskonałym testem wytrzymałości dla samochodu i rozwiązań Lexusa.


W Tokio Lexus zaprezentował też prototypowe auta, które zostały stworzone do jazdy po nieutwardzonych drogach i mają pełen ekwipunek do wypraw cross-country. Lexus RX Outdoor Concept powstał na bazie modelu RX 450h, czyli pierwszej hybrydy typu plug-in w gamie modelu. Samochód został wzmocniony pod kątem jazdy w terenie, ma 18-calowe opony typu AT, a także bagażnik dachowy z namiotem. RX Outdoor Concept został pomalowany matowym lakierem „Regolith”, takim samym jak model ROV Concept 2. To nowa odsłona dwumiejscowego, terenowego buggy, który napędzany jest wodorowym silnikiem spalinowym o pojemności jednego litra. ROV Concept 2 został wyposażony w koła z bezpowietrznymi oponami.

Wyprawową wystawę Lexusa uzupełnił GX Outdoor Concept, do stworzenia którego wykorzystano ciesząc się dużą popularnością w krajach Bliskiego Wschodu oraz Ameryki Północnej model GX 460. Auto ma zmodyfikowane zawieszenie, wzmocnione nadwozie, opony typu MT, a także namiot dachowy.





NISSAN
INTELLIGENT
MOBILITY



Nissan Qashqai
z napędem **e-POWER**
Elektryzująca moc bez ładowania

5 lat
lub 100 000 km
rozszerzonej
gwarancji

Nissan Polody

Przeźmierowo, ul. Rynkowa 160 — tel.: 61 814 21 55
Poznań, ul. Tymienieckiego 38 — tel.: 61 825 50 96

pon. — pt.: 08.00–18.00, sob.: 08.00–14.00

Wszelkie prezentowane informacje, zdjęcia, specyfikacje, opisy, ilustracje lub parametry techniczne służą wyłącznie celom informacyjnym, nie stanowią potwierdzenia dostępności poszczególnych modeli pojazdów, wersji wyposażenia, wersji napędów i nie stanowią zapewnienia w rozumieniu art. 556(1)§2 Kodeksu cywilnego oraz nie są wiążące. Nissan Qashqai z napędem e-POWER - zużycie paliwa w cyklu mieszanym WLTP (l/km): 5,3-5,4; emisja CO₂ w cyklu mieszanym WLTP (g/km): 120-125. Zużycie paliwa i emisje CO₂ podane zgodnie z obowiązującymi przepisami europejskimi. Przedstawione dane techniczne są zgodne z nową procedurą testową WLTP (Worldwide Harmonized Test Procedure for light vehicles) stosowaną do obliczania zużycia paliwa oraz emisji CO₂. Dane testowanych samochodów, porównywane są wyłącznie według tych samych procedur. Rzeczywiste wyniki mogą różnić się w zależności od czynników takich jak warunki pogodowe, styl jazdy, obciążenie pojazdu lub wszelkie akcesoria zamontowane po rejestracji pojazdu. Rozszerzona Gwarancja Nissana jest produktem ubezpieczeniowym, oferowanym przez Nissan International Insurance Ltd. Oferowane dodatkowe 2 lata rozszerzonej gwarancji jest ważne dla limitu 100 000 km (oprócz 3-letniej gwarancji producenta oferowany produkt rozszerzonej gwarancji obejmuje dodatkowe 2 lata lub łączny przebieg 100 000 km w okresie 5 lat, w zależności od tego, co nastąpi wcześniej). Informacja nie jest kompletna. Produkt jest zgodny z Ogólnymi warunkami ubezpieczenia. W celu uzyskania bliższych informacji prosimy skontaktować się z autoryzowanym dealerm Nissana.

www.nissan.polody.pl