ISSN 1232-1931

TYGODNIK POWIATOWY

GAZETA MYSZKOWSKA

cena 4,99zł
(w tym 5% VAT)
4360 egz. + 451 abonament cyfrowy
Nr 12 (1457) rok XXIX 24.03.23- 30.03.2023

ISSN 1232-1931

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

DONALD TUSK. Zakupy na targu w Żarkach. W ZAWIERCIU DOM RZEMIOSŁA

Donald Tusk lider Platformy Obywatelskiej kontynuuje cykl spotkań w woj. śląskim. Wizyta na targu w Żarkach była przez nas zapowiadana na portalu kurierzawiecianski.pl i gazetamyszkowka.pl ale już w spotkaniu z rzemieślnikami i przedsiębiorcami w Domu Rzemiosła w Zawierciu mogli wziąć udział zaproszeni. W Żarkach Donalda Tuska witano z ogromną sympatią, ale i przeciwników rzucających wrokie słowa i spojrzenia nie brakowało. Do wszystkich, gdy tylko chcieli rozmowy, Donald Tusk podchodził z wyciągniętą dłonią. W Zawierciu rozmowy dotyczyły gospodarki, drożyzny, programu dla małych firm, jak powrót do starych zasad składki zdrowotnej i chorobowe od 1 dnia w mikro firmach płacone przez ZUS.

22 marca. Najpierw wizyta na targu w Żarkach, gdzie zakupy robią również mieszkańcy Zawiercia. Donald Tusk dostał w prezencie chleb regionalny Tatarczuch od Jadwigi Plesińskiej, kupił jabłka i pomidory. Ale przede wszystkim rozmawiał z mieszkańcami. Było wiele selfie, pozdrowienia, ale i zaczepki tych, którzy wyraźnie nie pałają do Donalda Tuska lub PO sympatią. Na każdą zaczepkę Tusk reagował propozycją uścisku dłoni, rozmowy, co wywoływało zaskoczenie. Emocje od razu opadały, zaczynała się rozmowa.

Zawiercie. Tuż z najsłynniejszego targu w południowej Polsce Donald Tusk pojechał na spotkanie z przedsiębiorcami Domu Rzemiosła. Pełna sala. Donald Tusk nawiązuje do wizyty na targowisku: -Kupcy martwią się, że jest mniej klientów, których dobija inflacja. Tam widać, że spadek zakupów jest dużo większy niż oficjalne -5%. NBP obiecywał, że inflacja jest chwilowa, ale mamy wzrost gospodarczy.

więcej na str 3

POSEŁ WOLSKI Z LEWICY WIOSNĘ WITA W MYSZKOWIE

Pomysł początkowo był taki, żeby wiosnę przywitać na targu w Żarkach. Ale rywalizacja z Donaldem Tuskiem o publiczność, realnie dla posła Nowej Lewicy Zdzisława Wolskiego byłaby bardzo trudna. 22 marca, dzień po 1 dniu wiosny, poseł Zdzisław Wolski, z zawodu lekarz, z Częstochowy rozdawał kwiaty kobietom w Myszkowie, w centrum miasta. Pogoda dopisała, uśmiechów i miłych gestów było tak wiele, jak promieni słońca. Lewica szykuje się do odebrania PiSowi władzy na razie samodzielnie, choć opcja „wielkiej listy opozycji" nie jest niemożliwa.

Pracowity dzień w Myszkowie poseł Zdzisław Wolski zakończył w redakcji Gazety Myszkowskiej, gdzie z radnymi: Rafał Kępski- powiat, Adam Zaczkowski- miasto, toczyły się na luzie poważne Polaków rozmowy. Co z nich wynika… napiszemy wkrótce! (JotM)

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

pełny serwis i naprawa komputerów i laptopów
kontakt
514 508 808
34 333 74 00
naprawiamy
1000+
urządzeń rocznie
Komputronik
Myszków, Sikorskiego 53/5
(obok ZUS/KRUS)

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

eprasa.pl 181e2d063f

Miał 1200 działek amfetaminy na własny użytek?

Namierzony (nie) diler

Aż 1200 działek dilerskich amfetaminy oraz 14 działek marihuany zarekwirowali policjanci w mieszkaniu 31-letniego mieszkańca Myszkowa. Choć tak duża ilość środków odurzających powinna rodzić podejrzenia o działalność dilerską mężczyzny, usłyszał zarzuty jedynie za posiadanie znacznych ilości narkotyków i został puszczony wolno. Skąd tak łagodne potraktowanie przestępcy?

–W dniu zatrzymania nie posiadaliśmy wprost dowodów na handel tymi narkotykami, ale sprawa wciąż jest w toku –zastrzega Łukasz Czapnik z Komendy Powiatowej Policji w Myszkowie, obecny rzecznik prasowy KPP Myszków

Na trop w sumie dwóch mężczyzn pojawiających się w mieście z narkotykami trafili policjanci z wydziału prewencji. We wtorek (14 marca) rano zatrzymali przy ul. 11 Listopada 31-latka. W trakcie przeszukania go, funkcjonariusze znaleźli marihuanę. Został więc formalnie zatrzymany, po czym mundurowi wybrali się do jego mieszkania. Tam zastali jego 38-letniego kompana, który również posiadał pewną ilość narkotyków.

-Łącznie podczas przeszukania lokalu zabezpieczono prawie 1200 działek dilerskich amfetaminy oraz 14 działek marihuany, przy czym zdecydowana większość należała do młodszego z mężczyzn. Prokurator zastosował wobec niego wolnościowy środek zapobiegawczy w postaci dozoru policyjnego. Obydwaj domownicy odpowiedzą za posiadanie środków odurzających. Młodszemu grozi do 10, a starszemu do 3 lat więzienia –informuje Czapnik.(pj)

#RozmawiajReaguj

Dziecko nigdy nie jest winne wykorzystania seksualnego. Zawsze 100% odpowiedzialności leży po stronie sprawcy. Istotą pierwszej kampanii społecznej Państwowej Komisji jest rozbudzenie w dorosłych, w szczególności w opiekunach dzieci i młodzieży, świadomości i wskazanie odpowiednich wzorców zachowań dzieciom, które często niewerbalnie sygnalizują, że zostały skrzywdzone. W akcję włączyli się policjanci.

Bezpieczne i wolne od przemocy seksualnej dzieciństwo, możliwe jest tylko wśród odpowiedzialnych, uważnych i wrażliwych dorosłych! Każdego roku tysiące dzieci pada ofiarą przemocy seksualnej. Skrzywdzone dziecko czuje strach i wstyd. Ale to nie dzieci są winne. Winny jest sprawca i każdy, kto wie, ale nie reaguje. Dziecko, które nie czuje wsparcia i pomocy z zewnątrz, nie widzi szans na ratunek. Ten problem może dotyczyć każdego dziecka. Nie bądź obojętny!

Państwową Komisja do spraw wyjaśniania przypadków czynności skierowanych przeciwko wolności seksualnej i obyczajności wobec małoletniego poniżej 15 roku życia opracowała raport z którego wynika, że ofiarami przemocy seksualnej padają najczęściej dzieci w wieku 13-15 (49%) i 7-12 (41%) lat. W czasie zdarzenia 76% skrzywdzonych dzieci przebywało w swoim domu, pod opieką rodziców, czy opiekunów. Niestety, w 54% przypadków nikt z najbliższego otoczenia (rodzice, nauczyciele, krewni) nie zauważył niczego niepokojącego. Informacja o tym była przekazywana przez dziecko.

Dziecko nigdy nie jest winne wykorzystania seksualnego - zawsze 100% odpowiedzialność leży po stronie sprawcy. Istotą pierwszej kampanii społecznej Państwowej Komisji jest więc rozbudzenie w dorosłych opiekunach świadomości i umiejętności właściwego podejścia do dziecka skrzywdzonego. W szczególności celem jest zdjęcie z dzieci poczucia winy i wstydu oraz zapobieganie ponownemu zranieniu po wyjściu sprawy na jaw.

Gdy zauważysz, że dziecko jest przygnębione i zlęknione, izoluje się, ma problemy w szkole i niską samoocenę, to rozmawiaj, słuchaj, uwierz i reaguj.

ROZMAWIAJ – nie lekceważ tego, co mówi dziecko. Daj mu możliwość wyrażenia własnych uczuć, ale nie wypytuj o szczegóły, jeśli nie jest na to gotowe. Nie zarzucaj go pytaniami i własnymi wątpliwościami. Nie naciskaj;

SŁUCHAJ – dziecko potrzebuje Twojej uwagi. Musi wiedzieć, że je wysłuchasz. Szczególnie, gdy dzieje się coś niepokojącego. Nie pozostawiaj go samego z jego lękami i pytaniami. Daj dziecku przyzwolenie na wyjawienie trudnych uczuć;

UWIERZ – dopuść do siebie myśl, że dziecko spotkała krzywda i pamiętaj, że sprawca jest w stu procentach winny. Dziecko nigdy nie odpowiada za czyjeś złe zachowania i intencje. Stań po jego stronie. To właśnie teraz najbardziej Cię potrzebuje;

REAGUJ – jeśli widzisz niepokojące zachowanie u dziecka – reaguj. Zapytaj o pomoc specjalistę lub zadzwoń na bezpłatny i całodobowy numer telefonu 116 111 lub 800 12 12 12. Nie bój się prosić o wsparcie. Podejrzenie przestępstwa wykorzystania seksualnego dziecka możesz zgłosić Państwowej Komisji telefonicznie lub pisemnie. Dane znajdziesz na stronie: www.pkdp.gov.pl.

GAZETA MYSZKOWSKA TYGODNIK POWIATOWY

GAZETA MYSZKOWSKA ukazuje się w piątek od 1993r. **Telefony do redakcji:** (34) 313 71 20 +48 536 334 438
Wydawca: „MyszPress" s.c. **Redaktor Naczelny:** Jarosław Mazanek j.mazanek@gazetamyszkowska.pl **tel. 602 514 030**
Zespół redakcyjny: Edyta Superson esuperson@gazetamyszkowska.pl **SPORT:** Tomasz Urbański turbanski@gazetamyszkowska.pl Antoni Starowicz (ekspert podatkowy), Zdzisława Moskwińska (New York), Damian Liszczyk, Piotr Suszek, Czesław Orliński, Sebastian Michalak sebastian11346@o2.pl Współpraca: Aleksandra Makieła, Kamil Ambroży. Zdjęcia www.freepik.com
REDAKCJA I BIURO OGŁOSZEŃ: 42-300 Myszków ul. Sikorskiego 53/3 (34) 313 71 20 redakcja@gazetamyszkowska.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 51 2490 0005 0000 4530 6719 7466

Redakcja:
42-300 Myszków
ul. Sikorskiego 53/3
www.gazetamyszkowska.pl

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 181e2d063f

DONALD TUSK. Zakupy na targu w Żarkach. Wśród ludzi o drożyźnie

dok. ze str. 1

Po targowisku przewodniczącego PO oprowadzał burmistrz Żarek Klemens Podlejski: -Tu pan premier kupi najlepsze jabłka, a tu polecam pomidory

Spełnił się najgorszy scenariusz: inflacja jest bardzo wysoka, a z powodu drożyzny spada konsumpcja, inwestycje.

Polski Ład- została tylko podniesiona składka zdrowotna, również od sprzedaży maszyn. To obiecujemy odwrócić, jak tylko przejmiemy władzę. Oraz chorobowe pracowników wypłacane przez ZUS dla mikro-firm od 1 dnia zwolnienia -mówił Przewodniczący PO Donald Tusk.

-Polski Ład to gigantyczny bałagan, trzy systemy podatkowe w jednym roku. Stary, aktualny, którego zmianę zapowiedziano, tuż po wprowadzeniu, i nowy, którego nie znamy. My wprowadzimy stabilność przepisów podatkowych. Odbudujemy reputację Państwa wobec przedsiębiorców. To co zrobił PiS w gospodarce, to prostacki socjalizm, w którym nie Człowiek, tylko Władza jest w centrum -mówił D. Tusk.

Z sali padały pytania o jedną listę opozycji: -Żądajcie tego od innych partii. My jesteśmy za. Koalicja Obywatelska nie ma problemu z wejściem do Sejmu, ale naszym celem jest wygrać z PiS. Samodzielnie, jeżeli będzie trzeba, albo w koalicji z mniejszymi partiami co daje większą szansę zwycięstwa.

O sądownictwie: -Nie wystarczy odsunąć Ziobry od władzy. Środowisko sędziów też rozumie, że zmiany są konieczne, ale za PiS procesy trwają dłużej, co najlepiej widzą przedsiębiorcy.

Energetyka i Orlen: -Państwowa firma ogłosiła, że nie jest po to, aby pomagać Polakom tylko zarabiać. My uważamy inaczej. Jeżeli Orlen ma być państwowy, to ma działać dla obywateli, pracując na minimalnych marżach, nie powinien być nastawiony na zysk.

Donald Tusk nie miał problemu z powiedzeniem „nie wiem" na niektóre pytania. Np. o chorobowe od 1 dnia dla mikro- form. Czyli do 9 pracowników. A co z firmą 10 osobową. Zwolni 10 pracownika? Albo uczniowie, teraz wliczani do zatrudnienia: -Cenna uwaga. Nie

więcej strona 6

Jadwiga Plesińska i jej słynny chleb Tatarczuch to regionalne ikony. Donald Tusk otrzymał w prezencie słynny chleb

KREDYT ZERRO PROWIZYJNY

www.kmyszkow.pl
MIĘDZYPOWIATOWY BANK SPÓŁDZIELCZY W MYSZKOWIE
Twoim Bankiem !

0 zł prowizji i korzystne stałe oprocentowanie
Kwota kredytu do 100.000,00 zł
Okres spłaty do 60 miesięcy

Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania (RRSO) wynosi 16,08 %, przy następujących założeniach: całkowita kwota kredytu (bez kredytowanych kosztów) 15.860,00 zł, całkowita kwota do zapłaty: 18.557,86 zł, oprocentowanie stałe 15,00 % w stosunku rocznym, całkowity koszt kredytu: 2.697,86 zł (w tym: prowizja 0 zł, odsetki 2.697,86 zł), spłata kredytu nastąpi w 25 miesięcznych ratach równych w wysokości 742,32 zł oraz ostatnia (25 rata) wyrównawcza 742,18 zł. Kalkulacja została dokonana na dzień 15.02.2023 r. na reprezentatywnym przykładzie bez dobrowolnego ubezpieczenia spłaty kredytu na wypadek zdarzeń losowych.

Zapraszamy do naszych placówek

Teraz Ty możesz ocenić ich!

RolnikOcenia.pl

Jesteś rolnikiem?
W punkcie skupu jesteś oceniany:
„zważą Cię, zmierzą", sprawdzą
jakość towaru,
a czasami nawet oszukają.
Teraz Ty możesz powiedzieć
co o NICH myślisz.
Ostrzeżesz innych, a inni ostrzegą Ciebie
przed nieuczciwą firmą!

ROLNIK OCENIA – Portal dla tych, którzy się szanują!

eprasa.pl 181e2d063f

Warsztaty z bibułkarstwa

(Żarki Letnisko) Przedszkole Publiczne w Żarkach-Letnisku odwiedziły panie z Koła Gospodyń Wiejskich „Natalinki", które przeprowadziły warsztaty z bibułkarstwa. Dzieci zapoznały się z technikami wykonywania kwiatów z bibuły i krepiny, podziwiały piękne palmy wielkanocne.

„Dzieci miały okazję zapoznać się z różnymi sposobami i technikami wykonywania kwiatów- od prostych, do trudniejszych, wymagających większego wkładu pracy i wprawy" – relacjonuje Joanna Sawicka, dyrektor Przedszkola.

Uczniowie z chęcią chwycili za nożyczki, aby tworzyć takie cuda. Zwijając, skręcając czy rolując bibułę, dzieci wykonały śliczne maki. Niektóre czynności okazały się dość trudne do zrobienia dla dzieci, jednak wszystkie wyszły zadowolone ze swoim własnoręcznie zrobionym kwiatkiem.

(red) Zd. UG Poraj

Joanna Sawicka dyrektor Przedszkola wraz z Paniami z Koła Gospodyń Wiejskich „Natalinki"

Festiwal Śpiewających Rodzin w Leśniowie

(Żarki) Do 3 maja mogą się zgłaszać rodziny, które lubią wspólnie śpiewać i muzykować. Finał festiwalu z udziałem publiczności zaplanowano na 24 – 25 czerwca 2023 r. w Żarkach Leśniowie.

Paulinom zależy na ożywieniu tradycji rodzinnego muzykowania. Dlatego ogłaszają nabór dla uczestników festiwalu. Mogą nimi być rodzinne zespoły śpiewające w minimalnym 3 osobowym składzie. Minimum 50 proc. członków zespołu musi być ze sobą spokrewnionych w pierwszej lub przynajmniej w drugiej linii (rodzeństwo, rodzice, dziadkowie, kuzynostwo). Mogą to być: zespoły wokalne, zespoły wokalno-instrumentalne. Każdy zespół prezentuje 3 utwory z dowolnym akompaniamentem (lub półplaybackiem), w tym pieśń maryjną, pieśń religijną o dowolnej tematyce, pieśń patriotyczną. Warunkiem jest pisemne zgłoszenie do organizatora. Dla zwycięzców Festiwalu przewidziane są nagrody pieniężne. (red)

KTO PORZUCIŁ W CHORONIU ŚMIECI I POJEMNIKI?

Mieszkaniec Choronia zaalarmował nas, że przy ulicy Ludowej, obok tzw. „Agronomówki" ktoś porzucił kontenery na śmieci. Są pełnie, coraz bardziej śmierdzą a wokół przybywa innych śmieci. Czyje te kontenery? Firma obsługująca odpady komunalne w gminie Poraj te pojemniki omija z daleka, więc raczej też nie ich.

