ISSN 1232-1931

TYGODNIK POWIATOWY

GAZETA MYSZKOWSKA

cena 4,90zł
(w tym 5% VAT)
4360 egz. + 451 abonament cyfrowy
Nr 36 (1432) rok XXVIII 9.09.22- 15.09.2022

ISSN 1232-1931

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

CZY DZIECI WRÓCĄ DO ZDALNEGO NAUCZANIA??? TYM RAZEM NIE PRZEZ COVID, TYLKO PRZEZ WĘGIEL…

A raczej jego brak

(Pińczyce, gmina Koziegłowy) Problem z wysokimi cenami węgla oraz brak dostępnego opału na rynku to w tym roku zmora wszystkich Polaków. Z tym problemem borykają się nie tylko gospodarstwa domowe, ale także instytucje publiczne, m. in. szkoły. Kosmicznych rachunków za ogrzewanie boją się nie tylko mieszkańcy

wicej na str. 3

SESJA POWIATU NICZYM KŁÓTNIA NA WIEJSKIEJ

(Myszków, powiat myszkowski) Absolutoryjna sesja Rady Powiatu w Myszkowie była jedną z najdłuższych w ostatnim czasie. 29 czerwca radni dyskutowali prawie 7 godzin. Większość osób miała do powiedzenia bardzo wiele, a długie rozmowy na różne tematy (nie zawsze dotyczące stricte powiatu myszkowskiego) były jak zawsze burzliwe. Sesje Rady Powiatu przypominają kłótnie krajowych polityków, padają podobne oskarżenia i nie zanosi się na to, by w najbliższym czasie sposób prowadzenia dyskusji mógł się zmienić.

Raport o stanie Powiatu Myszkowskiego za ubiegły rok przedstawiła Sekretarz Krystyna Jasińska. Tak jak w innych okolicznych samorządach, do debaty nad tym dokumentem nie zgłosił się żaden mieszkaniec. Długa i emocjonująca dyskusja rozwinęła się pomiędzy Radnymi, którzy rozmawiali nie tylko o tym, co działo się w samorządzie w zeszłym roku, ale nawiązywali do bieżących wydarzeń.

Radna Dorota Kaim-Hagar punktowała Zarząd Powiatu, wyraźnie sugerując, że jej zdaniem niektórzy jego członkowie nie wiedzą co się znajduje w Raporcie, ani w sprawozdaniu finansowym. Krytykowała sposób, w jaki samorządom przyznawane są środki z budżetu państwa, nazywając je pieniędzmi załatwionymi lub przyznanymi po uważaniu. Mówiąc o inwestycjach, które realizowane są ze środków z budżetu państwa, D. Kaim-Hagar dziękowała wszystkim, którzy byli zaangażowani w ich realizację. Jej zdaniem inwestycje mogą być powodem do dumy, ale pod warunkiem, że nas na nie stać, podczas gdy - jak mówiła radna - pieniądze z licznych funduszy to pieniądze z kredytu.

Uprzedzając możliwy zarzut, że upolitycznia debatę, Dorota Kaim-Hagar wskazała, że robią to władze w powiecie. Wśród dowodów na upolitycznianie, a tym samym psucie samorządu wymieniła zdjęcia samorządowców przed starostwem w trakcie kampanii prezydenckiej, powtarzające się podczas sesji podziękowania dla posłów Prawa i Sprawiedliwości, niedawną wizytę Premiera Mateusza Morawieckiego w Myszkowie, upolitycznianie stanowisk w urzędach.

Część swojego wystąpienia poświęciła również sytuacji w ochronie zdrowia, mówiąc o sytuacji finansowej myszkowskiego szpitala i wyliczała -

dok. na str. 3

VIG

PPUH „VIG" Sp. z o.o.
z siedzibą w Myszkowie

zatrudni pracowników
do obsługi linii technologicznych
do przetwarzania odpadów
oraz operatorów wózków widłowych

Gwarantujemy pełnoetatowe, stałe zatrudnienie w systemie dwuzmianowym oraz atrakcyjne warunki finansowe.

Kontakt: 42- 300 Myszków, ul. Pułaskiego 68G,
tel. (32) 262 38 56, (34) 313 29 47
e-mail: myszkow@ekovig.pl www.ekovig.pl

Mieszkania do wynajęcia
Myszków tel. 602398386

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 25077746b1

OBCHODY 83. ROCZNICY WYBUCHU II WOJNY ŚWIATOWEJ W MYSZKOWIE

(Myszków) W czwartek, 1 września, pod Pomnikiem Poległych za Ziemię Myszkowską odbyły się uroczystości 83. rocznicy wybuchu II wojny światowej. Okolicznościowe przemówienie wygłosił Burmistrz Miasta Myszkowa Włodzimierz Żak.

-Pamięć o 1 września nie powinna przeminąć, ale to przede wszystkim na waszych barkach, drodzy uczniowie, spoczywa troska o to, by wojna już nigdy nie zapukała do naszych drzwi - **mówił burmistrz**, kierując te słowa do zebranej młodzieży.

W uroczystości uczestniczyły delegacje Szkół Podstawowych nr 3 i 5 w Myszkowie oraz przedstawiciele samorządu gminy i powiatu w osobach: Burmistrza Miasta Myszkowa Włodzimierza Żaka, zastępcy Burmistrza Iwony Franelak, Sekretarza UM Sławomira Matyi, radnych Rady Miasta Beaty Jakubiec-Bartnik, Haliny Skorek-Kawki, Jacka Tryndy, Starosty Powiatu Myszkowskiego Piotra Kołodziejczyka, Przewodniczącego Rady Powiatu Wojciecha Pichety, członka Zarządu Janusza Romaniuka, Komendanta Powiatowego Policji w Myszkowie insp. mgr Marcina Lemańskiego, Komendanta Powiatowego PSP st. bryg. Sergiusza Wiśniewskiego. Delegacje złożyły kwiaty, czcząc pamięć poległych w II wojnie światowej. Uroczystości dopełnił występ Wojskowego Zespołu „Eskadra".

(AM) zdj: Gmina Myszków

POSZUKIWANY WPADŁ W ŻARKACH LETNISKU

(Żarki Letnisko, gm. Poraj; Dąbrowa Górnicza) Funkcjonariusze z koziegłowskiego komisariatu zatrzymali w Żarkach Letnisku 35-latka z Dąbrowy Górniczej. Mężczyzna poszukiwany był przez dwa Sądy Rejonowe. Najbliższe miesiące spędzi za kratkami.

Przed północą we wtorek 30 sierpnia koziegłowscy policjanci patrolowali ulice Żarek Letniska (gm. Poraj). Zauważyli mężczyznę, który zaczął się dziwnie zachowywać na widok policyjnego radiowozu. Mundurowi postanowili go wylegitymować. Szybko wyszło na jaw, co mogło być przyczyną zdenerwowania mężczyzny.

- Podczas weryfikacji jego danych w systemach policyjnych wyszło na jaw, że poszukuje go Sąd Rejonowy w Kielcach oraz Sąd Rejonowy w Będzinie. 35-latek z Dąbrowy Górniczej został zatrzymany. Teraz za w więzieniu spędzi ponad 5 miesięcy - przekazuje KPP w Myszkowie. (red) Zdj. poglądowe: Pixabay

WAKACJE NA POLSKICH DROGACH

Na początku września Policja podsumowała wakacje na polskich drogach. Doszło do blisko 5 tysięcy wypadków, w których zginęło 410 osób. Rannych zostało ponad 5900 osób. - Na mapie wypadków drogowych ze skutkiem śmiertelnym w okresie wakacji 2022 odnotowano 375 punktów - informuje Komenda Główna Policji. Zarówno liczba wypadków, jak i ofiar śmiertelnych jest niższa niż przed rokiem. To dobra wiadomość, choć w zakresie bezpieczeństwa na drogach jest jeszcze wiele do zrobienia. Wśród najczęstszych przyczyn tragicznych zdarzeń wymienia się jazdę z nadmierną prędkością i lekceważenie przepisów.

Zgodnie z policyjnymi statystykami, podczas tegorocznych wakacji odnotowano dokładnie 4949 wypadków. Zginęło w nich 410 osób, a ponad 5900 zostało rannych. Dla porównania Policja wskazuje również zeszłoroczne statystyki. W roku ubiegłym liczby te były wyższe - doszło do ponad 5,5 tysiąca wypadków drogowych, w których zginęło 495 osób, a rannych zostało ponad 6,3 tys. osób. Porównywalna jest liczba nietrzeźwych kierujących, których zatrzymano prawie 23 400.

- Wakacje są corocznie czasem intensywnej służby dla policjantów pionu ruchu drogowego. Codziennie na drogi wyjeżdżało ich ponad 4 tysiące. W całym kraju podczas okresu wakacyjnego byli oni zaangażowani w zapewnienie jak najwyższego poziomu bezpieczeństwa i porządku na drogach - informuje Policja.

Wśród przyczyn wypadków drogowych wskazuje się między innymi nadmierną prędkość oraz ignorowanie obowiązujących przepisów. (red) Zdj. poglądowe: Pixabay

GAZETA MYSZKOWSKA TYGODNIK POWIATOWY

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

www.gazetamyszkowska.pl

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 jmazanek@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 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 smazanek@gazetamyszkowska.pl tel. 602 398386 Nr konta do wpłat: MyszPress 51 2490 0005 0000 4530 6719 7466

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 25077746b1

CZY DZIECI WRÓCĄ DO ZDALNEGO NAUCZANIA??? TYM RAZEM NIE PRZEZ COVID, TYLKO PRZEZ WĘGIEL... A raczej jego brak

ze strony 1

ogrzewający węglem, czy gazem, ale i burmistrzowie, dyrektorzy szkół. Pan Artur (imię zmienione) mieszka w Pińczycach, zadzwonił do redakcji z wiadomością, że od 1 października dzieci przejdą na naukę „on-line" z powodu braku węgla. Szkoły mogą być zamykane, gdy temperatura w salach lekcyjnych spadnie poniżej 18 stopni. Czy faktycznie Szkoła Podstawowa w Pińczycach już szykuje się do zamknięcia szkoły, z powodu braku węgla?

-Córka wróciła ze szkoły, z rozpoczęcia roku szkolnego 1 września z rewelacyjną wiadomością. Że od 1 X przechodzą na naukę zdalną, bo w szkole nie ma węgla i nie ma go gdzie kupić. Powiedziała im to wychowawczyni, pani Jastrzębska -mówi Artur.

Dyrektor Joanna Sularz dementuje: szkoła będzie działać normalnie!

W poniedziałek 5 września pytamy w szkole o plan zamknięcia placówki z powodu braku węgla. Nie ma w tym dniu dyrektor Joanny Sularz, ale w sekretariacie słyszymy: *-Do października są jeszcze 4 tygodnie.*

We wtorek rozmawiamy z dyrektor Szkoły Podstawowej w Pińczycach **Joanną Sularz**. Ta stanowczo zdementowała taką informację. Powiedziała, że taka informacja nie została podana na rozpoczęciu roku szkolnego w jej placówce, a jeśli została podana w jakiejś klasie to na pewno było to w formie żartu, a dzieci po prostu tego nie zrozumiały. Dodała, że absolutnie nie przewiduje zdalnego nauczania z powodu braku węgla i środków na niego, i że dzieci normalnie będą chodzić do szkoły. Według Pani dyrektor jedyną możliwością powrotu do zdalnego nauczania jest opcja, gdy zostanie to odgórnie narzucone.

Skierowaliśmy również pytanie do Urzędu Miasta w Koziegłowach, czy w gminie był lub jest rozważany pomysł zamykania szkół z powodu braku opału? Na razie nie otrzymaliśmy odpowiedzi. Ale za to jeden z informatorów zadzwonił z wiadomością, że „burmistrz Jacek Ślęczka biega po urzędzie i mówi, że pieniądze na węgiel gmina ma zabezpieczone".

Może prawda jest taka, że choć są „pieniądze na węgiel" to nigdzie nie ma węgla?

Sprawa nie jest wcale taka błaha i coraz mniej wierzymy w zapewnienia dyrektor Sularz, że „nauczycielka żartowała". Otóż w środę 8 września -co relacjonuje nam jeden z rodziców- do klasy, w której miało dojść do „wycieku" weszła dyrektor Joanna Sularz i miała przepytywać dzieci, które z nich powiedziało rodzicom o ryzyku zamknięcia szkoły z powodu braku węgla. I tłumaczyła -tak nam to relacjonuje dzieciom- że nauczycielka z tym zamykaniem szkoły z powodu braku węgla miała tylko żartować.

-Dzisiaj w szkole (piątek 9 września) będzie wywiadówka -mówi rodzic, który zadzwonił do redakcji z informacją o wizycie dyr. Sularz w klasie: *-Zobaczymy, czy ktoś odważy się skrytykować postępowanie dyrektorki szkoły. Nawet nie wiem, czy ja się odważę. Ale przepytywanie dzieci, szukanie dziecka, które powiedziało rodzicom o planach zamknięcia szkoły bo „nie ma węgla" uważam za coś bardzo niewłaściwego, wręcz niedopuszczalnego. O tym, że szkoła ma być zamknięta mówiły wszystkie dzieci, w sklepie się to komentowało. Wątpię, by dzieci nie zrozumiały słów nauczycielki, właściwie jej rzekomego „żartu".*

Być może Szkoła Podstawowa w Pińczycach faktycznie miała taki pomysł, ale zrezygnowała z niego, bo przestraszyła się reakcji mieszkańców? Ci już zaczęli pokazywać swoje niezadowolenie. Być może jakieś dziecko źle zinterpretowało wypowiedź nauczyciela. Będziemy dalej śledzić tę sprawę. Na pewno gminy nie powinny oszczędzać kosztem wprowadzenia zdalnego nauczania, a przede wszystkim kosztem dzieci. Podczas zdalnego nauczania dzieci nie mają bezpośredniego kontaktu z rówieśnikami, co może odbijać się na ich zdrowiu psychicznym. Pokazała to pandemia.

Ale problem na pewno jest, gdyż gminy, szkoły kupują opał na wolnym rynku, i w przetargach na dostawy czy to węgla, gazu, oleju opałowego ceny są nawet kilka razy wyższe niż rok temu. Gminy na pewno czeka droga zima. Na czym oszczędzać? Na pewno po 2 latach pandemii, która wcale się nie skończyła, nauki on-line najgorszym rozwiązaniem będzie powrót do nauki zdalnej z powodu braku opału lub jego wysokich cen. Dla przykładu gmina Żarki już dawno ograniczyła oświetlenie ulic. Gminy mogą być zmuszone do wstrzymania planowanych inwestycji. I chyba i tak mniejsza uciążliwość, niż oszczędzanie na ogrzewaniu szkół.

Aleksandra Makieła

SESJA POWIATU NICZYM KŁÓTNIA NA WIEJSKIEJ

dok. ze str. 1

strata za ubiegły rok 8 mln zł, kilkanaście milionów należności wobec ZUS, blisko 6 mln złotych kredytu z odsetkami. Jak mówiła D. Kaim-Hagar, odnosi wrażenie, że tylko wicestarosta interesuje się tymi sprawami, przy milczeniu pozostałych członków Zarządu. Podsumowując, radna zachęcała do przyjęcia sprawozdania finansowego za rok ubiegły, ale jej zdaniem Zarząd Powiatu nie zasługuje ani na absolutorium, ani na wotum zaufania. Zupełnie odmienne zdanie na temat powiązań samorządu z polityką na najwyższym krajowym szczeblu wyraził Janusz Romaniuk. Cieszy się on, że powiat myszkowski wpisuje się w politykę Państwa. Jak mówił, samorząd jest elementem Państwa i nie żyje w oderwaniu od tego, dokąd zmierza kraj. Odnosząc się do życia na kredyt, J. Romaniuk stwierdził, że nie da się dziś żyć bez kredytu i że jest to normalny element życia.

Dariusz Lasecki kontrował, że rozsądek nakazuje, by nie wydawać więcej, niż się zarabia. Janusz Romaniuk ocenił, że bez kredytu nie ma rozwoju, na co radny Lasecki odparł, że tak to działa, o ile bierze się kredyt na rozwinięcie działalności, a nie kredyt konsumpcyjny.

Pochwałę dla powiatu wyraziła Zdzisława Polak, odnosząc się do niektórych wypowiedzi Doroty Kaim-Hagar. Budżet powiatu zwiększa się z roku na rok, a nie jest prawdą, że pieniądze trafiają tylko do samorządów bliskich PiS-owi - jako przykład **Zdzisława Polak** wymieniła swoją gminę, czyli Poraj. Jej

zdaniem powiat myszkowski otrzymuje środki zewnętrzne, bo przygotowuje rzetelne i dobrze uzasadnione wnioski. W podobnym tonie wypowiadała się Jolanta Koral. Ona wskazała Żarki, jako gminę, która również otrzymała środki z budżetu państwa. Oskarżyła radnych opozycji, że nie mogą przełknąć tego, że nie są u władzy - krytykują bez wskazywania konkretów.

Do meritum, czyli tego, co znajduje się w Raporcie o stanie powiatu, powróciła radna Marlena Wiśniewska. Wskazała, że ubiegłoroczny budżet powiatu został prawidłowo wykonany, a Regionalna Izba Obrachunkowa zaopiniowała go pozytywnie. Jak mówiła, 2021 rok był czasem wytężonej pracy, było wiele inwestycji. Wspomniała o nowych liniach komunikacyjnych, które połączyły kilkadziesiąt miejscowości w powiecie. Radna Wiśniewska podkreśliła, że bardzo ważna jest współpraca. Jak mówiła jest kooperacja starosty z posłami PiS-u, ale nie ma innych posłów pochodzących z powiatu myszkowskiego. Dodała, że współpraca jest również na poziomie lokalnym z wójtami i burmistrzami, którzy nie mają nic wspólnego z PiS-em.

Zarząd Powiatu otrzymał wotum zaufania oraz absolutorium z tytułu wykonania ubiegłorocznego budżetu przy poparciu 14 radnych. 3 osoby głosowały przeciw, a 2 wstrzymały się od głosu. Jednogłośnie (19 "za") Rada Powiatu podjęła uchwałę ws. zatwierdzenia sprawozdania finansowego.

Martyna Ciechanowska

eprasa.pl 25077746b1

NARODOWE CZYTANIE 2022 - BALLADY I ROMANSE

(Myszków) W ramach tegorocznej akcji Narodowego Czytania miłośnicy literatury wspólnie czytali dzieła jednego z największych poetów polskiego romantyzmu. W tym roku lekturą Narodowego Czytania były „Ballady i romanse" Adama Mickiewicza. Podobnie jak w latach ubiegłych akcję w stolicy powiatu myszkowskiego zorganizowała Miejska i Powiatowa Biblioteka Publiczna w Myszkowie oraz Miejski Dom Kultury.

Wspólne czytanie rozpoczęto przed południem, w sobotę 3 września. Na placu przed Miejskim Domem Kultury w Myszkowie przygotowano miejsce dla czytających oraz dla słuchającej publiczności. W tym roku lekturą Narodowego Czytania były "Ballady i romanse" Adama Mickiewicza. Zebranych powitali Burmistrz Myszkowa Włodzimierz Żak wraz z Sekretarz Powiatu Myszkowskiego dr Krystyną Jasińską.

