ISSN 1232-1931

TYGODNIK POWIATOWY

GAZETA MYSZKOWSKA

cena 4,99zł
(w tym 5% VAT)
4100 egz. + 459 abonament cyfrowy
Nr 07 (1498) rok XXX 16.02.24- 22.02.2024
ISSN 1232-1931

UKAZUJE SIĘ OD 1993r. W GMINACH: MYSZKÓW, ŻARKI, PORAJ, KOZIEGŁOWY, NIEGOWA, KROCZYCE, WŁODOWICE, LELÓW, JANÓW

ZAKŁAD POGRZEBOWY „KURAŚ"
- kompleksowe usługi pogrzebowe
- odbiór całodobowy zmarłych
- kompleksowa organizacja pogrzebu
- wypłata zasiłku ZUS/KRUS od ręki
- własna kaplica pożegnalna
503 877 376
CAŁODOBOWO
KAPLICA CMENTARZ KOMUNALNY
UL. JANA PAWŁA II 100 · 42-300 MYSZKÓW

wypadek w Hucie Szklanej:

PROKURATOR CHCE 10 LAT

OBRONA UNIEWINNIENIA

Dziesięć lat pozbawienia wolności i dożywotni zakaz prowadzenia pojazdów mechanicznych. O taki wyrok wnioskuje Prokuratura dla Piotra K. oskarżonego o spowodowanie wypadku ze skutkiem śmiertelnym, ucieczkę z miejsca wypadku i nieudzielenie pomocy. Chodzi o głośną sprawę wypadku z 28 czerwca 2022 Hucie Szklanej, gmina Kroczyce, w wyniku którego przed swoim domem zginęła 61 letnia rowerzystka Maria Kukułka. Pełnomocnik rodziny adw. Cezary Taracha chce wyższej kary, 15 lat więzienia i podana wyroku do publicznej wiadomości. Obrońca Piotra K. adw. Andrzej Mucha wniósł o uniewinnienie. Zdaniem obrońcy, jego klient nie miał możliwości uniknięcia wypadku a całą winę ponosi rowerzystka, która miałaby wtargnąć na jezdnię.

BEZPŁATNA OPIEKA
DLA OSÓB PRZEWLEKLE CHORYCH
PALIUM
ZADZWOŃ DO NAS
502 491 513
OPIEKA PALIATYWNA W DOMU PACJENTA
HOSPICUJM@PALIUM-MYSZKÓW.PL UL.. STRAŻACKA 45 GABINET NR 1 MYSZKÓW

Lilia
DOM POGRZEBOWY
- Usługi pogrzebowe
- Kremacje
- Całodobowy odbiór osób zmarłych
- Sala pożegnań
- Kwiaciarnia Lilia
24h 518-518-208
Myszków ul.Krasickiego 95 F www.liliamyszkow.com

Sąd Rejonowy w Myszkowie, przed który toczy się proces 12 lutego zamknął przewód sądowy oddając głos obronie i oskarżeniu. Wyrok w sprawie zostanie ogłoszony 23 lutego o godz. 8:30. W procesie orzeka sędzia Marek Zachariasz.

Sąd odrzucił dwie prywatne opinie jakie różnych firm zajmujących się badaniem przebiegu wypadków drogowych. Jedną złożyła rodzina poszkodowanej, drugą obrońca oskarżonego. Nie będą uznane za dowód w sprawie, choć obie strony w mowach końcowych szeroko odnosiły się do tych opinii. Nie są dowodem, chodzi raczej o wywarcie wrażenia na Sądzie, sugestię. Opinia sporządzona przez rodzinę, oskarżycieli prywatnych, zmierza w kierunku wykazania wyższej prędkości, z jaką miał się poruszać pojazd oskarżonego, niż określiło to dwóch biegłych powołanych przez sąd. Ci określili prędkość pojazdu na nie mniej niż 70 km/h, około 90 km, czyli prędkość dopuszczalną w miejscu wypadku. Nie dopuszczona przez sąd opinia rodziny, określa prędkość BMW X6 na powyżej 100 km/h, nawet na 140 km/h. Z kolei opinia prywatna przedłożona przez obrońcę kategorycznie określa prędkość pojazdu na 70 km/h, prędkość rowerzystki na ok. 17,5 km/h. Ta opinia całą odpowiedzialność za wypadek i jego skutki przypisuje zmarłej Marii Kukułka i jest podstawą wniosku obrońcy o uniewinnienie Piotra K. Zdaniem mec. Andrzeja Muchy jego klient nie mógł uniknąć zderzenia, gdy rowerzystka miała wymusić pierwszeństwo, wyjeżdżając z dużą prędkością wprost pod jego samochód.

Zniszczony rower, na którym jechała Maria Kukułka. Ciągle jest dowodem zabezpieczonym w sprawie. Białe BMW zanim ocenił je biegły, zostało zwrócone rodzinie podejrzanego i naprawione

Dziwne dane w opinii obrony. Błąd czy celowa manipulacja?

Sąd -co podkreślamy- odrzucił opinię złożoną przez obrońcę oskarżonego, ale nie sposób się do niej odnieść. Wiele razy robił to adw. Andrzej Mucha, obrońca Piotra K. wskazując ją jako najbardziej rzetelną. Czy tak jest na pewno? Od oceny materiału dowodowego jest Sąd, ale nie sposób nie dostrzegł kilku sprzeczności zarówno w opinii, jak i linii obrony oskarżonego:

1. Prędkość pojazdu w chwili wypadku. Obrona twierdzi, że to tylko 70 km/h. Rowerzystka miała z kolei jechać „szybko", ok. 17,5 km/h w tym samym kierunku co samochód. Czyli uderzenie miałoby nastąpić z prędkością ok. 52,5 km /h Wg. statystyk, przy prędkości samochodu 45 km/h pieszy ma 50% szans na przeżycie. Przy prędkości 80% już 0%. Kobieta jechała na rowerze, który przyjął pierwszy impet uderzenia, a pani Maria została rzucona na maskę i szybę samochodu. Jeżeli prędkość uderzania to tylko 52,5 km to skąd tak rozległe urazy u kobiety, która -to też chce wykazać obrona- zmarła na miejscu? Wykazanie, że kobieta zmarła natychmiast, ma też wpływ na zarzut nieudzielenia pomocy poszkodowanej. Zmarła, więc nie było komu udzielać pomocy. Przy prędkości uderzenia 52,5 km/h

2. Obrona twierdzi, że ich opinia w sposób najbardziej rzetelny dokonuje rekonstrukcji wypadku. Jednym z ważnych dowodów w sprawie jest zapis wideorejestratora z pojazdu, który

więcej str 2-3

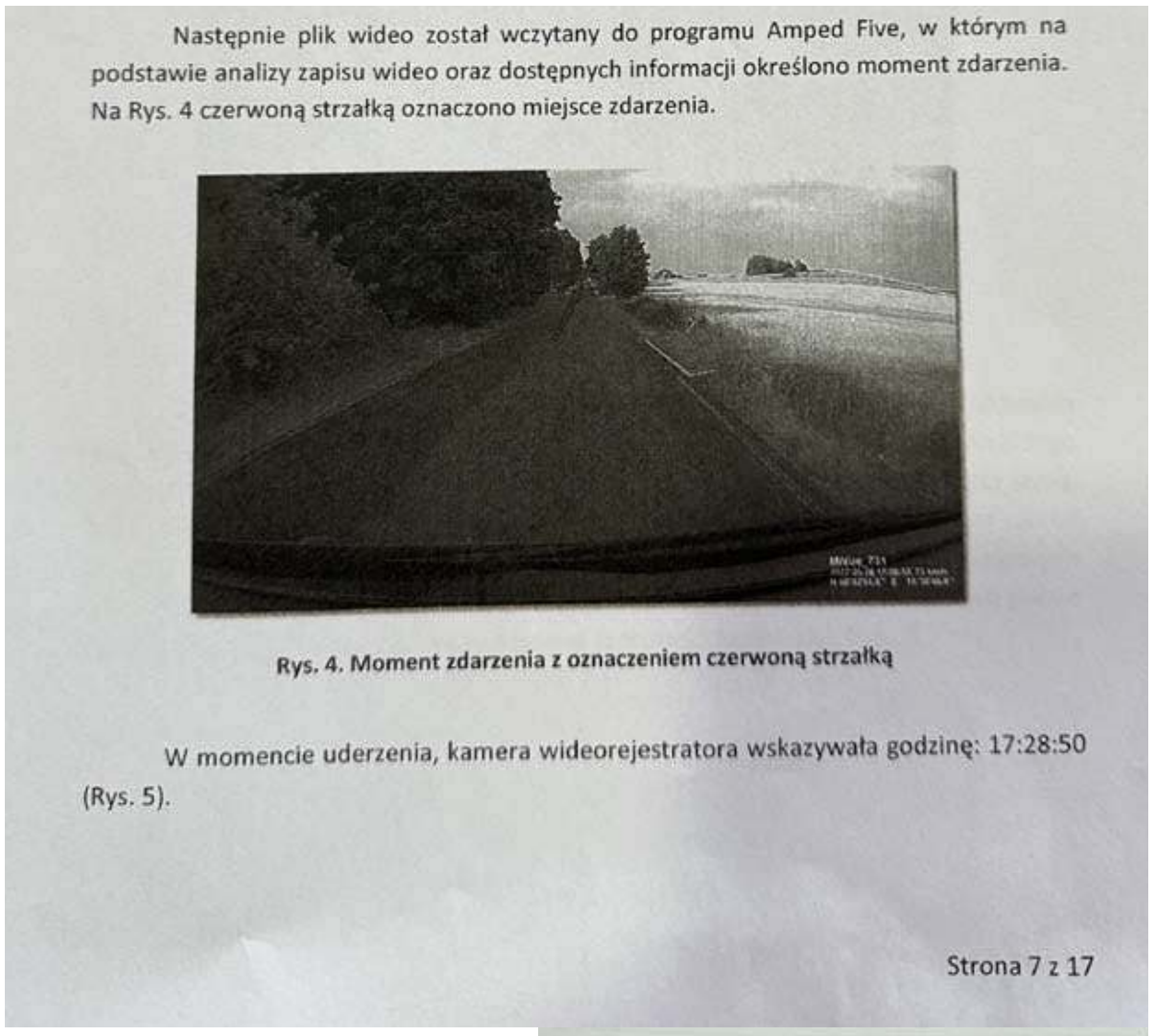
GRUPA TANDEM
NOWY WYMIAR MOTORYZACJI
AUTORYZOWANY DEALER

DACIA CITROËN PEUGEOT ALFA ROMEO FIAT
www.grupatandem.pl

eprasa.pl 161a0ff1e9

wypadek w Hucie Szklanej:

Samochód BMW X6 który brał udział w wypadku

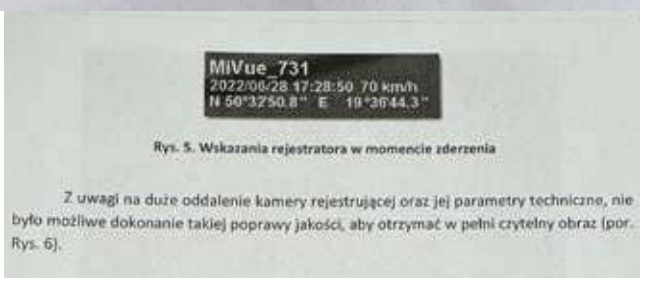


Następnie plik wideo został wczytany do programu Amped Five, w którym na podstawie analizy zapisu wideo oraz dostępnych informacji określono moment zdarzenia. Na Rys. 4 czerwoną strzałką oznaczono miejsce zdarzenia.

Rys. 4. Moment zdarzenia z oznaczeniem czerwoną strzałką

W momencie uderzenia, kamera wideorejestratora wskazywała godzinę: 17:28:50 (Rys. 5).

Strona 7 z 17



MiVue_731
2022/06/28 17:28:50 70 km/h
N 50°32'50.8" E 19°36'44.3"

Rys. 5. Wskazania rejestratora w momencie zderzenia

Z uwagi na duże oddalenie kamery rejestrującej oraz jej parametry techniczne, nie było możliwe dokonanie takiej poprawy jakości, aby otrzymać w pełni czytelny obraz (por. Rys. 6).

Rzecz bardzo dziwna. Przy powiekszeniu zdjęcia opisanego jako rys. 4 opinii przedstawionej przez obronę widać inny czas, niż w opisie niżej. Róznica wynosi aż 3 sekundy! Z kolei zdjęcie na kolejnej stronie (rys.5) wyjątkowo wyraźne, nie wiadomo z jakiego kadru pochodzi, ale pokazuje ten czas, jak podpisie do rys. 4 Błąd czy manipulacja? Te 3 sekundy przy wypadku drogowym to wieczność!

mijał się z białym BMW oskarżonego. Nagranie jest kiepskiej jakości, ale było wykorzystane również przez biegłych powołanych przez Sąd do rekonstrukcji wypadku. Firma którą wynajęła obrona w opinii która prowadzi do jednoznacznych wniosków, że całą winę ponosi rowerzystka, na str. 7 opinii umieszcza zdjęcie, będące analizą rejestratora video. Rys. 4 ma opis: moment zdarzenia z oznaczeniem czerwoną strzałką. A poniżej wniosek: w momencie uderzenia, kamera wideorejestratora wskazywała godzinę 17:28:50. Powiększenie tego zapisu ma się znajdować na rys. 5. Coś tu się jednak wyraźnie nie zgadza, bo gdy powiększamy rysunek 5 widać zupełnie inny czas. Godzina: 17:28:53. Sekunda 53, nie 50! A trzy sekundy w chwili wypadku to niemal wieczność! Nie rozstrzygamy, czy to błąd, czy celowa manipulacja w treści opinii, ale jest oczywiste, że opis zdjęcia jest sprzeczny z zapisem czasu widocznym w prawym rogu rys. 4.

Wypadek sprzed 10 lat. Jakie ma znaczenie dla sprawy?

Sędzia **Marek Zachariasz** przed formalnym zamknięciem przewodu sądowego sporo czasu przeznaczył na pytania do męża poszkodowanej, Marka Kukułki, pytając o szczegóły wypadku sprzed 10 lat. Prokuratura w Zawierciu umorzyła sprawę, nie znajdując winy w działaniu Marka K. który nocą około 2:00 w 2013 roku prowadził samochód ciężarowy z naczepą. Pomiędzy Porębą a Zawierciem doszło do wypadku, w wyniku którego zginął pieszy. Kierowca nie zatrzymał się, a na policję zgłosił się 4 dni później, gdy dowiedział się z mediów że poszukiwany jest pojazd uczestniczący w wypadku. Prokuratura z Zawiercia umorzyła sprawę, uznając, że kierujący ciężarówką Marek K. nie przyczynił się do wypadku, a pieszego mógł nie dostrzec. Sprawę zamknięto, uznając ją za nieszczęśliwy wypadek. Prokuratura za wiarygodną uznała też wersję kierowcy, że nie poczuł uderzenia w czasie, gdy mijał się z innym pojazdem. Sędzia Marek Zachariasz postanowił przesłuchać Marka K. ponownie, dopytując o szczegóły tamtego zdarzenia.

-Mijając się z innym pojazdem ciężarowym, usłyszałem dźwięk, ale nie poczułem żadnego uderzenia. Nie miałem świadomości, że coś uderzyłem. Później, gdy się zatrzymałem, i obejrzałem samochód, zobaczyłem uszkodzenia, ale nie było krwi, nic. Pomyślałem, że może potrąciłem psa. Nie wróciłem na miejsce, bo nie sądziłem, że potrąciłem człowieka.

Sprawa ta została umorzona, nikomu nie postawiono zarzutów. Nie bardzo też wiadomo, jaki miałby być związek wypadku sprzed 10 lat z wypadkiem o którego spowodowanie oskarżony jest Piotr K. Sąd odrzucił wniosek obrońcy Piotra K., aby badać tę starą sprawę ponownie, np. przesłuchując drugiego kierowcę, który był w pojeździe razem z Markiem K.

Prokuratura: winny, 10 lat więzienia

Po zamknięciu postępowania dowodowego sędzia Marek Zachariasz oddał głos oskarżycielowi publicznemu. Prokurator Małgorzata Świeboda chce uznania Piotra K. za winnego wszystkich zarzucanych mu czynów, czyli spowodowania wypadku ze skutkiem śmiertelnym, z powodu nie zachowania należytej ostrożności przez kierującego, ucieczkę z miejsca wypadku i mające z tym związek nieudzielenie pomocy poszkodowanej. Prokurator podkreśliła, że wzięto pod uwagę opinię toksykologiczną, która wykazała, że oskarżony regularnie zażywał substancje zabronione, w tym kokainę. Potwierdziły to badania włosów oskarżonego. Podkreślamy jednak, że jest to dowód, który nie stwierdza, czy Piotr K. był pod wpływem substancji zabronionych w chwili wypadku. Metoda badania z włosów ma margines dokładności wynoszący nawet kilka dni.

Prokuratura wnioskuje o karę łączną 10 lat pozbawienia wolności dla oskarżonego, dożywotni zakaz prowadzenia pojazdów mechanicznych i obowiązek zapłaty rodzinie zmarłej 100.000 zł nawiązki.

Pełnomocnik rodziny: 15 lat i podanie wyroku do publicznej wiadomości

Adwokat Cezary Taracha w mowie końcowej wnioskował o nałożenie na oskarżonego najwyższej z możliwych kar z przyjęciem, że wina za spowodowanie wypadku i ucieczkę powinna być rozstrzygnięta osobno od zarzutu nieudzielenia pomocy. Wtedy sąd może wymierzyć karę łączną wyższą, maksymalnie 15 lat. Oprócz zadośćuczynienia finansowego dla rodziny zmarłej, wniósł też o podanie wyroku do publicznej wiadomości poprzez jego publikację w Kurierze Zawierciańskim i Dzienniku Zachodnim w wydaniu w wydaniu papierowym i internetowym, „a to ze względu na społeczne oddziaływanie skazania i konieczność napiętnowania piratów drogowych" -mówił adw. C. Taracha.

Pełnomocnik rodziny podsumowuje, że wina oskarżonego w tej sprawie jest bezdyskusyjna, a opinia biegłego jednoznaczna. Że mógł uniknąć wypadku, gdyby obserwował drogę, gdyby nie schylił się po telefon. Zdaniem adw. Tarachy, nierzetelna jest opinia lekarza, który nie jest patologiem, ale wydał opinię, że Maria Kukułka zmarła natychmiast, co miałoby zmierzać do do uniewinnienia oskarżonego od zarzutu nieudzielenia pomocy.

Zdaniem pełnomocnika rodziny oskarżony nie wyraził skruchy, a winę przerzuca na ofiarę.

Co do żądania maksymalnie wysokiej kary, adw. Taracha porównał ten wypadek z innymi, w których ginęli piesi, gdy sprawny byli pijani lub uciekli z miejsca zdarzenia:

„Według danych Komendy Głównej Policji w roku 2022 śmierć w wyniku wypadku poniosło 1896 osób. W pierwszych jedenastu miesiącach 2023 roku na polskich drogach miało miejsce 18902 wypadków drogowych. W wypadkach tych zginęły 1544 osoby, a 21305 zostało rannych."

„Stalowa Wola 3 lipca 2021 r. – w zderzeniu dwóch samochodów ginie tragicznie małżeństwo Marzena i Mariusz K. (37-letnia kobieta i 39-letni mężczyzna) podróżujące z 2,5 letnim synkiem

GAZETA MYSZKOWSKA TYGODNIK POWIATOWY
Redakcja: 42-300 Myszków ul. Sikorskiego 53/3
www.gazetamyszkowska.pl

GAZETA MYSZKOWSKA ukazuje się w piątek od 1993r. **Telefon do redakcji:** +48 536 334 438
Wydawca: „MyszPress" s.c. **Redaktor Naczelny:** Jarosław Mazanek jaroslaw.mazanek@myszpress.pl **tel. 602 514 030**
Zespół redakcyjny: Tomasz Urbański (sport), Antoni Starowicz (ekspert podatkowy), Zdzisława Moskwińska (New York), Damian Liszczyk, Czesław Orliński, Sebastian Michalak, Michalina Skwara, Kamil Żuk
REDAKCJA I BIURO OGŁOSZEŃ: 42-300 Myszków ul. Sikorskiego 53/3 redakcja@myszpress.pl gazetamyszkowska@pro.onet.pl
NASZE NOWE GODZINY PRACY: Pn-Wt 9^{00}-15^{00} SRODA 9^{00}-16^{00} CZWARTEK 9^{00}-12^{00} PIĄTEK nieczynne
Reklama: Sylwia Mazanek sylwia.mazanek@myszpress.pl tel. 602 398386 Nr konta do wpłat: MyszPress s.c. 88 1050 1168 1000 0022 0158 3701
Druk: POLSKA PRESS Sp. z o.o. Oddział Poligrafia Drukarnia Sosnowiec
Materiałów niezamówionych redakcja nie zwraca. Zaznaczamy sobie prawo skracania listów i tekstów nadesłanych. Za treść ogłoszeń i reklam redakcja nie odpowiada.

eprasa.pl 161a0ff1e9

PROKURATOR CHCE 10 LAT

OBRONA UNIEWINNIENIA

Sebastianem. Dziecko cudem przeżywa wypadek. Razem z dwójką rodzeństwa Arturem (9 lat) i Norbertem (8 lat) zostają sierotami. Sprawcą okazują się kierujący luksusowym Audi A7 Grzegorz G. – pijany (3 promile), pod wpływem leków, prędkość 120 km/h, wyprzedzał na łuku drogi. Jaka kara? Sąd orzekł maksymalne przewidziane kodeksem karnym kary - 12 i 2 lat pozbawiania wolności. Kary te połączył, orzekając karę w wymiarze 14 lat więzienia, czyli maksymalną karę przewidzianą kodeksem karnym. Sprawca nie był dotąd karany. Sędzia w ustnym uzasadnieniu wyroku stwierdziła jednak, że uprzednia niekaralność mimo, iż jest okolicznością łagodzącą, to jednak jest to zbyt mało, aby orzec karę niższą od maksymalnej przewidzianej przepisami."