Spytaliśmy Urząd Gminy Poraj, czy ustalą osobę lub firmę odpowiedzialną za porzucenie kontenerów. Na jednym z nich widać logo Gminy Poraj, co sugeruje, że pojemniki musiały być częścią gminnego systemu gospodarowania odpadami. Odpowiedział Andrzej Kozłowski z UG Poraj: -*Kontenery na śmieci stojące przy „Agronomówce" nie zostały porzucone. Są własnością gminy i stoją na gminnym terenie. Związane są z aktualnie trwającymi pracami modernizacyjnymi tego gminnego obiektu. Zostaną w niedługim czasie uprzątnięte.*

Biorąc pod uwagę, że już jest wokół kontenerów spory bałagan, czy nie warto i uprzątnięcia przyśpieszyć? Tam będą mieszkania komunalne

Andrzej Kozłowski z UG Poraj wyjaśnia, cel remontu. Generalny remont lokalu mieszkalnego położonego w miejscowości Choroń przy ul. Ludowej 15 w budynku „Agronomówki" rozpoczął się w lutym. Budynek od listopada 2018 pozostawał pusty.

Na dzień dzisiejszy prace budowlane polegały na wyburzeniu starych ścian, demontażu płyt karton-gips, usunięciu zagrzybienia na ścianach i podłodze a także wybudowaniu nowych ścianek działowych. Wykonana została wylewka na całej powierzchni mieszkania. Wykonano nową instalację elektryczną i wodno -kanalizacyjną, wymieniona została stolarka drzwiowa wewnętrzna i zewnętrzna, zamontowano okno łazienkowe oraz parapety wewnętrzne.

W dalszym etapie prac zaplanowano wykonanie ogrzewania podłogowego, glazury ściennej i podłogowej, montaż urządzeń łazienkowych, a także ułożenie paneli podłogowych oraz innych prac wykończeniowych. (JotM)

Sportowy Suchar dla ósmoklasistów

(Myszków) Turniej siatkówki dla szkół podstawowych Powiatu Myszkowskiego w ramach cyklu zawodów „Sportowy Suchar dla ósmoklasistów" zorganizowało Liceum Ogólnokształcące im. mjr. Henryka Sucharskiego w Myszkowie.

Poniżej podajemy wyniki:
Dziewczynki:
I miejsce SP 1
II miejsce. SP Żarki
III miejsce SP 5
IV miejsce SP 3
V miejsce SP Żarki Letnisko
Najlepszą zawodniczka została wybrana Hanna Rzepka z SP 1
Chłopcy:
I miejsce SP Żarki
II miejsce SP Poraj
III miejsce SP 3
IV miejsce SP 4
V miejsce SP Pińczyce
VI miejsce SP 5
VII miejsce Żarki Lenisko
Najlepszym zawodnikiem został wybrany Dawid Borowski z SP Żarki (red)

eprasa.pl 181e2d063f

DONALD TUSK w Żarkach. Otwartość, bez tematów tabu. Każdy mógł się przywitać. Myszków pamieta kordony policycji ochraniające wizytę zwykłego posła Jarosława Kaczyńskiego!

dok. ze str. 3

ma szans, żeby zasada chorobowe płacone przez ZUS obowiązywała dla wszystkich firm od 1 dnia. Jakaś zasada musi być, ale chorobowe pracowników jest tym dotkliwsze im firma mniejsza. Może będą sztuczne podziały firm. Nie mam odpowiedzi na każde pytanie.

Ewa Mićka radna miejska w Zawierciu podarowała Donaldowi Tuskowi okazały amonit jako symbol JURY. Przyjął też wielki ołówek od pani Doroty z firmy „Zaczarowany ołówek".

Pytań do Donalda Tuska, ciekawych odpowiedzi było sporo. To tej relacji wrócimy, relacjonując resztę dyskusji. Wizyta Donalda Tuska w Zawierciu i Żarkach przyćmiła wcześniejszy cykl spotkań posłanek i posłów Koalicji Obywatelskiej, jakie w Zawierciu, Myszkowie, Ryczowie i 17 innych miejscowościach odbywały się w piątek 17 marca. Relacja z tych spotkań wkrótce. Pokażemy nie tylko obrazki, ale przede wszystkim treść rozmów. Na każde ze spotkań przyszła prawie setka mieszkańców.

Jarosław Mazanek

Szef PO nikogo nie unikał, nawet jak padały w jego stronę nieprzychylne słowa: rozmawiajmy! -mówił Donald Tusk, wyciągając dłoń w geście porozumienia.

SKRADZIONO OBÓJ

Skradziono obój model 901 z pozłacanymi klapami i czarą głosową firmy Isabella muzyka z Orkiestry Symfonicznej Filharmonii Częstochowskiej.

Numer seryjny instrumentu H38453. Za pomoc w znalezieniu instrumentu oferowana jest nagroda pieniężna. Filharmonia prosimy o pomoc i uważność, zwłaszcza osoby związane ze środowiskiem muzycznym. Proszę o kontakt telefoniczny 509-370-575

Siewierski Jarmark Wielkanocny

Serdecznie zapraszamy na tegoroczny Siewierski Jarmark Wielkanocny, który odbędzie się w Niedzielę Palmową 2 kwietnia na Rynku w Siewierzu w godzinach od 09:00 do 14:00.

Siewierski Jarmark Wielkanocny to wydarzenie handlowe, jak również kulturalne. Pragniemy zaprezentować odwiedzającym tradycje związane ze świętami Wielkiej Nocy oraz barwne zwyczaje i wyjątkowe smaki naszego regionu. Na stoiskach będzie można zakupić wyjątkowe ozdoby i dekoracje świąteczne oraz produkty doskonałe na wielkanocne stoły. (red)

reklama

Przychodnia Lekarska J.Kleszczewski
Zawiercie ul. Parkowa 12
pełny zakres usług
FIZJOTERAPEUTYCZNYCH
-fizykoterapia
(ćwiczenia w fizjoterapeutą)
-krioterapia
-laseroterapia
-pole magnetyczne
(magnetoterapia)
-ultradźwięki
-fonoforeza
-diatermia krótkofalowa
Przystępne ceny!
Zamawianie zabiegów:
tel. 32 67 71 496
Zabiegi wykonywane przez zespół fizjoterapeutów z tytułami magistra

eprasa.pl 181e2d063f

SZKOŁA RODZENIA

(Myszków) Po kilku latach przerwy w Myszkowie ponownie powstała przyszpitalna Szkoła Rodzenia „Koala".

Szkoła została utworzona i jest prowadzona przez cztery młode położne pracujące na oddziale Położniczo – Ginekologicznym i Neonatologicznym w Myszkowie: **mgr Olga Pikuła, mgr Martyna Słabosz, mgr Katarzyna Rusek, mgr Małgorzata Pietras**

Zajęcia są prowadzone w budynku przychodni rejonowej nr.1 ul Strażacka 45 Szkoła odbywa się w systemie stacjonarnym, 7 spotkań po 3 godziny. Na zajęciach przyszli rodzice mają okazję przygotować się do porodu oraz podjęcia ról rodzicielskich, a tym samym poznać kadrę sali porodowej oraz oddziału noworodkowego.

Kursantki wraz z osobami towarzyszącymi mają okazję zwiedzić swoje miejsce do porodu, a także zaznajomić się z pozostałą kadrą oddziału Położniczo – Ginekologicznego oraz Neonatologicznego. Zapisy: email: porodowkamyszkow@onet.pl tel: 34 315 82 16. (red) Zd. Szkoła Rodzenia

„CZYSTE POWIETRZE"ŻARKI

W dniu 28 marca 2023 odbędzie się SPOTKANIE INFORMACYJNE dotyczące Programu „CZYSTE POWIETRZE" o godz. 16:00 w budynku Urzędu Miasta i Gminy w Żarkach, sala sesyjna.

W trakcie wydarzenia będzie można zapoznać się z założeniami programu, rodzajami przedsięwzięć, na które można uzyskać dofinansowanie, jak również sposobu składania wniosków o dofinansowanie (np. wymiana pieca, stolarki okiennej, docieplenie) oraz zasad realizacji i rozliczania przedsięwzięć. Po spotkaniu udzielane będą odpowiedzi na pytania indywidualne.

Jednocześnie przypominamy, ze Punkt informacyjno-konsultacyjny Programu Czyste Powietrze czynny jest codziennie w godzinach pracy Urzędu Miasta i Gminy w pokoju nr 21. Informacja telefoniczna pod numerem 34 3148036 wew. 29.

„Czyste Powietrze" to program dla właścicieli i współwłaścicieli domów jednorodzinnych, lub wydzielonych w budynkach jednorodzinnych lokali mieszkalnych oddanych do użytko-wania przeprowadzających prace termomodernizacyjne.

Punkt świadczy pomoc w zakresie:

- udzielania informacji o założeniach i celach programu,
- wsparcie w zakresie przygotowania wniosku o dofinansowanie
- pomoc przy rozliczaniu przyznanego dofinansowania.

Punkt czynny jest codziennie w godzinach pracy Urzędu Miasta i Gminy w pokoju nr 21. Informacja telefoniczna pod numerem 34 3148036 wew. 29.

Planujesz wymianę pieca, prace termomodernizacyjne, wymianę stolarki okiennej lub drzwiowej (i inne) przyjdź i sprawdź informację o możliwości pozyskania dotacji. (red)

reklama

EKO GWAJM Sp. z o.o.

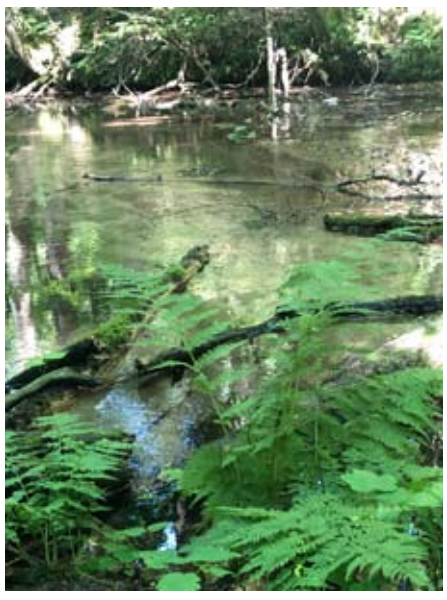
TWOJE ODPADY TO NASZ PROBLEM

Firma EKO-GWAJM Sp. z o.o. z siedzibą w Ogrodzieńcu działa na polskim rynku od 2001 roku.

W ramach prowadzonej działalności firma specjalizuje się w świadczeniu specjalistycznych usług na rynku zagospodarowania odpadów przemysłowych.

Specjalizujemy się w kompleksowej obsłudze podmiotów gospodarczych i administracji samorządowej w zakresie ustawowych obowiązków dotyczących ochrony środowiska związanych z gospodarką odpadami, w tym działalności polegającej na profesjonalnej likwidacji nielegalnych składowisk odpadów oraz zagospodarowaniu odpadów niebezpiecznych i innych niż niebezpieczne, w tym zbieraniem, transportem a następnie i przekazywaniem do instalacji ostatecznego zagospodarowania.

Spółka posiada ponad 20 letnie doświadczenie i wyspecjalizowany personel w pracach polegających na demontażu pokryć dachowych zawierających azbest oraz czyszczeniu instalacji przemysłowych jak również specjalistyczny, niezbędny sprzęt oraz własny transport samochodowy.



Demontujemy, zbieramy oraz transportujemy odpady niebezpieczne zawierające azbest świadcząc usługi zarówno dla osób fizycznych, spółdzielni mieszkaniowych oraz podmiotów gospodarczych.

Prowadzone procesy odbioru i zagospodarowania oraz pakowania i transportu odpadów przemysłowych, niebezpiecznych i innych niż niebezpieczne z miejsca wytwarzania do instalacji ostatecznego odzysku i przetwarzania wyróżnia wieloletnie doświadczenie w branży, wysoki standard postępowania z odpadami, realizacja usług zgodnie z obowiązującymi procedurami i przepisami w tym zakresie a przede wszystkim postępowanie z odpadami w sposób bezpieczny dla środowiska naturalnego z podstawowym założeniem przekazania odpadów do procesów ostatecznego odzysku i wytwarzania surowców z odpadów możliwych do ponownego wykorzystania.

Spółka oferuje również pełnoetatowe, stałe zatrudnienie oraz atrakcyjne warunki finansowe dla pracowników.

Zapraszamy do współpracy gwarantując profesjonalną obsługę w zakresie zagospodarowania odpadów przemysłowych oraz likwidacji szkód w środowisku.

EKO GWAJM Sp. z o.o. Ogrodzieniec ul. Kościuszki 212 tel. 32 67 32 150, 32 6734 133

e-mail: biuro@eko-gwajm.pl www.eko-gwajm.pl

eprasa.pl 181e2d063f

Złoto dla San Paulo Masłońskie Polonia Poraj w Skoczowie

W dniach 10-12 marca 2023 r. w Skoczowie odbyły się Mistrzostwa Śląska w Boksie. Klub San Paulo Masłońskie - sekcja bokserska Polonii Poraj zgłosił dwóch piętnastoletnich kadetów; Mateusza Wcisło i Roberta Czechowskiego. Mateusz zdobył Mistrzostwo Śląska, wygrywają walkę finałową z Jackiem Musiołem z klubu Sportów Walki Boxing Odra Wodzisław Śląski.

W wadze do 66 kg Robert Czechowski przegrał z Oskarem Hojka z klubu Pietrzyk Boxing Team Jastrzębie Zdrój. Natomiast Mateusz po bardzo szczęśliwym losowaniu w piątek nie miał walki i z braku przeciwnika w półfinale w sobotę, znalazł się od razu w niedzielnym finale. I tu stoczył walkę o złoto z Jackiem Musiołem z Klub Sportów Walki Boxing Odra Wodzisław Śląski. Była to walka wyrównana i decyzją sędziów stosunkiem głosów 2:1 zwycięstwo przyznano Mateuszowi.

-Przy okazji dziękujemy sponsorom za przekazanie nam 1,5% podatku, za co nasi bokserzy modlą się przed i po każdym treningu. Prosimy o tę samą pamięć i hojność z rozliczeniu podatku za 2022 rok. Pragnę podziękować również pani Katarzynie Dudek z Nowego Dworu Mazowieckiego, za nagrodę ufundowaną dla naszego Mistrza -mówi ksiądz Zbigniew Dudek, trener i opiekun pięściarzy z San Paulo Masłońskie Polonia Poraj. Warto dodać, że wielu zawodników klubu to jednocześnie ministranci z jego parafii, ale klub przyjmuje do treningów wszystkich chętnych, bez pytania o wyznanie.

Na zdjęciu: Mateusz Wcisło na najwyższym miejscu podium. Z przodu trener San Paulo Masłońskie Polonia Poraj Rafał Maszczyk. (JotM)

Świeży oddech a alternatywy nikotynowe

W ostatnich latach wzrosło zainteresowanie alternatywami dla tradycyjnych papierosów, na co zapewne wpływ mają kampanie edukacyjne wskazujące korzyści dla organizmu, jakie przynosi rozstanie się z tą najbardziej szkodliwą wersją przyjmowania nikotyny. Jednak prócz najważniejszych – zdrowotnych skutków decyzji o przerzuceniu się na nikotynowe alternatywy, warto pamiętać o tych, które wpływają na nasz komfort i mają znaczenie kosmetyczne.

Do tych alternatyw zaliczamy saszetki nikotynowe, podgrzewacze tytoniu i e-papierosy. Jak podają opracowania naukowe[1], kiedy palacze przechodzą na wyłączne używanie e-papierosów, poziom biomarkerów związanych z narażeniem na tytoń, takich jak tlenek węgla, benzen i akroleina, obniża do poziomów porównywalnych z byłymi palaczami. W jamie ustnej palenie papierosów może skutkować zapaleniem dziąseł, zapaleniem przyzębia, przebarwieniem zębów i nieprzyjemnych zapachem oddechu.

Dzieje się tak, ponieważ podczas spalania tytoniu w papierosie uwalnianych jest ponad 7000 substancji chemicznych, w tym wiele znanych substancji toksycznych i gazów lotnych[2]. Uważa się, że wdychanie dymu papierosowego wiąże się z utrzymującym się w ustach nieprzyjemnym zapachem oddechu, przy czym zapach ten może być również przypisany gazom produkowanym przez bakterie jamy ustnej.

Z kolei e-liquidy używane w papierosach elektronicznych zazwyczaj nie zawierają tytoniu, dlatego ich podgrzewanie w e-papierosach powoduje powstawanie aerozoli zawierających znacznie mniej związków niż te wytwarzane przez papierosy[3]. Wniosek natury estetyczno-kosmetycznej nasuwa się sam.

Doświadczenie, które zostało przeprowadzone w ubiegłym roku zakładało zbadanie pod tym katem 33 zdrowych ochotników podzielonych na 3 grupy, przy czym we wspomnianym pilotażowym doświadczeniu posłużono się zmodyfikowaną metodą stosowaną do oceny produktów do… pielęgnacji jamy ustnej. Wszystko po to, by ocenić oddech użytkowników e-papierosów, użytkowników papierosów tradycyjnych i osób niepalących.

Jak wskazano w konkluzji przywołanego badania, używanie papierosów i e-papierosów powoduje powstawanie oddechu o istotnych różnicach w aromacie i nie trudno zgadnąć, że mogą istnieć korzyści kosmetyczne dla palaczy, którzy rzucają palenie lub przechodzą na wyłączne używanie e-papierosa. Jak podkreślono, konieczne są dalsze badania, aby zrozumieć wpływ używania e-papierosów na jamę ustną i zweryfikować opinię, czy przejście na wyłączne używanie e-papierosów spowoduje długoterminową poprawę zapachu oddechu. Osoby rozważające taką możliwość powinny jednak zwracać uwagę na to, czy sięgają po produkty certyfikowane, posiadające odpowiednie atesty i poddawane regularnym badaniom, zarówno jeśli chodzi o urządzenia, jak i liquidy. Na rynku jest dostępnych wiele produktów tej kategorii, działających w systemach zamkniętych, z gotowymi wymiennymi kartridżami, jak na przykład Vuse ePod, w systemach otwartych, gdy użytkownik samodzielnie napełnia zbiornik na liquid, a od niedawna na rynku są także produkty jednorazowe.

