ISSN 1232-1931

TYGODNIK POWIATOWY

GAZETA MYSZKOWSKA

cena 4,99zł
(w tym 5% VAT)
4100 egz. + 459 abonament cyfrowy
Nr 04 (1496) rok XXX 26.01.24- 01.02.2024

ISSN 1232-1931

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

WYPADEK W PUREKO: OSKARŻENI BRYGADZISTA I KIEROWNIK

W grudniu 2023 Prokuratura Rejonowa w Myszkowie skierowała akt oskarżenia przeciwko brygadziście i kierownikowi zmiany w firmie Pureko produkującej w Myszkowie włókniny. Eryk S. lat 26 brygadzista oraz Paweł D. lat 32, kierownik zmiany, są oskarżeni o celowe dopuszczenie do pracy kobiety przy maszynie, której zabezpieczenia bezpieczeństwa były niesprawne. Śledztwo wykazało, że w maszynie nie działał wyłącznik magnetyczny połączony z osłoną ruchomą tzw. „furtką bezpieczeństwa" w maszynie typu kalander. Maszyna miała otwarte osłony, co umożliwiło wciągnięcie dłoni kobiety, która zaplątała się w surowiec podawany do maszyny. W wyniku wypadku pani Dominika doznała nie tylko niewyobrażanych cierpień, ale została trwale okaleczona. Maszyna zmiażdżyła i całkowicie urwała jej 9 palców powodując trwałe kalectwo i niezdolność do pracy. Zdaniem prokuratury oskarżeni brygadzista i kierownik zmiany mieli pełną wiedzę, że urządzenia mają celowo powyłączane zabezpieczenia, które spowalniały pracę. Grozi im do 3 lat więzienia.

Na zdjęciu: kilka miesięcy po wypadku pani Dominika odpowiedziała jak zapamiętała wypadek i jak w firmie PUREKO blokowano zabezpiczenienia, żeby zwiększyć tempo pracy

więcej str. 3

ZRID dla obwodnicy Zawiercia. Całość do 2027 roku

Wojewoda Śląski podpisał ZRID (Zezwolenie na realizację inwestycji drogowej) dla II etapu obwodnicy Zawiercia. Całość obwodnicy od Zawiercia do Żerkowic ma mieć 24 km. Od kilku lat trwa budowa pierwszego, 17 kikometrowego odcinka, którego budowa jest już bardzo zaawansowana. II etapu o długości 7,6 km właśnie otrzyłał niezbędne pozwonie do rozpoczęcia prac. Całość obwodnicy ma być ukończona w 2027 roku I odcinek do końca kwietnia 2025.

Budowa 24-kilometrowej obwodnicy została podzielona na dwa odcinki. Na pierwszym z nich, prawie 17-kilometrowym i rozpoczynającym się w Siewierzu, a kończącym w Kromołowie, trwają prace budowlane. Dla drugiego, o długości 7,6 km od Kromołowa do projektowanego ronda w Żerkowicach, wydano właśnie decyzję o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej (ZRID). Całość inwestycji powinna zostać zakończona w 2027 roku.

Dla drugiego odcinka Wojewoda Śląski właśnie wydał zezwolenie na realizację inwestycji drogowej w ciągu DK78 od Kromołowa do projektowanego w ramach obwodnicy Kroczyc ronda w Żerkowicach**.**

–Decyzja otwiera możliwość prowadzenia prac na drugim etapie obwodnicy Zawiercia. To obwodnica, ale także droga tranzytowa ze Śląska w kierunku województwa świętokrzyskiego i w związku z tym natężenie ruchu na tej drodze jest ogromne –podkreślił Wojewoda Śląski Marek Wójcik. Wypowiedź z 17 stycznia. Wojewoda był wtedy w Zawierciu, o czym informuje jego służba prasowa. Miała to być „konferencja prasowa". Dziwna to konferencja, skoro nie zaproszono na nią dziennikarzy, więc postanowiliśmy dopytać o to w wym chodzi. Do konferencji bez dziennikarzy albo bez prawa zadawania pytań przyzwyczaił nas PiS, ale nowy wojewoda jest z Platformy Obywatelskiej, od Donalda Tuska. Wg. wyjaśnień jakie otrzymaliśmy z biura prasowego wojewody, nie było zaproszenia bo „nie on był gospodarzem". Z sugestią, że spotkanie organizował prezydent Zawiercia Łukasz Konarski. Ze zdjęć widać, że spotkanie odbył się w UM Zawiercie, chwali się nim też zawierciański prezydent. Jednak tylko służby wojewody nazwały „konferencją prasową" spotkanie bez udziału dziennikarzy. Nie dodano, że do niedawna obecny Wojewoda Śląski pracował dla Łukasza Konarskiego.

więcej str. 2-3

eprasa.pl 734f552055

ZRID dla obwodnicy Zawiercia. Całość do 2027 roku

dok. ze str. 1

Od 2019 roku. Dlaczego to ważne, wyjaśnimy, w części opisującej patologiczne e układy na szczytach zawierciańskiej władzy. Czy wojewoda z PO jest częścią układu PIS-Konarski?

Budowa obwodnicy Poręby i Zawiercia to inwestycja, która pozwoli na wyprowadzenie ruchu tranzytowego z miejscowości położonych wzdłuż tej trasy oraz znacząco poprawi warunki życia mieszkańców. Realizacja inwestycji wpłynie ponadto na podniesienie poziomu bezpieczeństwa ruchu drogowego, dzięki m.in. nowej infrastrukturze dla pieszych i rowerzystów.

Inwestorem odpowiedzialnym za wybudowanie obwodnicy jest Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad.

Wojewoda nas unika? Może dlatego że pracuje dla układu PIS-Konarski?

Od miesiąca pytamy nowego Wojewodę Śląskiego Marka Wójcika kiedy wyda i opublikuje postanowienie o rozwiązaniu Rady Powiatu w Zawierciu, co pozwoli na powołanie Komisarza. Byłby to koniec bezprawnych rządów PiS w Powiecie Zawierciańskim. Przywrócenia praworządności w powiecie wyczekują radni, mieszkańcy ulicy Okiennik, dla których to szansa na uratowanie swoich domów przed wywłaszczeniem, zwłaszcza, że przy rozpoczętej bez ZRID budowie mogło dojść do przestępstw urzędniczych w starostwie rządzonym przez PiS.

Widać z jaką determinacją rząd Donalda Tuska próbuje wprowadzić Polskę na drogę praworządności. Z jaką determinacją pracują Minister Sprawiedliwości Adam Bodnar, minister Sienkiewicz. A na Śląsku trwa patologiczna symbioza polityków PO z PiS. Przynajmniej w Zawierciu.

Jesień 2018. W wyborach do Rady Powiatu w Zawierciu PiS nie zdobywa większości, ale szybko dogaduje się z OdNowa, ruchem **Łukasza Konarskiego**, który zostaje Prezydentem Zawiercia. W radzie miasta Konarski dogaduje się szybko z PiS-em. Wzajemnie zaczynają się przenikać posady pomiędzy instytucjami powiatowymi i gminnymi. PiS rządzi w mieście w wspólnie z Konarskim. W powiecie do Zarządu Powiatu, jako etatowy członek wchodzi Barbara Kozioł, która mandat radnej zdobyła z listy OdNowa Łukasza Konarskiego. Na pierwszym posiedzeniu Rady Powiatu w Zawierciu PiS uzyskuje większość, a Gabriel Dors z PIS zostaje wybrany starostą. Wychodzi na mównicę z podziękowaniami, które kieruje… w stronę Łukasza Konarskiego. I mówi o planie, który wspólnie ułożyli kilka lat temu, który „dzisiaj się ziścił".

