ISSN 1232-1931

TYGODNIK POWIATOWY

GAZETA MYSZKOWSKA

cena 4,90zł
(w tym 5% VAT)
4360 egz. + 451 abonament cyfrowy
Nr 5 (1452) rok XXIX 3.02.23- 9.02.2023

ISSN 1232-1931

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

Ślęczka i Kołodziejczyk tłumaczą się z biogazowni

Od góry: działka na której ma stanąć biogazownia, dom najbliżej to tylko 20 metrów. Burmisrz Koziegłów Jacek Ślęczka zapowiedział, że jest przeciwny inswestycji, a jednocześnie wychwalał firmę w której pracuje jego żona

O sprawie biogazowni, którą tuż obok domów mieszkalnych w Rzeniszowie zamierza wybudować firma Józan Anny Kaczorowskiej pisaliśmy tydzień temu. Sprawa odbiła się szerokim echem. Mieszkańcy Rzeniszowa są wściekli, mówią o ukrywaniu przed nimi planów budowy kłopotliwej inwestycji, która już uzyskała pozwolenie na budowę. Biogazownia, której uciążliwość zapachowa może być bardzo duża, ma powstać w odległości niewiele ponad 20 metrów od najbliższego domu. Starostwo Powiatowe, którym zarządza polityk PiS z Cynkowa, a więc sąsiedniej wioski, Piotr Kołodziejczyk, nie powiadomiło tego sąsiada, gdyż formalnie dom nie graniczy z planowaną inwestycją. Biogazownia, jeżeli powstanie ma przerabiać nawet 100 ton odpadów poubojowych, gnojowicy i odpadów zielonych z uprawy kukurydzy. Może to przypadek, ale największym producentem rolnym w okolicy jest rolnik Piotr Kołodziejczyk, polityk PiS, który uprawia kukurydzę i hoduje świnie. Ma więc okazję zarobić na oddawaniu odpadów do biogazowni. Również burmistrz Koziegłów Jacek Ślęczka, którego żona od wielu lat pracuje w firmie Józan, nie powiadomił mieszkańców o planowanej inwestycji. W stosunku do obu panów są więc pytania czy to nie konflikt interesów, i czyje faktycznie reprezentują interesy: swoich rodzin czy mieszkańców?

więcej na str 3

XXXI FINAŁ WOŚP W MYSZKOWIE: JUŻ PONAD 135 TYSIĘCY

Podczas 31 finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy w niedzielę 29 stycznia na terenie Myszkowa ofiarność mieszkańców, zapewne nie tylko Myszkowa, sztab WOŚP Myszków podliczył na 135 036,90 złotych plus waluta obca. Kwota końcowa będzie zapewne nieco wyższa, gdyż trwają jeszcze aukcje internetowe. Na terenie Myszkowa i Niegowy do puszek zbierało darowizny 150 wolontariuszy. Jak co roku ogromną pracę policzenia pieniędzy wykonali pracownicy Międzypowiatowego Banku Spółdzielczego w Myszkowie.

Suma licytacji, sprzedaży i zebranych kwot z imprez towarzyszących przekazanych do skarbonek sztabowych i firmowych to kwota 30 404,41 złotych (w tym z licytacji w MDK 13 480 zł), a najwyższe kwoty w licytacjach przekazał właściciel firmy handlującej paleciakami elektrycznymi „JAKIMA" Marcin Drząszcz wraz z córką Jagódką oraz koleżanką Klarą

Na konto e-skarbony wpłynęło łącznie 3959 zł

Myszkowski Klub Motocyklowy zebrał kwotę 3141,59 zł podczas „grochówkowej kwesty"

Najwięcej pieniędzy uzbierała wolontariuszka Zofia Jastrzębska – 3.253,00 zł

Aukcje na stronie allegro na dzień 31.01.2023 to kwota 6979,5 zł. Trwa jeszcze kilkanaście aukcji, które kończą się maksymalnie w dniu 6 lutego br.

IMPREZY TOWARZYSZĄCE:

Turniej halowej piłki nożnej dla dorosłych rozegrany w dniu 28 stycznia w hali LO w Myszkowie - udział wzięło 10 drużyn, zebrano z wpisowego 3035 zł

Morsowanie – na stawie nr 5 Morsy Myszków zorganizowały wielkie morsowanie połączone z licytacją (zebrano z licytacji 2270 zł)

więcej na str 6

eprasa.pl 6399d747a1

PIJANY KIEROWCA W KOZIEGŁOWACH

(Koziegłowy) Ponad 2.5 promila alkoholu miał w organizmie 40-letni kierowca skody, którego zatrzymali do kontroli policjanci z Koziegłów. Teraz o jego dalszym losie zdecyduje sąd. Amatorowi jazdy na „podwójnym gazie" grożą nawet 2 lata więzienia.

Do zdarzenia doszło wczoraj około godziny 17.00 w Pińczycach przy ulicy Śląskiej. Policyjny patrol Prewencji z Koziegłów skontrolował kierującego skodą. Szybko wyszło na jaw, że kierowca był kompletnie pijany. Jego badanie wykazało ponad 2.5 promila alkoholu w organizmie. Stracił już swoje prawo jazdy. Teraz jego dalszy los leży w rękach sądu. Grozi mu kara nawet 2 lat więzienia. (red) Zd. przykładowe pixaby

Poszukiwany listem gończym trafił już do aresztu

(Myszków)Kryminalni z myszkowskiej komendy zatrzymali 24-letniego mężczyznę, który poszukiwany był listem gończym. Mężczyzna ukrył się przed policjantami od dłuższego czasu. Trafił już do więzienia, gdzie spędzi ponad 1.5 roku za popełnione przestępstwo.

Myszkowa. Na 1.5 roku trafił do aresztu. (red)

Kryminalni z Myszkowa wpadli na trop oskarżonego o dokonanie rozboju. 24-latek przez dłuższy czas ukrywał się przed organem ścigania, chcąc tym samym uniknąć odpowiedzialności za popełnione przestępstwo. Został namierzony, a następnie zatrzymany przez myszkowskich kryminalnych w wynajmowanym mieszkaniu na terenie

Rodzice korzystali z bonów turystycznych podczas śląskich ferii

O ponad 2,5 tys. wzrosła liczba całkowicie wykorzystanych bonów w Śląskim w ciągu ostatnich dwóch tygodni stycznia. To wtedy uczniowie z województwa śląskiego korzystali z zimowych ferii. W tym czasie kwota zrealizowanych transakcji bonami wyniosła ponad 2 mln zł.

Ferie zimowe to był dobry czas na wykorzystanie bonów turystycznych, tym bardziej, że ich ważność kończy się 31 marca tego roku. Jak widać po zrealizowanych transakcjach rodzice chętnie skorzystali z tej możliwości. Gdy jeszcze do 11 stycznia kwota zrealizowanych transakcji bonami przez mieszkańców województwa śląskiego wyniosła 333,6 mln zł, to już 30 stycznia wyniosła ona 335,7 mln. To pokazuje, że w okresie dwutygodniowych ferii zimowych rodzice w województwie śląskim zrealizowali bony na ponad 2 mln zł. W tym czasie zmniejszyła się też liczba bonów nieaktywnych z 51,4 tys. na 50,6 tys. Jednak wciąż w województwie śląskim jest do wykorzystania 159 771 bonów. Są to zarówno bony nieaktywne, jak i te aktywowane, ale jeszcze nie wykorzystane, bądź też częściowo wykorzystane.

- Warto się pospieszyć, bo transakcję bonami można zrealizować do końca marca, choć sam wypoczynek, impreza turystyczna, pobyt w hotelu może odbyć się znacznie później, nawet w wakacje – informuje Beata Kopczyńska, regionalny rzecznik prasowy ZUS województwa śląskiego.

Przypomnijmy, za pomocą bonu turystycznego rodzice mogą zapłacić za usługi hotelarskie lub imprezy turystyczne w Polsce. Mogą nim pokryć należność np. pobyt dziecka na kolonii, wycieczce czy obozie. Bon może też służyć do opłacania jednodniowych wycieczek wraz z wszelkimi atrakcjami, przewidzianymi przez organizatorów w ramach danej oferty.

Aktywacja bonu jest bardzo prosta

- W województwie śląskim ponad 50 tys. bonów, a w całej Polsce 579 tys., jest jeszcze nieaktywnych, czyli niepobranych przez rodzica na profil PUE ZUS. Sam proces aktywacji jest bardzo prosty. Konieczne jest jednak do tego profil na Platformie Usług Elektronicznych ZUS. Gdy już go mamy w panelu „Ogólny" wyszukujemy zakładkę „Polski Bon Turystyczny", a następnie „Mój bon", a następnie system w sposób intuicyjny poprowadzi nasz przez aktywację. Potwierdzając swoje dane i aktywując bon rodzic otrzymuje specjalny kod płatności. Ten kod płatności należy podać, gdy bonem chcemy zapłacić za usługę turystyczną. Po realizacji płatności, dostaniemy na numer telefonu komórkowego, który podaliśmy przy aktywacji bonu, SMS z jednorazowym kodem, który podajemy w recepcji hotelu czy organizatora imprezy turystycznej– wyjaśnia rzeczniczka. (RED)

reklama

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

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 6399d747a1

Ślęczka i Kołodziejczyk tłumaczą się z biogazowni

ze strony 1

Na sesji Rady Powiatu Myszkowskiego 31 stycznia było niemal pewne, że temat biogazowni będzie jednym z najbardziej gorących. W pytaniach do starosty myszkowskiego Piotra Kołodziejczyka od razu temat podjęła radna z Rzeniszowa, **Dorota Kaim-Hagar**:

-Jaki jest stosunek pana starosty do tej inwestycji? Co pan, jako mieszkaniec gminy Koziegłowy ma do powiedzenia?

Radna odczytała petycję podpisaną przez radnych i liczne organizacje sprzeciwiające się budowie biogazowni. Obszerne fragmenty jeszcze niepodpisanej petycji drukowaliśmy w GM w ub. tygodniu, teraz drukujemy całość w wersji podpisanej. Dodatkowo Dorota Kaim- Hagar mówiła o negatywnych doświadczeniach mieszkańców Rzeniszowa wynikających z sąsiedztwa firmy Józan: *-Już teraz mieszkańcy tracą na tym sąsiedztwie, gdyż w Rzeniszowie nie można zakładać gospodarstw agroturystycznych, ze względu na smród z ubojni, nasilający się zwłaszcza wieczorem i w weekendy.*

Rariusz Lasecki były starosta, sam prowadzi gospodarstwo rolne i mówi, że nie wyobraża sobie biogazowni tak blisko domów. Smród jego zdaniem będzie bardzo intensywny

Starosta próbuje się przedstawić jako przeciwnik biogazowni?

Starosta **Piotr Kołodziejczyk** zaprzeczył, aby w sprawie biogazowni nie było żadnych spotkań z mieszkańcami: *-Był sąsiad, który jest stroną w postępowaniu o udzielenie pozwolenia na budowę, była radna Grażyna Sitek. Rozważaliśmy wszelkie możliwości, żeby decyzja wydana nie była pozytywna.*

My wydaliśmy decyzję na budowę, wg tych przepisów, które zostały określone w Studium Zagospodarowania Przestrzennego jeszcze w latach 90-tych. To Zenon Kurzak (w tamtym czasie radny, działacz z Rzeniszowa i miejscowej OSP) w imieniu spółdzielni sprzedał te tereny, a później odkupiła je pani Kaczorowska -mówił Kołodziejczyk, dodając na wstępie, że mówi to w kontekście prasowych spekulacji o układzie „polityczno- rodzinnym”.

BURMISTRZ ŚLĘCZKA OD 20 LAT ŹLE WYPOWIADA NAZWĘ MIEJSCOWOŚCI: Rzeniszów, nie „Rzeńszów” panie burmistrzu!

Na sesji powiatu był też burmistrz Koziegłów **Jacek Ślęczka**. Od razu nawiązał do tytułu naszego artykułu (*Czy smród w Rzeniszowie wywali PiS w kosmos?*) Warto zaznaczyć, że burmistrz od zawsze jak pamiętamy, co najmniej od 20 lat źle wypowiada nazwę miejscowości: *-Retoryka kosmosu. W 1990 roku dla Rzeńszowa uchwalono Studium Zagospodarowania Przestrzennego. Ja byłem wtedy początkującym weterynarzem, moja żona wychowywała roczną córeczkę, a starosta chodził jeszcze do szkoły podstawowej. Jadwiga Wiśniewska od dwóch lat pracowała w szkole w Mzykach -mówił Ślęczka.*

Ciekawe, czy ktoś z mieszkańców Rzeniszowa uwierzy w tę retorykę, że to decyzje z 1990 roku, zdecydowały o budowie 32 lata później biogazowni?

Nagle Ślęczka oświadczył, że obawy mieszkańców Rzeniszowa dotyczące biogazowni są słuszne: *-Tak, stanowisko mieszkańców jest słuszne. Gmina Koziegłowy wyśle do Wojewody Śląskiego wniosek popierający uchylenie wydanego pozwolenia na budowę.*

W kolejnych zdaniach burmistrz wychwalał firmę Józan (pracuje tam jego żona): *-Ten zakład jest unijny, pod stałą kontrolą weterynarii, ma certyfikat.*

Radna **Dorota Kaim-Hagar**: *-Ja bym takiej opinii firmy na pana miejscu nie wygłaszała. TVN Uwaga pokazał, co się działo w tym zakładzie. Jestem zażenowana, że jako weterynarz z zawodu, nie widzi pan nic niewłaściwego w sposobie traktowania tam zwierząt. W Rzeniszowie ten materiał TVN o firmie Józan odbił się szerokim echem, staliśmy się niestety sławni. Gdyby normy i przepisy w zakładzie były przestrzegane, mieszkańcy nie borykaliby się ze smrodem. Gdy powstanie biogazownia, podobno nawet 100 ton odpadów ma tu trafiać dziennie. W Rzeniszowie domy pobudowali mieszkańcy Śląska, a warunki mieszkaniowe się pogarszają.*

Dlatego będziemy wspierać jedynego z mieszkańców, który jest stroną w postępowaniu o wydanie pozwolenia na budowę, pana Walczaka, w uchyleniu tego pozwolenia.

Radna Dorota Kaim-Hagar jest mieszkanką Rzeniszowa

Chciałabym też mieszkańcom sąsiednich miejscowości uświadomić, że z biogazowni będzie wywożony odpad pofermentacyjny, który trafi na pola nie tylko w Rzeniszowie.

Zwracając się do starosty Kołodziejczyka i burmistrza Ślęczki radna powiedziała: *-Nie jesteście panowie urzędnikami, zostaliście wybrani.*

Radna **Anna Socha-Korendo** chciała się upewnić, czy burmistrz Koziegłów zamierza teraz poprzeć mieszkańców w proteście przeciwko inwestycji: *-Będzie apel do Wojewody Śląskiego o zakwestionowanie decyzji o udzieleniu pozwolenia na budowę biogazowni. Mówił pan, że solidaryzuje się z mieszkańcami, którzy przeciwko tej inwestycji protestują. Czy zamierza pan poprzeć ich protest?*

-Tak, zamierzam! -oświadczył **Jacek Ślęczka**.

Wydawało się, że to już koniec dyskusji, że dalsza odbędzie się dopiero 7 lutego godz. 17:00 w Remisie OSP Rzeniszów, podczas spotkania z udziałem również inwestora, kiedy o głos poprosiła wiceprzewodnicząca Rady Powiatu Myszkowskiego **Zdzisława Polak**. Odezwała się i od razu swoją wypowiedzią wywołała salwę śmiechu.

WIEŚ TO NIE PERFUMERIA!

Zdzisława Polak, mieszkanka Żarek Letnisko: *-Mieszkacie na wsi. Wiąże się to z pewnymi smrodami (cytat oryginalny!) Ale one nie są szkodliwe. Trzeba się pochodzić. Zakład hodowlany, gospodarstwo rolne to nie jest perfumeria! Idea jest bardzo dobra* -mówiła radna Polak, a sala aż piszczała ze śmiechu.

Dorota Kaim-Hagar: *-Żarki Letnisko gdzie pani mieszka, to też wieś. Chciałaby pani mieć biogazownię 20 metrów od domu? W roku 2019, za rządów PiS, tak zmieniono przepisy, że takie zakłady mogą powstawać tak blisko domów. Poseł Chorała chce, żeby wiatraki stawiać 2 km od domów, a biogazownię wg przez was przyjętych (przez Zjednoczoną Prawicę) przepisów, można ludziom stawiać pod oknami. Takie przepisy wprowadzał PiS wbrew ludziom.*

Dariusz Lasecki: *-Pani Zdzisławo, w 2020 roku zgłosił się do mnie mieszkaniec Żarek Letnisko. Miał dwie świnie. Kilka domów dalej ktoś złożył na niego skargę, do nadzoru weterynaryjnego na uciążliwe zapachy. A tu mowa o setkach ton żołądków, skór, łbów z uboju. Taki zakład można budować 300-500 metrów od domów. W Rzeniszowie będzie 20 metrów. Nie wyobrażam sobie tego.*

18 stycznia do Starosty Powiatu Myszkowskiego wpłynęło zażalenie na wydaną decyzję o udzieleniu pozwolenia na budowę biogazowni. Wniósł je jedyny sąsiad, który choć nie mieszka najbliżej, był stroną postępowania gdyż jego działka graniczy bezpośrednio z działką na której planowana jest inwestycja. Projekt budowlany wraz z z jego odwołaniem został przesłany do Wojewody Śląskiego. Stroną postępowania był jeszcze Skarb Państwa, właściciel drogi, ale reprezentujący Skarb Państwa Starosta Myszkowski, chyba nie zamierza składać sprzeciwu do własnej decyzji. Nic przynajmniej na ten temat nie usłyszeliśmy na sesji 31 stycznia.

Zebranie w OSP Rzeniszów, w sprawie protestu przeciwko biogazowni ma się odbyć 7 lutego o godz. 17:00.

Jarosław Mazanek

eprasa.pl 6399d747a1

Złote i Diamentowe Gody w Żarkach

(Żarki) W Muzeum Dawnych Rzemiosł w Starym Młynie w Żarkach odbyła się uroczystość, na której gościły pary małżeńskie z terenu miasta i gminy Żarki obchodzące jubileusz długoletniego pożycia małżeńskiego – Złote i Diamentowe Gody.

Dwie pary z Żarek - **Wacława i Jerzy Bubel oraz Teresa i Ignacy Jarkiewicz** - doczekały się jubileuszu 60-lecia pożycia małżeńskiego. Burmistrz Miasta i Gminy Żarki Klemens Podlejski uhonorował je pamiątkowymi statuetkami i listami gratulacyjnymi.

