ISSN 1232-1931

TYGODNIK POWIATOWY

GAZETA MYSZKOWSKA

cena 4,50zł
(w tym 5% VAT)
4900 egz. + 441 abonament cyfrowy

Nr 21 (1416) rok XXVIII 27.05.22- 2.06.2022

ISSN 1232-1931

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

NADMIERNA WYCINKA ZASZKODZI WSZYSTKIM

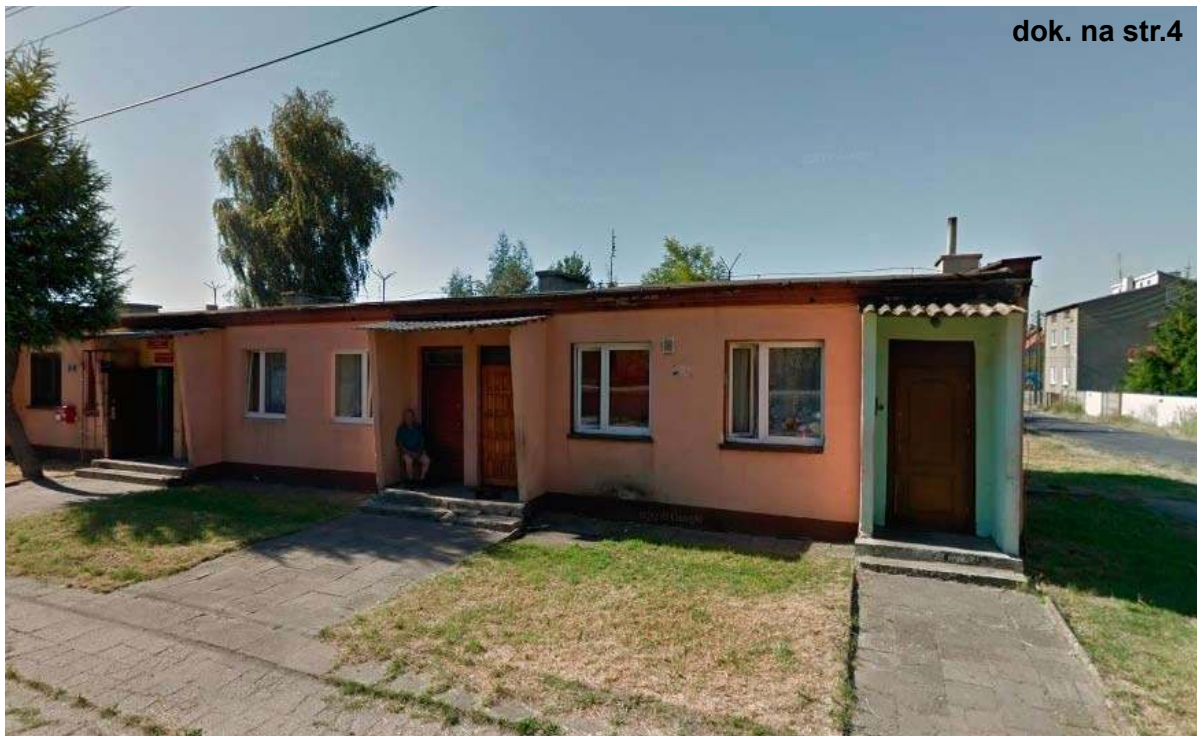
(Żarki Letnisko, gmina Poraj) Na przykładzie Żarek Letniska radna Jolanta Chmura wskazywała skalę wycinania drzew na prywatnych posesjach. Apelowała, by dokonać zmiany w uproszczonym planie urządzania lasu i zablokować możliwość usunięcia wszystkich drzew na posesji. Jak mówiła, zanim nowe drzewa z nasadzenia urosną, minie wiele lat. A w tym czasie kolejne pokolenie nie będzie miało czym oddychać.

dok. str. 2-3

KOSZT BUDOWY MIESZKAŃ PRZY MILLENIUM NA PEWNO PRZEKROCZY 5 MILIONÓW

NOWE MIESZKANIA NA MILLENIUM

(Myszków) W marcu miasto ogłosiło przetarg na budowę budynków przy ul. Millenium 32. Ma tam powstać kilkanaście mieszkań komunalnych. Metraż każdego z nich nie przekroczy 50 m2. Gmina przygotowała na tę inwestycję 4,8 miliona złotych. Zgłosiło się kilku oferentów, ale najtańsza oferta opiewała na kwotę blisko 5,5 miliona złotych. Miasto nie unieważnia przetargu, tylko zwiększy kwotę na budowę nowych mieszkań komunalnych.



dok. na str.4

W związku z rozwijaniem firmy REKO z siedzibą w Myszkowie

reko
gospodarka odpadami

Firma Reko poszukuje pracowników na produkcję

Zarobki to na rękę 3000-3700zł

Praca na 3 zmiany w systemie 4-brygadowym polegająca na poddawaniu recyklingowi folii, jej załadunku oraz obsłudze prostej maszyny produkcyjnej.

Masz pytania? Zadzwoń lub napisz:

TELEFON 570-607-098
E-MAIL: kg@reko-odpady.pl

ALIOR BANK

NIEZMIENNA KONSOLIDACJA

ZAMIAST ŁAMIGŁÓWKI – JEDEN KREDYT ZE STAŁĄ RATĄ

0% prowizji

POŁĄCZ KREDYTY, POŻYCZKI Z INNYCH BANKÓW I ZABEZPIECZ ICH SPŁATĘ

Szczegóły w regulaminie promocji.

RRSO 14,51%

Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania (RRSO) oferty promocyjnej „Niezmienna konsolidacja I" wynosi 14,51%; całkowita kwota kredytu (bez kredytowanych kosztów): 81 700 zł; całkowita kwota do zapłaty: 139 671,73 zł; oprocentowanie stałe: 10,99%; całkowity koszt kredytu: 57 971,73 zł, w tym prowizja: 0 zł (0%); składka na ubezpieczenie od utraty pracy i NNW: 8098,80 zł, odsetki: 49 872,93 zł; 104 miesięczne raty, w tym 103 równe raty w wysokości 1343,01 zł, ostatnia rata: 1341,70 zł. Kalkulacja została dokonana na 20.04.2022 r. na reprezentatywnym przykładzie.

Minimalna kwota kredytu wynosi 30 000 zł. Oferta promocyjna uwzględnia zawarcie umowy ubezpieczenia na życie dla kwot kredytu od 30 000 zł do 70 000 zł lub umowy ubezpieczenia na wypadek utraty pracy i NNW dla kwot kredytu powyżej 70 000 zł. Zawarcie umowy ubezpieczenia w Alior Banku jest dobrowolne. Składka jest kredytowana i opłacana jednorazowo. Dla kwot kredytu powyżej 70 000 zł Alior Bank wymaga zabezpieczenia kredytu w formie cesji z umowy ubezpieczenia na wypadek utraty pracy i NNW. Wyżej przedstawione kwoty obejmują kredytowane koszty. W ramach promocji można konsolidować pożyczki, kredyty, limity w rachunkach, karty kredytowe tylko spoza Alior Banku. Łączna kwota konsolidowanych zobowiązań wynosi min. 30 000 zł. Ostateczne warunki kredytowania zależą od zdolności kredytowej klienta, kwoty kredytu, daty wypłaty kredytu oraz daty płatności pierwszej raty. Ubezpieczenie na życie z PZU Życie SA – ochrona trwa 24 albo 36 miesięcy, także po przedterminowej całkowitej spłacie kredytu, o ile nie zostanie zgłoszona rezygnacja z ubezpieczenia.

Ubezpieczenie na wypadek utraty pracy i NNW z PZU SA – ochrona trwa w okresie obowiązywania umowy kredytu, ale nie dłużej niż 60 miesięcy, a miesięczne świadczenie z tytułu utraty pracy przysługuje, o ile utrata pracy nastąpiła nie wcześniej niż 61. dnia od daty zawarcia umowy ubezpieczenia. Ochrona trwa także po przedterminowej całkowitej spłacie kredytu, o ile nie zostanie zgłoszona rezygnacja z ubezpieczenia. Bank jest agentem ubezpieczeniowym wpisanym do rejestru KNF i działającym na rzecz wielu ubezpieczycieli.

Regulamin promocji „Niezmienna konsolidacja I", Taryfa opłat i prowizji dla Klientów Indywidualnych, ogólne warunki obsługi ubezpieczeń dla kredytobiorców, informacja o agencie, pełnomocnictwo agenta, karty produktu oraz dokumenty zawierające informacje o produktach ubezpieczeniowych są dostępne w placówkach Alior Banku SA i na www.aliorbank.pl.

Placówka Partnerska:
Alior Bank ul. Kościuszki 53 (obok Dworca Kolejowego) Myszków
tel. 500 806 456, 503 901 315, 34 313 16 97

BEZPŁATNA OPIEKA

DLA OSÓB PRZEWLEKLE CHORYCH

PALIUM

ZADZWOŃ DO NAS
502 491 513

OPIEKA PALIATYWNA W DOMU PACJENTA

HOSPICUJM@PALIUM-MYSZKÓW.PL UL.. STRAŻACKA 45 GABINET NR 1 MYSZKÓW

ogłoszenie

ZGODNIĘ Z UGODĄ ZAWARTĄ PRZED SĄDEM:

Oświadczam, iż informacje zamieszczone przeze mnie w dniu 18.01.2022 r. dotyczące zarzutów poczynionych

doktorowi Markowi Żurkowi

jednocześnie dyrektorowi Centrum Medycznego „Almed", są nieprawdziwe.

pielęgniarka Elżbieta Noszczyk

eprasa.pl 6c1b930789

KRONIKA STRAŻY

12 maja. Jastrząb – Stanowisko kierowania otrzymało zgłoszenie o zadymieniu w lesie. Po dojeździe na miejsce zdarzenia i przeprowadzeniu rozpoznania ustalono, że pali się młodnik oraz teren po wycince drzew. Działania strażaków polegały na zabezpieczeniu miejsca zdarzenia,

sukcesywnym przelewaniu i przekopywaniu terenu, współpracy z lasami państwowymi oraz statkami powietrznymi wspomagającymi działania ratowniczo-gaśnicze. Pożar dogaszono.

15 maja. Koclin - Stanowisko kierowania przyjęło zgłoszenie o pożarze słomy. Zastępy SP po przybyciu na miejsce ustaliły, że palą się trzy baloty słomy na polu, brak osób poszkodowanych, nie ma zagrożenia dla innych obiektów.

Działania strażaków polegały na zabezpieczeniu miejsca zdarzenia oraz ugaszeniu pożaru.

16 maja. Żarki letnisko – Do stanowiska kierowania wpłynęło zgłoszenie o topiącym się mężczyźnie na terenie basenu w Żarkach Letnisko. Po dojeździe na miejsce zdarzenia zastępów SP ustalono, że w wodzie znajduje się mężczyzna nie dający oznak życia. Działania strażaków polegały na zabezpieczeniu miejsca zdarzenia, podjęciu osoby poszkodowanej z wody oraz udzieleniu jej kwalifikowanej pomocy przedmedycznej. Poszkodowany został przekazany przybyłemu na miejsce zdarzenia zespołowi ratownictwa medycznego. Obecny na miejscu lekarz stwierdził zgon mężczyzny, policja prowadzi dalsze czynności w sprawie.

***

Ponadto w minionym okresie strażacy interweniowali: 1 raz przy działaniach związanych z usuwaniem substancji ropopochodnych z jezdni; 4 razy przy działaniach związanych z usuwaniem gniazd owadów błonkoskrzydłych; 7 razy przy działaniach związanych z pożarami suchych traw.

Sporządził:
kpt. Norbert Wiktor
KP PSP Myszków

DŁUGA PODRÓŻ Z PROMILAMI ZAKOŃCZONA W ROWIE

(Myszków) Dzięki czujności odpowiedzialnego świadka Policja ujęła kompletnie pijanego kierowcę. Mężczyzna wjechał do przydrożnego rowu i próbował jeszcze uciec z miejsca zdarzenia. Jak się okazało, mieszkaniec Ostrowca Świętokrzyskiego wybrał się w długą trasę, choć miał 3 promile.

Po godzinie 13.00 we wtorek, 17 maja kierujący Skodą Fabią wjechał do przydrożnego rowu przy ul. Koziegłowskiej w Myszkowie. Policja została poinformowana o tym zdarzeniu przez świadka. Za kierownicą Skody siedział 33-letni mężczyzna z Ostrowca Świętokrzyskiego. Próbował jeszcze uciec z miejsca zdarzenia, ale bezskutecznie. Jak się okazało, mężczyzna miał 3 promile.

- Został szybko zatrzymany i trafił do policyjnego aresztu. Wczoraj (18 maja – red.) usłyszał zarzut kierowania pojazdem w stanie nietrzeźwości. Jak się okazało, 33-letni mieszkaniec Ostrowca Świętokrzyskiego w takim stanie jechał z miejsca zamieszkania do… Opola. Wkrótce stanie przed sądem. Grozi mu nawet 2 lata za kratami – informuje myszkowska Policja. (es) Foto: KPP Myszków

NADMIERNA WYCINKA Ż

dok ze str. 1

Podczas kwietniowej sesji Rady Gminy w Poraju (27.04) radna Jolanta Chmura zwróciła uwagę na – jej zdaniem nadmierną - wycinkę drzew na prywatnych działkach w Żarkach Letnisko. Jako przykład podała posesję położoną w rejonie ulic Długiej i Masłońskiej. Jak mówiła, właściciel wyciął wszystkie drzewa, jakie rosły na tej działce.

- Pan wyciął w 100% drzewa. Postanowiłam się tym zainteresować. Zaczęłam od tego, od kogo dostał zezwolenie na wycinkę tych drzew. Okazało się, że starostwo wydało to zezwolenie. Potem dlaczego te drzewa były wycięte. To już jest inna historia, bo tam tłumaczenia były i odsyłanie mnie od pana do plebana i tak dalej. Nawet padł argument, że drzewa były zagrzybione, czy zarażone hubą, co nie do końca było prawdą, bo ja te drzewa oglądałam i wiem, że na sosnach huba rośnie dosłownie 1 na 1000, ale nieważne, nie o to chodzi. Chodzi o to, że musimy w jakiś sposób temu zapobiec, bo nawet przy tej gospodarce, która zapewnia, że jeżeli ktoś wytnie 100% drzew ma obowiązek zalesienia tej działki, to możemy sobie policzyć, że takie drzewo, które wsadza - właściwie sadzonka, która ma 15 cm (...) - to możemy sobie wyobrazić jak będzie ten nasz teren, pomijając to, że mieszkamy na terenie Jury, jak będzie ten teren nasz wyglądał – mówiła **radna Jolanta Chmura**.

Wskazała, że obowiązuje – przyjmowany przez Radę Gminy – uproszczony plan urządzania lasu. Zgodnie z obecnie obowiązującym dokumentem, właściciel działki może ubiegać się o pozwolenie na wycięcie wszystkich drzew na działce.

- I tak pod budowę ewentualną na każdej działce możemy wyciąć bez żadnych konsekwencji do 5 arów. Powyżej tych 5 arów już są jakieś opłaty i podobno to dość duże opłaty. (...) wydaje mi się, że to jest wystarczający teren pod budowę domu w terenie leśnym, żeby ten dom wybudować w bezpiecznej odległości od drzew, a w razie czego i tak można dostać zezwolenie. I tutaj mam do wszystkich państwa radnych taką prośbę, żebyśmy taki wniosek złożyli o zmianę tego operatu, bo tylko może wtedy to nastąpić, jeżeli są jakieś zmiany zgłoszone z zewnątrz albo przez mieszkańców, albo przez organizacje pozarządowe. Wydaje mi się, że przez radnych też taki wniosek może być złożony, skoro my zatwierdzamy taki operat, to chyba możemy też nanieść jakieś poprawki. Chodzi o to, żeby ten uproszczony plan urządzania lasu nie zezwalał na tą 100% wycinkę lasu – zaproponowała **radna Chmura**.

Wspomniała również o przyjęciu uchwały o zakazie stosowania fajerwerków i petard. Jak mówiła, ewentualny zakaz nie dotyczyłby co prawda działek prywatnych (tam można by strzelać w Sylwestra), ale zakaz obowiązywałby w przestrzeni publicznej. Miałoby to służyć przede wszystkim zwierzętom, i to nie tylko domowym pupilom. Jolanta Chmura wyraziła nadzieję, że uchwała taka zostanie przez radę przyjęta jeszcze w tym roku.

NOWY PLAN POWSTANIE NIEBAWEM

O szczegółach dotyczących uproszczonego planu urządzania lasów mówił Kierownik Referatu Gospodarki Nieruchomościami Paweł Jakubczak. Plan dla Żarek Letniska obowiązuje od 1 stycznia 2013 roku do końca roku bieżącego. Zapewnił, że sprawdzi dokładnie na jakim etapie będzie można składać takie wnioski, o jakich mówiła radna Jolanta Chmura. Nadmienił, że poprzednio projekt planu był wyłożony na 60 dni w roku poprzedzającym jego wejście w życie. Obecnie gmina ma zwrócić się do firmy, która przygotuje taki projekt urządzania lasu. Kierownik Jakubczak dodał, że gdy tylko pozna szczegóły, od razu przekaże je radnym.

Wójt Katarzyna Kaźmierczak też nie jest entuzjastką wycinki drzew, prowadzonej np. przez Lasy Państwowe. W kwestii mieszkańców stwierdziła, że bardzo dobrze znają oni swoje prawa, które stanowczo egzekwują. Kierowanie przez radnych pytań związanych z wycinką do samorządów, oceniła jako bardzo dobre działanie, które może skłonić do refleksji organy, wydające pozwolenia na wycinanie drzew.

- Jeżeli tylko to prawo się zmieni, jeżeli się w jakikolwiek sposób zaostrzy, jeżeli my będziemy mieli wpływ chociażby przez ten plan urządzania lasu, to myślę, że takie działania trzeba jak najbardziej podjąć – poparła radną **wójt Katarzyna Kaźmierczak**.

Jolanta Chmura dodała jeszcze, że mieszkańcy wycinają drzewa, bo mogą to zrobić. Rola radnych i gminy polegać powinna na tym, by się temu przeciwstawiać. Wskazała, że wycinka drzew spowoduje, że kolejne pokolenie nie będzie mogło oddychać świeżym powietrzem.

GRZYB STAŁ SIĘ ZGNILIZNĄ

- Jak widzę wycięte drzewa i widzę młodego człowieka w wieku około 40 lat i pytam co nim powodowało, że kupił działkę w Żarkach Letnisku, to mówi, że ma małe dzieci, a słyszał, że to jest teren taki zdrowy, sosnowe powietrze, mikroklimat. To ja mówię: „Dlaczego pan wyciął wszystkie drzewa?". „Ale o co pani chodzi, przecież tu tyle drzew wkoło u sąsiadów". Ja mówię: „No super. To z jakiego pan będzie korzystał powietrza, jak sąsiad jeden wytnie, drugi wytnie i nawet jeśli zalesi, to zanim ten las urośnie, to pana dzieci też urosną?". Zresztą w taki sam sposób tłumaczyło mi starostwo, że jest to zalesianie zalecane, wymagane wręcz po wycince drzew, ale jeżeli drzewo ma 80 lat, sosna,

GAZETA MYSZKOWSKA TYGODNIK POWIATOWY

GAZETA MYSZKOWSKA ukazuje się w piątek od 1993r. **Telefony do redakcji:** (34) 313 71 20 +48 536 334 438
Wydawca: „MyszPress" s.c. **Redaktor Naczelny:** Jarosław Mazanek jmazanek@gazetamyszkowska.pl **tel. 602 514 030**
Zespół redakcyjny: Edyta Superson esuperson@gazetamyszkowska.pl **SPORT:** Tomasz Urbański turbanski@gazetamyszkowska.pl Antoni Starowicz (ekspert podatkowy), Zdzisława Moskwińska (New York), Damian Liszczyk, Piotr Suszek, Czesław Orliński, Sebastian Michalak sebastian11346@o2.pl Zdjęcia www.freepik.com

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

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}-16^{00} SRODA 9^{00}-17^{00} CZWARTEK 9^{00}-15^{00} PIĄTEK 9^{00}-12^{00}
Reklama: Sylwia Mazanek smazanek@gazetamyszkowska.pl tel. 602 398386 Nr konta do wpłat: MyszPress 51 2490 0005 0000 4530 6719 7466

www.gazetamyszkowska.pl

Druk: POLSKA PRESS Sp. z o.o. Oddział Poligrafia Drukarnia Sosnowiec
Materiałów niezamówionych redakcja nie zwraca. Zaznaczamy sobie prawo skracania listów i tekstów nadesłanych. Za treść ogłoszeń i reklam redakcja nie odpowiada.

eprasa.pl 6c1b930789

ZASZKODZI WSZYSTKIM

Radną interesowały nadmierne wycinki drzew na terenach prywatnych. I słusznie. A nas już wcześniej zaciekawiło, kto wyciął i czy legalnie drzewa przy parafii, które ewidentnie proboszczowi fotowoltaikę zacieniały. Proboszcz do gminy Poraj zwrócił się o zgodę na wycinkę, ale dostał decyzję odmowną, gdyż drzewa rosły w pasie drogowym, nie na terenie parafii. Ale za chwilę drzewa zniknęły! W tym cenne akacje! Gmina zgłosiła sprawę na policję. Ktoś się przyzna, że zlecił wycinkę? Proboszcz wie coś o sprawcy?

to ono się już nadaje pod ten zręb i można je wyciąć. A jeszcze jak ktoś sobie wymyśli dodatkowo, że drzewa są jakąś zarazą, oni nawet huby nie nazywają grzybem, tylko zgnilizną jakąś, tak mi to było tłumaczone, że to jest jakaś zgnilizna – dodała **radna Jolanta Chmura**.

