

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



dla Redaktora
Naczelnego

Nagroda
Stowarzyszenia
Dziennikarzy
RP
Dziennikarskie
Koziołki 2007



dla Zespołu
Redakcyjnego

*Zbyt często
czyste
sumienie
jest tylko
rezultatem
marnej
pamięci.*

Św. Ambroży

BYŁO W „TTW”

**Na
snowboardzie
z „Twoim
TYGODNIEM
WLKP.”**

strona 5 i 9

**Meczu jednak
nie obejrzysz**

strona 6

**Jak
dojechać na
cmentarze?**

strona 7

TURYSTYKA

**Nibelungowie
– mistyczny
ród karłów**

strona 9

**Ziemia
kryje stare
monety**

strona 13

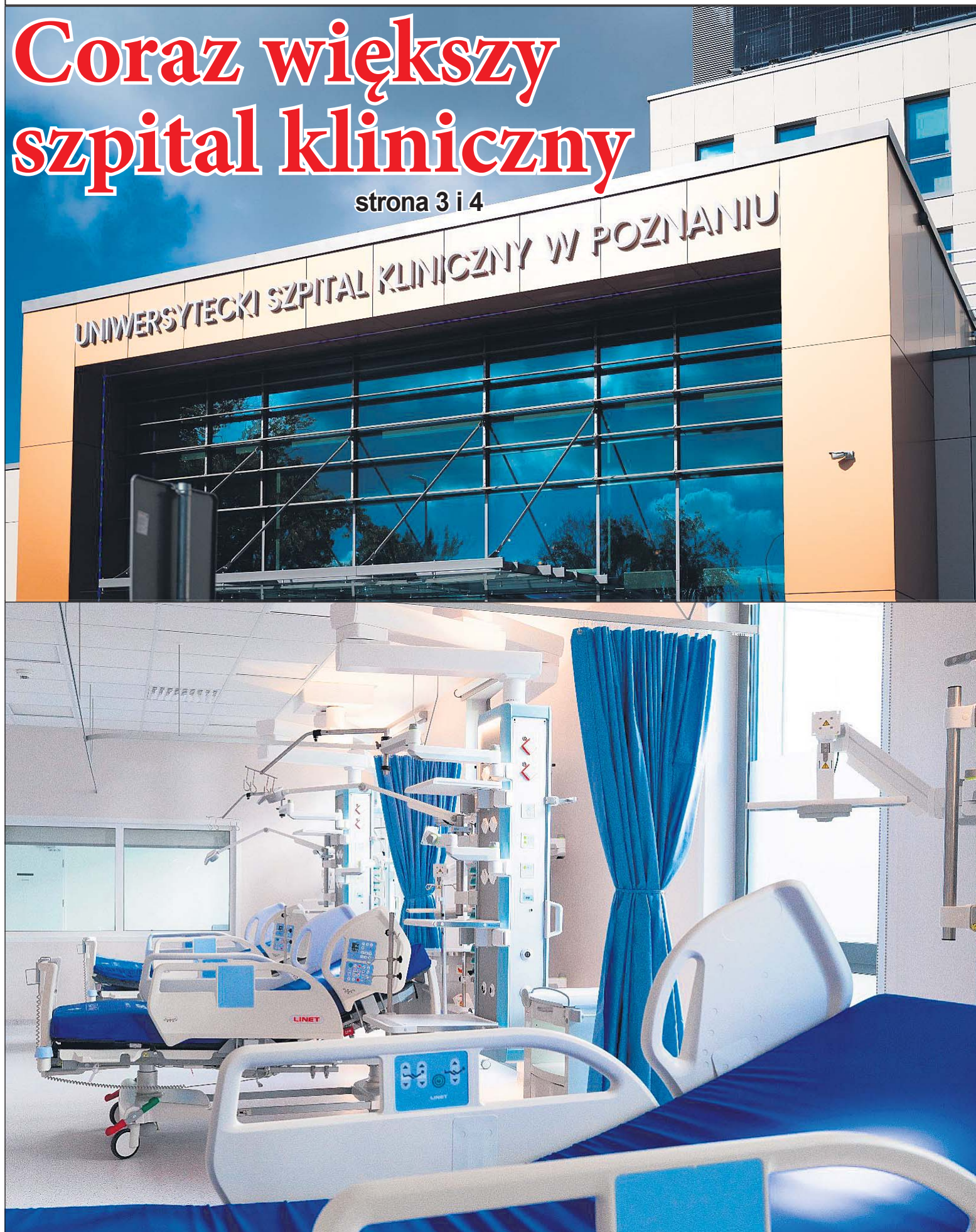
**Twój TYDZIEŃ
WIELKOPOLSKI
w WERSJI
ELEKTRONICZNEJ NA
www.twojtydzien.pl**

Rok XXIII Numer 19-20 (587-588) 28 października 2026 ISSN 1734-5294 www.twojtydzien.pl e-mail: twoj-tydzien@wp.pl GAZETA BEZPŁATNA

Coraz większy szpital kliniczny

strona 3 i 4

UNIwersytecki SZPITAL KLINICZNY W POZNANIU



CIEKAWOSTKI KOSMETYCZNE

Nowe oblicze sztuki perfumiarstwa!

Odpowiadając na zmieniające się podejście do zapachów Sephora rozwija portfolio zapachów niszowych o marki, które wymykają się klasycznym definicjom perfumiarstwa i otwierają nowe możliwości odkrywania, łączenia i noszenia zapachów. FUGAZZI, PHLUR i OBART – to trzy niszowe marki i jeden wspólny mianownik: perfumy jako forma wyrażania siebie.

Zapach coraz częściej wyraża nastrój, emocje i osobowość, daje przestrzeń do eksperymentowania i staje się częścią codziennego rytuału beauty. Trzy wyjątkowe marki - FUGAZZI, PHLUR oraz OBART interpretują współczesną sztukę perfumiarstwa w indywidualny sposób. FUGAZZI przełamuje konwenanse i proponuje nowoczesne, gender-neutralne kompozycje. PHLUR traktuje zapach jak osobistą historię i zachęca do tworzenia własnej „garderoby zapachowej”. OBART łączy natomiast świat perfum z pielęgnacją skóry, tworząc nową kategorię - scentcare.



Dust z kaszmeranem, czarnym pieprzem i bergamotką kalabrijską oraz lekka i współczesna Cloudh Nine.



FUGAZZI powstało w Amsterdamie w 2018 roku z inicjatywy Brama Niesinka. Marka od początku rozwija intuicyjne podejście do sztuki perfumiarstwa, proponując niekonwencjonalne oblicze luksusu. W świecie FUGAZZI zapach nie jest jedynie dodatkiem - staje się sposobem wyrażania siebie, emocji i ułotnych, niemal instynktownych odczuć. Kolekcję tworzą gender-neutralne, nieoczywiste kompozycje, wśród których znalazły się m.in. Magic Mango - wyrafinowana interpretacja soczystego mango z szafranem i Akigalawood®, otulający Angel

PHLUR tworzy zapachy inspirowane emocjami, doświadczeniami i osobistymi historiami. Marka - kierowana kreatywną wizją Chriselle Lim - traktuje zapachy jako formę autoekspresji. Zamiast jednej olfaktorycznej sygnatury proponuje ideę „garderoby zapachowej” - kolekcji kompozycji wybieranych w zależności od nastroju, wspomnienia czy chwili, zachęca do eksperymentowania i layeringu, czyli łączenia zapachów. PHLUR to wody perfumowane, mgiełki do włosów i ciała, olejki do ciała, zestawy zapachowe oraz dezodoranty.

Wśród kompozycji marki znajdziemy m.in. kremowy i otulający Vanilla Skin, intymny Missing Person, przywołujący ciepło skóry bliskiej osoby, oraz zielony i zmysłowy Father Figure z figą, czarną porzeczką, drzewem sandałowym i wanilią z Madagaskaru.



OBART to pierwsza marka z kategorii scentcare, która przenosi do świata zapachów standardy pielęgnacji skóry - naukowe podejście, potwierdzoną skuteczność i wysoką efektywność działania. Marka założona przez Sophie Risch i Marca-Alexandre'a Rischę powstała dla stworzenia rytuału, który łączy pielęgnację skóry i perfumy. Sercem konceptu jest P3™ Fragrance Primer - uniwersalna, bezzapachowa baza pod perfumy o suchej formule, opracowana w Korei Południowej w oparciu o trzy lata badań. Aplikowana przed zapachem przygotowuje skórę i pomaga zatrzymać na niej cząsteczki kompozycji bez zmiany jej charakteru. Dzięki opatentowanej Scent Mesh Technology™ przedłuża trwałość zapachu nawet o 8 godzin i zwiększa jego intensywność nawet trzykrotnie po 12 godzinach. Rytuał uzupełnia kolekcja ośmiu wód perfumowanych stworzonych we Francji przez czołowych perfumiarzy DSM-Firmenich. Każda kompozycja opiera się na sześciu wyrazistych nutach i może być noszona samodzielnie lub łączona z innymi zapachami.

FUGAZZI, PHLUR i OBART reprezentują trzy różne spojrzenia na współczesne perfumiarstwo, ale łączy je jedna zasada - większa swoboda w odkrywaniu i wyborze zapachów. Perfumy mogą zmieniać się wraz z nastrojem, opowiadać osobiste historie, być łączone warstwowo, a nawet stawać się częścią rozbudowanego rytuału beauty. Marki FUGAZZI, PHLUR i OBART są dostępne wyłącznie w perfumeriach Sephora i na www.sephora.pl



STRONĘ PRZYGOTOWAŁA MONIKA MAŃKOWSKA

SEPHORA prezentuje kampanię HOLIDAY 2026



Sephora prezentuje kampanię Holiday 2026, jeden z najbardziej niezwykłych projektów w historii świątecznych kampanii marki w Europie. Sephora stworzyła jej koncepcję i kierunek artystyczny, podkreślając odwagę w realizowaniu twórczych pomysłów. Kampania łączy muzykę, taniec i emocje, ukazując święta w nowym świetle - jako czas radości i wspólnego celebrowania.

Rozmowy Sephora z A&R Studios, agencją kreatywną Universal Music France, zaowocowały projektem, nad którym wspólnie pracują John Legend - światowej sławy, wielokrotnie nagradzany artysta, występujący w filmie kampanii oraz choreograf Nicolas Huchard i reżyserka Jennifer Massaux. Połączyła ich wizja artystyczna.

Sercem kampanii jest „Here It Is” - nowy utwór, który John Legend skomponował specjalnie dla Sephora Europe. Po ogłoszeniu współpracy z artystą Sephora udostępniła piosenkę na platformach streamingowych, przy wsparciu Republic Records - wytwórni Johna Legendy należącej do Universal Music Group. Jednocześnie prezentuje oficjalny film kampanii, w której muzyka i taniec stają się częścią doświadczenia Sephora - także w perfumeriach.

- Nasza współpraca z Johnem

Legendem pokazuje ambicje Sephora w Europie i naszą zdolność do tworzenia wyjątkowych kampanii na szeroką skalę. Jak zawsze idziemy o krok dalej, by zaferować naszej społeczności doświadczenia, które zapadają w pamięć, wyróżniają się kreatywnością i pozostają bliskie naszym wartościom - powiedziała Catherine Spindler - Prezes Sephora na Europę i Bliski Wschód. - „Here It Is” - utwór światowej sławy Johna Legendy stworzony dla Sephora, jego niepowtarzalny styl artystyczny i umiejętność łączenia pokoleń sprawiają, że świąteczna wizja Sephora nabiera wyjątkowego charakteru i znaczenia.

Na oficjalnym koncercie Sephora w serwisie Spotify można również znaleźć świąteczną playlistę przygotowaną przez Johna Legendę. - Uwielbiam święta, radość z dawania prezentów i sprawiania, by inni czuli się wyjątkowo. Wizyta w Sephora to z kolei chwila dla siebie - okazja, by o siebie zadbać i poczuć się pięknie. Chcieliśmy, żeby każdy mógł tego doświadczyć. Ta piosenka celebrowa każdą osobę, która odwiedza Sephora i pozwala jej poczuć się jak gwiazda - powiedział John Legend.

Aby przełożyć muzykę na język filmu, Sephora nawiązała współpracę z Nicolasem Huchardem, jednym z najbardziej interesujących twórców współczesnego tańca. Huchard wnosi do kampanii znacznie więcej niż choreografię czyli. własną, wy-

razistą wizję artystyczną. Ruchem podkreśla emocje i energię wspólnego świętowania, które stanowią serce kampanii Holiday. Interpretując język tańca współczesnego, Nicolas Huchard sprawia, że film przepełnia energią, która łączy ludzi i odzwierciedla wartości Sephora takie, jak: inkluzywność, pewność siebie i celebrację. Jego choreografia dopełnia muzykę Johna Legendy. Razem tworzą wyrazistą, nowoczesną wizję świąt, dzięki której kampania silnie oddziałuje na zmysły i emocje.

- Moje ciało jest jednocześnie moim azylem, narzędziem i najwspanialszym sprzymierzeńcem. Poprzez ruch sprawiam, że staje się językiem, którym potwierdzam kim jestem, celebruję nasze różnice i tworzę przestrzeń, w których każdy może czuć się wolny, by w pełni istnieć - powiedział Nicolas Huchard, choreograf.

Kampania wykracza poza wymiar artystyczny. Narracja zbudowana jest wokół wizyty w perfumerii Sephora i magii obdarowywania. Perfumeria staje się tętniącą życiem, przepełnioną świąteczną magią scenerią, w której zakupy stają się okazją do przeżywania emocji, wspólnego świętowania i budowania bliskości. W centrum tego świata są Doradcy Sephora - to oni na co dzień uosabiają wartości Sephora, a do filmu wnoszą energię, autentyczność i poczucie wspólnoty. Występując u boku zawodowych tancerzy, stają się bohaterami kampanii, która podkreśla, że celebracja jest dla wszystkich. Poprzez ten projekt Sephora chce przywrócić świętom ich magię, przypominając, że w obdarowywaniu najważniejsze są emocje - to one sprawiają, że staje się ono szczerym gestem dzielenia się, budowania bliskości i radości.

Nawilżaj i odżywiaj

Ziaja Masło kakaowe mleczko do ciała do skóry normalnej, suchej i wrażliwej (400 ml) ma lekką konsystencję. Kakaowa pielęgnacja delikatnie natłuszcza i normalizuje procesy lipo-regeneracji skóry. Wzmacnia naturalną barierę ochronną. Prawidłowo nawilża oraz zapewnia skórze elastyczność. Ziaja Kozie mleko mleczko do ciała mleczna regeneracja (400 ml) to odżywcza emulsja typu woda w oleju (w/o). Zawiera kompleks składników koziego mleka bogaty w białko, kwasy organiczne, lipidy, węglowodany oraz witaminy A i D. Mleczna regeneracja działa naprawczo, intensywnie nawilża i wygładza skórę, zmniejsza naskórek. Ziaja Oliwkowy balsam do ciała (300 ml) o intensywnym działaniu odżywczym do pielęgnacji skóry suchej i normalnej wygładza skórę i likwiduje uczucie szorstkości. Oliwkowa regeneracja przyspiesza proces regeneracji naskórka. Intensywnie i trwale nawilża. Działa kojąco szczególnie w miejscach skłonnych do podrażnień. Ziaja Witamina C. B3 niacynamid balsam na co dzień Lekki balsam do ciała o nawilżającej konsystencji (200 ml) zawiera esencję witamin C i B3 (niacynamid) i wysoką dawkę energetyzująco-nawilżających witamin B5, B6 i E oraz wygładzający kompleks peptydów pochodzenia naturalnego. Jest wydajny, dobrze się rozprowadza i wchłania. Ma subtelny zapach. Pielęgnacja multiwitaminowa nawilża i wygładza naskórek. Redukuje szorstkość i zostawia skórę miękką w dotyku.



Rozgrzewająca kąpiel

Lirene proponuje jesienne zapachy kosmetyków, które sprawiają, że pielęgnacja ciała staje się pobudzającym, aromatycznym rytuałem. ORANGE GINGER WARM HUG Wygładzający peeling do ciała o energetyzującym, pomarańczowo-imbrowym zapachu skutecznie usuwa martwy naskórek, wygładza i odświeża skórę, pozostawiając ją miękką, przyjemną w dotyku i zadbaną. Produkt nie pozostawia tłustej, klejącej warstwy. Lirene ORANGE GINGER WARM HUG to zapach, który znajdziemy również w pachnącym balsamie do ciała oraz Odświeżającym żelu pod prysznic, który delikatnie myje skórę, pomagając zachować jej świeżość, miękkość oraz uczucie komfortu po kąpieli. Formuła dobrze się pieni, łatwo się spłukuje i nie pozostawia uczucia przesuszenia ani ściągnięcia. Drugi słodki zapach ciasteczkowo-korzenny Lirene SPICED SUGAR COOKIE zawierają: Kojący balsam do ciała, Nawilżający żel pod prysznic i Lirene SPICED SUGAR COOKIE Złuszczający peeling do ciała. Produkty mają 150 ml, cena ok. 16 zł.



Coraz większy szpital kliniczny

Kolejna część Centralnego Zintegrowanego Szpitala Klinicznego w Poznaniu została oficjalnie otwarta we wtorek, 13 października. Nowoczesne moduły mieszczą oddziały specjalistyczne, część diagnostyczną i ambulatoryjną placówki. W połączeniu z istniejącym już Szpitalnym Oddziałem Ratunkowym zapewniają pacjentom szybki dostęp do kompleksowej pomocy.



