

*W dziejach nieraz wygraliśmy jako naród
wierni tysiącletniej tradycji i mądrym rodakom*



Maj 2023 nr 5/269

ISSN 1641-6813

W tym numerze m. in.:
Szklarka znów atakowana
Wygra prawo czy samowola?
Znurzyć się w naturze
Otwarty ogród Nadolnik
Biuletyn policyjny
Ludwik Mycielski

Niezwykłe, pierwsze takie w Poznaniu miejsce dla mieszkańców powstaje w Antoninku s. 4





ZESPÓŁ SZKÓŁ NR 1 IM. POWSTAŃCÓW WIELKOPOLSKICH W SWARZĘDZU

Os. Mielżyńskiego 5A 62-020 Swarzędz

www.zs1-swarzedz.pl Tel. 61 8172 281

SZKOŁY DLA MŁODZIEŻY

Technikum w zawodach:

- Technik robotyk
- Technik pojazdów samochodowych
- Technik technologii drewna
- Technik automatyk
- Technik ekonomista- klasa akademicka
- Technik rachunkowości – klasa akademicka
- Technik hotelarstwa
- Technik informatyk – klasa akademicka
- Technik logistyk - klasa akademicka
- Technik mechanik - programista i operator obrabiarek numerycznych CNC
- Technik mechatronik - klasa akademicka
- Technik urządzeń i systemów energetyki odnawialnej
- Technik żywienia i usług gastronomicznych

Branżowa Szkoła I stopnia

- Elektromechanik pojazdów samochodowych (patronat VW Poznań i inne firmy)
- Kucharz
- Magazynier – logistyk (patronat Colian Logistic i inne firmy)
- Automatyk (patronat VW Poznań)
- Operator obrabiarek skrawających (patronat SKF Polska i inne firmy)
- Mechanik pojazdów samochodowych
- Mechatronik (patronat VW Poznań)
- Stolarz
- Tapicer

Rekrutacja 15 maja - 16 czerwca 2023 r.

Znajdź nas na Facebooku!
Oficjalny link na stronie internetowej szkoły.

Mieszkańcy stają w obronie

SZKLARKA ZNÓW ATAKOWANA

W minionych latach zorganizowane działania mieszkańców już nieraz uratowały unikatową dolinę Szklarki przed niszczycielską zabudową. Ale okazuje się, że trzeba nadal koniecznie zachować pełnię społecznej czujności, bo zakusy na ten skarb, nie ustały i chyba jeszcze długo nie ustaną. Szczęśliwie zachowany dotąd bezcenny obszar zielonej natury z płynącym strumieniem pośrodku znów jest celem podstępного ataku ludzi chcących zbudować tam budynek

Skuteczną przeszkodą w zrealizowaniu tego zamiaru jest obowiązujący miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego, w którym dolina Szklarki jest terenem zielonym, a to wyklucza możliwość budowania tam jakichkolwiek trwałych obiektów. Wiedzieli o tym ludzie, którzy niedawno kupili działkę przy Szklarce od prywatnych właścicieli tego terenu. Kupując jego część byli bez wątplenia świadomi, że niczego budować tam nie wolno, że nie uzyskają na to urzędowego pozwolenia. Próbuje więc podstępem obejść przeszkodę licząc na łatwowierność lub niekompetencję miejskich urzędników, lub na jakąś szczególną przychylność. Tak czy owak ostatnio osoby te skierowały do Urzędu Miasta Poznania wnioski o zmianę miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego, umożliwiającą postawienie nad Szklarką trwałego budynku o rozmiarach normalnego domu mieszkalnego.

Ten zamach na bezcenny skarb natury nie może się udać, ponieważ jego społeczni obrońcy spośród okolicznych mieszkańców już wyłonili grupę przeciwdziałającą zagrożeniu. Dobrze, żeby brali to po uwagę wszyscy miejscy urzędnicy i pracownicy, którzy chcieliby obejść miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego Szklarki jak chcą autorzy wniosku o zmianę zapisów tego dokumentu. Marcin Dymczyk



Na tej "zielonej" działce w dolinie Szklarki chcą budować, chociaż wyklucza to miejscowy plan zagospodarowania.

REDAKCJA „MY” tel. 61 876 84 88, 506 972 404
www.czasopismomy.pl e-mail: sd@roletim.pl

Wydawca: Agencja Dziennikarska „Pro Publico”, redaguje zespół, red. nac. dr Stanisław Marcin Dymczyk. Adres redakcji: 61-054 Poznań, ul. Bolesławy 10.

Reklamy, ogłoszenia, artykuły przyjmuje redakcja, tel. 61 876 84 88, e-mail: sd@roletim.pl

Za treść ogłoszeń nie odpowiadamy. Tekstów nie zamówionych nie zwracamy. Zastrzegamy sobie prawo skracania i adiustowania tekstów oraz zmiany tytułów. Anonimów nie publikujemy.

WYGRA PRAWO CZY SAMOWOLA?



Ul. Krańcowa 89. Obecny widok placu budowy zatrzymanej przez nadzór budowlany w 2021 r.

W lipcu br. miną dwa lata od wstrzymania w roku 2021 budowy tzw. akademika przy ulicy Krańcowej 89 nad jeziorem Malta. Nadal nic tam się nie dzieje, jakby tym razem doszło do rzeczywiście skutecznego zablokowania samowoli budowlanej jednego z deweloperów, którzy nader często z prawa kpią, a urzędnicy okazują się wobec tego bezsilni, pobłażliwi albo bez wiary w możliwość skutecznego przeciwdziałania bezprawiu bogatych przedsiębiorców budowlanych.

Deweloperską samowolę przy ul. Krańcowej 89 przerwał dwa lata temu powiatowy inspektor nadzoru budowlanego w Poznaniu Paweł Łukaszewski. Ten urzędnik z cenną własną inwencją okazał się rzetelnym i odważnym strażnikiem przepisów budowlanych. Paweł Łukaszewski zareagował na sygnały mieszkańców, że inwestycja zwana „akademikiem” jest sprzeczna z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego. Poznańskim urzędnikom to nie przeszkadzało, a wojewoda wielkopolski odrzucił skargę mieszkańców, bo uznał, że formalnie nie są stroną.

Inspektor Łukaszewski dostrzegł jednak, że pozwolenie uzyskane przez spółkę Enklawa Malta obejmowało przebudowę i rozbudowę istniejącego obiektu byłej wyższej uczelni plastycznej, tymczasem dawna szkoła została zrównana z ziemią, a na jej miejscu zaczęto budować zupełnie nową inwestycję bez pozwolenia na budowę.

