

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



**Tłumy
w gabinetach**
strona 3

Rok XXII Numer 9-10 (554-555) 14 maja 2025 ISSN 1734-5294 www.twojtydzien.pl e-mail: twoj-tydzien@wp.pl GAZETA BEZPŁATNA

BYŁO W TTW

**Bez
problemu
przeżyłem
cztery
rządy...**
Rozmowa
z **ANDRZEJEM
BYRTEM**
strona 5

WIELKOPOLSKA

**Młodzież
na...
Olimpiadzie**
strona 6

WARTO WIEDZIEĆ

**Wypożycz
rower cargo**
strona 11

UZALEŻNIENIA

**Uzależnienie
„napakowane”
sterydami**
strona 11

**Obornicka
utrudnienia
drogowe**
strona 13

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

**RAFAŁ
TRZASKOWSKI
na prezydenta**

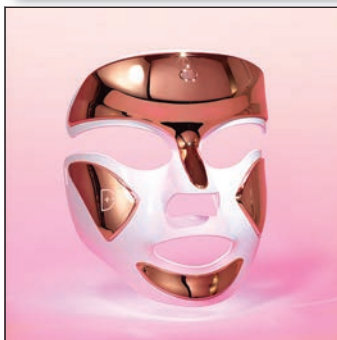
strona 4



CIEKAWOSTKI KOSMETYCZNE



Luminoterapia w masce z Sephory



Marka **dr Dennis Gross** opiera się na ekspertyzach dermatologicznych zapewniających profesjonalne efekty w domu. Polegając na swoim doświadczeniu praktykującego dermatologa i badacza w zakresie raka skóry, dr Dennis Gross opracował skuteczne i potwierdzone badaniami klinicznymi metody leczenia różnych problemów skórnych.

Maska do twarzy LED DRx SpectraLite™ to urządzenie, które wykorzystuje technologię LED, aby zmniejszać zmarszczki i niedoskonałości w zaledwie 3 minuty. **Maska do twarzy LED SpectraLite™ FaceWare Pro dr Dennis Gross** wykorzystuje nowej generacji **luminoterapię**, aby zwalczać zmarszczki i niedoskonałości skóry. Technologia LED oddziałuje na zaskórniki, niedoskonałości oraz płytkie i głębsze zmarszczki całej twarzy w zaledwie 3 minuty dziennie.

Maska LED SpectraLite™ FaceWare Pro została zainspirowana zabiegami LED w gabinecie dermatologicznym doktora Grossa. To wygodne urządzenie do stosowania w domu, które emituje światło czerwone o działaniu przeciwstarzeniowym oraz niebieskie oddziałujące na zmarszczki i niedoskonałości. Pomaga także pobudzać naturalną produkcję kolagenu, aby zmniejszać widoczność zmarszczek, nawet najgłębszych, oraz niedoskonałości. Ujędźnia skórę i sprawia, że cera staje się gładka, świeża i rozpromieniona młodzieńczym blaskiem. Maska: wygładza drobne linie i zmarszczki na skórze całej twarzy, zmniejsza widoczność przebarwień, plam starczych i zmian pigmentacyjnych, ujednolica cerę, usuwa niedoskonałości i zapobiega ich powstawaniu, łagodzi zaczerwienienia i zmniejsza stany zapalne.

Przed użyciem maski trzeba umyć i starannie osuszyć twarz. po nałożeniu maski na twarz reguluje się paski, aby urządzenie idealnie trzymało się na głowie. Naciskamy przycisk przez 2 sekundy, aby włączyć urządzenie i ustawić program. Naciska się przycisk raz, aby włączyć czerwone światło LED, które stymuluje produkcję kolagenu i zmniejsza zmarszczki. Naciśnięty przycisk dwa razy włączy niebieskie światło LED, które niszczy bakterie powodujące niedoskonałości i zapobiega powstawaniu wyprysków. Naciskając przycisk trzykrotnie włączymy czerwone i niebieskie światło LED, które oddziałuje zarówno na zmarszczki, jak i niedoskonałości. Po 3 minutach urządzenie automatycznie się wyłączy. Urządzenie trzeba wyładować i włożyć do etui, a na skórę nałożyć swoje ulubione produkty.

W teście samooceny przeprowadzonym wśród 13 osób po 10 dniach codziennego użytkowania 97% użytkowników zauważyło widoczną redukcję zmarszczek i niedoskonałości.

Serum wypełniająco-regenerujące dr Dennis Gross o ekspresowym działaniu to alternatywa dla agresywnych zabiegów wypełniania. Odbudowuje barierę ochronną skóry i pomaga nadać skórze młodszy wygląd i przywrócić jej jędrność. Innowacyjna formuła mikrokomórkowa odżywia skórę dzięki niacynamidowi, kwasowi hialuronowemu, ektoinie i skoncentrowanemu kompleksowi 4 peptydów. **Szybkowchłaniające się serum pod oczy** wzbogacone o kompleks Phyto-Retinol Blend™ o klinicznie potwierdzonej skuteczności pomaga zmniejszyć oznaki starzenia wokół oczu. Ujędźnia, nawilża, zmniejsza zmarszczki i zwiększa elastyczność skóry. Skóra wokół oczu jest gładka i jędrniejsza jak po liftingu. Synergia retinolu, bakuchiolu, rambutanu i kwasu ferulowego wygładza i spłyca zmarszczki.

Specjalistyczna ochrona



Codzienna emulsja ochronna z kwasem hialuronowym do twarzy i okolic oczu **SPF 50+ Pharmaceris S SENSITIVE PROTECT** (62,50 zł, 50 ml) do stosowania na skórę twarzy oraz wrażliwych okolic oczu zapewnia nawilżenie i bardzo wysoką ochronę przed szerokim spektrum promieniowania słonecznego. Idealna przy aktywności na świeżym powietrzu. Lekka emulsja opracowana dla skóry wrażliwej i alergicznej, mieszanej z tendencją do przetłuszczania się, szybko się wchłania pozostawiając skórę suchą w dotyku. Kwas hialuronowy nawilża i poprawia jędrność skóry. Witamina E i alantoina przyspieszają regenerację i spowalniają fotostarzenie.

Pharmaceris S MEDI ACNE PROTECT ultra ochronny krem **SPF 50+ do twarzy i okolic oczu** (68,20 zł, 50 ml) jest polecany dla skóry trądzikowej, tłustej oraz mieszanej ze skłonnością do błyszcznienia i niedoskonałości. Także po przebytym leczeniu przeciwtrądzikowym lub w trakcie kuracji farmakologicznych wymagających najwyższej ochrony przeciwsłonecznej. Formuła poprawia pracę gruczołów łojowych i matuje. Przeciwbakteryjny Octopirox łagodzi łojotokowe zapalenie skóry. Połączenie prebiotyku i probiotyku ze złotą algą reguluje równowagę mikrobioty. Ekstrakt z kwiatu lotosu zwęża pory, pozostawia skórę nawilżoną. Lekka konsystencja nie podrażnia oczu, szybko się wchłania. Formuła neutralna dla środowiska wodnego.

Pharmaceris S CAPILAR PROTECT to ultra ochronny krem **SPF 50+ do twarzy dla skóry naczynkowej i z trądzikiem różowatym** (68,20 zł, 50 ml) z tendencją do zaczerwienienia. Zapewnia wysoką ochronę przed nasłonecznieniem, promieniowaniem UVA/UVB, światłem widzialnym i podczerwonym. Również po zabiegach medycyny estetycznej, peelingach, laserach oraz w trakcie i po kuracjach dermatologicznych. Krem zapobiega powstawaniu przebarwień, zmian rumieniowych, teleangiektazji wynikających z ekspozycji słonecznej dzięki filtrom szerokopasmowym. Hesperydyna wzmacnia ścianki naczyń krwionośnych. Masło Shea nawilża, odżywia i regeneruje skórę. Krem jest bezpieczny dla środowiska wodnego.



Patent na niedoskonałości



Niedoskonałości dotyczą każdego rodzaju cery, chociaż kojarzą się z tłustą i mieszaną. Wystarczy stres, nieprzespane noce albo weekend z niezdrowym jedzeniem i efekty widać - w postaci wyprysków i stanów zapalnych na twarzy. Marka **Yves Rocher** wprowadziła **SEBO ACTIVE CLEAR** - linię przeciw niedoskonałościom (zaskórniki, rozszerzone pory czy nadmierne

świecenie) opracowaną po czterech latach badań dla wszystkich rodzajów i stanów skóry. Składa się z siedmiu kosmetyków: maski oczyszczającej pory, toniku, serum, kuracji punktowej SOS oraz trzech kremów. Każdy produkt tej serii zawiera od 90% do 99% składników pochodzenia naturalnego. Naukowcy z Cosmétique Végétale opracowali składnik aktywny z makroalgi. Ta morska roślina słynie z niezwyklej siły i odporności. Dzięki niej kosmetyki zwalczają niedoskonałości oraz redukują produkcję sebum. Dodatkowo, w sześciu znajduje się w 100% naturalny kwas bursztynowy, pozyskiwany z kukurydzy w procesie biotechnologicznym. Jest trzy razy skuteczniejszy niż kwas salicylowy, ale delikatniejszy dla skóry. Działa antybakteryjnie. Preparaty **SEBO ACTIVE CLEAR** regulują też mikrobiom skóry twarzy, ograniczając bakterie odpowiedzialne za powstawanie niedoskonałości. **Serum przeciw niedoskonałościom** (109 zł/30ml) ma lekką, żelowo-płynną konsystencję, szybko się wchłania, nie zatyka porów i nie pozostawia tłustego filmu na skórze. Po jego użyciu skóra staje się matowa, gładka i odświeżona. **Punktowy żel przeciw niedoskonałościom** (52,90 zł/10ml) SOS na wypryski ma zmniejszyć wypryski w 8 godzin. Reguluje mikrobiom, zwalcza zaskórniki i wypryski, zmniejsza zaczerwienienia. **Żel-krem zero niedoskonałości** (89 zł/50 ml) jednocześnie nawilża i oczyszcza skórę oraz poprawia jej teksturę. Zamiast kwasu bursztynowego zawiera glukonian cynku, który skutecznie zwęża pory i wygładza. **Regenerująco-łagodzący balsam do skóry wrażliwej** (95 zł/40 ml) jest wzbogacony nie tylko makroalgami, ale bisabololem z rumianku nawilżająco kojącym. Kremowa konsystencja zapewnia komfort.

STRONĘ PRZYGOTOWAŁA MONIKA MAŃKOWSKA

Włosy jak marzenie



Zpuszczających się, zniszczonych pasm włosów w krótkim czasie możemy wyczarować lśniącą taflę dzięki kosmetykom **Anwen** stworzonym we współpracy z Klaudią Matuszewską, influencerką, która słynie z długich pięknych włosów. Wraz z marką Anwen stworzyła trzy produkty. **Szampon prebiotyczny** dla każdego typu skóry głowy **Anwen x Klaudia Matuszewska** (44,99 zł/300 ml) oczyszcza włosy i pozostawia nawilżone i wygładzone. Składniki wspierają rozwój pozytywnej flory bakteryjnej. Zawiera aminokwasy ryżowe i L-prolinę, aby włosy elastyczne miały zdrowy wygląd. Bioferment z soku z gruszek normalizuje pracę gruczołów łojowych. Lepszego nawilżenia zapewni **maska emolientowa z silikonami** (45,99 zł/200 ml) do włosów o wysokiej i średniej porowatości, która działa wygładzająco, nabłyszczająco i ochronnie. Specjalnie dobrane masła i oleje oraz silikonowy kompleks oleju z nasion meadowfoam, naturalne biopolimery i pochodne wosków jojoby i słonecznika nadają włosom miękkość i ochronę. **Nabłyszczająco wygładzające serum silikonowe** (24,99 zł/15 ml) warto mieć zawsze pod ręką, aby niesforne pasma szybko wygładzić. Serum można stosować na wilgotne lub suche włosy i na końcówki, aby zapobiec ich rozdławianiu.

Wszechstronna ochrona



Promieniowanie słoneczne towarzyszy nam przez cały rok i pełni ważną funkcję. Poza rolę, jaką odgrywa między innymi w syntezie witaminy D, poprawie nastroju oraz normalizacji rytmu snu i czuwania, niesie też zagrożenia. Należą do nich przede wszystkim przyspieszenie procesów starzenia, zwiększenie ryzyka nowotworów oraz zaostrenie niektórych chorób. Niekorzystny wpływ promieniowania słonecznego na

skórę można jednak minimalizować przez zastosowanie ochrony przeciwsłonecznej. **DERMEDIC SUNBRELLA Spray Ochronny SPF 50+ UV+IR+VL** (150 ml, ok. 70 zł) dla dorosłych został stworzony z myślą o kompleksowej ochronie przed szkodliwym promieniowaniem. 4 RAYS SPECTRUM PROTECT oznacza, że ma szeroki zakres ochrony przed promieniowaniem UVA, UVB, VL i IR. Zapobiega dermatozom słonecznym, poparzeniom oraz powstawaniu przebarwień, a także dba o ochronę DNA komórek skóry. W składzie jest D-Panthenol, który wspiera procesy regeneracyjne skóry i łagodzi podrażnienia, które mogą pojawić się po nadmiernym wystawieniu na słońce. Gliceryna utrzymuje odpowiedni poziom nawilżenia naskórki, a obecność Witamin E i C działa przeciwutleniająco, opóźniając proces starzenia się.

Owocowa ZIAJA



Produkty na lato **ZIAJA** to wegańskie kosmetyki do pielęgnacji ciała z zapachami dojrzałych owoców **słodkiej mirabelki** i **soczystego arbuza**. Wcześniej limitowana seria już weszła na stałe do oferty **ZIAJA**. Energetyczne, odświeżające, lekkie łagodne formuły. Peelingi zawierają biodegradowalne substancje ścieme: krzemionkę, mielone lupiny orzecha włoskiego. Wszystkie kosmetyki mają pojemność 160 ml i są dostępne na ziaja.com oraz w sklepach stacjonarnych Ziaja. Żel pod prysznic ma 95% składników pochodzenia naturalnego orzeźwia i relaksuje w czasie mycia, delikatnie oczyszcza i odświeża pielęgnując skórę (160 ml, ok. 11,30 zł). Balsam do ciała ma 90% składników pochodzenia naturalnego, skutecznie nawilża, wygładza i ujędźnia (160 ml, ok. 13,80 zł). Drobnziarnisty peeling do ciała to 96% składników pochodzenia naturalnego. Delikatnie złuszcza i oczyszcza naskórek pozostawiając skórę gładką i świeżą (160 ml, ok. 15 zł).

Tłumy w gabinetach

W 2024 liczba wizyt u psychologów dorosłych wzrosła o ponad połowę, a dzieci ponad dwukrotnie.

Polacy przebywają na zwolnieniach z powodu zaburzeń psychicznych już niemal tyle samo dni, ile z powodu ciąży, chorób układu oddechowego czy zatruc. Według najnowszych danych ZUS, liczba dni absencji chorobowej z powodu zaburzeń psychicznych i zachowania osiągnęła w 2024 roku rekordowe 30,3 mln. O tym, że problem zdrowia psychicznego narasta, świadczy także rosnące zapotrzebowanie na pomoc specjalistów. W 2024 roku liczba wizyt dorosłych pacjentów u psychologów i psychiatrów wzrosła o 63 procent, a wśród dzieci aż o 140 procent w porównaniu do roku poprzedniego.

MARIA KORNAŚ



Coraz więcej Polaków zmagają się z problemami zdrowia psychicznego, a liczba osób korzystających z pomocy psychologicznej i psychiatrycznej rośnie w alarmującym tempie. Współczesne życie to nieustanny pośpiech: praca, nauka, milion obowiązków, dzieci, przeciążenie, technologia – mózg nigdy nie odpoczywa. Jesteśmy na wysokich obrotach przez całą dobę, bez chwili wytchnienia. A mimo to, zamiast lepiej zadbać o siebie, często nie zauważamy, jak bardzo ten ciągły stres i brak odpoczynku wpływają na nasze zdrowie psychiczne. Choć rosnąca świadomość na temat zdrowia psychicznego jest krokiem do przodu, to wciąż zbyt mało robimy, by przeciwdziałać narastającemu kryzysowi. To nie jest kwestia luksusu, to pilna potrzeba, której nie możemy już ignorować.