Wtorkowe otwarcie kończy ważny etap budowy Centralnego Zintegrowanego Szpitala Klinicznego w Poznaniu. Rozpoczęła się ona w lipcu 2021 roku, a w kwietniu 2024 roku do użytku oddano Szpitalny Oddział Ratunkowy i pierwszy moduł budynku. Teraz dołączyły do nich trzy kolejne. Placówka powstaje na terenie przekazanym Uniwersytetowi Medycznemu przez Miasto Poznań.

- Centralny Zintegrowany Szpital Kliniczny jest doskonałym przykładem tego, że można i warto wyjść poza podziały polityczne, by zrobić coś dla wspólnego dobra - mówi Jacek Jaśkowiak, prezydent Poznania. - Dzięki temu, że kilka lat

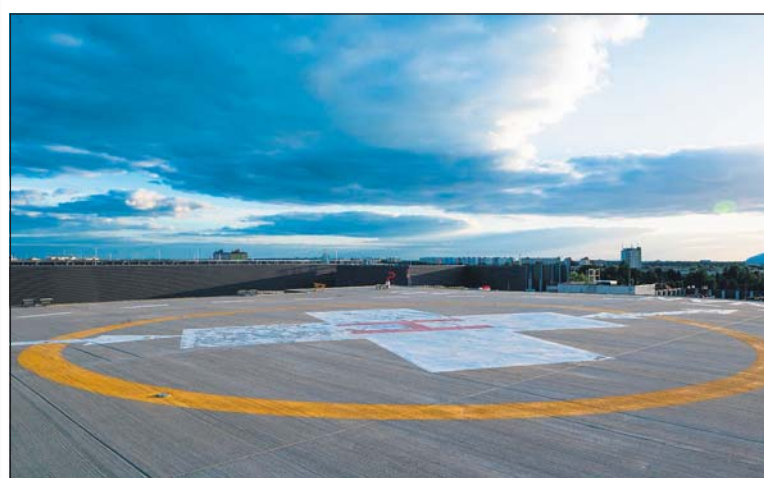
temu potrafiliśmy wzbąć się ponad spory, udało się stworzyć to wyjątkowe miejsce. Pokazaliśmy też, że potrafimy je zbudować po poznańsku: terminowo i zachowując najwyższą jakość. Uniwersytet Medyczny odwiedza naukowcy z całego świata i widząc tak nowoczesny szpital są zdziwieni, że to publiczna placówka. Możemy być z tego naprawdę dumni, bo to pokazuje, jak duży postęp dokonał się w naszym kraju w czasie ostatnich 30 lat demokracji.

Nowe moduły - podobnie jak te oddane wcześniej - są nowoczesne i przystosowane do potrzeb pacjentów i lekarzy. Przejścia pomiędzy nimi zapewniają specjalnie przygotowane łączniki.

W otwartych we wtorek budyn-

kach mieszczą się oddziały specjalistyczne - diagnostyczne, ambulatoryjne, laboratorium i apteka szpitalna. Cały czas wyposażany jest zintegrowany blok operacyjny - zamontowano w nim już ultranowoczesny rezonans magnetyczny z 1,5-teslowym aparatem z technologią rekonstrukcji obrazu. W szpitalu dostępny jest również nowoczesny tomograf. Placówka będzie dysponowała też nowoczesną pracownią kardiologii inwazyjnej, jedną z większych w Polsce, a także Zakładem Medycyny Nuklearnej z Pracownią PET. Specjalistom w pracy pomagać ma poczta pneumatyczna - do przesyłania między innymi materiałów do badań.

Dokończenie na stronie 4





KARYKATURA SHOW

„Jeden z najszybszych karykaturzystów świata”

Cata Polska ...Europa, USA, Australia

www.karykatyry.com • karykatyry@onet.pl

Firmowe eventy, konferencje, targi, wesela...



Coraz większy szpital kliniczny

Dokończenie ze strony 3

Cały projekt nowego szpitala oparty jest o współczesne standardy projektowania tego typu obiektów. Niskie, modułowe bloki zapewniają optymalne wykorzystanie przestrzeni i efektywny układ ciągów komunikacyjnych. Działalność operacyjna i zabiegowa są skumulowane w jednym miejscu, a drogi dla ruchu ambulatoryjnego i szpitalnego nie krzyżują się. Wygodniej mają również pacjenci - zaprojektowano dla nich dwuosobowe sale z łazienkami.

Obecnie kończy się przeprowadzka ze starych budynków: Uniwersyteckiego Szpitala Kli-

nicznego z ul. Przybyszewskiego i Szpitala Przemienienia Pańskiego z ul. Długiej do nowych pomieszczeń przy ulicy Przybyszewskiego.

Choć inwestycja już teraz jest imponująca, to plany są jednak jeszcze większe - 15 grudnia 2025 roku podpisana została umowa dotycząca rozbudowy Centralnego Zintegrowanego Szpitala Klinicznego w Poznaniu o moduły 6 i 7 oraz ich kompleksowego wyposażenia. Zgodnie z nią powstaną kolejne dwa obiekty - jedno z największych w Polsce centrów ambulatoryjnej opieki specjalistycznej oraz nowoczesny pawilon psychiatrii dorosłych. (red)

Źródło : www.poznan.pl



ZDROWIE

Jesień bez infekcji

Jesień to często początek sezonu, w którym rodzice częściej słyszą: „boli mnie gardło”, „mam katar”, czy „źle się czuję”. Jak przygotować najmłodszych na ten czas i wspierać odporność dziecka po powrocie do szkoły?



Jesień przynosi duże różnice temperatur w ciągu dnia, dlatego rodzice często zastanawiają się, czy chłód lub nagła zmiana pogody zwiększają ryzyko przeziębienia u dziecka. Jednak samo zmarznięcie nie wywołuje choroby. Za niemal 50 procent infekcji odpowiadają tak zwane rinowirusy (z gr. rhino - nos), które przenoszą się drogą kropelkową. Gdy robi się chłodniej, dzieci więcej czasu spędzają w zamkniętych pomieszczeniach, a w szkole w większych grupach. Więcej bliskich kontaktów sprzyja przenoszeniu się wirusów.

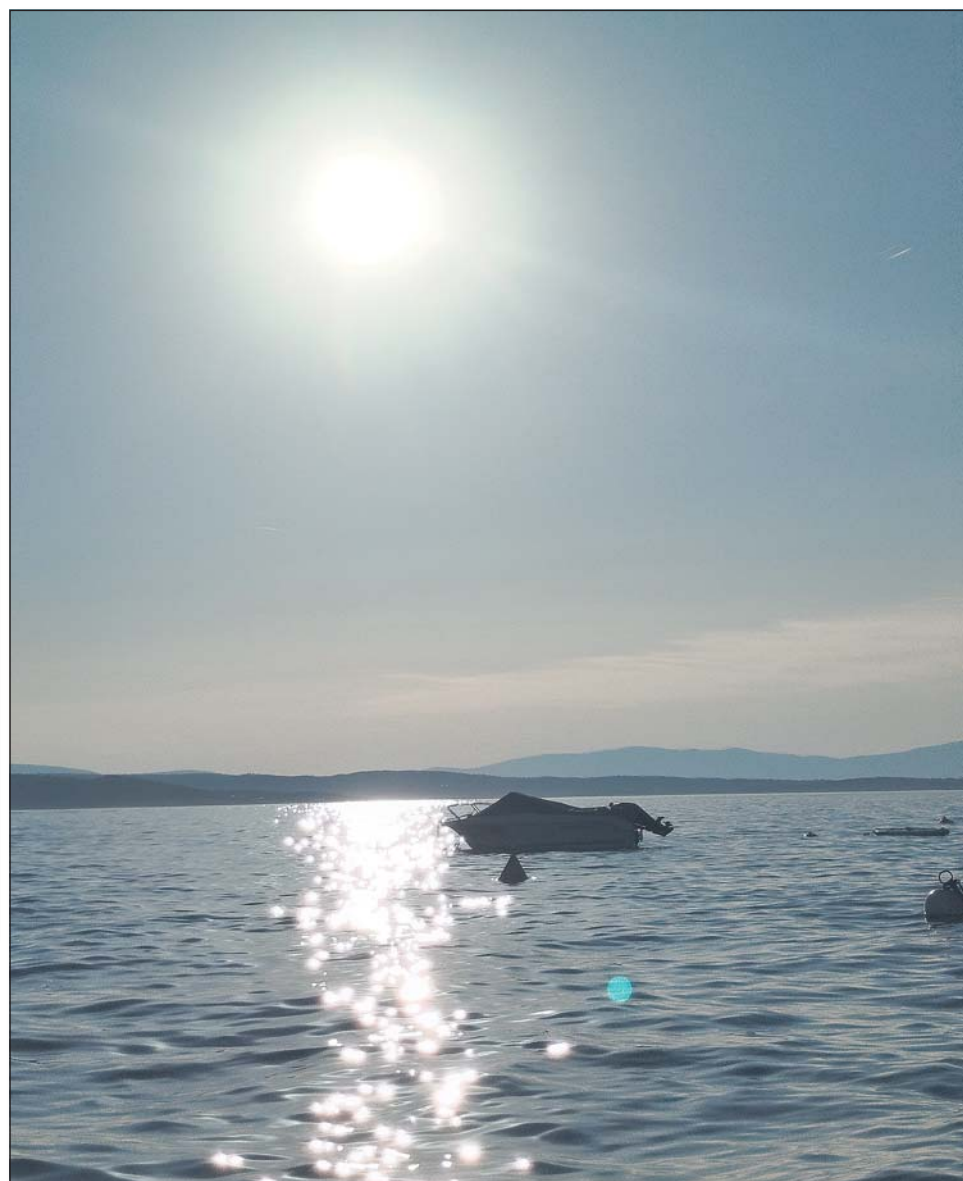
Chłodniejsze dni nie są więc powodem, by rezygnować z aktywności na świeżym powietrzu. Przy zmiennej pogodzie dobrze sprawdza się ubieranie warstwowe, aby dostosować strój do temperatury i poziomu aktywności. Ruch pozostaje jednym z ważnych elementów zdrowego stylu życia także jesienią - Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, by dzieci i młodzież na aktywność fizyczną poświęcały minimum godzinę dziennie. Warto skupić się na tym, na co mamy wpływ: odpowiednim ubraniu, codziennej aktywności oraz nawykach ograniczających ryzyko przenoszenia infekcji. Jednym z najważniejszych nawyków jest regularne i dokładne mycie rąk, po powrocie ze szkoły, przed jedzeniem czy po wydmuchiowaniu nosa. Warto też przypominać dziecku o podstawowych zasadach higieny podczas kaszlu i kichania - zasłanianiu ust i nosa chusteczką lub zgięciem łokcia, zamiast dłonią.

Jesienią dzieci spędzają znaczną część dnia w zamkniętych pomieszczeniach w grupach. Regularne wietrzenie sal i pomieszczeń w domu czyli wymiana powietrza pomaga ograniczać ryzyko przenoszenia wirusów, a dobrze

przewietrzona sypialnia może również poprawić komfort snu. Specjaliści zalecają, by temperatura w pomieszczeniach w nocy wynosiła około 18-20°C. Nie ma więc potrzeby zamieniać domu w tropiki, bo zbyt ciepłe i suche powietrze nie służy śluzówkom nosa i gardła, które są jedną z pierwszych linii obrony organizmu przed drobnoustrojami.

Odporności nie buduje jeden produkt ani pojedynczy zdrowy posiłek. Znaczenie ma przede wszystkim codzienna, dobrze zbilansowana dieta, która dostarcza składników potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu, w tym układu odpornościowego. Jesienią warto sięgać po sezonowe warzywa i owoce. Wśród nich jest: dynia, marchew, czerwona papryka, które są źródłem m.in. witamin A i C. Zdrową przekąską z pewnością będą produkty bogate w cynk, takie jak pestki dyni, słonecznika oraz orzechy. Pierwiastek ten jest niezbędny do produkcji m.in. limfocytów T, odpowiedzialnych za skuteczną walkę z wirusami. Niedobór tego minerału jest częsty u najmłodszych, a ma to znaczący wpływ na osłabienie odporności.

Jesienią kontakt z wirusami jest trudny do uniknięcia. Kiedy więc pojawiają się pierwsze objawy infekcji, można dodatkowo wesprzeć organizm. Takim wsparciem mogą być produkty Groprinosin® lub Groprinosin® Forte, które można stosować u dzieci powyżej 1. roku życia. Preparaty te zawierają inozynę, która działa wspomagająco w infekcjach wirusowych górnych dróg oddechowych i pomaga pobudzić układ immunologiczny do walki z wirusami. Ten produkt leczniczy wskazany jest również w leczeniu opryszczki pospolitej warg i skóry twarzy wywołanej przez Herpes simplex. Jest on dostępny w różnych formach. Oprócz klasycznych tabletek do wyboru jest syrop o smaku malinowym czy saszetki z granulem o smaku cytrynowym. Groprinosin syrop 250 mg/5 ml - około 18 zł, Groprinosin Forte syrop 500 mg/5 ml - około 24 zł, Groprinosin tabl. opakowanie 20 tabl. - około 18 zł, 50 tabl. - około 40 zł, Groprinosin Forte tabl. opakowanie 30 tabl. - około 40 zł, Groprinosin Forte 1000 mg, granulat do sporządzania roztworu doustnego 30 saszetek - około 45 zł. Więcej informacji na: www.hartujmisie.pl



FOT. - TOMASZ MAŃKOWSKI

Wydawnictwo i Reklama MAŃKOWSCY

- 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: twój-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.

Na snowboardzie z „Twoim TYGODNIEM WLKP.”



JAK KUPOWAĆ DESKĘ?

Deski dzielą się na deski miękkie i twarde. Do nauki zalecane są deski miękkie. Nauka jazdy i co ważniejsze, doskonalenie techniki, przebiega na niej płynnie i łagodnie. Przez długi czas, z każdym dniem spędzonym na stoku, rosną twoje umiejętności. Na twardej desce postępy są mniej płynne. Na miękkiej desce zmęczenie jest mniejsze, rzadziej upadasz, bo deska ta bardziej wybaczają błędy.

Na twardej upadki zdarzają się częściej, a podnoszenie się jest męczące. Kupuj deskę po to, by nauczyć się dobrej techniki jazdy, co zapewni ci w przyszłości dalsze postępy, czy to w halfpipe czy między tyczkami.

RODZAJE

MIEKKICH DESEK:

Freestyle (FS) – grupa desek przeznaczonych do jazdy, skakania, jazdy w halfpipe, modnych slidów na poręczach. Jeżeli deska taka jest

twarda, to do szkolenia kupować jej nie należy, jej sztywność utrudni Ci naukę, jeżeli jednak deska taka będzie miękka to dużych przeszkód w szkoleniu nie zrobi.

Freeride (FR) – skonstruowane do jazdy w puchu, deski dość miękkie, węższe w talii, nadają się do szkolenia, ale pod warunkiem odpowiedniego dopasowania długości deski. Do szaleństw w głębokim śniegu używa się desek co najmniej 5 cm dłuższych, niż do jazdy uniwersalnej.

Boardercross (BX) – deski dla zaawansowanych, twarde, przeznaczone zarówno do skakania jak i szybkiej jazdy na krawędziach, wymagają opanowania dobrej techniki jazdy.

All mountain (czasem FS/FR) – to uniwersalne deski, skonstruowane i przeznaczone dla początkujących i średnio-zaawansowanych. Z reguły są tańsze, w porównaniu do innych rodzajów. Umożliwiają zarówno jazdę w puchu, na krawędziach, jak i skakanie w snow parku. Postępy na takiej desce są najszybsze, nie powodują ograniczeń.

PAMIĘTAJ!

Pytaj sprzedawców o dokładne przeznaczenie każdej oferowanej deski. Najlepsza i najdroższa wcale nie zapewni prawidłowego rozwoju umiejętności snowboardzisty. Postępy daje tylko dobrze dobrana deska, w tym wypadku pod kątem jej przeznaczenia.

SZEROKOŚĆ DESKI

Węższa deska to szybsza zmiana krawędzi, to mniej zaangażowanej siły przy wykonywaniu skrętu. Szerokość deski nie wpływa na jej stabilność oraz zachowanie przy większych prędkościach. Dobieramy ją do wielkości buta. Nie jest jednoznaczna z rozmiarem stopy. But firmy A nr 46 może być dłuższy nawet o 2 cm od buta firmy B nr 46.

Najlepszymi kątami ustawienia wiązań na pierwsze sezony jazdy to kąty przód 30 / tył 15. Powodują

neutralne ułożenie ciała nad deską, szybsze opanowanie techniki jazdy. Nie wywołują przekręceń ciała, względem wymuszonej przez ustawienie wiązań pozycji neutralnej. Ponadto więzadła, stawy kolanowe są mniej narażone na kontuzje.

Do nauki jazdy, dobieraj deskę najwęższą, ale na tyle szeroką, by czubki palców i pięty zarazem nie wystawały zbyt daleko za deskę.

Problem wielkich stóp powoli zanika, wymyślono płyty podwyższające, montowane pod wiązaniami, które oddalają buty od śniegu. Pedał gazu i podwinięty w górę profil podeszwy buta także działa pozytywnie.

Rozstaw wiązań powinien być proporcjonalny do wzrostu, czyli tak, by po zapięciu wiązań pozycja była niewymuszona, swobodna. Jeżeli masz dobrze długościowo dobraną deskę, to zamontowanie wiązań na środkowych insertach w 95 proc. jest prawidłowe.

