

**Czytaj dodatek Z SUCHEGO LASU**

# Twój TYDZIEŃ WIELKOPOLSKI

Najchętniej czytany  
w WIELKOPOLSCE

Ukazuje się od 15 maja 2002 roku

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



Nagroda  
Stowarzyszenia  
Dziennikarzy  
RP  
Dziennikarskie  
Koziołki 2016



Nagroda  
Stowarzyszenia  
Dziennikarzy  
RP  
Dziennikarskie  
Koziołki 2007



**Legendarny  
Ursus na...  
sprzedaż**

strona 3

**FELIETON  
- TAK MYŚLĘ**

Tomasz Mańkowski

**Pozory  
mogą mylić**

strona 4

**BYŁO W TTW**

**Nasz  
dziennikarz  
w „POLITYCE”**

**Świętujemy,  
gdy dostajemy  
po dupie**

**Po co  
biskupowi  
in vitro?**

strona 5

**SUCHY LAS**

**Rower jest  
OK!**

Rozmowa  
z ANNAŃ OHIRKO  
strona 6

**Rower  
pełen...  
przygód**

Rozmowa z W. i K.  
PRYCIŃSKIMI  
strona 6 i 9

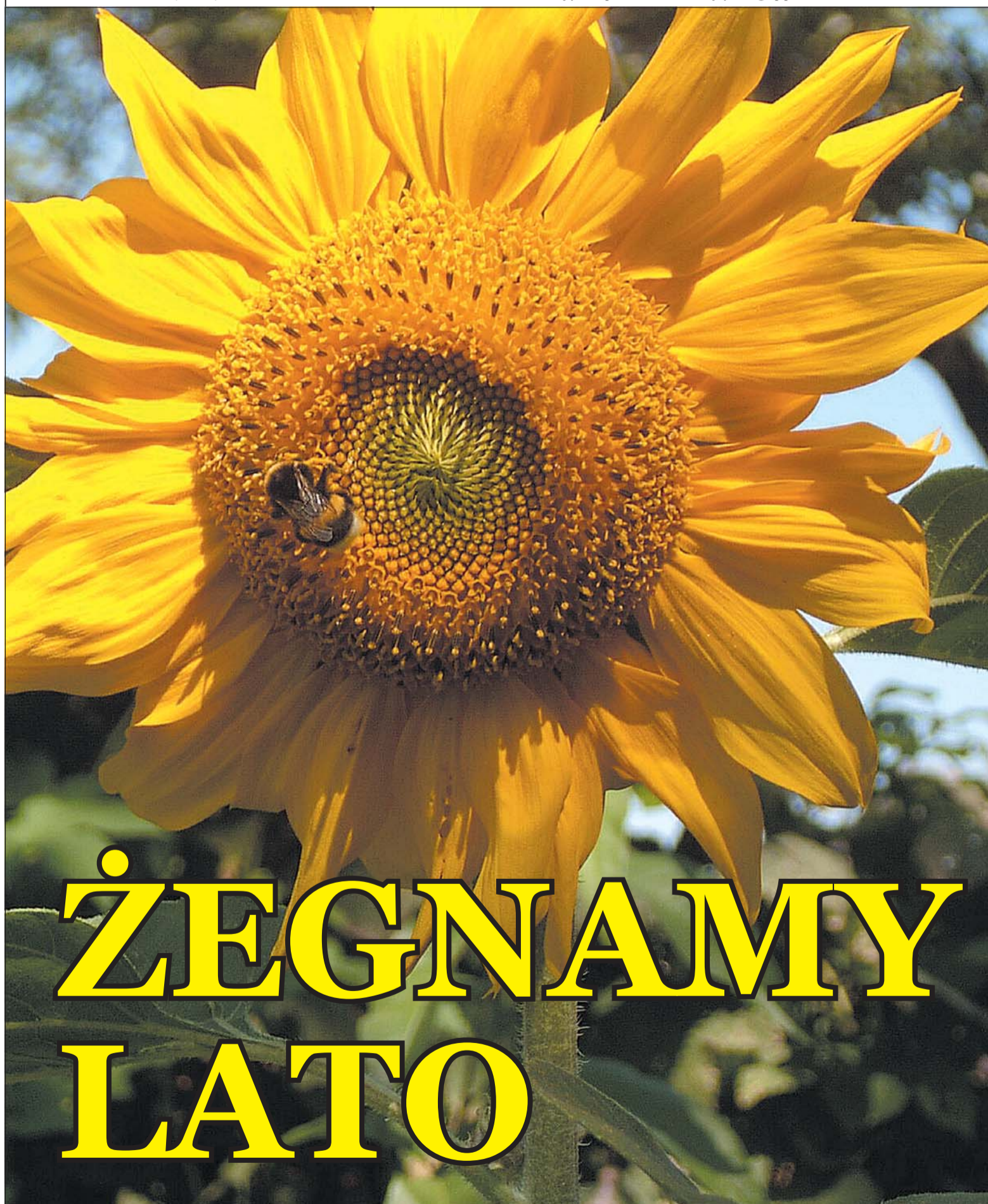
**MOTO**

**Ford  
Mustang  
GTD**

strona 15

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

Rok XXII Numer 17-18 (538-539) 25 września 2024 ISSN 1734-5294 www.twojtydzien.pl e-mail: twoj-tydzien@wp.pl GAZETA BEZPŁATNA





**CIKAWOSTKI  
KOSMETYCZNE**

## Skóra jak nowa



W kosmetykach z linii **Anti-Age Global** specjaliści **Yves Rocher** wykorzystali filozofię gemmoterapii, czyli nauki o pąkach roślinnych. Z pączka Syringi (*Syringa Vulgaris* - odmiana lilaka) eksperci wyselekcjonowali cenny nektar. W sercu pąka

znajdują się komórki o unikalnej mocy regeneracyjnej. Mają one zdolność do tworzenia wszystkich części rośliny. 7 lat badań naukowych pozwoliło na stworzenie innowacyjnej formuły przeciwstarzeniowej. Nowości **Yves Rocher - Przeciwzmarszczkowy krem regenerujący na dzień i na noc & maska na noc Anti-Age Global** (249 zł/ 75ml) działanie zawdzięcza zawartości silnie regenerującego wyciągu z pączków roślinnych. Zawiera roślinne komórki macierzyste, które mają zdolność do ciągłego odnawiania się. Po wnikięciu do skóry stymulują jej odnowę komórkową, wzmacniają kolagen i struktury hialuronowe, przywracają jej jędrność i równowagę. Już po kilku dniach od pierwszego zastosowania krem przywraca skórze twarzy gładkość i elastyczność, a cera odzyskuje piękny i młody wygląd. W każdym słoiczku znajduje się 10 milionów cennych komórek regeneracyjnych. Bogata, ale łatwo wchłaniająca się konsystencja kremu sprawdza się do pielęgnacji na dzień i na noc oraz jako odżywcza maska na noc. Skóra widocznie odżywiona już po 1 nocy i zregenerowana po 5 dniach.

## Na łupież dla alergików

W aptekach znajdziemy **Dermatologiczny sebo-micelarny szampon enzymatyczny OCTOPIROX® Pharmaceris DS** (52.80 zł, 125 ml) do codziennego oczyszczania skóry głowy z objawami towarzyszącymi

łojotokowemu zapaleniu skóry (ŁZS) jak: łojotok, swędzenie, łuszczenie naskórka, zaczerwienienie i łupież. Przeznaczony też do pielęgnacji włosów i skóry głowy w trakcie leczenia farmakologicznego ŁZS oraz po jego zakończeniu w celu łagodnego oczyszczania i utrzymania skóry głowy w dobrej kondycji. Receptura oparta na składnikach o właściwościach złuszczeniowych, jak ficyna i kwas mlekowy usuwa zalegające łuski naskórka. Szampon zmniejsza przetłuszczanie włosów, nie wysuszając skóry głowy. Połączenie cyklopiroksolaminy, piroktonianu olaminy i olejku z owoców jałowca działa grzybobójczo. Olej canola nawilża, niweluje swędzenie skóry głowy i poprawia kondycję włosów. Łagodny dla oczu - nie szczypie i nie powoduje łzawienia.



## Na skórę głowy

**Zelowa wcierka Ozon Grow od Anwen** (39,99 zł/150 ml) to kuracja do skóry głowy, która stymuluje i wzmacnia cebulki, pobudza wzrost włosów i walczy z ich nadmiernym wypadaniem. Zawiera składniki aktywne o udowodnionym działaniu: Ozonowaną oliwę z oliwek - posiada ma właściwości przeciwgrzybicze i antybakteryjne, regeneruje, koi, wygładza i odpowiednio nawilża skórę. Kompleks biologicznie czynnych ekstraktów: z kozieradki, czarnej rzepy, czerwonej cebuli oraz z żeńszenu, a także hydrolizowane proteiny sojowe i witaminy z grupy B (w tym Biotyna) - ograniczają wypadanie włosów oraz pobudzają je do wzrostu. Niacynamid i Cynk PCA - regulują wydzielanie sebum, działają przeciwzapalnie i przeciwstarzeniowo. Kwas hialuronowy, Alginy i glukoza - nawilżają i uelastyczniają. Pantenol - łagodzi podrażnienia. Aminokwasy: Ornityna, Arginina, Cytrulina, Glukozamina - działają stymulująco na cebulki włosów. HotFlux® i eteryczny olejek miętowy - działają rozgrzewająco i pobudzają mikrokrążenie skóry głowy, poprawiając dotlenienie mieszków włosowych.

STRONĘ PRZYGOTOWAŁA MONIKA MAŃKOWSKA

## Lustrzany blask



**AA WINGS OF COLOR Power of Glow** to linia, która powstała we współpracy z Magdą Pieczoną, aby dodać skórze luksusowego blasku. Wypiekany **Rozświetlacz sypki** (8 g, 48,99 zł) do twarzy **Glass Skin** z linii **Power of Glow** nadaje skórze intensywny, lustrzany blask.

Widocznie modeluje twarz, a jego aksamitna konsystencja łatwo się rozprowadza i utrzymuje się cały dzień, pozostawiając promienne wykończenie, bez efektu maski.



## Nawilżanie dla nadwrażliwych

**Linia Pharmaceris A - dostępna w aptekach - jest przeznaczona dla skóry nadwrażliwej oraz podatnej na alergię.**

**PURI-SENSIMIL Kremowa emulsja myjąca do twarzy i okolic oczu** (44.90 zł, 190 ml) do codziennego oczyszczania i demakijażu twarzy i okolic oczu - jest bezpieczna też dla osób stosujących soczewki kontaktowe i dla diabetyków. Ultra-delikatna emulsja o mleczno-kremowej konsystencji oparta na mikrosferycznych cząsteczkach, docierających i rozpuszczających nawet najmniejsze zanieczyszczenia, skutecznie oczyszcza z makijażu i zanieczyszczeń. Przywraca równowagę skóry, wzmacniając jej odporność i funkcje barierowe. Połączenie kwasu fitowego, laktobionowego i D-pantenolu - nawilżających, łagodzących i kojących niweluje oznaki nadwrażliwości, przywracając skórze uczucie komfortu. Zmniejsza wystąpienie podrażnień, ściągnięcia

## Malinowa pielęgnacja

**AA YOU.mmy Skin Raspberry Zen Regenerująca maska do ust** (10 g, 24,99 zł) błyskawicznie sprawi, że usta będą zachwycać naturalnym blaskiem.

Moc pielęgnacyjnych składników (prebiotyki, malina, masło kakaowe) zapewni regenerację i wsparcie naturalnej warstwy ochronnej skóry warg, nawilżenie i ukojenie. Apetyczny zapach słodkich malin stopniowo uwalnia się po nałożeniu na usta.



## dla nadwrażliwych

i wysuszenia skóry. Można stosować na płatek kosmetyczny bez wody lub w połączeniu z wodą.

**HYALURO-SENSIBIOTIC Intensywnie nawilżające serum** (85 zł, 30 ml) polecane jest na skórę (suchą lub mokrą) twarzy, okolic oczu, szyi i dekoltu, wymagającą nawilżenia, wzmocnienia i odżywienia rano i wieczorem, również pod makijaż. Idealne dla skóry nadwrażliwej, delikatnej, z tendencją do reakcji alergicznych, odwodnienia, przesuszenia oraz zaczerwienień. Połączenie wielofunkcyjnych naturalnych biopolimerów i 15% humektantów zapewnia dogłębne i intensywne nawilżenie i ukojenie skóry wrażliwej, jednocześnie chroniąc ją przed odwodnieniem i nawrotem suchości. Serum redukuje objawy wrażliwej skóry jak świąd, pieczenie, napięcie, zaczerwienienie, rozgrzanie i ogólny dyskomfort. Niacynamid przyspiesza regenerację, zapobiegając oznakom starzenia. Widocznie ujędrnia, wygładza i poprawia elastyczność skóry. Preparat o lekkiej konsystencji, szybko się wchłania, nie przetłuszcza cery, i nie powoduje powstawania zaskórników.

# Pożegnaj niedoskonałości

**Pharmaceris T** to seria do cery trądzikowej - w aptekach - dla osób w każdym wieku. **SEBO-ALMOND-CLARIS 3%** to **Oczyszczający płyn bakteriostatyczny do twarzy, dekoltu i pleców** (44.70 zł 190 ml) do przemywania, również profilaktycznie, skóry trądzikowej z umiarkowanymi i intensywnymi zmianami zapalnymi z tendencją do błyszczenia, powstawania blizn i przebarwień. Płyn zapobiega rozprzestrzenianiu się zmian trądzikowych na twarzy i ciele, hamując rozwój bakterii. Kwas migdałowy złuszcza martwe komórki naskórka dla odblokowania porów i wygładza skórę. Ekstrakt z cytryny rozjaśnia przebarwienia. **PURI-SEBOTONIQUE Tonik normalizujący** (40.40 zł, 200 ml) do skóry trądzikowej, mieszanej oczyszcza z zanieczyszczeń i makijażu. Działa antybakteryjnie oraz przywraca ochronne pH skóry. Tamarynda złuszcza obumarły naskórek, łagodzi zmiany trądzikowe. Wyciąg z łopianu i cynk PCA mają właściwości zwężające pory. **SEBO-ALMOND PEEL Krem z 5% kwasem migdałowym na noc I stopień złuszczenia** oraz **SEBO-ALMOND PEEL Krem z 10% kwasem migdałowym na noc II stopień złuszczenia** (61.50 zł, 50 ml) dla skóry trądzikowej, przetłuszczającej się, z nierównym kolorytem i oznakami starzenia można bezpiecznie stosować przez cały rok. Jak peeling dermatologiczny redukuje niedoskonałości i wygładza skórę. Wysoko stężony kwas migdałowy złuszcza martwy naskórek i odblokowuje pory, wspomagając rozjaśnianie przebarwień potrzydzikowych. Proteiny ze słodkich migdałów zapobiegają starzeniu. **SEBOSTATIC DAY Przeciwtrądzikowy krem normalizujący do twarzy SPF 20** (57.80 zł, 50 ml) do skóry tłustej oraz mieszanej, ze skłonnością do okresowych niedoskonałości (ze stresu, czynników zewnętrznych oraz zmian hormonalnych) redukuje zmiany trądzikowe, zwęża pory i chroni przed promieniowaniem UVA i



UVB. Składniki (ester kwasu winowego, piroktonian olaminy) normalizują pracę gruczołów łojowych i goją wykwity trądzikowe. Kwas cytrynowy wygładza i rozjaśnia skórę. **SEBO-MOISTATIC Krem nawilżająco-kojący do twarzy SPF 30** (61.10 zł, 50 ml) dla skóry przesuszonej i podrażnionej na skutek kuracji przeciwtrądzikowych i leczenia farmakologicznego, intensywnie nawilża przywracając równowagę. Krem wnika w warstwę skóry wiążąc i utrzymując wodę w naskórku. Zmniejsza napięcie i dyskomfort. Kompleks prebiotyczny oraz alantoina łagodzą podrażnienia zmniejszając nadwrażliwość skóry. Składniki antybakteryjne (kora wierzby, szalwia) zapobiegają powstawaniu nowych niedoskonałości. **MEDI ACNE-POINTGEL - Żel punktowy na miejscowe zmiany mikrozapalne - H2O2 2%** (45.90 zł, 10 ml) służy do miejscowego stosowania (wykwity podskórne, krosty, grudki). Zawiera stężoną 2% formułę H2O2 oraz kwas salicylowy. Przyspiesza ustępowanie istniejących zmian trądzikowych, zmniejsza ich wielkość i widoczność. **PureRETINOL krem z retinolem na trądzik wieku dorosłego na noc** (82.20 zł, 40 ml) i działania przeciwzmarszczkowego przyda się dla osób tendencją do powstawania niedoskonałości, zaskórników oraz nadmiernego łojotoku. Wysokie stężenie czystego 0,3% retinolu działa przeciwzmarszczkowo i zmniejsza widoczność zmian trądzikowych, poprawiając funkcjonowanie skóry w okresie zmian hormonalnych. Zamknięcie retinolu w ceramidowych nośnikach zapewnia jego stabilność i zabezpiecza go przed utlenieniem. Efektem regularnego stosowania kremu jest właściwe napięcie i wygładzenie naskórka. Dla komfortu cery, w recepturze są nawilżające i odżywcze składniki (wyciąg

z lili, masło Shea, wosk z oliwek, olej bawelniany) oraz 4% skwalanu. W serii **Pharmaceris T** jest również **PURI-SEBOSTATIC Pianka głęboko oczyszczająca do mycia twarzy**, **PURI-SEBOGEL** Antybakteryjny żel myjący **T** do twarzy, **SEBO-MICELLAR** Sebo-regulujący płyn micelarny do twarzy i oczu i **COMEDO ACNE** Krem przeciw zaskórnikom.