Dane pokazują, że Polacy z roku na rok coraz częściej zgłaszają się po pomoc do specjalistów, aby zadbać o swoje zdrowie psychiczne. W 2024 roku liczba wizyt dorosłych pacjentów w gabinetach psychologów i psychiatrów wzrosła o 63 procent w porównaniu do ubiegłego roku. Tak wyraźny wzrost liczby wizyt odnotowujemy już od kilku lat – w 2023 roku liczba wizyt zwiększyła się o 49 procent w ujęciu rocznym, a w 2022 roku wyniósł 32 procent w ujęciu rocznym.

Jeszcze bardziej zatrważająca dynamika dotyczy dzieci i młodzieży - liczba wizyt w tej grupie wzrosła w ubiegłym roku aż o 140 procent rok do roku. To jednak oznacza także pozytywną zmianę - rodzice coraz częściej wykazują się świadomością problemu i nie ignorują pierwszych symptomów, decydując się na konsultacje psychologiczne i psychiatryczne na wczesnym etapie. Dzięki temu możliwe jest skuteczniejsze wsparcie i zapobieganie poważniejszym problemom emocjonalnym dzieci i młodzieży w dorosłym życiu.

Dzisiaj dzieci nie tylko walczą z wymogami szkolnymi, ale też z oczekiwaniami, które są na nich nakładane – przez szkołę, rodziców i coraz częściej media społecznościowe. Nierzadko są zmuszane do spełniania niezrealizowanych marzeń swoich rodziców, biorąc na siebie ich niespełnione ambicje. W dodatku obciążenie obowiązkami, nadmiar zajęć pozalekcyjnych, a także presja bycia idealnym w każdej dziedzinie życia powodują, że młodzi ludzie nie mają czasu na odpoczynek ani na relaks. To, co zaczyna się od drobnych trudności, przeradza się niekiedy w poważne kryzysy i poważne problemy.

Z informacji Zakładu Ubezpieczeń Społecznych wynika, że zaburzenia psychiczne należą do pięciu najczęstszych powodów zwolnień lekarskich w naszym kraju, obok chorób układu mięśniowo-szkieletowego, chorób układu oddechowego, urazów i zatruc oraz ciąży. W 2024 roku łączna liczba dni spędzonych na „L4” osiągnęła 240 milionów, a znaczną część tej absencji stanowiły zwolnienia związane z problemami psychicznymi. Z tego powodu pracownicy spędzili na zwolnieniach aż 30,3 miliona dni - o 16 procent więcej niż rok wcześniej. **Oznacza to, że już co ósme zwolnienie było wystawiane z powodu zaburzeń psychicznych.**

Z punktu widzenia pracodawcy zwolnienia lekarskie wynikające z zaburzeń psychicznych nie powinny być traktowane inaczej niż te spowodowane problemami fizycznymi. Jeśli pracownik odczuwa ból kręgosłupa, kierujemy go do fizjoterapeuty lub ortopedy - tak samo powinniśmy podchodzić do zdrowia psychicznego. Im szybciej zostanie postawiona diagnoza i wdrożone odpowiednie wsparcie, tym krótszy będzie czas absencji, a pracownik szybciej wróci do pełni sił. Dlatego jeśli w firmie obserwujemy niepokojące sygnały - spadek zaangażowania, wyraźne przemęczenie czy wzrost liczby zwolnień z powodu zaburzeń psychicznych - warto zareagować. **Jeśli firma oferuje pakiety medyczne obejmujące wsparcie psychologiczne, kluczowe jest, aby pracownicy wiedzieli, że mogą z nich korzystać bez obaw.**

Otwarte podejście do zdrowia psychicznego w miejscu pracy nie tylko poprawia komfort pracowników, ale także zmniejsza liczbę i długość absencji. Ostatecznie to krok w stronę bardziej stabilnego i efektywnego środowiska pracy. Dzisiaj wizyta u terapeuty, psychologa czy psychiatry nie powinna być już powodem do wstydu, obciachem, lecz czymś normalnym. Bo pomocy trzeba i warto szukać u specjalisty.

FOTOREPORTAŻ



FOT. – TOMASZ MAŃKOWSKI

OBERRHARMERSBACH – miejscowość i gmina w Niemczech, w kraju związkowym Badenia-Wirtembergia, w rejencji Fryburg, w regionie Südllicher Oberrhein, w powiecie Ortenau, wchodzi w skład wspólnoty administracyjnej Zell am Harmersbach. Leży w Schwarzwaldzie, około 18 km na południowy wschód od centrum Offenburga. Ma około 2500 mieszkańców. (mat)

KARYKATURA SHOW

„Jeden z najszybszych karykaturzystów świata”

Cala Polska ...Europa, USA, Australia

www.karykatury.com • karykatury@onet.pl

Firmowe eventy
konferencje,
targi,
wesela...



KUPIMY ANTYKI CRAZ SZTUKĘ UŻYTKOWĄ PRL-U

- Dzieła sztuki polskich malarzy, obrazy, sztukę nowoczesną i awangardę;
- Militaria, medale, odznaczenia, szable, bagnety, mundury;
- Biżuterię srebrną, złotą, autorską i artystyczną CRNO, Warmet, srebra, platery;
- Rzeźby figury, zegary, zegarki, kolekcje, monety, pamiątki sportowe;
- Szkło kolorowe, wazon, formy artystyczne, szkło dawnych nut;
- Figurki z porcelany, new look, Picassio, serwisy, zastawy, ceramika artystyczna;

Bezpłatna wycena dojazd do klienta, płatne gotówka

Oferujemy pomoc przy likwidacji mieszkań, domów, lokali. Organizujemy wywóz mebli, utylizację i opróżnianie mieszkań, domów piwnic i poddaszy.

Zapraszamy stacjonarnie:
Poznań, ul. Półwiejska 20/5

603 350 305

www.galeriastazica.pl

GALERIA STAZICA

Rafał Trzaskowski na prezydenta

FELIETON
– TAK MYŚLĘ



Tak, przepraszam za ten tytuł, zawsze – tak długo jak jestem dziennikarzem – starałem się nikomu publicznie nie podpowiadać na kogo powinien zagłosować. Zachęcałem zawsze by chodzić na wybory nie dlatego że to jest obywatelski obowiązek, tylko dlatego, by współdecydować, by uczestniczyć, by nie uchylać się od odpowiedzialności, a potem marudzić. Jasne, moi kandydaci nie zawsze wygrywali, partie na które głosowałem nie zawsze potem rządziły, ale byłem, głosałem, starałem się, walczyłem, uczestniczyłem.

Dlaczego dzisiaj jest inaczej? Dlaczego wskazuję palcem, podpowiadam naszym Czytelnikom na kogo warto zagłosować 18 maja i 1 czerwca (jeśli będzie druga tura)? Powodów jest kilka. Pamiętam dwie kadencje prezydenta Dudy, pamiętam i nic na to nie mogę poradzić, pamiętam, chociaż chciałbym je jak najszybciej zapomnieć. W tych latach dobitnie przekonałem się, podobnie jak wielu innych, jak bardzo ważne jest by nie dawać nawet odrobiny władzy byle komu, jak ważne jest kto zostaje prezydentem. Jeszcze nie tak dawno mówiono, że prezydent to pacynka, która niewiele może, ale dwie kadencje Dudy udowodniły, że jak dorwie się szkodnik do beczki miodu, to naprawdę może szkodzić. Milionom. Z niewiedzy, zadufania w sobie („Ja jako Prezydent!”) albo po prostu z powodu najnormalniejszych rozmaitych deficytów.

Mam dosyć groźnych min Dudy, jego pokrzykiwania na ludzi, jego hipokryzji, jego pouczenia, jego obłąd i zakłamania. Myślałem jeszcze nie tak dawno, że są granice absurdu, ale 3 maja Duda rozwiązał te moje wątpliwości, gdy przemawiając wykrzykiwał, że Konstytucję trzeba szanować, że jest najważniejsza, że nie wolno jej łamać i jej przepisów nagać do swoich potrzeb, lub do potrzeb swoich partyjnych kumotów i zachcianek choćby prezesa (to już ja sobie odpowiedziałem). Usłyszałem też tego dnia, że prezydent RP powinien stać na straży Konstytucji, że jest do tego zobowiązany i że powinien dbać, by jej zapisy były przestrzegane. Mój boże – pomyślałem sobie – i kto to mówi? A zaraz potem z podziwem zacząłem się przyglądać jak Duda wygłaszał te prawdy objawione z kamienną twarzą i nawet jedna powieka mu nie drgnęła, gdy publicznie opowiadał wszem i wobec jak bardzo złym był prezydentem.

Lata pisowskich rządów i prezydentury Dudy spowodowały też, że zmieniłem zdanie, twierdziłem bowiem kiedyś, że najlepiej dla kraju i obywateli jest wtedy gdy rząd i prezydent są z innych partii politycznych. Wtedy, przed tym ciemnym pisowskim okresem w historii Polski, nie wiedziałem, że może być tak jak było ostatnio. Że można wygrać wybory powszechne, a mimo to do końca być partyjnym funkcjonariuszem bez własnego zdania i bez moralnego kręgosłupa. Pamiętałem bowiem prezydenta Kwaśniewskiego – mam do niego swoje zastrzeżenia – który w latach swojej prezydentury zdołał zrzucić partyjne łańcuchy i współpracował tak samo z rządem lewicowym jak i

prawicowym. Kwaśniewski był nie tylko politykiem z sercem po lewej stronie, ale przede wszystkim państwowcem. Choć może niekiedy za dużo i nie z tymi co trzeba pił.

Czy wybór 18 maja Trzaskowskiego na prezydenta RP to dobry pomysł? Jak przyglądam się innym kandydatom i kandydatom jak słucham jakie brednie, kłamstwa i banialuki opowiadają w czasie telewizyjnych debat politycznych, wieców wyborczych czy konferencji prasowych to odpowiedź na to pytanie może być tylko jedna – TAK. Czy nie obawiam się, że oddanie całej władzy w ręce jednej partii politycznej to ryzykowne rozwiązanie? Nie, nie obawiam się, bo ważni są ludzie, a nie ich legitymacje partyjne. Trzaskowski to polityk, który po wyborze na prezydenta RP wybiję się na niezależność. Skąd to wiem? Hm, ludzie inteligentni mają poczucie własnej wartości i dbają o to, by ich nazwisko po latach coś dobrego znaczyło w historii Polski.

A co się będzie działo, gdy stanie się inaczej? Dzisiaj stawia się zarzuty rządowi Tuska, że nie spełnił albo za wolno spełnia obietnice wyborcze. Też jestem z tego powodu wku.... A jak ma, do cholery, je spełniać, skoro Duda i tak wszystko wetuje? Gdy Trzaskowski zostanie prezydentem wszystko powinno pójść szybciej i prościej (na przykład przywracanie praworządności w naszym kraju), chociaż nie będzie on – w co wierzę i mam nadzieję, że znowu się nie zawiodę – bezwolnym długopisem, przepraszam... notariuszem Tuska.

I obiecuję, że będę się tej prezydenturze jako dziennikarz uważnie przyglądał. I napiszę jak coś mnie wkurzy, oburzy czy zbulwersuje. Nie wierzcie drodzy Czytelnicy? Na stronie www.twojtydzien.pl jest archiwum naszej gazety. Tam można sprawdzić, co i jak pisałem o różnych prezydentach czy premierach na przestrzeni lat 2002-2025 (wcześniejsze numery „TTW” znaleźć można na stronie www.twoj-tydzien.prv.pl).

A jak już o premierach... Donaldowi Tuskiemu przypominam o obietnicy zniesienia podatku Belki od oszczędności kapitałowych, obniżeniu składki zdrowotnej dla przedsiębiorców, podniesienia wolnej kwoty od podatku do obiecanych 60.000 złotych, obietnicy... Gdy Trzaskowski wygra nikt już nie będzie mógł się tłumaczyć, że nie można, bo hamulcowy prezydent i tak wszystko co ważne zawetuje.

Dlaczego w tym felietonie ani słowa nie napisałem o kandydacie PiS – Nawrockim? Dlaczego nie wspominałem o jego kłamstwach, o przejętym za bezcen mieszkaniu od starszego, schorowanego mieszkańca Gdańska, o jego kontaktach z kibolami, gangsterami itp.? Bo nie mam zamiaru, by taka postać pojawiała się na łamach „Twojego TYGODNIA WIELKOPOLSKIEGO”.

Czyli... idziemy w pierwszej i drugiej turze głosować w wyborach na prezydenta RP na... Rafała Trzaskowskiego. Noc pisowska właśnie się ostatecznie kończy...

TOMASZ MAŃKOWSKI

P.s. 9 maja dotarła do mnie wiadomość, że prezydent Duda uhonorował Sławomira Świerzyńskiego – lidera discopolowego zespołu Bayer Full – Złotym Krzyżem Zasługi. Zdziwiłem się? Nie, przecież to znakomite podsumowanie całej prezydentury pisowskiej Dudy. To była prezydentura równie dobra i historyczna jak przebieg Świerzyńskiego „Majteczki w kropczki”...

Wydawnictwo i Reklama MAŃKOWSKI

- badania rynkowe
- opracowanie strategii i prowadzenie kampanii reklamowych
- opracowanie strategii i prowadzenie kampanii wyborczych
- projekty graficzne reklam, ogłoszeń, plakatów, banerów, ulotek itp.
- opracowanie i wydawanie 4-stronicowej jednodniówki (czasopismo) i innych wydawnictw okolicznościowych
- organizacja i prowadzenie konferencji prasowych
- przygotowanie materiałów na konferencje prasowe
- przygotowanie materiałów reklamowych i promocyjnych
- dokumentacja fotograficzna eventów, uroczystości, jubileuszy
- konferansjerka
- doradztwo marketingowe

mail: twoj-tydzien@wp.pl

15 maja 2022 roku minęło 20 lat od dnia wydania pierwszego numeru „Twojego TYGODNIA WIELKOPOLSKIEGO”.
W tym czasie ukazało się na naszych łamach sporo tekstów, które – jak nam się wydaje – warto przypomnieć.

Bez problemu przeżyłem cztery rządy...

Rozmowa z ANDRZEJEM BYRTEM, prezesem Międzynarodowych Targów Poznańskich

- Panie prezesie, czy szanuje pan polskich dziennikarzy i polskie media?

- Odpowiedź na tak postawione pytanie powinna być jednoznaczna: wszystko zależy o kim i o czym mówimy. Istotny jest też kontekst. Ale... muszę się przyznać, że nie bardzo rozumiem tego pytania.

- Kilka lat temu będąc podsekretarzem stanu w Ministerstwie Spraw Zagranicznych złożył Pan oświadczenie lustracyjne, w którym ujawnił Pan, że opracowywał pan analizy ekonomiczne...

- Bądźmy precyzyjni. Poinformowałem wówczas, że byłem współpracownikiem polskiego wywiadu gospodarczego w czasie pobytu na placówce dyplomatycznej w Belgii w latach 1987-1992...

- Wtedy polscy dziennikarze nie pozostawili na panu suchej nitki. Ma Pan żal do tamtych dziennikarzy i tamtych mediów?

- Nie mam żalu, ale temat ten jest ciągle aktualny. To ważne także dzisiaj, co kto robił w przeszłości. Opinia publiczna ma prawo takie pytania zadawać w przypadku osób pełniących ważne funkcje. Może potem wierzyć lub nie, wierzyć w odpowiedzi osób pytanym, ale pytać ma prawo. Mnie zapytano i ja odpo-

wiedziałem. Przed moim wyjazdem na placówkę do Brukseli, zapytano mnie, czy jestem gotów współpracować z polskim wywiadem gospodarczym, a ja to zaakceptowałem. Poinformowano mnie, że Polska od roku 1987, razem z Węgrami i ówczesną Czechosłowacją, a były to wówczas jeszcze tak zwane państwa socjalistyczne, uzna istnienie Europejskich Wspólnot Gospodarczych i że Polska rozpocznie z nimi negocjacje. Chodziło wtedy przede wszystkim o sprawy gospodarcze.

- Niektórzy mówią o Panu, że jest Pan specjalistą od wchodzenia co najmniej dwa razy do tej samej rzeki. Był pan cztery razy wiceministrem współpracy gospodarczej z zagranicą w różnych rządach, teraz wrócił Pan do Międzynarodowych Targów Poznańskich, których dyrektorem naczelnym był Pan od 1982 roku. Z czego wynikają te powroty?