DŁUGOŚĆ DESKI

Dobranie dobrej długości deski dla początkującego nie jest już takie łatwe. Od kilku sezonów zauważalna jest tendencja do używania dłuższych desek.

Kobiety

Waga kg	Długość deski cm
-40	135-140
40-50	140-150
50-60	145-155
60-70	150-160
70-...	155-...

Mężczyźni

Waga kg	Długość deski cm
-40	140-145
50-60	145-155
60-70	150-160
70-80	155-165
80-90	160-165
90-...	165-...

Deska powinna być dłuższa, gdy:

- Jest naprawdę miękka
- Jesteś szczupły/a i wysoki/a
- Dot. dziewczyn: jest modelem damskim
- Dot. chłopców: masz silne nogi, dobrą motorykę.

Deska powinna być krótsza, gdy:

- Jest twardsza

- Jesteś niższy/a albo grubszy/a

Pytaj sprzedawcę, sprawdzaj, jaką wagę zaleca producent dla wybranej deski. Nie należy przekraczać górnej granicy (wagi max.), bo gwarantuje to trwałość i prawidłowe zachowanie się deski podczas jazdy.

JAKI RDZEŃ?

Występują dwa typy: drewniany i piankowy.

Nie należy kupować desek z rdzeniem piankowym (dominują w supermarketach!). Nie dotyczy to jedynie dzieci, o wadze ciała do 35 kg. Istnieje duże prawdopodobieństwo złamania takiej deski. Jazda jest utrudniona, gdyż mają one fatalne właściwości jezdne, są mało elastyczne. Właściwie odchodzi się od produkcji takich desek, nawet dziecięce deski posiadają już ślizg drewniany. Deski piankowe są z reguły tańsze.

Rdzeń deski najłatwiej sprawdzić w katalogu. Można też chwycić deskę oburącz, trzymać ją w pionie, a potem delikatnie uderzyć o twarde podłoże. Deska z drewnianym rdzeniem wydaje łagodne odgłosy, prawie takie same jak po uderzeniu zwykłą deską o podłoże. Pianka wydaje głuchy, pusty, bez echa dźwięk.

JAKA KONSTRUKCJA?

Mamy dwie konstrukcje wykonania deski względem jej krawędzi:

Fullcap – zewnętrzny laminat pokrywa całą deskę, a przy krawędziach łagodnie opada aż do styku z krawędzią deski. Konstrukcja lekka i wytrzymała, dzięki niej deska łatwo wchodzi w skręt, kosztem stabilności przy większych prędkościach.

Sandwich – drewniany rdzeń zamknięty jest: od góry laminatem, a z boku ABS, monoblokiem pod kątem prawie prostym względem laminatu. Konstrukcja odporna na uszkodzenia boczne. Deska jest lepiej dociskana, stabilniejsza i bardziej wyczulona na nasze impulsy, także błędy.

Dla początkujących zalecana jest konstrukcja Fullcap, a jednak nie ma dużych przeciwwskazań, by uczyć się na Sandwich.

JAKI ŚLIZG?

Deski wyposażone są w ślizgi wykonane z tworzywa o nazwie P-tex (polietylen).

Dokończenie na stronie 9



ZAPRASZAMY do serwisu RENAULT AUTODIAGNOSTYKI, NAPRAWY ELEKTRYKI, MECHANIKI, CZĘŚCI ZAMIANNE, ASYSTENCJA DLA (0602 200 556) (14 godzin dziennie)

Twoj TYGODNIK WIELKOPOLSKI

Najciekawsze treści w WIELKOPOLSKIE

Rok VII Numer 1171 14 stycznia 2009 ISSN 1734-5294

Twoj tydzień w Wielkopolsce e-mail: twojtydzien@wp.pl Nr indeksu 373001 CENA 1,50 zł (z VAT 19%)

ROZMOWA z MAŁGORZATĄ FOREMNAK, aktorką filmową i teatralną

Życie trzeba smakować...

TAK MYŚLĘ
Tomasz Mańkowski
Ratujemy pomobiznes?
strona 6

Nie parodiowałem papieża
Rozmowa z MARKIEM SIWCEM, wiceprzewodniczącym Parlamentu Europejskiego, politykiem SLD
strony 8-9

TAJEMNICE II WOJNY ŚWIATOWEJ
Leszek Adamczewski
Na tropie złotego konwoju SS
strona 5

Następny numer ukazuje się w środę 28 stycznia 2009

WARTO WIEDZIEĆ

Meczu jednak nie obejrzysz

Prezes UOKiK stawia zarzuty CANAL+ Polska

Do Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów docierały sygnały od konsumentów, którzy stracili dostęp do pakietu Mistrzowska Piłka, mimo że ich umowy z CANAL+ Polska nadal obowiązywały. Urząd sprawdził, jakie informacje otrzymywali przy zawieraniu i przedłużaniu umów – zarówno podczas rozmów z konsultantami, jak i w podsumowaniach ofert oraz szczegółowych warunkach. Prezes UOKiK zakwestionował praktyki spółki i postawił jej zarzuty naruszania zbiorowych interesów konsumentów.

UMOWA TRWA, MISTRZOWSKA PIŁKA ZNIKA

Analiza nagrań rozmów sprzedażowych wykazała, że konsultanci nie informowali konsumentów, że dostęp do Mistrzowskiej Piłki zakończy się 30 czerwca 2024 roku. W części rozmów zapewniali natomiast, że pakiet będzie dostępny przez cały okres umowy albo że oferta programowa pozostanie bez zmian. Jedną z konsultantek mówiła wprost: „Wszystkie kanały, które Pani wymieniłam, one będą dla Pani dostępne na cały okres trwania naszej umowy, czyli to nie jest tak, że kanały magicznie znikną (...)”.

A jednak po 30 czerwca 2024 roku pakiet Mistrzowska Piłka nie był już dostępny, choć część obejmujących go umów obowiązywała dłużej. W lipcu rozpoczęły się mecze kolejnego sezonu Ligi Mistrzów, których klienci CANAL+ Polska nie mogli już oglądać w ramach Mistrzowskiej Piłki. CANAL+ nadal transmitował te rozgrywki, ale już w innych, dodatkowo płatnych, pakietach.

Co więcej, także dokumenty mogły utwierdzać konsumentów w przekonaniu,

że z Mistrzowskiej Piłki będą korzystać dłużej. W podsumowaniach ofert spółka wskazywała daty dostępności pakietu przypadające po 30 czerwca 2024 roku. Dopiero ze szczegółowych warunków umów wynikało, że Mistrzowska Piłka będzie dostępna tylko do końca czerwca. Konsumentom mogli więc otrzymywać w dokumentach dwie sprzeczne informacje o tym, jak długo będą mogli korzystać z pakietu.

– Kibice wybierają oferty telewizyjne także po to, żeby śledzić konkretne rozgrywki i oglądać mecze ulubionych drużyn. Mistrzowska Piłka mogła być magnesem, który przyciągał ich do całej oferty. Jeśli sportowy pakiet miał zostać wycofany przed końcem umowy, konsument powinien o tym wiedzieć przed jej zawarciem. Informacje o tym, jak długo będzie dostępny, powinny być jasne i zgodne z prawdą – mówi Prezes UOKiK Tomasz Chróstny.

Jeśli zarzuty się potwierdzą, kara może wynieść do 10 proc. obrotu przedsiębiorcy.

LALIGA – KOLEJNE WĄTPLIWOŚCI

Prezes UOKiK wszczął również postępowanie wyjaśniające dotyczące tegorocznych zmian w dostępie do meczów hiszpańskiej LaLiga. Do Urzędu docierają sygnały od konsumentów, którzy przy zawieraniu lub przedłużaniu umów mieli być zapewniani, że wybrany pakiet sportowy pozwoli im oglądać wszystkie spotkania tych rozgrywek. Później okazywało się, że nie mają dostępu do części meczów, chociaż spółka posiada wyłączne prawa do ich transmisji.

UOKiK sprawdzi, jakie informacje spółka CANAL+ Polska przekazywała konsumentom przed zmianą oferty i kogo ona dotknęła.

ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI

Obchody w gminie Suchy Las

10 LISTOPADA

CHŁUDOWO

- 17:30** - Złożenie kwiatów pod pomnikiem Romana Dmowskiego
- Klasztor Księży Werbistów SVD, ul. Kościelna 15
Przemarsz w korowodzie do kościoła parafialnego
- 18:15** - Uroczysta msza święta za Ojczyznę
- Kościół Wszystkich Świętych, ul. Kościelna 4
- 19:15** - Wieczornica patriotyczna w wykonaniu ZPiT Chłudowanie
- Mleczarnia Hotel Restauracja, ul. Dworcowa 6

11 LISTOPADA

BIEDRUSKO

- 10:00** - Wojskowa msza św. za Ojczyznę
- Kaplica św. Wawrzyńca, ul. Wojskowa 1
- 11:00** - Przemarsz do Panteonu z orkiestrą
- 11:15** - Powitanie, Apel Pamięci, odznaczenia, składanie wiązanek
- Zespół Pałacowo - Parkowy, ul. 1 Maja 82
- 12:00** - Część artystyczna i poczęstunek
- Pałac

11 LISTOPADA

SUCHY LAS

- 17:50** - Msza św. w intencji Ojczyzny
- Kościół Najświętszego Serca Pana Jezusa, ul. W. Bogusławskiego 3
- 19:00** - KONCERT KASIA KOWALSKA - akustycznie
- CKiBP, ul. Szkolna 16 (bilety wyprzedane)

11 LISTOPADA

GOŁCZEWÓ

- 10:00** - XXXII Rajd Rowerowy, trasa: Gołczewo - Zielątkowo - Gołczewo
- zbiórka na placu obok szkoły w Gołczewie (9:45)
- 12:30** - Uroczysty apel, modlitwa za poległych, złożenie kwiatów
- Figura Najświętszej Maryi Panny, ul. Dworcowa (przy szkole)

10 - 11 listopada 2026 r.

TARNOWO PODGÓRNE

Dla bezpieczeństwa dzieci



Wójt Tarnowa Podgórnego Tadeusz Czajka, wspólnie z Komendantem Policji w Tarnowie Podgórnym podkom. Marcinem Kowalczykiem i Komendantką Straży Gminnej Magdaleną Kulą, spotkał się z dyrektorami gminnych szkół i przedstawicielami. Tematem posiedzenia były działania na rzecz bezpieczeństwa dzieci przy jednoczesnym unikaniu paniki, powodowanej nieprawdziwymi informacjami.

Komendant Policji prze-

kazał, że każdą szkołę w Gminie Tarnowo Podgórne odwiedzi funkcjonariusze Policji. Zaapelował także, że w przypadku, gdy dzieje się coś niepokojącego, to należy zgłaszać takie sytuacje pod nr tel. 112 lub do oficera dyżurnego tarnowskiego Komendariatu Policji (47 77 14 860).

Komendantka przypomniała, że patrole Straży Gminnej są codziennie rotacyjnie obecne przy placówkach, zwracając uwagę nie tylko na przestrzeganie prze-

pisów ruchu drogowego, ale także na bezpieczeństwo przy obiektach.

Mimo że do gminnych placówek oświatowych nie można wejść „z ulicy”, to Wójt poprosił dyrektorów o uczulenie osób wpuszczających dzieci i ewentualnych dorosłych do szkół o wzmożoną czujność. Zwrócił się także z prośbą do rodziców i opiekunów o czujność i współpracę z dyrektorami placówek i służbami w trosce o bezpieczeństwo dzieci. (ARz)

Obchody Święta Niepodległości w Gminie Tarnowo Podgórne

7 listopada

15.00 Koncert patriotyczny Chóru „Pięknie żyć” Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Tarnowie Podgórnym; Pałac Jankowice (ul. Ogrodowa 2, Jankowice)

8 listopada

18.00 Wokół Chopina – Recital Fortepianowy Mateusza Dubiela w ramach V edycji Paderewski Festiwal; Pałac Jankowice

10 listopada

18.00 AtmoSFERA Poezji z Jerzym Zelnikiem; Pałac Jankowice

11 listopada

11.00 msza św. w intencji Ojczyzny, kościół parafialny w Tarnowie Podgórnym, po mszy **przemarsz do Parku im. Wojkiewicza i uroczystości przy pomniku**

14.00 start Biegu i Marszu Niepodległości w Baranowie (ul. Wypoczynkowa 93a)

17.00 „Wyśpiewać wolność” – harcerska wieczornica patriotyczna; Centrum Demokracji i Integracji Obywatelskiej w Tarnowie Podgórnym (ul. Poznańska 99)

17.00 „Barwy wolności” – spektakl taneczno-wokalny DZPiT Modraki, Centrum Kultury Przeźmierowo (ul. Ogrodowa 13a); organizator: GOK Sezam

Pamiętajmy o biało-czerwonych flagach!

Jak dojechać na cmentarze?

Zbliża się dzień Wszystkich Świętych. Jak co roku w pobliżu poznańskich cmentarzy wprowadzone będą zmiany w organizacji ruchu - mają one ułatwić dojazd do nekropolii i zwiększyć bezpieczeństwo kierowców i pieszych. Służby drogowe apelują, by zwracać uwagę na oznakowanie. 1 listopada komunikacja miejska w Poznaniu będzie wzmocniona i bezpłatna.

Największe zmiany ułatwiające dojazd do cmentarzy zaplanowano na sobotę, 31 października i niedzielę, 1 listopada. W dzień Wszystkich Świętych, chcąc dojechać na nekropole, warto skorzystać z komunikacji miejskiej, która tego dnia będzie w Poznaniu bezpłatna i wzmocniona. Ze szczegółami można zapoznać się na stronie ZTM.

Na **JUNIKOWIE** 1 listopada ul. Cmentarna i Owczka będą jednokierunkowe od ul. Grunwaldzkiej do ul. Złotowskiej. Jednokierunkowa będzie również ul. Złotowska na odcinku od ul. Owczej do ul. Brzechwy oraz ul. Wieruszowska od Grunwaldzkiej do Junikowskiej.

Od godz. 5:00 dostępne będą dodatkowe miejsca postojowe na lewych pasach ul. Grunwaldzkiej, od pętli „Junikowo” do ul. Cmentarnej w obu kierunkach, a także na prawym pasie ulicy w kierunku centrum, od ul. Cmentarnej do ul. Ścinawskiej. Parkować będzie można również na ul. Wieruszowskiej, od ul. Grunwaldzkiej do posesji nr 10.

Na ul. Chryzantemowej przewidziano ruch jednokierunkowy od ul. Malwowej do ul. Owczej, przy zachowaniu ruchu dwukierunkowego na początkowym odcinku od ul. Malwowej. Przy cmentarzu obowiązywać będą ograniczenia prędkości do 30 km/h. Na wniosek policji jeden kierunek ruchu może zostać wprowadzony na ulicach Cmentarnej i Owczej także w dniach 30-31 października.

Na **MIŁOSTOWIE** na ul. Warszawskiej od 24 do 30 października rano w kierunku wjazdowym do miasta będą dostępne miejsca postojowe po obu stronach jezdni północnej, która zostanie zwężona do jednego pasa.

W piątek, 30 października od południa oraz w sobotę, 31 października i niedzielę, 1 listopada od rana do wieczora zwężenia obejmą obie jezdnie. Przy wejściu na cmentarz czynne będzie nadzorowane przejście dla pieszych przez obie jezdnie, a miejsca postojowe zostaną wyznaczone po obu stronach jezdni od ul. Mogileńskiej. Na obu jezdniach pozostanie po jednym pasie ruchu.

2 listopada utrzymana zostanie możliwość parkowania po obu stronach zwężonej jezdni północnej.

Na ul. Warszawskiej przez cały okres świąteczny obowiązywać będą ograniczenia ruchu i parkowania w rejonie wjazdu na cmentarz, ograniczenie prędkości do 30 km/h oraz zakaz ruchu pojazdów



ciężarowych w kierunku miasta. Przy wejściu na cmentarz przewidziano miejsca typu „kiss & ride”.

Na ul. Gnieźnieńskiej obowiązywać będzie ograniczenie prędkości do 30 km/h i zakaz ruchu pojazdów ciężarowych w weekendy, 31 października i 1 listopada w związku z wjazdem do firmy „Nivea”

wprowadzony zostanie jeden kierunek ruchu do ul. Bałtyckiej. W niedzielę, 1 listopada możliwy będzie skręt w lewo z ul. Gdylskiej w ul. Gnieźnieńską. Tego dnia dostępny będzie również bezpłatny parking przy ul. Gnieźnieńskiej 55, a obok niego tymczasowy przystanek autobusowy.

Przy cmentarzu **GÓRCZYŃSKIM** na ul. Arciszewskiego w weekend świąteczny obowiązywać będzie zakaz ruchu pojazdów ciężarowych na odcinku od ul.

do Hetmańskiej. W dniach 30 października i 2 listopada analogiczne zmiany mogą być wprowadzane na wniosek policji.

W dniach 31 października

czenia prędkości do 30 km/h i zakaz parkowania w pasach rozdzielu. Na ul. Ściegiennego miejsca postojowe bezpośrednio przy cmentarzu przeznaczone będą wyłącznie dla osób z niepełnosprawnościami. Przy wejściu na cmentarz przewidziano także miejsca typu „kiss & ride”. W niedzielę, 1 listopada od godz. 7:00 ul. Kordeckiego będzie jednokierunkowa na odcinku od ul. Albańskiej do ul. Węglowej.

