



# SUCHOLESKI

MAGAZYN MIESZKAŃCÓW GMINY

Nr11 (142)  
PAŹDZIERNIK  
2023

Nakład  
6500 egz.

LAUREAT NAGRODY  
STOWARZYSZENIA  
DZIENNIKARZY RP  
DZIENNIKARSKIE  
KOZIOŁKI 2016



## Level up!

Rozpoczęcie nowego roku szkolnego w Międzynarodowej Szkole Podstawowej — World International School w Suchym Lesie s. 8



PAMIĘTAJMY, ŻE RÓWNIEŻ  
PRZESTRZEŃ PUBLICZNA  
JEST NASZA s. 10



JELONKOWA BIESIADO  
TRWAJ! s. 22



SOLAR-PROJECT

[www.solar-project.pl](http://www.solar-project.pl)  
Złotniki, ul. Prosta 30

WIĘCEJ NA STRONIE: 30

visionoptyk.pl



**SKORZYSTAJ Z PROMOCJI**

**RABAT -50% NA OPRAWKI\***

Tysiące najnowszych modeli okularów  
**1+1, -50% na oprawki rabat na okulary progresywne**

☎ 696 696 280

Umów się na  
**BEZPŁATNE BADANIE WZROKU**

**NOWY RYNEK 5, 62-002 SUCHY LAS**

MIO DENT STOMATOLOGIA

www.mio-dent.pl  
 MioDentStomatologia

Zadbajmy o zdrowe zęby naszych dzieci!

Zapisz swoje dziecko na „koronacje” – konsultacje!

W Mio-dent Stomatologia leczymy zęby mleczne z zastosowaniem **KORON STALOWYCH.**



Zapraszamy!



ul. Młodzieżowa 11  
 62-002 Suchy Las  
 www.mio-dent.pl  
 61 278 78 77

**WIGILIA FIRMOWA**

**ILONNHOTEL**  
 POZNAŃ

**ZAPRASZAMY DO ORGANIZACJI SPOTKAŃ ŚWIĄTECZNYCH**

**MENU BUFETOWE LUB SERWOWANE**

**OSTATNIE WOLNE TERMINY**

Kontakt:  
 MARKETING@ILONNHOTEL.PL  
 TEL. 61 668 75 75

**SYLWESTER 2023/2024**

**ILONNHOTEL**  
 POZNAŃ

**ROCK & ROLL PARTY**

899 zł/os ALL INCLUSIVE

**ATRAKCJA WIECZORU: ELVIS PRESLEY SHOW**

Więcej na: [www.ilonnhotel.pl](http://www.ilonnhotel.pl)  
 TEL. 530 914 393  
 ILONN HOTEL POZNAŃ  
 ul. Szarych Szeregów 16

**GALERIA**

**POLSKIE MEBLE**

**24 - 25 LISTOPADA**

**BLACK WEEK END**

**← BLACK FRIDAY**

ALEJE SOLIDARNOŚCI 34, POZNAŃ  
 WWW.POLSKIEMEBLE.COM.PL

## W konkursie fotograficznym nagrody otrzymują:

- **Weronika Janus** - myjkę do okien 10W WV 5 Plus N Karcher o wartości 411 zł ufundowaną przez firmę Bricoman, ul. Wojciechowskiego 7/17 w Poznaniu
- **Julia Zdunek, Tomasz Adamiec** - vouchery, każdy po 150 zł na wybrane usługi, ufundowane przez Studio Urody Natalia z Chludowa, ul. Obornicka 4, tel. 888 405 885
- **Piotr Matuła, Ewelina Górka** - bony na zestawy ufundowane przez KFC, ul. Obornicka 134 w Suchym Lesie

Nagrody prosimy odebrać w ciągu 21 dni od daty wydania Magazynu. W przeciwnym wypadku przepadają. Nagrodzonych prosimy o kontakt z redakcją, numer telefonu: 669 690 036.



## Zapraszamy!

### PRZEDSZKOLE I ŻŁOBEK W JEDNYM MIEJSCU!

ROZPOCZYNAJĄC SWOJĄ PRZYGODĘ Z AKADEMOS JUŻ W ŻŁOBKU, DZIECKO PRZECHODZI PROCES ADAPTACYJNY TYLKO RAZ I BEZSTRESOWO POZOSTAJE W PRZEDSZKOLU, W TEJ SAMEJ PLACÓWCE AŻ DO 6 ROKU ŻYCIA!

+48 515 169 083 [www.akademosprzedszkole.pl](http://www.akademosprzedszkole.pl)



# CUPRA ATECA

W LEASINGU JAK ABONAMENT  
JUŻ OD **692 ZŁ NETTO/MIES.**

WIĘCEJ INFORMACJI NA [POZNAN-SUCHYLAS.CUPRA.PL](http://POZNAN-SUCHYLAS.CUPRA.PL)

**POL-CAR** - OBORNICKA 150 - SUCHY LAS - T. 61 87 32 280 - M. [cupra.salon@pol-car.pl](mailto:cupra.salon@pol-car.pl)



W zależności od modelu, wariantu i wersji zużycie paliwa w cyklu mieszanym od 6,7/100 km do 9,3/100 km, emisja CO2 od 151 g/km do 210 g/km (dane na podstawie świadectw homologacji typu).  
Zużycie paliwa i emisja CO2 zostało określone zgodnie z procedurą WLTP. O szczegóły zapytaj Autoryzowanego Dealera Marki CUPRA lub sprawdź na stronie: [www.cupraofficial.pl/wltp.html](http://www.cupraofficial.pl/wltp.html)  
CUPRA FINANCIAL SERVICES - LEASING JAK ABONAMENT - podana kwota stanowi miesięczną ratę netto Leasingu Jak Abonament. Parametry przyjęte do kalkulacji raty: opłata wstępna: 30%, okres leasingu: 48 miesięcy, roczny przebieg 10 000 km, finalna rata określona w umowie. Oferta dla przedsiębiorców. Ilekroć mowa jest o miesięcznym koszcie elementu wyposażenia opcjonalnego rozumie się przez to zwiększenie raty miesięcznej CUPRA i CUPRA Leasing Jak Abonament wycelowanej dla przedsiębiorców, przygotowana przez Volkswagen Financial Services Polska Sp. z o.o. Prezentowane miesięczne raty to wartość netto rat dla oferty CUPRA i CUPRA Leasing Jak Abonament. Ceny przyjęte do kalkulacji rat dostępne są w salonach. Niniejsza informacja nie stanowi oferty w rozumieniu kodeksu cywilnego. Dostępność i warunki produktu mogą ulec zmianie. Warunki produktu określa umowa. Pod nazwą CUPRA Financial Services oferowane są usługi bankowe (przez Volkswagen Bank Polska GmbH sp. z o.o. Oddział w Polsce), usługi leasingowe i mobilność (przez Volkswagen Financial Services Polska Sp. z o.o.) oraz usługi ubezpieczeniowe (przez Volkswagen Bank Polska GmbH sp. z o.o. Oddział w Polsce oraz Volkswagen Serwis Ubezpieczeniowy sp. z o.o. działające jako agenci ubezpieczeniowi). Firma dokłada wszelkich starań, aby informacje i dane techniczne zawarte w niniejszej reklamie prasowej były zgodne ze stanem faktycznym na dzień publikacji, jednak zastrzega sobie prawo do zmian i pomyłek. W celu uzyskania najnowszych informacji prosimy kontaktować się z Dealerem CUPRA Studio Poznań - Suchy Las. Zamieszczone zdjęcia mogą przedstawiać wyposażenie opcjonalne.

**FAMILY OPTIC**

**OPRAWY KOREKCYJNE -50%\***

\*Rabat naliczany od ceny regularnej, obowiązuje na oprawy korekcyjną przy zakupie pełnych okularów korekcyjnych (oprawa korekcyjna + para szkieł okularowych).

**DRUGIE SZKŁA ZA 1zł\*\***

Przy zakupie dwóch par okularów korekcyjnych (oprawa + para szkieł okularowych). Szczegóły u sprzedawcy w salonie.

Suchy Las, Galeria Sucholeska ul. Obornicka 85, tel: 61 652 13 14  
Poznań, CH Spar, ul. Druskienicka 12a, tel: 61 842 55 55  
Poznań, Galeria Podolany, ul. Strzeszyńska 63, tel: 61 670 03 75

**NOWA JAKOŚĆ FRYZJERSTWA!**

**SALON URODY SISEL**  
kosmetyka - kosmetologia estetyczna - fryzjerstwo

**PROFESJONALIZM  
BEZPIECZEŃSTWO  
NAJWYŻSZA JAKOŚĆ  
NASZYCH USŁUG**

**Sterylicacja narzędzi  
w autoklawie medycznym**

- ◆ KOSMETYKA
- ◆ KOSMETOLOGIA ESTETYCZNA
- ◆ FRYZJERSTWO
- ◆ MAKIJAŻ PERMANENTNY
- ◆ MEZOTERAPIA
- ◆ KOSMETYCZNE WYBIELANIE ZĘBÓW
- ◆ MANICURE, PEDICURE
- ◆ ŻEL, HYBRYDA
- ◆ STYLIZACJA RZĘS
- ◆ HENNA PUDROWA
- ◆ LAMINACJA BRWI
- ◆ MASAŻE
- ◆ ZABIEGI NA TWARZ
- ◆ MAKIJAŻE ŚLUBNE I WIECZOROWE
- ◆ DEPILCACJA
- ◆ SOLARIUM
- ◆ ROLLETIC

Suchy Las, ul. Jeżynowa 19  
fb/Salon Urody Sisel  
Instagram: siselalunurody

TEL. 667 924 543, 667 859 640  
GODZINY OTWARCIA  
pon.-pt 10-19, sob. 10-14

**Czyste Powietrze NATURALnie w Gminie Suchy Las**

**DLA KOGO?**  
Dla właścicieli lub współwłaścicieli jednorodzinnych budynków mieszkalnych, lub wydzierżawionych w budynkach jednorodzinnych lokali mieszkalnych z wydodrębnioną księga wieczystą.

**NA CO?**  
Dofinansowanie kompleksowej termomodernizacji budynków oraz wymiany starych i niesekcyjnych źródeł ciepła na paliwo stałe na nowoczesne źródła ciepła spełniające najwyższe normy.

**ILE?**  
Dotacja może wynieść do 66 000 zł dla podstawowego poziomu dofinansowania, do 99 000 zł dla podwyższonego poziomu dofinansowania oraz do 135 000 zł dla najwyższego poziomu dofinansowania.

**Punkt konsultacyjno-informacyjny**  
Urząd Gminy Suchy Las - Referat Ochrony Środowiska  
Pon. 12:00 – 17:00 tel. 61-8926-543  
Pt. 10:00 – 15:00 email: maciej.brzozowski@suchylas.pl

**Dowiedz się więcej na:**  
www.suchylas.pl  
www.czystepowietrze.gov.pl  
www.wfosgw.poznan.pl

KRAJOWY PLAN ODBUDOWY

Rzeczpospolita Polska

Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU

czyste powietrze zdrowy wybór

Szanowni Państwo!

Jak wiadomo, mamy nową zastępczynię wójta. Czy Iłonek Ciok nie żał dotychczasowej działalności społecznej? Jak przyjęła przejście na kolejny level i działanie już nie dla Gołęczewa, ale dla całej gminy? Nasz dziennikarz Krzysztof Ulanowski przeprowadził z panią Iłoną arcyciekawą wywiad. Poczytajcie!

A skoro o levelach i nowościach mowa, to w Międzynarodowej Szkole Podstawowej – World International School w Suchym Lesie rozpoczął się nowy rok szkolny. Co oferuje ta szkoła i dlaczego jest inna od innych szkół – przeczytajcie Państwo w artykule Stanisława Mrowickiego.

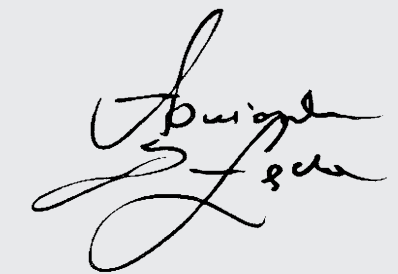
O tym, że inaczej patrzy się z poziomu osoby odpowiedzialnej za sołectwo, a inaczej za całą gminę mogliśmy też przekonać się podczas wrześniowej sesji Rady Gminy Suchy Las. Czy sołtyśka Złotkowska Sylwia Sawińska i wójt Grzegorz Wojtera rzeczywiście byli na dwóch różnych spotkaniach? Oceńcie sami. Nasz dziennikarz Krzysztof Ulanowski jak zawsze rzetelnie zrelacjonował dla Państwa dyskusję samorządowców.

Końcówka lata i początek jesieni był czasem jubileuszów. Galeria Meble Polskie z Poznania świętowała 16-lecie swojej działalności, a sucholeski Park Handlowy SILVA pierwszy roczek swojego istnienia. Jak się udały jubileuszowe uroczystości? Piszą o tym dla Was nasza dziennikarka Milena Guzik i nasz dziennikarz Stanisław Mrowicki. Dekadę swojego istnienia świętowało też właśnie sołectwo Jelonek, a przy okazji uroczystości zbierano pieniądze na rehabilitację Jarka, brata pracownicy promocji gminy Barbary Stachowiak. Wszystko pięknie Wam opisała Milena Guzik, natomiast inicjatorką zbiórki byłam ja. Bo w sytuacji, kiedy drugi człowiek jest w potrzebie, wszystko inne schodzi na bardzo daleki plan. Trzeba sobie pomagać. Po prostu. Moją godną kontynuatką okazała się Ewa Korek, sołtyśka Złotnik Wsi i szefowa klubu rowerowego Golden Bike Team. Pani sołtyś zorganizowała charytatywny rajd rowerowy. Cykliści pokonali w sumie

111 km i wpłacili na rzecz Jarka 1320 zł. O rowerowej eskapadzie napisał dla Państwa Krzysztof Ulanowski. Piękny rajd, piękna inicjatywa i równie piękny gest, ale to akurat nikogo nie powinno dziwić, bo sołtyśka Złotnik Wsi to prawdziwy człowiek-instytucja. Mam zaszczyt znać Ewę osobiście, przyjaźnimy się, więc z pełnym przekonaniem powiem, że to kipiąca pozytywną energią osoba o bardzo dobrym sercu, dla której aktywizowanie współmieszkańców i pomaganie ludziom to kwintesencja życia.