„Kamień Pomorski – 1 stycznia 2014 r. W idących chodnikiem przechodniów wjechało bmw. Pięć osób, w tym jedno dziecko zginęło na miejscu. Szósta ofiara - dziecko - zmarło w szpitalu. Sprawca Mateusz S. był pijany, a wcześniej zażywał narkotyki. Jechał bez okularów, choć obowiązek ich zakładania ma wpisany do prawa jazdy. W lutym 2016 r. szczeciński Sąd Okręgowy skazał Matusza S. na 15 lat więzienia i dożywotni zakaz prowadzenia pojazdów."

„Częstochowa, 26 grudnia 2022 r. 33 letni Łukasz P. wjeżdża w taksówkarza wyjmującego bagaże z taksówki. Omijając taksówkę, Łukasz P. wjechał na ścieżkę rowerową i potrącił 66-letniego taksówkarza, który na skutek odniesionych obrażeń wielonarządowych poniósł śmierć na miejscu. Po wypadku Łukasz P. wysiadł ze swego auta i pasażerowi taksówki oznajmił, że idzie po pomoc. Zostawił samochód i oddalił się pieszo. Policjanci zatrzymali Łukasza P. w jego mieszkaniu po upływie około 30 minut od wypadku. Okazało się, że żadnej pomocy nie wzywał, pił za to alkohol. Po przewiezieniu do szpitala na badanie krwi - gdzie jeszcze próbował uciekać pilnującym go policjantom - w jego organizmie stwierdzono około 3,4 promila alkoholu. Biegły obliczył, że kierujący poruszał się z prędkością 71 km na godz. przy dopuszczalnej prędkości wynoszącej 50 km na godz. Przesłuchany w charakterze podejrzanego Łukasz P. przyznał się do zarzucanego mu przestępstwa, jednak wyjaśnił, że nie uciekł z miejsca zdarzenia. W mowie końcowej prokurator żądał dla oskarżonego 12 lat więzienia. Łukasz P. wyraził skruchę i przeprosił rodzinę. Sąd Rejonowy w Częstochowie wydał 11 września 2023 r. wyrok. Łukasz P. został skazany na karę łączną **8 lat i 2 miesięcy pozbawienia wolności**. Kara byłaby zapewne wyższa, gdyby oskarżony nie przyznał się do czynu i nie wyraził skruchy – zaznaczmy więc, że zachował się więc odmiennie od Piotra K. Prokuratura zapowiadała apelację do Sądu Okręgowego w Częstochowie".

Pełnomocnik rodziny przytaczał kolejne tragiczne historie dla uzasadnienia, że kara dla Piotra K. powinna być maksymalnie wysoka: *„za orzeczeniem najwyższego wymiary kary dla oskarżonego przemawia szereg okoliczności, w tym brak wykazania jakiejkolwiek autentycznej skruchy, bezkrytyczny stosunek do czynu, przerzucanie winy na ofiarę, sposób życia oskarżonego przed popełnieniem przestępstwa – zażywanie regularnie substancji psychoaktywnych, nadużywanie alkoholu, popełnianie szeregu wykroczeń w ruchu drogowym, urządzanie awantur domowych pod wpływem alkoholu, rażące naruszenie reguł w ruchu drogowym (całkowity brak obserwacji przedpola jazdy, prowadzenie rozmowy telefonicznej przy użyciu komórki w czasie prowadzenia auta. Wreszcie prędkość, której biegły nie wyliczył, ale jak zeznał świadek Łukasz B., była ona rzędu 140 km/h"*

W imieniu oskarżycieli prywatnych głos zabrała córka zmarłej: *-28 czerwca 2022 roku straciliśmy babcię, mamę, córkę i żonę. Sprawca jechał z dużą prędkością, a po wypadku uciekł. Nasza Marysia była opiekunką i filarem rodziny.*

Na pytanie sądu, czy rodzina zmarłej współpracuje obecnie gospodarczo z firmą rodziny oskarżonego: *-Od stycznia nie współpracujemy. Betoniarnia Kaczmarek nakazała kontrahentom, aby z nami nie współpracowali.*

Marek Kukułka, mąż zmarłej, dopiero na tym etapie procesu ujawnił list, jaki otrzymał od oskarżonego. List jest datowany na 26 lipca 2022 roku, wysłany z aresztu śledczego. Nie oceniając czy intencje autora są tu szczere, jest to jednak wyrażenie skruchy. Sędzia odczytał treść listu:

„piszę w moim największym ubolewaniu, nie mogę sobie poradzić z tym do czego doszło. Jestem w szoku, ale mój szok jest niczym w stosunku do cierpienia Waszej rodziny. Może pozwoli Pan sobie jakoś pomóc? -pisał Piotr K.

Nie jest to w żadnym razie przyznanie się do winy, a wyrażenie żalu za skutki wypadku.

Obrońca oskarżonego: MÓJ KLIENT JEST NIEWINNY

Adwokat Andrzej Mucha obrońca Piotra K. wniósł o jego uniewinnienie, przypisując całą odpowiedzialność za wypadek i jego skutki zmarłej rowerzystce.

-Mamy pełną świadomość, że sprawa nie jest prosta. Z jednej strony nagonka medialna, media stojące po stronie poszkodowanej, naciski na Sąd. Tracimy obiektywizm. Ból, cierpienie w tej sprawie nie budzą wątpliwości. Ale czy doszło do przestępstwa zarzucanego mojemu klientowi? Sąd musi ocenić wyłącznie dowody, a opinie dwóch biegłych jako jedną z możliwych wersji podają przyczynienie się poszkodowanej do wypadku, lub wręcz winę za wypadek. Że to poszkodowana wtargnęła na jezdnię z dużą prędkością, a mój klient nie miał żadne możliwości jej ominąć. Albo próbując wykonać nagły manewr, sam wypadłby z drogi i może by zginął -mówił **adw. Mucha**.

Inny fragment jego mowy obrończej jest ciekawy, gdy stwierdza, że w postępowaniu dowodowym doszło do wielu błędów. Opisywaliśmy wszystkie zarzuty rodziny, że czynności policji na miejscu były prowadzone nieudolnie. Główne zarzuty były następujące:

-wypuszczenie świadka, który miał widzieć kierującego, ale policjant go nie wylegitymował. Do dziś nie wiadomo kim był świadek.

-nie przeszukanie domu podejrzewanego tuż po wypadku, mimo jego ucieczki. Późniejsze dowody potwierdziły, że Piotr K. był w domu, a samochód w garażu. Ale brak przeszukania uniemożliwił zbadanie jego trzeźwości w czasie krótko od wypadku.

Rodzina od początku wskazywała na liczne nieprawidłowości. W tej sprawie toczy się osobne śledztwo. Najpierw w Myszkowie, później w Raciborzu. Tamtejsza prokuratura umorzyła sprawę, ale pełnomocnik rodziny złożył zażalenie na tę decyzję do Sądu.

12 lutego obrońca w mowie końcowej sam mówi o tych błędach, co utrudnia dotarcie do prawdy. Co prawda im więcej wątpliwości a mniej dowodów, tym lepiej dla oskarżonego, gdyż -co podkreślał obrońca- wszystkie wątpliwości należy rozstrzygać na korzyść oskarżonego: -Sprawa ciężka dowodowo, bo są duże braki dowodowe, wadliwe oględziny miejsca wypadku, nie zebrano wszystkich możliwych dowodów. To wszystko musi być rozstrzygane na korzyść oskarżonego.

A w tej sprawie zarówno prokuratura jak i biegli, kierowali się domniemaniem winy mojego klienta. Mój klient nie miał możliwości uniknięcia zderzenia. Opinia której Sąd nie dopuścił, opracowana przez inż. Zbigniewa Jabłońskiego jest w tej sprawie najbardziej rzetelna, gdyż oparta na najnowszych osiągnięciach techniki w zakresie rekonstrukcji wypadków" -mówił mec. Mucha.

Chodzi o tę opinię, która powstała na zamówienie obrony, w której wyłączną winę za wypadek przypisuje się Marii Kukułka, która miałaby włączać się do ruchu gwałtownie, nieprawidłowo, nie dając oskarżonemu szansy na jej ominięcie. To w tej opinii zauważyliśmy dziwną niezgodność pomiędzy zdjęciem, a podpisem do zdjęcia z monitoringu. Różnicę krytycznych 3 sekund.

Obrońca oskarżonego w mowie końcowej zupełnie pominął fakt, że oskarżony zeznał, że, cytujemy: rozmawiałem z kimś, teraz nie pamiętam z kim, na głośniku, wypadł mi telefon, który znajdował się na siedzeniu i sięgnąłem po niego, wyprostowałem się i uderzyłem w coś, ale nie widziałem w co". -zeznał oskarżony w śledztwie.

Jak podkreślamy pełnej oceny dowodów dokona Sąd, który ma cały materiał, ale coś tu nie gra. Przy dobrej widoczności oskarżony „uderza ale nie widzi w co?" Trudno to zinterpretować inaczej, niż, że nie obserwował drogi.

Nielogicznie brzmi też wniosek obrony, że przy prędkości 70 km/h kierujący nie miał możliwości ominąć rowerzystki. Czy jakiejkolwiek innej przeszkody. Większość z nas jest kierowcami i z łatwością może zrobić prosty test symulowanego omijania przeszkody. Prędkość 70 km/h i gwałtowny manewr omijania. Łatwe do wykonania nawet przy prędkości 90 km/h dopuszczalnej w terenie niezabudowanym. Jakim cudem kierowca obserwujący drogę mógłby tego nie zrobić na prosty odcinku, dla ominięcia rowerzystki?

Adwokat **Andrzej Mucha** w najlepszym interesie swojego klienta stawia końcowy wniosek: -To pani Maria Kukułka spowodowała stan zagrożenia a mój klient nie miał możliwości jej ominięcia. W tej sprawie nie ma możliwości przypisania mojemu klientowi przyczynienia się do wypadku. Co do zarzutu nieudzielenia pomocy poszkodowanej, również mój klient jest niewinny, gdyż -mówiąc prawniczym językiem – w chwili wypadku, co potwierdził biegły, przedmiot przestępstwa już nie żyje. Co do oddalenia się mojego klienta z miejsca zdarzenia, był on w szoku.

Trzeba mieć odwagę rzetelnie ocenić tę sprawę. Prawo Karne to nie prawo domniemań. Dlatego wnoszę o uniewinnienie.

Do takich wniosków obrońcy oskarżonego odniósł się pełnomocnik oskarżycieli prywatnych adw. Cezary Taracha: *-Nie wiem do jakich wniosków z opinii biegłych odnosi się obrońca, mec. Andrzej Mucha, ale biegły w ustnych zeznaniach potwierdził, że podtrzymuje swoją opinię, że pani Maria jechała prawidłowo, a wyłączną winę za wypadek ponosi kierujący BMW. Biegły mówił, też, że nawet w najbardziej korzystnym dla oskarżonego wariancie, że rowerzystka miałaby wyjechać nagle, oskarżony mógł ją ominąć.*

Na sali rozpraw wśród rodziny poszkodowanej siedział młody mężczyzna, Szymon, wnuczek zmarłej. Jako dziennikarz siedziałem w ty samym rzędzie, ale nie dostrzegłem, co trzymał w rękach. Już po mowie obrońcy sędzia Marek Zachariasz zwrócił się do Szymona G. z dość dziwnymi pytaniami. Mężczyzna trzymał w rękach portret babci. Sędzia spytał, w jakim celu trzyma ten portret: *-Aby ją upamiętnić.*

Wtedy sędzia zadał pytania, których sensu i celowości jakoś nie możemy się dopatrzyć: *-Chodzi pan do lokali? Na imprezy? Uczy się pan?*

-Nigdzie nie chodzę, mam 20 lat, jestem studentem politechniki -odparł młody człowiek.

Wyrok zostanie ogłoszony 23 lutego o godz 8:30.

Jarosław Mazanek

eprasa.pl 161a0ff1e9

SCHRONISKO W PORĘBIE ZLIKWIDOWANE. POWÓD? ZA DUŻE KOSZTY UTRZYMANIA

20 kwietnia 2023 roku ówczesny prezes Miejskiego Przedsiębiorstwa Wodociągów i Kanalizacji w Porębie Mariusz Grabarczyk, oficjalnie uruchomił działalność schroniska w Porębie „Psia Kostka", co zbiegło się z otwarciem nowoczesnej oczyszczalni ścieków „Proterochersis porebensis". Oczyszczalnia jak stała tak dalej stoi i spełnia swoją funkcję, natomiast po schronisku ani śladu.

Schronisko wybudowane było docelowo dla 15 psów (co ważne, nie miało przyjmować kotów). Każdy psiak miał zagwarantowany własny boks (na zimę zapewniono im nawet ogrzewane kontenery) oraz wybieg. Ponadto zadbano nawet o szczeniaki oraz ich matki - te czworonogi miały przebywać w specjalnym, ogrzewanym pomieszczeniu. Psy, które przebywały w schronisku miały pochodzić tylko i wyłącznie z terenu Poręby, gdyż miało ono charakter gminny – było przeznaczone tylko i wyłącznie na potrzeby miasta. Przedstawiciele Poręby byli niezwykle dumni z działalności własnego schroniska. W artykule, który pojawił się na stronie Urzędu Miasta w Porębie 23 kwietnia 2023 roku przeczytamy m.in. wypowiedź burmistrza **Ryszarda Spyry**:

-*Rzadko która nieduża gmina może pochwalić się posiadaniem własnego schroniska dla psów. My nie dość, że już je mamy, to jeszcze warunki, w jakich przebywać będą tu zwierzęta są naprawdę komfortowe*.

Zatem co stało się, że otwarte w II kwartale ubiegłego roku schronisko, zostało w tak szybkim czasie zamknięte?

Jak dowiadujemy się z artykułu zamieszczonego na stronie Urzędu Miasta w Porębie 24 stycznia 2024 roku: "W związku z wysokimi kosztami prowadzenia takiego obiektu (najkosztowniejszy był nadzór weterynaryjny) oraz brakami kadrowymi, zostało ono zlikwidowane". Co ciekawe nie istnieje ono już najprawdopodobniej od listopada, a do informacji publicznej wzmiankę o jego zamknięciu władze przekazały dopiero pod koniec stycznia. Można wnioskować, że schronisko było zamknięte dwa miesiące przed oficjalnym ogłoszeniem lub przynajmniej już wtedy gmina przygotowywała się do jego rychłego zamknięcia. 9 listopada MPWiK w Porębie ogłosiło Mikołajkową Zbiórkę dla **Przytuliska**, nie schroniska, a są to dwa różne sposoby zapewnienia opieki zwierzętom bezdomnym. Przytulisko w głównej mierze różni się od schroniska przepisami prawnymi, oraz faktem, że jest **tymczasowym** miejscem pobytu dla zwierząt.W porównaniu do schroniska, które swoim podopiecznym powinno zapewnić możliwość długiego pobytu oraz odpowiednią opiekę weterynaryjną.

Dlaczego schronisko zamknięto? Kiedy je zamknięto? Jakie koszty wygenerowało? Co z umiejętnościami specjalnie wyszkolonych pracowników, którzy zajmowali się schroniskiem? Czy spółka posiada aktualną decyzję zezwalającą na funkcjonowanie przytuliska? Te i wiele innych pytań wystosowały w swojej interpelacji radne z Poręby: **Ewelina Janeczek, Jolanta Łakomska** oraz **Krystyna Rok** na styczniowej sesji Rady Miasta Poręba. Sprawa związana ze schroniskiem w Porębie zaogniła się po zaginięciu psa Dżekiego, o czym pisaliśmy w artykule: **W PORĘBIE ZNIKAJĄ PSY! GDZIE JEST DŻEKI? (kurierzawiercianski.pl).** Pytania te pozostają jednak w dalszym ciągu otwarte. Prezes MPWiK Poręba **Tomasz Turek** w odpowiedzi na interpelację radnych stwierdził, że w związku z prowadzeniem postępowania przez prokuraturę (zapewne chodzi o sprawę z Dżekim), ta zabezpieczyła niezbędne dokumenty, które pozwoliłyby spółce udzielić merytorycznej odpowiedzi. Więc jak widać sprawa ze schroniskiem w Porębie oraz jego nagłego zlikwidowana obecnie pozostaje z wieloma niedopowiedzeniami, które możliwie, że rozwiążą się dopiero po zakończeniu dochodzenia przez prokuraturę.

Michalina Skwara

Nasz komentarz: DŻEKI to tylko wybieg aby nie odpowiadać na pytania!

Sprawa wsa Dżekiego jest oczywiście bulwersująca. Mieszkańcy nie tylko Poręby podejrzewają, że psa po prostu gdzieś wywieziono, aby gminie nie generował kosztów. Ponieważ pies też do dzisiaj się nie znalazł, być może nie żyje. Może wpadł pod samochód może spotkało go coś innego… złego. Sprawa Dżekiego nie jest jednak żadnym powodem, aby prezes MPWiK Tomasz Turek uchylał się odpowiedzi na pytania o koszty funkcjonowania schroniska, datę i okoliczności jego zamknięcia! Policja w sprawie Dżekiego zabezpieczyła takie dowody, które mogły dotyczyć jego losu. Jakiś monitoring (jeżeli był), bilingi, logowania telefonów albo dokumenty MPWiK dotyczące tego konkretnie psa. Policja na zlecenie prokuratury zapewne nie zabrała sprawozdań finansowych, faktur. Wszystkiego, co dokumentuje koszty funkcjonowania schroniska. Unikanie tematu schroniska, nie odpowiadanie na pytania, to nie tyle interes MZWiK, co burmistrza Ryszarda Spery, aby na 50 dni przed wyborami samorządowymi temat schroniska, dyskusja o ewentualnej niegospodarności, nie była głównym tematem w kampanii wyborczej. Dla każdego rządzącego włodarza, kampania wyborcza to głównie chwalenie się sukcesami i unikanie dyskusji o porażkach.

Jarosław Mazanek

eprasa.pl 161a0ff1e9

POCZĄTEK ROKU: PORĘBA PLANUJE NOWE INWESTYCJE

Jedną z nich ma być planowana budowa kanalizacji miejskiej dla mieszkańców ulic Roździeńskiego, Wiejskiej, Fabrycznej i Wojska Polskiego. Planowany koszt inwestycji to 7,5 mln złotych. Rada nadzorcza MPWiK podjęła także uchwałę dotyczącą zakupu pompy na ulicy Działkowej. Stara pompa ma już ponad 30 lat, zagraża bezpieczeństwu mieszkańcom oraz zużywa dużo energii. Od wiosny ruszą także roboty związane z naprawą ubytków w drogach. Na tym w zasadzie koniec dobrych wieści.

Tężnia, oświetlenie i powracający problem dróg

Tężnia w centrum miasta ma powstać do kwietnia bieżącego roku. Jak na razie teren obok sklepu Biedronka nie wygląda jakby lada chwila miało pojawić się tam nowoczesne centrum. Widoczne gołym okiem opóźnienia w robotach, jak zaznaczały na sesji władze miasta, mają być winą wykonawców. Wygląda jna to, że na tężnię Porębianie będą musieli jeszcze trochę poczekać.