Żeby zalegalizować samowolę budowlaną i podjąć wstrzymane prace, inwestor musi dostarczyć do nadzoru budowlanego zaświadczenie z Wydziału Urbanistyki i Architektury Urzędu Miasta Poznania, że realizacja projektu w takim kształcie jest zgodna z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego. Nie wiadomo co będzie dalej, bo miejscowy plan nie dopuszcza na tym terenie budowy nowych obiektów. Czy tym razem wygra ostatecznie prawo, czy sprawca budowlanej samowoli? MD



Taki "akademik" miał powstać nad jeziorem Malta.

Przy zbiegu Ziemowita i Wandy

ZANURZYĆ SIĘ W NATURZE

Nowo powstające miejsce przy zbiegu ulic Ziemowita i Wandy to leśna przestrzeń Podróżne Drzewa. Jest to miejsce, by zanurzyć się w naturze i przeżyć cudowne przygody.

Jako Stowarzyszenie "Podróżne Drzewa" tworzymy to miejsce zarówno dla Was drodzy mieszkańcy, dla naszych dzieci, jak i dla innych, którzy poczuć wołanie do obcowania z naturą. Niech będzie to miejsce wytchnienia od codziennego, szybkiego życia.

Najmłodsze pokolenie jest naszą przyszłością. Chcemy mu dać radość z bycia tu i teraz wśród natury, która w oczywisty sposób relaksuje i reguluje każdego z nas. Na łonie natury dzieci poznają świat wszystkimi zmysłami.

Chociaż koncepcja zanurzenia w naturze jest wciąż stosunkowo nowa, edukację leśną spopularyzowały kraje skandynawskie już w latach 50. XX wieku. Edukacja ta polegała na nauce przez zabawę, najczęściej na zewnątrz, niezależnie od pogody. W ten sposób dzieci mają szansę odkrywać świat przyrody, pobudzać wyobraźnię i kształtować postawy proekologiczne. Jest to o tyle ważne, ponieważ dowiedziano, że zabawa jest prawdopodobnie najskuteczniejszym sposobem uczenia się przez dzieci umiejętności życiowych oraz odkrywania swoich zainteresowań i pasji. Przebywanie w naturze zwiększa zdolności poznawcze, jednocześnie zmniejsza poziom stresu i poprawia odporność dziecka.

Podczas naszych zajęć będą miały miejsce zabawy zespołowe i indywidualne, dużo zajęć kreatywnych, artystycznych, praca w naturalnych materiałach, praca z narzędziami, budowanie szałasów, zabawa w błotnej kuchni dla młodszych uczestników i inne. Przede wszystkim będą to zajęcia przeprowadzane w wyjątkowy sposób, pozwalający dzieciom na wszechstronny rozwój w poczuciu własnej wartości.

Planujemy:

- - popołudniowe/weekendowe leśne warsztaty dla dzieci (czasem dla dorosłych oraz całej rodziny);
- - leśne półkolonie;
- - leśne weekendy dla rodzin wśród natury;

- - leśne weekendowe biwaki dla dzieci;
- - kilkugodzinną, regularną opieką dla stałej, niewielkiej grupy dzieci, tworzącej wraz z rodzicami leśną wspólnotę.

Wśród tematyki leśnych warsztatów będzie pojawiać się: budowanie szałasów, orientacja w terenie, budowanie grządek permakulturowych, majsterkowanie w drewnie, tropienie zwierząt, rozpoznawanie roślin jadalnych, zapoznanie i terapia z przyjezdnymi alpakami, zapoznanie z kurami, tworzenie zielników, plectenie wianków, malowanie na drewnie, rozpalanie ogniska, przygotowywanie jedzenia na ogniu, lepienie w glinie, sadzenie roślin, las w słoiku, lampiony leśne, drewniane gry planszowe, mini ogródki ziołowe, mini skalniaki, ramki z patyków, naturalne i pachnące masy plastyczne, leśne maski, biwakowanie, dzika kuchnia i wiele wiele innych.

Z głębi serca uważamy, że budując leśną wspólnotę przyczyniamy się do małych zmian, które w przyszłości będą mieć ogromne znaczenie dla następnych pokoleń oraz całej planety.

Wszystko co utworzymy i postawimy na tym terenie będzie niestrwale związane z gruntem. To znaczy, że kiedyś, gdy zakończymy naszą działalność (mamy nadzieję, że w bardzo dalekiej przyszłości) doprowadzimy teren do wyglądu jakby nigdy nas tam nie było (oprócz nasadzeń drzew i krzewów, które oczywiście zostaną).

Ogrodziliśmy część działki zarówno dla bezpieczeństwa dzieci jak i znajdującej się tam infrastruktury. Jednakże myśląc o okolicznych mieszkańcach przygotowaliśmy bezpieczne przejście przy Szklarce, a także zostawiamy swobodny przejazd częścią działki, która zwyczajowo służy mieszkańcom jako droga.

Obecnie kompletujemy w naszym zespole kadrę, doposażamy się, tworzymy stronę www i przygotowujemy dla Was i dla nas piękną, żyjącą przestrzeń. W niedługim czasie pojawią się pierwsze propozycje warsztatów. Ogłaszać je będziemy zarówno w internecie jak i na tablicy informacyjnej na działce.

Jeśli Drodzy Mieszkańcy macie propozycje warsztatów, odezwijcie się do nas, spróbujemy je zoorganizować.

Jeśli jest wśród Was ktoś, kto poczuł, że chciałby z nami współpracować- także zapraszamy do kontaktu.

Dane kontaktowe. email: kontakt@podroznedrzewa.pl, www.podroznedrzewa.pl , tel 536835688

Ewa Wiśniewska Stowarzyszenie Podróżne Drzewa



Jurta na podeście będzie schronieniem w czasie złej pogody i miejscem niektórych zajęć.

ZESPÓŁ SZKOLNO-PRZEDSZKOLNY NR 7 W ANTONINKU

PODZIĘKOWANIE

Dyrektor i Społeczność Zespołu Szkolno-Przedszkolnego nr 7 serdecznie dziękuje Radzie Osiedla Antoninek- Zieliniec- Kobylepole za zagospodarowanie terenu przyszkolnego i zorganizowanie różanego skweru (fot. niżej). Umili on Rodzicom i Opiekunom czas spędzony na oczekiwanie dzieci.