Szanowni Państwo, powróćmy na moment do prozy życia. Żeby rowerzyści, piesi czy kierowcy mogli się przemieszczać, potrzebne są drogi: ścieżki rowerowe, chodniki i jezdnie. A żeby te drogi powstały, trzeba je budować. Tym bardziej trzeba, jeśli dotychczas istniejące korkują się, stają się niewydolne. O potrzebie budowy Nowej Obornickiej mówi się od lat. Jak powiedział jeden z samorządowców, trasa ta jest jak yeti – wszyscy o niej rozmawiają, ale nikt jej jak dotąd nie widział. Jak sądzicie: czy samorządowiec ma rację czy może jednak się myli?

Owocnej lektury!




fot. Paulina Dubert, www.paulinadubert.pl

## SUCHOLESKI

MAGAZYN MIESZKAŃCÓW GMINY

### Wydawca

Media Consulting  
Turkusowa 25/1  
62-002 Złotniki  
NIP: 514-010-57-01

### Redakcja

Sucholeski Magazyn  
Mieszkańców Gminy  
www.sucholeski.eu

### Redaktor naczelna

Agnieszka Łęcka  
agnieszka.lecka@sucholeski.eu  
tel. 669 69 00 36

### Redagują

Krzysztof Ulanowski  
Piotr Górski

### Fotografia

Maciej Luczkowski  
Tomasz Owczarek, AS-GRAF  
Adam Wawrzyniak,  
fotoadamix.com

### Okładka

Fot. Adam Wawrzyniak  
www.fotoadamix.com

### Reklama

reklama@sucholeski.eu  
Koordynator marketingu i reklamy  
Agnieszka Łęcka, 669 69 00 36  
agnieszka.lecka@sucholeski.eu  
Maciej Luczkowski, 501 063 672  
maciej@sucholeski.eu

### Skład

Gamma Aleksander Urbanski  
ul. Jawornicka 8/224, 60-161 Poznań

### Druk

DRUKMA  
ISSN 2084-8048

### Nakład 8000 egz.

ZA TREŚĆ NADESŁANYCH ARTYKUŁÓW SPONSOROWANYCH,  
OGŁOSZEŃ I REKLAM REDAKCJA NIE ODPOWIADA

## W numerze polecamy:

**12** Czy wójt i sołtyśka byli na dwóch różnych spotkaniach



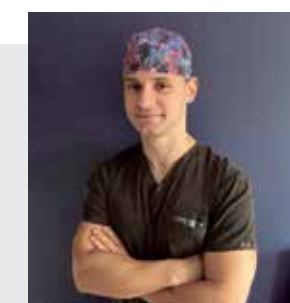
Moonlight, kuchnia wyróżniająca się na tle gwiazd

18



**26** Nowa Obornicka jest jak yeti

Choroby przyzębia i ich leczenie



27

# Level up!

Na rozpoczęcie nowego roku szkolnego w Międzynarodowej Szkole Podstawowej — World International School w Suchym Lesie otwarto nowe piętro na użytek uczniów. Dla młodych ludzi to zwiększone możliwości zdobywania umiejętności, dla szkoły prywatnej dowód, że może się bardzo szybko rozwijać i prezentować się jako wzorzec szkoły XXI wieku.

Rozwój Międzynarodowej Szkoły Podstawowej jest imponującym osiągnięciem. Uroczystość otwarcia szkoły miała miejsce zaledwie dwa lata temu. Rok później placówce nadano tytuł szkoły międzynarodowej, a w tym roku otwarto nowe piętro. Tempo rozwoju jest naprawdę oszałamiające. A szkoła nadal ma wielki potencjał i trudno odgadnąć, czym nas zaskoczy w przyszłości.

Młoda placówka zachwyca i wyróżnia się niezwykłym designem wnętrza. W jej nazwie znalazło się słowo „World”, bo to właśnie świat stał się główną inspiracją całego projektu: odkrywanie świata, otwartość na świat, ciekawość świata.

Wspomnieć też należy o międzynarodowej kadry pedagogicznej, pochodzącej z różnych stron globu. Ważne jest nauczanie w języku angielskim, który to język otwiera okno na cały świat.

## Na otwarcie słów kilka

Na rozpoczęcie roku kilka ważnych osób miało kilka słów do powiedzenia. Właścicielka i prezes szkoły Marta Kowalska powiedziała:

– Jestem niezmiernie wdzięczna państwu za zaufanie, jakim nas obdarzacie, a także za wspólny cel, jakim jest wyjątkowa, nowoczesna edukacja, bez granic i barier oraz muzyczny rozwój dzieci.

Na otwarciu pojawił się również nasz wójt Grzegorz Wojtera, który powiedział kilka miłych słów w związku z rozwojem szkoły prywatnej.

– Jako władze gminy bardzo się cieszymy, że ten komponent niepubliczny oświaty rozwija się doskonale. Jest on bardzo ważny. Jest bardziej specjalistyczny niż oświata publiczna.

Głos zabrała również dyrektor Anna Bzowska:

– Wszyscy razem tworzymy społeczność, w której współpraca, szacunek i dążenie do doskonałości są kluczem do sukcesu. Chcę, aby ta szkoła była miejscem, gdzie nauka jest radością, a osiągnięcia świętowane.

Atmosfera rozpoczęcia nowego roku była pozytywna i wszyscy uczniowie byli pełni energii. Na otwarciu odbyły się również odczyty dla uczniów.

## Nowe piętro

Pierwsze piętro, na którym odbywały się dotychczas zajęcia, jest udekorowane przez rysunki przedstawiające kontury kontynentów. Wygląd każdej klasy nawiązuje do zupełnie innej części globu. W pomieszczeniach klasowych uczniowie mają szansę skorzystać z nowoczesnego wyposażenia. Nowe piętro natomiast nawiązuje swoim wystrojem do miast z całego świata. Każda klasa jest stacją reprezentującą nowe miasto.

W klasach stoją białe ławki i kolorowe krzesła. Uczniowie mają do dyspozycji także szafki na książki, w związku z czym nie dźwigają do

szkoły plecaków. Na korytarzu wita uczniów stół do piłkarzyków, miękkie sofy i geometryczna mapa świata.

Wójt Grzegorz Wojtera i prezes Marta Kowalska wspólnie przecięli czerwoną wstęgę na schodach prowadzących na drugie piętro, zapraszając wszystkich przybyłych na zwiedzenie sal i poczęstunek w postaci tortu.

World International School może pochwalić się najnowszym wyposażeniem: salą komputerową, drukarką 3D, pracownią przyrodniczą z mikroskopami, obserwatorium do eksperymentów, jak i wieloma grami i pomocami dydaktycznymi.

W szkole jest też sala z matami gdzie można się wyciszyć, poleżeć lub poczytać książkę.

W momencie otwarcia nowego piętra dostęp do tego wyposażenia się zwiększył, a uczniowie mają jeszcze

większe możliwości rozwoju.

Szkoła stawia na promowanie zdrowego trybu życia i wartościowych nawyków żywieniowych. Placówka otworzyła własną, zdrową kuchnię, gdzie wszystkie posiłki gotowane są dla uczniów na miejscu, dzięki czemu są świeże i dopasowane do potrzeb młodych odkrywców. Kuchnia ta nosi nazwę „Healthy food for World Kids”.

Uczniowie jedzą wspólnie z pedagogami śniadania, obiady i podwieczorki, co integruje zespół i wzmacnia relacje między pokoleniami.

Stanisław Mrowicki

**Szkoła zaprasza na DRZWI OTWARTE w związku z rozpoczęciem rekrutacji na rok szkolny 2024/2025, które odbędą się w dniach: 2 grudnia br., 27 stycznia i 2 marca 2024 r.**



**World International School**

62-002 Suchy Las  
Obornicka 124  
www.world-school.pl  
tel. 515 789 269



## Pamiętajmy, że również przestrzeń publiczna jest nasza

Z zastępczynią wójta Iloną Ciok rozmawiamy o tym, czym się różni praca społeczniczki od pracy urzędniczej, a także o tym, czy w naszej gminie powstaną wysokie budynki, mieszkańcy zaczną jeździć koleją, a lamp nie trzeba będzie przedstawiać.



– Była Pani zaskoczona, kiedy wójt Grzegorz Wojtera zaproponował Pani stanowisko?

– Tak, choć rozumiałam, że to potrzeba chwili, bo zrezygnował dotychczasowy zastępca wójta Marcin Buliński. Z panem wójtem współpracowałam już wcześniej na różnych obszarach, więc wójt znał moje doświadczenie, kompetencje, umiejętności. Ale zastanawiałam się długo, bo i decyzja trudna. Musiałam zrezygnować z dotychczasowej pracy zawodowej, pracodawca nie był zadowolony. Ostatecznie przeważyło to, że zyskam moc sprawczą w porównaniu do tego, co robiłam dotąd w „Goleńczewiankach”, przeniosę działania na wyższy, bardziej urzędowy poziom.

– I trudne było to wejście na inny poziom?

– Wbrew pozorom zaskakująco łatwe. Gmina to oczywiście większy obszar niż jedna miejscowość, ale i w Kole Gospodyń Wiejskich nie zajmowałam się wyłącznie Goleńczewem. Chociażby prowadząc finał WOŚP musiałam współpracować z różnymi podmiotami z całej gminy. No i już wcześniej znalazłam większość radnych, soltysów, przewodniczących. Teraz musiałam tylko zmienić punkt widzenia (uśmiech). Zresztą do urzędo-

wych obowiązków nadal pochodzę jako społeczniczka. Rzecz jasna obowiązuje mnie prawo i orzecznictwo, jednak w sposób naturalny patrzę przez pryzmat potrzeb mieszkańców. Oczywiście prawo jest nadrzędne, a ja – w przeciwieństwie do zwykłego mieszkańca – muszę znać je na tyle, by urząd prawidłowo funkcjonował, a ja mogła aspekty prawne wyjaśnić mieszkańcom. Ja mogę chcieć jedno, a prawo obliuguje do czegoś innego.

– Ukończyła Pani Politechnikę Poznańską, ma Pani twarde kompetencje. Przydaje to się zapewne na nowym stanowisku. Zastępca wójta w gminie Suchy Las zawsze zajmował się zadaniami twardymi: drogami, infrastrukturą...

– Mam i kompetencje miękkie, dzięki działalności społecznej i kierowaniu zespołami ludzkimi. Ale tak, jestem inżynierem budownictwa, zrobiłam też poddyplomówkę na Politechnice Warszawskiej. Tata nie miał syna, miał mnie, a dzięki jego naukom zawsze byłam techniczna, pracowałam nawet jako pomocnik murarza. Ojciec był złotą rączką jeszcze w czasach przed YouTube. Wspólnie budowaliśmy altankę, a potem już na studiach zorientowałam się, jakie błędy popełnialiśmy. Nie zawsze samouk znajdzie najlepsze

rozwiązanie. Kiedy byłam studentką, tata często pytał mnie o opinie. Za to go szanowałam, bo my Polacy z reguły uważamy się za ekspertów we wszystkich dziedzinach (śmiech).

– O tacie mówi Pani w superlatywach. A nowy szef? Zaskoczył Panią czymś w ciągu tych kilku miesięcy?

– Grzegorz Wojtera jest dokładnie takim szefem, jakiego się spodziewałam. To pracodawca, którego każdy mógłby sobie życzyć. Wyrozumiały, liberalny. Z punktu widzenia pracownika – super.

– Nie żał Pani jednak rezygnacji z działalności społecznej? W czasie festynu w Goleńczewie mówiła Pani, że czuje się ciut dziwnie, bo nie musi nic robić.

– Ale ja wcale z tej działalności nie zrezygnowałam! I nie zawsze jestem na wydarzeniach „Goleńczewianek” tylko gościem! Nadal udzielam się w kole, choć już mu nie przewodniczę. W czasie festynu w Sobocie siedziałam przy stoisku i wydawałam napoje. Działania społeczne mam we krwi i wcale nie chcę ich wyplenić. W Urzędzie Gminy mam pod opieką nie tylko działania twarde, ale i organizację pożytku publicznego.

– Na nowym stanowisku służy Pani mieszkańcom całej gminy, ale Goleńczewo zapewne jest i będzie Pani najbliższe. Co jako zastępczyni wójta może zrobić Pani dla swojej miejscowości?

– Nie ukrywam, że Goleńczewo jest w moim sercu, choć jeśli przyjdzie do mnie mieszkaniec Suchego Lasu, Grzybowego czy Zielątkowa, wysłucham go z taką samą uwagą. Ważniejszy jest dla mnie konkretny problem niż lokalizacja. A jeśli chodzi o moje działania na rzecz Goleńczewa, bardziej pomocne są tu kompetencje inżynierskie niż samo stanowisko. Łatwiej mi dzięki temu zwrócić na coś uwagę, łatwiej czegoś dopilnować.

– Pytam o Goleńczewo, bo mieszkańcy chcieliby przekształcenia Starej Remizy w kawiarnię, miejsce spotkań. Ale są problemy ze zdobyciem dofinansowania.

– W Starej Remizie ma powstać Centrum Działań Społecznych. Koncepty przygotowaliśmy ze środków zabudowanych na ten rok, we współpracy z KGW. Jest wizualizacja i prezentacja na stronie sołectwa. Wnioskowaliśmy o dofinansowanie z programu rządowego, bo remiza to zabytek. Dofinansowania wprawdzie nie otrzymaliśmy, ale złożyliśmy wniosek w kolejnym rozdaniu. Tym razem zadziałaliśmy bardziej kreatywnie i mam nadzieję, że pieniądze

otrzymamy. Tak czy inaczej będziemy procedować projekt wykonawczy, bo są środki w Wieloletniej Prognozie Finansowej. O Centrum Działań Społecznych zabiegam od jakichś 8-9 lat, małymi krokami. Zapewniam, że centrum będzie.

– Opuścimy zatem Goleńczewo i przeniesiemy się do Złotnik, gdzie oboje uczestniczyliście ostatnio w spotkaniu, na które zaprosiła nas Dagmara Nickel. Jak się Pani spodobała propozycja prezesa zarządu YouNick Technology Park?