Podobnie poczekać będą musieli na oświetlenie na tzw. Krupówkach. Sekretarz Miasta **Barbara Baran** kilka miesięcy temu zapewniała radną **Jolantę Łakomską**, że oświetlenie lada chwila będzie. Mamy luty nowego roku, a w dalszym ciągu po zmroku w uliczce handlowej nie zapala się żadna lampa, co wpływa na poczucie bezpieczeństwa mieszkańców.

-*Trudno takiego mamy wykonawcę jakiego mamy, czekamy na budowę* -mówiła podczas sesji sekretarz miasta.

Oby miasto nie zapomniało na koniec (w sprawie oświetlenia, tężni itd.) naliczyć wykonawcom kar umownych. Ze strony władz miasta badają wyraźnie wypowiedzi, że duże opóźnienia w tych inwestycjach to wina wykonawców.

Więcej optymizmu można mieć w temacie bardzo złego stanu niektórych ulic w mieście. Burmistrz zapewniał, że w ciągu dwóch-trzech lat przejdą one kompleksową odnowę, a plan ten będzie realizowany dzięki zwiększonym środkom na naprawę dróg asfaltowych i szutrowych. Burmistrz Spyra zapewnił, że jak tylko warunki pogodowe pozwolą, Poręba weźmie się za odnawianie dróg.

Bezprawnie pobierane pieniądze przez MPWiK już są zwracane

Miejskie Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji w Porębie dwa lata temu zaczęło pobierać od mieszkańców miasta wyższą kwotę za wywóz nieczystości płynnych i ich transportu niż było to przewidziane w uchwale, o czym pisaliśmy w artykule: Poręba bezprawnie zabierała pieniądze sowim mieszkańcom (kurierzawiercianski.pl). W każda gmina ma obowiązek ustalić cenę maksymalną tej usługi. Ale w MPWiK o tym zapomniano, i przez wiele miesięcy pobierano kwotę wyższą, niż maksimum określone przez Radę Miasta Poręba. Teraz gmina firma zwraca pieniądze.

MPWiK ze zwrotem pieniędzy czekało bardzo długo, bo aż 1,5 roku, ale niektórzy mieszkańcy pod koniec 2023 roku wreszcie doczekali się swoich pieniędzy. Na pytanie jednej z radnych ile w sumie spółka winna jest mieszkańcom, prezes MPWiK **Tomasz Turek** oszacował tę kwotę na około **100 000 złotych**. Spółka w ciągu miesiąca wypłaca mieszkańcom maksymalną łączną kwotę do 12 000 złotych, co jednak może różnić się od miesiąca - w grudniu spółka zwróciła bowiem mieszkańcom 9 000 złotych.

Dwie faktury zamiast jednej, czyli ile razy w Porębie płaci się za wodę

Radna **Jolanta Łakomska** w trakcie sesji poruszyła sprawę faktur za wodę. Niektórzy mieszkańcy Poręby po zgłoszeniu stanu licznika i opłaceniu należności za z wodę, dostają po raz kolejny papierowe wezwanie do zapłacenia za nią. Sama radna przyznała, że już trzy razy miała wezwanie do opłacenia rachunku, pomimo tego, że zapłatę zawsze wykonuje natychmiast. Jak zareagowały na to władze miasta? Ogłosiły, że ze względu m.in. na taki problem MPWiK ma w przeciągu miesiąca wdrożyć internetowe konto obsługi. Mieszkańcy Poręby będą mogli zdalnie, na swoje indywidualne konto wpisać stan licznika i uiścić opłaty, co ma zapobiec bałaganowi. Pozostaje jedna istotna kwestia - co z osobami w starszym wieku, które w technologii nie są aż tak dobrze obeznane?

Mieszkańcy zabierają głos. Co z dodatkiem dla emerytów?

Na sesji już po raz kolejny zjawiła się mieszkanka Poręby **Elżbieta Żołnowska**. Kobieta stwierdziła, że Przewodnicząca Rady Miasta specjalnie we wcześniejszych sesjach udzielała jej głosu w punkcie interpelacji, by ta musiała wysłać pismo, a nie oczekiwać bezpośredniej odpowiedzi na swoje pytania od głowy miasta w trakcie sesji. Przewodnicząca stwierdziła, że podjęła taką decyzję, gdyż było jej tak na rękę podczas ustalania programu sesji, a akurat do punktu interpelacji zgłosiło się mało radnych. Uważała też, że mieszkanka Poręby będzie bardziej usatysfakcjonowała z odpowiedzi na piśmie. Tak jednak nie było.

Elżbieta Żołnowska poruszyła temat zaniechania wypłacania funduszu socjalnego dla emerytów, byłych pracowników Urzędu Miasta, na Święta Bożego Narodzenia. Burmistrz ogłosił, że gmina nie ma możliwości finansowych dalszej wypłaty dodatków. Warto dodać, że był to zwyczaj, a nie obowiązek gminy.

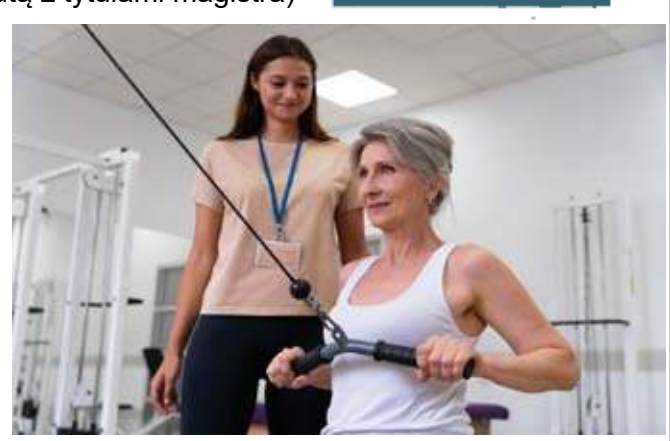
Kolejno wystąpił były prezes MPWiK **Stefan Szewczyk**, który jak się dowiedzieliśmy, w najbliższych wyborach samorządowych ma zamiar kandydować na radnego. Na sesji zjawił się, aby lepiej przygotować się do funkcji, którą może w przyszłości pełnić. Poruszył temat zarobku urzędników, gdyż słyszał na mieście plotki o ich dużych dochodach,.Zwrócono mu jednak uwagę, że oświadczenia majątkowe urzędników, są dostępna na stronie BIP Miasta Poręba i każdy ma do nich dostęp. To nie do końca prawda. W BIP znajdziemy tylko oświadczenia majątkowe burmistrza, kierowników i dyrektorów gminnych jednostek i spółek, skarbnika i sekretarza gminy oraz tych urzędników, którzy samodzielnie wydają decyzje w imieniu gminy. Kolejno mężczyzna wypowiedział się na temat tężni solankowej, która jego zdaniem nie jest elementem niezbędnym dla Poręby. Burmistrz uważa natomiast inaczej - oprócz zapewnienia nowoczesnej przestrzeni dla mieszkańców tężnia ma być elementem skupiającym mieszkańców, miejscem spotkań.

Michalina Skwara

FIZJOTERAPIA

PRZYSTĘPNE CENY!

Pełny zakres usług
- fizykoterapia (ćwiczenia z fizjoterapeutą z tytułami magistra)
- krioterapia
- pole magnetyczne (magnetoterapia)
- ultradźwięki
- fonoforeza
- diatermia krótkofalowa



Przychodnia Lekarska J. Kleszczewski
Zawiercie ul. Parkowa 12 tel. do rejestracji 32 67 71 496

eprasa.pl 161a0ff1e9

WARSZTATY KULINARNE DLA DZIECI

(Poraj) Tłusty czwartek (8 lutego) był doskonałą okazją do przeprowadzenia wyjątkowych warsztatów kulinarnych dla dzieci.

Królowały słodkości więc uczestnicy, wspólnie z niezawodnymi jak zawsze paniami z KGW „Być Kobietą", przygotowali przepyszne, tradycyjne faworki!

Faworki to jeden z przysmaków, którego nie może zabraknąć na stole w tłusty czwartek, dlatego każdy uczestnik warsztatów mógł wziąć przygotowany przez siebie przysmak do domu! Podczas wspólnego, kulinarnego działania było dużo śmiechu i radości. Było to z pewnością najsłodsze warsztaty GOK zaproponowane na ferie. Wiemy, że się podobało i dla dzieciaków była to fajna, kulinarna przygoda. (red) zd. GOK Poraj

Kwestie klimatyczne coraz bardziej obecne w strategiach firm. Część z nich wyprzedza nawet unijne regulacje

W obliczu globalnych wyzwań związanych ze zmianami klimatu i degradacją środowiska coraz więcej firm uwzględnia ten obszar w swoich strategiach i decyzjach biznesowych. – Przedsiębiorstwa są gotowe do wprowadzania zmian prośrodowiskowych, a nawet pójścia o krok dalej, wyprzedzająco w stosunku do legislacji unijnej i krajowej – mówi ekonomistka UW dr Małgorzata Starczewska-Krzysztoszek. Widać to na przykładzie branży opakowaniowej, która już w tej chwili wdraża na szeroką skalę recykling i szuka możliwości zastąpienia tworzyw sztucznych. Takie działania to w coraz większym stopniu wymóg szerokiego grona interesariuszy, ale podstawowym motorem zmian jest legislacja, przede wszystkim na poziomie UE.

Siła oddziaływania biznesu na środowisko jest ogromna. Z badania „Carbon Majors Raport" wynika, że za światową emisję 71 proc. przemysłowych gazów cieplarnianych, jakie trafiły do atmosfery od 1988 do 2015 roku, odpowiada zaledwie 100 firm, a ponad połowa emisji przypada na 25 spółek. Największy wpływ na środowisko i klimat mają przemysł wytwórczy i producenci żywności, ale praktycznie każda branża wywiera na nie presję. Przykładowo farmacja, która na ogół nie jest kojarzona z wysoką emisyjnością, w praktyce emituje nawet więcej gazów cieplarnianych niż branża motoryzacyjna, a na dodatek generuje – podobnie jak handel detaliczny – duże ilości plastiku o podobnie krótkim okresie wykorzystania, który nieodpowiednio zagospodarowany prowadzi do negatywnych konsekwencji dla ludzi i środowiska (raport „Kierunki 2020. Zielona odpowiedzialność biznesu. Czy biznes przyjazny środowisku się opłaca?", PwC i DNB Bank Polska).

– Jeśli popatrzymy na raporty spółek giełdowych, to widać w nich, że polskie firmy naprawdę posunęły się w rozumieniu znaczenia działań, które powinny podejmować w kierunku ochrony środowiska i klimatu. Zaczynają liczyć swój wpływ na środowisko, zaczynają go dostrzegać. I o ile na giełdzie jest lekko powyżej 400 firm, o tyle dużych przedsiębiorstw, zatrudniających powyżej 250 pracowników, mamy w Polsce ponad 3 tys. i one rzeczywiście rozumieją i robią już poważne kroki związane z ograniczaniem swojego negatywnego wpływu na środowisko i na klimat – mówi agencji Newseria Biznes dr Małgorzata Starczewska-Krzysztoszek, ekonomistka z Katedry Ekonomii Politycznej z Wydziału Nauk Ekonomicznych Uniwersytetu Warszawskiego.

Grudniowy raport Francusko-Polskiej Izby Gospodarczej (CCIFP) pokazał, że na przestrzeni ostatnich kilku lat ten obszar w firmach znacznie się sprofesjonalizował. 40 proc. firm ma osobny dział lub osobę zajmującą się tematem ESG, podczas gdy w 2020 roku było to 17 proc. Dziś działania w obszarze ochrony środowiska prowadzi już ponad 80 proc. firm.

Przykładem obszaru, gdzie przedsiębiorstwa wdrażają prośrodowiskowe zmiany, są opakowania. Odpady opakowaniowe stanowią potężny problem dla środowiska. W latach 2009–2019 ilość wytwarzanych odpadów opakowaniowych z plastiku na terenie UE wzrosła o 26,4 proc. Obecnie przeciętny Europejczyk wytwarza rocznie prawie 180 kg odpadów opakowaniowych, ale do 2030 roku ta liczba ma wzrosnąć do poziomu 209 kg na osobę. Szacuje się, że ok. 40 proc. całkowitej produkcji plastiku przypada właśnie na opakowania.

– Szukamy innowacji w wielu różnych obszarach, które pozwoliłyby nam zastępować coraz większe ilości problematycznych tworzyw sztucznych opakowaniami z papieru oraz tektury. Wystarczy przejść się po supermarkecie, żeby zobaczyć, ile plastiku jest nadal w użyciu. Przyglądamy się też m.in. temu, jak zaprojektować opakowanie w taki sposób, aby jak najbardziej ograniczyć jego rozmiar i wagę, a przez to obniżyć koszty transportu, co z kolei przełoży się na mniejsze obciążenie środowiska i emisje dwutlenku węgla – mówi Reinier Schlatmann, prezes zarządu DS Smith w regionie Europy Wschodniej.

DS Smith w ramach swojego wartego ok. 100 mln funtów planu badań i rozwoju poszukuje coraz nowszych rozwiązań i alternatyw dla tworzyw sztucznych.

– Obecnie współpracujemy m.in. z producentem detergentów, którego dotychczasowe opakowania z tworzyw sztucznych zamieniamy na opakowania z tektury, niemal w 100 proc. nadające się do recyklingu. Kolejnym przykładem jest globalny producent napojów, dla którego zastępujemy folię termokurczliwą rozwiązaniem z tektury, co przekłada się na wyeliminowanie z użycia ok. 200 t plastiku rocznie tylko w jednym kraju – wymienia Reinier Schlatmann.

Takie projekty to w coraz większym stopniu wymóg utrzymania konkurencyjności. Rok temu weszła w życie unijna dyrektywa CSRD (ang. Corporate Sustainability Reporting Directive), która nakłada na firmy obowiązek publikacji corocznych raportów ESG z całego obszaru ich działalności, uwzględniających m.in. wyliczenia ich śladu węglowego i działania, jakie podejmują w zakresie dążenia do neutralności klimatycznej. Pierwsze podmioty – na początek te największe, tzw. jednostki interesu publicznego – będą zobowiązane do publikacji takich raportów już w 2025 roku (uwzględniających dane za rok obrotowy 2024). Następnie ten obowiązek będzie stopniowo rozszerzany na kolejne grupy przedsiębiorstw.

Jurajska Akademia sportu z nagrodą Heros 2022 w kategorii Klub Roku

20 stycznia 2024 roku odbyła się prestiżowa gala wręczenia Heros za 2022 dla najlepszych zawodników poszczególnych formuł, trenerów kadr, organizatorów, sędziów oraz Klubu Roku Polskiego Związku Kickboxingu. Miło nam poinformować, że HEROS 2022 w kategorii Klub Roku, został przyznany Jurajskiej Akademii Sportu.

Tak osiągnięcie komentuje Trener Główny Jurajskiej Akademii Sportu, Pani Agnieszka Horbatiuk: „Jurajska Akademia Sport w roku 2022 oraz 2023 zdobyła miano najlepszego klubu w Polsce kadetów w formułach LC, KL. Jesteśmy społecznością, bardzo zaangażowaną w każdy obszar Związku jako trenerzy, zawodnicy, sędziowie, rodzice, organizatorzy. Heros 2022 dla Naszego klubu jest czymś wyjątkowym, wyróżnieniem a zarazem motywacją do dalszego rozwoju. Posiadamy wspaniałą sportową rodzinę, która się wspiera i buduje. Z roku na rok rozwijamy młodych sportowców, pomagamy uwierzyć w siebie i swój potencjał . W roku 2022 zostaliśmy najlepszym klubem w Polsce kadetów Light Contact, Kick Light oraz najlepszym klubem Mistrzostw Śląska". (red)

eprasa.pl 161a0ff1e9

Łazy: jak zawsze po zimie- problemy drogowe

Gabriela Maniecka 22 stycznia na Zebraniu Wiejskim w Sołectwie Niegowoniczki została wybrana sołtysem w Niegowoniczkach, w wyniku wyburów uzupełniających. Nowa sołtys była obecna na LX sesji Rady Miejskiej w Łazach (31 stycznia), podczas której przyjęła gratulacje od Burmistrza Łaz Macieja Kaczyńskiego. Sołtys Maniecka, jak i wszyscy zgromadzeni przysłuchiwali się sesji, która w swej głównej mierze dotyczyła problemu złego stanu dróg w gminie. Ponadto była mowa o komunikacji miejskiej, klubie Senior+ i noworocznej podwyżce prądu.

"Jedźmy razem!" już wystartowało

Od 1 stycznia bieżącego roku linia Związku Powiatowo-Gminnego "Jedźmy razem!" obsługuje mieszkańców gminy Łazy.

-Gmina Łazy w 2023 roku przystąpiła do Związku Powiatowo-Gminnego "Jedźmy razem!", który od 1 stycznia organizuje usługi w zakresie publicznego transportu zbiorowego na terenie gminy Łazy oraz gmin powiatu zawierciańskiego. Jak dotychczas na terenie gminy realizowane są połączenia sołectw z Łazami i Zawierciem. Komunikacja funkcjonuje w oparciu o dotychczasowe rozkłady jazdy -mówił w tej sprawie Maciej Kaczyński, burmistrz Łaz.

Ponadto w trakcie sesji burmistrz ogłosił, że planowana jest od 12 lutego zmiana godzin kursowania autobusów oraz połączenie łączące Łazy z Ogrodzieńcem. Ostatnim przystankiem na mapie tej trasy ma być Podzamcze.

Senior+

Klub Senior+ po raz pierwszy ruszył w Łazach w kwietniu 2023 roku. To projekt w ramach którego dwudziestoosobowa grupa nieaktywnych zawodowo osób w wieku powyżej 60 lat może skorzystać z ofert edukacyjnych, warsztatów ruchowych i szeroko pojmowanej aktywności społecznej. Klub, którego siedziba znajduje się w budynku KTS w Łazach czynny jest od poniedziałku do piątku w godzinach od 9.00 do 13.00. W związku z zakończeniem 2023 roku, wygasło zadanie realizowane w klubie o nazwie "Aktywny senior czyli Klub Senior+ w Gminie Łazy". Jak mówi burmistrz miasta, w trakcie noworocznego spotkania, które odbyło się 8 stycznia, seniorzy wyrazili poparcie dla programu i chęć dalszej jego realizacji.

Złożono projekt na dofinansowanie klubu Senior+, który jak informował w tracie sesji Maciej Kaczyński ma obejmować m.in. zajęcia fizjoterapeutyczne, taneczno-ruchowe czy aqua aerobik. Wartość tego projektu oceniana jest na kwotę 96 000 złotych.

Nowe lampy i wzrost cen prądu

Burmistrz Łaz poinformował, że po negocjacjach z Tauronem, jako dostawcą energii elektrycznej w gminie, cena prądu wzrośnie o 8%. Dodatkowo na III/IV kwartał tego roku planowana jest inwestycja wymiany lamp na energooszczędne.

Gmina ciągle mierzy się z problemami na drogach

W trakcie sesji z interpelacją wystąpił radny **Krzysztof Furman**. Zgłosił potrzebę szybkiego uzupełnienia ubytków na drogach. Według radnego, pomimo że trwa jeszcze sezon zimowy, dziury te nie mogą dłużej czekać. Radny zwrócił uwagę na ubytek na skrzyżowaniu ulicy Tartacznej i ulicy Stanisława Okrzei.

-Powstała tam dziura jest bardzo głęboka, ustawiony jest tam co prawda pachołek drogowy, lecz dziura jest na samym rogu skrzyżowania i bardzo często jest on przewracany -mówił Krzysztof Furman.

Ponadto radny wskazał na zły stan dróg na na skrzyżowaniu ulic Tartacznej i Zawierciańskiej i na skrzyżowaniu ulicy Wiejskiej i ulicy Józefa Poniatowskiego.

Uzupełnienie ubytków wydaje się według radnego niezbędne również na ulicy Kolejowej w Niegowonicach, na wysokości Dębiny. Dziura ta znajduje się bowiem na łuku drogi, a omijające ja samochody wyjeżdżają na środek drogi, co stanowi poważne niebezpieczeństwo dla aut nadjeżdżających z naprzeciwka.

Anna Garbarczuk złożyła interpelację w sprawie remontu fragmentu ulicy Henryka Dąbrowskiego (pomiędzy ulicą Topolową, a Starą Cementownią). Randa wskazała, że odcinek tej drogi jest w naprawdę złym stanie technicznym, a jest to jedna z dróg dojazdowych do Akademii Sportu i do Przedszkola.

Radna ponadto przypomniała o swoich wnioskach o zagospodarowanie terenu Kamionki przy ulicy Topolowej w Łazach, która obecnie jest zamknięta łańcuchem.

-Mógłby tam być bezpieczny i przyjemny obszar dla dzieci i młodzieży Łazach -mówiła **Anna Garbarczuk**.

