

Czytaj dodatek Z SUCHEGO LASU

Twój TYDZIEŃ WIELKOPOLSKI

Ukazuje się od 15 maja 2002 roku

Najchętniej czytany
w WIELKOPOLSCE

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



BYŁO W TTW

**„W życiu
najważniejszy
jest dzisiejszy
dzień, każdy
dzień”**
Rozmowa
z **TOMASZEM
KOTEM,**
aktorem

strona 5

SUCHY LAS

**Kolejne
książki
od „TTW”
dla
sucholeskich
seniorów**

strona 6

SENSACJE Z PRZESZŁOŚCI

**Na tropie
Bursztynowej
Komnaty**

strona 12

MOTO

**Pocztówka
z Pikes Peak**

strona 15

**„Najpiękniejsze
rzeczy mamy
zupełnie
za darmo”**

strona 15

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

Wczoraj Kino „Olimpia”, a jutro...

strona 3

AKADEMIA MUZYCZNA IM. IGNACEGO JANA PADEREWSKIEGO



CIEKAWOSTKI KOSMETYCZNE

Mini Anwen

Lato to czas wyjazdów i potrzeba zabrania ze sobą ulubionych kosmetyków w kompaktowych opakowaniach. Marka **Anwen** wprowadziła dwa nowe – **mini szampon Your Hairness** w poręcznym 50 ml opakowaniu / 10,99 zł zapewnia skuteczną pielęgnację i świeżość włosów, niezależnie od miejsca.

Hair me more szampon zwiększający objętość włosów 50 ml/10,99 zł nadaje włosom lekkość i zdrowy wygląd.

Kosmetyki te dostępne są również w standardowych 200 ml opakowaniach.

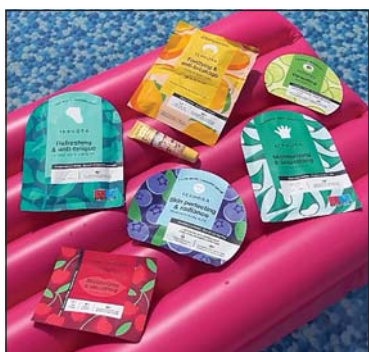


Wakacyjna kosmetyczka



fotostabilna wodoodporna SPF 30 produkt wegański. Poza UVA i UVB chroni również przed światłem niebieskim HEV i podczerwonym IR. Sprawdza się w trakcie aktywności sportowych. Zawiera masło shea i roślinną glicerynę. Biodegradowalne filtry UV są bezpieczne dla ekosystemów wodnych. (100 ml) Kosmetyki dostępne na ziaja.com

Do wakacyjnej kosmetyczki **ZIAJA** proponuje 3 produkty, a w praktyce aż 6. Każdy z nich ma w sobie dwie funkcje, co oszczędza miejsce. **Ananas Energetyzujący żel pod prysznic do ciała i włosów 2w1** Delikatny preparat myjący 2 w 1. Wzbogacony w ekstrakt z ananasa i kofeinę. Łagodnie myje włosy, skórę głowy i ciało. Energetyzuje, pachnie świeżo i egzotycznie. (160 ml). **Antyoksydacyjna pielęgnacja włosów Hialuronowa odżywka sos do włosów i balsam do ciała** produkt wegański, 97% składników pochodzenia naturalnego z antyutleniaczem, biotyną i witaminami B3, B5, B6. Uniwersalna hialuronowa formuła z biotyną nawilża, wzmacnia i uelastycznia włosy i skórę. Gęsta konsystencja zapewnia nasycenie składnikami odżywczymi. Wygodna w użyciu. Zalecana po kąpielach w basenie i w słonych wodach. Wygładza i nawilża skórę, dyscyplinuje włosy, przyjemnie pachnie. (160 ml) **Sopot sun Emulsja do twarzy i ciała**



Sephora Collection jest też nawilżająco-wygładzająca maska na usta lub nawilżający czy odżywczy balsam do ust.

W płachcie skuteczniej

W ciepłe dni pamiętaj o nawodnieniu nie tylko siebie, ale i swojej skóry! Na letnią pielęgnację wybierz **maseczki do twarzy** od **Sephora Collection**. Zawierają 95% składników pochodzenia naturalnego. **Maseczki nawilżające** zawierają kwas hialuronowy, wyciągi z owoców i pochodne włókien akacji dla uzyskania natychmiastowego i trwałego nawilżenia. Ultracienka naturalna tkanina z eukaliptusa przylega, aby wspomagać kontakt składników czynnych ze skórą. Skuteczne w 5-10 minut. **Maseczki witaminowe** wzbogacone ekstraktami roślinnymi i witaminami B3, B6, C lub E działają jak pielęgnacyjny „zastrzyk” dla skóry. **Maseczki pod oczy** **Sephora Collection** w 5 minut odświeżają zmęczone oczy o dowolnej porze. Rozświetlające maseczki z kofeiną działają „jak shot kawy”. Płatki idealnie przylegają do skóry i zapewniają odświeżający efekt, aby oczy wyglądały na bardziej wypoczęte i rozświetlone. Maska ogórkowa redukuje worki pod oczami. W serii

Przyjemność na słońcu

W linii **Solaire Peau Parfaite YVES ROCHER** znajdziemy skuteczne produkty przeciwsłoneczne o lekkiej konsystencji. Znajduje się w nich mikołajek nadmorski, z którego eksperci Yves Rocher uzyskali koncentrat pozbawiony rozpuszczalników i konserwantów. Ten składnik to odkrycie w pielęgnacji, bo łączy ochronę przed promieniowaniem i działanie przeciwstarzeniowe. **Solaire Peau Parfaite** to kosmetyki do ciała i twarzy. Mają delikatny zapach, który kojarzy się z ciepłem i wakacjami. W serii od **YVES ROCHER** znajdziemy: **Mleczko w sprayu do opalania SPF 30** (99



zł/150 ml), **Mleczko do opalania do ciała SPF 30** lub **SPF 50** (99 zł/ 150 ml), **Przeciwzmarszczkowa emulsja do twarzy SPF 50** (99 zł/40 ml), **Delikatnie brązujące mleczko do twarzy i ciała** (65 zł/ 100 ml) i **Mleczko po opalaniu 3w1** (54,90 zł/200ml). Polecam też **Krem do twarzy kompleksowa ochrona przed promieniowaniem UV SPF50**, **Elixir Botanique Yves Rocher** (139 zł/30ml) i **Wygładzający krem do rąk na plamy pigmentacyjne SPF 20** (49,90zł/ 50 ml).

Zapach z Tahiti



Olejek Monoi to kultowy już składnik kosmetyków Yves Rocher. Działa odżywczo, kojąco i nawilżająco, ma słodki i ciepły zapach lata. Używany w tej gamie kosmetyków olejek monoi posiada oznaczenie pochodzenia geograficznego (PDO), świadczące o jego oryginalności. Eksperci Yves Rocher pozyskują olejek Monoi z kwiatów tiaré, gardenii tahitańskiej rosnącej na terenie Polinezji Francuskiej. Jedynie wyspy Tahiti mają odpowiedni klimat i glebę, które pozwalają na uprawę tego gatunku. Kwiaty tiaré są tak delikatne, że muszą być wykorzystane najpóźniej dzień po zerwaniu. Maceruje się je przez 10 dni w oleju wyciśniętym z suchego miąższu dojrzałego kokosa. Olejek Monoi zawiera duże ilości kwasów – laurynowego oraz mirystynowego – o cennych właściwościach pielęgnacyjnych. Jest polecany do każdego typu skóry – również dojrzałej i wrażliwej. Z Monoi Yves Rocher szczególnie polecam: rozświetlający olejek do ciała (39,90 zł/100 ml), skoncentrowany szampon - żel pod prysznic (35,90 zł/100 ml), suchy olejek nawilżający ciało Monoi (49,90 zł/100 ml). Nowością jest też szampon-żel pod prysznic Monoi refill Yves Rocher (55,90 zł/600 ml). Eko-uzupełniacz pełnowartościowego kosmetyku w dużej pojemności, a opakowanie to 90% plastiku z recyklingu tworzyw sztucznych z wybrzeży Indii.



Regeneracja włosów

Biovax Glamour Botu Filler Treatment to zastrzyk odżywczych składników dla włosów osłabionych czystym farbowaniem, rozjaśnianiem czy stylizacją oraz cienkich i szorstkich. **Szampon wypełniająco-wygładzający** (200 ml, 29,99 zł) Pielęgnująca formuła z łagodną bazą myjącą poprawia kondycję włosów już podczas mycia, wypełnia ubytki w strukturze włosów, wzmacniając ich włókna. Cysteina i lizyna to aminokwasy, składniki budulcowe keratyny, ceramidy to lipidy tworzące spoiwo łączące łuski włosów, a kolagen i fitokeratyna zapewniają wygładzającą warstwę ochronną. Kwas hialuronowy – humektant wykorzystywany w profesjonalnych zabiegach, nawilża wnikając we włókna. Szampon nie obciąża włosów. **Biovax Glamour Botu Filler maska wypełniająco-wygładzająca** (150 ml, 29,99 zł) ma bogatą formułę z masłem shea. Zapobiega puszeniu się i ułatwia stylizację. Dzięki lekkiej konsystencji nie obciąża włosów. Włosy są grubsze i zdrowsze, nawilżone, zregenerowane i wzmocnione, wygładzone, miękkie w dotyku i lśniące.

Wszechstronna ochrona



Przemienianie słoneczne towarzyszy nam przez cały rok i pełni ważną funkcję. Poza rolę, jaką odgrywa między innymi w syntezie witaminy D, poprawie nastroju oraz normalizacji rytmu snu i czuwania, niesie też zagrożenia. Należą do nich przede wszystkim przyspieszenie procesów starzenia, zwiększenie ryzyka nowotworów oraz zaostrenie niektórych chorób. Niekorzystny wpływ promieniowania słonecznego na skórę można jednak minimalizować przez zastosowanie ochrony przeciwsłonecznej. **DERMEDIC SUNBRELLA Spray Ochronny SPF 50+ UV+IR+VL** (150 ml, ok. 70 zł) dla dorosłych został stworzony z myślą o kompleksowej ochronie przed szkodliwym promieniowaniem. 4 RAYS SPECTRUM PROTECT oznacza, że ma szeroki zakres ochrony przed promieniowaniem UVA, UVB, VL i IR. Zapobiega dermatozom słonecznym, poparzeniom oraz powstawaniu przebarwień, a także dba o ochronę DNA komórek skóry. W składzie jest D-Panthenol, który wspiera procesy regeneracyjne skóry i łagodzi podrażnienia, które mogą pojawić się po nadmiernym wystawieniu na słońce. Gliceryna utrzymuje odpowiedni poziom nawilżenia naskórka, a obecność Witamin E i C działa przeciwutleniająco, opóźniając proces starzenia się.

Dla super wrażliwych



OILLAN SUN to kompleksowa ochrona połączona z emolientną pielęgnacją, aby zadbać o nawilżenie, regenerację i wzmocnienie naturalnej bariery hydrolipidowej skóry. Advanced High Factor System: bezpieczne filtry nowej generacji o szerokim spektrum dla bardzo wysokiej ochrony zabezpieczającą nawet najbardziej wrażliwą skórę przed promieniowaniem UVB, UVA, podczerwonym (IR) oraz wysokoenergetycznym (HEV). Hipoalergiczne, fotostabilne formuły opracowano dla dzieci od 6 miesiąca życia i dorosłych z wrażliwą skórą, skłoną do alergii i podrażnień. Szybko się wchłaniają, nie pozostawiają białych śladów, ani tłustej warstwy. **Ochronny roll-on przeciwsłoneczny do twarzy i ciała** z filtrem SPF50 (50 ml, 44,99 zł) jest łatwy i wygodny w użyciu. Chroni, nawilża, koi. **Ochronna emulsja przeciwsłoneczna do twarzy i ciała** z filtrem SPF50 (100 ml, 59,99 zł) chroni i nawilża. Łagodzi, regeneruje i wspiera równowagę mikrobiomu skóry dzięki zawartości korzystnych dla skóry probiotyków. **OILLAN Sun Ochronny spray przeciwsłoneczny do twarzy i ciała** z filtrem SPF50 (125 ml, 59,99 zł) to bogata emulsja nawilżająca i kojąca a w formie spray'u szybsza i wygodniejsza aplikacja poza domem.

Inny sposób na filtr

Supergoop! to lifestylowa marka produktów do pielęgnacji skóry, która poświęca się opracowywaniu produktów do ochrony przeciwsłonecznej nie tylko na plażę, ale także codzienne wystawianie się na działanie promieni słonecznych. Stara się opracowywać skuteczne, przyjemne w użytkowaniu formuły dla wszystkich rodzajów skóry, o różnym odcieniu i z różnymi stylami życia. Można wybrać kosmetyk transparentny, rozświetlający, matowy albo dodający blasku. Marka zmieniła sposób, w jaki świat myśli o ochronie przeciwsłonecznej. **Unseen Sunscreen SPF 30 Supergoop!** to w 100% niewidoczny filtr przeciwsłoneczny, który ma lekką, bezzapachową formułę. Do stosowania jako podkład pod makijaż lub samodzielnie, aby uzyskać naturalne wykończenie. **Glosscreen SPF 30** to dodający blasku filtr przeciwsłoneczny o nawilżającej formule, która pozostawia skórę rozświetloną i promienną. Sprawdza się jako podkład rozświetlający pod makijaż lub samodzielnie, aby uzyskać zdrowy blask.



Natomiast **Matujący puder z filtrem SPF 30**, który utrwała makijaż i kontroluje połysk, ma wbudowany pędzelek do aplikacji i jest transparentny dla wszystkich odcieni skóry.

STRONĘ PRZYGOTOWAŁA MONIKA MAŃKOWSKA

Teren starego Kina „Olimpia” wypełni muzyka

Twój TYDZIEŃ WIELKOPOLSKI uczestniczył w konferencji zorganizowanej 11 lipca 2024 przez Senat i Kolegium Rektorskie Akademii Muzycznej im. Ignacego Jana Paderewskiego w Poznaniu. Tego dnia zostały ogłoszone wyniki konkursu realizacyjnego na opracowanie koncepcji architektonicznej budynku kulturalno-dydaktyczno-naukowego Akademii Muzycznej im. I.J. Paderewskiego w Poznaniu przy ul. Grunwaldzkiej. Nowy budynek ma zastąpić stare obiekty dotychczasowego kina Olimpia.



„Olimpia” u zbiegu ulic Grunwaldzkiej i Matejki. Dzisiaj.



Jutro.



