ISSN 1232-1931

TYGODNIK POWIATOWY

GAZETA MYSZKOWSKA

cena 4,99zł
(w tym 5% VAT)
4360 egz. + 451 abonament cyfrowy

Nr 33 (1476) rok XXIX 18.08.23- 24.08.2023

ISSN 1232-1931

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

PiS odwołał Kępskiego. Ale powiatu nie odzyskał. PODZIAŁ W PIS CORAZ BARDZIEJ REALNY

Prezydent RP Andrzej Duta ogłosił termin wyborów parlamentarnych na 15 października. W tym samym czasie ma też odbyć się referendum, które PiS zapewne będzie wykorzystywał do nielegalnego promowania siebie milionami wydawanymi rzekomo na kampanię referendalną. Wszystko za pieniądze Polaków. Idiotyczne pytania, np. o płot na granicy z Białorusią „czy go rozbierać?" to tak naprawdę robienie z wyborców idiotów. Rząd mógł zapytać czy płot budować, to miałoby to jakiś sens. A co będzie jak już wydano ponad miliard na budowę bariery, a w referendum Polki i Polacy powiedzą, że „rozebrać"? W środę Koalicja Obywatelska ogłosiła listy kandydatów do Sejmu i Senatu, gdzie w Okręgu 28 obejmującym Powiat Myszkowski znalazło się aż troje kandydatów z naszego powiatu! Listy Koalicji otwiera bardzo rozpoznawalna posłanka Izabela Leszczyna z Częstochowy. Ale już na 4 miejscu jest burmistrz Żarek Klemens Podlejski, mający powszechnie opinię dobrego gospodarza w gminie. Potencjalnie jest to więc dla KO bardzo mocny kandydat do Sejmu. Tuż za nim, na miejscu 5 jest radna Myszkowa Beata Pochodnia, a na miejscu 10 Przemysław Bąk z gminy Poraj, bliski współpracownik posłanki Leszczyny, typowany też na przyszłego Przewodniczącego PO w Powiecie Myszkowskim.

Rusza wielka krajowa polityka, w której jest szansa, że Powiat Myszkowski odegra niemałą rolę. Ale na razie wracamy do tego, co działo się 11 sierpnia w Radzie Powiatu Myszkowskiego. PiS na ręce nowo wybranego Przewodniczącego Rady Powiatu w Myszkowie Rafała Kępskiego złożył wniosek o jego odwołanie. Ewidentnie PiS nie pogodził się z porażką, że Przewodniczącym Rady Powiatu w Myszkowie nie została ich kandydatka, i gdy mogli już liczyć na obecność wszystkich swoich radnych, podjęli próbę odwołania R. Kępskiego. I im się udało, uchwała o odwołaniu Rafała Kępskiego z funkcji Przewodniczącego Rady Powiatu w Myszkowie w głosowaniu tajnym uzyskała wystarczającą ilość głosów. Później było jeszcze ciekawiej, bo gdy opozycja, wyraźnie zyskująca większość w Radzie Powiatu zgłosiła w kolejnym głosowaniu kandydaturę radnego Mariusza Karkochy PiS nie wystawił kontrkandydata. I za Karkochą zagłosowało aż 12 radnych. Warto zauważyć, że jest to liczba radnych wystarczająca do odwołania Starosty Myszkowskiego Piotra Kołodziejczyka! Opozycja złożona z radnych Platformy Obywatelskiej, Przyszłości, PSL i cichych wspierających z PiS teoretycznie, mogłaby więc pokusić się o odwołanie Zarządu Powiatu Myszkowskiego. Na niecałe 2 miesiące przed wyborami parlamentarnymi byłby to potężny cios dla Prawa i Sprawiedliwości. Już utracili większość w Radzie Powiatu. Gdyby doszło do utraty władzy w powiecie, oznaczałoby to utratę szeregu stanowisk. Nieoficjalnie wśród radnych opozycji mówi się o rozmowach z nawet kilkoma radnymi, który albo chcą uciec z tonącego okręgu, albo przejrzeli na oczy i w PiS zaczęło im być coraz bardziej niewygodnie. Weszli do partii, która obiecywała naprawę Państwa, a je rozkradli i rozdzielili między rodzinę. Miała być troska o każdego obywatela, a są tylko afery, wykluczanie Polski z UE, inflacja, drożyzna i powszechne złodziejstwo.

dokończenie na str. 2

Mieszkańcy Poręby mają dość smrodu śmieci... z Myszkowa

Sprawa nieprzyjemnego zapachu, jaki można odczuć w Porębie na ul. Myśliwskiej, Wczasowej, Armii Krajowej, ale również w Zawierciu na ulicach takich jak: Podmiejska, 11 listopada czy z Kosowej Niwy trwa już od dwóch lat. Hałda śmieci widoczna z okien mieszkańców Poręby oraz Zawiercia jest widoczna również z ulicy. Na pierwszy rzut oka ktoś mógłby pomylić ją ze zwykłą górą. Jednak do Tatr i Śnieżki nam daleko, a takiego szczytu nikt z pewnością nie chciałby zdobyć.

dok. na str. 3

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

zatrudni pracowników

do obsługi linii technologicznych do przetwarzania odpadów oraz operatorów wózków widłowych i ładowarek kołowych

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

eprasa.pl 346df6d59e

PiS odwołał Kępskiego. Ale powiatu nie odzyskał. PODZIAŁ W PIS CORAZ BARDZIEJ REALNY

dok. ze str. 1

Jarosław Lasecki zagrożeniem dla Paktu Senackiego?

Jarosław Lasecki przez dwie kadencje był Senatorem Rzeczypospolitej. Raz, jako senator niezależny był członkiem klubu PiS w Senacie, w kolejnej kadencji był członkiem klubu Koalicji Obywatelskiej. W nadchodzących wyborach starał się o nominację do Senatu, jako członek PO. Gdy jej nie dostał, zrezygował z członkostwa w Platformie Obywatelskiej i zapowiedział start z własnego komitetu, jako kandydat niezależny. Znamienna i na pewno nieprzypadkowa jest nazwa jego komitetu: Pakt Obywatelski Jarosław Lasecki. Chyba nieprzypadkowo nazwa ma się kojarzyć, a więc mylić, z Paktem Senackim uzgodnionym przez wszystkie partie opozycyjne, przez całą opozycję demokratyczną. Lasecki sporo więc ryzykuje. Jeżeli uda mu się zdobyć mandat, na pewno siądzie do stołu ze zwycięzcami. Jeżeli nie uzyska, PO na powno nie zapomni mu działania na rozbicie Paktu Senackiego

Mariusz Karkocha został Przewodniczącym Rady Powiatu w Myszkowie. PiS nie zgłosił kontrkandydata.

Promocja zamku czy nazwiska? My stawiamy, że nazwiska. Sprytny zabieg Laseckich ma promować kandydata do Senatu. Ale Jarosław Lasecki jest oskarżany o rozbijanie jedności opozycji, bo nie dostał dominacji Paktu Senackiego.

opozycji. O tym, że Lasecki miał poważne plany powrotu do polityki, świadczy to, że już od dawna widzą plakaty z nazwiskiem „LASECKI" i zaproszenie do odbudowanego zamku w Mirowie. I raczej nie o zamek tu chodzi, tylko wielkie nazwisko „LASECKI". Który Lasecki? Jarosław- senator, czy Dariusz, były starosta i Przewodniczący PO w Powiecie Myszkowskiem? Najtrafniej będzie ocenić, że chodzi o obydwu. Dariusz Lasecki jest radnym powiatowym, szefem struktur PO w powiecie, więc tym bardziej raziły jego niektóre wypowiedzi i głosowania razem z PiS w Radzie Powiatu. Np. za udzieleniem absolutorium Zarządowi Powiatu, wychwalane Jadwigi Wiśnieskiej. I dodatkowo, słaba aktywność polityczna szefa PO w Powiecie Myszkowskim. Stąd komentarze, czy Dariusz Lasecki nadaje się na szefa struktur PO w powiecie i czy nie chce odejść z PO. Jeszcze niedawno deklarował, że chciałby z poparciem PO startować w przyszłorocznych wyborach o fotel burmistrza Myszkowa. Choć nie wydaje się, żeby był w stanie poważnie zagrozić obecnemu włodarzowi, którym jest Włodzimierz Żak. Żak, o ile się nie zmieną przepisy będzie mógł kandydować w 2024 roku na burmistrza Myszkowa ostatni raz.

Odwołanie Rafała Kępskiego. PiS go odwołał, ale przewodniczący dalej z opozycji

Już podczas sesji 27 lipca wybrany na Przewodniczącego Rady Powiatu w Myszkowie Rafał Kępski, szef Lewicy na Powiat Myszkowski, mówił, że liczy się z tym iż PiS spróbuje go odwołać, gdy na sali będą wszyscy radni PiS. Ale na pewno nie spodziewał się wniosku o swoje odwołanie tak szybko, i to na sesji nadzwyczajnej. W końcu to PiS apelował wcześniej, aby dla powagi rady głosowanie nad wyborem przewodniczącego odbyło się gdy będą wszyscy radni, opozycja uważała, że tak ważne głosowanie powinno odbywać się na sesji planowej, czyli najwcześniej 31 sierpnia kiedy zaplanowana jest sesja. Wniosek PiS złożył wcześniej, Kępski był Przewodniczącym Rady Powiatu w Myszkowie ledwie 15 dni.

Poproszony o komentarz tak określa wynik i przebieg głosowań: -PiS zrobił wszystko, żeby odwołać mnie jak najszybciej. Metody były bezwzględne, bez żadnych argumentów. Natomiast szanse współpracy zaproponowali Mariuszowi Karkosze, nie wystawiając kontrkandydata z PiS. Mariusz Karkocha dostał głosy opozycji, również mój, i głosy koalicji. Więcej może nie będę tego komentował -mówi Rafał Kępski.

W jego głosie słychać rozżalenie. Ale warto dodać, że wśród radnych opozycji otwarcie dyskutowano, czy większe szanse na wygranie głosowania ma Kępski czy Karkocha. Nie od dzisiaj wiadomo, że w polityce ma się konkurentów nie tylko po drugiej stronie, ale również wśród swoich. Sam Kępski mówił, że PiS spróbuje go odwołać. Część radnych opozycji uważała, że Mariusz Karkocha może liczyć na głosy radnych PiS, niezadowolonych z polityki partii. Że w wyborach na stanowisko Przewodniczącego Rady Powiatu ma szanse uzyskać 12 głosów. I tyle uzyskał. Rozłam w PiS jest więc realny, niektóry chcą albo uciec z okręgu, albo wzmocnić swoją pozycję puszczając oko do Opozycji Demokratycznej, która ma wielkie szanse odsunąć PiS od władzy. A wtedy lepiej być z przyszłymi zwycięzcami, niż ze skompromitowanym starostą z PiS, przyłapanym na jeżdżeniu na zjazd partyjny do Bogatyni służbowym samochodem Starostwa Myszkowskiego. Ostatnio wyszło, że Premier Mateusz Morawiecki poleciał tam rządowym samolotem! Starosta Piotr Kołodziejczyk zasłynął też wykorzystywaniem mienia gminy w której mieszka, a rządzi w nej jego mama, do karczowania działki nr 89 w Krusinie. Zaniedbanie pole czyścili przez wiele dni pracownicy ZUK Koziegłowy, na koszt mieszkańców gminy Koziegłowy. Starosta w ten sposób zaoszczędził kilkadziesiąt tysięcy złotych.

Jarosław Mazanek

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 j.mazanek@gazetamyszkowska.pl **tel. 602 514 030**
Zespół redakcyjny: Tomasz Urbański turbanski@gazetamyszkowska.pl Antoni Starowicz (ekspert podatkowy), Zdzisława Moskwińska (New York), Damian Liszczyk, Piotr Suszek, Czesław Orliński, Sebastian Michalak sebastian11346@o2.pl, Michalina Skwara. Współpraca: Aleksandra Makieła, Kamil Ambroży. Zdjęcia www.freepik.com
REDAKCJA I BIURO OGŁOSZEŃ: 42-300 Myszków ul. Sikorskiego 53/3 (34) 313 71 20 redakcja@gazetamyszkowska.pl gazetamyszkowska@pro.onet.pl
NASZE NOWE GODZINY PRACY: Pn-Wt 9^{00}-15^{00} SRODA 9^{00}-16^{00} CZWARTEK 9^{00}-12^{00} PIĄTEK nieczynne
Reklama: Sylwia Mazanek sylwia.mazanek@myszpress.pl tel. 602 398386 Nr konta do wpłat: MyszPress 51 2490 0005 0000 4530 6719 7466

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 346df6d59e

Kiedy wreszcie ustąpi fetor?

dok. ze str.1

Nasza redakcja na wstępie zapytała mieszkańców ul. Wczasowej i Myśliwskiej w Porębie, co się od tych dwóch lat zmieniło. Okazuje się, że wiele, ale niestety na gorsze.

Pani Halina mówi: -*Bardzo zintensyfikowało się odgazowywanie śmietnika, w związku z tym wzrósł fetor. Jest bardziej perfidnie. Wtedy wypuszczali w ciągu dnia, potem po południu, a w tej chwili poszli po rozum do głowy - i wypuszczają wieczorami.*

-*Ale to śmierdzi cały dzień, nie da się wychodzić na dwór bo grozi to wymiotami. Ja mam ogródek z tyłu i jak tam jestem to trzeba zejść z placu boju* -informuje jedna z mieszkanek.

-*Również czuć rano. Ja miałem taki przypadek, że córka wychodziła w maju do szkoły i się zwymiotowała* -dodaje Pan Paweł, który po chwili kontynuuje: -*To się tak zintensyfikowało… Mieszkam tu od 23 lat, ale od 2 lat to jest katastrofalne. To nie jest incydentalny przypadek, zapach nie ustępuje kilka dni pod rząd i to jest bardzo uciążliwe. Nie wiemy czy zagraża to naszemu zdrowiu i życiu.* Jest jeszcze druga sprawa - *wysypisko jest tak blisko domostw, że gdyby doszło do pożarów, co jest teraz modne, to moglibyśmy być nieźle podtruci…*

Sprawa nie jest nowa, a żaden radny nie był i nie jest nią zainteresowany. Mieszkańcy działają więc na własną rękę. Zamieszkujący ul. Myśliwską wystosowali dwie petycje (na których podpisało się 56 osób) do Prezydenta Zawiercia i odpowiedzi nie dostali. Natomiast mieszkańcy ul. Wczasowej odpowiedź uzyskali. Jak czytamy z przesłanego im pisma Wojewódzkiego Inspektoratu Ochrony Środowiska:

"W odpowiedzi na Państwa pismo (...) ws. uporczywego fetoru, który od około dwóch lat występuje w rejonie ul. Wczasowej i ul. Armii Krajowej w Porębie, a którego źródłem ma być ZGK Sp. z o.o. w Zawierciu, informuję, że WIOŚ podejmie działania kontrolne w ZGK Sp. z o. o. na przełomie III i IV kwartału bieżącego roku."

Co ciekawe WIOŚ, jakiś czas temu przesłał pismo do mieszkańców ul. Myśliwskiej, z którego możemy dowiedzieć się nieco innej, dosyć sprzecznej rzeczy:

"Nadmieniam również, że aktualnie obowiązujące przepisy prawa nie określają standardów zapachowej jakości powietrza oraz metodyki wykonywania pomiarów w tym zakresie. Wobec powyższego WIOŚ nie może dokonać stosownej oceny emisji substancji odorowej emitowanych z zakładu."

Co przez ten okres wpłynęło na zmianę poglądów WIOŚ-u? Może po prostu nie nadążamy za polskim prawem? A być może jeszcze powtórzy się sytuacja sprzed dwóch lat, o której pisaliśmy w artykule:

ZGK SYPIE ZIEMIĄ PRZED KONTROLĄ? (kurierzawiercianski.pl)

Jedna z mieszkanek podsumowuje to dwoma krótkimi, ale jakże i trafnymi słowami: -*XXI wiek…*

-*Trzy lata temu dostałem pismo z ZGK, że w przypadku wystąpienia uciążliwości zapachowych, należy dzwonić pod wskazany numer* (Więc zakładali, że zaczynają prowadzić jakąś działalność, która może być uciążliwa jeżeli chodzi o jakość powietrza). *Ten numer działał przez pewien czas. Ja dzwoniłem dwukrotnie, ktoś tam odbierał, obiecał, że zgłosi, sprawą się zajmie. Na tym się skończyło. Oczywiście nic nie zrobił w tej sprawie. Z tego co wiem sąsiedzi też dzwonili* (mieszkańcy ul. Wczasowej przytakują głowami na znak, że spotkała ich taka sama sytuacja), *potem telefon zamilkł. Sąsiadka, Pani Wiesława zadzwoniła i został zbesztana, że jest tylko jedną osobą, której to przeszkadza, a przecież inni również dzwonili. W maju tego roku odwiedziłem ZGK. Umówiłem się z Panem prezesem, ten nie miał czasu, ale przyjął mnie Pan dyrektor, porozmawiał, zgłosiłem problem i dostałem bezczelnego maila, bo odpisali, że nie tylko oni są generatorem zapachów w okolicy i nie widzą problemu. Ja nie jestem znawcą zapachu, ale umiem odróżnić zapach naleśników z Virtu od smrodu śmietniska. Tego fetoru nie da się pomylić z zapachami produkowanymi przez inne firmy.*

Reasumując wszystkie działania mieszkańców, których dotyka problem uciążliwego fetoru - nie dość, że nie uzyskują żadnej odpowiedzi to ich skargi są ignorowane, a problem się nasila. Warto zobrazować również jak wyglądają pory wieczorne/nocne u mieszkańców Poręby. Nie dość, że reflektory świecą prosto w ich okna, występuje hałas w związku z prowadzonymi wtedy pracami na terenie ZGK Zawiercie to jeszcze nie da spać się przy otwartym oknie bo śmierdzi. Jak dowiadujemy się z dalszej rozmowy z przedstawicielami ul. Wczasowej i Armii Krajowej: w poniedziałek wtorek, środę - na terenie Zakładu Gospodarki Komunalnej nic się nie dzieje. Natomiast w czwartek, piątek oraz sobotę czuć fetor. Praca na terenie wysypiska ponoć trwa nawet do 22. W niedzielę, jak zauważyli mieszkańcy - pracownicy ZGK mają wolne.