- Fakt, wchodziłem dwa razy albo i więcej do tej samej rzeki, ale nie takiej samej. To spora różnica. Byłem dwukrotnie wiceministrem w ministerstwie, które od 1990 roku nazywało się „Ministerstwo Współpracy Gospodarczej z Zagranicą”, a wcześniej „Ministerstwem Handlu Zagranicznego”. Dzisiaj nazywa



„do gaszenia pożaru” wysłał mnie do Berlina prezydent Aleksander Kwaśniewski. Prezydent argumentował swoją prośbę tym, że miałem w Niemczech zawsze wyśmienite kontakty na wszystkich szczeblach politycznych, a wysłany przez niego do Berlina mój następca, też zresztą Poznaniak, nie umiał się w tej sytuacji odnaleźć - jak twierdził prezydent. Potrzebny był - jego zdaniem - ambasador, który każdego dnia będzie w niemieckich mediach odpowiadał na nawet najtrudniejsze pytania i potrafi tamtejszą opinię publiczną przekonać do naszych racji.

- I udało się?

- Prezydent twierdził, że tak.

- Czy pan jest apolityczny?

Pelnił pan funkcję wiceministra w tak różnych rządach, że aż trudno to sobie wyobrazić. Był rząd ultrapravicowy Jana Olszewskiego, potem Hanny Suchockiej, następnie Waldemara Pawłaka, a na końcu lewicowy Józefa Oleksego. Uczestniczył pan we wszystkich wyjazdach zagranicznych prezydenta Lecha Wałęsy, ale cenil pana również prezydent Kwaśniewski. Jak to się robi?

- Moja funkcja była bezpartyjna, bo zajmowałem się gospodarką. Dlatego bez problemu przeżyłem cztery rządy, od „prawa” do „lewa”. Było to możliwe, bo zajmowałem się tylko gospodarczymi negocjacjami międzynarodowymi. Oto cała tajemnica. To był ważny moment dla naszego kraju i ciągłość w tych ne-

się ono Ministerstwem Gospodarki. Raz byłem wiceministrem spraw zagranicznych i odpowiadałem wtedy również za sprawy gospodarcze. Dwa razy byłem ambasadorem Polski w Niemczech, teraz drugi raz szefuję Targom Poznańskim. Takie są fakty, ale faktem również jest i to, że ja nigdy nie zabiegałem o te stanowiska. Proponowano mi je, nie do końca więc te powroty zależały ode mnie. Oczywiście, mogłem tych propozycji nie zaakceptować, ale dlaczego miałbym tak zrobić?

- A Targi?

- No tak, sam się zgłosiłem do konkursu na członków Zarządu MTP, który ogłoszono w lutym czy marcu 2009 roku. Poza tym, przyznaję się, sam wybierałem szkołę średnią i potem studia.

- Pan był dwa razy ambasadorem Polski w Niemczech. To raczej niezwykłe w kręgach dyplomatycznych.

- To prawda. Zazwyczaj, poza kilkoma wyjątkami, ta sama osoba nie jest dwa razy ambasadorem tym samym kraju.

- Ale pan był. Dlaczego?

- Za drugim razem sytuacja była wyjątkowa. Polska zaakceptowała wejście ze Stanami Zjednoczonymi

Cytelnikom TTW
bądźmy dumni,
ze jesteśmy
z Poznania
i/cy z Wielkopolski
Anjty

do Iraku, byłem wtedy wiceministrem spraw zagranicznych, europejska opinia publiczna, która była od 1990 roku do 2001 relatywnie przychylna Polsce po tej decyzji z dnia na dzień zmieniła zdanie. Zaczęły się ataki na Polskę, wymyślano nam od amerykańskich lokajów itp. Za pierwszym razem byłem ambasadorem mianowanym przez prezydenta Lecha Wałęsę, tym razem

goczącach dowodzi, że jednak nasi politycy z różnych opcji wiedzą niekiedy, co dla Polski jest najważniejsze. Gdy byliśmy już stowarzyszeni ze strukturami europejskimi okazało się, że handlujemy bez ceł na przykład z Niemcami, ale nie z najbliższymi sąsiadami: Czechami czy Słowakami. Trzeba to było zmienić i udało się. Oczywiście nie negocjo-

Dokończenie na stronie 9

ZAPRASZAMY do serwisu RENAULT AUTODIAP NAPIWY BLACHARSTWO-LAKIERNICZE CZĘŚCI ZAMOWIENIE ASSISTANCE 24h 0602 262-556

Twoj TYDZIEŃ WIELKOPOLSKI

Najciekniej czytaj w WIELKOPOLSKIE

Rok VIII Numer 1202 28 kwietnia 2010 ISSN 1734-5294 www.twojtydzien.pl e-mail: twojtydzien@wp.pl Nr wydawniczy 373980 CENA 2,50 zł (z VAT 7%)

Bez problemu przeżyłem cztery rządy...

Rozmowa z ANDRZEJEM BYRTEM, prezesem Międzynarodowych Targów Poznańskich

strona 3 i 9

Jesteśmy laureatem nagrody Business Centre Club Ostre Pióro 2006

Jesteśmy laureatem nagrody Stowarzyszenia Dziennikarzy RP Dziennikarskie Koziółki 2007

SENSACJE Z PRZESZŁOŚCI Leszek Adamczewski Ostatni plan Adolfa Hitlera strona 5

BABSKIE GADANIE MALGORZATA MARKOWSKA Kobieta w reklamie strona 6

TAK MYŚLĘ Tomasz Marikowski Nie chcę, ale muszę strona 6

Twoj TYDZIEŃ w promocjach BLACHARSTWA-LAKIERNICZYM zamówienia: 602 638-409

Następny numer ukaze się w środę 12 maja 2010

9 571 734 029 006 17

Ten numer „TTW” ukazał się 28 kwietnia 2010 r.

WIELKOPOLSKA

Młódzież na... Olimpiadzie

Sportowa rywalizacja młodych sportowców obejmie Wielkopolskę w najbliższe wakacje. To za sprawą XXXI Ogólnopolskiej Olimpiady Młódzieży w Sportach Letnich Wielkopolska 2025. Którą zaplanowano od 23 czerwca do 24 sierpnia 2025.

- Jako Samorząd Województwa Wielkopolskiego będziemy współorganizatorem tego wydarzenia, a partnerami Ministerstwo Sportu i Turystyki oraz ci, którzy udostępnią nam swoje obiekty na obszarze województwa i poza nim. Kilka tysięcy młodych sportowców będzie rywalizować o medale. Ci najzdolniejsi, najbardziej pracowici, będą mieli okazję rywalizować w zawodach odbywających się zgodnie z ceremoniałem olimpijskim. Będzie to dla nich dobre przygotowanie do przyszłej kariery sportowej. Dla nas, jako Samorządu Województwa, to bardzo prestiżowa impreza, dlatego inwestujemy w nią sporo pieniędzy, zarówno jeśli chodzi o infrastrukturę, jak i wsparcie dla bezpośredniego organizatora – Wielkopolskiego Stowarzyszenia Sportowego. Liczymy nie tylko na sportowców, ale także kibiców, którzy, mam nadzieję, pojawią się w różnych miejscach w Wielkopolsce, gdzie zawody będą rozgrywane – powiedział Marek Woźniak, Marszałek Województwa Wielkopolskiego.

Uroczystość oficjalnego otwarcia Ogólnopolskiej Olimpiady Młódzieży w Sportach Letnich Wielkopolska 2025, odbędzie się w piątek, 4 lipca 2025 roku na Malcie, w Poznaniu.

- Imprezy będą odbywały się w kilkunastu miejscowościach na terenie naszego województwa, najwięcej wydarzeń będzie miało miejsce w Poznaniu. Tradycyjnie nie wszystkie wydarzenia możemy zorganizować na terenie naszego województwa. Młodzi sportowcy z Wielkopolski już się przygotowują, chcą zdobyć jak najwięcej medali - podkreśla Jacek Bogusławski, Członek Zarządu Województwa Wielkopolskiego.

Organizatorami zawodów są: Samorząd Województwa Wielkopolskiego oraz Wielkopolskie Stowarzyszenie Sportowe. Głównym partnerem wydarzenia jest Ministerstwo Sportu i Turystyki. Zaangażowane są także samorządy lokalne.

Spokojny o finansowanie imprezy jest Paweł Szczepaniak, Prezes Wielkopolskiego Stowarzyszenia Sportowego, który poinformował o oczekiwaniu na wyniki konkursu

ogłoszonego przez Ministerstwo Sportu. Resortowe fundusze wraz z marszałkowskim złożą się na budżet olimpiady.

Olimpijskie areny zaprezentował Tomasz Wiktor, Dyrektor Departamentu Sportu i Turystyki, Przewodniczący Komitetu Organizacyjnego OOM. Sportowcy będą rywalizować w 23 lokalizacjach. 18 z nich to miejscowości w Wielkopolsce: Poznań, Kalisz, Leszno, Gniezno, Rawicz, Pniewy, Września, Wągrowiec, Jarocin, Środa Wielkopolska, Pobiedziska, Zbąszyń, Nowy Tomisz, Baborówko, Godziesze Wielkie, Rumianek, Nędziszew, Bukowiec. Poza nasz region zawody przeniosą się do Krakowa, Bytomia, Pucka, Drzonkowa i Nowej Soli.

Ponad 4300 zawodniczek i zawodników zmierzy się w 31 dyscyplinach, w tym 30 olimpijskich. Są to: golf, hokej na trawie, kajakerstwo klasyczne, kajakerstwo slalomowe, kolarstwo szosowe, kolarstwo torowe, kolarstwo MTB, kolarstwo BMX, koszykówka 3x3, lekka atletyka, łucznicтво, pięciobój nowoczesny, piłka nożna, piłka siatkowa plażowa, piłka ręczna plażowa, piłka wodna, pływani, pływani artystyczne, podnoszenie ciężarów, rugby, skoki do wody, skoki przez przeszkody, strzelectwo sportowe, tenis, triathlon, ujeżdżenie, wioślarstwo, WKKW, wspinaczka sportowa oraz żeglarstwo.

Ostatnia, XXX Ogólnopolska Olimpiada Młódzieży w Sportach Letnich Lubelskie 2024 była bardzo udana dla młodych sportowców z naszego regionu. Klasyfikacja punktowa prezentowała się następująco: 1) Mazowieckie 2757,5 pkt.; 2) Wielkopolskie 2439 pkt.; 3) Śląskie 2048 pkt. W zakresie klasyfikacji medalowej: 1) Mazowieckie 117 (44 złote, 35 srebrnych, 22 brązowe); 2) Kujawsko-Pomorskie 87 (28-37-22); 3) Wielkopolskie 91 (25-27-39).

Ministerstwo Sportu i Turystyki organizację Ogólnopolskiej Olimpiady Młódzieży powierzyło Wielkopolsce już szósty raz w historii – dla Samorządu Województwa Wielkopolskiego to czwarta odsłona tego wydarzenia. (rob)

POZNAŃ- STRZESZYNEK

#NaFalach

Letnie koncerty nad Jeziorem Strzeszyńskim

Bezpłatne koncerty, znani polscy artyści i wakacyjna atmosfera - tak zapowiada się kolejna edycja cyklu #NaFalach. W tym roku wydarzenia odbędą się w cztery letnie wieczory nad Jeziorem Strzeszyńskim.

Cykl #NaFalach to już stały punkt letniego kalendarza kulturalnego Poznania. Koncerty nad Jeziorem Strzeszyńskim co roku przyciągają tłumy, niezależnie od wieku czy muzycznych upodobań. Podczas tegorocznej edycji również wystąpią artyści reprezentujący różne gatunki, by każdy mógł znaleźć coś dla siebie.

W tym roku koncerty w ramach cyklu #NaFalach odbędą się 20 i 21 czerwca oraz 8 i 9 sierpnia. Wszystkie wydarzenia rozpoczną się o godzinie 20:00. Miejscem spotkań z muzyką będzie Jezioro Strzeszyńskie. Wstęp na imprezy jest bezpłatny.

20 czerwca - The Dumplings

21 czerwca - Błażej Król | Kathia

8 sierpnia - Cleo

9 sierpnia - Hubert.

Cykl stworzy występ zespołu The Dumplings. Duet powrócił po przerwie i zaprezentuje utwory znane publiczności z poprzednich lat, takie jak „Kocham być z Tobą”, „Nie gotujemy” czy „Betonowy Las”.

21 czerwca na scenie pojawi się Błażej Król. Ma on na koncie osiem albumów, z których pochodzą m.in. „Te smaki i zapachy”,

„Druga pomoc” czy „Głodne dusze”. Artysta wydał również wspólną płytę z Kasią Nosowską. Tego samego wieczoru wystąpi także Kathia - pochodząca z Poznania wokalistka, nagrodzona tytułem muzycznego odkrycia roku Empiku 2023. W 2025 roku opublikowała nowe single: „Stój” i „Rosa”.

8 sierpnia publiczność spotka się z Cleo, znaną z takich przebojów jak: „Za krokiem krok”, „My Słowianie”, „Dom” czy „Łowcy gwiazd”. Dzień później - 9 sierpnia - wystąpi Hubert, autor utworów „cotton Candy”, „Kobayashi” i „świąty spokój”.

Cykl plenerowych koncertów #NaFalach odbywa się w Poznaniu od 2018 roku. Wcześniej wydarzenia funkcjonowały pod nazwą Żywiec Miejskie Granie oraz Maltańska Scena Muzyczna. Od kilku lat koncerty organizowane są nad Jeziorem Strzeszyńskim. Wstęp na wszystkie wydarzenia jest darmowy. W poprzednich edycjach na scenie #NaFalach pojawili się m.in. Igo, Natalia Przybysz, Margaret, Organek, Mikromusic oraz Mitch&Mitch.

Organizatorami wydarzenia są Miasto Poznań oraz Poznańskie Ośrodki Sportu i Rekreacji. (red)

POZNAŃ- CZERWONAK

Powstanie nowa kładka



Podpisano umowę na budowę nowej przeprawy przez Wartę. To inwestycja ważna dla mieszkańców i mieszkańców metropolii. Połączy ona Czerwonak z Poznaniem, zapewniając wygodną i bezpieczną trasę dla pieszych i rowerzystów. Kładka ma być gotowa do połowy 2026 roku.

Kładka pieszo-rowerowa powstanie na wysokości przystani Akwen Mariny w Czerwonaku. Będzie ona miała smukłą konstrukcję łukową o klasycznym kształcie. Łuki stalowo-żelbetowe zostaną nachylone ku sobie. Płyta pomostowa oparta będzie na stalowych dźwigarach.

Łączna długość planowanej infrastruktury rowerowej wyniesie 524 m, z czego sama kładka będzie miała 154

metry. Będzie szeroka na 4 metry. W ramach inwestycji zostaną wykonane ścieżki po stronie Poznania i Czerwonaka, zapewniające dojazd do przeprawy.

Prace mają potrwać 14 miesięcy od podpisania umowy.

Poznań i Czerwonak wyłożą na inwestycję po 2,16 mln zł, natomiast blisko 10 mln zł pochodzi z dofinansowania unijnego w ramach projektu „Zrównoważona mobilność miejska w Metropolii Poznań - Etap I”. (rob)



**ZAPRASZAMY
od poniedziałku do soboty
i w niedziele handlowe**



www.galeriasucholeska.pl

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



**GALERIA
SUCHOLESKA**

DNI GMINY **SUCHY LAS**

2025

7 CZERWCA

**DARKING PRZY HALI GOS UL. OBORNICKA
BOISKO PRZY UL. POZIOMKOWEJ**



VARIUS MANX & KASIA STANKIEWICZ

Konstelacje Band



ORGANEK

THE DAUGHTERS

zbiórka krwi | Suchary Suchy Las | Tabasco Breaking School | strefa rodzinna i taneczna |
dmuchańce | stoiska i inne atrakcje | zbiórka charytatywna dla Szymka Lipińskiego

8 CZERWCA

**PARKING PRZY HALI GOS UL. SZKOLNA
BOISKO PRZY UL. POZIOMKOWEJ**

V Memoriał im. Piotra Koperskiego

spartakiada dzieci i młodzieży

strefa rodzinna, dmuchańce i inne atrakcje



FOODSTIVAL
- festiwal food trucków

7 i 8 czerwca



Zastrzegamy prawo do zmian w programie. Szczegóły na: www.suchylas.pl i www.osrodekkultury.pl.

Dzieci Świata!

W tym roku Dzień Dziecka w Centrum Kultury i Bibliotece Publicznej w Suchym Lesie spędzimy pod hasłem **Dzieci świata**.