Radna **Marta Grzesica** przypomniała, na kolejnej z rzędu sesji, o swoich planach i prośbach, które już od pięciu lat nie są w ogóle realizowane. Radna w ciągu tego okresu upomniała się o remont drogi powiatowej, ulicy Mickiewicza. Jak podaje - jej interpelacje nie dają żadnego skutku, dlatego poprzestała już na ich wystosowywaniu. Zamiast tego osobiście pojechała do Starostwa Powiatowego w Zawierciu, a tam rozmawiała ze starostą Gabrielem Dorsem i wicestarostą Pawłem Sokołem w sprawie wykonania projektu drogi.

-Ja nie chciałam, żeby tej drogi wykonano, żeby ten remontu już przebiegł, chociaż byłoby cudnie, bo w tym roku obchodzimy 800 lat Chruszczobrodu. Nie doczekaliśmy się nawet projektu -mówiła Marta Grzesica.

Radna przypomniała zgromadzonym o składanych obietnicach - burmistrz Łaz zapowiadał swoją pomoc przy wykonaniu projektu - gmina miała go nawet współfinansować. Radny powiatowy **Tadeusz Czop** także obiecał, że projekt zostanie wykonany. Zdaniem radnej do tej pory (podobno- jak zaznaczyła) nikt nawet nie przyjechał na tę drogę i jej nie zobaczył. A dziur jest na niej tak dużo, że radna wyraziła swoją obawę, aby nie doszło tam w niedługim czasie do wypadku. Po pięciu latach oczekiwań (na sam tylko projekt!) wydaje się, że radna czuje się już bezsilna. Do końca kadencji pozostały już tylko dwa miesiące. Czy w tak krótkim czasie uda się wykonać projekt drogi, czy jednak będą musieli zająć się tym radni nowej kadencji?

Michalina Skwara

Kobido japoński lifting twarzy

Jest nieinwazyjną alternatywą dla wszystkich, którzy nie chcą poddać się chirurgicznemu liftingowi twarzy lub botoksowi.

Kobido to stymulujący masaż twarzy i szyi zapewniający efekt odmłodzonej skóry.

Kobido ze względu na swoją intensywność i zaawansowanie poszczególnych technik działa na dużo głębszych warstwach skóry i mięśni niż inne masaże twarzy. Kobido to najbardziej zaawansowana technicznie forma masażu twarzy w Japonii.

Cleo Day Spa

Cleo Day Spa
ul. Kościuszki 4 Żarki

Tel. 34 313 40 47, 602 634 730, 516 370 220

eprasa.pl 161a0ff1e9

OSTEOPOROZA TO PROBLEM PONAD 2 MLN POLAKÓW, GŁÓWNIE KOBIET. MOŻE PROWADZIĆ DO CIĘŻKIEGO KALECTWA I ŚMIERCI

Osteoporoza to mocno lekceważony problem: szacuje się, że w Polsce choruje na nią ok. 2,1 mln osób po 50. roku życia, z czego 1,7 mln to kobiety, jednak tylko 5 proc. z nich jest objętych leczeniem. Wykrywanie tej choroby na odpowiednio wczesnym etapie wciąż stanowi problem, mimo że każdego roku w Polsce dochodzi do ok. 120 tys. złamań, których przyczyną jest właśnie osteoporoza. Aby zmienić te statystyki, potrzebna jest edukacja społeczeństwa. Dlatego właśnie powstała Koalicja „Zmierz się z osteoporozą", której główny cel to prowadzenie działań edukacyjnych i promowanie profilaktyki wśród osób, u których występuje ryzyko osteoporozy.

– Osteoporoza jest chorobą, która dotyczy częściej kobiet, szczególnie w okresie pomenopauzalnym, ale też mężczyzn po 70. roku życia. Jest nazywana cichym zabójcą, ponieważ w początkowym okresie nie daje żadnych objawów. Pierwsze symptomy, które mogą na nią wskazywać, to przede wszystkim zmniejszenie wzrostu. Wtedy jest to łagodniejszy, powolny przebieg osteoporozy, polegający na zmniejszeniu wysokości trzonów międzykręgowych, które się zgniatają. Natomiast ostra manifestacja osteoporozy to są złamania niskoenergetyczne, zwykle złamania szyjki kości udowej czy złamania w obrębie nadgarstka – mówi agencji Newseria Biznes prof. Brygida Kwiatkowska, konsultantka krajowa w dziedzinie reumatologii.

Statystycznie na osteoporozę narażona jest co czwarta kobieta powyżej 60. roku życia i co druga, która ukończyła 70 lat. To przewlekła choroba, która rozwija się powoli i powoduje stopniowy, postępujący ubytek masy kostnej, co prowadzi do osłabienia i nadmiernej kruchości kości. Wymaga długotrwałego leczenia, a jej powikłania zagrażają sprawności i życiu chorego oraz mogą prowadzić do kalectwa i śmierci.

Oprócz zaawansowanego wieku czynnikiem ryzyka jest też palenie papierosów i nadużywanie alkoholu, siedzący tryb życia, niedożywienie i niedobór witaminy D. Lekarze wskazują, że najprostszym, wstępnym badaniem przesiewowym w kierunku osteoporozy jest obserwowanie własnego ciała, ponieważ każdy ubytek wzrostu może świadczyć o powolnych, kompresyjnych złamaniach trzonów kręgowych.

– Już kilka centymetrów wskazuje na to, że absolutnie trzeba zrobić badania w kierunku osteoporozy – podkreśla prof. Brygida Kwiatkowska. – Diagnozujemy ją w bardzo prosty sposób, wykonując badanie densytometryczne, czyli badanie gęstości kości, które pokazuje nam, czy mamy do czynienia tylko z osteopenią [obniżoną gęstością – red.], czy już z osteoporozą. To badanie monitoruje nam jakość kości i upoważnia do tego, żeby włączyć ewentualne leczenie. Każda kobieta po 50. roku życia powinna mieć okresowo wykonywane takie badanie.

W Polsce każdego roku dochodzi do ok. 120 tys. złamań, których przyczyną jest właśnie osteoporoza. Z szacunkowych danych wynika, że u niemal jednej na trzy kobiety i jednego na pięciu mężczyzn po 70. roku życia wystąpi złamanie osteoporotyczne. Zdarza się, że następuje ono nawet w następstwie zwykłego kichnięcia, kaszlu czy podparcia się na nadgarstku. Do najczęstszych należą złamania kręgów, złamanie bliższego końca kości udowej, kości promieniowej czy kości ramiennej. Szacuje się, że złamania kręgów występują u co czwartej kobiety po 50. roku życia i u co drugiej w wieku ponad 85 lat. Najgroźniejsze jest złamanie szyjki kości udowej, w wyniku którego ok. 80 proc. pacjentów traci samodzielność i zmaga się ze znacznym kalectwem, a 20–30 proc. umiera w ciągu roku.

– Kiedy już dojdzie do jednego złamania, to ryzyko kolejnych jest bardzo duże i wtedy rzeczywiście trzeba bardzo szybko włączać intensywne leczenie – mówi prof. konsultantka krajowa w dziedzinie reumatologii.

Mimo że osteoporoza może mieć poważne konsekwencje, w Polsce wciąż jest lekceważona, a leczeniem objętych jest tylko niecałe 5 proc. spośród 2 mln chorych. W niektórych województwach między 60 a 80 proc. chorych z osteoporozą nie ma postawionego rozpoznania. Aby zmienić te statystyki, potrzebna jest edukacja społeczeństwa. Dlatego właśnie powstała Koalicja „Zmierz się z osteoporozą", której główny cel to prowadzenie działań edukacyjnych i promowanie profilaktyki wśród osób, u których występuje ryzyko osteoporozy.

– Kampania „Zmierz się z osteoporozą" jest wspólną inicjatywą szerokiego grona ekspertów, firm i instytucji, fundacji, mamy również wsparcie konsultantów krajowych i towarzystw medycznych, Rzecznika Praw Pacjenta, liczne wsparcie mediów. Bardzo szerokie grono zdecydowało się dołączyć do tej kampanii, ponieważ problem osteoporozy jest tematem zaniedbanym. A dane statystyczne pokazują, że jest on bardzo powszechny – podkreśla Magdalena Kołodziej, prezeska Fundacji MY Pacjenci.

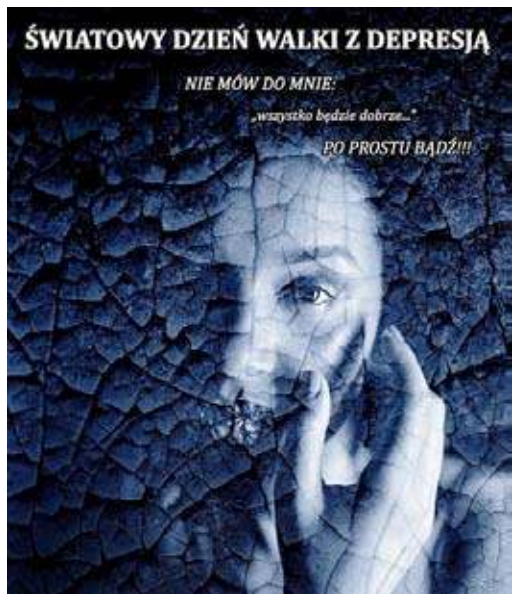
Kampania „Zmierz się z osteoporozą" będzie promować świadomość zdrowotną, nakierowaną na profilaktykę i wczesne rozpoznanie osteoporozy, m.in. dzięki regularnej kontroli swojego wzrostu oraz diecie zapewniającej odpowiednią podaż wapnia i witaminy D. Lekarze wskazują bowiem, że najlepszym sposobem na osteoporozę jest zmniejszenie ryzyka jej rozwoju poprzez prawidłowe żywienie – chodzi przede wszystkim o odpowiednią podaż wapnia i witaminy D. Eksperci podkreślają, że w populacji Polski niedobory tych elementów są powszechne – w przypadku witaminy D ma je 80–90 proc. Kolejne warunki to regularna aktywność fizyczna i odstawienie wszelkich używek.

Z drugiej strony kampania ma również zwrócić uwagę opinii publicznej i polityków na konieczność poprawy jakości opieki nad osobami starszymi, narażonymi na złamania kości i ich konsekwencje.

– Głównym celem tej kampanii jest zbudowanie społecznej świadomości tego problemu, jakim jest osteoporoza, pokazanie, jak powszechna i poważna jest to choroba, ale też jak możemy jej zapobiegać, diagnozować i ją leczyć – mówi Magdalena Kołodziej. – Aktywności przewidziane w ramach tej kampanii to przekaz poprzez media tradycyjne i społecznościowe. Po Polsce będzie też jeździł specjalny osteobus, w którym każda osoba zainteresowana będzie mogła wykonać specjalistyczne badanie w kierunku osteoporozy, porozmawiać ze specjalistą i wyjaśnić swoje wątpliwości. Z podobnym założeniem będą też organizowane spotkania dla pacjentów w regionach, żeby osoby zainteresowane – szczególnie w grupie ryzyka powyżej 50. roku życia – mogły porozmawiać i dowiedzieć się, czym jest osteoporoza. Przewidujemy również szkolenia dla środowiska medycznego, aby specjaliści mogli uzupełnić wiedzę o tej chorobie.

Nie mów do mnie „Wszystko będzie dobrze"... Po prostu bądź

Depresja najczęściej kojarzy się ze złym nastrojem, niechęcią do życia, czy smutkiem. Gorszy dzień może zdarzyć się każdemu, ale jeśli jest ich coraz więcej, może to być objaw choroby, która wymaga pomocy specjalisty. 23 lutego obchodzimy Światowy Dzień Walki z Depresją. Ma on wyraźnie przypominać, jak przebiegłą i groźną chorobą jest to zaburzenie – wzmocnić percepcję na to, że depresji nie można lekceważyć, a dotkniętych ją chorych – stygmatyzować.



Depresja – pewnie nie raz słyszeliście to określenie. Najczęściej kojarzy się ze złym nastrojem, niechęcią do życia, smutkiem. Gorszy dzień może zdarzyć się każdemu. Jeśli jest ich jednak coraz więcej, może to być objaw choroby, która wymaga pomocy specjalisty.

23 lutego obchodzimy Światowy Dzień Walki z Depresją. Ma on wyraźnie przypominać, jak przebiegłą i groźną chorobą jest to zaburzenie – wzmocnić percepcję na to, że depresji nie można lekceważyć, a dotkniętych ją chorych – stygmatyzować. Tego dnia Wydział Psychologów Komendy Wojewódzkiej Policji w Katowicach wraz z Zarządem Wojewódzkim NSZZ Policjantów województwa śląskiego organizują konferencję z udziałem ekspertów reprezentujących środowiska psychologiczno-psychiatryczne skierowaną dla policjantów i pracowników Policji ze śląskiego garnizonu. Udział w konferencji umożliwi uczestnikom poznanie aspektów związanych z tą niebezpieczną jednostką chorobową.

„Jeśli ktoś choruje na serce, na raka, czy na nerki, to ludzie często chcą mu pomóc, współczują mu, otaczają go jakąś opieką, natomiast jeśli ktoś choruje na mózg – to tak dobrze już nie jest. Często ludzie są wtedy zdystansowani, może nawet agresywni, a czasami się śmieją." – dr n. med. Maciej Klimarczyk

Jak bezwzględna jest depresja? Statystyki (nierzadko zaniżone ze względu na to, iż część chorych ukrywa swoją chorobę i nie zgłasza się do lekarza lub też podejmuje leczenie w placówkach prywatnych) wyraźnie obrazują, że stała się wręcz schorzeniem cywilizacyjnym. Według alarmujących danych pochodzących z WHO (Światowej Organizacji Zdrowia) do roku 2030 roku depresja będzie najczęściej występującą chorobą na świecie. Dlaczego tak się dzieje? Kryzys wywołany pandemią, potęgujące się stresory, negatywne informacje, które napływają codziennie z całego świata, to tylko niektóre elementy, które umożliwiają depresji stopniowe wnikanie do ludzkiej psychiki.

Należy zaznaczyć, że wiek, status społeczny, tudzież finansowy – to zmienne, które depresja całkowicie ignoruje, niejako „demokratyzując" swoją podatność wśród populacji.

Jak wspierać innych w depresji? Kieruj się kilkoma przydatnymi zasadami:

- Nie bądź zbyt szybki, nie przytłaczaj chorego rozpędem i rozmachem swego działania.
- Nie rób za chorego wszystkiego, pozostaw margines dla jego aktywności.
- Nie uszczęśliwiaj na siłę. Uzgadniaj z chorym zakres i kierunek pomocy.
- Spróbuj zachęcić chorego do ćwiczeń fizycznych – ale nie na siłę. Najpierw wystarczy coś małego, np. 5-minutowy spacer, a wraz z poprawą samopoczucia można zwiększać czas i intensywność ruchu.
- Bądź wytrwały. Wielokrotnie powtarzaj, że będzie dobrze, że z depresji można się wyleczyć – i nie trać przy tym cierpliwości.
- Unikaj łatwego pocieszania i komunałów. Nie mów np. „Przesadzasz", „Ogarnij się", „Rusz się", „Mnie też nie jest łatwo". To bardzo zraża osoby chore i sprawia, że czują się jeszcze bardziej niezrozumiane i samotne.
- Nie podważaj autorytetu lekarza. Ważne, aby pacjent mu wierzył.
- Jeśli osoba chora będzie mówić o samobójstwie, informuj o tym lekarza i inne bliskie osoby, nawet jeśli poprosiła Cię o zachowanie tajemnicy.

Dotacja dla Parafii w Przybynowie

(Przybynów) Burmistrz Żarek Klemens Podlejski i proboszcz Roman Cer podpisali umowę 13 lutego 2024r. udzielenia dotacji celowej dla Parafii św. Mikołaja w Przybynowie na realizację zadania w ramach Rządowego Programu Odbudowy Zabytków. Dzięki temu zostaną przeprowadzone prace konserwatorskich, restauratorskich oraz roboty budowlane za 250 tys. zł.

Środki zostaną wydatkowane na prace konserwatorsko – restauratorskie przy polichromii ściennej oraz dekoracji sztukatorskiej w kościele pw. św. Mikołaja w Przybynowie. Znikną ubytki tynków i spękań.

Będzie również wykonana rekonstrukcja złocień i warstwy malarskiej. Prace mają ruszyć na przełomie lutego i marca. Termin zakończenia wskazano na 30 listopada 2024r. (red)

eprasa.pl 161a0ff1e9

Jedzenie orzechów pomocne w zapobieganiu depresji

Regularne spożywanie orzechów może zmniejszyć ryzyko depresji. Do takich wniosków doszli naukowcy, którzy przeanalizowali dane dotyczące dużej grupy dorosłych Brytyjczyków. U tych, którzy jedli małe albo umiarkowane ilości orzechów (maksymalnie garść dziennie), zaobserwowano zmniejszenie ryzyka depresji o 17 proc. w pięcioletniej perspektywie.

– Przyglądamy się tylko pojedynczemu rodzajowi żywności i nie może on być magicznym rozwiązaniem ani kluczową strategią zapobiegania depresji. Zajęliśmy się tym zagadnieniem w ramach badania zdrowych wzorców żywieniowych, takich jak dieta śródziemnomorska. Zdrowe wzorce żywieniowe z uwzględnieniem orzechów wiążą się z korzyściami dla układu sercowo-naczyniowego i metabolizmu. Stworzyliśmy hipotezę, że mogą one również przynosić korzyści dla zdrowia psychicznego – mówi agencji Newseria Innowacje Arthur Mesas z Centrum Badań Zdrowotnych i Społecznych na Uniwersytecie Castilla-La Mancha w Cuence w Hiszpanii.

Naukowcy przeanalizowali informacje pochodzące z brytyjskiego Biobanku, czyli badania epidemiologicznego prowadzonego w latach 2006–2010 wśród pół miliona osób zarejestrowanych w brytyjskiej służbie zdrowia. Przyjrzeli się dużej grupie ponad 13 tys. uczestników w średnim i starszym wieku, którzy mieli prawidłowe dane wyjściowe na temat spożycia orzechów i depresji. Analizowali dane z lat 2007–2012 (wartość wyjściowa) i 2013–2020 (obserwacja).

– Incydenty depresji były potwierdzane z kolei za pomocą badań ankietowych i wywiadów bezpośrednich. Określaliśmy depresję na podstawie diagnoz zgłoszonych przez pacjentów i stosowania antydepresantów – wyjaśnia Bruno Bizzozero-Peroni z Centrum Badań Zdrowotnych i Społecznych na Uniwersytecie Castilla-La Mancha w Cuence w Hiszpanii.

Okazało się, że osoby, które regularnie spożywają orzechy (włoskie, brazylijskie, laskowe, nerkowce, migdały i pistacje) w niskiej lub umiarkowanej ilości (jedna porcja ok. 30 g dziennie), są mniej podatne na rozwój depresji niż osoby niejedzące orzechów. W ciągu pięcioletniej obserwacji ryzyko depresji było mniejsze o 17 proc., niezależnie od takich czynników jak np. otyłość, słaba aktywność fizyczna czy choroby.

Naukowcy mają na to dwa wyjaśnienia. Po pierwsze, korzyści związane ze spożyciem orzechów, takich jak orzechy włoskie, migdały, orzechy laskowe, nerkowce i orzechy ziemne, mogą wynikać z ogólnych wzorców zdrowego stylu życia. Osoby, które jedzą orzechy, mogą stosować zdrową dietę, zastępując nimi niezdrowe przekąski czy nałogi, takie jak palenie papierosów. Po drugie, za obniżenie ryzyka depresji mogą odpowiadać czynniki biologiczne.

– Orzechy mają dużą gęstość odżywczą, zawierają nienasycone kwasy tłuszczowe, na przykład omega-3 oraz fitosterole, melatoninę i inne bioskładniki, które biorą udział w tworzeniu neuroprzekaźników i wpływają na plastyczność synaptyczną. Aminokwasy, takie jak arginina czy tryptofan, uczestniczą w wytwarzaniu serotoniny, jednego z aminokwasów biorących udział w patofizjologii depresji. Oprócz tego orzechy są bogate w błonnik, który w połączeniu z nienasyconymi kwasami tłuszczowymi wspiera zdrowie mikrobiomu, tj. bakterii i mikroorganizmów, które zamieszkują nasze jelita. Najnowsze badania wskazują, że zdrowie mikrobiomu jest bezpośrednio związane ze zdrowiem psychicznym. Jest to kolejny potencjalny korzystny czynnik biologiczny – wyjaśnia Arthur Mesas.

Świat nauki coraz wnikliwiej przygląda się depresji, która stała się istotnym problemem społecznym.