Ale to nie wszystko. Oprócz zapachów, ze śmietnika przywędrowały również szczury i muchy.

-*To wysypisko było wybudowane dla miasta Zawiercie, a pan Konarski zrobił z niego spółkę biznesową, bo przyjmują śmieci nie tylko z Zawiercia, ale również z okolicznych miejscowości.*

-*Jakby było prawidłowe eksploatowane śmietnisko, robiona prawidłowo rekultywacja to nie byłby problemu, ale chodzi o zysk.*

-*Żaden prezes za poprzednika nie odpowiada, bo jeden mówi, że było to za tamtego, a teraz jest trzeci i co działa?* - trafnie to wszystko zauważają mieszkańcy z ul. Myśliwskiej oraz Wczasowej. Tę sprawę poruszyliśmy również w artykule:

ZAWIERCIAŃSKA AFERA ŚMIECIOWA OBECNY PREZES ZGK TŁUMACZY SIĘ ZA POPRZEDNIKA (kurierzawiercianski.pl)

MIASTO NIE JEST PRYWATNĄ FIRMA PREZYDENTA (kuriezawiercianski.pl)

Oprócz odoru wydobywającego się z terenów ZGK, jest również jedna kwestia. Jak informuje nas Pani Halina, ZGK wybudował rów do którego spływa nadmiar wód ze śmietnika do potoku Kierszulanka, a ten płynie do rzeczki Czarnej Przemszy. Może by warto zbadać również wodę?

Najlepiej jest wszystko doświadczyć na własnej skórze tak, żeby wiedzieć o co chodzi. W tym przypadku dobrze jest poczuć. Także zapraszamy Pana Łukasza Konarskiego oraz Jarosława Mazura na sobotniego grilla. Ciekawe co poczują oprócz zapachu smażonej karkówki…

W artykule przedstawiliśmy problem z punktu widzenia mieszkańców. Z prezesem ZGK Zawiercie Jarosławem Mazurem umówiliśmy się na 22 sierpnia. Po tej rozmowie wrócimy do tematu, gdy dowiemy się od prezesa spółki, czy firma poczuwa się do odpowiedzialności za uciążliwości jakie dotykają mieszkańców. A jeżeli tak, to jak firma chce problem rozwiązać.

Michalina Skwara

eprasa.pl 346df6d59e

XXV Święto Pstrąga w Złotym Potoku. Dzięki pogodzie wszyscy mogli poczuć się jak ryba w wodzie

Złoty Potok - wieś, z prawie 900-letnią historią. To tu, na polecenie hrabiego Edwarda Raczyńskiego w 1881 roku założono najstarszą pstrągarnie w Europie, i to tu już po raz dwudziesty piąty przybywają ludzie z każdego zakątka Polski, aby spróbować lokalnej ryby w dniu jej święta.

W tym dniu królował pstrąg, więc niemalże od rozpoczęcia święta ryba towarzyszyła przybyłym na każdym kroku. Na błonie przy stawie „Amerykan" ludzi przywiódł zapach unoszący się z pokazu kulinarnego Jakuba Kuronia. Na pierwsze danie Jakub Kuroń zaserwował publiczności sałatkę ziemniaczaną z wędzonym twarogiem i z wędzonym pstrągiem, a na drugie - włoskie risotto. W sumie ponad 200 porcji rozeszło się w okamgnieniu, a każdy pytany o smak potraw, nie mógł nie zgodzić się, że były wręcz przepyszne.

Jakub Kuroń po pokazie podzielił się z nami swoimi spostrzeżeniami: *-Jak zawsze gdy wychodzi się na scenę chociażby robiło się to po raz dwusetny, trzysetny to zawsze jest stres, bo to jest jednak na żywo. Tak naprawdę tu zawsze wszystko może się wydarzyć. Szykuję się na różne scenariusze, ale nie jestem w stanie wszystkiego przewidzieć. Nawet pomimo tego, że na pokazy kulinarne jeżdżę często. W roku jest to kilkanaście imprez. Muszę jednak przyznać, że publiczność w Złotym Potoku okazała się wspaniała. Bardzo wierni ludzie. Słuchali przez długi czas - to jednak 1,5 godziny gotowania. Sam nie wiem, czy bym wytrzymał, chociaż jestem pasjonatem przyrządzania potraw* -dodaje z uśmiechem.

Mistrz kuchni wyjawił naszej redakcji jeszcze jedną tajemnicę*: -Muszę powiedzieć, że niestety, ale zdradzę tutejszego pstrąga. Ryba ta zajmuje wysokie miejsce w moim rankingu, ale ostatnio tak naprawdę dla moich kubków smakowych nr 1 jest miętus.*

Pstrąga można było również skosztować na dwóch stoiskach przygotowanych przez Hotel Kmicic. Podawano ją w panierce z migdałami, chlebem, surówką, ogórkiem oraz ciepłym napojem. *-Wszystkie rybki pochodzą z naszych lokalnych stawów-* zapewniały Panie wydające posiłki. Zebrani w ten sposób ładowali energię na dalszą zabawę.

Najpierw publiczność rozgrzała muzyka disco polo zespołu Defis, a następnie dobrą zabawę z tłumem ludzi podtrzymywał występ Greso oraz TEAM SKOLIN. Zabawa trwała do późnych godzin nocnych.

W niedzielę dla lubiących wcześnie wstawać fanów wędkarstwa czekały spinningowe zawody wędkarskie na stawie „Irydion". Właściwe rozpoczęcie drugiego dnia Święta Pstrąga odbyło się osiem godzin później. Pogoda w ten dzień nie dopisała, przez co znacznie zmniejszyła się liczba osób, które zagościły na błoniach. Mimo to nie zabrakło licznych atrakcji. Dla dzieci przygotowano animacje, a w tym samym czasie fani BAVE SPACE mogli pokołysać się w takt muzyki. Pogoda nie przeszkodziła w dalszych występach grupy Liber & InoRos. Swoje największe hity muzyczne zaprezentowała także DARIA, a na zakończenie XXV Święta Pstrąga publiczność pożegnał zespół RYTM.

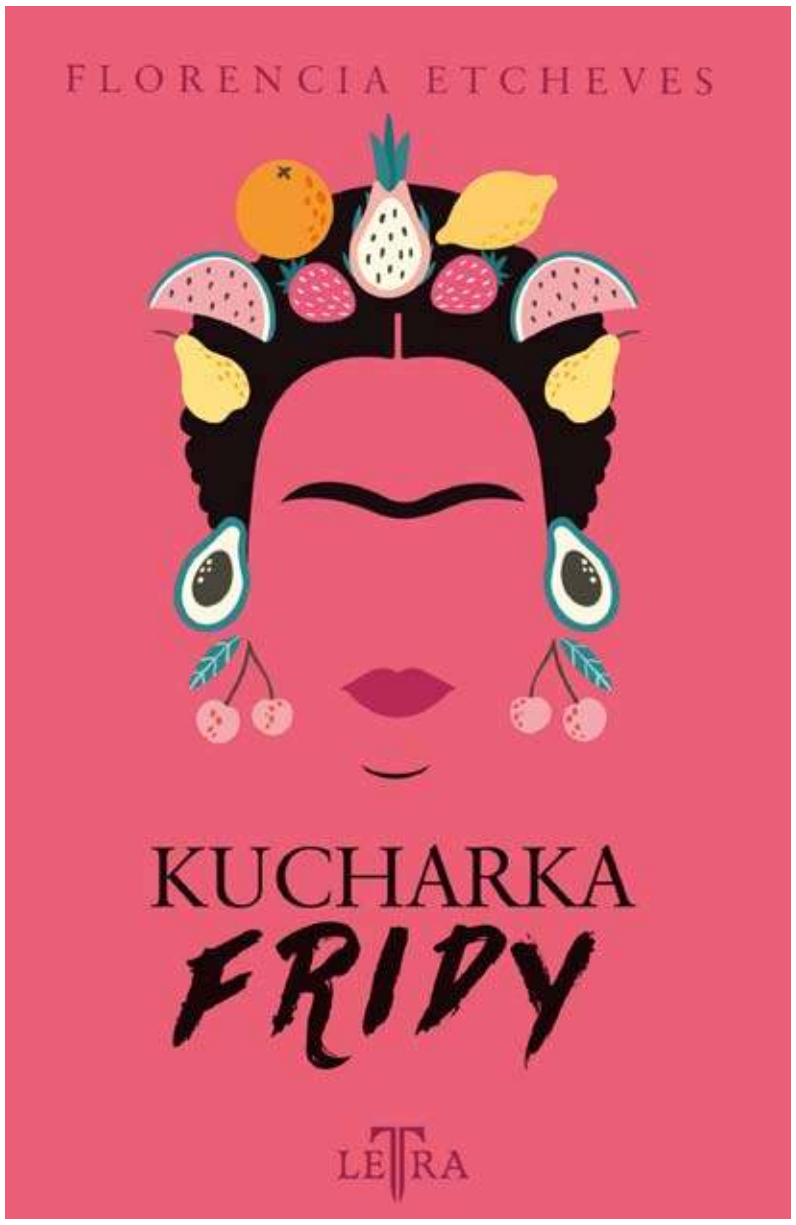
Przybyłych na święto czekały liczne zabawy, konkursy z nagrodami (również konkurs kulinarny zorganizowany przez Hotel Kmicic).

Dla najmłodszych przygotowano nieduży park rozrywki, malowanie twarzy, czy robienie tatuaży.

Michalina Skwara

Mieszkanka Zawiercia tłumaczką hiszpańskiej powieści

Już w połowie sierpnia ukaże się książka ,,Kucharka Fridy" opublikowana nakładem Wydawnictwa Arkady, którą przetłumaczyła mieszkanka Zawiercia - Dagmara Magryta. Jak sama zaznacza była to jej pierwsza książka tłumaczona z języka hiszpańskiego, a praca nad niespełna pięćsetstronicową powieścią zajęła jej trzy miesiące.



reklama

eprasa.pl 346df6d59e

Zawiercianka przyznaje, że autorka książki ,,Kucharka Fridy" - Florencia Etcheves, wcześniej nie była jej bliżej znana, a o zleceniu tłumaczenia zadecydował czysty przypadek: -*Miałam spotkanie z redakcją Wydawnictwa Arkady w zupełnie innej sprawie i wtedy podsunięto mi tę książkę, jako propozycję do tłumaczenia. Po tym jak redakcja sprawdziła próbkę (przetłumaczone przeze mnie pierwsze trzy rozdziały książki), zatwierdzono ją i zaproponowano przetłumaczenie całości.*

O czym opowiada książka?

Jest to mocna opowieść o intrydze, przyjaźni, sile krwi i potędze sztuki, osnuta wokół postaci najsłynniejszej meksykańskiej artystki – Fridy Kahlo. Florencia Etcheves w interesujący sposób przybliża tę intrygującą postać, zapraszając nas do fascynującego świata tehuańskich tradycji.

Nayeli, młoda Tehuanka, po ucieczce z rodzinnego domu przybywa do miasta Meksyk. Dzięki swoim umiejętnościom kulinarnym znajduje zatrudnienie w Niebieskim Domu, gdzie unieruchomiona w wyniku poważnego wypadku i odizolowana od świata żyje Frida Kahlo. Pomiędzy smakami, aromatami i kolorami malarka oraz jej nowa kucharka nawiązują przyjaźń, która głęboko naznaczy losy obu kobiet. Po latach, w Buenos Aires, wnuczka Nayeli, Paloma, znajduje tajemniczy obraz nieznanego autorstwa, przedstawiający jej babkę. Zaintrygowana tym enigmatycznym obrazem i ciekawą historią przodków, Paloma Cruz wyrusza w podróż do miasta Meksyk.

Intrygująca książka o przyjaźni, miłości i przeznaczeniu, łącząca przeszłość z teraźniejszością, i prawdziwe historie z fikcją literacką.

Parę słów o Dagmarze Magrycie

Z wykształcenia polonistka oraz leksykografa. Studiowała na Uniwersytecie Śląskim oraz Uniwersytecie w Santiago de Compostela (w ramach programu Erasmus Mundus). Absolwentka Letniej Szkoły Praw Człowieka, należy także do sieci Humanity in Action Polska, która zajmuje się prawami człowieka. Kobieta jest współautorką i redaktorką wydanego przez HiA podręcznika dla młodzieży ,,O mowie nienawiści i hejcie" (jest on dostępny on-line, więc każdy z nas może się z nim bez problemu zapoznać). Pomagała również w redakcji innych materiałów wieńczących projekty edukacyjne fundacji.

Całe jej doświadczenie zawodowe związane jest z rynkiem książki. Dagmara Magryta przed podjęciem się pracy nad książką ,,Kucharka Fridy" tłumaczyła jedynie krótkie teksty. Karierę zaczynała w Wydawnictwie Sonia Draga w Katowicach (wydało ono m.in. polskie tłumaczenia powieści Dana Browna oraz ,,50 twarzy Grey'a"). Mieszkanka Zawiercia pracowała w Wydawnictwie Uniwersytetu Śląskiego, gdzie zajmowała się m.in. korektą tekstów w języku angielskim, a także monografii w j. polskim ,,Pejzaże miasta w komiksie" Matyldy Sęk-Iwanek. Obecnie Dagmara Magryta pracuje w jednym z najstarszych niemieckich wydawnictw naukowych - De Gruyter, gdzie czuwa nad przebiegiem procesu wydawniczego czasopism naukowych.

Zapowiada się, że w niedalekiej przyszłości kobieta podejmie się kolejnego tłumaczenia powieści z języka hiszpańskiego (obecnie jest w trakcie rozmów z Wydawnictwem Arkady). https://arkady.eu/zapowiedzi/kucharka-fridy/

Michalina Skwara

Historia Poręby zaklęta w wieży

Jedyny taki zabytek techniki w Porębie i na terenie całego Zagłębia. Symbol i najbardziej charakterystyczny punkt miasta, który znalazł zaszczytne miejsce w jego herbie. W 1975 roku została wpisana do rejestru zabytków. Z pewnością większość czytelników, a na pewno już każdy Porębianin wie, że mowa o wieży wyciągowej. Ponad dwieście lat temu służyła do transportu wsadu wielkopiecowego do przetapiania rudy. A dzisiaj?

Dzisiaj każdy z nas może zwiedzić wieżę gichtową z przewodnikiem, Zdzisławem Kluźniakiem – prezesem Klubu Pasjonatów Historii Lokalnej. Bramy wieży przy ul. Fabrycznej 1, otwarte są w piątki, soboty i niedzielę od 9.00 do 12.00 oraz od 15.00 do 16.00. Jeżeli ktoś jest chętny przyjrzeć się z bliska obiektowi i znajdujących się w nim eksponatom, ale nie odpowiada mu żaden z wyznaczonych terminów, może zadzwonić do Pana Zdzisława pod numer telefoniczny: 781 157 118 i umówić się na wycieczkę w dogodnym dla siebie czasie. Warto zaznaczyć, że zwiedzanie jest bezpłatne. Jednak należy się spieszyć, bo bramy wieży otwarte są do 24 sierpnia.

Z zewnątrz może uchodzić za niepozorną wieżę, więc co tu zwiedzać?

Podczas wycieczki dowiemy się nie tylko o przeznaczeniu wieży, ale również poznamy historię Poręby począwszy od średniowiecza aż do czasów współczesnych. Cała ta opowieść zaklęta jest w rzeczach znajdujących się wewnątrz wieży gichotwej, jak i również jej architekturze. Jak zaznacza Zdzisław Kluźniak: -P*omieszczenie ma parę żyć. Jak się wchodzi do takiego zabytku, niektóre detale bardzo dużo mówią o jego historii i można żyć tymi detalami. Nawet sam obiekt nie jest niekiedy tak bardzo ciekawy jak właśnie znajdujące się w jego wnętrzu detale.*

Na pierwszym piętrze wieży znajduje się kącik poświęcony okresu kuźnic, gdzie przetwarzano żelazo za pomocą tylko i wyłącznie kucia - dlatego obejrzymy tam wyroby kowalskie, czy też kuźnicze. W centralnej części znajdziemy zrekonstruowaną dymarkę, która w średniowieczu służyła do wytapiania żelaza. Prezes Klubu Pasjonatów Historii dodaje: -*Dawniej żelazo było w cenie. Do zbrojenia wykorzystywano sitowie i słomę. Patrząc na ten piecyk i wieżę można sobie wyobrazić jak postęp techniczny poszedł od przodu, w momencie kiedy stanął wielki piec z wieżą wyciągową.*

Nie zabrakło również kąciku poświęconemu Porębskiemu żółwiowi (a przy tym opowieści o innych archeologicznych odkryciach na terenie Poręby), czy też Walentemu Roździeńskiemu, który to w poemacie „Officina ferraria" jako pierwszy opisał okolice Zawiercia, a w szczególności Poręby. Podczas wycieczki możemy dowiedzieć się, że dzieło to stanowi najstarszy opis geograficzny minerałów i kuźnic, które się tu znajdowały, a cały ich zespół pisarz traktował jako kuźnice niweckie. Hutnictwo było bowiem na tym terenie bardzo powszechne już od czasów średniowiecza.

Jak jesteśmy w Porębie to nie może zabraknąć oczywiście kociołków. Jednak nie każdy wie, że Poręba nie słynęła tylko z nich. Surowiec wielkiego pieca niegdyś wykorzystywano do wytopu różnego rodzaju garnków, które eksportowano do Rosji, Prus czy Czech. Poręba to również wanny, umywalki toaletowe, czy przedmioty dekoracyjne.

W miejscu gdzie niegdyś stał wielki piec, dzisiaj znajdują się zbiory poświęcone życiu codziennemu mieszkańców. To w tej części wystawy dowiemy się ciekawostek o historii porębskich prażonek, kolejce wąskotorowej oraz obejrzymy rzeczy wykorzystywane niegdyś w gospodarstwie domowym. Cały klimat dopełniają odgłosy muzyki z lat 70.