Natomiast 20 par z terenu miasta i gminy Żarki świętowało jubileusz 50-lecia pożycia małżeńskiego. Parom tym Prezydent RP przyznał Medale za Długoletnie Pożycie Małżeńskie. Odznaczenie to ma szczególny charakter i stanowi nagrodę dla osób, które przeżyły co najmniej 50 lat w jednym związku małżeńskim.

- *Ten piękny jubileusz przypomina o początku wspólnej drogi oraz niesie głębokie przesłanie o wartości małżeńskiej przysięgi, miłości i zaufania* – powiedział burmistrz Miasta i Gminy Żarki Klemens Podlejski. Wspólnie z kierownik USC Joanną Męcik udekorowali przybyłe pary medalami, przekazali gratulacje i życzenia.

Prezydent RP Andrzej Duda odznaczył medalami:
Genowefę i Leona Kuklów,
Grażynę i Stanisława Borowskich,
Czesławę i Klemensa Miszczyków,
Wandę i Edwarda Jędrzejewskich,
Danutę i Mariana Kurpiosów,
Mariannę i Józefa Jawurów,
Daniela i Wojciech Zielińskich,

Teresę i Andrzeja Sroków,
Krystynę i Władysława Wyporskich,
Grażynę i Romana Kuczborskich,
Teresę i Stanisława Barełów,
Janinę i Zdzisława Kwiecińskich,
Helenę i Wiesława Nędzów,
Grażynę i Andrzeja Kapuściaków,
Kazimierę i Stanisława Tylkowskich,
Władysławę i Józefa Adamczyków,
Mirosławę i Jerzego Kańków,
Halinę i Bogusława Pilarskich,
Krystynę i Stanisława Fiutków,
Henrykę i Zdzisława Czerneckich.
Wszystkim parom życzymy zdrowia, dużo sił i pogody ducha oraz kolejnych, wspólnie przeżywanych jubileuszy.
(red)

Jak wytrwać w noworocznym postanowieniu i rzucić palenie? Czy czas zimowych podróży okaże się nieoczekiwanym sprzymierzeńcem?

Do najtrudniejszych wyzwań noworocznych należy z pewnością rzucanie palenia, a za nami już pierwszy miesiąc nowego roku. Wiele osób niestety nie daje rady porzucić zgubnego nałogu z dnia na dzień i po krótkim okresie tytoniowej abstynencji przekłada swoje „żelazne" postanowienie o kolejny rok.

Okazuje się, że dla palaczy, którzy za żadne skarby nie mogą skończyć z papierosami, istnieją inne rozwiązania, co więcej – według licznych badań naukowych, redukujące i ograniczające ryzyko zdrowotne związane z nałogiem. A ważną z psychologicznego punktu widzenia okolicznością może być po prostu oderwanie się od codziennych rytuałów. Dr Katarzyna Korpolewska, psycholog społeczna, wykładowczyni akademicka i autorka dwóch programów profilaktyki uzależnień dla młodzieży oraz programu rzucania palenia tłumaczy, dlaczego ta wiedza może być pomocna w rzucaniu palenia: — Rzucanie palenia to walka z nałogiem na trzech poziomach. Pierwszy związany jest z uzależnieniem od nikotyny. Na drugim trzeba poradzić sobie z typowymi nawykami i zachowaniami, np. papieros po jedzeniu, do kawy, przy długiej rozmowie telefonicznej. Tutaj należy też przyzwyczajenie trzymania papierosa w dłoni i sięgania nim do ust. Trzeci poziom to zachowania społeczne, czyli np. spotkania w palarni, wzajemne częstowanie się papierosami, poczucie wspólnoty z innymi palaczami. Zerwanie z nałogiem oznacza więc zmianę trybu życia — komentuje ekspertka.

I dlatego właśnie nieoczekiwanym sprzymierzeńcem może okazać się na przykład rodzinny zimowy wyjazd na ferie lub po postu oderwanie się od codziennych czynności, zmiana otoczenia i rytmu dnia. Dr Korpolewska zaznacza, że ważne jest również, aby zrozumieć, jak silny jest mechanizm wypracowanego przez lata palenia nawyku: - Tu przydatne mogą być np. papierosy elektroniczne. Nadal po coś sięgam, trzymam między palcami, sięgam do ust, zaciągam się, ale zmniejszam dawkę nikotyny, nie wdycham substancji smolistych i nie truję otoczenia.

Warto wiedzieć, że według Public Health England, instytucji zdrowia publicznego w Wielkiej Brytanii oraz Royal College of Physicians (Królewskiego Kolegium Lekarskiego), alternatywne dla tradycyjnego palenia urządzenia, czyli e-papierosy i podgrzewacze tytoniu, są potencjalnie mniej szkodliwe o ok. 95 proc. w porównaniu do tradycyjnych papierosów, a to ze względu na brak najbardziej toksycznych substancji smolistych zawartych w papierosowym dymie. Watro wiedzieć, że e-papierosy mogą działać w systemach otwartych, kiedy użytkownik samodzielnie uzupełnia służący do wapowania liquid oraz w systemach zamkniętych, z gotowymi wymiennymi kartridżami, jak na przykład Vuse ePod. Oferta nikotynowych alternatyw dostępna na rynku wciąż się poszerza, wystarczy wspomnieć od niedawne dostępne w Polsce niezawierające tytoniu saszetki nikotynowe, przez niektórych naukowców wskazywane jako jeszcze mniej szkodliwe, niż te wyżej wspomniane[1]. Każdy moment jest dobry, by rzucić palenie, więc nie zrażajmy się, jeśli noworoczne postanowienie uwolnienia się od nałogu nieco odwleka się w czasie. Grunt, żeby znaleźć narzędzia i okoliczności, które mogą nam skutecznie i definitywnie w tym pomóc i ograniczyć wpływ tytoniowego dymu na zdrowie.

[1] Woreczki nikotynowe – nowy rewelacyjny (jak się wydaje) produkt pomocny w redukcji szkód wywołanych paleniem tytoniu. - Profesor Andrzej Sobczak (asobczak.com.pl)

eprasa.pl 6399d747a1

Stanowisko organizacji i MIESZKAŃCÓW wsi Rzeniszów w sprawie budowy biogazowni w Rzeniszowie

W dniu 20 stycznia 2023 roku odbyło się spotkanie w sprawie budowy biogazowni rolniczej o mocy 330 kW wraz z wyposażeniem technologicznym oraz infrastrukturą towarzyszącą, na działce nr ewid.60/1, 60/2 obręb ewid. Rzeniszów przez inwestora Anna Kaczorowska Zakłady Mięsne JÓZAN, gdzie zostało określone stanowisko mieszkańców oraz organizacji wsi Rzeniszów.

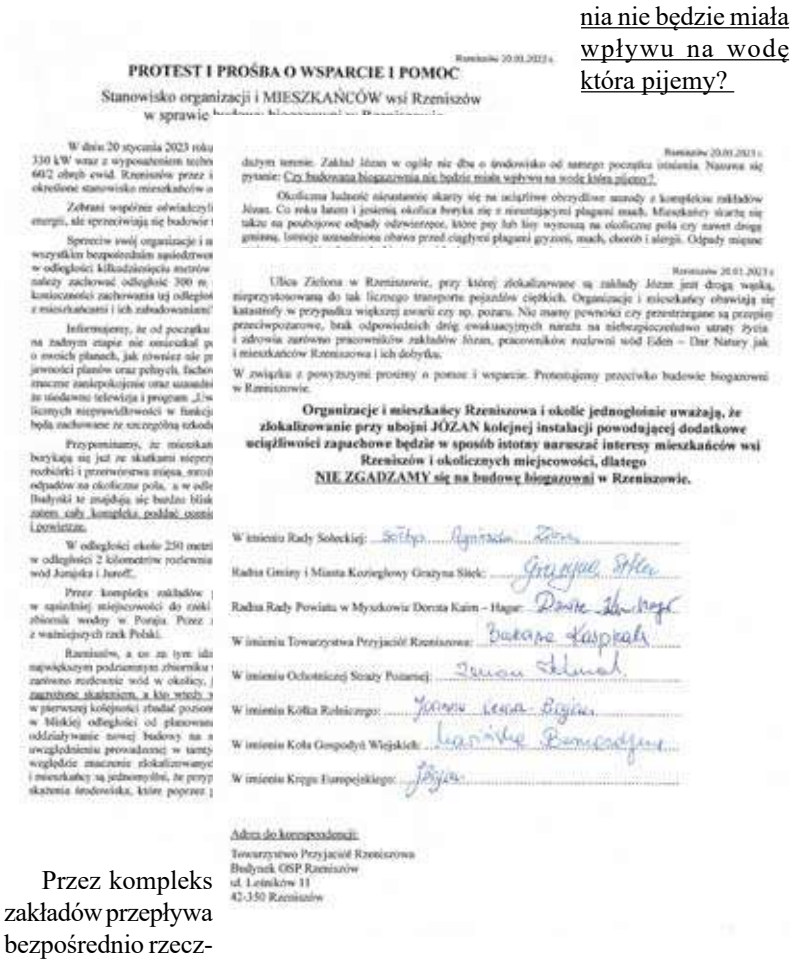
Zebrani wspólnie oświadczyli, że nie są przeciwko nowym technologiom i odnawialnym źródłom energii, ale sprzeciwiają się budowie tejże biogazowni na terenie Rzeniszowa.

Sprzeciw swój organizacje i mieszkańcy Rzeniszowa i okolicznych miejscowości uzasadniają przede wszystkim bezpośrednim sąsiedztwem licznych domów jedno i wielorodzinnych. Biogazownia ma powstać w odległości kilkudziesięciu metrów od wielu budynków mieszkalnych. Dla biogazowni powyżej 500 kW należy zachować odległość 300 m od siedlisk ludzkich. Dlaczego dla mniejszych biogazowni nie ma konieczności zachowania tej odległości? Czy mniejsza biogazownia może być w bezpośrednim sąsiedztwie z mieszkańcami i ich zabudowaniami?

Informujemy, że od początku inwestycja była planowana w „wielkiej tajemnicy". Niestety Inwestor na żadnym etapie nie poinformował mieszkańców, nawet tych z najbliższego sąsiedztwa o swoich planach, jak również nie przeprowadził konsultacji społecznych z lokalnym środowiskiem. Brak jawności planów oraz pełnych, fachowych, rzetelnych informacji o zamierzonym przedsięwzięciu powoduje znaczne zaniepokojenie oraz uzasadnione obawy. Taka postawa inwestora budzi jedynie strach, szczególnie, że niedawno telewizja i program „Uwaga" donosił, iż w zakładach Pani Kaczorowskiej mogło dochodzić do licznych nieprawidłowości w funkcjonowaniu tej firmy. Zachodzi duża obawa, że procedury nie zawsze będą zachowane ze szczególną szkodą dla środowiska i mieszkańców.

Przypominamy, że mieszkańcy i organizacje Rzeniszowa, a także okolicznych miejscowości borykają się już ze skutkami nieprzyjemnych zapachów z kompleksu budynków zakładów, tj. zakładem rozbiórki i przetwórstwa mięsa, mroźnią, podczyszczalnią ścieków oraz odorem z codziennych transportów odpadów na okoliczne pola, a w odległości około 300 metrów znajduje się również oczyszczalnia ścieków. Budynki te znajdują się bardzo blisko siebie, dlatego należy traktować tę inwestycję całościowo. Należy zatem cały kompleks poddać ocenie i analizie oddziaływania na środowisko gruntowo-wodne, glebę i powietrze.

W odległości około 250 metrów od zakładu Józan znajduje się rozlewnia wód Eden – Dar Natury, w odległości 2 kilometrów rozlewnia wód Żywiec – Zdrój, w odległości około 8,5 kilometra są rozlewnie wód Jurajska i Juroff,.



PROTEST I PROŚBA O WSPARCIE I POMOC

Stanowisko organizacji i MIESZKAŃCÓW wsi Rzeniszów w sprawie

Organizacje i mieszkańcy Rzeniszowa i okolic jednogłośnie uważają, że zlokalizowanie przy ubojni JÓZAN kolejnej instalacji powodującej dodatkowe uciążliwości zapachowe będzie w sposób istotny naruszać interesy mieszkańców wsi Rzeniszów i okolicznych miejscowości, dlatego NIE ZGADZAMY się na budowę biogazowni w Rzeniszowie.

W imieniu Rady Sołeckiej:
Radna Gminy i Miasta Koziegłowy Grażyna Sitek:
Radna Rady Powiatu w Myszkowie Dorota Kaim – Hagar:
W imieniu Towarzystwa Przyjaciół Rzeniszowa:
W imieniu Ochotniczej Straży Pożarnej:
W imieniu Kółka Rolniczego:
W imieniu Koła Gospodyń Wiejskich:
W imieniu Kręgu Europejskiego:

Adres do korespondencji:
Towarzystwo Przyjaciół Rzeniszowa
Budynek OSP Rzeniszów
ul. Leśników 11
42-350 Rzeniszów

Przez kompleks zakładów przepływa bezpośrednio rzeczka Rzeniszowianka, która wpływa w sąsiedniej miejscowości do rzeki Boży Stok. Rzeka Boży Stok zasila swoimi wodami malowniczy zbiornik wodny w Poraju. Przez zbiornik wodny Poraj przepływa rzeka Warta, która jest jedną z ważniejszych rzek Polski.

Rzeniszów, a co za tym idzie planowana budowa biogazowni, położony jest bezpośrednio na największym podziemnym zbiorniku wodnym na jurze krakowsko-częstochowskiej, z którego czerpią wodę zarówno rozlewnie wód w okolicy, jak i wodociągi gminne. To cenne dla ludzi ujęcie wody może być zagrożone skażeniem, a kto wtedy weźmie za to odpowiedzialność? Zasadnym wydaje się zatem, aby w pierwszej kolejności zbadać poziom wrażliwości na zanieczyszczenie wód podziemnych zlokalizowanych w bliskiej odległości od planowanego miejsca budowy biogazowni oraz dokładnie ocenić możliwe oddziaływanie nowej budowy na stan wód powierzchniowych i podziemnych w tym rejonie, przy uwzględnieniu prowadzonej w tamtych rejonach innej działalności gospodarczej, mając jednocześnie na względzie znaczenie zlokalizowanych tam zasobów wód dla mieszkańców całej gminy. Organizacje i mieszkańcy są jednomyślni, że przypadku awarii lub powodzi na terenie biogazowni może dojść do dużego skażenia środowiska, które poprzez płynące wody rozprzestrzeni się w bardzo krótkim czasie na bardzo dużym terenie. Zakład Józan w ogóle nie dba o środowisko od samego początku istnienia. Nasuwa się pytanie: Czy budowana biogazownia nie będzie miała wpływu na wodę która pijemy?

Okoliczna ludność nieustannie skarży się na uciążliwe obrzydliwe smrody z kompleksu zakładów Józan. Co roku latem i jesienią okolica boryka się z nieustającymi plagami much. Mieszkańcy skarżą się także na poubojowe odpady odzwierzęce, które psy lub lisy wynoszą na okoliczne pola czy nawet drogę gminną. Istnieje uzasadniona obawa przed ciągłymi plagami gryzoni, much, chorób i alergii. Odpady mięsne mające stanowić substrat do biogazowni będą przyciągać również padlinożerców: kruki, sroki, lisy i dziki. Dziki zwiększą zagrożenia ASF, lisy to zwiększone zagrożenia wścieklizną, a kruki i sroki to zagrożenie Ptasią Grypą !

Zwracamy również uwagę, że inwestycja budowy biogazowni w Rzeniszowie spotęguje szkodliwe skutki w środowisku naturalnym, dodatkowo zwiększy hałas, natężenie ruchu ciężkiego transportu oraz zintensyfikuje uciążliwość odorową związaną z działalnością całego kompleksu co narusza dobra osobiste okolicznych mieszkańców, w tym prawo do spokoju, zdrowia i wypoczynku.

Powołując się na powszechnie dostępne informacje i publikacje naukowe dotyczące budowy biogazowni , emisja odoru jest podstawowym uciążliwym czynnikiem w szczególności gdy substratem używanym w produkcji biogazu są odpady mięsne odzwierzęce, pochodzące z ubojni, rzeźni, masarni, przetwórni ryb czy zakładów utylizujących padlinę. W jednym z artykułów „Zakłady Mięsne Mróz" przyznały, że ich biogazownia zlokalizowana jest od najbliższych zabudowań w odległości aż 500 m, zrezygnowali także z odpadów rzeźnianych, gdyż wsad przed umieszczeniem w komorze fermentacyjnej należy dodatkowo poddawać higienizacji odpadów poubojowych, bez tego kosztownego procesu w substracie mogą znajdować się niebezpieczne dla człowieka i środowiska związki powodujące choroby ludzi, zwierząt oraz roślin i gleby.

Przeglądając internet, czytamy jak mieszkańcy innych gmin wypowiadają się na temat biogazowni. Bez względu na to, jakiego typu to biogazownia, wiąże się to z takimi konsekwencjami, że jest niesamowity smród, nie do zniesienia. Fachowa literatura także nie pozostawia złudzeń, całkowite wyeliminowanie odoru na terenach biogazowni jest niemożliwe.

Mieszkańcy Rzeniszowa oraz okolicznych miejscowości mają prawo do zdrowia, spokoju i wypoczynku, do życia w niezanieczyszczonym środowisku. Zamiast tego borykają się z uciążliwymi smrodami, które pojawiają się głównie w okresie letnim, wieczorami i w weekendy, kiedy mieszkańcy spędzają czas na powietrzu. Odczuwanie zapachów jest kwestią indywidualną. Ten sam zapach może wywołać różne reakcje, w zależności np. od oceny źródła zapachu i wrażliwości danej osoby. Określenie jednoznacznych kryteriów uciążliwości zapachowej jest niezwykle trudne, jednak nie ulega wątpliwości, że odory mogą mieć negatywny wpływ na zdrowie człowieka. Długotrwałe narażenie na uciążliwość zapachową może wywołać depresję, znużenie, problemy oddechowe, bóle głowy, nudności, podrażnienie oczu i gardła. Uciążliwe odory powodują istotny stres, część mieszkańców zmuszona jest zrezygnować z zapraszania gości z powodu obawy przed odorem, wstydem i zażenowaniem gospodarza.

Ze względu na ciągły smród niemożliwe jest też w naszej miejscowości powstanie gospodarstw agroturystycznych, szkółek roślin ozdobnych czy choćby pokoi gościnnych.