Narodowe Czytanie to ogólnopolska akcja, zapoczątkowana dokładnie dziesięć lat temu. W 2012 roku wydarzenie zorganizowane zostało przez ówczesnego Prezydenta RP Bronisława Komorowskiego, a pomysłodawczynią akcji była dyrektor Biura Kultura Agnieszka Celeda. Podczas pierwszej odsłony akcji, której głównym celem jest propagowanie znajomości literatury narodowej, czytano "Pana Tadeusza". Wybór tego dzieła związany był z obchodami 200-lecia inwazji Napoleona na Rosję, nazywanej również drugą wojną polską.

W kolejnych latach dziełami Narodowego Czytania były między innymi "Lalka" Bolesława Prusa, "Przedwiośnie" Stefana Żeromskiego, "Trylogia" Henryka Sienkiewicza, czy też "Balladyna" Juliusza Słowackiego. W przyszłym roku lekturą ma być "Nad Niemnem" Elizy Orzeszkowej.

W wydarzeniu uczestniczyli między innymi Zastępca Burmistrza Miasta Myszków Iwona Franelak, Radna Rady Miasta w Myszkowie Beata Pochodnia, Wicestarosta Myszkowski Mariusz Morawiec, przedstawiciele Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Myszkowie, teatru "Czarna Mysz" oraz stowarzyszenia Pokusa.

Organizatorami Narodowego Czytania w Myszkowie była Miejska i Powiatowa Biblioteka Publiczna oraz Miejski Dom Kultury we współpracy z Referatem Promocji, Kultury i Sportu Urzędu Miasta oraz Biurem Promocji, Kultury i Sportu Starostwa Powiatowego w Myszkowie. (red) Zdj.: Urząd Miasta Myszkowa

kampania informacyjna

INSTRUKCJA ANTYRAKOWA

Warto ograniczyć ryzyko choroby nowotworowej dzięki zaleceniom Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem. To dwanaście prostych reguł dotyczących stylu życia, unikania nałogów (zwłaszcza palenia papierosów i picia alkoholu), stosowania właściwej diety i profilaktyki, które sprzyjają zdrowiu i ograniczają prawdopodobieństwo zachorowania na nowotwór.

Olbrzymia większość zachorowań na nowotwory zależy od czynników zewnętrznych, które każdy może – przynajmniej częściowo – kontrolować. Zapobieganie nowotworom polega na zmniejszaniu wpływu tych czynników na organizm i na wykrywaniu choroby na wczesnym etapie, gdy łatwiej ją leczyć.

Choć większość chorych na raka to osoby w średnim wieku i starsze, to o profilaktyce trzeba myśleć od najmłodszych lat. Pomoże w tym Europejski Kodeks Walki z Rakiem, stanowiący ogólnodostępną i bezpłatną instrukcję postępowania dla zainteresowanych swoim zdrowiem.

1. Nie pal
Od lat wiadomo, że dym tytoniowy jest wyjątkowo szkodliwy dla zdrowia, bo zawiera liczne substancje rakotwórcze. Statystyki dowodzą, że w Polsce palenie jest najczęstszą przyczyną zachorowań na nowotwory złośliwe.

2. Chroń swoje otoczenie od dymu tytoniowego
Szkodzi nie tylko palenie, ale samo wdychanie dymu. Dlatego unikaj kontaktu z palącymi i dymem tytoniowym, czyli biernego palenia. Nie wahaj się zwrócić uwagę palaczom i palaczkom, że w pomieszczeniach, w pojazdach i na zewnątrz obowiązuje zakaz palenia.

3. Utrzymuj prawidłową wagę ciała
Otyłość zwiększa ryzyko chorób nowotworowych, bowiem osłabia organizm i obniża odporność na choroby, w tym na nowotwory. Poza nielicznymi przypadkami, otyłości i nadwagi można się pozbyć z korzyścią dla zdrowia i długiego życia, dzięki stosowaniu zdrowej diety i regularnej aktywności fizycznej.

4. Zachowaj aktywność fizyczną
Poświęć codziennie 60 minut na ruch albo 30 minut na intensywny trening. Aktywność fizyczna chroni przed nowotworami – np. rakiem jelita grubego, rakiem piersi i innymi.

5. Odżywiaj się zdrowo
Unikaj produktów tłustych i z dużą zawartością cukru, w tym słodzonych napojów gazowanych. Spożywaj żywność nieprzetworzoną, rośliny strączkowe, owoce, warzywa, a ogranicz spożycie mięsa, zwłaszcza czerwonego.

6. Ogranicz spożycie alkoholu
Alkohol – jak tytoń – ma działanie rakotwórcze. Najlepiej z niego zupełnie zrezygnować. Picie alkoholu i palenie papierosów to większe ryzyko nowotworów głowy i szyi (np. raka języka i gardła).

7. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne i chroń dzieci przed nimi
Ostrożnie z opalaniem, zwłaszcza gdy słońce świeci najmocniej (czyli w okolicy południa). Stosuj wtedy kremy, kosmetyki ochronne, odpowiednią odzież i okulary przeciwsłoneczne. Nigdy nie korzystaj z łóżek opalających, tzw. solariów, bo to prosta droga do raka skóry. Pamiętaj o badaniu skóry po lecie.

8. Chroń się przed substancjami rakotwórczymi w pracy
W pracy unikaj promieniowania jonizującego, pyłów z krzemionką, pyłów drzewnych, benzenu, gazów spalinowych, azbestu, związków chromu, kadmu i innych szkodliwych substancji. Zapoznaj się z przepisami bezpieczeństwa i higieny pracy – i przestrzegaj ich.

9. Chroń się przed promieniowaniem radonowym w domu
Promieniowanie radonowe działa rakotwórczo na płuca. Można ograniczać jego skutki przez częste wietrzenie pomieszczeń, rozszczelnianie okien i przebywanie na świeżym powietrzu.

10. (zalecenie dla kobiet) Jeśli możesz – karm piersią i ogranicz stosowanie hormonalnej terapii zastępczej (HTZ)
Karmienie dzieci piersią obniża ryzyko zachorowania m.in. na raka piersi i raka jajnika. Natomiast hormonalna terapia zastępcza (HTZ), która łagodzi objawy menopauzy, może zwiększać ryzyko zachorowania na raka piersi.

11. Zaszczep dzieci przeciwko HBV i HPV
Zaszczep dzieci przeciw wirusowi zapalenia wątroby typu B (HBV – noworodki) i przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV – dziewczynki), aby zapobiec rakowi wątroby i szyjki macicy.

12. Weź udział w badaniach przesiewowych
Badania przesiewowe polegają na sprawdzeniu jak największej liczby pacjentów pod kątem chorób nowotworowych. Są finansowane ze środków publicznych i obecnie dotyczą:
- piersi – mammografia (kobiety w wieku 50-69 lat, raz na dwa lata),
- szyjki macicy – cytologia (kobiety w wieku 25-59 lat, raz na trzy lata).

Dzięki badaniom przesiewowym można zdiagnozować i wyleczyć chorobę na wczesnym etapie, a nawet wykryć zmiany przednowotworowe.

Chcesz wiedzieć więcej, szukasz informacji na temat bezpłatnych badań, wejdź na www.planujedlugiezycie.pl lub zadzwoń na bezpłatną infolinię 800 190 590.
Infolinia jest czynna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

Ministerstwo Zdrowia
PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE

Kampania społeczna „Planuję długie życie" realizowana w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020-2030, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.

eprasa.pl 25077746b1

POWIATOWE ŚWIĘTO PLONÓW

(Niegowa; Powiat Myszkowski) Na początku września w Niegowie odbyły się Dożynki Powiatowo-Gminne. Uczestnicy Święta Plonów zebrali się w tutejszym amfiteatrze, by wspólnie uczcić ukończenie tegorocznych żniw i prac polowych.

Przebiegu uroczystości na szczęście nie zakłóciła pogoda, która tego dnia dopisała. Dożynki Powiatowo-Gminne odbyły się w sobotę, 3 września w Niegowie. Święto Plonów rozpoczęło się od mszy świętej w intencji rolników, która odprawiona została w kościele pw. św. Mikołaja w Niegowie. Po nabożeństwie uczestnicy przemaszerowali do pobliskiego amfiteatru.

Gospodarzami wydarzenia byli Starosta Myszkowski Piotr Kołodziejczyk oraz Wójt Gminy Niegowa Mariusz Rembak, a w dożynkach wzięli udział między innymi Poseł Mariusz Trepka, Starosta Kłobucki Henryk Kiepura, Wicestarosta Myszkowski Mariusz Morawiec, Przewodniczący Rady Powiatu Wojciech Picheta i Wiceprzewodnicząca Zdzisława Polak, Wiceprzewodniczący Rady Gminy Niegowa Artur Sokół, członkowie Zarządu Powiatu, Burmistrz Myszkowa Włodzimierz Żak, Burmistrz Koziegłów Jacek Ślęczka, Burmistrz Żarek Klemens Podlejski, Wójt Poraja Katarzyna Kaźmierczak, Komendant Powiatowy Państwowej Straży Pożarnej Sergiusz Wiśniewski, Zastępca Komendanta Powiatowego Policji Michał Chola, Dyrektor Myszkowskiej Spółdzielni Mleczarskiej Joanna Kaptacz, Kierownik Placówki Terenowej Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego Jarosław Jaskólski, Kierownik Biura Powiatowego Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa Daniel Wróbel, Kierownik Powiatowego Zespołu Doradztwa Rolniczego Monika Stemplowska, radni powiatowi i gminni, dyrektorzy jednostek organizacyjnych Powiatu Myszkowskiego oraz ośrodków kultury. Nie zabrakło również członków kółek rolniczych i organizacji rolniczych oraz mieszkańców i rolników zarówno z terenu gminy Niegowa, jak i innych miejscowości powiatu.

W kierunku rolników płynęło wiele ciepłych słów - podziękowania za ich trud i pracę, która odgrywa niebagatelną rolę w życiu każdego z nas. Starostami tegorocznych Dożynek Powiatowo-Gminnych byli Pani Bożena Zasik z Przybynowa oraz Pan Bogdan Lech z gminy Niegowa. Zgodnie z tradycją przekazali oni gospodarzom uroczystości, czyli Staroście Piotrowi Kołodziejczykowi i Wójtowi Mariuszowi Rembakowi bochna chleba. To symbol urodzaju i dostatku, ale również trudu rolnika. Starostowie Dożynek wraz z gospodarzami wydarzenia wspólnie pokroili chleb, którym następnie częstowali uczestników Święta Plonów.

- W tym czasie na scenę weszli reprezentanci kół łowieckich, działających w Powiecie Myszkowskim. Wypada zaznaczyć, że koła łowieckie od kilku lat uczestniczą w przygotowaniach do Dożynek Powiatowych i tym razem również przygotowały dla wszystkich smakowity prezent w postaci przyrządzonych specjalnie na tę okazję dzików- relacjonuje Starostwo Powiatowe w Myszkowie.

Podczas dożynek można było podziwiać piękne wieńce, które przygotowały panie z Kół Gospodyń Wiejskich z terenu całego Powiatu Myszkowskiego.

Po uroczystym otwarciu Święta Plonów i części oficjalnej, przyszedł czas na barwną i wesołą część artystyczną. Na scenie wystąpili między innymi: koła gospodyń wiejskich, Józkowa Kapela Biesiadna, Zdzisław Adamczyk, Artur Gotz, zespół Gang Marcela, grupa Mersi oraz DJ Latos. (red) Zdj.: Powiat Myszkowski

W KRUSINIE POWSTAŁA POKOLENIOWA STREFA INTEGRACYJNA

(Krusin, gmina Koziegłowy) W sobotę, 20 sierpnia, w Krusinie (gmina Koziegłowy) odbyła się uroczystość oficjalnego zakończenia projektu "Pokoleniowa strefa integracyjna w centrum wsi" oraz uroczyste otwarcie strefy.

Gmina zadbała aby urządzenia, które maja służyć do zabawy dla najmłodszych zostały ogrodzone i oświetlone. Teren został utwardzony, powstała też wybrukowana alejka ułatwiająca dojście do urządzeń. W działania zaangażowana jest również lokalna społeczność, dbając o zieleń i estetykę tego miejsca. Koszt całej inwestycji to prawie 90 tys. zł, z czego na ten projekt Gmina i Miasto Koziegłowy uzyskała dofinansowanie 30 tys. z Fundacji BGK im. J. K. Steczkowskiego w ramach programu „Moja Mała Ojczyzna". Z dotacji została zakupiona i zamontowana drewniana altanka z ławeczkami oraz karuzela dla osób niepełnosprawnych i huśtawka wagowa.

Celem tego projektu jest aktywizowanie społeczności lokalnej do działania na rzecz budowania dobra wspólnego w środowisku lokalnym, zagospodarowanie lokalnej przestrzeni publicznej, poprawy jej estetyki, funkcjonalności i modernizacji. (AM) zdj: Gmina i Miasto Koziegłowy

WYCIECZKI DO ZOO W CHORZOWIE DLA DZIECI Z TERENU GMINY ŻARKI

(Żarki) W sierpniu, 150 dzieci z gminy Żarki pojechało na wycieczki do ZOO w Chorzowie. Odbyły się 3 wyjazdy, po jednym z każdego kierunku naszej gminy.

Bilety wstępu, autokar i ubezpieczenie zostały opłacone z dotacji Komisji ds Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Żarkach. Organizacją wyjazdów zajęli się pracownicy Dom Kultury w Żarkach. Pomagali także radni, sołtysi z sołectw żareckich, pracownicy MGOPS w Żarkach i członkowie Komisji.

Dzieci z dużym zainteresowaniem oglądały i podziwiały zwierzęta mieszkające w ZOO w Chorzowie: słonie, żyrafy, flamingi i wiele innych. Każda wycieczka kończyła się wizytą w restauracji McDonald, co również bardzo cieszyło uczestników.

(AM) zdj: Miasto i Gmina Żarki

reklama

eprasa.pl 25077746b1

GDZIE NAJTRUDNIEJ GDZIE NAJŁATWIEJ DOSTAĆ SIĘ DO LICEUM?

(Myszków, Zawiercie, Częstochowa) 29 lipca zakończyła się rekrutacja do liceów przystąpiło do niej aż 1,5 rocznika (to między innymi efekt reformy edukacji z 2014 r., gdy do szkół poszły sześciolatki). Najwyższe progi punktowe, które trzeba było uzyskać, aby dostać się do liceum, były w Częstochowie. Zaraz za nimi w rankingu klasyfikuje się II Liceum Ogólnokształcące w Zawierciu z równie wysoką punktacją rekrutacyjną. Najniższe progi „wejścia" miały licea w Żarkach i Myszkowie.

O przyjęciu do szkół ponadpodstawowych zadecydowały liczby uzyskanych przez uczniów punktów rekrutacyjnych. Absolwenci szkół podstawowych mogli zebrać łącznie dwieście punktów; sto z egzaminów ósmoklasisty oraz sto ze świadectwa ukończenia szkoły. Ponadto, dodatkowe punkty można było uzyskać ze osiągnięcia w olimpiadach i konkursach, a także za wyróżnienia na świadectwie. Sporym zastrzykiem punktów były dobre oceny. Dostaje się je za takie przedmioty jak: język polski, matematyka oraz dwa wybrane przedmioty. Jeśli chodzi o punktowanie egzaminów, to wygląda ono następująco: Wyniki egzaminów z języka polskiego i matematyki mnożymy przez 0,35. Natomiast wyniki z języka obcego mnożymy przez 0,3.

LO ŻARKI

Liceum Ogólnokształcące w Żarkach, jak co roku, nie popisało się wysokimi progami punktowymi.

Szkoła otworzyła tylko trzy klasy. Oto punkty jakie trzeba było uzyskać, aby dostać się na poszczególny profil:

j. polski-historia-geografia/wos- 38.15 pkt.
biologia-matematyka-chemia/j. angielski- 38,9 pkt.
geografia-matematyka/j. angielski- 64,5 pkt.

LO MYSZKÓW:

Liceum Ogólnokształcące im. Henryka Sucharskiego w Myszkowie przeprowadziło rekrutację bez ustalenia progów punktowych dla danych klas. Dyrektor szkoły poinformowała nas, że rekrutacja została przeprowadzona samorzutnie, czyli na dany profil dostawały się osoby z najwyższymi średnimi, natomiast reszta „odpadała" do klas lub szkół drugiego wyboru. Progi punktowe jednak zawsze są obecne, są one narzucane przez system. Pani dyrektor po prostu nie chciała nam udzielić takich informacji, gdyż jak podejrzewamy, próg przyjęcia w LO Myszków był bardzo.. baaardzo niski. Podobno przyjęto wszystkch chętnych.

LO KOZIEGŁOWY:

W tym roku w Liceum Ogólnokształcącym im. Marii Skłodowskiej-Curie w Koziegłowach zostały utworzone tylko dwie klasy. Pani dyrektor podała na informację, że progi punktowe w jej placówce były wyjątkowo niskie, ponieważ zaoferowano w klasach więcej miejsc niż było chętnych. Oto profile i progi punktowe w klasach koziegłowskiego liceum:

j. angielski-matematyka-geografia/J. angielski-matematyka-informatyka– 82,65 pkt.
j. angielski-biologia- chemia/J. angielski- j. polski- historia – 61, 2 pkt.

I i II LO ZAWIERCIE:

I tym razem II Liceum Ogólnokształcące im. Heleny Malczewskiej w Zawierciu zaprezentowało swój wysoki poziom rekrutacyjny. Progi punktowe w tej placówce były wysokie i dostępne raczej dla uczniów z dobrymi wynikami egzaminów. Zwraca uwagę próg wejścia do jednej z klas biologiczno-chemicznej z rozszerzeniem z angielskiego wynosi on 165,15 pkt.

Progi punktowe:
biologia-chemia-j. angielski- 165,15 pkt.
j. polski-historia- j. angielski- 141,6 pkt.
Matematyka-fizyka-informatyka- 114,35 pkt.
matematyka-geografia-j. angielski- 147,5 pkt.
biologia-chemia-j. angielski- 146,4 pkt.
matematyka-geografia-j. angielski - 134,4 pkt.

I Liceum Ogólnokształcące im. Stefana Żeromskiego w Zawierciu:
pol-hist-wos- 108,2 pkt.
pol-hist-wos dwujęzyczna- 93,55 pkt.
mat-fiz-inf- 95,9 pkt.
biologia-j.angielski-matematyka-106,50 pkt.
biologia-chemia 93,9 pkt.
matematyka-geografia-j. angielski- 123,85pkt.
biologia- chemia 91,25 pkt.

CZĘSTOCHOWSKIE LICEA:

I Liceum Ogólnokształcące im. Juliusza Słowackiego w Częstochowie:
j. polski, historia, wos- 153,45 pkt.
j. polski, j. angielski, historia- 156,15 pkt
j. angielski, geografia, j. niemiecki- 154,5 pkt.
j. angielski, geografia, j. włoski- 149,1 pkt.
biologia, chemia, j. angielski- 159,2 pkt.
biologia, chemia, matematyka- 147,25 pkt.

II Liceum Ogólnokształcące im. Romualda Traugutta w Częstochowie:
biologia, chemia, matematyka- 172,6 pkt.
matematyka, fizyka, angielski- 170,1 pkt.
matematyka, fizyka, informatyka- 172,4 pkt.
geografia, matematyka, j.angielski -166,9 pkt.
j.polski, historia, j.angielski- 158,9 pkt.
j.polski, historia, WOS- 148,7 pkt.
oddział międzynarodowy 109,85 pkt.