[1] Dalrymple A., Pilot study to determine differences in breath odour between cigarette and e-cigarette consumers, Scientific Reports, Springer Nature Feb 9, 2022

[2] Perfetti, T. A. & Rodgman, A. The Chemical Components of Tobacco and Tobacco Smoke 2nd edn., CRC Press, 2013

[3] Tayyarah, R. & Long, G. A. Comparison of select analytes in aerosol from e-cigarettes with smoke from conventional cigarettes and with ambient air. Regul. Toxicol. Pharmacol. 70, 704–710 (2014).

WYJAZD NA CHWALEBNE MISTERIUM MĘKI PAŃSKIEJ DO KALWARII ZEBRZYDOWSKIEJ

(Jaworznik) Parafia Miłosierdzia Bożego w Jaworzniku organizuje autokarowy wyjazd na Chwalebne Misterium Męki Pańskiej Wielkiego Piątku do Kalwarii Zebrzydowskiej 7.04.2023r.

Zapisy tel. 609-055-121

Wyjazd: z Jaworznika o północy przy kaplicy Świętego Jana, z Myszkowa o godz. 0.10 obok Domu Kultury, z Żarek o godz. 0.15 piekarnia GS, przejazd przez Jaworznik godz. 0.20 ul. Kielecka, Góra Włodowska godz. 0.30 przy Domu Dziecka, Zawiercie godz. 0.45 Blanowice a o godz. 0.50 bazylika Piotra i Pawła. (red) Zd. Wikipedia

eprasa.pl 181e2d063f

U połowy ludzi nadmierne spożycie kawy może prowadzić do problemów z nerkami

Kawa od kilku lat jest w Polsce elementem oficjalnych zaleceń dietetycznych, a zdecydowana większość Polaków pije ją codziennie. Przypisuje się jej szereg prozdrowotnych właściwości, w tym m.in. wspomaganie profilaktyki Alzheimera, chorób układu sercowo-naczyniowego czy cukrzycy. Jednak najnowsze badania naukowców z Kanady i Włoch wykazały, że u części ludzi nadmierne spożycie kawy może prowadzić do dysfunkcji nerek, za co odpowiada obecność określonego wariantu genu CYP1A2. Ma go połowa populacji, która w efekcie metabolizuje kofeinę czterokrotnie wolniej. Zdaniem badaczy nie oznacza to jednak konieczności rezygnacji z kawy, a jedynie ograniczenie jest spożycia.

Do tej pory część badań wiązała spożywanie kawy z uszkodzeniem nerek, inne wykazały brak związku między nimi. Naukowcy, którzy postanowili sprawdzić, skąd wynikają te różnice, poddali obserwacji populację 1180 osób w wieku od 18 do 45 lat z nieleczonym nadciśnieniem pierwszego stopnia. Każdy z nich był regularnie oceniany przez 7,5-letni okres obserwacji, a całe badanie obserwacyjne trwało w sumie ok. 16 lat. Oceniano w nim różne parametry zdrowotne, w tym m.in. stan nerek, śledząc trzy akceptowane markery dysfunkcji nerek: albuminurię, hiperfiltrację i nadciśnienie.

– W tym okresie mogliśmy robić uczestnikom różne badania, a więc mierzyć ciśnienie, pobierać próbki krwi i moczu, sprawdzać, co jedzą i piją, w tym ile filiżanek kawy wypijają dziennie. Na koniec 16-letniego okresu zaczęliśmy przyglądać się temu, co dzieje się z ich zdrowiem. Kiedy sprawdziliśmy odpowiednie wskaźniki dotyczące stanu ich zdrowia, udało nam się ustalić, że u części z nich występowały różnice genetyczne w sposobie metabolizowania kofeiny – wyjaśnia w rozmowie z agencją Newseria Innowacje dr Sarah Mahdavi, klinicystka na Uniwersytecie w Toronto w Kanadzie.

Kofeina, która występuje także w innych napojach, jak herbata, cola i napoje energetyczne, jest najszerzej badaną substancją zawartą w kawie. Przeprowadzono już wiele badań sprawdzających jej wpływ na organizm, z których wiele sugeruje jej prozdrowotne właściwości. Nowe badanie, przeprowadzone przez naukowców z uniwersytetów w Toronto w Kanadzie i Padwie we Włoszech, wskazuje jednak, że w przypadku niektórych osób kawa może powodować dysfunkcje nerek, do czego przyczynia się obecność określonego wariantu genu CYP1A2.

– W naszej wątrobie znajduje się enzym, który odpowiada za metabolizm kofeiny. Wszyscy go posiadamy, ale w różnej postaci. 50 proc. ludzi ma taką postać tego enzymu, która działa bardzo powoli, co znacząco spowalnia metabolizm tej substancji – mówi dr Sarah Mahdavi. – W przypadku jednej filiżanki kawy u osób z wolniejszym metabolizmem kofeiny jej rozkład wygląda tak jak przy czterech filiżankach. Oznacza to, że ich organizmy rozkładają kofeinę cztery razy wolniej.

Naukowcy stwierdzili, że połowa uczestników badania miała wariant rs762551 genu CYP1A2, który powodował wolniejszy metabolizm kofeiny. Okazało się, że ta grupa – wypijając trzy lub więcej filiżanek kawy dziennie – była 2,7 raza bardziej narażona na zaburzenia czynności nerek oraz 2,8 raza bardziej narażona na rozwój nadciśnienia.

– Udało nam się odkryć, że osoby z wolnym metabolizmem kofeiny, które piły trzy filiżanki espresso dziennie lub więcej, w bardzo młodym wieku, przeciętnie niedługo po 30. urodzinach, zaczęły mieć problemy z nerkami. Mieliśmy do czynienia z dość zdrowymi, względnie młodymi ludźmi, którzy z czasem zaczęli przejawiać pierwsze objawy takich problemów wynikające z tego, że pili więcej niż trzy filiżanki kawy dziennie – mówi klinicystka na Uniwersytecie w Toronto w Kanadzie.

Jak wskazuje, spożycie do trzech filiżanek kawy dziennie nawet u osób z wariantem rs762551 genu CYP1A2 i powolnym metabolizmem kofeiny okazało się nie być problemem i nie wywoływało niekorzystnych skutków zdrowotnych. Natomiast u drugiej połowy badanych, pozbawionych tej wariacji genu i szybko metabolizujących kofeinę, w ogóle nie zaobserwowano żadnego związku pomiędzy piciem kawy, niezależnie od jej ilości, a zmianami w czynnościach nerek.

Naukowcy podkreślają, że kawa jest napojem o bardzo złożonym składzie i kofeina jest tylko jednym z jej składników. Wiele innych substancji zawartych w tym napoju wykazuje korzyści zdrowotne, dlatego zamiast całkiem z niej rezygnować, można ograniczyć jej spożycie do dwóch filiżanek dziennie albo przerzucić się na kawę bezkofeinową.

– Ogólnie rzecz biorąc, ludzie różnią się między sobą pod względem metabolizowania żywności. Dlatego rekomenduję personalizowanie tego, co mówimy ludziom i przedstawiamy im jako zdrowe. Jeśli ktoś ma szybki metabolizm, to można mu powiedzieć, że spożycie trzech filiżanek kawy dziennie nie jest problemem. Natomiast osoby z powolnym metabolizmem powinny spożywać nie więcej niż dwie filiżanki kawy dziennie albo utrzymywać całkowite dzienne spożycie kofeiny z herbaty, kawy, czekolady i wszystkich innych źródeł na poziomie poniżej 200 mg – mówi dr Sarah Mahdavi. – Oficjalne rekomendacje europejskie mówią o 400 mg i podobnie jest w USA i Kanadzie. Jednak w naszym badaniu wykazaliśmy, że te 400 mg jest szkodliwe dla co najmniej 50 proc. populacji i w ich przypadku nie wydaje się to dobrą rekomendacją.

Co istotne, nie da się subiektywnie odczuć tego, czy metabolizujemy kofeinę szybko, czy wolno, tylko na podstawie tego, jak czujemy się po kawie. Jedynym pewnym sposobem jest badanie genetyczne.

– Do analizy DNA wystarczy wymaz z policzka albo próbka śliny. Wystarczy zamówić test, żeby dowiedzieć się, czy nasz metabolizm kofeiny jest szybki, czy powolny – mówi badaczka z Uniwersytetu w Toronto.

Według badania Biostatu, przeprowadzonego w ubiegłym roku w ramach projektu „Kawa i zdrowie", 80 proc. Polaków pije ją codziennie, zwykle dwie–trzy filiżanki.

(RED)

Newseria zd. przykładowe pixabay

ROBOTY W SZKOLE

(Poraj) Uczniowie części klas ze Szkoły Podstawowej im. kpt.L.Teligi w Poraju na lekcjach informatyki poznali roboty edukacyjne Dash, Cue i Photon. Robotami mogli sterować dzięki aplikacjom zainstalowanym na tabletach.

Uczniowie mogli się sami przekonac ile potrafią roboty. Okazało się, że roboty naprawdę dużo potrafią! Jeżdżą, ruszają głową, mrugają okiem, mogą zmieniać kolory a nawet emitować dźwięki. Uczniowie od razu znaleźli dla nich zadania, były wyścigi robotów, mecz robotów, roboty tańczyły a nawet ze sobą „rozmawiały" .

Roboty poznawali uczniowie klas 8b, 8c, 5b, 4b, 6a i 5a na lekcjach informatyki. (red) Zd. UG Poraj

Spotkanie w klubie książki

(Żarki Letnisko) W Filii Gminnej Bibliotece Publicznej w Żarkach – Letnisku odbyło się kolejne spotkanie Dyskusyjnego Klubu Książki dla Dzieci. W trakcie spotkania młodzi czytelnicy przeniosły się w świat dzwięków dzięki książce Doroty Gellner „Ściskam w pasie, kontrabasie!"

Ta książka to prawdziwy przebój! Skomponowany przez Dorotę Gellner, Damę Orderu Uśmiechu i prawdziwego wirtuoza pióra! Muzyka – dźwięcząca w brzmieniu słów i rytmie opowieści – natychmiast wpada w ucho. Śmieszne króciutkie historie o instrumentach i ich nie zawsze utalentowanych (ale jakże oddanych swej pasji) właścicielach – pokochają czytelnicy od lat 5 do 105!

Dzięki pięknym ilustracjom ilustracjach Marcina Minora można przyjrzeć się i prawdziwym cymbałom, i zapomnianej już nieco pianoli...

„W trakcie spotkania czytaliśmy śmieszne króciutkie historie o instrumentach i ich utalentowanych właścicielach" – podsumowuje Anna Wągrowska – Kumor, dyrektor GBP. (red)

eprasa.pl 181e2d063f

Diagnostyka i leczenie nowotworów kobiecych w Polsce wymagają zmian. Liczba zachorowań i śmiertelność są coraz wyższe

W Polsce na badania związane z chorobami onkologicznymi wciąż zgłasza się relatywnie niewielki odsetek kobiet – wskazuje nowo powołana Koalicja „Wspólnie dla zdrowia kobiet". Jej celem jest m.in. propagowanie profilaktyki chorób onkologicznych. Poprawy wymagają również diagnostyka i dostęp do wielu nowoczesnych terapii, na których refundację oczekuje duże grono pacjentek. – Jeżeli zachęcamy do badań przesiewowych, kontroli własnego ciała, szybkiej analizy tego, co się dzieje z organizmem, to potem musimy też zapewnić dobre, nowoczesne leczenie – podkreśla Magdalena Kardynał, prezes Fundacji OmeaLife – Rak piersi nie ogranicza.

– W Polsce wykrywalność raka piersi we wczesnym stadium wynosi ok. 41 proc., podczas gdy w innych krajach europejskich przekracza 50 proc. To pokazuje, że wykrywamy raka zbyt późno, zbyt wiele kobiet trafia do lekarza już w stadium zaawansowanym – mówi agencji Newseria Biznes Anna Kupiecka, prezes Fundacji OnkoCafe – Razem Lepiej.

Dane OECD wskazują, że Polska notuje jeden z najgorszych w UE wyników, jeśli chodzi o zgłaszalność kobiet na mammografię.

Jak pokazują dane Krajowego Rejestru Nowotworów, w 2020 roku rak piersi i nowotwory ginekologiczne odpowiadały w sumie za 37 proc. wszystkich zachorowań na nowotwory wśród Polek. Rak piersi jest przy tym najczęściej występującym nowotworem złośliwym – w Polsce co roku taką diagnozę słyszy ponad 22 tys. kobiet, a u 5–10 proc. z nich nowotwór rozpoznawany jest od razu w stopniu zaawansowanym. To powoduje, że jest drugą – po raku płuca – przyczyną zgonów onkologicznych wśród pań, a wśród młodych Polek (20–44 lata) nawet pierwszą. Od mniej więcej 13 lat obserwowana jest rosnąca tendencja w zakresie umieralności na raka piersi. I to pomimo postępów w zakresie organizacji leczenia, diagnostyki czy dostępu do nowoczesnych opcji terapeutycznych. Zdaniem ekspertów w debacie publicznej wciąż mówi się zbyt mało o tej chorobie. Brakuje edukacji, która w większym stopniu skłoniłaby kobiety do profilaktyki.

– Co prawda w Polsce funkcjonuje program przesiewowych badań mammograficznych w kierunku wykrywania raka piersi, ale ostatnie dane pokazują, że zgłasza się do niego średnio 45 proc. uprawnionych kobiet, a są nawet takie gminy, gdzie ten odsetek oscyluje wokół 5 proc. To pokazuje, że jesteśmy w dramatycznej sytuacji. Potrzebny jest szereg zakrojonych na szeroką skalę działań, aby zmobilizować kobiety do tego, żeby się zgłaszały i korzystały z tego programu w placówkach stacjonarnych albo mammobusach – mówi Anna Kupiecka.

Dane OECD wskazują, że Polska notuje jeden z najgorszych w UE wyników, jeśli chodzi o zgłaszalność kobiet na mammografię.

– W tej chwili zgłaszalność na badania przesiewowe jest niska i widzimy tutaj ogromną tendencję spadkową, a pandemia COVID-19 dodatkowo pogorszyła sytuację. Teraz spodziewamy się już takich pacjentek, które będą rozpoznawane z nowotworem w stadium zaawansowanym – dodaje Magdalena Kardynał. – Dodatkowo wyłania nam się grupa młodych pacjentek z rakiem piersi i niestety one chorują na dużo bardziej zaawansowaną postać nowotworu.

W Polsce częściej niż w innych krajach diagnozuje się raka piersi w późnych stadiach. Wczesny etap choroby wykrywany jest u ok. 41 proc. pacjentek, podczas gdy średnia UE to 51 proc. (raport OECD „Health at a glance. Europe 2022").

Według ekspertek w Polsce poprawy wymaga jednak nie tylko profilaktyka, ale i diagnostyka raka piersi, ponieważ wiele pacjentek po prostu „utyka w systemie". Według opracowanego przez WHO dokumentu „Global Breast Cancer Initiative Implementation Framework" proces diagnostyczny powinien trwać maksymalnie 60 dni.

– Ścieżka diagnostyki wstępnej i pogłębionej trwają zbyt długo. Dane z realizacji kart wczesnej diagnostyki DiLO pokazują, że tylko 61 proc. tych kart jest realizowanych w wyznaczonym czasie, a w przypadku diagnostyki pogłębionej – 72 proc. To pokazuje, że w kanale diagnostycznym, kiedy już pacjentka wskakuje do systemu, również mamy duże opóźnienia – mówi prezes Fundacji OnkoCafe – Razem Lepiej.

Za opóźnieniami w profilaktyce i diagnostyce idą również statystyki

dotyczące pięcioletniej przeżywalności pacjentek z rakiem piersi, która w Polsce oscyluje wokół 77 proc. W Europie sięga średnio 83 proc., a w niektórych krajach przekracza nawet 90 proc. Do niekorzystnych statystyk przyczyniają się również opóźnienia w dostępie do części nowoczesnych terapii.

– We współpracy z różnymi środowiskami udało się w ostatnich latach wprowadzać coraz nowsze cząsteczki, za co jesteśmy wdzięczni. Natomiast potrzeby są nadal ogromne, wciąż nie mamy wystarczającej dostępności do terapii lekowych, które mogłyby zabezpieczyć wszystkie grupy pacjenckie. Odzwierciedla to chociażby Oncoindex Fundacji Alivia, jak również lista Top 10 Onko – mówi Magdalena Kardynał.

Lista Top 10 Onko pokazuje priorytety refundacyjne – leki, na których refundację najbardziej oczekują polscy onkolodzy. Jest publikowana co roku na podstawie głosów oddawanych przez członków zarządu Polskiego Towarzystwa Onkologii Klinicznej. Od dwóch lat na szczycie tej listy jest preparat stosowany właśnie w leczeniu raka piersi, szczególnie HER2 dodatniego, co oznacza, że lek ten został wskazany jako priorytetowy przez większość ekspertów. W pierwszej dziesiątce jest zresztą także druga terapia dla pacjentek z nowotworem piersi – tym razem dla pacjentek z potrójnie ujemnym rakiem piersi. Organizacje pacjenckie podkreślają, że rak piersi to choroba niejednorodna i jej leczenie ma inny przebieg w zależności od podtypu.