W konferencji uczestniczyła: JM Rektor Akademii Muzycznej im. I.J. Paderewskiego w Poznaniu prof. dr hab. Hanna Kostrzewska oraz członkowie Sądu Konkursowego z przewodniczącym architektem Piotrem Śmierzewskim. Przy tej okazji przygotowano też wystawę pięciu prac konkursowych, które zostały zakwalifikowane do II etapu konkursu.

Konkurs architektoniczny został ogłoszony przez Akademię Muzyczną im. I.J. Paderewskiego w Poznaniu oraz Stowarzyszenie Architektów Polskich Oddział Poznań w listopadzie 2023 roku. Miał dwa etapy. Pierwszy przeprowadzono do kwietnia tego roku, natomiast składanie prac konkursowych II etapu odbyło się na początku lipca tego roku. Był to konkurs realizacyjny z nagrodą pieniężną oraz zaproszeniem autorów wybranej pracy konkursowej do negocjacji w trybie zamówienia z wolnej ręki na opracowanie dokumentacji projektowej na pod-

stawie tej pracy. 11 lipca nastąpiło rozstrzygnięcie i publiczne odczytanie werdyktu Sądu Konkursowego, który przyznał trzy nagrody oraz dwa wyróżnienia równorzędne.

I nagrodę – w wysokości 100 000 zł brutto oraz zaproszenie do negocjacji przyznano architektom z Warszawy za: „ umiejętne wpisanie się w skomplikowany kontekst urbanistyczny, ukształtowanie elewacji od strony ulicy Grunwaldzkiej i Skrytej w postaci „rozrzuconych” brył nawiązujących do skali istniejącej zabudowy, spójną pod względem funkcjonalno-przestrzennym dominantę od strony ulicy Grunwaldzkiej i Matejki, prawidłowo zlokalizowaną i rozwiązana technologię sal widowiskowych i obsługi sceny, dobrze zaprojektowaną strefę dostaw i zaplecze dla artystów, właściwy rozkład funkcjonalny pomieszczeń pod względem wymagań akustycznych, najlepsze ustosunkowanie się do szczegółowych wytycznych akustycznych i technologicznych, elastyczne i aktywizujące wykorzystanie komunikacji wewnętrznej i skuteczne operowanie światłem naturalnym w obrębie zwartej zabudowy”.

II nagroda – w wysokości 70 000 zł brutto trafiła do spółki architektów z Poznania za „ umiejęt-

ne wpisanie się w skomplikowany kontekst urbanistyczny za pomocą zdecydowanego gestu architektonicznego, prawidłowe strefowanie problematycznych pod względem akustycznym funkcji i ciekawą propozycję wykończenia Sali teatralno-widowiskowej transparentnymi akustycznie panelami, nawiązującymi do elewacji budynku”. III nagrodę 50 000 zł brutto przyznano architektom z Wrocławia, a wyróżnienia (po 30 000 zł) otrzymały firmy z Poznania i Warszawy.

27 maja 2022 roku w Urzędzie Miasta Poznania (w imieniu Skarbu Państwa i na mocy rozporządzenia wojewody wielkopolskiego z października 2021 r.) prezydent Miasta Poznania podpisał akt darowizny na cel publiczny budynku byłego kina „Olimpia” przy ul. Grunwaldzkiej 22 w Poznaniu na rzecz Akademii Muzycznej im. Ignacego Jana Paderewskiego w Poznaniu. Niezwłocznie po uzyskaniu dostępu do zabudowań uczelnia zleciła opracowania techniczne, w tym ekspertyzę stanu technicznego przejętego budyn-

ku. Biorąc pod uwagę wyniki ekspertyz, uczelnia przeprowadziła analizę kosztów planowanej inwestycji z uwzględnieniem wersji wyburzenia istniejących zabudowań i budowy nowych. Okazało się, że przy podobnych kosztach inwestycji

istnieje szansa stworzenia nowego, pełnosprawnego technicznie obiektu, zaprojektowanego dla wszystkich

wstać jako centrum kulturalno-dydaktyczno-naukowe – powiedziała prof. dr hab. Hanna Kostrzewska, rektor Akademii Muzycznej im. I.J. Paderewskiego w Poznaniu. – *Bardzo się cieszę, że udało się uzgodnić ze wszystkimi osobami decyzyjnymi, że będziemy mogli zastąpić istniejący budynek nowoczesnym. Jest to bardzo dobra decyzja. To jest budynek z lat sześćdziesiątych i jego koncepcja jest przestarzała. Według ekspertyz koszty ewentualnej adaptacji, która mogłaby okazać się i tak niezadowolająca, byłyby o wiele większe, niż wybudowanie wszystkiego od nowa. Ponadto zagospodarujemy całą działkę, nie tylko tę część, która jest w tej chwili zabudowana. Wśród potrzeb jest wybudowanie sceny operowej, niezbędnej w kształceniu wokalistów. Myślimy, żeby tam przenieść cały Instytut Wokalistyki, ponieważ liczba studentów tego Instytutu wzrosła i jest on związany z teatrem. Ponadto chcemy tam przenieść lutnictwo artystyczne, specjalność, którą prowadzimy jako jedyni w kraju. Nowe budynki znajdą się blisko obecnej siedziby Akademii Muzycznej przy ulicy Święty Marcin. Jest to 15 minut pieszo lub jeden przystanek tramwajowy. A tutaj*

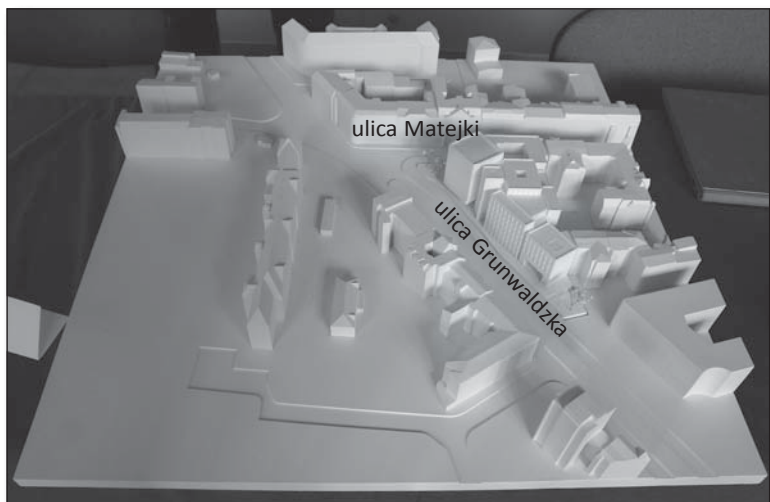


- Rektor Akademii Muzycznej im. I.J. Paderewskiego w Poznaniu prof. dr hab. Hanna Kostrzewska oraz przewodniczący Sądu Konkursowego architekt Piotr Śmierzewski.

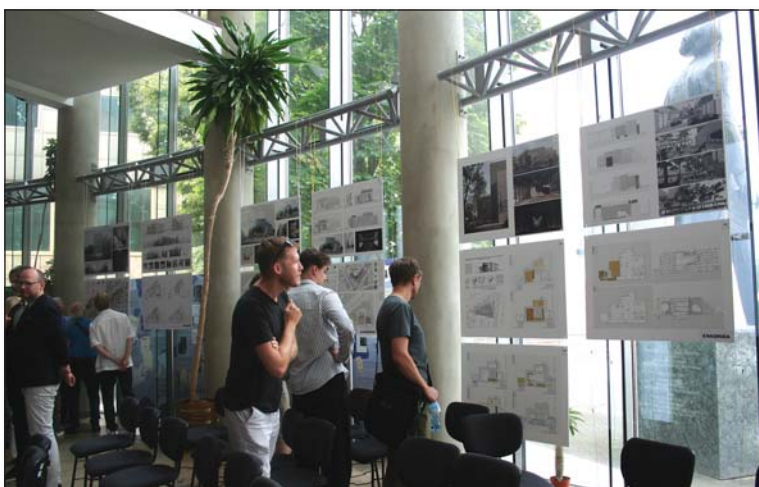
już nie mamy miejsca. W ostatnich latach przybyło kierunków i studentów, więc trudno się pomieścić.

Inwestycja nie uzyskała jeszcze zewnętrznego finansowania, więc wszystkie dotychczasowe koszty ponosi uczelnia. Organizacja konkursu kosztowała około 500 tysięcy złotych, w tym 280 tysięcy nagrody. Pozostałe koszty to wynagrodzenia sędziów i opracowania niezbędne do organizacji konkursu (ekspertyzy techniczne, wytyczne technologiczne - akustyka, technologie sceniczne, inwentaryzacja zieleni, mapy itp.) Uczelnia zwróciła się do Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego o zapewnienie sfinansowania kosztów opracowania dokumentacji projektowej realizowanej na podstawie zwycięskiej pracy konkursowej. Zgodnie z regulaminem konkursu, na ten cel zaplanowano 6,8 mln zł. Koszt robót budowlanych realizowanych według zwycięskiej pracy autorzy oszacowali na poziomie 219 milionów złotych.

MONIKA MAŃKOWSKA
FOT. (5X) – MONIKA MAŃKOWSKA



- Makieta zwycięskiego projektu nowej zabudowy w miejsce dawnego kina „Olimpia” u zbiegu ulic Grunwaldzkiej i Matejki.



ku. Analiza stanu budynku pod kątem przepisów dotyczących ochrony przeciwpożarowej i instalacji elektrycznej wykazała zagrożenie dla zdrowia i życia ludzi. Ekspertyzy zawierały listę kilkudziesięciu niezgodności stanu budynku z aktualnymi wymogami przepisów prawa,

potrzeb uczelni. Po uzgodnieniu z biurem Miejskiego Konserwatora Zabytków, Wydziałem Architektury i Urbanistyki Urzędu Miasta Poznania powstała idea postawienia nowego obiektu, na podstawie rozstrzygnięcia konkursu architektonicznego.

- Nowa siedziba uczelni ma po-

TURYSTYKA

Zabytkowe kapliczki w Czechach

Ukryte są w cieniu drzew, wśród winorośli czy na szczytach gór i pagórków. Malownicze czeskie kapliczki mogą być ciekawym celem wycieczki.

Na szczycie Hvězda w pobliżu Broumova, w miejscu, gdzie dawniej stał krzyż z pozłacaną gwiazdą, dziś znajduje się barokowa kaplica Matki Bożej Śnieżnej. Została zbudowana w latach 1732-1733 według projektu Kiliána Ignáca Dientzenhofera, na planie pięcioramiennej gwiazdy. Budowla idealnie wpisuje się w skalne otoczenie. Na szczycie Hvězda stoi również drewniane schronisko turystyczne zbudowane przez opata J. N. Rottera w 1856 roku w stylu szwajcarskim. Z jego tarasu roztacza się piękny widok na Kotlinę Broumovską, Góry Sowie i Góry Jastrzębie.

Na Hvězdę wiedzie czerwony i niebieski szlak turystyczny ze wsi Hlavňov, czerwony szlak ze wsi Krínice lub żółty i niebieski szlak z miejscowości Pěkovi Hony.

Na wzgórzu Hradištěk wśród winnic Palavy w pobliżu miasteczka Velké Bílovice, stoi kaplica św. Cyryla i Metodego w kształcie romańskiej rotundy. Pomysł jej budowy pojawił się wśród okolicznych mieszkańców już w 1945 roku. Tego samego roku odbyło się poświęcenie kamienia węgielnego. Budowa została zrealizowana jednak dopiero w latach 2001-2002.

W winnicy na szczycie wzgórza w praskiej dzielnicy Troja stoi niewielka barokowa kaplica św. Kláry. Położona jest wysoko nad Pragą w



Palava, Hradištěk.

FOT. DAVID MARVAN

otoczeniu pięknej przyrody. Rozciąga się stąd wspaniały widok na miasto. Kaplica została zbudowana w 1695 roku na polecenie hrabiego Václava Vojtěcha ze Šternberka. Autorem projektu jest słynny architekt Jean Baptiste Mathey. Malownicza kaplica stoi w zabytkowej winnicy poświęconej także św. Klarze. Co roku jesienią odbywa się tu tradycyjnie Winobranie Trojskie, podczas którego można spróbować burčáka i młodego wina.

Na szczycie mitycznej góry Rad-

hošť położonej niedaleko Przelęczu Pustevny w Beskidzie Śląsko-Morawskim, znajduje się kilka ciekawych miejsc, na przykład Kaplica św. Cyryla i Metodego, posągi obu proroków, krzyż i nadajnik telewizyjny. Z góry rozciąga się piękny widok na całe Beskidy, Wołoszczyznę Morawską, Jesioniki z Pradziadem, Małą i Wielką Fatrę.

Góra Radhošť tradycyjnie kojarzona jest z kultem pogańskiego boga Radegasta. Według legendy, jego pomnik na szczycie góry został zburzony przez misjonarzy z Salonik, Konstantyna i Metodego, którzy podobno odwiedzili Radhošť po przybyciu na Wielkie Morawy w latach sześćdziesiątych IX wieku.

Słynnym miejscem pielgrzymkowym na Morawach Południowych jest Święty Pagórek koło Mikulova, jedno ze wzniesień Palavy i charakterystyczna atrakcja przyrodnicza regionu. Na szczycie znajduje się kościół św. Sebastiana, dzwonnica i Droga Krzyżowa. Kościół Drogi Krzyżowej został wybudowany za sprawą Franciszka z Dietrichsteina po epidemii dżumy w Mikulovie w 1622 roku. Na Świętej Górze występuje wiele gatunków roślin chronionych, dlatego w 1946 roku uznano ją za rezerwat botaniczny, a od 1992 roku za rezerwat przyrody. (rob)



Mikulov.

FOT. PYTY SHUTTERSTOCK

MUZYKA

Darkways „Resonance” (2024)



Nie jestem jakim wielkim fanem muzyki darkwave i synthpop w ich najróżniejszych odmianach, ale biorąc pod uwagę popularność i wpływ takich legendarnych zespołów jak The Cure, Depeche Mode, Joy Division/New Order czy Clan of Xymox, siłą rzeczy miałem z tym gatunkiem nie raz styczność.

Trafiłem na równie ciekawy zespół Darkways, początkowo jednoosobowy projekt Marca Péreza - pochodzącego z Barcelony muzyka i autora tekstów, obecnie Darkways działa jako trio.

Resonance to debiut zespołu i od pierwszych dźwięków słychać, że wokalista Marc jest zatopiony po same uszy w latach 80-tych ubiegłego wieku, posługując się analogowymi syntezatorami i przesterowanymi gitarami wchodzącymi w post-punkowe riffy zmiksowane z klimatami darkwave. Efekt jest taki jakby nagrać ścieżkę dźwiękową osadzoną w przeszłości, ale opakowaną dla niepoznaki we

współczesne brzmienie.