# Legendarny Ursus na... sprzedaż

**Ursus to ceniona polska marka, znana na całym świecie. Przedsiębiorstwo zasłynęło m.in. z produkcji ciągnika rolniczego C-325, który był wytwarzany w latach 1959-1963 i trafił na rynki ponad 50 krajów. W ostatnich latach, przed ogłoszeniem upadłości, Ursus nie tylko rozszerzył swoją działalność na Afrykę, ale również zaangażował się w elektromobilność, montując autobusy elektryczne.**

ROBERT TADYS



Obecnie Ursus poszukuje nowego właściciela. W toku postępowania upadłościowego zaplanowano konkurs ofert, który odbędzie się 24 października 2024 roku. Do nabycia jest przedsiębiorstwo, w skład którego wchodzi m. in. zakłady produkcyjne znajdujące się w Dobrym Mieście i Lublinie oraz znak towarowy marki Ursus. Nowy inwestor może kontynuować produkcję, dzięki już istniejącej infrastrukturze oraz sprzyjającym warunkom dla prowadzenia prac badawczo-rozwojowych.

## Historia Ursusa

Historia marki Ursus sięga końca XIX wieku, a dokładniej 1893 roku, kiedy to z inicjatywy inżynierów Emila Schönfelda, Kazimierza Mateckiego i Ludwika Rossmanna oraz przedsiębiorców Stanisława Rostkowskiego, Aleksandra Radzikowskiego, Karola Strasburgera i Ludwika Fijałkowskiego powstało Towarzystwo Udziałowe Specjalnej Fabryki Armat. Przedsiębiorstwo zlokalizowane przy ul. Siennej 15 w Warszawie specjalizowało się w produkcji armatury dla przemysłu cukrowniczego, spożywczego oraz osprzętu dla wodociągów i centralnego ogrzewania.

Na wyrobach wybijano symbol „P7P”, który nawiązywał do posagu 7 panien (córek założycieli) czyli oszczędności, z których sfinansowano założenie firmy.

W 1902 roku firma rozszerzyła swoją działalność, decydując się na produkcję silników spalinowych. To właśnie wtedy zmieniono nazwę na Towarzystwo Udziałowe Specjalnej Fabryki Armat i Motorów URSUS, a także wprowadzono znak towarowy Ursus. Silniki te zyskały popularność na wschodnich rynkach.

Kolejny przełom w historii Ursusa miał miejsce w latach 1916-1918, gdy zespół inżynierów podjął prace nad stworzeniem pierwszego polskiego ciągnika. Prototyp był gotowy w 1923 roku, co zapoczątkowało seryjną produkcję i otworzyło nowy rozdział w działalności firmy. Przez następną dekadę Ursus dynamicznie się rozwijał, wprowadzając kolejne modele ciągników i rozszerzając swoją obecność na rynkach międzynarodowych. W 1983 roku firma osiągnęła roczną produkcję na poziomie około 50 tysięcy ciągników, które eksportowano do ponad 50 krajów.

Przeniesienie siedziby Ursusa do Lublina w 2016 roku, na teren dawnej Fabryki Samochodów Ciężarowych, zakończyły warszawski etap historii przedsiębiorstwa. W Lublinie firma kontynuowała produkcję kilku typów ciągników.

W ostatnich latach Ursus z sukcesem podbijał zagraniczne rynki, m.in. w Afryce, poszukując nowych ścieżek rozwoju. Firma podpisała atrakcyjne

kontrakty, w tym na dostawę kilku tysięcy polskich traktorów o wartości 50 miliardów dolarów do Etiopii oraz na rynek tanzański. Jednak trudności na rynku podstawowym doprowadziły do ogłoszenia upadłości firmy w 2021 roku. Obecnie Ursus oczekuje na no-



wego właściciela, który przejmie stery legendarnej marki.

## Przyszłość Ursusa

Co czeka Ursusa w nadchodzących miesiącach? Już 24 października 2024 roku odbędzie się konkurs ofert, zorganizowany przez Syndyka Masy Upadłości - Pawła Głodka. Nowy nabywca przejmie całe przedsiębiorstwo, w tym prawo do znaku towarowego marki Ursus, którego wartość wyceniono na 7 mln zł. W ramach transakcji dojdzie także do przejęcia zakładów produkcyjnych w Dobrym Mieście oraz Lublinie, a także nieruchomości o powierzchni ponad 4 hektarów w Biedaszkach Małych w gminie Kętrzyn.

Zakład produkcyjny w Dobrym Mieście, mieszczący się przy ul. Fabrycznej 21, funkcjonuje na terenie o powierzchni blisko 10 ha i jest wyceniany na około 43 mln zł. Od 1946 roku wytwarza się tam maszyny rolnicze, a obecnie specjalizuje się w produkcji takich wyrobów jak przyczepy, ładowacze oraz rozrzutniki nawozów. Dzięki doskonałemu położeniu – zaledwie 1 km od drogi krajowej nr 51 oraz 27 km od Olsztyna – zakład ma świetne warunki logistyczne, co czyni go atrakcyjnym dla potencjalnych inwestorów.

Nabywca będzie miał możliwość kontynuacji produkcji lub jej zmiany, wykorzystując istniejące wyposażenie do produkcji szkieletów kontenerowych, elementów maszyn rolniczych, komponentów sprzętu wojskowego czy części turbin wiatrowych.

Natomiast, dzięki przejęciu zakładu w Lublinie, nowy właściciel zyska dostęp do terenów o powierzchni ponad 4 ha, na których dawniej produkowano wszystkie ciągniki marki Ursus, a od 2013 roku również autobusy miej-

skie. Teren zapewnia zaplecze techniczne, na które składają się maszyny i urządzenia potrzebne do produkcji tych pojazdów.

W tej lokalizacji rozwijano również elektryczny pojazd dostawczy „Elvi” oraz samochód osobowo-dostawczy „Lublin”. Szacowana wartość zakładu wynosi ponad 45 mln zł.

## Dlaczego warto zainwestować w Ursusa?

Nabywca będzie mógł natychmiast rozpocząć produkcję, przy wsparciu doświadczonej kadry oraz gotowego zaplecza produkcyjnego.

Łączna wartość ruchomości wynosi 13,8 mln zł. Obejmują one wyćnarki laserowe, profilarki do rur, wypalarkę plazmową, wypalarkę tlenową, prasy krawędziowe o długości stołu 4 m i 6 m, a także wyposażenie magazynu wysokiego składowania, umożliwiające przechowywanie materiałów i komponentów w znormalizowanych pojemnikach umieszczonych w ośmiu korytarzach dwustronnych.

## Konkurs ofert już niebawem

Zakup przedsiębiorstwa Ursus możliwy będzie po przystąpieniu do konkursu ofert. Pisemne oferty należy złożyć do 22 października 2024 roku, do godziny 15. Jej przedmiotem może być wyłącznie całe przedsiębiorstwo. Cena wywoławcza wynosi 74 mln zł. Oferty powinny być złożone w Kancelarii Notarialnej Artur Kozak, Agnieszka Lisowska, Klaudia Kozyra s.c., Al. Jana Pawła II 61 lok. 4, 01-031 Warszawa. Warunkiem udziału jest uiszczenie wadium w wysokości 10 mln zł na rachunek bankowy masy upadłości URSUS do ostatniego dnia terminu składania ofert. Te zostaną otwarte 24 października 2024 roku o godz. 11.

## KARYKATURA SHOW

„Jeden z najszybszych karykaturzystów świata”

Cata Polska ...Europa, USA, Australia

www.karykatury.com • karykatury@onet.pl

Firmowe eventy  
konferencje,  
targi,  
wesela...



## MUZYKA

## Sacred Skin – Born in Fire (2024)



**B**orn in Fire to drugi album duetu Sacred Skin, który pojawił się na scenie Los Angeles w 2021 roku, zainspirowany brzmieniem lat 80. i nurtami takimi jak synthwave czy post-punk.

W mojej ocenie Sacred Skin to jeden z najlepszych nowych zespołów naśladowujących fantastyczne brzmienie lat 80. w autentyczny, ale współczesny sposób. Płyta ukazuje dalszą ewolucję zespołu, prezentując ich charakterystyczne, mroczne dźwięki oparte na nostalgii, ale z nowoczesnym szlifem.

Born in Fire nazwałbym kontynuacją poprzedniego albumu Amerykanów The Decline of Pleasure, który był jednym z moich ulubionych w 2022 roku. Ale to najlepszy rodzaj kontynuacji — nie kolejna wersja poprzedniego albumu.

Już od pierwszych dźwięków słychać, że Born in Fire kontynuuje atmosferę znaną z debiutu, ale jednocześnie wprowadza nowe elementy. Zwracają uwagę syntezatory, które tworzą tajemniczy, momentami apokaliptyczny klimat, przypominając o takich artystach jak Depeche Mode czy The Cure, ale w bardziej agresywnym wydaniu. Jednym z najmocniejszych punktów albumu jest jego spójność. Każdy utwór, choć zróżnicowany pod względem tempa i nastroju, wydaje się być częścią większej całości. Piosenki łączą surowe, gitarowe riffy z pulsującymi syntezatorami, co nadaje płycie rytmiczny, ale i pełen napięcia charakter.

Produkcja płyty stoi na bardzo wysokim poziomie. Dźwięk jest klarowny, warstwy syntezatorów są dobrze zbalansowane, a wszystkie instrumenty są na swoim miejscu, co pozwala cieszyć się pełnią brzmienia. Jednocześnie jednak Born in Fire unika nadmiernej polerki dźwięku — zachowuje pewną surowość, która dodaje mu autentyczności i głębi.

Born in Fire to solidna, przemyślana płyta, która zachwyci miłośników mrocznych, syntezatorowych brzmień. Sacred Skin pokazali, że nie są tylko odwórcami stylu lat 80., ale potrafią z niego czerpać i tworzyć się rozwijać. Choć nie każdemu przypadnie do gustu pewna jednostajność, to fani muzyki nostalgicznej z pewnością znajdą tu coś dla siebie. (8/10)

KUBA „THORN” MALENDOWSKI

## ZDROWIE

## Przed podróżą



Aby zapobiec chorobie lokomocyjnej można sięgnąć po **Efektan Max** w saszetkach, w których jest przezroczysty, gotowy roztwór. Wystarczy go wypić pół godziny przed planowaną podróżą. Jedna saszetka zawiera 50 mg dimenhydraminy w 5 ml, czyli substancję czynną, która jest znana z właściwości przeciwwymiotnych, przeciwwzulenowych, a dodatkowo łagodnie uspokaja. Lek działa od 3-6 godzin, może być przyjmowany przez dzieci od 6 roku życia, ma zapach i smak czarnej porzeczki. Cena: 15,90 zł



## Koniecznie w ciąży

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



## Na przeziębienie

Warto zmienić kilka nawyków, które mogą być pomocne we wzmocnieniu odporności.

**Odejdź od komputera.** Od czasów pandemii coraz więcej z nas pracuje w trybie hybrydowym. Okazuje się, że praca zdalna może bowiem powodować komunikacyjne przebudowanie, które powoduje tzw. cyfrowy stres. Badania trwały niemal dwa lata i wynikało z nich, że aż jedna trzecia osób pracujących z domu często wysyła maile po godz. 20, czyli w momencie, gdy już należałoby odpocząć. skutkiem stresu cyfrowego jest pogorszenie zdrowia psychicznego, wzrost ryzyka chorób naczyniowych, a także spadek odporności. Zdecydowanie najlepszym rozwiązaniem jest zawsze wyjście na spacer. Już 20-30 minut marszu pomaga obniżyć poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu we krwi.

To ważne, by jesienią do jadłospisu wprowadzić produkty poprawiające odporność jak warzywa i owoce dostępne przez cały rok. Szczególnie ważna jest witamina C w brukselce, jarmużu, czerwonej papryce oraz owocach cytrusowych i kiwi. Warto przekonać się do jedzenia czosnku na surowo, np. do pomidorów. Czosnek po pokrojeniu wydzielają allicynę, która ma silne działanie bakteriobójcze i przeciwwirusowe, więc jest „naturalnym lekiem” na przeziębienie. Dla lepszej odporności warto sięgać po tłuste ryby morskie, tj. łosoś czy śledź, bogate w witaminę D3 i nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3. Jesienią powinniśmy jeść kiszonki, które zawierają kwas mlekowy, co wpływa na rozwój dobrych bakterii jelitowych, a na przekąskę np. orzechy, które zawierają cynk.

Sposobem na zwiększenie odporności i skrócenie czasu trwania choroby może być zastosowanie już przy pierwszych objawach wirusowych infekcji górnych dróg oddechowych produktu leczniczego zwiększającego odporność **Groprinosin** lub **Groprinosin Forte** w syropie lub w tabletkach. Pomocny jest też w leczeniu opryszczki warg i skóry twarzy wywołanych przez wirusa opryszczki pospolitej (Herpes simplex). **NOWOŚĆ** to **Groprinosin Forte** 1000 mg, **granulat do sporządzania roztworu doustnego** 10 saszetek – około 21 zł, 30 saszetek – około 42 zł.

## Pozory mogą mylić

FELIETON  
– TAK MYŚLĘ

**T**a historia wydarzyła się naprawdę. Było to już jakiś czas temu, ale wcale nie tak dawno, skoro pamiętam. Był grudzień, no jakoś tak na początku miesiąca. Łazić po sklepach nie lubię, ale gdybym w życiu robił tylko to, co lubię, to chyba byłoby mniej ciekawie.

Dotarłem więc do sklepu. Dużego. Marketu. Z łopatami, drzwiami, pędzlami, różnymi śrubkami i milionem jeszcze innych rzeczy. Pochodziłem, pooglądałem i w oko wpadła mi... siekiera. Ładna. Kolorowa. Chyba nawet jakaś tam firmowa. Spróbowałem. Dobrze leżała w dłoni. Idealna. Mam fart – pomyślałem.

Potem pochodziłem jeszcze trochę między półkami i przypomniałem sobie ostatnią domową rozgrywkę intelektualną, której tematem przewodnim były worki na śmieci. Pozostanawiałem się przy tych półkach, podumałem jak człowiekowi trudno jest czasami na świecie i wziąłem pierwsze z brzegu. Jakże duże? Nie wiem. Pierwsze, które były pod ręką. Ale, pamiętam, czarne. Trupio czarne.

Przy kasie była tylko jedna pani, która przed dziesięć minut zastanawiała się, czy kupić dobre gwoździe. „Jak niedobre – zwięzła się pani ziewającej w kasie – to mąż mnie zabije. Jak bum-cyk”.

W końcu przyszła moja kolej. Siekiera ładnie prezentowała się na czarnej jak smoła ladzie. Byłem nawet trochę dumny...

– Po co panu ta siekiera? – zapytała pani z kasy. Nawet taka całkiem, całkiem, ale jakaś taka zderwowana. Jakby.