– To było bardzo dobrze przygotowane spotkanie, choć mnie zabrakło części porównawczej. Trudno bez porównania odnosić się do jednej koncepcji. Owszem, sama wizja osiedla w zieleni z retencją wody – to plan idealny. Ale niesie to pewne konsekwencje.

– Chodzi o ruch drogowy?

– Nie do końca, w przypadku mieszkaniówki będziemy mieli inny rodzaj ruchu niż w przypadku usług, czyli więcej osobówek, a mniej ciężarówek. Niepokoją mnie natomiast wysokości budynków, o których była mowa na spotkaniu. Nasza gmina nie do końca jest przygotowana na sześciokondygnacyjne domy.

– Wysokość można ograniczyć w planie miejscowym...

– Owszem, ale pani prezes podkreślała, że liczba kondygnacji powiązana jest z rentownością inwestycji. Mniejsza liczba punktowców to łatwiejsze podłączenie sieci. Zresztą retencja i zieleni to też koszty. Oczywiście dzięki rozproszeniu osiedla wszystko wygląda inaczej: akustyka, światło. Sam projekt uważam za fajny, potrzebne jest jednak spotkanie z mieszkańcami, wysłuchanie ich obaw.

– Mieszkańcy obawiają się zwiększonego ruchu...

– ...który tak czy inaczej wzrośnie, ale dlatego, że powstają większe osiedla w Rokietnicy czy Bogdanowie. Dziś mieszkańcy gmin na północ od Poznania jeżdżą Obornicką, rzadziej Strzeszyńską, bo chcą uniknąć oczekiwania przed przejazdem kolejowym. Wszystkiego od razu nie zrobimy, ale jeśli zbudujemy wiadukt, więcej osób wybierze Strzeszyńską i odciążą Obornicką.

– Radny Jarosław Dudkiewicz wyrażał podczas spotkania w YouNicku obawę, że budowa tylko południowego odcinka Nowej Obornickiej jeszcze bardziej zakorkuje naszą gminę.

– Po zbudowaniu odcinka południowego liczba aut raczej nie wzrośnie. Tym bardziej na ulicach

Grzybowego, gdzie przecież są muldy. Najpierw trzeba wyprowadzić ruch z Poznania, dopiero potem doprowadzić do S11. Można by było postąpić odwrotnie, gdybyśmy mieli podmioty współodpowiedzialne za tę inwestycję, ale ich nie mamy. Projektujemy więc południowy odcinek, jesteśmy w tym przypadku liderem. Zlecenie projektowe, uzgodnienie, koordynacja – robimy sporo. Kolejnym etapem będzie zapewnienie łącznika pomiędzy wiaduktem a S11, ale to trzeba wychodzić, wynegocjować, pozyskać środki. Obecny odcinek kosztował ma 65 mln zł, bez wykupów, wywłaszczeń. To dużo pieniędzy, nawet biorąc pod uwagę środki zewnętrzne. Do tego ceny rosną...

– W czasie spotkania była też mowa o transporcie kolejowym. O Poznańskiej Kolei Metropolitarnej wspomnieli prof. Sławomir Rosolski i radna Wiesława Prycińska...

– Kiedy pracowałam na Podolanach, sama dojeżdżałam do pracy pociągiem. Kolej to realna alternatywa dla auta, pod warunkiem, że połączeń będzie więcej. Tymczasem Poznań może niezbyt chętnie patrzeć na rozwój PKM, bo to może zachęcać ludzi do ucieczki z miasta.

– Komunikacja to jedno. Dla miesz-

kańców ważne są też inne kwestie, jak np. czystość. Tymczasem przydomowe ogródki mamy schłudne, ale np. przy Sucholeskiej walają się pojemniki z reszkami oleju, a w krzakach przy torach pełno jest śmieci. Jak problem rozwiązać?

– Często jest tak, że kosze stoją, a ludzie i tak śmiecą. Nawet w krzakach obok parkingu Urzędu Gminy pełno butelek po alkoholu i tytek po chipsach. Na końcu Czereśniowej w Goleńczewie jest tzw. „Kurhan”, gdzie co roku sprzątamy i co roku są zwaly śmieci. To już teren Rokietnicy, ale to nasi mieszkańcy śmiecią. Nasi mieszkańcy też tam spacerują i biegają. Chciałabym, żeby cieszyli oczy widokiem przyrody, nie śmieci. Sprzątanie po innych powinno być interwencyjne, to nie może być norma. Monitoring i kary to też nie jest rozwiązanie. Apeluję do mieszkańców, by pamiętali, że nie tylko ogródki są nasze. Przestrzeń publiczną także.

– Osiedle Poziomkowe kiedyś było osiedlem małych dzieci. Ale dzieci już podrosły, są nastolatkami. Zaczęły się rozboje, awantury. Może pomogłoby podsuniecie młodzieży jakichś bardziej akceptowalnych rodzajów aktywności?

– Tu pomoże zapewne skatepark,

usytywany nieopodal kawiarni Bissette. Kończymy już projekt, za chwilę będzie przetarg. Obok Powstanie Centrum Sztuk Walki. O aktywizację młodzieży dbają też same osiedla. Na Grzybowym mamy piękne boisko. W Goleńczewie dla skejtowców jest tylko rampa, ale nawet ona cieszy się popularnością wśród chłopaków.

– Co na koniec chciałaby Pani powiedzieć gminnej społeczności?

– Marzyłoby mi się, gdybyśmy jako mieszkańcy czasem zapomnieli o swoim ego i pomysłili o dobru wspólnym. Np. zrezygnowali z budowy oświetlenia do czasu projektu kompleksowego,

żeby potem nie trzeba było lamp przedstawiać. Albo zrozumieli, że przystanek musi gdzieś stać, a mulda gdzieś leżeć – czasem akurat przed naszym domem. Nie ma złotego środka. Inny przykład to droga rowerowa na Grzybowym. Najpierw mieszkańcy nie chcieli odcinka na wysokości Ptasiego Zaułka, bo rosła tam drzewa. Teraz chcą. Przez taki brak zdecydowania na tę samą ścieżkę wydajemy kilka razy więcej. Za te pieniądze można by postawić kilka nowych zabawek na placu zabaw. No i frustrują się urzędnicy, którzy mają poczucie, że ich praca jest bezsensowna...

Rozmawiał Krzysztof Ulanowski

669 690 036

reklamuj się  
w  
**SUCHOLESKI**  
MAGAZYN MIESZKAŃCÓW GMINY

# Obiady domowe

Serdecznie zapraszamy

**SMACZNY ZAKĄTEK**

danie dnia  
**29 zł**

zamówienia dostarcza: Pyszne.pl | Glovo

**Dania kuchni polskiej i ukraińskiej**

Lokalizacja:  
**Obornicka 229  
Galeria Arkada  
(przy rondzie Obornickim)**  
czynne: pn.-pt 11-17, tel. 693 900 282

Znajdź nas na facebook.

TUTAJ JESTEŚMY



## Nowa Toyota C-HR i inne ikony Toyoty podczas pokazu w salonie Toyota Ukleja

Już 16 listopada w salonie Toyota Ukleja będzie można obejrzeć najnowszy crossover, a także poznać wszystkie zelektryfikowane napędy Toyoty – hybrydy, hybrydy plug-in, napęd elektryczny na wodór i napęd elektryczny na baterie.

Nowa Toyota C-HR to samochód łączący najwyższą jakość wykonania i wyjątkową stylistykę z zaawansowanymi technologiami oraz nową gamą napędów hybrydowych piątej generacji o jeszcze większym zasięgu w trybie elektrycznym. W ofercie są warianty 1.8 Hybrid (140 KM) oraz 2.0 Hybrid (197 KM) w wersji z napędem na przód lub inteligentnym napędem na cztery koła AWD-i, a także napęd 2.0 Plug-in Hybrid o mocy 223 KM, który dołączy do gamy Toyoty C-HR w późniejszym terminie.

Samochód oferowany jest w sześciu wersjach wyposażenia: Comfort,

Style, Executive, GR SPORT oraz dwóch wersjach premierowych Premiere Edition Executive i Premiere Edition GR SPORT. Auto prezentowane podczas pokazu jest w najwyższej wersji wyposażenia Premiere Edition Executive, która prezentuje pełnię możliwości nowego crossovera.

Tego dnia klienci będą mogli również obejrzeć wzory felg dostępne w nowej Toyocie C-HR, a także na dużych próbnikach sprawdzić efektowne lakiery w naturalnym świetle. Dodatkowo odwiedzających czeka duży ekran, na którym można skonfigurować swój egzemplarz nowej Toyoty C-HR.

### Testy czterech zelektryfikowanych napędów

Pokazowi Toyoty C-HR towarzyszą inne auta korzystające z najnowszych generacji zelektryfikowanych napędów Toyoty. Odwiedzający salony w całym kraju mogą zapoznać się m.in. z Toyotą Corollą z piątą generacją hybrydy w wersji 1.8 Hybrid i 2.0 Hybrid oraz Toyotą Prius z najnowszą hybrydą także piątej generacji, 2.0 Plug-in o mocy 223 KM.

Toyota bZ4X na polskim rynku dostępna jest w trzech wersjach wyposażenia, z napędem na przód lub z nowym napędem 4x4 XMODE, baterią o pojemności 71,4 kWh

brutto, którą można naładować od 10% do 80% w około 30 minut oraz zasięgiem, który w cyklu mieszanym WLTP wynosi do 512 km.

W salonie pojawi się również wodorowa Toyota Mirai. Elegancka limuzyna ma napęd elektryczny na ogniwa paliwowe, który na jednym tankowaniu pozwala pokonać około 650 km, a uzupełnienie paliwa trwa pięć minut. Będzie to okazja, aby dowiedzieć się o rewolucyjnym napędzie, który w trakcie jazdy z rury wydechowej emituje jedynie wodę.

Zapraszamy do Toyoty Ukleja w Suchym Lesie, ul. Obornicka 132 - 16 listopada w godzinach 9-19.



Zapraszamy do kontaktu i odwiedzenia strony internetowej!

[www.toyota-poznan.pl](http://www.toyota-poznan.pl)

**Toyota Ukleja zaprasza do salonów!**

ul. Obornicka 132, 62-002 Suchy Las k/Poznań,  
tel. +48 61 811 75 70

ul. Piłska 45, 64-850 Ujście k/Piły,  
tel. +48 67 210 51 00

ul. Zawady 38, 61-002 Poznań,  
tel. +48 61 629 90 00

[www.toyota-poznan.pl](http://www.toyota-poznan.pl) [www.toyota-ukleja.pl](http://www.toyota-ukleja.pl) [www.uzywane-ukleja.pl](http://www.uzywane-ukleja.pl)

TOYOTA



UKLEJA

GLOBALSTONE.PL



## GALERIA KAMIENIA

KAMIEŃ  
NATURALNY  
I SPIEKI NA:

- BLATY DO KUCHNI I ŁAZIENEK
- KOMINKI
- SCHODY
- ELEWACJE
- OGRODZENIA

PHOTO BY  
BRODZIAK

GLOBAL STONE: BIURO@GLOBALSTONE.PL • TEL. 573 454 972 • ŻŁOTNICKA 10, ŻŁOTNIKI



ZOBACZ KAMIENIE I SPIEKI, WYSELEKCYJONOWANE PRZEZ ARCHITEKTÓW WNĘTRZ ZGODNIE Z NADCHODZĄCYMI TRENDAMI 2024. **SPROWADŹ** Z NAMI UNIKALNE KAMIENIE Z BRAZYLII, INDII, WŁOCH I CAŁEGO ŚWIATA. **WYRÓŻNIJ** SWOJĄ OFERTĘ PRODUKTAMI SPRAWDZONYCH MAREK: MARAZZI, SANTA MARGHERITA I DIRESKO. **POZNAJ** KORZYŚCI ZE WSPÓŁPRACY, PROGRAMY LOJALNOŚCIOWE I OBSŁUGĘ NASZYCH HANDLOWCÓW. PISZ NA: [POZNA@GLOBALSTONE.PL](mailto:POZNA@GLOBALSTONE.PL)



**1** **KORTY TENISOWE**  
tel. 61 8110 520  
kom. 604 095 737

**2** **MEDYCYNA ESTETYCZNA**  
lek. stom.  
Magdalena Osypiuk  
Os. Poziomkowe 10a / 1b  
tel. 61 652 16 60, 609 450 410

**3** **SPECJALISTYCZNY GABINET STOMATOLOGICZNY**  
lek. stom.  
Magdalena Osypiuk  
Os. Poziomkowe 10a / 1b  
tel. 61 652 16 60, 609 450 410

**4** **VARIANT**  
Wielkopolska Fabryka Okien  
www.variant-okna.pl  
ul. Diamentowa 1, 62-002 Suchy Las  
61 8400 200 • variant@variant-okna.pl

**5** **SOMA MEDICA**  
Sucholeskie Centrum Fizjoterapii  
Os. Szafrów 2a, Suchy Las  
tel. 505 988 502

**6** **eumedita+**  
Przychodnia Specjalistyczna  
www.przychodniaeumedita.pl  
tel: 791 889 916

**7** **KWIACIARNIA**  
Cattleya  
Galeria Sucholeska  
509 473 120

**8** **FAMILY OPTIC**  
SALON OPTYCZNY, SUCHY LAS  
GALERIA SUCHOLESKA  
TEL: 61 652 13 14  
WWW.FAMILYOPTIC.PL

**9** **FOTOGRAF**  
STUDIO NEO  
tel. 889 239 239  
biuro@studioneo.pl  
www.studioneo.pl

**11** **BRICOMAN**  
ZAWSZE GDY BUDUJESZ I REMONTUJESZ  
Wojciechowskiego 7/17  
60-685 Poznań  
tel. 502 688 343, 61 821 21 21