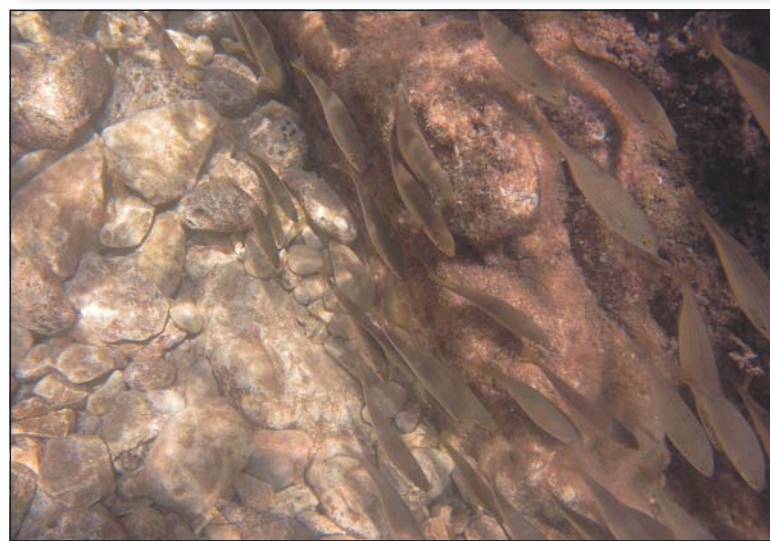
Największym atutem Resonance jest chwytliwość i melodyjność, utwory od razu zapadają w pamięć prowadząc nas przez neonowe ulice lat 80-tych. Żeby było jasne, ta płyta nie jest tak kolorowa i wesoła, jak może się z początku wydawać przez momentami wręcz taneczne beaty, ponieważ świetną pracę wykonują mroczne linie basu i doskonale dopasowany, dość ponury wokół Marca, no i czasem można wyłapać te charakterystyczne sample plumkanie rodem z horrorów Johna Carpentera.

Jesteś gotowy na oryginalny, nagrany z reverbami pogłosami gitar album darkwave/post-punk – odpal Resonance. Okazuje się, że można wyprodukować bardzo syntezatorową muzykę nie popadając w cepeliadę oraz kicz i gwarantuję, że jak ktoś sięgnie po Resonance to nie poprzestanie na jednym odsłuchu. (9/10)

KUBA „THORN” MALENDOWSKI

GALERIA TWOJEGO TYGODNIA

Fascynujący podwodny świat



FOT. (4X) – TOMASZ MAŃKOWSKI

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 życiu najważniejszy jest dzisiejszy dzień, każdy dzień”

Rozmowa z TOMASZEM KOTEM, aktorem filmowym i teatralnym



- W pana biografii wyczytałem, że marzył pan przed laty o karierze malarza artysty. Czy to oznacza, że potrafi pan malować? Czy to oznacza, że w wolnych chwilach pan maluje?

- Nie, niestety, to jedno z moich niespełnionych marzeń. Trochę maluję z córką, ale trudno to zajęcie nazwać artystycznym. O

tej profesji myślałem jako uczeń szkoły podstawowej. Zresztą, nie tylko myślałem, ale brałem nawet udział w jakiś konkursach plastycznych. Los pokierował mnie w inną stronę, co oznacza, że tamto marzenie jest jeszcze do spełnienia.

- Także w pana biografii zawarty jest inny ciekawy epizod

- rok uczył się pan w seminarium duchownym. „Aż” rok czy „zaledwie” rok?

- Uczylem się przez pół roku w liceum działającym przy seminarium duchownym. Prostuję te informacje już od dłuższego czasu, ale na razie bezskutecznie. Nie rok, tylko pół roku, nie seminarium, tylko liceum przy seminarium. Podkreślam jeszcze raz. Zdaję sobie sprawę, że ten temat jest bardzo atrakcyjny dla dziennikarzy, którzy zawsze się o to przypięniają, ale... To było ciekawe pół roku i to wszystko. Na ile w wieku piętnastu lat można wiedzieć, co się będzie robiło przez całe życie i jak trwale są decyzje podejmowane w tym wieku? Pozostawiam to do oceny czytelnika.

- Debiutował pan na dużym ekranie bardzo mocno w filmie „Skazany na bluesa” w 2005 roku. Rola ta wielu osobom z moje-

go pokolenia zapadła w pamięć. Przygotowując się do tej roli mieszkał pan przez jakiś czas w mieszkaniu Ryszarda Riedla w Tychach, słuchał płyt „Dżemu”. A wcześniej jakiej muzyki pan słuchał? Był pan kiedyś jako chłopak na przykład w Jarociźnie na Festiwalu Muzyków Rockowych?

- Nie, wcześniej nie słuchałem takiej muzyki. Chociaż..., prawie w każdym polskim mieście jest jakiś facet z gitarą, który gra na ulicy i śpiewa „whisky moja żono”. Gdzieś tam wcześniej się otarłem o takie klimaty. O Ryszardzie Riedlu i o zespole „Dżem” słyszałem, ale nie byłem ich fanem. Zresztą..., nie ma takiego obowiązku. Casting do roli zazwyczaj nie polega na tym, czy kandydat lubi to czy owo, a raczej na tym, czy potrafi daną postać wiarygodnie zagrać, czy jest w miarę podobny itp.

- Ale w końcu poznał pan tę muzykę?

- Poznałem, i to bardzo mocno, od każdej strony. Ale nie wracam do niej, nie słucham. Praca przy filmie „Skazany na bluesa” to był bardzo ważny epizod w moim życiu, ale jak na razie epizod zamknięty.

- A jakiej muzyki pan słucha?

- Ja mam jedną wielką pasję, to jest montaż i robienie filmów, choć na razie ma to wymiar amatorski. Dlatego w tej chwili głównie słucham muzyki filmowej, podkładów i szukam takich dźwięków.

- Wcielił się pan w postać Ryszarda Riedla w sposób wręcz nieprawdopodobny, choć był to pana debiut na dużym ekranie. Ryszard Riedl był geniuszem. Czy tacy ludzie pana zdaniem zawsze muszą w końcu przegrać?

- Wydaje mi się, że jest to zbieg okoliczności, wpływ miejsca w którym żyją w konkretnym czasie.

- Nie to miejsce, nie ten czas, nie ta epoka?

- Wszyscy pamiętają tylko zespół „Dżem”, fantastyczne koncerty, płyty. Ale jak się jest w Tychach, to rzeczywistość staje się już bardziej szara, zdecydowanie mniej kolorowa. Rysiek musiał być wybitnie silną osobowością, inaczej bowiem nie potrafiłby przebrnąć przez to społeczne napiętnowanie, bo ktoś nagle wychodzi z szarego bloku i jest Indianinem. A wszystko to dzieje się w latach siedemdziesiątych w siermiężnej Polsce. Z tego co wiem tego typu zachowania Ryśka nie wynikały wcale z zażywania narkotyków. On miał bardzo silną potrzebę zaznaczenia w sposób niekonwencjonalny swo-



jej obecności w tej rzeczywistości. Muzycy „Dżemu” też często o tym mówili. On im tłumaczył, że zespół jest jak pięść, a jeden muzyk to jeden palec. Jednym palcem niewiele się zrobi, pięścią to już zupełnie co innego. Często słyszałem zdanie, że gdyby Ryszard Riedl urodził się w Stanach, z tym głosem, z tym wykopem, z tym pomysłem na życie, to byłoby inaczej, to zrobiłby jakąś oszałamiającą karierę.

- Janis Joplin, Jimmy Hendrix żyli tam i też właściwie przegrali. Stany nie uratowały ich przed samym sobą...

- To prawda, ale na drugiej stronie tej „huśtawki” są na przykład muzycy Rolling Stones. Oni żyli w jakimś tam stopniu podobnie... Ale, wchodzimy w krainę „gdyby”...

- To wyjdźmy z niej. W pana dorobku są filmy różne – zdecydowanie wybitne, ale i komedie raczej nieśmieszne.

- Tak, niestety...

- Często mówi pan o tym, że przystępując do roli tak naprawdę nigdy nie wiadomo, co z tego scenariusza uda się zrobić. To ryzyko zawodowe. Czy jednak nie za często pan ryzykował? Mam w tym momencie na myśli na przykład film „Wjazd integracyjny”. Czy jest jakiś sposób, by

TOMASZ MAŃKOWSKI

Dokończenie na stronie 10



strony 9-11
Czytaj dodatek Z SUCHEGO LASU

strona 7
Czytaj dodatek Z DUSZNIK

Twój
TYGODNIK
WIELKOPOLSKI

Najchętniej czytany w WIELKOPOLSCIE

Ukazuje się od 15 maja 2002 roku

ATRAKCYJNE CENY!
RENAULT
AUTO DRAP
SERWIS GWARANCYJNY
I POCHWARANCYJNY
TEL. 61 868-44-61
POZNAN-LAWICA
UL. ZIEMOWA 83/85
WWW.AUTODRAP.PL



Rozmowa
z TOMASZEM
KOTEM,
aktorem
strona 3 i 4

Nagroda
Business
Centre Club
Ostre Pióro
2006
dla Redaktora
Naczelnego

Nagroda
Stowarzyszenia
Dziennikarzy
RP
Dziennikarskie
Koziołki 2007
dla Zespołu
Redakcyjnego

Nagroda
Stowarzyszenia
Dziennikarzy
RP
Dziennikarskie
Koziołki 2016
dla Redaktora
Naczelnego

TAK MYŚLĘ
Tomasz Mańkowski
**Rodzic
zgłasza
za dziecko**

Nie ma to jak dobre pomysły porządkujące nam życie. Od ostatnich wyborów parlamentarnych partia rządząca nie szczędi czasu i wysiłku, by nam pomóc, pomagać, demokratyzować, pomagać! Unii Europejskiej i pomagać całej Polsce. W ramy polityki i na różne sposoby.

Tych inicjatyw „naprawczych” jest tyle, że trudno je śledzić, tych pomysłów na lepszą przyszłość (...).
Czytaj strona 6

Twój TYGODNIK na...
facebook

Twój TYDZIEŃ

Z SUCHEGO LASU

Kolejne książki od „TTW” dla sucholeskich seniorów

14 listopada 2022 roku Redakcja „Twojego TYGODNIA WIELKOPOLSKIEGO” postanowiła ufundować SUCHOLESKIM SENIOROM punkt biblioteczny z prawdziwego zdarzenia w Klubie „Dębowy Liść”.



Od tamtego dnia wykorzystując nasze wieloletnie („Twój TYDZIEŃ WIELKOPOLSKI” ukazuje się w Poznaniu i Powiecie Poznańskim

dotarła do sucholeskich seniorów 16 lipca tego roku. Są to książki o bardzo różnej tematyce, dlatego jest szansa, że w zbiorze tym każdy znajdzie coś dla siebie. Są powieści, kryminały, przewodniki, biografie, poradniki itp.

Absolutorium

26 czerwca w sali Parku Wodnego Octopus odbyła się III sesja Rady Gminy Suchy Las obecnej kadencji. Była to jedna z ważniejszych sesji w roku, bowiem tego dnia właśnie radni głosowali nad udzieleniem wójtowi Grzegorzowi Wojterze wotum zaufania i absolutorium za wykonanie budżetu w roku 2023.

W ocenie prasy wójta 15-osobowa rada była podzielona i ostatecznie 8 radnych agłosowało przeciw udzieleniu wójtowi wotum zaufania, a 7 było za.

W czasie tej samej sesji również dyskutowano i głosowano o udzieleniu wójtowi absolutorium. Tym razem większość radnych wstrzymała się od głosu, co oznacza, że ta kwestia tego dnia nie została jednoznacznie rozstrzygnięta. (mat)

- Życzymy wszystkim Seniorom – powiedział Tomasz Mańkowski, Wydawca-Redaktor Naczelny „TTW” – pięknych, miłych chwil spędzonych z książką w ręku. Ktoś kiedyś powiedział, że książki drukowane znikną z naszej rze-

czywistości, ale – na szczęście – mylił się. Ciągłe są, bawią nas, uczą, skłaniają do przemyśleń, wywołują dreszcze emocji i sprawiają... że jesteśmy lepsi. Czytanie ma sens. Warto czytać i smakować słowo drukowane. (red)



nieprzerwanie od 2002 roku) dobre kontakty z wydawcami książkowymi z całej Polski, systematycznie przekazujemy w darze sucholeskim Seniorom książki, które najpierw trafiają do Ośrodka Pomocy Społecznej w Suchym Lesie. Są to, co należy podkreślić, książki nowe, często bestsellery wydawnicze, jeszcze pachnące farbą drukarską.

Pierwsze książki od naszej Redakcji trafiły do Klubu „Dębowy Liść” 14 listopada 2022 roku. Kolejne „dostawy” literatury były systematycznie organizowane, na przykład 9 maja 2023 roku, kolejne 11 października 2023 roku, następne 29 maja 2024. Ten księgozbiór liczy już kilkaset egzemplarzy, a jego wartość to z pewnością kilkanaście tysięcy złotych.

Najnowsza dostawa nowych książek (na zdjęciach)

ZAPRASZAMY
od poniedziałku do soboty
i w niedziele handlowe



www.galeriasucholeska.pl

<https://pl-pl.facebook.com/galeriasucholeska/>

GALERIA
SUCHOLESKA

FOT. (6X) – TOMASZ MAŃKOWSKI
Od lewej: Kamila Franczak, Sylwia Malendowska (dyrektor OPS w Suchym Lesie).

Gminne inwestycje otrzymały zewnętrzne dofinansowania



FOT. – ARCHIWUM

Gmina otrzymała unijne dofinansowanie na realizację I etapu budowy ścieżki rowerowej wzdłuż ulicy Obornickiej.

Etap I budowy ścieżki rowerowej – od ul. Borówkowej do ul. Nektarowej – jest częścią dłuższego odcinka, prowadzącego do ul. Pawłowickiej, który realizowany będzie jako etap II. Etap I ścieżki rowerowej powstanie na długości około 800 metrów. W ramach tego zadania zaplanowano budowę chodników z kostki betonowej oraz ścieżek pieszo-rowerowych z betonu asfaltowego. Ponadto wzdłuż ścieżek została zaprojektowana zieleń i miejsca odpoczynku rowerzystów.

Zadanie to przez Gminę zostało zgłoszone do projektu partnerskich samorządów pt. „Zrównoważona mobilność miejska w Metropolii Poznań – Etap I” i będzie realizowane w ramach Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych. Metropolia Poznań jako wnioskodawca i lider na to przedsięwzięcie, na które składa się jeszcze osiem zadań wskazanych przez inne samorządy, pozyskała unijne dofinansowanie.

Zadanie naszej Gminy szacowane jest na kwotę ponad 3 mln zł, a przyznane dofinansowanie stanowi 70% jego wartości, czyli ponad 2,2 mln zł.