III Liceum Ogólnokształcące im. dra Władysława Biegańskiego w Częstochowie:
j. angielski, matematyka, informatyka- 165,55 pkt.
j. angielski, matematyka, geografia- 160,65 pkt.
j. polski, j. angielski, WOS- 155,25 pkt.
j. polski, j. angielski, historia- 149,60 pkt.
j. angielski, biologia, chemia- 161,15 pkt.
j. angielski, biologia, chemia- 156,80 pkt.

I Liceum im. Juliusza Słowackiego w Częstochowie

IV Liceum Ogólnokształcące im. Henryka Sienkiewicza w Częstochowie:
j. polski, historia, j. angielski- 152,65 pkt.
j. polski, historia, WOS- 143,1 pkt.
matematyka, informatyka, fizyka- 157,00 pkt.
biologia, chemia, matematyka- 161,9 pkt.
biologia, chemia, j. angielski- 154,25 pkt.
matematyka, geografia, j. angielski - 161,7 pkt.
klasa sportowa- 101,65 pkt.

Miejsce Częstochowa	Miejsce Polska	Placówka	Punkty
	103	IX Liceum im. Cypriana Kamila Norwida Częstochowa	62.023 pkt
	164	I Liceum im. Juliusza Słowackiego Częstochowa	59.393 pkt
	169	I Społeczne Liceum im. Zbigniewa Herberta STO Częstochowa	59.2 pkt
4	248	II Liceum im. Romualda Traugutta Częstochowa	57.035 pkt
5	423	Liceum Katolickiego Stowarzyszenia Przyjaciół Szkół Katolickich im. Matki Bożej Jasnogórskiej Częstochowa	53.827 pkt
6	589	IV Liceum im. Henryka Sienkiewicza Częstochowa	51.639 pkt
7	600	VII Liceum im. Mikołaja Kopernika Częstochowa	51.551 pkt
8	606	Państwowe Liceum Sztuk Plastycznych im. Jacka Malczewskiego Częstochowa	51.468 pkt
9	882	III Liceum Częstochowa	47.885 pkt
10	1059	Autorskie Liceum Artystyczne I Akademickie ALA Częstochowa	45.227 pkt
11	1399	V Liceum im. Adama Mickiewicza Częstochowa	40.167 pkt
12	1441	VIII Liceum Samorządowe Częstochowa	39.187 pkt
13	1475	XII Liceum Częstochowa	38.487 pkt
14	1502	Liceum Mistrzostwa Sportowego RKS Raków Częstochowa	37.905 pkt

II Liceum Ogólnokształcące im. Heleny Malczewskiej

Podczas tworzenia rankingu liceów, uwzględnione zostały wyniki z egzaminów maturalnych na poziomie podstawowym i rozszerzonym, wyniki z ogólnopolskich olimpiad przedmiotowych, oraz wskaźniki edukacyjnej wartości dodanej z lat 2019-2021. Materiał z www.waszaedukacja.pl

eprasa.pl 25077746b1

V Liceum Ogólnokształcące im. Adama Mickiewicza w Częstochowie:
profil filmowy- 143,05 pkt.
profil dziennikarski- 136,35 pkt.
profil biologiczno-chemiczny- 147,85 pkt.
profil społeczny- 140, 00 pkt.
profil psychologiczny- 141,25 pkt.
profil politechniczny- 149,40 pkt.
profil medyczny- 144,65 pkt.

VII Liceum Ogólnokształcące im. Mikołaja Kopernika w Częstochowie:
biologia, chemia, j. angielski- 160,05 pkt.
j. polski, historia, j. angielski- 154,70 pkt.
j. polski, historia, WOS- 146,20 pkt.
matematyka, fizyka, informatyka- 157,00 pkt.
j. polski, geografia, WOS- 149,40 pkt.
matematyka, geografia, j. angielski -167,05 pkt.
biologia, chemia, matematyka- 155,35 pkt.
biologia, chemia, matematyka- 161,15 pkt.

IX Liceum Ogólnokształcące im. Cypriana Kamila Norwida w Częstochowie:
biologia, chemia, j. angielski- 163,35 pkt.
biologia, chemia, matematyka- 163,5 pkt.matematyka, informatyka, fizyka- 163,35 pkt.
matematyka, informatyka, j.angielski- 169,85 pkt.
matematyka, geografia, j.angielski- 162,25 pkt.
j.polski, j.angielski, WOS- 152,45 pkt.
klasa sportowa z programem piłki siatkowej -j.angielski, biologia, geografia- 135,45 pkt.

Czasami wybór szkoły nie jest uwarunkowany wynikami egzaminów, lecz maja na to wpływ też inne czynniki. Jednym z nich i jednocześnie najbardziej popularnym jest problem uczniów z małych miejscowości z dojazdem do lepszych placówek. Dobrym rozwiązaniem byłoby wprowadzenie darmowych busów, gwarantujących każdemu dziecku dojazd do każdej placówki. Młodzież jest również bardzo podatna na wpływ rówieśników. Często ważniejsze dla nich samych jest pójście do jednej szkoły z najlepszą koleżanką czy kolegą, niż własna przyszłość.

W tej sytuacji, rodzic powinien porozmawiać ze swoim dzieckiem i uświadomić mu, że jego przyszłość i edukacja są ważniejsze często tymczasowe relacje z koleżankami/kolegami. Wybór liceum to bardzo ważna sprawa, ma wpływ na całe nasze życie i naszą karierę zawodową, dlatego powinien on być bardzo dobrze przemyślany.

Aleksandra Makieła

II Liceum Ogólnokształcące im. Romualda Traugutta w Częstochowie

Zd. Wikipedia

GMINA PODSUMOWUJE SEZON KĄPIELOWY

(Żarki) W niedzielę 21 sierpnia zakończony został tegoroczny sezon na basenie w Żarkach. To popularne miejsce, które przez całe lato chętnie odwiedzało wielu mieszkańców. Jak wylicza Urząd Miasta i Gminy w Żarkach, w sezonie (który trwał 67 dni), tutejszy basen odwiedziło ponad 12,5 tysiąca osób. Porównanie z ubiegłorocznymi statystykami wskazuje, że latem 2022 roku zainteresowanie obiektem było dużo większe.

W tym roku sezon kąpielowy trwał 67 dni - od czwartku 16 czerwca (Boże Ciało) do niedzieli 21 sierpnia. W tych dniach nad bezpieczeństwem osób korzystających z basenu czuwali ratownicy. Jak podaje żarecki magistrat, w tym roku z basenu skorzystało ponad 12,7 tysiąca osób. Dla porównania - w roku '21 sezon kąpielowy był krótszy o pięć dni, a żarecki basen odwiedziło w tym czasie ponad 5,8 tysiąca osób. To spora różnica, która wskazuje, że z roku na rok popularność basenu przy ul. Wierzbowej wzrasta.

- Najwięcej osób było w sierpniu. Natomiast najbardziej obleganym dniem okazała się niedziela 26 czerwca. Wówczas z basenu skorzystało 1000 osób – informuje Burmistrz Żarek Klemens Podlejski.

Osoby korzystające z basenu liczone są każdego dnia około godziny 17.00. To ciekawostka, o której wielu kąpielowiczów mogło nie wiedzieć. Nad bezpieczeństwem pływających czuwało w sezonie czterech ratowników, a gmina zapłaciła za to nieco ponad 67 tysięcy złotych. (red) Zdj.: Urząd Miasta i Gminy Żarki

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
Zabiegi wykonywane przez zespół fizjoterapeutów z tytułami magistra

Przystępne ceny!
Zamawianie zabiegów:
tel. 32 67 71 496

eprasa.pl 25077746b1

Wysokie wyniki egzaminu ósmoklasistów powiat !

W powiecie myszkowskim do egzaminu ósmoklasity przystąpiło 866 uczniów. O miejsca w szkołach średnich ubiegali się uczniowie z 1,5 rocznika. Są to ci, którzy poszli do szkoły podstawowej w wieku siedmiu lat i część tych, którzy naukę rozpoczęli jako sześciolatkowie.

Średnia krajowa z poszczególnych przedmiotów wyniosła 6**0% z języka polskiego, 57% z matematyki oraz 67% z języka angielskiego**. W tym roku język polski najlepiej wypadł w gminie Koziegłowy Natomiast matematykę najlepiej napisali uczniowie z Żarek Letniska, z SP nr 8 w Myszkowie i Winowna.

Jako język obcy nowożytny najwięcej uczniów szkół podstawowych wybrało angielski. Do wyboru zdający mieli aż 6 języków – oprócz angielskiego również niemiecki, włoski, rosyjski, francuski i hiszpański. Najlepiej z językiem obcym poradzili sobie uczniowie ze szkoły z Żarek Letniska, SP nr 8 w Myszkowie oraz z SP Koziegłówek.

Szkoła Podstawowa Żarki Letnisko

Wyniki egzaminu 8-klasisty w szkołach powiatu myszkowskiego

Myszków

Szkoła Podstawowa nr 1
Do egzaminu przystąpiło 71 uczniów j. polskiego. matematyki oraz 72 uczniów z j.angielskiego
język polski - 57.39 %
matematyka - 48.23 %
język angielski - 65.53 %

Szkoła Podstawowa nr 2
Do egzaminu j. polskiego, matematyki oraz z j.angielskiego przystąpiło 39 uczniów
język polski - 64.13 %
matematyka - 58.56 %
język angielski - 66.62 %

Szkoła Podstawowa nr 3
Do egzaminu przystąpiło 83 uczniów języka polskiego, matematyki oraz 81 uczniów z j.angielskiego
język polski - 50.51 %
matematyka - 55.04 %
język angielski - 74.16 %

Szkoła Podstawowa nr 4
Do egzaminu j. polskiego, matematyki oraz z j.angielskiego przystąpiło 11 uczniów
język polski - 68.27 %
matematyka - 57.09 %
język angielski - 74.73 %

Szkoła Podstawowa nr 5
Do egzaminu j. polskiego, matematyki oraz z j.angielskiego przystąpiło 99 uczniów
język polski - 58.3 %
matematyka - 55.76 %
język angielski - 65.34 %

Szkoła podstawowa nr 6
Do egzaminu j. polskiego, matematyki oraz z j.angielskiego przystąpiło 22 uczniów
język polski - 62 %
matematyka - 60.36 %
język angielski - 68.23 %

Szkoła Podstawowa nr 7
Do egzaminu j. polskiego, matematyki oraz z j.angielskiego przystąpiło 15 uczniów
język polski - 43 %
matematyka - 49.33 %
język angielski - 48.2 %

Szkoła Podstawowa nr 8
Do egzaminu przystąpiło 35 uczniów j. polskiego. matematyki oraz 34 uczniów z j.angielskiego
język polski - 60.91 %
matematyka - 63.89 %
język angielski - 77.35 %

Gmina Poraj

Szkoła Podstawowa Poraj
Do egzaminu j. polskiego, matematyki oraz z j.angielskiego przystąpiło 67 uczniów
język polski - 57.25 %
matematyka - 59.88 %
język angielski - 69.48 %

Szkoła Podstawowa Żarki Letnisko
Do egzaminu przystąpiło 48 uczniów języka polskiego, matematyki oraz 47 uczniów z j.angielskiego
język polski- 58.25 %
matematyka- 69.17 %
język angielski- 77.09 %

Szkoła Podstawowa w Choroniu
Do egzaminu języka polskiego, matematyki oraz z jezyka angielskiego przystąpiło 12 uczniów
język polski - 56.92 %
matematyka - 55.67 %
język angielski - 51.58 %

Szkoła Podstawowa w Jastrzębiu
Do egzaminu j. polskiego, matematyki oraz z j.angielskiego przystąpiło 13 uczniów
język polski - 61.15%
matematyka - 41.23 %
język angielski - 58.85 %

Gmina Niegowa

Szkoła Podstawowa- Niegowa
Do egzaminu j. polskiego, matematyki oraz z j.angielskiego przystąpiło 48 uczniów
język polski - 48.21 %
matematyka - 45.58 %
język angielski- 55.21 %

Szkoła Podstawowa- Ludwinów
Do egzaminu j. polskiego, matematyki oraz z j.angielskiego przystąpiło 5 uczniów
język polski - 57.4 %
matematyka - 30.4 %
język angielski - 67.6 %

Szkoła Podstawowa- Sokolniki
Do egzaminu j. polskiego, matematyki oraz z j.angielskiego przystąpiło 15 uczniów
język polski - 39.33 %
matematyka - 45.87 %
język angielski - 53.13 %

Gmina Żarki

Szkoła Podstawowa w Żarkach
Do egzaminu j. polskiego, matematyki oraz z j.angielskiego przystąpiło 83 uczniów
język polski - 65.53 %
matematyka - 54.89 %
język angielski - 61.93 %

Szkoła Podstawowa w Przybynowie
Do egzaminu j. polskiego. matematyki oraz z j.angielskiego przystąpiło 5 uczniów
język polski - 69.8 %
matematyka- 46.4 %
język angielski- 71.2 %

Szkoła Podstawowa w Zawadzie
Do egzaminu j. polskiego. matematyki oraz z j.angielskiego przystąpiło 14 uczniów
język polski - 54.29%
matematyka- 54.57 %
język angielski- 65.5 %

Szkoła Podstawowa w Jaworzniku
Do egzaminu j. polskiego. matematyki oraz z j.angielskiego przystąpił 1 uczeń.
język polski - 67%
matematyka- 56%
jezyk angielski- 36%

Gmina Koziegłowy

Szkoła Podstawowa w Koziegłowach
Do egzaminu przystąpiło 42 uczniów j. polskiego. matematyki oraz 43 uczniów z j.angielskiego
język polski- 73.33 %
matematyka - 54.86 %
język angielski - 72.07 %

Szkoła Podstawowa w Lgocie Górnej
Do egzaminu j. polskiego,. matematyki oraz z j.angielskiego przystąpiło 42 uczniów
język polski - 66.43 %.
matematyka - 45.24 %
język angielski - 70 %

Szkoła Podstawowa Cynków
Do egzaminu j. polskiego,. matematyki oraz z j.angielskiego przystąpiło 18 uczniów
język polski - 59.67 %
matematyka - 54.22 %
język angielski - 60.22 %

Szkoła Podstawowa Mysłów
język polski - 71 %
matematyka - 55 %
język angielski - 61 %

Szkoła Podstawowa Pińczyce
Do egzaminu przystąpiło uczniów j. polskiego. matematyki oraz z j.angielskiego przystąpiło 26 uczniów
język polski - 51.62 %
matematyka - 55.38 %
język angielski - 52.38 %

Szkoła Podstawowa Koziegłówki
Do egzaminu przystąpiło uczniów j. polskiego. matematyki oraz z j.angielskiego przystąpiło 10 uczniów
język polski - 60 %
matematyka - 49.2 %
język angielski - 82.5 %

Szkoła Podstawowa Siedlec Duży
Do egzaminu przystąpiło uczniów j. polskiego. matematyki oraz z j.angielskiego przystąpiło 9 uczniów
język polski- 73,56 %
matematyka- 63,56 %
język angielski- 74,44 %

Szkoła Podstawowa Gniazdów
Do egzaminu przystąpiło uczniów j. polskiego, matematyki oraz z j.angielskiego przystąpiło 10 uczniów
język polski- 63.4 %
matematyka- 54.8 %
język angielski- 53.5 %

Szkoła Podstawowa Winowno
język polski- 66 %
matematyka- 74 %
język angielski- 76 %
(red)

KILKA PORAD DLA GRZYBIARZY

Choć niektórym grzybiarzom wydawać by się mogło, że nie ma nic przyjemniejszego (i łatwiejszego) niż poranna wycieczka do lasu, to warto zapoznać się z policyjnymi radami. Doświadczenia mundurowych wskazują, że wyjście na grzybobranie może zakończyć się akcją poszukiwawczą. Brak orientacji w terenie wystarczy, by znaleźć się w opałach. O czym powinni więc pamiętać grzybiarze?

- Każdego roku, gdy tylko rozpocznie się sezon zbierania grzybów, wzrasta ilość akcji poszukiwawczych za zaginionymi grzybiarzami. Okazuje się bowiem, że nie wszyscy amatorzy grzybów znają lasy, do których się udają. Często wybierają się tam samotnie przeceniając swój zmysł orientacji w terenie. Niekiedy takie sytuacje mają tragiczny finał… - przekazuje myszkowska Policja.

Aby zminimalizować ryzyko nieprzyjemnych i groźnych zdarzeń, warto pamiętać o podstawowych zasadach. Do lasu warto chodzić z kimś, nie w pojedynkę. Jeśli jednak nie znajdziemy towarzysza do grzybobrania, powinniśmy zawsze poinformować naszych bliskich gdzie się wybieramy i o której planujemy wrócić. Jeśli natomiast wybieram się do lasu z kimś, starajmy się nie oddalać od siebie za bardzo i utrzymywać kontakt wzrokowy.

Spacerując po lesie, wypatrujmy nie tylko okazałych grzybów, które trafią do koszyka. Zwracajmy też uwagę na to, gdzie jesteśmy - zapamiętujmy charakterystyczne elementy otoczenia i punkty odniesienia. Pomoże nam to wrócić do miejsca, z którego wyruszaliśmy.

Na wagę złota mogą okazać się naładowany telefon komórkowy oraz latarka. To właśnie one mogą być bardzo pomocne, gdybyśmy się zgubili. - Telefon możesz wykorzystać do wezwania pomocy. Pomoże również odczytać twoją lokalizację. Możesz skorzystać z aplikacji telefonu, która wskaże twoją lokalizację rodzinie, jak również wzywanym służbom ratunkowym - wyjaśnia Policja. W razie akcji poszukiwawczej, pomocne mogą być również elementy odblaskowe lub jasne ubranie.

Jeśli nie jesteśmy dobrze rozeznani w terenie, nie powinniśmy oddalać się od samochodu, którym przyjechaliśmy w pobliże lasu, czy też stacji kolejowej. Na wycieczkę do lasu najlepiej wybrać się rankiem. Pamiętajmy, że jesienią zmierzch zapada szybciej. Ponadto temperatura w nocy może już znacząco spadać, co może stanowić realne zagrożenie dla naszego zdrowia lub życia.

Wybierając się na grzybobranie, warto też pamiętać o ochronie przed potencjalnymi złodziejami. - Udając się do lasu dokładnie zabezpiecz pojazd, pozamykaj drzwi, okna, pozostaw auto w widocznym miejscu, aby nie stanowiło łatwego łupu dla złodziei; Nie pozostawiaj w pojeździe wartościowych przedmiotów (sprzętu do nawigacji, laptopa, telefonu komórkowego, torebki, portfela, dokumentów) - wylicza Policja.

Nie warto też zabierać ze sobą rzeczy wartościowych. W lesie można je łatwo zgubić, za to o wiele trudniej odnaleźć.

- Jeśli mimo wszystko, ktoś z twoich znajomych czy bliskich, albo ty sam zabłądzisz w lesie, nie zwlekaj tylko zaalarmuj służby, dzwoniąc na numer alarmowy 112 - podkreśla Komenda Powiatowa Policji w Myszkowie.