Wtedy, jesienią 2019 nie doceniliśmy wagi układu, wagi „Planu Dorsa", który się „ziścił". Po prawie 5 latach pozornie PiS pokłócił się Łukaszem Konarskim, ale to tylko pozory. Podczas obrad Rady Miasta Zawiercie trwają kłótnie, ataki, na (zawsze nieobecnego) Prezydenta Zawiercia, również ze strony radnych PiS. Mimo pozorów konfliktu nikt z ludzi PiS nie stracił posady. PiS dalej współrządzi z Konarskim w mieście. W starostwie mimo oczywistego złamania prawa skutkującego rozwiązaniem Rady Powiatu przez 4 lata nic nie robi wojewoda z PiS, dla przywrócenia legalności (co oznaczałoby przedterminowe wybory). A teraz nic z tym nie robi wojewoda z PO.

Wydawało się, że patologiczny układ rozbije w puch wynik wyborów parlamentarnych z 15 X 2023. Wygrywa je koalicja partii demokratycznych, głównie Koalicja Obywatelska. 13 grudnia zaprzysiężony zostaje rząd Premiera Donalda Tuska, a Polki i Polacy z podziwem patrzą jak zdecydowaną ręką, rząd dokonuje dePiSyzacji Polski. W Zawierciu powinno to oznaczać zaległe od 4 lat zarządzenie o rozwiązaniu Rady Powiatu w Zawierciu z pomocy prawa. Piszemy, dzwonimy, pukamy… Nic. Wojewoda Śląski Marek Wójcik, były poseł PO, powołany na to stanowisko 20 grudnia milczy jak zaklęty.

Zawiercie nie bez powodu ma opinię przeżartego korupcją. 6 lat więzienia dla byłego prezydenta Ryszarda Macha, który jeszcze odsiaduje karę, choć kilka miesięcy temu dostał przepustkę ze względu na stan zdrowia. W 2019 roku władzę mieście obejmuje Łukasz Konarski. I tworzy sieć powiązań z politykami PIS i Platformy Obywatelskiej. Z PiSem współrządzi w mieście. Politycy PO znajdują u Konarskiego intratne posady. Prezesem Wodociągów zostaje Katarzyna Stachowicz z Dąbrowy Górniczej, radna PO w Sejmiku Woj. Śląskiego. O jej mężu (Krzysztof Stachowicz) mówi się, że „robi w śmieciach". Nie mija wiele czasu i właśnie odpady, działalność ZGK Zawiercie sp. z o.o. urasta do rozmiarów afery kryminalnej, przy której udowodnione łapówki Ryszarda Macha to „drobne". W aferze ZGK mówi się o dziesiątkach milionów wyprowadzonych pieniędzy, a nazwa gminnej spółki nie jest wymieniana inaczej jak w połączeniu z określeniem „mafia śmieciowa".

Kilka prokuratur wszczyna śledztwa. Najmniejsze w swym ciężarze rażenia prowadzi Prokuratura Rejonowa w Zawierciu. Chodzi o zarzut rozkopania nieczynnego składowiska Kobylarz I i nawiezienie tam nowych odpadów. Sprawę po artykułach Kuriera Zawierciańskiego zauważa WIOŚ, kontroluje spółkę ZGK, a wnioski wysyła do prokuratury. Ta sprawę umarza nie popatrując się „szkody w środowisku", ryzyka zanieczyszczenia wody i gleby. Biegły zatrudniony przez prokuraturę wylicza, że na nieczynne składowisko trafiło nielegalnie „około 60 ton odpadów".

Obecny wojewoda z Platformy Obywatelskiej od 2019 roku miał ciepłą posadę w Zawierciu, w Radzie Nadzorczej ZKM. Miastem rządził Konarski i PiS. Czy wojewoda nie rozwiązując Rady Powiatu w Zawierciu spłaca długi wobec tego układu?

-Tam nawieźliśmy, tysiące ton odpadów, a nie kilka wywrotek -mówią nam pracownicy ZGK Zawiercie. *-A na główne składowisko jechało wszystko „jak leci", wielkogabaryty, zmieszane, przemysłowe. Zakład opuszczały tylko kwity i puste ciężarówki, choć ZGK płaciło miliony za rzekomy wywóz odpadów do specjalistycznych firm* -mówi nasz informator.

Chodzi o czas pomiędzy 2019 rokiem (początek rządów Łukasza Konarskiego) a początkiem 2022 kiedy z ZGK Zawiercie odchodzili po kolei prezesi Tomczak i Duda (była chwilę prezesem po Tomczaku).

W X 2021 najpierw Prokuratura Okręgowa w Sosnowcu, a obecnie Prokuratura Regionalna w Katowicach prowadzą śledztwo dotyczące mafii śmieciowej. ZGK Zawiercie to jeden z elementów większej układanki, łańcucha firm.

SZKOLENIE W ZGK JAK ZEZNAWAĆ?

Na polecenie prokuratury KWP Katowice zabezpiecza w ZGK sp. z o.o. dokumenty i komputery. W ZGK i Urzędzie Miasta Zawiercie wywołuje to popłoch, ale jak dzisiaj się dowiadujemy, popłoch „ dobrze zorganizowany". Prokuratura wzywa na przesłuchanie pracowników ZGK, tych szeregowych, jak wagowi (Tomasz Karkosz, Agnieszka Bojda, Przemysław Nanoś), i kierowników średniego szczebla (Jarosław Mazur, późniejszy prezes ZGK).

O szczegółach, po ponad roku od tych wydarzeń, opowiada radny Przemysław Trepka. Do połowy roku 2023 można go było zaliczać do „ludzi Konarskiego"; pracownik ZGK Zawiercie, magazynier: *-Wszyscy, którzy wtedy byli wezwani na przesłuchanie, przeszli najpierw szkolenie co i jak mają mówić na przesłuchaniach (przesłuchania prowadziła KWP Katowice na zlecenie prokuratury). Szkolenia robiła kancelaria prawnicza.*

-Pamięta pan nazwę?

-Nie, ale nie „Berendowicz & Berendowicz". Jakaś inna. Szkolenia odbywały się w sali konferencyjnej. Jak szkolenia z zeznań mieli wagowi, to ja zostałem skierowany na wagę, bo nie było nikogo innego.

-Czy to prawda, że Prezydent Konarski proponował panu posadę prezesa ZGK?

-Przemysław Trepka: *-Już dożo wcześniej informowałem prezydenta Konarskiego, że w spółce dzieje się bardzo źle. Moim zdaniem pan prezydent miał pełną wiedzę, co się w tu działo. Tak. Gdy zrobiło się bardzo gorąco, proponował mi, żebym został prezesem. Nie zgodziłem się. Wtedy powołano Jarosława Mazura.*

Co wydarzyło się później, opisywaliśmy w ostatnich miesiącach. Jarosław Mazur zlecił szczegółowy audyt spółki, za lata 2019-22. Gdy dokument się ukazał, zaczęły się naciski, aby dokument zmienić, albo opóźnić jego ujawnienie na czas po wyborach samorządowych, czyli aż do wiosny 2024. Gdy Mazur się na to nie zgodził, szybko stracił posadę, a prezesem ZGK został Mariusz Grabarczyk. I natychmiast, choć bez szczegółów, nowy prezes zaczął mówić o rzekomych "ogromnych nieprawidłowościach", ale już z okresu prezesury Jarosława Mazura w spółce.

Obsługa prawna. Kolejna afera w Zawierciu

Już wiele razy radni radni miejscy pytali prezydenta Konarskiego o sposób wyłonienia firmy prawniczej, która obsługuje Urząd Miasta, większość gminnych instytucji i wszystkie spółki miejskie. Jak wyliczył radny Witold Grim firma Berendowicz & Berendowicz w 5 lat ma zarobić w Zawierciu co najmniej 2 mln zł. Sprawę bada prokuratura, trwa śledztwo mające wyjaśnić, czy przy wyłanianiu kancelarii do obsługi prawnej Urzędu Miasta Zawiercie nie doszło do korupcji. Choć śledztwo jest prowadzone „w sprawie" to dla wszystkich jest oczywiste, że chodzi o kancelarię Berendowicz & Berendowicz. Co ciekawe, również w tej sprawie pojawiło się podejrzenie, że świadkowie mogli być instruowani jak mają zeznawać. Potwierdził to były prezes ZGK Zawiercie Jarosław Mazur, że od prawnika tej kancelarii otrzymał na piśmie listę możliwych pytań i jakich ma udzielać odpowiedzi. W śledztwie przesłuchano jeszcze prezesów Wodociągów i ZKM Zawiercie. Ci zaprzeczyli, aby otrzymali podobne instrukcje. Choć nasz informator którego anonimowość musimy chronić twierdzi, że instrukcje pisemne mieli dostać wszyscy prezesi.