– Do rąbania – odpowiedziałem szybko, automatycznie, trochę bez namysłu.

– A co pan będzie rąbał? – głos pytającej zabrzmiał jakby głośniejszy, albo mi się tak tylko wydawało. I był lekko drżący.

– Co się da. Wszystko. Chyba. Tak myślę – zwierzyłem się.

Zapanowała cisza. Oczy pani z kasy stały się duże, takie bardzo duże jak u przestraszonej sztuczerki myśliwego sarny, głos jej trochę zarżał, ale postanowiła nie odpuścić, walczyła i drążyła dalej:

– Czyli co?

– Wszystko, co się da porąbać. Bo to, proszę pani... ładna siekiera jest. Dobrze wyważona, sprawdzałem, i ostra jak cholera. Damy radę...

Pani długo nie mogła złapać tchu, oddychała tak jakoś gwałtownie i głęboko, trochę chrapliwie, w końcu wyszeptowała:

– A te trupio-czarne worki foliowe to też pana?

– Jasne, jak kupuję siekierę to też zawsze trupio-czarne worki. Zawsze trzeba być profesjonalistą.

– Ale po co? – to już był prawie krzyk.

Wkurzyłem się.

– A w czym mam wynosić to, co porąbię? W berecie?

– Ło Matko – wyjąkała. – Ło Matko – wyjąkała jak moja znajoma tylko tak bardziej z uczuciem, na wdechu. – Ło Matko...

A potem traciłem tylko czas tłumacząc ochroniarzom, że mam stojak na choinkę taki wąski, cienki jakis nadzwyczajnie i od lat szarpie się przed świętami z jakimś szczyrykiem, żeby ten pień wpakować do tego stojaka. Szczyrykiem, wiadomo, to sobie można obciąć... No to postanowiłem kupić wreszcie siekierę...

Dlaczego mi się ta sklepowa przygoda teraz przypomniała? Bo to dowód jak bardzo pozory mogą mylić...

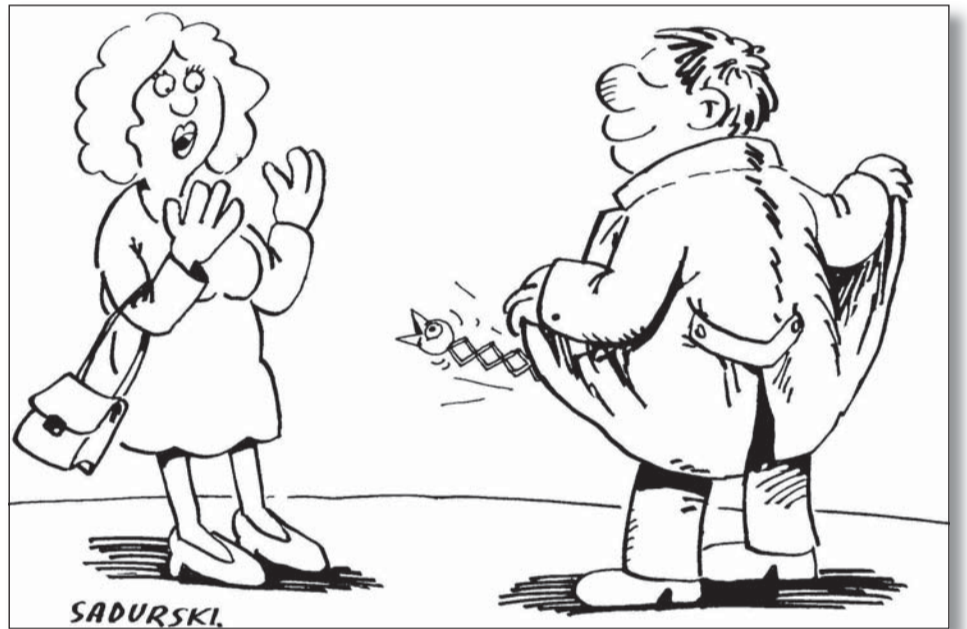
Kilka dni temu w sypialni Mamy znalazłem książkę – zbiór naj-

Czytam. Czytam. Czytam. Jeden felieton po drugim. Nie są długie, są fantastyczne, mądre, niesłychanie szczerze i prawdziwe. Piękny jest ten świat, z takimi felietonami.

Krystyny Jandy przedstawiać chyba nie trzeba. Wybitna osobowość, wybitna aktorka, wybitna... Brakuje mi słów. To szczyt szczytów, osoba kompletnie, całkowicie niezwykła, ponadprzeciętna, wrażliwa, prawdziwa w każdym napisanym słowie, subtelna, mądra. Mądra, mądra, mądra...

O czym są te felietony? O życiu. Trudnym, skomplikowanym, często tragicznym, a zarazem pięknym i wzruszającym...

Krystyna Janda, na tym polega Jej wielkość, nie pisze felietonów po to, by nakręcać własną autokreację. Nie, pisze o tym, że czasami zbyt często płacze, opowiada o swoich słabościach, o swoim strachu, jest w każdym zdaniu bardzo prawdziwa. Także wtedy, gdy ma pretensje do swojego psa, że poszedł spać w no-



RYŚ. – SZCZEPAN SADURSKI

lepszych felietonów Krystyny Jandy. Mamy już nie ma, ale książki, które czytała są. Ta mnie zaciękała, sam pisuję przecież felietony, a jak się już uczyć – uczymy się przecież całe życie – to tylko od najlepszych. Krystyna Janda należy do tej nielicznej grupy, więc z tym nie miałem problemów. Chociaż... książka ma obwolutę różową i jakoś tak trochę mi to nie pasowało.

Chodziłem koło tej książki jak tępy pies wokół mądrego, zwiniętego w kulkę, jeża. Obwąchałem z jednej strony, potem z drugiej, pomyślałem sobie „daj spokój, różowa, to będzie o pazurach, przyklejanych rzesach, podpaskach i fryzjerach. Chłopie, nie dasz rady.” Uparłem się jednak, bo felietony, podobnie jak dzienniki pisane przez ludzi wybitnych, zawsze mnie pociągały i fascynowały. Bo jeśli tylko w ten sposób mogę z nimi pogadać, to i tak warto. Bo po co gadać z byle kim, jak można z KIMS? Prawda? Głupie pytanie, bo retoryczne.

W końcu olałem tę różową okładkę i dorwałem się do tych najlepszych felietonów Krystyny Jandy. Była plaża, ciepło, wiał ciepły śródziemnomorski wiatr, a fale mile szumiały. Idealne miejsce na taką lekturę. Dla takich chwil warto żyć i męczyć się ze spotykaniem każdego nieomal dnia matołami, ludźmi podłymi i fałszywymi do szpiku kości.

gach Emiliana Kamińskiego (wybitny aktor, gościliśmy Go na łamach „TTW”) i uznała to za potworną zdradę, także wtedy, gdy wspomniała o śmiertelnej chorobie swojego męża. O czym jeszcze są te felietony? Nie powiem, ale czytając je – choć nie należę już do nastolatków, niestety – sporo zrozumiałem i sporo się nauczyłem. Nie jak pisać felietony (choć trochę też), ale na przykład jak smakować życie...

Na okładce, tej różowej!, zamieszczono krótki cytat z jednego z felietonów Krystyny Jandy: „Ale gdyby ktoś mnie zapytał, po tylu latach, co to jest miłość, jaka ona jest, jaka powinna być, nie umiałabym odpowiedzieć. Wiem, że jest wspaniała i nic więcej nie wiem...”

Co ma wspólnego siekiera, czarne plastikowe worki i różowa książka znakomitych felietonów Krystyny Jandy? Tylko to, że pozory naprawdę mogą mylić i najlepiej nie zwracać na nie uwagi. Siekierą rąbałem choinkę, a różową książkę Jandy czytałem na jednym wdechu. Polecam więc zamiast niezdrowego podniecania się pozorami (czyli pierdołami bez znaczenia) czytanie i słuchanie mądrych ludzi. Tak, wiem, ale spokojnie... Tacy jeszcze ciągle są. Gdzie? Tu i tam. Obok. Przed nami i za nami. Rozejrzyjmy się tylko uważnie...

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.

# Nasz dziennikarz w „POLITYCE”



W 38 numerze tygodnika „POLITYKA” z dnia 19 września na stronach 40-45 znalazł się tekst pt. „Trudni rodzice” współautorstwa Michała Skowrońskiego, dziennikarza „Twojego TYGODNIA WIELKOPOLSKIEGO”. Artykuł, którego autorką jest redaktorka Martyna Bunda, jest raportem o rodzinach, w których rodzice są niepełnosprawni umysłowo, upośledzeni, obciążeni genetycznie bądź niezaradni.

Tekst odwołuje się do autentycznych sytuacji, w których rodzicom z powodu ich ułomności zabrano dzieci. Całość jest analizą powodów i konsekwencji działań instytucji państwowych zajmujących się rodziną.

Miło nam, że dziennikarka „POLITYKI” wybrała spośród wszystkich wielkopolskich i poznańskich tytułów Redakcję „Twojego TYGODNIA WIELKOPOLSKIEGO”, którą poproszono o wytypowanie z naszego zespołu dziennikarza, by ten zebrał w Wielkopolsce dane i informacje do raportu „POLITYKI”.

Jako wydawca i redaktor naczelny „TTW” postawiłem na młodych, wybrałem do tego zadania redaktora Michała Skowrońskiego, który w naszej Redakcji zdobywa pierwsze dziennikarskie doświadczenia. I Michał nie sprawił zawodu, dał radę, godnie reprezentował „TTW” na łamach „Polityki”.

TOMASZ MAŃKOWSKI

żeby go odzyskać. M.in. za pośrednictwem własnej strony internetowej: [zbyszek.evot.org/stas/](http://zbyszek.evot.org/stas/)

ne. Antykoncepcja, relacje między małżonkami – to jest prywatność tych ludzi, w którą jej pracownicy wnikać nie zamierzają. Też mają swoją godność. Z rodziną Szwaków o antykoncepcji rozmawiać już nie będzie trzeba. Być może też wygrają swój sądowy proces o godność. Za to można mieć pewność, że kolejny lekarz, nawet mając przed sobą matkę ośmiorga dzieci, ze zrujnowaną macicą, nie będzie już ryzykował powtórki z historii samotulskiej. Nawet gdy matka o tę sterylizację będzie prosić z płaczem, bo i tak się zdarza. Za odmowę ukarać nikogo nie można. Za działanie – owszem.

MARTYNA BUNDA  
WSPÓŁPRACOWNICZKA  
TYDZIEŃ WIELKOPOLSKI

**Twoj TYDZIEŃ WIELKOPOLSKI**

**WOLNA GRUPA BUKOWINA**

**Obecnie tryumfuje banaf**

Rozmowa – strona 3 i 4

TAJEMNICE II WOJNY ŚWIATOWEJ  
Leszek Adamczewski  
Tramwajem po skarby  
strona 5

TAK MYŚLĘ  
Tomasz Mańkowski  
Po co biskupowi in vitro?  
strona 6

BABSKIE GADANIE  
Małgorzata Markowska  
Świętujemy, gdy dostajemy po dupie  
strona 6

Następny numer ukazuje się w środę 7 października 2009

Ten numer „TTW” ukazał się 12 stycznia 2005 r.

FELIETON

# Świętujemy, gdy dostajemy po dupie

## BABSKIE GADANIE



Wrzesień

Wokazł się miesiącem dość przygnębiającym, jak co roku zresztą. Koniec wakacji. Początek szkoły więc nie najlepsze wieści nie tylko dla rozleniwionych dwumiesięczną labą dzieciaków, ale i dla rodzicielskich portfeli. Początek roku szkolnego, to zwyczajowo największe wydatki na edukację naszych latorośli: podręczniki, przybory szkolne, piórniki, plecaki itd., a zaraz potem: ubezpieczenia, składki klasowe, składki na rady rodziców i inne cuda. Tania nie jest nawet jeśli posyła się dziecko do szkoły państwowej.

Do tego mecz eliminacyjny reprezentacji piłkarskiej. Zgroza i rozpacz. Nie będę się już nad tym wstrząsającym wydarzeniem pastwić, bo i mówić nie ma o czym, ale co wrażliwszi miłośnicy futbolu mogli to widowisko przyplacić zawalem, albo ciężką depresją.

Najgorsze jednak ze wszystkiego są te wrześniowe rocznice. Niby co rok to samo, ale jakby co rok to gorzej, a im bardziej „okrągłe” tym większa demolka! Pięlegnowanie pamięci historycznej - rzecz ważna, ale robienie fety z powodu wybuchu wojny wydaje mi się cokolwiek dziwne.

Pamiętać o tym trzeba. Przekazywać tę pamięć następnym pokoleniom należy koniecznie. Odkładać historię, wspominać bohaterów i oddawać hołd ofiarom jest obowiązkiem, ale organizować z nadmiernym zadęciem (a jakże!) imprezę za zaproszeniami z okazji wybuchu wojny?

Pół bardzo ważnej Europie się podobno zjechało na tę okoliczność, ale trudno było nie odnieść wrażenia, że pierwsze skrzypce grają Rosjanie i Niemcy, a więc jakby nie patrzeć przedstawiciele agresorów sprzed 70 lat. Próżno było szukać znanych przedstawicieli zwycięskich ostatecznie aliantów. W mediach królował Putin, dzielnie sekundowała mu Merkel, na przemian Rosjanie i Niemcy zupełnie jak w 1939 roku! Gdyby Amerykanie widowiskowo nas nie zignorowali, a włoski premier nie zasnął podczas oficjalnych wystąpień polityków, o nikim innym poza sąsiadami nie byłoby słychać.

Czy to nie dziwne, że świętujemy jakby nie patrzeć porażkę, początek 6-letniej tragedii narodowej? I to głównie w towarzystwie potomków sprawców tej tragedii? Świętować powinno się momenty zwycięskie, chwile chwały. A Polacy są specjalistami od celebrowania, z patosem i rzadką gdzie indziej megalomanią, dramatów i porażek. Pod względem rozpamiętywania martyrologii ustępujemy chyba tylko Żydom. Wciąż oczekujemy kajania się, przeproszenia i utwierdzania jacy to jesteśmy biedni, poszkodowani, dzielni i wyjątkowi.

Specjalistką od dyplomacji może

nie jestem, ale tak na zdrowy rozsądek biorąc nie jest dobrze tak się młotać od buńczucznych wymachiwania szabelką do mazgajenia się. Kto zrozumie, że raz zapraszamy Niemców żeby poplakali razem z nami nad niedolą Westerplatte, a za tydzień obrażamy się i odgrażamy, bo nas nie zaprosili na rocznicę obalenia Muru Berlińskiego?

Z całym szacunkiem dla naszych zasług, ja historię znam, ale ich mur i ich prawo zapraszać kogo chcą tak jak nasze było Westerplatte i nikt nam nie mówił kogo sobie zwołać. Niemcy zresztą pewnie już wiedzą, że my lubimy fetować tylko smutne rocznice, a im bardziej dostaliśmy po dupie tym ważniejsze obchody - i świętowanie radosnej okoliczności przykre jest dla nas jak mało co.

Z 17 września od zawsze jest problem, ale w tym roku już na dobre zrobił się bałagan, histeria i wojenka redakcyjna o historię, uchwałę i Bóg wie co jeszcze. We wszystko wmięszala się na dodatek bezczelnie terażniejsza amerykańska administracja nie dając nam tarczy – słowem cały wrzesień do niczego.

Jedyną co mnie podtrzymało na duchu w tym okrutnym miesiącu to Mistrzostwo Europy Siatkarzy choć i ono ugrzęzło w polityce i padło łupem państwowych odznaczeń. Dobrze, że w październiku nikt na nas nie napadł i nie gramy żadnego, ważnego meczu, bo kolejnego miesiąca męczeństwa bym nie zniósła.

MAŁGORZATA MARKOWSKA

# Po co biskupowi in vitro?



TAK MYŚLĘ

Jak politycy i różnej maści eksperci zaczynają zniknąć z programów telewizyjnych i stron tablo- lub debiloidalnych gazet, to zaraz uruchamiana jest dyskusja a to o krzyżach w szkołach, a to o sztucznym zapłodnieniu albo zaczynamy się kłócić, o ideologię, pojmowanie historii itp. Autostrad od tego nie przybywa, nowych miejsc pracy także nie, ale chodzi przecież o to, by gadać i pokazywać się. Za wszelką cenę. Przy okazji można coś sknocić, popsuć, ale kto tam się będzie przejmował takimi drobiazgami.