POTRZEB BEZ LIKU, A PIENIĘDZY JAK NA LEKARSTWO

W dyskusji pod koniec sesji głos zabrała również radna Ewa Masłoń. Odniosła się ona do realizowanych w gminie inwestycji, długiej liście potrzeb i niewystarczających na wszystko środkach finansowych, jakimi dysponuje samorząd.

- W czasie komisji omawialiśmy kwestię dofinansowania wkładu własnego inwestycji polegającej na wybudowaniu ciągu pieszo-rowerowego łączącego gminę Poraj i Koziegłowy. Oczywiście bardzo się cieszę z tego, że ta inwestycja rusza, że udało się uzyskać duże dofinansowanie, że poprawi się bezpieczeństwo i zwiększą walory turystyczne naszej gminy i gmin sąsiednich. Wczoraj mi przyszła na myśl taka bardzo smutna refleksja. W momencie, kiedy odwoziłam swoje dziecko do szkoły, które wybierało się na zawody sportowe, tłumaczyło mi jak to jest niesprawiedliwe, bo oni jadą na te zawody do szkoły w Poraju i ktoś im jeszcze mówi, że są dodatkowe linie na boisku, tych linii nie można przekraczać. Dzieci z Choronia niestety tego nie mogą wiedzieć, bo ćwiczą na sali, która miała być stołówką szkolną, a kilka lat temu w czasie szkolnej majówki z dumą prezentowany był projekt hali sportowej, która to miała niebawem ruszać. Niestety na projekt ten nie udało się uzyskać żadnego dofinansowania i nigdy nie został zrealizowany. I realnie patrząc na sprawę, pewnie zrealizowany nie będzie – opowiadała **radna Ewa Masłoń**.

Powracając do budowy ścieżki rowerowej wzdłuż drogi powiatowej nadmieniła, że jest to właściwie inwestycja powiatowa, do której gmina się dokłada. Wskazała, że Poraj ma dużo lokalnych potrzeb, na które brakuje pieniędzy. Mówiąc o dofinansowaniu powiatowej inwestycji, czy zakupu nowego radiowozu dla Policji, pytała retorycznie, czy te jednostki dokładają się do jakichś inwestycji gminnych.

- Wiadomo, że tych potrzeb jest coraz więcej, wiemy, że nasza inflacja się dopiero rozkręca, że też potrzebują jednostki podległe gminie, czy to biblioteki, czy ośrodek zdrowia, potrzebuje tych środków na swoją bieżącą działalność, czy dalszy rozwój. Proszę to potraktować w kategoriach refleksji nad tym, że wydaje mi się, że potrzeba dużo więcej realnego wsparcia dla samorządów, żeby mogły realizować te projekty, które rzeczywiście najbardziej zaspokoją potrzeby mieszkańców – argumentowała **radna Masłoń**.

Zgodziła się z tymi słowami wójt Kaźmierczak, wskazując przy tym, że razem z radnymi tworzy plan działania, ale praktycznie co miesiąc pojawia się coś nowego. Jest w gminie długa lista priorytetowych zadań do wykonania, do której się wraca, gdy tylko uda się pozyskać dla gminy jakieś środki na realizację kolejnych inwestycji.

(es) Grafika: Google Maps

Ścieki z remizy spływają do zbiornika przy szkole podstawowej

(Żarki) W czwartek 28 kwietnia odbyła się sesja Rady Miejskiej w Żarkach. Uchwalono m.in. zmiany w budżecie gminy na rok 2022, zmianę opłaty targowej, a także udzielenie pomocy dla powiatu myszkowskiego. Jednak większą część sesji zajęły sprawy poruszane na koniec przez radnego Macieja Maślankiewicza.

Radny Maciej Maślankiewicz podczas sesji Rady Miasta poruszył kilka spraw. Jedna z nich dotyczyła OSP w Jaworzniku w związku z nieczystościami ciekłymi z remizy, które podczas remontu spływają do zbiornika znajdującego się przy szkole podstawowej. Radny zwrócił uwagę na to, że od czasu remontu remizy dość często wywożone są nieczystości, gdyż zbiornik nie jest na tyle duży, żeby taką ilość pochłaniać.

-Czy w umowie remontu OSP był przewidziany zbiornik osobny czy było przewidziane odprowadzenie ścieków do zbiornika przy szkole podstawowej?- zadał pytanie Maślankiewicz.

Zastępca Burmistrza Jakub Grabowski odpowiedział, że zbiornik przy szkole jest często przepełniony, ponieważ wynika to z użytkowania w szkole, a drugim powodem jest woda z niższych źródeł, które są na tamtym terenie.

Odniosła się również w tej sprawie radna Wioletta Król: *-To co wiem, to remiza miała dwa zbiorniki na szambo, ale one nie nadawały się do dalszego używania, po prostu przeciekały.Ten teren w Jaworzniku jest podmokły i wody tam jest dużo(...) Z tego co wiem to ten zbiornik w szkole jest trochę źle wkopany, bo jest on wkopany krzywo. Po prostu on się przepełnia. A gdyby był równo, bo to wszyscy mieszkańcy wiedzą, wtedy nie napełniałby się tak szybko. Natomiast remizy do tej pory nie użytkujemy (...) to gmina ponosi koszty opróżniania, ale jeśli będziemy już użytkować, no to wtedy jeżeli będzie jakakolwiek tam robiona uroczystość to na pewno takie koszty będzie ponosić osoba, której to uroczystość będzie-* powiedziała radna Król.

Sprzedaż działek dla każdego na innych zasadach?

Dyskusję wywołała uchwała w sprawie wyrażenia zgody na zawarcie kolejnych umów dzierżawy z dotychczasowymi dzierżawcami, których przedmiotem jest ta sama nieruchomość na okres oznaczony do 3 lat. Dariusz Szlęk zadał pytanie: *-Czy byłoby rozsądnym przeprowadzenie przetargu nieograniczonego, gdzie by te koszty wzrosły? Budżet Gminy dużo tutaj traci- dodał.*

Burmistrz odpowiedział, że przetarg będzie otwarty, ale tylko dla rolników z terenu gminy. Dodał też, że część rolników nie jest zainteresowanych kupnem, ponieważ boją się, że gdy będzie przetarg nie będą w stanie go wygrać. Dlatego na część działek zostanie przedłużona dzierżawa, a na część zostanie ogłoszony przetarg, ale dla rolników z terenu gminy.

-Panie Burmistrzu zadałem panu pytanie dlaczego pan nie prowadzi sprzedaży działek w formie przetargu? Pan w stosunku do mojej osoby, mojej rodziny prowadził sprzedaż działek. Pan prowadził to niezgodnie z prawem, oferował działki gminne w innej formie. Pan dokładnie rozumie o co chodzi i myślę że pan się odniesie i wytłumaczy dlaczego pewne działki pan sprzedał w formie o powiększenie areału i działki, a w stosunku do mnie, do mojej rodziny pan prowadził co innego i prawem to omijał?- pytał dalej pan Dariusz Szlenk, nie uzyskując odpowiedzi. Natomiast został upomniany, że to nie jest miejsce na sprawy prywatne i jeśli chce porozmawiać na tematy osobiste musi się udać bezpośrednio do Burmistrza lub złożyć pismo.

Zmiany w budżecie Gminy

157 tys zł zostanie przeznaczone na działania związane ze zwalczaniem skutków, w tym społeczno- gospodarczych covid 19. Kwota ta pochodzi z niewykorzystanych środków na rachunku funduszu przeciwdziałania covid 19, pochodzące z nagrody w konkursie „rosnąca odporność".

57 tys zł zostanie przeznaczone na remont boiska wielofunkcyjnego na osiedlu 600-lecia w Żarkach.

100 tys zł na pomoc finansową dla powiatu myszkowskiego na przebudowę drogi

200 tys zł zostanie przeznaczone na budowę sieci kanalizacji wzdłuż ul. Niegowskiej. Fundusze pochodzą z niewykorzystanych środków z 2021 r na wsparcie finansowe inwestycji w zakresie wodociągów i kanalizacji.

Katarzyna Joanna Lasota
Zd. Facebook/Sp Jaworznik

eprasa.pl 6c1b930789

KOSZT BUDOWY MIESZKAŃ PRZY MILLENIUM NA PEWNO PRZEKROCZY 5 MILIONÓW

NOWE MIESZKANIA NA MILLENIUM

dok. ze str. 1

Przedstawiając sprawozdanie z działalności w okresie międzysesyjnym, burmistrz Żak mówił o konieczności zwiększenia środków, jakie miasto zamierza przeznaczyć na budowę nowych mieszkań przy ul. Millenium. Do ogłoszonego przez gminę przetargu zgłosiło się sześć firm, których ceny ofert wyniosły od blisko 5,5 mln złotych do ponad 6,7 mln zł. Miasto planowało przeznaczyć na ten cel ponad 4,8 miliona złotych. Ze względu na to, że najtańsza z ofert przewyższa środki miasta, konieczne jest zwiększenie kwoty na budowę budynków w ul. Millenium 32 w ramach rozwoju bazy mieszkaniowej.

Jak możemy przeczytać w opisie zamówienia na budowę budynków przy ul. Millenium, ogłoszonym w marcu, projekt zakłada budowę 8 dwukondygnacyjnych budynków mieszkalnych w zabudowie szeregowej w dwóch segmentach (po 4 budynki w każdym) wraz z zagospodarowaniem działki.

W każdym budynku mają być dwa lokale na parterze i piętrze. Na piętro będzie można się dostać zewnętrznymi schodami.

- *W dwóch budynkach segmentu II zaprojektowano na parterze po jednym lokalu użytkowym w miejsce lokali mieszkalnych. Łącznie jest to 14 lokali mieszkalnych i dwa lokale użytkowe. 2 z 14 lokali mieszkalnych przystosowane są dla potrzeb osób z niepełnosprawnością ruchową. Są to lokale na parterze segmentu I* – wskazano w opisie zamówienia.

Łączna powierzchnia użytkowa lokali mieszkalnych wynieść ma 665,44 m2. W ramach zagospodarowania terenu planuje się wyburzenie istniejącego parterowego budynku mieszkalno-usługowego i rozebranie wszystkich nawierzchni utwardzonych. Powstaną nowe chodniki, dojazdy i parkingi.

O tę inwestycję pytały na sesji radne **Ewa Ziajska-Łazaj** oraz **Beata Jakubiec-Bartnik**. W odpowiedzi Włodzimierz Żak przypomniał, że planowana jest budowa 14 mieszkań komunalnych. Radna Jakubiec-Bartnik dopytywała, jaki ma być metraż tych lokali. Wskazała, że cena za metr kwadratowy może okazać się bardzo wysoki. Nadmieniła, że obecnie w dużych miastach cena za metr kwadratowy wynosi około 9 tys. zł w Katowicach, 10 tys. zł we Wrocławiu, 6 tys. w Częstochowie.

- *(...) w dzisiejszych realiach rynkowych te ceny po prostu są realne. Dziś metr kwadratowy mieszkań wzrósł, ceny materiałów wzrosły i w naszej ocenie gdybyśmy wiedzieli, że to jest za drogo, nie proponowalibyśmy państwu dzisiaj w budżecie zmiany polegającej na tym, żeby zwiększyć i tak już wątły zasób mieszkaniowy gminy o kolejne 14 mieszkań. Natomiast będzie to standard mieszkań komunalnych, tam będzie wśród tych mieszkań jeszcze dwa lokale użytkowe, jeden z przeznaczeniem dla filii poczty, która się tam znajduje* – mówił burmistrz **Włodzimierz Żak**.

Ewa Ziajska-Łazaj pytała też o to, jak długo czeka się na przyznanie mieszkania komunalnego w Myszkowie. Z kolei przewodniczący **Jerzy Woszczyk** i wiceprzewodnicząca **Iwona Skotniczna** mówili o możliwości wykupu mieszkań komunalnych przez mieszkańców. Oboje apelowali o to, aby umożliwić to osobom, które znajdują się w trudnej sytuacji i czekają latami na możliwość wykupu lokalu, który zajmują.

Odpowiadając na pytania związane z mieszaniami komunalnymi, burmistrz Żak wyjaśniał, że planowana jest budowa dwóch bliźniaczych budynków. W ramach prac znajdzie się również rozbiórka i przygotowanie terenu. W każdym z budynków powstać mają dwa lokale użytkowe. Na parterze będą mieszkania o powierzchni 49,12 m2, a na pierwszym piętrze nieco mniejsze – liczyć będą 46,34 m2 każdy.

Odnosząc się do kwestii kolejki mieszkaniowej, Włodzimierz Żak przekazał, że w roku 2011 (gdy został burmistrzem miasta) niektórzy czekali na mieszkanie komunalne nawet 6,5 roku. Obecnie czas oczekiwania wynosi około 3 lat i nieznacznie się wydłuża.

- *Niebezpiecznie wyprzedaliśmy mieszkania. I my w tej chwili mamy naprawdę niewiele mieszkań, jak na potrzeby naszej gminy. Oceniam kolejkę mieszkaniową na 3,5 roku. Najpierw musimy zwiększyć podaż mieszkań, żebyśmy mogli nie zakłócić podstawowego obowiązku, jakim jest możliwość dysponowania takimi mieszkaniami przez gminę. Żebyśmy mieli elastyczności i żebyśmy mogli chronić naszych mieszkańców. Moje wstępne rozeznanie osób szczególnej troski to jest większość z tych osób, które się o to starają. Niestety też bywają takie sytuacje, jeżeli przydzielamy mieszkanie, osobie która nie ma takich kłopotów, to powinniśmy się zastanowić, czy zgodnie z literą prawa wolno nam zaostrzyć warunki, żeby takim osobom tych mieszkań nie przydzielać, żeby przyspieszyć moment przydzielania mieszkań tym, którzy są potrzebujący* – mówił o sprzedaży mieszkań burmistrz **W. Żak**.

Powtórzył, że większość osób czekających na lokal komunalny, to osoby w trudnej sytuacji, najczęściej z poważnymi problemami zdrowotnymi, inwalidzi. Burmistrz nie sprzeciwia się sprzedaży gminnych lokali całkowicie, ale wskazał, że to nie jest dobry czas na takie posunięcie.

- *Jak ja teraz uruchomię choćby jedną sprzedaż, to od razu dwadzieścia mieszkań muszę sprzedać i wszystkie te osoby wykażą mi społeczne potrzeby, że powinienem to zrobić. Więc jeżeli sprawiedliwie jednakową miarą określiliśmy to z końcem 2019 roku i wnioski po grudniu 2019 nie są przez nas obsługiwane. To nie jest nasza złośliwość, tylko to jest troska o to, żebyśmy z drugiej strony spełnili wymogi innego przepisu* – mówił burmistrz.

Radny **Tomasz Załęcki** przypomniał z kolei pomysł odkupienia przez Starostwo Powiatowe budynku na Będuszu. W tym miejscu budynek kupiła prywatna firma, która stworzyła tam mieszkania. Burmistrz Żak tłumaczył, że w czasie, gdy nieruchomością zainteresowany był powiat, włodarz miasta był gotowy ją odsprzedać, ale na takich samych warunkach, na jakich miasto pozyskało budynek: - *Chodziło o to, że - nawet mimo najlepszej współpracy między starostwem a gminą - nie mogłem przejść obojętnie obok faktu wydanych środków finansowych, które by nie miały ulec zwrotowi. To nie są jakieś tam zawrotne kwoty, niemniej jednak w międzyczasie ta propozycja spotkała się z odmową starostwa i starostwo powiedziało, że zmienia plany i faktycznie później te plany zostały zmienione. Tutaj nie było złej woli ani z jednej, ani z drugiej strony. Tylko dlatego do tego nie doszło, bo ja złożyłem pismo, w którym zaproponowałem, żeby zwrócić nam te środki, które na dzień dobry wyłożyliśmy na ten cel.*

Dodał też, że miasto chciałoby w przyszłości sprzedać dwie nieruchomości, ale na cele mieszkaniowe – np. na etapie przetargu byłoby zobowiązanie nabywcy do wybudowania lokali mieszkaniowych na kupionej od miasta nieruchomości.

- *Niewykluczone, że w przyszłości pojawią się dwie takie propozycje pod konkretną sprzedaż nieruchomości na cele mieszkaniowe. To też jest na takiej zasadzie, że starosta ma pomysł, a na przykład poziom organizowania dokumentów planistycznych, czy dawania wszelkiego rodzaju zaświadczeń jest po stronie gminy. Tutaj we współpracy pan starosta planuje, a ja mu w tym chcę pomóc, bo to dla nas jako mieszkańców i miasta jest interes, żeby sprzedać deweloperowi mieszkaniowemu tereny w drodze na Żarki. On by wybudował mieszkania i w ten sposób można obudzić budownictwo mieszkaniowe w tej części miasta. I takie rzeczy się dzieją, tylko rynek jest bardzo chwiejny. Dzisiaj ceny poszły bardzo w górę i ci, którzy wczoraj chcieli inwestować, dzisiaj mówią muszę się jeszcze zastanowić, może poczekam, aż inflacja przystopuje* – przedstawiał podczas majowej sesji burmistrz **Włodzimierz Żak**. (es) Foto: Google Maps

ŻARECKI ODCINEK ŚCIEŻKI W PRZYGOTOWANIU

(Żarki) Trwają prace związane z budową blisko 10-kilometrowej ścieżki rowerowej, łączącej Olsztyn i Żarki. Inwestycja realizowana jest przy udziale środków unijnych. Na terenie Żarek ścieżka przebiegać będzie na odcinku Suliszowice-Jaroszów.

Inwestycja realizowana przez gminę Żarki i Olsztyn idą pełną parą. Obecnie prace nad budową ścieżki rowerowej, która połączy obie miejscowości, prowadzone są w Suliszowicach. Trwa korytowanie i ubijanie tłucznia. Ekipa szykuje się do położenia krawężników. Ten etap ścieżki biegnie od Leśniczówki do centrum Suliszowic.

- *Powstaje ścieżka asfaltowa wraz ze zjazdami na prywatne posesje, odwodnieniem. Na tym odcinku niedaleko Leśniczówki będzie też zlokalizowane Miejsce Obsługi Rowerzysty (MOR), czyli wiata ze stolikami i ławkami, stojakami dla rowerów, koszami na śmieci* – **mówi burmistrz Żarek Klemens Podlejski.**

Inwestycja to efekt współpracy gmin Żarki i Olsztyn, która jest liderem projektu. Ścieżka, która połączy oba samorządy, mierzyć ma łącznie nieco ponad 10 kilometrów na dwóch odcinkach. Pierwszy z nich to odcinek położony na terenie gminy Olsztyn Zrębice – Krasawa o długości 5,6 km. Drugi, nieco krótszy, przebiega przez gminę Żarki – Suliszowice-Jaroszów i mierzy 4,6 km. Wzdłuż niej powstać mają trzy punkty wypoczynkowe dla rowerzystów, spośród których jeden jest już gotowy. Inwestycja jest współfinansowana ze środków unijnych.

(es) Foto: UMiG Żarki

PAWEŁ MATYJA
Kancelaria Adwokacka
Filia kancelarii w Myszkowie
ul. W. Sikorskiego 53/3
+48 694 017 168
www.adwokatmatyja.pl

eprasa.pl 6c1b930789

Psy rasy uznanej za agresywną w Starej Hucie. Mieszkańcy obawiają się o swoje zdrowie i życie

Mieszkańcy Starej Huty w Gminie Koziegłowy w obawie o swoje zdrowie i życie złożyli petycję do Burmistrza w sprawie zaniechania działań w kierunku wydania decyzji o pozwolenie na posiadanie psów o niebezpiecznej rasie.

Długo dyskutowano na temat tej sprawy podczas XXXV sesji Rady Gminy i Miasta Koziegłowy 24 marca. . Mieszkańcy w obawie o zdrowie i życie złożyli petycję do Burmistrza, aby nie wydawał pozwolenia na posiadanie psów rasy agresywnej, które trzymane w nieodpowiednich warunkach stwarzają realne zagrożenie dla nich i ich rodzin.

-Prosimy jako mieszkańcy gminy i miasta Koziegłowy o zaniechanie działań w kierunku wydania takiej decyzji. Naszą prośbę uzasadniamy piekłem, jakie przeszliśmy przez ostatnie miesiące, gdy na pustej działce ogrodzonej siatką leśną, w garażu znajdowało się kilka lub kilkadziesiąt psów rasy agresywnej oraz innych psów. Psy utrudniały nam spoczynek nocny, gdyż całymi nocami przeraźliwie wyły. Obawiamy się o zdrowie i życie naszych dzieci oraz swoich rodzin jak i rolników, którzy niebawem wyjdą w okoliczne pola pracować. Kilka miesięcy psy spędzały w zamknięciu, jednak to nie zabezpieczyło psów, gdyż jeden z nich wydostał się z posesji i wystraszył kobietę z dzieckiem, która była na spacerze. Została wezwana wtedy policja. Psy na tej samej posesji były niejednokrotnie pozostawiane na kilka dni bez opieki- przeczytała przewodnicząca.