Na pewno jest wiele osób, którym zależy na tym, aby budowany przez lata w Zawierciu system wzajemnych powiązań i haków nie został rozmontowany. Na tym polegał Plan Dorsa?

GAZETA MYSZKOWSKA TYGODNIK POWIATOWY
Redakcja: 42-300 Myszków ul. Sikorskiego 53/3
www.gazetamyszkowska.pl

GAZETA MYSZKOWSKA ukazuje się w piątek od 1993r. **Telefon do redakcji:** +48 536 334 438
Wydawca: „MyszPress" s.c. **Redaktor Naczelny:** Jarosław Mazanek jaroslaw.mazanek@myszpress.pl **tel. 602 514 030**
Zespół redakcyjny: Tomasz Urbański (sport), Antoni Starowicz (ekspert podatkowy), Zdzisława Moskwińska (New York), Damian Liszczyk, Czesław Orliński, Sebastian Michalak, Michalina Skwara.
REDAKCJA I BIURO OGŁOSZEŃ: 42-300 Myszków ul. Sikorskiego 53/3 redakcja@myszpress.pl gazetamyszkowska@pro.onet.pl
NASZE NOWE GODZINY PRACY: Pn-Wt 9^{00}-15^{00} SRODA 9^{00}-16^{00} CZWARTEK 9^{00}-12^{00} PIĄTEK nieczynne
Reklama: Sylwia Mazanek sylwia.mazanek@myszpress.pl tel. 602 398386 Nr konta do wpłat: MyszPress s.c. 88 1050 1168 1000 0022 0158 3701
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 734f552055

Prokuratura skierowała do sądu akt oskarżenia w sprawie śmiertelnego wypadku podczas holowania auta

Prokuratura Rejonowa w Myszkowie skierowała do Sądu Rejonowego w Myszkowie, akt oskarżenia przeciwko 58-letniemu Dariuszowi T., dotyczący spowodowania 17 marca 2023 roku śmiertelnego wypadku drogowego w trakcie holowania pojazdu.

-W toku śledztwa ustalono, że 17 marca 2023 roku Dariusz T. kierował samochodem ciężarowym Mercedes, który był holowany na tzw. sztywnym holu przez samochód ciężarowy Scania. Około godz. 23, jadąc drogą wojewódzką nr DW-794 przez miejscowość Biała Błotna, Dariusz T. zjechał na przeciwległy pas ruchu i zderzył się czołowo z prawidłowo jadącym samochodem osobowym Renault - informuje prokurator **Tomasz Ozimek**, rzecznik Prokuratury Okręgowej w Częstochowie. - *W wyniku zderzenia kierujący renault 34-letni mężczyzna poniósł śmierć na miejscu, na skutek doznanego urazu wielonarządowego.*

Na podstawie opinii biegłego ds. ruchu drogowego stwierdzono, że bezpośrednią przyczyną wypadku była utrata panowania nad pojazdem przez Dariusza T., który prowadził pojazd z niesprawnym układem hamulcowym. Ponadto biegły uznał, że kierujący samochodem marki Renault w żaden sposób nie przyczynił się do zaistnienia zdarzenia i nie miał możliwości jego uniknięcia.

W trakcie śledztwa prokurator przedstawił Dariuszowi T. zarzut spowodowania wypadku drogowego ze skutkiem śmiertelnym na skutek nieumyślnego naruszenia zasad bezpieczeństwa w ruchu drogowym. Przesłuchany w charakterze podejrzanego nie przyznał się do zarzucanego mu przestępstwa i odmówił złożenia wyjaśnień. Prokurator zastosował wobec niego środek zapobiegawczy w postaci poręczenia majątkowego w kwocie 10.000 zł. Dariusz T. nie był w przeszłości karany. Oskarżonemu grozi kara pozbawienia wolności od 6 miesięcy do 8 lat.

Janusz Strzelczyk

Obecny wojewoda z PO przez 5 lat pracował dla Prezydenta Zawiercie, czy tan naprawdę dla układu PIS-Konarski. Od 2019 roku.

PiS wspólnie rządzi z Konarskim, a ten wiąże ze sobą polityków PO, którzy za rządów PiS mieli problemy z posadą. W 2019 roku w wyborach parlamentarnych mandatu poselskiego nie zdobywa Marek Wójcik z PO. Szybko dostaje posadę od Łukasza Konarskiego w gminnej spółce ZKM Zawiercie. Od 2019 roku jest członkiem i wiceprzewodniczącym Rady Nadzorczej. Ciepła posada i prawie nic do roboty. Jeszcze do środy 24 stycznia obecny Wojewoda Śląski figurował w BIP-e ZKM Zawiercie jako jej wiceprzewodniczący. Pytaliśmy 4 stycznia w ZKM czy wojewoda dalej pracuje w spółce, ile zarobił przez prawie 5 lat? Nie otrzymaliśmy odpowiedzi. Dzwonimy więc do prezesa ZKM **Michała Wacławika**: *-Pan wojewoda nie jest już członkiem RN ZKM Zawiercie, złożył rezygnację, chyba tuż przed objęciem stanowiska wojewody.*

-Na waszej stronie ciągle figuruje, jako wiceprzewodniczący RN ZKM

-Złożył rezygnację, dzisiaj zmienimy błędną informację -mówi **Michał Wacławik**.

I rzeczywiście, jeszcze tego samego dnia Wojewoda Śląski zniknął ze strony gminnej spółki, w jego miejsce jako członek RN pojawiła się Agnieszka Pilarek-Jagodzińska.

Marek Wójcik jest Wojewodą Śląskim już ponad miesiąc. Kto chciałby z oficjalnej strony Śląskiego Urzędu Wojewódzkiego pobrać zdjęcie wojewody może pomyśleć, że PiS wcale tu władzy nie stracił. Do pobrania dla mediów jako aktualny wojewoda występuje ciągle… Jarosław Wieczorek z PiS. Na pytania o pracę dla układu PIS-Konarski w Zawierciu Marek Wójcik nie odpowiedział. Jego brak decyzji o rozwiązaniu Rady Powiatu w Zawierciu powoduje, że układ ten ma się dalej całkiem dobrze.

Jarosław Mazanek

pełny serwis i naprawa komputerów i laptopów

kontakt
514 508 808
34 333 74 00

naprawiamy
1000+
urządzeń rocznie

Komputronik
Myszków, Sikorskiego 53/5
(obok ZUS/KRUS)

WYPADEK W PUREKO: OSKARŻENI BRYGADZISTA I KIEROWNIK

dok. ze str. 1

Jak informuje nas prokurator Tomasz Ozimek z Prokuratury Okręgowej w Częstochowie, myszkowska prokuratura po uzyskaniu wszystkich opinii biegłych, w tym biegłego z zakresu budowy maszyn, na koniec XII 2023 do Sądu Rejonowego w Myszkowie został przesłany akt oskarżenia przeciwko brygadziście i kierownikowi zmiany: -Obaj oskarżeni nie przyznają się do winy i odmówili składania wyjaśnień.