Ciągły odór z kompleksu zakładów już powoduje spadek wartości zlokalizowanych w Rzeniszowie nieruchomości, wybudowanie biogazowni w Rzeniszowie będzie skutkowało całkowitym brakiem zainteresowania osiedlenia się i jakimkolwiek rozwojem w miejscowości, chęcią wyprowadzki mieszkańców, a nawet może spowodować powstanie po stronie mieszkańców roszczeń odszkodowawczych. Sytuacja ta na pewno doprowadzi do długotrwałego konfliktu mieszkańców z przedsiębiorcą oraz spowoduje stałe niezadowolenie i niepokój społeczny.

Działalność biogazowni w Rzeniszowie będzie wiązała się ze spotęgowaniem i tak wzmożonego ruchu pojazdów wielkogabarytowych ciężkich na drogach we wsi. Będzie to miało negatywny wpływ na bezpieczeństwo i spokój mieszkańców oraz stan lokalnych dróg. Mieszkańcy od samego początku dostrzegają i skarżą się na nadmierny hałas jaki dochodzi w porze nocnej z zakładu. Uciążliwości akustyczne po wybudowaniu biogazowni wzrosną w znacznym stopniu przy załadunkach, rozładunkach czy przy przewozie na terenie zakładu substratu lub odpadu.

Ulica Zielona w Rzeniszowie, przy której zlokalizowane są zakłady Józan jest drogą wąską, nieprzystosowaną do tak licznego transportu pojazdów ciężkich. Organizacje i mieszkańcy obawiają się katastrofy w przypadku większej awarii czy np. pożaru. Nie mamy pewności czy przestrzegane są przepisy przeciwpożarowe, brak odpowiednich dróg ewakuacyjnych naraża na niebezpieczeństwo utraty życia i zdrowia zarówno pracowników zakładów Józan, pracowników rozlewni wód Eden – Dar Natury jak i mieszkańców Rzeniszowa i ich dobytku.

W związku z powyższymi prosimy o pomoc i wsparcie. Protestujemy przeciwko budowie biogazowni w Rzeniszowie.

Organizacje i mieszkańcy Rzeniszowa i okolic jednogłośnie uważają, że zlokalizowanie przy ubojni JÓZAN kolejnej instalacji powodującej dodatkowe uciążliwości zapachowe będzie w sposób istotny naruszać interesy mieszkańców wsi Rzeniszów i okolicznych miejscowości, dlatego NIE ZGADZAMY się na budowę biogazowni w Rzeniszowie.

W imieniu Rady Sołeckiej:
Radna Gminy i Miasta Koziegłowy Grażyna Sitek:
Radna Rady Powiatu w Myszkowie Dorota Kaim – Hagar:
W imieniu Towarzystwa Przyjaciół Rzeniszowa:
W imieniu Ochotniczej Straży Pożarnej:
W imieniu Kółka Rolniczego:
W imieniu Koła Gospodyń Wiejskich:
W imieniu Kręgu Europejskiego:

Adres do korespondencji:
Towarzystwo Przyjaciół Rzeniszowa
Budynek OSP Rzeniszów
ul.Leśników 11
42-350 Rzeniszów

eprasa.pl 6399d747a1

XXXI FINAŁ WOŚP W MYSZKOWIE: JUŻ PONAD 135 TYSIĘCY

ze strony 1

Stowarzyszenie Jura 4x4 zorganizowało w dniu 22 stycznia „Jurajską Integrację Terenową" na której zebrano 5252,10 zł

Positive Energy zorganizowało „Warsztaty siły biegowej"

W niedzielę 29 stycznia, w ramach 31 Finału WOŚP wystartował „Bieg dla WOŚP w Myszkowie" zorganizowany przez MOSiR Myszków oraz Ambitnych Amatorów

Turniej piłki koszykowej zorganizowany w dniu 28 stycznia przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji

Turniej tenisa stołowego zorganizowany w dniu 29 stycznia przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji

W trakcie koncertu finałowego obył się pokaz egzotycznych zwierząt (Walabia)

W trakcie koncertu finałowego przeprowadzono ciasteczkową kwestę oraz sprzedaż gadżetów WOŚP

Specjalne podziękowania dla pracowników Międzypowiatowego Banku Spółdzielczego w Myszkowie którzy liczyli zebrane środki:

Zofii Jakubczyk (Prezes Banku) Barbara Jędryszczak (Wiceprezes Banku) Damian Kawka (Wiceprezes Banku) Pracownicy: Nowak Aneta, Małota Jolanta, Myga Magdalena, Januszka Beata, Matyja Kamila, Balińska Renata, Rychlik Agnieszka, Sitek Katarzyna, Skorek Aleksandra, Kołodziejczak Magdalena, Sławińska Małgorzata, Kubara Agnieszka, Męcik Ilona, Tarnawska-Palacz Joanna, Żak Krystyna, Adamiak Marzanna, Jeziorska Monika, Trybuszewska Małgorzata, Kubara Michał, Stebnicki Damian.

Podziękowania dla artystów którzy wystąpili w finałowym koncercie w Miejskim Domu Kultury:

Wokaliści Młodzieżowej Orkiestry MDK w Myszkowie (Kamila Góral, Zosia Wójcik, Oliwia Marcińczyk, Dominika Kościołek, Julia Wiewióra, Julia Tkacz, Magdalena Bąk)

Zespół The Bells

Kabaret DNO

Piotr Tłustochowicz wraz z zespołem (Sebastian Ruciński, Tomasz Wójcik, Przemysław Smaczny, Martyna Sołtysik)

SZTAB XXXI WOŚP W MYSZKOWIE (Gminy: Myszków, Niegowa)

Koordynator – Rafał Kępski

Odpowiedzialni za organizację koncertu i prowadzenie koncertu - Adam Zaczkowski, Marta Muszczak

Odpowiedzialna za aukcje na stronie allegro, rejestrację wolontariuszy – Marta Muszczak

Odpowiedzialny za organizacje finału w Niegowie – Łukasz Haładus

Główny Skarbnik – Kamila Rzepka wraz z Agnieszką Męcik oraz Moniką Płaczek

Pozostali członkowie Sztabu: Tomasz Szlenk, Dawid Podgórski, Małgorzata Lewicka, Jakub Wójcik, Katarzyna Jakubiec, Magdalena Karkowska, Mariusz Kaczmarczyk, Sebastian Burzyński, Sebastian Ruciński, Tomasz Wójcik, Milena Morawiec (foto) , Mateusz Meducki (video)

-Cieszymy się bardzo, że tak dużo ludzi dobrej woli pomogło nam przy organizacji tegorocznego finału. Dzięki wolontariuszom, przedstawicielom instytucji, właścicielom firm, stowarzyszeń, klubów zorganizowaliśmy zbiórkę, koncert finałowy oraz wszystkie imprezy towarzyszące. Chociaż w akcji nie chodzi o osiąganie kolejnych rekordów, to cieszy że w tym roku zebraliśmy kwotę 135 tysięcy złotych, to o ponad 30 tys. zł więcej niż rok temu. To pokazuje, że mieszkańcy nawet w tak ciężkich czasach, szalejącej inflacji potrafią pomagać. Bardzo Wam za to dziękujemy – **Rafał Kępski** Koordynator WOŚP w Myszkowie (red)

eprasa.pl 6399d747a1

W Suliszowicach brak numerów domów

(Suliszowice) Gmina Zarki apeluje do mieszkańców Suliszowic, aby zawiesili w miejscach widocznych tabliczkę z numerem domu. We wsi są tablice z nowymi nazwami ulic. Służby ratunkowe i kurierzy skarżą się na kłopoty z dotarciem do celu. Brak numerów na domach zgodnie z nowymi regulacjami sprawa sporo kłopotów.

Stąd apel do właścicieli budynków mieszkalnych w Suliszowicach, aby zaopatrzyli swoje posesje w tabliczki z numerami porządkowymi. Zawieszenie na frontowej ścianie domu lub na ogrodzeniu w widocznym miejscu, tabliczki z numerem to obowiązek każdego właściciela. W sołectwie w ub. roku wprowadzono ulice o następujących nazwach: Lipowa, Podlesie, Spacerowa, Szczypie, Wiejska, Zastudnie, Górska, Słoneczna.

Duże, czytelne numery posesji przyspieszają działanie służb ratunkowych, pracę kurierów lub po prostu znalezienie adresu w terenie przez dostawców i osoby przyjezdne.

Tabliczka powinna się pojawić w ciągu 30 dni od nadania przez gminę numeru porządkowego dla nieruchomości. Właściciel czyni to na własny koszt. (red)

101 urodziny Pani Stanisławy

(Pińczycach)12 stycznia 2023 roku, 101 urodziny obchodziła Pani Stanisława Sularz z d. Grabińska, mieszkająca w Pińczycach. Jak informuje Urząd Gminy i Miasta w Koziegłowach, Pani Stanisława tutaj się urodziła i mieszkała przez całe swoje życie. Czas II wojny światowej spędziła w rodzinnej miejscowości. Obecnie jest otoczona opieką Urzędu ds. Kombatantów i Osób Represjonowanych, gdyż wielu represjom wojennym była niestety poddana. Dzisiaj jest szczęśliwą babcią gromadki wnucząt i prawnucząt, pozostając w niezwykle dobrej kondycji psychofizycznej – przybliża gmina Koziegłowy.

Pani Stanisława ma czworo wnucząt, siedmioro prawnucząt, pięcioro praprawnuczką oraz kolejnego praprawnuka bądź praprawnuczkę „w drodze”.

Jubilatce z Pińczyc życzenia urodzinowe złożyli burmistrz Koziegłów Jacek Ślęczka oraz dyrektor GMOPS w Koziegłowach Agnieszka Kłys również do życzeń dołącza się Redakcja Gazety Myszkowskiej. (red)

31 Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej w Koziegłowach

(Koziegłowy) 31 Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy mamy już za sobą, choć dźwięki tegorocznej „Orkiestry” dalej rozbrzmiewają w naszych uszach i sercach, a blask Światełka do Nieba, które przyjęło nową, piękną i mniej hukową wersję powoli gaśnie. Sztab w Koziegłowach zebrał kwotę 71.281,48 zł + 40 EUR + 10 USD oraz kilkanaście nominałów innej waluty.

Sztab 4805, mieszczący się w SP w Koziegłówkach, w tym roku wysłał swoich 25 Wolontariuszy tradycyjnie na teren całej Gminy Koziegłowy. To do nich, jako pierwszych, organizator kierujemy szczere i gorące podziękowania, jak również do ich opiekunów, którzy pomimo mroźnej pogody dzielnie prowadzili zbiórkę pieniędzy.

Podsumowując tegoroczny finał WOŚP organizatorzy dziękują również mieszkańcom Gminy Koziegłowy za hojność i szczodrość podczas kwesty i licytacji. Szczególne wyrazy wdzięczności należą się wszystkim darczyńców, którzy przekazali koziegłowskiemu sztabowi WOŚP ciasta, napoje, atrakcyjne gadgety, które zostały przeznaczone tak na liczne aukcje internetowe, licytacje, loterię fantową, jak i do kawiarenki oraz sklepiku.

Dziękuje także artystom, którzy stworzyli niezapomniany koncert, obsłudze sceny za niesamowite oświetlenie, mocne nagłośnienie oraz przygotowane piękne balonowe dekoracje. Wielkie dzięki dla p. Dyrektor Zespołu Szkół w Koziegłowach, KGW Mysłowianki, Ochotniczym Strażom Pożarnym z Naszej Gminy, Pracownikom Banku, Pracownikom Policji za czuwanie nad bezpiecznym przebiegu akcji. Dziękuję obsłudze za rejestracje audio video oraz każdej firmie, która przekazała, podarowała, ufundowała i pomogła w realizacji finału oraz włodarzom Gminy Koziegłowy za okazane wsparcie.

Szef Sztabu Mateusz Frącze kdziękuje serdecznie wszystkim, którzy dołożyli swoją cegiełkę wspierając 31 Finał WOŚP w Koziegłowach oraz wszystkim tym, którzy nam pomagali, wspierali i motywowali do działania!

(red) Zd.facebook/Sztab WOŚP Koziegłówki

reklama

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

eprasa.pl 6399d747a1

Pierwsze w Polsce badania na temat samotności pokolenia Z: połowa z nich nie może liczyć na wsparcie w domu

Polska sztuczna inteligencja ma im pomóc

Większości młodych Polaków towarzyszy poczucie osamotnienia – wynika z badania przeprowadzonego w ramach projektu społecznego MindGenic AI. Ponad połowa często czuje się samotna w domu, niewiele mniejszy odsetek uważa, że rzadko lub wcale może liczyć na wsparcie ze strony rodziców. Problem może dotykać nawet ponad 5 mln młodych ludzi – najczęściej z dużych miast. W jego rozwiązaniu ma pomóc polska sztuczna inteligencja, tworzona przez pokolenie Z.

Pokolenie Z, czyli osoby urodzone po 1995 r., to pierwsza generacja, która dorastała w całkowicie scyfryzowanym świecie. I chociaż jedną z często wymienianych zalet Internetu jest możliwość nawiązywania za jego pośrednictwem licznych kontaktów, a według danych Ministerstwa Cyfryzacji ok. ¾ polskich internautów korzysta z komunikatorów, to tzw. Zetki czują się bardzo samotne.

Jak wynika z pierwszego w Polsce badania samotności pokolenia Z, przeprowadzonego przez twórców projektu MindGenic AI, polskiej aplikacji wspierającej młodych ludzi w radzeniu sobie z ich problemami z pomocą sztucznej inteligencji, 60 proc. osób w wieku od 12 do 24 lat odczuwa samotność, a prawie 40 proc. rzadko ma poczucie więzi z innymi ludźmi.

Problem samotności bardzo długo stereotypowo kojarzył się przede wszystkim ze starszymi osobami. To podejście zmienił okres pandemii i przymusowej izolacji. Nie powstały jednak żadne aktualne analizy dotyczące samotności młodego pokolenia, urodzonego po 1995 r. Dlatego postanowiliśmy dokładniej przyjrzeć się temu zjawisku i uzyskaliśmy bardzo niepokojące wnioski – młodzi ludzie w przeważającej mierze zmagają się z poczuciem osamotnienia. Problem może dotyczyć nawet ponad 5 mln Zetek, a więc tylu, ile liczy populacja całego Mazowsza! Aż 56 proc. często odczuwa samotność

w domu, blisko połowa deklaruje, że rzadko może liczyć tam na wsparcie. W naszej Akademii MindGenic pracujemy teraz nad chatbotem, który wesprze te osoby. Do projektu zaprosiliśmy młodzież z pokolenia Z, najlepiej rozumiejącą potrzeby rówieśników. – mówi Joanna Trojak, CEO MindGenic AI.

Najbardziej samotne są Zetki z dużych miast

Problem poczucia samotności Zetek jest największy w miastach o liczbie mieszkańców między 200 tys. a 500 tys. i dotyczy aż połowy mieszkającej w nich młodzieży. W głównych aglomeracjach Polski odsetek osamotnionych młodych osób spada, chociaż nadal jest wysoka i wynosi 42 proc. Najczęściej samotni w domu czują się ludzie między 19. a 21. rokiem życia – zdarza się to niemal 78 proc. z nich, z czego 41 proc. deklaruje, że poczucie samotności w domu towarzyszy im bardzo często. Z kolei brak wsparcia ze strony rodziców najczęściej zauważalny jest w grupie 17- i 18-latków – 62 proc. wskazuje, że spotyka się z nim często lub bardzo często.

Technologia pozwoli pokonać samotność?

W rozwiązaniu tego problemu częściowo może pomóc technologia, która, poprzez social media, sama przyczyniła się do jego wywołania. W ramach projektu MindGenic AI powstaje wyposażony w sztuczną inteligencję chatbot, który ma wspierać młodych ludzi w rozwiązywaniu problemów wynikających z samotności, niskiego poczucia akceptacji i nudy. Użytkownicy będą mogli m.in. porozmawiać z nim na różne tematy i skorzystać z pomocy w poszukiwaniu rówieśników o podobnych zainteresowaniach. Bot będzie również wskazywał zdrowe nawyki pozacyfrowe, podpowie, w jakich wydarzeniach warto wziąć udział, zachęci do aktywności w najbliższym środowisku oraz zwiększy świadomość na temat korzystania z zasobów Internetu – mówi Joanna Trojak, CEO MindGenic AI. Projekt został wyróżniony spośród ponad 600 innych pomysłów na innowacyjny start-up i otrzymał blisko milion zł wsparcie ze środków Unii Europejskiej.

Elementem projektu jest również Akademia MindGenic, oferująca darmowe kursy dla młodych osób, które chcą nabyć nowe umiejętności w zakresie technologii sztucznej inteligencji, uczenia botów i konstruowania zaawansowanych dialogów z wykorzystaniem elementów psychologicznych. Kursanci będą mieli możliwość pracy przy budowie wspomnianego chatbota. Na zakończenie zajęć otrzymają certyfikat trenera botów / designera komunkacji AI. Najbliższa edycja Akademii startuje 13 lutego i będzie trwać 2 tygodnie.

* Badanie metodą anonimowej ankiety internetowej zostało przeprowadzone we wrześniu i październiku 2022 na grupie 1171 osób w wieku od 12 do 24 lat.

Izolacja związana z pandemią przyspieszyła starzenie się mózgów nastolatków

Ich mózgi wyglądają jak u dorosłych poddanych w dzieciństwie trudnym doświadczeniom

Nastolatki poddane izolacji doznały szybszego starzenia się mózgów – wynika z badania przeprowadzonego na Uniwersytecie Stanforda. Cechy neuroanatomiczne okazały się być zbliżone do tych, jakie wykazują mózgi osób dorosłych poddanych w dzieciństwie trudnym doświadczeniom. Jak dotąd nie są znane długofalowe skutki tych zmian, ale prawdopodobnie wywrą one trwały wpływ na rozwój psychiki młodych osób. Co więcej, procesu nie można już odwrócić, a jedynie spowolnić jego postępowanie.

– Mózgi nastolatków po izolacji związanej z pandemią nie były takie same jak mózgi młodych ludzi, które zbadaliśmy przed pandemią. Porównaliśmy je i zauważyliśmy, że mózgi nastolatków zbadane po pandemii wyglądają na starsze oraz miały bardziej rozwinięty hipokamp, większą objętość ciała migdałowatego, zmniejszenie grubości kory mózgowej i charakteryzowały się większą luką szacowanego wieku mózgu, starszym wiekiem mózgu niż u młodych osób w tym samym wieku przed pandemią – mówi w wywiadzie dla agencji Newseria Innowacje dr Ian Gotlib, prof. psychologii i neuronauki na Uniwersytecie Stanforda.