Zd. Psy rasy agresywnych

Sprawą zainteresował się Powiatowy Inspektorat Weterynarii i 23-26.11.21 r została przeprowadzona kontrola weterynaryjna na posesji, gdzie trzymane są te psy. Podczas kontroli stwierdzono nieprawidłowości oraz brak zezwolenia na posiadanie psów rasy agresywnej. Zauważono również, że do dnia kontroli nie został złożony stosowny wniosek w sprawie wydania takiej decyzji. W grudniu 2021 r zostało skierowane doniesienie o podejrzeniu popełnienia wykroczenia do prokuratury. Zaangażowane w sprawę zostały również inne instytucje m.in. Wojewódzki Inspektorat Weterynarii, a także Komenda Powiatowa Policji w Myszkowie.

Jeden z radnych (który?) powiedział, że sprawa jest mu znana i ciągnie się już trzeci rok. Zwrócił uwagę na to, że już wcześniej dochodziło do tego, że psy samowolnie biegały po ulicy. Było to w tej samej miejscowości na ul. Dębowej, gdzie właściciele poprzednio trzymali te psy. Było prowadzone kilka postępowań wyjaśniających przez Prokuraturę Rejonową w Myszkowie w sprawie tych psów. Po czym właściciele sprzedali działkę przy ul. Dębowej, a kupili przy ul. Zielonej, gdzie przenieśli psy.

-Takie trzymanie psów wymaga zezwolenia na posiadanie psów rasy niebezpiecznej. Zezwolenie wydaje organ właściwy miejscu przebywania tj. Wójt, Burmistrz, Prezydent. Został złożony wniosek wspomnianych właścicieli, natomiast jesteśmy na etapie rozpatrywania tego wniosku. Zapewniam, że my zezwolenie na posiadanie psów rasy niebezpiecznej wydajemy na podstawie opinii, jeżeli te opinie będą jednoznacznie potwierdzały warunki przebywania oraz dobrostanu, które są wskazane. Będziemy na pewno posiłkować się organami właściwymi do wydawania tychże opinii. Mówimy tu o nadzorze budowlanym, Powiatowym Inspektoracie Weterynarii. Natomiast my jesteśmy tylko i wyłącznie organem rejestrującym, tylko i wyłącznie wydajemy zaświadczenie o posiadaniu takiej rasy. Natomiast na pewno pan kierownik Kaczmarzyk, i to potwierdzam, ani nie wydał, ani nie zamierza wydawać takiego zezwolenia przed uzyskaniem wszelkich niezbędnych dokumentów potwierdzających dobrostan oraz stan zabezpieczenia i ochrony dla tej rasy. - odniósł się do sprawy burmistrz Koziegłów Jacek Ślęczka.

Katarzyna Joanna Lasota

reklama

eprasa.pl 6c1b930789

Od czerwca limity dorabiania na wcześniejszej emeryturze lub rencie w górę

Kolejna zmiana dla wcześniejszych emerytów i rencistów. Od czerwca będą mogli dorobić więcej do świadczeń wypłacanych przez ZUS, bo zwiększają się progi dochodów. Najniższy próg bezpiecznego dorabiania jest wyższy o ponad 168 zł brutto.

- Limity dorabiania zmieniają się co trzy miesiące. Powinny je śledzić osoby, które pobierają wcześniejszą emeryturę oraz renciści. Dorabiając do domowego budżetu należy zwracać uwagę na dwie ważne kwoty. Po ich przekroczeniu ZUS może zmniejszyć lub zawiesić przyznane świadczenie – mówi Beata Kopczyńska, regionalny rzecznik prasowy ZUS województwa śląskiego.

Od czerwca górną granicą dorabiania do świadczenia, która nie będzie miała wpływu na wysokość wypłacanej wcześniejszej emerytury czy renty, jest kwota 4364,70 zł brutto. Natomiast, jeżeli wcześniejszy emeryt lub rencista w tych miesiącach otrzyma pensję powyżej 8105,80 zł brutto to jego świadczenie zostanie zawieszone. - To ważne, by osoby których dotyczą progi dorabiania znały te wartości, bo dzięki tej wiedzy można świadomie zwiększyć budżet domowy i uniknąć ryzyka zmniejszenia świadczeń wypłacanych przez ZUS – dodaje rzeczniczka. Pułapy dorabiania na wcześniejszej emeryturze bądź rencie od czerwca wyliczane są na podstawie przeciętnego wynagrodzenia w pierwszym kwartale 2022 r. Po ich opublikowaniu Prezes ZUS ogłasza w formie komunikatu kwoty przychodu odpowiadające 70 proc. i 130 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia ogłoszonego za I kwartał 2022 r.

W porównaniu do poprzedniego okresu czyli od marca 2022 r. do końca maja 2022 r. najniższa granica dorabiania wzrosła o 168,10 zł, a próg 130 proc. przeciętnego wynagrodzenia wzrósł aż o 312,10 zł.

Jeśli dodatkowe przychody będą oscylowały w granicach od 70 proc. do 130 proc. przeciętnego wynagrodzenia, wówczas świadczenie z ZUS będzie zmniejszone o kwotę przekroczenia, jednak nie więcej niż o kwotę maksymalnego zmniejszenia. Zatem jeśli od czerwca do sierpnia świadczeniobiorca, którego obowiązują limity, uzyska przychód w granicach od 4364,70 zł brutto do 8105,80 zł brutto, to ZUS może zmniejszyć wypłacane świadczenie o kwotę przekroczenia, jednak nie więcej niż o kwotę maksymalnego zmniejszenia

Kwota maksymalnego zmniejszenia jest różna dla poszczególnych świadczeń, a od marca br. do lutego 2023 r. wynosi:

- 691,94 zł dla emerytur i rent z tytułu całkowitej niezdolności do pracy,
- 518,99 zł dla rent z tytułu częściowej niezdolności do pracy,
- 588,19 zł - dla rent rodzinnych, do których uprawniona jest jedna osoba.

Na te limity nie muszą zważać osoby, które przeszły na emeryturę po osiągnięciu powszechnego wieku emerytalnego, czyli kobiety po 60. roku życia, a mężczyźni po ukończeniu 65 lat.

Jednak wyjątek stanowią emeryci, którym ZUS podwyższy wyliczoną emeryturę do kwoty świadczenia minimalnego (od marca 1338,44 zł brutto). Wówczas, jeżeli przychód z tytułu pracy przekroczy wysokość kwoty podwyższenia do minimalnej emerytury, emerytura za dany okres będzie wypłacana w niższej kwocie, tj. bez dopłaty do minimum.

Bez ograniczeń mogą również dorabiać niektórzy renciści. Chodzi o osoby, które pobierają renty dla inwalidów wojennych, inwalidów wojskowych, których niezdolność do pracy związana jest ze służbą wojskową. Ten przywilej dotyczy również rent rodzinnych przysługujących po uprawnionych do tych świadczeń. Jeżeli pobierana renta rodzinna, która jest kwotowo korzystniejsza od ustalonej emerytury z tytułu ukończenia powszechnego wieku emerytalnego – również może zarobkować bez ograniczeń. (red)

Alternatywy dla papierosów - rzetelna informacja to podstawa

Komisja Specjalna ds. Walki z Rakiem Parlamentu Europejskiego (BECA) wyznaczyła główne cele wojny z nowotworami w Europie w zakresie profilaktyki, badań przesiewowych, równego dostępu do opieki medycznej i wsparcia dla pacjentów. Pierwszy raz w historii instytucja europejska formalnie uznała też rolę wapowania (używania e-papierosów) w pomocy w rzuceniu palenia. To kolejny mocny głos w sprawie uznania e-papierosów za element walki z nałogiem palenia, szczególnie istotny w kontekście obchodzonego 30 maja World Vape Day, czyli Światowego Dnia Vapingu.

Parlament Europejski zatwierdził sprawozdanie Komisji BECA zawierające wyraźny postulat mówiący

o tym, że skutki używania papierosów elektronicznych powinny być porównywalne ze skutkami palenia wśród osób palących, a nie tych, które nigdy nie paliły. Oznacza to, że e-papierosy, podobnie jak i inne tzw. nowatorskie wyroby tytoniowe powinny być porównywane do tradycyjnych papierosów.

E-papierosy o 95 proc. mniej szkodliwe od tradycyjnych

Zdaniem prof. Andrzeja Sobczaka ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego, który od kilkunastu lat prowadzi badania w tym obszarze, to bardzo ważny głos ze strony instytucji unijnych. Wypowiedział się w tej sprawie podczas niedawno zakończonego Europejskiego Kongresu Gospodarczego w Katowicach.

- Zdrowe społeczeństwo to dobrze poinformowane społeczeństwo (…). Dla każdej substancji, jaką będziemy spożywać, możemy wskazać pewne źródła zagrożenia. Aerozol zawarty w e-papierosach zawiera środki szkodliwe i to nie ulega wątpliwości, ale tych związków jest zdecydowanie mniej niż w papierosach i dopiero ta pełna informacja może nas przekonać do porównania, co jest dla nas bardziej korzystne.

Najnowsze dane z Wielkiej Brytanii zaprzeczają tezie, że e-papierosy są początkiem nałogu wśród młodych. Z badania przeprowadzonego przez University College London i sfinansowanego przez Cancer Research UK, uznaną i niezależną instytucję naukową w Wielkiej Brytanii wynika, że można wykluczyć efekt „bramy", o którym donoszono w poprzednich badaniach, zwłaszcza wśród osób w wieku od 18 do 24 lat. Naukowcy oszacowali, że nawet w najgorszym scenariuszu, tylko 1 na 10 młodych osób używających e-papierosów stanie się nałogowym palaczem tytoniu.

Saszetki nikotynowe - jeszcze mniejsza szkodliwość

Na rynku pojawiają się również produkty z zupełnie innej kategorii, która może być nikotynową alternatywą dla tradycyjnych papierosów. Saszetki nikotynowe są jeszcze stosunkowo nową kategorią (na polskim rynku można już jednak wybierać, wśród nich mamy np. VELO) i w niczym nie przypominają tradycyjnych papierosów. Umieszcza się je pomiędzy dziąsłem a wargą, co pozwala na uwolnienie się nikotyny. Fakt, że nie zawierają one tytoniu sprawia, że naukowcy oceniają ich szkodliwość jako jeszcze niższą, niż wspomnianych e-papierosów, także tych działających w systemach zamkniętych, czyli

z gotowymi, przebadanymi laboratoryjnie kartridżami, do których należą m. in. Vuse ePod. Stworzono nawet specjalną skalę, która określa wpływ produktów nikotynowych na organizm (tzw. risk continuum), a jako mniej szkodliwe od tradycyjnych papierosów znajdziemy na niej również podgrzewacze tytoniu.

Zrób to z Mrówką!

Z jednym rokiem przerwy z powodu pandemii, myszkowski sklep ogrodniczo-budowlany PSB Mrówka od kilku lat upiększa tereny szkół, skwerów. W tym roku pracownicy Mrówki pokazywali młodszym uczniom Szkoły Podstawowej nr 1 imienia Adama Mickiewicza w Myszkowie jak przygotować ziemię pod sadzenie iglaków, bylin. Tak powstała nowa ściana zieleni wzdłuż ulicy Leśnej. Z okien szkoły młodzież będzie mogła obserwować, jak posadzone rośliny się rozwijają.

BSP Mrówka zapewniła narzędzia, ziemię ogrodową i rośliny i maty zapobiegające wysychaniu gleby i hamujące chwasty. Większość roślin jakie znalazły miejsce na terenie zielonym od strony ulicy Leśnej to tuje, które gdy podrosną będą tworzyć ścianę zieleni. Pod okiem pracowników Mrówki dzieci głównie z klas drugich przygotowały miejsca pod rośliny, sadziły, ubijały.

-Roślinę sadzimy nieco poniżej poziomu gruntu i ubijamy ziemię wokół niej, aby dobrze się trzymała -mówili pracownicy Mrówki. Ale wszystkie czynności wykonywali sami uczniowie. Dla niektórych było to pierwsze doświadczenie z ziemią ogrodową i roślinami.

Na tym samym zielonym placu przed szkołą kilka lat temu dzięki PSB Mrówka w Myszkowie powstała ciekawa rabata. Gdzie pracownicy Mrówki i nieodłączna maskotka trafią za rok? (JotM)

eprasa.pl 6c1b930789

Turystyka medyczna ma szansę stać się polską specjalnością

Przewlekły stres, przepracowanie i wypalenie zawodowe są wśród Polaków coraz bardziej powszechne. Tego typu zjawiska nasiliły się szczególnie w ostatnich dwóch latach, które zdominowała pandemia, dlatego też coraz większą uwagę zwracamy na kondycję psychiczną i jej poprawę. Jednym z narzędzi, które w tym kontekście zyskuje na popularności, jest turystyka terapeutyczna. Krótki wyjazd może być dobrą okazją do podreperowania sił fizycznych i psychicznych. – Dzisiaj dzięki rozwiązaniom telemedycznym można zaproponować pacjentom leczenie bez fizycznej obecności całego sztabu lekarskiego w placówce, w której dany pacjent się znajduje – wskazuje Jarosław Klimczak, prezes Warmińsko-Mazurskiej Regionalnej Organizacji Turystycznej.

– Turystyka terapeutyczna to wykorzystanie walorów krajobrazu i środowiska naturalnego do celów pracy terapeutycznej, która może mieć różne formy. To może być np. doraźna pomoc w sytuacji wypalenia zawodowego, przeciążenia pracą i stresem. To mogą być krótkotrwałe wyjazdy wspólnie z psychologami, którzy udzielają pomocy w tym zakresie. Takie wyjazdy służą odbudowie psychicznej – mówi agencji Newseria Biznes dr hab. Małgorzata Dobrowolska, profesor Politechniki Śląskiej, kierownik Międzynarodowego Centrum Badań Interdyscyplinarnych.

I chociaż czas pandemii i związane z nią obostrzenia sprawiły, że podróże straciły na znaczeniu, to eksperci przekonują, że mogą one jednak stanowić odpowiedź na część z wymienionych problemów. Dostrzega to coraz więcej osób, bo turystyka terapeutyczna już w tej chwili zyskuje na popularności, nie tylko w Polsce.

– Zwykle korzystają z niej osoby, które są mocno przepracowane i odczuwają stres, ale nie mają czasu na dłuższe formy terapii, więc wybierają takie krótkie wyjazdy z profesjonalistami, terapeutami, żeby w tym krótkim czasie móc się zrelaksować i lekko podreperować zdrowie – mówi dr hab. Małgorzata Dobrowolska.

– Szczególnie teraz, w czasach postcovidowych potrzeby zdrowotne mieszkańców naszego kraju, ale i całej Europy, są bardzo duże – dodaje Jarosław Klimczak, prezes Warmińsko-Mazurskiej Regionalnej Organizacji Turystycznej w Olsztynie.

Turystyka terapeutyczna bazuje na kontakcie z przyrodą, dlatego rozwija się zwłaszcza w tych regionach, które są atrakcyjne ze względu na swoje walory krajobrazowe, czyli położonych w górach, blisko lasów albo jezior czy rzek.

– Czasem terapeuta jest przeszkolonym przewodnikiem, więc towarzyszy pacjentowi w wędrówce po górach – mówi ekspertka Międzynarodowego Centrum Badań Interdyscyplinarnych Politechniki Śląskiej. – To jest odseparowanie się od tego, co przynosi nam stres. Wyłączamy telefon i przytulamy się do drzewa. To mogą być też kąpiele leśne czy leczenie zimnem albo po prostu kontakt z przyrodą, ale i bardzo specjalistyczne formy dialogu, kontaktu z terapeutą w formie grupowej albo indywidualnej. To ma przynosić zmianę, oddziaływać na pacjenta tak jak każda inna forma terapii, tyle że w tym przypadku wykorzystujemy dodatkowo walory otaczającego krajobrazu.

W Polsce atrakcyjne są turystycznie regiony z dobrze rozwiniętą bazą hotelową. To właśnie w nich turystyka medyczna czy terapeutyczna ma szczególny potencjał rozwoju. Należy do nich Warmia i Mazury, gdzie władze samorządowe są mocno nastawione na rozwój turystyki medycznej. Kolejnym regionem, który upatruje w niej szans, jest również Śląsk.

– Ten segment będzie się bardzo dynamicznie rozwijać – mówi Jarosław Klimczak. – Dlatego wspólnie z Politechniką Śląską będziemy realizować projekt, w ramach którego chcemy przeszkolić psychoterapeutów i organizować turnusy psychoterapeutyczne w naszych hotelach na Warmii i Mazurach. Mogłaby brać w nich udział m.in. kadra menedżerska śląskich firm.

Prezes Śląskiej Organizacji Turystycznej Adam Wawoczny dodaje, że Śląsk oraz Warmia i Mazury mają wszelkie atuty ku temu, żeby rozwijać turystykę zdrowotną – od wyspecjalizowanych placówek medycznych po kadry i wysokiej klasy lekarzy specjalistów. Brakuje jednak impulsu w formie promocji tego sektora.

– Potrzebna jest informacja, świadomość, że można na miejscu – nie szukając daleko wyspecjalizowanych ośrodków, placówek – skorzystać z takich możliwości – mówi Adam Wawoczny. – Mamy technologiczne zagłębia medyczne, mamy ludzi z osiągnięciami, specjalistów od profilaktyki zdrowotnej, stawiamy na zdrowie psychiczne, na komfort zdrowienia, co pomaga też przy różnego rodzaju schorzeniach. Nie ma takiej dziedziny medycyny, której by nie było tutaj na Śląsku. Mamy naprawdę ogromny i kompletny potencjał.

W ubiegłym roku na Warmii i Mazurach powstał już klaster Zdrowe Życie, który ma wzmocnić potencjał lokalnych placówek medycznych i zaplecza turystycznego oraz zachęcić uczestniczące w nim podmioty do współpracy, badań naukowych i wdrażania innowacji, które mogą wspomóc rozwój turystyki medycznej w tym regionie.

– Dzisiaj dzięki rozwiązaniom telemedycznym można zaproponować pacjentom leczenie bez ściągania całego sztabu lekarskiego do placówek medycznych – wskazuje Jarosław Klimczak.

– Technologia daje dziś takie możliwości, żeby diagnostyka i leczenie – szczególnie mało inwazyjne – podążało za pacjentem w miejsce, gdzie on chce spędzać czas – dodaje Marcin Bruszewski, dyrektor generalny Philips Health Systems.

Rozwój turystyki medycznej wpisuje się w coraz popularniejszy trend przenoszenia opieki nad pacjentem poza mury szpitali. Jak pokazują dane z badania Future Health Index 2021, przygotowanego na zlecenie firmy Philips, już dziś 15 proc. rutynowych zabiegów medycznych jest świadczonych poza placówkami medycznymi, a do 2024 roku odsetek ten ma wzrosnąć do 19 proc. W innych badanych krajach odsetek ten jest nieco wyższy (średnia wynosi 23 proc.). Dzięki inwestycjom w cyfrowe technologie medyczne, takie jak cyfrowa dokumentacja czy telemedycyna, miejsca takie jak domy pacjentów czy inne pozaszpitalne placówki będą w przyszłości częściej wykorzystywane do świadczenia rutynowej opieki medycznej.

– Dla nas ten segment rynku, czyli turystyka medyczna, jest bardzo ważny. Widzimy coraz większy nacisk na przeniesienie świadczenia opieki zdrowotnej poza drogi system szpitalny, do środowiska bardziej przyjaznego pacjentowi, np. do jego domu, hotelu czy innej wyspecjalizowanej placówki. Taka forma diagnostyki czy świadczenia opieki wpływa nie tylko na lepszą i szybszą rekonwalescencję, jest także bardziej optymalna kosztowo. Nowe technologie oraz właściwy sprzęt diagnostyczny stanowią solidny fundament dla rozwoju turystyki medycznej – mówi dyrektor generalny Philips Health Systems.

O perspektywach rozwoju turystyki medycznej w Polsce, szczególnie na Śląsku i Warmii i Mazurach, eksperci rozmawiali podczas debaty zorganizowanej w Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach. (red) Newseria

O TRAGICZNEJ HISTORII ŻARECKICH ŻYDÓW

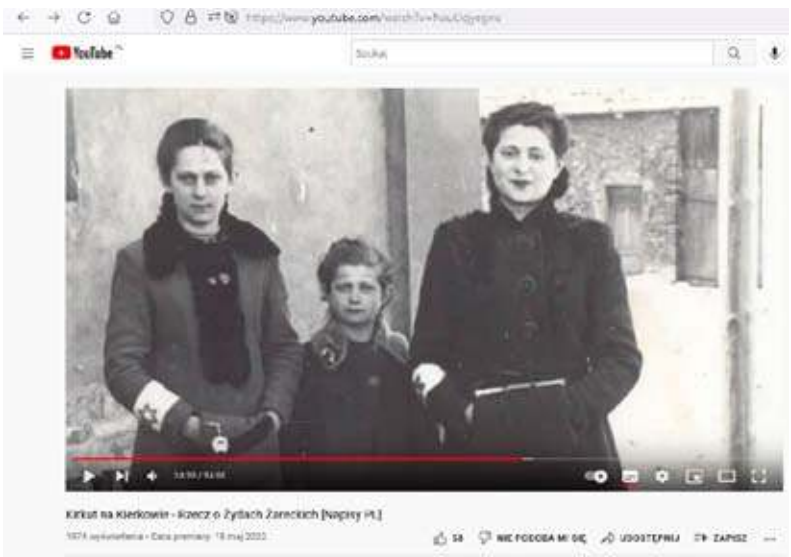
(Żarki) W połowie maja w Żarkach miała miejsce premiera filmu pod tytułem „Kirkut na Kierkowie – Rzecz o Żydach Żareckich". Reżyserią zajął się Bartosz Bednarczuk, a za zdjęcia i montaż odpowiadał Paweł Smalcerz. Blisko godzinny film można obejrzeć w internecie. Jest on poświęcony pamięci żareckich Żydów, którzy zginęli w czasie wojny. To materiał o ciekawej, choć bardzo przykrej i trudnej historii miasteczka.