**13** **GABINET OKULISTYCZNY**  
Krystyna Olejniczak  
tel. 604 096 161

**15** **JÓŹWIAK S.C.**  
SERWIS SKODY  
tel. 61 892 60 60  
tel. 508 095 176

**17** **Zakłady mięsne Mielczarek**  
Suchy Las, Nowy Rynek 7  
Jelonek, Obornicka 12

**19** **visionoptyk.pl**  
NOWY RYNEK 5, 62-002 SUCHY LAS  
696 696 280

**SUCHY LAS**

**TWOJA FIRMA NA MAPIE!**  
DZWOŃ:  
**669 69 00 36**  
**SUCHOLESKI**  
MAGAZYN MIESZKAŃCÓW GMINY

**TAXI 19625**  
61-8-515-515  
ZADZWOŃ  
**1 96 25**  
I JEDZIEMY!  
TEL. (61) 8 515 515  
KOM. 502 515 515  
www.taxi-515515.pl

**10** **SMACZNY ZAKATEK**  
tel. 693 900 282

**12** **SUCHY LAS**  
UL. OBORNICKA 127

**14** **CHIROMED**  
CENTRUM TERAPII KIEGOSLUPA I MASAZU  
ul. Obornicka 8a, Jelonek  
tel. 530 530 883

**16** **Netto**  
UL. OBORNICKA 12,  
JELONEK

**18** **Gajowa<sup>12</sup>**  
bistro&cafe  
Gajowa 12 Bistro&Cafe  
Ul. Szkolna 16, 62-002 Suchy Las  
Telefon 533 327 347

**20** **moja Stomatologia<sup>®</sup>**  
clinic+  
tel. +48 61 881 93 42  
+48 571 345 323  
www.mojaStomatologia.pl/poznan

**UKŁADANIE, CYKLINOWANIE PODŁÓG I RENOWACJA SCHODÓW**  
TEL 501 063 672

**MAŻ NA TELEFON**

**23** **TRYCHOLOGIA**  
HAIR & SPA  
ESTYNA TREBA  
ul. Obornicka 102, Suchy Las  
tel. +48 784 337 948

**24** **Jemy nie tyjemy**  
www.jemynietyjemy.pl  
tel. 790 400 637

**25** **EFEKTywka**  
GABINET TERAPII I ROZWOJU DZIECKA  
TEL.517 391 819, ul.Szkolna 11

**28** **LEROY MERLIN**  
SUCHY LAS

**29** **Health Esthetics**  
Modelowanie sylwetki / Dietetyki  
www.healthesthetics.pl  
tel. 887 400 637

**30** **XITNS**  
Poznań, ul. Strzeszyńska 269A  
tel. +48 61 652 70 16  
www.itns.pl

**Księgowość. Kompleksowo, bezpiecznie, prosto.**  
biurokx.com.pl

**Biuro Suchy Las:**  
ul. Obornicka 126  
62-002 Suchy Las  
T. +48 693 009 080

**Biuro Poznań:**  
os. Lecha 43  
61-280 Poznań  
T. +48 609 186 800

E. info@biurokx.com.pl

# Moonlight, kuchnia wyróżniająca się na tle gwiazd

We wrześniu 16. urodziny świętowała Galeria Meble Polskie. Obchody rozpoczęły się od premiery nowej ekspozycji w salonie Ernestrust. Wydarzenie pozwoliło poczuć się niczym na Księżycu, gdyż to on stanowił inspirację dla projektanta designerskiej kuchni.

Galeria Meble Polskie przygotowała wiele urodzinowych promocji dla swoich klientów. Tak, aby świętowanie było huczne, jak tylko się da.

### Słodka szesnastka

– Dzisiejszy wieczór to w zasadzie początek dni urodzinowych, ponieważ impreza urodzinowa rozciąga się

na trzy dni – powiedział Piotr Chabzda, specjalista ds. rozwoju i marketingu w firmie Giant.

Organizatorom zależało na tym, aby jak najwięcej osób mogło wziąć udział w uroczystych obchodach oraz skorzystać z rabatów. Galeria Polskie Meble stale się rozwija, poszerzając swoją ofertę.

– Mamy salon Vero, Pan Materac, to nowe przestrzenie, które powstały. Mam nadzieję, że będziemy mogli informować o otwarciu kolejnych powierzchni – nie kryje zadowolenia Piotr Chabzda. – Więcej salonów to większy wybór dla klientów. Dostępny jest tu różny asortyment, są meble do salonu czy do sypialni. W salonie meble Matkowski mamy w ofercie np. wspianą markę Inmondo i jest to jedyny salon w naszej galerii, w którym są meble przeznaczone dla dzieci. Mamy również łazienki i kuchnie premium, więc można kompleksowo zaaranżować cały dom – nie kryje zadowolenia.

Pierwszy dzień 16. urodzin galerii rozpoczął się z przytupem, gdyż uroczystość uświetniła swoim występem mistrzyni Polski w tańcu na szarfach. Odwiedzający mogli podziwiać, jak tuż pod sufitem Zuzanna Popiela wykonuje akrobacje w powietrzu.

Dla uczestników wydarzenia zorganizowano też loterię wizytówkową. Do sponsorów należała firma Volvo, więc gra była warta świeczki.

### Smacznie i z gustem

Nie można pominąć faktu, że partnerem wydarzenia Moonlight była firma Bora, która zorganizowała live cooking show. Uczestnicy mogli podziwiać, jak szefowie kuchni przygotowują wykwintne dania. Wśród pyszności znalazły się m.in. risotto z dynią i szafranem oraz polędwica wołowa marynowana z cebulą. Na deser podano mini brioche z mascarpone i ciepłymi jagodami. Dzień był akurat upalny, na szczęście można było uraczyć się schłodzonym prosecco. Show towarzyszyły porady dotyczące najnowocześniejszych rozwiązań dotyczących sprzętu kuchennego.

Firma Bora jest pionierem, jeśli chodzi o wprowadzenie na rynek płyt ze zintegrowanym okapem, co daje możliwość umiejscawiania ich w dotąd niedostępnych miejscach. Pozwala to na jednoczesne gotowanie oraz podziwianie wybranego widoku.

Oprócz tego firma może poszczycić się tym, że ma w ofercie piec konwekcyjno-parowy. Takie urządzenie znajduje się zwykle w profesjonalnych restauracjach. Tutaj zostało dosto-

sowane do warunków domowych. Klient może dzięki temu gotować pysznie i zdrowo w domowym zaciszu, nie poświęcając wiele czasu na przygotowanie dań.

Bora od 17 lat jest na rynku i stale zaskakuje czymś nowym. Jak to powiedzieli przedstawiciele firmy – marka Bora komponuje się idealnie w politykę marki Rust, czyli elegancję, nowoczesność, jakość, ale też wygodę i pragmatyzm.

### Księżycowa przestrzeń

W trakcie wydarzenia obecny był projektant nowej przestrzeni kuchennej w salonie Ernestrust – Marcin Fatyga. Projektant opowiedział, skąd wzięła się nazwa „moonlight”.

– Wyszliśmy od idei powierzchni Księżyc, która jest zróżnicowana kolorystycznie, fakturowo. Głównym punktem wyjścia był kamień patagonia, który pstrokaty, ciekawy w swojej plastyczności. Tak powstała cała idea, szukaliśmy kolorystyki bardziej ziemistej – tłumaczy.

Świetlistość również nie pozostawała bez znaczenia w tej kolekcji.

– Mamy lakier z drobkami metalicznymi. To jest coś, co powoduje, że jak dostaniemy ślup światła, to on bardzo fajnie świeci. Odbija, trochę jak powierzchnia Księżyc. Bo Księżyc nie świeci sam w sobie, odbija światło od słońca – dodaje.

W salonie moonlight panowała różnorodność, gdyż połączono tam elementy stylu klasycznego, nowoczesnego oraz vintage. Nie było to łatwe zadanie, gdyż przestrzeń ekspozycyjna jest ograniczona.

– Sztuka polega na tym, żeby wszystko dobrze się komponowało. Moją rolą jest też, żeby w takim wnętrzu kuchennym pokazać jak najwięcej różnych rozwiązań, różnych materiałów, programów wzorniczych, kamienia, stali, lakieru, fornirow, tapicerki – wymienia pan Marcin.

Nie omieszkaliśmy spytać również Marcina Fatygę o to, skąd na co dzień bierze inspirację przy projektowaniu różnych kolekcji.

– Dla mnie najwspanialszą inspiracją jest życie. Na co dzień mam duży przesył wnętrz. Lubię rozwijać pasję: sport, motoryzacja, muzyka, sztuka. I tam meandrując po tych tematach, szukając czegoś dla siebie, zawsze jestem w stanie coś wylapać – wyjaśnia.

– Oglądając choćby na targach motoryzacyjnych samochody, czasem czerpię inspirację z nowej kolorystyki, na którą dana marka stawia. Myślę sobie, że fajne wykończenie, fajne

przyszyte skórzanej tapicerki. Później próbuję to implementować w tych meblach, detalach – podaje przykład.

Ulubionym słowem pana Marcina jest „kontekst”. W zasadzie wszystko w świecie jest kwestią kontekstu.

– To nie jest tak, że się wszystko wymyśliło. Zawsze chcemy podać rzeczy klientowi inaczej – puentuje nasz rozmówca.

### Coraz bardziej eko

W 1968 roku Ernest Rust założył firmę, która współcześnie wyznacza trendy tworzenia wnętrz kuchennych w Polsce. Czasy się zmieniają i wraz z nimi firmy starają się wprowadzać coraz bardziej ekologiczne rozwiązania. Obecnie nie jest możliwe, aby każdy element wyposażenia spełniał takie wymagania, jednak firma Ernestrust stara się być przyjazna środowisku. Liczy się każdy drobny gest, choćby fakt, że lakiery wykorzystywane w firmie nie są na rozpuszczalnikach, lecz wodne. Ponadto blaty zrobione są głównie z naturalnych materiałów, jak granity oraz kwarcy.

Ciekawym przykładem jest również zastosowanie w nowym kontekście fornirow, czyli naturalnej okleiny drewnianej.

– Jakies 5-8 lat temu forniry były pokrywane lakierem, które zakrywały charakter drewna. I to było mega nieekologiczne. A wszystkie takie rzeczy jak obłóg, czyli bardzo gruba okleina drewniana, były traktowane jako odpad – wyjaśnia Marcin Fatyga.

Rozwiązaniem było dodanie bejcy i specjalnego lakieru, wydobywającego charakter drewna. To spowodowało, że z materiału, który był traktowany jako odpad, stworzono element wyposażenia luksusowego wnętrza.

Obchody 16. urodzin Galerii Meble Polskie były pełne atrakcji. Nie możemy się doczekać, co przyniosą kolejne.

Milena Guzik



fot. materiały prasowe Galeria Polskie Meble



**KWIACIARNIA**  
  
**Cattleya**  
 Galeria Sucholeska  
 Suchy Las, ul. Obornicka 85  
**tel. 509 473 120**  
 DOWOZY NA TERENIE  
 SUCHEGO LASU I OKOLIC

**WW**  
**WoodWick**  
*crackles as it burns*

Oferujemy pełen  
zakres usług  
florystycznych.  
Serdecznie zapraszamy

**Wyjątkowe obrazy na Twoich ścianach**  
**IRIS PHOTO**  
 ZDJĘCIA TĘCZÓWKI TWOICH NAJBLIŻSZYCH TO NIEPOWIARZALNY PREZENT

Fotoadmix tel. 506 067 167 Studio Złotniki / Suchy Las

## Bardzo udana piracka zabawa

Z okazji pierwszej rocznicy otwarcia Parku Handlowego SILVA zorganizowano dla dzieci piknik piracki. Najmłodszy goście parku handlowego mieli okazję odebrać mapę skarbów od serdecznej pani w stroju pirata i na końcu swych poszukiwań, zdobyć nagrodę w postaci skarbu.

Park Handlowy SILVA gości siedem lokali z sześcioma sklepami: Sinsay, Tedi, Kik, Deichmann, Dealz oraz Vininova i jest popularnym miejscem zakupów pośród mieszkańców gminy.

### Poważne wyzwanie

Park jest czynny od godz. 9.00 do 21.00, od poniedziałku do soboty.

W związku z rocznicą w rolę piratki wcieliła się Monika Gazecka,

która witała młodych piratów na starcie ich przygody. W niebieskim namiocie mali piraci dostawali mapy i mogli wyruszać na łów. Celem było znalezienie pięciu naklejek, ukrytych w sklepach. Po powrocie przekazywano im nagrodę w postaci pileczki antystresowej, smyczy, notesików w kształcie buta od Deichmann'a, breloczków od kluczy, piórnika z kredkami i torby. Dla bawiących się piratów dostępne były również dwa food trucki: Drożdżobus od Pana Drożdżowego z TikToka oraz Food Patrol.

W poszukiwaniu skarbów wzięło udział niemalże liczba piratów.

– Fajna zabawa, choć trochę trudna – przyznali Bartek i Jacek, dwóch przyjaciół. – Szukaliśmy w sklepach naklejek, ale wcale nie tak łatwo było je znaleźć!

Pani Milena, mama Jacka oraz pani Julia, mama Bartka, potwierdziły, że ich synowie dobrze się bawili w poszukiwanie skarbów.

– Miło, że ktoś postawił przed nimi takie wyzwanie – komplementowały obie mamy.

Pan Krzysztof i pani Paulina przyjechali wraz ze swoją córką na zaku-

py, kiedy zauważyli trwające poszukiwanie.

– Nasza córka od razu okazała zainteresowanie zabawą – powiedzieli nam oboje małżonkowie, kiedy ich córka kontynuowała pogoń za naklejkami.

### Pomoc naszego „Magazynu”

– Dowiedzieliśmy się o konkursie z waszego „Magazynu” i przyjechaliśmy specjalnie, żeby nasze dzieci mogły się pobawić – wyjawili rodzice Leo i Dimy.

O zabawie z naszego „Magazynu” dowiedzieli się również Karolina i Arkadiusz, rodzice Kuby i Zuzi.

Na pikniku pojawiła się pani Janina – przyznała Bartek i Jacek, dwóch przyjaciół. Miała okazję brać udział w uroczystym otwarciu rok temu i cieszyła się, że mogła wziąć udział w rocznicowej imprezie. W SILVA zakupy robi często. Jest to jej ulubione centrum handlowe w okolicy.

Jak widać podczas rocznicowego pikniku gości i piracików nie brakowało. Miejmy nadzieję, że następna rocznica będzie równie przyjemnym wydarzeniem.