W PALMIARNI

W dniu 28 marca 2023 r. klasa 2a i 2b odwiedziły Poznańską Palmiarnię. Głównym celem wycieczki było przybliżenie dzieciom wiedzy przyrodniczej poprzez bezpośrednią obserwację. Uczniowie dowiedzieli się, że Poznańska Palmiarnia jest największą w Polsce i jedną z największych w Europie.

Pani przewodnik opowiadała o ciekawych roślinach tropikalnych takich jak bananowiec, kakaowiec, daktylowiec, paprocie, palmy, kaktusy. Pokazywała efektowne liście i pnącza Dzieci z ciekawością oglądały papugi, żółwie, terraria z gadami oraz ryby w akwariach. Największą radość sprawiło im karmienie ryb. Na zakończenie dzieci kupiły sobie piękne pamiątki. Wycieczka dostarczyła młodym przyrodnikom wielu wrażeń. Z Palmiarni na pewno wyszli z bogatszą wiedzą o roślinach egzotycznych.

Urszula Kosicka



CZEKOLADOWE WARSZTATY

Zmniejsza zmęczenie, poprawia nastrój, dodaje energii, łagodzi stres. Co? CZEKOLADA! Dnia 2 kwietnia klasa 5b w naszej szkolnej stołówce wraz z szefem kuchni panem Piotrem Turkowskim świętowała Dzień Czekolady. Było słodko, pachnąco, ale też i zdrowo.

Uczniowie najpierw poznali skąd pochodzi czekolada, jak się ją wyrabia, następnie rozpoczęli samodzielne przygotowywanie deseru owocowego okraszonego czekoladą. Na pewno ten radosny dzień zapadnie wszystkim w pamięci. **Joanna Zgórecka**



W KAPELUSZU ŻYCIE JEST PIĘKNIEJSZE

W kapeluszu życie jest piękniejsze! W pierwszej połowie ubiegłego wieku kapelusze były niezbędnym elementem garderoby, obecnie trochę zapomniane znów wracają do mody. Uczniowie klas 1-3 pokazali, że wybór jest ogromny, a oryginalne nakrycie głowy zmienia nasze nastawienie i postrzeganie świata.

21 marca, w pierwszy dzień kalendarzowej wiosny, na dziecięcych głowach pojawiły się kapelusze eleganckie, kolorowe, zabawne i szalone. Liczyła się głównie inwencja, wyobraźnia i pomysłowość. Wrażenie robiły wymyślne, kolorowe, często zabawne kapelusze. Wśród nich przeważały zdobienia kwiatami, kolorowymi wstążkami, pisankami, zajaczkami oraz innymi wiosennymi motywami. **Paulina Lembicz-Patecka**



SZKOŁA PODSTAWOWA NR 55 W KOBYLEPOLU

POWODZENIA ÓSMOKLASIŚCI!

Za naszymi ósmoklasistami egzaminy próbne, dzięki którym z większym spokojem młodzież będzie mogła przystąpić do majowego egzaminu.

Trzymamy za Was kciuki i życzymy jak najlepiej, dajcie z siebie jak najwięcej możecie, ale pamiętajcie, że wyniki egzaminu w żaden sposób nie definiują Was jako ludzi. Życzymy Wam dużo spokoju i dobrej energii, a w maju będziemy z Wami!

Wasi nauczyciele



ZIELONA SZKOŁAW HERMANOWIE

Klasa 7a otworzyła wiosenny sezon na łonie natury w Folwarku Konnym Hermanów. Była nauka, sport, rozrywka, natura, rozmowy, obcowanie ze zwierzętami i czas ze sobą – jednym słowem to, co najlepsze możemy dać naszym dzieciom. Udanych wycieczek pozostałym klasom życzymy. M.B.



WYJĄTKOWY UKŁAD OKRESOWY PIERWIASTKÓW

W szkole podstawowej nr 55 w Poznaniu przygotowaliśmy z uczniami i uczennicami klas 7-8 "Wyjątkowy Układ Okresowy Pierwiastków Chemicznych" (niżej). Każdy z uczniów miał okazję być częścią układu okresowego biorąc udział w sesji zdjęciowej w której każdy wcielił się w inny pierwiastek. Efektem pracy jest wspaniała pamiątka, która na pewno pozostanie w pamięci.

Nauczyciel chemii **Miłosz Gozdałik**

1 **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10** **11** **12** **13** **14** **15** **16** **17** **18**

WYJĄTKOWY UKŁAD OKRESOWY PIERWIASTKÓW CHEMICZNYCH

Szkoła Podstawowa nr 55
im. Józefa Gąsienki w Poznaniu

Liczba atomowa (liczba porządkowa) — Symbol pierwiastka chemicznego
Masa atomowa, u — Nazwa pierwiastka chemicznego

Legenda

- metale
- niemetale
- gazy szlachetne

Opracował: Miłosz Gozdałik

ZIEMIA TO NASZA PLANETA

22 kwietnia to Dzień Ziemi. Jest on nam szczególnie bliski, bo nasza szkoła leży pośrodku zielonego parku, blisko Doliny Cybiny. W naszym szkolnym ogródku rośnie przepiękne drzewo magnolii, które w kwietniu obsypuje się setkami białoróżowych kwiatów. Piękna przyroda nas otacza, a my chcemy, by taką pozostała.

Dlatego, jak co roku, uczniowie i nauczyciele wybrali się na wiosenne porządki terenów szkolnych i rozpościerającego się wokół parku. Poza tym na lekcjach plastyki dzieci wykonały plakaty i rysunki o wymowie ekologicznej, a klasa 4b przygotowała wesołe, a jednocześnie pouczające przedstawienie. Przypomniało ono nam o tym, że to my jesteśmy odpowiedzialni za przyszłość Ziemi, mamy obowiązek o nią dbać. Tylko wtedy zostanie ona nadal zielono – błękitną planetą

Emilia Berus



ZIELONA SZKOŁA W HERMNOWIE



BIULETYN POLICYJNY

Ul. Sucha. Nieznany sprawca z podziemnego garażu dokonał zaboru roweru Cube. Straty 2000 zł.

Ul. Sndomierska. Maszynista pociągu relacji Poznań Katowice nr. 1 poinformował, że podczas jazdy pociągiem z prędkością ok. 40 km/h zauważył stojącą na nasypie kobietę jak oświadczył "czekającą na zderzenie z pociągiem" Na miejscu wykonano oględziny z udziałem Prokuratora podczas których ujawniono dowód denatki. Okazała się nią być kobieta lat 27. /zam. Chełm/

Ul. Główna. Nieznany sprawca wykorzystując nieuwagę sprzedawcy w lombardzie dokonał kradzieży biżuterii o łącznej wartości strat 5.451 zł.