- *Nieprzypadkowo jeszcze przed wojną o Żarkach mówiono używając określenia „żydowskie". Po wojnie to określenie było już nieaktualne* – tymi słowami zaczyna się film pt. „Kirkut na Kierkowie – Rzecz o Żydach Żareckich. To opowieść o historii miasteczka i jego mieszkańców, która łączy przeszłość z teraźniejszością. W filmie nie brakuje zdjęć Żarek zarówno współczesnych, jak i tych sprzed lat.

Film wyreżyserował Bartosz Bednarczuk. Za zdjęcia i montaż odpowiadał Paweł Smalcerz, natomiast ujęcia drona, które można obejrzeć na filmie są autorstwa Piotra Góry oraz Bartosza Bednarczuka. Muzyką zajął się Aleksander Goławski. Premiera filmu odbyła się w środę, 18 maja w Miejsko-Gminnym Ośrodku Kultury, czyli dawnej synagodze zbudowanej w drugiej połowie XIX wieku.

- *Najpierw było miejsce. Trafiłem na kirkut w Żarkach jako dziennikarz TVS. Usłyszałem historię, spotkałem interesujących ludzi, pasjonatów Wojciecha Mszycę i Piotra Zamorskiego i zająłem się tematem* – powiedział reżyser filmu **Bartosz Bednarczuk.**

Pracował bez scenariusza, skupiając się na opowieści ludzi – tych, którzy dbają o żydowskie dziedzictwo w Żarkach, jak również potomków Żydów, którzy przed laty tutaj mieszkali. Film można obejrzeć na portalu YouTube. (es) Foto: UMiG Żarki, YouTube



reklama

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

eprasa.pl 6c1b930789

ORŁY Z JASTRZĘBIA

(Jastrząb, gm. Poraj) Szkoła Podstawowa im. Kazimierza Wielkiego w Jastrzębiu ma zdolnych uczniów, którymi warto się pochwalić. I to też robi placówka, wymieniając swoich podopiecznych, którzy w ostatnim czasie osiągnęli sukcesy w różnych konkursach.

Uczennica klasy 6 Nikola Piasecka wzięła udział w Powiatowym Konkursie Ortograficzno-Historycznym „Podróże ortograficzne z historią". Jego organizatorem był Zespół Szkół Mechaniczno-Elektrycznych im. Kazimierza Pułaskiego w Częstochowie. Było to dyktando dotyczące najwybitniejszych postaci z XVI-XVIII wieku. Nikola otrzymała wyróżnienie w tym konkursie.

Wydział Edukacji Urzędu Miasta Częstochowa, Szkoła Podstawowa nr 53 w Częstochowie oraz Towarzystwo Miłośników Lwowa i Kresów Południowo-Wschodnich w Częstochowie zorganizowali Powiatowy Konkurs na Prezentację Multimedialną pn. „Czasy, ludzie, miejsca – polskość na Kresach". Wystartował w nim Wiktor Kowalczyk z klasy 7. Jego praca – prezentacja pt. „Wielcy Polacy na Kresach Wschodnich" - została bardzo wysoko oceniona. Wiktor znalazł się w gronie laureatów konkursu.

Nie był to jedyny konkurs, w jakim wystartował uczeń klasy 7. Wiktor Kowalczyk wziął też udział w konkursie fotograficznym. Był to XIII Międzynarodowy Konkurs Artystyczny – Edycja Fotograficzna im. Włodzimierza Pietrzaka „Całej ziemi jednym objąć nie można uściskiem". Ten konkurs organizowała Fundacja „Pro Arte Christiana", a honorowym patronatem objęła go Marszałek Sejmu Elżbieta Witek. Zadaniem, jakie miał przed sobą Wiktor było pokazanie za pomocą zdjęć piękna otaczającego nas świata. Temat, jaki wybrał uczeń z Jastrzębia to „Polska, moja Ojczyzna". Tutaj również Wiktor osiągnął sukces i został laureatem konkursu.

(es) Foto: SP Jastrząb/UG Poraj

ROZSTRZYGNIĘCIE POWIATOWEGO KONKURSU „W KOŁYSCE FAL..."

(Poraj) W Szkole Podstawowej w Poraju zorganizowano wernisaż prac uczniów, którzy zgłosili się do Powiatowego Konkursu Literacko-Plastycznego „W kołysce fal...". Zmagania zorganizowano z okazji jubileuszu 100-lecia szkoły w Poraju. Wernisaż, który odbył się 21 kwietnia, połączony został z oficjalnym ogłoszeniem wyników konkursu.

Pod koniec kwietnia rozstrzygnięto konkurs literacko-plastyczny zorganizowany przez Szkołę Podstawową w Poraju. Wydarzenie zorganizowane zostało z okazji 100-lecia porajskiej szkoły. Konkurs miał zainspirować uczniów do twórczości w dziedzinie poezji oraz kształcenie wrażliwości i wyobraźni plastycznej.

Ogłoszeniu wyników konkursu „W kołysce fal..." towarzyszył wernisaż prac, nadesłanych przez uczestników. Uroczyste spotkanie rozpoczęła dyrektor Szkoły Podstawowej im. kpt. L. Teligi w Poraju Beata Cichoń, która przecięła wstęgę.

Prace nadesłane na Powiatowy Konkurs Literacko – Plastyczny oceniane były w kilku kategoriach wiekowych. W każdej z nich jurorzy nagrodzili 3 dzieła uczniów. Przyznano też wiele wyróżnień. Pracowały dwie komisje jurorskie – jedna oceniała prace literackie, a druga plastyczne. W kategorii literackiej jurorami byli: Wiesław Popielak (emerytowany nauczyciel, członek Klubu „Pod Strofą"), Krystyna Bodnar-Miler (animatorka kultury, członek klubu „Pod Strofą") oraz Anna Wagrowska-Kumor (dyrektor Gminnej Biblioteki Publicznej w Poraju). Z kolei w jury w kategorii plastycznej zasiadali: Zofia Chwastek (artysta plastyk), Barbara Pińczyńska (artysta malarz) oraz Marta Raźniewska (artysta grafik). Poniżej prezentujemy wyniki konkursu.

KATEGORIA LITERACKA

klasy IV-VI:

1. miejsce – Marcelina Papaj, kl. IV SP nr 7 w Myszkowie
2. miejsce – Wiktoria Syrek, kl. IV SP nr 6 w Myszkowie
3. miejsce – Błażej Kret, kl. IVb, SP w Poraju

klasy VII-VIII:

1. miejsce – Maria Wróbel, kl. VIIIb SP w Żarkach Letnisku
2. miejsce – Szymon Szkutnik, kl. VII SP nr 8 w Myszkowie
3. miejsce – Aleksandra Grzywna, kl. VIIIc SP nr 1 w Myszkowie

Wyróżnienia: Aleksandra Horszczaruk kl. V SP Cynków; Bartosz Adamek kl. V SP nr 6 w Myszkowie, Amelia Papierniak kl. IV SP nr 8 w Myszkowie, Pola Lasocka kl. IV b SP nr 1 w Myszkowie, Krzysztof Kitala kl. IV b SP nr 1 w Myszkowie, Julia Piorun kl. IV SP nr 8 w Myszkowie

KATEGORIA PLASTYCZNA

klasy IV-VI:

1. miejsce – Amelia Garas, kl. Vb SP nr 3 w Myszkowie
2. miejsce – Maja Grabowska, kl. IVa SP w Poraju
3. miejsce – Oliwia Pluta, kl. VI SP w Jastrzębiu

klasy VII-VIII:

1. miejsce – Patrycja Gocyła, kl. VII SP w Żarkach Letnisku
2. miejsce – Zuzanna Jaworska, kl. VIIb SP nr 3 w Myszkowie
3. miejsce – Maja Cieślińska, kl. VIIb SP w Żarkach Letnisku

Wyróżnienia: Patryk Cytan –Tyropolski kl. VI a SP nr 3 Myszków , Oliwia Bugajczyk kl. V b, SP Poraj, Oleksander Matviyuk kl. 6 SP nr 3 Myszków, Hubert Janas kl. V, SP Choroń, Natalia Borzym kl. IV a, SP Poraj, Amelia Naczyńska kl. VI SP Koziegłówki, Nikola Piasecka kl. VI SP Jastrząb, Zuzanna Szecówka kl. IV b, SP Poraj, Michał Nagalewski kl. VII c SP Poraj, Kacper Hajkowski kl. VII SP Jastrząb, Jagoda Bojanek kl. VII b SP Poraj, Maria Wojciechowska kl. VII a SP Poraj.

(es) Foto: SP Poraj/UG Poraj

eprasa.pl 6c1b930789

URODZINY MISTRZA

(Koziegłowy) W maju 90 urodziny świętował swoje urodziny nieprzeciętny malarz, Pan Tadeusz Puszczewicz. Z okazji urodzin artysty z Koziegłów odwiedzili go samorządowcy na czele z burmistrzem Jackiem Ślęczką.

Pan Tadeusz Puszczewicz świętował urodziny w czwartek, 12 maja. To niezwykły artysta, mieszkający w Koziegłowach. Tworzy rysunki, szkice, akwarele. Na swoim koncie ma około 600 obrazów. Maluje tematyczne cykle, np. kapliczki, kościoły, bramy, pałace, zamki, zabytki Krakowa, kwiaty, pejzaże i inne. Nie zatrzymuje się pomimo upływających lat i wciąż tworzy piękne dzieła.

Jego twórczość doceniana jest od lat i to nie tylko na szczeblu lokalnym i regionalnym. W 1993 roku Pan Tadeusz Puszczewicz uhonorowany został Nagrodą Wojewody Częstochowskiego „Za całokształt twórczości". W roku 2002 otrzymał tytuł „Zasłużony dla Gminy i Miasta Koziegłowy", z kolei od Sekretarza Stanu w Ministerstwie Rolnictwa i Rozwoju Wsi Czesława Siekierskiego otrzymał dyplom uznania na całokształt twórczości w dziedzinie malarstwa.

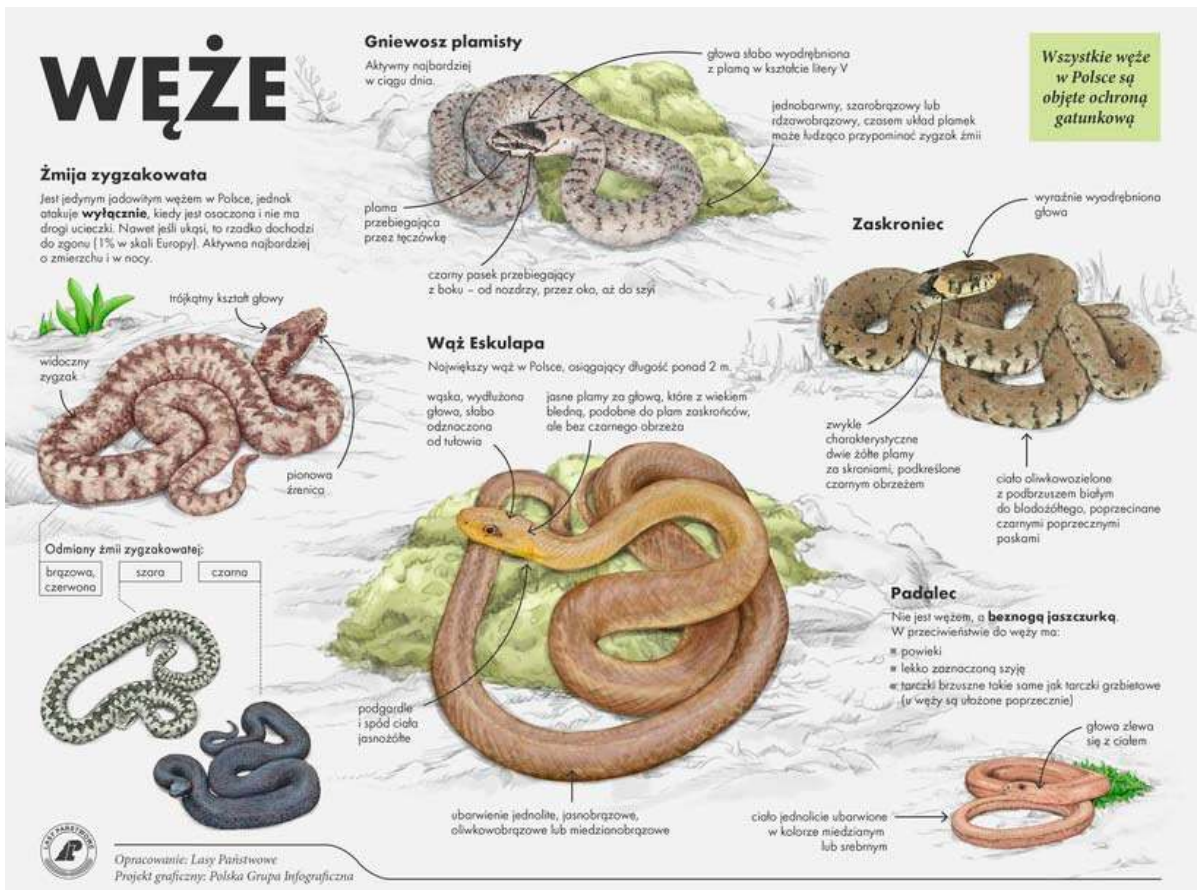
Dwa lata temu otrzymał Odznakę Honorową „Zasłużony dla Kultury Polskiej" przyznaną przez Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego. W tym samym roku w Galerii Promo Arte przy Miejsko-Gminnym Ośrodku Kultury w Koziegłowach odbył się benefis artysty, któremu towarzyszyła wystawa jego prac.

Z okazji 90 urodzin Pana Tadeusza Puszczewicza odwiedzili samorządowcy – Burmistrz Jacek Ślęczka, Sekretarz Krzysztof Bąk oraz dyrektor Miejsko-Gminnego Ośrodka Promocji Kultury Renata Garleja.

(es) Foto: UGiM Koziegłowy

Żmija zygzakowata pojawia się nie tylko w lasach, ale również na działkach i w ogrodach. Co robić w razie ukąszenia?

Żmija zygzakowata to jedyny jadowity wąż w Polsce. Zwykle możemy spotkać ją na obrzeżach lasów, na ścieżkach, drogach, wygrzewającą się na kamieniach. Często jednak się zdarza, że spotykamy ją w swoich ogrodach przydomowych czy na działkach. Nie należy jej wtedy zabijać. Trzeba pamiętać, że gatunek ten jest w Polsce pod ochroną.



Jak rozpoznać żmiję zygzakowatą?

Bardzo często mylimy żmiję zygzakowatą z zaskrońcem zwyczajnym. Jak więc je rozróżnić? Żmije są szare, brązowe lub czarne. Odcień i intensywność koloru mogą być zróżnicowane. Charakterystyczny jest ciemny zygzak na grzbiecie. Jej ciało zwęża się w kierunku głowy, która jest nieco szersza od reszty ciała. Oczy żmii mają pionową źrenicę. Natomiast zaskroniec w tylnej części głowy ma dwie plamy w kolorze żółtym lub żółto-pomarańczowym. Źrenice tego węża są okrągłe. Jego kolor jest szary, zielonkawy lub zielonkawo-brązowy i jest to barwa jednolita.

Co zrobić, spotkamy na swojej drodze żmiję?

Żmije przebywają na polanach, śródpolnych miedzach, torfowiskach, pod zwalonymi pniami drzew, w norach gryzoni. W dni upalne wygrzewają się w promieniach słońca i właśnie wtedy najczęściej możemy je spotkać. Boją się ludzi, więc zwykle, gdy poczuje drgania ziemi ucieka. Atakuje wyłącznie w poczuciu zagrożenia. Dlatego, gdy zauważymy wygrzewającą się lub pełznącą żmiję należy się oddalić. Nie wolno jej zabijać, łapać czy próbować przeganiać kijem, ponieważ w poczuciu zagrożenia może nas zaatakować. Żmija najpierw ostrzega sycząc, chyba, że zostanie nadepnięta.

Gdy spotkamy ją w naszym przydomowym ogrodzie lub działce nie wolno się do niej zbliżać, a tym bardziej próbować przeganiać kijem lub innym przedmiotem, gdyż może ukąsić. Należy odczekać aż żmija sama odpełznie do kryjówki. Jeśli żmija pojawia się często można wezwać pomoc zawiadamiając odpowiednie służby np. leśniczego, straż miejską, straż pożarną. Przeniosą oni gada w odpowiednie i bezpieczne dla niego miejsce.

Co, jeśli dojdzie do ukąszenia?

Ukąszenie żmii bywa szczególnie niebezpieczne dla dzieci ora osób starszych, a także dla osób uczulonych na jad. Większa część ukąszeń to ukąszenia tzw. suche, natomiast ocenę tego czy ukąszenie jest jadowite czy suche należy pozostawić personelowi medycznemu. Po ukąszeniu na ciele widoczne są ślady po zębach jadowych w postaci dwóch ranek w odległości do 1cm od siebie, które nie muszą krwawić. Pojawia się obrzęk i zaczerwienienie, silny ból wokół miejsca ukąszenia, może się on pojawić z opóźnieniem, powiększenie najbliższych węzłów chłonnych. Mogą się również pojawić takie objawy jak: niepokój, gorączka, wymioty, biegunka, przyspieszony oddech, dezorientacja, senność, wzmożona potliwość, pragnienie czy ból brzucha. U osób uczulonych jad może wywołać reakcje alergiczną, co może spowodować bezpośrednie zagrożeniem życia, gdyż może dojść do wstrząsu anafilaktycznego.

Gdy już dojdzie do ukąszenia przede wszystkim należy zachować spokój i od razu wezwać pomoc, dzwoniąc pod 112. Aby nie spowolnić wchłanianie jadu trzeba starać się nie poruszać ukąszoną częścią i ograniczyć jak najbardziej ruch. Nie wolno próbować wysysać jadu, nacinać rany czy stosować opasek uciskowych. Natomiast należy unieruchomić jak najszybciej kończynę, zdjąć ewentualną biżuterię, poluzować ubranie w miejscu ukąszenia, na wypadek wystąpienia opuchlizny.

Żmije spotykamy w porze letniej, najczęściej w kwietniu i maju. Jest to pora, kiedy i my wychodzimy z domów na powietrze. Podczas spacerów, wchodząc do lasu, na polany i wszędzie tam, gdzie możemy spotkać żmiję zachowajmy ostrożność, ubierzmy odpowiednie obuwie, rozglądajmy się, zwróćmy uwagę na to, na czym stawiamy stopy. Napotkanego gada omijajmy, nie próbujmy przeganiać. W ten sposób zapewnimy sobie bezpieczeństwo i unikniemy ukąszenia. Warto też pamiętać, że żmija zygzakowata to gatunek chroniony i bardzo pożyteczny.

Katarzyna Joanna Lasota

eprasa.pl 6c1b930789

Piłka nożna, liga okręgowa

ZWYCIĘSTWO I AWANS W TABELI ZIELONYCH

Zieloni Żarki - Jedność Boronów 2:0 (0:0)

(Żarki) W sobotę 21 maja Zieloni Żarki podejmowali na własnym boisku Jedność Boronów, w spotkaniu dwudziestej ósmej kolejki. Mecz ten zakończył się zwycięstwem Zielonych 2:0. A w środę 25 maja Zieloni rozegrali wyjazdowy mecz z Liswartą Krzepice, wynik i opis tego spotkania podamy w kolejnym wydaniu.

W sobotę 21 maja Zieloni Żarki podejmowali na własnym boisku Jedność Boronów, w spotkaniu dwudziestej ósmej kolejki. Mecz ten zakończył się zwycięstwem Zielonych 2:0. Pierwsza bramka padła w 47 minucie po trafieniu Mateusza Niedbały, a wynik spotkania w 81 minucie ustalił Jakub Juzoń.

W sobotę 28 maja o godzinie 17:00 piłkarz Zielonych Żarki rozegrają kolejne spotkanie w częstochowsko-lublinieckiej lidze okręgowej. Ich rywalem będzie drużyna Warty Mstów, którymi zagrają na własnym boisku.

***

Zieloni Żarki - Jedność Boronów 2:0 (0:0)

Bramki: Mateusz Niedbała (47'), Jakub Juzoń (81').

Żółta kartka: Przemysław Bralich (z Jedności Boronów).