Ponadto Gmina Suchy Las otrzyma unijne dofinansowanie na

dwie inwestycje związane z poprawą gospodarki wodnej i zdolności retencyjnych. Chodzi o „Budowę systemu retencjonowania wód na terenie naturalnego parku Sucholeskiej Łąki” oraz „Konservację zbiornika wodnego „Balaton” w miejscowości Chludowo”.

Jeżeli chodzi o Sucholeską Łąkę, zadanie to jest częścią dużego projektu pn. „Wsparcie małej retencji wodnej i rozwój zielono-niebieskiej infrastruktury na obszarze Metropolii Poznań – Etap I” w ramach Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych. Liderem tego projektu jest Metropolia Poznań, która pełni także rolę wnioskodawcy, a Gmina Suchy Las, obok innych sześciu samorządów (Poznań, Kostrzyn, Obornik, Murowanej Gośliny, Rokietnicy, Śremu), została partnerem projektu.

W przypadku Sucholeskiej Łąki, przedmiotem zadania jest opracowanie i wdrożenie systemu regulowania zasobów wodnych, w tym regulowania retencji poprzez sterowanie z wykorzystaniem Internetu Rzeczy (chodzi o system funkcjonujący na zasadzie połączonych ze sobą urządzeń, podłączonych do Internetu, wchodzących w interakcje poprzez wymianę informacji, za pośrednictwem sieci).

Budowa urządzeń systemu retencjonowania wód na terenie gminy

Suchy Las poprawi warunki wodne terenów znajdujących się wokół Sucholeskiej Łąki. Projektowane urządzenia pozwolą na zatrzymanie wód w przypadku suszy oraz przyjęcie dodatkowych zasobów wodnych w przypadku powodzi. Wybudowana zostanie również bezprzewodowa stacja meteorologiczna, która na bieżąco będzie reagować na zmiany aktualnych warunków pogodowych i wilgotnościowych oraz będzie ostrzegała przed niebezpiecznymi zjawiskami pogodowymi.

Całość zadania została oszacowana na kwotę ok. 490 tys. zł. Natomiast wartość dofinansowania wynosi ponad 340 tys. zł.

Z unijnym dofinansowaniem w wysokości blisko 0,5 mln zł Gmina przeprowadzi także rewitalizację zbiornika wodnego „Balaton” w Chludowie. Środki zostały przyznane ze wsparcia operacji typu „Zarządzanie zasobami wodnymi” w ramach poddziałania „Wsparcie na

inwestycje związane z rozwojem, modernizacją i dostosowywaniem rolnictwa i leśnictwa” objętego Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020.

Rewitalizacja tzw. chludowskiego Balatonu obejmie między innymi odmulenie, odnowienie faszyzny, wyprofilowanie zbiornika, wymianę zastawki na odpływie oraz zagospodarowanie terenu wokół. Prace, które zostaną wykonane pozwolą na prawidłowe funkcjonowanie zbiornika wodnego, magazynowanie wody, kiedy występuje jej nadmiar i wykorzystywanie w okresach suszy w rolnictwie. Oszacowany obszar pozytywnego oddziaływania na użytki rolne inwestycji to 65 ha. Poza tym inwestycja ta wpłynie korzystnie na bioróżnorodność zbiornika poprzez wprowadzenie roślinności pływającej i przybrzeżnej, a także pod kątem rekreacyjnym, stwarzając atrakcyjne miejsce do spacerów i relaksu.



FOT. – SŁAWEK WACHAŁA



Sucholeska Karta Mieszkańca

www.sljestemstad.pl

- + Zostań Partnerem**
- ☆ Szeroka reklama**
– nowi klienci dla Twojej firmy
- + Korzystaj jako Mieszkaniec**
- ☆ Do 50% taniej**
na produkty i usługi u Partnerów
- ☆ Atrakcyjne profity**

Pobierz aplikację Suchy Las – jestem stąd





Wszystko załatwisz przez Internet

Zadzwoń do nas
+48 61 8926-287

Napisz do nas
kartamieszkanca@suchylas.pl



Spotkanie autorskie z Joanną Kuciel-Frydryszak



SPOTKANIE AUTORSKIE
**JOANNA
KUCIEL-FRYDRYSZAK**
20.09.2024 // godz. 18.00

Centrum Kultury i Biblioteka Publiczna Gminy Suchy Las zaprasza wszystkich miłośników i miłośniczki literatury na spotkanie autorskie z Joanną Kuciel-Frydryszak, które odbędzie się **20 września 2024 roku o godzinie 18:00 w sali widowiskowej**.

Joanna Kuciel-Frydryszak to ceniona dziennikarka i autorka biografii, absolwentka polonistyki na Uniwersytecie Wrocławskim. Jej literacki dorobek obejmuje m.in. biografię „Słonimski. Heretyk na ambonie”, nominowaną w prestiżowych konkursach na Historyczną Książkę Roku im. Kazimierza Moczarskiego oraz im. Oskara Haleckiego.

Wśród innych jej dzieł warto wymienić „Iłłę”, biografię Kazimierza Iłkowińskiego, która również zdobyła uznanie krytyków i była nominowana do Nagrody im. Józefa Łukaszewicza, oraz bestsellerową książkę „Służące do wszystkiego”, uznaną za jedną z dziesięciu najważniejszych książek 2018 roku przez dwumiesięcznik „Książki. Magazyn do Czytania”, a także nominowaną do Nagrody Historycznej Polityki oraz Nagrody Newsweeka im. T. Toruńskiej.

Najbardziej aktualnym dziełem Kuciel-Frydryszak są „Chłopki. Opowieść o naszych babkach” – książka, która ukazała się w 2023 roku i zdobyła ogromną popularność, osiągając nakład 250 tysięcy egzemplarzy. Również w naszej bibliotece „Chłopki” stały się rozchwytywaną pozycją – z dwucyfrową (!) kolejką osób oczekujących na wypożyczenie.

Spotkanie z Autorką poprowadzi Anna Jaworska, redaktorka radiowa. Wstęp jest bezpłatny, jednak obowiązują **wejściówki, które będą dostępne od 25 lipca** w Bibliotece Publicznej w Suchym Lesie oraz w filiach bibliotecznych w Złotnikach i Chłudowie.

FOT. - MAKS PFLEGL



Spięty intymnie

Hubert *Spięty* Dobaczewski, gitarzysta, wokalista i autor tekstów znany z wieloletnich występów z zespołem LAO CHE, wystąpi na scenie CKiBP razem ze swoim zespołem jako SPIĘTY.

Po płytach *Antyszanty* i *Black Mental*, Spięty na płycie *Heartcore* po raz kolejny wyznaczył sobie nowy muzyczny i tekstowy kierunek, który może zaskoczyć swoją intymnością niejednego słuchacza.

Premiera nowej płyty miała miejsce 20 października 2023 roku. Album uzyskał nominację do nagrody Fryderyki 2023 w kategorii Muzyka Alternatywna.

Artysta koncertuje w składzie: Spięty – wokal, gitara; Bartek Kapsa – perkusja, sampler; Mikołaj Zieliński – bas, klawisze; Patryk Kraśniewski – klawisze.

Spięty

28 września 2024, godz. 19:00

Sala widowiskowa Centrum Kultury i Biblioteka Publiczna Gminy

Suchy Las, ul. Szkolna 16 w Suchym Lesie

Bilety: 100 zł / 80 zł do nabycia na www.bilety24.pl

oraz w sekretariacie CKiBP



Robert „Robb” Maciąg – spotkanie z podróżnikiem



Sucholeska biblioteka serdecznie zaprasza wszystkie dzieci w wieku 10+ na spotkanie z Robertem „Robbem” Maciągiem – pisarzem, podróżnikiem, pedagogiem z zawodu oraz fotografem z zamiłowania. Wydarzenie odbędzie się z okazji Dnia Miłośników Książek, **9 sierpnia 2024 r., o godzinie 16:00** w Centrum Kultury i Bibliotece Publicznej w Suchym Lesie.

Robb Maciąg to niezwykła postać. Mieszka w malowniczych Górach Kaczawskich, w Krainie Wygasłych Wulkanów, ale najlepiej czuje się w drodze – nieważne, czy to rowerowa wyprawa do Chin, czy piesza wędrówka po lasach wokół domu. Jego podróże to nie tylko przemierzanie kolejnych kilometrów, ale przede wszystkim spotkania z ludźmi i ich niepowtarzalnymi historiami. Odwiedził już ponad 30 krajów, w których znalazł setki przyjaciół i dobrych znajomych. Jest przekonany, że świat jest pełen dobrych ludzi i tę ideę propaguje podczas swoich spotkań.

Robb jest także jedynym laureatem dwóch Travelerów miesięcznika National Geographic: w 2007 roku za „Podróż Życia” oraz w 2013 roku za „Podróżniczą Książkę Roku”. Do tej pory napisał 10 książek, które zachwycają czytelników swoją głębią i autentycznością.

Co to jest *szpej*? Czy można wspinać się w spódnicę lub zjechać na nartach z ośmiotysięcznika? Podczas sierpniowego spotkania Robb opowie o swojej najnowszej „Książce o górach”, pełnej praktycznych wskazówek i pięknie zilustrowanych opowieści poszukiwaniu własnej drogi, która prowadzi hen, wysoko. Być może nawet zainspiruje młodych czytelników i czytelniczki do własnych wypraw? **Zachęcamy do zapisów pod numerem telefonu 61 25-00-401.**

Do zobaczenia na literackim szlaku!

To będzie fantastyczny wieczór z Ewą Błachnio

Śmiech to zdrowie! Centrum Kultury i Biblioteka Publiczna w Suchym Lesie zapraszają **26 października o godz. 18:00** na wieczór pełen śmiechu.

Wystąpi przed Państwem Ewa Błachnio. Aktorka i stand-uperka, od czasów Kabaretu Limo związana jest z licznymi projektami estradowymi, teatralnymi i telewizyjnymi. Obecnie w trasie ostatecznej programu stand-upowego *Apokalipsy nie będzie...*! I można by było mówić o tym długo, ale powiemy tylko, że przed Państwem naprawdę bardzo fajny wieczór, o którym Janek z Płońska napisał *naprawdę bardzo fajny!*, a Krystyna z Mławy nie napisała nic, bo nie była, ale ponoć do tej pory żałuje – nie bądź jak Krystyna i przyjdź!

Ewa Błachnio *Apokalipsy nie będzie...*

26.10.2024 r., godz. 18:00, sala widowiskowa

Centrum Kultury i Biblioteka Publiczna Gminy Suchy Las,

ul. Szkolna 16 w Suchym Lesie

bilety: 80 zł / 60 zł do nabycia na www.bilety24.pl
oraz w sekretariacie CKiBP



Harmonogram wydarzeń CKiBP

nazwa	data	miejsce
SZYDEŁKUJEMY KWADRATY BABUNI	do 16.08.2024 r.	Stary Bar Chłudowo szczegóły na www.osrodekukultury.pl
SZANCER, WYOBRAŻ SOBIE! - wystawa	do 30.08.2024 r.	CKiBP Suchy Las hol, wstęp wolny
Z GLINY I TKANINY wystawa	7.06-30.08.2024 r.	Stary Bar Chłudowo wstęp wolny
LETNI KURS RYSOWANIA warsztaty dla dzieci i młodzieży 10-18 lat	2.07-30.08.2024 r.	Stary Bar Chłudowo szczegóły na www.osrodekukultury.pl
KLUB PLANSZOWY PLANSZEX - dla graczy 16+	26.07.2024 r., godz. 18:00	CKiBP Suchy Las biblioteka, wstęp wolny
ROBB MACIĄG O GÓRACH , spotkanie autorskie dla dzieci 9+	9.08.2024 r., godz. 16:00	Biblioteka Suchy Las zapisy: 612 500 401
KLUB PLANSZOWY PLANSZEX - dla graczy 16+	30.08.2024 r., godz. 18:00	CKiBP Suchy Las biblioteka, wstęp wolny
RZECZYWISTOŚĆ I WRAŻLIWOŚĆ wernisaz wystawy fotografii	10.09.2024 godz. 18:00	CKiBP Suchy Las, hol wstęp wolny
JOANNA KUCIEL-FRYDRYSZAK spotkanie autorskie	20.09.2024 r., godz. 18:00	CKiBP Suchy Las, sala widowiskowa, wejściówki dostępne od 25 lipca
SPIĘTY - koncert	28.09.2024 r., godz. 19:00	CKiBP Suchy Las sala widowiskowa bilety: 100/80 zł
EWA BŁACHNIO stand up	26.10.2024 r., godz. 18:00	CKiBP Suchy Las sala widowiskowa bilety: 80/60 zł

WIĘCEJ INFORMACJI:

www.osrodekukultury.pl

www.facebook.pl/CKiBP

Zastrzegamy prawo zmian w programie

Jedno hasło do wszystkiego, czyli... do niczego

Nie dla wszystkich są jasne elementarne zasady korzystania z bezpiecznych haseł. Z najnowszego badania wynika, że co dziesiąty Polak używa jednego wspólnego hasła do wszystkich swoich urządzeń, aplikacji i kont internetowych łącznie. Takie podejście znacznie zwiększa ryzyko naruszenia bezpieczeństwa informacji. W przypadku kradzieży jednego hasła, cyberprzestępcy mogą uzyskać dostęp do wielu kont jednocześnie.

MARIUSZ RATAJ
W dzisiejszym cyfrowym świecie bezpieczeństwo naszych urządzeń, kont, witryn, z których korzystamy jest kluczowe dla ochrony naszej prywatności, danych osobowych, a nawet pieniędzy. Skuteczną zaporą dla cyberprzestępców są hasła, ale pod warunkiem, że tworzymy je i używamy z głową.

Hasła towarzyszą na co dzień nie tylko osobom zaangażowanym zawodowo. Nawyk uwierzytelniania wszedł nam w krew w efekcie licznych kampanii edukacyjnych instytucji finansowych, w tym bankowości elektronicznej, która wręcz wymusza uwierzytelnianie podczas logowania się do kont osobistych z komputera, smartfona czy z aplikacji. Ale uwaga, jeśli posługujemy się jednym hasłem do wszystkich naszych kont, łamiemy zasadę cyberbezpieczeństwa.

Naczelna zasada, której trzeba przestrzegać, by nie martwić się o swoje dane i pieniądze, to unikalność haseł dostępu do swoich urządzeń, do logowania się na różne strony internetowe, takie jak sklepy online, platformy streamingowe czy portale społecznościowe. Z konieczności różnicowania haseł zdaje sobie sprawę prawie połowa (46%) Polaków. To pozytywny znak, że rośnie świadomość ryzyka, jakie wiąże się z używaniem tego samego hasła w wielu miejscach. Jednak nie dla wszystkich ta zasada jest jasna.