W rejonie cmentarza na ul. **WIŚNIOWEJ** przewidziano ruch jednokierunkowy na ul. Wiśniowej, od ul. Bluszczowej do ul. Wspólnej.

Przy cmentarzu na ul. **ŚW. ANTONIEGO** i w **MINIKOWIE** w weekend 24-25 października zmiany organizacji ruchu obowiązywały od godz. 8:00 do około godz. 17:00. Ulice św. Antoniego i Minikowo były jednokierunkowe od ul. Książęcej do ronda Minikowo. Na tym samym odcinku można było parkować na lewym pasie. W sobotę, 31 października i niedzielę, 1 listopada analogiczne rozwiązania będą obowiązywać od godz. 5:00 do godz. 18:00.

W rejonie cmentarza na ul. **NOWINA** utrzymana zostanie stała organizacja ruchu, z ograniczeniem prędkości do 30 km/h na ul. Szpitalnej i ul. Nowina.

W rejonie cmentarza przy ul. **SZCZAWNICKIEJ** obowiązywać będzie ograniczenie prędkości do 30 km/h na ul. Lutyckiej, od ul. Dojazd do ul. Szczawnickiej. Parkowanie będzie możliwe na wyznaczonych miejscach przy ul. Szczawnickiej i ul. Podolańskiej.

Na **MORASKU** przy cmentarzu obowiązywać będzie ograniczenie prędkości do 30 km/h. Dopuszczone zostanie parkowanie na poboczu ul. Morasko, a dodatkowe oznakowanie ostrzeże kierowców o ruchu pieszych w rejonie cmentarza.

W rejonie cmentarza na **GLUSZYŃE** i **KRZESINACH** wprowadzone zostaną ograniczenia prędkości do 30 km/h oraz oznakowanie ostrzegające o pieszych. Na Gluszyńie zmiany obejmą ul. Gluszyna i ul. Daszewicką, a na Krzesinach ul. Jarosławską.

W rejonie cmentarza na **UMULTOWIE** w niedzielę, 1 listopada od godz. 5:00 do godzin wieczornych ulice Jasna Rola i Bronisława będą jednokierunkowe od ul. Błazeja do ul. Umultowskiej.

Nad bezpieczeństwem ruchu kierowców i pieszych w rejonie cmentarzy czuwać będą odpowiednie służby. W przypadku szczególnego nasilenia ruchu policja może wnioskować o wprowadzenie dodatkowych zmian organizacji ruchu. (red)

Hetmańskiej do ul. Ściegiennego.

W weekend 24-25, w celu umożliwienia parkowania na lewych pasach jezdni od ul. Palacza do ul. Ściegiennego, ruch w obu kierunkach odbywał się jednym pasem. Na wniosek policji zwężenie jezdni i parkowanie mogą być wydłużone od ul. Palacza

i 1 listopada na ul. Arciszewskiego jezdnie będą zwężone do jednego pasa w każdym kierunku, a parkowanie będzie możliwe w ciągu dnia na lewych pasach obu jezdni, na odcinku od ul. Hetmańskiej do ul. Ściegiennego.

W rejonie cmentarza przez cały okres świąteczny obowiązywać będą ograni-

KONKURS NA SZOPKĘ BOŻONARODZENIOWĄ



Szanowni Państwo!

Serdecznie zapraszamy na kolejną edycję **Konkursu na Szopkę Bożonarodzeniową**.

Spotkanie autorskie ze Sławkiem Gortychem



Slawek Gortych autor popularnych kryminałów, których akcja rozgrywa się w Karkonoszach, i wielki miłośnik tych gór. Od najmłodszych lat zgłębia ich sekrety, związane z nimi legendy i historie. Poza tym stomatolog w wykształcenia i pasji. W wolnych chwilach prowadzi blog „Zagubiony w Karkonoszach”. Inspirację do swojej twórczości czerpie z wędrowek po górach oraz rozmów z ich mieszkańcami.

Jego pierwsza powieść, *Schronisko, które przestało istnieć*, zdobyła tytuł Książ-

ki Roku 2022 w kategorii Debiut w największym plebiscycie czytelniczym w Polsce organizowanym przez serwis lubimy-czytac.pl. Rok później w tym samym konkursie kontynuacja serii, *Schronisko, które przetrwało*, została Książką Roku 2023 w kategorii Kryminał, Sensacja, Thriller, a dwa lata później ten sukces powtórzyło *Schronisko, które spowijał mrok*, zdobywając najwięcej głosów w historii plebiscytu.

Trzy tomy *Karkonoskiej Serii Kryminalnej* doceniono także tytułem Najlepszej Górskiej Książki Roku na Festiwalu Literatury Górskiej w Łądku-Zdroju w latach 2023 i 2024. W uzasadnieniu jury zaznaczyło, że powieści przełamują tabu dotyczące odkrywania powojennych dziejów Karkonoszy widzianych w perspektywie polsko-niemiecko-czeskiej historii ich mieszkańców.

Pisarz został również uhonorowany Karkonoską Nagrodą Literacką przyznaną przez polsko-niemieckie jury za wybitne osiągnięcia w dziedzinie literatury, kultury i sztuki Śląska, które szczególnie służą duchowi humanizmu i porozumienia. Jego ostatnio wydana powieść pod tytułem *Święto Karkonoszy* to już jego piąty górski kryminał.

Centrum Kultury i Biblioteka Publiczna Gminy Suchy Las serdecznie wszystkich zaprasza na **spotkanie autorskie ze Sławkiem Gortychem**, które odbędzie się **30 listopada 2026 o godzinie 18.00**. Poprowadzi je Joanna Divina.

Wstęp na spotkanie jest bezpłatny. By móc uczestniczyć w wydarzeniu należy pobrać wejściówkę z Biblioteki Publicznej w Suchym Lesie, filii bibliotecznej w Złotnika albo zapisać się online.

W tym roku proponujemy hasło przewodnie **WIZJA PRZYSZŁOŚCI**.

W zeszłym roku, pod hasłem „Moje dzieciństwo”, wyruszyliśmy w sentymentalną podróż do przeszłości. Wspólnie wspominaliśmy rodzinne domy, z których wyszliśmy, oraz tradycje, które nas ukształtowały. W tym roku nadszedł czas, aby z tego bezpiecznego fundamentu przeszłości odważnie spojrzeć przed siebie.

Wierzymy, że sztuka jest najlepszym miejscem do zadawania pytań o to, co przed nami. Chcemy zaprosić Państwa do artystycznego przemyślenia, jak ponadczasowa symbolika szopki bożonarodzeniowej rezonuje z jutrem. To przestrzeń, by za pomocą formy, kształtu i nowatorskich materiałów wyrazić nasze najgłębsze pragnienia, nadzieje, ale również obawy związane z nadchodzącym czasem. Jak będzie wyglądał świat za kilkadziesiąt lub kilkaset lat?

Jak w tej nowej rzeczywistości przetrwa uniwersalne przesłanie pokoju i miłości? Czy technologia i nowoczesność zmieniają nasze otoczenie, czy też najważniejsze wartości pozostaną niezmiennie?

Gożąc zachęcamy do eksperymentowania z formą i materiałami, a przede wszystkim - do głębokiej, rodzinnej lub klasowej dyskusji nad tym, jak chcielibyśmy, aby ta nasza przyszłość wyglądała.

Do udziału w konkursie zapraszamy wszystkich chętnych: dzieci i młodzież z przedszkoli, szkół, zajęć pozaszkolnych, ale także całe rodziny, seniorów, dużych i małych artystów!

Materiał i sposób wykonania szpoki jest dowolny. Szpoka powinna być trwała, estetyczna i oryginalna. Ważne, aby praca była odważna, nowatorska i kreatywna, przy jednoczesnym odwołaniu do tematu **WIZJA PRZYSZŁOŚCI**.

Dla Uczestników Konkursu przewidziane są nagrody. Zwycięzcy każdej kategorii wiekowej otrzymają **700 zł** (w przypadku prac zbiorowych) i **500 zł** (w przypadku prac indywidualnych), przewidziana jest również nagroda publiczności. Głosowanie na nagrodę publiczności odbędzie się na naszym profilu na Facebooku.

Regulamin wraz z kartą zgłoszeniową dostępne na **www.osrodekkultury.pl**.

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
BAJECZNY PORANEK animacje czytelnicze dla rodzin z dziećmi 3-5 lat. <i>Ptasie osobliwości</i>	31.10.2026 r., godz. 11:00	CKiBP Suchy Las biblioteka zapisy: 612 500 401
STANISŁAW ŁUBIEŃSKI spotkanie autorskie	6.11.2026 r., godz. 18:00	CKiBP Suchy Las biblioteka zapisy: 612 500 401
Koncert KASI KOWALSKIEJ	11.11.2026 r., godz. 19:00	CKiBP Suchy Las sala widowiskowa bilety wyprzedane
KSIĄŻKOŁAZY zajęcia dla dzieci 6-10 lat <i>Misja przyjaźń</i>	13.11.2026 r., godz. 16:00	CKiBP Suchy Las biblioteka zapisy: 612 500 401
PLATEAU PROJEKT GRECHUTA	14.11.2026 r., godz. 18:00	Stary Bar w Chłudowie wejściówki dostępne od 26.10
Olo i Awa – logopedyczna zabawa. Spotkanie autorskie z Moniką Skikiewicz / spotkanie dla dzieci 4-6 lat	16.11.2026 r., godz. 10:00	Stary Bar w Chłudowie sala widowiskowa wstęp wolny
MONTOWNIA WYOBRAŹNI warsztaty dla dzieci 6-10 lat	16.11.2026 r., godz. 16:00	CKiBP Suchy Las biblioteka wstęp wolny
<i>Dokąd zmierzasz sztuko?</i>	17-30.11. 2026 r.	CKiBP Suchy Las hol, wstęp wolny
PLANSZEX klub planszówkowy dla osób 16+	20.11.2026 r., godz. 18:00	CKiBP Suchy Las biblioteka, wstęp wolny
DUO LE NET – LORHO PASCO koncert współorganizowany z Domem Bretanii	21.11.2026 r., godz. 18:00	Stary Bar w Chłudowie sala widowiskowa wejściówki dostępne od 2.11
Koncert GRAŻYNA ŁOBASZEWSKA & ADAM NOWAK	22.11.2026 r., godz. 19:00	CKiBP Suchy Las sala widowiskowa bilety: 120/90 zł
SUCHOLESKA NOELKA Świąteczny koncert Alicji Janosz, warsztaty, wyniki konkursu na szopkę bożonarodzeniową itp.	5.12.2026 r., godz. 11:00-14:00	CKiBP Suchy Las szczegóły wkrótce
Koncert ELENI	12.12.2026 r., godz. 18:00	Stary Bar w Chłudowie sala widowiskowa wejściówki dostępne od 12.11

WIĘCEJ INFORMACJI:

www.osrodek.kultury.pl

www.facebook.pl/CKiBP

Zastrzegamy prawo zmian w programie

Bajeczny poranek – Ojej, pudełko!

Poznajcie Czarusa i jego siedmioletnią opiekunkę Lolę. Czarus to żółty, gałgankowy kot, którego Lola dostała od swego taty, a ten znalazł go na strychu. Nie wiadomo, jak stary jest Czarus, ale się tym nie przejmujemy. W naszej historii małego kota dopada nuda! A nuda to przecież najstraszniejsza rzecz na świecie, zaraz obok ciemności i strasznych potworów. Czarus wybiera się więc na spacer, by sprawdzić czy spotka go dziś mimo wszystko coś ciekawego. I trafia na pewne pudełko...

Wpadnijcie do sucholeskiej biblioteki już **28 listopada 2026 roku o godz. 11:00 na bajeczny poranek, by sprawdzić co kryje się w szarym kartoniku**. Zajęcia kierowane są do dzieci w wieku 3-5 lat wraz z opiekunami. **Zapisy w bibliotece lub pod nr telefonu 61 25 00 401.**

Prowadzenie: Izabela Majewska. Czas trwania: ok. 30-40 minut

Zajęcia inspirowane książką Anny Jankowskiej „Ojej, pudelko!”, Wydawnictwo Nasza Księgarnia 2025. Autor ilustracji Adam Świecki.

**Grażyna Łobaszewska
& Adam Nowak**

Duet wyjątkowych Artystów, dla których słowo jest równie ważne, co muzyka. Ich największe przeboje oraz te mniej znane, ale uchowane utwory. W pięknych – nowych – aranżacjach, przygotowanych i wykonywanych wspólnie z przyjaciółmi z zespołu Ajagore. Grażyna Łobaszewska i Adam Nowak (Raz Dwa Trzy) – legendy na żywo!

Piosenki o ludziach
z *duszą* to dużo więcej
niż połączenie występu
dwóch znakomitych Ar-
tystów i prezentacja ich

największych przebojów. Jak mówią sami muzycy – *coś za-iskrzyło*. I dzięki temu uczestnicy koncertu (tak, już nie widzowie), mają możliwość wzięcia udziału w niepowtarzalnym wieczorze. *Czas nas uczy pogody. Trudno nie wierzyć w nic. Brzydzy. Pod niebem pełnym cudów. Gdybyś. W wielkim mieście*. I wiele więcej... *Ten błękit snów i pragnień* jest na przysłowiowe wyciągnięcie ręki. Można sobie – albo bliskim – podarować unikalny czas... I zatrzymać się na chwilę i oderwać od codzienności.

To będzie słowno-muzyczny wieczór o ważnych dla nas emocjach, o tak różnej dla każdego z nas codzienności, o zachwytach, drobiazgach i rzeczach naprawdę istotnych w życiu. Mądre i dobre słowa spotkają się w tym koncercie z doskonałą muzyką. Zachwyca, wzrusza... podarują nam piosenki... po prostu piosenki o nas, o ludziach z duszą.

Grażyna Łobaszewska – legenda polskiej sceny. Dla wielu Pierwsza Dama Polskiej Piosenki. Nazywana najczarniejszą z białych wokalistek, polską Arethą Franklin czy współczesną Billie Holiday. Oszałamiający głos, niepowtarzalna melodyka i absolutna charyzma. Od ponad 50 lat na scenie i wciąż - coraz lepsza. *Czas nas uczy pogody, Brzydycy, Gdybyś, czy Za szybko (całkiem spokojnie wypiję trzecią kawę)* to tylko niektóre z jej ponadczasowych przebojów. Aktualnie pracuje nad nową płytą.

Adam Nowak – poeta, autor tekstów, kompozytor, gitarzysta i wokalista. Założyciel i lider zespołu Raz Dwa Trzy. Na scenie – zawsze na najwyższym poziomie – od ponad 40 lat. Postrzegany przez wielu jako polski Bob Dylan, Nick Cave czy Tom Waits – sam jednak nie lubi takich porównań. Jak mówi Anna Dymna: *Adam to nie tylko wspaniały artysta, lecz przede wszystkim niezwykle życzliwy, uśmiechnięty, sympatyczny kolega, taki prawdziwy człowiek, przy którym dobrze wszyscy się czują. Ma znakomity kontakt z publicznością.* Wyjątkowy Artysta z wielkim talentem, ogromnym sercem i niezwykle rzadką wrażliwością na otaczającą nas codzienność.

Ajagore – zespół przyjaciół z Kociewia, zakotwiczony w Tczewie. Formacja z nurtu jam band, silnie zakorzeniona w folku, rocku i jazzie. Liderem zespołu jest Maciej Kortas – doskonały gitarzysta z wybitną wyobraźnią muzyczną i fantastycznym warsztatem. Partnerują mu: Paweł Urowski (świetny basista i kontrabasista), Łukasz Łapiński (wirtuoz instrumentów perkusyjnych) oraz Łukasz Sasko, gitarzysta i – a może przede wszystkim – genialny realizator dźwięku i akustyki, przepięknie słyszący i widzący dźwięki zespołu.

Grażyna Łobaszewska & Adam Nowak
22.11.2026 r., godz. 19:00

**Sala widowiskowa Centrum Kultury
i Biblioteki Publicznej w Suchym Lesie
bilety: 120/90 zł do nabycia na bilety24.pl
i w sekretariacie**

Nibelungowie – mistyczny ród karłów

TURYSTYKA



W drodze na szczyt Drachenfels z ruinami zabytkowego zamku w Königswinter (Nadrenia Północna Westfalia) znajduje się Nibelungenhalle, budynek wystawowy w kształcie kopuły, który zajmuje się pracą operową Richarda Wagnera. W sali kopułowej pokazywane są obrazy Hermana Hendricha w cyklu Wagnera Pierścień Nibelungen i Parsifal; zespół obejmuje również kompleks znany jako „Jaskinia Smoka” i sąsiadnie zoo gadów.

Nibelungenhalle, otwarta w 1913 roku z okazji setnej rocznicy urodzin Richarda Wagnera, mieści jedną z

najważniejszych kolekcji malarstwa poświęconych cyklowi „Pierścień Nibelunga”. To właśnie saga o Nibelungach stała się powodem wzniesienia tego obiektu w pobliżu skały Drachenfels, dla uczczenia pamięci Richarda Wagnera. Budowla zwieńczona kopułą, utrzymana w stylu późnej secesji, prezentuje utrzymane w mistycznym nastroju obrazy nawiązujące do czterech części cyklu: „Złota Renu”, „Walkirii”, „Zygryda” oraz „Zmierzchu bogów”. Jaskinia smoków została uzupełniona w 1933 roku, w 1958 roku dodano zoo gadów. W latach 2013-2015 Nibelungenhalle został gruntownie odrestaurowany i odnowiony.