Składy:

Zieloni Żarki:. Wiktor Pikuła - Jarogniew Tabaka, Damian Garcarz, Mateusz Kot (80' Bartłomiej Klauza), Dawid Olczyk (82' Sebastian Brzegowski), Norbert Gradzik (69' Mateusz Kopecki), Daniel Lipiński (69' Jakub Juzoń), Kamil Kurpios, Dawid Frukacz, Kamil Trójczak, Mateusz Niedbała. **Trener:** Mateusz Gawroński.

Jedność Boronów: Piotr Sier – Przemysław Bralich, Franciszek Hampel, Wojciech Fraj (46' Marcin Bąk), Kamil Cuglewski, Damian Michna (57' Kamil Głowa), Andrzej Świtała, Kacper Frania, Mariusz Kucharczyk, Dawid Gatys, Krzysztof Kowalikowski (89' Szymon Jaguś). **Trener:** Ireneusz Sukienik.

Wyniki dwudziestej ósmej kolejki ZINA Częstochowa-Lubliniec" Grupa 2:

Lot Konopiska - Liswarta Krzepice 4:2
Amator Golce - Pogoń 1947 Kłomnice 4:2
Znicz Kłobuck - Warta Mstów 4:1
Orzeł Kiedrzyn - Skra II Częstochowa 0:0
Victoria Częstochowa - KS Panki 3:0
Zieloni Żarki - Jedność Boronów 2:0 (21 maja, godzina 17:00)
MLKS Woźniki - Orzeł Psary-Babienica 1:2
Unia Kalety - Pogoń Kamyk 6:1
Sparta Szczekociny - Stradom Częstochowa 4:2 (22 maja, godzina 17:00)

Wyniki dwudziestej dziewiątejkolejki ZINA Częstochowa-Lubliniec" Grupa 2 (wyniki w kolejnym wydaniu):

Unia Kalety - Sparta Szczekociny
Pogoń Kamyk - Victoria Częstochowa
KS Panki - MLKS Woźniki
Orzeł Psary-Babienica - Skra II Częstochowa
Orzeł Kiedrzyn - Znicz Kłobuck
Warta Mstów - Lot Konopiska
Liswarta Krzepice - Zieloni Żarki
Jedność Boronów - Amator Golce
Pogoń 1947 Kłomnice - Stradom Częstochowa

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

1. Victoria Częstochowa	28 - 73 -	95:20
2. Skra II Częstochowa	27 - 63 -	82:27
3. Znicz Kłobuck	27 - 60 -	67:25
4. Amator Golce	27 - 51 -	68:44
5. Liswarta Krzepice	28 - 48 -	54:44
6. Zieloni Żarki	28 - 48 -	46:38
7. KS Panki	28 - 47 -	60:34
8. Lot Konopiska	28 - 47 -	72:54
9. Orzeł Kiedrzyn	28 - 40 -	51:56
10. MLKS Woźniki	27 - 33 -	44:51
11. Jedność Boronów	28 - 29 -	36:51
12. Sparta Szczekociny	28 - 28 -	30:54
13. Pogoń Kamyk	28 - 27 -	27:73
14. Unia Kalety	28 - 26 -	30:45
15. Warta Mstów	28 - 26 -	45:68
16. Pogoń 1947 Kłomnice	28 - 20 -	29:75
17. Orzeł Psary-Babienica	28 - 19 -	31:70
18. Stradom Częstochowa	28 - 18 -	24:62

Pary trzydziestej kolejki ZINA Częstochowa-Lubliniec" Grupa 2:

LOT Konopiska - Orzeł Kiedrzyn
Skra II Częstochowa - KS Panki
Amator Golce - Liswarta Krzepice
Zieloni Żarki - Warta Mstów (28 maja, godzina 17:00)
Znicz Kłobuck - Orzeł Psary-Babienica
MLKS Woźniki - Pogoń Kamyk
Victoria Częstochowa - Unia Kalety
Sparta Szczekociny - Pogoń 1947 Kłomnice (29 maja, godzina 17:00)
Stradom Częstochowa - Jedność Boronów (**tu**), **foto:** profil na FB Zielonych Żarki

eprasa.pl 6c1b930789

Piłka nożna, IV liga

TRZY BRAMKI MAŁOLEPSZEGO GŁOWĄ PO RZUTACH ROŻNYCH

LKS Jedność 32 Przyszowice - MKS Myszków 3:4 (1:2)

(Myszków) W sobotę 21 maja piłkarze MKS-u Myszków rozegrali wyjazdowy mecz z LKS-em Jedność 32 Przyszowice. Było to spotkanie w ramach dwudziestej szóstej kolejki IV ligi śląskiej, które MKS zakończył zwycięstwem 3:4. A w środę 25 maja podejmowali na własnym boisku KP Wartę Zawiercie, wynik i opis tego spotkania podamy w kolejnym wydaniu.

W sobotę 21 maja piłkarze MKS-u Myszków rozegrali wyjazdowy mecz z LKS-em Jedność 32 Przyszowice. Było to spotkanie w ramach dwudziestej szóstej kolejki IV ligi śląskiej, które MKS zakończył zwycięstwem 3:4. Pierwszą bramkę strzelili gospodarze w 26 minucie wyprowadzając szybki kontratak, który strzałem zakończył Bartosz Kiełbasa. Do wyrównania w 38 minucie doprowadził trafiając do własnej bramki Dariusz Widera. A w doliczonym czasie gry prowadzenie MKS-owi dał Krzysztof Małolepszy trafiając głową po dośrodkowaniu z rzutu rożnego Oktawiana Obuchowskiego. Drugą połowę ponownie źle rozpoczęli piłkarze z Myszkowa, którzy w pierwszych minutach stracili dwie bramki. W 49 minucie Wojciech Walkowski pokonał Mateusza Czyża płaskim strzałem domykając na dłuższym słupku wrzutkę z rzutu rożnego. Po chwili bramkarz MKS-u ponownie wyciągał piłkę z siatki, po tym jak Łukasz Niemiec pokonał go technicznym strzałem. W 68 minucie do wyrównania doprowadził Krzysztof Małolepszy ponownie strzelając głową po rzucie rożnym. Ten sam zawodnik w 90 minucie zapewnił MKS-owi trzy punkty w meczu z Przyszowicami po raz trzeci strzelając głową po rzucie rożnem.

W najbliższej kolejce MKS Myszków rozegra wyjazdowy mecz z JSP Szczakowianką. Spotkanie zaplanowane jest na sobotę 28 maja, na godzinę 17:00.

***

LKS Jedność 32 Przyszowice - MKS Myszków 3:4 (1:2)

Bramki: Bartosz Kiełbasa (26'), Wojciech Walkowski (49'), Łukasz Niemiec (51') - Dariusz Widera (38' samobójcza), Krzysztof Małolepszy (45'+2, 68', 90')

Żółte kartki: Kacper Stachoń - Krzysztof Małolepszy.

Składy:

LKS Jedność 32 Przyszowice: Jakub Michalik - Nikodem Kokot, Mateusz Jędrusiejko, Wojciech Walkowski (63' Adam Byzdra), Dariusz Widera, Łukasz Niemiec, Dawid Mucha, Piotr Szołtysek, Kacper Stachoń, Tomasz Linek, Bartosz Kiełbasa. **Trener:** Dawid Cholewa.

MKS Myszków: Mateusz Czyż - Mateusz Skibiński, Oktawian Obuchowski, Marcin Mączka, Marcel Gieroń, Filip Czapla (46' Krzysztof Czenczek), Wiktor Podolski, Krzysztof Małolepszy (90'+3 Tomasz Zdanowski), Dominik Marek (90'+2 Bartłomiej Mazanek), Paweł Marchewka, Jakub Matyja. **Trener:** Marcin Domagała.

Wyniki dwudziestej szóstej kolejki IV ligi śląskiej:

LGKS 38 Podlesianka Katowice - GKS Unia Rędziny 5:2

RKS Raków II Częstochowa S.A. - KS Ruch Radzionków 0:3

KP Warta Zawiercie - KS Polonia Łaziska Górne 2:2 (21 maja, godzina 11:00)

KS Rozwój Katowice - GKS Gwarek Ornontowice 2:1

LKS Przemsza Siewierz - KS Unia Dąbrowa Górnicza 3:0 (21 maja, godzina 17:00)

JSP Szczakowianka - MKS Śląsk Demarko Świętochłowice 1:0

LKS Jedność 32 Przyszowice - MKS Myszków 3:4 (21 maja, godzina 17:00)

LKS Unia Kosztowy - TS Szombierki Bytom 3:0

Wyniki dwudziestej siódmej kolejki IV ligi śląskiej (wyniki w kolejnym wydaniu):

KS Rozwój Katowice - LKS Przemsza Siewierz (25 maja)

GKS Gwarek Ornontowice - LKS Unia Kosztowy

TS Szombierki Bytom - LKS Jedność 32 Przyszowice

MKS Myszków - KP Warta Zawiercie (25 maja)

KS Polonia Łaziska Górne - JSP Szczakowianka

MKS Śląsk Demarko Świętochłowice - LGKS 38 Podlesianka Katowice

GKS Unia Rędziny - RKS Raków II Częstochowa S.A.

KS Ruch Radzionków - KS Unia Dąbrowa Górnicza

Aktualna tabela IV ligi śląskiej na sezon 2021/2022:

1. RKS Raków II Częstochowa S.A.	26 - 68 - 87:18
2. KS Ruch Radzionków	26 - 64 - 64:22
3. KS Rozwój Katowice	26 - 51 - 56:25
4. JSP Szczakowianka	26 - 45 - 61:44
5. MKS Myszków	26 - 44 - 51:37
6. LGKS 38 Podlesianka Katowice	26 - 42 - 57:54
7. KP Warta Zawiercie	26 - 42 - 54:53
8. LKS Unia Kosztowy	26 - 40 - 44:34
9. KS Unia Dąbrowa Górnicza	26 - 38 - 49:52
10. MKS Śląsk Demarko Świętochłowice	26 - 35 - 36:52
11. TS Szombierki Bytom	26 - 31 - 32:42
12. GKS Gwarek Ornontowice	26 - 30 - 35:49
13. KS Polonia Łaziska Górne	26 - 24 - 36:49
14. LKS Przemsza Siewierz	26 - 22 - 28:54
15. GKS Unia Rędziny	26 - 13 - 34:72
16. LKS Jedność 32 Przyszowice	26 - 6 - 26:93

Piłka nożna, IV liga kobiet

KOLEJNY WALKOWER NA RZECZ MKS-U

MKS Myszków - UKKS Istebna 3:0 (wo)

(Myszków) W niedzielę 22 maja podopieczne Tomasza Duszy miały podjąć na własnym boisku zawodniczki UKKS-u Istebna w ramach dziewiętnastej kolejki IV ligi śląskiej kobiet. Jednak goście nie przyjechali na mecz ze względu na problemy kadrowe.

W niedzielę 22 maja podopieczne Tomasza Duszy miały podjąć na własnym boisku zawodniczki UKKS-u Istebna w ramach dziewiętnastej kolejki IV ligi śląskiej kobiet. Jednak goście nie przyjechali na mecz w przesłanym oświadczeniu, w którym informowali, że ze względu na braki kadrowe nie przyjadą do Myszkowa i oddają mecz walkowerem.

W najbliższej kolejce spotkań zawodniczki MKS-u Myszków pauzują. Kolejny mecz rozegrają 12 czerwca o godzinie 15:00 z KS-em Niepokorni Orzesze.

Wyniki dziewiętnastej kolejki spotkań w IV lidze kobiet, grupy śląskiej:

MTS Knurów - LKS Goczałkowice

MKS Myszków - UKKS Istebna 3:0 (wo)

KKS Górnik II Zabrze - LKS Bestwina 7:1

KS Niepokorni Orzesze - AP Tygryski Świętochłowice 2019 3:6

TS ROW II Rybnik - UKS Jaskółki 0:3

Aktualna tabela IV ligi kobiet, grupy śląskiej:

1. MKS Myszków	17 - 49 - 84:9
2. LKS Goczałkowice	16 - 40 - 57:18
3. MTS Knurów	16 - 36 - 67:23
4. TS ROW II Rybnik	20 - 25 - 76:41
5. UKS Jaskółki	15 - 22 - 29:41
6. LKS Bestwina	16 - 20 - 27:53
7. UKKS Istebna	15 - 19 - 34:26
8. KKS Górnik II Zabrze	15 - 18 - 36:57
9. AP Tygryski Świętochłowice 2019	15 - 11 - 22:72
10. KS Niepokorni Orzesze	16 - 9 - 17:52
11. KP Warta Zawiercie	19 - 11 - 13:70

Pary dwudziestej kolejki spotkań w IV lidze kobiet, grupy śląskiej:

AP Tygryski Świętochłowice 2019 - MTS Knurów

UKS Jaskółki - KS Niepokorni Orzesze

LKS Goczałkowice - KKS Górnik II Zabrze

MKS Myszków (pauza) **(tu)**

Zestawy par dwudziestej ósmej kolejki IV ligi śląskiej:

RKS Raków II Częstochowa S.A. - MKS Śląsk Demarko Świętochłowice

LKS Przemsza Siewierz -KS Ruch Radzionków (28 maja, godzina 17:00)

KS Unia Dąbrowa Górnicza - GKS Unia Rędziny

LGKS 38 Podlesianka Katowice - KS Polonia Łaziska Górne

JSP Szczakowianka - MKS Myszków (28 maja, godzina 17:00)

LKS Unia Kosztowy - KS Rozwój Katowice

LKS Jedność 32 Przyszowice - GKS Gwarek Ornontowice

KP Warta Zawiercie - TS Szombierki Bytom (29 maja, godzina 17:00) (**tu**), **foto:** profil na FB MKS-u Myszków

eprasa.pl 6c1b930789

Piłka nożna, A-klasa Częstochowa

BEZ PUNKTU DLA DRUŻYN Z POWIATU MYSZKOWSKIEGO

(Powiat myszkowski) W sobotę 21 drużyny z naszego regionu rozegrały spotkania dwudziestej trzeciej kolejki częstochowskiej A-klasie. Skalniak Kroczyce wygrał u siebie z Białą Gwiazdę Krasice 3:1, MKS II Myszków również u siebie przegrał z Czarnymi Starcza aż 1:9, a w wyjazdowych spotkaniach Jura Niegowa przegrała ze Złotym Potokiem 1:0, a GKS Koziegłowy również przegrał z Pilicą Koniecpol 1:0.

W sobotę 21 drużyny z naszego regionu rozegrały spotkania dwudziestej trzeciej kolejki częstochowskiej A-klasie. Skalniak Kroczyce wygrał u siebie z Białą Gwiazdę Krasice 3:1. Mecz złe rozpoczął się dla Kroczyc. Już w 3 minucie bramkę dla Białej Gwiazdy zdobył Łukasz Boral. Do wyrównania na początku drugiej połowy doprowadził Mateusz Kucharski w 49 minucie. W 76 minucie prowadzenie dla Skalniaka dał gol Artura Wnuka. Ten sam zawodnik w doliczonym czasie gry ustalił wynik spotkania strzelając na 3:1. MKS II Myszków również u siebie przegrał z Czarnymi Starcza aż 1:9. Honorowego gola dla myszkowian zdobył w 62 minucie Szymon Zieliński. A dla lidera tabeli hat-tricka ustrzelił Łukasz Krzyczmanik, po dwa gole dołożyli Wojciech Badora oraz Krzysztof Wojtasik, a jedną bramkę strzelił Julian Margasiński oraz Rafał Nowak.

W wyjazdowym spotkaniu Jura Niegowa przegrała ze Złotym Potokiem 1:0. Jedynego gola w 14 minucie zdobył dla gospodarzy Artur Resiak. GKS Koziegłowy również przegrał wyjazdowe starcie z Pilicą Koniecpol 1:0. Bramkę na wagę trzech punktów zdobył w 59 minucie Tomasz Żydek.

W sobotę 28 maja drużyny z naszego regionu rozegrają kolejne spotkania ligowe. Wszystkie mecze zaplanowane są na godzinę 17:00. GKS Koziegłowy podejmą wtedy u siebie Piast Przyrów, Jura Niegowa również na własnym boisku zagrają ze Skalniakiem Kroczyce, a MKS II Myszków rozegra wyjazdowy mecz z Olimpią Hutą Starą.

***

Pilica Koniecpol - GKS Koziegłowy 1:0 (0:0)

Bramki: Tomasz Żydek (59')

Żółte kartki: Przemysław Samek, Grzegorz Kuziorowicz - Dominik Włodarczyk, Dominik Szecówka.

Składy:

Pilica Koniecpol: Jakub Kubik - Rafał Derejczyk, Artur Derejczyk, Bartłomiej Bratoń, Jakub Karliński (46' Jakub Wodzisławski), Tomasz Żydek, Grzegorz Walasek (90' Mateusz Nowak), Filip Starczewski, Przemysław Samek (75' Jakub Zjawiony), Paweł Prokop, Grzegorz Kuziorowicz (81' Paweł Kaczmarzyk). **Trener:** Grzegorz Kuziorowicz.

GKS Koziegłowy: Dawid Pietrusiński - Mateusz Białas, Damian Kupicha (46' Dominik Flacha), Mikołaj Morawski (60' Kacper Matyja), Dominik Włodarczyk, Kamil Oleksiak, Mourad Lemrani, Radosław Matyja, Dawid Szecówka (75' Damian Matyja), Patryk Skoczyński, Dominik Szecówka. **Trener:** Oskar Napora.

***

Skalniak Kroczyce - Biała Gwiazda Krasice 3:1 (0:1)

Bramki: Mateusz Kucharski (49'), Artur Wnuk (76', 90'+1) - Łukasz Boral (3').

Żółte kartki: Artur Oczko, Paweł Spyra, Paweł Dybul, Mateusz Kozłowski - Piotr Karczewski, Michał Kowalczyk, Łukasz Boral.

Składy:

Skalniak Kroczyce: Daniel Kozieł - Paweł Dybul, Kamil Kozieł (45' Daniel Rygalik), Paweł Spyra (59' Kacper Wawrzynkiewicz), Mateusz Kozłowski, Mateusz Kucharski (67' Jacek Kania), Damian Kot, Łukasz Zamora (67' Artur Wnuk), Artur Oczko, Dawid Gajda (78' Patryk Rajca), Konrad Szafran. **Trener:** Damian Kot.

Biała Gwiazda Krasice: Dawid Urbański - Wojciech Bekus, Michał Kowalczyk, Konrad Stajszczak, Tomasz Sobalski, Patryk Chmielarz, Maciej Boral, Jakub Król (88' Emil Bekus), Michał Mizgała, Łukasz Boral (82' Emil Kała), Piotr Żak (83' Piotr Karczewski). **Trener:** Piotr Karczewski.

***

KS Złoty Potok - Jura Niegowa 1:0 (1:0)

Bramki: Artur Resiak (14').

Żółte kartki: Damian Liberda, Damian Partyka, Miłosz Kalyta, Artur Resiak - Michał Kurek, Tomasz Latos.

Składy:

KS Złoty Potok: Kamil Dziurkowski - Rafał Kolan, Piotr Juchnik, Tomasz Biedroń,Damian Partyka (78' Kacper Klimczyk), Mikołaj Kalyta, Bartosz Dłubała, Damian Dratwa, Miłosz Kalyta, Damian Liberda (46' Krystian Dors), Artur Resiak. **Trener:** Paweł Stefaniak.

Jura Niegowa: Piotr Muszczek - Albert Włodarski, Przemysław Lamch, Tomasz Latos, Arkadiusz Lamch, Konrad Gromada, Konrad Madej, Kamil Haładus, Michał Kurek, Michał Jawura, Cyprian Czyż. **Trener:** Przemysław Lamch.

***

MKS II Myszków - Czarni Starcza 1:9 (0:2)

Bramki: Szymon Zieliński (62') - Łukasz Krzyczmanik (5', 20', 72'), Julian Margasiński (49'), Wojciech Badora (50', 79'), Krzysztof Wojtasik (74', 83'), Rafał Nowak (90').

Żółte kartki: nikt nie został ukarany kartka.

Składy:

MKS II Myszków: Kacper Duchnowski - Szymon Zieliński, Dawid Kierzkowski Bartłomiej Duda, Kamil Błaszczyk (81' Gabriel Wołek), Mateusz Rusek (60' Damian Wojtasik), Szymon Milczarek (76' Paweł Zemła), Kamil Kiełbik, Jakub Wosik, Kacper Kostrzewa (46' Dominik Sytniewski), Piotr Nowakowski. **Trener:** Piotr Nowakowski.

Czarni Starcza: Michal Latka - Kamil Trela, Łukasz Krzyczmanik (78' Dawid Kadłubek), Dawid Bednarek, Damian Gołąb, Ilia Matcharashvili (72' Krzysztof Wojtasik), Rafał Nowak, Marek Wojtasik (61' Adam Kamela), Julian Margasiński, Jakub Jędrzejewski (46' Wojciech Badora), Kacper Lisek (53' Przemysław Kwaśnik).