Ul. Nadolnik. Nieznany sprawca dokonał uszkodzenia elewacji wewnętrznej klatki schodowej, windy, poprzez pomalowanie farbą, naniesienie napisów o charakterze zniewag narodowościowych, uszkodzenia włazu na dach w kwocie 3000 zł na szkodę Wspólnoty Właścicieli.

Ul. Starołęcka. Na przystanku autobusowym ujawniono mężczyznę, u którego stwierdzono zatrzymanie krążenia. Na miejsce skierowano coronera. Mężczyzna nie posiadał dokumentów, trwają czynności zmierzające do ustalenia tożsamości denata.

Osiedle Polan. Mężczyzna poprzez nachodzenie w miejscu zamieszkania oraz uporczywie śledzenie nęka kobietę.

Ul. Krańcowa. Nieznany sprawca poprzez wyłamanie wkładek zamków dokonał włamania do mieszkania, a następnie kradzieży dwóch zegarków damskich wartości 300 zł. Brak monitoringu, zabezpieczono ślady mechaniczne i biologiczne.

Ul. Warszawska. Mężczyzna z z innym mężczyzną /ob Gruzji.) w sklepie Lidl dokonali kradzieży art. spożywczych oraz zabawek łącznej wartości 625,69zł na szkodę sklepu LIDL. Zatrzymani na gorącym uczynku przez f-szy dzielnicowych KP Poznań Nowe Miasto.

Ul Krańcowa. Kobieta zgłosiła, że n/n mężczyzna poprzez ciągłe pisanie, dzwonienie i usiłowanie nawiązania bezpośredniego kontaktu, nęka zgłaszająca co wzbudza w niej uzasadnioną obawę zagrożenie. ul. Krańcowa

Ul. Krańcowa. Maszynista pociągu IC Warszawa Berlin w trakcie wyjeżdżania pociągu z zakrętu na wysokości ul. Wrzesińskiej 54 zauważył mężczyznę, który w ostatnim momencie wbiegł na torowisko i podniósł obie ręce do góry. Po wyhamowaniu pociągu z prędkości około 130 km/h na miejscu ujawniono fragmenty rozczłonkowanych n/n zwłok. Na miejscu wykonano czynności z udziałem prokuratora biegłego, technika kryminalistyki oraz dochodzeniowo-śledczego. Na miejscu przebadano maszynistę oraz kierownika pociągu na zawartość alkoholu w wydychanym powietrzu z wynikiem 0,00mg/l oraz decyzją Prokuratora maszyniście pobrano krew. Pociąg posiadał monitoring zewnętrzny, który zostanie zabezpieczony. Po zakończonych czynnościach zwłoki przewiezione do ZMS.

Ul. Nowe Zagórze. Kobieta podczas spaceru nad rzeką Cybina ujawniła w wodzie ciało kobiety w wieku ok. 60 lat, przy ciele nie ujawniono dokumentów. Na miejscu wykonano czynności z udziałem WDS KP Poznań Nowe Miasto, WTK KMP Poznań, Ppuratora oraz biegłego ZMS, który podczas oględzin zwłok nie ujawnił obrażeń zewnętrznych. Z włoki zabezpieczono w ZMS. Zdarzenie w dniu 10.03.2023 godz. 16:54. Postępowanie prowadzi KP Poznań Nowe Miasto.

Kiosk pod koroną lipy

ZAWSZE UDANE ZAKUPY



Kiosk z warzywami, owocami i przetworami zwany „Przy tunelu” na Osiedlu Warszawskim mieszkańcy niezwykle cenią za niezmiennie wysoką jakość oferowanych towarów o walorach prawdziwie ekologicznych. Placówkę handlową od niepamiętnych lat prowadzą Państwo Grzegorz i Małgorzata Gwizdek, dobrze znający wszystkich mieszkańców i przez nich równie doskonale znani.



Oferowane w kiosku towary pochodzą z własnych upraw właścicieli i od sprawdzonych, pewnych dostawców. Klienta kiosku nigdy nie spotka rozczarowanie zakupami lub jakaś niemiła niespodzianka. Prawdziwe wzajemne zaufanie i życzliwość między sprzedającymi a klientami stwarzają zawsze miły klimat, którego próżno oczekiwać w supermarketach.

Stojący pod piękną lipą kiosk u zbiegu ulic Łowickiej i Kostrzyńskiej w centrum Osiedla Warszawskiego dostarcza mieszkańcom zdrowe warzywa, owoce i przetwory oraz zadowolenie z codziennych zakupów, za które można płacić również kartami. G

SERDCZNIE ZAPRASZAMY!

WYPRAWA DO ISAANU

Mateusz „Biszop” Biskup pochodzi z Osiedla Antoninek, gdzie chodził do Szkoły Podstawowej nr 86 przy ul. Mińskiej. Po ukończeniu studiów w USA, mieszkał 10 lat w Szkocji, pracując w przemyśle naftowym. Obecnie mieszka w Bangkoku, gdzie pracuje jako nauczyciel języka angielskiego. Prowadzi kanał na Youtube pt. „Belfer w Tajlandii”.



Nauczyciele mają w Tajlandii bardzo niewiele wakacji. Kiedy na początku marca kończy się rok szkolny, uczniowie mają wolne aż do połowy maja. Niestety – nauczyciele tak fajnie nie mają! Musimy organizować półkolonie dla dzieci, które nigdzie nie wyjechały, przygotowywać plany zajęć na nowy rok szkolny, wypełniać dzienniki itp. Tylko w kwietniu, w okolicach święta Songkran, czyli tajskiego Nowego Roku, szkoła daje nam tydzień lub dwa wolnego. W tym roku dostaliśmy dwa tygodnie.

Postanowiłem zrobić sobie z tej okazji kilkudniową wycieczkę do Isaanu – północno-wschodniej, najbiedniejszej, a jednocześnie najciekawszej części Tajlandii. Wynająłem hotel w Khon Kaen, w samym środku prowincji i zabukowałem przejazd. Krótko przed Świętami Wielkanocnymi ruszyłem w drogę. Podróż autobusem trwała około siedmiu godzin. Na szczęście pojazd był bardzo wygodny, a obsługa bez zarzutu. Hotel w Khon Kaen też zrobił pozytywne wrażenie. Żadnych luksusów nie było (za 400 bahtów za noc, czyli za około 50 zł nie ma się co spodziewać cudów...), ale klimatyzacja działała i było bardzo czysto. Zostałem plecakiem i ruszyłem w miasto.