– Depresja ma ogromny wpływ na zdrowie: zwiększa śmiertelność, występowanie chorób współistniejących i niepełnosprawność. Ostatni raport dotyczący wskaźnika obciążenia chorobami z 2019 roku przedstawia alarmujące statystyki. Zaburzenia psychiczne są siódmą główną przyczyną chorób na świecie. Depresja stanowi główną przyczynę obciążenia niepełnosprawnością od wczesnej dorosłości do wieku podeszłego i dotyka 280 mln ludzi. Według oszacowań odnotowano wzrost występowania zaburzenia depresyjnego na świecie w 2020 roku o 53 mln – mówi Bruno Bizzozero-Peroni. – Zwiększył się także znacznie bezpośredni i pośredni wpływ depresji na globalną gospodarkę i społeczeństwo. Na przykład utrata produktywności w związku z zaburzeniami psychicznymi takimi jak depresja kosztuje globalną gospodarkę 1 bln dol. rocznie.

W Polsce na depresję choruje 1,2 mln osób. Według Narodowego Funduszu Zdrowia świadczenia z rozpoznaniem głównym lub współistniejącym depresji udzielono 682 tys. pacjentów w 2021 roku. Leki przeciwdepresyjne wykupiło 1,5 mln osób, o 59 proc. więcej niż w 2013 roku. NFZ jako sposoby profilaktyki i leczenia depresji wymienia aktywność fizyczną i dietę.

Protest rolników - utrudnienia między Myszkowem a Siewierzem

(Myszków) Zgodnie z otrzymanym zawiadomieniem od rolników informujemy, że w dniu 16 lutego br. w godzinach 10:00-14:00 odbędzie się wolny przejazd ciągników rolniczych w ramach Ogólnopolskiego Strajku Rolniczego.

Przejazd ten odbędzie się pomiędzy rondami drogi wojewódzkiej 793 Siewierz-Myszków, czyli pomiędzy rondem na ul. Kieleckiej w gminie Siewierz a rondem Rzeczpospolitej Polskiej w Myszkowie.W w/w przedsiewzięciu wezmą udział rolnicy z powiatów będzińskiego i myszkowskiego. (red)

TRZEŹWY PORANEK

Kolejny raz zawierciańscy policjanci, w ramach wojewódzkich działań „Trzeźwość", kontrolowali kierujących na drogach naszego powiatu. Głównym celem przedsięwzięcia było ujawnienie i wykluczenie zagrożenia, jakim są kierujący, będący pod działaniem środków odurzających, czy alkoholu. Mundurowi przeprowadzili 700 kontroli stanu trzeźwości.

12 lutegood wczesnych godzin rannych policjanci z zawierciańskiej drogówki kontrolowali stan trzeźwości kierujących. Działania te, realizowane w ramach akcji „Trzeźwość", mają na celu wykluczenie kierujących pod działaniem alkoholu lub podobnie działających do niego środków.

Mundurowi sprawdzili stan trzeźwości 692 kierujących, z których 2 osoby wsiadły za kierownicę w stanie nietrzeźwości.

O godzinie 06:00 na ulicy Żareckiej we Włodowicach policjanci zatrzymali 44-latka. Kierujący iveco miał ponad 1 promil alkoholu w wydychanym powietrzu.W tym samym czasie inny patrol drogówki w Zawierciu na ulicy Oświatowej zatrzymał do kontroli pojazd. Kontrola stanu trzeźwości kierującej hyundaiem 54-latki wykazała ponad pół promila alkoholu.

Podczas działań zatrzymano także kierującego motocyklem, który wsiadł na jednoślad pomimo orzeczonego zakazu prowadzenia pojazdów. (red) zD. kpp kATOWICE

eprasa.pl 161a0ff1e9

Ju-Jitsu

TURNIEJ MŁODYCH MISTRZÓW W JU-JITSU

(Katowice, Żarki Letnisko) W sobotę 27 stycznia w Katowicach odbyły się Mistrzostwa Śląska i turniej młodych mistrzów w Ju-Jitsu. Organizatorem turnieju był Śląski Związek Ju-jitsu. W zawodach udział wzięło ponad czterystu zawodników z czterdziestu trzech klubów z całej Polski w tym również zawodnicy Musashi Żarki Letnisko.

W sobotę 27 stycznia w Katowicach odbyły się Mistrzostwa Śląska i turniej młodych mistrzów w Ju-Jitsu. Organizatorem turnieju był Śląski Związek Ju-jitsu. W zawodach udział wzięło ponad czterystu zawodników z czterdziestu trzech klubów z całej Polski w tym również zawodnicy Musashi Żarki Letnisko.

Rywalizacja odbywała się na 4 matach, w czasie których zostały rozegrane konkurencje Fighting, Fighting Bez I Fazy, Ne-waza oraz Ne-waza No gi. Najlepiej w zawodach zaprezentowała się Lena Liszka, która w kat U8 zajęła pierwsze miejsce w Fighting Bez I Fazy, a w Ne-waza uplasowała się na 2 miejscu. Również dobrze zaprezentował się Wojciech Trefuń w kategorii U21, który zajął drugie miejsce w Ne-waza oraz Fighting. Poniżej miejsca wszystkich zawodników Musashi Żarki Letnisko w Mistrzostwach Śląska.

Wyniki zawodników klubu Musashi:
Fighting bez 1 fazy:
U8 Lena Liszka 1 miejsce
U12 Karol Cupiał IV miejsce
Fighting:
U12 Karol Cupiał 3 miejsce
U21 Wojciech Trefuń 2 miejsce
Ne-waza:
U8 Lena Liszka 2 miejsce
U21 Wojciech Trefuń 2 miejsce
U21 Paweł Trefuń 2 miejsce
(**tu**), **foto:** profil na FB Musashi Żarki Letnisko

Piłka nożna

ORLIKI MKS-U MYSZKÓW Z KOMPLETEM PUNKTÓW

(Popów, Myszków) W sobotę 27 stycznia w hali sportowej w Popowie rozegrany został kolejny turniej z cyklu KSSE Młodzieżowa Liga Futsalu w kategorii orlików młodszych. W rywalizacji udział bierze 12 zespołów, które w czterech kolejkach rozegrają 12 turniejów. W danej kolejce odbywają się trzy niezależne turnieje. Powiat myszkowski w lidze reprezentuje drużyna MKS-u Tauron Myszków, który w trzecim turnieju z cyklu wygrał rywalizację w grupie z kompletem zwycięstw.

W sobotę 27 stycznia w hali sportowej w Popowie rozegrany został kolejny turniej z cyklu KSSE Młodzieżowa Liga Futsalu w kategorii orlików młodszych. W rywalizacji udział bierze 12 zespołów, które w czterech kolejkach rozegrają 12 turniejów. W danej kolejce odbywają się trzy niezależne turnieje. Powiat myszkowski w lidze reprezentuje drużyna MKS-u Tauron Myszków, który w trzecim turnieju z cyklu wygrał rywalizację w grupie z kompletem zwycięstw. Komplet wygranych i awans w tabeli na drugą pozycję odnotowali zawodnicy MKS-u Myszków z rocznika 2014 w kolejnej rundzie Młodzieżowej Ligi Futsalu Podokręg Częstochowa Śląskiego. Iwo Zalewski został uznany za najlepszego zawodnika zespołu.

W sobotę 17 lutego odbędzie się ostatnia kolejka. Młodzi zawodnicy MKS-u zagrają z UKS Olimpijczyk Częstochowa, Victoria Kosmos Częstochowa oraz GLKS Lot Konopiska. Trzy najlepsze drużyny awansują do półfinału i zagrają ze zwycięzcami Podokręg Lubliniec Śląskiego ZPN.

Wyniki spotkań turnieju w Popowie:
GKS Maraton Waleńczów - MKS Tauron Myszków 0:5
Bramki: Iwo Zalewski (x3), Miłosz Balwierz (x2).
LKS Liswarta Popów - MGLKS Liswarta Krzepice 5:1
MKS Tauron Myszków - MGLKS Liswarta Krzepice 2:0
Bramki: Maksymilian Liwoch, Miłosz Balwierz.
GKS Maraton Waleńczów - LKS Liswarta Popów 0:4
LKS Liswarta Popów - MKS Tauron Myszków 0:3
Bramki: Maksymilian Liwoch (x2), samobójcza.
MGLKS Liswarta Krzepice - GKS Maraton Waleńczów 3:1

Tabela końcowa trzeciego turnieju:

1. MKS Tauron Myszków	3 - 9 - 10:0
2. LKS Liswarta Popów	3 - 6 - 9:4
3. MGLKS Liswarta Krzepice	3 - 3 - 4:8
4. GKS Maraton Waleńczów	3 - 0 - 1:12

Terminarz IV turnieju:
UKS Olimpijczyk Częstochowa - Victoria Kosmos Częstochowa
MKS Tauron Myszków - GLKS Lot Konopiska
Victoria Kosmos Częstochowa - GLKS Lot Konopiska
UKS Olimpijczyk Częstochowa - MKS Tauron Myszków
MKS Tauron Myszków - Victoria Kosmos Częstochowa
GLKS Lot Konopiska - UKS Olimpijczyk Częstochowa
(**tu**), **foto:** profil na FB MKS-u Myszków

eprasa.pl 161a0ff1e9

Piłka nożna

POGOŃ SZCZECIN PONOWNIE NAJLEPSZĄ DRUŻYNĄ

(Zawiercie) W ostatni weekend stycznia w halach OSiR-u Zawiercie przy ulicy Blanowskiej i Piłsudskiego odbył się XXXIII Halowe Mistrzostwa Polski Oldbojów. Mistrzem Polski Oldbojów została drużyna Pogoni Szczecin.

W ostatni weekend stycznia w halach OSiR-u Zawiercie przy ulicy Blanowskiej i Piłsudskiego odbył się XXXIII Halowe Mistrzostwa Polski Oldbojów. Mistrzem Polski Oldbojów została drużyna Pogoni Szczecin.

W finale XXXIII Halowych Mistrzostw Polski Oldbojów Pogoń Szczecin pokonała drużynę Hutnika Kraków 3:1. Trzecie miejsce przypadło Włókniarzowi Wrocław, który pokonał Zagłębie Dąbrowskie 3:1.

Obrońcy tytułu KS Lublin zajął w grupie dopiero czwarte miejsce w swojej grupie wygrywając jedynie z Zagłębiem Sosnowiec 5:1. Podobnie Warta Zawiercie, która pokonała 6:0 RKS Oldboy Radomsko.

Najlepszym zawodnikiem turnieju uznany został Adam Frączczak z Pogoni Szczecin. A najlepszym strzelcem został Bartosz Przygórzewski z Pogoni Szczecin. A najlepszym bramkarze został

Sebastian Gil z Włókniarza Wrocław.

Eliminacje

Wyniki spotkań grupy A:

Hejnał Kęty Oldboys - Kolbuszowianka Kolbuszowa 5:2
Proszowianka Proszowice - Zagłębie Dąbrowskie 5:5
Pogoń Szczecin - Hejnał Kęty Oldboys 10:1
Kolbuszkwianka Kolbuszowa - Proszowianka Proszowice 6:0
Pogoń Szczecin - Zagłębie Dąbrowskie 4:3
Hejnał Kęty Oldboys - Proszowianka Proszowice 3:2
Pogoń Szczecin - Kolbuszowianka Kolbuszowa 5:2
Hejnał Kęty Oldboys - Zagłębie Dąbrowskie 5:7
Pogoń Szczecin - Proszowianka Proszowice 6:1
Zagłębie Dąbrowskie - Kolbuszowianka Kolbuszowa 6:1

Grupa A:

1. Pogoń Szczecin 4 - 12 - 25:7
2. Zagłębie Dąbrowskie 4 - 7 - 21:15
3. Hejnał Kęty Oldboys 4 - 6 - 14:21
4. Proszowianka Proszowice 4 - 1 - 8:20
5. Kolbuszowianka Kolbuszowa 4 - 0 - 11:16

Wyniki spotkań grupy B:

Polonia Warszawa - Cracovia Kraków 1:5
Westovia Tarnów - Zagłębie Sosnowiec 1:4
Hakoach Będzin - Polonia Warszawa 2:4
Cracovia Kraków - Westovia Tarnów 5:2
Hakoach Będzin - Zagłębie Sosnowiec 0:4
Polonia Warszawa - Westovia Tarnów 6:3
Hakoach Będzin - Cracovia Kraków 2:7
Polonia Warszawa - Zagłębie Sosnowiec 2:7
Hakoach Będzin - Westovia Tarnów 0:6
Zagłębie Sosnowiec - Cracovia Kraków 5:7

Grupa B:

1. Cracovia Kraków 4 - 12 - 24:10
2. Zagłębie Sosnowiec 4 - 9 - 20:10
3. Polonia Warszawa 4 - 6 - 13:17
4. Westovia Tarnów 4 - 3 - 12:15
5. Hakoach Będzin 4 - 0 - 4:21

Wyniki spotkań grupy C:

RKS Oldboy Radomsko - AFC Blue Boys Dublin 5:3
Olimp Team Kamienica - GKS Jastrzębie 2:5
Polonia Limerick - RKS Oldboy Radomsko 1:3
AFC Blue Boys Dublin - Olimp Team Kamienica 1:9
Polonia Limerick - GKS Jastrzębie 2:6
RKS Oldboy Radomsko - Olimp Team Kamienica 3:3
Polonia Limerick - AFC Blue Boys Dublin 5:5
RKS Oldboy Radomsko - GKS Jastrzębie 2:6
Polonia Limerick - Olimp Team Kamienica 4:4
GKS Jastrzębie - AFC Blue Boys Dublin 10:1

Grupa C:

1. GKS Jastrzębie 4 - 12 - 27:7
2. RKS Oldboy Radomsko 4 - 7 - 13:13
3. Olimp Team Kamienica 4 - 5 - 15:12
4. Polonia Limerick 4 - 2 - 12:18
5. AFC Blue Boys Dublin 4 - 1 - 10:29

Wyniki spotkań grupy D:

Hutnik Kraków - Oldboys Stal Zawadzkie 7:2
Joker Mława Oldboy - Sandecja Nowy Sącz 2:7
Włókniarz Wrocław - Hutnik Kraków 8:3
Oldboys Stal Zawadzkie - Joker Mława Oldboy 1:10
Włókniarz Wrocław - Sandecja Nowy Sącz 8:2
Hutnik Kraków - Joker Mława Oldboy 6:1
Włókniarz Wrocław - Oldboys Stal Zawadzkie 9:0
Hutnik Kraków - Sandecja Nowy Sącz 5:3
Włókniarz Wrocław - Joker Mława Oldboy 12:3
Sandecja Nowy Sącz - Oldboys Stal Zawadzkie 4:2

Grupa D:

1. Włókniarz Wrocław 4 - 12 - 37:8
2. Hutnik Kraków 4 - 9 - 21:14
3. Sandecja Nowy Sącz 4 - 6 - 16:15
4. Joker Mława Oldboy 4 - 3 - 14:26
5. Oldboys Stal Zawadzkie 4 - 0 - 5:30

Druga faza:

Zagłębie Dąbrowskie - Cracovia 1:0
GKS Jastrzębie - Hutnik Kraków 1:1
RKS Oldboy Radomsko - Włókniarz 0:2
Zagłębie Sosnowiec - Pogoń Szczecin 1:5
Warta Zawiercie - Zagłębie Dąbrowskie 1:3
KS Lublin - GKS Jastrzębie 0:5
Cracovia - RKS Oldboy Radomsko 3:2
Hutnik Kraków - Zagłębie Sosnowiec 4:1
Warta Zawiercie - Włókniarz Wrocław 0:4
KS Lublin - Pogoń Szczecin 2:3
Zagłębie Dąbrowskie - RKS Oldboy Radomsko 7:2
GKS Jastrzębie - Zagłębie Sosnowiec 6:2
Warta Zawiercie - Cracovia 1:3
KS Lublin - Hutnik Kraków 3:4
Zagłębie Dąbrowskie - Włókniarz Wrocław 1:2
GKS Jastrzębie - Pogoń Szczecin 1:2
Warta Zawiercie - RKS Oldboy Radomsko 6:0
KS Lublin - Zagłębie Sosnowiec 5:1
Włókniarz Wrocław - Cracovia 2:2
Pogoń Szczecin - Hutnik Kraków 3:3

Grupa E:

1. Włókniarz Wrocław 4 - 10 - 10:3
2. Zagłębie Dąbrowskie 4 - 9 - 12:5
3. Cracovia 4 - 7 - 8:6
4. Warta Zawiercie 4 - 3 - 8:10
5. RKS Oldboy Radomsko 4 - 0 - 4:18

Grupa F:

1. Pogoń Szczecin 4 - 10 - 14:7
2. Hutnik Kraków 4 - 8 - 12:8
3. GKS Jastrzębie 4 - 7 - 13:5
4. KS Lublin 4 - 3 - 10:13
5. Zagłębie Sosnowiec 4 - 0 - 8:23

Półfinał

Włókniarz Wrocław - Hutnik Kraków 3:3 k.1:2
Pogoń Szczecin - Zagłębie Dąbrowskie 3:0

III Miejsce

Włókniarz Wrocław - Zagłębie Dąbrowskie 3:1

Finał

Pogoń Szczecin - Hutnik Kraków 3:1

(**tu**), **foto:** ORiR Zawiercie

eprasa.pl 161a0ff1e9

Piłka nożna, III śląska liga futsalu

WALKOWER PO RAZ CZWARTY

SP Clearex - Sport II Chorzów - MKS Myszków 5:0 (walkower)

(Myszków) W niedzielę 11 lutego MKS Myszków w meczu dwunastej kolejki III śląskiej ligi futsalu rozegrać mieli na wyjeździe spotkanie z SP Clearex - Sport II Chorzów. Jednak do tego spotkania nie doszło i przyznany został walkower dla drużyny z Chorzowa.

W niedzielę 11 lutego MKS Myszków w meczu dwunastej kolejki III śląskiej ligi futsalu rozegrać mieli na wyjeździe spotkanie z SP Clearex - Sport II Chorzów. Jednak do tego spotkania nie doszło i przyznany został walkower dla drużyny z Chorzowa. To już czwarty w tym sezonie walkower w meczu MKS-u Myszków w lidze.

W sobotę 17 lutego o godzinie 16:00 w meczu trzynastej kolejki III śląskiej ligi futsalu zawodnicy MKS Myszków podejmą we własnej hali drużynę KS-u Sośnica II Gliwice.

***

SP Clearex - Sport II Chorzów - MKS Myszków 5:0 (walkower)

Wyniki par dwunastej kolejki III śląska liga futsalu:

TSMT Rybnik Futsal Club - SRS Gwiazda II Ruda Śląska 3:24

Promar IT Carbo Gliwice - TS Tarnowiczanka 7:1

KS Sośnica II Gliwice - AZS II Uniwersytetu Śląskiego 6:5

SP Clearex - Sport II Chorzów - MKS Myszków 5:0

Aktualna tabela III śląskiej ligi futsalu:

1. SRS Gwiazda II Ruda Śląska	12	33		137:30
2. Promar IT Carbo Gliwice	11	25		62:30
3. SP Clearex - Sport II Chorzów	10	18		79:34
4. KS Sośnica II Gliwice	11	17		68:46
5. MKS Myszków	11	11		43:59
6. AZS II Uniwersytetu Śląskiego	10	11		32:42
7. TS Tarnowiczanka	6	3		18:103
8. TSMT Rybnik Futsal Club	11	0		24:119

Zestawy par trzynastej kolejki III śląska liga futsalu:

AZS II Uniwersytetu Śląskiego - TSMT Rybnik Futsal Club 7:3

MKS Myszków - KS Sośnica II Gliwice (17 lutego, godzina 16:00)

TS Tarnowiczanka - SRS Gwiazda II Ruda Śląska

SP Clearex - Sport II Chorzów - Promar IT Carbo Gliwice (**tu**)

CZYTAJ
KURIER ZAWIERCIAŃKI
WWW. KURIERZAWIERCIANSKI.PL
WWW.GAZETAMYSZKOWSKA.PL

eprasa.pl 161a0ff1e9

Siatkówka, PlusLiga

STRACONE PUNKTY WICELIDERA Z BARKOM KAŻANY LWÓW

Barkom Każany Lwów - Aluron CMC Warta Zawiercie 3:2 (18:25, 27:25, 29:31, 25:19, 16:14)

(Zawiercie) W niedzielę 11 lutego w meczu dwudziestej kolejce siatkarskiej PlusLidze Aluron CMC Warta Zawiercie zagrali na wyjeździe z Barkom Lwów. Niespodziewanie podopieczni Michała Winiarskiego przegrali to spotkanie wynikiem 3:2.