Architekci Hans Meier i Werner Behrendt z Berlina zrealizowali wizję malarza Hermanna Hendricha, twórcy zgromadzonych tu dzieł, projektując ten niezwykły gmach.

Franz-Josef Krings, architekt i rzeźbiarz z Königswinter, ozdobił budowlę wielkimi płaskorzeź-



bami (umieszczonymi na zewnątrz, w układzie osiowo-symetrycznym), przedstawiającymi głowy Wotana i Lokiego (bogów), Fasolta i Fafnera (olbrzymów) oraz Hagena i Zygryda (bohaterów). Po obu stronach monolitu nad wejściem, na filarach narożnych, znajdują się płaskorzeźby ukazujące karły pracujące nad złotem Nibelungów: dwie zajmują się odlewaniem metalu, a trzy inne pracują przy kowadło – jedna z nich trzyma miecz oraz pierścień.

Kurtyna z motywem nordyckim, zaprojektowana przez znanego twórcę epoki secesji Augusta Wilckensa, przedstawia trzy Norny przy kosmicznym drzewie Yggdrasil, przędące nici losu. Przestrzeń wewnątrz sześciokąta wyznaczonego przez kolumny wypełnia nietuzinkowe przedstawienie kosmosu: umieszczona w centrum tarcza Ziemi ujęta jest w wielki heksagram, przez którego wierzchołki przewija się mierzący 60 metrów długości wąż Midgardu – stworzenie, które według staronordyckich podań opłata cały ziemski krąg.

W 1933 roku, w 50. rocznicę śmierci Wagnera, powstała „Smocza Jaskinia” – mroczny korytarz prowadzący wokół hali Nibelungów (Nibelungenhalle).

Gdy zwiedzający wychodzi ze Smoczej Jaskini, staje nad stawem o zielonkawych refleksach, przy którym spoczywa 13-metrowy smok z wysuniętym językiem.

Architekt i rzeźbiarz Franz Josef



FOT. – TOMASZ MAŃKOWSKI

Krings stworzył tego smoka, wznosząc się na prehistorycznym plaży z okresu triasu. Według legendy, bestię tę zgładził Zygryd; bohater wykąpał się w jej krwi, dzięki czemu stał się niezwyciężony – z wyjątkiem miejsca, na które spadł liść lipy.

Wielu odwiedzających to miejsce wrzuca do smoczego stawu miedziane monety, wypowiadając przy tym życzenia. A kiedy monety odbijają promienie słońca, powstaje złoty blask – co powoduje, że... kto wie, może któreś z tych życzeń rzeczywiście się spełni?

W sąsiednim zoo gadów można obejrzeć między innymi jednego z największych węży na świecie.

Pytony siatkowe zamieszkują tropikalne obszary Azji Południowo-Wschodniej. Pierwotnie gatunek ten zasiedlał wilgotne lasy deszczowe i bagna, jednak dzięki dużej zdolności adaptacji występuje również na terenach rolniczych oraz w pobliżu osiedli ludzkich. Obok pytona siatkowego, jest także anakonda zielona – to jeden z największych węży dusiciele. Samice osiągają zazwyczaj do 5,5 metra długości, a samce do 4,5 metra.

Gadowe zoo jest domem dla zwierząt żyjących w ponad 40 terrariach z Ameryki Północnej i Południowej, Australii, Indii, Indonezji, Afryki, Madagaskaru, Papui-Nowej Gwinei i Wysp Salomona. (mat)

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

Dokończenie ze strony 5

W zależności od przeznaczenia deski, jej przyszłego użytkownika, ślizg może być spiekany lub tłoczony. Podobnie dobierany jest rodzaj P-textu. Połączenie procesu produkcji i zastosowanej odmiany P-textu, decyduje o właściwościach jezdnych deski.

Dla początkujących oraz dla wszystkich tych, którzy nie dbają o regularne smarowanie deski na gorąco, zalecane są niższej jakości, tłoczone ślizgi, które nasmarowane bądź nie (ale nie zupełnie suche) jeżdżą szybciej od nie nasmarowanego, spiekanego ślizgu, najwyższej jakości.

Opisane podstawowe parametry desek są istotne na początku przygody ze snowboardem. Istnieje wiele więcej wskazówek, jaką deskę kupić, ale dotyczą one osób, które oparowały podstawy techniki jazdy.

INNE RADY:

- Dziewczęta i kobiety - nie kupujcie zbyt szerokich desek. Szukajcie modeli damskich, konstruowanych, przeznaczonych, specjalnie dla Was!
- Unikajcie desek, które nie ma-

Na snowboardzie...



ją krawędzi na całym obwodzie deski. Uderzenie o kamień, bryłę lodu, niewidoczny korzeń może doprowadzić do rozwarstwienia deski. Tego skutecznie naprawić się nie da, woda dostaje się do rdzenia, który w efekcie nasiąka i pęcznieje. Uszkodzić taką

deskę można także w transporcie czy też podczas wbijania jej w śnieg.

- Nie kupujcie desek bez gwarancji, także tych w drugim gatunku.
- Najdroższa deska przeważnie wcale nie jest najlepsza! Wszystko zależy od umiejętności.

- Grafika i kolory deski, nie są najważniejsze.
- Jeżeli kupujesz model sprzed kilku sezonów, sprawdź czy nie stracił swojej sprężystości.
- Kiedy naciśniesz ją mocno w środku, ma dynamicznie się odkształcić. Gdy położysz na płaskiej powierzchni np. dużym stole nie ma prawa odstawać w miejscach stykania się ze stołem, a w środku powinna być przerwa pomiędzy deską a stołem nie mniejsza niż 2 cm.

JAK I GDZIE KUPOWAĆ?

Jednak najlepszym miejscem do zakupu deski, jest specjalistyczny sklep snowboardowy. Tam można liczyć na fachową pomoc sprzedawcy, który z reguły sam jest snowboardzistą, posiada bogatą wiedzę i doświadczenie. Sprawdź go, porozmawiaj z nim, pytaj o wszystko.

DESKI UŻYWANE:

- Jeżeli nie znasz się na deskach i nie możesz skorzystać z rady doświad-

czonego, odpowiedzialnego kolegi/koleżanki, deski używanej po prostu nie kupuj, tak jest najbezpieczniej!

- Bądź ostrożny przy kupowaniu używanych desek w okazyjnych cenach.
- Gdy deska ma widoczne ślady klejenia, rozwarstwienia, absolutnie jej nie kupuj.
- Zwracaj uwagę na stan krawędzi deski. Sprawdź różnicę grubości krawędzi po środku deski i na jej dziobie/ogonie. Gdy różnica jest znaczna, krawędzi jest mało, nie kupuj.
- Gdy krawędzie deski są zaniedbane, mocno i głęboko postrzępione lub powyginane, nie kupuj.
- Sprawdź, w jakim stanie są inserty deski, czyli miejsca montowania wiązań. Nie kupuj deski która: nie ma wszystkich insertów, ma je uszkodzone lub krzywe.
- Nie kupuj deski, która jest wykrzywiona wzdłużnie lub poprzecznie.
- Podczas zakupu używanego sprzętu zawsze stosuj zasadę ograniczonego zaufania w stosunku do deski i sprzedawcy.

Pewnie wielu z was, jak tylko pojawi się pierwszy śnieg, wyrusza na stok. Zarówno zawodowcom, jak i tym, którzy dopiero zaczynają swoją przygodę z nartami, deską czy nawet sankami prezentujemy dziesięć przykazań, według których powinno się zachowywać na stokach. Pamiętaj o nich dla własnego bezpieczeństwa!

1. Na stoku nie jesteś sam. Zachowaj się więc tak, by nie stwarzać niebezpieczeństwa dla innych.
2. Zaczynając zjazd spójrz w górę i w dół czy masz wolną drogę.
3. Jadąc z góry masz większe pole widzenia, musisz więc dobrać taki tor, by nie zagrażać jadącym przed tobą.

Dziesięć przykazań narciarzy

4. Możesz wyprzedzać po obu stronach zachowując bezpieczną odległość, ponieważ ktoś może się w każdej chwili wyrzucić i wpaść ci wprost pod narty. Gdy wyprzedzasz na przecince, na wąskich odcinkach, uprzedź o tym osobę przed tobą wołając, na przykład „droga wolna”.
5. Panuj nad szybkością, byś mógł wyhamować w każdej sytuacji. Dostosuj ją do swoich umiejętności, warunków, trudności trasy.
6. Na stoku, narciostadzie, unikaj zatrzymywania się na środku, w przewężeniach, w miejscach, w których jest ogra-

niczona widoczność, na przykład w dole zaraz po chopkach, uskokach. Gdy upadniesz, staraj się podnieść jak najszybciej.

7. Podchodź tylko bokiemy trasy stoku.
8. Bezwzględnie stosuj się do znaków narciarskich ustawionych na trasie.
9. Gdy jesteś świadkiem wypadku, udziel pomocy poszkodowanemu. Nie zostawiaj go samego obie. Czasem wystarczy twoja obecność, by lepiej się czuł i nie doznał szoku.
10. Zawsze dokładnie sprawdzaj swój sprzęt. Narty muszą mieć ski-stopę lub paski. Bez nich nie wyruszaj na trasę, bo możesz zabić ludzi.

Emocje, atmosfera, napięcie... Evergrey – „Architects Of A New Weave” (2026)

MUZYKA



Szwedzki Evergrey od lat porusza się w granicach melodyjnego, lekko progresywnego metalu. Tym razem nie obyło się bez zmian, ale głównie personalnych.

„Architects Of A New Weave” to już piętnasty album studyjny zespołu i jednocześnie początek nowego rozdziału w jego historii. Pytanie tylko, czy nowe rozdanie wyszło grupie na dobre. Zaczniemy od składu, bo tutaj sporo się pozmieniło. Za mikrofonem i gitarą nadal stoi Tom S. Englund, czyli człowiek, którego głos jest jednym z najbardziej charakterystycznych elementów muzyki Evergrey. Na klawiszach niezmiennie Rikard Zander, a za bas odpowiada Johan Niemann. Z zespołem pożegnali się natomiast gitarzysta Henrik Danhage, związany z grupą przez wiele lat, oraz perkusista Jonas Ekdahl. Ich miejsca zajęli Stephen Platt i Simen Sandnes.

Nie są to więc kosmetyczne roszady, szczególnie że obaj odchodzący muzycy mieli spory wpływ na brzmienie kapeli.

A sama muzyka? Na szczęście Evergrey nie zamierza wywracać wszystkiego do góry nogami. Nadal dostajemy mroczny, melodyjny metal progresywny, w którym ciężkie riffy spotykają się z klawiszami i refrenami, które potrafią zostać w głowie na dłużej. Nie jest to jednak granie nastawione na popisywanie się techniką i udowadnianie za wszelką cenę, kto potrafi zagrać bardziej skomplikowaną partię. Liczą się przede wszystkim emocje, atmosfera i odpowiednie budowanie napięcia.

Słuchać też, że gitarowo zrobiło się nieco ciężiej i to jest plus. Nisko strojone gitary, mocniejsze riffy i bardziej rytmiczne granie nadają całości trochę nowocześniejszego charakteru. Z drugiej strony zespół nie zapomina o swoich znakach rozpoznawczych, czyli melancholii i bardzo chwytliwych refrenach. Tom Englund nadal robi swoje i trudno wyobrazić sobie Evergrey bez jego głosu. Jest tu parę fajnych przyciągających kawałków jak tytułowy „Architects Of The New Weave”, który stawia na mocny riff i chwytliwość, a „The World Is On Fire” ma ten charakterystyczny dla Evergrey rozmach, dzięki któremu utwory aż proszą się o wspólne śpiewanie na koncertach.

Z kolei „Leaving The Emptiness” pokazuje, że Szwedzi nadal dobrze czują się w bardziej przebojowych rejonach. Nie brakuje też spokojniejszych, bardziej refleksyjnych momentów, choć ogólny klimat płyty pozostaje raczej ciężki i posępny.

Warto wspomnieć o Vikramie Shankarze, który współpracował z Tomem Englundem przy komponowaniu materiału i produkcji albumu. Jego

udział nie sprowadza się wyłącznie do dorzucenia kilku klawiszowych ozdób. To ważny element całości, bo właśnie klawisze nadają wielu fragmentom przestrzeni i podkreślają filmowy charakter muzyki. Produkcyjnie jest nowocześnie, ciężko i selektywnie, choć momentami można odnieść wrażenie, że wszystko jest trochę zbyt mocno docisnięte. Przydałoby się nieco więcej oddechu, szczególnie w tych fragmentach, w których instrumenty grają naprawdę gęsto.

Nie będę jednak udawał, że to album bez wad. Po kilku utworach można złapać się na tym, że pewne rozwiązania zaczynają się powtarzać. Mocny riff, zwrotka budująca napięcie, wielki refren i kolejny fragment mający wywołać ciarki. Zespół robi to sprawnie, ale nie zawsze potrafi zaskoczyć. Są momenty, kiedy chciałoby się więcej progresywnego kombinowania, ciekawszych przebiegów albo kompozycji, które rozwijają się w mniej oczywistym kierunku. Nie każdy numer zostaje w głowie równie mocno, a kilka fragmentów sprawia wrażenie nieco zbyt bezpiecznych.

Mimo tego „Architects Of A New Weave” to nadal porządna porcja Evergrey. Brakuje mi tylko większej liczby kompozycyjnych niespodzianek i odrobiny odwagi w wychodzeniu poza sprawdzony schemat. Szwedzi nadal trzymają poziom, ale mam wrażenie, że stać ich na więcej. To dobra płyta, do której warto wracać, choć do ścisłej czołówki ich dyskografii raczej bym jej nie zaliczył. (7,5/10)

KUBA

„THORN” MALENDOWSKI

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

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

NIE UZALEŻNIAJ SIĘ OD UZALEŻNIEŃ

Alkoholizm kosztowny dla wszystkich

Według danych z ZUS-u już w pierwszym półroczu 2026 roku odnotowano aż 4.700 zwolnień lekarskich z kodem „C”. Kod ten wpisuje się w formularz L4, gdy zwolnienie lekarskie jest efektem nadużycia alkoholu.

Najwięcej takich zaświadczeń lekarskich w tym roku wystawiono w województwie mazowieckim, gdzie było ich 668 (14,3%). Na drugim miejscu znalazła się Wielkopolska - było u nas 536 L4 z kodem C (11,5%), a na trzecim miejscu znalazł się Śląsk - 517 (11,1%). Najczęściej tego typu zwolnienia lekarskie pobierali mężczyźni w wieku od 40 do 49 lat. Była to jedna trzecia wszystkich zwolnień z kodem „C” (1564 zaświadczenia).

Co prawda ogólnie takich zwolnień jest o 5 procent mniej niż w roku ubiegłym, ale nadal jest to bardzo dużo, ponieważ liczba kodów „C” na L4 od lat wzrasta. W 2023 roku wydano ich 6600, ale już w 2024 roku było to ponad 8000. W całym 2025 roku wspomnianych zwolnień lekarskich wydano aż 10 tysięcy. I choć w pierwszej połowie 2026 roku na razie było ich mniej, to nie oznacza, że tak zostanie do końca roku.

Najczęściej takie zwolnienia wystawiane są na 5 dni. I najwięcej zwolnień z kodem „C” wystawiono właśnie na okres 1-5 dni (37% z wszystkich), ale 1300 na 11-20 dni (28%), 1200 takich L4 wystawiono na 6-10 dni (25,2%), a 327 zwolnień miało od 21 do 30 dni (7 procent).

Każde takie zwolnienie to konsekwencje finansowe dla pracownika, ponieważ na podstawie kodu „C” ZUS obniża podstawę wymiaru zasiłku chorobowego o 25 procent za pierwsze dni niezdolności do pracy spowodowanej nadużyciem alkoholu. Ma to być taki sposób ekonomiczny, aby zniechęcić do nadużywania alkoholu i brania zwolnień, jednak pacjenci, jeśli mają taką możliwość u lekarza, wybierają też być może inne oznaczenie rozpoznania choroby na zwolnieniu L4.

Nadużywanie alkoholu nadal pozostaje istotnym wyzwaniem społecznym i gospodarczym, a koszty społeczne i ekonomiczne nadużywania alkoholu w Polsce są bardzo wysokie. Zdecydowana większość Polaków przyznaje się do umiarkowanego czy okazjonalnego spożycia alkoholu kilka razy w miesiącu. Podczas gdy 20 procent kobiet nie pije w ogóle, to wśród mężczyzn jest

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

ich tylko 10 procent. Niestety, większość Polaków sięga po alkohol nie dlatego, że bardzo chcą, lecz dlatego, że w danym momencie wypada i nie chcą się narażać w towarzystwie. Najczęściej alkohol pijemy podczas okazji do świętowania, dni świątecznych, urodzin, imienin, rocznic...itp.

Statystyczny Polak średnio w ciągu roku wypija około 200 kufli piwa, 6 butelek wina i 3 litry alkoholu wysokoprocentowych. Jednak połowa Polaków uważa alkoholizm za poważny problem społeczny, a niemal każdy w swoim otoczeniu zna kogoś, kto ma problem z alkoholem. Najwięcej alkoholu wypijają mężczyźni w wieku 40-59 lat, a im gorszą mają sytuację materialną, tym więcej piją.

Uzależnieniu od trunków - niestety - pomaga wysoka ich dostępność w sieciach handlowych, lokalnych sklepach spożywczych i w sklepach monopolowych. Najmniej osób kupuje alkohol w restauracjach albo na stacjach benzynowych ze względu na znacznie wyższą cenę. Mały procent Polaków kupuje też alkohol przez Internet. Każdy, kto uznaje alkoholizm za problem społeczny jednak potwierdza, że alkohol można kupić zbyt łatwo, a cena nie ma specjalnego wpływu na ograniczenie jego spożycia. Niestety, nawet podwojenie ceny nie zmienia nawyków nadmiernego picia.