To hasło podkreśla zarówno cechy wspólne dzieci z całego globu, jak i różnorodność stylów życia, kultur, religii oraz pochodzenia. Dzieci – niezależnie od miejsca urodzenia – przeżywają emocje, radości i troski. Zrozumienie tych podobieństw i różnic pomaga budować szacunek dla różnorodności.

Tym wyjątkowym przekazem, który niesiemy, obchodząc Dzień Dziecka w Polsce, chcemy wzmocnić codzienne poczucie tożsamości i podmiotowości każdego człowieka.

Zapraszamy na **wielkoformatową wystawę fotografii Dzieci świata**, prezentującą najmłodszych mieszkańców naszej planety, uchwyconych w obiektywie znakomitej podróżniczki **Elżbiety Dzikowskiej**. Autorka przez lata przemierzała wszystkie kontynenty, a wielu z nas zna ją z legendarnego programu *Pieprz i wanilia*, który tworzyła wspólnie z Tonym Halikiem.

Ważnym elementem wystawy będzie również **konkurs plastyczny dla dzieci i młodzieży** – na prace czekamy do **13 czerwca 2025 r.** Więcej informacji i regulaminu konkursu szukajcie na naszej stronie internetowej.

Dla uczestników w wieku od 5 do 18 lat przygotowaliśmy bogatą ofertę warsztatów prowadzonych przez wyjątkowych specjalistów z różnych dziedzin – również tych mniej oczywistych i zaskakujących! Będą warsztaty kulinarne, kreatywne (tworzenie motanek, talizmanów, masek afrykańskich, indiańskich i meksykańskich nakryć głowy, warsztaty z tworzenia gipsowych wysp), ruchowe (capoiera, joga), muzyczne (wokalne i bębniarskie) oraz warsztaty z podstaw języka migowego.

W Bibliotece zaprosimy Was na najmniejszy teatr świata. W sali widowiskowej o godz. 10:00 – spotkanie *Po drugiej stronie kuli ziemskiej* na podstawie baśni hinduskich, w wykonaniu **Mandara Purandare** – aktora i muzyka z Indii, o godzinie 11:15 opowieść podróżnika **Michała Worocha** (*Wheelchairtrip*) *Z ciekawością przez świat*, o 12:15 *Baśnie z siedmiu stron świata* w wykonaniu **Szymona Góralczyka** i o 13:15 *Podróż z Pazurem* – czyli pies Snupek z rodziną i ich przygody. Zapraszamy Was na warsztaty entograficzno-plastyczne poświęcone mandali dla młodszych uczestników i na antropologiczną podróż po świecie dla starszych.

A to nie wszystko!

W holu zachęcimy Was do stworzenia wspólnego dzieła – **etno-girlandy** – symbolicznego łańcucha łączącego dzieci całego świata!

Na stoisku Instytutu Orientalistyki UAM ciekawostek o odległych krajach.

Brzmi ciekawie? Pewnie! My też nie możemy się doczekać!

Szczegółowy program wydarzeń znajdziecie na naszej stronie internetowej.

Wstęp na wydarzenia i warsztaty jest bezpłatny. **Szczegółowa rozpiska godzinowa dostępna na www.osrodek-kultury.pl, a zapisy i informacje pod numerem: 612 500 402.**

Spotkanie autorskie z Marią Pakulnis



Maria Pakulnis to aktorka filmowa i teatralna. Współpracowała z Konwickim, Kieślowskim, Trelińskim. Zagrała w dziesiątkach przedstawień, filmów i seriali. Wcielała się w role kobiet demonicznych i dziewic, intelektualistek i szefowych ganów, matek i córek, żon i kochanek.

Dziś jest jedną z ikon kina moralnego niepokoju. Niedawno wróciła na duży ekran, odnosząc ogromny sukces. Za drugoplanową rolę w *Johnnym* otrzymała Złotego Orła, najbardziej prestiżowa nagrodę filmową w Polsce.

dę filmową w Polsce.

Aktorkę możemy poznać nieco bliżej dzięki jej biografii. Wydana nakładem wydawnictwa Agora *Moja nitka*, rozmowa Marii Pakulnis z Dorotą Wodecką, to coś więcej niż opowieść o aktorskiej karierze. To wspólne zagłębienie w miejsca, do których nie chce się wracać pamięcią. To konfrontacja z mrocznymi obrazami własnego dzieciństwa, dojrzewania. To bardzo emocjonalne, mądre i intymne wyznania oraz doświadczenia aktorki.

Centrum Kultury i Biblioteka Publiczna Gminy Suchy Las serdecznie wszystkich zaprasza na **spotkanie autorskie z Marią Pakulnis**, które odbędzie się **16 maja 2025 o godzinie 18.00**. Poprowadzi je Anna Jaworska. Wstęp na spotkanie jest bezpłatny. Wejściówki są dostępne w Bibliotece Publicznej w Suchym Lesie, filii bibliotecznej w Złotnikach i Chłudowie.

(Twórcą wykorzystanej do promocji wydarzenia fotografii aktorki jest Szymon Szczesiński.)

Spotkanie autorskie z Marcinem Szczygalskim



Marcin Szczygalski urodził się w Warszawie w 1972 r. Jest pisarzem, dramaturgiem i grafikiem, autorem popularnych książek dla dorosłych i wielokrotnie nagradzanych powieści dla dzieci i młodzieży.

Laureat m.in. Nagrody Literackiej m.st. Warszawy (*Kłtwa dziewiętych urodzin*), trzykrotny zwycięzca Konkursu Literackiego im. Astrid Lindgren (*Czarny Młyn*, *Arka Czasu*, *Teatr Niewidzialnych Dzieci*), czterokrotny laureat konkursu Książka Roku IBBY (*Omega*, *Kłtwa dziewiętych urodzin*, *Serce Neftydy*, *Antosia w bezkresie*) oraz dwukrotny zwycięzca konkursu Empiku na Najlepszą Książkę Dziecięcą Przecinek i Kropka (*Bez piątej klepek* i *Pomyłony narzeczony*).

Za powieść *Teatr Niewidzialnych Dzieci* otrzymał Nagrodę Czytelników w Ogólnopolskim Konkursie Literackim im.

Biblioteka – lubię tu być!

Tydzień Bibliotek to największa w Polsce akcja promująca czytelnictwo i biblioteki od 2004 roku. Ma ona na celu podkreślenie roli czytania i bibliotek w poprawie jakości życia, edukacji, a także zainteresowania książką szerokich kręgów społeczeństwa.

W pierwszych latach było to święto ruchome, ale zawsze odbywało się w tygodniu, w którym przypadał **8 maja – czyli Dzień Bibliotekarza i Bibliotek**. Od paru lat termin Tygodnia Bibliotek jest stały i realizowany jest w terminie 8-15 maja. Każda edycja ma inne hasło przewodnie, którego wyboru dokonuje Zarząd Główny Stowarzyszenia Bibliotekarzy Polskich.

Tegoroczny Tydzień Bibliotek odbywa się pod hasłem: **Biblioteka – lubię tu być!**

Obecnie biblioteka to nie tylko Wypożyczalnia książek/lektur. To miejsce spotkań, rozmów, warsztatów. To już nie jest ciche miejsce. To miejsce, w którym można ciekawie i kreatywnie spędzać czas. To miejsce, w którym lubi się być. Ze sobą, z książką, z przyjaciółmi, z innymi.

Biblioteka Publiczna w Suchym Lesie również stara się być bardzo blisko swoich Czytelników i Czytelniczek. W związku z czym **7 maja** dzieci miały okazję porozmawiać z **Cezarym Harasimowiczem** na temat tego, jak kochać zwierzęta i nie sprawiać im krzywdy. **8 maja** fani komiksów spotkali się na warsztatach z **Bogusiem Janiszewskim** wokół książek o Kurzolu.

A przed nami jeszcze propozycja dla dorosłych, których zachęcamy do uczestnictwa w spotkaniu autorskim z wybitną polską aktorką teatralną **Marią Pakulnis** – już **16 maja o godzinie 18:00**. Serdecznie zapraszamy.

TONIE meMY

Świat oszalał! Ludzkość tonie!

Szaleje tak od 200 tys. lat, od kiedy pojawiliśmy się na nim my – ludzie. To, co dzisiaj się wydarza, wydarzyło się już po sto kroć, po tysiąc kroć, milionom ludzi, w tysiącach miejsc. Świat tonie, a my razem z nim? Tak, od 200 tys. lat. Jeszcze trochę potoniemy razem, bo czyż nie jest przyjemnie doświadczać ogólnoludzkich lęków, strat, dylematów i zdziwień? Przecież nie jesteśmy tutaj, aby zaznawać nieograniczonego szczęścia!

Zapraszam na wystawę o rozchwianej, ale pięknej rzeczywistości, która nas otacza. Wystawę o tym, jak ja widzę ją jako rysowniczkę. To nie memy, to życie!

Dodatkowo, Centrum Kultury wraz z autorką prac Magdą Danaj tworzącą pod szyldem Porysunki, organizuje Akcję Charytatywną PORYSUNKI DLA SKAŁOWA.

Jeśli podczas wystawy wybrany plakat przypadnie Wam do gustu i chcielibyście mieć go na własność – łączymy dobro z pożytecznym. Będziecie mogli nabyć plakat, a całkowity dochód uzyskany z akcji zostanie przekazany na rzecz potrzebujących zwierząt ze „Schroniska dla Zwierząt” w Skałowie.

Warto wejść w galerię na Facebooku CKiBP i zarezerwować ulubiony plakat. Liczba plakatów ograniczona.

Regulamin i wszelkie ważne informacje na stronie www.osrodek-kultury.pl.

Magda Danaj: *Jestem rysowniczką i ilustratorką, w swoich pracach mocno zorientowaną na tekst. Nic dziwnego, skończyłam filologię polską i prawie zostałam teatrologiem, prawie filmoznawczynią, przez pewien czas byłam dziennikarką, a nawet babką od pijaru. Potem próbowałam być grafikiem, ale to zadanie dla tytanów, więc postanowiłam po prostu rysować.*

Wystawę TONIE meMY Magdy Danaj można oglądać do 28 maja w holu Centrum Kultury i Biblioteki Publicznej w Suchym Lesie. Wstęp wolny. Zapraszamy!

Kornela Makuszyńskiego, a jego powieść *Arka Czasu* w Austrii została wybrana przez Jury der Jungen Leser na dziecięcą Książkę Roku 2015. Za całokształt twórczości literackiej autor został uhonorowany nagrodą literacką Guliwer w Krainie Olbrzymów oraz brązowym medalem Gloria Artis.

W 2016 r. odbyła się premiera filmowej adaptacji jego książki *Za niebieskimi drzwiami*, a w 2021 r. do kin trafiła ekranizacja *Czarnego Młyna*.

Powieści Marcina Szczygalskiego przekładane były dotąd na języki: bułgarski, hiszpański, łużycki, macedoński, niemiecki, serbski, rosyjski i ukraiński.

Młodzi czytelnicy będą mieli okazję spotkać się z tym wybitnym twórcą już **9 czerwca 2025 o godzinie 10:00** w sali widowiskowej Centrum Kultury i Biblioteki Publicznej w Suchym Lesie.

Źródło fotografii oraz informacji o autorze: INSTYTUT WYDAWNICZY LATARNIK im. Zygmunta Kałużyńskiego



Harmonogram wydarzeń CKiBP

nazwa	data	miejsce
Wystawa <i>Suchy Las to...</i> czyli zdjęcia z albumów mieszkańców	wystawa stała	CKiBP Suchy Las Korytarz na 1. piętrze wstęp wolny
TONIE meMY – Porysunki wystawa Magdy Danaj	Wystawa trwa do 28.05	CKiBP Suchy Las hol, wstęp wolny
MOGŁO BYĆ GORZEJ Bajanie na dywanie dla dzieci 3-5 lat	16.05.2025 r., godz. 16:00	CKiBP Suchy Las biblioteka zapisy: 612 500 401
MARIA PAKULNIS spotkanie autorskie	16.05.2025 r., godz. 18:00	CKiBP Suchy Las, sala widowiskowa wejściówki do odbioru w bibliotekach
WARSZTATY PIEŚNI TRADYCYJNYCH z Malwiną Paszek	20-22.05.2025 r., godz. 18:00-20:00	Chłudowo brak wolnych miejsc
MONTEOWNIA WYOBRAŹNI warsztaty plastyczne dla dzieci 7-10 lat	23.05.2025 r., godz. 16:00	CKiBP Suchy Las, wstęp wolny, zapisy na warsztaty: 612 500 401
BRANSOLETKA z MOSIĄDZIU warsztaty tworzenia biżuterii	24.05.2025 r., godz. 11:00-13:00	CKiBP Suchy Las sala plastyczna koszt: 260 zł
MATYŁDA/ŁUKASIEWICZ koncert	25.05.2025 r., godz. 19:00	CKiBP Suchy Las sala widowiskowa bilety: 120/90 zł
JUBILEUSZOWY KONCERT Z OKAZJI DNIA MATKI w wykonaniu Zespołu Pieśni i Tańca Chłudowianie	28.05.2025 r., godz. 18:00	CKiBP Suchy Las, sala widowiskowa wejściówki do odbioru w CKiBP, Starym Barze
DZIEŃ DZIECKA pod hasłem DZIECI ŚWIATA	31.05.2025 r., godz. 10:00-14:00	CKiBP Suchy Las wstęp wolny zapisy na warsztaty: 612 500 402
PRZESTRZENNE I PŁASKIE wernisaż pracowni plastycznej	6.06.2025 r., godz. 16:00	Stary Bar Chłudowo wstęp wolny
DNI GMINY SUCHY LAS Koncerty, foodstival, strefa familijna, sportowe emocje i mnóstwo atrakcji	7-8.06.2025 r.	teren przy hali GOS w Suchym Lesie wstęp wolny

WIĘCEJ INFORMACJI:

www.osrodek-kultury.pl

www.facebook.pl/CKiBP

Zastrzegamy prawo zmian w programie

Bez problemu przeżyłem cztery rządy...

Rozmowa z **ANDRZEJEM BYRTEM**, prezesem Międzynarodowych Targów Poznańskich



jowa, a przecież najwięcej mamy w kraju targów prywatnych. MTP to targi państwowe – Państwo ma 60 procent udziałów i Miasto Poznań 40 procent, a jednak wychodzi na to, że nasze targi są wydajne finansowo. Podobnie jest na przykład w Niemczech. Jakość zarządzania mierzona stopą zysku zależy od tego, kto zarządza. Co nie znaczy, że nie jestem zwolennikiem prywatyzacji...

- Mówi Pan, że jest Pan za prywatyzacją Poznańskich Targów. Jaką prywatyzacją?

- Skarb Państwa ma 60 procent udziałów w MTP, które powinien... zwrócić Miastu, bo kiedyś odebrał Poznańowi to, co było jego. Skoro kiedyś coś zabrano, to teraz wypada oddać. Jak Miasto będzie właścicielem targów w 100, 80, czy 75 procentach, to Poznań już to dobrze sprzeda, co będzie chciał - na przykład 20 procent udziałów ze stu, jeśli je będzie miał, czy na przykład 5 procent z 80.

- Jest Pan za prywatyzacją poprzez Warszawską Giełdę Papierów Wartościowych?

- To miałyby sens i mogłoby zakończyć się sukcesem, ale dopiero po zamianie formy prawnej Targów ze spółki z ograniczoną odpowiedzialnością na spółkę akcyjną jest to możliwe. Żaden partner strategiczny nie jest nam do niczego potrzebny. Nie brakuje nam kapitału, wręcz przeciwnie: 80 procent naszego zysku netto inwestujemy i tak będzie aż do roku 2020. To może studzić zapędy ewentualnych nabywców akcji oczekujących zysków czy dywidendy dla siebie. Ale dzięki tej mądrej polityce Skarbu Państwa i Miasta Poznania Targi się rozwijają.

- Mówiąc o prywatyzacji bierze Pan pod uwagę kapitał zagraniczny?

- Po co? Tutaj powinniśmy inwestować sami. Nie jestem przeciwnikiem zagranicznych inwestorów, to nie chodzi o to, „że sami wiemy, że w naszej wsi są najładniejsze dziewczyny”.

- Mówi Pan, moim zdaniem, o rozwiązaniu mało realnym. Który minister finansów, przy rosnącej „dziurze” budżetowej, odda cokolwiek Poznaniowi? A tym bardziej skoro to „cokolwiek” jest warte sporo pieniędzy.