Do posiadania jednego hasła do wszystkich systemów przyznaje się co dziesiąty Polak, respondent badania opinii, pt. „Bezpieczeństwo urządzeń i logowania”, zrealizowanego w kwietniu tego roku.

Unikalne hasła do każdego możliwego systemu są pierwszą linią obrony przed nieautoryzowanym dostępem do naszych danych osobowych i finansowych. Jedno hasło do wszystkiego obarczone jest wielkim ryzykiem naruszenia bezpieczeństwa informacji. W przypadku kradzieży jednego hasła, cyberprzestępca niejako automatycznie otrzymuje klucz dostępu do wielu innych naszych kont i systemów jednocześnie. Uzyskuje dostęp do potencjalnie innych na-

szych zasobów, np. profili na Facebooku, na Linked In, do kont pocztowych. Taka wiedza na nasz temat to już bardzo duży zakres informacji, groźny w rękach cyberprzestępcy, ułatwiający mu podszycanie się pod naszą tożsamość w banku czy urzędzie.

Wzmocnieniem zasady unikalnych haseł do różnych systemów jest tworzenie tzw. haseł silnych. Co to oznacza i jakie czynniki nadają mocy naszym hasłom?

W opinii 56% respondentów badania wpływ na siłę hasła ma ich skomplikowanie. Według nich hasła zawierające kombinację dużych i małych liter, cyfr oraz znaków specjalnych są trudniejsze do odgadnięcia przez potencjalnych hakerów.

Natomiast dwie grupy po 18% respondentów wskazały, że długość hasła i częstotliwość ich zmieniania mogą znacząco przyczynić się do zwiększenia ich zabezpieczeń.

Tylko 8% osób uważa, że w tworzeniu silnych i unikalnych kombinacji, trudnych do złamania przez cyberprzestępców pomaga generator haseł. Wynik ten może wskazywać na brak zaufania do automatycznie generowanych haseł lub niewystarczającej wiedzy na temat tego narzędzia.

Obecnie odchodzi się od praktyki bardzo częstej zmiany haseł na rzecz ich długości i skomplikowania. Długość hasła powoduje bowiem określoną moc obliczeniową, potrzebną na sprawdzenie wszystkich możliwych kombinacji haseł. Przy współczesnych komputerach i ich mocy obliczeniowej zakłada się, że 12-13 znakowe hasła to jest absolutne minimum, a krótsze - komputer jest w stanie złamać w ciągu ułamków sekund.

Dane z badania pokazują, że użytkownicy Internetu coraz bardziej doceniają znaczenie skomplikowanych haseł, jednak pojawia się problem, jak skutecznie zapamiętać, zwłaszcza kilka czy kilkanaście z nich.

Zestawienie różnorodnych znaków w wielu różnych długich hasłach może być karkołomne do zapamiętania. Uniwersalnym sposobem na to są możliwe najdłuższe hasła tworzone np. z wykorzystaniem rymowanek, zwrotki piosenki czy

powiedzonka, z celowo wplecionym błędem czy znakiem znanym tylko nam. Wówczas stworzymy hasło nieoczywiste a przy tym dla nas proste do zapamiętania.

Nigdy nie wiemy, kiedy nasze dane trafią w ręce przestępców. Dlatego oprócz świadomego stosowania i

tworzenia haseł warto sięgnąć po ochronę antywyłudzeniową. Sprawdź się w tym celu Alerty BIK, czyli sms-y ostrzegające o próbie wykorzystania naszych danych. Działają one w czasie rzeczywistym – przychodzą w momencie, gdy ktoś próbuje zaciągnąć kredyt na nasze dane.

Dzięki monitorowaniu zapytań o dane z Rejestru Dłużników BIG InfoMonitor, powiadomienie z Alertem BIK przyjdzie też w sytuacji, gdy ktoś w naszym imieniu podpisuje umowę, np. z firmą telekomunikacyjną na zakup drogiego telefonu z abonamentem. Taki jeden sms mo-

że uratować przed stratami finansowymi, uchroni przed nerwami i stresem, pomoże anulować kredyt czy pożyczkę, których sami nie zaciągaliśmy.

(Źródło: Badanie na zlecenie BIK, pt. Bezpieczeństwo urządzeń i logowania, zrealizowane przez Quality Watch, CAWI, N – 1090, 18+, kwiecień 2024 r.)



**Zakład Gospodarki Komunalnej
Suchy Las Sp. z o.o.**

**zatrudni osoby
do PRACY FIZYCZNEJ
na stanowisku
PRACOWNIK
OCHRONY ŚRODOWISKA.**

■ Podstawowy zakres czynności:

prace związane z odbiorem odpadów komunalnych, prace porządkowe na drogach, placach, chodnikach, prace ogólnobudowlane, letnie i zimowe utrzymanie dróg i chodników, prace wod-kan,

- Miejsce pracy: głównie na terenie Gminy Suchy Las,
- Umowa o pracę,
- Wymiar etatu: pełen wymiar w godzinach 7-15 (z możliwymi nadgodzinami),
- Wynagrodzenie stałe, miesięczne, płatne na ostatni dzień m-ca,
- Dodatki socjalne,
- Nowe wyzwania,

Oferujemy pewną pracę w niepewnych czasach. Stawiamy na rozwój kadry dlatego finansujemy kursy i szkolenia dla naszych pracowników.

CV należy składać w Kasie Spółki w dniach pn.- pt. od godz. 7.00-15.00 lub mailowo na adres: biuro@zgksuchylas.eu.

„W życiu najważniejszy jest dzisiejszy dzień, każdy dzień”

Rozmowa z TOMASZEM KOTEM, aktorem filmowym i teatralnym



Dokończenie ze strony 5

to ryzyko „zawodowej wpadki” zminimalizować?

- Jest, ale trzeba się tego uczyć boleśnie na własnej skórze. Nie ma na to gotowej recepty. W żadnej na świecie szkole teatralnej nie uczą co robić, gdy się nagle stajesz rozpoznawalny, jak wybierać kolejne role itp. Po zakończeniu produkcji „Niani” praktycznie nie gram w serialach telewizyjnych, a wcześniej – dzisiaj to wiem – grałem w nich zbyt dużo. Wie pan, jestem gościem z Legnicy, który spotyka nagle kogoś z Telewizji, i ma nawet okazję z nim pracować. Potem słyszy „przejdźmy na ty”, bo tak jest wygodniej... To był dla mnie tak obcy, tak nieznajomy świat, że niekiedy popełniam błędy. Próbuję jednego, próbuję drugiego i dopiero po czasie orientuję się w którym jestem miejscu na tej karuzeli.

- A jeśli chodzi o film?

- Po „Skazanym na bluesa” z 2005 roku byłem święcie przekonany, że dalsza moja kariera filmowa zupełnie inaczej się potoczy. Wydawało mi się, że jeżeli dostałem taką rolę jako debiutant, to kolejne

tej miary także będą. A następną propozycję dramatyczną dostałem po pięciu latach w 2010 roku i był to film „Erratum”. Przez te pięć lat coś trzeba było robić. Gdy byłem w Stanach na Festiwalu Polonijnym, to jakiś Amerykanin z widowni zapytał mnie dlaczego gram w serialach, skoro gram w filmach? Wtedy jeszcze nie było tych dzisiejszych seriali amerykańskich, w których obecnie grają także ci najwięksi, choćby Dustin Hoffmann.

- Co pan odpowiedział?

- Żyję i pracuję w innym kraju. W Polsce nie ma tak, że po czterech miesiącach pracy przy filmie można sobie zrobić wolne, bo ma się z czego żyć. Funkcjonujemy w kompletnie innej rzeczywistości. Gdzieś tam w jakimś tabloidzie podadzą naszą stawkę dzienną która zresztą zazwyczaj jest absurdalna, ale „zapomną” napisać, że pracujemy przy tym filmie kilka dni. Za Oceanem przeciętny film kreci się do czterech miesięcy, a w Polsce do dwudziestu pięciu dni. Mamy zupełnie inne warunki pracy i warunki finansowe. Ale nie tylko...

- Co ma pan na myśli?

- W polskim filmie często w trakcie realizacji scenariusz się zmienia, dopisywane są sceny i dialogi, a inne skreślane. To dosyć dziwne, na tej podstawie mówię, że w polskim filmie nigdy się nie wie, w czym się bierze udział. Na świecie jest inaczej. Tam jest w takich przypadkach produkcja zatrzymywana i prowadzone są negocjacje dotyczące na przykład zmiany przecinka. Wyolbrzymiam, ale chcę pokazać jaką w naszym kraju jest pod tym względem „wolna amerykanka”.

- Film „Erratum” to las znaków zapytania. Ma pan w swoim życiu dużo takich znaków zapytania?

- Staram się, by ich było jak najmniej, ale nie zawsze się to udaje. Robię wszystko, by żyć uważnie tu i teraz, by rejestrować otaczającą mnie rzeczywistość, ale wtedy znaki zapytania pojawiają się automatycznie. To naturalne, nie wszystko wiemy, nikt nie jest alfą i omegą. Ale na swojej drodze – korzystając z dedukcji i lo-

giki – staram się tego typu sytuacje eliminować.

- Niekiedy – także pan o tym mówi w wywiadach – polski film jest taki jaki jest, bo filmowcy nie doceniają widza. Są przekonani, że jak poruszą trudniejszy temat to tego nikt nie kupi. A może tak wcale nie jest?

- To są dwa różne pojęcia. Bardzo często na planie się słyszy „nie, no co ty, nikt tego nie zrozumie”,



- Fakt, w wielu miejscach w Polsce króluje bylejakość. Nie będę pana pytał o rolę Hansa Klossa w filmie „Stawka większa niż śmierć”, choć jestem od lat fanem „Stawki większej niż życie”, bo pewnie ma pan dosyć rozmów na ten temat. Zapytam jednak, co pana zdaniem było największą siłą tego serialu sprzed lat, czyli „Stawki większej niż życie”?

- To prawda, mam dosyć. Miałem na przykład takie pytanie od pracowniczki dziennikarstwa, który mnie pytał „jak się pan czuje będąc sowieckim agentem?” Co można mądrego odpowiedzieć na takie pytanie? Siłą tamtego serialu sprzed lat był Stanisław Mikulski, dobry scenarzysta, no i Polak, który wygrywał.

- Ma pan dwójkę dzieci – Blankę i Leona. Ja mam również dwójkę. Niech mi pan podpowie, jak mam odpowiedzieć im na pytanie: „Tato, co w życiu jest najważniejsze”?

- Moje dzieci nie zadają jeszcze takich pytań...

- Moje też nie, ale lepiej być przygotowanym na taki moment. Co dla pana jest w życiu najważniejsze?

- Mam swoją teorię na życie, która brzmi „jestem tu i teraz”. Plany na jutro, plany na życie często stają się tylko czysto teoretyczne. Trzeba rejestrować dokładnie chwile, w której się jest, bo to nam gwarantuje autorefleksję. Czyli odpowiem „w życiu najważniejszy jest dzisiejszy dzień, każdy dzień”.

Rozmawiał
TOMASZ MAŃKOWSKI



FOT (6X) – MONKA MAŃKOWSKA

OUTLET

AGD

Polska dystrybucja
Gwarancja 24m-ce
Faktura Vat 23%

**Pralki
Suszarki
Lodówki
Zmywarki
Piekarniki
Płyty grzewcze
i inne**

Nowa lokalizacja ul. Diamentowa 5, 62-002 Suchy Las

www.wgniecione.pl

**ODKRYJ IDEALNE MIEJSCE
DLA TWOJEGO DZIECKA**

AKADEMOS Publiczne Przedszkole AKADEMOS w Złotnikach (gm. Suchy Las)

- 11 przestronnych, klimatyzowanych sal z nowoczesnym sprzętem multimedialnym
- Atrakcyjny teren rekreacyjny z dużym placem zabaw
- Kreatywna kadra zapewniająca interesujące i bezpieczne zajęcia
- Przedszkole połączone z prywatnym żłobkiem, dzięki czemu Twoje dziecko nie musi zmieniać placówki od 1 aż do 6 roku życia!

Przekonaj się, że Twoje dziecko pokocha AKADEMOS

Poznaj nas lepiej na www.akademospreszkole.pl

Ważna profilaktyka



Wspólną akcję przeprowadzili członkowie Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, policjanci z Komisariatu w Tarnowie Podgórny oraz tarnowscy Strażnicy Gminni.

Tym razem uświadamiali sprzedawców o konsekwencjach sprzedaży alkoholu, wyrobów tytoniowych i napojów energetycznych osobom nieletnim. Informo-

wali też o pojawiających się w ostatnim czasie próbach zakupu alkoholu przez młodzież za pomocą sfałszowanych dokumentów tożsamości.

Kontrole sklepów na terenie Gminy Tarnowo Podgórne w ramach profilaktyki prowadzone są systematycznie m.in. poprzez tzw. tajemniczego klienta oraz osobiste wizyty członków Gminnej Komisji. (ARz)

Świetne wyniki egzaminów

Ósmoklasiści i maturzyści poznali wyniki swoich egzaminów – absolwenci szkół w Gminie Tarnowo Podgórne mają powody do radości.

Najpierw w maju do egzaminu maturalnego przystąpili wszyscy tegorocznicy absolwenci tarnowskiego Liceum Ogólnokształcącego – 56 osób. Zdało 55 osób – 1 osoba nie zdała ustnego egzaminu z jęz. angielskiego, co oznacza, że zdawalność matur w tym roku wynosi 98,2% i jest wyższa niż w powiecie poznańskim (82%), Poznaniu (87%), Wielkopolsce (83,1%) i Polsce (84,1%). W tarnowskim liceum średni wynik z jęz. polskiego to 72%, matematyki – 77%, jęz. angielski – 89%, a jęz. niemiecki – 67%.

Z kolei absolwenci szkół podstawowych do swoich egzaminów przystąpili w dniach 14-16 maja. W Gminie Tarnowo Podgórne zdali je bardzo dobrze, zdecydowanie powyżej średniej w powiecie poznańskim, Wielkopolsce i Polsce, co pokazuje tabela.

Średnie wyniki	język polski	matematyka	język angielski
Gmina Tarnowo Podgórne	66,59%	68,75%	80,28%
Powiat Poznański	63,79%	59,53%	73,62%
Wielkopolska	57,48%	48,57%	64,37%
Polska	61%	52%	66%

Wszystkim uczniom życzymy spokojnej drugiej połowy wakacji. (ARz)

Zmiany organizacji ruchu w Lusówku

W związku z wymianą nawierzchni na ul. Otowskiej w Lusówku wprowadzone zostaną zmiany w organizacji ruchu.