(red) Zdj. poglądowe: Pixabay

eprasa.pl 25077746b1

Piłka nożna, III liga kobiet

DRUGA LIGOWA PORAŻKA MKS-U MYSZKÓW

TS Mitech Żywiec - MKS Myszków 3:2 (2:0)

(Myszków) W niedzielę 4 września zawodniczki MKS-u Myszków rozegrały wyjazdowy mecz z TS-em Mitech Żywiec. Był to mecz w ramach drugiej kolejki spotkań III ligi kobiet i druga porażka w tych rozgrywkach, tym razem 3:2.

W niedzielę 4 września zawodniczki MKS-u Myszków rozegrały wyjazdowy mecz z TS-em Mitech Żywiec. Był to mecz w ramach drugiej kolejki spotkań III ligi kobiet i druga porażka w tych rozgrywkach, tym razem 3:2. Bramki dla drużyny z Żywca strzeliły Daria Szyszka w 11 minucie, Marta Ponikwia w 24 minucie oraz Ewa Liścioch w doliczonym czasie gry. A dla MKS-u strzeliły Jesica Godowska w 70 minucie oraz Wiktoria Aumiiller w 74 minucie.

W niedzielę 11 września o godzinie 14:00 zawodniczki MKS-u Myszków zagrają na własnym boisku z GKS-em Tychy w ramach trzeciej kolejki III ligi kobiet.

***

TS Mitech Żywiec - MKS Myszków 3:2 (2:0)

Bramki: Daria Szyszka (11'), Marta Ponikwia (24'), Ewa Liścioch (90'+4) - Jesica Godowska (70'), Wiktoria Aumiiller (74').

Żółta kartka: Żaneta Zeman (z TS-u Mitech Żywiec).

Składy:

TS Mitech Żywiec: Monika Czulak - Malwina Garncarczyk (70' Żaneta Zeman), Monika Pieniący, Marta Ponikwia, Natalia Sobel, Julia Sopiak, Daria Szyszka (55' Ewa Liścioch),Dominika Adamus, Karolina Biczak, Patrycja Wiśniewska, Katarzyna Wnuk. **Trener:** Agnieszka Spandel.

MKS Myszków: Izabela Sas - Emilia Sułkowska, Magdalena Truszczak, Milena Ziębińska, Klaudia Heblik (85' Kinga Przystupa), Oliwia Konik, Martyna Mystek (80' Izabela Kuźniak), Daria Polańska, Wiktoria Aumiiller, Jesica Godowska, Klaudia Nowak. **Trener:** Tomasz Dusza.

Wyniki spotkań drugiej kolejki trzeciej ligi kobiet grupy 3:

KKS Górnik Zabrze - KKS Czarni II Sosnowiec 0:7

KP GKS Tychy S.A. - LKS Plon Błotnica Strzelecka 5:1

TKKF Stilon Gorzów - MUKS PS Kostrzyn/O 2:5

TS Mitech Żywiec - MKS Myszków 3:2

Goczałkowice - KS Unia Opole 0:1

Tabela trzeciej ligi kobiet grupy 3:

1. KKS Czarni II Sosnowiec	2 - 6 - 10:1
2. TS Mitech Żywiec	2 - 6 - 8:3
3. KP GKS Tychy S.A.	1 - 3 - 5:1
4. MUKS PS Kostrzyn/O	1 - 3 - 5:2
5. KS Unia Opole	1 - 3 - 1:0
6. LKS Goczałkowice	2 - 1 - 4:5
7. KKS Górnik Zabrze	2- 1 - 4:11
8. Chrobry Głogów S.A.	0 - 0 - 0:0
9. MKS Myszków	2 - 0 - 3:6
10. TKKF Stilon Gorzów	1 - 0 - 2:5
11. LKS Plon Błotnica Strzelecka	2 - 0 - 2:10

Zestawy par trzeciej kolejki spotkań trzeciej ligi kobiet grupy 3:

MUKS PS Kostrzyn/O - LKS Goczałkowice

LKS Plon Błotnica Strzelecka - Chrobry Głogów S.A.

MKS Myszków - KP GKS Tychy S.A. (11 września, godzina 14:00)

KS Unia Opole - KKS Górnik Zabrze

KKS Czarni II Sosnowiec - TS Mitech Żywiec (**tu**), **foto:** profil na FB TS Mitech Żywiec

ZLOT CIĄGNIKÓW W JAROSZOWIE

(Jaroszów) 10 września 2022 roku o godzinie 16:00 przy świetlicy w miejscowości Jaroszów w gminie Żarki odbędzie się zlot ciągników i samoróbek. Wstęp na zlot jest darmowy.

Organizatorami wydarzenia są mieszkańcy Jaroszowa, Radna Rady Miejskiej -Jolanta Cichoń, a także sołtys Jaroszowa – Piotr Warzecha i sołtys Suliszowic – Dariusz Cichoń. Patronat nad uroczystością będzie sprawował Burmistrz Miasta i Gminy Żarki - Klemens Podlejski.

W programie wydarzenia znajduje się mnóstwo konkursów dla właścicieli pojazdów. Będzie można skosztować kiełbaski z grilla, różnego rodzaju ciasta, popcorn, wata cukrowa i różne napoje. (AM)

eprasa.pl 25077746b1

Piłka nożna, liga okręgowa

PIERWSZE PUNKTY ZIELONYCH W SEZONIE

LKS Zieloni Żarki - MLKS Sparta Szczekociny 1:0 (0:0) LKS Zieloni Żarki - LKS Amator Golce 3:0 (0:0)

(Żarki) W środę 31 sierpnia zawodnicy Zielonych Żarki podejmowali na własnym boisku piłkarzy Sparty Szczekociny w zaległym spotkaniu trzeciej kolejki częstochowsko-lublinieckiej ligi okręgowej. Spotkanie to zakończyło się wynikiem 1:0 dla Zielonych. A w sobotę 3 września również na własnym boisku wygrali z Amatorem Golce 3:0.

W środę 31 sierpnia zawodnicy Zielonych Żarki podejmowali na własnym boisku piłkarzy Sparty Szczekociny w zaległym spotkaniu trzeciej kolejki częstochowsko-lublinieckiej ligi okręgowej. Spotkanie to zakończyło się wynikiem 1:0 dla Zielonych. Bramkę dającą pierwsze trzy punkty Zielonym Dawid Olczyk w 76 minucie. A w sobotę 3 września również na własnym boisku wygrali z Amatorem Golce 3:0. Wynik spotkania w 50 minucie otworzył Kamil Trójczak. Na 2:0 podwyższył Mateusz Kot, a w doliczonym czasie gry wynik na 3:0 ustalił Bartłomiej Mazanek.

W sobotę 10 września o godzinie 16:00 LKS Zieloni Żarki rozegrają wyjazdowy mecz MLKS-em Zniczem Kłobuck.

***

LKS Zieloni Żarki - MLKS Sparta Szczekociny 1:0 (0:0)

Bramka: Dawid Olczyk (76').

Żółte kartki: Dominik Konieczniak, Kamil Trójczak, Norbert Gradzik - Konrad Papaj, Adrian Łuszcz.

Składy:

LKS Zieloni Żarki: Wiktor Pikuła - Damian Garcarz, Norbert Gradzik, Jakub Jędrycha, Jakub Juzoń, Dominik Konieczniak (70' Mateusz Kopecki), Mateusz Kot (70' Sebastian Brzegowski), Arkadiusz Lamch (70' Bartłomiej Mazanek), Dawid Olczyk, Jarogniew Tabaka, Kamil Trójczak. **Trener:** Mateusz Gawroński.

MLKS Sparta Szczekociny: Emil Widawski - Krzysztof Wrona, Bartosz Otczyk (60' Aleksander Cichoń), Przemysław Samek, Sebastian Sułkiewicz, Kamil Walasek, Konrad Papaj, Piotr Gała, Adrian Łuszcz (85' Norbert Stefański), Damian Nowak, Krzysztof Minor. **Trener:** Cezary Siwy.

***

LKS Zieloni Żarki - LKS Amator Golce 3:0 (0:0)

Bramki: Kamil Trójczak (50'), Mateusz Kot (80'), Bartłomiej Mazanek (90'+1).

Żółte kartki: Mateusz Kot - Dawid Gierczak

Składy:

LKS Zieloni Żarki: Wiktor Pikuła - Jarogniew Tabaka, Kamil Trójczak, Damian Garcarz, Norbert Gradzik (85' Alan Majuch), Jakub Jędrycha, Jakub Juzoń, Dominik Konieczniak, Mateusz Kopecki (65' Bartłomiej Mazanek), Mateusz Kot, Dawid Olczyk. **Trener:** Mateusz Gawroński.

LKS Amator Golce: Bartosz Kasprzak - Dominik Korzekwa, Paweł Mardosz, Dorian Matyja, Kamil Młyńczyk, Cezary Tomziński, Mateusz Bal, Oskar Bogus, Patryk Chajduś, Dawid Gierczak, Jakub Juszczyk. Trener: Marcin Zalewski.

Wynik spotkania trzeciej kolejki ZINA Częstochowa-Lubliniec" Grupa 2:

LKS Zieloni Żarki - MLKS Sparta Szczekociny 1:0

Wyniki spotkań piątej kolejki ZINA Częstochowa-Lubliniec" Grupa 2:

MLKS Znicz Kłobuck - KS Panki 4:0

LKS Zieloni Żarki - LKS Amator Golce 3:0

MLKS Woźniki - LKS Warta Mstów 1:2

KS Skra II Częstochowa S.A. - MLKS Sparta Szczekociny 5:1

KS Orzeł Kiedrzyn - MGLKS Liswarta Krzepice 3:2

LKS Lotnik Kościelec - GKS Czarni Starcza 2:2

LKS Jedność Boronów - GLKS Lot Konopiska 2:3

LKS Warta Kamieńskie Młyny - LKS Sparta Lubliniec 4:0

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

1. MLKS Znicz Kłobuck	5 - 12 - 20:3
2. MLKS Woźniki	5 - 12 - 14:10
3. LKS Jedność Boronów	5 - 10 - 9:5
4. KS Skra II Częstochowa S.A.	4 - 9 - 13:4
5. LKS Warta Kamieńskie Młyny	4 - 7 - 7:2
6. GLKS Lot Konopiska	5 - 7 - 7:8
7. KS Orzeł Kiedrzyn	5 - 7 - 10:10
8. KS Panki	4 - 6 - 4:8
9. MGLKS Liswarta Krzepice	5 - 6 - 9:11
10. LKS Amator Golce	5 - 6 - 7:7
11. LKS Zieloni Żarki	4 - 6 - 4:4
12. LKS Warta Mstów	5 - 6 - 5:11
13. LKS Lotnik Kościelec	5 - 5 - 6:7
14. GKS Czarni Starcza	3 - 4 - 9:8
15. MLKS Sparta Szczekociny	5 - 3 - 3:16
16. LKS Sparta Lubliniec	5 - 1 - 3:16

Pary szóstej kolejki ZINA Częstochowa-Lubliniec" Grupa 2:

GLKS Lot Konopiska - LKS Warta Kamieńskie Młyny

GKS Czarni Starcza - LKS Jedność Boronów

MGLKS Liswarta Krzepice - Lks Lotnik Kościelec

LKS Warta Mstów - KS Skra II Częstochowa S.A.

LKS Amator Golce - MLKS Woźniki

MLKS Znicz Kłobuck - LKS Zieloni Żarki (10 września, godzina 16:00)

KS Panki - LKS Sparta Lubliniec

MLKS Sparta Szczekociny - KS Orzeł Kiedrzyn (11 września, godzina 16:00) (**tu**), **foto:** profil na FB Sparty Szczekociny

Piłka nożna, IV liga

PIERWSZE DOMOWE ZWYCIĘSTWO MKS-U MYSZKÓW W SEZONIE

MKS Myszków - LKS Unia Kosztowy 3:0 (0:0)

(Myszków) W pierwszą sobotę września MKS Myszków rozegrał spotkanie piątej kolejki w IV lidze śląskiej. W meczu na własnym boisku podejmowali oni drużynę LKS-u Unii Kosztowy, z którymi wygrali 3:0.

W pierwszą sobotę września MKS Myszków rozegrał spotkanie piątej kolejki w IV lidze śląskiej. W meczu na własnym boisku podejmowali oni drużynę LKS-u Unii Kosztowy, z którymi wygrali 3:0. Do przerwy utrzymywał się bezbramkowy remis, pomimo wielu okazji piłkarzy MKS-u do zdobycia bramki. Wynik spotkania w 54 minucie otworzył Mateusz Zachara pakując piłkę z najbliższej odległości. Na 2:0 podwyższył Wiktor Podolski w 83 minucie lobując bramkarza Unii Kosztowy. Wynik spotkania w 87 minucie ustalił Krzysztof Małolepszy strzałem głową po dośrodkowaniu z rzutu rożnego.

W najbliższą sobotę 10 września o godzinie 11:00 MKS Myszków rozegra wyjazdowy mecz z Rozwojem Katowice w ramach szóstej kolejki śląskiej IV ligi.

***

MKS Myszków - LKS Unia Kosztowy 3:0 (0:0)

Bramki: Mateusz Zachara (54'), Wiktor Podolski (83'), Krzysztof Małolepszy (87').

Żółte kartki: Paweł Szołtys, Dawid Wrona (obaj z Unii Kosztowy).

Składy:

MKS Myszków: Bartosz Kucharski - Patryk Wnuk, Mateusz Wójcik, Filip Czapla, Krzysztof Małolepszy, Paweł Marchewka, Dominik Marek (87' Krzysztof Czenczek), Wiktor Podolski, Kamil Skrzypiński, Roman Terbalyan (62' Bartosz Marędowski), Mateusz Zachara. **Trener:** Robert Majchrzak.

LKS Unia Kosztowy: Piotr Adamek - Jakub Borowski, Alessandro Ferreri (46' Oliwer Zalewski), Jakub Hat, Daniel Kowalski, Adam Pogorel, Michał Szal (46' Michał Kamiński), Paweł Szołtys, Arkadiusz Wolak, Maciej Wolny (83' Rafał Ściążko), Dawid Wrona. **Trener:** Lukasz Nowak

Wyniki par piątej kolejki spotkań IV ligi śląskiej:

GKS Piast II Gliwice - KOS Victoria 1922 Częstochowa 3:1

GKS Unia Rędziny - KP Warta Zawiercie 4:0

LKS Drama Zbrosławice - LGKS 38 Podlesianka Katowice 0:3

Zagłębie II Sosnowiec - KS Unia Dąbrowa Górnicza 0:0

MKS Myszków - LKS Unia Kosztowy 3:0

LKS Przemsza Siewierz - JSP Szczakowianka 0:2

KS Ruch Radzionków - MKS Śląsk Demarko Świętochłowice 1:2

TS Szombierki Bytom - KS Rozwój Katowice 1:1

Aktualna tabela IV ligi śląskiej na sezon 2022/2023:

1. LGKS 38 Podlesianka Katowice	5 - 13 - 19:6
2. GKS Piast II Gliwice	5 - 12 - 18:8
3. Zagłębie II Sosnowiec	5 - 11 - 13:2
4. KOS Victoria 1922 Częstochowa	5 - 10 - 10:5
5. KS Unia Dąbrowa Górnicza	5 - 10 - 9:5
6. JSP Szczakowianka	5 - 9 - 10:6
7. MKS Myszków	5 - 8 - 11:6
8. KS Ruch Radzionków	5 - 7 - 13:12
9. KS Rozwój Katowice	5 - 7 - 14:5
10. GKS Unia Rędziny	5 - 6 - 7:15
11. LKS Przemsza Siewierz	5 - 4 - 6:13
12. LKS Drama Zbrosławice	5 - 4 - 5:13
13. TS Szombierki Bytom	5 - 4 - 6:15
14. LKS Unia Kosztowy	5 - 3 - 5:14
15. MKS Śląsk Demarko Świętochłowice	5 - 3 - 5:15
16. KP Warta Zawiercie	5 - 2 - 7:18

Zestawy par szóstej kolejki spotkań IV ligi śląskiej:

KS Rozwój Katowice - MKS Myszków (10 września, godzina 11:00)

MKS Śląsk Demarko Świętochłowice - GKS Unia Rędziny

KS Unia Dąbrowa Górnicza - TS Szombierki Bytom

JSP Szczakowianka - LKS Unia Kosztowy

LGKS 38 Podlesianka Katowice - Zagłębie II Sosnowiec

KP Warta Zawiercie - LKS Drama Zbrosławice (10 września, godzina 16:00)

KOS Victoria 1922 Częstochowa - KS Ruch Radzionków

LKS Przemsza Siewierz - GKS Piast II Gliwice (10 września, godzina 16:00) (**tu**), **foto:** profil na FB

eprasa.pl 25077746b1

Piłka nożna, A-klasa Częstochowa

JURA NIEGOWA Z KOMPLETEM PUNKTÓW I BEZ STRACONEJ BRAMKI

(Powiat myszkowski) W pierwszy weekend września drużyny z powiatu myszkowskiego grające w częstochowskiej A-klasie rozegrały spotkania trzeciej kolejki. W sobotę 3 września LKS Zieloni II Żarki przegrali na własnym boisku z MLKS-em Pilicą Koniecpol 0:2, GKS Koziegłowy również u siebie przegrał ze KS-em Stradom Częstochowa 1:5, a GKS Jura Niegowa na wyjeździe wygrała z KS-em Metal Rzeki Wielkie 2:0. A w niedzielę 4 września MKS II Myszków przegrał u siebie z LKS-em Skalniakiem Kroczyce 0:3.

W pierwszy weekend września drużyny z powiatu myszkowskiego grające w częstochowskiej A-klasie rozegrały spotkania trzeciej kolejki. W sobotę 3 września LKS Zieloni II Żarki przegrali na własnym boisku z MLKS-em Pilicą Koniecpol 0:2. Bramki dla Koniecpola zdobyli Rafał Derejczyk w 36 minucie oraz Grzegorz Kuziorowicz w 45 minucie. GKS Koziegłowy również u siebie przegrał ze KS-em Stradom Częstochowa 1:5. Jedynego gola dla GKS-u zdobył w 60 minucie Michał Grabski. A dla Stradomia strzelali Michał Cieślar w 56 i 88 minucie, Ariel Wiśniowski w 20 minucie, Mateusz Chęciński w 49 minucie oraz Daniel Małek w 81 minucie. Jura Niegowa pokonała na wyjeździe KS Metal Rzeki Wielkie 2:0. Obie bramki padły w drugiej połowie spotkania. Najpierw bramkarza gospodarzy pokonał Hubert Cacoń w 63 minucie, a po chwili na 2:0 podwyższył Kamil Haładus.

A w niedzielę 4 września MKS II Myszków przegrał u siebie z LKS-em Skalniakiem Kroczyce 0:3. Bramki dla Skalniaka zdobyli Damian Sołtysik w 14 minucie, Artur Wnuk w 75 minucie oraz Sebastian Radosz w 80 minucie.

W najbliższy weekend rozegrane zostaną spotkania czwartej kolejki częstochowskiej A-klasy. W sobotę 11 września o godzinie 13:00 GKS Koziegłowy zmierzy się na wyjeździe z MLKS-em Pilicą Koniecpol, a o 16:00 MKS II Myszków również na wyjeździe zmierzy się z KS-em Stradom Częstochowa. Natomiast w niedzielę 11 września o godzinie 11:00 LKS Zieloni II Żarki zagra wyjazdowy mecz z Kamienicą Polską, a o godzinie 16:00 GKS Jura Niegowa zagra na wyjeździe ze Złotym Potokiem, a LKS Skalniak Kroczyce podejmie u siebie KS Piast Przyrów.