Khon Kaen ma około stu tysięcy mieszkańców, ale szczeni się tym, że jego mieszkańcy są najlepiej wykształceni w całym kraju. Działają tu bowiem aż trzy uniwersytety. Miejskowy klimat najlepiej poznać na lokalnym targu. Poszedłem więc na nocny targ Bueng Kaen Nakhon położony nad brzegiem jeziora. Lubię gwar tajskich targowisk, nawoływania sprzedawców, zapachy przygotowywanych potraw, stoiska z owocami. To jest prawdziwa Tajlandia, prawdziwy Isaan. Isaan jest regionem rolniczym, sporą jego część zajmują pola ryżowe. Słynie z dobrej, ale niezwykle ostrej kuchni oraz języka isaańskiego, nieco odmiennego od tajskiego.

Na jednym ze stoisk kupiłem sobie... piezzonego szczura. Tak moi Drodzy Czytelnicy, dobrze przeczytaliście! Piezzonego szczura! Kiedy Wy w Polsce delectowaliście się wielkanocnymi daniami ja jadłem piezzonego gryzonia. Możecie się śmiać lub wzdrygać z obrzydzeniem, ale prawda jest taka, że ów piezony

szczur to... najzdrowsze mięso, jakie można sobie wyobrazić. Naprawdę! Gryzonia sprzedawane na tym stoisku to nie szczury ze ścieków i kanałów, ale takie, które żyją na polach ryżowych. Przy uprawie ryżu nie stosuje się nawozów sztucznych, ponieważ jest to bardzo delikatna roślina. Mięso z takich szczurów jest więc pozbawione jakichkolwiek hormonów, sterydów, antybiotyków i innej chemii. To po prostu najczystsza i najzdrowsza dziczyzna! I bardzo smaczna!



Z Isaanu pochodzi także sztandarowe danie kuchni tajskiej, czyli Som Tam – sałatka z zielonej papai. Jest to jednocześnie najbardziej pikantna tajska potrawa! Poprosiłem, by przyrządzono mi ją w wersji „mai pet”, czyli nieostrej, ale i tak wyparzyła mi gębę do tego stopnia, że musiałem ją popić niemal litrem zimnej wody. Następnego dnia wziąłem się za zwiedzanie głównych atrakcji turystycznych miasta. Nie lubię jednośladów (choć czasami korzystam z usług taksówkarzy skuterkowych) i staram się unikać jeżdżenia samochodem w Tajlandii (jedne z najbardziej niebezpiecznych dróg na świecie), więc głównie chodziłem piechotą. Bardzo lubię chodzić pieszo, nawet w 40-stopniowym upale. Uważam, że tylko w ten sposób można naprawdę poznać nowe miejsce. Dlatego moich gości odwiedzających mnie w Bangkoku z góry uprzedzam, że będzie dużo chodzenia!

Odwiedziłem przepiękną świątynię Wat Nong Wang (fot. niżej), lokalne muzeum (ekspozycja poświęcona głównie prehistorii Isaanu) oraz zająłem na Exotic Pets Farm. To takie zoo, gdzie zwierzęta swobodnie przechadzają się między zwiedzającymi. Można zrobić sobie zdjęcie z kangurem, pobawić z surykatkami, czy nakarmić kapibary. Bardzo sympatyczne miejsce. Ogólnie to niewielkie miasto zrobiło na mnie bardzo pozytywne wrażenie. Nie wiem co prawda, czy chciałbym tam zamieszkać na stałe, ale na kilkudniowy wypad było w sam raz. Aha! Praktycznie nie widziałem tam farangów, czyli białych ludzi. Trochę szkoda, bo myślę, że Khon Kaen nie rozczarowałoby turystów z Europy, czy Ameryki. Mateusz Biskup



**PIECZĄTKI - WIZYTÓWKI
KSERO - WYDRUKI
UPOMINKI - GADŻETY
GRAWEROWANE LASEREM**

**Poznań, ul. Małachowskiego 39
tel./fax 879-97-39
www.studio-stempel.poznan.pl**

GŁÓWNA

**ŻYCIE
LUDZIE
DZIEJE...**

OTWARTY OGRÓD NADOLNIK

Jak wiosna, to do ogródków! W Poznaniu są miejsca, gdzie można rozpocząć własną uprawę roślin jadalnych albo założyć swoją grządkę kwiatową. Tak jest na Główniej, w sąsiedzkim Otwartym Ogrodzie Nadolnik, gdzie ostatnio ruszyły wiosenne prace ogrodowe. O to by ogród pięknie się zazielecił, dbają ręką w rękę: mieszkańcy i mieszkanki, Społeczne Centrum Kultury Fyrtel Główna oraz Fundacja Veolia Polska.



Fot. Szymon Kawecki

Otwarty Ogród Nadolnik projektowany jest zgodnie z systemem regeneracyjnym, w którym zużycie surowców ogranicza się do minimum. Tym wyjątkowym miejscem przy ulicy Mariackiej opiekują się ogrodnicy i ogrodniczki zrzeszeni w Kołorkingu Ogrodniczym. Mieszkancki i mieszkanki współdecydują o kształcie i rozwoju ogrodu oraz pielęgnują znajdującą się w nim roślinność. — tłumaczy Zuzanna Głowacka ze Społecznego Centrum Kultury Fyrtel Główna.



Fot. Ula Jocz

Prowadzenie ogrodu nie byłoby możliwe gdyby nie wsparcie Fundacji Veolia Polska. Skuteczne przeciwdziałanie niekorzystnym zmianom klimatycznym wymaga od nas wszystkich natychmiastowego działania, głębokich i długofalowych zmian społecznych oraz współpracy wielu organizacji. Projekt Otwarty Ogród Nadolnik, który wspólnie ze Społecznym Centrum Kultury Fyrtel Główna realizujemy, łączy w sobie te elementy. Jest wyra-



Fot. Ula Jocz

zem autentycznego zaangażowania i współpracy oraz przyczynia się do wzmocnienia relacji sąsiedzkich w najbliższym otoczeniu — podkreśla Izabela Rakuć-Kochaniak, prezeska Fundacji Veolia Polska.