Początkowo zadaniem naukowców było badanie długofalowego wpływu stresu we wczesnym etapie życia na tworzenie się ścieżek neuronalnych w mózgu na rozwój mózgu u dziewczynek i chłopców. Średnia wieku uczestników badania to 16 lat. Uczestniczyły w nim 163 osoby. Kiedy projekt był na etapie ponad połowy realizacji, wybuchła pandemia COVID-19. Zaskakujące dane pojawiły się po wznowieniu badania. Obszary mózgu, w których doszło do szybszego starzenia, są odpowiedzialne za reakcje na emocje, a także kształtują pamięć i skupienie.

– Doświadczanie trudności na wczesnym etapie życia ma podobny wpływ na mózg osób dorosłych, ale dotyczy to dużo dłuższego okresu. Nie stwierdzono wcześniej tego rodzaju wpływu w tak krótkim okresie. Miało to wpływ na zdrowie psychiczne w tym sensie, że gorszy stan psychiczny okazał się być powiązany ze starszym wiekiem mózgu. Nie wiemy jednak, czy ten efekt jest trwały, czy się utrzymuje, czy jest to przemijająca reakcja na stres związany z pandemią. Zamierzamy więc ponownie zbadać te osoby, kiedy osiągną wiek 20 lat, aby się przekonać, czy obserwowane skutki są trwałe – zapowiada prof. Ian Gotlib.

Z badania wynika, że nastolatki oceniane podczas pandemii mają cechy neuroanatomiczne, które są bardziej typowe dla osób starszych lub które doświadczyły znacznych przeciwności losu w dzieciństwie. Jak dotąd trudno więc ocenić długofalowe skutki zmian, zarówno dla zdrowia psychicznego, jak i fizycznego.

– Ważnym wnioskiem z naszych badań jest to, że u nastolatków po izolacji związanej z pandemią stwierdzono wyższe wskaźniki depresji, lęku i obniżonego nastroju. Moim zdaniem ważne jest zapewnienie odpowiednich narzędzi młodym ludziom doświadczającym problemów ze zdrowiem psychicznym – mówi profesor Uniwersytetu Stanforda.

Z badania przeprowadzonego wśród psychologów i pedagogów przy udziale naukowców z Wydziału Psychologii i Kognitywistki Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu wynika, że 87 proc. badanych zauważa pogorszenie u dzieci i młodzieży stanu psychicznego i emocjonalnego. 78 proc. respondentów dostrzegło wzrost próśb o interwencję i pomoc psychologiczną. (red)

Newseria Zd. przykładowe pixaby

eprasa.pl 6399d747a1

Darowizna, a może pożyczka rodzinna?

Nieoceniona pomoc rodziców przy zakupie pierwszego mieszkania

Zakup mieszkania wymaga sporych nakładów finansowych. Czy to oznacza, że młodzi ludzie, którzy dopiero rozpoczynają dorosłe życie, muszą odłożyć marzenia o własnych czterech kątach na dalszy plan? Niekoniecznie. Nieoceniona na początku tej nowej drogi życiowej jest pomoc rodziców. Zakup mieszkania dla dziecka lub podarowanie mu środków finansowych na inwestycję wymaga udokumentowania prawnego. Podpowiadamy o czym warto pamiętać.

Pierwsze mieszkanie dla dziecka – dlaczego lepiej je kupić?

Zakup mieszkania dla dziecka wyjeżdżającego na studia niesie ze sobą szereg korzyści. Po pierwsze to inwestycja w jego komfort, swobodę i bezpieczeństwo. Pociecha może zaaranżować przestrzeń według własnych preferencji. Nie musi martwić się wścibskimi właścicielami, nieuzasadnionymi podwyżkami czynszu i innymi niedogodnościami. Własne mieszkanie ułatwia start w dorosłym życiu. Daje dziecku pewną stabilność finansową i umożliwia szybsze uniezależnienie się od rodziców.

Warto także pamiętać, że zakup mieszkania to jedna z najbezpieczniejszych i najbardziej opłacalnych form lokaty zgromadzonego kapitału. Nieruchomości nie tracą na wartości w czasie. Oznacza to, że po latach można je sprzedać i w ten sposób nie tylko odzyskać zainwestowane pieniądze, ale także cieszyć się zyskiem. Grunt to wybrać atrakcyjne lokum. Na atrakcyjność mieszkania wpływa kilka czynników. Najważniejsze są lokalizacja i standard. Dobrym pomysłem jest zakup nieruchomości premium w centrum miasta – wyjaśnia Artur Smoleń z firmy Profit Development. – Nasza inwestycja na Braniborskiej we Wrocławiu została stworzona z myślą o różnych potrzebach i stylach życia. To miejsce, które spełni oczekiwania studentów, singli, rodzin, a także osób starszych. Mieszkania zaprojektowaliśmy w taki sposób, aby były ustawne, przestronne i dobrze doświetlone. Przestrzeń można zaaranżować według własnych potrzeb.

Plusem inwestycji Profit Development jest doskonała lokalizacja. Z Braniborskiej w kilka minut dotrzemy na Dworzec Świebodzki, Podwale czy wypełnione restauracjami ulice św. Antoniego i Włodkowica. Nieopodal znajdują się liczne sklepy, lokale usługowe czy ośrodki kultury. Na popularne wrocławskie uczelnie można stąd dotrzeć w kilkanaście czy kilkadziesiąt minut – dodaje dyrektor wrocławskiego oddziału Profit Development.

Darowizna pieniędzy na zakup czy darowizna mieszkania?

Finansując zakup mieszkania dla studiującego dziecka, należy zapoznać się ze stosownymi przepisami, by uniknąć ewentualnych konsekwencji prawnych, np. kar pieniężnych. Najczęściej wybieraną opcją finansowania jest darowizna. Darowizna pieniężna to przekazanie określonej sumy pieniędzy na rzecz osoby obdarowanej. Proces przekazania darowizny od rodziców powinien zostać udokumentowany w formie umowy. Co ciekawe, dokument nie musi być sporządzony w obecności notariusza – można zrobić to w zaciszu własnego domu. Fakt przekazania środków finansowych należy uwzględnić w tytule przelewu na konto dziecka.

Czy od darowizny pieniężnej trzeba zapłacić podatek? Nie, jeśli pieniądze przekazywane są najbliższej rodzinie, np. dziecku. Należy jednak pamiętać, żeby w ciągu 6 miesięcy zgłosić ten fakt do urzędu skarbowego przy pomocy druku SD-Z2.

Inną opcją jest darowizna mieszkania, czyli nieodpłatne przekazanie wcześniej zakupionej nieruchomości. Darowizna mieszkania musi mieć przy tym formę aktu notarialnego. Wysokość opłaty notarialnej zależy od wartości nieruchomości:

- 60-100 tys. zł – 1010 zł + 0,4% od nadwyżki powyżej 60 tys. zł,
- 1-2 mln zł – 4770 zł + 0,2% od nadwyżki powyżej 1 mln zł,
- >2 mln – 6770 zł + 0,25% od nadwyżki powyżej 2 mln, ale nie więcej niż 10 tys. zł.

Notariusz zgłasza darowiznę mieszkania do urzędu skarbowego. Ponadto – za dodatkową opłatą – może dokonać wpisów do księgi wieczystej. Darowizna mieszkania rodziców dla dziecka jest zwolniona z opodatkowania, bez względu na jej wartość.

A może pożyczka rodzinna?

Jeszcze inną opcją jest tzw. pożyczka rodzinna, czyli przekazanie dziecku określonej sumy pieniędzy z koniecznością zwrotu. Pożyczka nie musi być oprocentowana, jeśli jednak przekroczy 1000 zł, należy ją udokumentować – w formie umowy lub aktu notarialnego. Umowy pożyczki zwykle są opodatkowane podatkiem od czynności cywilnoprawnych, wynoszącym 0,5% pożyczanej kwoty. Udzielając pożyczkę członkom najbliższej rodziny (również dziecku), można skorzystać ze zwolnienia z konieczności uiszczenia opłaty podatkowej.

Grunt to wybrać dobre mieszkanie

Rodzice jako spiritus movens całego przedsięwzięcia, powinni pomóc pociesze wybrać idealną nieruchomość, czyli taką, która wpisze się w jej potrzeby oraz zapewni jej pełen komfort i stuprocentowe bezpieczeństwo, a także będzie stanowić dobrą lokatę na przyszłość.

Najlepszym rozwiązaniem dla studenta będzie mieszkanie z rynku pierwotnego. Lokal w stanie deweloperskim można wykończyć według własnych preferencji, nadając mu wyjątkowy, indywidualny charakter.

Statystyki pokazują, że młodzi preferują mieszkania na wyższych piętrach, z których rozpościerają się atrakcyjne widoki. Najchętniej wybierają mieszkania z balkonem lub tarasem. Nie bez znaczenia jest również lokalizacja nieruchomości. Nie ulega żadnej wątpliwości, że mieszkania w centrum są kwintesencją wygody i dobrej komunikacji. Takie lokale ceni się za bliskość sklepów, lokali usługowych, miejskich atrakcji, parków i innych ciekawych miejsc oraz dobre połączenie z innymi częściami miasta. Mieszkanie z inwestycji Pogonowskiego 73 w Łodzi to idealne rozwiązanie dla studenta. Doskonała lokalizacja w samym sercu miasta zapewnia szybki dojazd do wszystkich najważniejszych punktów oraz dostęp do rozbudowanej infrastruktury – mówi Bogdan Koczy z Profit Development. – Mieszkańcy do dyspozycji mają przestronne balkony lub tarasy, miejsca parkingowe i rowerowe oraz przestrzenie służące do integracji. Inwestycję otacza bujna zieleń, która sprzyja odprężeniu.

Czy warto kupić mieszkanie dla studiującego dziecka? To nie ulega żadnej wątpliwości. Grunt to odpowiednio zabezpieczyć się prawnie i wybrać idealną nieruchomość. Wkraczająca w dorosłe życie pociecha z pewnością doceni taką pomoc. (red)

reklama

EKO GWAJM Sp. z o.o.

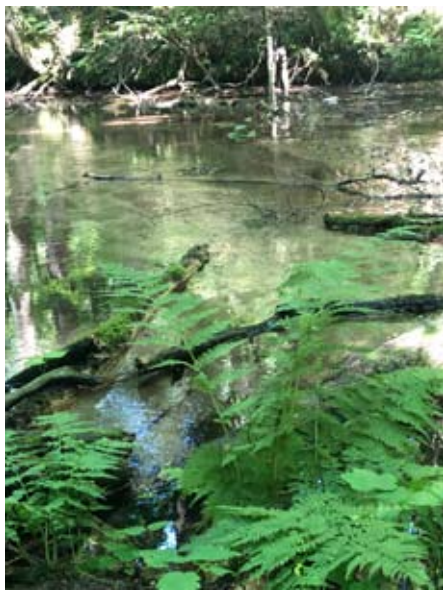
TWOJE ODPADY TO NASZ PROBLEM

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

eprasa.pl 6399d747a1

Niewydolność serca to w Polsce powszechny problem

Z niewydolnością serca żyje w Polsce ok. 1,2 mln osób. Mimo to świadomość tej choroby jest niska, co z jednej strony utrudnia jej diagnozowanie, a z drugiej – stanowi problem dla chorych, którzy już żyją z takim rozpoznaniem i szukają wiarygodnych informacji dotyczących procesu leczenia, zaleceń i rokowań. Dlatego organizacje pacjenckie zainaugurowały kampanię edukacyjną „Za głosem serca", która ma upowszechniać wiedzę dotyczącą niewydolności serca.

Niewydolność serca to choroba, w której serce nie jest w stanie przepompować ilości krwi wystarczającej do zaspokojenia potrzeb organizmu. W praktyce oznacza to problemy z krążeniem i niedotlenieniem z powodu mniejszej ilości tlenu dostarczanego do tkanek i narządów. Odpowiednio wcześnie wykryta niewydolność serca umożliwia wdrożenie leczenia i spowolnienie tempa rozwoju choroby.

– Pacjenci oraz ich bliscy, opiekunowie, czasami nawet nie zdają sobie sprawy z tego, że chorują na niewydolność serca, nie są świadomi tego, że mają objawy choroby i w związku z tym często bardzo późno trafiają na diagnostykę i do lekarza. Okazuje się, że w Polsce żyje ponad milion osób, które już mają zdiagnozowaną niewydolność serca – mówi agencji Newseria Biznes Agnieszka Wołczenko, prezeska Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Pacjentów ze Schorzeniami Serca i Naczyń „EcoSerce".

Duszności i zadyszka, pogorszenie tolerancji wysiłku, obrzęki kończyn dolnych, powiększenie obwodu brzucha, częste nocne oddawanie moczu czy kołatanie serca – to najczęstsze objawy, które występują u chorych z niewydolnością serca. Według danych Ministerstwa Zdrowia w 2018 roku w Polsce żyło z nią ok. 1,2 mln osób. Znaczną część tej grupy stanowiły osoby z nieleczonym nadciśnieniem tętniczym, cukrzycą, nadwagą, palące papierosy i prowadzące siedzący tryb życia. Niewydolność serca jest schyłkową fazą wielu chorób kardiologicznych. Mogą się do niej przyczynić m.in. przebyty zawał, choroba niedokrwienna serca, zaburzenia rytmu serca czy wady zastawek.

Lekarze wskazują, że mimo dużej grupy pacjentów z tym schorzeniem w przestrzeni publicznej nie jest ono wystarczająco zauważalne i nie mówi się o nim dostatecznie dużo. To zaś utrudnia budowanie świadomości dotyczącej niewydolności serca i popularyzowanie profilaktyki. Dlatego organizacje pacjenckie we współpracy z ekspertami z dziedziny nauk o zdrowiu i firmą farmaceutyczną Boehringer Ingelheim zainaugurowały kampanię edukacyjną „Za głosem serca".

– Głównym założeniem kampanii „Za głosem serca" jest szeroko pojęta edukacja, podnoszenie świadomości nie tylko wśród pacjentów czy ich bliskich, ale także wśród całego społeczeństwa, że niewydolność serca jest chorobą, z którą można żyć, ale trzeba się diagnozować i leczyć – podkreśla Agnieszka Wołczenko. – Będziemy mówić o różnych rodzajach niewydolności serca w przystępny i zrozumiały sposób. Nie jesteśmy klinicystami, nie używamy branżowego języka. To ma być kampania, która dotrze do każdego przeciętnego Polaka, żeby zrozumiał, jak istotne są pierwsze objawy, żeby był na nie wyczulony, profilaktycznie zgłosił się do kardiologa i zrobił badania.

– Ważne, żeby nie diagnozować się samemu w internecie albo wśród kolegów i koleżanek – dodaje Aleksandra Tomaszek, psycholożka z Narodowego Instytutu Kardiologii w Aninie, edukatorka chorych na niewydolność serca. – Na początku diagnozy, kiedy mamy zalecenia lekarskie dotyczące np. kontroli ciśnienia tętniczego i przyjmowania leków, ważne jest to, żeby współpraca na linii lekarz–pacjent–rodzina była spójna, żeby chory nie odstawiał leków sam, bez konsultacji lekarza, nie modyfikował terapii bez uzgodnienia. Jeżeli mamy już diagnozę nadciśnienia tętniczego, to ono samo z siebie nie zniknie. A jeśli przestaniemy brać leki, to wróci z podwójną siłą.

Wielu pacjentów z niewydolnością serca i osób im bliskich w pierwszym odruchu szuka informacji dotyczących tej choroby, jej leczenia i rokowań właśnie w internecie. Wiele z tych źródeł ma jednak niewiele wspólnego z wiarygodnością.

– To sprawia, że mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia, a w skrajnych przypadkach nawet dla życia. Dlatego kluczowe jest, aby wiedzieć, na jakich stronach internetowych i w jakich domenach szukać wiarygodnych i prawdziwych informacji, a jakich należy unikać – dodaje dr hab. n. med. i n. o zdr. Dominik Olejniczak z Zakładu Zdrowia Publicznego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, ekspert Fundacji Obywatele Zdrowo Zaangażowani.

– Statystyki, jakie są przedstawiane w internecie, są zatrważające i pokazują, że przeżywalność pacjentów ze zdiagnozowaną niewydolnością serca wynosi około pięciu lat. To może wywoływać frustrację, tymczasem przy odpowiednio dobranym leczeniu można spokojnie, w dobrym komforcie funkcjonować lata – podkreśla Agnieszka Wołczenko.

Dlatego w ramach kampanii „Za głosem serca" powstała strona internetowa (zaglosemserca.com), gdzie chorzy mogą znaleźć odpowiedzi na wiele pytań. Jak wskazuje ekspertka, wśród pacjentów z niewydolnością serca z czasem pojawia się bardzo wiele pytań dotyczących np. tego, czy mogą uprawiać seks albo kontynuować piesze wędrówki po górach, jaka dawka wysiłku jest dla nich wskazana, jak się odżywiać i jaki tryb życia powinni prowadzić albo gdzie powinni się zgłosić w razie nagłego zaostrzenia choroby.

– Świadomość wszystkich wskazań czy zakazów, jakie obowiązują przy takim rozpoznaniu, jest kluczowa, bo pacjent, który wie, na czym polega niewydolność i jakie są możliwości terapeutyczne, aktywnie współuczestniczy w całym procesie leczenia. Bierze odpowiedzialność za siebie samego, współdecyduje z lekarzem i personelem medycznym odnośnie do swojego stanu zdrowia. To jest szalenie ważne, żeby pacjent nie czuł się przedmiotem, ale miał świadomość tego, że po jego stronie również leży odpowiedzialność za własne zdrowie – podkreśla prezeska Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Pacjentów ze Schorzeniami Serca i Naczyń „EcoSerce".

W ramach kampanii „Za głosem serca" zaangażowane w nią organizacje pacjenckie będą aktywne w mediach, gdzie będą przypominać o roli profilaktyki i wczesnej diagnostyki. W mediach społecznościowych Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Pacjentów ze Schorzeniami Serca i Naczyń „EcoSerce", Polskiego Stowarzyszenia Osób z Niewydolnością Serca oraz Fundacji Obywatele Zdrowo Zaangażowani pojawią się też przekazy, które w przystępny sposób przybliżą najważniejsze zagadnienia związane z tą chorobą. W kolejnym etapie kampania będzie się skupiała na spotkaniach edukacyjnych. (red)

Agnieszka Wołczenko, prezeska Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Pacjentów ze Schorzeniami Serca i Naczyń „EcoSerce"

dr n. o zdr. Aleksandra Tomaszek, psycholożka, Narodowy Instytut Kardiologii w Aninie, edukatorka niewydolności serca

dr hab. n. med. i n. o zdr. Dominik Olejniczak, adiunkt w Zakładzie Zdrowia Publicznego WUM, członek zarządu Fundacji Obywatele Zdrowo Zaangażowani

KODOWANIE NA WESOŁO

W Gminnej Bibliotece Publicznej w Poraju odbyły się drugie zajęcia „Kodowanie na wesoło" dla przedszkolaków ze z Przedszkola „Leśne Skrzaty" w Poraju.