***

LKS Zieloni II Żarki - MLKS Pilica Koniecpol 0:2 (0:2)

Bramki: Rafał Derejczyk (36'), Grzegorz Kuziorowicz (45').

Żółte kartki: Grzegorz Kuziorowicz (z MLSK-u Pilicy Koniecpol).

Składy:

LKS Zieloni II Żarki: Bartosz Szczepanek - Norbert Myga, Karol Pedoła, Sebastian Brzegowski, Paweł Cupiał, Jakub Głowacki, Wiktor Gordel (60' Jakub Kuczyński), Bartłomiej Klauza, Kamil Kozik, Kacper Krawczyk, Arkadiusz Lamch. **Trener:** Sebastian Szczepankiewicz.

MLKS Pilica Koniecpol: Dominik Ptak - Kamil Rak, Daniel Walasek, Grzegorz Walasek (79' Patryk Kowalski), Tomasz Żydek, Dawid Banasiński, Artur Derejczyk, Rafał Derejczyk, Jakub Karliński (75' Jakub Rygałło), Grzegorz Kuziorowicz (71' Paweł Kaczmarzyk), Paweł Prokop. **Trener**: Grzegorz Kuziorowicz.

***

GKS Koziegłowy - KS Stradom Częstochowa 1:5 (0:1)

Bramki: Michał Grabski (60') - Ariel Wiśniowski (20'), Mateusz Chęciński (49'), Michał Cieślar (56', 88'), Daniel Małek (81').

Żółte kartki: Damian Chłąd, Mourad Lemrani, Michał Grabski (wszyscy z GKS-u Koziegłowy).

Składy:

GKS Koziegłowy: Dawid Pietrusiński - Michał Suliga, Dawid Szatan (46' Michał Grabski), Mourad Lemrani (85' Kamil Sławuta), Mateusz Białas, Damian Chłąd, Dominik Grzyb, Wiktor Gwardyś (70' Dominik Włodarczyk), Szymon Kapuściak, Damian Kupicha (80' Dawid Jagusiak), Dawid Lampa (75' Mikołaj Morawski). **Trener:** Oskar Napora.

KS Stradom Częstochowa: Wojciech Kuczera - Adrian Kudryś (85' Dawid Żulik), Daniel Małek, Piotr Nowaczyk (88' Przemysław Turek), Marcin Tarnowski, Ariel Wiśniowski (80' Gabriel Etoundi Bindzi), Błażej Cieśla, Maciej Groszek, Artur Jarzyn (46' Mateusz Chęciński), Daniel Kamiński (55' Michał Cieślar), Robert Kowalczyk. **Trener:** Rafał Kuczera

***

MKS II Myszków - LKS Skalniak Kroczyce 0:3 (0:1)

Bramki: Damian Sołtysik (14'), Artur Wnuk (75'), Sebastian Radosz (80').

Żółte kartki: nikt nie został ukarany kartką.

Składy:

MKS II Myszków: Bartosz Ptak (77' Mateusz Wosik) - Igor Sychowicz (72' Szymon Milczarek), Kamil Błaszczyk, Kacper Dąbrowski (46' Robert Szczepaniak), Bartłomiej Duda, Bartosz Duda, Przemysław Frączek (65' Kacper Niedzielski), Grzegorz Jasiński (46' Szymon Zieliński), Michał Mizgała (84' Mateusz Rusek), Piotr Nowakowski, Tymoteusz Podlejski. **Trener:** Piotr Nowakowski.

Skalniak Kroczyce: Kamil Jastrząbek - Bartłomiej Kania, Radosław Dudek, Szymon Kiszel (84' Paweł Spyra), Kamil Kozieł, Mateusz Kozłowski (84' Kacper Wawrzynkiewicz), Mateusz Kucharski, Yevhenii Oliinyk, Sebastian Radosz, Damian Sołtysik (68' Artur Wnuk), Michał Sołtysik. Trener: Paweł Spyra.. **Trener:** Paweł Spyra.

***

KS Metal Rzeki Wielkie - GKS Jura 0:2 (0:0)

Bramki: Hubert Cacoń (63'), Kamil Haładus (69').

Żółte kartki: nikt nie został ukarany kartką.

Składy:

KS Metal Rzeki Wielkie: Jakub Koza - Norbert Krajewski (80' Michał Pulcer), Adrian Olesiak, Maciej Szymczyk, Damian Baryś, Mateusz Charaziak (88' Kamil Wroński), Norbert Chmielarz, Piotr Deryng (70' Kacper Politański), Oskar Duda, Łukasz Figzał, Dominik Kalota (55' Kamil Trejtowicz). **Trener:** Piotr Deryng.

GKS Jura: Bartłomiej Gęsikowski - Michał Kurek, Sebastian Lamch, Tomasz Latos, Konrad Madej (60' Hubert Kot), Kacper Pilis, Mateusz Pilis, Albert Włodarski, Hubert Cacoń, Kamil Haładus (82'), Rafał Bacior (88' Mateusz Idziak). **Trener:** Przemysław Lamch.

Wyniki par trzeciej kolejki częstochowskiej A-klasie:

GLKS Sokół Olsztyn - KS Złoty Potok 2:0

LKS Zieloni II Żarki - MLKS Pilica Koniecpol 0:2

GKS Koziegłowy - KS Stradom Częstochowa 1:5

KS Metal Rzeki Wielkie - GKS Jura 0:2

KS Piast Przyrów - LKS Płomień Częstochowa 3:4

MKS II Myszków - LKS Skalniak Kroczyce 0:3

KS Olimpia Huta Stara - LKS Kamienica Polska

Aktualna tabela częstochowskiej A-klasie:

1. KS Stradom Częstochowa	3 - 9 - 11:1
2. LKS Skalniak Kroczyce	3 - 9 - 7:1
3. LKS Kamienica Polska	2 - 6 - 9:0
4. LKS Płomień Częstochowa	3 - 6 - 7:4
5. GKS Jura	2 - 6 - 3:0
6. KS Piast Przyrów	2 - 3 - 8:4
7. KS Olimpia Huta Stara	2 - 3 - 4:2
8. MKS II Myszków	3 - 3 - 1:4
9. GLKS Sokół Olsztyn	2 - 3 - 2:7
10. MLKS Pilica Koniecpol	2 - 3 - 2:4
11. KS Metal Rzeki Wielkie	3 - 3 - 2:8
12. KS Złoty Potok	3 - 0 - 1:6
13. GKS Koziegłowy	3 - 0 - 2:10
14. LKS Zieloni II Żarki	3 - 0 - 0:8

Zestawy par czwartej kolejki częstochowskiej A-klasie:

LKS Płomień Częstochowa - KS Metal Rzeki Wielkie

MLKS Pilica Koniecpol - GKS Koziegłowy (11 września, godzina 13:00)

KS Stradom Częstochowa - MKS II Myszków (10 września, godzina 16:00)

GLKS Sokół Olsztyn - KS Olimpia Huta Stara

LKS Kamienica Polska - LKS Zieloni II Żarki (11 września, godzina 11:00)

KS Złoty Potok - GKS Jura (11 września, godzina 16:00)

LKS Skalniak Kroczyce - KS Piast Przyrów (11 września, godzina 16:00) (**tu**)

Biegi

SIERPNIOWY BIEG PO ZDROWIE

(Myszków) W niedzielę 21 sierpnia na Kompleksie Sportowym „Dotyk Jury" w Myszkowie odbył się szósty tegoroczny bieg z cyklu, „Bieg Po Zdrowie". Cykl ten jest już siódmą edycją biegu w Myszkowie, w którym uczestnicy spotykają się na trasie biegu na kompleksie „Dotyk Jury" dziewięciokrotnie pokonując wspólnie pętle o długości 3 km. Szósty tegoroczny bieg zgromadził na start 39 chętnych amatorów biegów terenowych.

W niedzielę 21 sierpnia na Kompleksie Sportowym „Dotyk Jury" w Myszkowie odbył się szósty tegoroczny bieg z cyklu, „Bieg Po Zdrowie". Cykl ten jest już siódmą edycją biegu w Myszkowie, w którym uczestnicy spotykają się na trasie biegu na kompleksie „Dotyk Jury" dziewięciokrotnie pokonując wspólnie pętle o długości 3 km. Szósty tegoroczny bieg zgromadził na start 39 chętnych amatorów biegów terenowych. O godz. 10.00 nastąpił start i uczestnicy mogli pokonać 1, 2 lub 3 pętle (jedna pętla liczyła ok. 3 km) bez względu na zajętą pozycję, ponieważ ideą comiesięcznych biegów w Myszkowie jest przyciągnięcie jak największej liczby osób lubiących aktywność fizyczną.

Organizatorzy dziękują i gratulują wszystkim uczestnikom i zapraszamy do udziału w kolejnych Biegu z cyklu „Biegu Po Zdrowie", który odbędzie się już w niedzielę 18 września o godzinie 10:00. (**tu**), **foto:** MOSiR Myszków

eprasa.pl 25077746b1

Piłka nożna, B-klasa

WYSOKA FORMA STRZELECKA PIŁKARZY WARTY PORAJ

(Powiat myszkowski) W sobotę 3 września rozegrana została druga kolejka spotkań w częstochowskiej B-klasie, grupie 2. KS Kotowice pokonał w meczu u siebie z KS-em Olimpią II Hutą Starą 2:1, a Warta Poraj wygrała z Białą Gwiazdą Krasice wyjazdowe spotkanie 6:1.

W sobotę 3 września rozegrana została druga kolejka spotkań w częstochowskiej B-klasie, grupie 2. KS Kotowice pokonał w meczu u siebie z KS-em Olimpią II Hutą Starą 2:1. Obie bramki dla Kortowic w tym spotkaniu zdobył Bartłomiej Hutnik strzelając w 50 i 64 minucie. A dla Olimpii strzelił Piotr Zasępa w 65 minucie. W drugim spotkaniu rozgrywanym przez naszą drużynę Warta Poraj wygrała z Białą Gwiazdą Krasice wyjazdowe spotkanie 6:1. Cztery bramki w tym meczu zdobył Aleksander Górecki, który pokonał bramkarza Białej Gwiazdy w 19, 50, 80 oraz 85 minucie. A po jednym golu dołożyli Dawid Szecówka w 23 minucie i Patryk Skoczyński w 70 minucie. Honorowego gola dla gospodarzy strzelił Jan Kowalczyk w 43 minucie.

W niedzielę 11 września o godzinie 16:00 dojdzie do jedynych derbów powiatu myszkowskiego w częstochowskiej B-klasie. W nich Warta Poraj podejmie u siebie piłkarzy KS-u Kotowice.

***

KS Kotowice - KS Olimpia II Huta Stara 2:1 (0:0)

Bramki: Bartłomiej Hutnik (50', 64') - Piotr Zasępa (65')

Żółte kartki: Mateusz Fiuto, Tomasz Domagała - Tomasz Tryba, Kamil Zasępa, Michał Sitek.

Składy:

KS Kotowice: Patryk Nowakowski - Albert Podgórski (87' Wojciech Wiślak), Dawid Siwek (35' Kamil Wydrych), Piotr Kwiatkowski, Paweł Lichterowicz, Bartosz Madej (75' Tomasz Domagała), Bartosz Milejski, Mateusz Błaut, Mateusz Fiuto, Paweł Flak, Bartłomiej Hutnik. **Trener:** Dariusz Kurek.

KS Olimpia II Huta Stara: Kamil Zasępa - Wiktor Kołodziej, Michał Lemański (75' Dawid Kowalczyk), Damian Malinowski (46' Robert Sitek), Patryk Mesjasz, Filip Plebanek (46' Jakub Ptaszek), Michał Sitek, Fabian Śnieżyński, Tomasz Tryba (85' Natan Smaga), Kamil Zasępa, Piotr Zasępa (85' Krzysztof Grochowina).

***

KS Biala Gwiazda Krasice - KS Warta Poraj 1:6 (1:2)

Bramki: Jan Kowalczyk (43') - Aleksander Górecki (19', 50', 80', 85'), Dawid Szecówka (23'), Patryk Skoczyński (70')

Żółte kartki: Tomasz Sobalski, Michał Kowalczyk, Przemysław Bekus, Michał Mizgała, Dawid Urbański - Aleksander Górecki,

Składy:

KS Biała Gwiazda Krasice: Dawid Urbański - Piotr Żak, Tomasz Sobalski, Przemysław Bekus, Łukasz Boral, Patryk Chmielarz, Tomasz Gęsiarz (24' Daniel Kalota), Jan Kowalczyk, Michał Kowalczyk, Sebastian Pałka, Damian Bekus (3' Emil Kała, 50' Michał Mizgała. **Trener:** Piotr Karczewski.

KS Warta Poraj: Daniel Ostrowski - Patryk Skoczyński (75' Dominik Cichoń), Dawid Szecówka, Dominik Szecówka (83' Maciej Gliński), Przemysław Grabowski (60' Dawid Ligus), Adam Kamela, Bartosz Kulej (46' Maciej Makuch), Wojciech Lemański (55' Łukasz Barszcz), Kacper Lula, Mikołaj Barczyk, Aleksander Górecki. **Trener:** Patryk Podwysocki.

Wyniki spotkań drugiej kolejki częstochowskiej B-klasy, grupy 2:

KS Kotowice - KS Olimpia II Huta Stara 2:1

KS Biała Gwiazda Krasice - KS Warta Poraj 1:6

KS Dąbrowianka - MLKS Sparta II Szczekociny – Irządze 8:2

LKS Lelovia - KS Start Soborzyce 5:5

Aktualna tabela częstochowskiej B-klasy, grupy 2:

1. KS Warta Poraj	2 - 6 - 16:3
2. KS Dąbrowianka	2 - 6 - 10:3
3. KS Kotowice	1 - 3 - 2:1
4. KS Olimpia Ii Huta Stara	2 - 3 - 6:5
5. GKS Grom Poczesna	1 - 1 - 1:1
6. KS Start Soborzyce	2 - 1 - 6:7
7. MLKS Sparta II Szczekociny - Irządze	2 - 1 - 3:9
8. LKS Lelovia	2 - 1 - 7:15
9. KS Biała Gwiazda Krasice	2 - 0 - 4:11

Zestawy par trzeciej kolejki częstochowskiej B-klasy, grupy 2:

KS Start Soborzyce - KS Biała Gwiazda Krasice

MLKS Sparta II Szczekociny – Irządze - LKS Lelovia (11 września, godzina 11:00)

KS Warta Poraj - KS Kotowice (11 września, godzina 16:00)

GKS Grom Poczesna - KS Dąbrowianka (**tu**)

eprasa.pl 25077746b1

POLSKA W KRYZYSIE,
NIE TYLKO ENERGETYCZNYM!

PIĄTEK | 09.09.2022 | 18:00

SALA KINOWA MDK W MYSZKOWIE ul 3 Maja 15

Izabela **LESZCZYNA**
Monika **ROSA**
Andrzej **DOMAŃSKI**

Platforma Obywatelska

.Nowoczesna

Instytut Obywatelski

eprasa.pl 25077746b1

OGŁOSZENIA DROBNE

USŁUGI

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

Transport, przeprowadzki. 724/782-830

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

Mycie, czyszczenie kostki. 724/782-830

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

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

OPRÓŻNIANIE MIESZKAŃ 724/782-830

ZŁOTA RĄCZKA -NAPRAWY AWARIE 513/309-345

Naprawa: kuchnie gazowo-elektryczne lodówki, zmywarki, witryny, lady, pralki automatyczne, wirnikowe, wirówki, montaż klimatyzacji w budynkach, kurtyny powietrzne, instalacje elektryczne. Tel. 506-655-874

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

Rębak, rozdrabnianie gałęzi lub wynajem 724-782-830

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

FHU JANEK WYWÓZ SZAMB. 506-911-526

Wywóz szamba 501-554-661, (34)313-54-54

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

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

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

Videofilmowanie 698-940-044

Montaż klimatyzacji w budynkach. 506-655-874

Koszenie trawy, malowanie ogrodzeń, przycinanie Tui prace różne 600-826-895

Usługi księgowo- kadrowe. 500-579-680

USŁUGI BUDOWLANE

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

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

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

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

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

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

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

Gładzie, malowanie. 668-139-360

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

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

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

Budowy, remonty, malowanie elewacji, docieplenia budynków tel. 517-021-758

Docieplanie budynków tel. 579-553-702

Docieplenia budynków elewacje zewnętrzne, tynki tel. 731-653-480

REMONTY, kafelkowanie 506-774-472

Kierwownik budowy tel. 606-948-612

Sprzedaż i adaptacja gotowych projektów budowlanych 606-948-612

Wylewki Mixokretem Laserowym pomiar i wycena gratis tel. 792-775-035

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

Gipsowanie, malowanie, panele, płytki. Konkurencyjne ceny. 663-343-350

ARTYKUŁY BUDOWLANE

Wyprzedaż płytek tel. 691-072-528

SPRZEDAM- DZIAŁ BUDOWLANY

Sprzedam Grzejniki C.O. używane, okna plastikowe używane tel. 509-016-922

KUPIĘ- DZIAŁ BUDOWLANY

Koparko- ładowarkę 731-866-142

DOM i OGRÓD

Szkółka Krzewów Ozdobnych. Myszków ul. Kościuszki 195 tel. 501-457-137

Sosna opałowa sprzedam. 889-495-218

Projektowanie wnętrz tel 791-952-005

NAUKA

BIOLOGIA 503-077-360

ANGIELSKI- korepetycje i konwersacje. tel. 667-576-398

ANGIELSKI- korepetycje, dojazd do ucznia. 32/138-36-70 796-460-963

Matematyka.535-784-369

BIZNES

Producent obuwia nawiąże współpracę ze szwalnią lub chałupnikami szyjącymi cholewki obuwnicze. 693-398-799

DAM PRACĘ

Firma obuwnicza FOX w Żarkach zatrudni szewca. Tel. 609-800-664

Zatrudnię operatora koparki i minikoparki z doświadczeniem. Stabilne zatrudnieni, ubezpiecznie 508-830-837

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

Zatrudnimy pracownika administracyjno-biurowego, umowa o pracę, praca stacjonarna w Myszkowie. Atrakcyjne warunki. Ubezpieczenie. tel. 797-727-171

Zatrudnimy pracownika na stanowisko: MAGAZYNIER. Praca stała lub sezonowa, Myszków, tel. 508-830-837

MECHANIK UTRZYMANIA RUCH. Poszukiwany mechanik maszyn do firmy pakującej sypkie artykuły spożywcze.Miejsce pracy: Myszków, ul Partyzantów 4 Email: sales@tee-nord.eu Stawka ok 5000zł zależnie od doświadczenia tel: 34 3101038

Zatrudnię kierowcę kat. C na pełny etat. Praca całoroczna 604-758-574

PRACA NA BUDOWIE OD ZARAZ 692-590-241

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

Szukam ekspedientki do sklepu „SPAR" w Myszkowie. Tel:609-053-056

Zatrudnię przy ociepleniach budynków domy jednorodzinne i wielorodzinne, praca w Myszkowie i okolicach tel. 510-805-880

PPHU POLBUT pilnie zatrudni osoby do produkcji obuwia na stanowiska; szyjąca, stołowa lub zespoły szyjące. Osoby zainteresowane zapraszamy do kontaktu telefonicznego pod numerem; 607 913 231 w godzinach 08.00- 14.00 lub e-mail. polbut@polbut.pl

Zatrudnię pracownika do pracy przy montażu mechanicznym obuwia męskiego, istnieje możliwość przyuczenia, pełne zatrudnienie tel. 609-773-722

Zlecę szycie cholewek. Odbiór kroi raz w tygodniu tel. 502-785-433

Przyjmę na montaż obuwia męskiego tel. 519-048-373

JUREX
"JUREX" ul. Wojsławicka 29 42-350 Koziegłowy
tel. 034/314 12 63
OPAŁ
RATY
WĘGIEL ORZECH
WĘGIEL GROSZEK
EKO GROSZEK WORKI
EKO GROSZEK LUZ
MIAŁ WĘGLOWY klasa 24
WSZYSTKO POD ZADASZENIEM

POWYŻEJ 2 TON DO 25 KM TRANSPORT GRATIS!