Roboty rozpoczęły się 17 lipca i potrwać około 6 tygodni, natomiast wymiana nawierzchni ma potrwać do końca przyszłego tygodnia. Prace mają być realizowane przy zachowaniu ruchu pojazdów – natomiast należy spodziewać się tymczasowych zmian w organizacji ruchu, w tym ręcznego kierowania ruchem. Prosimy o zachowanie szczególnej ostrożności.

Prace prowadzi firma INFRADROG Sp. z o. o. z Chodzieży. W zakres robót wchodzi m.in. frezowanie, ułożenie warstwy wyrównawczej i ścieralnej oraz montaż zestawów naprawczych. (ARz)

Bezsenna noc to dziś niemal choroba cywilizacyjna. Kłopoty, stres, adrenalina powodują, że po męczącym dniu nie można zasnąć. Każda kolejna bezsenna noc to koszmar i lęk przed bezsennością. A brak snu powoduje kłopoty z koncentracją i pamięcią, wyczerpanie i nerwowość następnego dnia.

Początkowo lekami nasennymi były głównie barbiturany, bardzo uzależniające z ryzykiem zatrucia i przedawkowania, co mogłoby doprowadzić do zgonu. Z tego powodu zostały zastąpione przez pochodne benzodiazepiny, które miały mieć znikomy potencjał uzależniający. Benzodiazepiny są stosowane powszechnie w leczeniu objawowym zaburzeń lękowych, bezsenności, wzmożonego napięcia mięśniowego i objawów abstynencyjnych. Są skuteczne, bo działają szybko, a objawy niepożądane są dobrze tolerowane. Jednak też są lekami o bardzo dużym potencjale uzależniającym.

Przyczyną bezsenności może być bezdech senny, zaburzenia rytmu snu i czuwania, zażywanie substancji psychoaktywnych, a także zaburzenia psychiczne takie jak depresja, nerwica czy stany lękowe. Leki nie tylko ułatwiają zasypianie i uspokajają, ale też działają euforyzująco. Pacjenci często przekraczają zalecane dawki dla poprawy samopoczucia, co zwiększa tolerancję na lek. Konieczne jest przyjmowanie coraz większych dawek dla zadowalających efektów. Duże stężenie sub-

stancji nasennych sprawia, że lek traci działanie wyłącznie nasenne. Wpływa na neuroprzebieżniki w mózgu i wzrasta ryzyko przedawkowania.

Leki nasenne to nic złego. Bez odpowiedniej ilości snu funkcjonować się nie da, więc okresowo, pod kontrolą lekarza i zgodnie z zaleceniami, leki pomagają spokojnie zasnąć i lepiej funkcjonować w ciągu dnia. Długotrwałe stosowanie tabletek nasennych w jakiegokolwiek dawce nie jest zalecane. Problemem jest przyjmowanie coraz większych dawek, gdy ktoś nie wyobraża sobie życia bez tabletek. Na samą myśl, że mogłoby ich zabraknąć ogarnia go strach. Konieczność ich uzupełnienia w domowej apteczce zajmuje myśli w pierwszej kolejności, a odpowiedni zapas środków nasennych zapewnia komfort psychiczny. Żaden rozsądny lekarz nie przepisze wielkich dawek, więc uzależniony chodzi do różnych lekarzy i kompletuje zapasy – na wszelki wypadek. Nie dopuszcza do sytuacji zostania bez leków i całą aktywność kieruje na pozyskiwanie kolejnych i ich przyjmowanie. A lekozależność to groźna choroba, która może być śmiertelna.

Nadużywanie środków nasennych powoduje skutki uboczne jak: ospa-

łość, drżenie, senność i uczucie ogólnego rozbicia. Ponadto bektolliwą mowę, drżenie rąk, oczopląs i spadek koncentracji uwagi. U niektórych uzależnionych występują zaburzenia pamięci i koordynacji ruchowej. Mogą wystąpić też stany lękowe, pobudzenie, niepokój i drażliwość, a nawet majaczenie i otępienie. Silne uzależnienie fizyczne i psychiczne, najczęściej od barbituranów to niebezpieczeństwo powstania myśli samobójczych.

Brak możliwości odstawienia tabletek nasennych, pomimo prób, to kolejny znak uzależnienia psychicznego i fizycznego. Może być trudne do pokonania, bo ciało przyzwyczaja się do tych substancji. Rezygnacja z nich może wywołać nieprzyjemne objawy zespołu odstawiennego. Typowe są skurcze, bezsenność, depresja, drażliwość, przyspieszone tętno, nudności i wymioty, niepokój a nawet depresja.

NIE UZALEŻNIAJ SIĘ OD UZALEŻNIEŃ

Sen to zdrowie, ale...

Punkt Informacyjno-Konsultacyjny dla Osób Uzależnionych i Ich Rodzin w Chludowie
Agata Pakuza

Terapeuta uzależnień, psychoterapeuta
Zapisy drogą mailową: agatapakuza@gmail.com
lub sms-owo 606 259 333
lub przez Ośrodek Pomocy Społecznej w Suchym Lesie

magają im opanować drżenie rąk, lęk i niepokój. Gdy chory uzależniony jest od środków na sen i również od alkoholu dochodzi do uzależnienia krzyżowego, co stanowi stan realnego zagrożenia życia. Wszelkie sygnały, objawy i zachowania wskazujące na występowanie problemu nadużywania leków nasennych są powodem do natychmiastowej konsultacji lekarskiej.

Z informacji medialnych wynika, że po środki nasenne sięgają coraz młodszy. Czy pani praktyka to potwierdza i jak sobie z tym radzić w rodzinie?

- *Przed wszystkim trzeba podkreślić, że przykład idzie z góry - mówi Agata Pakuza, terapeuta uzależnień i psychoterapeuta z Punktu Informacyjno-Konsultacyjnego dla Osób Uzależnionych i Ich Rodzin w Chludowie. - Dzieci najczęściej używają leków, które są dostępne w domu. Miałam pacjentki, które pierwsze leki otrzymały od swoich matek. To bardzo silny przekaz. I w przypadku dzieci i młodzieży refleksja powinna dotyczyć dorosłych. Jeśli po pracy relaksują się drinkiem czy kieliszkiem wina, a na każdą dolegliwość mam odpowiednią tabletkę, daję wyraźny przekaz swojemu dziecku, że to jest ok. Nie mówimy tu oczywiście o sytuacji, gdy leki są przepisane przez lekarza i mają rzeczywiście leczyć a nie sprawiać dożalną ulgę. Dużym błędem jest korzystanie z leków przepisywanych przez lekarza rodzinnego, a nie konsultowanie się ze specjalistą czyli lekarzem psychiatrą. Należy pytać lekarza czy lek, który przepisuje ma właściwości uzależniające. I należy czytać ulotki. W ten sposób także dbamy o siebie. No i oczywiście warto pomyśleć, czy nasze trudności ze snem nie mają podłoża emocjonalnego. A na to nie pomoże żadna tabletkę, tu trzeba głębszej pracy nad sobą. (mon)*

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.

Na tropie Bursztynowej Komnaty

Na poszukiwania Bursztynowej Komnaty wydano dziesiątki, jeśli nie setki milionów dolarów. Być może suma wszystkich kosztów akcji poszukiwawczych, prowadzonych w kilku państwach europejskich, w tym w Polsce, przekroczyła materialną wartość samej komnaty, szacowaną dzisiaj od 300 do 500 milionów dolarów. Nie znaleziono jej do dziś.

SENSACJE Z PRZESZŁOŚCI

W latach dziewięćdziesiątych minionego wieku głośno było w pewnym momencie o podelbaskim Pasłuku, a później o dolnośląskim Bolkowie. W obu tych miasteczkach, w podziemiach tamtejszych zamków, szukano legendarnej Bursztynowej Komnaty, w tajemniczych okolicznościach zaginionej pod koniec drugiej wojny światowej. Szukano bezskutecznie, a jedyną korzyść odniosły oba miasteczka, które przy tej okazji wypromowały się, trafiając na czołówki gazet i ekrany telewizorów. Nie tylko zresztą w Polsce.

Chociaż od maja 2003 roku Bursztynowa Komnata znowu zdobi Pałac Jekatierinski w podpetersburskim Puszkynie-Carskim Siole, to jednak jest to tylko kopia tego słynnego osiemnastowiecznego arcydzieła sztuki barokowej. Ale nie zapomniano o oryginale, którego poszukiwań wcale nie zarzucono, chociaż obecnie zajmują się tym głównie amatorzy, a nie – jak kiedyś – wyspecjalizowane ekipy nierzadko finansowane ze źródeł publicznych.

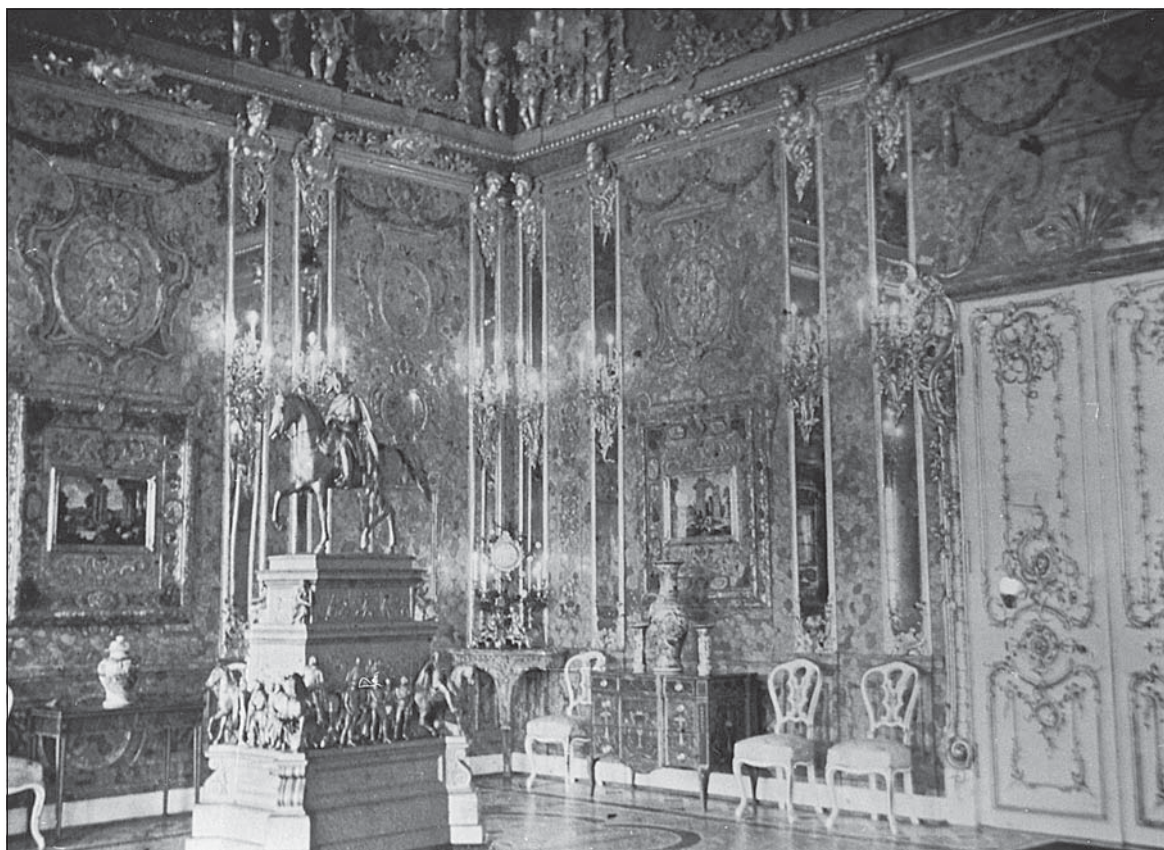
Jednym z ostatnich śladów, który pojawił się w Polsce wiódł do Krasnego na wschód od Ciechanowa, gdzie – jak napisał tygodnik „Wprost” pod koniec 2003

LESZEK ADAMCZEWSKI

roku – komnaty nikt jeszcze nie szukał.

Nie była to prawda. O Krasnem poszukiwacze skarbów dowiedzieli się z kultowej już dziś książki Ryszarda Badowskiego „Tajemnica Bursztynowej Komnaty”, wydanej w 1976 roku. Wśród wielu opublikowanych w niej listów telewizyjnych, napisanych po emisji filmu dokumentalnego pod tym samym tytułem, Badowski zamieścił także ten. Jego autorem był Anatol K. z Ostródy. Napisał, że zna Stanisława G., byłego jeńca wojennego. W latach 1943-1945 pracował on w Königsbergu (Królewcu) jako kierowca na statucie robotnika przymusowego. I tenże G. powiedział mu, że przed nadejściem wojsk radzieckich wywoził „ogromne ilości starannie opakowanych skrzyń do Krasnego i innych miejscowości, wskazywanych przez gestapo, które konwojowało transporty. O Bursztynowej Komnacie przedtem nie słyszał, opowiadał ciekawe rzeczy o łupach gestapowskich, sposobach ich ukrywania itp. Obywatel G. mieszka w Ostródzie i bardzo dobrze pamięta koszmar tamtych lat. Sądzę, że ktoś kompetentny mógłby się od niego dowiedzieć wielu ciekawych rzeczy”.

Tyle cytatu z listu Anatola K., który już wtedy zwrócił uwagę na Krasne. Czy jednak do tej podciechanowskiej wsi mogły trafić skrzynie z Bursztynową Komnatą? Dopóki komnata nie zostanie odnaleziona, trzeba brać pod uwagę każdą hipotezę mającą cień



FOT. – ARCHIWUM

Oto oryginał poszukiwanej do dziś Bursztynowej Komnaty na kolorowym zdjęciu z 1930 roku, wykonanym w Pałacu Jekatierinskim w Puszkynie koło ówczesnego Leningradu.

prawdopodobieństwa. Tyle, że ślad wiodący do Krasnego jest bardzo mało prawdopodobny. Zrodził się on z pobieżnej i wyrwkowej lektury zapisków byłego naczelnego prezesa Prus Wschodnich i gauleitera NSDAP Ericha Kocha, do których dotarli dziennikarze. O owych zapiskach z 1967 roku, zwanych też testamentem Kocha, w wielu środowiskach mówi się od dawna. Niektórzy kwestionują ich autentyczność.

Koch pisze na przykład, że „w Krasnem zbudowano dla Hitlera – na jego rozkaz i za jego pieniądze – kwaterę główną. Zazdrośczone mi i atakowano mnie z tego powodu. Przez tę budowę zyskałem zainteresowanie Hitlera”.