Mało kto wie, że w podziemiach wieży (które niestety nie są dostępne dla zwiedzających), gdzie kiedyś znajdowało się wielkie koło wodne i kanał wodny teraz występują takie warunki jak w grotach czy jaskiniach. Formy naciekowe: stalaktyty i stalagmity, osiągają już do metra długości!

-*To, że w tej chwili powstaje tu takie muzeum to jest ogromna zasługa Klubu Pasjonatów Historii Lokalnej. Myśmy 10 lat temu weszli tu do pustych murów. Nieśmiało zdobywaliśmy piętro po piętrze. Na placu była sterta kamieni, a wieżę zarastały drzewa. Dzisiaj mamy zadbany obiekt z bogatą ekspozycją. Nawet nie wszystko prezentujemy, bo mamy mnóstwo dokumentów papierowych i fotografii, które w tych warunkach by się nie zachowały. Można je jednak spotkać na wystawach tymczasowych. Ludzie przyjeżdżają z każdego zakątka Polski, aby zobaczyć naszą wieżę. Pierwszymi zwiedzającymi byli studenci z Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie. Wtedy w środku nie było nic prócz pustych ścian, a oni jednak potrafili odkryć piękno i niezwykłość wieży. Wszystkie sprowadzone przez nas rzeczy, które obecnie mogą państwo oglądać, dodatkowo poświadczają o sztuce przemysłu* -informuje prezes Klubu Pasjonatów Historii Lokalnej.

Co jeszcze można zobaczyć podczas wycieczki z przewodnikiem? O tym Państwo muszą już się przekonać sami.

Michalina Skwara

reklama

FIZJOTERAPIA

PRZYSTĘPNE CENY!

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

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

eprasa.pl 346df6d59e

Siedzący tryb życia prowadzi do wzrostu masy mięśnia sercowego u nastolatków. Może to skutkować chorobami układu krążenia w dorosłości

Naukowcy z Finlandii i Wielkiej Brytanii zbadali związek między siedzącym trybem życia a budową i funkcją serca na dużej grupie nastolatków. Okazało się, że spędzanie zbyt wielu godzin w pozycji siedzącej skutkuje powiększeniem mięśnia sercowego i to trzy razy większym niż umiarkowana lub intensywna aktywność fizyczna. Następstwem tego w przyszłości mogą być niewydolność serca, zawał, udar mózgu i przedwczesna śmierć z przyczyn sercowo-naczyniowych. Tymczasem aż 80 proc. dzieci i młodzieży nie poświęca na przynajmniej umiarkowaną aktywność fizyczną nawet godziny dziennie.

Według Światowej Organizacji Zdrowia dzieci i młodzież w wieku od 5 do 17 lat codziennie powinny poświęcać co najmniej 60 min na umiarkowaną lub intensywną aktywność fizyczną, a co najmniej przez trzy dni w tygodniu powinny być to intensywne ćwiczenia aerobowe oraz wzmacniające mięśnie i kości.

– Światowa Organizacja Zdrowia podała szacunki, według których prawie 80 proc. nastolatków na świecie nie poświęca wystarczającej ilości czasu dziennie na aktywność fizyczną. Jest to globalna epidemia braku aktywności fizycznej w populacji młodych osób i trzeba podjąć zdecydowane działania w celu zaktywizowania nastolatków. Szybki rozwój technologiczny przyczynił się do zwiększenia czasu spędzanego przez nastolatków w pozycji siedzącej, bo przez kilka godzin dziennie korzystają z mediów społecznościowych na telefonie, tablecie czy komputerze – mówi agencji Newseria Innowacje Andrew O. Agbaje, lekarz i epidemiolog kliniczny z Uniwersytetu Wschodniej Finlandii w Kuopio, szef zespołu badawczego urFIT-child.

Badacze z Uniwersytetów w Bristolu, Exeter i Kuopio postanowili sprawdzić, jak czas spędzany w pozycji siedzącej i poświęcany na aktywność fizyczną o różnym natężeniu wpływa na strukturę i funkcję serca. Artykuł opublikowany w „Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports" opiera się na danych Uniwersytetu Bristolskiego w Wielkiej Brytanii, zaczerpniętych z badania dzieci urodzonych w latach 90., określanego także jako badanie długoterminowe rodziców i dzieci Avon Longitudinal Study of Parents and Children (ALSPAC). Naukowcy wykorzystali informacje dotyczące ok. 530 nastolatków w wieku 16–17 lat.

U nastolatków przeprowadzone były kompleksowe badania obejmujące pomiar tkanki tłuszczowej i mięśniowej, poziomu glukozy, lipidów, cholesterolu i markerów stanu zapalnego. Odnotowano także fakt palenia tytoniu, sytuację społeczno-ekonomiczną, występowanie chorób układu sercowo-naczyniowego w rodzinie oraz wykonano badanie echokardiograficzne serca. Za pomocą akcelerometra wykonano pomiary czasu spędzanego w pozycji siedzącej oraz na lekkiej, umiarkowanej i intensywnej aktywności fizycznej.

– Ustaliliśmy, że nastolatki spędzają średnio 8 godz. dziennie w pozycji siedzącej, ok. 4,5 godz. dziennie poświęcają na lekką aktywność fizyczną i ok. 49 min dziennie na ćwiczeniach o średniej i dużej intensywności. Zaobserwowaliśmy, że zarówno czas spędzany w pozycji siedzącej, jak i na ćwiczeniach o średniej i dużej intensywności był związany ze zwiększoną masą lewej komory serca. Z tym że czas spędzany w pozycji siedzącej prowadził do powiększenia się mięśnia sercowego o ok. 10 proc., zaś umiarkowane i intensywne ćwiczenia fizyczne – o ok. 3 proc. Takie wyniki odnotowano u nastolatków niezależnie od tego, czy ich masa ciała była na normalnym poziomie, czy były to osoby z nadwagą lub otyłością – mówi Andrew Agbaje.

Wzrost masy mięśnia sercowego u nastolatków prowadzących siedzący tryb życia wynosił ok. 3,8 g/m2, przy średniej wielkości tego mięśnia na poziomie 36,7 g/m2. Lekarz zauważa, że jest to bardzo niepokojące, ponieważ badania na dorosłych wykazały, że zwiększenie masy o ok. 5 g/m2 wiązało się z ryzykiem zgonu lub chorób układu sercowo-naczyniowego na poziomie 7–20 proc. Ważne jest więc, aby nie doszło do nadmiernego wzrostu wielkości mięśnia sercowego u nastolatków.

– Musimy uświadomić młodym ludziom skutki siedzącego trybu życia – zwiększone ryzyko otyłości, nadciśnienia, insulinooporności i nieprawidłowego poziomu cholesterolu. Nastolatki powinny mieć dostęp do tych informacji, abyśmy mogli zachęcać i motywować ich do ćwiczeń. Najnowszy raport WHO dotyczący aktywności fizycznej prognozuje, że do roku 2030 może nastąpić wzrost liczby przypadków chorób niezakaźnych związanych z brakiem aktywności fizycznej, z czego 2,15 mln nowych przypadków chorób niezakaźnych związanych z nadciśnieniem wynikającym z siedzącego trybu życia – mówi szef zespołu badawczego urFIT-child.

Badacz podkreśla, że aktywność fizyczna wiąże się z wieloma istotnymi korzyściami dla młodzieży. To m.in.: poprawa metabolizmu, zmniejszenie ryzyka otyłości, lepsze funkcjonowanie mózgu i wzmocnienie kości. Należy jednak dokładnie określić, jaki rodzaj aktywności poprawia zdrowie układu sercowo-naczyniowego, ponieważ mechanizm ćwiczeń przyspieszających metabolizm różni się od tego, który prowadzi do poprawy zdrowia układu krążenia i obniżenia ciśnienia krwi. Kolejnym istotnym wnioskiem jest to, że lekkie ćwiczenia fizyczne nie prowadziły do zwiększenia masy serca, ale wręcz poprawiały jego pracę. Oceny dokonano na podstawie funkcji rozkurczowej lewej komory serca.

– Intensywne ćwiczenia fizyczne nie są odpowiednim rozwiązaniem, ponieważ prowadzą do powiększenia się mięśnia sercowego. Musimy więc zrozumieć, że lekarstwem na skutki siedzącego trybu życia nie jest podejmowanie ćwiczeń fizycznych o średniej i dużej intensywności, ale lekka aktywność fizyczna, czyli np. długie spacery czy pływanie. Nastolatki uzależnione od mediów społecznościowych i telefonu powinny spróbować wyjść z domu na spacer, aby ograniczyć czas spędzany w pozycji siedzącej. Wyniki naszych badań powinny spowodować zmianę zaleceń w zakresie aktywności fizycznej, ponieważ nie mamy wystarczających dowodów, że więcej niż 60 min ćwiczeń fizycznych o średniej i dużej intensywności dziennie jest rzeczywiście korzystne dla młodzieży. Należy więc przenieść akcent na 3–4 godz. dziennie lekkich ćwiczeń – mówi Andrew Agbaje.

Naukowiec podkreśla, że z jednej strony trzeba zachęcać młodzież do ruchu, z drugiej strony trzeba jej też umożliwiać większą aktywność. Dobrym sposobem mogłoby być wyposażenie szkolnych klas w ergonomiczne ławki dla uczniów, które umożliwią im odbywanie niektórych lekcji w pozycji stojącej. Newseria (red) Zd. Frapik

eprasa.pl 346df6d59e

Inicjatywa zmieniająca życie kobiet teraz w Zawierciu

Bezpieczne Grupy Wsparcia

Przemoc w rodzinie to trudny temat. Jej ofiarami są głównie kobiety, które jednak rzadko dzielą się swoimi przeżyciami. Co więcej, przemoc przybiera różne formy, w tym psychiczną, która prowadzi do obniżenia samooceny i izolacji społecznej. Ważnym narzędziem w walce z tym problemem jest procedura Niebieskiej Karty. Trzeba jednak pamiętać, że wiele osób nie uznaje się za ofiary i unika zgłaszania nadużyć. Z tego właśnie względu potrzebujemy większej świadomości społecznej, tak aby skutecznie przeciwdziałać przemocy w rodzinie.

Bezpieczne Grupy Wsparcia to ważna inicjatywa stworzona przez Fundację Klaster Innowacji Społecznych, skierowana do kobiet dotkniętych przemocą. Utworzyliśmy grupy, które działają w dziewięciu miastach na Śląsku, w tym w Zawierciu. Uczestniczki w cyklu warsztatów terapeutycznych otrzymują bezpośrednie wsparcie, poznają też narzędzia wspierające rozwój i pozwalające pokonać trudności, z którymi mierzą się na co dzień.

Jak wyglądają warsztaty?

To wyjątkowa przestrzeń, w której w atmosferze bezpieczeństwa, wzajemnego szacunku i zaufania kobiety mogą wymieniać się doświadczeniami, czasem bardzo trudnymi, a jednocześnie rozwijać swoje umiejętności manualne. Między kobietami zbudowała się wspólnota doświadczeń. Panie zwracają uwagę, że czują się ze sobą dobrze, i pozwalają sobie na dzielenie się swym życiem, także trudnymi przeżyciami z przeszłości.

Warsztaty terapii przez sztukę obejmują szereg działań: w ich trakcie powstają między innymi makramy, kolorowe pudełka, obrazy i kolaże, materiałowe kompozycje kwiatowe, a nawet biżuteria. Dodatkowo uczestniczkom zaproponowano warsztaty z asertywności i rozwoju osobistego, które cieszyły się dużym zainteresowaniem.

Efektem prac w takiej grupie jest zwiększona samoświadomość jej członkiń, lepsze zrozumienie siebie, akceptacja swojej przeszłości, a także spojrzenie w przyszłość z większą nadzieją i ufnością.

Efekty projektu

Zwieńczeniem działania grup wsparcia są rodzinne eventy, na które panie zapraszają najbliższe sobie osoby. W trakcie tego spotkania uczestniczki podsumowują działalność grup, wypełniają ankietę na temat poziomu samooceny, a także biorą udział w sesji zdjęciowej, którą przeprowadza profesjonalny fotograf.

Prowadzące grupy wsparcia podkreślają, że inicjatywa przynosi korzystny efekt na uczestniczki: kobiety otwierają się na siebie, nabierają pewności, zaczęły też się częściej uśmiechać. Inną ważną konsekwencją projektu jest zdobycie nowych umiejętności. Wszystkie te obserwacje sugerują, że podobne inicjatywy powinny się odbywać w każdym większym mieście na terenie kraju. Stworzenie Bezpiecznych Grup Wsparcia może przyczynić się do redukcji liczby osób zagrożonych marginalizacją społeczną. Jeżeli chcesz dowiedzieć się więcej na ten temat, zapraszamy na naszą stronę: https://bezpiecznegrupywsparcia.bitrix24.site/#b9837. Projekt finansowany z programu Aktywni Obywatele - Fundusz Krajowy, finansowany z Funduszy EOG. (red)

Letnie festiwale w pełni, co jeszcze przed nami?

W tym roku lato obfituje w wiele atrakcyjnych wydarzeń kulturalnych. Szczególną popularnością cieszą festiwale muzyczne. To nie tylko okazja by oddać się beztrosce i szalonej zabawie w gronie przyjaciół, ale także szansa na spotkanie idoli, posłuchanie wybitnych artystów „na żywo" i skorzystanie z masy dodatkowych atrakcji oraz konkursów w ramach akcji Xperience Your Way. Specjalna strefa towarzyszy aż czterem imprezom: Sunrise Festival Kołobrzeg, SunFest Festival Kołobrzeg, OFF Festival Katowice, SBM Festival. Pierwsza z nich, święto muzyki elektronicznej, zakończyła się 24 lipca i zebrała znakomite recenzje. Nad polskim morzem podczas SunFestu muzycznym emocjom oddawali się fani polskiego hip-hopu.

Miłośników muzyki alternatywnej 4 sierpnia zgromadzi śląski OFF Festival, a wśród wykonawców będzie można posłuchać Pusha T, Slowdive, King Krule, Panda Bear and Sonic Boom. Z kolei w dniach 23-26 sierpnia na uczestników SBM Festival czeka kolejna dawka solidnego rapu. Na warszawskiej scenie wystąpią m.in. Mata, Sokół czy Żabson.

Koncerty wzbogacone są o wspomnianą już strefę Xperience Your Way. To miejsce, gdzie festiwalowicze mogą nabyć customowe koszulki, własnoręcznie wykonają graffiti, zrobią szalone selfie czy ozdobią ciało tymczasowym tatuażem. Dodatkowo będzie można zagrać w kultową grę komputerową PONG czy złożyć pozdrowienia za pośrednictwem wielkiego telebimu. Strefa daje także okazję osobom palącym poznać jedną z mniej szkodliwych alternatyw dla palenia, jaką są podgrzewacze tytoniu, np. GLO.

Warto też śledzić profile społecznościowe Xperience Your Way, gdyż w ramach organizowanego tam konkursu oprócz zestawów podwójnych biletów, zwycięzcy mogą liczyć na bezpłatny przejazd na festiwal i samochód z kierowcą do dyspozycji przez cały czas trwania imprezy.

Dieta oparta na wysokim indeksie sytości może być alternatywą dla ograniczania spożywanych kalorii

Naukowcy ze Stanów Zjednoczonych porównali dwie zalecane przez władze federalne strategie żywienia, których celem jest redukcja tkanki tłuszczowej. Doszli do wniosku, że dieta złożona z produktów o wysokim indeksie sytości, bogata w warzywa i owoce, jest łatwiejsza do stosowania i daje lepsze długoterminowe efekty w utracie wagi niż jadłospis polegający na deficycie kalorycznym. Kolejne badania wykażą, czy dostarczenie wysokiej pożywki dla flory jelitowej pozwoli kontrolować wagę i poprawi parametry metaboliczne.

– Rozpoczęliśmy od planu porównania dwóch strategii dotyczących utraty wagi promowanych przez rząd USA. Według bardziej tradycyjnego podejścia zasadniczo nie trzeba się martwić o wybory żywieniowe, należy wyłącznie ograniczyć ilość pożywienia, aby wartość kaloryczna spożywanych posiłków tworzyła deficyt. Jeśli utrzymamy ujemny bilans kaloryczny przez pewien czas, pozwoli nam to zredukować nadmiar tkanki tłuszczowej w wyniku spożycia każdego dnia mniejszej ilości kalorii niż ta spalana w ramach aktywności metabolicznej, w tym ćwiczeń. Alternatywą dla tego podejścia jest przekonanie pacjentów do zdrowszego odżywiania, które zgodnie z danymi epidemiologicznymi charakteryzuje się obecnością produktów o wysokim indeksie sytości. Są to produkty, które zapewniają szybsze poczucie sytości przy niższej kaloryczności, wydłużając czas pomiędzy posiłkami, podczas którego nie odczuwamy głodu – mówi agencji Newseria Innowacje dr William J. McCarthy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles.

W randomizowanym badaniu kontrolnym trwającym rok wzięło udział ponad 260 dorosłych latynoskich pacjentów z nadwagą o niskich dochodach. Naukowcom pomagali pracownicy służby zdrowia, którzy przeprowadzali wizyty edukacyjne w domach pacjentów i telefoniczne rozmowy instruktażowe. Część uczestników stosowała deficyt kaloryczny oparty na diecie programu zapobiegania cukrzycy Calorie Counting, a pozostałym zalecono dietę o wysokim indeksie sytości, MyPlate. Naukowcy porównali startowe wyniki z rezultatami odchudzania i wpływu diet na zdrowie po 6 i 12 miesiącach.

– Liczenie kalorii jest pracochłonne, a osobom, które nie są biegłe w arytmetyce, trudno jest się zaangażować w wykonywanie działań matematycznych, aby obliczyć liczbę kalorii, którą spożywają każdego dnia. Podejście oparte na wysokim indeksie sytości jest bardziej przyjazne dla pacjentów. Poza tym, według danych epidemiologicznych, osoby, które spożywają więcej owoców i warzyw, charakteryzują się niższym poziomem tkanki tłuszczowej. Pomyśleliśmy, że połączenie łatwości zastosowania diety przez pacjentów i skuteczności jej rezultatów poskutkuje większą trwałością podejmowanych działań – mówi badacz z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles.