Toczy się obecnie w Polsce dyskusja o zapłodnieniu in vitro, podobno w Sejmie leży kilka projektów ustaw, z których jedna dopuszcza bez ograniczeń stosowanie sztucznego zapłodnienia, a inna kategorycznie zakazuje i lekarzom-ginekologom grozi długotrwałym więzieniem. No to so-

bie rozmawiamy. Wszyscy. Przedstawiciele duchowieństwa też.

Muszę się przyznać, że nie bardzo wiem jak się zachować w sytuacji, gdy wikary, proboszcz albo brzuchaty biskup poucza mnie w sprawach seksu, postępowania w małżeństwie, wychowywania dzieci lub... postu (skąd te brzuchy pod sutannami). To tak, jakby niewidomy dyskutował o malarstwie, albo przygłuchy o muzyce. Prawda, są księża, którzy na boku dochowali się potomstwa, ale to tylko świadczą o tym, że o seksie niewiele wiedzą, a trudno ich też uznać za ekspertów w sprawach małżeństwa i wychowywania dzieci. Ale się mądrują i pouczają pryncypialnie innych.

Przedstawiciele Kościoła zabierają także głos w sprawie in vitro. Ja rozumiem, że oni nie rozumieją o co w tym wszystkim chodzi. Dla nich zapłodnienie, a potem potomstwo to tylko problem, bo trzeba po wpadce spakować manatki i przenieść się do innej parafii, bo trzeba poszukać sobie nowej gospośki czy kucharki.

Podobno w Polsce co dziesiąta para ma kłopoty z płodnością, na świecie takich par jest 40 milionów i

dla tych ludzi fakt, że nie mogą mieć dzieci jest tragedią. Niepłodność została więc uznana za chorobę, ale przedstawiciele Kościoła na nią nie chorują, więc udają, że jej nie ma.

Hierarchowie kościołni mogą sobie mówić co chcą, a i tak połowa dorosłych Polaków ostatnio podobno szerokim łukiem omija kościoły. Mogą, ale biskupi stwarzają atmosferę napiętnowania, zastraszania. Nie dosyć, że wysyłają listy do parlamentarzystów, to jeszcze do nich dzwonią.

Zastraszeni są także lekarze, którzy tę metodę leczenia stosują. Boją się oni jak ognia oficjalnych wypowiedzi na ten temat, chowają głowę w piasek, nie chcą udzielać wywiadów lub ich potem autoryzować. Ich postępowanie sprawia, że na forum publicznym o in vitro dyskutują biskupi, tępi politycy i etycy o zacięciu medialnym. Ale brakuje tych najbardziej kompetentnych – lekarzy.

Może się więc zdarzyć, że biskupi dopną swego, bo im przecież in vitro nie jest potrzebne. A bezpłodni wierzą? Niech się pomodlą – odpowiada ją hierarchowie.

TOMASZ MAŃKOWSKI

# Twój TYDZIEŃ

## Z SUCHEGO LASU

CZEKAMY NA WASZE MAILE

ttw.suchylas@wp.pl

## Rower jest OK!

Rozmowa z ANNAŃ OHIRKO, społeczną koordynatorką w gminie Suchy Las ogólnopolskiej akcji „Rowerowa Stolica Polski”



Anna Ohirko.

- O co chodzi w tym współzawodnictwie?

- Organizator „Aktywne Miasta” robi co roku taką rywalizację o tytuł Rowerowej Stolicy Polski. Chodzi, mówiąc w ogólnym skrócie, o propagowanie jazdy rowerem jako alternatywnym środkiem transportu. Ważny jest także rozwój świadomości ekologicznej i popularyzacja zachowań prozdrowotnych. Akcja ta ma być zachętą dla największej jak się da liczby osób do pokonywania kolejnych kilometrów właśnie na rowerze.

- Akcja trwała...

- ...przez cały czerwiec, dokładnie 30 dni. Osobna rywalizacja jest dla miast dużych i osobna – dla gmin.

- Gmina Suchy Las w tym roku pierwszy raz uczestniczy w tej rywalizacji?

- Jako gmina tak, choć rok wcześniej nasi mieszkańcy i mieszkanki też „kręcili” kilometry na rowerach w ramach grupy „Dla Poznania”. Teraz udało nam się namówić do współpracy wójta Grzegorza Wojterę i gmina Suchy Las podpisała trzyletnią umowę z organizatorami tego przedsięwzięcia, czyli... co najmniej jeszcze dwie edycje przed nami. W gminach, za pośrednictwem koordynatora czy koordynatorki społecznej, można stworzyć także podgrupy, co zwiększa atrakcyjność tego współzawodnictwa, bo rywalizujemy wówczas nie tylko z innymi gminami, ale także wewnątrz swojej gminy. Uczestnikom i uczestniczkom pomaga specjalna aplikacja, przejechane kilometry są podliczane, potem w zależności od liczebności danej gminy czy miasta przyznawane są punkty. Dlatego tak ważne jest, by jak najwięcej osób w tej zaba-

wie uczestniczyło. Gdyby w klasyfikacji była brana pod uwagę tylko liczba przejechanych kilometrów, to gmina Suchy Las byłaby na lepszym miejscu niż 24 w kraju, które ostatecznie zajęliśmy. Jesteśmy jednak gminą liczną i algorytm wziął to pod uwagę przy obliczaniu punktów.

- Jak można w tej akcji wziąć udział? Pytam już w kontekście przyszłego roku.

- Trzeba pobrać odpowiednią aplikację, jest ona bezpłatna, dołączyć do konkretnej gminy i już można wsiadać na rower. To bardzo łatwe i intuicyjne. Potem aplikację uruchamiamy, gdy rozpoczynamy jazdę i wyłączamy ją, gdy kończymy. To wszystko.

- W tym roku więcej mieszkańców gminy Suchy Las uczestniczyło w tej rywalizacji niż w roku 2023?

- Tak, przybyło nam ponad 70 nowych rowerzystów i rowerzystek i ponad dwukrotnie wzrosła też liczba przejechanych kilometrów. W zeszłym roku przejechaliśmy ponad 26.000 kilometrów, a w tym – 54.106,57 kilometrów. Rywalizacja wewnątrzgminna jest stymulująca, bo każdy chce być lepszy od swojego sąsiada. Dlatego tak nam zależało, by gmina jako samorząd się do tego włączyła. Uczestnicy i uczestniczki tej rowerowej rywalizacji już dzisiaj odgrają się, że w roku przyszłym pokonamy 100.000 kilometrów.

- Kto może w tej zabawie uczestniczyć. Są jakieś limity wiekowe?

- Każdy, nawet pomagały nam maluchy na biegowych rowerkach.

- A można było korzystać z rowerów elektrycznych?

- Nie, to inicjatywa skierowana do tych, którzy jeżdżą na rowerach tradycyjnych, takich bez żadnego wspomaganie.

- Przejdźmy może do konkretów, czyli ostatecznych wyników tegorocznej rywalizacji. Gmina Suchy Las w kategorii gmin zajęła ostatecznie 24 miejsce w kraju...

- Mieliśmy siedem wewnętrznych grup, z których Golden Bike Team przejechał 19.468,28 km, Rowerowa Gmina Suchy Las – 13.270,15 km, Biedrusko – 6.063,20 km, Fani Tour de Pologne – 5.383,26 km, Gmina Suchy Las – 4.448,71 km, Chłudowianie – 4.010,53 km i Grupa ogólna – 1.462,40 km. W kategorii pań zajęła pierwsze miejsce Wiesława Prycińska, która przejechała 2008,15 km, a wśród panów najlepszy był Grzegorz Szczepanek, który pokonał 2.416,63 km. Wyniki te ogłosiliśmy i drobne upominki wręczyliśmy najlepszym na tradycyjnym ognisku podsumowującym tę rywalizację, które organizujemy na początku września.

- Rozumiem, że możemy już dzisiaj zaprosić rowerzystów do tej rywalizacji w czerwcu przyszłego roku?

- Oczywiście – zapraszamy!

Rozmawiał TM

## Rower pełen... przygód

Rozmowa z WIESŁAWĄ i KRZYSZTOFEM PRYCIŃSKIMI, mieszkańcami gminy Suchy Las, którzy aktywnie uczestniczyli z sukcesami w ogólnopolskim współzawodnictwie „Rowerowa Stolica Polski”

- Akcja ta była prowadzona w czerwcu, a po jej podsumowaniu okazało się, że osiągnęłaś najlepszy wynik w kategorii kobiet w gminie Suchy Las przejeżdżając w tym czasie na rowerze ponad 2 tysiące kilometrów. A przecież to tylko 30 dni, a przecież w tym czasie trzeba też pracować, spać, jeść, myć się, przytulić do męża, porozmawiać z dziećmi. Jak to zrobiłaś?

WIESŁAWA PRYCIŃSKA: - Trzeba mieć męża który, tak jak mój, wyznacza dobre, interesujące trasy rowerowe. Trzeba wstawać bladym świtem, a najlepiej przed wschodem słońca, kiedy ulice są jeszcze puste. W czerwcu słońce wstaje wcześniej, co pozwalało nam ruszać w trasy przed godziną czwartą. Jeździliśmy Suchy Las – Kołobrzeg, Suchy las – Bytów, czasami wsiadaliśmy w pociąg do Świnoujścia, a potem stamtąd już na rowerach do Kołobrzegu. I trzeba jeździć „na miło”. My, amatorzy, jeśli będziemy chcieli ścigać się z czasem, to nic z tego nie wyjdzie. Trzeba robić to spokojnie, z rozważą, dla przyjemności. Ruszyć o świcie, zatrzymać się gdzieś



W. K. Prycińscy

na śniadanie, potem na kawę, a jeszcze potem na obiad... Chodzi mi o to, że ma to być relaksująca wyprawa, a nie jakaś męka. Jeździmy na rowerze przed pracą, po pracy, często też do pracy.

- Twój wynik dokładnie to...

WP: - Ponad 2008 kilometrów.

- To był najlepszy wynik w kategorii kobiet w gminie Suchy Las?

WP: - Tak, kolejna pani, jeśli dobrze pamiętam, przejechała około 1500 kilometrów.

- Czy by osiągać takie

rezultaty trzeba mieć rower który dużo kosztuje?

KRZYSZTOF PRYCIŃSKI: - Rowery są różne, zależy od tego do jakiego celu są przeznaczone, rozpiętość cenowa też jest spora. Ale, pamiętajmy, zawsze najważniejszy jest człowiek, można mieć rower za wiele tysięcy złotych, ale przecież... rower sam nie pojedzie. My preferujemy rowery szosowe, na których można pokonywać długie trasy w stosunkowo krótkim czasie.

WP: - Rower szosowy ma

Dokończenie na stronie 9

ZAPRASZAMY  
od poniedziałku do soboty  
i w niedziele handlowe



www.galeriasucholeska.pl

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



GALERIA  
SUCHOLESKA

W tegorocznej edycji Rowerowej Stolicy Polski uczestniczyło 55.005 rowerzystów z miast i 15.021 z gmin. Suma treningów wyniosła 800.000. A wszystkich kilometrów przejechano 14.196.677,80.

# Bon energetyczny

## – do końca września można składać wnioski



**Do 30 września br. można składać wnioski o bon energetyczny, czyli o jednorazowe dofinansowanie dla gospodarstw domowych do rachunków za energię elektryczną.**

Z tej formy wsparcia mogą skorzystać członkowie gospodarstwa domowego: jedno- lub wieloosobowego, którzy spełniają

określone kryteria dochodowe. Wysokość jednorazowego wsparcia, jakie można otrzymać wynosi od 300 do 1200 zł.

Jak informuje Ministerstwo Klimatu i Środowiska, bon energetyczny jest wsparciem przysługującym w drugiej połowie roku (obejmuje rozliczenie rachunków w okresie 1 lipca – 31 grudnia 2024 r.).

Z bonu energetycznego można

skorzystać, jeśli miesięczne dochody w gospodarstwie domowym nie przekraczają:

- 2500 zł netto na osobę (w gospodarstwie jednoosobowym),
- 1700 zł netto na osobę (w gospodarstwie wieloosobowym).

Oznacza to, że wniosek o bon energetyczny mogą złożyć osoby, które prowadzą jednoosobowe gospodarstwo domowe i ich dochód mie-

sięczny nie przekracza 2500 zł. Mogą go złożyć także członkowie wieloosobowego gospodarstwa domowego, których miesięczny dochód nie przekracza 1700 zł – informuje Ministerstwo. – Należy pamiętać, że w przypadku przekroczenia wyżej wymienionych kwot dochodu, nadal istnieje możliwość złożenia wniosku o wypłatę bonu energetycznego – obowiązuje wówczas zasada złotówka za złotówkę, dzięki której prawo do świadczenia jest zachowane. W takim przypadku wysokość bonu zostanie pomniejszona o kwotę przekraczającą dochód.

Jeśli zostaną spełnione powyższe kryteria dochodowe, wnioskodawcy przysługuje bon energetyczny w wysokości:

- 300 zł – w przypadku jednoosobowego gospodarstwa domowego,
- 400 zł – w przypadku wieloosobowego gospodarstwa domowego, składającego się z 2 do 3 osób,
- 500 zł – w przypadku wieloosobowego gospodarstwa domowego, składającego się z 4 do 5 osób,
- 600 zł – w przypadku wieloosobowego gospodarstwa domowego, składającego się z co najmniej 6 osób.

W sytuacji, gdy główne źródło

ogrzewania gospodarstwa domowego jest zasilane energią elektryczną i jest wpisane lub zgłoszone do CEEB do dnia 1 kwietnia 2024 roku albo po tym dniu – w przypadku głównych źródeł ogrzewania zgłoszonych lub wpisanych po raz pierwszy do CEEB, przysługuje bon energetyczny w wysokości:

- 600 zł – w przypadku gospodarstwa domowego jednoosobowego,
- 800 zł – w przypadku wieloosobowego gospodarstwa domowego, składającego się z 2 do 3 osób,
- 1000 zł – w przypadku wieloosobowego gospodarstwa domowego, składającego się z 4 do 5 osób,
- 1200 zł – w przypadku wieloosobowego gospodarstwa domowego, składającego się z co najmniej 6 osób.

Wniosek o bon energetyczny w nieprzekraczalnym terminie do 30 września br. można złożyć papierowo w siedzibie Ośrodka Pomocy Społecznej, Suchy Las, ul. W. Bogusławskiego 17 (gdzie jest również do pobrania) lub przesłać za pośrednictwem operatora pocztowego na adres OPS. Bon można wypełnić i złożyć także elektronicznie: w aplikacji mObywatel, na stronie gov.pl oraz na stronie epuap.gov.pl.

# ODKRYJ

## gminę Suchy Las

ZAPRASZAMY NA WYCIECZKI Z PRZEWODNIKIEM

<p>14 września 2024 g. 10:30</p> <p><b>GOŁĘCZEWO</b></p> <p>Spacer po dawnym Golenhofen - niemieckiej wsi wzorcowej w towarzystwie opowieści Grzegorza Grupińskiego.</p>	<p>28 września 2024 g. 10:30</p> <p><b>CHLUDOWO</b></p> <p>Spacer po wsi z wizytą u werbistów, w Muzeum im. o. M. Żelazka, drewnianym kościele z XVIII w. oraz Starym Barze.</p>	<p>13 października 2024 g. 11:00</p> <p><b>BIEDRUSKO</b></p> <p>Wyjątkowa okazja, by zajrzeć do środka wieży ciśnień i postuchać o historii wsi z wojskowym rodowodem.</p>
--	--	--

Opieka merytoryczna wycieczek: Ryszard Chruszczewski.  
 Udział bezpłatny. Liczba miejsc ograniczona. Obowiązują zapisy.