Wyniki par dwudziestej trzeciej kolejki częstochowskiej A-klasie:

Skalniak Kroczyce - Biała Gwiazda Krasice 3:1
KS Złoty Potok - Jura Niegowa 1:0
Orkan Rzerzęczyce - Kamienica Polska 2:5
Sokół Olsztyn - Płomień Częstochowa 2:2
MKS II Myszków - Czarni Starcza 1:9
Piast Przyrów - Olimpia Huta Stara 0:1
Pilica Koniecpol - GKS Koziegłowy 1:0

Tabela częstochowskiej A-klasie po rundzie jesiennej:

1. Czarni Starcza	22 - 55 - 83:29
2. Olimpia Huta Stara	23 - 51 - 61:29
3. Piast Przyrów	23 - 49 - 55:33
4. GKS Koziegłowy	23 - 44 - 62:36
5. Kamienica Polska	23 - 39 - 52:45
6. Jura Niegowa	23 - 37 - 43:43
7. Płomień Częstochowa	22 - 34 - 51:41
8. MKS II Myszków	23 - 33 - 56:59
9. Pilica Koniecpol	23 - 30 - 31:37
10. Skalniak Kroczyce	23 - 26 - 38:58
11. KS Złoty Potok	23 - 21 - 36:62
12. Sokół Olsztyn	23 - 20 - 39:50
13. Biała Gwiazda Krasice	23 - 15 - 29:71
14. Orkan Rzerzęczyce	23 - 6 - 24:67

Zestawy par dwudziestej czwartej kolejki częstochowskiej A-klasie:

Biała Gwiazda Krasice - Pilica Koniecpol
GKS Koziegłowy - Piast Przyrów (28 maja, godzina 17:00)
Olimpia Huta Stara - MKS II Myszków (28 maja, godzina 17:00)
Czarni Starcza - Sokół Olsztyn
Płomień Częstochowa - Orkan Rzerzęczyce
Kamienica Polska - KS Złoty Potok
Jura Niegowa - Skalniak Kroczyce (28 maja, godzina 17:00) (**tu**)

Fusy po kawie mogą być cennym surowcem

Fusy po kawie wcale nie muszą trafiać do kosza na śmieci. To cenny surowiec, który można przetworzyć w olej kawowy, antyoksydanty, ligninę, ekologiczny brykiet do kominka, płytki, biodegradowalne doniczki, kubki czy opakowania na żywność. Start-up EcoBean pracuje nad uruchomieniem kawowej BioRafinerii, dzięki której będzie można zamienić tonę fusów na tworzywa warte co najmniej 4 tys. euro. Bariści wyliczają, że jedna kawa pozostawia po sobie średnio 8–10 g fusów, a co roku w Polsce powstaje 120 tys. t takich odpadów, które można poddać recyklingowi.

Z fusów po kawie już dziś niektórzy robią użytek we własnym domu, stosując je m.in. jako nawóz do roślin czy składnik peelingu do ciała. Start-up EcoBean ma jednak pomysł, jak zagospodarować ogromne ilości fusów generowane przez kawiarnie, stacje benzynowe czy korporacje.

– Większość z nas myśli, że fusy po kawie to odpad, ale coraz częściej są one wykorzystywane nie tylko przez domowników. Coraz więcej start-upów myśli o tym, żeby zastosować je jako surowiec przemysłowy, my jesteśmy jednym z nich – mówi agencji Newseria Lifestyle Marcin Koziorowski, prezes zarządu EcoBean, spin-offu powołanego przy Politechnice Warszawskiej.

Pierwszym produktem opartym na kawowych fusach przygotowanym przez ten start-up jest przyjazny środowisku brykiet do kominka lub grilla. Z wyliczeń EcoBean wynika, że 100 kawiarni sieciowych generuje około 180 t

odpadów, co daje dziewięć 20-tonowych kontenerów z odpadami. Ich zawartość można przerobić na 500 tys. brykietów. Brykiet z kawy ma wiele zalet, przede wszystkim generuje nawet 20 proc. więcej energii i ciepła niż brykiet drzewny, a do tego dłużej się pali i pozostawia mniej popiołu. Marcin Koziorowski przekonuje, że fusy po kawie można wykorzystać także w innych gałęziach przemysłu.

– Fusy często wykorzystujemy jako budulec czy wypełniacz. Można nimi zastąpić część plastiku i później te przedmioty mogą być kompozytem, mówimy tu np. o wykańczaniu wnętrz, czyli różnego rodzaju blaty, płytki ścienne. Fusy mogą też mieć zastosowanie jako budulec biodegradowalny, z którego produkuje się np. doniczki – wymienia prezes EcoBean. – Po bardzo zaawansowanym przetworzeniu fusów i wydobyciu z nich tego, co najlepsze, uzyskujemy chociażby antyoksydanty, które później możemy wykorzystywać w kosmetykach. Z fusów możemy ekstrahować też olej kawowy czy ligninę, która może być alternatywą do obecnej ligniny papierowej. Fusy służą też do wytwarzania jednorazowych rzeczy takich jak kubeczki czy słomki. Niedawno na rynku pojawiła się też przędza powstająca częściowo z fusów kawowych, więc niedługo można sobie wyobrazić, że z fusów będą wykonywane bluzy i inne tego typu rzeczy.

Firma dokłada starań, aby powstałe z ich surowców produkty były jak najdłużej wykorzystane w obiegu zamkniętym, np. jednorazowe słomki z kawowej ligniny mogą być odsyłane do ponownego przetworzenia. EcoBean wylicza, że przetworzenie 20 tys. t fusów oznacza mniejszą emisję dwutlenku węgla o 9 tys. t. Oszczędności będą większe, bo spożycie kawy w Europie wciąż rośnie. Na świecie liczba spożywanej kawy to ok. 2,25 mld filiżanek – wynika z przytaczanych przez start-up danych.

– Fusy są bardzo wartościowym surowcem. Wyobraźcie sobie, że nasza technologia pozwoli w przyszłości w skali przemysłowej zwaloryzować jedną tonę fusów, a to oznacza, że będziemy w stanie uzyskać z niej nie mniej niż 4 tys. euro – mówi.

EcoBean jest teraz na etapie budowania pierwszej pilotażowej BioRafinerii, która ma zostać uruchomiona na początku 2023 roku w Warszawie. Z czasem start-up chce otworzyć kolejne takie fabryki w siedmiu innych miejscach Europy.

– Jeśli do naszej pilotażowej BioRafinerii trafi tona fusów, to przejdzie ona różne etapy przetwarzania. Na początku wydzielamy z niej olej kawowy – z tony jest to 150 kg oleju kawowego. Reszta tych fusów przechodzi do następnego etapu, gdzie udaje nam się wydzielić antyoksydanty. Następnie dajemy te fusy specjalnie wytrenowanym bakteriom, które przetwarzają cukry zawarte w fusach na kwas mlekowy. To, co pozostanie, to, czego nie zjedzą, przetwarzamy dalej i wyciągamy z tego ligninę. Z kolei to, co zostanie na samym końcu i można by uznać za odpad z naszego procesu, trafia jako dodatek paszowy dla robaków, krewetek, karaluchów i tego typu stworzeń – wyjaśnia Marcin Koziorowski.

Spółka podkreśla, że sukces przedsięwzięcia w dużej mierze zależy od logistyki, a dokładniej zdolności do pozyskiwania w sposób efektywny surowca. Dlatego równolegle EcoBean poszukuje partnerów, którzy będą mu dostarczać kawowe odpady. Na taką współpracę już zdecydował się Cambridge Innovation Center Warsaw, który dostrzega w tym ogromny potencjał.

– W CIC Warsaw zużywamy około 200 kg kawy miesięcznie. Z fusów po tej kawie jesteśmy w stanie zrobić różne materiały ekologiczne, np. brykiet, kubki czy płytki do wykańczania przestrzeni – mówi Jerzy Brodzikowski, general manager, Cambridge Innovation Center Warsaw. – Wierzymy w start-upy, które działają w sektorze sustainability, a EcoBean jest fantastycznym przykładem takiego start-upu, który próbuje stworzyć świat cyrkularnej ekonomii. Korzyści ze współpracy jest wiele. Po pierwsze, spełniamy naszą misję, którą jest tworzenie lepszego świata, a cyrkularna gospodarka jest elementem tej misyjności. Do tego mamy też fajny feedback od naszych klientów, którzy są bardzo szczęśliwi, że mogą współpracować poprzez nas z tego typu firmami.

(red) Newseria

eprasa.pl 6c1b930789

eprasa.pl 6c1b930789

OGŁOSZENIA DROBNE

USŁUGI

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

Transport, przeprowadzki. 724/782-830

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

Mycie, czyszczenie kostki. 724/782-830

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

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

OPRÓŻNIANIE MIESZKAŃ 724/782-830

ZŁOTA RĄCZKA -NAPRAWY AWARIE 513/309-345

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

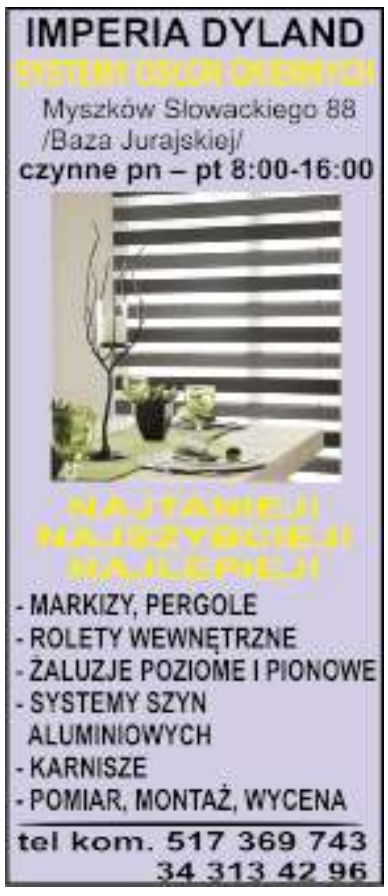
CZYSZCZENIE DYWANÓW, tapicerek, OZONOWANIE. Tel. 504/369-534

Rębak, rozdrabnianie gałęzi lub wynajem 724-782-830

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

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

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



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

Videofilmowanie 698-940-044

Wywóz szamba od 1do 8 m3 605-676-963

USŁUGI MUZYCZNE- wszelkie imprezy artystyczne w tym wyprowadzenia 602-529-493

Koszenie trawy, malowanie ogrodzeń. 600-826-895

Usługi minikoparką, wywrotka 3,5t, usługi elektryczne, usługi zwyżką. 536-989-893

USŁUGI- ZLECĘ

Wykonam drobne prace budowlane 791-921-839

USŁUGI BUDOWLANE

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

Płytki, łazienki, malowanie, remonty, gładzie gipsowe, karton gips, panele, zabudowy, montaż drzwi, okien, kamień gipsowy. 574-548-756

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

Instalacje c.o., woda, gaz- MONTAŻ KOTŁÓW GAZOWYCH 8% VAT na materiał. Wycena i transport gratis Tel. 601-740-919

SPRZEDAŻ POKRYĆ DACHOWYCH

Kompleksowe pokrycia dachowe
tel. 739 011 775
Myszków ul. Dworska 69

Gładzie, malowanie. 668-139-360

Docieplenia 508-500-492

AZBEST demontaż i utylizacja 791-973-030

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

Blacharstwo Budowlan- Kompleksowe pokrycia dachów, blacha, dachówka, gonty, papa remonty budowlane, kostka brukowa, ogrodzenia 739-011-775

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

Krycie papą termozgrzewalną, obróbki blacharskie, rynny 500-199-856

Instalacje gazowe zewnętrzne i wewnętrzne, projekty, kotłownie gazowe, węglowe, pelletowe, instalacje wodkan, CO. Telefon 507-976-985

Budowa domów 731-580-796

Dekarstwo- usługi. Układanie gontów, dachówki, papa, papa termozgrzewalna, okna dachowe, orynnowanie itp. 795-622-089

Przyjmę usługi bodownale: tynki wapienno- piaskowe, oprawa okien i drzwi. 783-502-984 500-715-640

ARTYKUŁY BUDOWLANE

Sprzedam cegłę klinkierową pełną, czerwoną o wym. 200x100x52 4 palety 2160 szt. 607-811-795

SPRZEDAM- DZIAŁ BUDOWLANY

Bloczki betonowe 38x25x14 około 800 szt. 3 zł/szt 579-158-800

DOM i OGRÓD

Usługi rembakie, wycinka drzew 536-989-893

Drewno opałowe, kominkowe, stemple budowlane nowe. 667-083-782

Szkółka Krzewów Ozdobnych. W sprzedaży rośliny kwitnące, balkonowe i byliny Myszków ul. Kościuszki 195 tel. 501-457-137

NAUKA

Matematyka. 663-364-028

BIOLOGIA 503-077-360

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

DAM PRACĘ

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

Spawacza zatrudnię. Praca stała w Myszkowie. Spawanie drobnych konstrukcji. Atrakcyjne warunki. 508-830-837

Przyjmę inżyniera budowy. Umowa o pracę, ubezpieczenie, atrakcyjne warunki. Szkolenia, rozwój. 508-830-837, biuro@alpinet.pl

Przyjmę na stanowisko: kierowca do 3,5 T/magazynier. Umowa o pracę, ubezpieczenie, atrakcyjne warunki. Szkolenia, rozwój. 508-830-837 biuro@alpinet.pl

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

Przyjmę do dociepleń tel. 507-431-527

Przyjmę do prac dekarskich tel. 691-537-300

Zatrudnię przy produkcji łańcuchów, zatrudnię tokarza, zatrudnię tokarza CNC proste detale. Galmet-Myszków tel. 602-652-090

Szewca z praktyką zatrudnię popłudniami. 798-777-183

ZAKŁAD DZIEWIARSKI ZATRUDNI SZWACZKĘ NA OVERLOK I STĘBNIÓWKĘ 602-364-785, 602-405-104

ZATRUDNIĘ EKSPEDIENTKĘ DO MARKETU W JANOWIE TEL. 607-948-298

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

Producent choinek zatrudni kobiety (także cudzoziemki). Możliwość przyuczenia. Praca całoroczna. 502-276-559

Zatrudnimy Kierowców Kat. B z doświadczeniem. Jazda na terenie kraju z artykułami spożywczymi. Potrzebna Książeczka Sanepidu. tel: 609-552-993 wew. 4 lub 660-740-943

Przyjmę pracowników budowlanych, murarzy, dociepleniowców. Wysokie zarobki. tel. 606-109-784

Firma Sosna zatrudni pracowników do produkcji choinek sztucznych. Zarówno kobiety jak i mężczyzn. Praca dla kobiet polega na dekorowaniu oraz brokatowaniu. Natomiast dla mężczyzn: magazynowanie, pakowanie choinek, praca na kołowrotku. Miejsce pracy: Koziegłówki. 698-412-666 oraz 502-719-504

Zatrudnię kierowcę kat. B jazda po śląsku 606-526-997, 517-848-473

Zatrudnimy Montera- montaż wyrobów energetycznych, obsługa elektronarzędzi, umowa o pracę, CV proszę wysłać na kadry@trafta.pl tel. 606-278-598

Krojczy dam pracę popołudniami. 798-777-183

MyszPress s.c. wydawca tygodników

Gazeta Myszkowska **Kurier Zawierciański**

oraz portali

gazetamyszkowska.pl **kurierzawiercianski.pl**

informuje o wolnych stanowiskach pracy:

1. DZIENNIKARZ

2. DZIENNIKARZ PORTALU

Praca stacjonarna lub on-line, możliwość zatrudnienia na cały lub część etatu lub umowę o dzieło (do wyboru przez kandydata w uzgodnieniu z Wydawcą). Nie wymagany konkretnego wykształcenia, doświadczenie mile widziane, ale nie jest to warunek bezwględny. Poszukujemy osób interesujących się polityką, sprawami społecznymi, samorządem lokalnym.
uwaga: w przypadku pracy zdalnej chętnie zatrudnimy osobę z ograniczoną możliwością poruszania się, nawet na wózku

Kontakt: jaroslaw.mazanek@myszpress.pl tel. 602 514 030

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

eprasa.pl 6c1b930789

Dam cholewki do szycia maszynowego chałupniczo. 798-777-183

Wykonam drobne pracę dachowe papą termozgrzewalną tel. 791-921-839

SPRZEDAM

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

Sprzedam rower górski i damkę. 661-682-280

Rowerek stacjonarny 661-682-280

Sprzedam trajzegę. 661-682-280

Opony Pirelli 4szt. 225/55/R17 M+S. Francuski wkład kominkowy. 508-028-476

Sprzedam Franię i wirówkę. 661-682-280

Sprzedam okazyjnie: fotel rozkładany, piec kominkowy kuty(2020r.), kabinę prysznicową (2022r.), bojler 40l. (2021r.), kuchnię elektryczno-gazową z butlą, zlewozmywak dwukomorowy nierdzewka. 784-758-944

Sprzedam za symboliczną kwotę kafle z rozebranego pieca kaflowego i cegłę szamotową. Tel. 505-310-453

Sprzedam uzbrojone słupy i płyty betonowe. Tel. 505-310-453

MASZYNY I URZĄDZENIA SPRZEDAM

Sprzedam silniki elektryczne 661-682-280

Sprzedam maszyny typu MINERVA. 506-354-873

Sieczkarnię zabytkową jako ozdoba do ogrodu. 663-364-156

KUPIĘ

Kupię złom, AGD. 661-682-280

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

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

ODDAM

Oddam za darmo gałęzie sosna i brzoza. Tel. 600-312-017

NIERUCHOMOŚCI

Biuro nieruchomości SIKOMAS oferuje: pośrednictwo kupna sprzedaży, kredyty, wycenę tel 667-981-112

NIERUCHOMOŚĆ- DO WYNAJĘCIA

Lokal handlowo-usługowy 70 m/kw w centrum Myszkowa, 1 piętro tel. 664-170-748

Wynajmę gabinety lekarskie tel. 694-600-601

Kawalerka Myszków 1 piętro. Sikorskiego. 781-269-085

Wynajmę pokój 1 osobowy w domu jednorodzinnym w miejscowości Wojsławice k. Koziegłów. Preferowana osoba pracująca uczciwa bez większych nałogów. Bez zwierząt. 730-922-203

NIERUCHOMOŚĆ- SPRZEDAM

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

Dom (do generalnego remontu) + garaż, 3000m2 działki położonej przy ul. 1 go Maja, blisko Dworca Głównego w Myszkowie. Działka posiada wszystkie media podłączone, znajduję się w centrum Myszkowa, brak bloków w sąsiedztwie gwarantuje spokój. Są na niej zabudowania gospodarcze, fotowoltaika i podjazd. Wycena od rzeczoznawcy do wglądu. tel. 535-540-025

Sprzedam działkę inwestycyjną 4118m2 Żarki 100 m od ulicy Myszkowskiej tel. 885-341-102

Sprzedam dom w centrum Myszkowa tel. 577-975-954

Działki budowlane, zalesione w w Żarkach Letnisko. Na nowym osiedlu. Powierzchnie od 1000 do 3000 mkw. 789-081-508

Sprzedam działkę budowlaną 1600 m2 położoną w Cynkowie tel. 512-499-646, 511-109-290

Dom w Pińczycach 170mkw, po kapitalnym remoncie, 355 tys. zł 604-323-822

NIERUCHOMOŚĆ- KUPIĘ

Grunty rolne, nieużytki kupię. 667-981-112

AUTO- SPRZEDAM

Ford Fiesta 1,3 benzyna 2006r. tel. 602-749-593

Pięknego Chevroleta Captiva 2010 I właściciel 7-osobowy 2,0 diesel. 195 tys, full opcja, bezwypadkowy. 691-329-809

KIA Sportage model 2010r bardzo bogaty wypas. Przebieg 200tys. krajowy, bezwypadkowy. Tanio! 691-329-809

Opel Corsa 1,2 benzyna, 2012r. niebieski, przebieg 198.000 od od osoby prywatnej cena 16.500 zł tel. 696-256-576

Matiz LAIF instalacja gazowa 2002r, czerwony. Cena do uzgodnienia. tel. 506-446-484

Renault Scenic 2 1,5 dci 2005r, 4000zł. 579-555-119

MOTO- SPRZEDAM

Sprzedam Yamaha Drakstar 650 rok 2003r. pojemność 650 tel. 695-576-114

MOTO- KUPIĘ

Polonez kupię 504-521-918

AUTO- MOTO CZĘŚCI- SPRZEDAM

Sprzedam felgi stalowe wraz z kołpakami oryginalnymi Fiat 15' ET38, rozstaw śrub 5x98. Cena do negocjacji. 693-109-262

Koła aluminiowe + śruby montażowe 17" Citroen C4 tel. 693-242-750

AUTO- MOTO USŁUGI

Złomowanie pojazdów- zaświadczenie i gotówka do ręki, dojazd do klienta tel. 794-560-010.

AUTO- KUPIĘ

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

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

SPRZEDAM MASZYNY ROLNICZE

Opryskiwacz „Dziekan", przewracarka 7 gwiaździsta, przewracarka taśmowa tel. 882-249-322.

ROLNICTWO

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

Sprzedam zboże, siano. 608-436-062.

Dam łąkę do skoszenia 1,5 hektara w Pińczycach tel. 602-749-593.

Sprzedam owies. 506-519-131.

Sprzedam jęczmień. 693-465-806.

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.

Psycholog- Skuteczne sesje psychologiczne zdalnie- www.infinitymetherapy.com tel. 519-562-027.

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

OPAŁ

RATY

WĘGIEL ORZECH
WĘGIEL GROSZEK
EKO GROSZEK WORKI
EKO GROSZEK LUZ

WSZYSTKO POD ZADASZENIEM

POWYŻEJ 2 TON DO 25 KM TRANSPORT GRATIS!