W niemieckich dokumentach dotyczących kwater głównych führera nie ma wzmianki o Krasnem. Na okupowanych przez Niemców ziemiach polskich (nie biorąc pod uwagę ziem przyłączonych do Polski w 1945 roku) powstały dwa zespoły takich obiektów, które otrzymały kryptonimy „Anlage Mitte” i „Anlage Süd”. Dwa wielkie schrony kolejowe dla pociągów specjalnych ekipa Siegfrieda Schmelchera, który w Organizacji Todta nadzorował budowy poszczególnych kwater wojska Trzeciej Rzeszy, postawiła koło Tomaszowa Mazowieckiego: w Konewce i Jeleniu. Hitler nigdy tam nie był. Podobny schron zbudowano niedaleko Krosna. Hitler był tam tylko raz. W związku ze wspólną wizytą na froncie wschodnim, on i Benito Musso-

lini noc z 27 na 28 sierpnia 1941 roku spędzili w swoich pociągach specjalnych, wstawionych do tunelu-schronu.

Erich Koch albo więc kłamał, pisząc o kwaterze Hitlera w Krasnem, albo jego rzekomy testament jest fałszyfikatem. Natomiast w Krasnem znajdowała się jedna z rezydencji Kocha, którą – gdy jesienią 1939 roku północną część Mazowsza włączono do Prus Wschodnich – urządził sobie w znajdującym się tam pałacu Krasieńskich. Właśnie z Krasnego pochodziła Stefania R., która pojawia się na kartach wspomnianej książki Ryszarda Badowskiego. Zacytował on bowiem publikację prasową poznańskiego dziennikarza Zbigniewa Szymańskiego, który swego czasu odszukał panią R. Powiedziała mu, że Arbeitsamt (urząd pracy) w Krasnem skierował ją do pracy w miejscowym pałacu, w którym rezydował Koch. Według Szymańskiego, Stefania R. była jedyną Polką wchodzącą w skład służby wschodniopruskiego gauleitera. W Krasnem nie pracowała długo, bo wpadła w oko żonie Kocha, która zabrała ją do Królewca, gdzie pracowała w tamtejszej rezydencji niemal do końca wojny.

„Żona gauleitera korzystała chętnie z krawieckich umiejętności dwudziestoletniej dziewczyny” – napisał Badowski w „Tajemnicy Bursztynowej Komnaty”.

9 marca 1959 roku Sąd Wojewódzki dla województwa warszawskiego po procesie, który obserwa-

torzy uznali za uczciwy, skazał Ericha Kocha na karę śmierci za zbrodnie popełnione na okupowanych ziemiach północno-wschodniej Polski. Pod pretekstem obłożnej choroby skazanego, wyroku tego nie wykonano. Kochowi darowano jeszcze prawie trzydzieści lat życia, które spędził w polskich więzieniach, przede wszystkim w podolsztyńskim Barczewie, gdzie też zmarł 12 listopada 1986 roku w wieku 90 lat.

Czy Koch, po wyroku grając o życie, grał kartą zaginionej komnaty? Tego nie wiemy. Wiemy natomiast, że wielokrotnie mówił, choćby pracownikom służby więziennej, że nie zna losów Bursztynowej Komnaty w ostatnich miesiącach wojny. Jednak na dwa lata przed śmiercią w barczewskim więzieniu Koch udzielił wywiadu telewizyjnego, w którym oświadczył, że – według jego wiedzy – komnata została na początku 1945 roku ewakuowana z Królewca do centralnych rejonów Niemiec. Co dalej się z nią stało? Tego Koch nie wiedział i wiedzieć nie musiał.

Tymczasem coraz częściej wraca się do pierwszej hipotezy, postawionej 5 czerwca 1945 roku przez członka tak zwanej brygady troficznej Komitetu do spraw Sztuki przy Radzie Komisarzy Ludowych ZSRR profesora Aleksandra Briusowa, który w swym dzienniku zanotował: „Myślę, że powinniśmy zrezygnować z dalszych jej [czyli Bursztynowej Komnaty] poszukiwań”. Dlaczego? O tym napiszę już wkrótce.



FOT. – LESZEK ADAMCZEWSKI

Fragment pałacu w Pasłuku koło Elbląga. W drugiej połowie lat 90. minionego wieku przeprowadzono tu dużą akcję poszukiwawczą. Bursztynowej Komnaty nie znaleziono.

Reklama ♦ Reklama ♦ Reklama ♦ Reklama

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



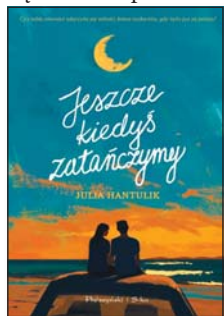
Co robią strażacy i strażaczki Magdalena Koźlicka, ilustracje Magdalena Koźlicka, wiek 3-6, cena 49,99 zł, Nasza Księgarnia.

Strażacy i strażaczki jeżdżą fantastycznymi wozami i gaszą pożary – to wiedzą wszyscy! Ale gdy tego akurat nie robią, wcale nie leniuchują – mają wiele innych zajęć! Pomagają ludziom podczas powodzi czy wypadków drogowych, organizują akcje poszukiwawcze, gdy ktoś zaginie (na przykład w lesie, w górach czy pod gruzami) i udzielają profesjonalnej pierwszej pomocy. Poza tym cały czas trenują. Seria „Ciekawe...” przedstawia zawody, o których marzą dzieci! Pokazuje, jak trudne, fascynujące, a czasem niebezpieczne czynności wykonują kobiety i mężczyźni pracujący w tych zawodach. Szczególną wagę przykładają do równości płci – aby nie wykluczać żadnego czytelnika i żadnej czytelniczki. Każdy, bez względu na płeć, ma prawo snuć takie same plany względem swojej przyszłości.



Droga spadających gwiazd Karolina Worosz, dla młodzieży, cena 49,99 zł, Prószyński i S-ka.

Romantyczny beach read dla fanów „Tęgo lata stałam się piękną”. Zapowiada się, że to będą potwornie nudne wakacje. Lauren jako jedyna z paczki przyjaciół zostaje w domu, w którym zaczyna się remont. Dziadek ściąga do pomocy swojego najlepszego przyjaciela. Pan Rivera niespodziewanie przywozi ze sobą syna, który na stałe mieszka we Francji. Caden i Lauren początkowo nie pałają do siebie sympatią, jednak z czasem zaczynają rozumieć, że łączą ich o wiele więcej, niż mogłoby się wydawać. Tylko że każde wakacje kiedyś muszą się skończyć, a zakochani rozstać...ale lato będzie niezapomniane.



Jeszcze kiedyś zatańczymy

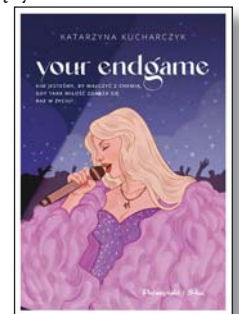
Julia Hantulik, literatura obyczajowa romans, dla młodzieży, cena 49,99 zł, Prószyński i S-ka.

Czy tobie również zdarzyła się miłość, która rozkwitła za późno? Najdłuższe lato ich życia – parne, leniwe, szalone. Ostatnie przed wielkimi zmianami. Paczka przyjaciół z Końca, miejsca za ostatnim przystankiem autobusu, chce wykorzystać ten czas jak najlepiej. Każde z nich ma inne plany na... co dalej... Wśród nich są Alicja i Mateo. Ona rozśpiewana, roztańczona, chciałaby żyć pełnią życia. On, stojąc w cieniu, obserwuje ją z uśmiechem i pilnuje, by nic złego się nie stało. Na początku lata Alicja i Mateo to przyjaciele, którzy spędzili ze sobą niemal całe życie. Jednak pewna noc zmienia wszystko – imprezowe szaleństwo sprawia, że tych dwoje nagle spogląda na siebie inaczej. Mateo obiecuje Alicji, że jeszcze kiedyś z nią zatańczy.



Mój sen tekst i ilustracje Anne Crahay, tłumaczenie Katarzyna Skalska, wiek 3+, cena 24,42 zł, Wydawnictwo Zakamarki.

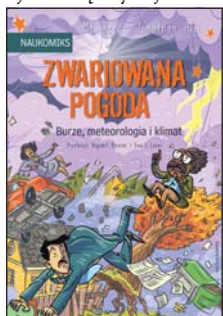
Cztery relaksacje słowno-ruchowe, które pomogą dziecku rozpoznać oznaki zmęczenia, wyciszyć się i zasnąć. Opis każdej relaksacji zawiera: informację dla rodzica o celu i przebiegu relaksacji oraz opis ruchu, jaki ma wykonywać dziecko i część praktyczną do pracy z dzieckiem, czyli tekst z ilustracjami do wspólnego czytania, oglądania i praktykowania. Ćwiczenia są łatwe i przyjemne, dzięki czemu dziecko szybko je zapamięta. Pomogą mu rozpoznać oznaki zmęczenia, odprężyć się, poczuć się bezpiecznie, zaprzyjaźnić się z nocą i przyjąć nadchodzący sen.



Your Endgame Katarzyna Kucharczyk, literatura obyczajowa, romans cena 49,99 zł, Prószyński i S-ka.

Romans dla każdej Swiftie – mrugnięcie okiem do prawdziwych fanów. Rose Marie Spring to ikona. Supergwiazda popu. Tylko że ostatnio pewien raper zmieszał ją z błotem, a ukochany złamał serce. Rose ma trzy miesiące do premiery nowego albumu, a wciąż nie napisała ani jednego utworu. Zdesperowa-

ny menadżer kontaktuje się z agentką swojego sportowego idola, futbolisty Tylera Kellera, który niedawno wrócił na boisko po ciężkiej kontuzji i potrzebuje dobrego PR-u. Plan jest prosty: Tyler ma zabrać RoseMarie na kilka randek, by dać jej inspirację. Niestety, wszystko niemal od razu legło w gruzach... a przynajmniej tak się wydaje.



Zwariowana pogoda – burze, meteorologia i klimat MK Reed, ilustracje: Johathan Hill, tłumaczenie Ewa L. Łokas Bogumił Bieniok, Naukomiks, wiek 6-10, cena 44,99 zł, Nasza Księgarnia.

Badanie głębin oceanów i dalekiego kosmosu. Krwiozercze rekiny, skomplikowane roboty, upierzone welociraptory i dużo więcej jest w NAUKOMIKSACH. Prognoza pogody zapowiada ekstremalne zjawiska! Gwałtowne powodzie, lawiny błotne, przerażające tornada, niszczycielskie pożary lasów! Czy Matka Natura próbuje coś powiedzieć? Gdy do miasta zbliża się kolejna Śnieżna Apokalipsa, pewien prezydent pogody postanawia wyjaśnić, jak naprawdę przebiegają rozmaite, często niebezpieczne, zjawiska meteorologiczne. Czym różni się pogoda od klimatu? W jaki sposób satelity meteorologiczne pomagają w przewidywaniu przyszłości? Czy można uciec przed tornadem? Czy ruch obrotowy Ziemi wpływa na wiatry wiejące w atmosferze? I czy meteorologia ma coś wspólnego z meteorami?

KOMIKSY EGMONT



Asteriks na szpilach olimpijskich, tom 12, Scenariusz: René Goscinny, Rysunki: Albert Uderzo, Przekład: Grzegorz Buchalik, Cena: 27,99 zł.

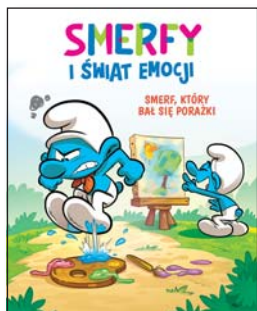
Specjalna edycja komiksu przetłumaczonego (bezpośrednio z francuskiego) na język śląski. „Asteriks na igrzyskach olimpijskich” był wydany w 1968 roku z okazji zimowej olimpiady w Grenoble. Obóz Akwariów obiega wiadomość, że wysportowany Klaudiusz Twardzielus zostanie reprezentantem Rzymu na Igrzyskach Olimpijskich. Nieustraszeni Galowie nie spełniają kryteriów – w konkursie

mogą uczestniczyć jedynie rodowici Grecy i wolni obywatele helleńscy (Rzymianie są tolerowani). Galowie przedstawiają się więc jako Rzymianie i wysyłają najdzielniejszych – Asteriksa i Obeliksa. Jak jednak mają skorzystać z napoju magicznego, skoro uczestnikom zakazano dopingu? Do zawodów staje sam Asteriks, jednak bez wspomnianego przegrywa. Sytuację może uratować podstęp Panoramiksa...



Nauka z komiksem. Miasta przyszłości – W harmonii z naturą, tom 2, Scenariusz: Elena Peduzzi, Francesca De Filippi, Jacopo Olivieri, Rysunki: Benedetta Barone, Marino Gentile, Sara Storino, Andrea Greppi, Emilio Urbano, Watermark Studio, Blasco Pisapia, Denise Shimabukuro, Marco Palazzolo, Przekład: Maria Białek, Cena: 34,99 zł.

Tom drugi „Miast przyszłości” dla dzieci w wieku 8–12 lat. Zabawny komiks o przygodach postaci z filmów Disneya, zawierający fakty naukowe, a na dodatkowych stronach bardziej szczegółowe treści naukowe. Dwoje policjantów – Judy Hops i Nick Bajer – podejmuje śledztwo, które ma wyjaśnić, kto odpowiada za nielegalne wyrzucanie toksycznych odpadów w okolicy Szarakówka. Trop prowadzi do Zwierzogrodu. Czego dowiedzą się nieustraszeni stróże prawa? Dowiedz się, czym jest zielone budownictwo, przeczytaj o górnictwie miejskim i transporcie, który nie szkodzi naszej planecie.



Smerfy i świat emocji. Smerf, który bał się porażki, tom 13, Scenariusz: Falzar, Thierry Culliford, Rysunki: Antonello Dalena, Przekład: Maria Mosiewicz, Cena: 24,99 zł.

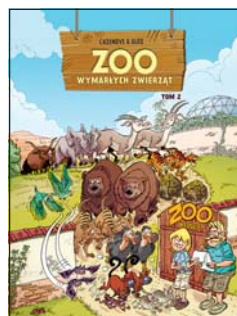
Trzynasty tom serii, która ma pomagać najmłodszym czytelnikom w przezwyciężeniu lęków. Każdy jest uzupełniony wskazówkami dla dzieci i rodziców, jak radzić sobie z kłopotami emocjonalnymi. Pewnemu Smerfowi nic nie wychodzi – słabo gra w piłkę nożną, nieładnie maluje, fatalnie gotuje. Zaczyna uważać, że we wszystkim jest beznadziejny... Ale czy przyszło mu do głowy, że aby być

w czymś dobrym, na naukę trzeba poświęcić sporo czasu i mieć dużo wytrwałości? I przestać się bać, że nie uda się czegoś zrobić.