- Mówiłem tylko, co Skarb Państwa powinien zrobić, by zachować się uczciwie wobec drugiego udziałowca – Miasta Poznania, któremu na początku lat pięćdziesiątych XX wieku prawem kaduka – choć zgodnie z ówczesnym prawem PRL – odebrał jego własność, czyli Targi. Ale co Skarb Państwa robi – zobaczmy. Wprawdzie Skarb Państwa przez ostatnie 20 lat inwestował w Targi i ewentualnie o te pieniądze minister finansów miałby moralne prawo się upomnieć. Ale to są już szczegóły choć bardzo ważne i... trochę wróżenie z fusów. Na razie trwają wstępne rozmowy w tej sprawie.

- Wyczytałem, że usilnie przygotowywał się pan do udziału w poznańskim maratonie. Jak się ta przygoda skończyła? Biegł pan?

- Nie tylko biegłem, ale dobiegłem.

- Trudno było?

- Z dobiegnięcia do mety jestem bardzo dumny i zadowolony. W ten sposób postanowiłem uczcić swoje 60 urodziny. Po drugie zaproszono mnie do maratonu argumentując, że mogę swoim nazwiskiem przyciągnąć innych biegaczy, a wszystkim zależało, by w Poznaniu zawodników było więcej niż na maratonie warszawskim. Zgodziłem się, biegłem od wielu lat, 10 kilometrów

przebiegam w godzinę bez problemu. Miałem trenera, ale zacząłem trochę za późno. Przez dwa i pół miesiąca w każdy poniedziałek przebiegałem 10 kilometrów, w środę – 14, w piątek – 18, w niedzielę – 21.

- A jak było na maratonie?

- Bez najmniejszego kłopotu dobiegłem do 28 kilometra. Ja nie biegam szybko, raczej spokojnie. Wtedy złapał mnie skurcz. Dla biegacza to nic niezwykłego, ale musiałem się zatrzymać. Rozmasowałem go, chciałem biec dalej, ale... kurcze, nóg nie mogłem zgąć. No to poszedłem bardzo szybkim krokiem, prawie 8 kilometrów na godzinę. Miedzy 28 a 37 kilometrem, pół kilometra szedłem i pół kilometra trochę podbiegałem. I tak przez 9 kilometrów. Kolejne 5 kilometrów już przebiegłem.

- Na którym miejscu został pan sklasyfikowany?

- Byłem jednym z ostatnich, dokładnie nie pamiętam, ale chyba jako 3500 zawodnik, minąłem linię mety na 4200 uczestników... Biegłem 5 godzin i 26 minut.

- Czapki z głów. Jestem pełen podziwu.

- (Śmiech)

- Panie prezesie, ma pan sporo wolnej gotówki. Kupi pan samochód, pojedzie na wakacje, czy zainwestuje na przykład w lokatę bankową?

- Zainwestuję, by pieniądz się pomnażał. Targi też tak robią i to z sukcesem.

**Rozmawiał
TOMASZ MAŃKOWSKI**

Dokończenie ze strony 5

wałem sam, nasze zespoły liczyły kilka, a niekiedy kilkadziesiąt osób. Potem uczestniczyłem w negocjacjach w sprawie powołania Światowej Organizacji Handlu...

- Wybór na prezesa Targów Poznańskich w 2009 roku był dla pana zaskoczeniem?

- Złożyłem swój wniosek oraz wymagane dokumenty i byłem przekonany, że jestem poważnym kandydatem. Miło, że na stanowisko prezesa zostałem wybrany jednogłośnie, z wynikiem 9 głosów „za”, 0 głosów „przeciw”. Kadencja zarządu trwa 5 lat.

- Przed naszą rozmową dowiedziałem się, że przed ogłoszeniem konkursu na członków zarządu MTP w roku 2009 prowadził Pan na Poznańskich Targach kurs savoir vivre'u. Dla kogo i po co?

- Prowadzę rozmaite zajęcia na różnych uczelniach i poproszono mnie, bym poprowadził taki kurs dla kadry kierowniczej targów, która ostatnio uległa znacznemu odmłodzeniu. Jako kilkuletni wiceminister, ambasador i doradca prezydenta RP znam zasady protokołu dyplomatycznego. Mogę więc taki kurs swobodnie poprowadzić i poprowadziłem.

- Czego dotyczył ten kurs?

- Jak się zachować przy sto-

le, jak prowadzić rozmowy, jak w sposób odpowiedni zareagować na sytuację niezręczną spowodowaną przez naszego gościa, by nie zerwać rozmów itp. Dla mnie było to ciekawe doświadczenie, a od koleżanek i kolegów, uczestników tego kursu słyszałem, że dla nich też nie był to czas stracony.

- Rok 2008 był dobry dla Poznańskich Targów – 170 milionów złotych obrotu, 20 milionów zysku. Będzie tylko lepiej? A gdzie jest ten kryzys?

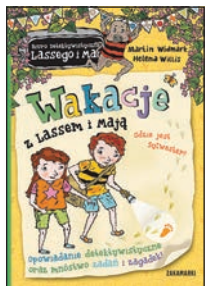
- Kryzys światowy, który w Polsce przybrał postać spowolnienia wzrostu, ale jednak wzrostu produktu krajowego brutto, dotknął też Targi Poznańskie. Tak było, choć podjęto wyprzedzające działania dotyczące redukcji kosztów. Nie zwalnialiśmy i nie zwalniamy pracowników. W 2009 roku osiągnęliśmy zysk 6 milionów złotych. Trzeba jednak pamiętać, że w roku 2008 – kiedy zysk był trzy razy większy – mieliśmy na tragach imprezę Narodów Zjednoczonych i sprzedaliśmy nasze teryny przy lotnisku. Były to więc przychody ekstra, nie związane z naszą działalnością targową. W 2009 roku nie odwołaliśmy żadnej imprezy targowej, gdy inni tak robili i każda z tych imprez przyniosła nam zysk. Targi Poznańskie mają zyskowność dwa razy większą niż średnia kra-

Andrzej Jan Byrt (ur. 20 września 1949 w Poznaniu) – polski ekonomista, urzędnik państwowy i dyplomata. Jest absolwentem Wyższej Szkoły Ekonomicznej w Poznaniu, specjalistą w zakresie handlu zagranicznego z tytułem doktora. Ambasador RP w Niemczech (1995–2001, 2002–2006) oraz we Francji (2015–2016), wiceminister w resortach współpracy gospodarczej z zagranicą (1991–1995) oraz spraw zagranicznych (2001–2002), w latach 2009–2014 prezes zarządu Międzynarodowych Targów Poznańskich. Na początku lat osiemdziesiątych XX wieku Andrzej Byrt raz już szefował Międzynarodowym Targom Poznańskim. Obecnie często występuje – na przykład w TV – jako ekspert w zakresie polityki zagranicznej.



Akademia Hanover Maddie Pawłowska, literatura obyczajowa, romans, cena 49,99 zł, Prószyński i S-ka.

Pierwsza część serii. Mroczne korytarze Akademii Hanover. Tajemnica goni tajemnicę, przyjaźń i nienawiść są nie do odróżnienia, a na miłość można się natknąć niespodziewanie. Sophie to córka Polki zarządzającej domem holenderskiego biznesmena. Kończy liceum jako najlepsza absolwentka z trudnym wyborem odpowiedniej uczelni. Niestety, najlepsza z nich jest poza zasięgiem. Akademia Hanover – najbardziej prestiżowa uczelnia w Holandii – przyjmuje jedynie najzdolniejszych i najbogatszych kandydatów. Niespodziewanie pracodawca mamy oferuje Sophie stypendium. Wtedy dziewczyna orientuje się, że jej największy wróg, Clemens, syn jej dobroczyńcy, również będzie uczęszczał do tej szkoły. Sophie zawsze będzie odstawać od grona bogatych dzieciaków.



Wakacje z Lassem i Mają. Gdzie jest Sylwester? Martin Widmark, ilustracje Helena Willis, tłumaczenie Barbara Gawryluk, tom specjalny, wiek 6+, cena 34,90 zł. Wydawnictwo Zakamarki.

Druga wakacyjna książka dla fanów Lasseg i Mai, a w niej nowe opowiadanie o dwóch detektywów oraz mnóstwo zadań i zagadek. Alfabet Morse'a, zadania na spostrzegawczość, gra planszowa, kilka przepisów na lody, quiz o Valleby czy pomysł na tor przeszkód – każdy znajdzie tu coś dla siebie.



Tolkien w XXI wieku. Co dziś znaczy dla nas Śródziemie Nick Groom, tłumaczenie Jakub Radziwiński, cena 64,99 zł, Wydawnictwo Insignis.

Literacka podróż po świecie wykreowanym przez J.R.R. Tolkiena. Co sprawia, że Śródziemie i jego mieszkańcy zawładnęli wyobraźnią milionów? Dlaczego wizjo-

nerskie dzieło Tolkiena wciąż fascynuje niemal 90 lat po premierze? Nick Groom śledzi życiorys Tolkiena, wydobywając z jego momentów inspiracji dla jedynych w swoim rodzaju książek, bada ich społeczny odbiór na przestrzeni lat oraz analizuje wpływ, jaki wywarły na kulturę. Omawia późniejsze adaptacje filmowe (w tym filmy Petera Jacksona i nowy serial Pierścienie Władzy), muzyczne i literackie oraz dzieła inspirowane Śródziemiem, które ugruntowały reputację tej fantastycznej krainy jako fenomenu kulturowego. Tematy takie jak przyjaźń, różnorodność, środowisko czy eukatastrofa to pełna niespodzianek podróż przez Śródziemie. Udowadnia, że twórczość Tolkiena jest dziś bardziej aktualna i żywa, niż on mógłby kiedykolwiek przypuszczać. Nick Groom przez wiele lat prowadził jedynie w Wielkiej Brytanii zajęcia uniwersyteckie dotyczące twórczości Tolkiena.



W pełni. Jak zaprzyjaźnić się z menopauzą i brać od życia to, co najlepsze Anna Augustyn-Protas, cena 49,90 zł, Wydawnictwo Zwierciadło.

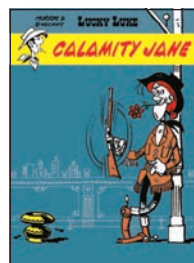
Poradnik o przyjemnej dojrzałości. Gdy po czterdziestce przeraża zbliżająca się menopauza są sposoby, by przejść ją niemal niezauważenie. Także czas po męno da się przeżyć w świetnej formie. O ile zmienimy kurs. Wielkie Tąpnięcie – menopauza to nagłe zmniejszenie się produkcji hormonów płciowych. Objawy, jakie się pojawiają to zmęczenie, kłopoty z koncentracją, pamięcią, libido. Uderzenia gorąca i nocne zlewne poty. Bywa, że pojawia się trzeszczenie stawów i szumy uszne. Suchość ust, powiek, miejsc intymnych. Albo bóle głowy, zaparcia i dodatkowe kilogramy w talii. Śwedenie piersi czy tyłek. Opadanie owalu, a nawet marszczenie się kolan. Tak naprawdę może zdarzyć się WSZYSTKO. Każdą zmianę, jaką zaskoczy nas organizm, da się zrzucić na spadek poziomu estrogenów, bo ich receptory mamy wszędzie. Sposobem na poprawę komfortu życia będzie stosowanie suplementów ziołowych lub hormonalnych. Nie ma co czekać, a po pierwsze: od razu szukać pomocy u specjalistów (za cierpienie nikt nam medali nie wręczy). Po drugie: warto przyjrzeć się naszej diecie, aktywności fizycznej, stresom. Bo menopauza to sprawdzian, jak dotąd dbaliśmy o siebie. I dobra rada od natury, że czas coś zmienić – jeśli chcemy zdrowo przeżyć drugą, jeszcze lepszą połowę życia.



Zawsze tylko ty Chloe Liese, tłumaczenie Agnieszka Brodzik, literatura obyczajowa, romans, cena 54,99 zł, Prószyński i S-ka.

Drugi tom serii „Bracia Bergman” – romans, w którym bohaterowie zakochują się nie pomimo dzielących ich różnic, ale właśnie dzięki nim. Przystojniak Ren jest hokeistą tak pogodnym, że w jego obecności każdy musi się uśmiechnąć. Frankie to mocno stąpająca po ziemi i zrędlawa menedżerka. Wydawałoby się, że nie ma dwojga ludzi, którzy bardziej do siebie nie pasują. Nikt nie wie, że Ren od lat podkochuje się w dziewczynie, ale pracują razem i trzyma się od niej z daleka. Kiedy nagle los pcha ich ku sobie, nie tak łatwo bronić się przed uczuciem. Frankie nie raz już została zraniona i ma problemy z zaufaniem komukolwiek. Ale Ren nie chce zaprzepaścić szansy.

NOWOŚCI KOMIKSOWE EGMONT



Lucky Luke. Calamity Jane, tom 30, Scenariusz: René Goscinny, Rysunki: Morris, Przekład: Maria Mosiewicz, komiks francuski humor, cena: 34,99.

Rewolwerowiec szybszy od swojego cienia Lucky Luke wyrusza zbadać sprawę nielegalnej sprzedaży Apaczom nowoczesnych karabinów powtarzalnych. W drodze poznaje legendę Dzikiego Zachodu, Calamity Jane, która postanowiła zrezygnować z życia pełnego przygód i osiaść w mieście. Ale czy awanturniczka może zostać dystyngowaną damą? Będzie próbowała, a Samotny Kowboj chce ją w tym wspierać.



Czarownica Zora. Podziemny świat, tom 4, Scenariusz: Judith Peignen, Rysunki: Ariane Delrieu, Przekład: Ernest Kacperski, francuski komiks fantasy, cena: 44,99 zł.

Młoda czarownica Zora i jej babcia schroniły się w Parryżu w domu położonym na dachu budynku. Podczas gdy

Zora kontynuuje naukę magii, a także chodzi do szkoły dla nieczarownic, jej wierny towarzysz, kruk Edgar, zostaje w tajemniczy sposób porwany! Dziewczynka postanawia zbadać sprawę. A co, jeśli okaże się, że za pośrednictwem Edgara porywacze próbują dotrzeć do Zory?



Klasyczne baśnie Disneya. Piotruś Pan Scenariusz: Dider Le Bornec, Silvia Dell'Amore, Rysunki: Dan Spiegle, Przekład: Mateusz Lis, komiks amerykański przygodowy, cena: 34,99 zł.

Komiksowa adaptacja filmowej opowieści. Każdego wieczoru Wanda opowiada młodszym braciom o bohaterskich wyczynach Piotrusia Pana. Zdaniem taty powinna już porzucić dziecięce fantazje. Jednak pewnej sam Piotruś Pan – chłopiec, który nie chce nigdy dorosnąć – zabiera dzieci w magiczną podróż do Nibylandii! Wanda, Janek i Michaś przenoszą się do świata syren, piratów i wróżek, gdzie odkryją, że dorastanie również może być przygodą. Komiks o sile przyjaźni i o tym, że nawet w dorosłym życiu warto zachować szczyptę dziecięcej wyobraźni.



Asteriks legionista, tom 10, Scenariusz: René Goscinny, Rysunki: Albert Uderzo, Przekład: Jarosław Kilian, Marek Puszczewicz, komiks francuski humor, cena: 59,99 zł.

Gdy po długiej nauce w Condacie do wioski Galów powróciła Falbala, już jako dorosła, piękna kobieta, Serce Obeliksa zabiło mocniej. Niestety uczucie nieodwzajemnione, bo dziewczyna obiecała swoją rękę Tragikomiksowi. Jej ukochany zostaje jednak wcielony siłą do legionów rzymskich, z którymi wyrusza statkiem do Afryki. Asteriks, Obeliks i Idefiks udają się na wyprawę ratunkową. Aby uwolnić narzeczonego Falbali, dzielni Galowie będą musieli uczynić rzecz niebywałą: wstąpią do rzymskich legionów!



Alemina. Czarodziejki Izdy,

tom 3 Scenariusz: Carole Trébor, Rysunki: Gabriele Bagnoli, Przekład: Maria Mosiewicz, francuski komiks przygodowy, cena: 34,99 zł.