EKO-GWAJM Sp. z o.o. z siedzibą w Ogrodzieńcu

zatrudni pracowników
do prac termomodernizacyjnych na obiektach mieszkalnych i przemysłowych

Gwarantujemy pełnoetatowe, stałe zatrudnienie w systemie jednozmianowym oraz atrakcyjne warunki finansowe dla pracowników

EKO GWAJM Sp. z o.o.

Kontakt: 42-440 Ogrodzieniec,
ul. Kościuszki 212,
tel. 32 67 32 150, 32 67 34 133,
e-mail:biuro@eko-gwajm.pl
www.eko-gwajm.pl

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

eprasa.pl 6c1b930789

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.

OGŁOSZENIA DROBNE

ZDROWIE

Masaż u klienta w domu. Dojazd gratis. 12 lat doświadczenia. 517-669-522.

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.

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

POŻYCZKI do 1000zł! Gotówka od ręki ! Tel. 669-500-251 .

ZWIERZĘTA

Sprzedam pszczoły 606-572-041.

ZWIERZĘTA-SPRZEDAM

Cielaki sprzedam tel. 500-492-997.

Owce z jagniętami. 667-479-669.

MATRYMONIALNE

Samotna lat 63 pozna pana 60-70 lat tel. 786-441-821.

Gazeta Myszkowska
w prenumeracie cyfrowej!
wejdź na eprasa.pl

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

eprasa.pl 6c1b930789

Święto Sąsiadów w Kotowicach

Burmistrz Żarek Klemens Podlejski wspólnie z mieszkańcami sołectwa Kotowice zaprasza do wzięcia udziału w wydarzeniu w dniu 28 maja. Wśród atrakcji: dmuchańce, fotobudka, wata cukrowa, popcorn. Konkurencje: mecz dzieci kontra ojcowie, wyścigi w workach, przeciąganie liny, rzut beretem, rzut do kosza na czas, mecz piłki nożnej 16-30 lat vs. 30+

Organizatorem konkurencji będzie KS Kotowice. Święto Sąsiadów w godz. 16.00-19.00. Wszystkie atrakcje są bezpłatne.

Kolejne wydarzenia: 04.06.w Jaworzniku, 25.06. w Żarkach na terenie rekreacyjny przy basenie kąpielowym, 09.07. w Przybynowie, 30.07. w Ostrowie, 27.08. w Zaborzu.

Burmistrz Żarek Klemens Podlejski wspólnie z mieszkańcami sołectwa Kotowice zaprasza do wzięcia udziału w wydarzeniu w dniu 28 maja. Wśród atrakcji: dmuchańce, fotobudka, wata cukrowa, popcorn. Konkurencje: mecz dzieci kontra ojcowie, wyścigi w workach, przeciąganie liny, rzut beretem, rzut do kosza na czas, mecz piłki nożnej 16-30 lat vs. 30+

Organizatorem konkurencji będzie KS Kotowice. Święto Sąsiadów w godz. 16.00-19.00. Wszystkie atrakcje są bezpłatne.

Kolejne wydarzenia: 04.06.w Jaworzniku, 25.06. w Żarkach na terenie rekreacyjny przy basenie kąpielowym, 09.07. w Przybynowie, 30.07. w Ostrowie, 27.08. w Zaborzu.

Czy Polacy są EKOistami? Deklarujemy troskę o planetę, ale jak jest z wdrażaniem nawyków?

Ilu Polaków odłącza ładowarki od kontaktu po zakończeniu ładowania? Jakie ekonawyki wdrażają w swoich domach? Czym kierują się Polacy podczas codziennych zakupów? Na te i inne pytania odpowiada raport „Raport Klimat tworzą ludzie - zachowania ekologiczne Polaków"[1], przygotowany w ramach kampanii informacyjno-edukacyjnej „Nasz Klimat", realizowanej przez Ministerstwo Klimatu i Środowiska.

W badaniu zapytano Polaków o ich codzienne nawyki i postawy proekologiczne. Pytania dotyczyły m.in. użycia żarówek LED, korzystania z ekologicznych kosmetyków i chemii domowej, driverów zakupów, ze szczególnym uwzględnieniem walorów ekologicznych, a także podejścia do nurtu zero waste.

Raport pokazuje, że nasza kampania jest bardzo potrzebna. Choć wiele wyników napawa optymizmem, wciąż powinniśmy edukować Polaków w zakresie zmian klimatu i przypominać, że każdy, nawet mały gest, ma znaczenie.

Anna Moskwa, minister klimatu i środowiska

Polak w domu

Badanie pokazało, że 81% osób ocenia swoją postawę ekologiczną zdecydowanie dobrze lub raczej dobrze. Znaczny odsetek Polaków stara się wprowadzać ekonawyki w swoim życiu codziennym, jednak zdecydowanie częściej dotyczy to obszarów, w których nie grają roli finanse lub zachowania ekologiczne są z korzyścią dla domowego budżetu. Przykład? Twórcy badania zapytali uczestników, czy odłączają ładowarki od kontaktu po zakończeniu ładowania. 61% wskazało, że robi to ze względów ekonomicznych, bo w ten sposób oszczędza prąd, a 42% ze względów ekologicznych. Pytanie dawało możliwość odpowiedzi wielokrotnego wyboru i widać wyraźnie, że część osób zaznaczyła obie opcje. Dodatkowo blisko ¼ badanych wskazała, że wyciąga wtyczki z obawy o spięcie. 17% Polaków przyznaje, że nie zwraca na to uwagi i nie odłącza nieużywanych ładowarek z kontaktu.

Nieco lepiej kształtują się wyniki dotyczące używania żarówek LED – tutaj 95% Polaków korzysta z tego rodzaju oświetlenia. Młodzi dorośli (18-24 lata) rzadziej niż osoby w wieku 35-54 lat deklarują, że całe ich oświetlenie domowe jest wyposażone w żarówki LED. Osoby w tym wieku mogą częściej niż starsi mieszkać w wynajmowanych mieszkaniach lub z rodzicami i mieć mniejszy wpływ na to, jak jest wyposażone oświetlenie w zamieszkiwanych przez nich lokalach.

Polak na zakupach

Oszczędzanie energii elektrycznej i zapobieganie marnowaniu żywności nic nie kosztuje, a wybór ekologicznych produktów spożywczych, środków czystości i kosmetyków może się wiązać z wyższą ceną.

Drivery zakupu produktów spożywczych Polaków koncentrują się wokół aspektów ekonomii (promocja, niska cena) i bezpieczeństwa / zdrowia (skład produktu, okres trwałości), kwestie ekologiczne są tu mniej ważne. Jednak znaczna część osób deklaruje, że stosuje w swojej kuchni zasady zapobiegające marnowaniu żywności. Wśród najpopularniejszych odpowiedzi są:

· niezjedzone dania przerabiam, modyfikuję, by móc zjeść w kolejnym dniu (61% grupa reprezentatywna, 63% - rodzice dzieci 0-14 lat)

· niewykorzystaną żywność w miarę możliwości mrożę lub wekuję (odpowiednio: 55% i 66%)

· dzielę się nadmiarem żywności, np. z sąsiadami lub znajomymi, lub w jadłodzielniach (odpowiednio 17% i 20%)

Rodzice dzieci w wieku 0-14 lat kierują się tymi samymi aspektami przy wyborze produktów spożywczych, co osoby z próby reprezentatywnej (ekonomia i bezpieczeństwo, zdrowie). Rodzice częściej niż ogół Polaków mrożą lub wekują żywność, co może wynikać z konieczności bardziej przemyślanego przygotowywania pożywnych potraw dla dzieci.

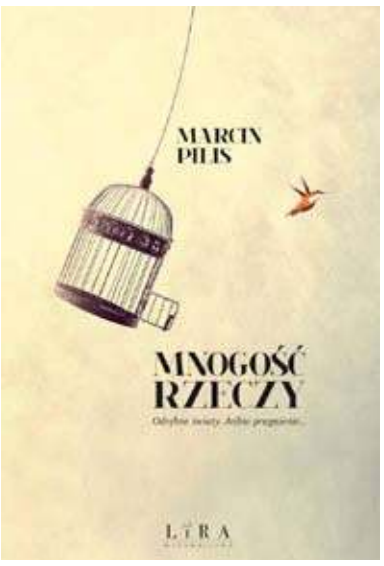
Wybierając środki czystości i kosmetyki, Polacy jeszcze rzadziej niż w przypadku zakupów spożywczych, zwracają uwagę na aspekty ekologiczne – ważniejsze są dla nich inne właściwości produktów. W przypadku środków czystości najwięcej osób, bo aż 61% przyznało, że priorytetem jest skuteczność, na drugim miejscu była wydajność (58%), a następie aspekty ekonomiczne – niska cena (43%). Nieco ponad ¼ Polaków (26%) wskazało, że sięga po produkty ekologiczne i naturalne środki czyszczące.

Z pogłębionych analiz wynika również, że kobiety są bardziej wrażliwe na ekologię przy wyborze kosmetyków niż mężczyźni.

Badanie może napawać optymizmem, że świadomość postaw proekologicznych rośnie, natomiast potrzebna jest dalsza edukacja i promowanie działań chroniących środowisko. Dlatego prowadzona jest kampania informacyjno-edukacyjna „Nasz Klimat", której głównym celem jest podniesienie świadomości ekologicznej społeczeństwa na temat indywidualnych działań, jakie można podejmować na rzecz ochrony klimatu.

Więcej informacji na stronie: www.naszklimat.gov.pl, z której można dowiedzieć się, jak zmieniać swoje życie na bardziej eko. (red) Newseria

eprasa.pl 6c1b930789



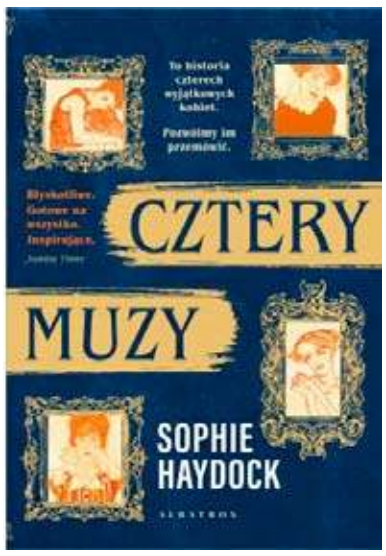
Właśnie ukazała się najnowsza powieść mieszkańca Myszkowa Marcina Pilisa
Mnogość rzeczy
Wydawnictwo Lira

Chcieli przeżyć wielką miłość. Dostali coś więcej…

Kiedy Mariusz, student fizyki, udaje się na występ teatralny adeptów aktorstwa, nie wie, że ten wieczór wszystko zmieni. Zapamiętany głos tajemniczej aktorki towarzyszy mu od tej pory każdego dnia.

Ona ma na imię Marta. W jej życiu świat teatru przenika się z tym prawdziwym. Gdy na drodze Marty pojawia się Mariusz, dziewczyna nie potrafi mu się oprzeć. Nieubłagana konieczność popycha ich ku sobie. Jednak mroczna przeszłość, ciągnąca się latami przemoc domowa i niszczące relacje postawią tych dwoje przed wyborami, jakich wcześniej żadne z nich nie brało pod uwagę…

Marcin Pilis uchyla przed nami drzwi do pełnego emocji i czułości świata dwojga ludzi, których bliskość przekracza zarówno umowne, jak i realne granice.



CZTERY MUZY
Sophie Haydock
Wydawnictwo Albatros

Każdy obraz opowiada jakąś historię, ale gdyby kobiety z portretów mogły przemówić…

Cztery muzy. Cztery nieopowiedziane historie.

Nowość w Serii Butikowej!

Nieznana historia czterech niezwykłych kobiet − muz charyzmatycznego i kontrowersyjnego malarza, Egona Schielego.

Wiedeń, początek XX wieku. Miasto jest stolicą sztuki. Kwitnie w nim życie towarzyskie i artystyczne, rodzą się nowe, przełomowe idee. Wszystkie oczy zwrócone są na Gustava Klimta, bo to on wyznacza trendy w sztuce. Do czasu, gdy powszechną ciekawość wzbudza jego protegowany, skandalista Egon Schiele. Każda z czterech kobiet z jego otoczenia będzie miała do opowiedzenia własną historię …

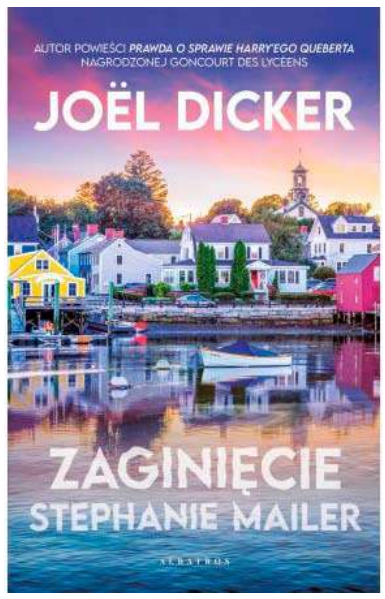
ADELE: pochodząca z burżuazyjnej wiedeńskiej rodziny, namiętna, gwałtowna, uparta; buntująca się przeciwko ograniczeniom swojej klasy i tęskniąca za wolnością.

GERTRUDE: siostra początkującego kontrowersyjnego artysty Egona Schielego, porywcza, zdecydowana, zaborcza, tęskniąca za ekscytującym życiem z dala od rodzinnego domu.

VALLY: zdeterminowana, niezależna, dumna modelka znanego artysty Gustava Klimta, która wydobyła się z ubóstwa i wytycza dla siebie nową, śmiałą ścieżkę.

EDITH: cicha, konwencjonalna i lojalna (czy aby na pewno?) młodsza siostra Adele, pozostająca w jej cieniu i niewiedząca jeszcze, jaką kobietą mogłaby się stać.

Cztery płomienie; cztery dzikie, rozpalone serca, które pragną, by poznał je świat. Każda z nich, na innym etapie swojego życia, stanie się muzą charyzmatycznego, choć kontrowersyjnego artysty Egona Schielego. Ale gdy Europa stanie na krawędzi wojny, jeden akt zdrady odmieni wszystko.



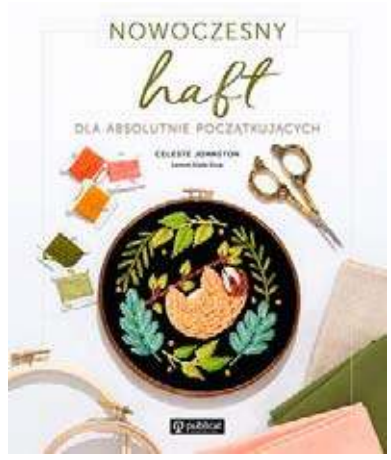
ZAGINIĘCIE STEPHANIE MAILER
Joel Dicker
Wydawnictwo Albatros

Tajemnicze zniknięcie dociekliwej dziennikarki i zagadkowa zbrodnia sprzed lat.

Wciągający thriller detektywistyczny autora głośnej Prawdy o sprawie Harry'ego Queberta.

30 lipca 1994 roku Orpheą, spokojną nadmorską miejscowością w Hamptons w stanie Nowy Jork, wstrząsa przerażające wydarzenie: burmistrz miasta i jego rodzina zostają zamordowani w swoim domu. Ginie także przypadkowy przechodzień, świadek zbrodni.

Śledztwo, z ramienia policji stanowej prowadzą dwaj młodzi oficerowie, Jesse Rosenberg i Derek Scott. Ambitni i nieustępliwi, doprowadzają do schwytania mordercy i znajdują solidne dowody, które można przedstawić w sądzie. Rozwiązanie sprawy przynosi im uznanie i zasłużone honorowe odznaczenia. Ale dwadzieścia lat później, na początku lata 2014 roku, dziennikarka Stephanie Mailer mówi Rosenbergowi, że lata temu nie przeprowadził uczciwego śledztwa.



Nowoczesny haft dla absolutnie początkujących
Rozpocznij przygodę z igłą i muliną.

Haftowanie to niezwykle wciągające zajęcie. Pozwala oderwać się od rzeczywistości, zwolnić tempo, wyciszyć się i skupić na konkretnej czynności, a efektem jest piękny, własnoręcznie wykonany przedmiot.

Nie wymaga wielu przygotowań ani kosztownych materiałów. Haft możesz powiesić na tamborku na ścianie albo ozdobić nim serwetę, torbę czy ubranie.

Zaproponowane w książce wzory są nowoczesne, niosą ze sobą pozytywne przesłanie i podkreślają więź z naturą. Wyszywając, możesz celebrować piękno otaczającego świata, korzystać z terapeutycznych właściwości prac artystycznych i cieszyć się procesem twórczym.

W poradniku znajdziesz:

• 12 nowoczesnych projektów inspirowanych światem przyrody ułożonych według stopnia trudności – od najprostszych po nieco bardziej wymagające

• szczegółowe instrukcje wykonania projektów krok po kroku

• zdjęcia ilustrujące każdy etap haftowania

• informacje o ściegach oraz kolorach nici wykorzystanych przy każdym projekcie

• praktyczne wskazówki ułatwiające pracę

• bibliotekę ściegów hafciarskich wraz z opisem i schematem ich wykonania

• zapiski z dziennika hafciarskiego, które przybliżają naturę każdego projektu, zawierają cytaty, przemyślenia oraz tematy do refleksji

• wzory wszystkich projektów w skali 1:1, gotowe do przeniesienia na tkaninę.

KINO STUDYJNE OKF ILUZJA

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

Infinite Storm

dramat / thriller
reżyseria- Małgorzata Szumowska
kraj produkcji- Polska/Australia / Wielka Brytania
27.05.22r. godz. 14:30, 18:30
28.05.22r. godz. 18.45
29.05.22r. godz. 18.45

Pierwszy amerykański film Małgorzaty Szumowskiej, to zapierająca dech w piersiach i mrożąca krew w żyłach wyprawa w jedno z najbardziej niebezpiecznych górskich pasm świata, gdzie porywy wiatru sięgają 300 km na godzinę, a pogoda zmienia się nieustannie. To również opowieść o innych żywiołach: stracie, ryzyku i odwadze, która pozwala wyjść cało z najgorszej życiowej nawałnicy. Główną rolę w inspirowanym prawdziwą historią thrillerze zagrała hollywoodzka gwiazda Naomi Watts (Niemożliwe, Birdman, Mulholland Drive), w idealnych proporcjach łącząc kruchość z niezłomnością.

Pam Bales (Naomi Watts) wyrusza na samotną wędrówkę na Górę Waszyngtona, najwyższe wzniesienie nieprzewidywalnych, targanych lodowatymi wichurami Gór Białych w amerykańskim stanie New Hampshire. Ta wyprawa to jej rytuał i sposób na poradzenie sobie z dramatycznymi wspomnieniami. I właśnie w dniu, w którym czuje się najsłabsza, będzie musiała wykazać się heroiczną siłą. Spotyka bowiem wyczerpanego mężczyznę, zupełnie nieprzygotowanego na wyprawę w tak niebezpieczne miejsce. Jeśli nie udzieli mu pomocy, najpewniej umrze. Z kolei gdy się na to zdecyduje, sama może zginąć…

KINO ZAWIERCIE

FUCKING BORNHOLM
20-22 maja- godz. 16:00, 18:00
23-26 maja- godz. 18:00
BOSCY- 20-26 maja- godz. 20:00
FELIX I UKRYTY SKARB
27 maja- godz. 14:00
29 maja- godz. 12:00
31 maja- godz. 16:00

eprasa.pl 6c1b930789

Jakie zioła powinny znaleźć się na talerzu na wiosnę?

Już od tysięcy lat zioła i przyprawy wzbogacają smak żywności i przedłużają trwałość produktów. Dzięki nim można zmniejszyć dodawanie sztucznych konserwantów. Na wiosnę warto wprowadzić na talerz świeżość dodając nowe dodatki lub zamieniając używane na inne. Szczególnie te, które mają zbawienny wpływ na zdrowie.

Sól i cukier dodajemy aby podkreślić smak przygotowywanych potraw. Im więcej ziół tym smak naszego dania będzie bogatszy oraz pełniejszy. Lotne związki obecne w przyprawach mogą również zwiększać odczucie słonego smaku. Sól najlepiej dodawać jako ostatnią przyprawę przed samym podaniem aby nie dać jej czasu na wchłonięcie się w struktury dania, bo to powoduje wrażenie niedosolenia. Dzięki takiemu zabiegowi można zredukować jej ilość nawet siedmiokrotnie. To doskonała prewencja nadciśnienia tętniczego. Do deserów i dań słodkich można dodawać cynamon, wanilię czy kardamon. Zmniejszy to konieczność dosładzania.