Okazało się, że zarówno pacjenci stosujący Calorie Counting, jak i MyPlate doświadczyli utraty wagi, zmniejszenia obwodu talii i satysfakcji z przypisanego im programu odchudzania. Zdaniem ekspertów podejście oparte na produktach o wysokim indeksie sytości może być praktykowane przez całe życie. Dieta oparta na ograniczeniu liczby kalorii jest w założeniu zaplanowana wyłącznie na pewien czas, a kontynuacja takiej strategii w dłuższej perspektywie ma niekorzystne skutki. Naukowcy zauważyli ponadto, że dieta o wysokim indeksie sytości obniża poziom skurczowego ciśnienia krwi w pierwszych sześciu miesiącach jej stosowania, ale z niewiadomych przyczyn efekt nie był długofalowy.

– Obniżenie poziomu skurczowego ciśnienia krwi związane było z zastosowaniem modelu żywienia w leczeniu nadciśnienia, czyli diety DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension), która jest amerykańską wersją diety śródziemnomorskiej i zawiera dwukrotnie więcej owoców i warzyw niż przeciętna amerykańska dieta. Po sześciu miesiącach stosowania tego jadłospisu stwierdziliśmy obniżenie skurczowego ciśnienia krwi, lecz rezultaty te nie utrzymały się po upływie 12 miesięcy, pomimo że redukcja tkanki tłuszczowej nadal trwała. Byliśmy zaskoczeni tym odkryciem i pomyśleliśmy, że uczestnicy musieli spożywać więcej posiłków poza domem, ponieważ dania restauracyjne zawierają duże ilości sodu. Nie bardzo wiemy, jak to zinterpretować – przyznaje dr William J. McCarthy.

Badania nad skutecznością diety opartej na wysokim indeksie sytości potwierdziły istotną rolę, jaką odgrywa flora jelitowa w zachowaniu bilansu przyjmowanej i wydatkowanej energii. Zespół dr. Williama J. McCarthy'ego założył, że skoro stosowane w leczeniu cukrzycy leki naśladujące naturalny receptor GLP-1 występujący w organizmie pomagają w kontrolowaniu masy ciała, podobny skutek może odnieść dieta, która dostarcza bogatej pożywki dla flory jelitowej i stymuluje naturalne wytwarzanie wspomnianego receptora.

– Chociaż nie znaliśmy tych doniesień naukowych, rozpoczynając nasze badania, jesteśmy zadowoleni z ich potwierdzenia, zarówno w zakresie farmaceutyków, jak również w ramach randomizowanego kontrolowanego badania, które oparte jest na porównaniu diet, podobnie do naszego badania, i które wykazało, że to receptor GLP-1 bierze udział w uzyskiwaniu zamierzonych efektów diety – wyjaśnia ekspert.

Obecnie naukowcy testują dietę, która została opracowana specjalnie z myślą o florze jelitowej. Charakteryzuje się bardzo dużą zawartością błonnika, skrobi opornej i polifenoli. Produkty bogate w polifenole obejmują głównie świeże owoce i warzywa, przetworzone w minimalnym stopniu, co oznacza, że nie mają dodatku cukru, nasyconych kwasów tłuszczowych, soli czy emulgatorów.

– Naszym zdaniem połączenie większej ilości pożywki dla bakterii i niższej zawartości składników prozapalnych przyniesie znaczną poprawę kontroli wagi, jak również poprawę parametrów metabolicznych, takich jak poziom cholesterolu czy glukozy we krwi – mówi naukowiec z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles.

Według Światowej Organizacji Zdrowia w wyniku nadwagi lub otyłości co roku na świecie umiera 4 mln ludzi. Kiedyś nadmierna masa ciała była problemem spotykanym tylko w krajach o wysokich dochodach. Obecnie we wszystkich regionach z wyjątkiem Afryki Subsaharyjskiej i Azji więcej osób cierpi z powodu otyłości niż niedowagi. Wskaźnik ten dramatycznie rośnie w krajach o niskich i średnich dochodach, szczególnie w obszarach miejskich.

Narodowy Fundusz Zdrowia podaje, że nadwagę ma już trzech na pięciu dorosłych Polaków, a co czwarty jest otyły. Nadmiar kilogramów prowadzi do wielu chorób, szczególnie cukrzycy, na którą co roku zapada w Polsce 400 tys. osób. Newseria (red)

eprasa.pl 346df6d59e

Kobiety rzadziej niż mężczyźni podejmują ryzyko, bo bardziej boją się strat i wyolbrzymiają możliwość niepowodzenia

Jednym z czynników prowadzących do nierównych rezultatów osiąganych przez kobiety i mężczyzn na rynku pracy jest skłonność do podejmowania ryzyka w zależności od płci – dowiódł brytyjski ekonomista. Kobiety z większą ostrożnością podchodzą do przedsięwzięć związanych z inwestycjami, finansami czy biznesem. Bardziej niż mężczyźni skupiają się na ryzyku niepowodzenia i poniesienia straty.

Autor badania, którego wyniki opublikowano w „British Journal of Psychology", ekonomista dr Chris Dawson z Uniwersytetu w Bath oparł się na założeniu, że ocenę ryzyka można definiować jako połączenie przekonań o prawdopodobieństwie niepowodzenia i subiektywnego oszacowania wynikających z niego strat. Okazało się, że kobiety wykazują silniejszą psychologiczną reakcję na straty finansowe niż na zyski. Sprawia to, że są mniej niż mężczyźni skłonne do podejmowania ryzykownych wyborów.

– Dysponujemy ogromną liczbą danych zebranych przez psychologów, ekonomistów, biologów, że przeciętnie kobiety podejmują znacznie mniej ryzyka niż mężczyźni w wielu dziedzinach: w sportach ekstremalnych czy decyzjach finansowych. Nieznane były jednak przyczyny tego zjawiska, dlatego zająłem się tym tematem w swojej pracy badawczej – mówi agencji Newseria Innowacje dr Chris Dawson.

Wykorzystuje ona dane zebrane od ponad 13,5 tys. osób w ramach badania panelowego British Household Panel Survey w Wielkiej Brytanii w latach 1991–2008, którego celem była ocena, jak obywatele doświadczają zmian w swoim otoczeniu społeczno-ekonomicznym i w jaki sposób na te zmiany reagują. Ekonomista skupił się na wybranych 17 latach i przeanalizował, w jaki sposób coroczne zmiany w dochodach gospodarstw domowych wpływały na dobrostan psychiczny mieszkańców. Badał awersję do strat i optymizm finansowy uzależniony od czynników będących pod kontrolą jednostki.

Okazało się, że utrata dochodów była bardziej bolesna dla kobiet niż dla mężczyzn. Nie odnotowano natomiast różnic psychologicznych między płciami w reakcji na wzrost dochodów. Poza tym mężczyźni byli bardziej optymistyczni w postrzeganiu swoich finansowych możliwości w perspektywie kolejnego roku. Kobiety zgłaszały niższą skłonność do podejmowania ryzyka, głównie z powodu strachu przed potencjalną stratą.

Przyczyny tego zjawiska nie są jasne. Może to wynikać z faktu, że w dzieciństwie to od chłopców częściej niż na dziewczynkach wymusza się podejmowanie ryzyka. Kwestia kulturowa nie jest jednak jedynym wyjaśnieniem. Ekspert przypuszcza, że znaczenie mogą mieć też czynniki biologiczne oraz ewolucyjne.

– Są markery biologiczne ryzyka, teorie ewolucyjne, zgodnie z którymi mężczyźni powinni podejmować więcej ryzyka niż kobiety. Wszystko to sprowadza się do koncepcji konkurencji między mężczyznami o kobiety lub o zasoby, których one potrzebują. Oznacza to, że z przyczyn ewolucyjnych i biologicznych mężczyźni powinni być skłonni do podejmowania więcej ryzyka niż kobiety – mówi badacz z Uniwersytetu w Bath.

Według ekonomisty sposób, w jaki przedstawiciele obu płci kalkulują ryzyko, ma odzwierciedlenie na rynku pracy i w finansach.

– Kobiety podejmują mniej inwestycji kapitałowych czy giełdowych niż mężczyźni. Może to również stanowić częściowe wyjaśnienie, dlaczego jest mniej kobiet na stanowiskach dyrektorskich niż mężczyzn i dlaczego stanowią one niewielki odsetek najlepiej zarabiających na rynku pracy. Aby zdobyć stanowisko dyrektora czy inne dobrze płatne stanowisko, trzeba podejmować ryzyko. Ma to ogromne znaczenie – jeśli społeczeństwa chcą doprowadzić do wyrównania rezultatów osiąganych przez kobiety i mężczyzn, trzeba się przyjrzeć wszystkim czynnikom, które wyjaśniają te różnice. Skłonność do podejmowania ryzyka w zależności od płci ma tu znaczenie – tłumaczy dr Chris Dawson.

Jak wynika z raportu „Sytuacja kobiet w Polsce z perspektywy społeczno-ekonomicznej" Polskiego Instytutu Ekonomicznego, w 2021 roku udział kobiet na stanowiskach kierowniczych wynosił 43 proc., jednak w zarządach największych spółek panie stanowią 24 proc. (dane z II półrocza 2022 roku). Wśród prowadzących własne działalności gospodarcze w 2021 roku kobiety stanowiły 32 proc.

Z tegorocznego rankingu PwC „Women in Work Index" oceniającego sytuację kobiet na rynku wynika, że Polska zajmuje pod tym względem ósme miejsce wśród 33 krajów OECD. To znacznie lepsza pozycja niż inne kraje naszego regionu. Na podstawie danych Eurostatu autorzy raportu oceniają gender pay gap, czyli lukę między wynagrodzeniami kobiet i mężczyzn, na ok. 5,4 proc. i podkreślają, że w ciągu ostatnich lat zaszły w tym obszarze znaczące zmiany (w 2019 roku wynosiła ona 8,5 proc.). Eksperci PwC wskazują, że gdyby wszystkim krajom OECD udało się podnieść poziom zatrudnienia kobiet do tego notowanego w Szwecji (81 proc.), PKB całej grupy mógłby wzrosnąć w długiej perspektywie nawet o 6 bln dol. (red) Newseria

Skorzystaj z aplikacji mZUS. Wystarczy zainstalować ją na smartfonie

Zakład Ubezpieczeń Społecznych przypomina, że wszystkie wnioski o świadczenia dla rodzin można szybko i sprawnie złożyć przez aplikację mobilną mZUS. Wystarczy zainstalować ją na smartfonie i powiązać ze swoim kontem na PUE ZUS.

- Za pośrednictwem aplikacji mZUS rodzice nie tylko mogą złożyć wniosek o świadczenie wychowawcze 500+, 300+ z programu „Dobry Start", żłobkowe, czy kapitał opiekuńczy. Mogą również sprawdzić, co dzieje się z wnioskiem, podejrzeć dane o wypłatach, czy napisać wiadomość do ZUS-u i odczytać odpowiedź na nią. Nawiążą również telefoniczny kontakt z infolinią ZUS, a także umówią wizytę w placówce ZUS. Aplikacja daje również możliwość, aby działać w imieniu osoby, która nadała upoważnienie do PUE ZUS - informuje Wojciech Ściwiarski, rzecznik prasowy ZUS w województwie mazowieckim.

Aby móc korzystać z tych wszystkich udogodnień, jakie daje aplikacja mobilna mZUS, trzeba pobrać ją ze sklepów Google Play lub App Store. Następnie po zainstalowaniu jej na smartfonie lub tablecie – trzeba połączyć ze swoim profilem na PUE ZUS. Bez posiadania profilu PUE nie można korzystać z aplikacji.

W jaki sposób założyć samemu profil PUE ZUS?

Osoby, które nie mają jeszcze konta na PUE ZUS, mogą je założyć w kilka minut. Wystarczy wejść na stronę zus.pl i kliknąć przycisk [Zarejestruj w PUE]. Następnie należy wybrać sposób rejestracji np. za pomocą metod z portalu login.gov.pl (profil zaufany, m-obywatel, bankowość elektroniczna, e-dowód), kwalifikowanego podpisu elektronicznego, czy za pomocą bankowości elektronicznej banku, który świadczy taką usługę wspólnie z ZUS. Profil PUE można też założyć, korzystając z formularza rejestracji, ale wówczas w ciągu 7 dni od dokonania rejestracji konieczna będzie wizyta w ZUS w celu potwierdzenia swojej tożsamości. Tożsamość można także potwierdzić w trakcie e-wizyty. Pracownik ZUS poprosi o okazanie dokumentu tożsamości.

reklama

EKO GWAJM Sp. z o.o.

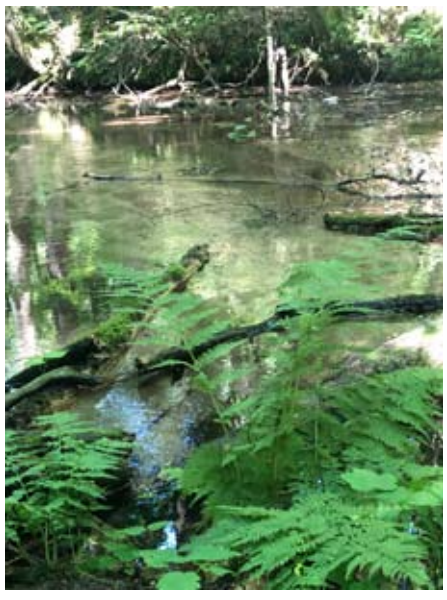
TWOJE ODPADY TO NASZ PROBLEM

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

eprasa.pl 346df6d59e

Piłka nożna, liga okręgowa

UDANA INAUGURACJA SEZONU

LKS Zieloni Żarki - GLKS Lot Konopiska 3:1 (2:0)

(Żarki) W sobotę 12 sierpnia Zieloni Żarki zainaugurowali nowy sezon 2023/2024 w częstochowsko-lublinieckiej lidze okręgowej meczem przed własną publicznością z Lotem Konopiska. Spotkanie zakończyło się zwycięstwem Zielonych 3:1. A w środę 16 sierpnia w spotkaniu wyjazdowym zagrali z LKS-em Amatorem Golce, wynik i opis tego meczu podamy w kolejnym wydaniu.

W sobotę 12 sierpnia Zieloni Żarki zainaugurowali nowy sezon 2023/2024 w częstochowsko-lublinieckiej lidze okręgowej meczem przed własną publicznością z Lotem Konopiska. Spotkanie zakończyło się zwycięstwem Zielonych 3:1. Dwie bramki dla Zielonych w tym spotkaniu zdobył Mateusz Kot, który pokonał bramkarza gości w 20 i 25 minucie. A trzeciego gola zdobył w 87 minucie Miłosz Socha. Honorowe trafienie dla Lotu zdobył w 86 minucie Jakub Plaza.

A w środę 16 sierpnia w spotkaniu wyjazdowym zagrali z LKS-em Amatorem Golce, wynik i opis tego meczu podamy w kolejnym wydaniu.

W trzeciej kolejce LKS Zieloni Żarki rozegra mecz przed własną publicznością ze Spartą Szczekociny. Spotkanie odbędzie się w sobotę 19 sierpnia o godzinie 17:00.

***

LKS Zieloni Żarki - GLKS Lot Konopiska 3:1 (2:0)

Bramki: Mateusz Kot (20', 25'), Miłosz Socha (87') - Jakub Plaza (86').

Żółte kartki: nikt nie został ukarany kartka.

Składy:

LKS Zieloni Żarki: Bartosz Szczepanek - Jarogniew Tabaka, Bartłomiej Mazanek (80' Miłosz Socha), Mateusz Niedbała (90' Igor Garbacz), Maciej Obodecki (90' Miłosz Dub), Dawid Olczyk, Dominik Badora (87' Wiktor Gwardyś), Sebastian Brzegowski, Norbert Gradzik, Dominik Konieczniak, Mateusz Kot. **Trener:** Mateusz Gawroński.

GLKS Lot Konopiska: Paweł Woźniak (46' Szymon Dróżdż) - Bartosz Braksator, Konrad Dawczyk, Patryk Dziubiński (78' Sebastian Sapała), Krystian Konieczny, Przemysław Kowalik (80' Jakub Plaza), Piotr Maciejewski, Marcin Matławski (75' Dmytro Komarivskyi), Daniel Przewieźlik, Jakub Sapała, Barnaba Trzepizur (85' Łukasz Kotas). **Trener:** Łukasz Kotas.