– Takich nowych cząsteczek, które zabezpieczają wąskie grupy pacjentów, jest coraz więcej. A pacjenci, którzy znajdują się w tych wąskich grupach, chcieliby skorzystać z tych terapii. Jeżeli zachęcamy ludzi do badań przesiewowych, kontroli własnego ciała, szybkiej analizy tego, co się dzieje z organizmem, to potem musimy im też dać gwarant dobrego, nowoczesnego leczenia – mówi prezes Fundacji OmeaLife – Rak piersi nie ogranicza.

W Polsce częściej niż w innych krajach diagnozuje się raka piersi w późnych stadiach.

W celu poprawienia w Polsce dostępu do tych nowoczesnych terapii, a przede wszystkim propagowania profilaktyki, mającej na celu skłonić większą liczbę kobiet do badań, powstała Koalicja „Wspólnie dla zdrowia kobiet". Inicjatorem jej powstania jest Izba Gospodarcza „Farmacja Polska" oraz Fundacja OnkoCafe – Razem Lepiej, Fundacja OmeaLife oraz stowarzyszenie Polskie Amazonki Ruch Społeczny.

– Naszym zadaniem będzie przede wszystkim rozwijanie profilaktyki, uczenie postaw prozdrowotnych i trzecia, bardzo ważna rzecz – współpraca z lekarzami. Chodzi o to, aby oni wskazali, gdzie widzą słabe punkty w procesie leczenia. Chcemy zebrać takie informacje z różnych źródeł i odpowiedzieć na pytanie, dlaczego w Polsce wzrasta śmiertelność i liczba zachorowań na raka – mówi Irena Rej, prezes Izby Gospodarczej „Farmacja Polska".

Tym bardziej że zgodnie z europejskimi szacunkami nowotwór ten będzie stawał się coraz poważniejszym problemem.

(red) Newseria

Uważaj na fałszywe mejle od NFZ

Z mejla, wysyłanego rzekomo przez Narodowy Fundusz Zdrowia, odbiorca dowiaduje się o wycieku danych podmiotów, które współpracują z NFZ. W fałszywym mejlu podany jest link, którego kliknięcie spowoduje zainstalowanie złośliwego oprogramowania!

Treść fałszywego mejla (pisownia oryginalna):

„Informujemy z żalem, w dniu dzisiejszym doszło do wycieku informacji dotyczących podmiotami współpracującymi z NFZ. Aby zweryfikować, czy Państwa firma znajduje się na liście, zachęcamy do zapoznania się z dołączonym spisem. W przypadku, Państwo znajdujecie się na liście, zalecamy zmianę Państwa hasła."

Dementujemy: nie doszło do wycieku danych

Stanowczo dementujemy: nie doszło do żadnego wycieku danych z NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia nie jest nadawcą tych wiadomości

Narodowy Fundusz Zdrowia nie udostępnia listy podmiotów, z którymi współpracuje.

Nie klikaj w link podany w mejlu. Możesz stracić dostęp do swoich danych!

Przestrzegamy przed klikaniem w link podany w mejlu, ponieważ może to doprowadzić do ściągnięcia i uruchomienia złośliwego oprogramowania (w postaci dodatku do Excela). Grozi to zainfekowaniem komputera złośliwym oprogramowaniem. Możesz stracić dostęp do swoich danych!

Dostałeś podejrzany mejl z NFZ? Co teraz?

Jeśli otrzymałeś wiadomość wysłaną rzekomo przez Narodowy Fundusz Zdrowia:

nie klikaj w link podany w wiadomości, skontaktuj się pilnie z najbliższym oddziałem wojewódzkim Narodowego Funduszu Zdrowia. (red)

31 marca mija termin na złożenie ZUS ZSWA za 2022 rok

Zbliża się termin, w którym płatnicy składek muszą złożyć dokument ZUS ZSWA za osoby, które w ubiegłym roku choć jeden dzień pracowały w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze. Formularz ZUS ZSWA – Zgłoszenie / korekta danych o pracy w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze muszą przekazać ci płatnicy, którzy mają obowiązek prowadzenia ewidencji pracowników wykonujących taką pracę oraz opłacania za tych pracowników składek na Fundusz Emerytur Pomostowych.

- Deklarację ZUS ZSWA przedsiębiorca przekazuje do ZUS-u do 31 marca danego roku kalendarzowego za poprzedni rok kalendarzowy. Termin na złożenie dokumentu ZUS ZSWA za 2022 rok upływa 31 marca. Złożenie takiego dokumentu po tej dacie będzie możliwe tylko w sytuacji, w której pracownik, za którego była opłacana składka na FEP złoży wniosek o emeryturę pomostową. Wówczas zgłoszenie danych o pracy w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze powinno zostać złożone w ciągu 7 dni od dnia złożenia wniosku. Natomiast w przypadku upadłości bądź likwidacji firmy taki dokument należy przekazać najpóźniej w dniu złożenia formularza ZUS ZWPA, czyli w momencie zgłoszenia wyrejestrowania płatnika składek – tłumaczy Beata Kopczyńska, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS w województwie śląskim.

W formularzu ZUS ZSWA należy podać dane identyfikacyjne płatnika składek, osób wykonujących prace w warunkach szczególnych lub o szczególnym charakterze, a także kod tej pracy i okresy, w których była wykonywana. Należy również wskazać kod tytułu ubezpieczenia, z którym pracownik został zgłoszony do ubezpieczeń i wymiar czasy pracy.

Szczegółowe informacje dotyczące zasad wypełnienia dokumentu ZUS ZSWA znajdują się

w poradniku „ZUS ZSWA Zgłoszenie / korekta danych o pracy w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze", który jest dostępny na stronie internetowej www.zus.pl. (red)

eprasa.pl 181e2d063f

Piłka nożna, IV liga

PORAŻKA MKS-U PO GOLU W POLICZONYM CZASIE GRY

Zagłębie II Sosnowiec - MKS Myszków 1:0 (0:0)

(Myszków) W sobotę 18 marca piłkarze MKS-u Myszków rozegrali wyjazdowy mecz siedemnastej kolejki IV ligi śląskiej z rezerwami Zagłębia Sosnowiec. Było to drugie spotkanie MKS-u w rundzie wiosennej. Niestety spotkanie zakończyło się porażką myszkowian 1:0.

W sobotę 18 marca piłkarze MKS-u Myszków rozegrali wyjazdowy mecz siedemnastej kolejki IV ligi śląskiej z rezerwami Zagłębia Sosnowiec. Było to drugie spotkanie MKS-u w rundzie wiosennej. Niestety spotkanie zakończyło się porażką myszkowian 1:0.

Początek spotkania należał do MKS -u, który w 17. minucie po strzale z rzutu wolnego Pawła Marchewki, jednak dobrze w bramce spisał się Kacper Siuta. W 32. minucie po lewej stronie uciekł naszym zawodnikom Kamil Bębenek, którego uderzenie w efekcie rykoszetu sprawiło mnóstwo problemów Bartoszowi Kucharskiemu. Po tej akcji sosnowiczanie mieli rzut rożny, który mógł się zakończyć golem. W zamieszaniu podbramkowym główkował Piotr Płuciennik, ale piłka minimalnie ominęła prawy słupek.

W drugiej połowie MKS ciągle mieli przewagę optyczną, a próby kontrataków ze strony gospodarzy kończyły się najczęściej niecelnymi strzałami z dalszej odległości. W 52. minucie z dystansu groźnie uderzył Dominik Marek, jednak minimalnie przestrzelił. W miarę upływu czasu Zagłębie zaczęło coraz częściej dochodzić do głosu. Jednak ciągle był bezbramkowy remis. Gdy wydawało się, że obie drużyny będą musiały zadowolić się remisem, w doliczonym czasie padła zwycięska bramka dla gospodarzy. Po dokładnym dośrodkowaniu ze strony Igora Dziedzica, piłka trafiła do nieobstawionego Kamila Bębenka, który precyzyjnym strzałem w długi róg dał zwycięstwo rezerwą Zagłębia.

***

Zagłębie II Sosnowiec - MKS Myszków 1:0 (0:0)

Bramka: Kamil Bębenek (90'+2).

Żółte kartki: Oskar Chechelski, Kamil Bębenek - Mateusz Skibiński, Dominik Marek, Kamil Skrzypiński

Składy:

Zagłębie II Sosnowiec: Kacper Siuta - Szymon Celej (46' Michał Barć), Oskar Chechelski (90'+2 Emil Kłosek), Kamil Lipka, Mateusz Mielczarek (60' Igor Dziedzic), Jakub Nowak, Aleksander Piątek, Piotr Płuciennik (77' Kacper Wołowiec), Mikołaj Staniak, Kamil Szlachta, Kamil Bębenek. **Trener:** Grzegorz Bąk.

MKS Myszków: Bartosz Kucharski - Filip Czapla, Dominik Marek, Patryk Wnuk, Wiktor Podolski (70' Krzysztof Małolepszy), Mateusz Skibiński (61' Zahladko Vladyslav), Kamil Skrzypiński, Paweł Marchewka, Igor Sychowicz, Roman Terbalyan, Mateusz Zachara. **Trener:** Robert Majchrzak.

Wyniki par siedemnastej kolejki spotkań IV ligi śląskiej:

TS Szombierki Bytom - JSP Szczakowianka 0:0

Zagłębie II Sosnowiec - MKS Myszków 1:0

LKS Drama Zbrosławice - LKS Unia Kosztowy 3:1

GKS Unia Rędziny - KS Rozwój Katowice 1:0

KS Ruch Radzionków - KS Unia Dąbrowa Górnicza 3:1

LKS Przemsza Siewierz - KP Warta Zawiercie 4:1

KOS Victoria 1922 Częstochowa - MKS Śląsk Demarko Świętochłowice 1:1

GKS Piast II Gliwice - LGKS 38 Podlesianka Katowice 2:1

Aktualna tabela IV ligi śląskiej na sezon 2022/2023:

1. LGKS 38 Podlesianka Katowice	16	34	49:23
2. KS Rozwój Katowice	17	34	42:15
3. GKS Piast II Gliwice	17	32	41:31
4. JSP Szczakowianka	16	31	34:18
5. LKS Drama Zbrosławice	17	30	39:34
6. KS Unia Dąbrowa Górnicza	17	28	31:26
7. MKS Myszków	17	27	36:27
8. KS Ruch Radzionków	17	26	48:34
9. Zagłębie II Sosnowiec	16	26	32:21
10. TS Szombierki Bytom	16	21	28:30
11. GKS Unia Rędziny	16	19	25:40
12. KOS Victoria 1922 Częstochowa	16	17	24:36
13. MKS Śląsk Demarko Świętochłowice	16	16	24:36
14. LKS Przemsza Siewierz	16	14	22:40
15. LKS Unia Kosztowy	16	8	15:38
16 .KP Warta Zawiercie	16	5	19:60

Zestawy par osiemnastej kolejki spotkań IV ligi śląskiej:

MKS Śląsk Demarko Świętochłowice - LKS Przemsza Siewierz (25 marca, godzina 11:00)

KP Warta Zawiercie - GKS Piast II Gliwice (25 marca, godzina 11:00)

LKS Drama Zbrosławice - KS Rozwój Katowice

LKS Unia Kosztowy - Zagłębie II Sosnowiec

JSP Szczakowianka - KOS Victoria 1922 Częstochowa

LGKS 38 Podlesianka Katowice - KS Ruch Radzionków

KS Unia Dąbrowa Górnicza - GKS Unia Rędziny

MKS Myszków - TS Szombierki Bytom (25 marca, godzina 15:30)

(**tu**), **foto:** profil na FB Akademii Piłkarskiej Zagłębia Sosnowiec

eprasa.pl 181e2d063f

Siatkówka, PlusLiga

ZGUBIONY SET W MECZU Z AUTSAJDEREM

Aluron CMC Warta Zawiercie - Barkom Każany Lwów 3:1 (25:14, 25:13, 17:25, 25:15)

(Zawiercie) W ubiegłą sobotę siatkarze Aluronu CMC Warty Zawiercie podejmowali we własnej hali zawodników Barkom-Każany Lwów. Było to spotkanie 28. kolejki siatkarskiej PlusLigi, które zakończyło się wygraną Zawiercia 3:1.

W ubiegłą sobotę siatkarze Aluronu CMC Warty Zawiercie podejmowali we własnej hali zawodników Barkom-Każany Lwów. Było to spotkanie 28. kolejki siatkarskiej PlusLigi, które zakończyło się wygraną Zawiercia 3:1.

Premierowy set była dość jednostronny, mimo że w połowie seta było jedynie 11:9 dla Aluronu. Jednak w końcu wrzucili wyższy bieg i od wyniku 17:13 punktowali praktycznie tylko oni. Barkom w tym czasie zdobył tylko jeden punkt. Seta asem serwisowym przy wyniku 25:14 skończył Bartosz Kwolek.

W drugiej partii to dominacja gospodarzy, którzy od początku odskoczyli na wynik 11:3. Przed końcową fazą przewaga Jurajskich Rycerzy była dwucyfrowa i wynosiła 19:8. W końcówce zawiercianie nie odpuścili i kolejny raz zwyciężyli zdecydowanie 25:13.

Od początku trzeciego seta na ławce rezerwowych spędził Uros Kovacević, którego zastąpił Patryk Łaba. Rozluźnienie gospodarzy spowodowało, że ukraińska drużyna prowadziła 10:5. Warta co prawda zbliżyła się na dwa punkty, ale Barkom szybko wrócił do swojej przewagi 18:12. As serwisowy Vasyla Tupchiiego sprawił, że goście prowadzili aż 22:13. Seta zaskakującą zagrywką skończył Artem Smoliar dając wygraną w trzecim secie gościom.

Na czwartego seta na parkiet wrócił Kovacević, chcąc uchronić swoją drużynę przed stratą punktów. Po asie serwisowym Kwolka zawiercianie prowadzili 15:9. Przebieg seta był podobny do pierwszej partii. Goście popełniali błędy, a gdy pomylił się Witalij Kuczer, strata Barkomu była już dwucyfrowa i wynosiła 22:11. Seta oraz cały mecz zakończył Dawid Dulski, który zapewnił zawiercianom komplet punktów.

W sobotę 25 marca o godzinie 14:45 siatkarze Aluronu CMC Warty Zawiercie rozgrają wyjazdowy mecz z Ślepsk Malow Suwałki.

***

Aluron CMC Warta Zawiercie - Barkom Każany Lwów 3:1 (25:14, 25:13, 17:25, 25:15)

Składy:

Aluron CMC Warta Zawiercie: Dawid Dulski, Uros Kovacevic, Bartosz Kwolek, Krzysztof Rejno, Miguel Tavares, Miłosz Zniszczoł - Santiago Danani (libero) - Tomasz Kalembka, Patryk Łaba, Marcin Waliński. **Trener**: Michał Winiarski.

Barkom Każany Lwów: Julius Firkal, Murat Jenipazar, Jonas Kwalen, Artem Smolar, Władysław Szczurow, Wasyl Tupczi - Dmytro Kanajew (libero) - Ołeksij Hołowen, Witalij Kuczer, Bohdan Mazenko, Ołeh Szewczenko. **Trener:** Uģis Krastiņš.

MVP: Dawid Dulski.

Wynik dwudziestej ósmej kolejki PlusLigi:

GKS Katowice - Trefl Gdańsk 0:3

Stal Nysa - Asseco Resovia Rzeszów 1:3

LUK Lublin - Ślepsk Malow Suwałki 3:1

Aluron CMC Warta Zawiercie - Barkom-Każany Lwów 3:1

Cerrad Enea Czarni Radom - Grupa Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle 1:3

Jastrzębski Węgiel - PGE Skra Bełchatów 2:3

BBTS Bielsko-Biała - Projekt Warszawa 1:3

Cuprum Lubin - Indykpol AZS Olsztyn 2:3

Aktualna tabela PlusLigi:

1. Asseco Resovia Rzeszów	27 – 65 – 70:26
2. Aluron CMC Warta Zawiercie	28 – 63 – 71:34
3. Jastrzębski Węgiel	27 – 62 – 70:29
4. Projekt Warszawa	28 - 57 – 65:37
5. Grupa Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle	27 – 55 – 64:39
6. Trefl Gdańsk	28 – 55 – 62:39
7. Indykpol AZS Olsztyn	28 – 48 – 59:47
8. Stal Nysa	29 - 43 – 52:51
9. PGE Skra Bełchatów	28 – 39 – 55:61
10. Ślepsk Malow Suwałki	27 – 38 – 49:53
11. LUK Lublin	27 – 37 – 50:61
12. GKS Katowice	28 – 32 – 41:60
13. Barkom-Każany Lwów	29 – 27 – 39:69
14. Cuprum Lubin	28 – 26 – 39:69
15. Cerrad Enea Czarni Radom	28 – 14 – 26:77
16. BBTS Bielsko-Biała	28 – 8 – 21:81

Zestawy par dwudziestej dziewiątej kolejki PlusLigi:

Barkom-Każany Lwów - BBTS Bielsko-Biała

Ślepsk Malow Suwałki - Aluron CMC Warta Zawiercie (25 marca, godzina 14:45)

Cerrad Enea Czarni Radom - Jastrzębski Węgiel

Cuprum Lubin - LUK Lublin

Asseco Resovia Rzeszów - Trefl Gdańsk

Grupa Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle - GKS Katowice

Projekt Warszawa - Stal Nysa

PGE Skra Bełchatów - Indykpol AZS Olsztyn

(**tu**), **foto:** aluroncmc.pl

eprasa.pl 181e2d063f

VIII CYKL

4 BIEG PO ZDROWIE

16 KWIETNIA 2023 R. NIEDZIELA

START GODZ. 10:00

ZAPISY OD GODZ. 09:30

Kompleks Dotyk Jury, ul. Dobra w Myszkowie

MOSiR MYSZKOW

MYSZKÓW ROZWIJA MOŻLIWOŚCI

www.mosirmyszkow.pl

Akademia Piłkarska MKS Myszków

(Klub Partnerski Ruch Chorzów)

MYSZKÓW ROZWIJA MOŻLIWOŚCI

Prowadzi nabór do roczników

2018-2016- chłopcy i dziewczynki

2014-2015- chłopcy i dziewczynki (nabór uzupełniający)

2012-2013- chłopcy i dziewczynki (nabór uzupełniający)

Prowadzimy zajęcia przez wykwalifikowaną kadrę trenerów posiadających licencje PZPN.
Uczestniczymy w oficjalnych rozgrywkach PZPN.
Organizujemy kolonie oraz półkolonie.
Organizujemy i uczestniczymy w turniejach piłkarskich.
Tradycją stały się nowe coroczne spotkania z okazji dnia dziecka i św. Mikołaja.