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

eprasa.pl 25077746b1

Firma P.P.H.U ADAL w Koziegłówkach zatrudni pracownika na stanowisko ślusarz z możliwością przyuczenia. Kontakt telefoniczny: 602-715-061 lub 734-482-689

Firma P.P.H.U ADAL w Koziegłówkach zatrudni osobę na stanowisko pracownik produkcji dekoracji świątecznych. Mile widziane podstawy znajomości zagadnień elektrycznych. Kontakt telefoniczny: 602-715-061 lub 734-482-689

Praca na autotransporterze na terenie Niemiec w systemie 2/1 lub 3/1. Znajomość języka niemieckiego nie jest wymagana. Zatrudnienie bezpośrednio w niemieckiej firmie transportowej. Zakwaterowanie w samochodzie. Zapewnione wsparcie drugiego doświadczonego kierowcy. Wymagania: prawo jazdy kat. C+E, karta kierowcy, ważne badania i kwalifikacje zawodowe. Wynagrodzenie brutto 2.400 euro. 797-945-563

Przyjmę brukarzy. 604-630-715

Przyjmę pomocnika do prac ciesielsko-dekarskich. 508-454-992

Zatrudnię murarza oraz pomocnika budowlanego. Dobre zarobki. Tel: 504-171-205

Zajazd Skorpion zatrudni barmankę. Tel. 609-504-026

Zatrudnię panie do produkcji stroików. Tel. 605-451-977

Przyjmę do pracy do drasania i klejenia spodów praca w Żarkach tel. 519-048-373

Zatrudnię do dociepleń z doświadczeniem tel. 502-702-175

Z.P.H Admar Siedlec gmina Janów zatrudni kierowniczkę do prowadzenia sklepów firmowych tel. 603-916-855

Firma P.P.H.U ADAL z siedzibą w Koziegłówkach zatrudni magazynierów, wymagane prawo jazdy kat.B oraz mile widziane uprawienia na wózek. Tel 602-715-061

Sprzątaczkę z Myszkowa na 4-5 dziennie zatrudni firma. 604-409-779

Na spychacz zatrudnię na 1 miesiąc. 604-409-779

Kierowcę z kat. C i kartą na busa zatrudnię. Chętnie ręcistę, również dorywczo. 604-409-779

SZUKAM PRACY

Podejmę pracę jako kierowca B C E tel. 570-512-253

SPRZEDAM

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

Rowerek stacjonarny 661-682-280

Sprzedam trajzegę. 661-682-280

Sprzedam Franię i wirówkę. 661-682-280

Drewno łupane iglaste i liściaste. 661-050-665

Sprzedam tanio meble tel. 691-072-528

Szafa pokojowa i kredens kuchenny. Lata 2-te XXw. do renowacji. 663-364-156

Sprzedam kredens kuchenny lata 60-te tel. 793-388-335

Sprzedam kuchnię gazową 4-palinikową cena 200 zł tel. 695-425-623

Sprzedam bojler 100 L do C.O. cena 200 zł tel. 695-425-623

Pilnie sprzedam stół +6 krzeseł (eko-skóra) meblościankę do pokoju. Polecam! cena do negocjacji. 690-557-416

MASZYNY I URZĄDZENIA KUPIĘ

Kupię silniki elektryczne spalone tel. 697-320-147

KUPIĘ

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

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

NIERUCHOMOŚĆ- DO WYNAJĘCIA

Wynajmę umeblowane biuro w Myszkowie z internetem dla firmy ubezpieczeniowej lub nieruchomości itp. Niski czynsz! tel. 602-39-83-86

Do wynajęcia mieszkanie 3- pokojowe 60m2 przy ul. Sikorskiego Myszków tel. 660-495-161

NIERUCHOMOŚĆ- WYNAJMĘ

Poszukuje działki pod dzierżawę ponad 1 hetar tel. 502-290-273

NIERUCHOMOŚĆ- SPRZEDAM

Dom nowy okolice Myszkowa 130m2/960m2 440 tysięcy. 604-323-822

Dziewki gm. Siewierz, budowlana 7900m2, szer. 29m. 165tys. 604-323-822

Sprzedam działkę budowlaną 3000m2 w całości lub część Myszków ul. Gruchla 604-758-574

Sprzedam działki budowlane przy ulicy Szpitalnej. Media: prąd, gaz, woda. Telefon: 604-053-778

Działa w Poraju 2500 mkw, 180tys zł. 793-144-145

Sprzedam działkę rolno- budowlaną 60 arów, Cynków. 32/670-13-79

Sprzedam działki przy osiedlu kwiatowym w Myszkowie tel. 666-363-351

Las w Gęzynie 26 arów, 80-letni 601-199-096

NIERUCHOMOŚĆ- KUPIĘ

Kupię działkę pod kiosk w centrum Myszkowa tel. 519-048-373

MOTORYZACJA

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

AUTO- SPRZEDAM

Seicento 1,1 2003r, 160 tys. km, cena 2700 zł. Tel. 503-017-615

Pięknego BUS-a Opel Vivaro, bezwypadkowy, 2007r, przedłużona blaszanka. 191tys! udokumentowane. 609-955-709

Piękny Chevrolet Captiva 2010 I właściciel 7-osobowy 2,0diesel, bezwypadkowy, oryginalny lakier, krajowy. 609-955-709

Sprzedam samochód marki Toyota Corolla, 2006r., 1.6, przebieg:233 tys. Tel:690-088-188

Opel Corsa B, 1,0 1999r, II właściciel. 883-322-046

Renault Scenic 2005r, poj. 1500 dci skrzynia 6 biegów, klima, cena do uzgodnienia. 662-056-893

Piękny Opel Antara 2013r. SUV, bezwypadkowy, pierwszy właściciel tel. 609-955-709

Bus LT 35, rok 1998, cena 7.200 tel. 512-243-506

Citroen C5 diesel 2012r. 152 tys. km, czarny. 880-130-300

MOTO- SPRZEDAM

Honda Jazz 1,2 rok 2007 tel. 662-245-015

MOTO- KUPIĘ

Jednoślady stare 731-866-142

AUTO- MOTO CZĘŚCI- SPRZEDAM

Continental ZIMA 235/60/18 4szt, 800zł po 1 sezonie. 245/70/16 Sporting 4szt, 400zł. 669-842-245

AUTO- KUPIĘ

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

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

Skup aut na złom. Bez ważnego OC i przeglądu, darmowa wycena, darmowy odbiór lawetą, uczciwość. Gotówka od ręki. Najlepsze ceny w okolicy. 514-900-635 511-560-641

Auta Dostawczę, skrzyniowe, osobowe 731-866-142

Firma ADAL

zatrudni pracownika
na
stanowisko ślusarz
z możliwością przyuczenia.

Kontakt telefoniczny:
602-715-061 lub 734-482-689
Koziegłówki

Firma P.P.H.U ADAL
z siedzibą w Koziegłówkach

zatrudni
panie na stanowisko
pracownik produkcji
dekoracji świątecznych.

Kontakt telefoniczny:
602-715-061

DAREX PHU
TRANSPORT MIĘDZYNARODOWY
SKŁAD OPAŁU
tel. 34/313 13 57
fax 34 313 07 07

Polski węgiel!
SKŁAD OPAŁU
Myszków, ul. Kopernika 5
Od 2 ton do tych miejscowości opał dowozimy GRATIS!- Poraj, Koziegłowy, Przybynów, Kotowice, Góra Włodowska, Pińczyce, Huta Stara, Niwki, Żarki Letnisko, Żarki, Jaworznik, ZAWIERCIE, Poręba, Góra Włodowska, Włodowice, SIEWIERZ, Rudniki, Zaborze, Żelisławice, Łazy, Ciągowice, Skałka
EKO- miał WORKOWANY
PELET
W obrębie 20 km od 2 ton transport- GRATIS!
SPRZEDAŻ RATALNA NA MIEJSCU BEZ ŻYRANTÓW

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

eprasa.pl 25077746b1

KUPIĘ MASZYNY ROLNICZE

Ciągnik, przyczepę, maszyny 731-866-142.

ROLNICTWO

Sprzedam pszenice i jęczmień 885-278-354.

Sprzedam pszenżyto, mięso królicze tel. 669-654-164.

Pszenica, sprzedam. 788-584-950.

SIANO sprzedam, w kostkach. 797-772-298.

Przenżyto, jęczmień, groch- sprzedam. 889-495-218.

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

Komunikat!

Informujemy, że w związku z organizacją IX Biegu Ulicznego Myszkowska Ósemka w niedzielę 11 września 2022r. zostaną zamknięte dla ruchu odcinki dróg publicznych stanowiących trasę biegu, zobrazowaną na powyższej mapie:
- w godz. 13.30-15.30 w następującym ciągu ulic: Kochanowskiego, Polna, Miedzialna, Kwiatkowskiego, Spółdzielcza, Słowackiego, Plac Dworcowy, rondo Flagi RP, 1 Maja, Sikorskiego, Skłodowskiej, Kościelna, Wyszyńskiego, 11 Listopada
- w godz. 13.30-16.00 ul. Jana Pawła II na odcinku od ul. Osińska Góra do ul. Kochanowskiego
Za utrudnienia przepraszamy.
Jednocześnie zachęcamy wszystkich Państwa do kibicowania zawodnikom na trasie biegu!

więcej informacji: www.myszkowska8.pl

Serdecznie zapraszamy
mieszkańców powiatu myszkowskiego do skorzystania z nieodpłatnych usług- konsultacji prawnych i obywatelskich w punktach pomocy prawnej i poradnictwa obywatelskiego. Punkty prowadzi Fundacja Studencka Młodzi-Młodym z siedzibą w Częstochowie. Dyżury mecenasów i doradców obywatelskich odbywają się według następującego harmonogramu pracy punktów:

PUNKT NIEODPŁATNEJ POMOCY PRAWNEJ:

Poniedziałki- 9.00-13.00 w Urzędzie Miasta i Gminy Żarki przy ul. T. Kościuszki 15/17;
Wtorki- 12.00-16.00 w Urzędzie Miasta i Gminy Żarki przy ul. T. Kościuszki 15/17;
Środy– 9.00-13.00 w Urzędzie Miasta i Gminy Żarki przy ul. T. Kościuszki 15/17;
Czwartki– 9.00-13.00 w siedzibie Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Niegowie przy ul. Wojska Polskiego 2
Piątki– 9.00-13.00 w siedzibie Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Niegowie przy ul. Wojska Polskiego 2

PUNKT NIEODPŁATNEGO PORADNICTWA OBYWATELSKIEGO:

Poniedziałki- 8.00-12.00. w Urzędzie Gminy w siedzibie Miejsko- Gminnego Ośrodka Promocji Kultury w Koziegłowach przy ul. Żareckiej nr 28
Wtorki- 13.00- 17.00 w Urzędzie Gminy w siedzibie Miejsko- Gminnego Ośrodka Promocji Kultury w Koziegłowach przy ul. Żareckiej nr 28
Środy- 8.00-12.00 w Urzędzie Gminy w siedzibie Miejsko- Gminnego Ośrodka Promocji Kultury w Koziegłowach przy ul. Żareckiej nr 28 (SPECJALIZACJA- MEDIACJE)
Czwartki- 8.00-12.00 w Urzędzie Gminy Poraj przy ul. Jasnej nr 21;
Piątki- 8.00-12.00 w Urzędzie Gminy Poraj przy ul. Jasnej nr 21.

Aby skorzystać z nieodpłatnej pomocy należy umówić się na wizytę za pośrednictwem Starostwa Powiatowego w Myszkowie pod numerem telefonu: 34 315 91 33 lub poprzez stronę internetową: np.ms.gov.pl.

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

Radca Prawny Jadwiga Kwiecień Kancelaria Prawna Sp.k Myszków ul. Kwiatkowskiego 1/18a, tel. 791-732-142, e-mail : radca@jadwiga-kwiecien.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.

POŻYCZKI- SZYBKO Z KOMORNIKIEM 32-260-00-33, 516-516-611, Pośrednik CDF S.C. firmy MATPOL FINANSE Sp. z o.o.

ZWIERZĘTA- ODDAM

Oddam suczkę Maltańczyk wysterylizowana tel. 509-532-556.

ZWIERZĘTA- SPRZEDAM

Cielaki sprzedam tel. 500-492-997.

Suczki z rodowodem po medalistach rasy Gończy Polski, szczeniaki z metryką po wszystkich szczepieniach, cena 2500 zł do negocjacji 693-699-688.

Sprzedam krowę na ocieleniu, 5 lat. 34/315-44-74 dzwonić wieczorem.

Sprzedam- Młoda krowa po wycieleniu, dwie odchowane cieliczki tel. 511-307-433.

Sprzedam dwie jałóweczki 12-miesięcy i 6- miesięcy tel. 572-147-818.

Sprzedam byczka, jałówkę MM. 781-446-155.

MATRYMONIALNE

Poznam dziewczynę do stałego związku, kulturalną, poukładaną, bez nałogów. Mam 40lat, jestem kawalerem, pracujący, czysta karta. Odległość bez znaczenia. Proszę o odzew pań tylko poważnie zainteresowane panie.503-871-965.

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 25077746b1

Wraz ze starzeniem się społeczeństwa w systemie przybędzie problemów i wydatków

Seniorzy w wieku 60+ już w tej chwili stanowią ponad 1/4 polskiej populacji. W ciągu kilku kolejnych dekad ten odsetek wzrośnie aż do 40 proc. Tak zwane silver tsunami – czyli szybkie starzenie się społeczeństwa – będzie wyzwaniem dla służby zdrowia, która już dziś musi zacząć się do niego przygotowywać. – Osoby starsze chorują inaczej, więc w systemie są konieczne zmiany – mówi prof. Katarzyna Wieczorowska-Tobis z UM w Poznaniu. Jak wskazuje, trzeba się zająć chociażby problemem wielolekowości, powszechnej wśród seniorów. Opracowaniem rozwiązań i rekomendacji w tym zakresie zajmuje się już specjalny, ministerialny Zespół ds. organizacji opieki zdrowotnej dla osób starszych.

– Zespół powołany przez Ministerstwo Zdrowia ma się przyczynić do poprawy sytuacji zdrowotnej osób starszych, to znaczy zmniejszyć istniejące problemy i zwrócić uwagę na specyficzne wyzwania, związane m.in. z opieką długoterminową – mówi prof. dr hab. n. med. Katarzyna Wieczorowska-Tobis z Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu.

Jak wskazuje GUS, na koniec 2020 roku liczba seniorów w wieku 60+ wyniosła 9,8 mln (z czego ponad 58 proc. to kobiety), a ich udział w polskiej populacji sięgnął 25,6 proc. Ten wskaźnik systematycznie rośnie. Prognozy zakładają, że w 2030 roku liczba osób w wieku 60 lat i więcej sięgnie już 10,8 mln, a w 2050 roku – aż 13,7 mln. Tym samym seniorzy będą stanowić już ok. 40 proc. ogółu ludności Polski.

To szybkie starzenie się społeczeństwa jest wyzwaniem dla służby zdrowia, ponieważ oznacza m.in. skokowy wzrost zapotrzebowania na świadczenia. Tymczasem już w 2020 roku w przychodniach, praktykach lekarskich i stomatologicznych osobom w wieku 65+ udzielono łącznie aż 89,8 mln porad, co stanowiło prawie 1/3 ogólnej ich liczby. Ponadto nakłady NFZ na opiekę zdrowotną osób w wieku senioralnym już w 2018 roku stanowiły aż 42 proc. wszystkich wydatków (81,1 mld zł). W nadchodzących latach nawet niewielki przyrost liczby seniorów będzie więc generować większe koszty.

Wszystko to – zwłaszcza biorąc pod uwagę niedobory personelu medycznego (w Polsce liczba lekarzy w przeliczeniu na każdy 1 tys. osób wynosi 2,4 i jest najniższa w krajach OECD) – wymaga przygotowania służby zdrowia na tzw. silver tsunami. Opracowaniem rozwiązań i rekomendacji w zakresie opieki zdrowotnej nad seniorami ma się zająć specjalny zespół powołany przez Ministerstwo Zdrowia w maju br. Dokument ma trafić na biurko ministra najpóźniej do końca grudnia 2023 roku.

– W systemie są konieczne zmiany, ponieważ osoby starsze chorują inaczej – mówi ekspertka z poznańskiego Uniwersytetu Medycznego. – Lekarze muszą być na to lepiej przygotowani i zwrócić uwagę np. na wielolekowość, to znaczy dopisując nowe leki do już i tak długiej listy, zawsze trzeba zadać pytanie, czy pacjent rzeczywiście na tym skorzysta, ponieważ bardzo często dochodzi przy tym do interakcji i zmiany efektu działania dotychczas stosowanych leków. To może wręcz nasilić istniejące choroby albo spowodować dodatkowe objawy.

Wielolekowość – definiowana przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) jako jednoczesne przyjmowanie pięciu i więcej leków – jest zjawiskiem, które w Polsce dotyczy średnio co trzeciego pacjenta (przy czym ponad 550 tys. osób to pacjenci z tzw. wielolekowością przewlekłą). Tymczasem dane NFZ pokazują, że zażywanie wielu medykamentów jednocześnie zwiększa ryzyko wystąpienia interakcji i powikłań: gdy przyjmuje się cztery leki jednocześnie, ryzyko działań niepożądanych wynosi 38 proc., a przy siedmiu wzrasta aż do 82 proc.

Co istotne, odsetek pacjentów z wielolekowością jest najwyższy wśród seniorów – co wynika z faktu, że osoby starsze często leczą się na co najmniej kilka współistniejących ze sobą chorób przewlekłych, jak np. nadciśnienie tętnicze, cukrzyca typu 2, choroba wieńcowa, bóle zwyrodnieniowe stawów i kręgosłupa, zaćma, jaskra czy choroby nowotworowe.

– Wśród osób starszych mamy takie, które są zdrowe albo mają jedną chorobę, stabilną, dobrze leczoną i opanowaną za pomocą farmakoterapii. Ale mamy też osoby z ciężką wielochorobowością, dlatego opieka zdrowotna dedykowana osobom starszym musi być bardzo różnorodna i to jest ogromne wyzwanie dla systemu – podkreśla prof. Katarzyna Wieczorowska-Tobis.

Do ograniczenia problemu wielolekowości wśród osób starszych mają się przyczynić tzw. przeglądy lekowe. To usługa farmaceutyczna, która – na razie w ramach pilotażu – od kwietnia br. jest dostępna w 75 wybranych aptekach w Polsce.