Wyniki par pierwszej kolejki częstochowskiej ligi okręgowej Częstochowa-Lubliniec Grupa 2:

LKS Liswarta Popów - MGLKS Liswarta Krzepice 0:2
LKS Warta Kamieńskie Młyny - KS Stradom Częstochowa 4:1
LKS Mechanik Kochcice - KS Panki 0:2
KS Orzeł Kiedrzyn - LKS Lotnik Kościelec 0:2
MLKS Woźniki - KS Skra II Częstochowa S.A. 0:0
KS Unia Kalety - MLKS Sparta Szczekociny 0:3
LKS Jedność Boronów - LKS Amator Golce 5:1
LKS Zieloni Żarki - GLKS Lot Konopiska 3:1

Wyniki par drugiej kolejki częstochowskiej ligi okręgowej Częstochowa-Lubliniec Grupa 2 (wyniki i opis w kolejnym wydaniu):

MGLKS Liswarta Krzepice - GLKS Lot Konopiska
LKS Amator Golce - LKS Zieloni Żarki (16 sierpnia)
MLKS Sparta Szczekociny - LKS Jedność Boronów (16 sierpnia)
KS Skra II Częstochowa S.A. - KS Unia Kalety
LKS Lotnik Kościelec - MLKS Woźniki
KS Panki - KS Orzeł Kiedrzyn
KS Stradom Częstochowa - LKS Mechanik Kochcice
LKS Liswarta Popów - LKS Warta Kamieńskie Młyny

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

1. LKS Jedność Boronów	1 - 3 - 5:1
2. LKS Warta Kamieńskie Młyny	1 - 3 - 4:1
3. MLKS Sparta Szczekociny	1 - 3 - 3:0
4. LKS Zieloni Żarki	1 - 3 - 3:1
5. KS Panki	1 - 3 - 2:0
6. LKS Lotnik Kościelec	1 - 3 - 2:0
7. MGLKS Liswarta Krzepice	1 - 3 - 2:0
8. KS Skra II Częstochowa S.A.	1 - 1 - 0:0
9. MLKS Woźniki	1 - 1 - 0:0
10. GLKS Lot Konopiska	1 - 0 - 1:3
11. KS Orzeł Kiedrzyn	1 - 0 - 0:2
12. LKS Liswarta Popów	1 - 0 - 0:2
13. LKS Mechanik Kochcice	1 - 0 - 0:2
14. KS Stradom Częstochowa	1 - 0 - 1:4
15. KS Unia Kalety	1 - 0 - 0:3
16. LKS Amator Golce	1 - 0 - 1:5

Zestawy par trzeciej kolejki częstochowskiej ligi okręgowej Częstochowa-Lubliniec Grupa 2:

LKS Warta Kamieńskie Młyny - MGLKS Liswarta Krzepice
LKS Mechanik Kochcice - LKS Liswarta Popów
KS Orzeł Kiedrzyn - KS Stradom Częstochowa
MLKS Woźniki - KS Panki
KS Unia Kalety - LKS Lotnik Kościelec
LKS Jedność Boronów - KS Skra II Częstochowa S.A.
LKS Zieloni Żarki - MLKS Sparta Szczekociny (19 sierpnia, godzina 17:00)
GLKS Lot Konopiska - LKS Amator Golce

(**tu**), **foto:** profil na FB Zielonych Żarki

Piłka nożna

ZAWODNICY REZERW RAKOWA W SKŁADZIE MKS-U NA NOWY SEZON

(Myszków) Pod koniec lipca zarząd MKS-u Myszków poinformował o nabyciu kolejnych dwóch nowych zawodnika na sezon 2023/2024. Pierwszym z nich został ofensywny pomocnik Przemysław Mizgała, a drugim bramkarz Oskar Kubik.

Pod koniec lipca zarząd MKS-u Myszków poinformował o nabyciu kolejnych dwóch nowych zawodnika na sezon 2023/2024. Pierwszym z nich został ofensywny pomocnik Przemysław Mizgała. To trzeci transfer tego lata do myszkowskiego zespołu. Mizgała to 30-letni ofensywny pomocnik, który ostatni sezon spędził w trzecioligowych rezerwach Rakowa Częstochowa. Przemek ma za sobą także występy na poziomie I i II ligi. Wcześniej reprezentował Legię Warszawa, Zagłębie Sosnowiec, Polonię Poraj, Gwarka Tarnowskie Góry i Polonię Bytom. Przemek to bratanek legendy myszkowskiego klubu Mariusza Mizgały.

A czwartym transferem do MKS-u to Oskar Kubik. Kubik to 24 letni i 197 cm wzrostu bramkarz, który trafił do Myszkowa z II drużyny Rakowa Częstochowa, gdzie spędził trzy ostatnie sezony. Oskar Kubik występował w przeszłości także w Wólczance Wólka Pełkińska, Orle Kiedrzyn, Ruchu Zdzieszowice, GKS-ie Tychy i młodzieżowych zespołach z Częstochowy (Skra, Raków, Victoria).

(**tu**), **foto:** profil na FB MKS-u Myszków

eprasa.pl 346df6d59e

Piłka nożna, III liga kobiet

WYSOKA SKUTECZNOŚĆ W SPARINGU

(Myszków) W niedzielę 30 lipca zawodniczki MKS-u Tauron Myszków rozegrały drugi sparing podczas przygotowań do nowego sezonu w III lidze kobiet. Ich rywalkami były zawodniczki Wisły Kraków, z którymi myszkowianki wygrały 6:0.

W niedzielę 30 lipca zawodniczki MKS-u Tauron Myszków rozegrały drugi sparing podczas przygotowań do nowego sezonu w III lidze kobiet. Ich rywalkami były zawodniczki Wisły Kraków. W pierwszym domowym sparingu myszkowianki spisały się wyśmienicie, wygrywając aż 6:0. Bramki dla naszej drużyny zdobyły Magdalena Lisik, która trafiała w 13, 41 i 47 minucie oraz Jesica Godowska w 19 minucie, Dominika Rosak w 81 minucie i Karolina Węglarz w 85 minucie.

A w pierwszą niedzielę sierpnia MKS TAURON Myszków miała rozegrać mecz kontrolny z Respektem Myślenice, jednak drużyna poinformowała, że mecz nie dojdzie do skutku. W zastępstwie sztab trenerski uzgodnił sparing w Częstochowie z tamtejsza Skrą. Jednak fatalna aura i zalane boisko częstochowskiej Skry uniemożliwiają rozegranie niedzielny sparing. Mecz ten został rozegrany we wtorek 8 sierpnia i zakończył się wygraną Skry 5:3. Bramki dla Myszkowa zdobyły Wiktoria Aumiiller w 35 minucie, Magdalena Lisik w 65 minucie oraz Dominika Rosak w 85 minucie, a dla Skry strzelały Natalia Kuźdub, Justyna Matusiak, Stefania Wodarz, Natalia Liczko oraz Zuzanna Kubiciel.

***

MKS Tauron Myszków – TS Wisła Kraków 6:0 (3:0)

Bramki: Magdalena Lisik (13', 41', 47'), Jesica Godowska (19'), Dominika Rosak (81'), Karolina Węglarz (85').

***

Skra Częstochowa - MKS Tauron Myszków 5:3 (4:1)

Bramki: Natalia Kuźdub (7'), Justyna Matusiak (32'), Stefania Wodarz (36'), Natalia Liczko (38'), Zuzanna Kubiciel (50') - Wiktoria Aumiiller (35'), Magdalena Lisik (65'), Dominika Rosak (85').

(**tu**), **foto:** profil na FB Wisły Kraków

Piłka nożna, A-klasa Częstochowa

CZĘSTOCHOWSKA A-KLASA ROZPOCZYNA SEZON

(Powiat myszkowski) W najbliższą sobotę 19 sierpnia rozpoczyna się sezon w częstochowskiej A-klasie. Powiat myszkowski w sezonie 2023/2024 w tej klasie rozgrywkowej będą reprezentować cztery drużyny KS-u Warty Poraj, GKS-u Jury Niegowa, LKS-u Zielonych II Żarki oraz MKS-u Tauron II Myszków. Dodatkowo powiat zawierciański reprezentować będzie LKS Skalniak Kroczyce.

W najbliższą sobotę 19 sierpnia rozpoczyna się sezon w częstochowskiej A-klasie. Powiat myszkowski w sezonie 2023/2024 w tej klasie rozgrywkowej będą reprezentować cztery drużyny KS-u Warty Poraj, GKS-u Jury Niegowa, LKS-u Zielonych II Żarki oraz MKS-u Tauron II Myszków. Dodatkowo powiat zawierciański reprezentować będzie LKS Skalniak Kroczyce.

W sobotę 19 sierpnia o godzinie 11:30 LKS Zieloni II Żarki zagra na wyjeździe z KS-em Piastem Przyrów, a pozostałe drużyny swoje mecze rozegrają o godzinie 17:00. MKS Tauron II Myszków zmierzy się z GKS-em Czarni Starcza, KS Warta Poraj zagra ze swoją imienniczką ze Mstowa, GKS Jura na wyjeździe zagra z LKS-em Orkanem Rzerzęczyce. A LKS Skalniak Kroczyce na wyjeździe zagra z LKS-em Płomieniem Częstochowa.

Lista drużyn występujących w częstochowskiej A-klasie w sezonie 2023/2024:

1. KS Warta Poraj
2. LKS Płomień Częstochowa
3. LKS Skalniak Kroczyce
4. LKS Warta Mstów
5. GKS Czarni Starcza
6. GKS Jura Niegowa
7. GLKS Sokół Olsztyn
8. KS Metal Rzeki Wielkie
9. KS Olimpia Huta Stara
10. KS Piast Przyrów
11. LKS Orkan Rzerzęczyce
12. LKS Zieloni II Żarki
13. MKS Tauron II Myszków
14. MLKS Pilica Koniecpol

Zestawy par pierwszej kolejki częstochowskiej A-klasie:

KS Piast Przyrów - LKS Zieloni II Żarki (19 sierpnia, godzina 11:30)

MKS Tauron II Myszków - GKS Czarni Starcza (19 sierpnia, godzina 17:00)

KS Metal Rzeki Wielkie - KS Olimpia Huta Stara

KS Warta Poraj - LKS Warta Mstów (19 sierpnia, godzina 17:00)

LKS Orkan Rzerzęczyce - GKS Jura (19 sierpnia, godzina 17:00)

LKS Płomień Częstochowa - LKS Skalniak Kroczyce (19 sierpnia, godzina 17:00)

GLKS Sokół Olsztyn - MLKS Pilica Koniecpol (tu)

eprasa.pl 346df6d59e

Piłka nożna, liga okręgowa Kraków

PILICZANKA PILICA ROZPOCZYNA ROZGRYWKI LIGOWE

(Pilica) W sobotę 19 sierpnia drużyny z krakowskiej ligi okręgowej gr. 1 rozpoczną sezon 2023/2024. Jedyną drużyną w tych rozgrywkach z powiatu zawierciańskiego jest Piliczanki Pilica, która kolejny będzie rywalizować kolejny sezon w tej klasie rozgrywkowej.

W sobotę 19 sierpnia drużyny z krakowskiej ligi okręgowej gr. 1 rozpoczną sezon 2023/2024. Jedyną drużyną w tych rozgrywkach z powiatu zawierciańskiego jest Piliczanki Pilica, która kolejny będzie rywalizować kolejny sezon w tej klasie rozgrywkowej.

W pierwszej kolejce, w sobotę 19 sierpnia o godzinie 16:00. Piliczanka Pilica rozegra wyjazdowy mecz z LKS-em Niedźwiedź.

Lista drużyn w krakowskiej ligi okręgowej gr. 1:

1. Przebój Wolbrom
2. LKS Niedźwiedź
3. Proszowianka Proszowice
4. Bolesław Bukowno
5. Laskowianka Laski
6. Przemsza Klucze
7. Zieleńczanka Zielonki
8. Legion Bydlin
9. Orzeł Bębło
10. Promień Przeginia
11. LKS Skała 2004
12. Świt Krzeszowice
13. Piliczanka Pilica
14. Słomniczanka Słomniki

Zestawy par pierwszej kolejki krakowskiej ligi okręgowej gr.1:

Przebój Wolbrom - Słomniczanka Słomniki

LKS Niedźwiedź - Piliczanka Pilica (19 sierpnia, godzina 16:00)

Proszowianka Proszowice - Świt Krzeszowice

Bolesław Bukowno - LKS Skała 2004

Laskowianka Laski - Promień Przeginia

Przemsza Klucze - Orzeł Bębło

Zieleńczanka Zielonki - Legion Bydlin (**tu**)

Siatkówka, PlusLiga

KANADYJSKI PRZYJMUJĄCY ZAWODNIKIEM ALURONU CMC

(Zawiercie) W połowie lipca drużyna Aluronu CMC Warty Zawiercie poinformowała, że do składu na najbliższy sezon dołącza wielka nadzieja kanadyjskiej siatkówki, Samuel Cooper. Cooper to 22 letni przyjmujący, dla którego Aluron CMC Warta Zawiercie to pierwszy klub w zawodowej karierze.

W połowie lipca drużyna Aluronu CMC Warty Zawiercie poinformowała, że do składu na najbliższy sezon dołącza wielka nadzieja kanadyjskiej siatkówki, Samuel Cooper. Cooper to 22 letni przyjmujący, dla którego Aluron CMC Warta Zawiercie to pierwszy klub w zawodowej karierze. Jeszcze kilka dni temu Samuel Cooper dla wielu polskich kibiców był zapewne anonimowym graczem. Zmieniło się to jednak, gdy dostał szansę od trenera Tuomasa Sammelvuo i wystąpił w podstawowym składzie w meczu Polska – Kanada podczas turnieju Siatkarskiej Ligi Narodów w filipińskim Pasay City. Mimo porażki 0:3, Cooper był wyróżniającą się postacią i został najlepiej punktującym zawodnikiem spotkania, kończąc 15 z 31 ataków i dokładając do tego 3 asy i blok.

– Z wielką radością oglądaliśmy występ Sama w starciu z naszą reprezentacją, bo zaledwie kilka godzin wcześniej dopięliśmy ostatnie formalności dotyczące jego transferu. To gracz, który zwrócił na siebie uwagę między innymi kilku mocnych włoskich klubów, ale one interesowały się nim w kontekście sezonu 2024/2025. W międzyczasie Samuel zrezygnował z ostatniego roku studiów i postanowił już teraz poszukać miejsca do rozwoju z szansą na grę, a my byliśmy jednym z nielicznych klubów na tym poziomie, które mogły mu to zaoferować **– zdradził kulisy prezes Kryspin Baran.**

– Gdy tylko dostałem ofertę z Zawiercia, wiedziałem, że muszę ją przyjąć. Ten klub to dla mnie idealne miejsce, by się rozwijać i nauczyć wygrywać, bo dopiero zaczynam profesjonalną karierę. Chciałem grać wśród najlepszych siatkarzy na świecie w klubie z najwyższego poziomu ze względu na kulturę pracy i rywalizacji. Mam wobec samego siebie duże oczekiwania i wierzę, że Michał Winiarski i koledzy z drużyny pozwolą mi osiągnąć ten poziom **– powiedział Samuel Cooper.**

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

eprasa.pl 346df6d59e

OKAZAŁA WYGRANA MKS-U W PIERWSZEJ KOLEJCE

MLKS Znicz Kłobuck - MKS Myszków 0:6 (0:4)

(Myszków) W ubiegłą sobotę, 19 sierpnia ruszyła rywalizacja w IV lidze śląskiej w sezonie 2023/2024. W pierwszej kolejce podopieczni Roberta Majchrzaka zagrali na wyjeździe z MLKS-em Znicz Kłobuck. Spotkanie zakończyło się zwycięstwem zwycięstwem MKS-u 6:0. A we wtorek 15 sierpnia MKS zagrał na własnym boisku z rezerwami Zagłębia Sosnowiec opis tego spotkania podamy w kolejnym wydaniu.

W ubiegłą sobotę, 19 sierpnia ruszyła rywalizacja w IV lidze śląskiej w sezonie 2023/2024. W pierwszej kolejce podopieczni Roberta Majchrzaka zagrali na wyjeździe z MLKS-em Znicz Kłobuck. Spotkanie zakończyło się zwycięstwem zwycięstwem MKS-u 6:0. A we wtorek 15 sierpnia MKS zagrał na własnym boisku z rezerwami Zagłębia Sosnowiec opis tego spotkania podamy w kolejnym wydaniu. Pierwsza bramka dla MKS-u padła już w 11 minucie po stałym fragmencie gry, po tym jak Wiktor Podolski dobił piłkę odbitą od słupka po strzale z wolnego Pawła Marchewki. Druga bramka pała po strzale z ostrego konta Przemysława Mizgały w 26 minucie. Na 3:0 dla Myszkowa w 28 minucie podwyższył efektownym strzałem z woleja Bartłomiej Kulejewski. A w 36 minucie kolejną bramkę dla Myszkowa zdobył Patryk Wnuk. Na samym początku drugiej połowy wynik podwyższył Mateusz Zachara. A w 78 minucie wynik ustalił rezerwowy Roman Terbalyan kierując piłkę bramki z najbliższej odległości.

W sobotę 19 sierpnia o godzinie 17:00 piłkarze MKS-u Myszków rozegrają wyjazdowy mecz z LKS-em Orzeł Miedary.

***

MLKS Znicz Kłobuck - MKS Myszków 0:6 (0:4)

Bramki: Wiktor Podolski (11'), Przemysław Mizgała (26'), Bartłomiej Kulejewski (28'), Patryk Wnuk (36'), Mateusz Zachara (47'), Roman Terbalyan (78').

Żółte kartki: Przemysław Mizgała, Wiktor Podolski, Dominik Górecki, Dawid Szkudlarek (wszyscy z MSK-u Myszków).

Składy:

MLKS Znicz Kłobuck: Piotr Paliwoda - Bartosz Chłód, Mateusz Dylikowski (46' Karol Kasprzyk), Stefan Głowacki (46' Maciej Wolski), Adrian Jura (70' Paweł Bartoszek), Łukasz Kmieć (90' Jakub Kabziński), Dawid Korczak, Jakub Kosin (60' Denys Dushkin), Sławomir Ogłaza, Bartłomiej Pałyga, Bartosz Sitek (80' Bartosz Soluch). **Trener:** Adrian Pluta.

MKS Myszków: Dawid Stambuła - Dawid Szkudlarek, Patryk Wnuk, Dominik Marek, Bartłomiej Kulejewski (62' Igor Sychowicz), Przemysław Mizgała (70' Paweł Gajecki), Paweł Marchewka, Wiktor Podolski, Szymon Cuber (58' Dominik Górecki), Alan Jaworski (46' Roman Terbalyan), Mateusz Zachara (72' Mateusz Uchroński). **Trener:** Robert Majchrzak.