Prokurator **Ozimek** tak opisuje stawiane pracownikom firmy Pureko odpowiedzialnym za bezpieczeństwo pracy stawiane im zarzuty:

Brygadzista zmiany Eryk S. oraz kierownik zmiany Paweł D. są oskarżeni o to, że 4 października 2022 roku brygadzista oraz kierownik zmiany w firmie Pureko sp. z o.o. w Myszkowie jako osoby odpowiedzialne za bezpieczeństwo i higienę pracy nie popełnili wynikających stąd obowiązków poprzez dopuszczenie pracownika Dominiki S. do pracy przy obsłudze maszyny zintegrowanej, tzw. automatycznej linii do produkcji włóknik tekstylnych, podczas gdy wyłącznik krańcowy magnetyczny zintegrowany z osłoną odległościową ruchomą tj. furtką bezpieczeństwa, był niesprawny, przez co naraził Dominikę S. na bezpośrednie bezpieczeństwo ciężkiego uszczerbu na zdrowiu w postaci: urazu nadgarstków i częściową amputacją palców, w wyniku czego nieumyślnie spowodował ciężki uszczerbek na zdrowiu Dominiki S. w postaci ciężkiego kalectwa całkowitej albo znacznej trwałej niezdolności do pracy, tj. o przestępstwo z art. 220 part. 1 Kodeksu Karnego.

Jest to przestępstwo zagrożone karą do 3 lat pozbawienia wolności.

Sprawę opisywaliśmy w artykule: **OKROPNY WYPADEK: MASZYNA URWAŁA KOBIECIE 9 PALCÓW**

„Kobiecie, obsługującej maszynę do produkcji włóknin maszyna wciągnęła dłoń. Gdy ta próbowała się oswobodzić, w rolki maszyny wpadła też druga ręka. Maszyna praktycznie rozszarpała końcówki palców kobiety. Z ciężkimi obrażeniami kobieta przewieziona helikopterem trafiła do Szpitala Wojskowego w Krakowie. Dziewięciu palców niestety nie dało się w pełni uratować.”

Kilka dni po wypadku, pani Dominika przebywając jeszcze w szpitalu w Krakowie tak wspominała traumatyczne wydarzenia:

-Z 1000 razy robiłam te same czynności. Przy rozruchu maszyny poprawiałam surowiec jak zwykle. Zaplątałam się. To były ułamki sekund. Tam są czujniki, miliony razy to robiliśmy. (...) -Wszystko było jak należy. Maszyna startowała. Robiłam to samo co zawsze.

Okazało się, że zabezpieczenia które miały przeciwdziałać właśnie takim tragicznym zdarzeniom były niesprawne, i wszystko wskazuje na to, że czujniki i zabezpieczenia blokowano w firmie celowo. Gdy się włączały, stawała produkcja.

Kilka miesięcy później pani Dominika odwiedziła naszą redakcję z mężem Piotrem i opowiedziała jak przebiega leczenie, oraz jak zapamiętała przebieg wypadku. Część jej opowieści znalazła się w artykule:

TRWAŚLEDZTWO. PODEJRZENIE OGROMNYCH NIEPRAWIDŁOWOŚCI W FIRMIE, W KTÓREJ KOBIETA STRACIŁA 9 PALCÓW z marca 2023.

„Czułam okropny ból, jakby moje ręce się paliły, jakbym włożyła je do wrzątku nie mogąc jednocześnie ich wyjąć” -opowiadała Dominika S. po kilku miesiącach od wypadku.

„I ten dźwięk. Jakby ktoś kruszył suchy makaron. A to był odgłos moich mielonych w maszynie kości” - opowiadała Dominika.

W rozmowie kobieta opowiadała też o warunkach pracy w fabryce Pureko, o tym, jak brygadziści i kierownicy urządzali zawody, przyśpieszając pracę maszyny, mówią wtedy że „moje dziewczyny” (o pracownicach) szybciej, zap…. Opowiadała, o tym, że nie miała pojęcia iż maszyna, która urwała jej palce była włączona, ponieważ miała otwarte osłony, a wtedy nie miała prawa działać. Maszyny miały też inne zabezpieczenia, reagujące na nacisk: -Gdy ktoś tam wszedł, np. potknął się, czy właśnie maszyna go wciąga, powinna natychmiast stanąć, gdy stanie się na taki podest z czujnikiem nacisku. Ale nad tym podestem zamontowano drugi z siatki, żeby czujniki nie reagowały i żeby maszyna nie stawała -opowiadała nam Dominika S. w marcu 2023 roku.

Dziś znamy finał sprawy, która trafiła właśni do sądu. Brygadzista i kierownik zmiany zostali przez prokuraturę oskarżeni o dopuszczenie Dominiki S. do pracy przy maszynie z niesprawnymi zabezpieczeniami. Ciekawe jednak, kto dopuścił do sytuacji, że te zabezpieczenia były niesprawne lub celowo blokowane? Oskarżeni Eryk S. i Paweł D.?

Pureko sp. z o.o. to zakład produkcyjny w Myszkowie produkujący pianki poliuretanowe oraz włókniny poliestrowe. Są to wyroby wykorzystywane np. w meblach, materacach, odzieży, śpiworach czy kołdrach. Firma rozpoczęła działalność w Myszkowie w 2009 roku

Jarosław Mazanek

„Kredyt na zimową porę”

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

0 zł prowizji i korzystne stałe oprocentowanie
Kwota kredytu do 10.000,00 zł
Okres spłaty do 18 miesięcy

Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania (RRSO) wynosi 11,56 %, przy następujących założeniach: całkowita kwota kredytu (bez kredytowanych kosztów) 5.750,00 zł, całkowita kwota do zapłaty: 6.181,56 zł, oprocentowanie stałe 10,99 % w stosunku rocznym, całkowity koszt kredytu: 431,57 zł (w tym: prowizja 0 zł, odsetki 431,57 zł), spłata kredytu nastąpi w 15 miesięcznych ratach równych w wysokości 412,10 zł ostatnia (15 rata) wyrównawcza 412,17 zł. Kalkulacja została dokonana na dzień 18.12.2023 r. na reprezentatywnym przykładzie bez dobrowolnego ubezpieczenia spłaty kredytu na wypadek zdarzeń losowych.

Zapraszamy do naszych placówek

eprasa.pl 734f552055

XXVII Jurajski Przegląd Grup Kolędniczych HERODY 2024

HERODY corocznie organizowane są przez Regionalny Ośrodek Kultury w Częstochowie. Zespoły, biorące udział w Jurajskich Przeglądach Grup Kolędniczych spotykają się w Niegowie, w której podtrzymywane są ludowe tradycje i zwyczaje. W niedzielę 21 stycznia 2024r. w Niegowie odbył się XXVII Jurajski Przegląd Grup Kolędniczych HERODY 2024.

Jury przyznało następujące nagrody:

W kategorii dorośli:

Grand Prix - Grupa Kolędnicza „Herody" z Sygontki,

I miejsce „Święte Wiewióry" - Grupa Kolędnicza z Podlesic.

Obie Grupy otrzymały nominację na „52. Karnawał Góralski" w Bukowinie Tatrzańskiej.

II miejsce „Cielętnickie Herody".

W kategorii dzieci

I miejsce „Herody" Dziecięca Grupa Kolędnicza ze Szkoły Podstawowej w Niegowie- otrzymała nominację na „Pastuszkowe Kolędowanie" w Nowym Sączu,

II miejsce „Kolędnicy Wędrownicy" ze Szkoły Podstawowej w Ludwinowie.

Remonty Sanktuarium Matki Bożej Leśniowskiej w Żarkach

(Żarki) 23 stycznia 2024r. została podpisana przez burmistrza Żarek Klemensa Podlejskiego i przeora klasztoru ojca Piotra Stanikowskiego umowa w sprawie udzielenia dotacji celowej dla Sanktuarium Matki Bożej Leśniowskiej w Żarkach na realizację zadania w ramach Rządowego Programu Odbudowy Zabytków.

Dotacja w wysokości 834 tys. zł zostanie wydana na wymianę zniszczonej stolarki okiennej stalowej dwuramowej szklonej szkłem pojedynczym na stolarkę drewnianą jednoramową oraz na renowację zewnętrznych wypraw tynkarskich i elementów zdobniczych elewacji budynku kościoła.