W 2022 roku uzyskaliśmy certyfikacje PZPN tzw. zieloną gwiazdę
Jako klub zwyciężyliśmy w konkursie ogólnopolskim
organizowanym przez PZPN oraz fortuna.

Zapraszamy do trenowania z MKS MYSZKÓW.
Dla nowych uczestników pierwszy miesiąc gratis.

Tel. 510 102 410

SZKOLNA LIGA PŁYWACKA

13 KWIETNIA 2023 R.

3 runda

KLASY V-VIII GODZ. 8:30

KLASY I - IV GODZ. 10:30

MOSiR MYSZKOW

www.mosirmyszkow.pl

Piłka nożna, A-klasa Częstochowa

A KLASA WZNAWIA ROZGRYWKI

(Powiat myszkowski) W najbliższy weekend ruszają rozgrywki w częstochowskiej A-klasie. Nasz powiat w tych rozgrywkach reprezentują GKS Koziegłowy, MKS II Myszków, Zieloni II Żarki, oraz Jura Niegowa. A z powiatu zawierciańskiego Skalniak Kroczyce.

W najbliższy weekend ruszają rozgrywki w częstochowskiej A-klasie. Nasz powiat w tych rozgrywkach reprezentują GKS Koziegłowy, MKS II Myszków, Zieloni II Żarki, oraz Jura Niegowa. A z powiatu zawierciańskiego Skalniak Kroczyce.

W sobotę 25 marca o godzinie 15:30 LKS Skalniak Kroczyce podejmie u siebie LKS Zielonych II Żarki, a GKS Koziegłowy zagra na wyjeździe z LKS-em Płomień Częstochowa. Natomiast w niedzielę 26 marca o godzinie 16:30 w derbach powiatu GKS Jura Niegowa podejmie u siebie MKS II Myszków.

Aktualna tabela częstochowskiej A-klasie:

1. KS Stradom Częstochowa	13 - 32 - 45:11
2. LKS Kamienica Polska	13 - 31 - 51:14
3. LKS Skalniak Kroczyce	13 - 28 - 32:20
4. GKS Jura	13 - 24 - 27:16
5. KS Olimpia Huta Stara	13 - 24 - 39:24
6. GLKS Sokół Olsztyn	13 - 21 - 17:35
7. GKS Koziegłowy	13 - 17 - 21:21
8. MLKS Pilica Koniecpol	13 - 15 - 12:19
9. LKS Zieloni II Żarki	13 - 15 - 30:34
10. LKS Płomień Częstochowa	13 - 14 - 25:30
11. KS Piast Przyrów	13 - 12 - 22:32
12. KS Metal Rzeki Wielkie	13 - 10 - 17:40
13. KS Złoty Potok	13 - 10 - 17:38
14. MKS II Myszków	13 - 10 - 8:29

Zestaw par czternastej kolejki częstochowskiej A-klasie:

MLKS Pilica Koniecpol - GLKS Sokół Olsztyn

KS Stradom Częstochowa - KS Olimpia Huta Stara

LKS Skalniak Kroczyce - LKS Zieloni II Żarki (25 marca, godzina 15:30)

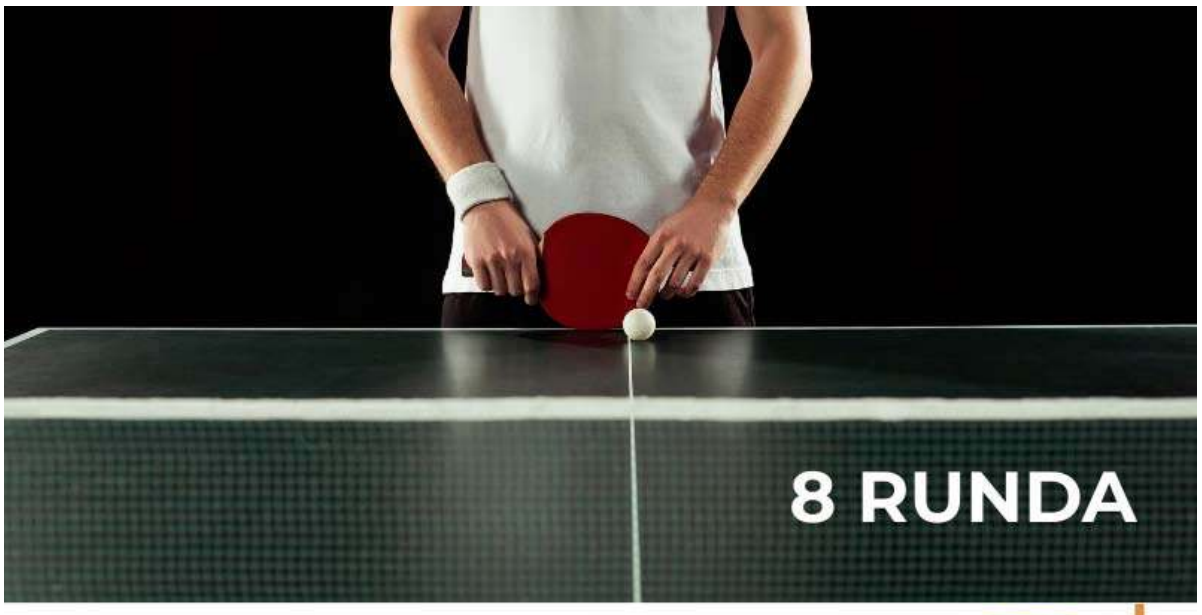
LKS Płomień Częstochowa - GKS Koziegłowy (25 marca, godzina 15:30)

KS Metal Rzeki Wielkie - KS Piast Przyrów

KS Złoty Potok - LKS Kamienica Polska

GKS Jura - MKS II Myszków (26 marca, godzina 16:30) (**tu**)

eprasa.pl 181e2d063f



Piłka nożna, III liga kobiet

NA POCZĄTEK RUNDY LIDER ROZGRYWEK

(Myszków) W najbliższą niedzielę 26 marca wznawiają rozgrywki drużyny grające w trzeciej lidze kobiet grupy 3. Nasz powiat w tej klasie reprezentuje MKS Myszków, który rundę jesienną zakończyło na pozycji wicelidera z 24 punktami na koncie.

W najbliższą niedzielę 26 marca wznawiają rozgrywki drużyny grające w trzeciej lidze kobiet grupy 3. Nasz powiat w tej klasie reprezentuje MKS Myszków, który rundę jesienną zakończyło na pozycji wicelidera z 24 punktami na koncie. W pierwszym meczu zawodniczki z Myszkowa podejmą na wyjeździe lidera po rundzie jesiennej, drużynę KKS-u Czarni II Sosnowiec. Spotkanie rozpocznie się o godzinie 16:00.

Pary dwunastej kolejki spotkań III ligi kobiet grupy 3:

TS Mitech Żywiec - LKS Plon Błotnica Strzelecka

KKS Górnik Zabrze - LKS Goczałkowice

Chrobry Głogów S.A. - MUKS PS Kostrzyn/O

TKKF Stilon Gorzów - KS Unia Opole

KKS Czarni II Sosnowiec - MKS Myszków (26 marca, godzina 16:00)

Tabela trzeciej ligi kobiet grupy 3:

1. KKS Czarni II Sosnowiec	10 - 30 - 69:6
2. MKS Myszków	10 - 24 - 31:14
3. TS Mitech Żywiec	10 - 23 - 43:22
4. LKS Goczałkowice	10 - 17 - 30:20
5. KKS Górnik Zabrze	10 - 14 - 43:27
6. MUKS PS Kostrzyn/O	10 - 11 - 18:26
7. KS Unia Opole	10 - 11 - 17:26
8. Chrobry Głogów S.A.	10 - 10 - 17:35
9. KP GKS Tychy S.A.	10 - 9 - 26:31
10. TKKF Stilon Gorzów	10 - 6 - 17:71
11. LKS Plon Błotnica Strzelecka	10 - 4 - 16:49

(tu)

Piłka nożna, liga okręgowa

NA PIERWSZY OGIEŃ LISTWARTA KRZEPICE

(Żarki) W miniony weekend ruszyły rozgrywki w częstochowsko-lublinieckiej ligi okręgowej. Nasz powiat w tej klasie reprezentuje drużyna Zielonych Żarki, który rundę jesienną zakończyło na pozycji wicelidera. W pierwszej kolejce mieli oni zagrać z Czarnymi Starcza, jednak mecz został przełożony.

W miniony weekend ruszyły rozgrywki w częstochowsko-lublinieckiej ligi okręgowej. Nasz powiat w tej klasie reprezentuje drużyna Zielonych Żarki, który rundę jesienną zakończyło na pozycji wicelidera. W pierwszej kolejce mieli oni zagrać z Czarnymi Starcza, jednak mecz został przełożony. W najciekawszym rozegranym meczu lider tabeli MLKS Znicz Kłobuck wygrał na wyjeździe z GLKS-em Lotem Konopiska 0:1.

W pierwszym meczu rundy rewanżowej Zieloni Żarki zagrają 25 marca. W niej zmierzą się na własnym boisku z MGLKS-em Liswartą Krzepice. Początek meczu zaplanowany jest na godzinę 15:30.

Wyniki par szesnastej kolejki częstochowskiej ligi okręgowej „ZINA Częstochowa-Lubliniec" Grupa 2:

LKS Warta Kamieńskie Młyny - KS Orzeł Kiedrzyn 3:5

MGLKS Liswarta Krzepice - MLKS Znicz Kłobuck 0:1

GLKS Lot Konopiska - MLKS Woźniki 2:1

LKS Sparta Lubliniec - KS Skra II Częstochowa S.A. 2:1

LKS Jedność Boronów - LKS Lotnik Kościelec 0:1

KS Panki - LKS Warta Mstów 3:1

MLKS Sparta Szczekociny - LKS Amator Golce 2:0

GKS Czarni Starcza - LKS Zieloni Żarki (przełożony na 7 czerwca)

Aktualna tabela częstochowskiej ligi okręgowej „ZINA Częstochowa-Lubliniec" Grupa 2:

1. MLKS Znicz Kłobuck	16 - 42 - 54:11
2. LKS Zieloni Żarki	15 - 32 - 24:13
3. LKS Lotnik Kościelec	16 - 29 - 26:15
4. KS Panki	16 - 27 - 26:24
5. MLKS Woźniki	16 - 26 - 34:28
6. KS Skra II Częstochowa S.A.	16 - 25 - 35:20
7. MGLKS Liswarta Krzepice	16 - 25 - 29:25
8. MLKS Sparta Szczekociny	16 - 25 - 31:29
9. GLKS Lot Konopiska	16 - 24 - 27:30
10. LKS Jedność Boronów	16 - 23 - 21:21
11. LKS Warta Kamieńskie Młyny	16 - 19 - 26:26
12. LKS Amator Golce	16 - 19 - 33:50
13. KS Orzeł Kiedrzyn	16 - 17 - 31:35
14. LKS Warta Mstów	16 - 13 - 20:38
15. GKS Czarni Starcza	15 - 10 - 24:40
16. LKS Sparta Lubliniec	16 - 8 - 24:60

Zestawy par siedemnastej kolejki częstochowskiej ligi okręgowej „ZINA Częstochowa-Lubliniec" Grupa 2:

MLKS Znicz Kłobuck - MLKS Sparta Szczekociny (24 marca, godzina 19:00)

KS Skra II Częstochowa S.A. - GLKS Lot Konopiska

LKS Jedność Boronów - KS Panki

LKS Lotnik Kościelec - LKS Warta Kamieńskie Młyny

LKS Sparta Lubliniec - KS Orzeł Kiedrzyn

MLKS Woźniki - GKS Czarni Starcza

LKS Zieloni Żarki - MGLKS Liswarta Krzepice (25 marca, godzina 15:30)

LKS Warta Mstów - LKS Amator Golce (**tu**)

eprasa.pl 181e2d063f

OGŁOSZENIA DROBNE

USŁUGI

PRANIE, CZYSZCZENIE Karcherem dywanów, tapicerek. 500-200-337

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 lub wynajem 724-782-830

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

Emerytura z ZUS, kapitał początkowy kompleksowa obsługa. tel. 693-145-999

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

Usługi asenizacyjne tel. 602-873-777

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

TAXI SENIOR! przewóz do przychodni, lekarza. Samochód dostosowany dla osób niepełnosprawnych. 517-557-974

Transport BUS 3,5 tony, przeprowadzki. 517-557-974

Przycinanie tui żywopłotów tel. 600-826-895

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

MUROWANIE, tynki, ogrodzenia. Tel. 603-075-050

MALOWANIE, gipsowanie, płytki, struktura, sufity podwieszane. Tel. 603-075-050

AZBEST demontaż i utylizacja 791-973-030

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

Wykonam drobne roboty budowlano-ogrodzeniowe. Tanio. 739-067-132

Zajmujemy się budową obiektów „pod klucz". Oferujemy pełen wachlarz usług budowlanych i instalatorskich. Zapraszamy do kontaktu 730-558-666

REMONTY, kafelkowanie 695-774-479

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

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

USŁUGI BUDOWLANE, TEL. 730-558-666

Wykonuję świadectwa charakterystyki energetycznej obowiązkowe od 28 kwietnia 2023! 691-298-811

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

Malowanie, gispowanie, remonty tel. 507-467-009

Budowy, remonty, docieplenia, malowanie elewacji i adaptacja poddaszy tel. 517-021-758

Tynki tradycyjne wapienno- cementowe, ręcznie. 507-313-693

Montaż ogrodzeń betonowych tel.515-126-709

Montaż pieców gazowyc, instalacji gaz. woda C.O. 601-740-919

Wykonujemy więźby dachowe, pokrycia z blach, dachówek, gontów i pap. Montujemy podbitki,rynny i obróbki blacharskie. Zajmujemy się też murarką.Organizujeny materiały. Tel. 501-510-619

Usługi koparko- ładowarką z wywrotką, minikoparką. Roboty ziemne, wyburzenia, transport materiałów, sprzedaż kruszywa. tel.508-830-837

DZIAŁ BUDOWLANY

Wynajem osuszacza powierza, aerator, zageszczarki i inne tel 501-482-958

DOM i OGRÓD

Sprzedam drewno łupane liściaste i iglaste 661-050-665

Wycinka, podcinka drzew, czyszczenie działek tel. 514-371-789

Sprzedaż drewna opałowego tel. 514-371-789

Ziemia ogrodowa. Każda ilość. 605-396-015

DAM PRACĘ

Zakład Mięsny w Siedlcu gm. Janów zatrudni masaży oraz pracowników do przyuczenia tel. 601-537-269

Przyjmę do dociepleń tel. 504-362-205

Zatrudnię do montaży instalacji fotowoltaicznych tel. 504-362-205

Zatrudnię brukarza z kat. B tel. 692-707-229

Do biura- firma budowlana. Tel. 513-076-860

Zatrudnię osoby do pomocy przy budowie. Więcej informacji udzielę telefonicznie 505-448-884.