Fot. Szymon Kawecki

Zależy nam, aby aktywności związane z ogrodem miały charakter całoroczny. Jesienią obchodziliśmy Dzień Dyni i zorganizowaliśmy sąsiedzką wymianę przetworów. W grudniu odbyło się mikołajkowe spotkanie przy grzańcu, a w styczniu do działań ogrodowych włączyli się najmłodszy mieszkańcy i mieszkanki Główniej. Dzieci pomalowały kamienie, które wiosną ozdobią zielone przestrzenie naszej dzielnicy, a okoliczna młodzież wzięła udział w warsztatach konstruktorskich, podczas których powstały karmniki dla ptaków — wymienia Maria Lehmann, animatorka opiekująca się Kołorkingiem Ogrodniczym.

W Nadolniku sezon nieoficjalnie rozpoczęły warsztaty z Anią Gruszką, członkinią Stowarzyszenia Dziewczyny w Naturze i etnobotaniczką, która specjalizuje się również w ogrodnictwie miejskim. Osoby mieszkające na Główniej miały okazję adoptować jedną ze skrzyń ogrodowych, czyli posadzić w niej wybrane przez siebie rośliny, zobowiązując się w ten sposób do opieki nad konkretną grządką. Robią to najczęściej we wtorek podczas cotygodniowych spotkań Kołorkingu Ogrodniczego. Spotkania są otwarte dla wszystkich doświadczonych, jak i początkujących ogrodników i ogrodniczek, którzy pod okiem specjalistów chcieliby nauczyć się fachu, ale — co ważniejsze — zadbać o wspólną przestrzeń

Joanna Gruszczyńska

FYRTEL GŁÓWNA

przestrzeń kultury, sztuki, edukacji i integracji sąsiedzkiej

WYDARZENIA W MAJU

☒ 4.05, g. 16 (I grupa) oraz g. 18:00 (II grupa) *Польща.ua* – warsztaty języka polskiego dla Ukraińców i Ukrainek, prowadzenie: Martyna Strychalska, wstęp bezpłatny – informacje i zapisy: daniel@animatorzysmak.pl

☒ 4.05, g. 16:30 (I grupa) oraz g. 18:00 (II grupa) Sąsiedzkie rozgrywki w siatkówkę – ul. Harcerska 3, wstęp bezpłatny – informacje i zapisy: daniel@animatorzysmak.pl

5.05, g. 17 Fyrtel_sound – warsztaty gry na ukulele dla początkujących, prowadzenie: Przemysław Śledź, wstęp bezpłatny – informacje i zapisy: daniel@animatorzysmak.pl

9.05, g. 15 Główna: pogłosy – warsztaty chóralskie dla seniorów i seniorów, prowadzenie: Joanna Sykulska, wstęp wolny – informacje: zuzanna@animatorzysmak.pl, tel. 789 311 619

10-11.05, g. 17-19 – Borys Bobry na tropie języka polskiego! – polsko-ukraińskie warsztaty literacko-językowe i ilustratorskie dla dzieci w wieku 7-9 lat, prowadzenie: Ola Płocińska, Daniel Stachuła, wstęp bezpłatny – informacje i zapisy: zuzanna@animatorzysmak.pl

☒ 11.05, g. 16 (I grupa) oraz g. 18:00 (II grupa) *Польща.ua* – warsztaty języka polskiego dla Ukraińców i Ukrainek, prowadzenie: Martyna Strychalska, wstęp bezpłatny – informacje i zapisy: daniel@animatorzysmak.pl

☒ 11.05, g. 16:30 (I grupa) oraz g. 18:00 (II grupa) Sąsiedzkie rozgrywki w siatkówkę – ul. Harcerska 3, wstęp bezpłatny – informacje i zapisy: daniel@animatorzysmak.pl



12.05, g. 17 Fyrtel_sound – warsztaty gry na ukulele dla początkujących, prowadzenie: Przemysław Śledź, wstęp bezpłatny – informacje i zapisy: daniel@animatorzysmak.pl

16.05, g. 15 Główna: pogłosy – warsztaty chóralskie dla seniorów i seniorów, prowadzenie: Joanna Sykulska, wstęp wolny – informacje: zuzanna@animatorzysmak.pl, tel. 789 311 619

16.05, g. 17 Wyprawa na RODos – prace w ogrodzie z okazji Światowego Dnia Siania Dyni w Miejscach Publicznych, prowadzenie: SMAK, wstęp wolny – informacje i zapisy: daniel@animatorzysmak.pl

17-18.05, g. 17-19 – Borys Bobry na tropie języka polskiego! – polsko-ukraińskie warsztaty literacko-językowe i ilustratorskie dla dzieci w wieku 7-9 lat, prowadzenie: Ola Płocińska, Daniel Stachuła, wstęp bezpłatny – informacje i zapisy: zuzanna@animatorzysmak.pl

☒ 18.05, g. 16 (I grupa) oraz g. 18:00 (II grupa) *Польща.ua* – warsztaty języka polskiego dla Ukraińców i Ukrainek, prowadzenie: Martyna Strychalska, nformacje: daniel@animatorzysmak.pl

☒ 18.05, g. 16:30 (I grupa) oraz g. 18:00 (II grupa) Sąsiedzkie rozgrywki w siatkówkę – ul. Harcerska 3, wstęp bezpłatny – informacje i zapisy: daniel@animatorzysmak.pl

19.05, g. 17 Fyrtel_sound – warsztaty gry na ukulele dla po-



Fot. Ula Jocz

czątkujących, prowadzenie: Przemysław Śledź, wstęp bezpłatny – informacje i zapisy: daniel@animatorzysmak.pl

20.05, g. 20 Sekretne kino Główna – seans plenerowy, wstęp bezpłatny – obowiązują zapisy: maciej@animatorzysmak.pl, tel. 789 311 619

21.05, g. 11 Planszówkowy fyrtel – rozgrywki dla rodziców oraz animacje dla dzieci, wstęp wolny – informacje i zapisy: paulina_taraska@wp.pl

21.05, g. 16-18 Sekretne życie drzew – spacer dendrologiczny po Główniej i Nadolniku, prowadzenie: Magdalena Garczarczyk, Aneta Mikołajczyk, wstęp wolny – informacje: daniel@animatorzysmak.pl, tel. 789 311 619

23.05, g. 15 Główna: pogłosy – warsztaty chóralskie dla seniorów i seniorów, prowadzenie: Joanna Sykulska, wstęp wolny – informacje: zuzanna@animatorzysmak.pl, tel. 789 311 619