Wyniki par pierwszej kolejki spotkań IV ligi śląskiej:

KOS Victoria 1922 Częstochowa - KS Rozwój Katowice 1:0

GKS Piast II Gliwice - LGKS 38 Podlesianka Katowice 0:0

LKS Drama Zbrosławice - KS Ruch Radzionków 2:1

JSP Szczakowianka - GKS Unia Rędziny 2:2

MLKS Znicz Kłobuck - MKS Myszków 0:6

LKS Orzeł Miedary - LKS Przemsza Siewierz 0:2

BKS Sparta Katowice - TS Szombierki Bytom 0:0

Zagłębie II Sosnowiec - KS Unia Dąbrowa Górnicza 0:2

Wyniki par drugiej kolejki spotkań IV ligi śląskiej:

KS Rozwój Katowice - MLKS Znicz Kłobuck 2:1

GKS Unia Rędziny - LKS Drama Zbrosławice 1:3

LGKS 38 Podlesianka Katowice - TS Szombierki Bytom 1:1

LKS Przemsza Siewierz - BKS Sparta Katowice 1:2

KS Unia Dąbrowa Górnicza - LKS Orzeł Miedary 4:1

MKS Myszków - Zagłębie II Sosnowiec 1:3

KS Ruch Radzionków - KOS Victoria 1922 Częstochowa 1:2

GKS Piast II Gliwice - JSP Szczakowianka 1:1

Aktualna tabela IV ligi śląskiej na sezon 2022/2023:

1. KS Unia Dąbrowa Górnicza	2 - 6 - 6:1	
2. LKS Drama Zbrosławice	2 - 6 - 5:2	
3. KOS Victoria 1922 Częstochowa	2 - 6 - 3:1	
4. BKS Sparta Katowice	2 - 4 - 2:1	
5. Zagłębie II Sosnowiec	2 - 3 - 3:3	
6. LKS Przemsza Siewierz	2 - 3 - 3:2	
7. KS Rozwój Katowice	2 - 3 - 2:2	
8. MKS Myszków	2 - 3 - 7:3	
9. GKS Piast II Gliwice	2 - 2 - 1:1	
10. LGKS 38 Podlesianka Katowice	2 - 2 - 1:1	
11. JSP Szczakowianka	2 - 2 - 3:3	
12. TS Szombierki Bytom	2 - 2 - 1:1	
13. GKS Unia Rędziny	2 - 1 - 3:5	
14. KS Ruch Radzionków	2 - 0 - 2:4	
15. LKS Orzeł Miedary	2 - 0 - 1:6	
16. MLKS Znicz Kłobuck	2 - 0 - 1:8	

Zestawy par drugiej kolejki spotkań IV ligi śląskiej:

LKS Drama Zbrosławice - GKS Piast II Gliwice

Zagłębie II Sosnowiec - KS Rozwój Katowice

BKS Sparta Katowice - KS Unia Dąbrowa Górnicza

KOS Victoria 1922 Częstochowa - GKS Unia Rędziny

JSP Szczakowianka - LGKS 38 Podlesianka Katowice

MLKS Znicz Kłobuck - KS Ruch Radzionków

LKS Orzeł Miedary - MKS Myszków (19 sierpnia, godzina 17:00)

TS Szombierki Bytom - LKS Przemsza Siewierz (19 sierpnia, godzina 17:00) (**tu**), **foto:** profil na FB MKS-u Myszków

eprasa.pl 346df6d59e

Ju – Jitsu

PUCHAR ŚWIATA W CZARNOGÓRZE Z UDZIAŁEM ZAWODNIKÓW MUSASHI

(Żarki Letnisko, Podgorica) Polski Związek Ju-Jitsu Sportowego ustalił skład reprezentacji Polski na wrześniowy Puchar Świata, który odbędzie się w Podgoricy w Czarnogórze. W zawodach, które odbędą się w dniach 15-17 września udział wezmą Wojciech Trefuń i Jakub Kulak z Klubu Sportowego „Musashi" z Żarek-Letniska.

Polski Związek Ju-Jitsu Sportowego ustalił skład reprezentacji Polski na wrześniowy Puchar Świata, który odbędzie się w Podgoricy w Czarnogórze. W zawodach, które odbędą się w dniach 15-17 września udział wezmą Wojciech Trefuń i Jakub Kulak z Klubu Sportowego „Musashi" z Żarek-Letniska.

W stolicy Czarnogóry dwójka zawodników z Musahi startować będą w dwóch kategoriach fighting oraz ne-waza. Życzymy powodzenia w Pucharze Świata.

(**tu**) **foto:** profil na FB Musashi Żarki Letnisko

Piłka nożna, IV liga

TRZY PUNKTY W STARCIU Z BENIAMINKIEM

LKS Orzeł Miedary - LKS Przemsza Siewierz 0:2 (0:2)

(Siewierz) W ubiegłą sobotę, 19 sierpnia ruszyła rywalizacja w IV lidze śląskiej w sezonie 2023/2024. W pierwszym meczu sezonu Przemsza Siewierz rozegrała na wyjeździe bój z LKS-em Orłem Miedary. Spotkanie to zakończyło się zwycięstwem Przemszy 2:0.

W ubiegłą sobotę, 19 sierpnia ruszyła rywalizacja w IV lidze śląskiej w sezonie 2023/2024. W pierwszym meczu sezonu Przemsza Siewierz rozegrała na wyjeździe bój z LKS-em Orłem Miedary. Spotkanie to zakończyło się zwycięstwem Przemszy 2:0. obie bramki padły w pierwszej połowie spotkania. Wynik w 19 minucie otworzył Patryk Timochina. A w 34 minucie na 2:0 podwyższył Damian Adamiecki.

A we wtorek 15 sierpnia Przemsza przegrała u siebie z BKS-em Spartą Katowice 1:2. Opis tego meczu podamy w kolejnym wydaniu.

W trzeciej kolejce LKS Przemsza Siewierz rozegra wyjazdowy mecz z TS-em Szombierkami Bytom. Spotkanie rozegrane zostanie w sobotę 19 sierpnia o godzinie 17:00.

***

LKS Orzeł Miedary - LKS Przemsza Siewierz 0:2 (0:2)

Bramki: Patryk Timochina (19'), Damian Adamiecki (34').

Żółte kartki: Patryk Bartusiak, Stanislav Zakharchenko, Maciej Tora, Norbert Bębenek (wszyscy z Przemszy Siewierz).

Składy:

LKS Orzeł Miedary: Tomasz Masina - Jakub Michalczyk, Oskar Musik (77' Arnold Imiołczyk), Mateusz Urbański (66' Marcel Pleban), Oskar Ziemianek, Mateusz Bujak, Paweł Daszkiewicz (46' Wojciech Kotalczyk), Sebastian Dworaczek, Marcel Gieroń, Karol Kajda (46' Mateusz Bednorz), Piotr Kocot. **Trener:** Sebastian Foszmańczyk.

LKS Przemsza Siewierz: Przemysław Popczyk - Szymon Przystalski, Patryk Timochina, Maciej Tora, Stanislav Zakharchenko, Patryk Bartusiak (77' Fabian Klama), Norbert Bębenek, Dominik Chmielewski (77' Michał Kamiński), Dawid Jarka (61' Damian Siemański), Marcel Peda (61' Maciej Wolny), Damian Adamiecki. **Trener:** Mateusz Mańdok.

Wyniki par pierwszej kolejki spotkań IV ligi śląskiej:

KOS Victoria 1922 Częstochowa - KS Rozwój Katowice 1:0

GKS Piast II Gliwice - LGKS 38 Podlesianka Katowice 0:0

LKS Drama Zbrosławice - KS Ruch Radzionków 2:1

JSP Szczakowianka - GKS Unia Rędziny 2:2

MLKS Znicz Kłobuck - MKS Myszków 0:6

LKS Orzeł Miedary - LKS Przemsza Siewierz 0:2

BKS Sparta Katowice - TS Szombierki Bytom 0:0

Zagłębie II Sosnowiec - KS Unia Dąbrowa Górnicza 0:2

Wyniki par drugiej kolejki spotkań IV ligi śląskiej:

KS Rozwój Katowice - MLKS Znicz Kłobuck 2:1

GKS Unia Rędziny - LKS Drama Zbrosławice 1:3

LGKS 38 Podlesianka Katowice - TS Szombierki Bytom 1:1

LKS Przemsza Siewierz - BKS Sparta Katowice 1:2

KS Unia Dąbrowa Górnicza - LKS Orzeł Miedary 4:1

MKS Myszków - Zagłębie II Sosnowiec 1:3

KS Ruch Radzionków - KOS Victoria 1922 Częstochowa 1:2

GKS Piast II Gliwice - JSP Szczakowianka 1:1

Aktualna tabela IV ligi śląskiej na sezon 2022/2023:

1.	KS Unia Dąbrowa Górnicza	2 - 6 - 6:1
2.	LKS Drama Zbrosławice	2 - 6 - 5:2
3.	KOS Victoria 1922 Częstochowa	2 - 6 - 3:1
4.	BKS Sparta Katowice	2 - 4 - 2:1
5.	Zagłębie II Sosnowiec	2 - 3 - 3:3
6.	LKS Przemsza Siewierz	2 - 3 - 3:2
7.	KS Rozwój Katowice	2 - 3 - 2:2
8.	MKS Myszków	2 - 3 - 7:3
9.	GKS Piast II Gliwice	2 - 2 - 1:1
10.	LGKS 38 Podlesianka Katowice	2 - 2 - 1:1
11.	JSP Szczakowianka	2 - 2 - 3:3
12.	TS Szombierki Bytom	2 - 2 - 1:1
13.	GKS Unia Rędziny	2 - 1 - 3:5
14.	KS Ruch Radzionków	2 - 0 - 2:4
15.	LKS Orzeł Miedary	2 - 0 - 1:6
16.	MLKS Znicz Kłobuck	2 - 0 - 1:8

Zestawy par drugiej kolejki spotkań IV ligi śląskiej:

LKS Drama Zbrosławice - GKS Piast II Gliwice

Zagłębie II Sosnowiec - KS Rozwój Katowice

BKS Sparta Katowice - KS Unia Dąbrowa Górnicza

KOS Victoria 1922 Częstochowa - GKS Unia Rędziny

JSP Szczakowianka - LGKS 38 Podlesianka Katowice

MLKS Znicz Kłobuck - KS Ruch Radzionków

LKS Orzeł Miedary - MKS Myszków (19 sierpnia, godzina 17:00)

TS Szombierki Bytom - LKS Przemsza Siewierz (19 sierpnia, godzina 17:00) (**tu**), **foto:** profil na FB Przemszy Siewierz

eprasa.pl 346df6d59e

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 pralek, lodówek. Ul.Kościuszki 11. (34)313-17-11, 507-897-698

Rębak, rozdrabnianie gałęzi 724-782-830

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

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

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

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

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

Meble na wymiar tel. 503-111-231

Pranie dywanów i tapicerek. Solidnie tel. 666-353-591

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

AZBEST demontaż i utylizacja 791-973-030

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

REMONTY, kafelkowanie 695-774-479

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

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

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

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

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

BRATMAT- usługi remontowo- budowlane: docieplenia, wykańczanie wnętrz, malowanie. 696-520-411

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

Wykończenia wnętrz, gipsowanie, malowanie, remonty. 507-467-009

Usługi ogólnobudowlane- docieplenia. Szybka realizacja, faktura VAT 507-431-527

Malowanie dachów 507-550-862

Montaż ogrodzeń betonowych tel. 515-126-709

Docieplenia. Wolne terminy! 508-604-026

Malowanie wnętrz. Koziegłowy, Myszków i okolice. 730-922-203

DOM i OGRÓD

USŁUGI MINIKOPARKĄ:SKARPOWANIE, RÓWNANIE TERENU, PRZYŁĄCZA, WYRYWANIE KORZENI.SZYBKIE TERMINY, KONKURENCYJNE CENY.TEL: 722-246-083

Koszenie trawy, prace różne 600-826-895

Sprzedam drewno łupane liściaste i iglaste cena od 250 zł 661-050-665

NAUKA

Matematyka.535-784-369

BIOLOGIA 503-077-360

Język angielski- nauka bez stresu 50 zł/h 783-619-120

DAM PRACĘ

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

Kierowca kat C+E transport międzynarodowy i krajowy tel. 602-262-269

Zatrudnię diagnostę samochodowego na stację kontroli pojazdów. Również na nie pełny etat 604-445-813

Zatrudnię kierowcę kat. B, dorywczo. Krótkie trasy. 606-526-997, 517-848-473

Zatrudnimy monterów: maszyn/ urządzeń, zapewniamy niezbędne szkolenia do wykonywania pracy. Mile widziana umiejętność spawania Tig. Praca stacjonarna. Oferujemy atrakcyjne wynagrodzenie- ustalane indywidualnie. Proszę o przesłanie CV na adres: kadry@trafta.pl

Zatrudnię szewca lub montera obuwia, praca cały rok tel. 695-282-202

Przyjmę Panią do sprzątania może być z grupą tel. 662-079-468

Przyjmę Panią do sprzątania może być z grupą tel. 662-079-468

Zatrudnię brukarzy, pomocników, rejestracja, 5000 zł/miesięcznie. 607-905-618

SZUKAM PRACY

SPRZEDAŻ POKRYĆ DACHOWYCH

Kompleksowe pokrycia dachowe

tel. 739 011 775

Myszków ul. Dworska 69

IMPERIA DYLAND

SYSTEMY OSŁON SŁONECZNYCH

Myszków Słowackiego 88 /Baza Jurajskiej/

czynne pn – pt 8:00-16:00

NAJTANIEJ! NAJSZYBCIEJ! NAJLEPIEJ!

- MARKIZY, PERGOLE
- ROLETY WEWNĘTRZNE
- ŻALUZJE POZIOME I PIONOWE
- SYSTEMY SZYN ALUMINIOWYCH
- KARNISZE
- POMIAR, MONTAŻ, WYCENA

tel kom. 517 369 743

34 313 42 96

JUREX "JUREX" ul. Wojsławicka 29 42-350 Koziegłowy tel. 034/314 12 63

OPAŁ: WĘGIEL ORZECH

EKO GROSZEK WORKI

EKO GROSZEK LUZ

RATY

Posiadamy transport!

MIAŁ WĘGLOWY

PUER Centrum Terapii

dla dzieci i młodzieży

Zawiercie ul.Ogrodowa 10

tel. 730 308 592

oferta:

Diagnoza i terapia psychologiczna

Diagnoza i terapia integracji sensorycznej

Diagnoza i terapia fizjoterapeutyczna

Diagnoza i terapia pedagogiczna

Diagnoza i terapia logopedyczna

neurologopedyczna

Diagnoza ADOS-2

Mediacje w sprawach rodzinnych

Terapia uzależnień

Terapia neurorozwojowa

Surdopedagogika, Tyflopedagogika,

OLIGOFRENOPEDAGOGIKA

BIOFEEDBACK www.puer-zawiercie.pl

SZKOLENIA DLA NAUCZYCIELI I RODZICÓW

DAREX PHU

PRZYJMĘ

KIEROWCĘ

NA SKOCZKA i na stałe

NORWEGIA I INNE TRASY ZAGRANICZNE

Informacja tel. 604-409-779

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

eprasa.pl 346df6d59e

Podejmę pracę jako opiekunka osoby starszej lub dziecka. 693-462-034

Przyjmę pracę jako pomoc domowa 2-3 razy w tygodniu 505-412-835

SPRZEDAM

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

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

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

NIERUCHOMOŚCI

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

Odstąpię GRÓB na Sikorskiego w Myszkowie. Kwatera NJ1 rząd VI grób 83. tel. 797-194-188

NIERUCHOMOŚĆ- DO WYNAJĘCIA

Wynajmę lokal usługowo- handlowy pow. 40m2 w Myszkowie ul. Słowackiego 10 z parkingiem tel. 514-315-023

Lokal do zamieszkania lub na działalność w centrum Myszkowa. 502-441-792

NIERUCHOMOŚĆ- SPRZEDAM

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

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

Działki rolne, powierzchnia 0,5ha Obręb Będusz, oraz działka przy drodze na Będusz. 535-351-465

Kawalerka, Myszków I piętro, balkon. Mieszkanie z partycypacją. 535-351-465

Myszków mieszkanie M2 I piętro 54m2 ul. Sucharskiego 32B z partycypacją 608-301-815

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

Sprzedam pole Brzeziny gmina Niegowa tel. 696-102-890

Sprzedam las 13 tys. m2 oraz działkę rolno- budowlaną 4300m2, gmina Żarki tel. 695-425-623

MOTORYZACJA

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

AUTO- SPRZEDAM

Skoda Fabia Combi 2008r. 1,4TDI 7900zł, tel. 662-116-282

Ford Focus 1,6 Diesel, euro 5, czerwony, combi, rok 2011, cena 11.800 zł tel. 787-740-888

Nissan Qashai 1,5 DCi, 2010r, z kratką 4 osobowy, przebieg 235 tys., stan bdb., dobre wyposażenie. 519-640-565

Citroen C4 Picasso, 2007r., 2,0 benzyna,190tys. km, gotowy do rejestracji, dobre wyposażenie. 519-640-565

MOTO- SPRZEDAM

Yamaha Virago, 1993r. poj. 248ccm 601-626-889

Audi B3 1987r. 690-392-578

Honda Rebel 125ccm, 20 tys km stan bdb. 519-640-565

MOTO- KUPIĘ

Kupię malucha, 125p, WSK Komarek, każdy stan, niekompletny, bez papierów, dobrze zapłacę, odbiór lawetą tel. 531-755-637

Toyotę Yaris kupię. 887-819-376

AUTO- MOTO USŁUGI

Autolaweta, transport, złomowanie. telefon - 889-949-009.

Autolaweta, transport, złomowanie. telefon - 889-949-009.

AUTO- KUPIĘ

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

Kupię samochód do 4000zł. 660-564-391

ROLNICTWO

Grunty rolne, nieużytki- KUPIĘ. 667-981-112.

ZBOŻE- sprzedam. 791-963-505.

Sprzedam siano kostka, dmuchawę do zboża, wialnia do zboża nowa i rozsiewacz nawozu Lejek plastikowy tel. 797-943-153.

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

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

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

ZWIERZĘTA- SPRZEDAM

Sprzedam cielaka 5 tygodni 572-147-818.

Tuczniki i prosiaki. 34/355-81-92.

MATRYMONIALNE

Wdowiec 59 lat pozna panią w odpowiednim wieku (szczupłą) niezależny finansowo i mieszkaniowo z Myszkowa i okolic tel. 731-517-110 (na sms nie odpowiadam).

Samotna emerytka lat 69 pozna pana tel. 503-412-835.

DAREX PHU

TRANSPORT MIĘDZYNARODOWY

SKŁAD OPAŁU

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

SKŁAD OPAŁU

Myszków, ul. Kopernika 5

WĘGIEL

JUŻ W SPRZEDAŻY

ORZECH, GROSZEK

POLSKA
KAZACHSTAN

W obrębie 20 km od 2 ton transport- GRATIS!