Zatrudnię osoby do pomocy przy budowie. Więcej informacji udzielę telefonicznie 505-448-884

Poszukuje osobę do prac porządkowych na dużej posesji w Żarkach Miasto tel. 507-179-049

Producent Choinek zatrudni osoby na stanowisko: składacz choinek, praca całoroczna w Mysłowie. tel. 502-276-559

Zakład Mięsny w Siedlcu gm. Janów zatrudni pracowników fizycznych tel. 601-537-269

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

Przyjmę pana do prac porządkowych przy budynkach wielolokalowych- może być rencista, emeryt lub z grupą tel. 662-079-468

Przyjmę do prac ogólnobudowlanych, wykończeniowych, dociepleń; również do przyuczenia. Atrakcyjne warunki. Ubezpieczenie. Praca cały rok. tel. 508-830-837

Poszukujemy pracownika do dociepleń oraz pomocnik budowlany, praca cały rok tel. 508-504-431

SZUKAM PRACY

Kierowca szuka pracy na kraju kat. B C tel. 570-512-253

SPRZEDAM

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

Sprzedam Franię i wirówkę. 661-682-280

Sprzedam maszyny do szycia obuwia tel. 506-354-873

Sprzedam piecyk gazowy + dwie butle z gazem tel. 506-354-873

Sprzedam drewno opałowe suche tel. 691-266-910

Biurko i meble młodzieżowe i lodówko- zamrażarka tel. 605-521-981

Tokarnię i giętarkę hydrauliczną tel. 696-152-380

Sprzedam łóżko rehabilitacyjne tanio z pilotem automatycznym oraz WC dla seniora tel. 576-596-165

Meblościanka + wersalka tanio tel. 724-407-041

Węgiel ekogroszek, eko-miał. 605-396-015

Sprzedam grzejnik łazienkowy drabinka i dwa pokojowe płytowe nowe białe tel. 793-026-580

Regały sklepowe, tanio! 661-682-280

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

NAJTANIEJ!
NAJSZYBCIEJ!
NAJCERNIEJ!
- 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 1500 zł/tona

DAREX PHU
PRZYJMĘ
kierowcę na
Polska- Norwegia
Informacja tel. 604/ 409-779

OGŁOSZENIA DROBNE PRZYJMOWANE SĄ DO ŚRODY KAŻDEGO TYGODNIA DO GODZ. 16.00

eprasa.pl 181e2d063f

Rower damka i górski. 661-682-280

KUPIĘ

Kupię złom, AGD. 661-682-280

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

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

Skupuję wyposażenie sklepów i hurtowni! 517-557-974

STARE: porcelana, szkło i podobne. 601-080-149

NIERUCHOMOŚCI

Biuro Nieruchomości SIKOMAS Pośrednictwo w sprzedaży, kredyty. 667-981-112

NIERUCHOMOŚĆ- DO WYNAJĘCIA

Mieszkania do wynajęcia Myszków tel. 602398386

Wynajmę M-1 na ul. Kościuszki, Myszków tel. 536-298-746

Mieszkanie w domu jednorodzinnym, Poraj. Osobne wejście. 507-069-499

Wynajmę mieszkanie w centrum Myszkowa, 3 pokoje 64m2 5 minut od dworca, cena 2000 zł + czynsz tel. 507-431-521

Wnajmę mieszkanieM-2 w Myszkowie na ul. Skłodowskiej tel. 784-222-688

Do wynajęcia lokal (mieszkanie) Żarki. Centrum, 70mkw. 600-874-653

NIERUCHOMOŚĆ- SPRZEDAM

Dom nowy okolice Myszkowa 130m2/960m2 445 tysięcy. 604-323-822

Wynajmę (całość albo część) lub sprzedam nieruchomość (była szwalnia): mieszkanie 250mkw, produkcyjna 350mkw, magazyn 400mkw w Porębie. 601-546-705

Sprzedam M3- 34m2 drugie piętro, 189 tys zł. tel. 518-731-417

Działka Myszków okolica 4,500 m2 szer. 24 135 tys. zł tel. 604-323-822

Dom 110 mkw, góra do adaptacji, ocieplona. Działka 1380 mkw, garaż i 2 budynki gospodarcze. Myszków ul. Dworska. cena 400.000zł, 509-451-220

Sprzedam nieużytek zalesiony na Jurze tel. 508-384-281

Dom Myszków-Mljaczów. Możliwa zamiana na samodzielne mieszkanie. 601-899-898

MOTORYZACJA

Złomowanie Pojazdów- zaświadczenie i gotówka od ręki, dojazd do klienta 794-560-010

AUTO- SPRZEDAM

Sprzedam przyczepkę do samochodu bez rejestracji tel. 783-297-518

VW Passat 1,8 Turbo 2000r. full opcja w gazie 660-214-719

BMW E 46 320D, 150 KM 2004r. cena 13.000 zł tel. 731-829-842

Toyota RAV 4x4 2005r. Diesel 2L czarna bezwypadkowy 602-666-855

Suzuki 4x4 2006r. 2 L benzyna czarny bezwypadkowy 602-666-855

Mercedes A-klasa, 1999r, 2000zł. 571-573-334

AUTO- MOTO CZĘŚCI- SPRZEDAM

Opony letnie 215x55x17", 215x65x16" Felgi Alu 15x5 Ford Volvo 602-666-855

AUTO- KUPIĘ

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

KUPIĘ MASZYNY ROLNICZE

Kupię Ursus C330 tel. 510-457-029.

ROLNICTWO

Sprzedam zboże i siano tel. 608-436-062.

Sprzedam siano w kostkach i pszenicę tel. 885-804-369.

Informuje się, że w siedzibie Urzędu Miasta Myszkowa przy ulicy Kościuszki nr 26 został wywieszony na okres 21 dni tj. w terminie od 15.03.2023 r. do 05.04.2023 r. wykaz Nr 1/2023 nieruchomości, położonych w Myszkowie (obręb Myszków) stanowiący zasób nieruchomości Gminy Myszków, które Burmistrz Miasta Myszkowa przeznaczył do użyczenia. Wykaz Nr 1/2023 został zamieszczony na stronie internetowej Urzędu Miasta Myszkowa www.miastomyszkow.pl. (ścieżka BIP - Prawo miejscowe— Ogłoszenia i komunikaty)

Ładne pszenżyto sprzedam, 130 zł. 721-167-624.

Łubin gorzki odmieniany sprzedam. 697-688-375.

Sprzedam łubin, groch, gorczyca, facelia- materiał siewny tel. 504-123-915.

Sprzedam siano 572-944-910.

Łubin sprzedam. 798-899-245, 343154834.

Sprzedam siano i potraw w balach 120 x 120 tel. 572-147-818.

Sprzedam opryskiwacz 300 Litrów, przewracarka gwiaździsta- 7, przewracarka taśmowa, siano potraw kostka tel. 882-249-322.

Grunty rolne, nieużytki- KUPIĘ. 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.

Radca Prawny Jadwiga Kwiecień Kancelaria Prawna Sp.k Myszków 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, upadłość konsumencka.

ZWIERZĘTA- SPRZEDAM

Cztery duże owce. 505-865-571.

MATRYMONIALNE

Poznam Panią do 50 lat stanu wolnego tel. 751-753-334.

SALON URODA
FRYZJERSTWO I KOSMETYKA

MAKIJAŻ TRWAŁY
BRWI, OCZU I UST

PODKREŚLENIE URODY,
DELIKATNE KORYGOWANIE UST,
PODKREŚLENIE LINI OCZU,
NADANIE KSZTAŁTU ŁUKU BRWIOWEGO

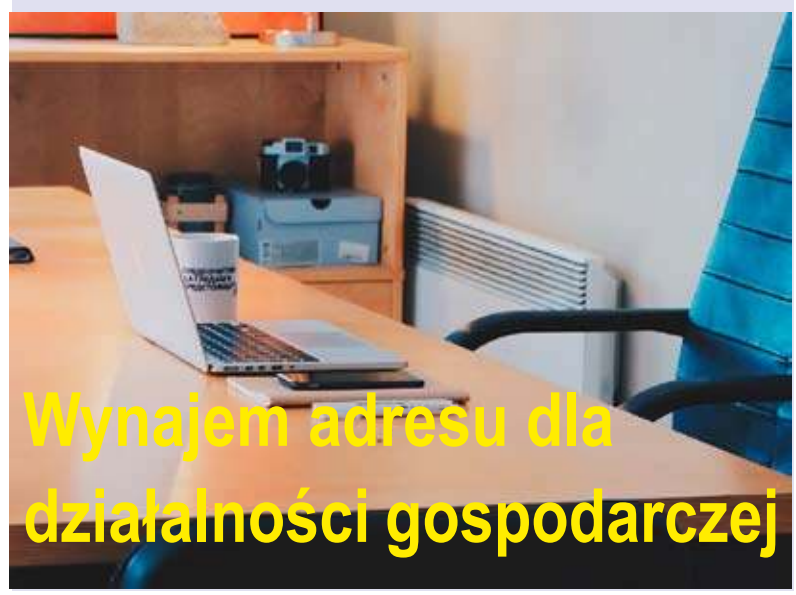
DOŚWIADCZONA LINERGISTKA
PRACUJE METODĄ LONG- TIME-LINER

Częstochowa Dąbrowskiego 18, tel. 34 324 44 40

Gwarantujemy Państwu pakiet usług koniecznych do prowadzenia i funkcjonowania firmy: m.in.
- zarejestrowanie firmy pod adresem w Myszkowie
- obsługę korespondencji przychodzącej

Jeżeli boisz się kosztów wynajmu lokalu, niech chcesz kontroli skarbowej w domu to jest to dla Ciebie idealne rozwiązanie.

Mamy do wybory 3 pakiety. Szczegóły pod numerem telefonu 602-514-030



OGŁOSZENIA DROBNE PRZYJMOWANE SĄ DO ŚRODY KAŻDEGO TYGODNIA DO GODZ. 16.00

eprasa.pl 181e2d063f

ZAPRASZAMY NA KONCERT PIOSENEK Z. WODECKIEGO

(Poraj) Szanowni Państwo, serdecznie zapraszamy na niezwykły koncert piosenek Zbigniewa Wodeckiego w wykonaniu wspaniałych artystów: Wiolety Malchar-Orynicz oraz Daniela Cebuli-Orynicza z towarzyszeniem zespoły.

Koncert odbędzie się w sali widowiskowo – kinowej „Bajka" w Poraju 7 maja br. o godz. 18.00. Bilety do nabycia w sekretariacie GOK Poraj od pon. do pt. w godz. 8.00 – 16.00.

Koncert Zabiorę Cię dziś na bal ma na celu przybliżenie postaci oraz muzycznej biografii Zbigniewa Wodeckiego – uhonorowanego w 2013 roku tytułem „Przyjaciela Gminy Poraj". Materiał muzyczny koncertu złożony z największych przebojów artysty takich jak Chałupy Welcome To, Pszczółka Maja, Zacznij od Bacha, ale też utworów, które swoją sławę uzyskały już po śmierci Wodeckiego- Kochaj mnie, Kod dostępu, Na paluszkach. W trakcie koncertu wyświetlane będą projekcje multimedialne związane ze Zbigniewem Wodeckim

Czas trwania ~ 1,5h Skład- Dwójka Wokalistów, Fortepian, Gitara, Bas/Kontrabas, Perkusja.

JAK ZAMÓWIĆ OGŁOSZENIE

Zachęcamy do zlecania nam ogłoszeń drobnych i reklam telefonicznie: 34 3137120 Wyślij sms-em treść ogłoszenia, z informacją przez ile tygodni ma się ukazywać na nr: 536 334 438 lub mailowo: reklama@gazetamyszkowska.pl Odeślemy wycenę, poprosimy o wpłatę. Nr konta do wpłat: MyszPress 51 2490 0005 0000 4530 6719 7466 W polu „tytułem" wpisujemy nr telefonu z ogłoszenia lub nr zlecenia.
Ogłoszenie drobne zamówione przez www.gazetamyszkowska.pl od razu ukaże się w internecie i kolejnych wydaniach Gazety Myszkowskiej.

eprasa.pl 181e2d063f

Na tropie „ekościemy”, czyli jak rozpoznać, które produkty są naprawdę eko

Konsumenci coraz częściej poszukują żywności mającej prosty i naturalny skład, przypominającej smaki zapamiętane z dzieciństwa oraz wytworzonej w sposób przyjazny dla środowiska[1]. Równie często dają się nabrać, wybierając produkty, na których znajdują się oznaczenia sugerujące, że daną żywność wyprodukowano w zgodzie z naturą, z zapewnieniem dobrostanu zwierząt i zachowaniem pierwotnych właściwości odżywczych. Część używanych przez niektórych producentów żywności haseł, symboli czy kolorów to marketingowe chwyty, określane jako „ekościema”. Dr inż. Urszula Sołtysiak, wieloletnia wykładowczyni SGGW, współzałożycielka pierwszej w Polsce jednostki certyfikującej rolnictwo ekologiczne, podpowiada, jak nie dać się wprowadzić w błąd i rozpoznać prawdziwą żywność ekologiczną.

Euroliść to jedyny symbol żywności ekologicznej

Grafiki przedstawiające zielone gałązki, listki, trawę czy szczęśliwe zwierzęta na opakowaniach produktów spożywczych mogą sugerować konsumentom, że proces wytworzenia tej żywności był zbliżony do ekologicznego, tj. bez użycia nawozów sztucznych i pestycydów w przypadku warzyw i owoców, czy z poszanowaniem zasad dobrostanu zwierząt. Możliwości umieszczenia takich grafik nie regulują jednak żadne przepisy – to wyłącznie inicjatywa producentów.

Jedyną gwarancję, że produkty spożywcze powstały przy zastosowaniu naturalnych substancji i procesów i bez negatywnego wpływu na środowisko, daje Euroliść, czyli symbol certyfikacji produkcji ekologicznej – 12 gwiazdek ułożonych w kształt liścia na tle zielonego prostokąta. Nadaje on produktom ekologicznym spójną tożsamość wizualną i ułatwia konsumentom ich rozpoznanie. Aby producent mógł umieścić symbol Euroliścia na etykiecie, niezbędne jest uzyskanie certyfikatu produkcji ekologicznej wydawanego przez upoważnioną jednostkę certyfikującą - mówi dr inż. Urszula Sołtysiak, wieloletnia wykładowczyni SGGW, współzałożycielka pierwszej w Polsce jednostki certyfikującej rolnictwo ekologiczne.

Certyfikat oznacza, że dana żywność spełnia warunki dotyczące metod produkcji, przetwarzania, transportu i przechowywania, określone w przepisach unijnych dotyczących produkcji ekologicznej i znakowania produktów ekologicznych[2]. Oprócz symbolu Euroliścia umieszczone są: numer kodowy jednostki certyfikującej ten podmiot, który zapakował dany produkt do obrotu, a pod nim określenie, czy składniki produktu pochodzą z UE, spoza UE czy z obu obszarów.

BIO, EKO, ORGANIC? Tylko w parze z Euroliściem

Choć dla certyfikowanej żywności ekologicznej stosuje się synonimy, takie jak „żywność bio” czy „żywność organiczna”, same słowa nie gwarantują, że dany produkt jest ekologiczny.

Pewność co do metod produkcji – zgodnych z przepisami UE dotyczącymi rolnictwa ekologicznego – daje wyłącznie symbol Euroliścia. Gdy więc ujrzymy na etykiecie hasło „EKO”, „BIO”, „ORGANIC”, czy „NATURALNY”, upewnijmy się, że potwierdza to unijne logo. W przypadku jego braku nie ma pewności, czy w uprawie nie stosowano niedozwolonych nawozów sztucznych albo pestycydów – wyjaśnia Urszula Sołtysiak.

Nie daj się zrobić na… zielono

Zielone tło lub elementy etykiety, trawiaste barwy w reklamie produktu, opakowanie stylizowane na naturalne, np. za pomocą brązowego, ekologicznego papieru, również mogą przyciągać uwagę konsumentów, przekonanych, że sięgają po ekologiczną żywność.

Bez potwierdzenia ekologicznego statusu produktu w postaci Euroliścia sama kolorystyka, poza wartością estetyczną, nie odgrywa żadnej roli. Tylko certyfikowani ekologiczni rolnicy i przetwórcy mają prawo do gwarantowania, że przestrzegają zasad obowiązujących w unijnym systemie produkcji ekologicznej.– tłumaczy ekspertka.

Wege nie zawsze równa się eko

Utożsamianie żywności wegańskiej lub wegetariańskiej z ekologiczną jest kolejnym przykładem mylnego postrzegania tych rodzajów żywności przez konsumentów. Samo odwołanie się przez kuchnie wegetariańską i wegańską do argumentów ekologicznych (minimalizowanie wpływu na środowisko) i etycznych (zachowanie dobrostanu zwierząt), nie oznacza, że produkty wege zostały wyprodukowane w gospodarstwach ekologicznych.

Dobrą wiadomością jest natomiast to, że grono producentów żywności wegańskiej lub wegetariańskiej, którzy posiadają certyfikat produkcji ekologicznej, stale rośnie. Mają w ofercie nie tylko pasztety warzywne, ale też substytuty nabiału czy mięsa oraz modne dziś kiszonki. Warto zatem szukać Euroliścia na etykiecie i czytać skład – certyfikowana żywność wege na pewno nie będzie zawierała sztucznych dodatków, jak syntetyczne barwniki czy polepszacze smaku – podkreśla Sołtysiak.

Zachowanie naturalnych procesów wzrostu roślin, bez „wspomagania” sztucznymi substancjami, czy zapewnienie wyższych standardów dobrostanu zwierząt gwarantuje tylko system certyfikowanej produkcji ekologicznej. Jeśli więc naszą uwagę przykuły zwroty „prosto od rolnika” czy „w zgodzie z naturą” umieszczone na etykiecie, sprawdźmy, czy obok nich widnieje symbol Euroliścia!

[1]: Preferencje konsumentów kupujących żywność ekologiczną wskazane zostały w badaniu zrealizowanym przez SW Research na zlecenie Polskiej Izby Żywności Ekologicznej: „Kupowanie, rozpoznawanie oraz postrzeganie produktów ekologicznych”, N=825, maj 2022.