☒ 25.05, g. 16 (I grupa) oraz g. 18:00 (II grupa) *Польща.ua* – warsztaty języka polskiego dla Ukraińców i Ukrainek, prowadzenie: Martyna Strychalska, wstęp bezpłatny – informacje i zapisy: daniel@animatorzysmak.pl

☒ 25.05, g. 16:30 (I grupa) oraz g. 18:00 (II grupa) Sąsiedzkie rozgrywki w siatkówkę – ul. Harcerska 3, wstęp bezpłatny – informacje i zapisy: daniel@animatorzysmak.pl

26.05, g. 17 Fyrtel_sound – warsztaty gry na ukulele dla początkujących, prowadzenie: Przemysław Śledź, wstęp bezpłatny – informacje i zapisy: daniel@animatorzysmak.pl

30.05, g. 15 Główna: pogłosy – warsztaty chóralskie dla seniorów i seniorów, prowadzenie: Joanna Sykulska, wstęp wolny – informacje: zuzanna@animatorzysmak.pl, tel. 789 311 619

31.05, g. 23:59 Rezydencje społeczno-artystyczne w Społecznym Centrum Kultury Fyrtel Główna – termin przesyłania zgłoszeń, informacje: daniel@animatorzysmak.pl, maciej@animatorzysmak.pl, tel. 789 311 619



Fot. Ula Jocz

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 45 IM. ORP „POZNAŃ” PRZY UL. HARCERSKIEJ 3

DZIEŃ PATRONA

32. rocznica podniesienia bandery

W tradycję naszej szkoły wpisały się na stałe obchody Dnia Patrona. Co roku formuła uroczystości jest inna, zaś główny cel stanowi współdziałanie i wspólne świętowanie przez społeczność naszej szkoły urodzin ORP „Poznań”.

8 marca 1991 roku po raz pierwszy podniesiono banderę na patronackiej jednostce, a zgodnie z marynarską tradycją rocznica pierwszego podniesienia bandery jest najważniejszym dniem w roku dla okrętu i jego załogi.

W ramach tegorocznego jubileuszu, przebiegającego pod hasłem „Chronimy nasz Bałtyk”, uczniowie obejrżeli w bibliotece szkolnej wystawę poświęconą ORP „Poznań” przygotowaną przez matkę chrzestną okrętu panią Marię Łbik. Spotkanie przebiegło w bardzo miłej atmosferze: nie zabrakło podchwytliwych pytań, ciekawych historii związanych z wodowaniem okrętu i życiem marynarzy na jednostce, a na koniec słodkości i selfie z przybyłym gościem. W ramach konkursu, pod okiem wychowawców, uczniowie wykonywali również plakaty dotyczące ekologii Morza Bałtyckiego, dyskutowali jak wpływać na jego ochronę. Zwycięzcom serdecznie gratulujemy!



PRZESŁANIE DLA POKOLEŃ

W murach naszej szkoły odbyła się wystawa pt. „Przesłanie dla pokoleń 1942 – 2022”, która powstała w związku z 80. rocznicą powstania Armii Krajowej.

Uczniowie z klas IV – VIII dowiedzieli się, w jaki sposób żołnierze Polskiego Podziemia walczyli za swój kraj podczas II wojny światowej. Dodatkowo dzieci poznały historię poszczególnych kombatantów, związanych z województwem wielkopolskim. Każdy żołnierz zostawił również wiadomość, poradę, czy złotą myśl skierowaną do młodego pokolenia.



MISTRZ SUDOKU

Tuż przed wiosenną przerwą świąteczną w naszej szkole odbył się konkurs rozwiązywania sudoku. Uczniowie z klas 4 - 8 zmierzili się z zadaniami o różnych stopniach trudności. Wszyscy uczestnicy bardzo dobrze poradzi sobie z tym wyzwaniem. Mamy przyjemność ogłosić, że szkolnymi mistrzami w rozwiązywaniu sudoku zostali:

- I miejsce - Jan W. z klasy 6a,
- II miejsce - Adam J. z klasy 5b,
- III miejsce - Zuzanna B. z klasy 8c,
- wyróżnienie - Yana F. z klasy 8a.

Dziękujemy wszystkim uczestnikom za udział w konkursie i gratulujemy zwycięzcom oraz wyróżnionym!



AKCJA ŻONKILE

W środę, 19 kwietnia obchodziliśmy 80. rocznicę wybuchu powstania w getcie warszawskim. W związku z powyższym Szkoła Podstawowa nr 45 przystąpiła do tegorocznej edycji „Akcji Żonkile”, która jest organizowana przez Muzeum Żydów Polskich - Polin. Szkolny wolontariat zadbał o to, by każdy uczeń i pracownik naszej szkoły mógł przypiąć sobie symbol akcji do piersi i z dumą powiedzieć, że łączy nas pamięć.



83. ROCZNICA ZBRODNI KATYŃSKIEJ

W czwartek, 13 kwietnia w czasie mszy świętej w kościele oo. Dominikanów i pod Pomnikiem Ofiar Katynia i Sybiru oddano hołd Polakom pomordowanym w Katyniu oraz wywiezionym na wschód podczas masowej zsyłki na Sybir.

Uczniowie naszej szkoły uczestniczyli w obchodach 83 rocznicy Zbrodni Katyńskiej. Ten dzień upamiętnia rocznicę opublikowania przez Niemcy w 1943 roku informacji o odkryciu w Katyniu pod Smoleńskiem masowych grobów polskich oficerów, zamordowanych przez Sowieców w 1940 roku. Tego dnia oddajemy także hołd Polakom wywiezionym na wschód podczas drugiej masowej zsyłki na Sybir.



SPORTOWE PORANKI

Dzięki współpracy ze stowarzyszeniem Aktywny Poznań w naszej szkole odbywają się zajęcia sportowe w ramach projektu: „My też chcemy być fit!”. Program finansowany jest ze środków Wydziału Sportu Urzędu Miasta Poznania, uzyskanym dzięki głosom mieszkańców miasta, w ramach Poznańskiego Budżetu Obywatelskiego 2023. Co miesiąc organizowane są również „Sportowe poranki”, na które zapraszamy dzieci z rodzicami.