SPRZEDAŻ RATALNA NA MIEJSCU BEZ ŻYRANTÓW

DAREX PHU

WYPRZEDAŻ PELETU „8”

1200zł/tona

tel. 34 313 13 57

eprasa.pl 346df6d59e

Czas na drugą edycję Jura MTB Race

Przed nami rowerowy weekend na Jurze Krakowsko-Częstochowskiej. Przez 3 dni od 18 do 20 sierpnia swoje umiejętności będą sprawdzać fani kolarstwa górskiego. To propozycja zarówno dla regularnie trenujących, jak i amatorów szukających nowych wyzwań.

Trzy dni, trzy wyzwania

Wyścigi etapowe, a do takich zalicza się Jura MTB Race, są niezwykle popularnie na całym świecie. W Polsce dominują wydarzenia typowo górskie, tymczasem Jura Krakowsko-Częstochowska wydaje się być idealnym kompromisem między jazdą w terenie, a umiejętnościami wielu amatorów kolarstwa.

- Ubiegłoroczna edycja pokazała nam, że jest zapotrzebowanie na tego typu wydarzenia. Od kilku lat popularność rowerów znacząco rośnie, a odkrywanie nowych miejsc, czy też poszukiwanie wyzwań jest naturalną tego konsekwencją – wyjaśnia Roman Matysik z Jura MTB Race. – Nie każdy od razu chce mierzyć się z górami. Dla nas Jura ma wszystko czego potrzeba do dobrej zabawy na rowerze i co ważne, pozwala startować całym rodzinom.

Uczestnicy mogą wybierać między dwoma dystansami: PRO oraz HOBBY. Pierwszy z nich to około 60-kilometrowe trasy, wymagające większego wytrenowania. Z kolei dla tych, którzy lubią mniej wymagające dystanse przygotowano 30-40 kilometrowe trasy HOBBY.

- Codziennie startujemy z innego miejsca, a więc przed uczestnikami nowe wyzwanie. Niby ta sama Jura Krakowsko-Częstochowska, a jednak zupełnie nowa rywalizacja, ale też nowe lokalizacje do poznania. Umówmy się, wiele osób wraca później w ten teren, aby już nieco bardziej na luzie spędzić czas i jeszcze raz odwiedzić miejsca gdzie była okazja się ścigać – dodają organizatorzy.

Niegowa, Żarki, Myszków

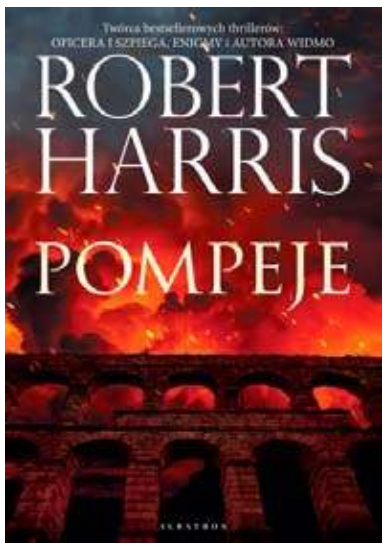
Gospodarzami poszczególnych etapów będą trzy jurajskie miejscowości: Niegowa, Żarki oraz Myszków. Każde z miejsc poza atrakcyjnymi trasami, ma do zaoferowania mnóstwo propozycji, które pozwolą spędzić czas po wyścigu, zrelaksować się czy też odpowiednio zregenerować siły.

- Często uczestnicy docierają do nas z rodzinami, więc kiedy oni są na trasie, pozostali członkowie rodziny korzystają z lokalnych atrakcji. To jest dobra forma spędzenia wspólnie czasu, gdzie każdy znajdzie coś dla siebie. Czasem startuje cała rodzina, ale wieczorem po wyścigu można wtedy spotkać się przy ognisku, wybrać się na jakąś małą wycieczkę. Traktujemy Jura MTB Race również w formie wydarzenia towarzyskiego – podsumowują organizatorzy.

Pierwszy etap wystartuje ze stadionu w Niegowej, to tam znajdzie się baza wyścigu. Druga odsłona (w sobotę, 19 sierpnia) na terenie Leśniowskiej Frajdy w Żarkach. Z kolei ostatni, finałowy etap będzie miał start i metę w Myszkowie, na terenie kompleksu Dotyk Jury. Wszystkie szczegóły można znaleźć na stronie www.juramtb.pl (red)

eprasa.pl 346df6d59e

KSIĄŻKI



POMPEJE
Robert Harris
Wydawnictwo Albatros

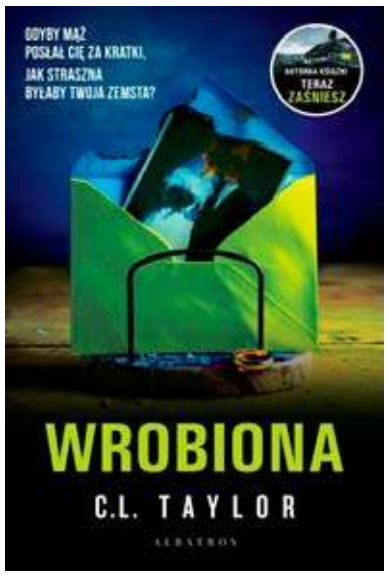
Upalne lato 79 roku naszej ery.

Bogaci obywatele Imperium Rzymskiego ucztują i zażywają kąpieli w swoich willach nad Zatoką Neapolitańską. Nic nie mąci ich dobrego samopoczucia.

Tylko jeden człowiek ma powody do niepokoju – młody inżynier Atiliusz Primus, od niedawna zarządzający olbrzymim akweduktem dostarczającym wodę do dziewięciu miast wokół zatoki. Jego poprzednik zaginął w tajemniczych okolicznościach. Atiliusz próbuje wyjaśnić zagadkę zatrutych ryb, które pojawiły się w basenie wpływowego Ampliatusa, uwikłanego w przestępcze interesy.

Wspiera go córka Ampliatusa, Korelia, nienawidząca ojca. Z różnych stron nadchodzą pierwsze sygnały zbliżającego się kataklizmu – w miejskich zbiornikach spada poziom wody. Atiliusz podejrzewa, że źródłem tych zdarzeń jest górujący nad zatoką Wezuwiusz.

Wkrótce przekona się, że istnieją siły, nad którymi ani ludzie, ani nawet bogowie nie są w stanie zapanować. Nie bacząc na nic, Atiliusz decyduje się powrócić do płonącego miasta, by ratować dziewczynę...



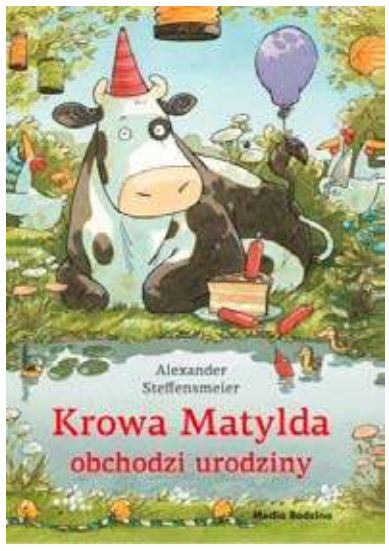
WROBIONA
C.L. Taylor
Wydawnictwo Albatros

Nowy thriller psychologiczny autorki „Teraz zaśniesz".

Gdyby twój mąż wrobił cię w morderstwo, jak straszna byłaby twoja zemsta?

Pięć lat temu Olivia Sutherland została skazana za spiskowanie w celu zamordowania męża. Teraz, gdy wreszcie jest wolna, ma trzy cele: naprawić relacje z nastoletnią córką, odzyskać dobre imię i zdemaskować swojego męża – mężczyznę, który ją wrobił. Jak daleko będzie w stanie się posunąć, by zrealizować swoje zamiary? I jak daleko posunie się jej mąż, aby ją powstrzymać?

Okazuje się, że jego kłamstwa sięgają głębiej, niż Olivia mogłaby sobie wyobrazić.I tym razem to nie jej wolność jest zagrożona, ale jej życie…



Krowa Matylda obchodzi urodziny
Alexander Steffensmeier
Wydawnictwo Media Rodzina

Matylda już się cieszy na swoje urodziny. W gospodarstwie panuje jednak dziwna cisza. Gdzie się podziali wszyscy? Gospodyni nie ma, a kury gdzieś zniknęły. Nikt nie upiekł ciasta ani nie powiesił balonów w ogrodzie. Czy Matylda będzie świętować zupełnie sama?

Krowa Matylda to czarująca, zabawna, ilustrowana charakterystyczną kreską samego autora, seria książek dla dzieci.

Draka w Muzeum
Agata Loth-Ignaciuk
Wydawnictwo: Druganoga

– Mogę wejść, gdzie chcę, nawet do skarbca. Albo do muzeum. Nocą. Jeśli tylko będę miał ochotę! – przechwala się Janek, po czym zakłada się z kolegami, że... zdoła zakraść się do muzeum, wynieść z niego dzieło sztuki tak, by całą aferę opisały gazety.

A zatem nie ma odwrotu! Janek bierze na cel zbiory Muzeum Narodowego w Warszawie, a do udziału w nocnej eskapadzie namawia Stefka, swojego młodszego brata, ale też nieświadomego niczego dziadka Edka. Intryga rozkręca się z minuty na minutę, coś, co wyglądało na dziecinne łatwe, zamienia się w katastrofę! Ale czy na pewno?

Sensacyjna akcja „Draki w Muzeum" przeplata się z fascynującą opowieścią o sztuce. Pojawia się Bitwa pod Grunwaldem (i jej powojenne losy), weduty Canaletta (i ich wykorzystanie do odbudowy Warszawy), Bitwa pod Orszą, malowidła z Faras, zbiory monet, kolekcje miniatur i greckich waz. Nuda, powiecie? Sami się przekonajcie.

Wartka akcja, duża dawka humoru, liczne zwroty akcji, a do tego ciekawe ilustracje łączące komiksowy styl z dowcipem sytuacyjnym to najlepszy przepis na powieść przygodową.

Rośnie zainteresowanie polską żywnością – jakie produkty podbijają zagraniczne rynki?

W 2022 roku padł nowy rekord w eksporcie polskich artykułów rolno-spożywczych. Na zagraniczne rynki trafiły polskie produkty o wartości 47,6 mld euro, co oznacza 27-procentową dynamikę wzrostu. Tym samym Polska zajmuje 7 pozycję w Unii Europejskiej, ze znaczącą przewagą nad kolejną w rankingu Danią. Jakie produkty cieszą się największym zainteresowaniem konsumentów? W jakich krajach szczególnie doceniają jakość i smak polskiej żywności? W czym tkwi sekret naszych lokalnych produktów?

Czym podbijamy zagraniczne rynki?

Polska eksportuje swoje towary przede wszystkim na rynki europejskie, gdzie dostarczamy głównie mięso drobiowe, produkty mleczne, mięso wołowe, pieczywo i wyroby piekarnicze, karmę dla zwierząt oraz wyroby czekoladowe. Co ciekawe, należymy do światowej czołówki producentów serów, zwłaszcza podpuszczkowych dojrzewających. W rankingach plasujemy się na doskonałym piątym miejscu – za Francją, Włochami, Holandią, Niemcami i USA. W czym tkwi fenomen naszych serów?

– Produkcja naszych serów skoncentrowana jest w Dolinie Biebrzy. To właśnie z tej niepowtarzalnej przyrody czerpiemy inspirację do tworzenia wyjątkowych produktów. Nasze unikalne receptury łączymy z nowoczesną technologią i w pełni zrównoważonym procesem produkcyjnym. Dzięki temu możemy śmiało konkurować nie tylko na rynku europejskim – zauważa Ewa Polińska z MSM Mońki.

Polska posiada także spory potencjał w zakresie dostarczania najwyższej jakości olejów roślinnych oraz przetwórstwa zbóż. Niewiele osób zdaje sobie sprawę, jak wielką popularnością w Europie cieszą się polskie makarony. Jednak naszym hitem eksportowym pozostają soczyste świeże owoce oraz mrożonki owocowo-warzywne. Pod względem wolumenu zbiorów wszystkich rodzajów owoców plasujemy się na czwartym miejscu w UE. Oprócz jabłek, jesteśmy największym w UE producentem wiśni, malin, porzeczek i agrestu, a także znaczącym producentem borówek, truskawek i aronii.

Które kraje szczególnie doceniają jakość polskiej żywności?

Polska od wielu lat należy do ścisłej czołówki unijnych eksporterów żywności. Nasze produkty spożywcze doceniają szczególnie Niemcy, Holendrzy, Francuzi, Włosi, a także mieszkańcy Litwy i Czech. Polska żywność, zwłaszcza ta o niskim stopniu przetworzenia, jest także eksportowana do krajów Afryki Środkowej i Zachodniej oraz Azji Zachodniej. W 2022 roku odnotowano ponadprzeciętny udział polskiej żywności w unijnym eksporcie produktów roślinnych do Republiki Południowej Afryki, Izraela i

Arabii Saudyjskiej.

Polskie rolnictwo oparte jest w głównej mierze na niedużych, rodzinnych gospodarstwach, których niewątpliwą zaletą jest to, że mogą szybko reagować na wszelkie sygnały płynące z rynku i elastycznie zmieniać profil produkcji. Ponadto przestrzeń wiejska odgrywa znaczącą rolę także w sektorze turystycznym. Potencjał polskiej wsi, dziewiczą przyrodę i szeroką ofertę agroturystyki, doceniają turyści z całego świata.

W czym tkwi sekret naszej lokalnej żywności?

Polska żywność regionalna stanowi część naszego dziedzictwa narodowego, a receptury na bazie których jest produkowana, przekazywane są od wielu lat z pokolenia na pokolenie. Szansą dla polskich gospodarstw jest tzw. produkcja ekologiczna. Na światowych rynkach zaczynają dominować świadomi konsumenci, którym nie jest obojętna ochrona środowiska i dobrostan zwierząt. W Polsce mamy ponad 20 tysięcy gospodarstw reprezentujących rolnictwo ekologiczne, które charakteryzuje się produkcją w oparciu o naturalne składniki i procesy przetwórcze.

Warzywa i owoce z gospodarstw ekologicznych zawierają większą ilość naturalnie w nich występujących cukrów, dzięki czemu wyróżniają się lepszym smakiem i zapachem. Innowacyjne technologie, specjalizacja poszczególnych regionów i gospodarstw oraz doświadczenie we wprowadzaniu do uprawy coraz bardziej wydajnych odmian warzyw i owoców sprawiają, że polskie rolnictwo z roku na rok zdobywa coraz większe uznanie konsumentów na całym świecie.

– Sukces naszej spółdzielni mleczarskiej zawdzięczamy wieloletniej współpracy z najlepszymi lokalnymi dostawcami. Każdy nasz produkt charakteryzuje się pełnym smakiem, osiągniętym dzięki wykorzystaniu jedynie naturalnych składników – podkreśla Ewa Polińska z MSM Mońki. – Specjalizujemy się w produkcji serów dojrzewających typu holenderskiego i szwajcarskiego. Każdego dnia dbamy o to, aby surowce, których używamy, były najwyższej jakości i spełniały wszelkie przyjęte standardy. – dodaje.

Konsumenci coraz częściej szukają produktów naturalnych i coraz chętniej sięgają po żywność z upraw ekologicznych. Na szczęście coraz więcej rolników dostrzega ten trend i dostosowuje swoją produkcję do praktyk stosowanych w rolnictwie ekologicznym. Choć wymaga to większych nakładów pracy, to zysk finansowy i wizerunkowy wynagradza ten dodatkowy wysiłek. (red)

WÓJT GMINY IRZĄDZE
podaje do publicznej wiadomości

W Y K A Z Nr 2/2023 z dnia 10.08.2023 r. nieruchomości przeznaczonej do dzierżawy.
Na podstawie art. 30 ust 2 pkt 3 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (tj. Dz.U. z 2023 r., poz. 40 z późn. zm.) oraz art. 35 ust 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. z 2023, poz. 344 z późn. zm.) przeznacza się do dzierżawy nieruchomość będącą własnością gminy Irządze