Przegląd lekowy obejmuje trzy kontakty pacjenta z farmaceutą, w trakcie których przeprowadza on pogłębiony wywiad, sprawdza sposób przechowywania i terminy ważności zażywanych preparatów, instruuje o sposobach ich zażywania i sprawdza interakcje pomiędzy przyjmowanymi preparatami farmaceutycznymi, a w razie potrzeby stara się też wyeliminować leki czy suplementy diety, które są zbędne dla pacjenta. Taki przegląd powinien też się zakończyć opracowaniem indywidualnego planu opieki farmaceutycznej dla danego pacjenta i rozwiązaniem wszystkich wykrytych problemów związanych ze stosowaniem leków.

– Farmaceuta zbiera bardzo szczegółowy wywiad dotyczący poszczególnych leków: wypisywanych na receptę, bez recepty i suplementów diety. Następnie tworzy sobie sieć oddziaływań tych poszczególnych leków i sprawdza, czy rzeczywiście pacjent jest leczony optymalnie – mówi ekspertka z poznańskiego Uniwersytetu Medycznego. – Ważne, że wywiad zbierany przez farmaceutę jest innym wywiadem niż ten, który zbiera lekarz. On jest skoncentrowany bardziej na przyjmowanych lekach, interakcjach i potencjalnych problemach, które można zoptymalizować.

Przeglądy lekowe to usługa, która już od wielu lat z powodzeniem działa w wielu innych krajach Europy. Jeśli pilotaż sprawdzi się w Polsce, mają zostać włączone na stałe do koszyka świadczeń gwarantowanych z budżetu państwa.

– Przeglądy lekowe mają ogromne znaczenie dla starszych pacjentów, ponieważ to przede wszystkim oni zmagają się z wielochorobowością i biorą dużo różnych leków. Są konsultowani przez wielu lekarzy i tworzy się zaklęty krąg. Im więcej chorób, tym więcej leków – tym większe ryzyko, że procesem chorobowym zostaną objęte kolejne narządy, do leczenia będą włączani kolejni specjaliści i kolejne leki. Taki przegląd lekowy daje szansę przejęcia kontroli nad tym wszystkim, co pacjent bierze – mówi prof. Katarzyna Wieczorowska-Tobis Newseria (red) zd. pixabay

Każdego dnia w Polsce samobójstwo popełnia średnio 15 osób. Problem nasilił się szczególnie wśród młodzieży i seniorów

– Co roku dwa razy więcej Polaków traci życie w wyniku samobójstw niż w wypadkach drogowych – podkreśla suicydolog, dr Halszka Witkowska. Problem nasila się szczególnie w przypadku seniorów oraz młodzieży. Z danych Komendy Głównej Policji wynika, że w ubiegłym roku 1496 dzieci i nastolatków podjęło próbę samobójczą i 127 z tych prób zakończyło się śmiercią. W porównaniu do roku 2020 to wzrost o 77 proc. Najczęstszą przyczyną samobójstw wśród nastolatków były problemy w szkole, niezrozumienie ze strony rodziców i rówieśników czy prześladowanie w sieci.

Dane opublikowane na platformie „Życie jest warte rozmowy" pokazują, że w wyniku samobójstw co 10 lat z mapy naszego kraju znika jedno miasto o wielkości zbliżonej do Ełku czy Bełchatowa. Na 28-osobową klasę przypada średnio dwóch uczniów po próbie samobójczej. Każde samobójstwo i próba samobójcza wpływa nawet na 20 osób z najbliższego otoczenia.

– W naszym kraju każdego dnia w wyniku śmierci samobójczej umiera aż 15 osób, z czego 12 to mężczyźni. W sumie rocznie jest to 5 tys. osób, czyli dwa razy więcej ofiar niż w przypadku wypadków samochodowych – mówi agencji Newseria Lifestyle dr Halszka Witkowska, autorka książki „Życie mimo wszystko. Rozmowy o samobójstwie".

Od około 10 lat statystyki dotyczące udanych prób samobójczych są podobne. Problem nasila się jednak w dwóch grupach wiekowych.

– Możemy zaobserwować dwie tendencje wzrostowe. Jeżeli chodzi o seniorów, to w ciągu ostatniej dekady liczba samobójstw wzrosła o 50 proc., natomiast jeżeli chodzi o zachowania samobójcze wśród dzieci i młodzieży do 18. roku życia, to bardzo smutny był rok 2021, ponieważ mieliśmy wzrost takich zachowań wśród młodzieży aż o 77 proc. – mówi ekspertka.

Dane Policji za 2021 rok pokazują gwałtowny wzrost zachowań samobójczych wśród młodych osób. 1496 dzieci i nastolatków poniżej 18. roku życia podjęło próbę samobójczą i aż 127 z tych prób zakończyło się śmiercią. Szczególnie niepokojący jest wzrost aż o 101 proc. w grupie dziewczynek.

Eksperci wskazują, że nie ma jednej prostej odpowiedzi na pytanie, dlaczego ludzie odbierają sobie życie. Jest bowiem wiele czynników, które wpływają na takie dramatyczne decyzje. Dorosłych niewątpliwie niepokoi m.in. sytuacja gospodarcza, geopolityczna, wojna w Ukrainie, wysoka inflacja czy wzrost rat kredytów. Młodsi z kolei borykają się z wieloma kompleksami, problemami w szkole, niezrozumieniem ze strony rodziców i rówieśników czy z prześladowaniem w sieci.

– Nigdy nie mówimy o tym, że samobójstwo bierze się z jednej podstawowej przyczyny. Mówimy o tzw. czynnikach ryzyka, czyli tych rzeczach, które wpływają na myśli samobójcze, na podjęcie próby samobójczej. Wśród nich jest depresja, przedłużające się problemy ekonomiczne, bezrobocie, samotność, rozwody czy problemy rodzinne. Nie bez znaczenia na pewno jest też rozdźwięk, jeżeli chodzi o warstwy finansowe, czyli spotkanie między dużą biedą a osobami zamożnymi – mówi dr Halszka Witkowska.

Temat samobójstw zawsze był tematem tabu. Ludzie nie rozumieli tego problemu, bali się o tym rozmawiać, a jeśli nawet dostrzegali jakieś niepokojące sygnały wśród bliskich osób lub w swoim otoczeniu, to nie mieli odwagi reagować. Dr Halszka Witkowska – specjalistka w dziedzinie suicydologii, wykorzystując swoją wiedzę, doświadczenie oraz garść statystyk, w najnowszej publikacji wyjaśnia, co kryje się za słowem „samobójstwo", i odpowiada na wiele trudnych pytań.

– W kwestii zachowań samobójczych powinniśmy kłaść nacisk na życie, a nie na śmierć. O tym właśnie piszę w mojej książce „Życie mimo wszystko. Rozmowy o samobójstwie". Chcę pokazać, że każdy z nas może udzielić pierwszej pomocy emocjonalnej i pomóc osobie w kryzysie samobójczym. Natomiast my w społeczeństwie nadal boimy się takich osób i boimy się zapytać o myśli samobójcze, dlatego tak bardzo ważne jest, abyśmy cały czas społecznie pogłębiali wiedzę na ten temat – mówi.

Gdy dzieci podejmują próby samobójcze, ich rodzice są przerażeni, bezsilni i często nie wiedzą, dokąd udać się po pomoc. Tymczasem samobójstwom można zapobiegać, nie tylko ułatwiając dostęp do pomocy psychologicznej czy psychiatrycznej, ale także dzięki edukacji społecznej. Konieczne jest także wdrażanie różnych programów profilaktycznych.

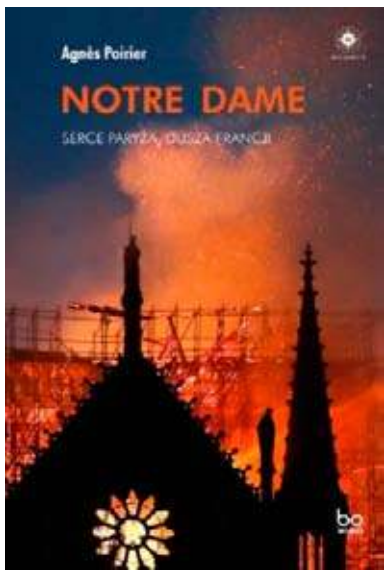
– W ramach projektu „Życie warte jest rozmowy" utworzyliśmy pierwszą w Polsce platformę pomocowo-edukacyjną dla osób w kryzysie samobójczym i ich bliskich. Na ZWJR.pl pomoc mogą uzyskać nie tylko osoby, które są w kryzysie, ale także ci, którzy chcą im pomóc, lub ci, którzy stracili kogoś w wyniku samobójstwa. Prowadzimy konsultacje dla rodziców, którzy mają dzieci z myślami samobójczymi lub po próbie, a także konsultacje dla szkół, gdzie doszło do próby samobójczej lub samobójstwa ucznia – mówi dr Halszka Witkowska.

Po raz pierwszy w Polsce Ministerstwo Zdrowia realizuje także Ogólnopolski Program Zapobiegania Zachowaniom Samobójczym.

– Są w nim punkty dotyczące zarówno prowadzenia telefonu pomocowego dla osób w kryzysie samobójczym, jak i stworzenia standardów dla grup zawodowych, które spotykają się na pierwszej linii frontu z osobami w kryzysie – mówi autorka książki „Życie mimo wszystko. Rozmowy o samobójstwie".

Newserai

eprasa.pl 25077746b1



Notre Dame Serce Paryża, dusza Francji Agnes Poirier

Dzień, w którym zamilkł Paryż…

Wieczorem 15 kwietnia 2019 roku świat obiegła zatrważająca informacja: w płomieniach stanęła katedra Notre Dame. Miliony osób na całym globie z przerażeniem śledziły walkę z ogniem i odetchnęły z ulgą, gdy udało się go opanować. Dlaczego pożar wywołał tak silne emocje? Co sprawiło, że katedra Marii Panny stała się fundamentem europejskiej kultury i symbolem francuskiej duszy?

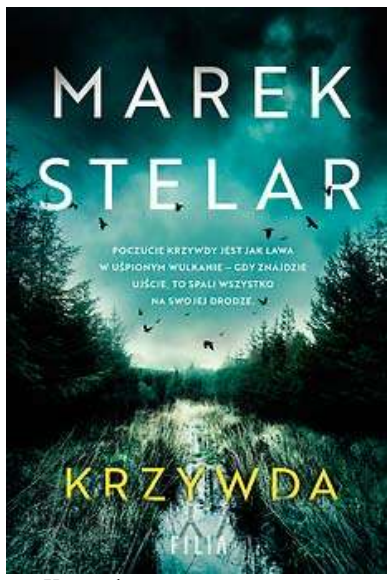
Agnes Poirier, odwołując się do najważniejszych momentów w dziejach Francji, pokazuje, jak w świadomości narodu umacniała się obecność świątyni. Notre Dame – będąca świadkiem koronacji Napoleona, wyzwolenia w 1944 roku czy pogrzebu generała Charles'a de Gaulle'a – stała się symbolicznym sercem Paryża. Wzbudzająca zachwyt budowla, wraz z Quasimodem, Esmeraldą i gargulcami zdobiącymi jej fasadę, jest też od lat ikoną popkultury. Pożar zmieni oblicze 850-letniej katedry, a batalia o odbudowę dopiero się zaczyna.

Agnes Poirier uzmysławia nam, że w tej walce ścierają się liberalizm i konserwatyzm, tradycja i nowoczesność, ateizm i wiara. Czy Notre Dame wyjdzie cało z tego starcia? Zobaczymy!

Promyczek Kim Holden

DLA FANÓW JOHNA GREENA, COLLEEN HOOVER I RAINBOW ROWELL - LEKTURA OBOWIĄZKOWA! Życie Kate Sedgwick nigdy nie było bezbarwne. Dziewczyna pomimo problemów i tragedii zachowała pogodę ducha – nie bez powodu jej przyjaciel Gus nazywa ją Promyczek. Kate jest pełna życia, bystra, zabawna, ma również wybitny talent muzyczny. Nigdy jednak nie wierzyła w miłość.

Właśnie dlatego – gdy wyjeżdża z San Diego by studiować w Grant, małym miasteczku w Minnesocie – kompletnie nie spodziewa się, że przyjdzie jej pokochać Kellera Banksa. Oboje to czują. Oboje mają powód, by z tym walczyć. Oboje skrywają tajemnice. Kiedy wyjdą one na jaw, mogą uzdrowić… Mogą również zniszczyć.



Krzywda

MAREK STELAR

Zabójstwo emerytowanej nauczycielki Reginy Remus odbija się w Nowym Warpnie szerokim echem. Remus nie była lubiana w miasteczku. Samotna, zgorzkniała i wyniosła: niemieckie pochodzenie sprawiło, że nie miała łatwego dzieciństwa. W domu ofiary aspirant Przeworski oprócz napisanego na podłodze krwią nazwiska mordercy znajduje zrobione w 1946 roku zdjęcie załogi posterunku MO. Niedługo później podczas porządkowania starego cmentarza odkryte zostają szczątki więźniów obozu koncentracyjnego.

Sprawa zabójstwa wydaje się praktycznie rozwiązana: Georg Kustler, szanowany obywatel i właściciel stoczni jachtowej w Stralsundzie twierdzi, że nie ma nic wspólnego z zabójstwem, choć to jego odciski palców ujawniono na nożu tkwiącym w piersi ofiary. Mimo to Przeworski czuje, że sprawa sięga daleko w przeszłość, może nawet do czasów wojny.

Patoposłuszeństwo. Jak szkoła, rodzina i państwo uczą nas bezradności i co z tym zrobić? Mikołaj Marcela

Książka Mikołaja Marceli „Patoposłuszeństwo. Jak szkoła, rodzina i państwo uczą nas bezradności i co z tym zrobić?"

Epoka buntu zaczyna się właśnie teraz

Czy wiesz, że słowa „dom" i „dominacja" mają ten sam rdzeń, a łacińska familia (rodzina) pochodzi od słowa famulus oznaczającego niewolnika?

Czy wiesz, że praktyki wychowawcze wykorzystywane dziś w szkołach i przedszkolach mają swój początek w badaniach nad zachowaniami i tresurą zwierząt?

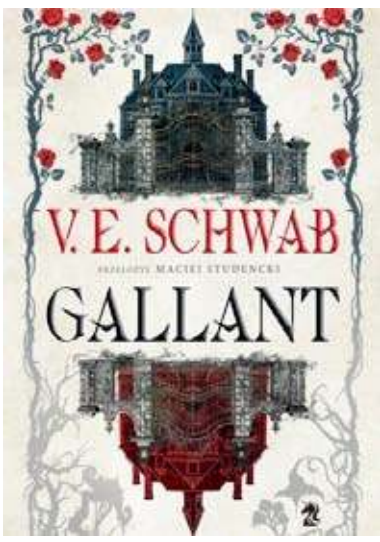
Czy wiesz, że na każdym etapie życia jesteśmy uczeni bezmyślnego patologicznego posłuszeństwa?

System, w którym tkwimy od narodzin, wmawia nam, że dla naszego dobra musimy się mu podporządkować. Ograniczyć pewnymi ramami swoją wyobraźnię, nie wychylać się, nie odzywać bez pytania. Im dłużej w nim tkwimy, tym bardziej przyzwyczajamy się do tego, że tak musi być. Zaczynamy wierzyć, że takie posłuszeństwo jest normalne i naturalne. A co, jeśli wcale tak nie jest? Co jeśli rządząca naszym światem ekonomia oparta jest na XIX-wiecznych spostrzeżeniach, które już dawno zostały podważone? Co jeśli szkoła ma za zadanie nauczyć nas między innymi akceptowania różnych form przemocy systemowej, jakie spotkamy w dorosłym życiu? Co jeśli katastrofy klimatyczne, kryzys gospodarczy, ogólnoświatowa pandemia i konflikty zbrojne to efekty bezrefleksyjnego powielania wzorców wymyślonych przeszło 200 lat temu i mających na celu stworzenie społeczeństwa całkowicie podległego sprawującym władzę?

„Patoposłuszeństwo. Jak szkoła, rodzina i państwo uczą nas bezradności i co z tym zrobić?" - książka Mikołaja Marceli

Mikołaj Marcela pokazuje, że nie jesteśmy skazani na trwanie w tym systemie. Już dziś są dostępne alternatywne opcje. Musimy tylko znaleźć w sobie odwagę, by się na nie zdecydować.

Kiedyś zostaliśmy nauczeni, że świat musi wyglądać tak, jak wygląda. Teraz przyszedł czas, by się tego oduczyć.



Olivia Prior dorastała w szkole dla dziewcząt, nie wiedząc nic o swojej rodzinie i pochodzeniu. Posiada tylko jedną rzecz związaną z jej przeszłością: to dziennik z zapiskami swojej matki.

Pewnego dnia Olivia otrzymuje list zapraszający ją do powrotu do domu — do Gallant. Informacja o tym, że nie jest na tym świecie sama i posiada rodzinę, wydaje się spełnieniem marzeń. Kiedy jednak przybywa na miejsce, okazuje się, że nikt tam na nią nie czeka. Jednak Olivia nie zamierza opuścić pierwszego miejsca, w którym zaczyna czuć się jak w domu. Nie ma znaczenia, że jej kuzyn Matthew jest do niej wrogo nastawiony, czy też to, że dziewczyna zaczyna widzieć Martwiaki nawiedzające korytarze posiadłości.

Olivia wie, że Gallant skrywa wiele tajemnic i jest zdeterminowana, by je odkryć. Gdy w murze ogradzającym posiadłość znajduje drzwi, trafia do miejsca, które wygląda zupełnie, jak Gallant. Ale to tylko pozory. Dom po drugiej stronie muru jest ruiną, Martwiaki są tam silniejsze, a wszystkim włada tajemniczy jegomość. Czy wśród cieni utkanych z przeszłości, dziewczyna odnajdzie prawdę i dowie się, kim był jej ojciec?

Marzeniem Olivii od zawsze było gdzieś przynależeć. Czy zatem opowie się po stronie swojej rodziny, chroniąc świat przed Panem Domu, czy też stanie u jego boku na wieczność?

KINO STUDYJNE OKF KINO STUDYJNE OKF ILUZJA

Częstochowa Al. Najświętszej Maryi Panny 64 Tel. rezerwacja biletów 34 / 344 40 11

Mystery dramat z Agatą Buzek i Marcinem Czarnikiem w rolach głównych.

Debiut fabularny Marty Minorowicz to pełna tajemnic, przejmująca opowieść o sile ludzkiego ducha, próbie radzenia sobie z trudnymi przeżyciami i odkrywaniu siebie na nowo. Grająca główną rolę Agata Buzek, poprzez swoją naturalną duchowość i ezoteryczność, wprowadziła do filmu wyjątkowy klimat noir. Tajemniczość i napięcie doskonale potęgują zimowe klimaty polskiego wybrzeża, a szczególnie wyludnione nadmorskie krajobrazy uchwycone kamerą Pawła Chorzępy.