W niedzielę 11 lutego w meczu dwudziestej kolejce siatkarskiej PlusLidze Aluron CMC Warta Zawiercie zagrali na wyjeździe z Barkom Lwów. Niespodziewanie podopieczni Michała Winiarskiego przegrali to spotkanie wynikiem 3:2.

Początek pierwszego seta należał do gospodarzy. Dobrze w ofensywie prezentowali się Wasyl Tupczij i Ilja Kowalow. Zawiercianie nie radzili sobie w ofensywie, dopiero udane akcje Karola Butryna pozwoliły na doprowadzenie do remisu 12:12. W kolejnych akcja gra toczyła się punkt za punk, ale szalę na korzyść Jurajskich Rycerzy przechyliły udane zagrywki Bartosza Kwolka dając prowadzenie 16:19. W końcówce dobrze w ataku spisywał się Kwolek, a kłopoty w przyjęciu nie pozwoliły Barkomowi nawiązać walki. Seta wynikiem 25:18 zakończył asem serwisowym Butryn.

Drugi set lepiej rozpoczął się ponownie dla gospodarzy, którzy prowadzili już 5:1. Aluron zbliżył się z wynikiem, ale cały czas lepiej na siatce prezentowali się lwowianie co dało im prowadzenie 10:5. Przewaga ta została stracona po tym jak Kwolek, a po chwili Trevor Clevenot punktowali doprowadzając do remisu 12:12. W końcówce seta to Jurajscy Rycerze prowadzili 20:17, ale nie potrafiła jej utrzymać. Mousse Gueye dobrym serwisem dał remis 23:23. Wszystko rozstrzygnęło się w grze na przewagi, w niej lepiej spisali się gospodarze, kończąc tę odsłonę blokiem.

W kolejnej partii to Aluron lepiej wszedł w seta prowadząc 5:3. W ofensywie punktował dla Zawiercia Michał Szalacha. Gospodarze natomiast dobrze grali blokiem co dało im utrzymać kontakt z rywalami. Trzypunktowa przewaga Zawiercia utrzymywała się do stanu 17:14. Po tym jak Tupczij skończył kontry, a Aluron popełnił błąd zrobiło się 20:20. W końcówce ciężar wziął na siebie Clevenot, ale na to blokiem odpowiedzieli gospodarze doprowadzając do remisu 24:24. Dopiero ich uderzenie w aut zakończyło seta wynikiem 29:31.

Zdecydowanie lepiej czwartego seta rozpoczęli lwowianie, po udanych akcjach na siatce prowadzili 9:5. Ale do remisu 9:9 doprowadzili Jurajscy Rycerze po atakach Szalachy i Patryka Łaby. Wynik remisowy szybko uciekł gościom, bowiem ścianą nie do przejścia okazywał się Barkom. Gueye nie zawodził w ataku oraz w zagrywce dając prowadzenie swojej drużynie 23:16. Ostatni punkt w tej partii zdobył Luciano Palonsky doprowadzjąc do tie-breaka.

Początek tie-breaka był wyrównany, skuteczny po stronie Lwowa był Kowalow. Do stanu 9:8 dla Barkomu żadna z ekip nie odskoczyła na więcej niż punkt. Chwilę później skuteczny blok lwowian dał im prowadzenie 11:8. Nie był to jednak decydujący moment tego seta, zawiercianie błyskawicznie doprowadzili do remisu 11:11. Przy stanie 13:12 zablokowany został Bartosz Kwolek, co dało dwie piłki meczowe gospodarzom. Mecz zakończyli dopiero po grze na przewagi wynikiem 16:14.

W sobotę 17 lutego siatkarze Aluronu CMC Warty Zawiercie podejmą we własnej hali Cuprum Lubin. Początek spotkania o godzinie 20:30.

***

Barkom Każany Lwów - Aluron CMC Warta Zawiercie 3:2 (18:25, 27:25, 29:31, 25:19, 16:14)

Składy:

Barkom Każany Lwów: Gueye, Kowalow, Palonsky, Szczurow, Tupczij, Petrovs, Pampuszko (L) oraz Szewczenko, Hołowien, Dardzans i Kuczer. Trener: Ugis Krastins.

Aluron CMC Warta Zawiercie: Tavares, Butryn, Kwolek, Clevenot, Zniszczoł, Szalacha, Perry (L) oraz Gąsior, Łaba, Schamlewski. Trener: Michał Winiarski.

MVP: Ilja Kowalow.

Wyniki par dwudziestej pierwszej kolejki PlusLigi:

Trefl Gdańsk - Skra Bełchatów 2:3
LUK Lubli - Projekt Warszawa 3:1
Cuprum Lubin - Ślepsk Suwałki 3:1
Barkom Lwów - Aluron CMC Warta Zawiercie 3:2
Czarni Radom - Jastrzębski Węgiel 0:3
GKS Katowice - ZAKSA Kędzierzyn-Koźle 3:0
Resovia Rzeszów - Stal Nysa 3:1
Norwid Częstochowa - AZS Olsztyn 0:3

Aktualna tabela PlusLigi:

1. Jastrzębski Węgiel	21 - 57 - 59:14
2. Aluron CMC Warta Zawiercie	21 - 51 - 56:21
3. Projekt Warszawa	21 - 50 - 54:19
4. Asseco Resovia Rzeszów	21 - 44 - 53:29
5. Trefl Gdańsk	21 - 39 - 46:32
6. BOGDANKA LUK Lublin	21 - 38 - 49:37
7. Indykpol AZS Olsztyn	21 - 31 - 40:40
8. PGE GiEK Skra Bełchatów	21 - 29 - 39:43
9. PSG Stal Nysa	21 - 29 - 39:44
10. Grupa Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle	20 - 26 - 34:39
11. Barkom-Każany Lwów	20 - 22 - 31:46
12. Ślepsk Malow Suwałki	21 - 20 - 25:47
13. GKS Katowice	21 - 18 - 27:50
14. Exact Systems Hemarpol Częstochowa	20 - 18 - 26:50
15. KGHM Cuprum Lubin	20 - 17 - 25:48
16. Enea Czarni Radom	21 - 9 - 14:58

Zestawy par dwudziestej drugiej kolejki PlusLigi:

Skra Bełchatów - Norwid Częstochowa
AZS Olsztyn - Resovia Rzeszów
Stal Nysa - GKS Katowice
ZAKSA Kędzierzyn-Koźle - Czarni Radom
Jastrzębski Węgiel - Barkom Lwów
Aluron CMC Warta Zawiercie - Cuprum Lubin (17 lutego, godzina 20:30)
Ślepsk Suwałki - LUK Lublin
Projekt Warszawa - Trefl Gdańsk

(tu), foto: aluroncmc.pl

eprasa.pl 161a0ff1e9

OGŁOSZENIA DROBNE

USŁUGI

PRANIE, CZYSZCZENIE

Karcherem dywanów, tapicerek. 500-200-337

Transport, przeprowadzki. 724/782-830

Udrożnianie, czyszczenie rur kanalizacyjnych (WUKO). 513/309-345

Mycie, czyszczenie kostki. 724/782-830

Koszenie, karczowanie, przycinanie tui. 513/309-345

Inspekcja rur kamerą, usuwanie zatorów, WUKO. 724/782-830

OPRÓŻNIANIE MIESZKAŃ 724/782-830

ZŁOTA RĄCZKA -NAPRAWY AWARIE 513/309-345

Rębak, rozdrabnianie gałęzi 724-782-830

INSTALACJE- ANTENY, DOMOFONY, KAMERY, ALARMY, NAPĘDY DO BRAM 513-960-318

Montaż klimatyzacji grzejąco- chłodzących w budynkach. 506-655-874

Naprawa: kuchnie gazowo- elektryczne, lodówki, zmywarki, witryny, lady, pralki automatyczne wirnikowe, wirówki, instalacje elektryczne tel. 506-655-874

Naprawa komputerów i laptopów. Dojazd do klienta. Tel. 601-623-740

Radca Prawny Jadwiga Kwiecień Kancelaria Prawna Sp.k Myszków ul Kwiatkowskiego 5 tel. 791-732-142, e-mail : radca@jadwigakwiecien.pl, www.jadwigakwiecien.pl porady prawne i procesy w sprawach: cywilnych (zasiedzenie, uwłaszczenie, spadki, zachowek, podział majątku, odwołanie darowizny), rodzinnych (rozwód, alimenty, władza rodzicielska), rent i emerytur, karnych

Instalacje woda- gaz-CO montaż piecy gazowych 601-740-919

CZYSZCZENIE DYWANÓW, tapicerek. Tel. 504-369-534

Przyznanie i przeliczenie emerytury, kapitału początkowego z ZUS, KRUS tel. 693-145-999

PROJEKTOWANIE WNĘTRZ - ZAPRASZAMY. TELEFON: 791-952-005 MAIL: ARANZACJA.ADRIAN@GMAIL.COM

USŁUGI BUDOWLANE

DACHY więźby, usługi dekarskie, podbitki, zadaszenia tarasów. 508-454-992

Profesjonalne wykańczanie wnętrz, adaptacja poddaszy, łazienki, tarasy, balkony. Tanio i solidnie. Zapraszam. 788-474-118

AZBEST demontaż i utylizacja 791-973-030

Usługi remontowe, gładzie gipsowe, malowanie, kafelkowanie, płyty kartongips. 796-792-214

Więźby, pokrycia dachowe, podbitki. 502-023-510 603-968-668

Wylewki maszynowe. Duże doświadczenie tel. 506-052-057

Wykonuję świadectwa charakterystyki energetycznej obowiązkowe od 28 kwietnia 2023! Audyty do „Czyste powietrze" 691-298-811

Montaż dachów Tanio! tel. 511-134-378

DOCIEPLENIA BUDYNKÓW- WOLNE TERMINY, solidnie, fachowo i terminowo, kosztorys gratis. Tel. 502-702-175 www.agra-docieplenia.pl

Gładzie, malowanie tel. 600-165-989

DOCIEPLENIA. 508-500-492

USŁUGI W ZAKRESIE KIEROWANIA BUDOWĄ, INSPEKTOR NADZORU INWESTORSKIEGO, PROJEKTOWANIE OBIEKTÓW. TEL. 570-939-650

Usługi ogólnobudowlane- DOCIEPLENIA BUDYNKÓW, szybka realizacja, faktura VAT. Tel. 507-431-527

BUDOWA OBIEKTÓW, KOMPLEKSOWA OBSŁUGA INWESTYCJI BUDOWLANYCH. TEL. 730-558-666

ARTYKUŁY BUDOWLANE

Gładzie, gipsowanie, malowanie, tapetowanie. Solidnie i tanio 508-043-678

SPRZEDAM- DZIAŁ BUDOWLANY

Ceownik 50, ścianka 5 mm, 10 metrów tanio tel. 662-570-319

DOM i OGRÓD

Sprzedam drewno opałowe różne, zrzyny tartaczne tel. 508-170-477

Drewno kominkowe, opałowe, liściaste. 727-415-935

Drewno kominkowe- sprzedam. Suche, brzoza. 601-623-795

PRZYCINANIE DRZEW OWOCOWYCH, BIELENIE DRZEWEK, WYCINKA A TAKŻE WSZYSTKIE INNE USŁUGI OGRODNICZE. 791-339-374

Drewno opałowe sprzedam. Suche, transport. 606-938-421

NAUKA

Matematyka 535-784-369

DAM PRACĘ

Zatrudnię kierowcę kat. C+E, KRAJ, plandeka. tel. 695-987-353, 691-389-809

Zatrudnię murarzy, pomocników budowlanych tel. 500-659-287

Firma PPH MATPOL w Mysłowie zatrudni kobiety do śnieżenia gałązek choinkowych. Praca całoroczna. Zapewniamy umowę o pracę. Kontakt: 34-314-10-98 lub 508-350-866

Zatrudnimy: murarza, tynkarza, dociepleniowca. Stała praca. 504-171-205

ZWiK Sp. z o. o. w Myszkowie
SZUKA PRACOWNIKA
Operator urządzeń ujęć i stacji uzdatniania wody
PODSTAWOWE WYMAGANIA:
- preferowany profil (specjalność): elektryk, automatyk, mechatronik, elektromechanik;
- uprawnienia elektryczne do 1 kV (G-1E / G-1D);
- prawo jazdy kategorii „B";
- komunikatywność, rzetelność, chęć do pracy;
- mile widziana znajomość technologii uzdatniania wody.
ZWiK MYSZKÓW
Szczegóły na naszej stronie internetowej:
www.zwik-myszkow.pl

Naturalna nieinwazyjna przebudowa włókien kolagenowych, bardzo przyjemny zabieg z natychmiastowym rezultatem !

Salon istnieje od 1983 roku
Częstochowa
ul. Dąbrowskiego 18
tel. 34 324 44 40

IMPERIA DYLAND
SYSTEMY OSŁON SŁONECZNYCH
Myszków Słowackiego 88
/Baza Jurajskiej/
czynne pn – pt 8:00-16:00

NAJTANIEJ! NAJSZYBCIEJ! NAJLEPIEJ!
- MARKIZY, PERGOLE
- ROLETY WEWNĘTRZNE
- ŻALUZJE POZIOME I PIONOWE
- SYSTEMY SZYN ALUMINIOWYCH
- KARNISZE
- POMIAR, MONTAŻ, WYCENA
tel kom. 517 369 743
34 313 42 96

JUREX "JUREX" ul. Wojsławicka 29 42-350 Koziegłowy
tel. 034/314 12 63
OPAŁ: WĘGIEL ORZECH
EKO GROSZEK WORKI
EKO GROSZEK LUZ
RATY

Posiadamy transport!
MIAŁ WĘGLOWY

PUER Centrum Terapii
dla dzieci i młodzieży
Zawiercie ul.Ogrodowa 10
tel. 730 308 592
oferta:
Diagnoza i terapia psychologiczna
Diagnoza i terapia integracji sensorycznej
Diagnoza i terapia fizjoterapeutyczna
Diagnoza i terapia pedagogiczna
Diagnoza i terapia logopedyczna neurologopedyczna
Diagnoza ADOS-2
Mediacje w sprawach rodzinnych
Terapia uzależnień
Terapia neurorozwojowa
Surdopedagogika, Tyflopedagogika, OLIGOFRENOPEDAGOGIKA
BIOFEEDBACK www.puer-zawiercie.pl
SZKOLENIA DLA NAUCZYCIELI I RODZICÓW

OGŁOSZENIA DROBNE PRZYJMOWANE SĄ DO ŚRODY KAŻDEGO TYGODNIA DO GODZ. 15.00

eprasa.pl 161a0ff1e9

OGŁOSZENIA

SZUKAM PRACY

Szukam pracy chałupniczej tel. 607-682-768

SPRZEDAM

Pralki automatyczne, lodówki oraz naprawa. Tel. 506-655-874

Sprzedam drewno suche-pocięte. Oraz siano i słomę w kostkach. Proszę o kontakt telefoniczny: 534-536-778

Betoniarka 250 Litrów stan bardzo dobry tanio tel. 662-570-319

Krzesła lata 50 tel. 793-388-335

Sprzedam zabytkowy dębowy stół i 6 krzeseł oraz kanapę + zestaw wypoczynkowy 2 fotel i kanapa kolor budyniowy tel. 602-718-068

Kuchnia węglowa, biała na nóżkach. Stan bardzo dobry. 180zł. 694-236-203

Orzechy włoskie, duża ilość. 669-696-271

KUPIĘ

STARE WAZONY SZKŁO SERWISY, RZECZY PRL 513/309-345

Stare zabawki, gry, komputery, Unitra Tonsil, Commodore, Atari, Amiga, wazony PRL, lampy 724-782-830

Odkupię ramenadokienną RETRO-drewnianą, z elementami grawerowanymi. długość c.a. 140cm. Tel.34-313-30-44

STAROCIE PRL i starsze, porcelana, szkło, ceramika, lampy, obrazy, meble, zabawki, książki. Gotówka tel 601-080-149

ODDAM

Zamrażarka skrzyniowa, duża, do naprawy. 34-3412323 po 19:00

NIERUCHOMOŚCI

Chcesz sprzedać dom, działkę, mieszkanie? Biuro Nieruchomości SIKOMAS tel. 667-981-112

Dom w Podlesicach sprzedam

Budowa - 2010 rok. Dwukondygnacyjny, podpiwniczony. Powierzchnia użytkowa ok. 270 m2 plus piwnica (130m2). Powierzchnia działki 1600m2.

Informacje tel. 607-035-723

NIERUCHOMOŚĆ- DO WYNAJĘCIA

Wynajmę lokal 3 pokoje, aneks kuchenno- łazienkowy na działalność lub mieszkanie pow. 98m2, cena za miesiąc 1750 do negocjacji tel. 602-718-068

NIERUCHOMOŚĆ- SPRZEDAM

Sprzedam las mieszany (95 lat sosna, dąb, grab, brzoza) 1h 71 arów, cena 6,50 zł/m2, działka 230/1 obręb 0005 gmina Kroczyce. tel. 511-240-436

Grunt rolny w gminie Niegowa pow. 5,8ha stanowiący jedną całość. Cena 10zł/mkw. tel. 786-116-524

Dużą działkę budowlano-leśną, szerokość 46 metrów, dostęp do prądu wody i gazu Myszków ul Bory tel 667-981-112

AUTO- SPRZEDAM

Renault Captur rok 2017, 1.5 diesel, sprowadzany. Tel. 729-457-009

Polonez Caro1,4 Rover benzyn/ gaz cena 5000 zł tel. 500-629-296

Sprzedam Ford Focus 1,6 1999r. II właściciel krajowy tel. 512-390-359

AUTO- KUPIĘ

Auto skup od właściciela. Pilnie kupię! Gotówka i umowa od ręki. Tel.535-988-450

Kupię każde sprawne, uszkodzone, zepsute. 508-331-536

SPRZEDAM MASZYNY ROLNICZE

Siewnik zbożowy Poznaniak, rozsiewacz nawozów Kos, sadzarka Czeska-mało używana. 882-249-322.

ROLNICTWO

Sprzedam grunt rolny w gminie Niegowa pow. 5,8ha stanowiący jedną całość. Cena 10zł/mkw. tel. 786-116-524.

Grunty rolne, nieużytki kupię tel. 667-981-112.

ZDROWIE

Przychodnia Lekarska J. Kleszczewski. Zawiercie Parkowa 12. Pełny zakres usług FIZJOTERAPEUTYCZNYCH: fizykoterapia, krioterapia, kaseroterapia, pole magnetyczne (magnetoterapia), ultradźwięki, fonoforeza, diatermia krótkofalowa. Przystępne ceny. Zamawianie zabiegów: 32-67-71-496.

USŁUGI FINANSOWE

Poszukiwanie dokumentów do emerytury, kapitału początkowego tel. 693-145-999.

RÓŻNE

Odstąpię grób na Sikorskiego Kwatera NJ1, Rząd IV, Grób 83 tel. 797-194-188.

ZWIERZĘTA- ODDAM

Oddam psy Owczarek Podhalański, odrobaczone, zaszczepione tel. 607-817-826.

MATRYMONIALNE

Emeryt lat 71 bez nałogów pozna panią 65 plus tel. 514-131-407.

Poznam pana 45+ bez nałogów, bez zobowiązań tel. 607-682-768.

INFORMACJA

Wójt Gminy Irządze informuje,
że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Irządze, w dniach od 25.01.2024 r. do dnia 15.02.2024 r. został wywieszony i podany do publicznej wiadomości „Wykaz Nr 1/2024 nieruchomości przeznaczonej do dzierżawy będącej własnością gminy Irządze”. Treść wykazu Nr 1/2024 r. podaje się do publicznej wiadomości na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Gminy w Irządzach, www.irzadze.bip.jur.pl i tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Irządze.

Hotel Ostaniec* w miejscowości Podlesice zatrudni osoby na stanowiska :**

KUCHARZ/ POMOC KUCHNI/ POKOJOWA

Oferujemy:
- przyjazną atmosferę pracy w dynamicznym zespole
- stabilne zatrudnienie w wybranej przez siebie formie
- możliwość rozwoju zawodowego
- szkolenia
- system premii
- pakiet świadczeń socjalnych

Nasze wymagania :
- Doświadczenie w pracy jako kucharz
- Mile widziane doświadczenie w pracy na stanowisku pomoc kuchni/ pokojowa
- Zdolność do pracy w dynamicznym środowisku, zarówno samodzielnie, jak i w zespole
- Umiejętność zarządzania czasem i skrupulatność w wykonywaniu obowiązków
- Umiejętność utrzymania czystości i porządku
- Komunikatywność i umiejętność współpracy z innymi członkami zespołu
- Gotowość do elastycznego grafiku pracy, w tym także w weekendy

Osoby zainteresowane prosimy o kontakt e-mail : biuro@ostaniec.com.pl lub telefoniczny 34 315 50 01

DAREX® PHU

TRANSPORT MIĘDZYNARODOWY

SKŁAD OPAŁU

tel. 34/313 13 57
fax 34 313 07 07

SKŁAD OPAŁU

Myszków, ul. Kopernika 5

WĘGIEL

JUŻ W SPRZEDAŻY

ORZECH, GROSZEK

POLSKA
KAZACHSTAN

W obrębie 20 km od 2 ton transport- GRATIS!