Szczegóły: [www.suchylas.pl](http://www.suchylas.pl), [fb.com/gminasuchylas](https://fb.com/gminasuchylas)

**SuchyLas** +FOR YOU

**ZAPRASZAMY MIESZKAŃCÓW GMINY**

**WSTĘP WOLNY**

CENTRUM KULTURY I BIBLIOTEKA PUBLICZNA GMINY SUCHY LAS  
SALA WIDOWISKOWA  
ul. SZKOLNA 16, SUCHY LAS

**9 PAŹDZIERNIKA**  
2024 r.

KONFERENCJA POPULARNO-NAUKOWA

## UDZIAŁ MIESZKAŃCÓW WSI W POWSTANIU WIELKOPOLSKIM

- 10:00** Spotkanie uczestników w holu CKiBP w Suchym Lesie, przejście przed głaz upamiętniający Powstańców Wielkopolskich z terenu gminy Suchy Las, złożenie kwiatów przez delegację.
- 10:30** Rozpoczęcie konferencji w sali widowiskowej CKiBP.
  - Powitanie zaproszonych gości, prelegentów oraz wszystkich przybyłych na konferencję.
  - Otwarcie konferencji: Wójt Gminy Suchy Las Grzegorz Wojtera.
  - Przemówienia patronów honorowych.
- 11:00** Wystąpienia prelegentów:
  - mgr Ryszard Chruszczewski, „Udział mieszkańców wsi z gminy Suchy Las i jej okolic w Powstaniu Wielkopolskim oraz ich wkład w rozwój społeczności lokalnej”;
  - mgr Roman Chalasz, „Powstańcy Wielkopolscy wiosek pogranicza, z powiatu międzychodzkiego”;
  - dr Kamila Czechowska, „Organizacje weteranów Powstania Wielkopolskiego na terenach wiejskich, na przykładzie byłego powiatu zubińskiego”.
- 12:30** Przerwa kawowa.
- 12:45** Prezentacja grupy Walhalla Inscenizacje. Powstańcy Wielkopolscy a Armia Wielkopolska, czyli jak ochotnicy stali się żołnierzami.
- 13:10** Wystąpienia prelegentów:
  - dr Zdzisław Kościński, „Udział mieszkańców wsi z terenu zachodniej Wielkopolski w Powstaniu Wielkopolskim oraz ich wkład w rozwój społeczności lokalnej”;
  - dr Eugeniusz Śliwiński, „Udział mieszkańców Bukowca Górnego w Powstaniu 1918/1919 roku”.
- 14:10** Dyskusja i wolne głosy.
- 14:40** Podsumowanie konferencji: Ryszard Chruszczewski, zakończenie konferencji.

ORGANIZATOR

**SuchyLas** +FOR YOU

PATRONAT HONOROWY

WOJEWODA WIELKOPOLSKI

PATRONAT MEDIALNY

Radio Poznań

TV P3 POZNAŃ

gazeta SUCHOLESKA

## Wciąż się na coś czeka z Magdą Umer



Wieczór 11 listopada w Centrum Kultury i Bibliotece Publicznej uświetni swoją obecnością mistrzyni interpretacji piosenki literackiej – Magda Umer. Artystka perfekcyjnie łączy muzykę ze słowem, co sprawiło, że śpiewane przez nią w latach 70-tych piosenki, stały się wręcz przebojami.

Podczas recitalu usłyszymy utwory z płyt *Noce i sny*, *Wciąż się na coś czeka* oraz piosenki – wizytówki artystki, ale także ikony polskiej piosenki literackiej: *Już szumią kasztany*, *Oczy tej malej* i *O niebieskim pachnącym groszku*. Wybrzmiały teksty Agnieszki Osieckiej, Jeremiego Przybory, Wojciecha Młynarskiego, Magdy Czapińskiej, Andrzeja Woyciechowskiego, Andrzeja Trzebińskiego, Jonasza Kofty, Jerzego Jurandota, Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego, z muzyką Seweryna Krajewskiego, Krzysztofa Knittla, Wojciecha Trzczyńskiego, Jarosława Abramowa, Zygmunta Koniecznego, Władysława Szpilmana, Freda Buscaglione, Bułata Okudźawy, Jerzego Wasowskiego, Adama Sławińskiego, Jerzego Matuszkiewicza.

Jak na Mistrzynię Mowy Polskiej przystało (2005), pani Magda, pięknie opowiadając o autorach tych piosenek i o swoim życiu tworzy spektakl.

Artystce towarzyszyć będą znakomici młodzi muzycy: Paweł Stankiewicz – gitara, Bartłomiej Krauz – akordeon, Maciej Szczyński – kontrabas, Piotr Maślanka – perkusja, pod kierownictwem pianisty i autora wszystkich aranżacji Wojciecha Borkowskiego.

W tym roku artystka obchodzi 55. rocznicę swojej pracy na scenie.

Jak mówiła o Magdzie Umer Agnieszka Osiecka: *Ona właściwie nie śpiewa gardłem. Ona śpiewa duszą.*

**Wciąż się na coś czeka Magda Umer**

Sala widowiskowa

Centrum Kultury i Biblioteka Publiczna Gminy Suchy Las  
ul. Szkolna 16, 62-002 Suchy Las  
bilety: 120/90 zł

## Dzień Kraterów Meteorowych Morasko

Serdecznie zapraszamy na wyjątkowe wydarzenie, które odbędzie się 5 października w Centrum Kultury i Bibliotece Publicznej Gminy Suchy Las, w godzinach 10:30-16:30. To niepowtarzalna okazja, by zanurzyć się w tajemnicach kosmosu i poznać fascynujący świat kraterów uderzeniowych!

W programie:

**Wykłady** na temat astronomicznych, geologicznych, archeologicznych i technologicznych aspektów kraterów uderzeniowych.

**Warsztaty** dla małych i dużych odkrywców: naucz się rozpoznawać meteoryty, buduj łąziki kosmiczne i twórz kapsuły lądownicze dla jajakonautów!

**Wystawa** meteorytów ze zbiorów Muzeum Geologicznego UAM oraz Polskiego Towarzystwa Meteorologicznego – dotknij prawdziwego kosmosu!

**Wycieczki** geologiczne i przyrodniczo-leśne na kraterze Morasko – unikatowym cudzie natury stworzonym przez żelazną asteroidę 5 tysięcy lat temu.

**Konkurs** wiedzy kosmicznej z fantastycznymi nagrodami – do wygrania prawdziwe fragmenty kosmicznych skał!

To będzie dzień pełen naukowych wrażeń, który na długo pozostanie w pamięci! Nie przegapcie tej kosmicznej przygody!

Szczegółowy plan dostępny na [www.osrodekkultury.pl](http://www.osrodekkultury.pl).

## Spotkanie autorskie ze Szczepanem Twardochem

Szczepan Twardoch jest jednym z najbardziej cenionych współczesnych polskich autorów. Napisał wiele głośnych, bestsellerowych powieści: *Morfina* (2012), *Drach* (2014), *Król* (2016), *Królestwo* (2018), *Pokora* (2020) i *Cholod* (2022). Najnowszym tytułem wydanym w roku obecnym jest książka *Powiedzmy, że Piontek*.

W jego literackim dorobku znajdują się również: uznawany za literackie odkrycie *Wieczny Grunwald* (2010, wznowienie 2021), tom dzienników *Wieloryby i śmy* (2015), zbiór opowiadań *Ballada o pewnej panience* (2017), wybór felietonów *Jak nie zostałem poetą* (2019) i *Wielkie Księstwo Groteski* (2021) oraz *Byk* (2022) - pierwszy utwór napisany przez Twardocha z myślą o scenie teatralnej.

Wymienione tytuły sprzedały się w łącznym nakładzie ponad 1 mln egzemplarzy. Pisarz uhonorowany został wieloma prestiżowymi nagrodami, między innymi Paszportem „Polityki”, Nagrodą im. Kościelskich, Brücke Berlin-Preis, Śląskim Wawrzynem Literackim, Nagrodą Kulturalną Onetu O!Lśnienie, Nagrodą Czytelników Nike, Nagrodą im. Kazimierza Kutza i EBRD Literature Prize. Prawa do jego powieści zostały sprzedane do kilkunastu krajów. W 2020 roku w Stanach Zjednoczonych ukazał się *Król*, entuzjastycznie przyjęty przez tamtejszą krytykę literacką. Na podstawie tej powieści powstał serial Canal+. Obecnie Szczepan Twardoch mieszka w Pilchowicach na Górnym Śląsku.

Centrum Kultury i Biblioteka Publiczna Gminy Suchy Las serdecznie wszystkich zaprasza na **spotkanie autorskie ze Szczepanem Twardochem**, które odbędzie się **18 listopada 2024 o godzinie 18.00**. Poprowadzi je dr Jarosław Borowiec.

Wstęp na spotkanie jest bezpłatny. Wejściówki dostępne są w Bibliotece Publicznej w Suchym Lesie, filii bibliotecznej w Złotnikach i Chłudowie.

## DZIEŃ KRATERÓW METEORYTOWYCH MORASKO 2024

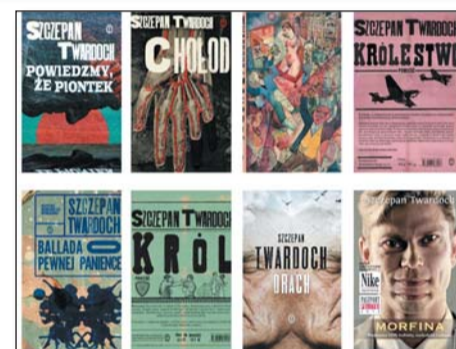
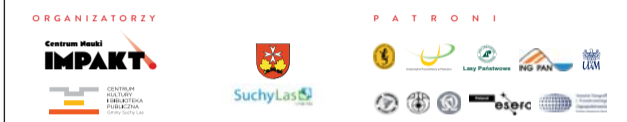
5 X 2024  
10.00 - 16.30



**W PROGRAMIE:**

- SPOTKANIA Z KOSMICZNYMI GOŚCIMI
- WYKŁADY, WARSZTATY, WYCIEZKI I WYSTAWY
- ZDEPCZ MIĘSCIE KOSMICZNEJ KATASTROFY!
- ZNAJDŹ I POMOCĄJ METEORYTY!
- ZBUDUJ RAKIETĘ ALBO ŁĄZIK!
- WYŚLIJ NA KSIĘŻYC JAJKONAUTĘ!
- ZROB CERAMIKĘ SPRZED 5 TYSIĘCY LAT!
- KONKURS: WYGRAJ SWÓJ WŁASNY KAWALEK KOSMOSU!

Centrum Kultury  
i Biblioteka Publiczna  
Gminy Suchy Las  
ul. Szkolna 16  
Suchy Las



## Klinika Gitarowa z Markiem Napiórkowskim

To pierwsza taka trasa Mistrza Gitary w Polsce! Zapraszamy gitarzystki i gitarzystów na spotkanie z Markiem Napiórkowskim – bez względu na poziom zaawansowania!

**Czego się spodziewać?**

Marek Napiórkowski, najbardziej utytułowany gitarzysta jazzowy w Polsce, podzieli się z Wami swoją wiedzą i doświadczeniem. Poznasz jego podejście do muzyki, ćwiczeń, kształcenia słuchu i rozwijania gustu muzycznego. To idealna okazja, by zdobyć inspirację, motywację i wiedzę, które mogą odmienić Twoje gitarowe życie!

**Dlaczego warto?**

Podczas intensywnego dnia warsztatowego zdobędziesz cenne wskazówki, które mogą otworzyć przed Tobą nowe muzyczne horyzonty i wzbogacić Twoją artystyczną ekspresję. Marek Napiórkowski to gitarzysta, kompozytor, erudyta i człowiek-instytucja, którego twórczości nikomu nie trzeba przedstawiać! Choć związany z jazzem, jego rockowe korzenie i przesterowane brzmienie są nadal żywe!

**Gdzie i kiedy?**

Suchy Las - Centrum Kultury i Biblioteka Publiczna Gminy Suchy Las, ul. Szkolna 16; 17. listopada 2024; 12:00-18:00 (z przerwą obiadową). Cena: 299zł (możliwość zapłaty w dwóch transzach), zapisy: [warsztaty.gd@gmail.com](mailto:warsztaty.gd@gmail.com) (w tytule maila: „Warsztaty Suchy Las”)

**Co zabrać?**

Gitarę (wzmocniacz zostaw w domu), notes i długopis!

Nie przegap tej wyjątkowej okazji!

### LOKALNE HISTORIE

WARSZTATY TWORZENIA PODCASTÓW

- **Poznaj tajniki pracy reportera**
- **Nauč się zadawać pytania**
- **Nagraj swój podcast**

**22.10 i 5.11**  
dla młodzieży 11-14 lat

**29.10 i 12.11**  
dla młodzieży 14-18 lat

**17:00-18:30**  
godz.

Zapisy pod numerem 612 500 402 lub mailowo: [instruktorzy@osrodekkultury.pl](mailto:instruktorzy@osrodekkultury.pl)

Centrum Kultury i Biblioteka Publiczna Gminy Suchy Las, ul. Szkolna 16, 62-002 Suchy Las | [www.osrodekkultury.pl](http://www.osrodekkultury.pl)

## Harmonogram wydarzeń CKiBP

nazwa	data	miejsce
KLUB PLANSZOWY PLANSZEX Wspólne granie w planszówki dla dorosłych i młodzieży 16+	27.09.2024 r., godz. 18:00	CKiBP Suchy Las Biblioteka wstęp wolny
SPIĘTY koncert	28.09.2024 r., godz. 19:00	CKiBP Suchy Las, Sala widowiskowa bilety: 100/80 zł
RZECZYWISTOŚĆ I WRAŻLIWOŚĆ, wystawa fotografii pracowni CKiBP	do 30.10	CKiBP Suchy Las Hol wstęp wolny
DZIEŃ KRATERÓW METEORYTOWYCH MORASKO wykłady, warsztaty, spotkania	5.10.2024 r., godz. 10:30-16:30	CKiBP Suchy Las Szczegóły na stronie: <a href="http://www.osrodekkultury.pl">www.osrodekkultury.pl</a>
LOKALNE HISTORIE. WARSZTAT TWORZENIA PODCASTÓW.	22.10 i 5.11 oraz 29.10 i 12.11, godz. 17:00-18:30	CKiBP Suchy Las Informacje i zapisy: 612 500 402
TOMASZ OWSIANY REPORTERSKO spotkanie z podróżnikiem	25.10.2024 r., godz. 18:00	CKiBP Suchy Las, Sala widowiskowa, wejściówki do odbioru w bibliotece
EWA BŁACHNIO stand up	26.10.2024 r., godz. 18:00	CKiBP Suchy Las Sala widowiskowa bilety: 80/60 zł
MONTOVNIA WYOBRAŹNI Warsztaty plastyczne dla dzieci 7-10 lat	28.10.2024 r., godz. 16:00	CKiBP Suchy Las Biblioteka zapisy: 612 500 401
WCIĄŻ SIĘ NA COŚ CZEKA MAGDA UMER koncert	11.11.2024 r., godz. 19:00	CKiBP Suchy Las Sala widowiskowa, wejściówki bilety: 120/90 zł
WARSZTATY GITAROWE Z MARKIEM NAPIÓRKOWSKIM	17.11.2024 r., godz. 12:00-18:00	CKiBP Suchy Las Zapisy: <a href="mailto:warsztaty.gd@gmail.com">warsztaty.gd@gmail.com</a> koszt: 299 zł
SZCZEPAN TWARDUCH spotkanie autorskie	18.11.2024 r., godz. 18:00	CKiBP Suchy Las, Sala widowiskowa, wejściówki do odbioru w bibliotekach
KYSTYNA PROŃKO koncert	7.12.2024 r., godz. 19:00	CKiBP Suchy Las, Sala widowiskowa: bilety 120/90 zł

WIĘCEJ INFORMACJI:

[www.osrodekkultury.pl](http://www.osrodekkultury.pl)

[www.facebook.pl/CKiBP](http://www.facebook.pl/CKiBP)

Zastrzegamy prawo zmian w programie



# Rower pełen... przygód



W. i K. Prycińscy na rowerach dotarli także do Czesława Langa – kolarza, wicemistrza olimpijskiego oraz dwukrotnego medalisty szosowych mistrzostw świata, szefa Tour de Pologne, z którym nagrali spot zachęcający mieszkańców gminy Suchy Las do wzięcia udziału w rywalizacji „Rowerowa Stolica Polski”.

Dokończenie ze strony 6

także ograniczenia. Nadaje się tylko do odpowiedniej nawierzchni... Dlatego tak ważne jest wybranie odpowiedniej trasy.