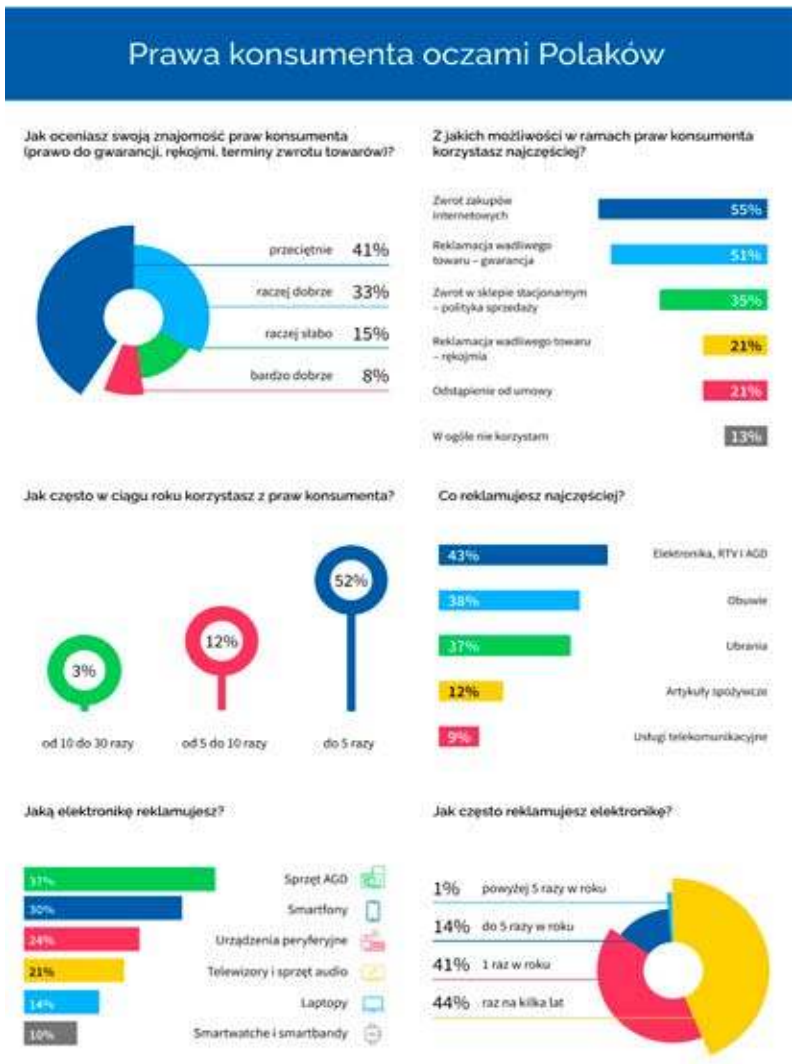
[2]: Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady UE 2020/1693 z dnia 11 listopada 2020 r. zmieniające rozporządzenie (UE) 2018/848 w sprawie produkcji ekologicznej i znakowania produktów ekologicznych. (red)

Prawidłowo oznakowany produkt ekologiczny musi zawierać:

- unijne logo produkcji ekologicznej, producenci nie mogą wnosić zmian w wyglądzie, kształcie oraz kolorze (dopuszczalne jest używanie logo w kolorach czarno-białych). W polu oznaczenia produkcji ekologicznej zabronione jest umieszczanie dodatkowych informacji np. promocyjnych, reklamowych
- numer identyfikacyjny jednostki certyfikującej, która odpowiada za kontrolę i wydawanie certyfikatów zgodności w zakresie rolnictwa ekologicznego,
- oznaczenie miejsca produkcji nieprzetworzonych produktów rolniczych, czyli surowców, z których wytworzono produkt końcowy, miejsce produkcji może być określone jako : rolnictwo UE, rolnictwo spoza UE lub rolnictwo UE/spoza UE, gdy część surowców wyprodukowano w Unii Europejskiej, a część w kraju trzecim. (Federacja Konsumentów- http://www.federacja-konsumentow.org.pl)

Prawa konsumenta oczami Polaków. Tylko 8% z nas zna je bardzo dobrze

41 proc. Polaków ocenia swoją wiedzę z zakresu praw konsumenckich związanych z gwarancją, rękojmią czy terminami zwrotu towarów jako przeciętną, jedynie 8% jako bardzo dobrą. Ponad połowa z nas najczęściej korzysta z prawa do zwrotu zakupów internetowych w ciągu 14 dni, a podobny odsetek z prawa do reklamacji wadliwego towaru na podstawie gwarancji. To wnioski płynące z najnowszego badania Digital Care przeprowadzonego z okazji Światowego Dnia Praw Konsumenta.



15 marca przypada Światowy Dzień Praw Konsumenta. To odpowiednia data, by przyjrzeć się, jaką wiedzę o swoich prawach mają polscy konsumenci oraz jakie doświadczenia towarzyszą nam w tym obszarze. Szczególnie że choć inflacja wciąż utrzymuje się na wysokim poziomie, to liczby pokazują, że ponad połowa Polaków kupuje tyle samo co zwykle, a 14 proc. nawet więcej.[1]

Z najnowszego badania Digital Care wynika, że 41 proc. z nas ocenia swoją wiedzę na temat gwarancji, rękojmi czy możliwości zwrotu towarów jako przeciętną. Co trzeci sądzi, że zna prawa konsumenta raczej dobrze, a 15 proc. raczej słabo. Jedynie 8 proc. odpowiedziało, że „zna je bardzo dobrze”.

W kontekście praw konsumenta najczęściej korzystamy z możliwości zwrotu zakupów internetowych w ciągu 14 dni od transakcji. Taką odpowiedź wybrało 55 proc. respondentów. Nieco rzadziej (51 proc.) decydujemy się na reklamację wadliwego towaru na podstawie gwarancji. Często także oddajemy produkty w sklepach stacjonarnych, które dopuszczają taką możliwość (35%). Zaś co piąty z nas reklamował zakup na zasadach rękojmi oraz odstępował od umowy.

52 proc. osób korzysta z praw konsumenta do 5 razy w roku. Co ciekawe, jedynie 16 proc. Polaków robi to częściej, a jeśli już, to od 5 do 10 razy (12 proc.). Aż 16 proc. wcale nie korzysta z możliwości, jakie dają im prawa konsumenta.

Elektronika, obuwie, ubrania

Wśród najczęściej reklamowanych towarów można wymienić przede wszystkim urządzenia elektroniczne (43 proc.), a także obuwie (38 proc.) oraz ubrania (37 proc.).

Zdecydowanie rzadziej reklamujemy usługi. Co dziesiąty Polak interweniował w sprawie oferty telekomunikacyjnej, ale pozostałe obszary, takie jak bankowość, ubezpieczenia czy zdrowie łącznie wskazało mniej niż 10 proc badanych.

– W naszym badaniu szczególnie dużo miejsca poświęciliśmy elektronice. Z danych wynika, że Polacy reklamują w tej kategorii głównie sprzęt AGD (37 proc.) i smartfony (30 proc.). Co czwarty z nas zwracał urządzenia peryferyjne, a co piąty telewizory i sprzęt audio. Liczby pokazują, że kluczowy powód takich decyzji jest jeden – wada fizyczna towaru, która polega na jego niezgodności z umową. Tę odpowiedź wskazuje 72 proc. osób – mówi Magdalena Król, Rzecznik Klienta Digital Care.

Choć ogólnie respondenci uznali, że to elektronika najczęściej wymaga reklamacji, to z danych wynika, że zwykle korzystają z tej opcji raz na kilka lat (44 proc.) bądź 1 raz w roku (41 proc.), na ogół z pozytywnym skutkiem – aż 92 proc. badanych uzyskało w kwestii złożonej reklamacji pozytywną decyzję.

Samodzielność przede wszystkim

Badanie pokazuje, że Polacy rzadko udają się po pomoc do instytucji powołanych do ochrony praw konsumentów, takich jak Rzecznik Praw Konsumenta, Rzecznik Finansowy czy UOKiK. Po takie wsparcie kiedykolwiek sięgnął jedynie co piąty badany. Podobnie sytuacja wygląda z kontaktem z rzecznikami klienta, pracującymi w firmach. Z czego to wynika?

– Zwykle konsumenci korzystają z pomocy rzecznika klienta, gdy zostały wyczerpane wszystkie wcześniejsze ścieżki reklamacji w danej firmie, bądź też pojawiają się sytuacje, które nie podlegają standardowym procedurom. Tych jest oczywiście zdecydowanie mniej, stąd taka pomoc nie jest codziennością. Powinniśmy jednak zdawać sobie sprawę, że kontakt z osobą odpowiedzialną za reprezentowanie interesów klienta wewnątrz firmy może ułatwić i przyśpieszyć znalezienie satysfakcjonującego rozwiązania – dodaje Magdalena Król.

Badanie na temat praw konsumenta zostało przeprowadzone w dniach 7-9 marca 2023 r. na próbie ogólnopolskiej 800 osób w wieku 18-60 lat. (red)

eprasa.pl 181e2d063f

Dieta dla zabieganych w pigułce. Praktyczne porady i 14-dniowy jadłospis. Zdrowo, prosto i tanio

Agata Stawińska

Wydawnictwo: Publicat

Jeśli żyjesz w ciągłym biegu, nie masz zbyt dużo czasu na gotowanie, a chcesz odżywiać się zdrowo, nie wydając przy tym wiele – ta książka jest dla Ciebie!

Autorka proponuje zbilansowany, ale przede wszystkim nieskomplikowany i wyjątkowo elastyczny plan żywieniowy, który z łatwością dopasujesz do swoich potrzeb. Rozpisana na dwa tygodnie dieta zawiera cztery warianty kaloryczne (1500, 1600, 1800 i 2000 kcal). Poprzedza ją obszerna część poradnikowa, z której dowiesz się, w jaki sposób łatwo zapanować nad swoim jadłospisem. W książce znajdziesz również wiele praktycznych wskazówek, m.in. jak samodzielnie modyfikować zaplanowane menu czy jakie wybierać zamienniki.

Agata Stawińska– absolwentka dietetyki na Uniwersytecie Przyrodniczym w Poznaniu, popularyzatorka wiedzy o zdrowym stylu życia. Prowadzi Instagram @dietetyka_w_pigulce oraz blog astawinska.pl. Układając diety, skupia się na tym, aby były równocześnie smaczne, zbilansowane i proste w przygotowaniu.

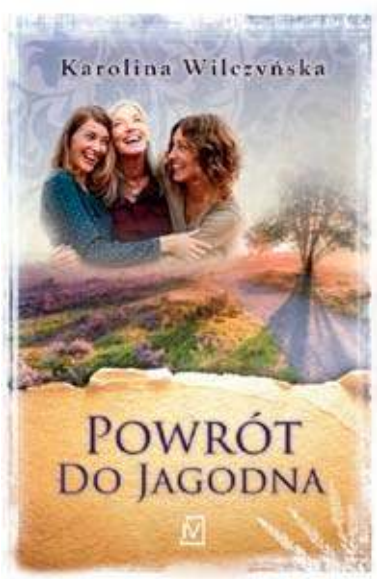
Jedna kropla deszczu
Joanna Szarańska

Wyrusz w podróż pełną miłości!

Berenika od dawna ją planowała. Miało być romantycznie, sielsko i sentymentalnie. Miało też być z mężem. Niestety życie pokrzyżowało plany i jej ukochany Janek odszedł. W dodatku córka postanowiła sprzedać ich rodzinny dom.

Jedyne oparcie Berenika odnajduje we wnuczce. Ewa nie pozwala pogrążyć jej się w rozpaczy i wraz z babcią wyrusza w podróż do ważnych dla dziadków miejsc.

Pozwól się przenieść do urokliwego Maciejowa, zachwyć się widokiem tatrzańskiej dolinki, wybierz się na przechadzkę wśród sosen. Zobacz, jak teraźniejszość przenika się z przeszłością. I przekonaj się, że los bywa zmienny i nieprzewidywalny. Nieraz trzeba miesięcy wysiłku, by zawrócić ze źle obranej drogi. A czasem wystarczy jedna kropla deszczu, aby odmienić czyjeś życie.



Powrót do Jagodna
Karolina Wilczyńska
Stacja Jagodno

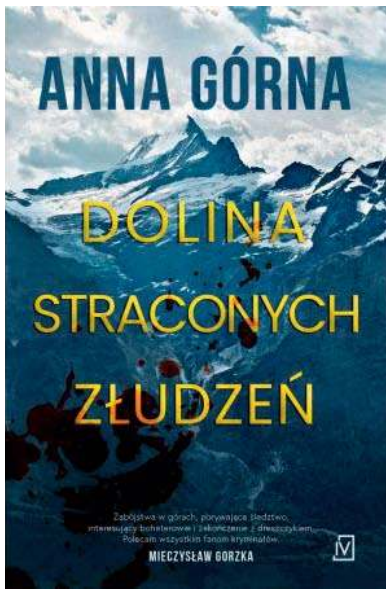
Tęskniłaś za Stacją Jagodno? A może to Twoja pierwsza wizyta w tym magicznym miejscu, gdzie czas płynie inaczej, a ci, którzy tu przyjeżdżają, często zostają na zawsze?

Karolina Wilczyńska zabiera nas w nostalgiczną podróż do serca Gór Świętokrzyskich, by sprawdzić, co słychać u babci Róży i hrabianek Leszczyńskich oraz innych mieszkańców Jagodna. Jak poradzili sobie z trudami ostatnich lat? Jak przyjmą wyzwania, które przynosi los?

***

Diana jest specjalistką od projektowania ekologicznych ogrodów, a jej hobby to garncarstwo. Ale czy można aranżować otoczenie dla innych, jeśli własne życie właśnie pękło i bardziej przypomina stos glinianych skorup niż piękny wazon? Kobieta szuka schronienia w Stacji Jagodno. Czy uzyska wsparcie od miejscowych kobiet? A może jej miejsce na ziemi jest zupełnie gdzie indziej?

Powrót do Jagodna to nie tylko spotkanie ze znanymi i lubianymi bohaterami, ale także początek całkiem nowej historii. Bo przecież życie można lepić w różnych miejscach, a najpiękniejsze ogrody najpierw kiełkują w sercu.



Dolina straconych złudzeń
Anna Górna

W MIEJSCU TAKIM JAK TO MORDERCA CODZIENNIE PATRZY WSZYSTKIM W OCZY.

Górskie miasteczko u podnóża Eigeru, gdzie wszyscy się znają, ale mało kto dobrze sobie życzy, jednoczy nagle jedno – strach przed grasującym w Alpach seryjnym mordercą, który zostawia ciała swoich ofiar w rytualnych inscenizacjach.

Szwajcarią wstrząsa informacja o brutalnym zabójstwie nastolatka w Oberlandzie Berneńskim. Zaledwie miesiąc wcześniej w pobliżu odnaleziono ciało mężczyzny, który prawdopodobnie zginął z ręki tego samego człowieka. Sprawca wodzi policję za nos, pozostając poza radarem organów ścigania.

Kierownictwo luksusowego hotelu Sternen spodziewa się najgorszego sezonu od czasów otwarcia. By położyć temu kres, angażują Piotra Sauera, prywatnego detektywa z Zurychu. Już od pierwszych dni w Niederwalden lokalna społeczność daje Sauerowi odczuć, że nie jest mile widzianym przybyszem. Szybko przekonuje się, że każdego można tutaj podejrzewać i nikomu nie można ufać.

Dolina straconych złudzeń to duszna atmosfera małego miasteczka, latami skrywane tajemnice i życiowe wybory, w których każda ścieżka zdaje się prowadzić w przepaść.www. czwartastrona.pl

Niewierność, zagadkowy wypadek i mężczyzna, który na własną rękę podejmuje śledztwo, by odkryć prawdę o tajemniczej śmierci swojej żony. Intrygujący thriller „Wyrwa" to fabularna produkcja CANAL+ ORIGINAL z Tomaszem Kotem, Karoliną Gruszką i Grzegorzem Damięckim, oparta na głośnej książce Wojciecha Chmielarza, autora „Żmijowiska". Film trafi do kin w całej Polsce w pierwszej połowie 2023 roku. Reżyserem „Wyrwy" jest nominowany do Oscara twórca seriali „W głębi lasu" i „Skazana" Bartosz Konopka. Za koncept fabularny odpowiada Marcin Ciastoń – autor wyróżnionego nagrodą za najlepszy scenariusz filmu „Hiacynt". W pozostałych rolach występują: Olga Bołądź („Najmro. Kocha, kradnie, szanuje"), Maria Pakulnis („Planeta Singli 3"), laureatka Złotych Lwów za debiut aktorski Marta Stalmierska („Apokawixa", „Johnny") oraz objawienie hitu „Furioza" - Konrad Eleryk. Tajemniczy wypadek samochodowy zmienia całkowicie życie Maćka (Tomasz Kot). W zdarzeniu ginie jego żona Janina (Karolina Gruszka). Najprawdopodobniej kobieta popełniła samobójstwo. Maciej nie ma jednak pojęcia, dlaczego do wypadku doszło pod Mrągowem, skoro Janina powiedziała, że jedzie na delegację do Krakowa. Pomyliła się? A może kłamała? Zrozpaczony mężczyzna wyrusza w podróż, aby rozwiązać zagadkę jej śmierci. Wkrótce trafia na trop niejakiego Wojnara (Grzegorz Damięcki) – aktora, którego podejrzewa o romans ze zmarłą żoną. Od tego momentu pytania zaczynają się mnożyć, a tragedia zmienia się w skomplikowaną zagadkę. Maciej dochodzi do wniosku, że być może w ogóle nie znał kobiety, którą poślubił… Kino Świat

Oratorium muzyczne w sanktuarium

(Żarki) 26 marca 2023r, Ojcowie paulini zapraszają na występ 60-osobowego zespołu chórzystów i muzyków „Misericordes" z Limanowej i Bochni.

W V niedzielę Wielkiego Postu (26.03.) zostanie zaprezentowane oratorium muzyczne Drogi Krzyżowej pt. „Ślad losu". Jest to muzyczna ilustracja, która ma na celu przedstawienie Misterium Męki, Śmierci i Zmartwychwstania Chrystusa.

Wydarzenie to 15 stacji drogi krzyżowej, w której każda posiada opracowanie muzyczne i jest ilustrowana we właściwy sobie sposób. Podczas śpiewu ważnym elementem tego wydarzenia jest wyświetlana prezentacja z fragmentami filmu „Pasja". Organizatorzy zapraszają na godz. 16.30. Wstęp bezpłatny.

(red)

eprasa.pl 181e2d063f

W marcu, jak w garncu – wiosenne eksperymenty w kuchni

Wiosna to idealny moment, by nieco odważniej eksperymentować w kuchni i spróbować wykorzystywać te produkty, po które do tej pory baliśmy się sięgać. Sklepowe półki uginają się od egzotycznych owoców i warzyw, które kuszą nas swoim oryginalnym wyglądem. Sprawdź, z czym możesz je połączyć, by wyczarować dania, które zachwycą Twoich najbliższych!

Odrobina ożywczej słodyczy

Czy wiesz, że „owoc bogów" jest obecnie bliżej niż myślisz? Tak właśnie nazywane jest mango – egzotyczny owoc wykorzystywany w kuchniach całego świata od tysięcy lat. Soczysty, słodki, ożywczy, bogaty w witaminy i mikroelementy, doskonale pasuje zarówno do dań słodkich, wytrawnych, jak i ostrych.

– Wiosną zwracamy znacznie większą uwagę na wygląd naszych dań. Tęsknimy za kolorami na talerzu i chętnie sięgamy po soczyście zielone nowalijki. Słonecznie żółte mango jest owocem, który znakomicie podkręca wizualną stronę i smak każdego dania – podpowiada Roksana Środa, dietetyk kliniczna i założycielka platformy MajAcademy. – Mango jest doskonałym źródłem błonnika, miedzi, potasu, wapnia, magnezu, fosforu, żelaza oraz witamin: A, B, B1, B2, C, E i PP. Dzięki temu stanowi doskonałe wsparcie procesu odchudzania i wiosennego detoksu.