SPRZEDAŻ RATALNA NA MIEJSCU BEZ ŻYRANTÓW

eprasa.pl 161a0ff1e9

Dieta na lata, czyli jak utrzymać dietę nie tylko w 2024 roku

Każdego roku pojawiają się setki nowych trendów, które w iście magiczny sposób mają zmienić wygląd naszego ciała i poprawić samopoczucie. Tymczasem w 2024 roku, zamiast ulegać krótkotrwałym trendom żywieniowym, postaraj się raz na zawsze zmienić swoje nawyki i wprowadzić zasady zdrowego odżywiania. Nie na kolejnych 12 miesięcy, ale na stałe!

Piramida żywienia – grunt to dobra baza

Zdrowy styl życia powinien opierać się na solidnej bazie, czyli sprawdzonych, prostych i jasnych zasadach zalecanych przez specjalistów. Doskonałą bazą jest klasyczna piramida odżywiania. U jej podstaw nie leży jednak żadna grupa pokarmów, ale regularna aktywność fizyczna. Aby zachować zdrowie powinniśmy ruszać się codziennie przez minimum 30 minut w umiarkowanym tempie. Dodatkowo każdego dnia powinniśmy wykonywać 10 tysięcy kroków. To wbrew pozorom wcale nie tak dużo. Aby się o tym przekonać, pobierz odpowiednią aplikację na telefon komórkowy a wieczorem pozwól się zaskoczyć wynikami.

Natomiast jeśli chodzi o jedzenie, naszym podstawowym „paliwem" powinny być warzywa. To doskonałe źródło mikroelementów, witamin, antyoksydantów i wypełniającego żołądek błonnika. Zimą warto spożywać je na ciepło. Zupa czy potrawka z pieczonych warzyw nie tylko rozgrzeje nasz organizm, ale także pozytywnie wpłynie na poprawę trawienia i metabolizm. Doskonałym źródłem energii są z kolei pełnoziarniste produkty zbożowe. Stanowią one kolejny, bardzo ważny stopień piramidy żywieniowej. Kasza, ryż, makaron, pieczywo lub płatki zbożowe powinny być częścią każdego śniadania i obiadu. Stopień wyżej plasuje się wysokiej jakości nabiał – jaja, mleko, sery i inne przetwory mleczne. Spożycie mięsa warto ograniczyć do dwóch razy w tygodniu. W pozostałe dni produkty mięsne można zastąpić strączkami czy tofu. Każdy posiłek warto skropić odrobiną roślinnego oleju, pełnego nienasyconych kwasów tłuszczowych.

Pamiętaj o śniadaniu

Wiele osób rezygnuje ze śniadań w imię kilku dodatkowych minut snu. To także ważny element utrzymania organizmu w dobrej kondycji, jednak pierwszy posiłek to coś, czego zdecydowanie nie powinno się pomijać. Co więcej, jak rekomenduje Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, powinno się je spożywać do dwóch godzin po wstaniu z łóżka.

– Śniadanie powinno być wysokoenergetyczną podstawą, na bazie której będziemy budować naszą aktywność w ciągu dnia. Najwyższej jakości sery żółte są prawdziwą kopalnią dodających energii mikroelementów. Dodatkowo doskonale korespondują z warzywami pod każdą postacią – zauważa Ewa Polińska z MSM Mońki. – Dojrzewające sery żółte są doskonałym źródłem białka oraz substancji zapewniających prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i hormonalnego. Ponadto wzmacniają naszą odporność i skutecznie poprawiają humor na cały, aktywny dzień. – dodaje.

Oryginalnym pomysłem na sycące śniadanie we francuskim stylu jest Croque madame, czyli smażone w jajku tosty z serem żółtym i szynką, podawane z jajkiem sadzonym na wierzchu. Przepis podajemy pod artykułem.

Dieta nie musi być skomplikowana

Od tysięcy lat ludzie mówili sobie nawzajem co powinni, a czego nie powinni jeść. Także większość religii wiąże się z określonymi nakazami i zakazami żywieniowymi. Wszystkie promowane współcześnie diety mają swoich zwolenników i przeciwników, dysponujących argumentami na potwierdzenie swoich też. Tymczasem prawidłowe żywienie powinno być proste, wręcz intuicyjne. Jedzenie powinno być radością, a nie walką. Nie chodzi o to, by całkowicie zrezygnować z ograniczeń, ale by zrozumieć, że każda decyzja ma swoje konsekwencje. Ból, niestrawność, wzdęcia, gazy, ssanie w żołądku, refluks czy zgaga – to wszystko sygnały, jakie wysyła nam ciało zachęcając, by przejrzeć się uważniej temu, co jemy.

Po dziesiątkach lat poświęconych na porównywanie efektów poszczególnych diet, być może powinniśmy wrócić do pierwotnego sposobu odżywienia. Podstawą jest zapewnienie sobie odpowiednio długiej przerwy od jedzenia w nocy – dokładnie tak, jak nasi przodkowie. Nasze ciało potrzebuje czasu na spokojne przetworzenie wszystkich dostarczanych mu składników. Odpowiednio długa przerwa między kolacją a śniadaniem pozwoli nam zgłodnieć. Współcześnie rzadko kiedy mamy szansę poczuć prawdziwy głód, a tymczasem to właśnie głód zwiększa zdolność naszych komórek macierzystych do pełnej regeneracji.

Ostatni posiłek powinno się spożywać minimum dwie godziny przed snem. Aby uniknąć ochoty na nocne przekąski i zapewnić sobie zdrowy, nieprzerwany myślami o jedzeniu sen, nasza kolacja powinna pożywna, ale i lekkostrawna. Na co więc postawić?

– Produkty bogate w białko będą wspomagać regenerację tkanek podczas snu, a zdrowe tłuszcze, takie jak awokado, orzechy czy oliwa z oliwek, utrzymają uczucie sytości – podpowiada Ewa Polińska, MSM Mońki. – Tłuszcze są także nośnikiem smaku, dlatego doskonałym pomysłem na kolację może być np. awokado zapiekane z tuńczykiem i Aldamerem. – poleca. Przepis zamieszczamy na końcu tekstu.

Małe zmiany – duże efekty

Zmiana nawyków nie jest łatwa, zwłaszcza jeżeli dotyczy czegoś tak istotnego i przyjemnego, jak jedzenie. Małe zmiany, wprowadzane stopniowo, ale konsekwentnie, będą znacznie trwalsze niż radykalny przewrót. Kluczowe jest tu wsłuchanie się w potrzeby własnego organizmu i odkrycie własnego rytmu dnia. Rozumiejąc, jak nasze ciało reaguje na poszczególne składniki, intuicyjnie je wyeliminujemy ze swojego jadłospisu. Zbyt szybka i radykalna zmiana może sprawić, że szybko wrócimy do starych nawyków, ale nawet wtedy nigdy się za to nie obwiniajmy. Po prostu zacznijmy od nowa. Przecież każdy dzień, a nie tylko pierwszy dzień nowego roku, to kolejna, nowa szansa.

Croque madame

Składniki:
– 4 kromki chleba tostowego
– 4 duże plasterki sera żółtego Aldamer MSM Mońki
– 4 plasterki szynki
– 2 jajka
– 2 łyżki masła
– sól
– pieprz
– keczup

Przygotowanie:

Na dwóch kromkach pieczywa położyć po plasterku sera, po 2 plasterki szynki oraz ponownie plasterki sera. Przykryć pozostałymi kromkami chleba. Każdą kanapkę posmarować masłem po dwóch zewnętrznych stronach. Smażyć na patelni, na średnim ogniu, aż się zarumienią, a ser w środku będzie ciągnący. Na patelni, na odrobinie masła, usmażyć jajka sadzone. Doprawić solą i pieprzem. Podpieczoną kanapkę wyłożyć na talerz, a na górze położyć jajko sadzone.

Awokado zapiekane z tuńczykiem i Aldamerem

Składniki:
– 2 awokado
– 150 g filetu z tuńczyka
– 300 g sera Aldamer MSM Mońki
– ½ pęczka natki pietruszki
– 1 jajko
– 100 ml słodkiej śmietany 18%
– 1 łyżka mąki pszennej
– 3 ząbki czosnku
– sól i czarny pieprz grubo mielony do smaku

Wykonanie:

Awokado przekroić na pół i wyciągnąć pestki. Łyżeczką, częściowo wydrążyć miąższ i przełożyć do miski. Dodać tuńczyka pokrojonego w kostkę, ¾ sera startego na tarce, pokrojoną natkę, posiekany czosnek, mąkę, sól i pieprz do smaku. Całość wymieszać. Osobno w misce jajko roztrzepać ze śmietanką i wlać do miski z tuńczykiem i wszystkimi składnikami. Wymieszać i tak przygotowanym farszem wypełnić miseczki po wydrążonym awokado. Posypać pozostałym startym serem i zapiec w piekarniku w rozgrzanym do 200oC przez około 25 minut.

Zachowaj balans między ascezą Wielkiego Postu a obfitością Wielkanocy

Dawniej kontrast między koniecznością dotrzymania 40-dniowego postu, a świąteczną celebracją jego końca, był znacznie bardziej wyrazisty niż współcześnie. Wiązało się to z tym, że w wielu domach z początkiem wiosny kończyły się zimowe zapasy. Obecnie mamy stały dostęp do produktów z całego świata, co nie ułatwia dotrzymywania postnych postanowień. A może warto wrócić do korzeni?

40-dniowy post to nie tylko ważna część chrześcijańskiej tradycji, ale wyraźna ulga dla naszego systemu trawiennego oraz portfela. Dzięki niemu jeszcze bardziej docenimy wszystko, co znajdziemy na świątecznym stole.

Pierogi z ziemniakami, serem gouda i czarnuszką

Składniki

Ciasto na pierogi:
– 300 g mąki pszennej
– 125 ml wrzącej wody
– jajko
– szczypta soli
– 20 g masła MSM Mońki

Nadzienie:
– 500 g ziemniaków
– 300 g sera gouda w kostce MSM Mońki
– 100 g cebuli
– sól, pieprz
– czarnuszka

Cebulę pokrój w kostkę i przesmaż na maśle na złoty kolor. Ugotuj ziemniaki w osolonej wodzie. Zmiel ugotowane ziemniaki z cebulką w maszynce do mięsa i zetrzyj ser na tarce. Dodaj sól, pieprz i czarnuszkę. Dokładnie wymieszaj.

Wszystkie składniki ciasta na pierogi wymieszaj razem i zagnieć aż ciasto stanie się gładkie. Możesz to zrobić ręcznie lub używając robota kuchennego. Następnie ciasto podziel na 4 części i rozwałkuj na cienki placek, możesz delikatnie podsypać stół mąką.

Wytnij kółka szklanką lub pierścieniem kucharskim. Delikatnie rozciągnij ciasto w palcach i nałóż łyżkę farszu. Złóż na pół i dokładnie zlep brzegi. Układaj na stolnicy podsypanej mąką. Gotuj w osolonej wodzie przez ok. 3-5 minut.

Muffinki na ostro z żółtym serem

Składniki:
– 250 g mąki pszennej
– 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
– 150 g sera żółtego Gouda MSM Mońki w bloku
– 75 ml oleju
– 220 ml jogurtu naturalnego
– 2 jajka
– pół łyżeczki soli
– pieprz, papryka ostra lub chilli
– natka pietruszki i zioła prowansalskie
– 30 g sera żółtego Gouda MSM Mońki w bloku, na wierzch muffinek papryka w proszku do posypania

Do miski przesiać mąkę z proszkiem do pieczenia, solą i przyprawami. Następnie dodać jogurt, olej, roztrzepane jajka, starty na tarce ser żółty i ulubione zioła. Całość następnie wymieszać mikserem do momentu uzyskania jednolitej masy. Formę do muffinek wyłożyć papilotkami, napełnić ciastem prawie do pełnej wysokości papilotek. Wierzch posypać startym żółtym serem i papryką. Rozgrzać piekarnik do temperatury 190°C i piec muffinki przez około 20-25 min. Wyjąć, wystudzić na kratce.

eprasa.pl 161a0ff1e9

KSIĄŻKI

Nie jesteś skazanx na szkołę
Mikołaj Marcela
WydawnictwoYou&YA

Nie masz podręcznika? Pała!

Żeby wam się nie nudziło, zadam na weekend!

Wyciągamy karteczki! Chcesz iść do toalety? A co robiłxś na przerwie? Jak ty się ubrałxś do szkoły?

Dzwonek jest dla nauczyciela! Do odpowiedzi NUMER…

Znasz to pewnie aż za dobrze, prawda?

Szkoła kojarzy Ci się z więzieniem, bezsensownym zakuwaniem, nieustanną harówką, karą za przestępstwo, którego nie popełniłxś? Nie masz czasu na prawdziwe ŻYCIE. A przecież nie tak miało to wyglądać!

Jest dobra wiadomość!

Możesz protestować! Masz wybór! I swoje prawa!

Może o tym nie wiesz, ale istnieją różne sposoby na hakowanie systemu edukacji i spełnienia obowiązku szkolnego poza szkołą! Musisz tylko ogarnąć, co tak naprawdę liczy się w szkole i jakie masz alternatywy! Potraktuj tę książkę, jak drogowskaz, który doprowadzi cię do celu. Dowiesz się z niej m.in.:

- Co robią ci oceny? I o co chodzi z egzaminami?
- Dlaczego warto uważać na rankingi szkół?
- Jakie są procedury przy zmianie szkoły?
- Od czego zacząć przygodę z edukacją domową? I czy faktycznie skazuje ona na samotną naukę?
- Jakie są plusy i minusy szkół demokratycznych i Szkoły w Chmurze?
- Na co zwracać uwagę przy wyborze szkoły niepublicznej? Szkoła Montessori, waldorfska, a może autorska?
- Co jeśli nie możesz pozwolić sobie na ucieczkę z systemu? Do czego przywiązywać wagę w szkole, a co można sobie odpuścić?
- Jeśli jakie masz prawa i jak możesz ich bronić w szkole?

Nie potrafisz odnaleźć się w systemie edukacji? Wszyscy twierdzą, że to z tobą jest coś nie tak? Taksiążka jest dla ciebie. Masz wybór! Poznaj swoje prawa i działaj!

KINO

Pies i kot
PRODUKCJA: Francja 2024

Kotka Diva jest wielką gwiazdą internetu. Ma miliony followersów i nie zadaje się z byle kim. Pies Waldi mieszka na ulicy, ale ma dobre serce i spryt. Szalony los sprawia, że oboje w tej samej chwili wpadają w nie lada tarapaty. Diva musi odnaleźć swoją ukochaną panią Monikę, a Waldi zrobi wszystko by nie dać się złapać Jackowi, złodziejowi, któremu „połknął sprzed nosa" bezcenny rubin. Choć dogadują się jak pies z kotem, tym razem muszą działać łapa w łapę. Podobnie jak Monica i Jack, którzy łączą siły w poszukiwaniu zaginionych zwierzaków. Gdzieś między Montrealem i Nowym Jorkiem rozgrywa się szalony pościg niedobranych par, które szukają siebie nawzajem, nie zdając sobie sprawy, że ich tropem podąża gotowy na wszystko i zepsuty do szpiku kości policjant.

Club Zero
Dramat, Thriller
Wielka Brytania, Austra 2023

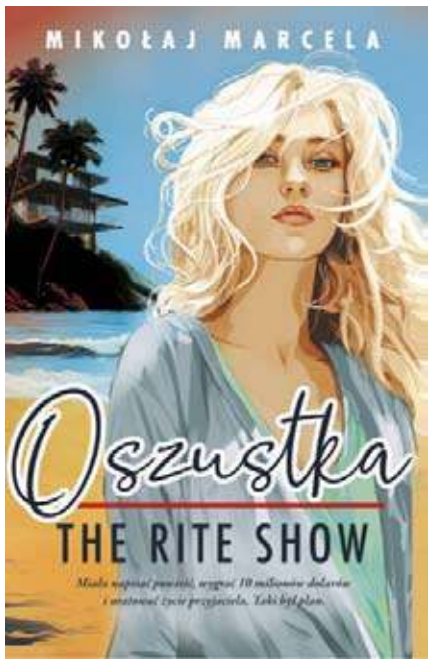
Do prywatnej szkoły przybywa pani Novak (znakomita Mia Wasikowska) prowadząca zajęcia o świadomym odżywianiu. Bezgranicznie ufający jej uczniowie rozpoczynają kolejne odważne eksperymenty, które coraz bardziej się oddalają od bezpiecznych, zdrowych, proekologicznych praktyk w rodzaju „mindful eating". Hausner rozciąga swój film między zabawną i ostrą jak brzytwa satyrę a wstrząsający thriller. Tworzy opowieść o zawodnym systemie edukacji, egoistycznych rodzicach, a także zblazowanych i odklejonych od świata wyższych sferach – ten wątek miejscami przypomina szalony spin-off W trójkącie. Club Zero mówi również o sztuce manipulacji i potrzebie bycia częścią społeczności – za wszelką cenę. Jak to u Hausner bywa, film jest wyrafinowany formalnie – każdy kadr perfekcyjnie skomponowano, a kolory w absolutnie każdej scenie są precyzyjnie dobrane.

Kandyd, czyli optymizm

Prostoduszny i łatwowierny Kandyd przesiąkł filozofią swojego mistrza i słuchał jego nauk „z ufnością właściwą jego wiekowi i naturze". Uwikłał się jednak nasz bohater w romans z córką barona, „rumianą, świeżą, pulchną i apetyczną" Kunegundą. Rozgniewał tym barona tak bardzo, że został wygnany z zamku. Od tego momentu podróżuje Kandyd wraz z Panglossem po świecie, odwiedza przeróżne krainy, staje się wnikliwym obserwatorem i komentatorem rzeczywistości.

Spektakl można zobaczyć w Teatrze Mickiewicza w Częstochowie

2024-02-16, godz. 10:00
2024-02-16, godz. 19:00
2024-02-17, godz. 19:00
2024-02-18, godz. 19:00



Oszustka. The Rate Show
Mikołaj Marcela
WydawnictwoYou&YA

Siedemnastoletnia Melanie Clark jeszcze do niedawna prowadziła życie zwykłej nastolatki. Szkoła, najlepszy przyjaciel JD, pisanie do szuflady – to był świat, który znała i kochała.

Wszystko zmienia się w chwili, kiedy dziewczyna, za namową JD, decyduje się wydać swoją pierwszą powieść. Książka szybko staje się bestsellerem, a prawa do ekranizacji kupuje znana wytwórnia filmowa. Anonimowa dziewczyna zostaje gwiazdą. Celebrytką, którą firma Rite - właściciel popularnego serwisu społecznościowego dla nastolatków - zaprasza do udziału w swoim nowym reality show.

Program jest na ustach wszystkich: rajska wyspa, sześcioro młodych pisarzy z całego świata i rywalizacja, która dla jednego z uczestników zakończy się czekiem na okrągłe dziesięć milionów dolarów! Melanie nie pragnie popularności ani pieniędzy.