Trzeci tom zadziwiającej opowieści o przygodach mumi starożytnej księżniczki we współczesnym świecie. Po pokonaniu szalonego kapłana chcącego dorównać bogom Alemi i Wyjątkowi odpoczywają na rajskiej wyspie w tropikach. Niestety większość przyjaciół księżniczki zaczyna tracić magiczną energię, która od stuleci utrzymuje ich przy życiu. Co się dzieje? Aby się tego dowiedzieć, Alemi, czarownica Bianka, bóg Medzed i wyderka Sprytete wyruszają do Egiptu. Trop prowadzi na świętą wyspę bogini Izdy, a potem do ponurego sanktuarium na środku pustyni...



Giganci. Moon, tom 7, Scenariusz: Lylan, Ingrid Chabbert, Rysunki: Paul Drouin, Przekład: Nika Sztorc, francuski komiks fantasy, cena: 34,99 zł.

Od zwycięstwa dzieci i ich gigantów nad Alypharem minęło pięć lat. Na Ziemi za-

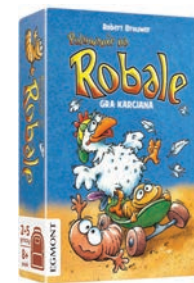
panowały spokój i harmonia. Ale siły, które chciały zniszczyć naszą planetę nie zrezygnowały. Pewnego dnia z gwiazd spada nowe zagrożenie. Musi się odnaleźć kolejna grupa dzieci związanych z gigantami – tym razem strzegącymi ciał niebieskich w Układzie Słonecznym. Pierwszą jest Koreanka o imieniu Moon związana z Gigantem strzegącym Ziemi z Księżyca.



Gargulce. Zły sobowtór, tom 5, Scenariusz: Denis-Pierre Filippi, Rysunki: Silvio Camboni, Przekład: Maria Mosiewicz, francuski komiks przygodowy humor, cena: 34,99 zł.

Grzesiek i jego starsza siostra wpadają w magiczne kłopoty. Aby naprawić błąd, który nieopatrnie popełnili, muszą odbyć podróż w przeszłość, bo tylko gargulec Fidiasz zdoła im pomóc. Kamienny strażnik portalu prowadzi ich w niebezpieczne miejsce, gdzie jest możliwe odczynienie złego zaklęcia. Czy bohaterowie wyjdą cało z krainy potworów, którymi włada mroczna czarownica?

GRY KARCJANE



Polowanie na robale - gra karciana autor Robert Brouwer, ilustracje stworzyła Doris Mattheus, seria Gry do plecaka, gra dla 2-5 osób powyżej 8 roku życia, średni czas rozgrywki 20 minut, elementy gry: 36 kart robali, 25 kart kurczaków, 9 kart Matki Kwoki i 1 karta traktora, cena 39,99 zł, Wydawnictwo EGMONT.

Dynamiczna i pełna humoru karciana wersja kultowej gry rodzinnej. Zasady są proste, tempo szybkie, a emocje... wysokie niczym grzęda Koguta Karola. W grze ścigamy się o smakowite robaki za pomocą talii kart – każda runda to prawdziwa walka dzioba



Tarnowo Podgórne; ekologicznie, bo elektrycznie!

Trzy przegubowe autobusy elektryczne kupuje tarnowska spółka autobusowa TPBUS za środki unijne. Umowa została podpisana 23 kwietnia przez Prezesa TPBUS Waldemara Wereszczyńskiego i Dyrektora Sprzedaży Solaris Bus&Coach Andrzeja Sienkiewicza w obecności Wójta Tarnowa Podgórnego Tadeusza Czajki.



Na zdjęciu (od lewej) Wójt Tadeusz Czajka, Prezes TPBUS Waldemar Wereszczyński i Dyrektor Sprzedaży Solaris Andrzej Sienkiewicz.

Ekologiczne pojazdy pojawią się na gminnych drogach w maju 2026 roku. Każdy z nich będzie mógł pomieścić 116 osób (z czego 43 na miejscach siedzących). Będą to pojazdy w 100% niskopodłogowe, dostosowane do potrzeb osób o obniżonej sprawności ruchowej i poruszających się na wózkach inwalidzkich. Zostaną wyposażone w nowoczesny system informacji pasażerskiej zintegrowany z systemem PEKA, monitoring, system zliczania pasażerów, wygodne siedzenia. Nowością będą wyświetlacze zewnętrzne w kolorze białym.

Autobusy będą napędzane silnikiem elektrycznym, będą wyposażone w akumulatory trakcyjne, umożliwiające przejechanie minimum 250 km na jednym ładowaniu. Ładowanie autobusów będzie odbywać się na terenie zajezdni TPBUS za pomocą specjalnych ładowarek, które będą przedmiotem odrębnego postępowania.

Zakup autobusów jest częścią projektu pn. „Zakup 3 autobusów elektrycznych wraz z ładowarkami w celu elektryfikacji połączeń realizowanych przez TPBUS”, realizowanego dzięki wsparciu Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej z programu „Zielony Transport Publiczny”, w ramach Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności.

Całkowita wartość projektu wynosi 11.250.000 PLN, z czego 10.500.000 PLN na zakup autobusów (100% kosztów kwalifikowanych) oraz 750.000 PLN na budowę infrastruktury niezbędnej do ładowania autobusów (50% kosztów kwalifikowanych). (ARz)

Jedziemy do Palmir!

Jak co roku Gmina Tarnowo Podgórne organizuje wyjazd na Cmentarz-Mauzoleum do Palmir, by uczcić pamięć Agnieszki Dowbor Muśnickiej, córki Generała, zamordowanej przez hitlerowców. Wyjazd zaplanowany jest na poniedziałek, 23 czerwca.

Tradycyjnie delegacji towarzyszyć będzie eskorta motocyklowa, której przewodniczyć będzie Wójt Tarnowa Podgórnego Tadeusz Czajka.

Motocyklistów, którzy chcieliby pojechać do Palmir, prosimy o kontakt z Biurem Komunikacji Społecznej i Promocji, mail: promocja@tarnowo-podgorne.pl lub tel. 61 8959 263. (ARz)



Wypożycz rower cargo

Firmy i organizacje z Poznania oraz powiatu poznańskiego mogą przetestować rower cargo w swojej codziennej działalności. Bez opłat i bez zobowiązań - wszystko w ramach projektu SPECIFIC realizowanego przez badaczy z Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza.

WARTO WIEDZIEĆ



Czy rower towarowy może zastąpić samochód dostawczy w mieście? Przekonają się o tym lokalni przedsiębiorcy i organizacje pozarządowe z Poznania i powiatu

poznańskiego. W ramach projektu SPECIFIC mają oni możliwość bezpłatnego wypożyczenia roweru cargo i sprawdzenia go w swoich codziennych obowiązkach - w trans-

porcie towarów, dostawach, a nawet przewozie osób.

Projekt realizowany jest przez przedstawicieli Instytutu Antropologii i Etnologii UAM. Jego celem jest

sprawdzenie, jak rowery cargo radzą sobie w realiach miejskich. Badaczy interesuje nie tylko ich użyteczność, ale też to, z jakimi barierami spotykają się użytkownicy.

Jednośladowe cargo to specjalne pojazdy przystosowane do przewożenia nawet 100 kg ładunku. Dzięki wspomaganie elektrycznemu jazda jest łatwa i szybka - do 25 km/h. Rozwiązania tego typu zyskują coraz większą popularność w europejskich miastach, gdzie pomagają ograniczać korki i emisję spalin.

JAK DZIAŁA PROJEKT SPECIFIC W POZNANIU?

Program SPECIFIC daje przedsiębiorcom i organizacjom pozarządowym możliwość przetestowania elektrycznych rowerów cargo w codziennej działalności. Udział w programie jest bezpłatny i składa się z kilku etapów:

- Zgłoszenie - zainteresowane firmy i organizacje wypełniają formularz online dostępny pod linkiem Formularz zgłoszeniowy.
- Wstępna rozmowa - organizatorzy kontaktują się z chętnymi, aby omówić szczegóły projektu i przedstawić warunki udziału.
- Szkolenie i jazda próbna - przed rozpoczęciem testów przechodzi się krótkie szkolenie oraz jazdę próbną, by zapoznać się z działaniem pojazdu.
- Testowanie roweru cargo - uczestnicy korzystają z pojazdu w codziennej działalności firmy/NGO, np. do dostaw, transportu

towarów czy przewożenia sprzętu.

- Analiza wyników - po zakończeniu testów badacze przeprowadzają rozmowę podsumowującą oraz przekazują uczestnikom raport na danych GPS, który pokazuje, jak efektywnie rower cargo sprawdził się w ich działalności.

DŁACZEGO WARTO WZIĄĆ UDZIAŁ?

Udział w programie to nie tylko okazja do przetestowania nowoczesnego środka transportu, ale także realny wkład w rozwój zrównoważonej mobilności miejskiej. Rower cargo pozwala zmniejszyć koszty transportu - brak wydatków na paliwo i niskie koszty eksploatacji.

Do udziału w programie mogą zgłaszać się mikro, małe i średnie firmy oraz organizacje pozarządowe działające na terenie Poznania i powiatu poznańskiego. Zgłoszenia przyjmowane są przez Formularz zgłoszeniowy.

Więcej informacji można uzyskać, kontaktując się z koordynatorem projektu, doktorem Marcinem Krassowskim z Instytutu Antropologii i Etnologii UAM (mail: marcin.krassowski@amu.edu.pl).

Projekt SPECIFIC realizowany jest we współpracy z Urzędem Miasta Poznania i firmą Hazay - producentem rowerów cargo. Inicjatywa finansowana jest z funduszy Narodowego Centrum Badań i Rozwoju. (rob)

Dotleń się!

...w Komorze Normobarycznej

Korzyści terapii Normobarycznej:

- Poprawa wydajności
- Wsparcie w leczeniu chorób
- Regeneracja organizmu

Komfortowa terapia tlenowa w Poznaniu

508074444

www.normobaria.net
repcja@normobaria.net
ul. Obornicka 8A, Suchy Las

NORMOBARIA
Suchy Las

ZDROWIE

Zdrowie z zielonych liści

Kwas foliowy wpływa na metabolizm komórek całego ciała, zapobiega chorobom sercowo-naczyniowym, może zmniejszać ryzyko nowotworów i jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego. Jednak najważniejszy jest dla kobiet w ciąży, gdyż jego niedobór przyczynia się do powstawania wad rozwojowych u nienarodzonego dziecka. Kwas foliowy trudno dostarczyć do organizmu w odpowiedniej ilości wyłącznie w jedzeniu.



Kwas foliowy to jedna z witamin z grupy B – ważna dla organizmu człowieka w każdym wieku, jednak najważniejsza dla zdrowia nienarodzonego dziecka oraz dla prawidłowego przebiegu ciąży. Znana jest również pod nazwami: witamina B9, witamina M lub folacyna.

Kwas foliowy ma swoją nazwę od łacińskiego słowa folium, (liść). Po raz pierwszy wyizolowano witaminę B9 z liści szpinaku. Źródłem kwasu foliowego (i jego pochodnych, czyli folianów) są zielone warzywa liściaste: brokuły, brukselka, kapusta włoska, szpinak, sałata i szparagi, ale zawierają go też nasiona roślin strączkowych, drożdże, produkty pełnoziarniste i kiełki pszenicy. Nieco mniej folianów jest w pietruszce, jarmużu, papryce, kiwi, malinach, pomarańczach i w orzechach.

Występują też w produktach zwierzęcych, najwięcej w wątróbce, ale też w serach i jajkach.

Kwas foliowy w żywności nie jest trwały. Traci się go pod wpływem światła słonecznego, tlenu i wysokiej temperatury. Straty w żywności przetworzonej sięgają nawet 50–80%. Zawartość folianów w gotowanym szpinaku jest o połowę niższa niż w surowych liściach.

Witamina B9 zapobiega wadom rozwojowym u nienarodzonego dziecka. Jest ważna dla prawidłowego rozwoju płodu, szczególnie jego układu nerwowego. Ma ogromny wpływ na kształtowanie się cewy nerwowej, z której rozwija się mózg i rdzeń kręgowy. Jeżeli w okresie płodowym nie zamknie się ona prawidłowo, u dziecka mogą powstać różne wady rozwojowe, w tym najcięższe: bezmózgowie i przepuklina mózgowo-rdzeniowa. Przyjmowanie kwasu foliowego w ciąży chroni też przed odklejeniem łożyska, przedwczesnym porodem i małą masą urodzeniową dziecka, a przyszłą mamę przed niedokrwistością.

Kwas foliowy powinien być przyjmowany przed ciążą i w trakcie ciąży. O tej witaminie powinna pamiętać każda kobieta planująca ciążę i oczekująca dziecka. Nawet jeśli zdrowo się odżywia, to może nie wystarczyć. Kobiętom planującym ciążę specjaliści zalecają suplementację 0,4 mg kwasu foliowego dziennie, co najmniej 4 tygodnie przed planowanym poczęciem. Dawkę tę należy przyjmować co najmniej do 12 tygodnia ciąży. FOLIK (Acidum folicum) – 1 tabletkę zawiera 0,4 mg kwasu foliowego (90 tabletek ok. 20 zł).

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

NIE UZALEŻNIAJ SIĘ OD UZALEŻNIEŃ

Uzależnienie „napakowane” sterydami

Młodzi ludzie chcąc za wszelką cenę mieć idealne ciało liczą na błyskawiczne efekty. Można je osiągnąć zażywając niebezpieczne sterydy anaboliczne. Chociaż sterydy nie wywołują euforii, odurzenia (tak zwanego haju), to mogą spowodować poważne uzależnienie. Pragnienie, żeby mieć określony wygląd i nadal czuć się świetnie może szybko przejąć kontrolę nad zdrowym rozsądkiem.

Sterydy zwane również steroidami to grupa leków stworzona na wzór hormonów występujących w organizmie człowieka. Powstały jako leki na poważne choroby dzięki silnym właściwościom przeciwzapalnym. Niektóre sterydy stosuje się np. zwalczając astmę czy inne stany zapalne: choroby autoimmunologiczne, zapalenie mięśni, stawów, wątroby, nerek. Sterydy mogą mieć negatywne skutki uboczne, dlatego stosowane są wyłącznie w szczególnych przypadkach, zalecanych przez lekarzy.

Są różne rodzaje sterydów. Kortykosteroidy np. kortyzon jest często stosowany w leczeniu alergii. Sterydy anaboliczne zażywane przez osoby intensywnie ćwiczące na siłowni to syntetyczne leki naśladujące testosteron, męski hormon płciowy. Z ponad 100 rodzajów leków naśladujących testosteron tylko kilka dopuszczonych jest do stosowania w celach

medycznych. Lek ten ma przywrócić równowagę hormonalną organizmu i w niektórych przypadkach dodać siły pacjentom. Niestety wielu młodych ludzi zażywa sterydy anaboliczne, które stymulują przyswajanie białka, w celu szybkiego (sztucznego) przyrostu masy mięśniowej. Anaboliki, które powinna sprzedawać wyłącznie apteka, stały się łatwo dostępne w Internecie.

Agencja Żywności i Leków szacuje, że około 375 tysięcy młodych mężczyzn i 175 tysięcy młodych kobiet w wieku licealnym co roku nadużywa substancji wspomagających szybki przyrost mięśni. Regularne stosowanie sterydów może prowadzić do uzależnienia zarówno psychicznego jak i fizycznego. Uzależnienie od sterydów to nałóg, który wpływa destrukcyjnie na cały organizm. Zwiększa ryzyko udaru i zawału serca, a także wywołuje negatywne bodźce

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



w psychice osoby uzależnionej.

Uzależnienie od środków anabolicznych ma objawy typowe dla alkoholizmu czy narkomanii, zmienia się tylko zażywana substancja. Uzależnienie od sterydów prowadzi do drastycznego zaburzenia równowagi hormonalnej. Osoby uzależnione są podatne na gwałtowne zmiany nastroju, co może prowadzić do niepożądanego „wściekłości” czy nawet agresji. Chociaż wiele osób przyjmu-

jących sterydy ocenia ich niepożądane działanie za mało szkodliwe, objawy nadużywania sterydów są zwykle subtelne, ale kumulują się z czasem podobnie jak w przypadku papierosów. Natomiast takie sytuacje jak zawał serca lub udar mogą całkowicie zmienić życie.