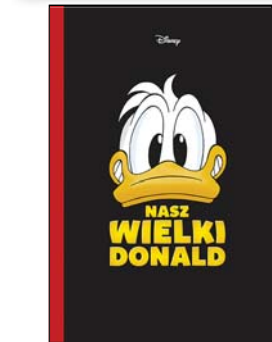


Gargulce. Klucz czasu, tom 2, Scenariusz: Denis-Pierre Filippi, Rysunki: Silvio Camboni, Przekład: Maria Mosiewicz, Cena: 34,99 zł.

Drugi tom pełnej przygód i humoru opowieści fantastycznej dla młodych czytelników. Grzesiek dowiadyuje się, że w starej kolegiacie znajduje się portal, poprzez który z naszego świata ewakuowane są magiczne istoty, aby nie wpadły w ręce sił ciemności. Zaczyna pomagać mocom dobra, ale nie ma pojęcia, jakie niebezpieczeństwa i rozczarowania go czekają. Wypełniając powierzona mu misję, podróżuje między epokami, co jednak ściąga na niego kłopoty w domu i w szkole. Jak w takich warunkach można zostać prawdziwym bohaterem?!



ZOO wymarłych zwierząt, tom 2, Scenariusz: Christophe



Nasz wielki Donald Scenariusz: Różni autorzy, Rysunki: Różni rysownicy Przekład: Jacek Drewnowski, Cena: 149,99 zł.

Niezwykła kariera Kaczora Donalda rozpoczęła się w 1934 roku występem w ani-

he Cazenove, Rysunki: Błoz, Przekład: Maria Mosiewicz, Cena: 34,99 zł.

Weterynarka Debora jest na stażu w niezwykłym zoo wymarłych zwierząt. Każdego dnia dowiadyuje się nowych rzeczy, np. jak opiekować się żółwiami olbrzymimi, poznaje przyczyny wyginięcia gołębi wędrownych, sprawdza, ile jest prawdy w legendzie o antylopowcu modrym. Martwi się, że kolejne gatunki wciąż znikają z naszej planety, ale ma nadzieję na programy ochrony zagrożonych zwierząt. Debora bierze też udział w wyprawie do Ameryki Południowej!



Mali Bogowie. Łzy Meduzy, tom 9, Scenariusz: Christophe Cazenove, Rysunki: Philippe Larbier, Przekład: Maria Mosiewicz, Cena: 34,99 zł.

Dziewiąta część wesołych przygód niezbyt rozgarniętych kandydatów na bogów i herosów starożytnego Olimpu. Meduza jest załamana tym, że każdy człowiek, który spojrzy jej w oczy, zamienia się w kamień. W dodatku pojawia się Perseusz z zadaniem zdobycia głowy sympatycznej węzowej potworzycy. Na szczęście śmiałość nie grzeszy skutecznością. Rozśmiesza też żarłok Taurusek, nieporadny Herakles, nieznający się na żeglownianiu Odyseusz i pomysłowy wynalazca He-fajstos.

macji „Mądra kurka”, w której ubrany w marynarski strój tańczył i śpiewał na barce. Obdarzony nietuzinkowym charakterem, z czasem Donald stał się megagwiazdą. Ma typowo ludzkie wady i zalety. Od dzikiej radości po najgłębszą rozpacz – nie ma emocji, której nie wyraziłby w pełni. Niniejszy tom, wydany z okazji 90 rocznicy debiutu Donalda, obejmuje komiksy różnych scenarzystów i rysowników oraz ukazuje wloty i upadki najsłynniejszego kaczora na świecie, jego bohaterskie czyny i komiczne błędy, drobne sukcesy i sromotne klęski z dziewięciu dekad historii komiksu.

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



Michael Schumacher
mistrz Formuły 1



Janusz Gajos
aktor



Piotr Machalica
aktor



Leszek Balcerowicz
minister finansów



Roman Młodkowski
dziennikarz ekonomiczny TVN



Jan Machulski
aktor



Zbigniew Wodecki
muzyk



Małgorzata Foremniak
aktorka



Lech Kaczyński
prezydent RP



Andrzej Seweryn
wybitny aktor i pedagog



Krzysztof Zanussi
reżyser i scenarzysta filmowy



Zbigniew Hołdys
muzyk



Książd
Tadeusz Isakowicz-Zaleski



Stanisław Sojka
muzyk



Jarosław Kaczyński
premier



Kazimierz Górski
trener legenda



Zbigniew Zamachowski
aktor



U2



Adam Michnik
naczelný Gazety Wyborczej



Stanisław Mikulski
aktor

„Najpiękniejsze rzeczy mamy zupełnie za darmo”

Arkadiusz Arkadius Weremczuk – AutentycznE rozmowy w E-Transicie



Arkadiusz Weremczuk, bardziej znany jako Arkadius, to polski projektant mody, który zyskał międzynarodową sławę dzięki swoim kontrowersyjnym i prowokacyjnym kolekcjom. Dzisiaj jest szczęśliwym mieszkańcem Brazylii parującym w kolorowych sportowych butach i t-shirtach lokalnych drużyn sportowych.

Arkadiusz zasłynął jako skandalista i artysta, którego projekty często nawiązywały do tematów tabu i prowokowały do refleksji nad kulturą i społeczeństwem. Jego kolekcje takie jak „Prostitution?”, „The House of Pleasure” czy „Virgin Mary Wears the Trousers” były często krytykowane, ale jednocześnie zyskały mu status ikony awangardy mody.

W 2006 roku Arkadiusz Weremczuk zniknął zarówno ze świata mody, jak i z życia publicznego. Tylko nieliczni wiedzieli, gdzie przebywa i czym się zajmuje. Dopiero w styczniu 2015 roku ujawnił, że jego nowym domem stało się brazylijskie miasto Salvador.

W rozmowie z Beatą Sadowską opowiedział między innymi o swoich pierwszych zarobionych pieniądzach, o tym czym jest szczęście, o swoich trzech życiach oraz miłości do natury.

– Od zarania dziejów ludzie starają się tworzyć piękne rzeczy, ale

nie udało im się prześcignąć najdoskonalszego projektanta – natury. Natura jest nieprzewidywalna. Jest nie do podrobienia. Nie jesteśmy w stanie skopiować tęczy czy doskonałego zachodu słońca. I to pokazuje, że najpiękniejsze rzeczy mamy zupełnie za darmo. Jeżeli to odkryjemy, to możemy być bardzo szczęśliwi. Ja jestem szczęśliwy w świecie, który teraz mam. Wyjeżdżając do Brazylii odciełem się od świata zachodniego materializmu i cieszę się życiem, pomimo, że nic nie mam. Bo tak naprawdę mam bardzo dużo – powiedział Arkadiusz.

„AutentycznE rozmowy w E-Transicie” to projekt Ford Polska. Prowadzącą program jest Beata Sadowska, a do Mobilnego Studia E-Transit zaprasza gości, którzy odmieniili swoje życie i – w zgodzie z własnymi marzeniami – wybrali swoją pasję.

Pierwszy odcinek serii został wyemitowany 2 października 2023 na kanale YouTube Ford Polska, a

gościem programu byli między innymi Maja Włoszczowska – polska kolarka górską, dwukrotna wicemistrzyni olimpijska, wielokrotna wicemistrzyni i mistrzyni Europy oraz Paweł Kunachowicz – prawnik, który rzucił togę i został przewodnikiem wysokogórskim, a także podróżniczka Lexie Alford, która ustanowiła oficjalny rekord świata jako pierwsza osoba, która okrążyła kulę ziemską samochodem elektrycznym – Fordem Explorerem. (mat)



Pocztówka z Pikes Peak

Becky Evans komentuje swój udział w Wyścigu do chmur



W masywie Gór Skalistych w stanie Kolorado góruje Pikes Peak. Oprócz kolorowych kwiatów i dzikich zwierząt, takich jak łosie, mulaki i owce gruborogie, na górze znajduje się międzynarodowy szlak wspinaczkowy Pikes Peak. „Wyścig do chmur” to 20-kilometrowy odcinek górski dla samochodów i motocykli. Wspinaczka na wzgórze rozpoczyna się na wysokości 2862 metrów nad poziomem morza i kończy się na wysokości 4300 metrów. Oprócz zmiany wysokości Pikes Peak słynie z szybko zmieniających się warunków pogodowych, w tym letnich burz śnieżnych na wyższych wysokościach. W drodze na szczyt zawodnicy są także testowani na 156 zakrętach.

Hyundai Motor uczestniczy w międzynarodowym wyścigu górskim Pikes Peak od 1992 r. W tym roku firma z sukcesem rywalizowała z dwoma modelami IONIQ 5 N Ti-

me Attack (TA) oraz jednym seryjnym IONIQ 5 N

Na 102. Międzynarodowy wyścig górski Pikes Peak na specjalne zaproszenie trafiła Becky Evans, ważna postać świata motoryzacji.

Becky kocha motoryzację i jest doświadczonym, profesjonalnym kierowcą. Tworzy treści poświęcone motoryzacji i stylowi życia. Wychowana w rodzinie entuzjastów, wcześniej pokochała świat samochodów.

Pikes Peak słynie z oszałamiającego i różnorodnego krajobrazu, z mieszaną nierównego terenu górzystego, gęstych lasów iglastych, gajów osikowych i alpejskiej tundry. Panoramiczne widoki ze szczytu sprawiają, że jest to obowiązkowy punkt zwiedzania dla turystów pieszych i rowerzystów górskich.

Pierwszego dnia weekendu wyścigowego Hyundai przekazał Becky kluczyki do IONIQ 5 N na jazdę próbną.

– Uważam, że to jeden z najfajniej wyglądających SUV-ów dostępnych obecnie na rynku – powiedziała Becky Evans. – To auto futurystyczne, ale wciąż wyścigowe – dodała.

Podczas jazdy Becky była pod szczególnym wrażeniem innowacyjnych technologii zastosowanych w IONIQ 5 N. Urzekł ją N Active Sound+, który symuluje dźwięki silnika, zapewniając wciągające wrażenia z jazdy. Opisała także tryb N e-Shift który symuluje zmianę biegów jako „czystą magię”, doceniając jej zdolność do tworzenia emocjonujących wrażeń z jazdy poprzez sprzężenie zwrotne i opór.

Po krótkiej drzemce w samochodzie Becky udała się do Engineer's Corner, pierwszego nawrotu w wyścigu. To miał być punkt obserwacyjny na następnych dziesięć godzin, zapewniający prawdziwe wrażenia ze sportów motorowych, podczas gdy z niecierpliwością czekała na przejeżdżające obok samochody.

Pomimo prognoz zapowiadających chłodną pogodę, dzień zaskoczył wszystkich uczestników i widzów słońcem i temperaturą sięgającą 31°C. Na szczęście Becky przyszła przygotowana. Lekkie ubranie, zapas wody, krem UV i okulary przeciwsłoneczne – bardzo się przydały.

Hyundai wziął udział w 102. edycji Międzynarodowego Wyścigu Górskiego w Pikes Peak z trzema egzemplarzami IONIQ 5 N: pojazdem produkcyjnym i dwiema specyfikacjami Time Attack (TA), specjalnie zmodyfikowanymi na potrzeby wyjątkowych wyzwań Pikes Peak w ciągu zaledwie sześciu miesięcy.

Wybrano IONIQ 5 N, ponieważ ucieleśnia on możliwości każdego modelu N na torze wyścigowym – przetestowany w ekstremalnych lokalizacjach i temperaturach oraz specjalnie opracowany i dostrojony na Nordschleife w celu zwiększenia jego wydajności.

Kierowca Hyundai World Rally, Dani Sordo, wjechał na szczyt w samochodzie IONIQ 5 N TA Spec z czasem 09:30,852, wygrywając klasę wystawową w kategorii elektrycznych SUV/crossoverów modyfikowanych. Randy Pobst drugi na IONIQ 5 N TA z czasem 09:55,551.

Osobowość mediów motoryzacyjnych Ron Zaras ukończył wspinaczkę w produkcyjnym modelu IONIQ 5 N w czasie 10:49,267. (mat)



ZDROWIE

Podróż bez nudności

Choroba lokomocyjna to zespół dolegliwości, które pojawiają się podczas podróży: zawroty głowy, wymioty, nudności, nadmierna potliwość, niezdolność do wypięcia. Choroba lokomocyjna nasila się, gdy poruszamy się z dużą prędkością lub po nierównej powierzchni, co zakłóca odbiór bodźców przez zmysły. Na zewnątrz obrazy poruszają się, a jesteśmy w pozycji siedzącej, co mózg odbiera jako problem. Wstrząsy nasilają nudności. Dlatego lepiej siadać: na środku autobusu, statku, przy skrzydłach samolotu. W samochodzie najlepiej usiąść obok kierowcy i nie patrzeć na „migające” obrazy za oknem. Lepiej skoncentrować wzrok na punkcie przed sobą, nie czytać, nie korzystać ze smartfonów i tabletów i nie najadać się, ale pić wodę.

Można sięgnąć po lek przeciw chorobie lokomocyjnej jak **Efektan Max** w saszetkach zawierających gotowy roztwór. Wystarczy go wypić pół godziny przed podróżą. Zawiera dimenhydraminę (saszetka zawiera 50 mg dimenhydraminy w 5 ml), czyli substancję czynną, która jest znana z właściwości przeciwwymiotnych, przeciwcukleniowych i łagodnie uspokaja. Działa od 3-6 godzin, może być przyjmowany przez dzieci od 6 roku życia, ma zapach i smak czarnej porzeczki. Cena: 15.90 zł

NOWOŚĆ

Samochody UŻYWANE

NOWY PLAC! NOWA LOKALIZACJA!

Bezpieczny Zakup Auta.

Skorzystaj z programów dostępnych w POL-CAR Suchy Las:

SEAT CERTYFIKOWANE UŻYWANE

SEAT Certyfikowane używane to program odkupu i sprzedaży osobowych samochodów używanych. Celem tej usługi jest ułatwienie sprzedaży oraz zakupu najlepszych, sprawdzonych pojazdów.

CUPRA APPROVED

Celem programu jest sprzedaż najlepszych samochodów używanych, których historia, przebieg i stan techniczny zostały szczegółowo sprawdzone w rygorystycznym, 117-etapowym teście kontrolnym.

POL-CAR UŻYWANE

Samochody ze sprawdzoną historią, przebiegiem i stanem technicznym. Każdy z samochodów, które znajdują się na naszym placu, przechodzi szczegółową kontrolę, abyś nie musiał martwić się o stan auta.

**POL-CAR**Zadzwoń
61 87 32 284

Suchy Las : Obornicka 150

Odwiedź naszą stronę
www.uzywane.pol-car.pl