Gmina Żarki udzieliła dotacji dla Sanktuarium Matki Bożej Leśniowskiej z przeznaczeniem na przeprowadzenie prac konserwatorskich, restauratorskich oraz robót budowlanych w ramach zadania pn.: „Prace konserwatorsko – restauratorskie w budynku kościoła w zespole kościelno - klasztornym w Żarkach - Leśniowie" w łącznej kwocie 834 000,00 zł. W 2024 r. będzie to kwota 500 000,00 zł, w 2025 r. - 334 000,00 zł.

Zadanie ma być wykonane do 30 listopada 2025 r. Zadanie zrealizuje firma PHU Mir-Mar Mirosław Kowalski z Częstochowy.

(red) zd. UGiM Żarki

Nie można łączyć świadczenia wspierającego ze świadczeniem dla opiekuna osoby niepełnosprawnej wypłacanego przez gminy

Świadczenie wspierające, które wprowadzono od 1 stycznia 2024 r., będzie przyznawał i wypłacał ZUS, po wydaniu decyzji przez Wojewódzki Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności. To nowe świadczenie jest przyznawane bezpośrednio osobie z niepełnosprawnością, która ukończyła 18 lat, a nie jak to było w przypadku świadczeń wypłacanych przez organ gminy – dla jej opiekuna. Co ważne - obu tych świadczeń nie wolno łączyć, trzeba zdecydować się na jedno z nich.

Nowe świadczenie jest przyznawane bezpośrednio osobie z niepełnosprawnością. Jego wysokość nie jest jednakowa dla każdego, a ustalana jest na podstawie uzyskanej liczby punktów w decyzji określającej potrzebę poziomu wsparcia, którą wydaje Wojewódzki Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności (WZON). - Po wydaniu decyzji przez wojewódzki zespół ds. orzekania o niepełnosprawności, gdy stanie się ona ostateczna, warto wiedzieć, ile będzie wynosiło świadczenie wspierające. Dzięki temu łatwiej będzie dokonać wyboru, które wsparcie będzie korzystniejsze, czy to nowe - świadczenie wspierające - wypłacane przez ZUS osobie z niepełnosprawnością, czy też to dotychczasowe wypłacane przez organ gminy dla jej opiekuna. Trzeba się zdecydować, bo oba świadczenia nie mogą być wypłacane jednocześnie – informuje Beata Kopczyńska, rzeczniczka prasowa ZUS w województwie śląskim.

Wysokość świadczenia wspierającego nie jest jedną stałą kwotą dla wszystkich uprawnionych. Zależy ona od ustalonego poziomu potrzeby wsparcia (określonego w punktach) przez WZON. Może ona wynosić od 40 proc. renty socjalnej (obecnie - 635 zł) do 220 % renty socjalnej – 3459 zł.

I tak jeśli WZON w swojej decyzji określił u danego wnioskodawcy potrzebę wsparcia na poziomie od 95 do 100 punktów to osoba z niepełnosprawnością otrzyma świadczenie wspierające w wysokości 220 proc. renty socjalnej – aktualnie to 3495 zł,

• jeśli potrzebę wsparcia określono na poziomie od 90 do 94 punktów w skali potrzeby wsparcia, to 180 % renty socjalnej, aktualnie 2859 zł,

• jeśli potrzebę wsparcia określono na poziomie od 85 do 89 punktów w skali potrzeby wsparcia – to 120 % renty socjalnej, aktualnie 1906 zł,

• jeśli potrzebę wsparcia określono na poziomie od 80 do 84 punktów w skali potrzeby wsparcia - to 80 % renty socjalnej, obecnie 1271 zł

• jeśli potrzebę wsparcia określono na poziomie od 75 do 79 punktów w skali potrzeby wsparcia – to 60 % renty socjalnej, obecnie 953 zł

• jeśli potrzebę wsparcia określono na poziomie od 70 do 74 punktów w skali potrzeby wsparcia 40 % renty socjalnej, aktualnie jest to 635 zł.

Świadczenie wspierające a świadczenie z organu gminy

Jeżeli zostanie złożony wniosek o ustalenie prawa do świadczenia wspierającego przez osobę z niepełnosprawnością lub osobę upoważnioną do jej reprezentowania, a opiekun osoby z niepełnosprawnością jest uprawniony do pobierania świadczenia pielęgnacyjnego, specjalnego zasiłku opiekuńczego lub zasiłku dla opiekuna, to wypłata tych świadczeń ulegnie wstrzymaniu z mocy prawa.

Jeśli pokrywa się okres, za który opiekun osoby z niepełnosprawnością pobierał z organu gminy świadczenie albo zasiłek należny opiekunowi, z okresem, za który ZUS przyzna osobie z niepełnosprawnością świadczenie wspierające, to opiekun, który pobrał zasiłek z gminy, będzie musiał zwrócić to świadczenie do gminy wraz z odsetkami.

Gmina wyda opiekunowi decyzję o nienależnie pobranym świadczeniu za okres, za który wypłacone świadczenia z gminy pokryło się z okresem, za który ZUS przyznał świadczenie wspierające.

– By uniknąć takich sytuacji, we wniosku o świadczenie wspierające (formularz SWN) można wskazać datę, od której osoba chce uzyskać prawo do wsparcia, tak aby okresy pobierania obu świadczeń się nie pokrywały. W ten sposób można uniknąć konieczności zwracania nienależnie pobranych środków – tłumaczy rzeczniczka.

Wycofanie wniosku o świadczenie wspierające

Wnioskodawca może również wycofać wniosek o świadczenie wspierające także po przyznaniu świadczenia. W takim przypadku przyznane prawo do świadczenia wspierającego zostanie uchylone, a jeżeli doszło do wypłaty, wnioskodawca będzie zobowiązany do zwrotu pobranego świadczenia wspierającego.

Kolejność składania wniosków

Aby otrzymać świadczenie wspierające najpierw trzeba złożyć wniosek do Wojewódzkiego Zespołu ds. Orzekania o Niepełnosprawności o ustalenie poziomu potrzeby wsparcia. Dopiero wówczas można składać wniosek do ZUS. Może być on złożony najwcześniej w miesiącu, gdy decyzja WZON ustalająca poziom wsparcia stała się ostateczna. Jeśli wniosek o świadczenie SWN zostanie złożony w okresie 3 miesięcy od dnia, w którym decyzja WZON stała się ostateczna albo decyzja uprawomocniła się w sytuacji złożenia do sądu odwołania od tej decyzji, ZUS wypłaci świadczenie od daty, od której przyznano uprawniającą liczbę punktów. Wnioski zgłoszone przedwcześnie zostaną pozostawione bez rozpatrzenia. (red)

eprasa.pl 734f552055

Eliminacje Gminne Ogólnopolskiego Strażackiego Konkursu Plastycznego

W dniu 16.012024 r. w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy Włodowice odbyło się uroczyste wręczenie nagród dla zwycięzców eliminacji gminnych Ogólnopolskiego Strażackiego Konkursu Plastycznego edycja 2023/2024, ogłoszonego przez Związek Ochotniczych Straży Pożarnych Rzeczypospolitej Polskiej, które zostały przeprowadzone w dniu 20 grudnia 2023 r.