Dzieci bardzo aktywnie brały udział w zajęciach, rozwiązywały rebusy i pokonywały wszelkiego rodzaju labirynty, ćwicząc tym samym umiejętność logicznego myślenia.

Na zakończenie zostało kolorowanie robotów. „Bardzo dziękujemy Przedszkolakom za udział w zajęciach" - mówi Anna Wągrowska - Kumor, dyrektor Gminnej Biblioteki Publicznej w Poraju. (red)

eprasa.pl 6399d747a1

Piłka siatkowa, PlusLiga

NIESPODZIANKA W KATOWICACH

GKS Katowice - Aluron CMC Warta Zawiercie 3:0 (25:23, 25:23, 25:19)

(Zawiercie) W sobotę 28 stycznia siatkarze Aluronu CMC Warty Zawiercie rozegrali wyjazdowy mecz dwudziestej drugiej kolejki spotkań siatkarskiej PlusLigi. Ich rywalem była drużyna GKS-u Katowice, z którymi Jurajscy Rycerze niespodziewanie przegrali 3:0.

W sobotę 28 stycznia siatkarze Aluronu CMC Warty Zawiercie rozegrali wyjazdowy mecz dwudziestej drugiej kolejki spotkań siatkarskiej PlusLigi. Ich rywalem była drużyna GKS-u Katowice, z którymi Jurajscy Rycerze niespodziewanie przegrali 3:0.

Początek spotkania był dość wyrównany, jednak brak w składzie Urosa Kovacevicia i Santiago Dananiego kolejnej fazie dał się we znaki gościom. Po asie serwisowym Jakuba Jarosza GKS prowadził 10:7. Ta przewaga utrzymywała się do końca seta. Gospodarze w końcowej fazie seta mieli trzy piłki setowe Dwie z nich Jurajscy Rycerze obronili, bo w ataku nie mylił się Dawid Dulski. To spowodowało, że szkoleniowiec katowiczan zdecydował się przerwać grę. Ta wybiła z rytmu Dawida Konarskiego, który po czasie zepsuł zagrywkę.

Drugi set dwoma asami rozpoczął dla Katowic Jakub Szymański. A jednego dorzucił Marcin Kania i gospodarze prowadzili 4:1. Jednak Aluronowi udało się doprowadzić do remisu 5:5. Gospodarze jednak ponownie wyszli na prowadzenie dzięki dobrej grze Gonzalo Quiroga (12:9). Aluron ponownie musiał gonić wynik, ale gdy łapali kontakt z przeciwnikiem, ten ponownie odskakiwał. W końcowej fazie ponownie gospodarze mieli trzy piłki setowe i ponownie Warta dwie obroniła, a konkretnie dokonał tego Łaba. Przy trzeciej nie do zatrzymania był Szymański i GKS prowdził w meczu 2:0.

W trzecim secie asami serwisowymi popisywali się zawodnicy obu drużyn. Po początkowej fazei seta gospodarze prowadzili 12:9. Aluron złapał kontakt, gdy przechodzącą piłkę wykorzystał Michał Szalacha na 17:18. Po zdobyciu pięć punktów z rzędu GKS Katowice prowadził 24:18 i był o krok od końcowego triumfu. Ostatnią piłkę w meczu skończył Quiroga zapewniając swojej drużynie zwycięstwo 3:0.

W najbliższy piątek 3 lutego o godzinie 17:30 siatkarze Aluronu CMC Warty Zawiercie zagrają na wyjeździe z ostatnią w tabeli drużyną BBTS-u Bielsko-Biała.

***

GKS Katowice - Aluron CMC Warta Zawiercie 3:0 (25:23, 25:23, 25:19)

Składy:

GKS Katowice: Seganow, Jarosz, Szymański, Quiroga, Kania, Adamczyk, Mariański (libero) oraz Domagała

Aluron CMC Warta Zawiercie: Tavares, Dulski, Kwolek, Łaba, Zniszczoł, Szalacha, Makoś (libero) oraz Konarski, Waliński. **Trener:** Michał Winiarski.

MVP: Jakub Szymański.

Wynik dwudziestej drugiej kolejki PlusLigi:

Indykpol AZS Olsztyn - Stal Nysa 3:1

Grupa Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle - Asseco Resovia Rzeszów 3:1

Jastrzębski Węgiel - Trefl Gdańsk 3:0

GKS Katowice - Aluron CMC Warta Zawiercie 3:0

LUK Lublin - BBTS Bielsko-Biała 3:1

PGE Skra Bełchatów - Barkom Każany Lwów 0:3

Cuprum Lubin - Ślepsk Malow Suwałki 3:2

Czarni Radom - Projekt Warszawa 0:3

Aktualna tabela PlusLigi:

1. Asseco Resovia Rzeszów	22 – 53 – 58:20
2. Jastrzębski Węgiel	22 - 52 – 58:22
3. Aluron CMC Warta Zawiercie	22 - 48 – 54:27
4. Grupa Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle	22 - 46 – 54:31
5. Projekt Warszawa	22 -40 – 47:30
6. Indykpol AZS Olsztyn	22 -40 – 48:36
7. Trefl Gdańsk	22 – 38 – 43:33
8. LUK Lublin	22 – 34 – 45:45
9. Stal Nysa	22 – 34 – 42:39
10. Ślepsk Malow Suwałki	22 – 32 – 41:44
11. PGE Skra Bełchatów	22 – 29 – 42:49
12. Barkom-Każany Lwów	22 – 24 – 35:51
13. Cuprum Lubin	22 – 20 – 28:50
14. GKS Katowice	22 – 20 – 27:52
15. Cerrad Enea Czarni Radom	22 – 10 – 19:62
16. BBTS Bielsko-Biała	22 – 5 – 14:65

Zestawy par dwudziestej trzeciej kolejki PlusLigi:

BBTS Bielsko-Biała - Aluron CMC Warta Zawiercie (3 lutego, godzina 17:30)

Projekt Warszawa - Grupa Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle

Stal Nysa - LUK Lublin

Trefl Gdańsk - Indykpol AZS Olsztyn

Asseco Resovia Rzeszów - Jastrzębski Węgiel

Ślepsk Malow Suwałki - PGE Skra Bełchatów

Barkom Każany Lwów - Czarni Radom

Cuprum Lubin - GKS Katowice (**tu**), **foto:** aluroncmc.pl

Piłka nożna, liga okręgowa

DWA ZWYCIĘSTWA ZIELONYCH ŻARKI W SOBOTNICH SPARINGACH

(Żarki) W ostatnią sobotę stycznia drużyna Zielonych Żarki rozegrali dwa mecze kontrolne. W obu z nich wystąpili zawodnicy I zespołu oraz wyróżniający się juniorzy z rocznika 2007, którzy mieli okazję zaprezentować się u boku starszych kolegów. Oba spotkania drużyna Zielonych wygrała.

W ostatnią sobotę stycznia drużyna Zielonych Żarki rozegrali dwa mecze kontrolne. W obu z nich wystąpili zawodnicy I zespołu oraz wyróżniający się juniorzy z rocznika 2007, którzy mieli okazję zaprezentować się u boku starszych kolegów. Oba spotkania drużyna Zielonych wygrała. Pierwszy z nich z drużyną GKS-u Koziegłowy zakończył się wynikiem 3:1, a drugi z Jurą Niegową wynikiem 5:1.

Mecz kontrolne Zielonych Żarki:

04 lutego, Zieloni Żarki - Kamienica Polska (godzina 11:00)

04 lutego, Zieloni Żarki - Sparta Zabrze (jun) (godzina 13:00)

11 lutego, Zieloni Żarki - Gmina Kłomnice (godzina 13:00)

11 lutego, MKS Myszków - Zieloni Żarki (godzina 18:00)

18 lutego, MKS Myszków - Zieloni Żarki (godzina 18:00)

18 lutego, Zieloni Żarki - Warta Zawiercie (godzina 11:00)

18 lutego, Zieloni Żarki - Warta Zawiercie II (godzina 13:00)

25 lutego, Zieloni Żarki - Stradom Częstochowa (godzina 11:00)

25 lutego, Zieloni Żarki - Odra Miasteczko Śląskie (godzina 13:00)

04 marca, Zieloni Żarki - Przemsza Siewierz (godzina 11:00)

04 marca, Zieloni Żarki - Płomień Kuźnic Marianowa (godzina 11:00)

11 marca, Zieloni Żarki - Źródło Kromołów (godzina 13:00)

***

LKS Zieloni Żarki - GKS Koziegłowy 3:1

Bramki:

W. Gordel (x2), N. Gradzik – C. Bartosz.

Składy

LKS Zielony Żarki:

B. Szczepanek- D. Garcarz, P. Kot, D. Konieczniak, J. Jędrycha, B. Mazanek, zaw. testowany (46' zaw. testowany), M. Kopecki, B. Klauza (46' K .Pędoła), N. Gradzik (80' D. Kot), W. Gordel (80' A.Banaś).

GKS Koziegłowy:

Pietrusiński D. - Chłąd D., Suliga M., Białas M., Wacowski T. - Cieślar K., Przewieźlik D. - Sławuta K., Kapuściak Sz., Kupicha D. - Czapla B.

***

LKS Zieloni Żarki - Jura Niegowa 5:1

Bramki:

K. Kozik (x2), D. Olczyk, J. Tabaka, M. Kot

Skład LKS Zielony Żarki:

F. Suchecki (80'T. Dub) - K. Kurpios, J. Miklas (45' A. Lamch), J. Tabaka, J. Juzoń, M. Dub (70' K. Kozik), K. Madej (70' J. Miklas), D. Olczyk, M. Niednała, M. Kot, K. Kozik, (46' A. Majuch). (**tu**)

eprasa.pl 6399d747a1

Piłka siatkowa, Liga Mistrzów

PORAŻKA NA KONIEC FAZY GRUPOWEJ

Berlin Recycling Volleys - Aluron CMC Warta Zawiercie 3:0 (25:22, 25:17, 25:19)

(Zawiercie) W ostatniej kolejce fazy grupowej siatkarze Aluronu CMC Warty Zawiercie zmierzyli się na wyjeździe z Berlin Recycling Volleys. Dla obu drużyn stawką spotkania było drugie miejsce w grupie i zapewnienie sobie gry w barażu o ćwierćfinał. Spotkanie rozegrane zostanie w środę 25 stycznia i zakończyło się porażką Jurajskich Rycerzy 3:0.

W ostatniej kolejce fazy grupowej siatkarze Aluronu CMC Warty Zawiercie zmierzyli się na wyjeździe z Berlin Recycling Volleys. Dla obu drużyn stawką spotkania było drugie miejsce w grupie i zapewnienie sobie gry w barażu o ćwierćfinał. Spotkanie rozegrane zostanie w środę 25 stycznia i zakończyło się porażką Jurajskich Rycerzy 3:0.

Od początku spotkanie było wyrównane. W pierwszym secie długo żadna z drużyn nie była w stanie objąć kilkupunktowego prowadzenia. Dopiero w końcówce as serwisowy Rubena Schotta i jego mocny atak pozwoliły gospodarzom zbudować przewagę 19:16. Zawiercianie nie zdołali już odrobić strat i przegrali 25:22 po ataku Schotta.

Drugą partię asem serwisowym otworzył Bartosz Kwolek. Ale siatkarze Berlin Recycling Volleys szybko objęli prowadzenie przy zagrywce Marka Sotoli i prowadzili 8:4. Jurajscy Rycerze nie byli w stanie zatrzymać rywali. Dodatkowym problemem był dla nich uraz Urosa Kovacevica - przy stanie 11:14 poczuł ból w plecach i zmienił go Patryk Łaba. Po asie Antona Brehme Berlin Recycling Volleys prowadził 17:12. Końcówka seta to dominacja gospodarzy, którzy wygrali drugiego seta do 17.

W trzecim secie ponownie dominowali zawodnicy z Berlina, który po asie serwisowym Timothee Carle'a prowadził 9:4. Jurajscy Rycerze popełniali sporo błędów, dopiero gdy w połowie seta na boisku pojawili się rozgrywający Michał Kozłowski i atakujący Dawid Dulski ich drużyna zaczęła grać lepiej i doszła rywali na wynik 16:14. Jednak ponowy as Carle zgasił zapał Aluronu. Mecz zakończyła punktowa zagrywka Sotoli.

W meczy 1/8 finału Aluron CMC Warta zmierzy się na własnym parkiecie z ZAKS-ą Kędzierzyn-Koźle. Mecz zaplanowany jest na 7 lutego na godzinę 18:00.

***

Berlin Recycling Volleys - Aluron CMC Warta Zawiercie 3:0 (25:22, 25:17, 25:19)

Składy:

Berlin Recycling Volleys: Johannes Tille, Anton Brehme, Timothee Carle, Ruben Schott, Marek Sotola, Saso Stalekar – Satoshi Tsuiki (libero) oraz Antti Ronkainen, Cody Kessel, Matheus Krauchuk Esquivel.

Aluron CMC Warta: Miguel Tavares, Bartosz Kwolek, Miłosz Zniszczoł, Dawid Konarski, Michał Szalacha, Uros Kovacevic – Bartosz Makoś (libero) oraz Dawid Dulski, Patryk Łaba, Michał Kozłowski, Krzysztof Rejno, Marcin Waliński (libero).**Trener:** Michał Winiarski.

MVP:

Wyniki spotkań szóstej (ostatniej) kolejki siatkarskiej Ligi Mistrzów grupy B:

Halkbank Ankara - Hebar Pazardżi 3:0

Berlin Recycling Volleys - Aluron CMC Warta Zawiercie 3:0

Tabela siatkarskiej Ligi Mistrzów grupy B:

1. Halkbank Ankara	6 – 13 – 16:8
2. Berlin Recycling Volleys	6 – 11 – 13:9
3. Aluron CMC Warta Zawiercie	6 – 10 – 12:11
4. Hebar Pazardżi	6 – 2 – 5:18

Zestaw par 1/8 finału siatkarskiej Ligi Mistrzów grupy B:

Aluron CMC Warta – Kędzierzyn-Koźle (07 lutego, godzina 18:00)

Tours – Friedrichshafen

Ziraat Bankasi - BR Volleys **(rewanż)**

BR Volleys - Ziraat Bankasi

Friedrichshafen – Tours

Kędzierzyn-Koźle - Aluron CMC Warta (14 lutego, godzina 18:00)

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

eprasa.pl 6399d747a1

Piłka nożna, IV liga

PIERWSZY SPARING MKS-U MYSZKÓW

(Myszków) W sobotę 28 stycznia MKS Myszków na boisku ze sztuczną nawierzchnią podejmował w meczu sparingowym GMLKS Piliczankę Pilica. Był to pierwszy mecz kontrolny przed zbliżającą się runda rewanżową w IV lidze śląskiej.

W sobotę 28 stycznia MKS Myszków na boisku ze sztuczną nawierzchnią podejmował w meczu sparingowym GMLKS Piliczankę Pilica. Był to pierwszy mecz kontrolny przed zbliżającą się runda rewanżową w IV lidze śląskiej. MKS Myszków udanie rozpoczął serię gier sparingowych w okresie przygotowawczym do rundy wiosennej wygrywając w pierwszym test meczu z liderem krakowskiej ligi okręgowej 9:0. W sobotnim spotkaniu w szeregach niebiesko-białych testowany był środkowy pomocnik. Ze względu na chorobę nie mogli wystąpić Bartosz Marędowski i Mateusz Uchroński.

W sobotę 4 lutego MKS Myszków w kolejnym sparingu zagra z Przemszą Siewierz.

***

MKS Myszków – GMLKS Piliczanka Pilica 9:0 (5:0)

Bramki: Mateusz Skibiński (4', 35'), Krzysztof Czenczek (16', 45'), Krzysztof Małolepszy (37'), Roman Terbalyan (71', 84'), Paweł Marchewka (73'), Dominik Marek (88').

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

Piłka nożna

ZWYCIĘSTWO ZIELONYCH W MEMORIALE MICHAŁA KOBUSA

(Częstochowa, Żarki) W sobotę 7 stycznia odbył się XIV Memoriał Michała Kobusa- tragicznie zmarłego piłkarza KS Stradom Częstochowa. Do turnieju przystąpiło 8 zespołów: Przyjaciele Kobiego, KS Stradom Częstochowa, Czarni Starcza, LKS Kamienica Polska, GKS Unia Rędziny, LOT Konopiska, Sparta Szczekociny oraz Zieloni Żarki. Zwycięzcą turnieju została drużyna Zielonych Żarki, która w finale pokonała GKS Unię Rędziny 2:1.

W sobotę 7 stycznia odbył się XIV Memoriał Michała Kobusa- tragicznie zmarłego piłkarza KS Stradom Częstochowa. Do turnieju przystąpiło 8 zespołów: Przyjaciele Kobiego, KS Stradom Częstochowa, Czarni Starcza, LKS Kamienica Polska, GKS Unia Rędziny, LOT Konopiska, Sparta Szczekociny oraz Zieloni Żarki. Zwycięzcą turnieju została drużyna Zielonych Żarki, która w finale pokonała GKS Unię Rędziny 2:1. Trzecie miejsce zajęła drużyna Przyjaciele Kobiego.

Mecz o miejsce 5.