U osób przyjmujących sterydy w niekontrolowany sposób może rozwinąć się na nie tolerancja, co często powoduje przyjmowanie zwiększonych dawek, aby uzyskać efekt podobny do poprzedniego. Sygnałem, że coś jest nie tak, są wyraźne objawy odstawienia, które pojawiają się w momencie, gdy sterydy przestają być przyjmowane. Wśród objawów odstawienia pojawia się: niski popęd seksualny, utrata apetytu, wahania nastroju, zmęczenie, bezsenność i depresja. Inne objawy świadczące o uzależnieniu to: wydawanie dużych sum pieniędzy na zakup sterydów, ignorowanie obowiązków w pracy lub w domu, zażywanie sterydów nadal mimo fizycznych skutków ubocznych (jak wypadanie włosów), coraz większe problemy w kontaktach z przyjaciółmi i rodziną i doświadczanie cięż-

kiej depresji z powodu odstawienia.

Czy sterydy mają naprawdę właściwości uzależniające i czy spotkała się pani z tym problemem w swojej praktyce zawodowej? – pytamy Agatę Pakuzę, terapeutkę uzależnień i psychoterapeutkę z Punktu Informacyjno-Konsultacyjnego dla Osób Uzależnionych i Ich Rodzin w Chłudowie (Gmina Suchy Las):

- Tak, pacjentów, którymi pracowałam, uzależnieni od sterydów sięgali również po inne substancje głównie amfetaminę. A więc byli uzależnieni krzyżowo, czyli od kilku substancji. Jeśli człowiek ma oczekiwania, że osiągnie szybko i bez wysiłku na przykład konkretny wygląd albo w chwilę poprawi sobie samopoczucie, to będzie miał tendencję do sięgania po różnego rodzaju substancję. Osoba uzależniona funkcjonuje w taki sposób jakby na wszystko była substancja; na relaks i uspokojenie substancja A, na zabawę i dobre samopoczucie substancja B. A potem trzeba użyć kolejnej substancji żeby w ogóle wstać z łóżka. Przy sterydach dotykamy takich tematów jak stosunek do własnego ciała - zażywanie jest formą autoagresji, tematu poczucia własnej wartości a nawet tożsamości. Na każdym etapie zażywania można umówić się i porozmawiać ze specjalistą. W naszej gminie to nic nie kosztuje, poza wysiłkiem by się na chwilę zatrzymać i przyjrzeć swojemu funkcjonowaniu. Do czego zawsze zachęcam. (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.

PROSIMY O TWOJE WSPARCIE!

FUNDACJA PORA NA NAS



**Nie budujemy murów.
Budujemy przyszłość!**

Opracowanie dokumentacji projektowej dla budowy ośrodka

Wyślij SMS
Numer **75365** Treść **0800250**
Koszt: 6,15 zł brutto (w tym VAT)

Wesprzyj online



siepomaga.pl
siepomaga.pl/orew

Czy wiesz, że...

Puszcza Zielonka to dom wielu gatunków zwierząt i roślin. Poznaj jej mieszkańców i zasady jakie obowiązują w ich świecie.

Weź udział w konkursie fotograficznym **#Puszczałączy** i wygraj smartfon.



Termin nadsyłania zdjęć:
do 8 czerwca
na adres:
promocja@czervonak.pl
#Puszczałączy



Regulamin i szczegóły konkursu dostępne są na stronie:
www.czerwonak.pl
w zakładce TURYSTA

ORGANIZATOR: **C. czerwonak**
SPONSOR NAGRODY GŁÓWNEJ: **WITO**

WSPONSOROWANE PRZEZ:



MUZYKA

Ghost - Skeletá (2025) Konsekwentnie w drodze na szczyt



Tobias Forge wraz z zespołem na swojej już 6. płycie kontynuuje swoje flirtowanie z różnymi gatunkami – od klasycznego hard rocka po stadionowy glam metal i progresywne aranżacje podane w bardzo melodyjnej oprawie.

Muzycznie „Skeletá” ukazuje Ghost w najbardziej dojrzałym i rozbudowanym brzmieniowo wydaniu do tej pory. Zespół już dawno okopał się w teatralno-diabolicznej stylistyce muzyczno-wizualnej i na milimetr nie oddala się od wypracowanego

przez lata stylu. Bynajmniej to nie jest zarzut, bo Szwedzi tworzą cały czas coś, co wychodzi im najlepiej i stało się znakiem firmowym Ghost, podobnie jak charakterystyczny i nie do podrobienia wokal Tobiasa.

Na „Skeletá” można wychwycić wpływy starych wyjadaczy, takich jak Pink Floyd, dynamiczną przebojowość KISS i Van Halen, klasyczne ejtiso-we klawisze, albo chórkę w tła jakby żywcem wyjętą z Queen. Otwierający album „Peacefield” – utwór o filmowym, apokaliptycznym charakterze wiele mówi co będzie dalej. Ghost przeplata cięższe riffy z pastelowymi melodiami i teatralną dramaturgią.

„Skeletá” to najbardziej epicki i emocjonalnie dojrzały album Ghost. Choć nie brakuje tu przebojowości, całość ma bardziej refleksyjny, czasem mroczny ton. To płyta, która wymaga skupienia, ale nagradza słuchacza bogactwem ukrytych detali i świetnie skonstruowaną dramaturgią.

Świadome rozwinięcie stylu, który Szwedzi kształtowali przez lata, czyli miks metalowego patosu, rockowej przebojowości i popowej melodyjności, ale tym razem w znacznie bardziej rozbudowanym wydaniu przyniosło jedną z najlepszych płyt tego roku. Tym bardziej cieszy fakt, że autorem okładki jest Zbigniew M. Bielak, ceniony w świecie polski grafik, projektant okładek albumów muzycznych, głównie rockowych i metalowych.

Ghost jest jak wino – im starszy tym lepszy. (10/10)

KUBA „THORN” MALENDOWSKI

Ograniczenie sprzedaży alkoholu na Jeżycach

Od 4 kwietnia na Jeżycach obowiązuje nocny zakaz sprzedaży napojów alkoholowych. To oznacza, że od godziny 22 do 6 rano nikt nie kupi tam w sklepach piwa, wina czy wódki.

WARTO WIEDZIEĆ



Zakaz to konsekwencja uchwały Rady Miasta, która zakazuje w tych godzinach sprzedawania napojów alkoholowych przeznaczonych do spożycia poza miejscem sprzedaży. To oznacza, że na przykład po godzinie 22 będzie można wypić piwo w pubie czy w ogródku restauracji – ale nie będzie już można kupić go w sklepie ani na wynos. Przedsiębiorcy powinni dostosować się do nowych przepisów, by uniknąć kar.

Ograniczenie zostało wprowadzone, by poprawić porządek i zwiększyć bezpieczeństwo mieszkańców Jeżyc. O takie działania prosili między innymi osiedlowi radni – to na ich wniosek

poznńska Rada Miasta zajęła się tą sprawą. Zwrócili oni uwagę na to, że nocna sprzedaż alkoholu jest uciążliwa dla mieszkańców. Problemem jest także duża liczba osób, które piją napoje wysokoprocentowe w miejscach publicznych, a następnie zakłócają ciszę nocną i porządek.

Wcześniej – już w 2018 roku – miejscy radni podjęli decyzję o ograniczeniu sprzedaży alkoholu na terenie osiedla Stare Miasto. Zmiana poprawiła porządek i zwiększyła bezpieczeństwo w ścisłym centrum. W 2023 do osiedli, na których nie można w nocy kupić alkoholu, dołączyła Wilcza oraz Święty Łazarz. (mar)

POZNAŃ

Obornicka utrudnienia drogowe

W związku z budową kanalizacji sanitarnej i sieci wodociągowej na ul. Obornickiej w Poznaniu wprowadzono ruch wahadłowy na tej ulicy. Utrudnienia rozpoczną się w poniedziałek 12 maja i potrwać – niestety – aż do września.

W pierwszym etapie zajęty zostanie pas jezdni ul. Obornickiej w kierunku Obornik Wlkp. na wysokości skrzyżowania z ul. Hulewiczów. Wylot z ul. Hulewiczów będzie zamknięty, a objazd do tej ulicy zostanie poprowadzony trasami:

- w kierunku od Obornik Wlkp.: ul. Obornicka - ul. Mateckiego - ul. Bł. Marka z Aviano - ul. Stróżyńskiego - ul. Hulewiczów,
- w kierunku od ronda Obornickiego: ul. Obornicka - ul. Jaroczyńskiego - ul. Stróżyńskiego - ul. Hulewiczów.

Ruch ul. Obornickiej odbywać się będzie wahadłowo i będzie sterowany ręcznie lub za pomocą sygnalizacji świetlnej. Prace na tym odcinku zaplanowano do 9 czerwca.

Nie będzie możliwości wyjazdu z ul. Drwęskiego na ul. Obornicką. Ponownie udostępniony zostanie przejazd kolejowo-drogowy przez ul. Sucholeńską.

Przy ul. Obornickiej prowadzone są równoległe dwie inwestycje. Wybudowane zostanie 600 m sieci kanalizacji sanitarnej wraz z przyłączami do 36 nieruchomości. Powstanie także 440 m sieci wodociągowej, co pozwoli na przyłączenie kolejnych 30 nieruchomości. Całość będzie kosztować przeszło 4,3 mln zł.

(Źródło: Aquanet, MIR)

„Stańczyk” ukryty na strychu

Tropem wywiezionych skarbów z GG⁽²⁾

Błędnie zapisana przez Polaków niemiecka nazwa dzisiejszego Zagórza Śląskiego sprawiła, że ponad 500 obrazów z warszawskiego Muzeum Narodowego wpadło w ręce podpułkownika Armii Czerwonej, który ten wojenny łup podarował swemu rodzinnemu Leningradowi.

LESZEK ADAMCZEWSKI

nikt nie mógł stwierdzić, że to świeży zawał. Zresztą pan wie najlepiej jak to zrobić...”.

Do opisanego przez Lamparską zdarzenia miało dojść wieczorem 21 stycznia 1945 roku w zamku w Kynau, czyli w dzisiejszym Zagórzu Śląskim niedaleko z jednej strony Wałbrzycha, a drugiej Świdnicy.

Jakiś anonimowy dowcipniś, podający się za byłego kapitana saperów Wehrmachtu Leonharda von Schrecka, wyprowadził w pole nie tylko Joannę Lamparską, ale także wielu innych dziennikarzy i poszukiwaczy skarbów. Zawarte w listach, które na początku lat dziewięćdziesiątych XX wieku wysłał do redakcji wrocławskiego „Słowa Polskiego”, opisy tajnych akcji ukrywania skarbów w okolicach Zobten (Sobótka) i w niedalekim Kynau tchnęły autentyzmem. A jednak okazały się fantazją.

Nie świadczy to wcale, że w Kynau Niemcy nie gromadzili skarbów kultury. Wszak nazwa tej miejscowości znalazła się na tak zwanej liście Grundmanna, obejmującej osiemdziesiąt miejsc w prowincji dolnośląskiej, gdzie tamtejszy konserwator zabytków, profesor Günther Grundmann, urządził składnice ewakuowanych



W widocznym z lewej strony zdjęcia budynku zamku Grodno major Moskwin znalazł obrazy z warszawskiego Muzeum Narodowego.

dóbr kultury: dzieł sztuki, archiwaliów i zbiorów bibliotecznych. Większość z tych składnic zarezerwowano na skarby dolnośląskie, część jednak przekazano do dyspozycji władz centralnych.

Zaszyfrowaną listę Grundmanna polski historyk sztuki Józef Gębczak znalazł w czerwcu 1945 roku pod gruzami urzędu konserwatorskiego w zniszczonym bombą gmachu wrocławskiego Muzeum Sztuk Pięknych. I szybko ją rozszyfrował, przekazując dokumentację Grundmanna Witoldowi Kieszkowskiemu, wicedyrektorowi Naczelnej Dyrekcji Muzeów i Ochrony Zabytków, który w latach 1945-1946 kierował akcją rewindykacyjną na Dolnym Śląsku.

Na krótko przed swą śmiercią w 1979 roku Gębczak napisał objętościowo niewielkie, ale zawierające mnóstwo faktów opracowanie „Losy ruchomego mienia kulturalnego i artystycznego na Dolnym Śląsku w czasie drugiej wojny światowej”. Omawia w niej przede wszystkim poszczególne składnice Grundmanna, w tym pod pozycją 42. Zagórze Śląskie:

„Składnica konserwatora z Berlina. Kieszkowski przy okazji szukania zbiorów polskich w 1945 wymienia tę składnicę jako zniszczoną, jej zawartość uległa rozproszaniu i grabieży w czasie działań wojennych. Styczyński w styczniu 1947 wymienia tę składnicę jako zawierającą militaria, ale nie przewiduje zwózki ruchomości, ponieważ składnica ma już charakter muzeum i jest pod opieką konserwatora wojewódzkiego”.

Wspomniany przez Gębczaka Stefan Styczyński był w latach 1946-1949 delegatem Ministerstwa Kultury i Sztuki do zabezpieczania zabytków ruchomych w ówczesnym województwie wrocławskim.

Do dawnego Kynau prowadzi jeszcze jeden ślad. Kto wie, czy nie najważniejszy, bo wyjaśniający zapis z opracowania Gębczaka o rozproszaniu i grabieży tego, co zgromadzono w zamku. Ów ślad to zaledwie kilkanaście zdań zamieszczonych w wydanej w 1995 roku w Niemczech książce ro-

syjskich autorów: Konstantina Akinsz i Grigorija Kozłowa „Beutekunst” (Łupy kulturalne).

Był koniec maja 1945 roku. Niepełna trzy tygodnie wcześniej, na przełomie pierwszej i drugiej dekady tego miesiąca, Armia Czerwona zajęła te malownicze krajobrazowo okolice Waldenburga, czyli Wałbrzycha. Podpułkownik Wacław Moskwin, który przyjechał do Kynau jako dowódca oddziału wchodzącego w skład 21. armii 1. Frontu Ukraińskiego, nie interesował się poszukiwaniami skarbów. Jego oddział zajmował się budową dróg i podpułkownik przyjechał tu w celu skontrolowania prac swych żołnierzy. Nie mógł przewidzieć, że przypadkowo stanie się odkrywcą najprawdziwszych skarbów.

Opublikowane w książce „Beutekunst” informacje nie są zbyt precyzyjne. Nie wiemy na przykład, po co naprawdę Moskwin znalazł się w Kynau. Być może interesował go stan zabezpieczenia pobliskiej zapory wodnej – jednego z ważnych urządzeń hydrotechnicznych tej części Dolnego Śląska. Całkiem prywatnie zainteresował go górujący nad Kynau i pobliską zaporą zamek. A właściwie ta jego część, którą dzisiaj nazywa się zamkiem dolnym.

W każdym razie obiekt ten, który – jak czytamy w „Beutekunst” – należał do generała Hansa Roberta von Seydlitz, stał pusty. Nie było ani ludzi, ani mebli. Tylko drzwi na strych były zamknięte. Moskwin rozkazał więc swym żołnierzom wylamać zamek. Ale także na strychu niczego szczególnego nie było. Czerwonoarmiści już mieli wyjść, gdy jeden z żołnierzy zauważył leżące w kącie zrolowane dywany. Rozwinął je. To nie były dywany. Na strychu leżały zrolowane obrazy! Bardzo dużo obrazów.

– *Generał zabrał krzesła i stoły, a zapomniał o obrazach* – powiedział jeden z żołnierzy Moskwin.

„Generał – piszą Akinsza i Kozłow – nie zapomniał o obrazach, ponieważ nie należały one do niego.

Niemcy zrabowali je z Muzeum Narodowego w Warszawie”.