Stanisław Mrowicki



## Zahartuj się dla zdrowia!

Owszem, jesień to najczęstsza pora przeziębień. Jednak im dłużej będziemy unikać chłodniejszego powietrza, tym z większą siłą może nas uderzyć choroba. Nie wystrzegaj się zatem spacerów na chłodnym powietrzu (gorąca herbata po powrocie Cię rozgrzeje) i pobudzającego krążenie joggingu.

A nawet jeśli nie brzmi to dla Ciebie zbyt zachęcająco, nie rezygnuj z ruchu. Nieciekawa pogoda to nie wymówka. Możesz korzystać z siłowni, basenów, saun czy innych krytych ośrodków rekreacyjnych.

### Jak podnieść odporność?

Kluczową sprawą dla naszej odporności jest odpowiednia liczba godzin snu w nocy. Wypoczynek ma zbawienny wpływ na organizm. Wypoczynek powinien trwać około ośmiu godzin. Sen nie powinien być przerywany i powinien przebiegać w ciemności i ciszy. Oprócz wypoczynku pamiętajmy również o relaksie, czyli wygospodarowaniu w ciągu dnia czasu wolnego, w trakcie którego unikać będziemy stresu.

Zdrowe odżywianie powinno wzmacniać odporność i rozgrzewać. Aby nabrać siły na chłodne dni i dostarczyć naszemu organizmowi energii, zacznijmy od pełnowartościowego

śniadania. Stawiamy na produkty zbożowe i ciepłe posiłki (np. owsiankę z owocami) lub przynajmniej gorący napój. Zamiast słodkiego kakao, wybierz rozgrzewającą herbatę z imbirami lub aromatyczny napar z goździkami, anyżem i cynamonem.

A co jeśli najdzie Cię ochota na przekąskę? Zamiast sięgać po tabletkę czekolady lub inne słodkości, przygotuj zdrowe i pożywne fit ciastka. Niech długie jesienne wieczory będą dla Ciebie zachętą do kuchennych eksperymentów i testowania nowych przepisów.

Jedz smacznie, ale przede wszystkim zdrowo, nie zapominając przy okazji o sprawdzonych metodach, a do tych

należy spożywanie czosnku (najlepiej zjedanego w postaci surowej) oraz ziół, między innymi żeń-szenia, aloesu, czystka.

Kluczem do wzmocnienia naszego układu immunologicznego jest również odpowiednio zbilansowana dieta, bogata zwłaszcza w witaminy A, C i E. Odpowiedź na pytanie: jak podnieść odporność? – w kontekście diety są więc zwłaszcza owoce i warzywa, choć nie tylko one.

Marchew, szpinak, pomidory, truskawki czy grejpfruty, naturalne probiotyki w postaci kiszonych ogórków lub kapusty kiszzonej, jogurt naturalny z żywymi kulturami bakterii, tłuste ryby i wreszcie rozgrzewające zupy, zwłaszcza kremy, to kulinarna baza, zalecana przez cały rok, szczególnie zaś w okresach, gdy narażeni jesteśmy na infekcje.

### Sport i aktywność fizyczna

Zaszywanie się w czterech ścianach i ograniczenie kontaktu ze światem zewnętrznym nie gwarantuje nam wcale tego, że zdołamy uniknąć infekcji. War-



to trzy - cztery razy w tygodniu poświęcić minimum dwa kwadransy na ruch na świeżym powietrzu.

Niech zatem jesienna aura nie zniechęca Cię do dbania o swoje ciało, uprawiania sportu i zdrowej diety, a kolejnego lata będziesz mogła lub mógł pochwalić się zgrabnym ciałem. Nie trać motywacji, zastosuj się do naszych wskazań i zrób pierwszy krok w kierunku poprawy swojej figury.

Dorota Grzebisz, dietetyk



www.jemynietyjemy.pl  
www.healthesthetics.pl  
tel. 790 400 637  
887 400 637  
ul. Obornicka 104, Suchy Las



/jemynietyjemy  
 /healthesthetics



**Julia Trzmiel**  
FOTOGRAFIA  
ZAPRASZAM DO ZAPISÓW NA:  
**MINI-SESJE ŚWIĄTECZNE**  
30 MINUT SESJI  
5 ZDJĘĆ W FORMIE CYFROWEJ ORAZ  
WYDRUKI 15X23  
STUDIO FOTOGRAFICZNE  
OS. JANA III SOBIESKIEGO PAW. 103  
TEL. 604 564 009  
WWW.JULIATRZMIEL.MYPORTFOLIO.COM

**Specjalistyczny Gabinet Stomatologiczny**  
lek. stom. Magdalena Osypiuk  
■ kompleksowe leczenie dorosłych i dzieci  
■ stomatologia estetyczna  
■ RTG cyfrowe  
■ protetyka

**MEDYCYNĄ ESTETYCZNA**  
■ kwas hialuronowy  
wypełnianie zmarszczek, modelowanie ust  
■ toksyna botulinowa  
korekta zmarszczek mimicznych  
■ mezoterapia

**GO MIESIĄC PROMOCJE NA RÓŻNE ZABIEGI**

Os. Poziomkowe 10a/1b, Suchy Las  
Rejestracja telefoniczna: tel. 61 652 16 60, 609 450 410

**POMOC W ODBIORZE MIESZKAŃ DEWELOPERSKICH**  
**501 063 672**

**ZABIEGANE**  
KOSMETOLOGIA ESTETYCZNA  
**Masaże liftingujące KOBIDO BELVISO®**  
OTWARTE 7 DNI W TYGODNIU  
8.00 do 22.00  
Adres: Gajowa 42, Suchy Las, tel. 690 494 192  
www.zabiegane.eu  
rezerwacje elektroniczne zabiegane.booksy.com

## Jelonkowa biesiada trwa!

„Jesteśmy najmniejszą jednostką pomocniczą w całej gminie Suchy Las, ale ludzie są przewspaniali, pomocni”. W tym roku mija 10. rocznica powstania sołectwa Jelonka. Z tej okazji na początku września odbyły się jubileuszowe obchody. Obfitowały one nie tylko w moc atrakcji, ale również umożliwiły zbiórkę środków na szczytny cel.

Wydarzenie podzielono na dwie części. Po południu na orliku miała miejsce część rodzinna. Z kolei wieczorem w świetlicy wiejskiej przy ulicy Sosnowej oraz w przyległym ogrodzie odbyła się część dla dorosłych.



### Mały, ale sercem wielki

Przywitał nas gospodarz sołectwa i imprezy – sołtys Andrzej Bartkowiak, który opowiedział o tym szczególnym dniu.

– Jest to impreza honorująca 10-lecie sołectwa Jelonka, które powstało m.in. dzięki ojcu-założycielowi Markowi Dłużewskiemu, który był ostatnie dwie kadencje sołtysem. On ze swoją byłą radą solecką dokonali tego dzieła – wyjaśniał. – Nasza społeczność jest rewelacyjnie żyta, o czym świadczy dzisiejsza akcja. Cały dochód z imprezy (z licytacji, sprzedaży losów) przeznaczony jest na rzecz Jarka Stachowiaka, który po ciężkiej chorobie wymaga systematycznej rehabilitacji. To nasz główny cel – dodał.

Pan Jarosław jest bratem wieloletniej urzędniczki promocji gminy Barbary Stachowiak.

Sołtys Andrzej Bartkowiak nie zapomniał też o naszej redaktor na czelnie.

– Gdyby nie Agnieszka Łęcka z „Sucholeskiego Magazynu Mieszkańców Gminy”, to zapewne nikt z nas by nie wiedział, że należy Jarkowi pomóc. Pani redaktor uświadomiła nam, że jest taka osoba, wskazała nam kieru-

nek. Zatem jeszcze raz dziękujemy za pani redaktor za tę inicjatywę – mówił z uznaniem.

O jubileuszu Jelonka wypowiedział się w pozytywny sposób również zastępca wójta Ilona Ciok.

– To 10-lecie stosunkowo nowego małego sołectwa, ale jak widzę na dzisiejszej imprezie, bardzo zintegrowanego, bardzo wesołego. Myślę, że to największy plus tych podziału na jednostki pomocnicze, że mieszkańcy znają się bliżej – zauważyła. – Są bardzo zintegrowani, a na takich imprezach mają możliwość poznania swoich sąsiadów. No i też pomagają w organizacji tych imprez. Widzę, że wszyscy bawią się dobrze, więc działa to tak, jak trzeba – dodała wicewójt.

### Atrakcje dla rodzin

Pogoda tego dnia dopisała. Słońce oświetlało uśmiechnięte twarze dzieci. Zewsząd było slychać ich śmiech. Zresztą nic dziwnego, gdyż program Biesiady Jelonkowej był zróżnicowany. Najmłodszy mieli okazję spędzić aktywnie czas na ścianie wspinaczkowej bądź przejechać się na kucyku. Przy stoisku Nickel Development pleciono warkoczki, a przy stoisku Leroy Mer-



lin dzieci uczyły się tego, w jaki sposób posadzić roślinę

Na najmłodszych czekało też wiele animacji, w tym zabaw muzyczno-ruchowych wspierających naukę języka angielskiego. Nie obyło się także bez skoków na trampolinie czy dmuchanym zamku. W powietrzu unosił się zapach waty cukrowej i popcornu. Tego dnia dieta odchodziła w zapomnienie. Któż by nie skusił się na słodkości od „Bab Jelonkowych” czy burgera z food trucka „Fire Food”? Uwagę przykuwało również stoisko z domowymi przetworami oraz wyrobami mleczarskimi. „Palce lizać”.

Mieszkańcy Jelonka nie kryli zadowolenia.

– Wrażenie jest bardzo dobre. Młodzi rodzice z dziećmi mają co robić, mają okazję, by się spotkać. Wrzuciliśmy również pieniądze do puszek na rehabilitację Jarka. Bardzo dobry pomysł – mówiła jedna z uczestniczek biesiady.

Inna z uczestniczek pochwaliła zorganizowany mecz koszykówki pomiędzy Jelonkiem a osiedlem Grzybowym.

– Przychodzę z tego rodzaju wydarzenia kibicować mężowi – opowiadała. – Wspólne kibicowanie pozwala na zacieśnianie więzi. A koszykarze mogli poczuć ducha sportowej rywalizacji.

### W zdrowym ciele...

Uczestnicy wydarzenia mogli również za darmo zmierzyć zawartość tkanki tłuszczowej w swoim organizmie.

– Jesteśmy trenerami odżywiania i pomagamy ludziom zmieniać styl życia, dietę. Dzisiejsza akcja ma na celu uświadomienie, jak ważne jest prowadzenie zdrowego stylu życia – wyjaśniał Kamil, jeden z trenerów odżywiania. – Osoba przychodzi do nas, bierzemy pod uwagę trzy parametry: wagę, wzrost oraz wiek i na podstawie podanych informacji wpisujemy je do urządzenia. Podajemy prawidłową oraz realną wartość i wyjaśniamy, jakie mogą być konsekwencje. Każdy uczestnik ma możliwość skorzystania z bezpłatnej analizy, gdzie dowie się o ośmiu parametrach swojego organizmu – tłumaczył.

O ważnej roli sportu w życiu człowieka rozmawialiśmy z mistrzem Polski, żużlowcem Adamem „Skorą” Skórnikiem. Udzielił on rad dla osób, które chciałyby rozpocząć swoją przygodę ze speedwayem.

– Przede wszystkim trzeba chcieć. Trzeba mocno wierzyć, że ma się siłę przetrwać te ciężkie dni. Wiele dyscyplin sportowych jest bardzo fajnych,

ale wymagają poświęcenia. I podobnie jest ze speedwayem. Jeśli ktoś jest dużo swojego czasu, naprawdę polecam, bo to fajna dyscyplina sportu – nie ukrywał. – Co prawda bardzo też ryzykowna, ale kto nie ryzykuje, ten szampa nie pije – zażartował.

Uczestnicy spotkania pytali mistrza o jego karierę i obecną sytuację w świecie żużla.

### Symboliczne prezenty

10 lat sołectwa Jelonka minęło jak jeden dzień. Z tej okazji w trakcie jubileuszu na ręce sołtysa złożono podarunki. Na scenie pojawili się przedstawiciele zarządów osiedli oraz sąsiednich sołectw. W ramach podziękowań za udaną współpracę podarowano jubilatowi ławkę. Nie była to zwykła ławka, gdyż symbolizowała miejsce spotkań oraz integracji. Dodatkowo Zarząd Osiedla Grzybowo wręczył grzybka Andrzejowi Bartkowiakowi oraz Radzie Soleckiej Jelonka. A zastępca wójta Ilona Ciok podarowała kosz pełen przetworów, które określiła mianem podbudowy na kolejne 10 lat.

Podczas tej milej uroczystości panowała przyjacielska, pełna wzruszeń atmosfera. Upominkami mogły się cieszyć również osoby, których los wygrał w loterii. Wśród nagród można znaleźć m.in. sok z hycki czy zestawy do malowania. Dochód ze sprzedaży losów oraz z aukcji został przeznaczony na wsparcie rehabilitacji Jarosława Stachowiaka.

Pod koniec oficjalnej części Andrzej Bartkowiak podziękował wszystkim, którzy przyczynili się swoją pracą i obecnością, aby dany jubileusz był tak bardzo udany i na długo zapamiętany. Skierował również podziękowania w stronę sponsorów, czyli firm: Getfree, Nickel, KUHN, Leroy Merlin, WARK AUTO PAKA, KAEM oraz Marce MoMi.

Ten dzień pokazał po raz kolejny, że hasło „Mały Jelonok – wielki sercem swoich mieszkańców” jest prawdziwe.

Milena Guzik



## Walczyli ze zmęczeniem i upałem, żeby pomóc Jarkowi

Rowerowa ekipa Ewy Korek z zasady zaczyna sezon od 25 km, a kończy na 100. We wrześniu tego roku jednak padł rekord – rowerzystki i rowerzyści pokonali aż 111 km. Do tego w szczytnym celu – zbierano pieniądze na rehabilitację Jarosława Stachowiaka.

Przypomnijmy, że Jarosław Stachowiak, brat red. Barbary Stachowiak, doznał kilka lat temu porażenia cztero-kończynowego. Można powiedzieć, że przeżył cudem.