Sparta Szczekociny - LOT Konopiska 1:1

Półfinał

Zieloni Żarki - LKS Kamienica Polska 2:0

Finał

Zieloni Żarki - Unia Rędziny 2:1

Klasyfikacja końcowa XIV Turnieju Pamięci Michała Kobus:

1. Zieloni Żarki
2. Unia Rędziny
3. Przyjaciele Kobiego
4. LKS Kamienica Polska
5. LOT Konopiska
6. Sparta Szczekociny
7. KS Stradom Częstochowa
8. Czarni Starcza

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

eprasa.pl 6399d747a1

OGŁOSZENIA DROBNE

USŁUGI

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

Transport, przeprowadzki. 724/782-830

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

Mycie, czyszczenie kostki. 724/782-830

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

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

OPRÓŻNIANIE MIESZKAŃ 724/782-830

ZŁOTA RĄCZKA -NAPRAWY AWARIE 513/309-345

Rębak, rozdrabnianie gałęzi lub wynajem 724-782-830

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

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

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

Usługi asenizacyjne tel. 602-873-777

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

Centrum Doradztwa Finansowego S.C. tel 32-260-00-33 kom 516-516-611

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

Usługi hydrauliczne. 733-132-858

USŁUGI BUDOWLANE

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

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

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

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

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

AZBEST demontaż i utylizacja 791-973-030

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

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

REMONTY, kafelkowanie 695-774-479

Gipsowanie, malowanie tel. 508-500-492

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

Wykonuję tynki wewnętrzne tradycyjne ściągane po listwach. 575-031-280

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

Remonty, budowy, docieplenia budynków, karton gips, malowanie tel. 517-021-758

Ekobram- Produkcja bram i ogrodzeń tel. 601-956-314 www.ekobram.pl

Ekobram Ogrodzenia panelowe sprzedaż- montaż tel. 601-956-314 www.ekobram.pl

Malowanie, gipsowanie, remonty 507-467-009

USŁUGI BUDOWLANE, TEL. 730-558-666

Budowa domów, murowanie, szalowanie, zbrojenie, zalewanie ław fundamentowych, stropów i wieńców. Posiadamy własne szalunki. 731-580-796

ARTYKUŁY BUDOWLANE

Kompleksowe Usługi Blacharsko - Dekarskie 500 199 856

DOM i OGRÓD

Suche drewno opałowe tel. 660-56-43-91

Sprzedam drewno łupane liściaste i iglaste 661-050-665

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

Sprzedaż drewna opałowego tel. 514-371-789

Sprzedam drewno łupane iglaste i liściaste 601-260-423

Drewno opałowe łupane -sprzedam. 506-431-021

NAUKA

Angielski- korepetycje, dojazd do ucznia. 32-138-36-70, 660-439-058

DAM PRACĘ

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

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

Przyjmę do dociepleń tel. 504-362-205

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

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

Zatrudnię osobę do pracy fizycznej (prace budowlane, gospodarcze, odśnieżanie). Wymagane prawo jazdy kat. B. Tel. 505-44 -884

Utrzymanie w czystości dworca kolejowego Myszków i Myszków Nowa Wieś, mycie gablot, koszy, zbieranie śmieci, zima odśnieżanie i posypywanie piaskiem. monika.march@interia.pl 606-611-380

Zatrudnię osobę do pracy fizycznej. Mile widziane umiejętności budowlane. Wymagane prawo jazdy kat. B. Tel. 505-448-884

Szwalna w Żarkach zatrudni pomoc szwaczki. Tel. 508-316-681

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

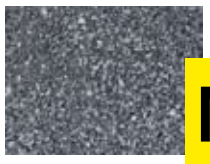
Praca dorywcza- KROJCZY. Tylko z doświadczeniem 505-435-381

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

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 1500 zł/tona

DAREX PHU
PRZYJMĘ
KIEROWCĘ
NA SKOCZKA
Myszków i okolice
Informacja tel. 604/ 409-779

TOMI BRUK MYSZKÓW
Wykonujemy prace zgodne z projektem inwestora oraz indywidualnie według wymagania klienta:
- kompleksowo układanie kostki od A do Z
- wykonywanie tarasów, schodów z bruku
- odwodnienia z rynny (drenaże), studnie
- płoty z bloczków ozdobnych łupanych i gładkich
- przygotowujemy plac pod kostkę (wykop i zasypanie kruszywem utwardzenie terenu)
TEL. 788-278-353,518-355-757
WOLNE TERMINY 2023r.

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

eprasa.pl 6399d747a1

SZUKAM PRACY

Szukam pracy na wtryskarkę, kołowrotek lub jako stróż. Tel. 887-819-376

Kobieta solidna, uczciwa zajmie się starszą osobą: sprzątanie, gotowanie, zakupy 1-2 razy w tygodniu. 787-713-726

SPRZEDAM

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

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

Sprzedam rower damski w bardzo dobrym stanie tel. 506-354-873

Łóżeczko dziecięce składane z przewijakiem, materacem, wózek 3w1, spacerówka, gondola, nosidełko, krzesełko do karmienia, Stan bardzo dobry! Całość 150zł! 691-771-082

Szafa drewniana 4 drzwiowa Czeczot 200zł, 601-740-490

Meblościanka drewniana, ciemna, 360cm, meble kuchenne 240cm, wersalka. Cena do negocjacji. 601-740-490

Sprzedam skóry zasuszone owcze i wełnę tel. 34-314-38-37

Sprzedam zasuszone skóry owcze i wełnę tel. 34-314-38-37

Pilnie sprzedam fotel bujany cena 200 zł 690-557-416

MASZYNY I URZĄDZENIA KUPIĘ

Koparko- ładowarkę, ciągnik rolniczy-maszyny, auta dostawczę skrzyniowe i osobowe w każdym stanie, kupię jednoślady stare 693-991-858

KUPIĘ

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

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

NIERUCHOMOŚĆ- DO WYNAJĘCIA

Wynajmę magazyn blisko obwodnicy w Myszkowie- ogrzewany tel. 660-334-255

Lokal handlowy do wynajęcia w centrum Myszkowa 27 metrow, ul. Kościuszki 43. Tel. 34-314-61-36

Wynajmę lokal przy ul. Kwiatkowskiego 5 na działalność gospodarczą, biuro tel. 531-931-900

Piętro domu w Poraju. Nieumeblowane, osobne wejście. 100mkw, Czynsz 1000 zł +media, kaucja 2000 zł. 660-880-750

NIERUCHOMOŚĆ- SPRZEDAM

Las i działkę budowlaną sprzedam. 662-041-317

Sprzedam dom z poddaszem użytkowym i dużą działką 4600 m2 oraz garażem, budynkiem gospodarczym i stodołą Wilkowiecko niedaleko Częstochowy, Atrakcyjna cena !!! tel. 792-840-842

Sprzedam- dom z poddaszem użytkowym na działce 4600m2, garażem, budynkiem gospodarczym. Atrakcyjna cena tel. 792-840-842

Sprzedam mieszkania 2 pokoje, kuchnia, łazienka 50,5 metra -parter. Dobra lokalizacja centrum Myszkowa, cena 262 tys zł. Myszków ul. 11 Listopada 3. telefon 793-101-127

Żarki Letnisko sprzedam lub zamienię dom 132m2, piętrowy ocieplony działka 1506m2 cena 520 000 zł tel. 514-274-073

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

Nieużytek zalesiony na Jurze sprzedam. 508-384-281

MOTORYZACJA

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

AUTO- SPRZEDAM

Mazda 2, 5drzwi,1.5 103KM,2009r.,przebieg 170900,benzyna. Auto czyste,zadbane, garażowane, stan bardzo dobry. Pierwszy właściciel w kraju. Bogate wyposażenie m.in. tempomat, 4xelektr.szyby, wspomaganie, klimatyzacja, podgrzewane fotele, kierownica wielofunkcyjna.Auto godne polecenia. Cena 18.600. 505-664-737

Fiat Tipo 1,4 benzyna +lpg, 2016r, I właściciel 127tys km, wersja Opening Edition 39 tys. zł. 889-528-797

Renaut Laguna III Bose 1,5 DCI 110 kM 168 500 km stan bdobry I rejestracja 2012 cena 33 500 możliwość zamiany na mniejszy 506-078-414

Toyota RAC IV 2005 rok 2,0 diesel, pierwszy właściciel bezwypadkowa, Suzuki Grand Vitara 2006 rok, 2,0 benzyna 4x4, pierwszy właściciel bezwypadkowa tel. 602-666-855

AUTO- KUPIĘ

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

SALON URODA
FRYZJERSTWO I KOSMETYKA
MAKIJAŻ TRWAŁY
BRWI, OCZU I UST

PODKREŚLENIE URODY,
DELIKATNE KORYGOWANIE UST,
PODKREŚLENIE LINI OCZU,
NADANIE KSZTAŁTU ŁUKU BRWIOWEGO
DOŚWIADCZONA LINERGISTKA
PRACUJE METODĄ LONG- TIME-LINER
Częstochowa Dąbrowskiego 18, tel. 34 324 44 40

DAREX PHU
Polski węgiel!
SKŁAD OPAŁU
Myszków,ul.Kopernika 5
TRANSPORT MIĘDZYNARODOWY
MIAŁ 1700 zł/tona
SKŁAD OPAŁU
EKO GROSZEK LUZ
PELET W SPRZEDAŻY
tel. 34/313 13 57
fax 34 313 07 07
W obrębie 20 km od 2 ton transport- GRATIS!
SPRZEDAŻ RATALNA NA MIEJSCU BEZ ŻYRANTÓW

GAZETA MYSZKOWSKA
KURIER ZAWIERCIAŃSKI
PRZY ZAMÓWIENIU REKLAMY LUB OGŁOSZENIA DROBNEGO W GAZECIE MYSZKOWSKIEJ I KURIERZE ZAWIERCIAŃSKIM DODATKOWY RABAT
20%
MYSZKÓW, UL. SIKORSKIEGO 53/3
Tel. 34 313 71 20

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

eprasa.pl 6399d747a1

OGŁOSZENIA DROBNE

ROLNICTWO

Zboże tel. 791-963-505.

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

Przenżyto, owies, siano w kostkach. 506-519-131.

Sprzedam ziemniaki Vineta i Bella Rossa. 515-440-752.

ZDROWIE

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

USŁUGI FINANSOWE

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

Radca Prawny Jadwiga Kwiecień Kancelaria Prawna Sp.k Myszków ul. Kwiatkowskiego 1/18a, tel. 791-732-142, e-mail : radca@jadwiga-kwiecien.pl, www. jadwigakwiecien. pl- porady prawne i procesy w sprawach: cywilnych (zasiedzenie, uwłaszczenie, spadki, zachowek, podział majątku, odwołanie darowizny), rodzinnych (rozwód, alimenty, władza rodzicielska), rent i emerytur, karnych, upadłość konsumencka.

Boisz się kontroli w sypialni?
WYNAJMIJ ADRES FIRMOWY!
w START-up Cafe

Rozpoczynasz działalność, zakładając np. sklep internetowy, ale boisz się kosztów wynajęcia lokalu. Nawet najmniejsze biuro to czynsz, prąd, ogrzewanie. Wiele osób w takiej sytuacji rejestruje firmę w miejscu zamieszkania, w domu, mieszkaniu. To rozwiązanie ma jedną ogromną wadę: kontrola skarbówki, ZUS-u, sanepidu a nawet inspekcji Pracy może się zastać w sypialni! Myjesz zęby, a tu kontrola US!

Możesz tego uniknąć wynajmując adres dla firmy!
START-up Cafe ul. Sikorskiego 53/3
Twoja firma może mieć prestiżowy adres jak Gazeta Myszkowska!

PAKIET PODSTAWOWY- adres dla firmy (umowa najmu) odbiór i przekazywanie korespondencji
PAKIET BIZNES- PODSTAWOWY + miejsce na przechowywanie dokumentacji, możliwość korzystania z komputera, internetu
PAKIET BIZNES PREMIUM -PAKIET BIZNES +serwis kawowy, pokój do spotkań z kontrahentami, dostęp do urządzeń biurowych (ksero, drukarka), obsługa sekretariatu.
Twoje prawdziwe biuro bez wysokich kosztów utrzymania biura!

Usługę START-up Cafe oferuje MyszPress s.c. z siedzibą w Myszkowie ul. Sikorskiego 53/3 tel. 34 3137120. Kontakt: jaroslaw.mazanek@myszpress.pl tel. 602 514030

Gazeta Myszkowska
w prenumeracie cyfrowej!
wejdź na eprasa.pl

Gabinet Weterynaryjny
"MATWET"
Lek. wet. Mateusz Piecuch
Żarki Letnisko, ul. Jasna 4
tel. **608/062-916**

PRZEŁĄCZENIE NUMERU ALARMOWEGO
998
NA NUMER
112
PAŃSTWOWA STRAŻ POŻARNA

MOSiR MYSZKÓW
MYSZKÓW
START 16 GRUDNIA 2022
godzina 15:00
LODOWISKO
BIAŁY ORLIK
MYSZKÓW, UL. LEŚNA 1
CZYNNE CODZIENNIE
9:00 - 20:00
przerwa techniczna
14:00 - 15:00
BEZPŁATNY WSTĘP
BEZPŁATNA WYPOŻYCZALNIA ŁYŻEW I JEŹDZIKÓW DO NAUKI JAZDY
ZADZWOŃ ZANIM PRZYJEDZIESZ
791 570 089
www.mosirmyszkow.pl

JAK ZAMÓWIĆ OGŁOSZENIE

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

eprasa.pl 6399d747a1

ZUS rozpoczął wysyłkę PITów do klientów

Zakład Ubezpieczeń Społecznych rozpoczął wysyłkę deklaracji podatkowych za 2022 rok. PIT otrzymają m.in. emeryci, renciści, osoby, które pobrały zasiłki lub inne opodatkowane świadczenie z ZUS w ubiegłym roku. Formularz podatkowy można także sprawdzić na PUE ZUS. Jest do pobrania w zakładce "Świadczeniobiorca".

Kilka milionów formularzy PIT 40A, PIT11A lub PIT-11 za 2022 rok będą wysyłane do końca lutego. Trafią do wszystkich, którzy w ubiegłym roku choć raz pobrali świadczenie z ZUS. PIT będzie można pobrać przez internet ze swojego konta na Platformie Usług Elektronicznych. Formularz jest w zakładce „Świadczeniobiorca".

- Tak jak w ubiegłym roku ZUS nie rozlicza świadczeniobiorców z nadpłatą podatku. Osoby, którym przysługuje zwrot podatku z emerytury, renty lub innego świadczenia otrzymają z ZUS PIT 11A,

a nadpłatę wypłaci im urząd skarbowy. Zwrot nadpłaty nastąpi w ciągu 45 dni od złożenia zeznania podatkowego. Jeśli świadczeniobiorca nie otrzymywał innych dochodów i nie korzysta z odliczeń, nie musi składać deklaracji za 2022 rok PIT-37 lub PIT-36 – informuje Beata Kopczyńska, regionalny rzecznik prasowy ZUS województwa śląskiego.

Dla kogo jaki formularz?

• PIT-40A otrzymają m.in. emeryci i renciści, którzy pobierali świadczenie z ZUS przez cały rok kalendarzowy, a w wyniku rozliczenia podatku uzyskają niedopłatę lub wyniesie ona zero złotych. Deklaracja ta trafi także do osób, które korzystały ze świadczenia lub zasiłku przedemerytalnego, nauczycielskiego świadczenia kompensacyjnego czy renty socjalnej.

• PIT-11A to informacja o dochodach dotycząca osób, które pobierały zasiłki chorobowe i macierzyńskie oraz tych, które w momencie rozliczania podatku nie są już świadczeniobiorcami ZUS.

PIT-11A otrzymają także osoby, które mają nadpłatę podatku. Deklaracje te otrzymają również wszyscy, którzy nie pobierali świadczeń do końca roku podatkowego jak również ci, którzy złożyli w ZUS oświadczenie o zamiarze wspólnego rozliczania dochodów z małżonkiem lub dziećmi albo też złożyły wniosek o obliczanie i pobieranie zaliczki na podatek według wyższej skali podatkowej czy wniosek o niesporządzaniu rocznego obliczenia podatku na PIT-40A.

• PIT-11 otrzymają z kolei osoby, które pobrały w ubiegłym roku świadczenie należne po osobie zmarłej lub alimenty potrącone ze świadczenia wypłacanego przez ZUS dla osób alimentowanych na podstawie wyroku sądu, lub ugody.

Emeryci i renciści, którzy mogą skorzystać z odliczeń od dochodu lub od podatku, powinni to zrobić w zeznaniu podatkowym PIT-37 lub PIT-36 do urzędu skarbowego do 30 kwietnia.

1,5% podatku na rzecz organizacji pożytku publicznego

Każdy emeryt i rencista może również przekazać 1,5 proc. podatku na rzecz organizacji pożytku publicznego. Jeżeli jest to ta sama organizacja co w roku ubiegłym, świadczeniobiorca nie musi składać żadnej dodatkowej dokumentacji w urzędzie skarbowym. Jeżeli wybierze inną niż

w ubiegłym roku organizację, należy wówczas złożyć w urzędzie skarbowym druk PIT-OP.

PIT na wniosek

- Jeżeli wdowa, bądź wdowiec chce rozliczyć się za ostatni rok kalendarzowy razem ze swoim zmarłym małżonkiem, to aby otrzymać PIT po zmarłym małżonku trzeba o to zawnioskować do ZUS. Należy pisemnie lub osobiście wystąpić do ZUS o PIT po zmarłym – informuje rzeczniczka.

W szczególnych, uzasadnionych losowo, okolicznościach ZUS może wydać świadczeniobiorcy duplikat deklaracji PIT wcześniej, przed dostarczeniem jej standardową drogą pocztową. Duplikat można otrzymać w każdej placówce ZUS. (red)

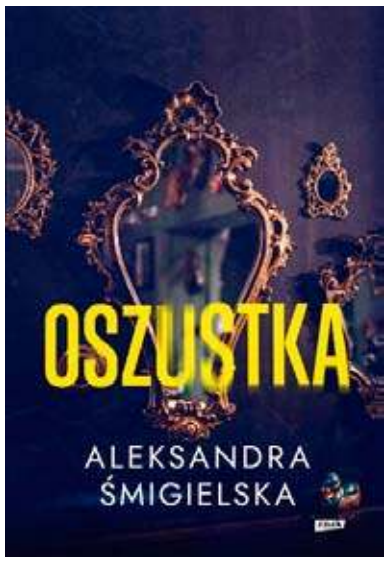
CZAS NIEZWYKŁY.
OBRZĘDOWOŚĆ DOROCZNA
NA GÓRNYM ŚLĄSKU
BEZPŁATNA WYSTAWA FOTOGRAFII
16.01. - 14.04.2023

MUZEUM DAWNYCH RZEMIOSŁ W STARYM MŁYNIE
UL. OFIAR KATYNIA 5, 42-310 ŻARKI
WWW.MUZEUMZARKI.PL, TEL. 690 070 772

STARY MŁYN MUZEUM DAWNYCH RZEMIOSŁ W ŻARKACH
Instytut Myśli Polskiej im. Wojciecha Korfantego
Szlak Zabytków Techniki

Noclegi dla pracowników
tel. 602398386

eprasa.pl 6399d747a1



Oszustka Aleksandra Śmigielska
Przeszłości nie da się zmienić.
Wydawnictwo: Znak Crime

Można ją jednak oszukać.