Gdy ktoś sięga po alkohol raz w tygodniu lub częściej, to już może to być szkodliwe dla organizmu spożywanie alkoholu. Zwiększające się uzależnienie jest nie tylko zagrożeniem dla zdrowia, ale też dla życia. Oprócz wielu chorób, jakie powoduje nadmierne picie alkoholu, jest to też jeden z czynników ryzyka samobójstw. Nawet co trzecia osoba, która odbiera sobie życie, jest uzależniona od alkoholu.

Pierwsze objawy nadmiernego spożywania alkoholu zauważają bliscy i znajomi osoby uzależnionej. Sam uzależniony też może źle się czuć z powodu zbyt częstego picia. Pojawia się u niego

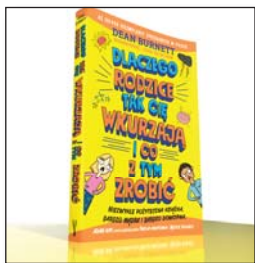
poczucie winy, a równocześnie irytacja z powodu uwag otoczenia na temat nadmiernego picia alkoholu. To już może być czas, aby zwrócić się o pomoc.

Większość Polaków sięga po alkohol nie dlatego, że bardzo chcą, lecz dlatego, że w danym momencie wypada i nie chcą się narażać w towarzystwie. Dlaczego nie jesteśmy asertywni? Dlaczego nie potrafimy odmówić? Jak odmówić, by nie być odrzuconym?

Tego typu pytania to właściwie mogłyby być dylematy nastolatków, a nie dojrzałych ludzi - mówi Agata Radecka, terapeutka uzależnień i psychoterapeutka z Punktu Informacyjno-Konsultacyjnego dla Osób Uzależnionych i Ich Rodzin w Chludowie (Gmina Suchy Las). - Jedno to kultura picia w Polsce, która jest silna, niestety. Podtrzymując kolejne pokolenia. W niektórych rodzinach alkohol służy budowaniu czy podtrzymaniu więzi, relacji. Wówczas odmowa wydaje się być niemożliwa. W końcu jak nie napić się z bratem, którego kocham. Albo ze szwagierką, której nie lubię, ale po alkoholu mniej ją odczuwam. Druga sprawa to nasze granice i prawa, to co nabywamy w rodzinach, czego się uczymy lub co jest w rodzinach przekraczane. Jeśli nauczę się, że zdanie, potrzeby, wartości innych są ważniejsze niż moje, bo jestem uczyszany na różne sposoby jako dziecko - będę miał z tym problem jako osoba dorosła. Oczywiście to wszystko jest do nadrobienia w psychoterapii, także separacja od rodziny, by móc w wolności podejmować decyzje. (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.



Dlaczego rodzice tak cie wkurzają i co z tym zrobić Dean Burnett, tłumaczenie Dorota Malina, cena 37,99 zł Wydawnictwo Insignis.

Bestseller, który pomógł polskim nastolatkom przeżyć lockdown z rodzicami, powraca. Pandemia się skończyła. Ale rodzice jakoś nie przestali wkurzać. Autor-neurobiolog, autor międzynarodowych bestsellerów i, co w tym przypadku nie bez znaczenia, również rodzic postanowił przyjrzeć się jednemu z najbardziej skomplikowanych zjawisk znanych ludzkości: relacjom nastolatków z ich rodzicami. Poradników tłumaczących rodzicom, jak postępować z nastolatkami, napisano setki. Dean Burnett odwraca role. To książka napisana przede wszystkim dla młodych ludzi. Autor wykorzystuje wiedzę z zakresu neuronauki i psychologii, żeby wyjaśnić im, dlaczego rodzice zachowują się czasem w sposób, który z perspektywy nastolatka wydaje się kompletnie nielogiczny. Bierze na warsztat największe klasyki rodzinnych konfliktów: bałagan w pokoju, sen, szkołę, telefony, obowiązki, zakazy i nakazy oraz nieustające wrażenie, że rodzice po prostu „niczego nie rozumieją”. Pokazuje, skąd biorą się różnice w postrzeganiu tych samych sytuacji i dlaczego obie strony potrafią być absolutnie przekonane, że to właśnie one mają rację.



Japońska sztuka kąpiele leśnych. Shinrin-yoku prof. Qing Li, tłumaczenie Olga Podmiotko, cena 54,99 zł Wydawnictwo Insignis.

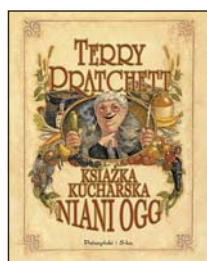
Shinrin-yoku od dziesiętek lat stanowi jeden z filarów japońskiej kultury i sposób na odbudowanie naszej więzi z naturą. Shinrin-yoku - leśna kąpiel - to spędzanie czasu w lesie, żeby być zdrowym, szczęśliwszym i spokojniejszym. Może przybierać różne formy: od uważnych spacerów po lesie, przez wyjście do miejscowego parku czy chodzenie bospo po trawniku. Badania Qing Li, eksperta w dziedzinie medycyny leśnej, dowiodły, że obcowanie z drzewami (a nawet wypełnianie wnętrza mieszkania roślinami, wdychanie olejków eterycznych) może skutkować obniżeniem ciśnienia, zmniejszeniem stresu, zwiększeniem energii życiowej i pobudzeniem układu odpornościowego.

go. Qing Li to światowej klasy ekspert w dziedzinie medycyny lasu oraz immunologii, uznawany za jednego z pionierów badań nad wpływem natury na zdrowie człowieka.



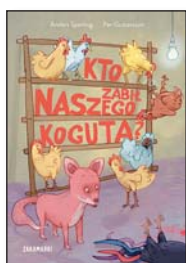
Jedź jak Sardynczyk. Żyć 100 lat Francesco Mattana, tłumaczenie Sylwia Chojnacka, cena 79,99 zł, Prószyński i S-ka.

Sardynia to kwintesencja ducha kuchni śródziemnomorskiej, pełnej świeżych sezonowych składników i zdrowych tłuszczów. To sposób życia - spędzanie mnóstwa czasu na gotowaniu, jedzeniu i byciu z bliskimi. Właśnie dzięki temu uznano Sardinę za jedną z zaledwie pięciu „niebieskich stref” - miejsc na świecie, w których ludzie żyją dłużej niż gdziekolwiek indziej. Szef kuchni Francesco Mattana zdradza przepisy na pyszne domowe potrawy, uzupełnia je wskazówkami i trikami, aby za każdym razem wychodziły perfekcyjnie. Są tu pomysły na przekąski aperitivo, zapyty w spiżarni aromatycznych przetworów, umiejętność robienia makaronu i pieczenia chleba i podejmowanie gości po sardyńsku - efektownymi potrawami z ryb, mięsa i warzyw oraz tradycyjnymi dolicami. Kto by pomyślał, że zdrowe życie może być takie słodkie?



Książka kucharska niani Ogg Terry Pratchett, tłumaczenie Piotr W. Cholewa fantastyka, Seria Świat Dysku, cena 49,99 zł, Prószyński i S-ka.

Mówią, że droga do serca mężczyzny wiedzie przez żołądek, co tylko dowodzi, że w temacie anatomii mają tak samo pomieszczone w głowach jak w każdym innym. Chyba że chodzi o instrukcję, jak go zadłgać, ale wtedy lepszym sposobem jest w górę, poniżej dolnych żeber. W każdym razie dla młodej kobiety, rozsądnej i przewidującej, zyskanie sprawności w sztukach, które powstrzymają mężczyznę o słabej woli przed zbłąkaniem, jest rzeczą wielce użyteczną. Nauka gotowania też się przydaje. Niania Ogg, jedna z najsłynniejszych wiedźm świata Dysku, przekazuje w tym dziele część swojego ogromnego zbioru smakowitych i intrygujących przepisów, a także doprawia je swoimi przemyśleniami na tematy takie jak życie, śmierć i załoty.



Kto zabił naszego koguta? Anders Sparring, ilustracje Per Gustavsson, tłumaczenie Agnieszka Stróżyk-Dembińska, cena 39,90 zł, Wydawnictwo Zakamarki.

Wielka wichura wywraca świat Bimy do góry nogami. Szukając schronienia, młoda lisica trafia po ciemku do kurnika, gdzie zasypia zwinęta w kłębek. Kiedy nadchodzi poranek, na ptasich mieszkańców pada błąd strach. Na szczęście jedna z kur dostrzega w Bimie jedynie zagubione dziecko i bierze ją pod swoje skrzydła. Bima bardzo się stara, by powstrzymać swój instynkt i zamiast drobiu... grzecznie wcina ziarno. Sielanka nie trwa jednak długo. Kiedy kogut Herman ginie w tajemniczych okolicznościach, cień podejrzeń natychmiast pada na Bimę. Ona jednak nie zamierza się poddawać - rozpoczyna śledztwo, by oczyścić swoje imię i odkryć prawdę.



Mattis kupuje prezent Rose Lagercrantz, ilustracje Eva Eriksson, tłumaczenie Marta Dybula Östholm, cen 34,90 zł, Wydawnictwo Zakamarki.

Mattis chce kupić babci prezent pod choinkę. Ale co? I skąd wziąć pieniądze? Duni i Poducha wymyślają, żeby urządzić pchli targ i zarobić na prezent. Korzystają z chwili, gdy u Mattisa nie ma nikogo w domu, i wynoszą kilka nikomu niepotrzebnych rzeczy. Tak im się przynajmniej wydaje... Mattis i Duni, bohaterowie popularnej serii książek dla dzieci, powracają w nowym formacie. Tym razem jest więcej ilustracji i to kolorowych! Książki o Mattisie i Duni to historie o uczuciach i przeżyciach bliskich dziecku opowiedziane z jego perspektywy. Przeznaczone są dla początkujących czytelników nie tylko ze względu na treść, ale i formę. Czytanie ułatwiają: prosty język, duża czcionka, przejrzysty układ strony i świetne rysunki Ewy Eriksson. By lepiej poznać Mattisa sięgnijcie po książkę Mattis i jego przygody w pierwszej, drugiej i trzeciej klasie. O Duni jako pierwszoplanowej bohaterce przeczytacie w książkach Moje szczęśliwe życie, Moje serce skacze z radości, Kiedy ostatnio byłam szczęśliwa, Życie według Duni. Do zobaczenia następnym razem, Szczęśliwy ten, kto dostanie Dunię

oraz Lepsza miłość niż brak miłości.



Slough House Mick Herron, tłumaczenie Olga Podmiotko, cena 49,99 zł Wydawnictwo Insignis.

To siódma część bestsellerowego cyklu szpiegowskiego „Kulawe konie. Wraz z nią w księgarniach ponownie dostępnych będzie sześć wcześniejszych tomów serii w nowej szacie graficznej stworzonej specjalnie dla polskich czytelników. A zaledwie tydzień wcześniej na Apple TV zadebiutował szósty sezon serialu „Slow Horses”, którego scenariusz oparto na powieściach „Joe Country” i „Slough House”. Slough House to miejsce, do którego trafiają agenci brytyjskiego MI5, których kariery, delikatnie mówiąc, nie potoczyły się zgodnie z planem. Zawodowe błędy, kompromitujące wpadki, nałogi i niewygodne osobowości sprawiły, że zamiast pracować w samym centrum brytyjskiego wywiadu, zostali zesłani do biurowego czyszcza. Na ich czele stoi Jackson Lamb: genialny, cyniczny, odpychający i bardzo daleki od wszystkiego czego można oczekiwać od eleganckiego szefa. A jednocześnie, gdy naprawdę robi się niebezpiecznie, człowiek, którego zdecydowanie lepiej mieć po swojej stronie. Mick Herron z grupy zawodowych outsiderów stworzył jeden z najgłośniejszych współczesnych cyklów szpiegowskich. Łączy thriller i misternie skonstruowaną intrygę z czarnym humorem, polityczną satyrą i niezwykle galerią bohaterów.

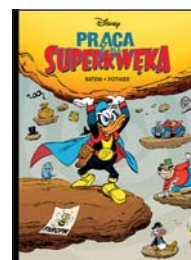


Tajemnice Mezopotamii. Biblioteka pierwszych cywilizacji Selena Wisnom, tłumaczenie Magda Witkowska, Literatura popularnonaukowa, historia, cena 99 zł, Prószyński i S-ka.

Selena Wisnom zaprasza w podróż po starożytnej bibliotece. W programie: spotkania z mieszkańcami Mezopotamii i wciągająca opowieść o tym, jak ludzie przed tysiącami lat widzieli i rozumieli świat. Aszurbanipal, ostatni wielki władca Asyrii, stworzył bibliotekę, w której zgromadził niemal całą wiedzę swoich czasów zapisaną piśmem klinowym na glinianych tabliczkach. Interesowały go zarówno prądawne tradycje religijne i literatura, jak i najnowsze odkrycia w dziedzinie medycyny i magii. Gdy jego imperium upadło, biblioteka

została spalona, ale gliniane tabliczki przetrwały. Tysiące lat później wiktoriański archeolog pracujący na terenie dzisiejszego Iraku zaczęli wydobywać je z ziemi. Selena Wisnom studiowała filologię klasyczną, a uzyskała doktorat z zakresu studiów nad piśmem klinowym. Zalicza się do grona zaledwie kilkuset ekspertów, którzy potrafią je dziś odczytać. W swojej książce opowiada o tym, co udało się znaleźć w bibliotece. Przytaczając treść tabliczek, przywołuje ludzi sprzed tysięcy lat. Przedstawia Aszurbanipala i jego rodzinę, a także skrybów, astrologów, lekarzy i kapłanów. Opowiada o tym, czego dziś możemy się dowiedzieć z tabliczek na temat świata naszych starożytnych przodków. Jak się okazuje, tak samo jak my dzisiaj, mieszkańcy Mezopotamii również martwili się o pracę, zazdrościli innym i nawiązywali bliskie przyjaźnie, a przede wszystkim dociekali sensu życia. Wisnom zaprasza nas do świata, w którym magia stanowiła nieodłączny element codzienności, bogowie w snach przemawiali do ludzi, a tajemnice wszechświata można było odczytywać za pomocą zabaw słownych. Autorka opowiada również, jak mity Mezopotamii znalazły odbicie w przekazie Starego Testamentu.

NOWOŚCI KOMIKSOWE EGMONT



Praca dla Superkwęka. Miki i przyjaciele Scenariusz: Nicolas Pothier, Rysunki: Batem, Przekład: Maria Mosiewicz, francuski komiks, kryminał. Cena: 54,99 zł.

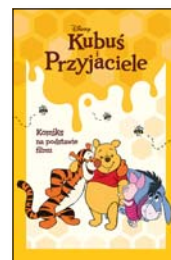
Donald, znany leń i niezdara, staje przed nadkaczym wyzwaniem: musi iść do pracy, aby opłacić czynsz! Stara się ze wszystkich sił, jednak nie daje rady... Na szczęście ma tajną tożsamość Superkwęka, ale czy sławny mściciel w masce okaże się równie dobry w zarabianiu pieniędzy, co w łapaniu przestępców? To wcale nie jest pewne. Pewne są za to szalone i wesołe przygody, kiedy obie osobowości bohatera będą się starały wydobyć wujaszka Sknerusa z kłopotów, pokonać Braci Be i uratować miasto przed złodowaciami zombi. Czy Donald zdoła znaleźć zatrudnienie dostosowane do jego miernych kwalifikacji?



Kajtek i Koko w kosmosie.

Nowe przygody. W próżnej próżni, tom 18 Scenariusz Maciej Kur, Rysunki Mieczysław Fijał, polski komiks, humor, Cena: 39,99 zł.

„Kajtek i Koko” mistrza polskiego komiksu Janusza Christy (1934–2008) opisuje perypetie marynarzy – Kajtki i Koka – którzy są jednocześnie i potomkami (fabularnie), i przodkami (data powstania) słynnych Kajka i Kokosza. Komiksowe paski z gazety „Wieczór Wybrzeża” składają się na serię opowieści, które były publikowane w latach 1958–1972. Obecnie ta część dorobku mistrza z Sopotu wydawana jest w oddzielnej, uzupełnionej i kolorowej wersji w miękkich oprawkach. „Kajtek i Koko w kosmosie” (1968–1972) do dziś pozostaje najdłuższym polskim komiksem fantastycznym, liczącym ponad 1200 odcinków! Janusz Christa w fascynujący sposób opowiedział o przygodach tytułowych bohaterów uczestniczących w eksperymentach profesora Kosmosika. Zwariowany naukowiec wysłał ich do gwiazdozbioru Oriona. W trakcie ekspedycji przyjaciele poznali mieszkańców odległych planet i ich zadziwiający zwyczaje, przeżywali niezwykle i ryzykowne przygody, popadali w tarapaty, ale pozostawali zwykłymi, wesołymi chłopakami z Ziemi. „W próżnej próżni” to pierwszy tom kontynuacji serii „Kajtek i Koko w Kosmosie”. Nasi bohaterowie wracają w przestrzeń kosmiczną z misją ratunkową. Czekają na nich zupełnie nowe, ekscytujące przygody. Będą kosmici, będą statki kosmiczne i masa zabawy! Tom drugi w przygotowaniu.