### Padły rekordy

Dziś rehabilitacja Jarka przynosi efekty, ale potrzebne są pieniądze, które zbierane są m.in. przy okazji festynów i innych gminnych wydarzeń.

– Postanowiliśmy, że jeden z naszych rajdów połączymy ze zbiórką na rzecz Jarka – mówi Ewa Korek, szefowa klubu Golden Bike Team. – Nie był to pierwszy raz, bo rok temu zrobiliśmy już przeciętne 100-kilometrowy rajd poświęcony państwu Głowackim, trasa zresztą była dość podobna.

Podobna, ale jednak nie identyczna. Teraz bowiem mapa Google'a pokazała 100 km, a w terenie wyszło tych

kilometrów jednak odrobinę więcej.

– 111 km to mój życiowy rekord – uśmiecha się Ewa. – Do tej pory bowiem nie przejechałam nigdy jednorożem więcej niż 107 km. Ale niektórzy, jak Krzysztof czy Kajetan, przedłużyli sobie indywidualnie rajd i pokonali jeszcze więcej tych kilometrów.

Grupa dziewięciorga zapaleńców jechała głównie po asfalcie, ale zdarzały się też trudniejsze drogi szutrowe. Na szczęście tych polnych dróg nie było zbyt dużo, bo celem nie była przecież jazda terenowa, ale nabicie jeszcze więcej tych kilometrów.

Załoga zebrała się nad Stawem Złotnickim, gdzie pojawiła się też Barbara Stachowiak, która serdecznie podziękowała Ewie i jej przyjaciółkom za inicjatywę i serce, życząc im szerokiej drogi.

Ze Złotnik Wsi ekipa Ewy Korek dotarła najpierw do Murowanej Gośliny, następnie do Skoków, Wągrowca, Rogoźna Wielkopolskiego, Obornik Wielkopolskich i ponownie do Złotnik. Nie było łatwo, bo dzień był gorący.

– Już o 8.00 rano było ciepło, a w środku dnia panował prawdziwy upał – temperatura sięgała 30 stopni w cieniu – wzdycha szefowa klubu. – Musieliśmy więc robić więcej niż zwykle przerw na wodę i piwo bezalkoholowe. Szczęśliwie obyło się bez nieprzyjemnych przygód, nikt nie zasłabł, nikt nawet nie zlapał gumy – cieszy się.

### Pomaganie uzależniona

No dobrze, a dlaczego ten kilometr był taki ważny? Bo założenie

było inne niż w czasie rajdu dla Grażyny i Ryszarda Głowackich. Wtedy Ewa i jej przyjaciele chcieli po prostu oddać hold niestrudzonej popularyzatorce turystyki rowerowej w naszej gminie. Tym bardziej, że pani Grażyna była już wówczas bardzo chora.

Tym razem zaś założenie było takie, że każdy w miarę możliwości wrzuca do puszek złotówkę za każdy przejechany kilometr. Ostatecznie okazało się, że ludzie byli nawet nieco bardziej hojni – po zakończeniu rajdu i komisijnym podliczeniu zebranych kwoty okazało się, że w puszkę znajdowało się aż 1320 zł.

– A ja te pieniądze wpłaciłam następnie na konto – informuje Ewa.

Co dalej? Okazało się, że osobom z Golden Bike Team charytatywne rajdy rowerowe bardzo się spodobały. Trudno się dziwić, bo i satysfakcja wtedy jest podwójna. Człowiek nie tylko się sprawdza, ale również pomaga innym.

– Myślę więc, że będziemy organizować kolejne tego typu rajdy, przynajmniej jeden w sezonie – podsumowuje nasza rozmówczyni. – Raczej nie na początku sezonu, ani w środku, lecz właśnie pod koniec.

Bo chodzi też przecież o to, żeby ekipa zrobiła przynajmniej te 100 km i się przy tym nie zarżnęła. Systematyczny, cotygodniowy trening jest więc w tym przypadku bardzo potrzebny, podobnie jak i stopniowe zwiększanie kilometrażu.

Krzysztof Ulanowski



Ewa Korek mociuje na kierownicy informację o celu rajdu charytatywnego



W rajdzie brał udział m.in. były radny Krzysztof Pilas



Uczestnicy rajdu tuż przed startem. Szefowa klubu trzyma w ręku puszkę z pieniędzmi dla Jarka

## Pieczą naprzemienną

Bardzo często zdarza się, że dziecko związane jest emocjonalnie równie mocno z każdym z rodziców, którzy mieszkają oddzielnie z powodu rozwodu, separacji czy też w przypadku rozpadu związku konkubentnego. W takiej sytuacji sąd może orzec, by dziecko mieszkało naprzemiennie u każdego z rodziców w okresach wskazanych w orzeczeniu.

Pieczą naprzemienną nie jest wprost uregulowana w przepisach kodeksu rodzinnego i opiekuńczego. Podstawą do stosowania przez sądy pieczy naprzemienną jest art. 58 oraz 107 § 1 k.r.o.

### Wykonywanie władzy rodzicielskiej

Zgodnie z treścią art. 58 § 1 k.r.o. – w wyroku orzekającym rozwód sąd rozstrzyga o władzy rodzicielskiej nad wspólnym małoletnim dzieckiem obojga małżonków i kontaktach rodziców z dzieckiem. Sąd uwzględnia pisemne porozumienie małżonków o sposobie wykonywania władzy rodzicielskiej i utrzymywaniu kontaktów z dzieckiem po rozwodzie, jeżeli jest ono zgodne z dobrem dziecka.

Natomiast art. 107 § 1 k.r.o. wskazuje, że jeżeli władza rodzicielska przysługuje obojgu rodzicom żyjącym w rozłączeniu, sąd opiekuńczy może ze względu na dobro dziecka określić sposób jej wy-

konywania i utrzymywania kontaktów z dzieckiem. Sąd pozostawia władzę rodzicielską obojgu rodzicom, jeżeli przedstawili zgodne z dobrem dziecka pisemne porozumienie o sposobie wykonywania władzy rodzicielskiej i utrzymywaniu kontaktów z dzieckiem.

Istotą pieczy naprzemienną jest sposób sprawowania pieczy nad dzieckiem, w taki sposób, że dziecko mieszka z każdym z rodziców przez określony powtarzalny okres, np. tydzień u jednego rodzica, a później kolejny tydzień u drugiego rodzica. Możliwość sprawowania pieczy naprzemienną analizowana jest przez sąd w każdym przypadku indywidualnie. Sąd może dojść do przekonania, że taka forma pieczy jest wskazana czy korzystna dla dziecka ale tylko jeśli ma pewność, że rodzice dają gwarancję stałej współpracy we wszystkich sprawach dotyczących dziecka, są zdolni do kompromisów i wypracowywania wspólnych rozwiązań wobec dziecka.

### Kwestia alimentów

Warto również wskazać, że pieczą naprzemienną będzie miała wpływ na kwestię alimentów. W przypadku pieczy naprzemienną sądy najczęściej obciążają kosztami utrzymania dziecka oboje rodziców po równo w ten sposób, że każdy z nich ponosić będzie koszty bieżącego utrzymania dziecka w okresach sprawowania przez niego opieki. Natomiast w zakresie większych wydatków, takich jak np. ponoszenie kosztów związanych z uczestnictwem dziecka w dodatkowych zajęciach, zadaniem rodziców jest wypracowanie wspólnego stanowiska.

Zdarzają się jednak sytuacje, gdy istnieje dysproporcja pomiędzy zarobkami rodziców. Dlatego też wtedy, aby utrzymać jednakowy poziom życia dziecka u każdego z rodziców, sąd może zasądzić kwotę alimentów na rzecz dziecka.

Główną zaletą pieczy naprzemienną jest niewątpliwie zachowanie równych relacji dziecka z obojgiem rodziców. Jednak podkreślić należy, że sąd będzie mógł orzec o pieczy naprzemienną tylko w sytuacji poprawnej i bezkonfliktowej relacji między rodzicami, a więc w sytuacji, gdy potrzeby dziecka stawiane są na pierwszym miejscu.



Kancelaria Adwokacka

Iwona Kęsik-Sójka

ul. Młyńska 9/1, 61-730 Poznań

tel. 790 739 689

kancelaria@adwokat-kesiksojka.pl

www.adwokat-kesiksojka.pl

KS

IWONA KĘSIK-SÓJKA  
KANCLARIA ADWOKACKA

prodentis  
stomatologia

**Stomatologia Rodzinna**

ul. Azaliowa 2B  
62-002 Złotniki

Rejestracja telefoniczna  
**510 088 228**  
www.stomatologiaprodentis.pl

- ✓ Profilaktyka
- ✓ Stomatologia zachowawcza
- ✓ Stomatologia dziecięca
- ✓ RTG pantomograficzne
- ✓ Znieczulenie komputerowe
- ✓ Mikroskop
- ✓ Wybielanie
- ✓ Higiena
- ✓ Konsultacje
- ✓ Chirurgia
- ✓ Protetyka
- ✓ Pomoc w bólu

LOGO

GRAFIKA REKLAMOWA

GRAFIKA UŻYTKOWA

REKLAMA WIZUALNA

KREACJA ARTYSTYCZNA

BRANDING

**AS-GRAF**  
STUDIO

od 2007 r.

www.as-grafstudio.pl

504 704 666

EFEKTywka

GABINET TERAPII I ROZWOJU DZIECKA

Najważniejszy jesteś Ty!

**GŁÓWNE OBSZARY DZIAŁANIA**

- terapia dysleksji, dysgrafii i dysortografii
- nauka czytania i pisania
- rewalidacja osób z niepełnosprawnością
- przygotowanie do szkoły
- zajęcia terapeutyczne dla dzieci ze spektrum Autyzmu
- zajęcia dla dzieci o nieharmonijnym rozwoju
- zajęcia dla uczniów przejawiających trudności w czytaniu i pisaniu

www.efektywka.com  
fb/efektywka

tel. 517 391 819 | ul. Szkolna 11, 62-002 Suchy Las

**SPECJALISTA GINEKOLOG - POŁOŻNIK**

dr Karolina Chmaj-Wierzchowska

zaprasza do gabinetu ginekologicznego  
ul. Rubież 14b / 54,  
Poznań (Naramowice)

tel. 600 11 66 76

**MARWER**  
FIRMA REMONTOWO BUDOWLANA

**ZAKRES USŁUG**

- budowa domów
- ciesielstwo
- dekarstwo
- docieplenia
- elewacje
- remonty kompleksowo

tel. 606-345-452

www.marwer.eu  
marwer@interia.eu

**SKŁAD OPAŁU**  
WARGOWO II 81  
ANDRZEJ LIPKA  
Tel. 530-130-159

PUBLICZNY  
TRANSPORT  
CIĘŻAROWY

**AL**  
ANDRZEJ  
LIPKA

www.lipka-wegiel-wargowo.pl

UCZCIWY SPRZEDAWCA  
TO ZAWSZE  
ZADOWOLONY KLIENT

### Oferujemy

- węgiel najwyższej jakości z Polskich Kopalni (dowóz GRATIS powyżej 1 tony do 25 km)
- drewno kominkowe,
- transport drogowy do 25 t,
- usługi rolnicze

## Nowa Obornicka jest jak yeti

O Nowej Obornickiej, która odciążałaby tę starą, mówi się od lat. W dużej mierze na słowach się kończy, co jednak nie oznacza, że zupełnie nic się nie dzieje. Na pierwszy odcinek trasy gotowa jest już dokumentacja projektowa.

Spotkanie na temat Nowej Obornickiej poprowadziła gminna radna Joanna Pągowska, która powitała obecnych: wiceprezydenta Poznania Mariusza Wiśniewskiego, wójta Rokietnicy Bartosza Derecha, wiceprezesa Rady Gminy Suchy Las Tomasza Sztolcmana, starostę Jana Grabkowskiego, wójta Suchego Lasu Grzegorza Wojterę i jego zastępczynię Iлонę Ciok, a także zainteresowanych mieszkańców.

### Koszty wzrostu

Jako pierwszy głos zabrał radny Tomasz Sztolcman, który przypomniał, że przed laty gmina Suchy Las miała stosunkowo niewielu mieszkańców, w związku z czym i ruch samochodowy był wyraźnie mniejszy. Dziś liczba mieszkańców rośnie, samochodów przybywa, a ulica Obornicka się korkuje. Z tego właśnie powodu gmina Suchy Las, Poznań i powiat zawarły porozumienie, celem którego jest budowa Nowej Obornickiej.

Wiceprezydent Mariusz Wiśniewski przyznał, że rzeczywistość przyspieszyła, a powstanie S11 stało się faktem.

– Dziś miasto Poznań nie jest jednak w stanie podać żadnych konkretnych dat realizacji inwestycji – zastrzegł.

– Obornicka w obecnym kształcie nie jest chlubą Poznania – pokiwała głową radna Joanna Pągowska. – Niemniej dziękujemy władzom Poznania za prace, które dotąd już wykonano.

Następnie prowadząca poprosiła o zabranie głosu wójta Rokietnicy, zastrzegając od razu, że zdaje sobie sprawę, iż dla mieszkańców Rokietnicy Obornicka nie jest aż tak ważna, jak dla mieszkańców Suchego Lasu czy północnej części Poznania.

– Nowa Obornicka jest trochę jak yeti – zażartował na wstępie Bartosz Derech. – Niemal każdy o niej słyszał, a mało kto ją widział. Ja się szczegółów dowiedziałem od mojego sucholeskiego kolegi Grzegorza Wojterę. Fakt, że północna część Poznania komunikacyjnie jest najbardziej zaniedbana.

### Zbiorkom najważniejszy

Przedstawiciel gminy Rokietnica zwrócił też uwagę na inną, bardzo ważną kwestię: nowe drogi dla sa-

mochodów są oczywiście ważne, ale najważniejszy jest rozwój transportu zbiorowego.

– Rosnąca liczba samochodów w Polsce świadczy w dużej mierze o tym, że mamy kiepski transport zbiorowy – zauważył. – Przystanek kolejowy koło pętli Sobieskiego zapewniłby bardzo szybką komunikację północnej części Poznania chociażby z gminą Rokietnica. Oczywiście nie oznacza to, że przekreślam projekt Nowej Obornickiej – dodał zaraz.