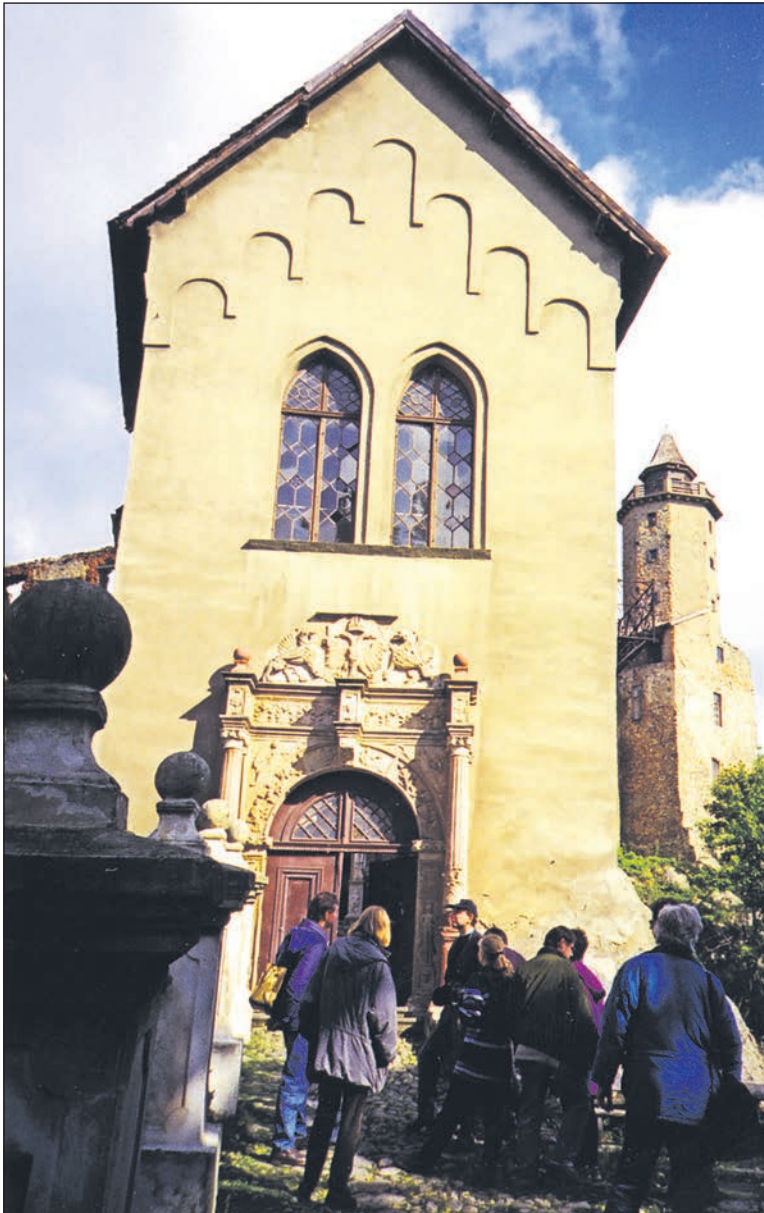
Między informacjami z książki „Beutekunst”, a ustaleniami polskich historyków, są pewne rozbieżności. Polacy mówią, że od połowy XIX wieku zamek w Zagórzu Śląskim należał do rodziny von Zedlitzów. Akinsza i Kozłow piszą o von Seydlitzu. Zapewne jest to przekłamanie kilkakrotnie tłumaczonej pracy rosyjskich autorów, a być może Moskwin w swym raporcie o odkryciu skarbów błędnie zanotował to nazwisko.

Podpułkownik Moskwin postawił znalezione w Kynau skarby sprezentować... rodzinemu Leningradowi (obecnemu Petersburgowi). Uzyskał na to zgodę dowódcy 21. armii radzieckiej, który do jego dyspozycji podał sześć ciężarówek. Przez ziemie Polski, Ukrainy i Białorusi – co skrupulatnie wyliczają autorzy książki „Beutekunst” – dojechały one w okolice Leningradu.

31 lipca 1945 roku Moskwin stał przed Pałacem Aleksandra w podleningradzkim Puszkynie (Carskim Siole), gdzie obserwował wyladowywanie skrzyń z obrazami. Było ich 196 z polskiego Muzeum Narodowego i 70 z książkami, które zabrano z rodowej siedziby hrabiego Yorcka von Wartenburga w Klein Öls, czyli w dzisiejszej Olszynie koło dolnośląskiej Olawy.

Anatolij Kuczumow, dyrektor magazynów skarbów kultury w Puszkynie, policzył, że w tym transporcie znajdowało się 212 obrazów zachodnich i południowo-europejskich mistrzów malarstwa oraz 290 obrazów mistrzów polskich, a wśród nich słynny „Stańczyk” Jana Matejki.

Sprawę tę w nieco zbeletryzowanej formie ujawnił już 4 sierpnia 1956 roku dziennik „Wieczerny Leningrad”. Mógł to zrobić, bo Rosjanie przygotowywali się do zwrotu tego, co Moskwin wywiózł do ZSRR z Kynau pod bokiem przebywających w pobliskiej Świdnicy Polaków.



FOT. (2X) – LESZEK ADAMCZEWSKI

Fragment zamku Grodno w Zagórzu Śląskim z charakterystyczną wieżą, gdzie skarbów szukano się od lat. Te prawdziwe leżały w innym miejscu.

Jeep Compass w nowej wersji

Marka Jeep® zaprezentowała najnowszą wersję swojego popularnego modelu Compass, kompaktowego SUV-a klasy C, który od debiutu w 2006 roku zdobył ponad 2,5 miliona klientów na całym świecie.

Nowý Jeep Compass to połączenie dziedzictwa marki z nowoczesnymi innowacjami. Jego konstrukcja opiera się na zaawansowanej platformie Stellantis STLA Medium, zaprojektowanej specjalnie do elektryfikacji pojazdów w segmentach C i D. Ta nowoczesna platforma gwarantuje wyjątkowy zasięg, szybkie ładowanie, optymalną wydajność i wysokie osiągi, jednocześnie pozostając przystępną cenowo.

Nowy Compass został zaprojektowany przez specjalne zespoły inżynierów Jeepa w Turynie i Stanach Zjednoczonych, przy współpracy z ekspertami technicznymi z całego świata. Dzięki temu udało się osiągnąć doskonałą równowagę między terenową wytrzymałością a codzienną funkcjonalnością. Compass jest idealnym towarzyszem zarówno podczas przygód na świeżym powietrzu, jak i w miejskiej „dzungli”.

Jego design został precyzyjnie dopracowany, by zapewniać zarówno lepsze osiągi, jak i charakterystyczny kultowy styl Jeepa. Zgodnie z tradycją marki, Compass zachowuje kultowe elementy, takie jak siedmioszczelinowy grill, trapezoidalne nadkola oraz terenowe osłony, które wzmacniają jego off-roadowy charakter i unikalny wygląd.

Nowy Compass jest dostępny w sześciu kolorach nadwozia nawiązujących do konkretnych krajobrazów oraz natury i wywołujących emocje oraz skojarzenia z poszczególnymi regionami geograficznymi. Paleta dostępnych kolorów obejmuje: Hawaie (jasnozielony), przypominający bujne krajobrazy i tropikalną roślinność wysp hawajskich, Pacific (niebieski), symbolizujący rozległe przestrzenie Oceanu Spokojnego; Antarctica (biały), odzwierciedlający lód i śnieg dalekiego południa; Amazonia (brązowozielony), nawiązujący do lasów deszczowych Amazonii; Yosemite (szary), reprezentujący majestatyczne klify i formacje skalne parku narodowego; oraz Vulcano (czarny), przywołujący na myśl wyspę Vulcano na Sycylii.

Prześwit wynoszący nawet do 200 mm, 20-stopniowy kąt natarcia, 15-stopniowy kąt rampowy oraz 26-stopniowy kąt zejścia sprawiają, że nowy Compass jest przygotowany, aby stawiać czoła wyzwaniom w trudnym terenie. Dodatkowo, jego głębokość brodenia wynosząca do 470 mm podkreśla gotowość do radzenia sobie nawet w najbardziej wymagających warunkach. System zarządzania trakcją Selec-Terrain, który będzie standardowym wyposażeniem we wszystkich wersjach, wspiera kierowców w trudnych sytuacjach, podobnie jak czujniki parkowania 360 stopni, znane już z modelu Jeep Avenger.

Nowa konfiguracja zawieszenia, obejmująca

specjalnie opracowane sprężyny, amortyzatory i stabilizator poprzeczny, zapewnia doskonały kompromis między prowadzeniem a komfortem. Wersje z napędem na wszystkie koła będą jeszcze lepiej radzić sobie podczas przygód w terenie, oferując jeszcze większe możliwości dzięki specjalnie zaprojektowanym elementom funkcjonalnym zapewniającym 27-stopniowy kąt natarcia, 16-stopniowy kąt rampowy, 31-stopniowy kąt zejścia oraz zwiększony prześwit i głębokość brodenia. System kontroli zjazdu ze wzniesienia (Hill descent control) będzie standardem w wersjach z napędem na wszystkie koła.

Poza swoimi terenowymi możliwościami, Compass oferuje jeszcze więcej przestrzeni w środku i niezwykłą wszechstronność, pozostając jednocześnie jednym z najbardziej kompaktowych modeli opartych na platformie STLA Medium, jego całkowita długość wynosi bowiem 4,55 m. Teraz zapewnia dodatkowe 55 mm przestrzeni na nogi, większą aż 34-litrową pojemność przednich schowków oraz pojemność bagażnika zwiększoną o 45 litrów, osiągając teraz do 550 litrów. Standardowy w każdej wersji podział tylnej kanapy w proporcji 40/20/40 zapewnia maksymalną elastyczność, czyniąc samochód równie funkcjonalnym dla pasażerów, jak i do przewożenia ładunku.

Nowy Compass oferuje kompletną gamę układów napędowych, obejmujących szeroki segment rynku, jeszcze bardziej zwiększając swobodę wyboru, jaką marka Jeep oferuje swoim klientom. W gamie znajdują się: wersja hybrydowa z technologią 48V o mocy 145 KM, wersja Hybrid Plug-in o mocy 195 KM oraz trzy wersje BEV, w tym wersja z napędem na przednie koła o mocy 213 KM oraz wersja z napędem na wszystkie koła oferująca imponujące 375 KM. Aby osiągnąć moc 375 KM, Jeep wprowadził dla tej platformy, wyłącznie dla swojej marki, nowy, specjalnie opracowany i mocniejszy tylny silnik elektryczny, który zapewnia dodatkowe 49 kW mocy szczytowej i do 232 Nm momentu obrotowego. W połączeniu z tylnym reduktorem o przełożeniu 14:1 przekłada się to na imponujące 3100 Nm momentu obrotowego dostępne na tylnych kołach. Dzięki szybkiemu ładowaniu prądem stałym (DC) o mocy 160 kW ładowanie akumulatora od 20% do 80% trwa zaledwie 30 minut, a ładowarka pokładowa oferuje moc do 22 kW. Zasięg w pełni elektrycznej wersji BEV wynosi nawet do 650 km, co jest kluczowym atutem nowego Compassa.

Cena wyjściowa edycji specjalnej First Edition, którą już teraz można zamawiać na polskim rynku, zaczyna się od 161.000 zł za wariant z napędem e-Hybrid oraz 214.700 zł za wariant z napędem w pełni elektrycznym BEV, a dostawy nowego modelu rozpoczyna się w czwartym kwartale 2025 r.

(Podane ceny, to rekomendowane ceny brutto (z VAT) na polskim rynku dla wersji First Edition.)

Nowy Mercedes CLA

Najnowsza generacja Mercedes CLA otwiera zupełnie nowy, rozdział w historii Mercedes-Benz. To najefektywniejszy samochód, jaki kiedykolwiek zbudował producent luksusowych aut ze Stuttgartu – pod znaną nazwą kryje się całkowicie nowa konstrukcja, która za sprawą licznych innowacji przynosi przełom w wielu dziedzinach. Model będzie dostępny zarówno z wydajnym napędem elektrycznym – z technologią EQ, jak i zaawansowanym technicznie zespołem hybrydowym.



Dzięki swojej sylwetce fastbacka nowy CLA może pochwalić się wyjątkową aerodynamiką. Duży rozstaw osi (2790 milimetrów), krótkie nawisy i charakterystyczny tył w stylu GT zapewniają emocjonujące wrażenie. Sportowe proporcje wzmacniają niskie oszklenie, długa maska z wyrazistymi przetłoczeniami i duże obręcze – o średnicy do 19 cali. Nowy CLA ma 4723 milimetry długości, co oznacza, że jest o około 4 centymetry dłuższy od swojego poprzednika. Rozstaw osi wzrósł o ponad 6 centymetrów, do 2790 milimetrów. Kierowca i pasażer z przodu mają nieco więcej miejsca na nogi, a podróżujący w obu rzędach siedzeń dysponują większą ilością przestrzeni nad głową.

CLA z technologią EQ to pierwszy nowoczesny Mercedes-Benz z przednim bagażnikiem (tzw. frunkiem). Oferuje on 101 l dodatkowej przestrzeni ładunkowej – idealnej na zakupy lub przewozy do ładowania. Z tyłu nowy elektryczny CLA oferuje bagażnik o pojemności 405 l.

Ze współczynnikiem oporu powietrza zaczynającym się od 0,21 w pełni elektryczny Mercedes-Benz CLA jest liderem w swoim segmencie. Różnice w zakresie gamy wersji są minimalne, częściowo ze względu na aerodynamiczne optymalizacje kół.

Oslona chłodnicy Mercedes-Benz w nowym CLA została zinterpretowana na nowo. Gwiazdny panel po raz pierwszy w seryjnym Mercedesie dysponuje pełnym podświetleniem, które łącznie obejmuje 142 indywidualnie animowane gwiazdy LED z efektem chromu, tworzące charakterystyczną sygnaturę. Jedną z niewielu wizualnych różnic cechujących warianty hybrydowe jest klasyczna osłona chłodnicy z chromowanym wzorem Mercedes-Benz, standardowo otoczona światłowodami LED. W przypadku opcjonalnych reflektorów MULTIBEAM LED wzór światła do jazdy dziennej przybiera kształt gwiazdy. Tym samym motywem wyróżniają się tylne światła.

Mnóstwo światła w kabinie: standardowo montowany panoramiczny dach potęguje wrażenie przestronności. Jednocześnie, nieruchomy szklany panel nie ma środkowego wspornika i rozciąga się od ramy przedniej szyby aż do tyłu, dzięki czemu zapewnia podróżującym niespotykane wrażenia oraz więcej przestrzeni nad głowami. Izolowane termicznie bezpieczne szkło ze specjalnymi powłokami chroni przed oślepieniem i ciepłem.

Wnętrze CLA oferuje wrażenie luksusu niespotykane w tej klasie pojazdów. Design skupia się na kilku elementach o wzornictwie typowym dla zaawansowanych technologii – high-tech. Naczelne miejsce zajmuje zestaw wyświetlaczy z 10,25-calowym panelem



wskaźników oraz 14-calowym ekranem centralnym. Po rynkowej premierze jako opcja dostępny będzie MBUX Superscreen z dodatkowym 14-calowym wyświetlaczem dla pasażera z przodu. Kolejnym przyciągającym wzrok elementem jest konsola środkowa, która wydaje się unosić w powietrzu i podobnie jak w autach wyższych klas jest podzielona na dwa poziomy.

Wyjątkowo niskie zużycie energii i imponujący zasięg w tym segmencie sprawiają, że CLA winduje elektromobilność w codziennej eksploatacji na nowy poziom. Jako pierwsze na rynek trafią warianty CLA 250+ z technologią EQ (zużycie energii w cyklu mieszanym: 12,2–14,1 kWh/100 km oraz CLA 350 4MATIC z technologią EQ (zużycie energii w cyklu mieszanym: 12,5–14,7 kWh/100 km). Dysponując zasięgiem WLTP do 792 kilometrów, 272-konny CLA 250+ z technologią EQ oferuje wyjątkową w swojej klasie swobodę jazdy. CLA 350 4MATIC z technologią EQ o mocy 354 KM jako wersja o wysokich osiągnięciach jest pozycjonowany na szczycie oferty.

Elektryczny CLA jest pierwszym samochodem Mercedes-Benz wyposażonym w pompę ciepła powietrze-powietrze. Nie korzystając ona już z obiegu cieczy i jako model tzw. wieloźródłowy może wykorzystywać równolegle trzy źródła energii: ciepło odpadowe z elektrycznego układu napędowego, akumulatora, a także z powietrza otoczenia. Używając tego „darmowego” ciepła, pompa ciepła powietrze-powietrze przyczynia się do uzyskania wysokiej efektywności nowego CLA. Wymaga tylko około 1/3 energii elektrycznej, jakiej do uzyskania tej samej mocy potrzebowałoby porównywalne ogrzewanie pomocnicze.

Pod koniec roku nowy CLA pojawi się również jako hybryda z techniką 48 V, z silnikiem elektrycznym zintegrowanym ze skrzynią biegów. Modułowa architektura rodziny modelowej CLA zapewnia maksymalną elastyczność, jeśli chodzi o dobór koncepcji napędu oraz produkcję. Najnowocześniejszy silnik spalinowy hybrydowego CLA będzie początkowo oferowany w trzech wersjach mocy. Klienci otrzymają wybór: napęd na przednie koła lub na obie osie 4MATIC.



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