Celem konkursu było m.in. zainteresowanie lokalnych grup dzieci i młodzieży ochroną przeciwpożarową, w tym działalnością straży pożarnych, podtrzymywaną tradycją oraz życiem strażackich środowisk. Do tut. urzędu złożono łącznie 32 prace konkursowe, z których komisja wyłoniła po pięć najlepszych prac w trzech grupach wiekowych:

Wśród laureatów konkursu znaleźli się:

I grupa – przedszkola
1. Piotr Wnuk Włodowice
2. Natalia Dubiańska Włodowice
3. Franciszek Ziębiński Włodowice
Wyróżnienie: Iga Stypa Rudniki
Wyróżnienie: Antoni Sroka Włodowice

II grupa –szkoła podstawowa (klasy I-IV)
1. Natalia Żurek Rudniki
2. Aleksander Miśkiewicz Rudniki
3. Karol Beleć Rudniki
Wyróżnienie: Lena Nowak Rudniki
Wyróżnienie: Emilia Makieła Włodowice

III grupa –szkoła podstawowa (klasy V-VIII)
1. Franciszek Dyksy Rudniki
2. Igor Stypa Rudniki
3. Kacper Żmudka Włodowice
Wyróżnienie: Bartłomiej Beza Rudniki
Wyróżnienie: Daniel Dudek Włodowice

Zwycięskie prace zostały przekazane do oceny na szczeblu powiatowym.
(red) zd. UMiG Włodowice

32 Finał WOŚP w Łazach

28 stycznia po raz kolejny w Łazach zabrzmi Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy Spotkamy się z Wami w podobnie jak w ubiegłym roku wielu miejscach.

Od 12:00 do 16:00 koniecznie odwiedźcie nas w budynku KTS (Łazy, ul Spółdzielcza 2), gdzie czeka na Was coś wyjątkowego!
- wystawa fotograficzna „Łazy from the sky",
- turniej szachowy,
- naleśnikowe love,
- maraton ZUMBY dla dzieci,
- Strefa dla dzieci: warkoczyki i tatuaże
- Badanie wad podstawy dzieci
- speed ball z KSS ROYAL,
- festiwal LEGO,
- marsz nordic walking,
- Centurianie morsują z WOŚP.

Po południu od godziny 16.00 widzimy się na parkingu przed MOK Łazy, tu Finał rozkręci się na całego. Dla uczestników przewidziano:
- muzyczne atrakcje,
- licytacje niezwykłych rzeczy od wyjątkowych darczyńców,
- grochówka z kuchni polowej,
- atrakcje dla najmłodszych,
- strefa gastronomiczna,
- światełko do nieba. (red)

Odpowie za znieważenie i atak na policjantów

Nawet 3 lata w więzieniu może spędzić 46-letni mężczyzna, który w czasie interwencji był agresywny, znieważył policjantów, a także naruszył ich nietykalność cielesną. Agresor został szybko obezwładniony przez stróżów prawa i trafił do policyjnej celi.

W piątkowy wieczór dyżurny myszkowskiej komendy dostał zgłoszenie, które miało dotyczyć awantury w jednym z myszkowskich mieszkań. Z przekazanej informacji wynikało, że doszło tam do kłótni, która wywiązała się między dwoma mężczyznami.

Na miejsce zgłoszenia udali się policjanci z ogniwa patrolowo-interwencyjnej, gdzie zastali zgłaszającego, który oświadczył, że mężczyzna, z którym doszło do awantury, jest osobą poszukiwaną przez organy ścigania. Po całym zajściu miał się udać do mieszkania, w którym aktualnie przebywa. Gdy patrol udał się pod wskazany adres, drzwi otworzyła kobieta, która twierdziła, że mężczyzna, opuścił mieszkanie godzinę temu.

Po dokonaniu kontroli pomieszczeń, funkcjonariusze ujawnili na balkonie skulonego mężczyznę. Na widok policjantów zrobił się agresywny i próbował zadać jednemu z funkcjonariuszy uderzenie młotkiem, który trzymał w ręku. Podczas obezwładniania, mężczyzna uderzył głową w twarz funkcjonariusza, a na dodatek kierował wobec nich groźby karalne. Po sprawdzeniu w policyjnych bazach danych nie figurował jako osoba poszukiwana.

46- latek został zatrzymany i trafił do policyjnego aresztu. Usłyszał już zarzuty. Wobec zatrzymanego prokurator zastosował policyjny dozór, a o jego dalszym losie zadecyduje sąd. Za znieważenie i naruszenie nietykalności cielesnej policjantów może spędzić w więzieniu nawet 3 lata. (red)

Nie daj się nabrać!

Cyberprzestępcy znowu dali o sobie znać! Tym razem, podszywając się pod Pocztę Polską, nakłaniają do kliknięcia w dołączony do wiadomości link. Przestrzegamy, by tego nie robić.

Cyberprzestępcy stosują różnych technik manipulacji, by wyłudzić dane. Sztuczki, których używają mają nakłonić do kliknięcia w link, pobrania pliku, czy otwarcia załącznika.Tym razem oszuści podszywając się pod Pocztę Polską, informują o wstrzymaniu przesyłki ze względu na niejasne dane adresowe. By paczka dotarła do odbiorcy konieczne jest potwierdzenie adresu w ciągu 12 godzin od otrzymania wiadomości. Cyberoszuści nakłaniają, by zrobić to poprzez dołączony do wiadomości link.

Uważaj! Gdy klikniesz w link, zostaniesz przekierowany na stronę, gdzie dojdzie do wyłudzenia Twoich danych! Dzięki temu oszuści będa mieli np. dostęp do Twojego konta bankowego.

Prawidłowy adres strony Poczty Polskiej to https://www.poczta-polska.pl, natomiast adres do śledzenia przesyłek to: https://emonitoring.poczta-polska.pl/.

Przypominamy też zasady ostrożności w sieci:

Nie otwieraj podejrzanych linków, szczególnie od nieznajomych.

Uważaj na wszelkiego rodzaju „okazje" w sieci.

Weryfikuj autentyczność otrzymanej prośby, czy informacji.

Zwróć uwagę na adres/numer telefonu nadawcy i „aktualność" informacji.Jeśli stałeś się ofiarą ataku – jak najszybciej zgłoś sprawę do swojego banku i do organów ścigania. (red)

Piesi w „oku" ukrytej kamery

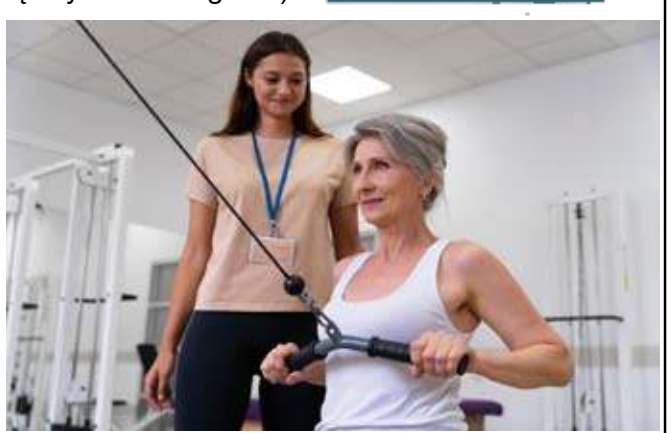
W trosce o bezpieczeństwo pieszych w naszym mieście myszkowska drogówka po raz kolejny prowadzi działania pod nazwą. „Bezpieczny Pieszy". Aby dokładnie przyjrzeć się jak zachowują się piesi i kierowcy myszkowscy policjanci wykorzystują Ruchome Stanowisko Dowodzenia z Komendy Wojewódzkiej Policji w Katowicach.

Policjanci z Wydziału Ruchu Drogowego myszkowskiej komendy prowadzą działania pod nazwą „Bezpieczny pieszy". Ich celem jest przede wszystkim poprawa bezpieczeństwa pieszych oraz podniesienie ich świadomości w zakresie zagrożeń na drodze.

W ramach działań mundurowi obserwują skrzyżowania, przejścia dla pieszych oraz główne ciągi komunikacyjne. Wykorzystują możliwości Ruchomego Stanowiska Dowodzenia z Komendy Wojewódzkiej Policji w Katowicach, nagrywają niebezpieczne zachowania kierujących i pieszych, którzy łamią przepisy w tych newralgicznych miejscach. Każde wykroczenie jest zagrożone grzywną w wysokości od 1500 zł do 3000 zł oraz 15 punktami karnymi.