– Mamy też PKS, a samorządy dopłacają, żeby ten PKS jeździł – zwrócił uwagę starosta Jan Grabkowski.

– Wszystkim nam powinno zależeć na prężnym transporcie zbiorowym, ale w naszej gminie wciąż brakuje przystanków PKM – westchnęła radna Joanna Pągowska.

### Mamy przestrzeń

– Dziękuję państwu za podjęcie tego tematu – rozpoczął wójta Grzegorz Wojterę. – Mówimy dużo o pieniądzach i pieniądze są istotne – przyznał. – Ale równie istotne jest, że mamy dziś w dokumentach wpisana przestrzeń na tę drogę. To nawet ważniejsze, bo pieniądze można pożyczyć, można zarobić...

– argumentował. – Dzielimy Nową Obornicką na dwa fragmenty. Pierwszy to odcinek na terenie Poznania, z doświadczeniem do granicy gminy Suchy Las. W tej chwili dla środków poznańskie i su-

choleskie wykonywana jest dokumentacja projektowa. Włączony jest w to projekt wiaduktowy. Drugi fragment to odcinek już na terenie gminy Suchy Las. Dziś wiemy, że wejście Nowej Obornickiej w ślimak złotnicki będzie niezwykle trudne. Jednak mocno wierzę w to, że nasze spotkania w ramach Stowarzyszenia Metropolia pozwolą nam wypracować korzystne rozwiązania finansowe.

– Tak czy inaczej, jeśli nie zapewnimy Nowej Obornickiej, będzie narastało niezadowolenie mieszkańców, którzy dziś zmuszeni są stać w korkach – dodała radna Joanna Pągowska.

– Może warto by więc zrealizować taki scenariusz, w którym kolejne etapy są już nazwane, a zadania możliwe do zrealizowania już wyznaczone – zasugerowała Dagmara Nickel, prezeska YouNick. – To dla nas, przedsiębiorców, ważne. A co do korków, to ja aż takich korków w Suchym Lesie nie odczuwam. Większe są na Obornickiej, ale w Poznaniu – dodała.

### W jedności siła

– Planować w samorządzie umiemy, ale nasze plany ostatnio są uzależnione od różnych „czeków” – westchnęła wójta Bartosz Derech.

– Muszę brać kredyt, żeby spiąć budżet, jak mam planować? – pokiwał głową starosta Jan Grabkowski. – Będzie porządek w prawie, to będą i środki, a na razie Nowa Obornicka musi poczekać – dodał.

– Żaden samorząd sam tej pracy nie udźwignie – przyznała radna Joanna Pągowska. – Trzeba działać wspólnie.

– Jako samorządowcy z 1990 r., którzy wyszli z ludu, chcemy robić rzeczy dla ludzi – zgodził się starosta. – Będziemy współpracować w ramach Metropolii Poznańskiej. Nowa Obornicka zasługuje na działanie!

Krzysztof Ulanowski

## Choroby przyzębia i ich leczenie

Przyzębie to zespół tkanek otaczających i utrzymujących ząb w zębodole, mający również za zadanie ochronę przed wnikaniem patogenów. Na przyzębie składa się dziąsło, ozębna, cement korzeniowy oraz kość wyrostka zębodolowego. Przyzębie możemy określić jako zdrowe, dotknięte zapaleniem dziąsła lub zapaleniem przyzębia.

Czynniki ryzyka powstania chorób przyzębia możemy określić jako modyfikowalne oraz niemodyfikowalne. Modyfikowalne czynniki są to takie, na które mamy wpływ i zaliczamy do nich: obecność bakterii, zespół uzależnienia od tytoniu, wybrane choroby ogólne, np. cukrzyca, otyłość, niektóre niedobory pokarmowe, stres. Do czynników niemodyfikowalnych, czyli takich, na które nie mamy wpływu zaliczamy: wiek, płeć, czynniki genetyczne.

### Zapalenie dziąsła

Zapalenie dziąsła jest to stan miejscowy lub uogólniony wyrażony poprzez krwawienie dziąsła podczas badania. Jest wynikiem interakcji płytki bakteryjnej i odpowiedzi zapalno-immunologicznej gospodarza, ograniczający się jedynie do dziąsła (pozostałe tkanki przyzębia nie są objęte zapaleniem). Jest to stan odwracalny. Podczas zapalenia dziąsła obecne są objawy, takie jak: zmiana kształtu, obrzęk, zaczerwienienie, krwawienie samoistne lub sprowokowane, dyskomfort podczas jedzenia. Często pacjenci zgłaszają również nieprzyjemny zapach z ust.

Leczenie zapalenia dziąsła polega na profesjonalnych zabiegach higienizacyjnych w gabinecie stomatologicznym, przeprowadzanych np. przez higienistkę stomatologiczną, które polegają na dokładnym oczyszczeniu zębów z kamienia i płytki bakteryjnej (skaling), piaskowaniu oraz fluoracji zębów.

W trakcie takiej wizyty przeprowadzany jest również instruktaż higieny jamy ustnej, podczas którego pacjent uzyskuje informacje, jak prawidłowo oczyszczać zęby oraz jak dbać, aby nie doszło ponownie do odkładania kamienia nazębnego, a co za tym idzie zapalenia dziąsła – rodzaj szczoteczki oraz prawidłowa technika czyszczenia daną szczoteczką, stosowanie nici dentystycznych, irygatora wodnego, płukanek do jamy ustnej.

### Zapalenie przyzębia

Zapalenie przyzębia jest to stan, w którym na skutek stanu zapalnego doszło do utraty tkanek podtrzymujących ząb. Destrukcyjną oceną lekarz dentysta na podstawie badania sondą periodontologiczną – pomiar głębokości kieszonek, a także biorąc pod uwagę utratę wyrostka zębodo-

lowego – na podstawie zdjęcia rentgenowskiego. Po przeprowadzeniu dokładnego badania można ocenić, w jakim stadium choroby pacjent zgłosił się na wizytę.

Stadium I to początkowe zapalenie przyzębia, stadium II – umiarkowane zapalenie przyzębia, stadium III – ciężkie zapalenie przyzębia i ryzyko dodatkowej utraty zębów, zaś stadium IV – ciężkie zapalenie przyzębia z rozległą utratą zębów i możliwością dalszej utraty.

W zapaleniu przyzębia obecne są objawy, takie jak w zapaleniu dziąsła. Mogą pojawić się także inne objawy, takie jak utrata brodawki dziąsłowej (czarne trójkąty pomiędzy zębami), ruchomość zębów, patologiczna migracja zębów.

Leczenie zapalenia przyzębia jest bardziej złożone i długotrwałe. Początkowo również należy wykonać profesjonalną higienizację, aby pacjent mógł utrzymać prawidłową higienę. Następnym etapem jest leczenie niechirurgiczne polegające na oczyszczeniu kieszeni przy zębnych z kamienia poddziąsłowego oraz z biofilmu bakteryjnego przez lekarza dentystę poprzez zabieg root planing – SRP (dawniej określane jako kiretaz kamienięty) lub root surface debridment (skaling poddziąsłowy).

Ten etap leczenia powtarzany jest wielokrotnie w kilkumiesięcznych odstępach czasu.

### Leczenie chirurgiczne

Podczas każdej wizyty oceniana jest higiena pacjenta oraz rozległość i ciężkość zapalenia przyzębia. W przypadku dobrej higieny pacjenta oraz braku poprawy należy rozważyć leczenie chirurgiczne.

W sytuacji, gdy dojdzie do wyleczenia zapalenia przyzębia – brak kieszonek, krwawienia, ruchomości zębów – należy wdrożyć fazę pod-



trzymującą, czyli okresowe kontrole oraz profesjonalne zabiegi higienizacyjne w odstępach czasu zależnych od stanu przyzębia.

Pacjent po przebytych zapaleniu przyzębia do końca życia pozostaje pacjentem periodontologicznym wymagającym kontroli. W razie nawrotu konieczne jest podjęcie ponownego leczenia specjalistycznego.

Nie czekaj, zapisz się na wizytę kontrolną już dzisiaj.

Lek.dent. Maciej Krasowski

ul. Młodzieżowa 11, 62-002 Suchy Las  
www.mio-dent.pl, tel. +48 612 787 877  
facebook: MioDentStomatologia



fot. Tomasz Owczarek, AS-GRAF - więcej na FB/sucholeski



Siedzą od lewej: radny Tomasz Sztolcman, radna Joanna Pągowska, wójt Bartosz Derech i wiceprezydent Mariusz Wiśniewski

Złotniki / Suchy Las **„Sesje świąteczne”** tel. 506 067 167

**Kinga Stanicka**  
FOTOADAMIX FOTOGRAF

**TRYCHOLOGIA**  
HAIR & SPA  
JUSTYNA TRILA

**TRYCHOLOGIA SUCHY LAS**

**Masz problem z włosami i skórą głowy? Zapraszam do mojego gabinetu.**

Moją misją jest pomoc osobom borykającym się z:

- łupieżem suchym i tłustym
- łuszczycą
- łysieniem męskim i żeńskim
- wypadaniem włosów
- łojotokowym zapaleniem skóry
- swędzeniem skóry głowy

Dodatkowo w gabinecie wykonuję:

- infuzję tlenową twarzy, głowy
- masaż Kobido UP
- masaż refleksologiczny stóp

ul. Obornicka 102, Suchy Las  
+48 784 337 948

www.trychologsuchylas.pl

**DREWNO KOMINKOWE**

**SPRZEDAŻ:**  
drewno kominkowe i opałowe dąb, buk, jesion, grab, olcha, brzoza, osika, sosna, świerk oraz gałęziówka liściasta.  
Drewno w postaci walków 120 cm, klocek lub rąbane.

**Usługi Remontowo-Budowlane**

**PRODUKCJA:**  
faszyna, stępie budowlane oraz więźba dachowa

**DODATKOWO WYKONUJEMY:**  
wycinanie drzew, wykaszanie traw, pielęgnacja parków i ogrodów, odśnieżanie dachów oraz stawianie ogrodzeń z siatki i z płyt betonowych

**TRANSPORT**  
z dowozem na miejsce

690 645 191  
665 347 281  
667 176 595

## Mamy o czym rozmawiać

Przedsięwzięcia społeczne, kulturalne, gospodarcze czy edukacyjne. Powiat poznański podpisał umowę o współpracy z powiatem bielskim.

– W dobie współczesnych trudności związanych z zarządzaniem samorządem taka współpraca jest bezcenna. Dlatego zdecydowaliśmy o jej sformalizowaniu. Chcemy, by nabrała ona rozpędu – powiedział Jan Grabkowski, starosta poznański. – Nasze regiony to różne historie, odmienne kultury i inne wyzwania samorządowe. Ale mamy ze sobą o czym rozmawiać. Szczególnie zależy nam na rozwijaniu wymiany młodzieży oraz pracowników – podkreślił.

W podpisanej umowie znalazły się m.in. zapisy o dzieleniu się do-

świadczeniami w dziedzinie edukacji, kultury, sportu, ochrony zdrowia, pomocy społecznej, ekologii, zarządzania kryzysowego, geodezji i kartografii, o relacjach między placówkami oświatowymi oraz o tworzeniu warunków do kooperacji podmiotów gospodarczych.

Głównym celem partnerstwa ma być szeroko rozumiana współpraca na różnych płaszczyznach oraz czerpanie wzajemnych inspiracji. Kontakty mają pozytywnie wpłynąć na dalszy rozwój, jak również wzbogacić życie społeczne mieszkańców.



– Dziś usankcjonowaliśmy naszą wieloletnią przyjaźń. Często szukamy partnerów za granicą, podczas gdy w kraju mamy samorządy, od których możemy się uczyć. A takim właśnie jest powiat poznański – powiedział Andrzej Płonka, starosta bielski.

Powiat poznański współpracuje też z powiatami tatrzańskim i kartuskim oraz regionem Hanower w Niemczech, São José dos Pinhais w Brazylii i Rejonem obuchowskim w Ukrainie.

MG

## Insulinooporność - wskaźnik HOMA\_IR, krzywa insulinowa, czyli jakie badania wykonać?

W insulinooporności komórki organizmu są mniej wrażliwe na działanie insuliny mimo prawidłowego lub zwiększonego stężenia hormonu we krwi. Taki stan może zakłócać równowagę przemian węglowodanów. Insulinooporności często towarzyszą inne zaburzenia, takie jak otyłość, nadciśnienie tętnicze czy dyslipidemia, które są składowymi zespołami metabolicznymi.

Choć insulinooporność nie jest definiowana jako choroba, może prowadzić do groźnych dla zdrowia powikłań. Dowiedz się, jakie badania należy wykonać, gdy podejrzewasz insulinooporność. W języku potocznym często termin glukoza we krwi zastępowany jest przez wyrażenie „cukier we krwi”. Kluczową rolę w metabolizmie cukru odgrywa jednak insulina.

### Wrażliwość komórek

Insulina zwiększa syntezę glikogenu i hamuje jego rozkład. Ogranicza także tworzenie nowych cząsteczek glukozy w procesie glukoneogenezy. W ten sposób insulina kontroluje, a dokładniej – obniża, poziom cukru we krwi. W warunkach fizjologicznych stężenie insuliny, przy którym osiąga ona połowę swojej siły działania, może być uważane za miarę wrażliwości komórek na hormon. Wiąże się ona ze specjalnymi receptorami na błonie komórkowej i uruchamia ciąg reakcji, które prowadzą do ostatecznego efektu metabolicznego.

Insulinooporność jest stanem zmniejszonego działania insuliny na tkanki docelowe, przede wszystkim na komórki tłuszczowe, mięśnie i wątrobę. Stężenie hormonu w surowicy krwi może wówczas utrzymywać się na prawidłowym poziomie lub wzrastać, co prowadzi do hiperinsulinizmu, jest formą przystosowania się komórek organizmu do nieprawidłowej przemiany materii. Częściowo zależy ona od czynników genetycznych, ale duży wpływ mają także warunki środowiska i styl życia.