Kubuś i Przyjaciele Scenariusz: różni artyści, Rysunki: różni artyści, Przekład: Ewa Karwan-Jastrzębska, komiks amerykański, humor, Cena: 159,99 zł.

Album przygotowany z okazji 100-lecia pierwszego wydania książki Alana Alexandra Milne’a o reżolnym misiu jest komiksową adaptacją film „Kubuś i Przyjaciele” z 2011 roku. To ciepła, pełna humoru i uroku opowieść prosto ze Stulecia Lasu. Kubuś znów jest głodny... i, jak zwykle, to właśnie od burczenia w brzuszku zaczyna się jego wielka przygoda! Gdy odwiedza Krzysia, znajduje tam jedynie tajemniczą wiadomość. Kubuś, Prosiaczek, Tygrys, Kłapouchy, Królik, Sowa, Kangurzyca i Maleństwo są przekonani, że ich przyjaciel został porwany przez strasznego Bendezara. Cała gromadka wyrusza na misję ratunkową obfitującą w niespodzianki i zabawne sytuacje. A Kubuś... nadal marzy o miodku.



Michael Schumacher
mistrz Formuły 1



Janusz Gajos
aktor



Piotr Machalica
aktor



Leszek Balcerowicz
minister finansów



Roman Młodkowski
dziennikarz ekonomiczny TVN



Jan Machulski
aktor



Zbigniew Wodecki
muzyk



Małgorzata Foremniak
aktorka



Lech Kaczyński
prezydent RP



Andrzej Seweryn
wybitny aktor i pedagog



Krzysztof Zanussi
reżyser
i scenarzysta filmowy



Zbigniew Hołdys
muzyk



Ksiądz
Tadeusz Isakowicz-Zaleski



Stanisław Sojka
muzyk



Jarosław Kaczyński
premier



Kazimierz Górski
trener legenda



Zbigniew Zamachowski
aktor



U2



Adam Michnik
naczelný Gazety Wyborczej



Stanisław Mikulski
aktor

Reklama ♦ Reklama ♦ Reklama ♦ Reklama

e-mail: twoj-tydzien@wp.pl

Ziemia kryje stare monety

Cecylia Vetulani, która w późniejszych latach była wojewódzkim konserwatorem zabytków w Olsztynie, 30 kwietnia 1945 roku zobaczyła to piękne, ale spalone miasto. W swych wydanych w 1972 roku wspomnieniach „Pionierzy i zabytki”, napisała, że ogromne „zniszczenia wynikły z pożarów wznieconych ponoć przez samych Niemców”. Aż dziś bierze, że ówczesna cenzura pozostawiła słówko „ponoć”...

LESZEK ADAMCZEWSKI

SENSACJE Z PRZESZŁOŚCI

We wtorek, 23 stycznia 1945 roku, w gabinecie dentystycznym leżały pod kłosem ciasteczka, a obok stała filiżanka z niedopitą kawą. W tych też dniach w wielu mieszkaniach znajdowano na półmiskach i talerzach niedojedzone obiady. Zaskoczenie było zatem całkowite. Gdy przyszedł nakaz natychmiastowej ewakuacji, mieszkańcy Allenstein zostawiali wszystko, uciekając przed Armią Czerwoną, która to miasto, stolicę jednej z rejencji w Prusach Wschodnich, zajęła praktycznie bez poważniejszych walk.

W radzieckim filmie dokumentalnym z 1945 roku „W łogowie zwierza” (W legowisku bestii) jest sporo kilkusekundowych migawek przedstawiających miasto Allenstein zarówno podczas krótkich walk o nie, jak i sfilmowanych już po zajęciu przez Armię Czerwoną. Operator czołówki wojennej 2. Frontu Białoruskiego w połowie

trzeciej dekady stycznia 1945 roku na celuloidowej taśmie utrwalił między innymi okolice Zamku i Wysokiej Bramy, a więc Starego Miasta. Na filmie widać też staromiejskie kamieniczki, w których oknach ocalały nawet szyby.

Budynki te prawie trzy tygodnie później sploną, gdy czerwonoarmiści z premedytacją podpalą miasto. Gdy pod koniec drugiej dekady lutego do Olsztyna przyjechali polscy kolejarze, miasto płonęło. Pożary jednocześnie objęły różne dzielnice, ale największe straty wyrządziły na Starym Mieście. Zniszczeniu uległa praktycznie cała zabudowa Staromiejskiej, Prostej i okolicznych uliczek. Po kilku następnych tygodniach pierwszych osiedlających się w Olsztynie Polaków powita więc morzem gruzów. Ocalały tylko wszystkie kościoły.

Taki był rezultat przedsięwzięcia podjętego na początku trzeciej dekady tamtego ostatniego wojennego stycznia przez proboszcza olsztyńskiej parafii świętego Jakuba, księdza prałata Jana Hanowskiego, który u Rosjan wyjed-

nał pismo następującej treści: „Kościołów nie palić. Zamieszani w podpalenie będą pociągani do odpowiedzialności zgodnie z prawem wojennym”. Czerwonoarmiści sami później pilnowali, by ogień z płonących budynków nie przerzucił się na kościoły. Ocalały wszystkie.

Kwiecień 2009 roku. Po trzech latach nieobecności w Olsztynie znowu stanąłem przed Wysoką Bramą, zwaną też Górą. To najpiękniejszy fragment miejskich fortyfikacji z drugiej połowy XIV wieku i rozebranych w dziewiętnastym stuleciu. Wysoka Brama nie podzieliła losu innych tylko dlatego, że wykorzystywano ją na arsenał, a później przerobiono na więzienie.

W tym samym miejscu stałem niemal dokładnie trzydzieści lat wcześniej, podczas pierwszego pobytu w Olsztynie. Co od tamtej pory zmieniło się w tej okolicy? Sporo. Przede wszystkim na początku lat dziewięćdziesiątych zrekonstruowano tu budynek, w którym w latach międzywojennych mieściła się redakcja i drukarnia „Gazety Olsztyńskiej” – polskiego dziennika wydawanego w ówczesnych Prusach Wschodnich. Po wybuchu wojny hitlerowcy aresztowali i zamordowali Seweryna Pieniężnego – wydawcę, redaktora i działacza polonijnego, a budynek „Gazety Olsztyńskiej” rozebrali do fundamentów.

Rozbierając po wojnie ruiny Starego Miasta, nie odbudowano fragmentu zabudowy ulicy Staromiejskiej przylegającej od zachodu do Wysokiej Bramy. Kiedyś był w tym miejscu przystanek autobusowy, a jeszcze wcześniej (do 1965 roku) tramwajowy. Wąskotorowe tramwaje olsztyńskie przejeżdżały w prześwicie bramy i przez ciasne ulice Starego Miasta jechały w kierunku Jeziora Długiego. Zbudowane dopiero w XXI wieku domy zachodniej strony ulicy Staromiejskiej utrzymane są tylko w dawnym stylu, a faktycznie to pseudonowoczesna architektura luksusowych sklepów.

Stąd już blisko na Zamek kapituły warmińskiej, zbudowany w połowie XIV wieku nad zakolem Łyny, w miejscu naturalnie chronionym przez jeziora i tereny bagniste. Ta warownia miała bronić autonomicznych praw biskupstwa warmińskiego przed zakusami Krzyżaków i najazdami Litwinów, a jej administratorem i w ogóle dóbr kapitulnych w latach 1516-1519 i 1520-1521 był Mikołaj Kopernik. Między innymi przygotowywał on Olsztyn do obrony przed wojskami krzyżackimi, ale także znajdował czas na badania naukowe, zarówno astronomiczne, jak i ekonomiczne.

„Zamek był ogołocony z wszelkiego sprzętu, niemal zupełnie pusty i częściowo zdewastowany”. Tak tę zabytkową budowlę, która szczęśliwie uniknęła płomieni, zapamiętała Cecylia Vetulani, która 30 kwietnia 1945 roku znalazła się w Olsztynie i w Zamku rozpoczęła pracę.

Podczas odbudowy olsztyńskiego Starego Miasta dokonano sensacyjnego, chociaż dzisiaj już zapomnianego odkrycia. Pracując przy fundamentach spalonego budynku u zbiegu obecnych ulic Prostej i Mieszka I ekipy budowlane natrafiły na skarb.



FOT. (2X) – LESZEK ADAMCZEWSKI

Ulica Staromiejska na współczesnym zdjęciu. W głębi Wysoka Brama. Wiosną 1945 roku wszystkie te budynki były wypalone.

Na prawdziwy skarb. W 1951 roku w tym miejscu wykopano bowiem ceramiczny garnek, w którym było 638 zachowanych w doskonałym stanie srebrnych monet krzyżackich: kwartników i szelągów. Późniejsze badania pozwoliły ustalić, że monety te bito w latach 1382-1414. A że wśród nich nie było ani jednej monety, która pochodziłaby z okresu po 1414 roku, wysunięto wielce prawdopodobną hipotezę, iż skarb ten ukryto w połowie 1414 roku, na krótko przed zajęciem Olsztyna przez wojska króla Władysława Jagiełły.

Olsztyński skarb leżał więc w ziemi 537 lat. Z odkryć dokonanych na Warmii i Mazurach po drugiej wojnie światowej można domniemywać, że tego typu skarbow leży w tej ziemi więcej. Znajdowano je przypadkowo, podczas prac ziemnych lub wyburzania starych budynków. Można też z dużą dozą prawdopodobieństwa założyć, że nie o wszystkich odkryciach poinformowane zostały służby konserwatorskie.

– *Przeszkodą w tym mogą być przepisy, które stanowią, iż wszystkie przedmioty znalezione w ziemi należą do państwa, a znalazca może jedynie liczyć na nagrodę lub dyplom. Korzystniejszy byłby inny model pozyskiwania skarbow i monet, a mianowicie ich wykup po cenie rynkowej. Z pewnością uchroniłoby to wiele cennych znalezisk, a jednocześnie zadowolilo znalazców. Teraz wiele skarbow ginie bezpowrotnie, a inne są uszczuplane o cenniejsze egzemplarze* – mówiła w 2001 roku Zofia Januszkiewicz z Muzeum Warmii i Mazur w Olsztynie z okazji otwarcia wystawy „Skarby monet”.

Najcenniejsze ich okazy znalezione w Zalewie koło Iławy. Tam podczas odbudowy miasta ze zniszczeń wojennych zwożono gruz po spalonych iławskich kamieniczkach staromiejskich. **W 1991 roku na zalewskiej skarpie budowano garaże i właśnie wtedy znaleziono 88 złotych monet**

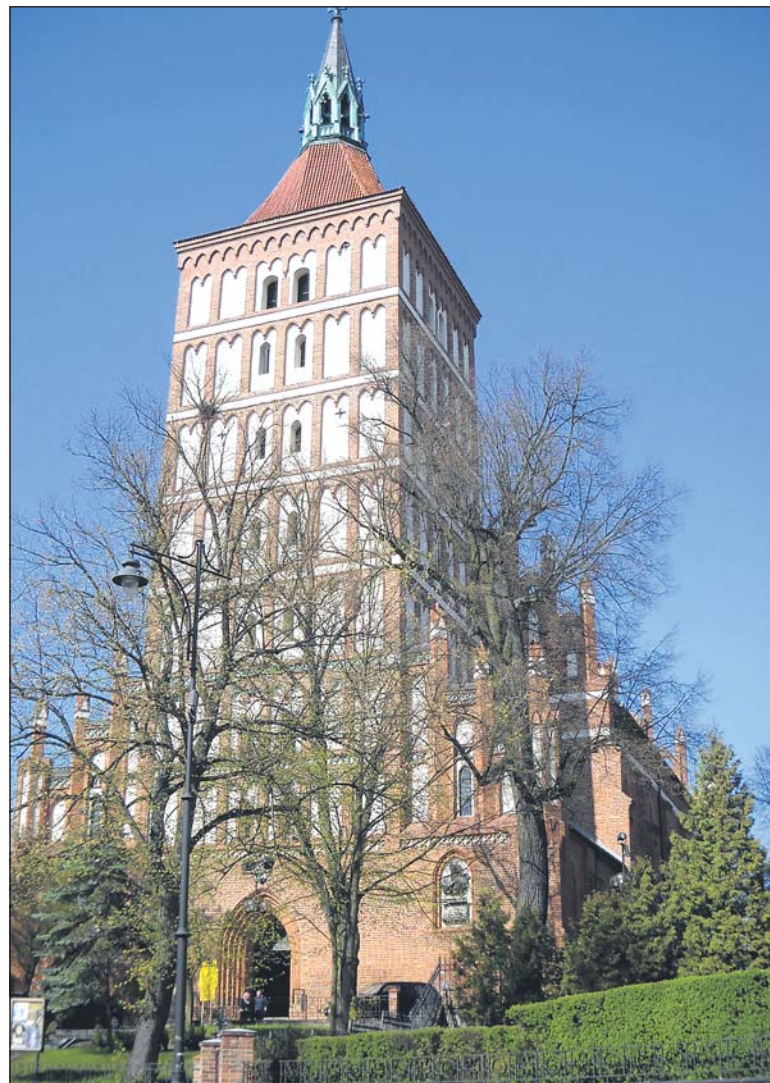
– **tak zwanych florenów bitych na przełomie XIII i XIV wieku we Florencji i Francji.** Zdaniem muzealników, zalewski skarb należał do bogatego kupca lub dostojnika kościelnego, który wybrał się w daleką podróż, ponieważ w czternastym stuleciu floreny były używane w całej ówczesnej Europie.

Można paradoksalnie stwierdzić, że spalenie przez Rosjan Olsztyna i Iławy doprowadziło do odkrycia dwóch cennych skarbow monet.

Natomiast w latach siedemdziesiątych XX wieku nauczyciel jednej z wiejskich szkół koło Bartoszcza zainteresował się uczniami grającymi w tak zwanego cymbergaja. Do gry tej używali zabytkowych monet. Nauczyciel o swym odkryciu poinformował służby konserwatorskie. **W rezultacie przeprowadzonego dochodzenia okazało się, że podczas burzenia w Molwicach koło Bartoszcza starego spichlerza, należącego do Państwowego Gospodarstwa Rolnego, w jednej ze ścian ukrytych było kilka worczków z monetami.** Monet mogło być nawet tysiąc – orzekli muzealnicy. Ile ich jednak było naprawdę, tego się już nigdy nie dowiemy, ponieważ wyzbierali je pracownicy PGR i ich dzieci. I właśnie od nich – podczas dobrowolnej zbiórki – muzealnicy odzyskali 413 osiemnastowiecznych monet pruskich. Tylko czy aż?...

W Molwicach skończyło się na poszukiwaniu, co robić w przypadku natrafienia na tego typu znaleziska. Pewien robotnik leśny spod Szczytna miał mniej szczęścia. **Podczas karczowania poręby w okolicach Baranowa niedaleko Szczytna w 1977 roku odkrył on skarb składający się z 241 srebrnych monet siedemnastowiecznych.** Monety zabrał do domu, by po kilku miesiącach próbować wywieźć je do RFN. Wpadł na granicy.

Pracując przy fundamentach spalonego budynku u zbiegu obecnych ulic Prostej i Mieszka I ekipy budowlane natrafiły na skarb. Na prawdziwy skarb. W 1951 roku w tym miejscu wykopano bowiem ceramiczny garnek, w którym było 638 zachowanych w doskonałym stanie srebrnych monet krzyżackich: kwartników i szelągów.



Z orgii podpalenia zajętego przez czerwonoarmistów miasta Allenstein ocalały wszystkie olsztyńskie kościoły, w tym widoczna na zdjęciu katedra.

Balet z... dyrektorką

PERSONALIA



FOT. GEORG VAN DER WEYDEN

Anna Hop

Anna Hop – choreografka, reżyserka, tancerka i pedagogka, uznawana za jedną z najbardziej wszechstronnych i innowacyjnych artystek swojego pokolenia – objęła 15 października 2026 roku funkcję dyrektorki Baletu Teatru Wielkiego w Poznaniu.

Jej doświadczenie łączy doskonałą znajomość tradycji baletowej z otwartością na nowe języki ruchu, odważne poszukiwania artystyczne i międzynarodowe projekty. To twórczyni o wyrazistej wyobraźni i wyjątkowym wyczuciu tego, co dzieje się we współczesnej choreografii. Od 2009 roku związana jest z Polskim Baletem Narodowym.

Dorobek artystki obejmuje autorskie spektakle baletowe i operowe realizowane dla czołowych polskich scen, a także projekty filmowe i multimedialne. Wśród najważniejszych prac znajdują się m.in. Exodus do muzyki Wojciecha Kilara, Pinokio do muzyki Mieczysława Wajnberga, Sen nocy letniej do muzyki Felixa Mendelssohna, Mąż i żona do muzyki Stanisława Moniuszki i Wojciecha Kozłowskiego oraz Butterfly w krainie cieni.

Istotnym wymiarem jej działalności są projekty międzynarodowe, w których spotykają się różne tradycje i estetyki sceniczne. Jest autorką choreografii The Fall of Dora Maar, zrealizowanej na zamówienie francuskiej te-

lewizji ARTE, stworzonej obok dzieł m.in. Angelina Preljocaja. Anna Hop opracowała również choreografię do spektaklu Fordlandia, przygotowanego dla światowej sławy gwiazd baletu Lucii Lacarry i Matthew Goldinga.