**- Zaczynam „zabawę” z rowerem. Jak wyznaczyć trasę, by się nie zrazić, by przejazd był przyjemny?**

**KP:** - Trasy krótkie, miejskie najlepiej pokonywać korzystając ze ścieżek rowerowych. Gdy mówimy o trasach dłuższych – 100, 200, 300 kilometrów – to faktycznie trzeba się do tego lepiej przygotować.

**- 300 kilometrów na raz?**

**WP:** - Tak, od wschodu do zachodu słońca.

**KP:** - Podstawowy warunek jest taki, by jazda sprawiała przyjemność. Tylko wtedy ma to sens. Przygotowanie trasy polega na tym, że wybieramy punkt do którego chcemy dotrzeć. Potem korzystam z map internetowych i ustalam trasę pomijając drogi krajowe, oraz drogi szybkiego ruchu. Bezpieczniej jest wybierać drogi mniej uczęszczane, ale o zadowalającej nawierzchni.

**WP:** - Decydując się na takie drogi, niekiedy mamy do czynienia z trochę gorszą nawierzchnią, ale tam gdzie jest za dużo samochodów, które rozwijają spore prędkości jazda na rowerze nie zawsze należy do przyjemnych. Preferujemy zatem trochę gorszy asfalt, ale bardziej bezpieczną wersję podróży.

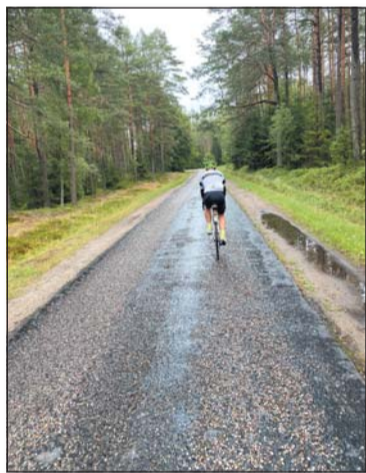
**- W Polsce jazda na rowerze po drogach publicznych jest w ogóle bezpieczna?**

**KP:** - Różne są opinie na ten te-

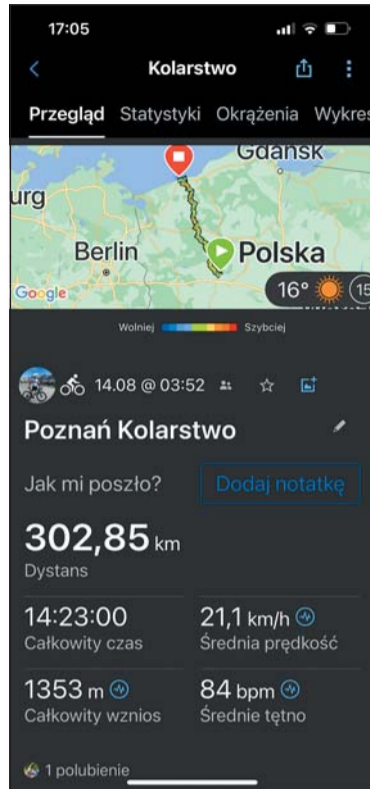
mat, ale moim zdaniem – tak, jest bezpieczna. Z roku na rok zwiększa się świadomość kierowców, że rowerzysta to pełnoprawny uczestnik ruchu drogowego. Jasne, zdarzają się wariaci za kierownicą, ale przecież jazda autem też nie zawsze kończy się dobrze. Jadąc na rowerze cały czas trzeba być bardzo czujnym, przewidującym, warto też obserwować kierowców co robią, czy przypadkiem właśnie nie wysyłają sms-a. I odpowiednio reagować. Trzeba mieć także na rowerze odpowiedni sprzęt, na przykład oświetlenie, warto mieć kolorowe ubrania...

**- Czy jak ustalasz trasę bierziesz pod uwagę pogodę? Czy jest już wam wszystko jedno?**

**KP:** - Tak, dobra pogoda, to ważna rzecz. Oczywiście, zdarzało nam się przejechać w deszczu 200 kilometrów latem, i... da się, ale na



Na trasie, gdzieś w Polsce.



Przykładowa Trasa

długie wyjazdy szukamy dni, gdy sprzyja nam temperatura, wiatr...

**WP:** - Chyba nawet bardziej skupiamy się na wietrze niż na opadach.

**KP:** - Dobra pogoda pomaga, ale fajna wyprawa, długo wspomniana, to najczęściej ta trudna, to ta w deszczu i pod wiatr.

**- Ty też, zwracam się do Krzysztofa, uczestniczyłeś w tej czerwcowej rywalizacji. Z jakim wynikiem?**

**KP:** - Byłem drugi wśród mężczyzn w gminie Suchy Las z przejechanym dystansem prawie 1800 kilometrów. Niestety, w czerwcu musiałem wyjechać na kilka dni, i to bez roweru. Gdybym był na miejscu cały czerwiec powalczyłbym o zwycięstwo. Ale satysfakcję i tak mam. W przyszłym roku poprawię ten wynik.

**- Jak się ubrać na dłuższą wyprawę rowerową?**

**WP:** - W ubiór trochę bardziej profesjonalny warto zainwestować. Na przykład, termiczna koszulka kolarska, której materiał „oddycha” razem z nami, czyli szybko odprowadza wilgoć, jest ona właściwie niezbędna by się nie przeziębć, gdy

wieje wiatr. Jak wiemy, że będzie wiało warto też mieć windstoper, przydaje się gdy jest chłodniej ko-



min, opaska na uszy, gdy jest słońce smarujemy się kremem z filtrem, mamy okulary przeciwsłoneczne... A najważniejszy jest kask, zawsze – apeluję do wszystkich – wsiadając na obojętnie jakiego typu rower zawsze zakładajmy kask! Kask ratuje życie i nie jest to wcale hasło reklamowe.

**- Ile to może kosztować?**

**KP:** - Odpowiedni kask dla kolarza-amatora można kupić już za 150 złotych. To chyba niezbyt wygórowana cena za życie?

**- Jak dużo trzeba pić wody w czasie takiej dłuższej trasy rowerowej?**

**WP:** - My mamy przy rowerach po dwa bidony...

**- I to wystarczy?**

**WP:** - Nie, po drodze trzeba je uzupełniać w okolicznych sklepach.

To bardzo ważne, nie wolno się odwozić na takiej wyprawie. Pamiętajcie o tym wszyscy: około 800 - 1000 ml płynów / godzinę jazdy.

**- Co jeść przed taką trasą, co w jej trakcie?**

**WP:** - To, czego domaga się nasz organizm i jest to bardzo indywidualna sprawa. Ja przed wyjazdem jem porządną owsiankę, w trasie banana. Krzysiek woli zjeść rano jajecznicę z bułką, a w drodze bułkę. Nie ma jednej recepty dla wszystkich. Każdy musi jeść to co intuicyjnie podpowiada mu jego organizm, a organizm sam wie najlepiej, co daje nam „moc” i pozwala się szybko zregenerować. Jedzmy zdrowe przekąski, zatrzymujmy się na obiad po drodze, polecam makaron, ja nie jem mięsa więc zamawiam na przykład ziemniaki z masłem i z koperkiem, dodaję do tego surówkę i... jestem gotowa do dalszej jazdy. Owoce i warzywa zawsze są OK.

**- Braliście w tej czerwcowej rywalizacji udział w trzech kategoriach: damskiej, męskiej i zespołowej. Jak poszło w tej trzeciej?**

**KP:** - Nasz zespół „Fani Tour de Pologne” został sklasyfikowany na czwartym miejscu. Pamiętajmy jednak, że w naszej grupie było zaledwie 5 osób...

**WP:** - ...z czego 4 „kręciły” kilometr.

**- W innych grupach było więcej rowerzystów?**

**KP:** - Tak 40-50...

**- W przyszłym roku też weźmiecie udział w tej rywalizacji?**

**KP:** - Oczywiście i pobijemy, nasze tegoroczne wyniki.

**Rozmawiał TOMASZ MAŃKOWSKI**



**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.akademospzedszkole.pl](http://www.akademospzedszkole.pl)

**OUTLET SKLEP**

**AGD**

Pralki  
Suszarki  
Lodówki  
Zmywarki  
Piekarniki  
Płyty grzewcze  
i inne

Polska dystrybucja  
Gwarancja 24m-ce  
Faktura Vat 23%

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

[www.wgniecione.pl](http://www.wgniecione.pl)

# Biegać zawsze warto

W ostatnią niedzielę lata (22 września) odbyła się II Sucholeńska zaDYSHKA. Bieg główny rozgrywany był na dystansie 10 kilometrów, bieg towarzyszący oraz zawody NordicWalking na dystansie 5 kilometrów. Był także start dla dzieci.



Głównym organizatorem biegu był Gminny Ośrodek Sportu w Suchym Lesie a współorganizatorem Gmina Suchy Las. Była to druga edycja biegu, 5-kilometrowa pętla z atestem trasy PZLA była wytyczona głównie ulicami Suchego Lasu i delikatnie zmodyfikowana w stosunku do zeszłorocznej po to, by start i meta znajdowały się w jednym miejscu – na bieżni przy boisku naturalnym GOS. Na mecie na biegaczy czekał piękny medal, poczęstunek i woda.

Frekwencja dopisała, wystartowało łącznie ponad 300 osób, wielu biegaczy i kijarzy z naszej gminy, z okolicznych miejscowości ale rów-

nież ze Szczawna-Zdroju, Zielonej Góry czy z Wrocławia.

– Chciałbym serdecznie podziękować wszystkim, którzy dołożyli swoją cegiełkę do organizacji tego biegu, poświęcając swój czas i angażowali się w przygotowania, a w szczególności są to pracownicy Gminnego Ośrodka Sportu w Suchym Lesie, a także Wolontariusze na czele z Panią koordynatorką wolontariatu Agatą Krzyżacin z Centrum Wolontariatu przy Ośrodku Pomocy Społecznej w Suchym Lesie. Dziękuję także za pomoc w organizacji tego wydarzenia firmie Avangarda. Ogromne podziękowania kieruję też do Sponsorów –

APART, Ziąga, PAW, EuroSPAR, ZGK Suchy Las, Piekarnia Cukiernia Koperski. Podziękowania również dla policji oraz medyków za dbanie o bezpieczeństwo zawodników – mówi Katarzyna Kustoń, dyrektor Gminnego Ośrodka Sportu w Suchym Lesie. – W szczególności wielkie podziękowania dla wszystkich biegaczy i maszerujących NordicWalking. Bez Was tej imprezy by nie było. Fajnie, że przyjechaliście i byliście z nami, wielkie gratulacje, szacunek za zmierzenie się z trasą i własnymi możliwościami. Mam nadzieję, że za rok spotkamy się ponownie – dodaje Katarzyna Kustoń.

## Wyniki Open Suchy Las 22.09.2024

### Bieg na 10 km: Panie

1. Iwona Zydorcak (Suchy Las) – 0:39:55
2. Sandra Więckowska (Poznań) – 0:39:57
3. Weronika Majewska (Rokietnica) – 0:48:01

### Panowie

1. Jakub Gorzelańczyk (Gołęczewo) – 0:32:16
2. Łukasz Fabiański (Międzychód) – 0:36:26
3. Daniel Lorenz (Kiekrz) – 0:36:55

### Bieg na 5 km:

#### Panie

1. Katarzyna Pasieka (Poznań) – 0:21:00
2. Agata Jukiewicz (Poznań) – 0:22:13

3. Magdalena Fabian (Poznań) – 0:22:33

#### Panowie

1. Sebastian Bereszyński (Grodzisk Wlkp.) – 0:17:51
2. Łukasz Feliksiak (Oborniki) – 0:18:05
3. Tomasz Michalak (Koziegłowy) – 0:18:39

### Nordic Walking 5 km

#### Panie

1. Sylwia Stelmaszyk (Chomęcice) – 0:35:18

2. Katarzyna Żok (Suchy Las) – 0:36:45
3. Sylwia Rolnicka (Poznań) – 0:37:10

#### Panowie

1. Roman Woroch (Dopiewo) – 0:32:10
2. Krzysztof Zawadzki (Zielona Góra) – 0:34:20
3. Mieczysław Wojdyla (Wrocław) – 0:34:41

Wszystkie wyniki znaleźć można na stronie:

<https://maratonczykpomiarczasu.pl/wyniki>



# Piosenka jest dobra...



13 września 2024 roku w Centrum Kultury w Suchym Lesie odbył się VIII Przegląd Zespołów śpiewających pod hasłem „Piosenka jest dobra na wszystko”. W przeglądzie udział wzięło 8 zespołów: Chór

Męski Kompanii Druha Stuligrusza z Poznania, Zespół „Dębowy Liść” z Suchego Lasu, Zespół „Złota Jesień” z Kostrzyna, Zespół „Aspirynki” z Kormornik, Zespół „Żurawie” z Chodzieży, Zespół „Uniwerek” z Chodzieży,



Zespół „Pod kasztanem” z Cerekwicy, Zespół „EKA 60+” z Obornik i Zespół „Babki Ali” z Obornik.

Gośćmi imprezy byli między innymi wójt Suchego Lasu Grzegorz Wojtera, wicewójt Ilona Ciok, dyrektor Ośrodka Pomocy Społecznej Sylwia Malendowska wraz z zastępczynią Karoliną Dzioch, zastępca dyrektora Centrum Kultury Matylda Strebejko-Komarowska, a także przedstawicielki zarządu Klubu Seniora „Dębowy Liść” Grażyna i Sylwester Jaworski oraz Hanna Ab-



ramowicz. Imprezę poprowadziła tradycyjnie już Agnieszka Schuetz. Pod względem medycznym czuwał nad wszystkimi ratownik medyczny.

Tegoroczna edycja była wyjątkowa, ponieważ nasz sucholecki chór „Dębowy Liść” obchodził 15-lecie swojej działalności. Z tego powodu nie zabrakło niespodzianek, podziękowań i upominków.

Zespoły zaprezentowały się nie

tylko od strony muzycznej, zachwyciły też wielobarwnymi strojami.

Przeгляд zespołów nie jest nastawiony na rywalizację, a na przyjazną prezentację zdolności wokalnych i artystycznych. Każdy z zespołów otrzymał pamiątkowy dyplom oraz statuetkę. Gwiazdą tegorocznego przeglądu był występ zespołu pieśni i tańca CHŁUDOWIANIE.



# Dlaczego, co i za ile – czyli system kaucyjny w Gminie Suchy Las

Większość z nas doskonale pamięta działający od wielu, wielu lat zwrot butelek szklanych. Historia skupów butelek sięga aż 1934 roku kiedy to 30 marca ogłoszono zarządzenie Ministerstwa Skarbu nakładające obowiązek przyjmowania przez detalicznych sprzedawców butelek zwrotnych od klientów. Od tego czasu zwrot pw. opakowań trwa nieprzerwanie do dziś. Pamiętam jak za dawnych lat zbierało się butelki, by następnie w miejscowym sklepie spożywczym uzyskać za nie pieniądze na lody czy oranżadę.

Dziś stajemy w obliczu wchodzącego od 1 stycznia 2025 roku systemu kaucyjnego w Polsce, który zbieraniem obejmie szereg opakowań i odpadów opakowaniowych. Będą to jednorazowe butelki z tworzyw sztucznych do 3 litrów, szklane butelki wielorazowego użytku do 1,5 litra oraz metalowe puszki o pojemności do 1 litra.

Jak podaje na swojej stronie internetowej Ministerstwo Klimatu i Środowiska: „puste opakowania będzie można oddać do sklepu, aby odzyskać wcześniej zapłaconą kaucję. Duże sklepy, o powierzchni powyżej 200 metrów kwadratowych będą w tym celu musiały odbierać puste opakowania. Pozostałe placówki handlowe (o mniejszej powierzchni) będą mogły przystąpić do systemu i odbierać opakowania objęte kaucją na zasadzie dobrowoliści.