Do chorób, które zwiększają ryzyko rozwoju oporności na insulinę, należą m.in. nadwaga i otyłość – prowadzą one do przewlekłego obciążenia tkanek przez zbyt dużą ilość zapasów energetycznych, a przede wszystkim tłuszczu. Przeladowanie komórek uruchamia mechanizmy, które ograniczają dalszy napływ glukozy i kwasów tłuszczowych. W ten sposób rozwija się „oporność”; nadciśnienie tętnicze; zaburzenia endokrynologiczne – podwyższone stężenie we krwi hormonów, które mają przeciwstawne działanie wobec insuliny, może nasilać insulinooporność. Do takich związków należą m.in.: kortyzol, glukagon, hormon wzrostu i hormony tarczycy.

Podwyższony poziom hormonów powinien zawsze budzić czujność, ponieważ może świadczyć o poważnych zaburzeniach endokrynologicznych, w tym o nadczynności i niedoczynności tarczycy lub przytarczyc, zespołach Cushinga, niedoczynności lub guzie przysadki mózgowej.

### Złoty standard

Najlepszym sposobem, czyli tzw. złotym standardem, w diagnostyce zaburzeń wrażliwości komórek na insulinę jest hiperinsulinemiczna euglikemiczna klamra metaboliczna. Należy ona do metod bezpośrednich, jednak pozostaje badaniem kosztownym, pracochłonnym i wymaga pobytu pacjenta w szpitalu.

W codziennej praktyce, aby potwierdzić insulinooporność, stosuje się zwykle metody pośrednie. W tym

celu można wykorzystać m.in. badanie poziomu insuliny na czczo w surowicy krwi – wynik powinien mieścić się w przedziale 18–102 pmol/l (3–17 mIU/l), – należy brać pod uwagę, że dane podawane przez różne laboratoria mogą się różnić. Iloraz stężenia insuliny do glukozy we krwi na czczo – wynik powyżej 0,3 sugeruje zmniejszoną wrażliwość na insulinę. Badanie wskaźnika insulinooporności HOMA-IR (homeostatic model assessment), który uwzględnia stosunek poziomu insuliny do stężenia glukozy we krwi na czczo. W diagnostyce insulinooporności specjalności zlecają również próby czynnościowe, np. pomiar średniego stężenia glukozy i insuliny w doustnym teście tolerancji glukozy (OGTT).

Insulinooporność może prowadzić do zaburzeń metabolizmu składników odżywczych. Z tego powodu staje się czynnikiem ryzyka rozwoju, np. cukrzycy typu II; niektórych nowotworów, jak m.in. raka piersi, endometrium i trzustki oraz nadciśnienia tętniczego i choroby niedokrwiennej serca; zespołu policystycznych jajników.

Leczenie insulinooporności opiera się na postępowaniu nefarmakologicznym, czyli edukacji chorego i modyfikacji jego stylu życia. Taka terapia pozwala ograniczyć czynniki ryzyka rozwoju zaburzenia oraz łagodzi przebieg współistniejących chorób. Warto wprowadzić do życia codziennego nawyki żywieniowe, które nie tylko usprawnią gospodarkę węglowodanową, ale także poprawią ogólny stan organizmu i jego wydolność.



## Krwiodawcy z klubu „Błękitna Kropelka” nagrodzeni

70 osób z powiatu poznańskiego zostało wyróżnionych przez starostę poznańskiego podczas XIII Gali Wolontariatu oraz VII Gali Krwiodawców. Po raz kolejny doceniono najaktywniejszych społeczników niosących każdego dnia bezinteresowną pomoc innym.

– Jesteście przykładem, że nie trzeba mieć dużo pieniędzy czy wielkich znajomości, by dać drugiemu człowiekowi coś najbardziej wartościowego i cennego – częstą siebie – mówił do tegorocznych laureatów Jan Grabkowski, starosta poznański.

Nagrodzono także Marcina Rozka i Łukasza Włodarczaka.

– W codziennym pośpiechu często zapominamy o działaniach dobroczynnych i wrażliwości społecznej. Na szczęście są wśród nas ludzie, którzy poświęcają czas i okazują wielkie serce.

### Dobra tradycja

Nagradzanie najbardziej zasłużonych w powiecie to już tradycja, która trwa ponad dekadę. Corocznie organizowane gale krwiodawstwa oraz wolontariatu stały się wyrazem wdzięczności. Podczas imprezy wręczono wyróżnienia prezesom Klubów HDK oraz najbardziej zasłużonym krwiodawcom.

W gronie laureatów nie zabrakło mieszkańców gminy Suchy Las. Paweł Kolosza z HDK PCK „Błękitna Kropelka” odebrał aż dwie statuetki (dla wyróżnionego prezesa oraz najbardziej zasłużonego krwiodawcy).



## Skrzynki z prestiżowym wyróżnieniem

Odrestaurowany przez powiat poznański Dwór w Skrzynkach został nagrodzony prestiżowym wyróżnieniem w kategorii „Dwory i Pałace” w 27. edycji konkursu „Modernizacja Roku i Budowa XXI w.”. Nagrody wręczono podczas uroczystej gali w Warszawie.

– Jestem dumny z tego wyróżnienia. To przepiękny obiekt, który w tym roku oddaliśmy w ręce mieszkańców – mówił Jan Grabkowski, starosta poznański. – Zabytki to nasze dziedzictwo i dobro narodowe. Są częścią historii, dlatego musimy o nie dbać. Wyremontowany dwór ma wiele do zaoferowania i jest chętnie odwiedzany przez społeczność – zaznaczył. – Od pierwszych dni po otwarciu obiekt notuje ogromne zainteresowanie. I to zarówno wśród osób, które wybierają to miejsce na spotkania biznesowe czy konferencje, jak i tych, którzy chcą w gronie najbliższych przeżyć kulinarą ucztę – dodał.

### Historia dworu

Ogólnopolski plebiscyt organizowany jest nieprzerwanie od 27 lat. Jury docenia osiągnięcia w zakresie

modernizacji, remontów, renowacji czy adaptacji obiektów. To jedyny tego typu konkurs w Polsce. Z roku na rok jego ranga i zasięg rosną. W pierwszych edycjach zgłoszeń było zaledwie kilkanaście. Teraz to kilka tysięcy. Jak zauważyli organizatorzy, warto promować oraz dzielić się sukcesami budowlanymi tak dużymi, jak i tymi mniejszymi, które są niezwykle cenne dla lokalnych społeczności.

Dwór w Skrzynkach to jeden z najpiękniejszych obiektów w powiecie poznańskim. Jego historia sięga końca XIX w. Został zbudowany dla niemieckiej rodziny Iflandów. Po II wojnie światowej majątek znacjonalizowano. Od lat 90. XX w. był zarządzany przez Generalną Dyрекcję Dróg Krajowych i Autostrad. Służył jako ośrodek szkoleniowo-wypoczynkowy.

Działają na rzecz lokalnych społeczności w różnego rodzaju klubach czy stowarzyszeniach. I to właśnie dzięki nim świat staje się lepszy – zauważył starosta poznański.

### Wsparcie dla drugiego

Podczas tegorocznej gali wyróżniono łącznie aż 70 społeczników, którzy angażują się w pomaganiu i działalność charytatywną w regionie.

– Bez względu na to, czy oddajemy krew, czy pomagamy ludziom poświęcając im czas, zawsze jesteśmy wsparciem dla drugiego człowieka. To poczucie, że ktoś może na nas liczyć, że jesteśmy ważni dla innych, daje nam

nie tylko satysfakcję, ale olbrzymią siłę i chęć niesienia pomocy – mówili zgodnie wolontariusze i krwiodawcy z powiatu poznańskiego.

Na co dzień działają w różnych obszarach. Wielu z nich angażuje się w sprawy niepełnosprawnych. Inni pomagają dzieciom, aktywizują seniorów czy pracują ze zwierzętami. Najmłodszą z wyróżnionych wolontariuszek była 15-letnia Natalia Dembska z Kórnickiego Stowarzyszenia Pomocy Osobom z Niepełnosprawnością Intelektualną i Ruchową „Klaudynka”.

Pełna lista laureatów na [www.powiat.poznan.pl](http://www.powiat.poznan.pl)

MG

### Dawna świetność

Kiedy w 2015 r. powiat przejął go od Skarbu Państwa, dwór był w opłakanym stanie. Aby zabytek mógł odzyskać dawną świetność, prace przeprowadzono z największą starannością pod nadzorem konserwatora. W ten sposób powstał ośrodek konferencyjno-szkoleniowy. Mieści się tu również Instytut Dokumentacji, Rozwoju i Promocji Dziedzictwa Kulturowego i Kuli-

arnego Powiatu Poznańskiego.

Podczas gali organizatorzy podkreślali, że od blisko 30 lat konkurs pokazuje jak korzystnie zmienia się nasze otoczenie i wzrasta troska o historyczne nieruchomości. Nagradzane obiekty są wizytówką plebiscytu, a tytuły „Modernizacja Roku”, jak i „Budowa XXI w.” są pożądane przez wielu inwestorów, projektantów i wykonawców.

MG





# FOTOWOLTAIKA

## NOWY NABÓR W DOTACJI „MÓJ PRĄD 5.0!”

### ZGARNIJ MAKSYMUM KORZYŚCI!

- 5-letni serwis w cenie instalacji
- Falownik z 20-letnią gwarancją
- Dotacja „Mój Prąd 5.0”
- Ulga termomodernizacyjna
- Rzetelny wykonawca



**SOLAR-PROJECT SP. Z O.O. SP. K.**  
ul. Prosta 30, 62-002 Złotniki  
biuro@solar-project.pl

**Zadzwoń!**

**512 267 350 lub 798 290 260**

## Konkurs fotograficzny dla Czytelników

# SUCHOLESKI

MAGAZYN MIESZKAŃCÓW GMINY

Mieszkańcy naszej gminy kochają zwierzęta, więc kolejny konkurs również będzie z Waszymi miłośnikami. Czekamy na Wasze zdjęcia z pupilami. Pochwalcie się swoimi psami, kotami, rybkami i nie tylko. Najładniejsze zostaną nagrodzone.

Zdjęcia, dane osobowe, numer telefonu oraz zgodę na publikację fotografii prześlijcie **do 15 listopada 2023 r. na adres konkurs@sucholeski.eu**

#### Do wygrania:

- Wiertarko-wkrętarka 20V WX108 Worx / 2 x 2,0 Ah o wartości 397 zł ufundowana przez firmę **Bricoman, ul. Wojciechowskiego 7/17 w Poznaniu**
- dwa vouchery, każdy po 150 zł na wybrane usługi, ufundowane przez **Studio Urody Natalia z Chludowa, ul. Obornicka 4, tel. 888 405 885**
- bony na zestawy ufundowane przez **KFC, ul. Obornicka 134 w Suchym Lesie**



# dla Klubowiczów

25.10 ▶ 1.11

# ŻARÓWKI

# 3 za 2

## kup 3 i zapłać za 2



Oferta dla Klubu DOM i PRO, ważna w sklepach stacjonarnych, w dniach 25.10 - 1.11.2023 r. Przy zakupie trzech żarówek, jedna najtańsza za 0 zł. Żarówki nie są objęte zwrotem w ramach bezterminowego zwrotu w Leroy Merlin. Promocja łączy się z innymi promocjami. Regulamin oraz lista produktów dostępna w sklepie i na [leroymerlin.pl](http://leroymerlin.pl)

**LEROY MERLIN**

## SUCHY LAS, ul. Złotnicka 1





ZAPRASZAMY  
DO PUNKTU POBRAŃ  
DIAGNOSTYKI W **SUCHYM LESIE**  
**OS. SZAFIOWE 2A**

poniedziałek - piątek 7:30 - 14:00  
pobrania mat. do 12:00  
soboty: 7:30 - 10:00

**W Punkcie realizujemy:**

- + Program 40PLUS**
- + Szereg badań profilaktycznych**



ZAPRASZAMY NA BADANIA I SKORZYSTANIA  
Z BADAŃ W RAMACH AKCJI PROFILAKTYCZNEJ.

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



**Twój partner w transporcie  
krajowym i międzynarodowym.**

**Strategiczny partner  
w logistyce**



Własnych pojazdów

**250**

Ładunków tygodniowo

**1000**

Lat na rynku

**20**

Wykwalifikowanych specjalistów

**30+**



#### Transport

Jesteśmy profesjonalistami. Transportujemy wszelkiego rodzaju towary, gdziekolwiek się znajdują. Własną flotą pojazdów.

#### Pewność i bezpieczeństwo transportu

Firma Henzel specjalizuje się w transporcie do Wielkiej Brytanii i całej Europy. Dzięki własnej flocie ponad 250 ciężarówek zapewniamy sprawny i bezpieczny transport. Zatrudniamy wyłącznie doświadczonych spedytorów i kierowców, którzy dbają o Twój towar na każdym etapie transportu.

#### Kompleksowy transport od A do Z

Oferujemy usługi transportowe ładunków częściowych oraz cało-pojazdowych z Polski do całej Europy oraz z powrotem.



#### Magazynowanie

Twoje towary są u nas bezpieczne. Posiadamy własny magazyn przeładunkowy.

#### Dbamy o bezpieczeństwo Twoich towarów

Usługa magazynowania produktów skierowana jest do każdego, kto poszukuje odpowiedniego miejsca do przechowywania swoich towarów przez określony czas zgodnie z ustalonymi zasadami.

#### Rodzinną firmą z wartościami

W 1981 roku Henryk Henzel rozpoczął swoją działalność jako przewoźnik z jednym, a później dwoma pojazdami marki Jelcz. Już wtedy wiedział, że transport będzie jego pasją i biznesem, który warto rozwijać.



#### Doradztwo

Dysponujemy kadrą doświadczonych spedytorów, którzy pomogą w wyborze środka transportu

#### Naszą siłą są ludzie

Dzisiaj firma Henzel zatrudnia obecnie ponad 300 osób i dysponuje flotą łącznie ponad 250 własnych ciężarówek. Firma cieszy się nie tylko stabilną pozycją w branży transportowej, ale także szybko się rozwija.

**Krystian Henzel Sp. J.**  
**ul. Kobylnicka 45, Bugaj**  
**62-007 Biskupice**  
**transport@henzel.pl**  
**Tel. + 48 507 050 670**