Mango normuje poziom cholesterolu, obniża ciśnienie krwi, zmniejsza ryzyko chorób układu krążenia i zwiększa wchłanianie żelaza. Polecane jest zwłaszcza osobom, które walczą z anemią lub zaburzeniami odżywiania. Ponadto zawiera składniki, które chronią nasze oczy przed szkodliwym wpływem promieni słonecznych.

Szczypta wyrazistej pikanterii

Już odrobina ostrych, orientalnych i oryginalnych przypraw może znacząco zmienić smak potraw, które znamy od lat. Korzenne przyprawy i ostre papryczki wpływają nie tylko na aromat potrawy, ale także wzmacniają ich właściwości odżywcze.

Zarówno zielone, żółte i czerwone ostre papryczki zawierają kapsaicynę – antyoksydant, który wykazuje silne właściwości przeciwzapalne i pobudzające metabolizm. Papryczki pasują do wielu dań, a ich użycie można stopniować w zależności od preferencji. Wystarczy kilka cienkich plasterków lub odrobina nasion dodanych do ulubionej potrawy, by skutecznie przyspieszyć spalanie kalorii i stłumić uczucie głodu.

– W kuchni najważniejsze jest zachowanie równowagi. Ostre i orientalne przyprawy doskonale podkreślają smak łagodnego sera edamskiego. Ten klasyczny półtwardy ser holenderski doskonale sprawdza się w różnego rodzaju zapiekankach i sałatkach z dodatkiem owoców – zauważa Ewa Polińska, ekspert MSM Mońki. – Naturalny smak sera edamskiego sprawia, że można go śmiało łączyć z niemal każdym składnikiem.

Niezły Meksyk, czyli jak szybko wyczarować odrobinę słońca na talerzu

Jaka kuchnia najbardziej kojarzy się ze słońcem? Z pewnością meksykańska! Pełna ożywczych przypraw, soczystych owoców i chrupiących warzyw jest jedną z ulubionych kuchni Polaków. Jeżeli chcesz szybko i łatwo dodać swoim potrawom „meksykańskiego sznytu" wystarczy, że podasz je w towarzystwie kolorowej salsy.

Salsa meksykańska to nic innego, jak drobno posiekane mango, czerwona cebula, pikantna papryczka, orzeźwiający sok z limonki i świeże liście kolendry lub mięty. – Salska doskonale podkreśli smak dań mięsnych z dodatkiem rozpływającego się żółtego sera. – podpowiada ekspert z MSM Mońki. – Warto go włączyć do diety szczególnie teraz, gdy przesilenie wiosenne wpływa na obniżenie naszej kondycji. Ser żółty pozwoli uzupełnić niedobór witamin i dostarczy naszemu organizmowi niezbędnej porcji energii. – dodaje.

Szukasz pomysłu na zjawiskowy meksykański obiad?

Quesadilla z serem edamskim, papryką, cukinią i chutneyem z mango i mięty jest doskonałym pomysłem na sycący obiad lub rozgrzewającą i pobudzającą zmysły kolację. Przepis znajdziesz poniżej.

Quesadilla z serem edamskim, papryką, cukinią i chutneyem z mango i mięty

Składniki:
1szt tortilla,
50g chorizo,
100g ser Edamski MSM Mońki,
50g pomidorów pelatti,
1 ząbek czosnku,
5g bazylii lub pęczek bazylii,
1 papryczka chili,
1 papryka czerwona,
50 g cukinii,
30g rukoli,

30g czerwonej cebuli,
50g mango,
5g mięty lub pęczek mięty,
sól, pieprz

Sos pomidorowy:

Blendujemy pomidory z czosnkiem, bazylią i przyprawami.
Tortillę rozkładamy, robimy jedno nacięcie od środka do rantu, smarujemy sosem, na ¼ dodajemy starty ser na następną ¼ dodajemy pokrojoną w kostkę paprykę i rukolę, na następną ¼ chorizo i czerwoną cebulę, na ¼ dodajemy cukinie. Po rozłożeniu składników składamy na 4, żeby wyszedł trójkąt. Pieczemy w 180 °C około 15 min lub grillujemy lub zapiekamy w tosterze.

Chutney:

Mango razem z czerwoną cebulą obieramy i kroimy w drobną kosteczkę, dodajemy mięty, drobno posiekanej papryczki chilli, przyprawiamy solą i pieprzem. Posypujemy z góry quesadille i dekorujemy rukolą.

Cała Polska maluje Giga Laurkę dla Strażników Lasów!

Czy wiecie, że w 2021 roku w naszym kraju było prawie 3500 pożarów lasów, z czego aż 2400 została wywołana z winy człowieka! Dlaczego o większości z nich nie słyszeliście? Ponieważ nasi Strażnicy Lasów, czyli STRAŻACY i LEŚNICY czuwają, by się one nie rozprzestrzeniały.

W dniu 4 maja przypada święto Strażaka, a 5 maja święto Leśnika. Chcemy im bardzo gorąco i wyjątkowo podziękować za ich pracę włożoną w ochronę lasów przed pożarami tworząc najpiękniejszą GIGA LAURKĘ składającą się z tysięcy laurek namalowanych przez dzieci i młodzież z całej Polski, którą wręczymy Strażakom i Leśnikom w dniu ich święta.

Organizator zachęca przedszkola, szkoły, czy też innej placówki oświatowo-wychowawczej aby włączyły się w tworzenie tej gigantyczne ciepłej i wyjątkowej laurki. Wystarczy, że od 01.03.2023r. do 01.04.2023r. wyślecie do nas laurkę, a my obiecujemy, że obejrzą ją Strażacy i Leśnicy z całej Polski.

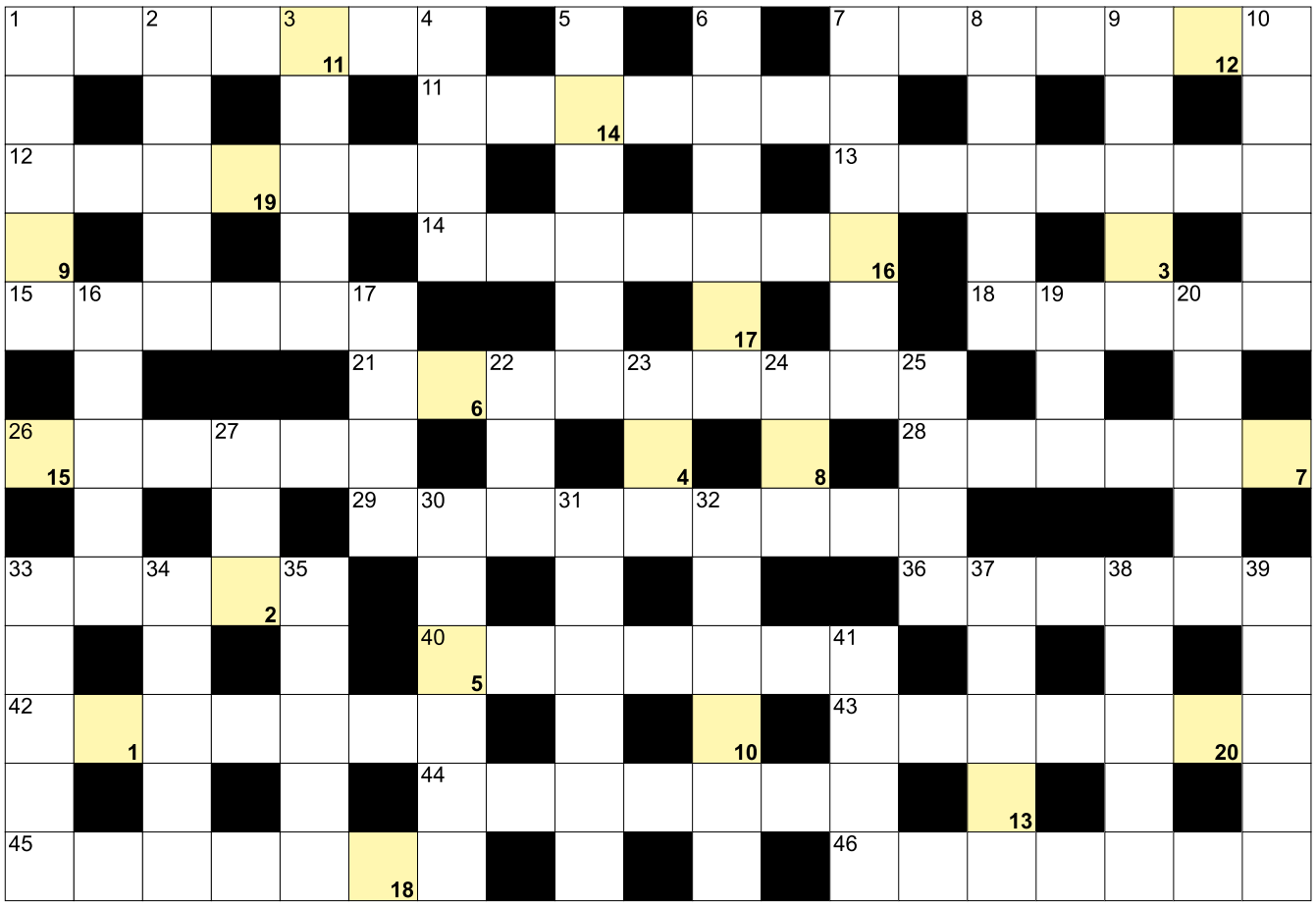
Szczegóły na stronie: https://straznicylasow.pl/giga-laurka/ FB: https://www.facebook.com/straznicylasow/ (red)

eprasa.pl 181e2d063f

KRZYŻÓWKA z HASŁEM Nr 12 (2023)

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 20 utworzą rozwiązanie niniejszej krzyżówki

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20



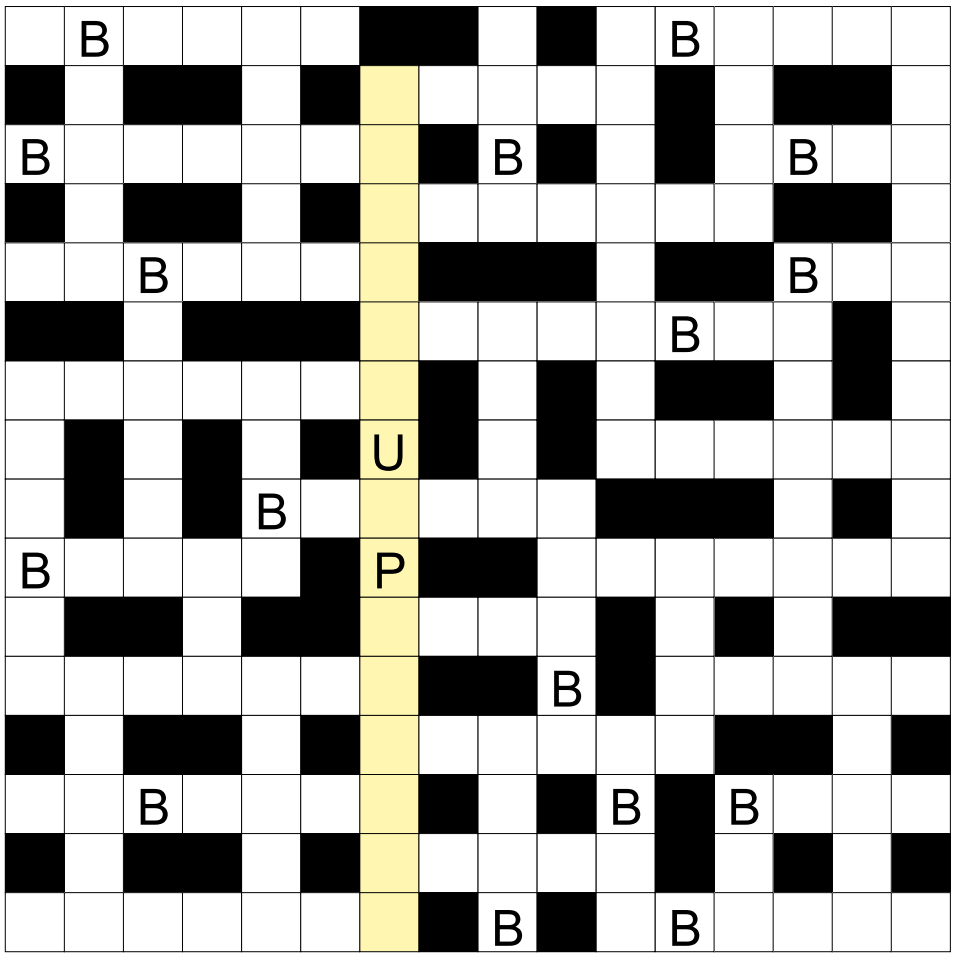
POZIOMO: 1) rumień lombardzki, choroba; 7) drzewny pasożyt na święta; 11) samice z trąbami; 12) najjaśniejsza gwiazda Wielkiego Psa; 13) mieszkanka stolicy Senegalu; 14) warszawska dzielnica z torem Służewiec; 15) Masterton, brytyjski pisarz; 18) niejedna w szkole; 21) dawna stolica Bornholmu; 26) wiertło inaczej; 28) skomponował hymn NRD; 29) świadek uczestnika pojedynku; 33) Helen, była premier Nowej Zelandii; 36) największe jezioro Gwatemali; 40) laurowy dla zwycięzcy; 42) inaczej śmieci, resztki; 43) ręczny zaciągany w aucie; 44) obumarcie, choroba roślin; 45) przepływa przez Kargowę; 46) damskie rękawiczki do połowy palców.

PIONOWO: 1) rzeźba przedstawiająca człowieka; 2) skowronek borowy; 3) krwi lub kapitałowa; 4) uwiędły Tokaj inaczej; 5) karłowate drzewko w doniczce; 6) odrzutowy w samolocie; 7) przędza, materiał z kokonów; 8) lwi to wanderu, małpa; 9) płynie przez Karlowe Wary; 10) pozycja w jodze; 16) przeciwnik, konkurent; 17) czwarta planeta od Słońca; 19) zadrzewiony obszar; 20) głąbiel lub brzona, ryba; 22) kucharz okrętowy; 23) pierwiastek Re; 24) matka Kaina i Abla; 25) mityczny człowiek śniegu; 27) wrodzona zdolność, talent; 30) Ryś-Ferens, była panczenistka; 31) rzeka w Chełmie; 32) jeden z dwóch księżyców Marsa; 33) nad brwiami; 34) jednostka natężenia prądu; 35) rozczochrane, potargane włosy; 37) inaczej chaos, rozgardiasz; 38) metalowe pieniądze, monety; 39) bliźniarka smaczna, śliwka; 41) jeden z synów Noego.

JOLKA z HASŁEM Nr 12 (2023)

Hasło z kolorowych pól, czytane pionowo, utworzy rozwiązanie:

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



Donald, były prezydent USA; region ze stolicą w Janinie; największa wyspa Tanzanii; irlandzkie, tanie linie lotnicze; "...w Weimarze", książka Tomasza Manna; stolica Japonii; ostra przy bucie jeźdźca; najdłuższa rzeka Hiszpanii; Affleck lub Kingsley, aktorzy; drugi co do wielkości księżyc Urana; suszone owoce; inaczej wielkolud, gigant; artystyczna cyganeria inaczej; skrzywiony kwadrat; wakacje pracownika; Wilhelm, legendarny kusznik szwajcarski; posiłki w środku dnia; ojczyzna Fidela Castro; kolorowy kurak łowny z pól; zespół Tadeusza Nalepy; zimowy to biathlon; hiszpańskie, narodowe linie lotnicze; dawna Smyrna dzisiaj; stolica Indii; na brzuchu kangurzycy; ... chi, chińska gimnastyka; przepływa przez Mitrowicę; opłata wnoszona przy zapisywaniu się; giną w czasie korridy; epinefryna inaczej; pierwiastek Ne; Szydło, była premier Polski; choroba szalonych krów w skrócie; najwyższy szczyt wyspy Thasos; rejestracyjna do auta; przykry zapach, smród; "... Dick", powieść Hermana Melville'a; Słowacki, polski poeta; Benin dawniej; płaskie części stołów; niejedno w wigilijnym barszczu; państwo z Hajfą; obok żeńskiego i męskiego.

Sprawdź się w Naszym SUDOKU:

Wypełnij poniższe diagram 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:

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

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

WYKREŚLANKA: znajdź 23 wyrazy związane z wiosną. Wykreślisz je wszystkie od góry do dołu, od lewej do prawej oraz na ukos: bazie, marzec, bocian, pole, ziarno, krokusy, wielkanoc, pisanki, wiosna, ciepło, kwiat, spacer, rower, wierzba, żonkile, pąki, sianie, wiatr, nawóz, wapno, konewka, odwilż, pędy.

Z	Ó	W	Ą	W	Ó	Z	E	K	S
I	S	M	A	R	Z	E	C	W	Ł
M	K	P	Ę	G	P	Ó	I	D	O
A	N	R	A	R	O	E	E	Ó	D
O	K	L	O	C	L	N	P	S	W
Ż	W	W	Ł	K	E	Ę	Ł	I	I
P	E	I	A	Z	U	R	O	A	L
R	Ą	N	E	P	I	S	B	N	Ż
K	O	K	Ę	R	N	A	Y	I	E
C	O	D	I	A	Z	Ż	R	E	Z
B	Y	N	W	I	O	B	K	N	B
A	O	Ó	E	N	P	W	A	A	O
G	Z	C	K	W	I	A	T	R	Ż
N	Ł	I	I	A	K	A	Ó	Ą	E
O	L	O	T	A	T	A	R	A	K
E	P	I	S	A	N	K	I	L	O

eprasa.pl 181e2d063f