Moje poprzednie życie było tajemnicą. Udało mi się oszukiwać wszystkich na tyle długo, że sama wreszcie zapomniałam, kim kiedyś byłam.

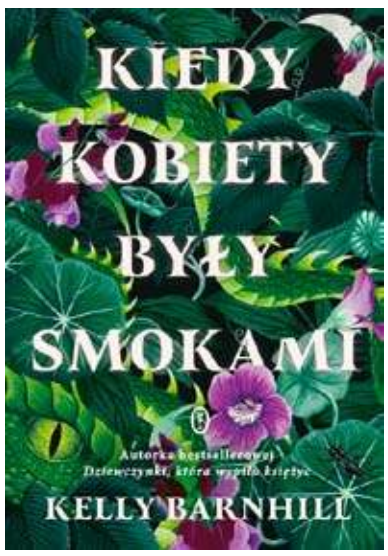
Aż do dziś.

Ktoś postanowił mi przypomnieć brud i zło, które zostawiłam za sobą. Ktoś, komu bardzo zależy na tym, aby moje kłamstwa wyszły na jaw. Kto chce zburzyć moje poukładane życie i odebrać mi to, co najważniejsze – mojego kochanego Piotra i nasze dziewczynki.

A ja nie pozwolę na to, aby stała im się krzywda. I zrobię wszystko, aby uchronić ich przed prawdą.

„Oszustka" - Kryminał Śmigielskiej Aleksandra Śmigielska

Autorka nagradzana wielokrotnie w konkursach organizowanych m.in. w ramach Międzynarodowego Festiwalu Kryminału we Wrocławiu i Poznańskiego Festiwalu Kryminału Granda. Warsztat pisarski doskonaliła pod okiem Katarzyny Bondy, Wojciecha Chmielarza i Marty Guzowskiej. Kocha las i matematykę. Z bohaterką Oszustki łączy ją zawód oraz kot. Szczęśliwie nic więcej.



Kiedy kobiety były smokami
Kelly Barnhill
Wydawnictwo Literackie

Droga czytelniczko, jeśli wydaje ci się, że górujesz nad otoczeniem, a twoje ciało wypełnia ogień, to najpewniej zaledwie krok dzieli cię od przemiany w… smoczycę! Nowa książka autorki bestsellerowej Dziewczynki, która wypiła księżyc to opowieść o kobiecym gniewie, zmowie milczenia i godzeniu się z losem, mocny feministyczny manifest w fantastycznym przebraniu.

Alex miała zaledwie kilka lat, kiedy jej świat po raz drugi stanął na głowie. Pewnego dnia jej ukochana ciotka Marla zniknęła, pozostawiając za sobą płonący dom i maleńką Beatrice, którą od teraz dziewczynka miała nazywać siostrą. Wszyscy wokół – rodzice, sąsiedzi, nauczyciele, dziennikarze, politycy – zdawali się wierzyć, że rzeczywistość wyglądała tak od zawsze. Z czasem uwierzyła w to sama Alex.

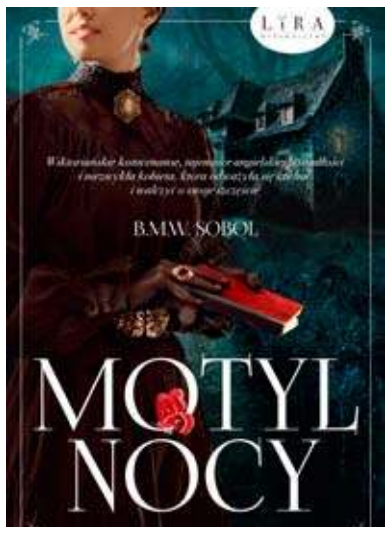
A jednak czuła, że coś jest nie w porządku – wstyd zaciska usta ludziom, otacza ją zakłamanie. Z czasem zaczęła dochodzić do trudniej prawdy, z którą amerykańskie społeczeństwo nie umiało się pogodzić przez lata…

Dwudziestego piątego kwietnia 1955 roku pomiędzy godziną 11.45 a 14.30 czasu centralnego 642 987 Amerykanek — żon i matek — przeistoczyło się w smoki. Jednocześnie. Masowe przesmoczenie. Największe w dziejach. Wśród kobiet, które przemieniły się tego dnia, nie było mojej matki. Była za to ciotka Marla – wyznaje na kartach książki dorosła już Alex.

Sama Kelly Barnhill dodaje zaś w posłowiu…

To opowieść o świecie postawionym na głowie przez traumę i zmuszonym przez wstyd do milczenia. A kiedy to milczenie narasta, staje się toksyczne i zatruwa każdy aspekt życia. Brzmi znajomo? Cóż, czasy są, jakie są.

Impulsem do napisania powieści Kiedy kobiety były smokami stało się dla pisarki wystąpienie amerykańskiej psycholożki prof. Christine Blasey Ford, która we wrześniu 2018 roku opowiedziała publicznie o napaści seksualnej, jakiej dopuścił się na niej przed laty Brett Kavanaugh; błagała Senat o wycofanie jego nominacji do Sądu Najwyższego.



Motyl Nocy
B.M.W Sobol
Wydawnictwo Lira

Anglia, schyłek XIX wieku. Birdie, skromna dziewczyna o zagmatwanej przeszłości, zostaje przyjęta na służbę w wytwornej rezydencji Ivythorn House. Życie w domu państwa Edwards nie należy do najłatwiejszych, ale z upływem czasu Birdie wdraża się w rytm pracy i nawiązuje nowe przyjaźnie.

Pewnego dnia współlokatorka Birdie wyjawia, że jest w posiadaniu pamiętnika pisanego przez tajemniczą nieznajomą. Dziewczęta oddają się jego lekturze, a Birdie nabiera pewności, że zakamarki Ivythorn House skrywają mroczną tajemnicę sprzed wielu lat…

Co zostało utrwalone na kartach pamiętnika? Jak potoczą się dalsze losy Birdie? Kim jest Motyl Nocy?

To inspirowana prawdziwymi wydarzeniami, wciągająca podróż do wiktoriańskiej Anglii, do czasów, w których niełatwo było żyć wbrew konwenansom i oczekiwaniom społecznym. To opowieść o niezwykłej kobiecie, która miała odwagę kochać i walczyć o swoje szczęście.

„Niesamowita historia! Motyl Nocy to książka, która na długo zapada w pamięć. Nie będziecie chcieli się od niej oderwać aż do ostatniej strony, zaś samo zakończenie wbije was w fotel. Gorąco polecam!

Sylwia Bachleda, pisarka

Skazaniec i panna
Wydawnictwo Lira

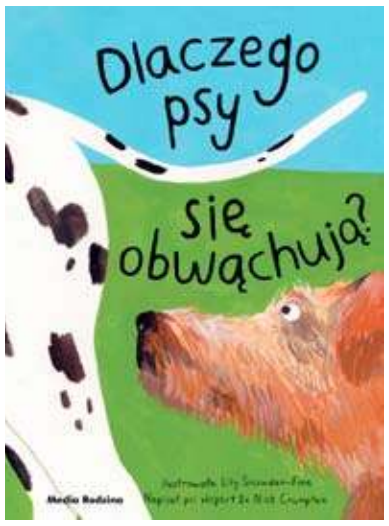
Sprzymierzeńcy wśród wrogów, karkołomna misja i miłość, która nie powinna się wydarzyć…

Joanna Wtulich

Młodziutka Krysia Podolska traci w bitwie pod Frydlandem ukochanego Michała. Nie dane jej będzie go długo opłakiwać, ponieważ rodzice chcą ją wydać za mąż za majętnego sąsiada. Kiedy dziewczyna ucieka od znienawidzonego konkurenta, nie przypuszcza, że los rzuci ją na pole bitwy, a na jej drodze postawi gburowatego francuskiego skazańca Roberta Bréhana. Razem będą musieli nie tylko wypełnić ważną dla Księstwa Warszawskiego misję, ale też stawić czoła wielu niebezpieczeństwom i demonom przeszłości.

Czy mimo rozczarowania życiem i wzajemnej niechęci pomiędzy polską szlachcianką a francuskim dezerterem może narodzić się miłość? Czy na polu walki można znaleźć przyjaźń? I czy uda się pogodzić pragnienie wolności z obowiązkami wobec rodziny i kraju?

Szaleńcza ucieczka przed niechcianym mariażem, niebezpieczna misja wagi państwowej i fascynacja, której nikt się nie spodziewał… W kolejnej powieści Joanny Wtulich z serii „Saga napoleońska" skromna i cicha szlachcianka znajdzie się w samym środku wojennej zawieruchy, gdzie stanie ramię w ramię z żołnierzami armii Księstwa Warszawskiego. Czy miłość do Michała Śniegockiego na pewno była tą największą i ostatnią?



Dlaczego psy się obwąchują?
Nick Crumpton
Wydawnictwo Media Rodzina

„Dlaczego psy się obwąchują?" to humorystyczna książka, która dostarczy Wam wielu informacji o psach. Co czyni psiaki tak wyjątkowymi i dlaczego są one najlepszymi przyjaciółmi człowieka? Dlaczego psy są takie lojalne? Jak psy porozumiewają się między sobą? Dlaczego psy gryzą kości? Czym zajmuje się mój pies, kiedy wychodzę?

DLACZEGO PSY SIĘ OBWĄCHUJĄ?

Na te i na wiele innych pytań odpowiada pełna fascynujących ciekawostek, pięknie ilustrowana książka „Dlaczego psy się obwąchują". To pozycja obowiązkowa dla młodych miłośników zwierząt, a szczególnie dla zdeklarowanych wielbicieli psów. Napisana przez Nicka Crumptona – doktora zoologii Kolegium Uniwersyteckiego w Londynie, pracownika Muzeum Historii Naturalnej w Londynie i dziennikarza BBC – dostarcza rzetelnych informacji na temat naszych ulubionych czworonogów, a jednocześnie jest lekka i pełna humoru. Pieski to bardzo wyjątkowe zwierzaki domowe – dowiedz się, dlaczego!

Niebezpieczni dżentelmeni
Komedia, Kryminał

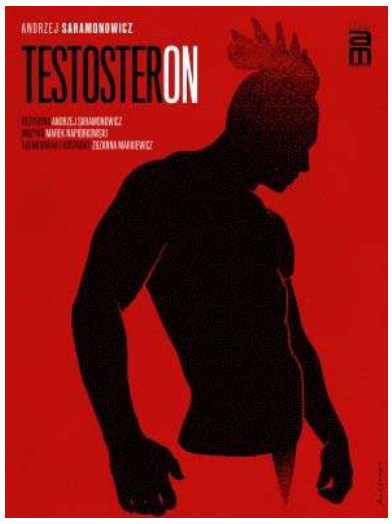
Plejada wybitnych polskich aktorów odsłaniająca nieznane oblicze słynnych i kultowych postaci oraz piętrowa zagadka kryminalna i niepowtarzalna atmosfera Zakopanego - wszystko to w reżyserskim debiucie fabularnym Macieja Kawalskiego, produkowanym przez Agnieszkę Dziedzic z Koi Studio („Tarapaty") we współpracy z Leszkiem Bodzakiem i Anetą Hickinbotham z Aurum Film („Boże Ciało").

„Niebezpieczni Dżentelmeni" to iskrzący dowcipem i tętniący akcją komediowy kryminał, w którym równie ważne jak to „kto zabił?", jest pytanie „kogo zabito?". Tomasz Kot, Marcin Dorociński, Andrzej Seweryn i Wojciech Mecwaldowski jako artystyczne, naukowe i… celebryckie osobowości początku XX wieku w sensacyjnej historii, której próżno szukać na kartach podręczników! Tadeusz Boy-Żeleński (T. Kot), Witkacy (M. Dorociński), Joseph Conrad (A. Seweryn) i Bronisław Malinowski (W. Mecwaldowski), cztery znakomitości zakopiańskiej bohemy budzą się po mocno zakrapianej, całonocnej imprezie. Głowy pękają im od kaca, nikt nic nie pamięta, a sytuacji nie poprawiają znalezione na podłodze zwłoki nieznanego mężczyzny. Dodatkowo do drzwi domu dobijają się właśnie stróże prawa, a to dopiero początek kłopotów. Rozpoczyna się wyścig z czasem, w którym bohaterowie muszą uwolnić się nie tylko od podejrzeń, ale także od równie niebezpiecznych środowiskowych plotek i jak najszybciej wyjaśnić zagadkę tajemniczej śmierci. Wkrótce za sprawą tych błyskotliwych i uwielbiających ryzyko dżentelmenów tętniące kulturalnym życiem Zakopane stanie się tłem wielkiej intrygi, w którą zamieszani będą gangsterzy, artyści i politycy, w tym Zofia Nałkowska czy Józef Piłsudski. Na drodze bohaterów stanie również Lenin we własnej osobie, który akurat zawitał do Poronina…

Film można oglądać na ekranach kin Cinem City

Teatru im. Adama Mickiewicza

ul. Kilińskiego 15 Częstochowa
www.teatr-mickiewicza.pl



Początek „Testosteronu" to dramaturgiczne trzęsienie ziemi. A potem jest jeszcze... ciekawiej. Jesteśmy świadkami scen jak z filmów Tarantino. Głównym bohaterem zamieszania jest Kornel, któremu w życiu nie wyszło, konkretnie nie wyszło mu małżeństwo. Dość spektakularny to był koniec, bo na oczach gości, w kościele, z rozrywającym serce wyznaniem, że z kolei jej serce należy do innego. Dalej mamy krwawą jatkę, rękoczyny i paschał jako narzędzie pomocnicze w walce, na szczęście nie narzędzie zbrodni. Gdyby tak było, już byśmy się nad losem Kornela i jego towarzyszy nie pochylali. Jednak czy aby na pewno Kornel gra pierwsze skrzypce w tej opowieści?

Bohaterów jest wielu. Właściwie to bohaterek, bo to kobiety są punktem wyjścia męskich rozmów. Siedmiu facetów w kwiecie wieku – każdy inny – rozmawia o kobietach. Rozpiętość profesji spora, bo od kelnera, przez muzyka rockowego, po naukowców. Nie są to miłe czy sentymentalne pogaduszki. Oprócz analizy życiowej porażki Kornela, którego pogoniła słodka „Aliszia", każdy z panów ma coś do powiedzenia na temat swoich doświadczeń. Wniosek, jaki się nasuwa o płci pięknej, jest krótki i bolesny: „bo to złe kobiety były".

Spektakl można zobaczyć w Teatrze Mickiewicza:

2023-02-04, godz. 19:00
2023-02-05, godz. 19:00

KINO MOK MYSZKÓW
Najbliższe wydarzenia

AVATAR: ISTOTA WODY- 03.02.2023 - 05.02. 2023 - 18:00 - 21:15
ŚLUB DOSKONAŁY- 10.02. 2023 - 11.02. 2023 - 17:00 - 18:45
MEDJUGORJE- 11.02.2023 - 12.02. 2023 - 19:00 - 21:00
ŚLUB DOSKONAŁY- 14.02.2023 - 18:00 - 19:45

Kino MOK Zawiercie

POKUSA

Polska 2023, 99 min., od 18 lat, erotyczny/thriller 03-09.02.2023r. godzina 20.00

MASZ CI LOS! 5.02.23r. godz. 17.00

Masz Ci los! - Każdy z nas przynajmniej raz w życiu zastanawiał się, co byłoby, gdyby trafił milion wygranej.

A co, gdyby szczęście prawie się do ciebie uśmiechnęło, ale na ostatniej prostej pojawiło się więcej chętnych do podziału? W dodatku z niezbyt lubianej rodziny, z którą jak wiadomo „najlepiej na zdjęciu"? „Masz ci los!" to nowa nieobliczalna komedia twórców „Planety Singli" i „Juliusza", w której w zaskakujących rolach zobaczymy m.in. Izabelę Kunę, Piotra Głowackiego, Sonię Bohosiewicz, Rafała Rutkowskiego, Roberta Wabicha i Mariana Dziędziela.

Film reżyseruje Mateusz Głowacki, twórca jednego z odcinków produkcji Canal+ „Planeta Singli. Osiem historii". Producentem filmu jest Canal+ Original, a dystrybutorem Kino Świat. Podczas stypy po pogrzebie kochanego dziadka rodzina orientuje się, że w loterii padły właśnie numery, którymi dziadek grał przez całe życie. Nie ma czasu na rozpacz i łzy, kiedy zwycięski kupon jest w marynarce. Trzy metry pod ziemią. Rodzina i przyjaciele nagle z wielką mocą odczuwają potrzebę zobaczenia dziadka jeszcze raz...

Do gry niespodziewanie wkracza także ksiądz okolicznej parafii, który doskonale wie co knują krewni i sam chętnie odświeżyłby kościół (i nie tylko) przy pomocy pieniędzy z wygranej. Zaczyna się wyścig na pomysły, intrygi i podstępy. Najlepiej takie, żeby fortuną podzielić się z możliwie najmniejszą liczbą pozostałych.

eprasa.pl 6399d747a1

Zdrowe pomysły na miłe rozpoczęcie dnia

O tym, jak ważnym posiłkiem jest śniadanie, nie trzeba nikogo przekonywać. To, jak rozpoczynamy dzień, decyduje o jakości kolejnych godzin. Jeżeli dostarczymy ciału zdrowe paliwo, odwdzięczy nam się większą energią, lepszym samopoczuciem i większą odpornością na stres. Czym jednak charakteryzuje się idealne śniadanie? Odpowiedź postaramy się znaleźć, analizując talerze przedstawicieli wszystkich europejskich krajów.

Śniadanie europejskie – czyli jakie?

Europę cechuje niezwykła różnorodność, zarówno jeśli chodzi o klimat, środowisko naturalne, kulturę, jak i nawyki żywieniowe. Każdy kraj stawia przede wszystkim na produkty sezonowe i lokalne specjały.

Francuzi gustują w śniadaniach „na słodko". Chrupiąca bagietka lub croissant z dodatkiem owocowej konfitury lub czekolady i świeżego twarożku, bądź wypełnione bakaliami musli z mlekiem, znajdą wielu amatorów nie tylko nad Sekwaną, ale także nad Wisłą czy Odrą.

Zupełnie inne śniadania preferują mieszkańcy Wielkiej Brytanii. Tradycyjne „british breakfast" musi zawierać tosty z masłem, a do nich jajka (sadzone, gotowane „w koszulce" lub w formie jajecznicy), kiełbaski, kaszankę, bekon, smażone warzywa (pomidory, pieczarki lub cebulę) oraz gotowaną fasolę w pomidorach. Solidna baza, w sam raz na pełen aktywności dzień w surowym klimacie.