Do jednorazowych butelek z plastiku do 3 litrów, szklanych butelek wielorazowego użytku do 1,5 litra oraz metalowych puszek o pojemności do 1 litra, doliczona zostanie kaucja, której wysokość zostanie określona w rozporządzeniu. Aby odebrać kaucję w sklepie, nie trzeba będzie okazywać paragonu,

potwierdzającego jej wcześniejsze zapłacenie.”<sup>2</sup>

## ILE ZATEM OTRZYMAJEMY „ZWROTU” ZA POSZCZEGÓLNE OPAKOWANIA?

Kaucja za jedną sztukę opakowania została ustalona na 50 groszy dla butelek jednorazowego użytku z tworzyw sztucznych na napoje o pojemności do 3 litrów oraz dla puszek metalowych o pojemności do 1 litra, natomiast za butelki szklane wielokrotnego użytku o pojemności do 1,5 litra będzie to 1 zł.

Kluczowe jest słowo „zwrot”. Na początku pw. wartości doliczane są do opakowania danego produktu i żeby ją odzyskać będziemy musieli wrzucić na przykład butelkę po wodzie do automatu (zwanego recyklatem) znajdującego się w sklepie czy markecie.

Do ustalenia pozostaje jednak kwestia zgniatania opakowań przed wrzuceniem. Musimy czekać na konkretne instrukcje, które z pewnością pojawią się w sieci lub bezpośrednio w punktach handlowych.

Nowy typ zbiórki został wprowadzony na mocy Ustawy z dnia 13 lipca 2023 roku o zmianie ustawy

# ZGK SUCHY LAS

o gospodarce opakowaniami i odpadami opakowaniowymi oraz niektórych innych ustaw (ze względu na przyjętą przez Parlament Europejski, tak zwaną Dyrektywę SUP, której celem jest zmniejszenie wpływu niektórych produktów z tworzyw sztucznych na środowisko). Od tego momentu, na arenie naszego kraju rozpoczęła się żywa dyskusja różnych zainteresowanych „stron” i trwa do dzisiaj. Interesariuszy jest bardzo dużo a są to między innymi producenci opakowań, podmioty reprezentujące czyli operatorzy systemu, instalacje przetwarzające odpady, a także samorządy gminne.

Przyznam Państwu, że od dłuższego czasu bardzo obserwuję ten temat, ponieważ z pewnością będzie miał wpływ na gminny system gospodarki odpadami. Dlaczego? Już odpowiadam. W odniesieniu do znanego Państwu żółtego worka do odpadów metali i tworzyw sztucznych

oraz zielonego/białego worka na odpady opakowaniowe ze szkła (na osiedlach oczywiście występują pojemniki) trzeba powiedzieć krótko – system kaucyjny może wyciągnąć to co najcenniejsze. Brak cennych odpadów w naszej selektywnej zbiórce spowoduje z pewnością wzrost ceny za przyjęcie tak zwanego żółtego worka przez sortownie. Z żółtego worka do recyklingu nadaje się niestety tylko około 30-40% odpadów, z czego przewagę stanowi butelka PET i puszki metalowe/aluminiowe).

W okresie letnim wysłaliśmy do kilku instalacji zapytania o przewidywaną cenę przyjęcia żółtego worka w 2025 roku (start kaucji). W większości przypadków otrzymaliśmy odpowiedź, że sortownie nie są w stanie na ten moment przewidzieć ceny. I w sumie trudno się dziwić, skoro nie wiadomo - po pierwsze czy organizacyjnie zostanie wszystko przygotowane do 1 stycznia 2025 roku, a po drugie jak zachowa się konsument. Czy będzie nam się chciało zabierać kaucyjne odpady do marketu/sklepu? Czy wartość kaucji będzie nas motywowała? Pytań jest ogrom.

Jak podaje Deloitte (międzynarodowa firma doradczą świadcząca usługi między innymi audytów) w raporcie pn. „System kaucyjny – koszty, perspektywy, szanse” (publikacja wrzesień 2024 roku) koszt inwestycyjny związany z uruchomieniem systemu kaucyjnego w Polsce szacuje się na kwotę 14,2 miliarda zł (na lata 2025-2034). Z kolei koszt operacyjny funkcjonowania systemu kaucyjnego szacowany jest na łączną kwotę 23,1 mld zł w perspektywie 10 lat. Kwoty przerażają.

Na Zachodzie łącznie z systemem kaucyjnym funkcjonuje tzw. ROP czyli Rozszerzona Odpowiedzialność Producenta, która odpowiedzialni zapisami prawa ma zapewnić, aby wprowadzający produkty, w tym produkty w opakowaniach, ponosili odpowiedzialność finansową albo odpowiedzialność finansową i organizacyjną na etapie cyklu życia produktu, gdy staje się on odpadem. Niestety, Polska w odróżnieniu od sąsiadów obecnie ROP-u nie wprowadziła. Prace trwają jednak nikt nie jest w stanie stwierdzić kiedy właściwe przepisy zostaną przyjęte.

Dlatego samorządy obawiają się, że na chwilę obecną znaczne

koszty mogą ponieść mieszkańcy w związku istotnym wpływem na gminne systemy. Mam wrażenie, że od zeszłego roku, krótko po wyborach do Sejmu i Senatu przeważająca część branży liczyła na przesunięcie systemu kaucyjnego na rok 2026, jednak biorąc pod uwagę czas, w którym się znajdujemy, chyba już takiej możliwości nie ma. Byłaby to szansa na precyzyjne wdrożenie ROP-u oraz właściwe przygotowanie i wdrożenie działań inwestycyjnych i logistycznych. Odnoszę wrażenie, że sytuacja jest podobna jak w 2020 roku, kiedy to uruchomione zostało BDO w mocno odczuwalnym chaosie.

O ile wtedy o BDO wiedzę miał ustawodawca, właściwe organy administracji publicznej oraz branża o tyle już dzisiaj z systemem ewidencji ma do czynienia przeważająca większość podmiotów gospodarczych.

Dodam, że jako ZGK widzimy w kaucji również szanse na rozwój naszej działalności, jednak na konkrety musimy jeszcze poczekać. Będziemy o tym informować.

Kończąc pragnę jeszcze zwrócić uwagę na bardzo ważną kwestię. W zeszłym roku, jako Gmina Suchy Las osiągnęliśmy poziom recyklingu na poziomie 47% z wymaganego o wartości 35%. W skali kraju jest to bardzo dobry wynik, za co z serca dziękujemy!

Jednak kończy się czas pewnego pułapu, w którym znajdowała się nasza Gmina. Na ten rok obowiązkowy poziom recyklingu do spełnienia wzrasta o 10% na wartość 45%. Według obecnych szacunków nie powinniśmy się jeszcze o nic martwić. Jednak na 2025 rok wymóg sięga progu 55% co już będzie niemałym wyzwaniem.

Uważam, że RAZEM mamy szanse ten cel osiągnąć. Potrzebujemy jednak większej mobilizacji - również wśród mieszkańców. Z naszych obserwacji wynika, że w zmieszanych (niesegregowanych) odpadach komunalnych (grafitowy pojemnik) znajduje się jeszcze spora ilość odpadów surowcowych takich jak butelki PET oraz papier czy kartony.

Każdy kilogram surowców jest bardzo istotny, zarówno dla środowiska jak i naszych portfeli czy gminnego budżetu. Zwracamy zatem uwagę, aby surowce wrzucać do kolorowych worków/pojemników zgodnie z ich przeznaczeniem. O wspólnym wyzwaniu będziemy na bieżąco przypominać również w sieci za pośrednictwem FB oraz aplikacji Ecoharmonogram (dostęp na [www.zgksuchylas.eu](http://www.zgksuchylas.eu)).

Zapraszamy również do kontaktu z nami w przypadku wątpliwości związanej z segregacją – najlepiej jeszcze przed wyrzuceniem odpadów!

Życzę Państwu oraz naszej załodze oczekiwanych efektów.

**MIKOŁAJ ŚWIERKOWSKI**  
Prezes Zarządu  
ZGK Suchy Las Sp. z o.o.

1. Dotyczy powierzchni użytkowej  
2. (<https://www.gov.pl/web/klimat/od-2025-roku-bedzie-obowiazryw-w-polsce-system-kaucyjny-rzad-przyjal-nowelizacje-ustawy-o-gospodarce-opakowaniami-i-odpadami-opakowaniowymi>)



# Pomagamy mieszkańcom Barda!

Gmina Tarnowo Podgórne prowadzi akcję pomocową dla miasta partnerskiego Barda, zmagającego się ze skutkami powodzi. O potrzebach mieszkańców Wójt Tarnowa Podgórnego Tadeusz Czajka rozmawia na bieżąco z Burmistrz Barda Martą Ptasieńską i Starostą Żabkowickim Romanem Festerem.



wystarczające – mówi Wójt Tadeusz Czajka. – Teraz najbardziej potrzebne są osuszacze pomieszczeń oraz sprzęt i środki do sprzątania: szczotki, taczki, wiadra, płyny, środki chemiczne.

Oczywiście można też wspierać powodzian finansowo. Gmina Tarnowo Podgórne poleca zbiórkę na portalu zrzutka.pl (Pomóżmy przywrócić po powodzi jedyne przedszkole w Bardzie dzieciom). Firmy mogą korzystać z konta Urzędu Gminy Tarnowo Podgórne: 48 1050 1520 1000 0005 0265 1441 koniecznie z dopiskiem „BARDO”.

– Wielokrotnie okazaliśmy wrażliwość i otwarte serca – podkreśla Wójt Tadeusz Czajka. – Dziś naszego wsparcia potrzebują nasi przyjaciele z Barda.

Koordynatorem gminnej akcji pomocowej jest kierownik Centrum Zarządzania Kryzysowego Andrzej Goszczyński tel. 509 237 799. (ARz)



• Przeźmierowo: pomieszczenie w hali sportowej przy Szkole Podstawowej, ul. Kościelna 46/48 (nie zerówki, tylko pomieszczenie przy biurze).

Magazyny szybko się zapełniają, a zebrana pomoc rzeczowa szybko trafia do potrzebujących.

Pierwsze transporty pojechały już we wtorek, 17 września, następne dwa dni później, kolejne są już w drodze. Dostarczone zostały woda, artykuły spożywcze i chemia gospodarcza.

– Dziś w Bardzie pracuje już sieć wodociągowa i zapasy żywności są

Gmina szybko uruchomiła dwa punkty zbiórki pomocy rzeczowej, czynne w godz. 10.00-20.00:

- Tarnowo Podgórne: pomieszczenie przy hali OSIR przy Zespole Szkół Technicznych, ul. Nowa 60,



## NIE UZALEŻNIAJ SIĘ OD UZALEŻNIEŃ

# Gdy siadasz za kółkiem pod wpływem...

Po spożyciu alkoholu nie powinno się prowadzić żadnych pojazdów mechanicznych. Jest to poważne naruszenie przepisów ruchu drogowego i może mieć tragiczne konsekwencje. W Polsce przepisy są surowe, a jednak co roku policja zatrzymuje tysiące kierowców za prowadzenie pod wpływem alkoholu. Grozi za to kara grzywny, ograniczenia wolności, a nawet pozbawienia wolności, oraz długie zakazy prowadzenia pojazdów.

Okazuje się, że ludzie siadają za kierownicą pod wpływem alkoholu wtedy, gdy mają już problem alkoholowy, często poważny. Drugim powodem jest brak rozsądku. W tym przypadku nie jest to tylko nieodpowiedzialność. U niektórych takie postępowanie może również prowadzić do uzależnienia.

Gdy ktoś pije alkohol (na przykład wino lub piwo) do posiłku, to wydaje mu się po jakimś czasie, że już jest trzeźwy i może usiąść za kierownicą. Rozwój uzależnienia od alkoholu polega na tym, że najpierw traci się kontrolę nad ilością spożywanego alkoholu. Później traci się tak zwaną kontrolę sytuacyjną. Sama decyzja o

prowadzeniu samochodu pod wpływem już oznacza utratę tej kontroli. Taki ktoś już pije za dużo i za często, a teraz traci kontrolę nad tym, kiedy nie wolno sięgać po alkohol i czego nie można robić po wypiciu.

Czasem decyzja o kierowaniu samochodem na rauszu zapada z głupoty na zasadzie: „jedna lampka wina czy jedno piwko to nic złego”. Ktoś wypił trochę alkoholu, musiał gdzieś pojechać i bezmyślnie wsiadł do samochodu. Gdy raz zaryzykował i mu się udało, nie odczuł konsekwencji jazdy pod wpływem alkoholu, jest duże prawdopodobieństwo, że to powtórzy. A powinien to być alarm, że jest to prosta droga do uzależnienia.

Poważnie uzależniony od alkoholu, który siada za kółkiem, zazwyczaj jest przez cały dzień na lekkim rauszu. Popija sobie alkohol po trochu całymi dniami niemal bez przerwy. Przerwanie picia powoduje nieprzyjemne objawy zespołu abstynencyjnego. Bywa, że taka osoba ma nawet dwa promile alkoholu we krwi i zwyczajnie, całkiem sprawnie jeździ samochodem. Przyzwyczajenie do picia i wysoka tolerancja organizmu na alkohol powoduje, że mając więcej promili uzależniony

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



radzi sobie lepiej, niż gdyby prowadził pojazd bez picia mając objawy zespołu odstawiennego.

W Polsce stan nietrzeźwości i stan

wskazujący na spożycie alkoholu określają przepisy prawa karnego. Dopuszczalna ilość alkoholu u kierowcy w Polsce wynosi 0,2 promila. Z przepisów wynika, że jeśli zawartość alkoholu we krwi wynosi od 0,2 do 0,5 promila, jest to stan wskazujący na spożycie, a gdy stężenie przekracza 0,5 promila, mówimy o stanie nietrzeźwości. Jeżeli ktoś mając przynajmniej 0,2 promila alkoholu we krwi prowadzi pojazd mechaniczny w ruchu lądowym, wodnym lub powietrznym, podlega karze aresztu albo grzywny nie niższej niż 2500 złotych. 0,2 promila alkoholu we krwi to 0,1 mg/l alkoholu w wydychanym powietrzu. Przekroczenie tego stężenia jest przestępstwem lub wykroczeniem. Gdy stężenie we krwi kierowcy przekracza 0,2 promila, ale jest niższe niż 0,5 promila, to znajduje się on w stanie po użyciu alkoholu i popełnia wykroczenie, za co grozi kara finansowa albo areszt, a dodatkowo zakaz prowadzenia przez 6 miesięcy do 3 lat. Kierowanie pojazdem przy stężeniu alkoholu powyżej 0,5 promila to już jest przestępstwo, a za jazdę w stanie nietrzeźwości grozi kara finansowa lub kara ograniczenia

wolności albo kara pozbawienia wolności do 2 lat oraz zakaz prowadzenia pojazdów co najmniej na 3 lata i obowiązek świadczenia pieniężnego co najmniej 5000 złotych na Fundusz Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej.

**Czy jest różna tolerancja na alkohol? Kiedy możemy prowadzić po wypiciu?**

- Tolerancja na alkohol zależy od wielu czynników, takich jak wiek, płeć, „staż” picia, stan zdrowia - mówi Agata Pakuza, terapeuta uzależnień i psychoterapeuta z Punktu Informacyjno-Konsultacyjnego dla Osób Uzależnionych i Ich Rodzin w Chłudowie. - Tolerancja też zmienia się w trakcie rozwoju choroby alkoholowej. Zmiana tolerancji jest jednym z sześciu objawów uzależnienia. Jednak nie powinna być ona nigdy usprawiedliwieniem prowadzenia samochodu pod wpływem. Żadna ilość alkoholu w organizmie nie powinna być traktowana jako „bezpieczna”. Dla osób uzależnionych będzie to rodzaj furtki. Natomiast tak jak zostało to opisane w artykule, utrata kontroli czyli najważniejszy objaw uzależnienia, polega nie tylko na tym, że traci się kontrolę nad ilością, częstotliwością wypijanego alkoholu, ale także nad swoim zachowaniem i życiem. Powoduje to występowanie przeciwko swoim dotychczasowym wartościom i przekraczanie kolejnych granic w sposób dla siebie i innych niebezpieczny. (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.



# Królewiec był pełen skarbów

„Niemcy posiali wiatr, teraz zbierają burzę” – stwierdza, składając słuszenie, lektor czytający komentarz w radzieckim filmie dokumentalnym z 1945 roku „W łogowie zwierza” (W łogowisku bestii). A na ekranie widać radzieckie czołgi pędzące przez ulicę płonącego miasteczka w Prusach Wschodnich. Scenie tej towarzyszą słowa komentatora: – „Ogień wojny na ulicach niemieckich miast”. Tak było wtedy, chociaż wspomniany film nie pokazał nawet części prawdy. Okrutnej prawdy.