Nagłe zniknięcie córki to zdarzenie, które odcisnęło bardzo mocne piętno na życiu Hanny (w tej roli Agata Buzek) i jej męża (Marcin Czarnik). Każde z nich przeżywa tę sytuację na swój sposób. Szczególnie Hanna nie dopuszcza do siebie najgorszego z możliwych scenariuszy, wierząc, że w końcu uda się jej odnaleźć ukochane dziecko. Gdy zawodzą wszystkie metody, główna bohaterka postanawia przeprowadzić własne śledztwo i szukać córki do skutku. Kobieta tak bardzo zatraca się w poszukiwaniach, że trudno racjonalnie ocenić jej co jest rzeczywistością, a co należy jedynie do świata iluzji.

9 WRZESIEŃ 2022r. 18:15
10 WRZESIEŃ 2022, 16:45
12 WRZESIEŃ 2022, 18:30
13 WRZESIEŃ 2022, 16:30
14 WRZESIEŃ 2022, 18:30

eprasa.pl 25077746b1

Raport ManpowerGroup „Czego pragną pracownicy” 7 na 10 osób chce przejścia na 4-dniowy model pracy

93% wszystkich pracowników zauważyło, że elastyczność poprawiła jakość ich pracy, 73% chce przejścia na model czterech dni w tygodniu z zachowaniem pięciodniowego wynagrodzenia, a dla 53% talentów najważniejszym czynnikiem związanym z elastycznością jest wybór godziny rozpoczęcia i zakończenia dnia pracy – to tylko niektóre z wniosków opublikowanego dziś raportu ManpowerGroup „Czego pragną pracownicy”, prezentującego najnowsze dane na temat aktualnych trendów w zakresie oczekiwań talentów.

Raport ManpowerGroup „Czego pragną pracownicy” opisuje pięć głównych obszarów związanych z aktualnymi trendami dotyczącymi oczekiwań pracowników. Badanie pokazuje, że możliwości takie jak praca z domu i elastyczność zyskana podczas pandemii są dla talentów bardzo ważna – 93% respondentów zauważyło, że poprawiła ona jakość ich pracy. 7 na 10 osób (73%) chciałoby także przejścia na model pracy czterech dni w tygodniu (z zachowaniem pięciodniowego wynagrodzenia). Najważniejszymi czynnikami związanymi z elastycznością miejsca pracy są dla talentów możliwość wyboru godzin rozpoczęcia i zakończenia obowiązków służbowych (ważne dla 53% badanych), pełna elastyczność w zakresie wyboru miejsca pracy (41%) oraz dłuższy urlop (41%). Istotne dla pracowników są także zwiększenie liczby dni płatnego urlopu wypoczynkowego (33%) oraz możliwość częstszej realizacji zadań z domu, niż biura (23%).

– Elastyczność jest obecnie jednym z ważniejszych elementów oceny atrakcyjności zarówno oferty, jak i organizacji. Zatrudnione osoby cenią sobie możliwość wyboru pracy z biura lub z domu, zależnie od codziennych potrzeb. Firmy otworzyły się na nieporównywalnie większą elastyczność niż jeszcze kilka lat temu w podejściu do miejsca i godzin pracy swoich zespołów. Liderzy nauczyli się zarządzania talentami, z którymi kontaktują się często online. Pamiętajmy jednak, że dla wielu pracowników możliwość bezpośredniego kontaktu i przebywania w biurze jest również ważna, co zapewniają m.in. modele hybrydowe – mówi Luiza Luranc–Jaworek, dyrektor sprzedaży ManpowerGroup w Polsce.

Korzyści płynących z elastyczności w miejscu pracy jest wiele, w czołówce tych najważniejszych wskazanych przez respondentów znalazły się więcej czasu spędzanego z rodziną, przyjaciółmi (46%) oraz przeznaczonego na odpoczynek i regenerację (44%), a także krótszy czas dojazdu do pracy (36%). 3 na 10 talentów może poświęcić więcej czasu na realizowanie pozazawodowych aktywności (33%) oraz zauważyło, że elastyczność wpływa na większą produktywność tygodnia pracy (30%).

Najnowsza publikacja ManpowerGroup poruszyła także kwestię 4 dniowego tygodnia pracy. 7 na 10 pracowników (73%) preferuje skompresowanie godzin pracy w modelu 4-dniowego tygodnia pracy za 5-dniowe wynagrodzenie, 17% wskazało możliwość 7-dniowej dostępności z możliwością wykonywania obowiązków w dowolnym czasie, a 10% ankietowanych chciałoby realizować działania służbowe 4 dni w tygodniu w zamian za proporcjonalnie zmniejszoną wypłatę.

– O skróceniu tygodnia pracy do 4 dni mówi się coraz głośniej, również w Polsce. Pojawiają się firmy, które już podjęły tę decyzję, w wielu miejscach na świecie trwają testy weryfikujące na ile wiąże się to z ryzykiem spadku efektywności. Wyniki analiz są tu wyjątkowo obiecujące, wstępnie nie wskazują na pogorszenie rezultatów, wręcz przeciwnie, zauważono wzrost zaangażowania, motywacji, jak i ogólnej satysfakcji pracowników – dodaje Luiza Luranc–Jaworek.

Raport zawiera informacje na temat aktualnej roli liderów w organizacjach. Odpowiedzi respondentów pokazały, że pracownicy oczekują od liderów sprawiedliwego wynagrodzenia (94%), bezpiecznych warunków pracy (89%), a dla niemal 9 na 10 talentów (87%) ważna jest praca z osobami którym ufają i z którymi się dogadują. Priorytetowymi czynnikami związanymi z celami i wartościami firmy są dla talentów docenienie efektów realizowanych działań przez kierownictwo (81%), motywacja i pasja do pracy (76%), a także możliwość zdobywania nowych umiejętności (75%).

– W dobie niedoboru talentów na rynku pracy, firmy muszą szerzej patrzeć na potrzeby pracowników odpowiadając na ich oczekiwania. Pracownicy zwracają coraz większą uwagę na elementy pozapłacowe, kluczowym elementem jest także motywacja i pasja do pracy. Dzisiejszy pracownik nie chce tylko wykonywać tożsamych zadań przez całą swoją karierę, to osoba o wysokich ambicjach i chęci do rozwijania swoich umiejętności. Organizacje, które świadomie i długoterminowo budują swoją strategię personalną rozszerzają szerokorozumiane procesy wewnętrznych badań satysfakcji pracowników, które stają się później podstawą do podejmowania działań. Ma to szczególne zastosowanie w przypadku diagnozowania zrozumienia strategii i wizji firmy, poziomu utożsamiania się z nią czy także jej budowania np. w obszarze ESG. Wszystko to w oparciu właśnie o zdanie pracowników. Pracodawcy otwarci na opinie zespołów mogą liczyć na ich determinację we współtworzeniu i realizacji strategii oraz budowaniu nowoczesnej kultury organizacyjnej – mówi Kamil Sadowniczyk, dyrektor Manpower w Polsce.

W analizie ManpowerGroup poruszona została również kwestia zdrowia psychicznego, wypalenia zawodowego oraz wsparcia talentów przez firmy w tym obszarze. Ponad połowa (51%) pracowników mówi o tym, że w zapobieganiu wypaleniu zawodowemu pomocna byłaby większa pula dni urlopowych, a 44% wskazało zapewnienie elastyczności w pracy, jak na przykład wybór czasu i miejsca z jakiego wykonuje pracę. 4 na 10 (39%) zatrudnionych deklaruje, że chciałoby się rozwijać i zdobywać nowe umiejętności, a także oczekiwałoby od organizacji dodatkowych dni wolnych w celu zadbania o zdrowie psychiczne (36%).

– Wypalenie zawodowe może dotyczyć każdego pracownika. Branża nie jest tutaj żadnym wyznacznikiem narażenia na wypalenie, każdy z nas niezależnie od zajmowanego stanowiska i obszaru może wpaść w tę pułapkę. Obecne czasy obfitują w mnóstwo wyzwań, jak pandemia, konflikty zbrojne czy zmiany klimatyczne, a odsetek zestresowanych pracowników wciąż pozostaje wysoki. Jeśli dodamy do tego niesprzyjające środowisko pracy, presję czasu i przeciążenie obowiązkami – mamy gotowy sposób na wypalenie zawodowe. Pamiętajmy, że w naszym kręgu kulturowym mówienie o problemach natury psychicznej wciąż nie jest łatwe, wiele osób może nie przyznawać się do odczuwanego stresu. Na wypalenie szczególnie narażone są osoby ambitne, zdeterminowane, silnie zorientowane na sukces. Należy zwrócić tu uwagę na branżę IT, w której często pracuje się tylko zdalnie o różnych porach dnia ze względu na zespoły globalne, a kontakt ze współpracownikami jest ograniczony. To obszar bardzo wymagający, konieczne jest nieustanne śledzenie trendów i podnoszenie kompetencji – podsumowuje Justyna Mazur, liderka odpowiedzialna za linię biznesową realizującą rekrutacje stałe z obszaru IT w Experis.

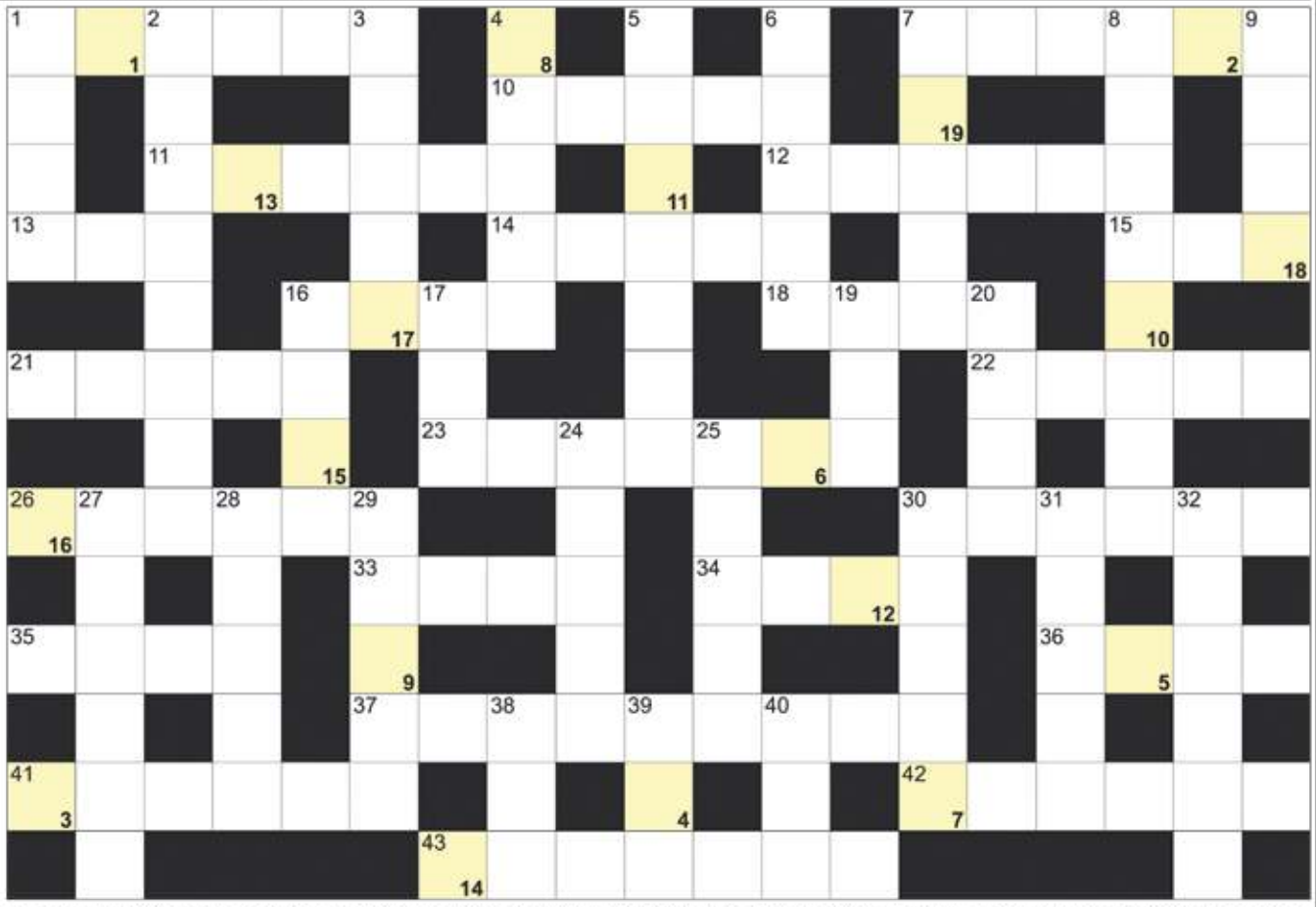
Monika Majewska

eprasa.pl 25077746b1

KRZYŻÓWKA z HASŁEM Nr 34 (2022)

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 19 utworzą rozwiązanie niniejszej krzyżówki

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

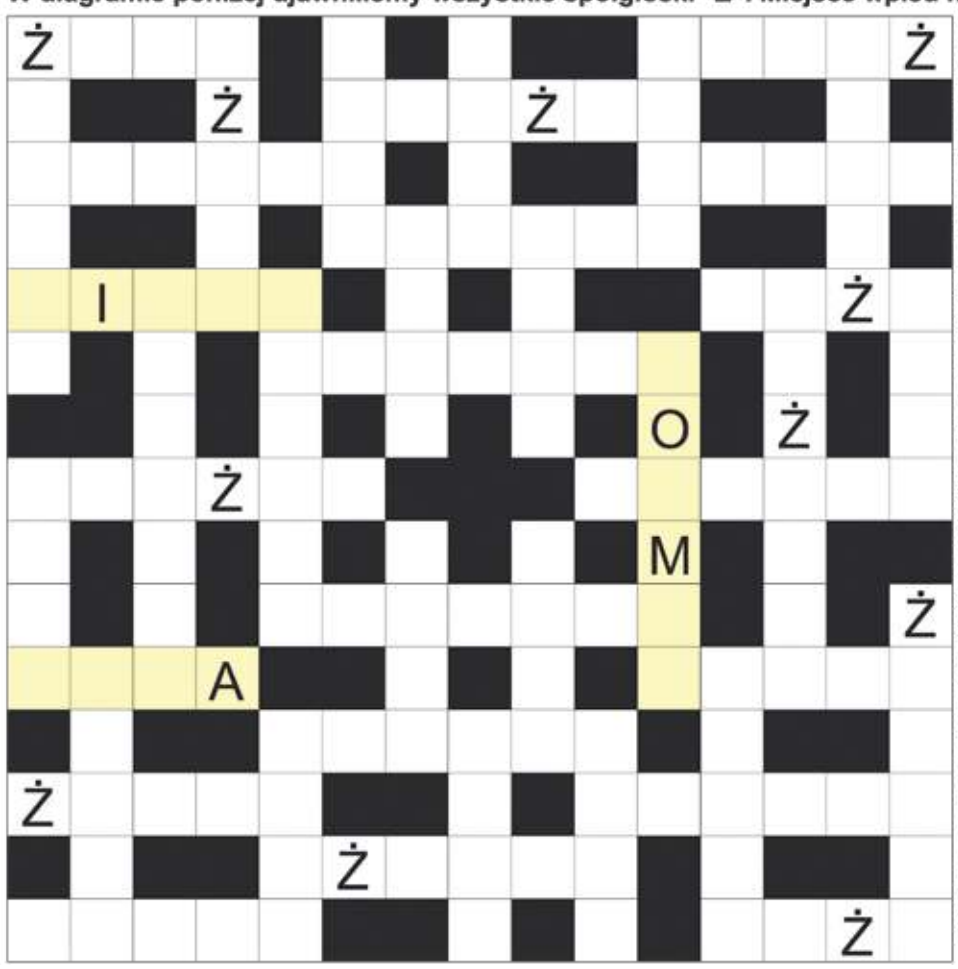


POZIOMO: 1) nagły, gwałtowny wiatr na morzu; 7) Wezuwiusz lub Etna; 10) Paulini lub Franciszkanie; 11) ocena dostateczna; 12) Mościcki, były prezydent Polski; 13) na pianinie lub w pokera; 14) świat zwierząt; 15) Lord z powieści Josepha Conrada; 16) stolica Jemenu; 18) płyn w akumulatorze; 21) płonie w czasie Igrzysk Olimpijskich; 22) zemsta, rewanż; 23) uproszczony rysunek techniczny; 26) Kastylijska, dawna królowa Francji; 30) bodziec dla nosa; 33) stal w skupie; 34) urzędowy strój sędziego; 35) otoczenie króla; 36) niemiecki samochód; 37) negatony inaczej; 41) protest z żądaniami; 42) przyprawa z buraków i chrzanu; 43) bukmacherskie lub fryzjerskie. **PIONOWO:** 1) gęsta mgła nad miastem; 2) Witt, była łyżwiarka niemiecka; 3) potocznie o łodzi; 4) wnękowa na ubrania; 5) ukąszenie komara; 6) zostaje po ścięciu drzewa; 7) kursuje między piętrami; 8) skrytka, schowek; 9) sen wolnofalowy w skrócie; 16) przestawny w zdaniu; 17) orli na twarzy; 19) jednostka mocy; 20) inaczej podeszwica, ryba; 24) łóżko między drzewami; 25) krócej o motocyklu; 27) przewozi zepsute auta; 28) narząd filtrujący krew; 29) był nim Montezuma; 30) przyjąć, wziąć lekarstwo; 31) Romano, były premier Włoch; 32) antonim zimna; 38) imię żeńskie; 39) nie przód; 40) ... Spice, amerykańska marka kosmetyków.

JOLKA z HASŁEM Nr 34 (2022)

Wyrazy z kolorowych bloków czytane od góry, utworzą hasło:

W diagramie poniżej ujawniliśmy wszystkie spółgłoski "Ż". Miejsce wpisu haseł do odgadnięcia.



Rozwiązaniem jest hasło z kolorowych bloków, z oznaczonymi już dodatkowymi literami - czytane od góry.

Od września pełne uczniów; dawna pensja żołnierza; marszałkowska i pożarna; polna roślina z rzepami; rzymski bóg sztuki lekarskiej; przepływa przez Amsterdam; największe jezioro Australii; wzmacnia i regeneruje włosy; waluta Samoa; bratki ogrodowe inaczej; odwrotność pozytywu; wyzywanie kogoś, znieważanie; inaczej o katarze; papierowa osłona lampy; oddział chorób wewnętrznych w szpitalu; owady wydzielające spadź; ostre wśród sztućców; herbaciana z kolcami; Bismarck, dawny niemiecki kanclerz; Cylejska, była królowa Polski; stop żelaza z węglem; wydzielina sosny; sąsiedzi Serbów i Węgrów; mieszkał w lampie Aladyna; krupczatka lub tortowa; rzeka w Weronie; inaczej kosaćce, kwiaty; Menuhin, słynny skrzypek; ... Wiślane z Malborkiem; Ireneusz dla kolegów; lot samolotem; mieszkańcy Izraela; umowa o pracę dla aktora; znany lek przeciwbólowy; rzeka w Olsztynie; horror lub dramat w telewizji; dawna nazwa Tajlandii; statek na dnie morza; wari z Madagaskaru.

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

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

WYKREŚLANKA: ukryliśmy 20 wyrazów związanych z wrześniem. Wykreślisz wszystkie od góry do dołu, od lewej do prawej oraz na ukos: szkoła, grzyby, książki, bieganie, miody, wrzos, orzechy, jesień, ciasto, deszcz, zimno, wiatr, szyszka, rocznica, nauka, rosa, węgiel, herbata, seriale, mgła

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

eprasa.pl 25077746b1