(red) zd. KPP Myszków

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



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

eprasa.pl 734f552055

Bezpłatne szczepienia dla nastolatków przeciw HPV także w 2024 roku. Jak na razie niewielu rodziców się na nie decyduje

– W ciągu prawie pół roku funkcjonowania programu bezpłatnych szczepień przeciw HPV udało się wyszczepić zaledwie 16 proc. docelowej grupy 12- i 13-latków. Po roku funkcjonowania programu ten odsetek wzrośnie prawdopodobnie do 30–40 proc. – informuje dr hab. n. med. Andrzej Nowakowski z Narodowego Instytutu Onkologii. – To jednak wciąż za mało. Dlatego potrzebna jest szersza edukacja, skierowana zarówno do rodziców nastolatków, jak i personelu medycznego – podkreśla ekspert.

– Na efekty programu szczepień przeciwko HPV przyjdzie nam poczekać co najmniej kilkadziesiąt lat. Na razie możemy mówić tylko o odsetku objętych szczepieniami dziewcząt i chłopców. Niestety nie są to bardzo dobre wyniki – ostatnie dane, którymi dysponuję, pochodzą z 15 listopada, czyli z niecałych sześciu miesięcy realizacji programu szczepień. W tym czasie udało się zaszczepić 16 proc. docelowej kohorty. Tak więc można domniemywać, iż do końca maja bieżącego roku – po całym roku trwania programu szczepień przeciwko HPV – prawdopodobnie uda się objąć tymi szczepieniami pomiędzy 30 a 40 proc. docelowej kohorty – mówi agencji Newseria Biznes dr hab. n. med. Andrzej Nowakowski, prof. Narodowego Instytutu Onkologii – Państwowego Instytutu Badawczego, kierownik Poradni Profilaktyki Raka Szyjki Macicy w Zakładzie Profilaktyki Nowotworów NIO-PIB.

Szczepienia przeciw HPV zapobiegają przede wszystkim rakowi szyjki macicy, ale też innym nowotworom (prącia, pochwy, odbytu, głowy i szyi), które może powodować wirus brodawczaka ludzkiego (HPV). Aby uniknąć zachorowania, dziecko należy zaszczepić, zanim może mieć kontakt z wirusem. Dlatego w ubiegłym roku Ministerstwo Zdrowia uruchomiło program bezpłatnych szczepień przeciw HPV skierowany dla dziewcząt i chłopców w wieku 12–13 lat. W 2023 roku mogły z nich skorzystać dzieci urodzone w 2010 i 2011 roku. Natomiast w tym roku program bezpłatnych szczepień będzie kontynuowany i obejmie roczniki 2011 i 2012. Dziecko można od ręki zapisać na szczepienie poprzez Internetowe Konto Pacjenta, a szczepionka jest podawana w dwóch dawkach w odstępie 6–12 miesięcy. Jest dobrze tolerowana, bezpieczna i powszechnie stosowana w 125 krajach.

Od 2 września ub.r. szczepionka dwuwalentna Cervarix przeciw HPV jest też bezpłatna dla wszystkich dzieci od 9 do 18. roku życia. Dzieci w innym wieku niż objęte programem (czyli w wieku 9–11 oraz 14–17 lat) mogą zostać bezpłatnie zaszczepione, jeśli lekarz wystawi e-receptę. Wówczas rodzic realizuje e-receptę w aptece, umawia dziecko na szczepienie bezpośrednio w przychodni POZ i przynosi szczepionkę.

– Decyzje odnośnie do szczepień nastolatków podejmują oczywiście ich rodzice i przyczyn tak niskiego dotychczas poziomu wyszczepienia może być wiele – mówi dr hab. n. med. Andrzej Nowakowski.

Znaczenie szczepień przeciwko HPV w zapobieganiu raka szyjki macicy jest ogromne. Ten typ nowotworu jest niemal w 100 proc. powiązany właśnie z zakażeniem wirusem brodawczaka ludzkiego, a do zakażenia najczęściej dochodzi drogą płciową. W Polsce jest to jeden z najczęściej występujących nowotworów złośliwych u kobiet.

– Nie jesteśmy na szarym końcu pod względem poziomu wyszczepienia, ponieważ są kraje, gdzie ten odsetek nie przekraczał kilku czy kilkunastu procent. Jednak daleko nam do niektórych krajów Europy Zachodniej. Dla przykładu w niektórych rejonach Belgii udało się objąć tymi szczepieniami blisko 90 proc. docelowej kohorty – mówi kierownik Poradni Profilaktyki Raka Szyjki Macicy.

Jak podaje resort zdrowia, dzięki szczepionce na HPV ryzyko zachorowania na raka szyjki macicy u kobiet spada o ok. 70 proc. W krajach, które wprowadziły powszechne programy szczepień, liczba zakażeń HPV spadła nawet o 90 proc.

– Jak na razie żaden kraj nie wyeliminował w całości zachorowań na raka szyjki macicy. Natomiast jest szereg państw – do których zalicza się m.in. Szwajcaria, Malta czy Australia – gdzie faktycznie zachorowalność na raka szyjki macicy jest bardzo niska, zbliżona do poziomu czterech zachorowań na 100 tys. kobiet rocznie. To jest próg, który mówi nam o tym, czy dana choroba stanowi problem dla zdrowia publicznego. Szereg krajów opublikowało już plany eradykacji, pozbycia się raka szyjki macicy jako problemu zdrowia publicznego w oparciu o wezwanie Światowej Organizacji Zdrowia – mówi dr hab. n. med. Andrzej Nowakowski.

Jak informuje WHO, HPV odpowiada globalnie za ok. 5 proc. nowotworów. Rocznie zapada na nie ponad 625 tys. kobiet i prawie 70 tys. mężczyzn. Strategia organizacji zakłada do 2030 roku cele 90–70–90. Chodzi o to, by do 2030 roku 90 proc. dziewcząt zostało zaszczepionych przed 15. rokiem życia, 70 proc. kobiet przed 35. rokiem życia (i ponownie przed 45. rokiem życia) było poddawanych badaniom przesiewowym, 90 proc. kobiet, u których zdiagnozowano raka szyjki macicy, było poddanych leczeniu.

– Musimy kontynuować edukację na każdym poziomie. Oczywiście kluczową kwestią jest przekonanie rodziców nastolatków, że te szczepienia są, po pierwsze, bezpieczne, a po drugie, są bardzo skuteczne i mogą w przyszłości znacznie obniżyć ryzyko zachorowania na pewne nowotwory – mówi ekspert NIO-PIB. Newseria (red)

Dostępne w Polsce szczepionki przeciwko HPV

W Polsce dostępne są 3 preparaty do szczepień przeciwko wirusom brodawczaka ludzkiego:

Cervarix – to szczepionka dwuwalentna, czyli skierowana przeciwko 2 rakotwórczym typom wirusa (HPV16 i HPV18). (Refundowana)

Gardasil – czterowalentna szczepionka skierowana przeciwko 4 typom wirusa (HPV-6, HPV-11, HPV-16, HPV-18) , odpowiedzialnym za zmiany przednowotworowe oraz brodawki płciowe (kłykciny kończyste).

Gardasil 9 – dziewięciowalentna szczepionka skierowana przeciwko 7 rakotwórczym typom HPV (HPV-16, HPV-18, HPV-31, HPV-33, HPV-45, HPV-52, HPV-58) oraz 2 typom odpowiedzialnym za brodawki płciowe (HPV-6, HPV-11).

Szczepionki przeciw HPV należą do szczepionek, w których materiał wywołujący odpowiedź immunologiczną organizmu jest „zabity". Oznacza to, że nie zawierają żywych wirusów, jedynie niektóre ich antygeny – białka, które nie mogą spowodować zachorowania zaszczepionej osoby, są natomiast wystarczające do wywołania odporności na wirusa.

Szczepienie przeciwko HPV

Szczepienie przeciwko HPV jest szczególnie zalecane nastolatkom w wieku dojrzewania, jeszcze przed inicjacją seksualną, czyli przed możliwym kontaktem z wirusem HPV.