Z kolei we Włoszech królują kanapki zapiekane z serem żółtym lub mozzarellą, z dodatkiem szynki i innych lokalnych wędlin. Niemcy lubią jeść różne rodzaje świeżego pieczywa z masłem, które podają z wędlinami, lokalnymi serami lub dżemem.

– Śniadanie powinno być odpowiednio zbilansowane – podkreśla Ewa Polińska z MSM MOŃKI. – Nie powinno być zbyt obfite, aby dodatkowo nie obciążać organizmu. Idealnym pomysłem jest mleko i jego przetwory, np. sery żółte, które są bogatym źródłem łatwo przyswajalnego białka oraz innych składników mineralnych. – dodaje.

Warto także uwzględnić w diecie regularne spożywanie produktów fermentowanych, które są źródłem zdrowych bakterii, utrzymujących „w formie" jelita i nasz układ odpornościowy.

Czy istnieje coś takiego jak „typowo polskie śniadanie"?

Typowo polskie śniadanie jest zróżnicowane. Czasem bliżej mu do wersji francuskiej, czasem brytyjskiej, a innym razem typowo włoskiej. Polacy chętnie sięgają po lekkie śniadania na słodko – musli z jogurtem i owocami, lub na wytrawnie – kanapki na żytnim pieczywie z dodatkiem pełnotłustego sera i sezonowych warzyw. Na polskim stole królują także wędliny, kiełbasy i parówki. Nadal niezwykłą popularnością cieszy się tradycyjna zupa mleczna lub owsianka.

– Ser żółty jest przede wszystkim bardzo dobrym źródłem wapnia. Z jedną porcją (ok. 30 gramów), dostarczymy ciału ok. 20% tego cennego pierwiastka – zauważa Ewa Polińska z MSM MOŃKI. – Poza tym ser żółty jest także wartościowym źródłem białka, witamin: A, B, D, E i K oraz soli mineralnych: potasu, selenu, chromu, cynku, magnezu i miedzi.

Tradycyjna pszenną bułkę z plastrem żółtego sera możemy zastąpić zdrową żytnią bułeczką ze skórką z zapieczonego sera. Do takiej bułeczki możemy śmiało przemycić wszystkie ulubione warzywa – pomidor lub ogórek, sałatę lub szpinak, rzodkiewkę lub szczypiorek, a także prawdziwą bombę witaminową – pastę z awokado z dodatkiem cebuli. Aby zrobić zdrową żytnią bułkę, wcale nie musisz być doświadczonym piekarzem. Wystarczy, że zastosujesz się do naszego przepisu podanego pod artykułem.

Jakie powinno być idealne śniadanie?

Aby mieć odpowiednio dużo energii na cały aktywny dzień, musimy zadbać, by rano dostarczyć ciału odpowiedniego paliwa. Ważne, by spożywać śniadanie codziennie o zbliżonej porze. Każde śniadanie powinno zostać wzbogacone w warzywa i owoce bogate w witaminy i mikroelementy. Śniadanie powinno być różnorodne, by móc dostarczać organizmowi wszelkiego rodzaju składników.

Bardzo dobrym źródłem zdrowych tłuszczów i wszelkich niezbędnych mikroelementów jest awokado, który idealnie współgra z tuńczykiem i serem żółtym. Proponujemy spróbować przygotować je w wersji pieczonej, nabierze wtedy zupełnie nowej konsystencji i smaku. Jeżeli podamy je z dodatkową porcją sałatki z pomidorów, cebuli i warzyw liściastych, stworzymy niezwykle pożywną kombinację, która zapewni nam mnóstwo zdrowej energii. Równie pysznie smakują z pastami serowi.

Żytnie bułeczki z serem żółtym

Składniki:
– 400 g mąki żytniej
– szklanka ciepłej wody
– 2 łyżki oleju
– ok. 50 g drożdży
– 1 płaska łyżeczka soli
– 1 łyżeczka cukru
– 100 g sera Gouda MSM Mońki

Wykonanie:

Mąkę, drożdże, sól, cukier i olej połącz w misce. Następnie wlej wodę i zagnieć ciasto do uzyskania jednolitej masy. Przykryj ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce do podrośnięcia na ok. 1 godzinę. Masę podziel na małe, równej wielkości kulki. Na blachę wyłóż papier do pieczenia i ułóż na niej bułeczki. Odstaw w ciepłe miejsce na 15 minut, żeby podrosły. Piecz ok. 30 min. w temperaturze 200°C. Po wyciągnięciu lekko posmaruj zimną wodą, zawiń w kuchenną ściereczkę i odstaw do wystygnięcia. Chłodne bułeczki lekko natrzyj od góry masłem. Zetrzyj ser na tarce o grubych oczkach i posyp nim chłodne pieczywo. Zapiecz w piekarniku, żeby ser się rozpuścił.

Awokado zapiekane z tuńczykiem i Aldamerem

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

Wykonanie:

Awokado przekrój na pół i wyciągnij pestki. Łyżeczką częściowo wydrąż miąższ i przełóż do miski. Dodaj tuńczyka pokrojonego w kostkę, ¾ sera startego na tarce, pokrojoną natkę, posiekany czosnek, mąkę, sól i pieprz do smaku. Całość wymieszaj. Osobno w misce roztrzep jajko ze śmietanką i wlej do miski z tuńczykiem i wszystkimi składnikami. Wymieszaj i tak przygotowanym farszem wypełnij miseczki po wydrążonym awokado. Posyp pozostałym startym serem i zapiecz w piekarniku w rozgrzanym do 200°C przez około 25 minut.

Pasty serowe

Składniki na bazę pasty serowej
– 250 g sera Gouda MSM Mońki
– 4 jajka ugotowane na twardo
– 4-5 łyżek majonezu
– 1 ząbek czosnku
– sól
Przygotowanie bazy
Ser i jajka zetrzeć na tarce o drobnych oczkach.

MOK Zawiercia poleca:

Arte Creatura Teatr Muzyczny zaprasza na operetkę Noc w Wenecji Johanna Straussa

Noc w Wenecji Straussa zabierze widzów w niezwykłą podróż na weneckie ulice i place, na których trwa właśnie karnawałowe szaleństwo. Operetka kochana jest za doskonały humor, wspaniałą muzykę przepełnioną tanecznymi rytmami i cudowny koloryt weneckiego karnawału. Znajdziemy w niej same szlagiery na czele z serenadą Zejdź do gondoli.

W rolach głównych wystąpią soliści Teatru Muzycznego Arte Creatura: Magdalena Czarnecka, Ewelina Sobczyk, Paulina Dziedzic, Grażyna Żaak, Karolina Borodziuk, Monika Mazur, Tomasz Świerczek, Jarosław Wewióra, Michał Dziedzic, Adam Żaak, Paweł Soduła, Piotr Maga, Piotr Brożek i Piotr Rybak.

Solistom towarzyszy Orkiestra Teatru Muzycznego Arte Creatura pod dyrekcją Sabriny Stachel. Szczegóły na stronie .mok.pl

Wycisnąć czosnek, dodać majonez i dobrze wymieszać. Solić ostrożnie, gdyż majonez i ser są słone.
Przykryć i odstawić na godzinę do lodówki.

Pasta z sezamem

Do bazy podstawowej dodajemy pastę tahini oraz uprażony lekko sezam.
Nie dodajemy czosnku.
Pasta z makrelą
Do bazy podstawowej dodajemy 150 g wędzonej makreli.
Wszystko razem blendujemy. Dodajemy uprażone pestki słonecznika.

Pasta z ziołami

Do bazy podstawowej dodajmy posiekane zioła: natka pietruszki, szczypior, koperek i wszystko razem blendujemy.

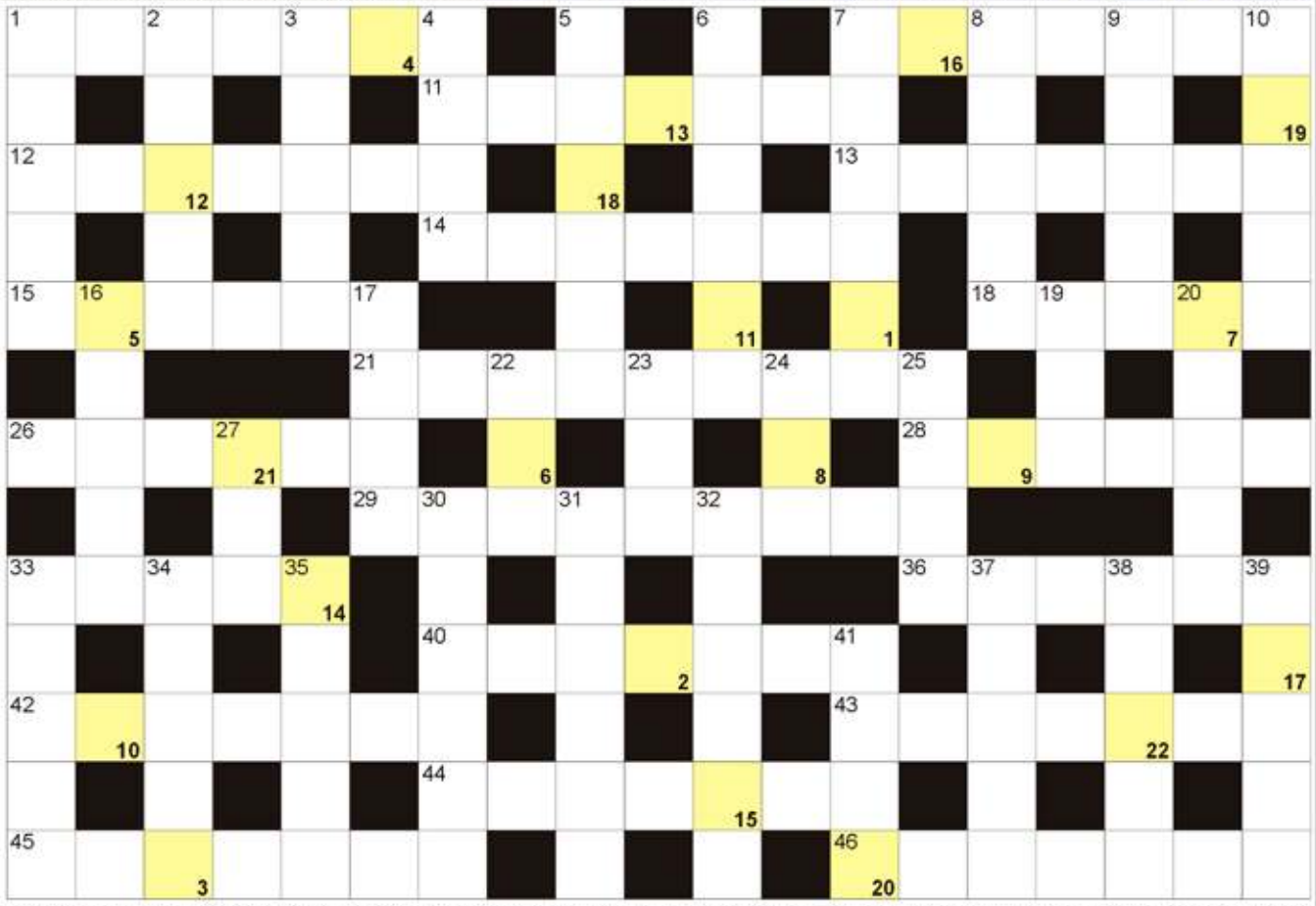
(red)

eprasa.pl 6399d747a1

KRZYŻÓWKA z HASŁEM Nr 5 (2023)

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 22 utworzą rozwiązanie niniejszej krzyżówki

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22



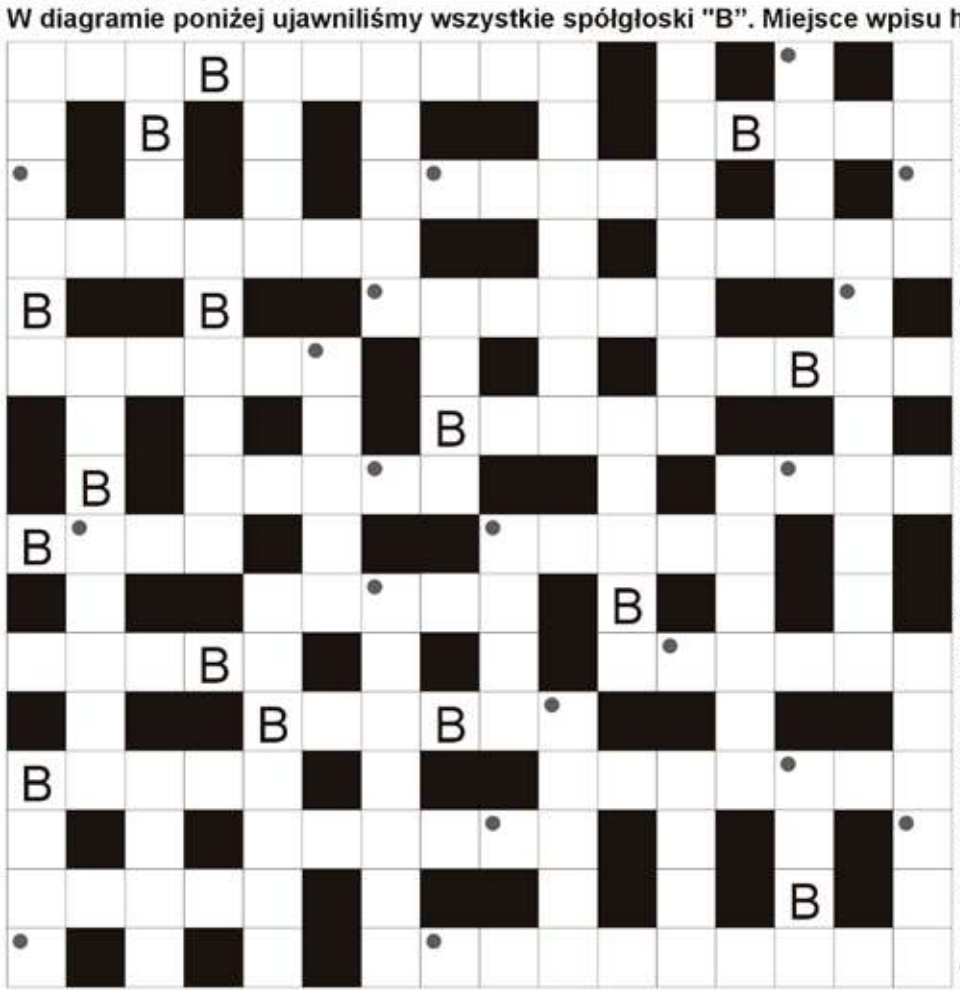
POZIOMO: 1) na nich dywany; 7) kobieta z obrączką; 11) zderzenie na drodze; 12) rzeka w Karpaczu; 13) stolica Słowenii; 14) kryzys gospodarczy; 15) inaczej moja; 18) lęk, niepokój; 21) przyrząd do usuwania włosów; 26) jedna z faz księżyca; 28) święty od zgubionych rzeczy; 29) przewodniczący sejmu lub senatu; 33) karnawałowy taniec brazylijski; 36) dzieło Homera o wojnie trojańskiej; 40) młoda krowa; 42) potrawa "po bretońsku"; 43) inaczej drum iberyjski, ryba; 44) pierwiastek Tc; 45) drugi księżyc Neptuna; 46) damski kostium plażowy;

PIONOWO: 1) wypływa na niego rybak; 2) rower damski inaczej; 3) olbrzym zabity przez Artemidę; 4) latał z Dedalem; 5) Lego z Danii; 6) rodzaj fajki wodnej, nargila; 7) stolica Gwinei Równikowej; 8) z niego Bóg stworzył kobietę; 9) wytyczona dla wycieczek; 10) roślina na sizal; 16) niejedna w klasie; 17) i Zagajewki, Asnyk; 19) kozak lub kalosz; 20) pierwiastek V; 22) długie warzywo do zupy; 23) przeciwieństwo ścisku; 24) nie przód; 25) kolce do butów w góry; 27) rodzi żołędzie; 30) Koreańczyk i Chińczyk; 31) mocarz, osiłek; 32) okres przed Bożym Narodzeniem; 33) podwieszany w pokoju; 34) inna nazwa przecinaka; 35) książka z mapami; 37) jej stolicą Trypolis; 38) rzeka w Weronie; 39) Indianin z plemienia Winnetou; 41) niejedno na parkingu.

JOLKA z HASŁEM Nr 5 (2023)

Litery z pól z kropką czytane rzędami, utworzą rozwiązanie:

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



lekarz od cukrzycy; kupalnik górski inaczej; polski generał spod Monte Cassino; tłuczek do kapusty inaczej; podróżna z uszami; stolica Jordanii; materiał udający skórę; Beata, była premier Polski; papilarne na palcach; obcy lub bliskoznaczny; miasto Heraklita, greckiego filozofa; biblijny brat Kaina; i rumba, i walc; u boku pana młodego podczas ślubu; przeciwstawny do czarnego; Delon, sławny aktor francuski; fryzjer dla zwierząt; papiery kupowane na giełdzie; kuloodporna w aucie; utleniona z apteki; wysokość człowieka; rewanż, zemsta; stolica Dolnej Normandii; budowla chroniona prawem; rwana przez ciężarowca; lelek zwyczajny inaczej; damskie spodnie do połowy łydek; stolica amerykańskiego stanu Georgia; Jurksztowicz, piosenkarka; siły zbrojne, wojsko; zasłony okienne z listewek; swobodna fala stojąca; zodiaku lub drogowe; kule do gry w bilard; pierwiastek Db; pszenica, jęczmień i żyto; wermut lub tokaj; ze stolicą w Libreville; sejmik ptaków krócej; dorsz lub makrela; Capote, pisarz amerykański; dwudziestościan foremny krócej; udziela kredytów; waluta Panamy; boczna ściana statku; sąsiadka Urugwajki i Paragwajki.

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:

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

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

WYKREŚLANKA: znajdź poniżej 25 nazwisk sławnych aktorów. Wykreśl je wszystkie od góry do dołu, od lewej do prawej oraz na ukos. Znajdź: Bogart, Stewart, Hepburn, Brando, Bergman, Garbo, Monroe, Fonda, Chaplin, Peck, Wayne, Holden, Bacall, Welles, Douglas, Dean, Loren, Keaton, Kelly, Grant, Mitchum, Temple, Gable, Taylor, Cooper.

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

eprasa.pl 6399d747a1