Zioła i przyprawy uwzględnione zostały w najnowszej Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej opublikowanej przez IŻŻ. Położono nacisk na to by codziennie jeść jak najwięcej warzyw i owoców. Zioła i przyprawy dodatkowo wzmocnią efekt prozdrowotny takiej diety. Są bogate w cenne związki bioaktywne. Jedną z najistotniejszych funkcji ziół jest działanie antyoksydacyjne, unieszkodliwiające wolne rodniki, powstające przy intensywnym wysiłku fizycznym, umysłowym i długotrwałym stresie. Zioła są bakterio - wirusobójcze, pomagają w regulacji parametrów lipidowych oraz działają przeciwnowotworowo. - mówi Magdalena Kartasińska dietetyk kliniczny i kierownik działu dietetycznego Dailyfruits

Prawdziwym królem domowej apteczki jest **suszone oregano.** Pracę jelit poprawia mięta, szałwia, koper włoski, koperek, rumianek, majeranek. Ból gardła zredukuje szałwia, tymianek i czosnek. Na przeziębienie dobry jest czarny bez, czosnek, lipa, rumianek, dzika róża. W walce z kaszlem sprawdza się tymianek i majeranek. Regulację glukozy spowodują liście morwy białej i kurkuma. Na włosy, skórę i paznokcie dobrze działa pokrzywa i skrzyp polny.

Kolor zielony to zasługa chlorofilu - barwnika, który jest dla nas bardzo cenny. Pomaga usuwać z organizmu szkodliwe związki. Wszystkie zioła zawierają duże ilości składników mineralnych, witamin, i sporą dawkę błonnika pokarmowego. Używając świeżo i suszonych przypraw należy ostrożnie dobierać mieszanki ponieważ często zawierają dodatek soli, cukru czy wzmacniacz smaku.

Co powinno najczęściej znajdować się na naszych talerzach?

Natka pietruszki to krwiotwórcze perpetuum mobile. Świetnie wpływa na higienę jamy ustnej, neutralizuje nieprzyjemne zapachy po spożyciu cebuli lub czosnku. Zawiera duże ilości żelaza i witaminy C, która wspomaga jego wchłanianie.

Lubczyk to doskonały oraz naturalny wspomagacz smaku o bardzo intensywnym, bulionowym zapachu. Warto dodawać go do wywarów i sosów podczas gotowania, by oddał daniu swoją pełną gamę aromatów. Lubczyk wspomaga trawienie i działa przeciwzapalnie. Polecany jest przy reumatoidalnym zapaleniu stawów i dnie moczanowej.

Cynamon cejloński. Na półkach sklepowych najczęściej znajdziemy cynamon cassia. Warto poszukać „cejlońskiego", bo to właśnie on działa regulująco na poziom glikemii i wspomaga wątrobę. Jest nieco delikatniejszy w smaku, a po wyglądzie rozróżnisz go wyłącznie wtedy, gdy będzie sprzedawany w całości. Cynamon cejloński ma rozwarstwioną strukturę, a cassia to lity kawałek drewna.

Kurkumina, związek bioaktywny zawarty w kurkumie, to bardzo silny antyoksydant. Spowalnia procesy neurodegeneracyjne, przeciwdziałając chorobie Alzheimera. Pomaga w regulacji poziomu glukozy we krwi i parametrów lipidowych. Ma neutralny smak, więc można stosować ją do naturalnego zabarwiania potraw.

Kolendra wykazuje właściwości chelatujące metale ciężkie. Powinna znajdować się na talerzach szczególnie w okresie jesienno - zimowym, kiedy jest wyższy poziom zanieczyszczeń powietrza.

Jak pokazują wyniki badania „Żywieniowe nawyki pracujących Polaków" firmy Dailyfruits mimo, że aż 62% respondentów jest przekonanych, że zdrowo się odżywia, to w rzeczywistości dieta większości z nich jest uboga pod kątem odżywczym. Pracownicy nie mają wykształconych prawidłowych nawyków żywieniowych. Analiza rzeczywistej jakości diety przeprowadzona na potrzeby badania ujawniła, że ponad ¾ osób uważających, że zdrowo się odżywiają w rzeczywistości nie je dostatecznej ilości zdrowych produktów. Dieta uboga w poszczególne składniki odżywcze z czasem może doprowadzić do zaburzeń funkcjonowania organizmu, osłabienia odporności oraz wystąpienia wielu chorób.

Złe nawyki żywieniowe przekładają się na spadek odporności, zmęczenie a w konsekwencji również obniżenie efektywności w pracy. Dlatego coraz więcej pracodawców zauważa potrzebę zadbania o zdrowie swoich pracowników i zaczyna oferować benefity również na home office. Mają one nie tylko pokazać, że zdrowie jest ważnym aspektem również pracy, ale także zbudować więź pomiędzy firmą a pracownikami. Przykładem takich działań może być wysyłka pracownikom paczek ze zdrowymi produktami lub realizowana zamiana owocowych czwartków w biurze. Pracodawcy coraz częściej również decydują się na organizację dla pracowników grupowych lub indywidualnych spotkań z dietetykami, którzy poruszają kwestie związane z budowaniem nawyków czy żywieniowym wsparciem odporności oraz pomagają pracownikom osiągać indywidualne cele. - wyjaśnia Magdalena Kartasińska, dietetyk kliniczny i kierownik działu dietetycznego Dailyfruits

Na budowanie odporności najlepiej działają kompleksowe kroki. Garść zieleniny to ukoronowanie dania. Wygląda wtedy jak spod ręki wykwintnego szefa kuchni. Szczypiorek, koperek, bazylia, kolendra, natka pietruszki doskonale pasują do kanapek, sałatek, zup i dań głównych. Te świeże należy dodawać już na talerzu, by zachowały najwięcej właściwości. Kiedy danie wygląda pięknie, smakuje nam dużo bardziej i jest przede wszystkim zdrowe. (red)

Wiosenne gotowanie – niemarnowanie: jak efektywnie wykorzystać resztki w kuchni?

W sezonie wiosenno-letnim zaczynamy kupować więcej owoców i warzyw, które nie zawsze uda nam się spożyć, gdy są świeże. Czasem wystarczy połączyć je na szybko z jogurtem, by stworzyć smaczną przekąskę i uratować produkty przed wyrzuceniem. Często zostaje nam też niewykorzystane pieczywo, które staje się czerstwe i mało apetyczne. Zamiast na przykład namoczyć je w mleku, to wolimy sięgnąć po gorącą bułeczkę przyniesioną prosto z piekarni. Jak zużyć te najczęściej i najszybciej starzejące się produkty? Poznajcie kilka pomysłów na to, jak nie marnować żywności.

Marnowanie żywności to poważny i globalny problem. Każdego dnia wyrzucane są tony jedzenia, co przyczynia się do niszczenia środowiska naturalnego. Produkujemy i kupujemy więcej jedzenia, niż jesteśmy w stanie spożyć. Czasem po prostu brakuje kulinarnego pomysłu, jak wykorzystać nadmiar produktów, które zakupiliśmy. Dlatego podpowiadamy kilka inspiracji na ich zagospodarowanie.

Czerstwe pieczywo

Trudno dobrze oszacować ile pieczywa spożyjemy, ale też łatwo je wykorzystać, nawet gdy straci swoją świeżość. Wystarczy wysuszyć pokrojone kromki w piekarniku i zastosować jako grzanki do sałatki, zupy lub pokruszyć je tak, by służyło za panierkę, a nawet zastąpiło mąkę do zagęszczania sosów.

Tosty francuskie z twarogiem

Składniki:
· 8 kromek czerstwego pieczywa, np. chleba lub chałki
· 250 g twarogu sernikowego Mlekpol 18%
· 150 g truskawek
· 6 łyżek mleka Łaciate 3,2%
· 2 jajka
· 2 łyżki masła ekstra Mazurski Smak
· 2 łyżki cukru z prawdziwą wanilią
· 1 łyżka oleju
· szczypta soli
· cukier puder do oprószenia

Przygotowanie: W głębokim talerzu roztrzepujemy jajka z mlekiem i solą. W misce mieszamy twaróg sernikowy z cukrem. Każdą kromkę chleba smarujemy z jednej strony twarogiem. Na czterech z nich rozkładamy pokrojone truskawki. Przykrywamy pozostałymi kromkami, serkiem do środka. Na patelni rozgrzewamy masło z olejem. Złożone tosty obtaczamy z każdej strony w roztrzepanym jajku. Kładziemy na patelnię. Smażymy z obu stron na złoty kolor. Tosty francuskie przekładamy na talerze. Posypujemy cukrem pudrem i dekorujemy sezonowymi owocami.

Dojrzałe owoce

Sezonowe owoce, które uwielbiamy spożywać wiosną i latem, mogą nam też służyć w późniejszym okresie. Jeśli zrobiliśmy za duże zakupy i nie damy rady ich zjeść, zróbmy z nich dżemy, które można wykorzystać np. do naleśników. Jeśli w lodówce znajdziecie np. otwarty jogurt naturalny, można szybko przygotować owocową sałatkę i sprawić, by pozostałości nie trafiały do kosza. Dobrym rozwiązaniem będzie także przerobienie ich na kompot lub dodanie do ciasta.

Ciasto bananowe

Składniki:
· 300 g mąki
· 100 g cukru
· 1 łyżeczka sody
· 1 łyżeczka proszku do pieczenia
· 0,5 szklanki oleju roślinnego
· 0,5 szklanki mleka Łaciate 3,2%
· 1 jajko
· 3 dojrzałe banany

Przygotowanie: Nastawiamy piekarnik na 180°C. Przygotowujemy blachę i wykładamy ją papierem do pieczenia. Przygotowujemy dwie miski. Do pierwszej wsypujemy wszystkie suche składniki i je mieszamy. W drugiej misce roztrzepujemy za pomocą rózgi kuchennej mokre składniki. Banany rozdrabniamy przy pomocy widelca lub blendera. Owoce łączymy w pierwszej kolejności z mokrymi składnikami, następnie stopniowo dodajemy suche. Gdy uzyskamy jednolitą masę, przekładamy ją na blachę. Pieczemy 45 minut.

Kilkudniowe warzywa

Warzywa, które dotknął upływ czasu i ich nie wykorzystaliśmy, zawsze można upiec z dodatkiem przypraw i ziół, a następnie zblendować. W ten sposób powstanie z nich wyśmienita pasta do kanapek. Pieczone warzywa mogą być też znakomitą samodzielną przekąską zwłaszcza z dodatkiem naturalnego jogurtu lub śmietanowego dipu typu crème fraiche. Natomiast wszelkiego rodzaju liście np. szpinaku czy sałaty znakomicie sprawdzą się jako dodatek do zdrowego koktajlu, który będzie solidną dzienną dawką witamin.

Zielony koktajl

Składniki:
· 2 dojrzałe banany
· 2 łyżeczki syropu klonowego lub płynnego miodu
· szklanka liści szpinaku lub sałaty
· szklanka mleka Łaciate 3,2%
· szczypta mielonego imbiru

Przygotowanie: Wszystkie składniki dokładnie miksujemy, podajemy schłodzone.

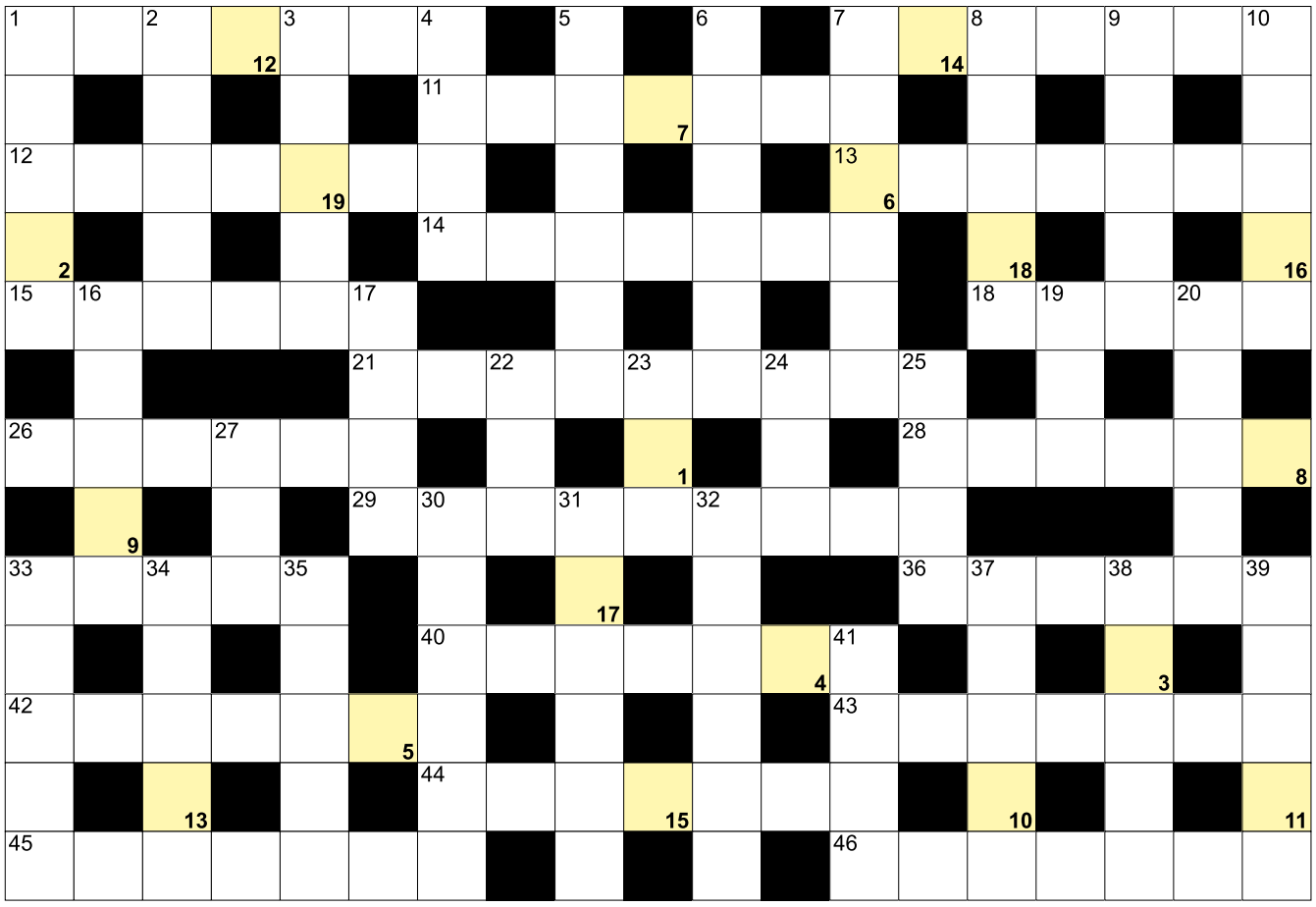
Więcej przepisów na efektywne i efektowne wykorzystanie produktów, które mamy w swojej kuchni znajduje się na www.najlepszewkuchni.pl.

eprasa.pl 6c1b930789

KRZYŻÓWKA z HASŁEM 19/2022

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

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



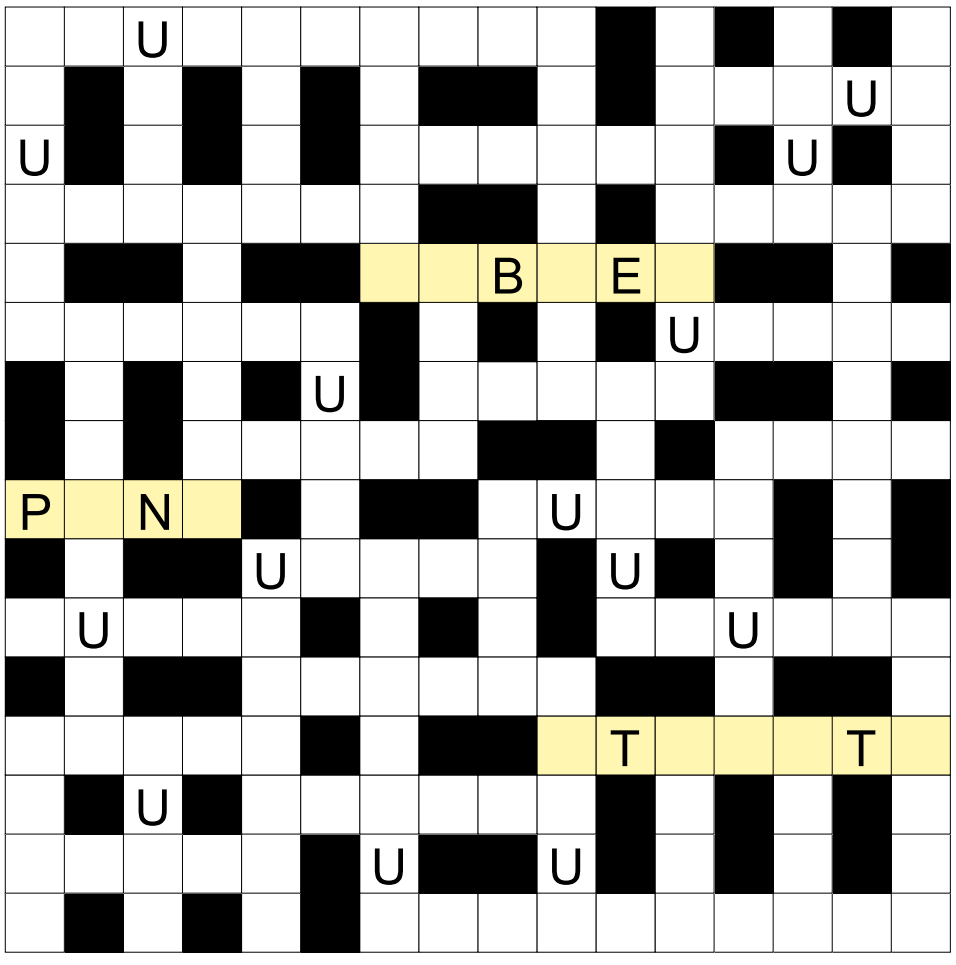
POZIOMO: 1) szminka ochronna do ust; 7) chory na bielactwo; 11) obfitość plonów; 12) rzeka w stolicy Tasmanii; 13) wybuch wulkanu; 14) kurator, patron; 15) baśniowy znalazca lampy z dżinem; 18) zespół Marka Grechuty; 21) i radio, i telewizor; 26) przyjęcie listu, paczki; 28) gwiazdozbiór z Arkturem; 29) szarańcza wzniesiona, roślina; 33) świat zwierząt; 36) badanie opinii publicznej; 40) stolica stanu Michigan w USA; 42) powieść Olgi Tokarczuk; 43) metryka psa; 44) krótsze od minut; 45) trójkątne ryby akwariowe; 46) ozdobna zasłona na okno.

PIONOWO: 1) chybione strzały; 2) narzut na cenę, zysk; 3) pensje posłów; 4) samochód; 5) Atena i Artemida; 6) inaczej sycera, napój z daktyli; 7) dzierżawcy inaczej; 8) górna część dresu; 9) trzecia zmiana; 10) płynie w Wadowicach; 16) Wasiak, Miss Polonia 1983; 17) lisia jama; 19) najdłuższa rzeka Afryki; 20) rzeka w Sieradzu; 22) auto dostawcze potocznie; 23) pierwiastek Osm; 24) bolec łączący blachy; 25) chlebowy do picia; 27) Fleming, twórca Jamesa Bonda; 30) zaplecze teatru; 31) kupalnik górski, roślina; 32) przed nazwiskami; 33) księżyc Marsa; 34) rzęsisty deszcz; 35) wyspa z Oranjestad; 37) medal, odznaczenie; 38) gruba tkanina na podłodze; 39) broń pszczoły; 41) w herbie Szczecina.

BAŚKA z HASŁEM 19/2022

Wyrazy z kolorowych bloków czytane rzędami, utworzą hasło:

W diagramie poniżej ujawniliśmy wszystkie samogłoski "U". Miejsce wpisu haseł do odgadnięcia.



Rozwiązaniem jest hasło z kolorowych bloków z oznaczonymi już sześcioma dodatkowymi literami pomocniczymi- czytane rzędami.

pierwszy palec ręki; szpak lub kruk; żarłacz olbrzymi, rekin; rodzice z dziećmi; aparat tlenowy dla nurka; obfitość plonów; węch, słuch i smak; twórca pisma dla niewidomych; król od Okrągłego Stołu; stolica nad Tamizą; mały statek rybacki; stolica Sudanu; niejeden w szkole; wokalista The Rolling Stones; Lucy Maud, autorka "Ani z Zielonego Wzgórza"; góry z Elbrusem; herbaciane kwiaty z kolcami; wytrawne do obiadu; przepływa przez Florencję; zostawiane przez listonosza; domek ze śniegu i lodu; rzeka w Osace; rakiety świetlne, flary; zniszczony budynek, rudera; futerał na okulary; niemiecki samochód; klejnot z muszli małża; aptekarska jednostka masy; mały, niedopalony kawałek świecy; małpia lub wietrzna, choroba; spór, sprzeczka; stolica Bangladeszu; botaniczny lub zoologiczny; walec z papieru, zwój; pieje w kurniku; zimowy to biathlon; Urszula dla bliskich; stolica Nikaragui; specjalistka od ziół; kakadu i żako; sztuczne jezioro; Bergman, aktorka szwedzka; wydechowa w aucie.

Sprawdź się w Naszym SUDOKU:

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

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

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

WYKREŚLANKA: poniżej ukryliśmy 20 nazw roślin polnych. Wykreślisz je wszystkie od góry do dołu, od lewej do prawej oraz na ukos. Znajdź i wykreśl: arnika, aster, babka, chaber, fiołek, gółka, hyzop, ruta, kozłek, kuklik, len, łubin, miłek, mozga, narcyz, oman, pełnik, wyka, perz, proso:

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

eprasa.pl 6c1b930789