Prace artystki były prezentowane także w The Royal Opera House w Londynie. W 2024 roku współtworzyła choreograficznie i reżysersko ceremonię otwarcia konferencji ImpaQ w Arabii Saudyjskiej. Później, w 2025 roku, uczestniczyła w Positioning Ballet Forum for Future Ballet and Dance Leaders organizowanym przez Holenderski Balet Narodowy. Obecnie współpracuje z Operą Paryską.

Twórczość Anny Hop wyróżnia umiejętność łączenia klasycznego warsztatu z wrażliwością na aktualne kierunki rozwoju tańca. Jej zainteresowania wykraczają poza tradycyjnie rozumiany balet, obejmując eksperymenty formalne i dialog z innymi dziedzinami sztuki. Doświadczenie choreograficzne łączy z działalnością edukacyjną i wspieraniem młodych twórców, m.in. w ramach projektu Kreacje Polskiego Baletu Narodowego.

Osiągnięcia artystki zostały docenione licznymi nagrodami, wśród których znajdują się: Nagroda ZAiKS „Sprzyjamy wyobraźni” (2025), Statuetka Terpsichory przyznana przez ZASP za wybitne osiągnięcia w dziedzinie tańca (2023), Teatralna Nagroda Muzyczna im. Jana Kiepury dla Najlepszego Choreografa za Exodus (2021) oraz Nagroda im. Bronisławy Niżyńskiej w konkursie Perły Tańca za Karnawał zwierząt (2019).

- Pragnę podkreślić, że gmach pod Pegazem jest wspólnym domem zarówno opery, jak i ulotnej, efemerycznej sztuki tańca – powiedział w jednym z wywiadów Adam Banaszak, dyrektor Teatru Wielkiego w Poznaniu. - Chcę zaakcentować rangę zespołu baletowego, dlatego będziemy mieć dyrektora Baletu, a nie kierownika, jak to wcześniej było. Ta zmiana jest symbolem nowego sposobu myślenia o baletcie w kontekście działalności nowoczesnej i świadomej swojej roli instytucji kultury.

Objęcie przez Annę Hop funkcji dyrektorki Baletu Teatru Wielkiego w Poznaniu otwiera nowy rozdział w historii tej instytucji. Jej doświadczenie, szerokie spojrzenie na sztuki performatywne i uważność na przemiany współczesnej choreografii stanowią inspirujący punkt wyjścia do rozwijania zespołu, budowania repertuaru, który łączy szacunek dla tradycji z odwagą artystycznych poszukiwań oraz wzmocnienia obecności poznańskiego Baletu na polskiej i międzynarodowej scenie artystycznej. (red)

MOTO

Bez kierowcy...

Volvo Cars ogłosiło rozszerzenie współpracy z firmą NVIDIA, której celem jest dalszy rozwój technologii zwiększających bezpieczeństwo jazdy autonomicznej w przyszłych modelach Volvo. To kolejny etap partnerstwa, które trwa już od dekady.



Wykorzystując wyjątkowe doświadczenie Volvo Cars w dziedzinie bezpieczeństwa, architektury czujników i systemów obliczeniowych NVIDIA Hyperion, przyszłe samochody Volvo będą mogły autonomicznie pokonywać całą trasę – od momentu rozpoczęcia podróży aż do dotarcia do celu. Technologia została zaprojektowana z myślą o bezpiecznej jeździe autonomicznej w złożonych, rzeczywistych warunkach drogowych, obejmujących zarówno autostrady i zatłoczone ulice miast, jak i manewrowanie na parkingach.

Technologia zadebiutuje w samochodach Volvo nowej generacji, w ramach ogłoszonego niedawno, największego w historii firmy, programu wprowadzania nowych modeli.

Volvo Cars połączy swoje zaawansowane systemy bezpieczeństwa i doświadczenie inżynierskie z technologiami sztucznej inteligencji oraz przyspieszonego przetwarzania danych firmy NVIDIA. Współpraca obejmie wyko-

rzystanie architektury czujników i systemów obliczeniowych NVIDIA Hyperion, systemu operacyjnego Halos OS oraz oprogramowania do jazdy autonomicznej Alpmayo Stack.

Wspólnym celem obu firm jest wyznaczanie nowych standardów bezpieczeństwa samochodów wykorzystujących sztuczną inteligencję, a jednocześnie zapewnienie kierowcom większego komfortu i swobody podczas podróży. Stopniowe wdrażanie funkcji umożliwiających jazdę bez konieczności stałego obserwowania drogi, a w dalszej perspektywie także bez konieczności ciągłego skupiania uwagi na prowadzeniu, ma sprawić, że podróżowanie stanie się jeszcze łatwiejsze i bardziej komfortowe.

Volvo Cars wnosi do tego projektu niemal sto lat doświadczenia w badaniach nad bezpieczeństwem ruchu drogowego oraz podejście, w którego centrum zawsze znajduje się człowiek. Ambicją firmy jest ustanowienie nowego standardu jazdy autonomicznej – bezpiecznej,

wygodnej i budzącej zaufanie klientów.

- Volvo od niemal 100 lat jest synonimem bezpieczeństwa w motoryzacji – powiedział **Håkan Samuelsson**, prezes i dyrektor generalny Volvo Cars. - Współpraca z firmą NVIDIA pozwala nam połączyć dwa wyjątkowe atuty: wiodącą w branży wiedzę na temat bezpieczeństwa oraz światowej klasy technologii sztucznej inteligencji. Dzięki temu możemy tworzyć jeszcze bezpieczniejsze i bardziej atrakcyjne samochody dla naszych klientów.

- Przyspieszone przetwarzanie danych przekształciło samochód w inteligentną maszynę, która potrafi rozumieć otaczający ją świat – powiedział **Jensen Huang**, założyciel i dyrektor generalny NVIDIA. - Volvo od niemal wieku dba o bezpieczeństwo ludzi na drogach. Łącząc wyjątkowe systemy bezpieczeństwa Volvo z technologiami NVIDIA Hyperion i Halos, stworzymy nową generację samochodów, które sprawiają, że jazda będzie bezpieczniejsza i bardziej komfortowa.

Rozszerzenie partnerstwa stanowi kolejny ważny etap wieloletniej współpracy obu firm, rozpoczętej w 2017 roku. Volvo Cars wdraża najbardziej zaawansowane rozwiązania obliczeniowe w swoich samochodach elektrycznych nowej generacji, umacniając swoją pozycję wśród liderów rozwoju pojazdów definiowanych programowo (software-defined vehicles), w których kluczowe funkcje i możliwości są rozwijane oraz aktualizowane za pomocą oprogramowania.

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

ZAPRASZAMY
od poniedziałku do soboty
i w niedziele handlowe



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



GALERIA
SUCHOLESKA

GALERIA MOTO



Reklama ♦ Reklama ♦ Reklama ♦ Reklama

e-mail: twoj-tydzien@wp.pl

Pierwszy na świecie taki test

Mercedes uderzył w... Mercedesa

Mercedes-Benz zorganizował pierwszy na świecie publiczny test zderzenia bocznego z wysoką prędkością z udziałem dwóch Mercedesów CLA. Test wykazał doskonały poziom ochrony podróżujących i akumulatora trakcyjnego w tych samochodach.



Odczyty z manekinów wskazują, że wszystkie systemy bezpieczeństwa zadziałały zgodnie z przeznaczeniem. Dane, obejmujące do 150 punktów pomiarowych na jednego manekina, potwierdziły ich skuteczność. Wyniki wskazują na niskie ryzyko poważnych lub zagrażających życiu obrażeń. Co więcej, akumulator wysokiego napięcia pozostał nieuszkodzony pomimo bezpośredniego i silnego uderzenia bocznego.

- Ambicją Mercedes-Benz jest budowanie najbezpieczniejszych samochodów świata. Z tego względu opracowujemy systemy bezpieczeństwa, które uwzględniają rzeczywiste scenariusze ruchu drogowego. Pierwszy na świecie publicznie zaprezentowany test zderzeniowy odtwarzający wypadek na skrzyżowaniu w takiej konfiguracji jest dobitnym dowodem tej ambicji – podsumował Jörg Burzer, członek zarządu Mercedes-Benz Group AG, dyrektor ds. technologii, rozwoju i zakupów

ponieważ zderzenie boczne „przyjmuje” elektryczny CLA. Najwyższego poziomu ochrony wymaga tu nie tylko kabina pasażerska, lecz także umieszczony w podwoziu akumulator wysokiego napięcia.

Rezultat: oba egzemplarze CLA zapewniły swoim podróżującym wyjątkowo skuteczną ochronę.

Przedziały pasażerskie obu samochodów pozostały nienaruszone. Odczyty wszystkich ośmiu manekinów testowych, reprezentujących czterech dorosłych i czworo dzieci, nie przekroczyły odpowiednich limitów biomechanicznych. Limity te są wykorzystywane w branży do oceny ochrony podróżujących.



DLACZEGO TEN TEST WYKRACZA POZA STANDARDY

Ani przepisy prawa, ani obecne programy oceny bezpieczeństwa nie wymagają przeprowadzania testu zderzenia bocznego z udziałem dwóch rzeczywistych pojazdów. Standardowe testy przeprowadza się w określonych warunkach; należą do nich zderzenia z wykorzystaniem nieruchomych barier lub specjalnych wózków zderzeniowych.

Mercedes-Benz zdecydował się jednak na dwa poruszające się seryjne samochody oraz scenariusz bazujący

na rzeczywistych danych z wypadków. Prędkość testowa 56 km/h reprezentuje górną granicę rzeczywistego zakresu dla poważnych kolizji na skrzyżowaniach. Co istotne: około 1/4 wypadków skutkujących obrażeniami ciała to właśnie zderzenia boczne. Test pokazuje zatem, jak całościowa koncepcja bezpieczeństwa sprawdza się w niezwykle poważnym scenariuszu rzeczywistego wypadku.

- Jeśli chcesz budować najbezpieczniejsze samochody, w wymaganiach dotyczących rozwoju musisz uwzględnić wnioski z rzeczywistych wypadków. W Mercedes-Benz nazywamy to bezpieczeństwem w prawdziwym życiu. Nasz test z udziałem dwóch egzemplarzy CLA pokazuje, jak skutecznie wdrażamy to podejście – powiedział Paul Dick,



dyrektor ds. bezpieczeństwa pojazdów, Mercedes-Benz AG

BEZPIECZEŃSTWO OPRACOWANE NA PODSTAWIE RZECZYWISTYCH SCENARIUSZY

Mercedes-Benz analizuje i rekonstruuje rzeczywiste wypadki drogowe już od 1969 roku. Dotychczas zbadano łącznie około 6000 zdarzeń – prace te prowadziły wspólnie zespoły badawcze z Niemiec, Chin i Indii. Uzyskane wnioski są uwzględniane w konstrukcji nadwozi, projektowaniu systemów bezpieczeństwa takich jak pasy i poduszki powietrzne oraz wewnętrznych wymogach technicznych firmy.

Zanim nowy samochód marki Mercedes-Benz zostanie poddany fizycznemu testowi zderzeniowemu, przechodzi wiele zaawansowanych wirtualnych symulacji. Inżynierów wspiera sztuczna inte-



ligencja, dzięki której badania te stają się jeszcze precyzyjniejsze. Proces rozwojowy każdego nowego modelu obejmuje około 15.000 takich symulacji oraz około 150 fizycznych testów zderzeniowych – wykraczając tym samym daleko poza wymogi prawne. Cel: zapewnienie najwyższych standardów bezpieczeństwa.

MERCEDES-BENZ RESCUE INTELLIGENCE: SZYBSZY DOSTĘP DO INFORMACJI DLA SŁUŻB RATUNKOWYCH

Przy okazji producent luksusowych samochodów ze Stuttgartu zaprezentował Mercedes-Benz Rescue Intelligence – nowy system inteligentnego wsparcia służb ratunkowych, który zapewni bezpośrednie połączenie między pojazdami uczestniczącymi w wypadku a służbami ratunkowymi.

Jego stopniowe wdrażanie rozpocznie się w 2027 roku. Dzięki temu straż pożarna będzie mogła uzyskać dostęp do kluczowych informacji o zdarzeniu jeszcze w drodze na miejsce. W zależności od technicznej dostępności oraz konkretnej sytuacji system może przekazać dane takie jak: liczba osób w samochodzie, status poduszki powietrznej i pasów bezpieczeństwa, otwarcie drzwi, temperatura akumulatora czy stan instalacji wysokiego napięcia. Informacje te mogą pomóc służbom ratunkowym zorientować się w sytuacji jeszcze przed dotarciem na miejsce, co umożliwi skuteczniejsze przygotowanie do działań ratowniczych i szybszy dobór odpowiedniego sprzętu. Ma to kluczowe znaczenie – w razie wypadku liczy się każda sekunda.



STRONĘ MOTORYZACYJNĄ OPRACOWAŁ TOMASZ MAŃKOWSKI



POLODY



NISSAN QASHQAI

Crossover w nowej odsłonie

Nissan Qashqai łączy wyrazisty design z wyjątkową funkcjonalnością. Smukłe reflektory LED, dopracowane linie nadwozia oraz nowoczesna sylwetka sprawiają, że auto prezentuje się niezwykle elegancko, doskonale sprawdzając się w mieście, jak i poza nim.

Do wyboru są zelektryfikowane napędy: benzynowy silnik 1.3 DIG-T z technologią miękkiej hybrydy (Mild Hybrid) oraz innowacyjny system e-POWER. Zapewnia on płynność jazdy jak w aucie elektrycznym bez konieczności ładowania z sieci.

Qashqai oferuje pojemny bagażnik (ponad 500 litrów) oraz nowoczesne technologie. Na pokładzie znajdziemy cyfrowe zegary, multimedia z wbudowanymi usługami Android Auto oraz Apple CarPlay oraz pakiet asystentów ProPILOT dbający o bezpieczeństwo.

Ceny nowego Nissana Qashqai zaczynają się od **126 800 zł brutto**.



MITSUBISHI ASX

Kompaktowy wymiar przygody

Mitsubishi ASX przyciąga spojrzenia wyrazistą linią nadwozia oraz wyjątkowo charakterystycznym, masywnym pasem przednim w stylistyce Dynamic Shield. To wszechstronne auto, które równie dobrze radzi sobie w ciasnych miejskich uliczkach, co podczas weekendowych wyjazdów, kładąc duży nacisk na elastyczność i komfort podróży.

Kierowcy mogą dopasować samochód do swoich potrzeb, wybierając spośród dwóch wariantów: tradycyjnego silnika benzynowego z manualną skrzynią biegów lub oszczędnej miękkiej hybrydy (Mild Hybrid) z automatyczną skrzynią biegów.

Kabina zaskakuje ergonomią, a praktyczna, przesuwana tylna kanapa pozwala błyskawicznie powiększyć przestrzeń bagażową. Z poziomu fotela kierowcy można zarządzać multimediami z wbudowanym środowiskiem Android Auto oraz Apple CarPlay.

Cennik modelu otwiera kwota **90 290 PLN brutto**.



KGM Tivoli

Praktyczny SUV z koreańskim rodowodem

KGM Tivoli to solidny i stylowy miejski SUV, który łączy w sobie odważny design z dużą użytecznością, udowadniając, że codzienna jazda po mieście może być komfortowa i bardzo dynamiczna.

Kierowcy mają tu do swojej dyspozycji sprawdzoną oraz bardzo mocną jednostkę napędową. Turbodoładowany silnik benzynowy 1.5 T-GDI o mocy aż 163 KM. Model występuje zarówno z manualną skrzynią biegów, jak i automatyczną. Dodatkowym atutem jest długa, 5-letnia gwarancja producenta, która daje spokój podczas codziennej eksploatacji.

W ergonomicznie zaprojektowanym wnętrzu znajdziemy cyfrowe zegary, system multimedialny z Apple CarPlay i Android Auto oraz szereg zaawansowanych asystentów dbających o bezpieczeństwo. Samochód posiada bagażnik o pojemności aż 427 litrów z możliwością powiększenia go do 1115 litrów.

Ceny modelu Tivoli zaczynają się od około **82 640 PLN brutto**.



BAIC 5

Dynamiczny SUV o nowoczesnej linii

BAIC 5 wyróżnia się dynamiczną sylwetką z wyrafinowanymi liniami, ukrytymi klamkami oraz reflektorami LED z pływającymi kierunkowskazami. Panoramiczny, elektrycznie otwierany szklany dach (0,81 m²) automatycznie zamyka się podczas deszczu. Wysoki poziom bezpieczeństwa potwierdza 5 gwiazdek w testach C-NCAP (89,1%).

Pod maską pracuje - silnik 1.5 T o mocy 177 KM, który rozpędza auto do 100 km/h w 7,8 s. Napęd przekazuje skrzynia 7DCT, a w ofercie dostępna jest również instalacja LPG.

Komfortowe wnętrze wyposażono w cyfrowe zegary, ekran multimedialny, dwustrefową klimatyzację, fotele ze skóry ekologicznej z podgrzewaniem i wentylacją oraz podgrzewana tylna kanapa. W podstawowym wyposażeniu występuje automatyczna pokrywa bagażnika. Kierowcę wspierają m.in. kamery 360°, aktywny tempomat (ACC), asystent jazdy w korku (TJA) i auto-parkowanie (APA).

Ceny modelu zaczynają się od **97 900 PLN brutto**.



KREDYT

50/50 0% RRSO



KREDYT

OD 3,99%*



LEASING

OD 101%*



Wynajem

Przeźmierowo ul. Rynkowa 158, tel. **61 814 21 55**

Kalisz ul. Złota 30, tel. **62 767 12 10**

Poznań ul. Kazimierza Tymienieckiego 38, tel. **61 825 50 89**

www.polody.pl