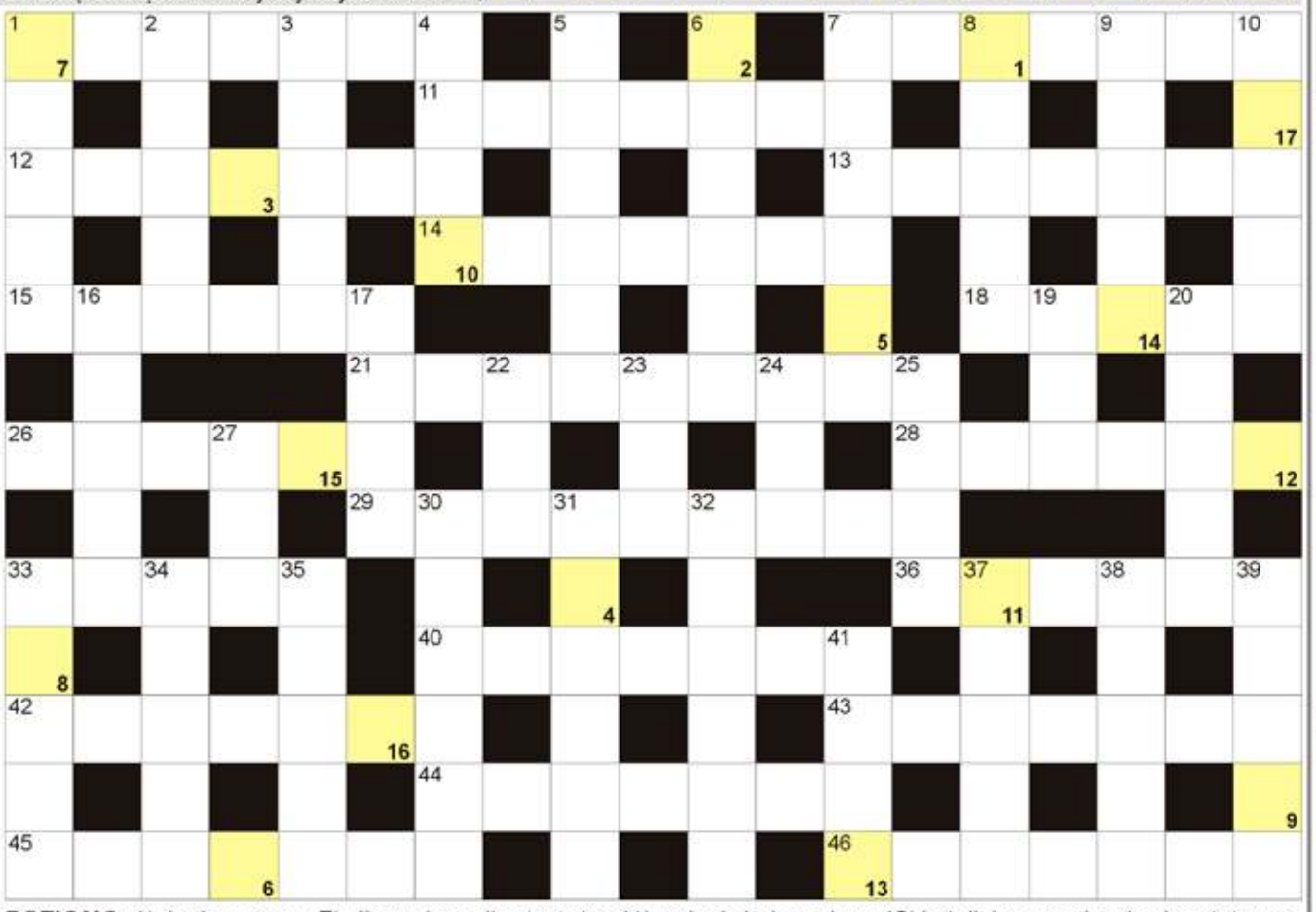
Przekonała się już, że sława ma swoje blaski, ale i cienie. Nie przyjęłaby propozycji, gdyby nie ciężka choroba JD. Eksperymentalne leczenie, które może go uratować, kosztuje krocie. Jednak udział w reality show może być trudniejszy, niż się wydaje. Wyspa, pozornie rajska, wcale taka nie jest, a Mela skrywa pewien sekret, który nie może wyjść na jaw. Nigdy. Sprawy nie ułatwiają też inni uczestnicy, a szczególnie przystojny, ale i wyjątkowo wredny Liam Jones… Czy milionowa nagroda okaże się warta ryzyka?

eprasa.pl 161a0ff1e9

KRZYŻÓWKA z HASŁEM Nr 7 (2024)

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 17 utworzą rozwiązanie niniejszej krzyżówki

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



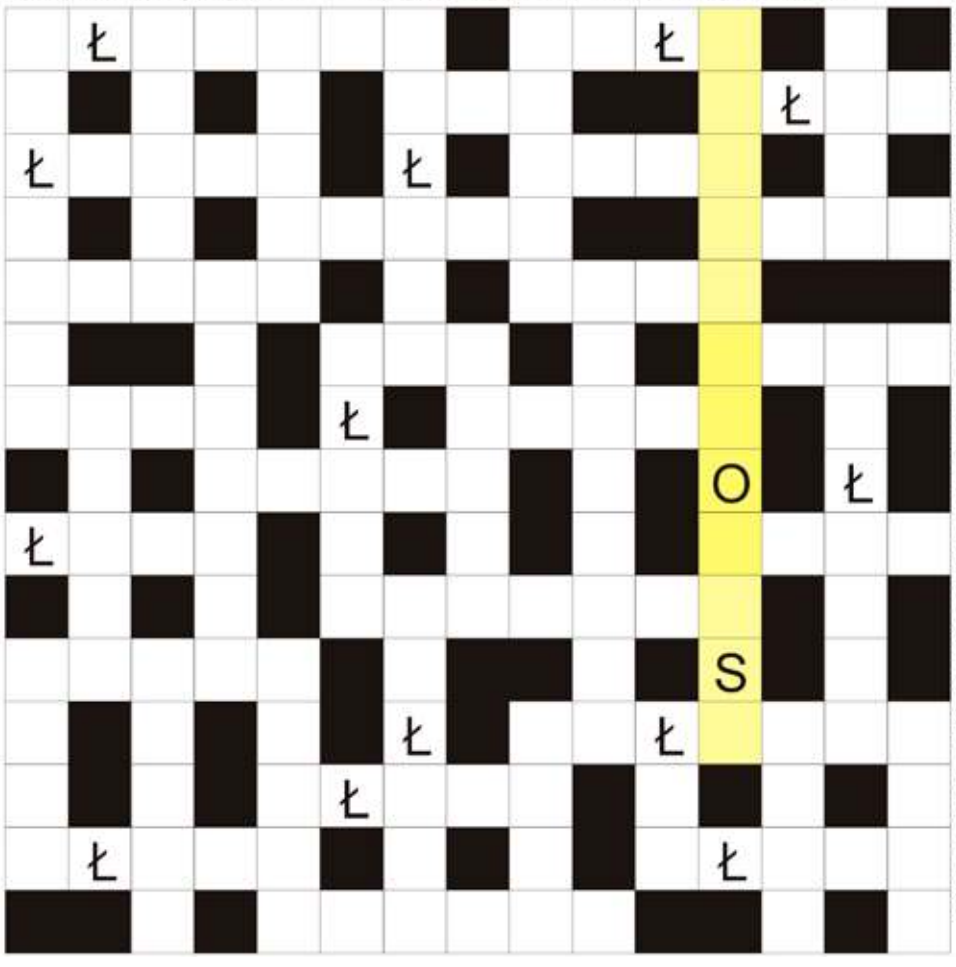
POZIOMO: 1) danie w menu; 7) uliczny kran dla strażaka; 11) walenie jednozębne; 12) katolicka organizacja charytatywna; 13) sportowiec rzucający młotem; 14) imię autora "Małego Księcia"; 15) kupalnik górski inaczej; 18) pierwiastek As; 21) Sankt Petersburg dawniej; 26) przerwa między autami; 28) zostają po wierceniu; 29) kapitan z powieści "Paragraf 22"; 33) producent "Gorących kubków"; 36) nie cicho; 40) Cage, amerykański aktor; 42) inaczej centryfugi; 43) potocznie o publiczności; 44) wykaz spraw sądowych; 45) kanadyjska prowincja z Ottawą; 46) fabryka pieniędzy.

PIONOWO: 1) wyniosłość, zarozumiałość; 2) podmokły lub pod zabudowę; 3) cenny stary mebel; 4) włoska agencja prasowa; 5) smażone z ziemniaków; 6) wycięcie pieprzyka lub migdałków; 7) grecka bogini dnia; 8) wylotowa z miasta; 9) szczebel wyżej w karierze; 10) 12 sztuk; 16) przepływa przez Awinion; 17) włoskie góry; 19) Mariański na dnie Pacyfiku; 20) panoramiczny w kinie; 22) narząd węchu; 23) amerykańska zawodowa liga koszykówki; 24) włoska telewizja publiczna; 25) waluta Wietnamu; 27) trasa lotu pocisku; 30) kółko łańcucha; 31) matki szczeniąt; 32) Topor, francuski pisarz; 33) dawna stolica Litwy; 34) piruet tancerki; 35) pojazd kolarza; 37) lupinus, roślina; 38) scynki, rodzina jaszczurek; 39) Barack, były prezydent USA; 41) niepożądana poczta elektroniczna.

JOLKA z HASŁEM Nr 7 (2024)

Hasło z kolorowych pól z literami "O" oraz "S" utworzy rozwiązanie:

Ujawniliśmy spółgłoski "Ł". Miejsce wpisu haseł - do odgadnięcia.



Rozwiązaniem jest hasło z kolorowych pól z oznaczonymi już literami "O" oraz "S".

Siedzą w nich uczniowie; roślina na opium; niejeden na grzebieniu; ubijak do mięsa, ziemniaków; ostre zdarzają się w rybie; płonie w czasie Igrzysk; stolica Angoli; sznurek w świecy; rzeka w Olsztynie; nie gruby; mięso na kotlety; rozmokła ziemia po deszczu; rzymski bóg sztuki lekarskiej; warzywna z majonezem; krzesło króla; dawniej regiment; kolce taternika; dziewiąta litera alfabetu greckiego; samochód; lew z Opowieści z Narnii; dartka drzewna krócej; miasto, dawny Dżambuł; stolica Francji; lodowa lub masłowa do kanapek; pary i panny przed ołtarzem; w parze z dziewczyną; nowela, wiersz lub powieść; Arkadiusz dla kolegów; pień drzewa ociosany z gałęzi; pierwiastek N; dowcip, kawał; pensja, zapłata; osłona lampy; pasiasty czarnobiały minerał; z redą i dokami; krwawnik dla botanika; największa wyspa Filipin; pustynia w Chile; Lew, autor "Wojny i Pokoju"; kraj z Katmandu; dołek z wodą po deszczu; mała Alicja; bekas baranek inaczej; George, miłość Chopina.

Sprawdź się w Naszym SUDOKU:

Wypełnij poniższe diagramy 9×9 w taki sposób, aby w każdym wierszu, w każdej kolumnie oraz w każdym z dziewięciu pogrubionych kwadratów 3×3 znalazło się po jednej cyfrze od 1 do 9:

3	7	8	6	2	9	4		5
		9			1	7	6	
				4				8
			1	8			9	
		2			4		5	7
		6	5	3	7	2		
	1		2			5		
	5	7						1
9		4	3	1		6	7	

	5	1	2	7				4
	6	9	1					
			9	4			6	
					3			5
	4						8	
				8			1	6
		2	5		4	7		
					9		5	
8		5	3	6		2	4	

WYKREŚLANKA: ukryliśmy 20 nazw potraw. Wykreślisz je wszystkie od góry do dołu, od lewej do prawej i na ukos. Znajdź i wykreśl wyrazy: pierogi, bigos, kasza, kluski, kotlet, galareta, golonka, krupnik, omlet, flaki, sznycel, sarmale, paella, gulasz, banitsa, tatar, frytki, leczo, tacos, fajita:

K	R	U	P	N	I	K	G	R	Y
W	A	S	Z	O	W	A	K	A	T
S	N	O	P	G	L	C	O	P	G
A	G	U	L	A	S	Z	T	O	P
L	U	W	R	M	E	A	L	A	I
A	N	E	T	A	T	O	E	J	L
F	T	A	R	A	N	L	T	E	N
A	R	U	R	K	L	U	S	K	I
J	U	Y	A	A	F	B	P	B	K
I	M	S	T	L	W	I	N	A	W
T	Z	G	A	K	E	C	H	N	A
A	L	K	C	R	I	O	P	I	S
B	I	G	O	S	M	I	O	T	Z
R	D	G	S	L	G	A	N	S	O
O	I	L	E	C	Z	O	L	A	N
M	A	T	S	Z	N	Y	C	E	L

eprasa.pl 161a0ff1e9

Wystawa Powstanie Zamojskie w MGOK Żarki

W dniu 30 stycznia 2024 r. odbył się wernisaż wystawy „Powstanie Zamojskie", która przygotowana została przez Ludowe Towarzystwo Naukowo-Kulturalne Odział w Częstochowie.

Burmistrz Klemens Podlejski, gospodarz gminy Żarki przywitał gości i podkreślił jak bardzo ważne są działania, które pozwalają poznać historię Polski i najbliższej okolicy.

Wprowadzenie do wystawy i działalność wystawienniczą przybliżył zgromadzonym pan Stanisław Gmitruk Prezes Oddziału Ludowego Towarzystwa Naukowo-Kulturalnego w Częstochowie. Odczyt przedstawiający Powstanie Zamojskie, prezentację wystawy i prowadzenie jej zwiedzania przygotował pan Mirosław Kula, Wiceprezes Zarządu Głównego Ludowego Towarzystwa Naukowo-Kulturalnego.

Wystawę można oglądać w Miejsko-Gminnym Ośrodku Kultury w Żarkach do 5 marca w godzinach otwarcia ośrodka. Zapraszamy

(red) Zd. UGiM Żarki

Bal karnawałowy przedszkolaków

(Żarki Letnisko) 25 stycznia, przedszkolaki z Samorządowego Przedszkola Publicznego w Żarkach-Letnisku wraz z wychowawczyniami miały przyjemność zanurzyć się w wir kolorów, śmiechu i niepowtarzalnej magii na przedszkolnym balu karnawałowym.

Przedszkolaki przemieniły się w małe księżniczki, superbohaterów, piratów i wiele innych uroczych postaci.Z oczu maluchów promieniała radość, a serca wszystkich były pełne uśmiechu i radości.

„Dziękujemy Rodzicom i Opiekunom za zaangażowanie w tworzenie cudownych strojów, które sprawiły, że nasze przedszkolne karnawałowe szaleństwo było jeszcze bardziej kolorowe" – mówi dyrektor placówki Joanna Sawicka. (red) zd. UG Poraj

PODZIĘKOWANIA

Przyjmij z głębi serca płynące
życzenia samych pogodnych, szczęśliwych,
dni pełnych ciepła, radości i spełnienia marzeń
z okazji urodzin

dla Elżbiety Chudziak

życzenia składają
rodzice i córka Klaudia

OZE w ŻARKACH

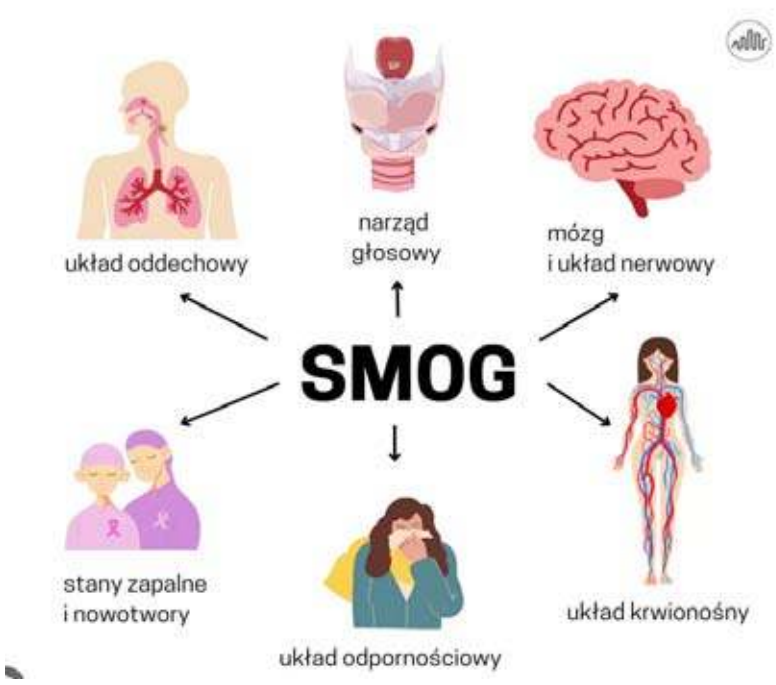
(Żarki) W związku z rozliczeniem finansowym projektu pn. „Odnawialne źródła energii dla mieszkańców Gminy Żarki" informujemy, że okres trwałości projektu zakończy się 09.02.2029 roku. W ramach projektu w latach 2022-2023 roku dokonywano montażu źródeł OZE w postaci: instalacje fotowoltaicznych, pomp ciepła do cwu, kolektorów słonecznych oraz piecy pelletowych u mieszkańców Gminy Żarki .

Przypominamy, że Grantobiorców obowiązuje zachowanie efektów realizacji projektu od dnia montażu do dnia 09.02.2029 r. co oznacza, ze instalacja winna być:

- instalacją sprawną,
- czynnie działającą,
- wykorzystywaną na potrzeby gospodarstwa domowego,
- wszystkie elementy składowe instalacji winny znajdować się na nieruchomości przez ww. okres,
- w przypadku zmiany właściciela nieruchomości wszelkie prawa i obowiązki określone w umowie o powierzenie grantu przechodzą na nowego właściciela, w tym również konieczność poddania się czynnościom kontrolnym i monitorującym.

Efekty realizacji projektu będą monitorowane przez pracowników UMiG Żarki, a Grantobiorca umożliwi pełny i niezakłócony dostęp do wszelkich informacji, rzeczy, materiałów, urządzeń, sprzętów, obiektów, terenów i pomieszczeń, w których realizowana była inwestycja w związku z realizacją umowy o powierzenie grantu.

Przez „Okres trwałości" rozumie się czas, w którym Grantobiorca zobowiązany jest do utrzymywania mikroinstalacji OZE wykonanej w ramach Projektu w niezmienionym stanie technicznym, co oznacza brak możliwości zmiany miejsca instalacji i jej przeznaczenia przez okres 5 lat od dnia zakończenia realizacji Projektu przez Gminę Żarki, tj. od dnia wpływu ostatniej transzy dofinansowania. W przypadku ww. projektu jest to okres do 09.02.2029r.



eprasa.pl 161a0ff1e9

Piłka nożna, IV liga

KOLEJNE DWA SPARINGI MKS-U ROZEGRANE

(Myszków) W środę 7 lutego MKS Myszków rozegrał czwarty mecz kontrolny w okresie przygotowawczym do rundy wiosennej IV ligi sezonu 2023/2024. Tym razem MKS zmierzył się na wyjeździe z czołowym zespołem II grupy IV ligi śląskiej KS Decor Bełk. Mecz zakończył się porażką Myszkowa 4:2. A w sobotę 10 lutego na własnym boisku podejmowali Wartę Zawiercie. To spotkanie zakończyło się wygrana MKS-u 6:2.

W środę 7 lutego MKS Myszków rozegrał czwarty mecz kontrolny w okresie przygotowawczym do rundy wiosennej IV ligi sezonu 2023/2024. Tym razem MKS zmierzył się na wyjeździe z czołowym zespołem II grupy IV ligi śląskiej KS Decor Bełk prowadzonym przez byłego trenera niebiesko-białych Marcina Domagałę. Mecz zakończył się porażką Myszkowa 4:2. Bramki dla MKS-u zdobyli w tym spotkaniu Mateusz Zachara w 8' minucie oraz Roman Terbalyan w 81 minucie. A dla gospodarzy strzelali dwukrotnie Patryk Fabian w 5 i 50 minucie oraz zawodnik testowany w 41 minucie i Michał Styczek w 76 minucie.

A w sobotę 10 lutego na własnym boisku podejmowali Wartę Zawiercie. To spotkanie zakończyło się wygrana MKS-u 6:2. Hattrick w tym meczu ustrzelił Dominik Marek, a po jednym golu dołożyli Alan Jaworski, Wiktor Podolski oraz Mateusz Zachara. A dla Warty obie bramki zdobył Kacper Trojak.

***

KS Decor Bełk - MKS Myszków 4:2 (2:1)

Bramki:

Patryk Fabian (5', 50'), zawodnik testowany (41'), Michał Styczek (76') - Mateusz Zachara (8'), Roman Terbalyan (81').

***

MKS Myszków – KP Warta Zawiercie 6:2 (2:0)

Bramki:

Alan Jaworski (20'), Wiktor Podolski (34'), Dominik Marek (47', 60', 75'), Mateusz Zachara (90') - Kacper Trojak (62', 82'). (**tu**), **foto:** profil na FB MKS-u Myszków

reklama

SANIKOBIS
www.sanikobis.pl
OFERTA NA WYWÓZ ODPADÓW Z FIRM
Nasza firma oferuje odbiór, wywóz i zagospodarowanie odpadów z firm, instytucji, biurowców, sklepów, lokali gastronomicznych.
W celu uzyskania szczegółowych informacji dotyczących podpisania umowy prosimy o kontakt.
SANIKO BIS Sp. z o.o. • 42-300 Myszków • ul. Prusa 70
600 065 202 bok@sanikobis.pl

GRUPA TANDEM
NOWY WYMIAR MOTORYZACJI
AUTORYZOWANY DEALER
DACIA CITROËN PEUGEOT ALFA ROMEO FIAT
www.grupatandem.pl