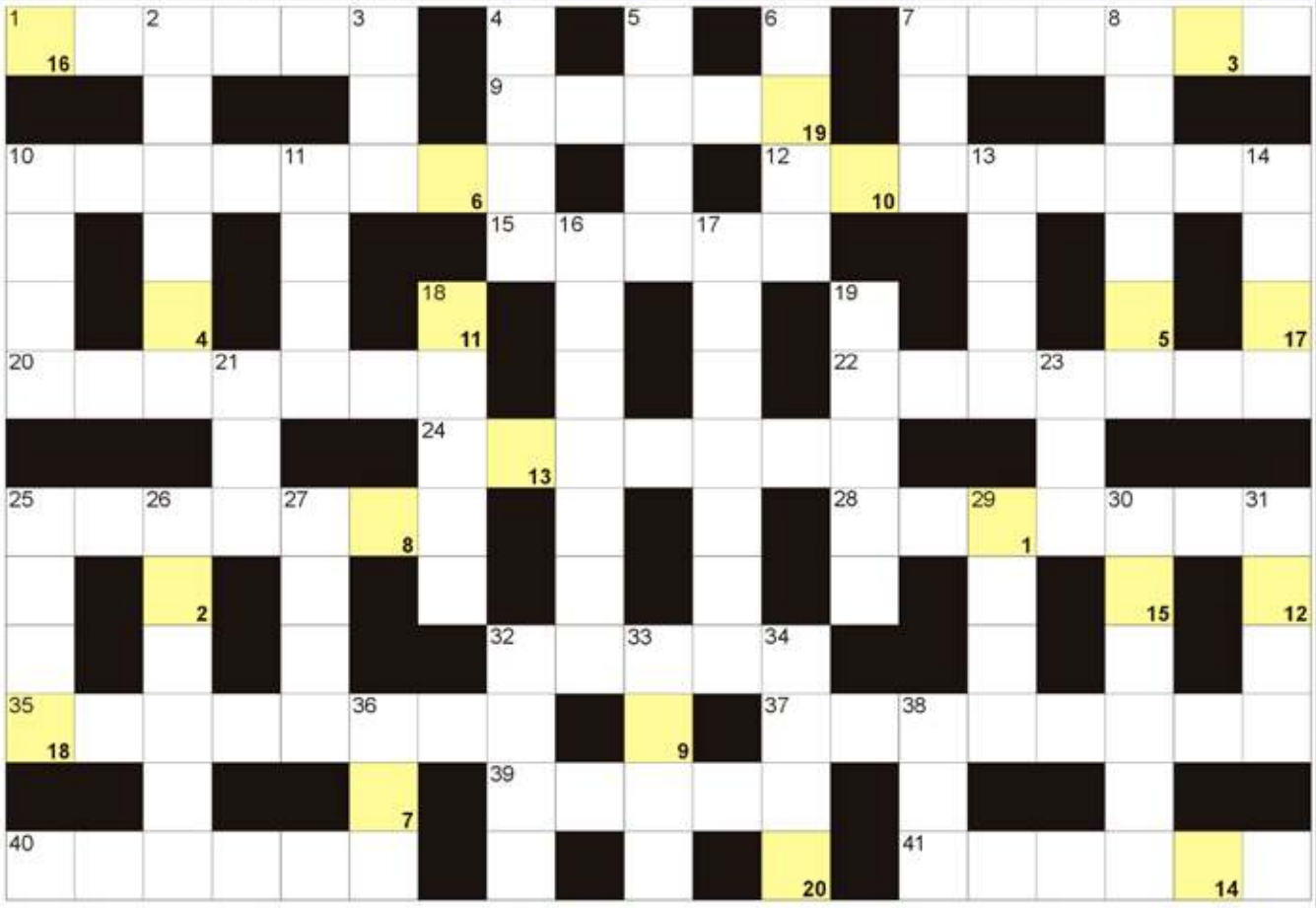
L.p.	Obręb	Nr działki	Pow. w ha	Nr KW	Sposób wydzierżawienia. Działki przeznaczona do dzierżawy w trybie bezprzetargowym	Roczny czynsz dzierżawny 1.11.11.1	Przeznaczenie nieruchomości w studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego Gminy Irządze i opis nieruchomości
1.	Irządze	Część działki 1638/46	0,0594	CZ1M/00027222/9	Umowa dzierżawy do 3 lat z przeznaczeniem pod uprawy rolne	5,5 q żyta	Obszar rolniczej przestrzeni produkcyjnej z kompleksami gleb o najwyższej klasie bonitacji

Zasady aktualizacji opłat - 1 raz w ciągu roku. Powyższy wykaz podlega wywieszeniu w okresie 21 dni na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Irządze, tj. od dnia 10.08.2023 r., do dnia 31.08.2023 r., a ponadto informacja o wywieszeniu wykazu podana zostanie do publicznej wiadomości przez ogłoszenie w prasie lokalnej i na stronie internetowej.

eprasa.pl 346df6d59e

KRZYŻÓWKA z HASŁEM Nr 30 (2023)

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

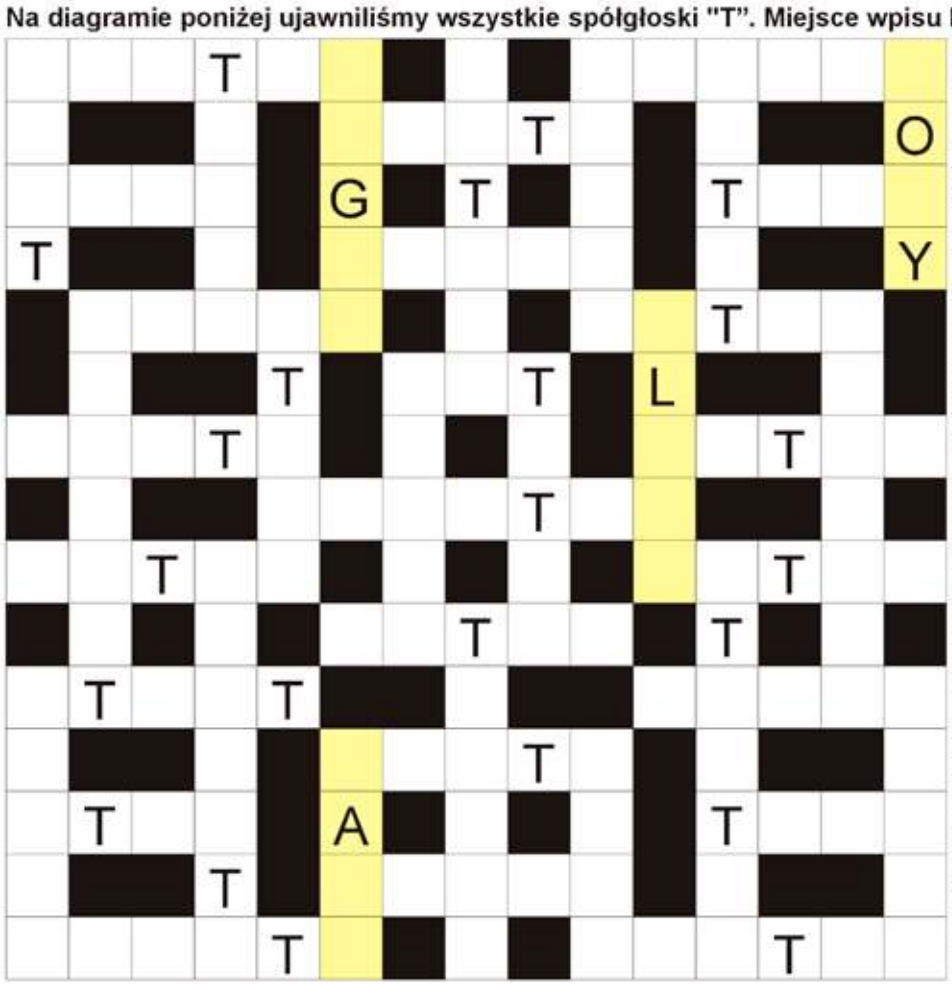


POZIOMO: 1) rzymska bogini sadów; 7) zakład produkcji piwa; 9) wiąz szypułkowy krócej; 10) Jakubowska, Miss Polonia 2008; 12) nałożenie mandatu lub grzywny; 15) wytyczona droga wędrówki; 20) inaczej klątwa, ekskomunika; 22) japońska złota róża; 24) jest nim proton i neutron; 25) stojąca lub leżąca; 28) drum iberyjski inaczej; 32) Abdel Naser, były prezydent Egiptu; 35) podobna do kogoś osoba; 37) operowy ojciec Aidy; 39) odznaczenie na piersi bohatera; 40) specjalista od win; 41) damski strój ludowy w Bawarii. **PIONOWO:** 2) miejsce spoczynku, grób; 3) ... Baba i czterdziestu rozbójników; 4) płaska część stołu; 5) Watson, brytyjska aktorka; 6) wydrzyk wielki, ptak; 7) grecka bigini przemocy; 8) zawór w dętce; 10) miasto z Tadż Mahal; 11) Lois, dziewczyna Supermana; 13) najniższa warstwa roślin w lesie; 14) McGregor, aktor brytyjski; 16) syntezy lub chemiczna; 17) amonowa to nawóz; 18) pierwiastek V; 19) przewód do żelazka potocznie; 21) dawny kabaret z Laskowikiem i Smoleniem; 23) żużlowy lub saneczkowy; 25) tętno serca inaczej; 26) Zbigniew, prezes Suwerennej Polski; 27) wsobny w hodowli; 29) była stolica Niemiec; 30) Alexandre, odkrywca dżumy; 31) przepływa przez Florencję; 32) ostrze strzały; 33) fluwisole rzeczne; 34) waluta Gruzji;36) rzeka w stolicy Portugalii; 38) ... Spice, marka kosmetyków.

JOLKA z HASŁEM Nr 30 (2023)

Wyrazy z kolorowych bloków utworzą hasło tej krzyżówki:

Na diagramie poniżej ujawniliśmy wszystkie spółgłoski "T". Miejsce wpisu haseł do odgadnięcia.



Rozwiązaniem jest hasło z kolorowych bloków, z oznaczonymi pięcioma literami pomocniczymi, czytanych pionowo.

gruby, sztywny papier; Gargas, polska dziennikarka; karteczki z ceną przy towarach; Kaczoruk, polska modelka; matka Perseusza, pieśń operowa; początek biegu; "... za wsią", powieść Kraszewskiego; lepra, choroba Hansena; krzesła i komody; okład na głowę lub kolano; kwiatki nazywane marcinkami; regionalna odmiana języka; żegluga między portami jednego państwa; jajeczna lub do zębów; pierwiastek At; miasto z Wawelem; Vonnegut, amerykański pisarz; wykonuje i sprzedaje okulary; truskawkowa gruszka krócej; płynie przez Amsterdam; napady kaszlu lub paniki; dychawica oskrzelowa; Gunter, autor "Wróżby kumaka"; edycja i poprawa tekstu; pływają po jeziorze; Mark, napisał "Przygody Tomka Sawyera"; wozi go auto z gruszką; nie miękko; szpikulec lodowy zwisający z dachu; chmura warstwowa; schodki prowadzące na statek; brązowy napój na mleku; żołnierz od rozbrajania min; i gołąb, i jaskółka; zdrewniałe pnącze z dżungli; kończy partię szachów; puls serca inaczej; z frytkami ze smażalni.

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:

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

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

WYKREŚLANKA: znajdź 23 wyrazy związane z urlopem nad morzem. Wykreśl je od góry do dołu, od lewej do prawej i na ukos: parawan, wiatr, piasek, latarnia, mewy, plaża, materac, kwatera, fale, pogoda, port, statek, rejs, lody, wczasy, urlop, muzeum, molo, leżak, ryby, małż, wydmy, morze.

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

eprasa.pl 346df6d59e

Zlot Ciągników i Samoróbek Jaroszów 2023

Serdecznie zapraszamy w imieniu organizatorów w dniu 2 września 2022, godz. 15.00 na Zlot Ciągników i Samoróbek przy świetlicy w Jaroszowie. Wstęp Wolny. W programie: konkursy dla właścicieli pojazdów. Gastronomia: kiełbasa z grilla, ciasta, popcorn, wata cukrowa, napoje. Atrakcje dodatkowe dla widzów! Patronat: Burmistrz Miasta i Gminy Żarki Klemens Podlejski Organizatorzy: Mieszkańcy Jaroszowa, Radna Rady Miejskiej Jolanta Cichoń, sołtys Jaroszowa Marcin Bielawski, sołtys Suliszowic Dariusz Cichoń (red)

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

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

DYREKTOR POWIATOWEGO URZĘDU PRACY W MYSZKOWIE

Informuje, że na tablicy ogłoszeń Powiatowego Urzędu Pracy w Myszkowie, ul. Partyzantów 21 w dniu 18.08.2023r. na okres 21 dni, **został wywieszony wykaz nieruchomości przeznaczonych do najmu oraz ogłoszenie dot. najmu 25,00 m2 powierzchni w budynku zajmowanym przez Powiatowy Urząd Pracy w Myszkowie przy ul. Partyzantów 21, 42-300 Myszków, z przeznaczeniem na prowadzenie działalności gospodarczej.**

Pomieszczenie przeznaczone jest do prowadzenia czynności administracyjno- biurowych.

Burmistrz Miasta i Gminy Żarki
informuje,
że Zarządzeniem nr 42/2023
z dnia 16 sierpnia 2023r. został
sporządzony wykaz
nieruchomości przeznaczonych
do sprzedaży.
Wykaz został wywieszony na tablicy
ogłoszeń w UMiG Żarki
oraz na stronie internetowej
Urzędu na okres od 18.08.2023r. do
08.09.2023r.

Burmistrz Miasta i Gminy Żarki
informuje, że Zarządzeniem
nr 41/2023
z dnia 16 sierpnia 2023r.
został sporządzony
wykaz nieruchomości przeznaczonej do użyczenia.
Wykaz został wywieszony na
tablicy ogłoszeń w UMiG Żarki
oraz na stronie internetowej Urzędu na okres
od 18.08.2023r. do 08.09.2023r.

ŻYCZENIA

Z okazji 50 Rocznicy Ślubu (18.08.)

Zofii i Lecha Ćwienk

składamy serdecznie życzenia
długich lat życia w zdrowiu, pogody ducha
i doczekania się kolejnych jubileuszy.
Bądźcie dla siebie ziarnem pieprzu i szczyptą soli.
I tym, co raduje i tym, co boli. Cały czas razem, w miłości
rozkwicie. Gdy ku jesieni skieruje Was życie.
Wszystkiego, co najpiękniejsze z okazji złotych Godów
życzą
córki, zięć i wnuczek

Helena Jaszczyńska obchodziła 101 urodziny!

(Koziegłowy) Burmistrz Gminy i Miasta Koziegłowy Jacek Ślęczka wraz z Sołtys Mzyk Bożena Konopka odwiedzili 3 sierpnia Panią Helenę Jaszczyńską obchodzącą 101. rocznicę urodzin. Złożyli szacownej jubilatce najserdeczniejsze życzenia oraz przekazali bukiet kwiatów, urodzinowe prezenty oraz list gratulacyjny, życząc kolejnych lat w zdrowiu i szczęściu.

Helena Jaszczyńska z domu Pilchowiec przez wiele lat mieszkała razem z siedmiorgiem sióstr i braci w Mzykach. W 1937 r. ukończyła Szkołę Podstawową w Gniazdowie, a w czasie II wojny światowej została wywieziona na roboty do Niemiec.

Po wojnie wróciła do Mzyk, gdzie wyszła za mąż za Czesława Jaszczyńskiego. Później troje dzieci – córki Teresę i Alinę oraz syna Józefa. W 1986 r. owdowiała, a w 2009 r. przeprowadziła się do córki w Rybniku. Po jej śmierci zamieszkała z synem i synową w Woźnikach, gdzie przebywa od około trzech lat. Obecnie opiekuje się nią synowa. Syn i druga córka już bowiem nie żyją. Pani Helena doczekała się 8 wnuków i 6 prawnuków.

(red) Zd. UGiM Koziegłowy

DYŻURY KONSULTACYJNE

JURAJSKA RYBA

Szanowni mieszkańcy obszaru objętego Lokalną Strategią Rozwoju RLGD „Jurajska Ryba", rozpoczynamy kolejny etap prac nad nową Lokalną Strategią Rozwoju na lata 2021-2027. W związku z tym, zwracamy się do Państwa z ogromną prośbą o aktywny udział w spotkaniach , w trakcie których będzie można wypełniać ankiety konsultacyjne oraz ankiety dotyczące żywności na obszarze RLGD, można będzie również zgłaszać swoje uwagi i pomysły na realizację projektów w przyszłym okresie programowania.

Dyżury konsultacyjny odbędą się w Urzędzie Miasta i Gminy Żarki w pokoju nr 21, w dniach:

- 10 sierpnia 2023r, godz. 13:00-14:00 – spotkanie dla przedstawicieli sektora rybackiego
- 18 sierpnia 2023r, godz. 13:00-14:00 – spotkanie dla seniorów
- 24 sierpień 2023r, godz. 13:00-14:00 – spotkanie dla osób młodych (poniżej 25-go roku życia)
- 06 wrzesień 2023r, godz. 13:00-14:00 – spotkanie dla przedstawicieli NGO oraz JST

Będziemy wdzięczni za wszystkie wypełnione ankiety oraz zgłoszone uwagi, które są dla nas bardzo ważne.

***Z góry serdecznie dziękujemy !** Zarząd RLGD „ Jurajska Ryba"*

eprasa.pl 346df6d59e

Ursusy, Zetor i nawet DZIK! Czyli parada traktorów w Kroczycach

(Kroczyce) Wtorek 15 sierpnia, Dzień Wojska Polskiego w rocznicę Bitwy Warszawskiej. A w Kroczycach rolnicy zebrali się na drugą już Paradę Traktorów.

Pomysł parady traktorów wymyślili Łukasz Pasierb i Przemysław Windys: -*Byliśmy kilka razy na takiej imprezie w Ustroniu, bardzo nam się spodobało. Rok temu, gdy powiatowe dożynki (Powiat Zawierciański) odbyły się w Krocycach, zorganizowaliśmy mały pokaz traktorów. Pomysł chwycił, dlatego w tym roku zaprosiliśmy wszystkich chętnych.*

Na targu przy ul. Batalionów Chłopskich zebrało się w sumie około 20 maszyn. Wszystkie zadbane, odczyszczone, przystrojone. Solo lub furmanką. Jeden z mieszkańców Kroczyc na polskim motocyklu Junak, który był przed laty pierwszym pokazem szyku i zamożności na wsi. Wśród traktorów głównie Ursusy C-330, jeden piękny Zetor i oryginalny Dzik-2.

W paradzie pomagali strażacy z kilku OSP, również OSP Kroczyce, a na wozach uśmiechnięte i śpiewające przysiadły się panie z KGW.

Około 12:00 15 sierpnia parada (traktory zostały na parkingu) wzięła udział we Mszy Świętej Dożynkowej w kościele w Kroczycach.

Nie było na paradzie nowych drogich ciągników jak John Deer, Lamborghini kosztujących setki tysięcy, a nawet miliony złotych.

-Piękna pogoda, rolnicy są w polu. W ubiegłym tygodniu lało, żniwa są opóźnione, zborze dosycha więc rolnicy korzystają z pięknej pogody. My też po zabawie jedziemy w pole -mówią rolnicy spotkani na paradzie.

Organizatorzy dziękują za udział w paradzie i wsparcie: OSP Kroczyce, OSP Podlesice, OSP Lgota Murowana, KGW Kroczyce, KGW Siamoszyce, KGW Podlesicie, KGW Kostkowice oraz Kierownikowi Posterunku Policji w Kroczycach **st. asp. Przemysławowi Ledwochowi**. **(JotM)**

Nowa droga Suliszowice- Jaroszów

(Żarki) Zostały zakończone prace na odcinku drogi Suliszowice - Jaroszów. Została położona druga warstwa asfaltu. Drogowcy czekali na poprawę pogody, aby zakończyć prace. (red)

eprasa.pl 346df6d59e