FRAZEOLOGICZNY ZAWRÓT GŁOWY

Świętowaliśmy Międzynarodowy Dzień Języka Ojczystego. W tym roku celem nadrzędnym było wzbogacanie słownictwa uczniów o frazeologizmy.

ażda z klas otrzymała zadanie, które polegało na stworzeniu klasowej gazetki, która przedstawi dosłowne i przenośne znaczenie związku frazeologicznego, który wcześniej wylosowali. Wśród prac pojawiły się zwroty typu: patrzeć na kogoś wilkiem, robić coś w ślimaczym tempie czy pięta achillesowa. Następnie do wykonania były zadania na Wordwallu - uzupełnienie frazeologizmami "Dnia z życia ucznia", a także dopasowywanie związku frazeologicznego do jego prawidłowego znaczenia. Uczniowie stanęli na wysokości zadania, dlatego jury konkursowe, które oceniało gazetki miało twarde orzechy do zgryzienia. Ostatecznie nagrody przyznano następującym klasom:

I miejsce - klasa Vb (gapić się jak wół na malowane wrota),

II miejsce - klasa IVa (pracowity jak pszczoła)

III miejsce - klasa VIIa (należy się jak psu zupa/buda)

Wyróżnienia: klasa VIIIc, klasa Va, klasa IVb.

Gratulujemy i dziękujemy za ogromne zaangażowanie!



LUDWIK MYCIELSKI

Był bratem bliźniakiem wspomnianego już Michała, urodził się zatem jak i on w 1799 roku, latem, słonecznego drugiego sierpnia pod znakiem Lwa. Dzieciństwo spędził wraz z Michałem, jak to bliźniaki. Uczył się, podobnie jak on, we Francji w liceum w Metz pod wymagającym okiem botanika J.F. Deleuze.

Kariere wojskową zaczął jako trzynastolatek już w 1812 roku. Wtedy zaciągnął się do armii Księstwa Warszawskiego i wziął udział w kampanii w Rosji. Walki zakończył wzięty do niewoli po zmaganiach w okolicach miasta Słonima. Jednym z jego przełożonych, darzących go sympatią był Jean Baptiste Bernadotte (zdjęcie 2), adoptowany syn króla Szwecji. Przyszły władca Szwecji i Norwegii ujął się za Ludwikiem i dzięki jego interwencji tenże odzyskał wolność. Po to by w 1815 roku zaciągnął się do armii Królestwa Polskiego. Jego dowódcą był generał Józef Toliński, który doceniając waleczność szesnastolatka uczynił go swoim adiutantem polowym.

Burzliwa młodość nie sprzyjała zdrowiu, dlatego w 1817 roku zrezygnował ze służby i postanowił zająć się majątkiem. Zamieszkał w Gorzycach, które wraz z Gorzyczkami należały do jego rodzinnych dóbr pod Kościanem. Po kilku latach wpadła mu w oko panna Elżbieta Mielżyńska, którą poślubił w 1822 roku. Małżeństwo było udane i para doczekała się pięciorga potomstwa: dwóch synów – Stasia i Michasia, oraz trzech córek



– Ani, Eli i Marysi. Michał odziedziczył umiejętności gospodarckie i stanął między innymi spadkobiercą cukrowni w Gałowie założonej przez stryją Józefa Mycielskiego (już wspomnianego twórcy kobyłepolskiego browaru i mleczarni). W cztery lata po zawarciu ślubu młodzi przenieśli się do majątku teścia Stanisława Mielżyńskiego – Wydaw pod Poniecem. Rodzinna sielanka nie trwała długo, bo wybuchło powstanie listopadowe i Ludwik pospieszył do Warszawy.

Mycielski wstąpił do sławnych czwartaków, czyli 4 pułku piechoty powstańczej (zdjęcie 3). Pułk powstał w 1815 roku.

Decyzję Ludwika przyspieszyły zapewne działania nadprezydenta Wielkiego Księstwa Poznańskiego Edwarda Flotwella, który w Wydawach upatrywał siedliska działalności konspiracyjnej. Swoje podejrzenia uzasadniał powszechnie znaną miłością Ludwika do Polski i niechęcią do zaborców.

Ludwik dołącza do braci. Wspólnie walczą 20 lutego w bitwie pod Wawrem. 25 lutego ruszają do kolejnej bitwy. Przeciwno 60-tysięcznej armii Dybicza generał Chłopicki wystawia 40 tysięcy powstańców, w tym grenadierów. W pierwszym szeregu walczy Ludwik Mycielski. Z bagnietem w rękach atakuje wroga, narażając się na liczne rany. Zostaje wielokrotnie postrzelony. W bezpośrednim starciu zostaje skłuty bagnietami Rosjan – rany są śmiertelne. (zdj 4).

Wódz Naczelny gen. Jan Skrzynecki wydaje rozkaz dzienny, w którym „stawia pomnik chwały i nagrody narodowej poległemu”. Pisze w nim: Ludwik Mycielski... ojciec pięciorga dzieci, na hasło powstającej Ojczyzny porzucił majątek, rodzinę i przybył z zagranicy, aby stanąć w szeregach swojego pułku. W tem zaszła pamiętna bitwa dn. 25 lutego, w której Ludwik Mycielski przewyższył sam siebie w czynach rycerskich i okryty chlubnymi ranami poległ za świętą sprawę ojczyzny. Chwała jego imieniowi i jako osobisty świadek czynów Mycielskiego poczytuję sobie za obowiązek oddać sprawiedliwość poległemu porucznikowi”.

Stanisław Wyspiański odwadze Ludwika oddał hołd w „Warszawiance”. Sztuka napisana 1898 roku poświęcona jest wydarzeniom związanym właśnie z bitwą pod Olszynką Grochowską.

Aneta Cierechowicz



Wojciech Kossak. Bitwa o Olszynkę Grochowską 25 lutego 1831r.

**GAL**[®]

TRAN

olej z wątroby dorsza

- ✓ Preparat zawiera witaminy A i D oraz Niezbędne Nienasycone Kwasy Tłuszczowe z rodziny Omega- w tym kwasy dokozaheksaenowy (DHA) i eikozapentaenowy (EPA)
- ✓ Kwasy EPA i DHA przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania serca, korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg EPA i DHA dziennie
- ✓ Korzystnie wpływa na prawidłową pracę mózgu

Uwaga: W przypadku kobiet w ciąży i dzieci stosowanie w tym samym czasie Tranu oraz innych preparatów zawierających witaminy A i D powinno być skonsultowane z lekarzem.

Naturalnie
wspiera
Twoją
odporność!



Sprawdź ofertę w sklepie producenta

Kup on-line: www.galdlaciebie.pl

lub zamów przez tel.: **61 878 03 59**

Na Głównej powstaje Otwarty Ogród Nadolnik