LESZEK ADAMCZEWSKI

## SENSACJE Z PRZESZŁOŚCI

W rezultacie wielkiej ofensywy Rosjan, późnym latem 1944 roku Armia Czerwona przeszła pod granice Prus Wschodnich. Tym samym po raz pierwszy w drugiej wojnie światowej nieprzyjaciel znalazł się u wrót Trzeciej Rzeszy. Wśród mieszkańców Prus Wschodnich zapanowała panika, kontrastująca z urzędowym optymizmem władz tej prowincji.

Jej naczelny prezes i jednocześnie wschodniopruski gauleiter NSDAP Erich Koch w tamtych dniach tryskał energią i pomysłami. To z jego inicjatywy wzdłuż wschodnich granic prowincji w pośpiechu rozpoczęto budowę umocnień, oficjalnie nazwanych Wschodniopruską Pozycją Obronną, a przez miejscową ludność Erich Koch-Wall. Tysiące ludzi – Niemców, jeńców wojennych i cudzoziemskich robotników przymusowych – zagoniono do kopania rowów i budowy zapór przeciwczołgowych.

– Partia wzięła obronę zagrożonej Rzeszy w swoje ręce. NSDAP poruszyła masy i poprowadziła je do działania. Nigdy wróg już nie przełamie obronnych pozycji przed granicami Prus. Będziemy stać tak długo, aż wylamie sobie wszystkie zęby na naszych umocnieniach – powiedział Koch jesienią 1944 roku

na wiecu w Königsbergu (Królewc) po odparciu pierwszego ataku Rosjan na wschodnie powiaty prowincji.

Koch oświadczył, że oprócz wojska Prus Wschodnich będzie Volkssturm – ludowa armia tych, którzy ze względu na wiek zwolnieni byli od służby wojskowej. Armia dzieci i starców...

W ramach wielkiej ofensywy zimowej Armii Czerwonej wojska dwóch frontów radzieckich uderzyły na Prusy Wschodnie. 13 stycznia 1945 roku operację wschodniopruską rozpoczął 3. Front Białoruski pod dowództwem marszałka Iwana Czerniachowskiego, a dzień później od południa ruszyły do natarcia wojska 2. Frontu Białoruskiego, dowodzonego przez marszałka Konstantego Rokossowskiego.

Impet uderzenia armii radzieckich był tak silny, że żadne umocnienia nie mogły zatrzymać czerwonoarmistów, ani uchronić ludności cywilnej przed okrutną zemstą Rosjan. Dobrze na ogół wyszkolone i nieźle uzbrojone jednostki Wehrmachtu w panice opuszczały fortyfikacje i uciekały przed nacierającymi czerwonoarmistami. A wraz z żołnierzami uciekała ludność cywilna Prus Wschodnich. Wszystko to odbywało się w warunkach wyjątkowo srogiej zimy. Ostry mróz, dochodzący nocami do minus 25 stopni Celsjusza i przybierające na sile śnieżyce tworzyły na drogach zaspę o wysokości rzadko spotykanej nawet w tej krainie, gdzie zimy raczej nie bywają łagodne.



Biblię Płocką, zrabowaną przez nazistów i wywiezioną do Królewca, można obejrzeć w Muzeum Diecezjalnym w Płocku. FOT. – LESZEK ADAMCZEWSKI

Kolumny cywilnych uciekinierów, często przemieszane z wycofującymi się oddziałami Wehrmachtu, gdy tylko pogoda temu sprzyjała bez pardonu atakowały samoloty z czerwonymi gwiazdami na skrzydłach. Na przemarzniętych ludzi, z wysiłkiem taszczących jakieś tobołki, walizy i wózki z resztkami dobytku, spadały bomby, sywał się grad pocisków. Ludzie ginęli od kul i odłamków bomb, umierali z zimna i wycieńczenia. Tysiące zamarniętych na kość trupów, przede wszystkim kobiet, starców i dzieci, zalegały pobocza dróg.

W dużej mierze był to skutek fanatycznego uporu gauleitera Kocha, który kilkanaście dni przed zimową ofensywą radziecką buńczucznie oświadczył w Królewcu, że „ktokolwiek jeszcze raz wspomni o ewakuacji, ten jest zdrajcą”.

Słowa Kocha w mniejszym stopniu dotyczyły ewakuacji z Prus Wschodnich najcenniejszych skarbów kultury: dzieł sztuki, zbiorów muzealnych, archiwaliów i najbardziej wartościowych księgozbiorów, które wywożono w głąb Rzeszy już od połowy 1944 roku, a część ewakuowano z Królewca i innych większych miast na wschodniopruską prowincję. Część również ukrywano na miejscu, przede wszystkim w Królewcu, wykorzystując do tego celu między innymi dziewiętnastowieczne forty okalające pierścieniem stolicę Prus Wschodnich.

W Królewcu, tej „Wenecji Pół-

nocy”, mieście pełnym zabytków i uroku, znajdowało się wiele skarbów kultury, przechowywanych w muzeach, świątyniach, bibliotekach i archiwach. Znajdowały się też dzieła sztuki i inne zabytki, które Niemcy rabowali na okupowanych ziemiach Polski i Związku Radzieckiego. Wśród tych skarbów była słynna Biblia Płocka z pierwszej połowy XII wieku i równie słynna Bursztynowa Komnata z XVIII wieku. Biblię dosłownie w ostatniej chwili udało się ewakuować drogą morską i po latach – via RFN – wróciła do Płocka. Niemal wszystko wskazuje, że skrzynie z poszukiwaną do dzisiaj komnatą również wywieziono z Królewca. Wiele poszlak wskazuje, że to arcydzieło sztuki barokowej ewakuowano do centralnych Niemiec na początku stycznia 1945 roku drogą lądową.

W dużo gorszej sytuacji była ludność cywilna Prus Wschodnich, ponieważ jej ewakuację zarządziło zbyt późno, a o tym, w jakich warunkach była ona przeprowadzana, najlepiej świadczy zapis na kartce pozostawionej w studiu bartoszyckiego radiowęzła ulicznego: „Mieszkańcy Wartenburga [Bartoszyce]! Ładujcie wasze dzieci na sanki, niepotrzebny balast zostawcie tutaj, zabierzcie tylko żywność na dwa dni i ruszajcie jak najrychlej w kierunku Landsbergu [Górowa Iławeckiego]. Inne drogi zostały już odcięte przez nieprzyjaciela.

I ludzie ci poszli, po męczącym marszu w tempie konduktu pogrzebowego docierając w końcu

do Braniewa i Fromborka. A stamtąd na saniach, wozach konnych i rowerach, a nierzadko i pieszo wyruszyli w – dla wielu – ostatni marsz przez zamrznięte wody Zalewu Wiślanego w kierunku mierzei. Marsz śmierci...

Allenstein, czyli Olsztyn, stolica jednej z kilku rejencji Prus Wschodnich, leżał na zapleczu frontu, w głębi prowincji wschodniopruskiej i wydawał się być – na razie przynajmniej – miastem bezpiecznym. Pełną parą pracował zwłaszcza olsztyński węzeł kolejowy, największy w tej części prowincji. Bez przerwy przyjmowano tu i ekspediowano na północny zachód pociągi z cywilnymi uciekinierami oraz pociągi z żołnierzami i sprzętem wojskowym, jadące w kierunku frontu, a raczej mające taki zamiar, ponieważ już około 20 stycznia nikt z olsztyńskich kolejarzy nie za bardzo wiedział, gdzie przebiega linia frontu.

Gdy w niedzielę, 21 stycznia, nadburmistrz Olsztyna Fritz Schiedat zapewnił przez megafony uliczne pozostałych tu mieszkańców o powstrzymaniu ofensywy rosyjskiej na przedpolach miasta i w oratorskim zapale krzyczał, iż zwycięska armia niemiecka nie wpuści do Olsztyna ani jednego żołnierza sowieckiego, do grodu nad Łyną zbliżali się skrycie czerwonoarmiści z 3. Korpusu Kawalerii Gwardii pod dowództwem generała Nikołaja Oslikowskiego. Jechali cicho i niepostrzeżenie lesnymi drogami, z dala od zatłoczonych wojskiem i cywilnymi uciekinierami szos...



FOT. – ARCHIWUM

Marsz śmierci. Niemieccy uciekinierzy z Prus Wschodnich na zamrzniętej tafli Zalewu Wiślanego.

**Reklama ♦ Reklama ♦ Reklama ♦ Reklama**

**Tel. +48 602 638 409, e-mail: [twoj-tydzien@wp.pl](mailto:twoj-tydzien@wp.pl)**

# Ford Mustang GTD 2025

**Najszybszy i najpotężniejszy produkcyjny Mustang w historii**

Nowy Mustang GTD 1 w roczniku modelowym 2025 rzuca zupełnie nowe spojrzenie na osiągi Mustanga. Najlepiej widać to pod maską, gdzie doładowany mechanicznie silnik V8 o pojemności 5,2 litra produkuje 815 KM i 900 Nm momentu obrotowego, zgodnie z certyfikacją SAE. 2, 3



Potwierdzona moc i moment obrotowy Mustanga GTD, wraz z najnowocześniejszymi aktywnymi rozwiązaniami aerodynamicznymi, hamulcami węglowo-ceramicznymi i wewnętrznym tylnym zawieszaniem z półaktywnymi amortyzatorami, to kluczowe elementy, które mogą zdecydować o uzyskaniu czasu okrążenia toru Nürburgring poniżej siedmiu minut.

- Od samego początku skupialiśmy się na tym, aby Mustang GTD był pierwszym w historii supersamochodem o światowej klasy osiągnięciach i duszy Mustanga – powiedział Greg Goodall, główny inżynier programu Mustanga GTD. - Serce GTD jest 5,2-litrowa jednostka V8 ze sprężarką mechaniczną, oferująca lepszy stosunek mocy do pojemności skokowej, niż silnik Porsche 911 GT3 RS.

Doładowany mechanicznie silnik V8 o pojemności 5,2 litra stanowi rozwinięcie poprzednich jed-

nostek Mustanga, między innymi korzysta z zastosowanego po raz pierwszy układu smarowania z suchą miską olejową, który pomaga utrzymać smarowanie długotrwale obciążanego silnika na torze pełnym zakrętów.

Układ olejowy z suchą miską olejową umożliwił również nieznaczne zwiększenie maksymalnej prędkości obrotowej silnika do 7650 obr/min, co stanowi wzrost o 100 obr/min w stosunku do poprzedniej 5,2-litrowej jednostki V8. Zmodyfikowane układy dolotowy i wydechowy, tytanowy wydech oferowany w standardzie, mniejsze koła pasowe sprężarki miały również



wpływ na obecną wartość mocy maksymalnej.

Nie tylko moc decyduje o maksymalnej prędkości, wynoszącej 325 km/h. Mustang GTD wyposażony jest także w system redukcji oporów powietrza, który może zmieniać kąt nachylenia tylnego spojlera i aktywować klapy pod przednią częścią samochodu, aby znaleźć właściwą równowagę między przepływem powietrza nie ograniczającym prędkości, a dociskiem, gwarantującym przyczepność, odpowiednio do warunków jazdy.

- Skorzystaliśmy z wiedzy utalentowanych inżynierów i projektantów, a także niezwykle zdolnego kierowcy, które połączyliśmy z mocą, możliwościami rozwiązań technicznych i aerodynamiką Mustanga GTD – powiedział Goodall. - Nie możemy się doczekać, kiedy zrealizujemy zobowiązanie pokonania toru Mustangiem GTD w czasie poniżej 7 minut.

# Hyundai z IVECO

Hyundai Motor Company zaprezentował na rynku europejskim pierwszy pojazd wykorzystujący swoją globalną platformę eLCV, we współpracy z IVECO Group. Rewolucyjny pojazd elektryczny będzie sprzedawany w Europie pod nazwą IVECO eMoovy.



Premiera odbyła się na targach „IAA Transportation 2024”, które odbywały się od 17 do 22 września w Hanowerze, w Niemczech. eMoovy łączy platformę Hyundai EV oraz podwozie – z kabiną i przedziałem ładunkowym – marki IVECO. Jest wyposażony w sprawdzony system zasilania elektrycznego Hyundai, przeniesiony z największego elektrycznego SUV-a Grupy Hyundai Motor. Nowy pojazd może pochwalić się również systemem 800 V do ultraszybkiego ładowania oraz maksymalnym zasięgiem do 320 km. Ładowanie jest ultraszybkie, ponieważ zapewnianie dodatkowych 100 km zasięgu zajmuje zaledwie 10 minut.

Bezpieczeństwo jest kluczowym atrybutem tego pojazdu. Obejmuje inteligentny system zarządzania akumulatorem (BMS) z akumulatorami o większej pojemności, w porównaniu do lekkich elektrycznych pojazdów użytkowych tej samej klasy (76,1 kWh). Czujniki wykrywają informacje o akumulatorze, aby zapobiegać awariom i utrzymywać bezpieczny stan baterii. System BMS jest również wykorzystywany w uznanej linii modeli IONIQ firmy Hyundai oraz w marce premium – Genesis.

eMoovy oferuje również funkcję Vehicle-to-Load (V2L) przeznaczoną specjalnie do pojazdów wielofunkcyjnych (MPV), zapewniając zasilanie elektryczne zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz pojazdu, co zwiększa wygodę korzystania z auta.

Niska konstrukcja jest idealna dla operatorów logistycznych i dostawczych, pozwala także zmaksymalizować pojemność skrzyni ładunkowej i poprawić mobilność operatora. Stanowi on przyszłościową platformę biznesową, która zapewnia klientom innowacyjne rozwiązania w ramach ekosystemu przemysłowego.

Projekt wnętrza eMoovy opiera się na flagowym MPV firmy Hyundai – czyli modelu STARIA – i jest wyposażony w funkcje ułatwiające kierowcy jazdę oraz duży wyświetlacz cyfrowych wskaźników. Pojazd ten obejmuje również różne zaawansowane systemy wspomagające kie-

rowcę (ADAS), takie jak Forward Collision-Avoidance Assist, Lane Departure Prevention Assist i Parking Distance Warning.

- Ten innowacyjny pojazd prezentuje wspólne zaangażowanie marek Hyundai i IVECO w neutralną pod względem emisji dwutlenku węgla przyszłość – powiedział Ken Ramírez, wiceprezes wykonawczy oraz szef globalnego działu pojazdów użytkowych i wodoru w Hyundai Motor Company. - Wykorzystując pionierską globalną platformę eLCV Hyundai, chcemy rozwijać technologię mobilności EV wraz z europejskim doświadczeniem IVECO, aby pozycjonować eMoovy jako wiodącą platformę transportową, która może przekształcić rynek.

- eMoovy to pierwszy całkowicie nowy pojazd, który powstał w wyniku naszej współpracy z Hyundaiem, co jest dowodem wspólnego zaangażowania w bezemisjową mobilność. Dzięki eMoovy rozszerzamy naszą ofertę napędów elektrycznych, wchodząc w nowy segment, aby zapewnić naszym klientom szerszy wybór skutecznych rozwiązań wspierających ich transformację energetyczną i usprawniających ich działalność biznesową. Ta premiera stanowi kolejny krok naprzód w naszym partnerstwie – skomentował Luca Sra, prezes Truck Business Unit w Iveco Group.

Hyundai i IVECO zobowiązują się do przyspieszenia ekologicznej transformacji pojazdów użytkowych i budowania konkurencyjności poprzez tworzenie innowacyjnych rozwiązań na szybko zmieniającym się rynku pojazdów użytkowych. Od początku partnerstwa w 2022 roku, Hyundai i IVECO poczyniły znaczne postępy. Zaprezentowano pierwszy pojazd elektryczny z ogniwami paliwowymi IVECO eDaily na targach IAA Transportation 2022, a następnie IVECO BUS E-WAY H2 na targach Busworld 2023. W 2024 roku ogłoszono umowę w dostawę elektrycznego pojazdu dostawczego z logo IVECO dla Europy, opartego na platformie eLCV Hyundai, i podpisano list intencyjny w celu zbadania rozwiązań elektrycznych ciężarówek na rynku europejskim.

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](http://www.uzywane.pol-car.pl)