Podanie szczepionki zarówno dziewczętom i chłopcom ma na celu powstrzymać rozprzestrzenianie się wirusa HPV. A przy tym zmniejszyć zachorowalność związaną z nowotworami narządów płciowych. Warto podkreślić, że HPV to nie tylko raka szyjki macicy. **Wirus brodawczaka ludzkiego odpowiada także za raka pochwy, sromu, prącia, odbytu ale także gardła i krtani.** -Dr n. med. Wojciech Homola, specjalista położnictwa i ginekologii, autor wielu prac naukowych z zakresu HPV oraz profilaktyki raka szyjki macicy, wieloletni wykładowca akademicki. Więcej na badamhpv.pl

eprasa.pl 734f552055

DRON NAD MYSZKOWIEM sprawdzi jakość powietrza.

(Myszków) Odbył się pierwszy testowy lot drona, w który została wyposażona Straż Miejska. Wykorzystywany on będzie do monitorowania i kontrolowania jakości powietrza.

Dron jest wyposażony w lokalizator, kamerę termowizyjną i czujnik dymu. Posiada urządzenie umożliwiające monitorowanie środowiska nocą.

Pieniądze na zakup tego urządzenia Gmina Myszków pozyskała z Marszałkowskiego Programu Poprawa Jakości Powietrza „Inicjatywa Antysmogowa" w wysokości 200 tys. zł. Koszt drona to 210 tys. zł.

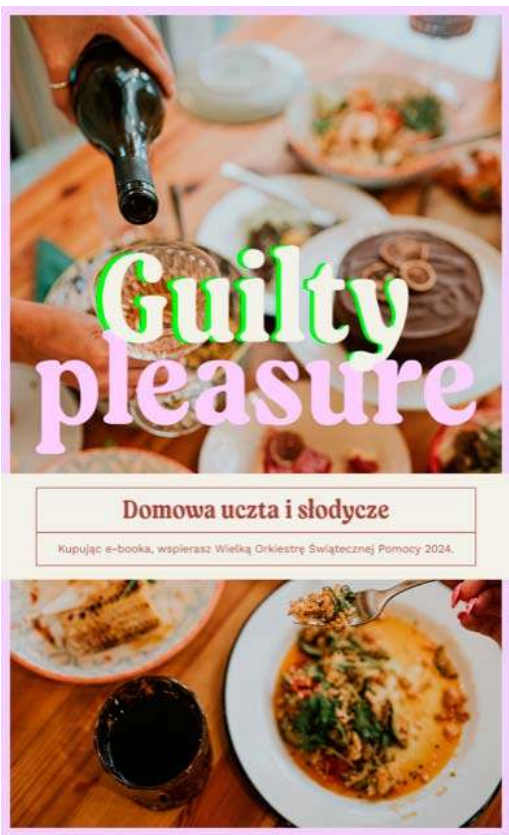
Od 19 stycznia sprzęt do monitorowania i kontrolowania jakości powietrza będzie sprawdzał jakość powietrza w Myszkowie. (red) Zd. UM Myszkowa

Grzeszne przyjemności kulinarne dla WOŚP

Restauracja LAS z Zawiercia wydaje ebook „Gulity Pleasure"

E-book charytatywny Guilty Pleasure to kolekcja 12 niezawodnych przepisów na dania godne restauracji z gwiazdką Michelin, jednak łatwych do przygotowania w domowym zaciszu. Klarownie sformułowane receptury ilustrują wysmakowane estetycznie fotografie. Cały dochód ze sprzedaży wesprze tegoroczną zbiórkę WOŚP.

Właścicielka restauracji Las i cukierni Dolci, Magdalena Skała, uruchomiła projekt charytatywny Guilty Pleasure, specjalnie na 32. Finał WOŚP: „Pomysł na tego e-booka powstał, gdy leżałam z tygodniową Janką w szpitalu. Dzięki WOŚP mogłam wygodnie spać obok niej na rozkładanym fotelu – podczas gdy moja córka korzystała ze sprzętu medycznego z czerwonym sercem. Zawsze wspierałam działania WOŚP lokalnie, ale tym razem postanowiłam podnieść sobie poprzeczkę. Zależało mi na tym, by zrobić coś, co zyska większy rozgłos i tym samym pozwoli mi uzbierać większą sumę. Postanowiłam podzielić się tym, czym zajmuję się z pasją od lat, co płynie prosto z mojego serca, czyli zaprosić wszystkich na ucztę kulinarną" – mówi Magdalena Skała.



E-book Guilty Pleasure powstał dzięki połączonym siłom Restauracji LAS i Studia Dolci, we współpracy z uczestnikiem 7. edycji programu Top Chef Danielem Wanke, fotografką Margo Słowik i graficzką Pauliną Hanzel. Guilty Pleasure zawiera autorskie przepisy, które nie były nigdzie wcześniej publikowane. A wśród nich niebanalne przystawki, dania główne i słodkości.

E-book jest dostępny tylko na rzecz 32. Finału WOŚP. Nie będzie on później dostępny w regularnej sprzedaży. Wpłacając pieniądze do e-skarbonki utworzonej przez restaurację Las, każda osoba otrzyma w zamian e-booka. Każdy sprzedany egzemplarz Guilty Pleasure to kolejna cegiełka w walce z chorobami płuc.

Ograniczona dostępność publikacji sprawia, że staje się ona wyjątkową okazją dla miłośników kulinarnej rozkoszy.

Restauracja Las ul. Miejska 12, Zawiercie

Ferie zimowe w powiecie zawierciańskim

W tym roku przerwa zimowa dla uczniów szkół podstawowych i liceów w województwie śląskim potrwa od 29 stycznie do 11 lutego. Jak mieszkańcy powiatu zawierciańskiego mogą aktywnie wykorzystać ten czas?

Codziennie, przez dwa tygodnie do dyspozycji młodzieży szkolnej (po wcześniejszym ukazaniu legitymacji) będzie możliwość bezpłatnego skorzystania z lodowiska i krytego basenu OSiR Zawiercie. Miasto organizuje również coś dla fanów historii – zwiedzenie Miejskiej Izby Muzealnej połączone z lekcją historii. Ponadto dzieci będą mogły wziąć udział w pokazach eksperymentów, które odbędą się w budynku Miejskiego Ośrodka Kultury 4 i 11 lutego.

Zawiercie nie zapomniało o swoich sportowcach. Zajęcia z zumby, gimnastyki piłki siatkowej, piłki ręcznej z KS Viret CMC Zawiercie, a nawet zajęcia z samoobrony prowadzone przez Mistrza Europy w Ju-Jitsu Andrzeja Jabłońskiego – to tylko niewielki wycinek sportowych atrakcji.

Zawierciańskie biblioteki zabiorą natomiast dzieci i młodzież w świat książek i gier planszowych.

Podobnie biblioteka w Ryczowie, Gieble i Miejsko-Gminna Biblioteka Publiczna w Ogrodzieńcu mają swój plan na zabicie nudy, a w nim: turnieje gier, zajęcia plastyczne i literackie oraz konkursy.

MOK i Miejska Biblioteka Publiczna w Porębie oferują natomiast m.in. zajęcia taneczne, warsztaty z plecienia makramy, warsztaty z druku 3D, a także Bal Karnawałowy.

Całe ferie (9 lutego) zwieńczy kulig na stadionie OSiR I w Zawierciu.

Po więcej szczegółów związanych z feriami w poszczególnych miejscowościach zachęcamy do zapoznania się z niżej załączonymi plakatami.

Michalina Skwara

Ferie zimowe 2024 – co zaplanował Myszków?

Już 29 stycznia uczniów szkół podstawowych i liceów w województwie śląskim czeka długo wyczekiwana i z pewnością zasłużona przerwa zimowa. Potrwa ona przez dwa tygodnie – dokładnie do 11 lutego. Jak aktywnie wykorzystać ten czas?

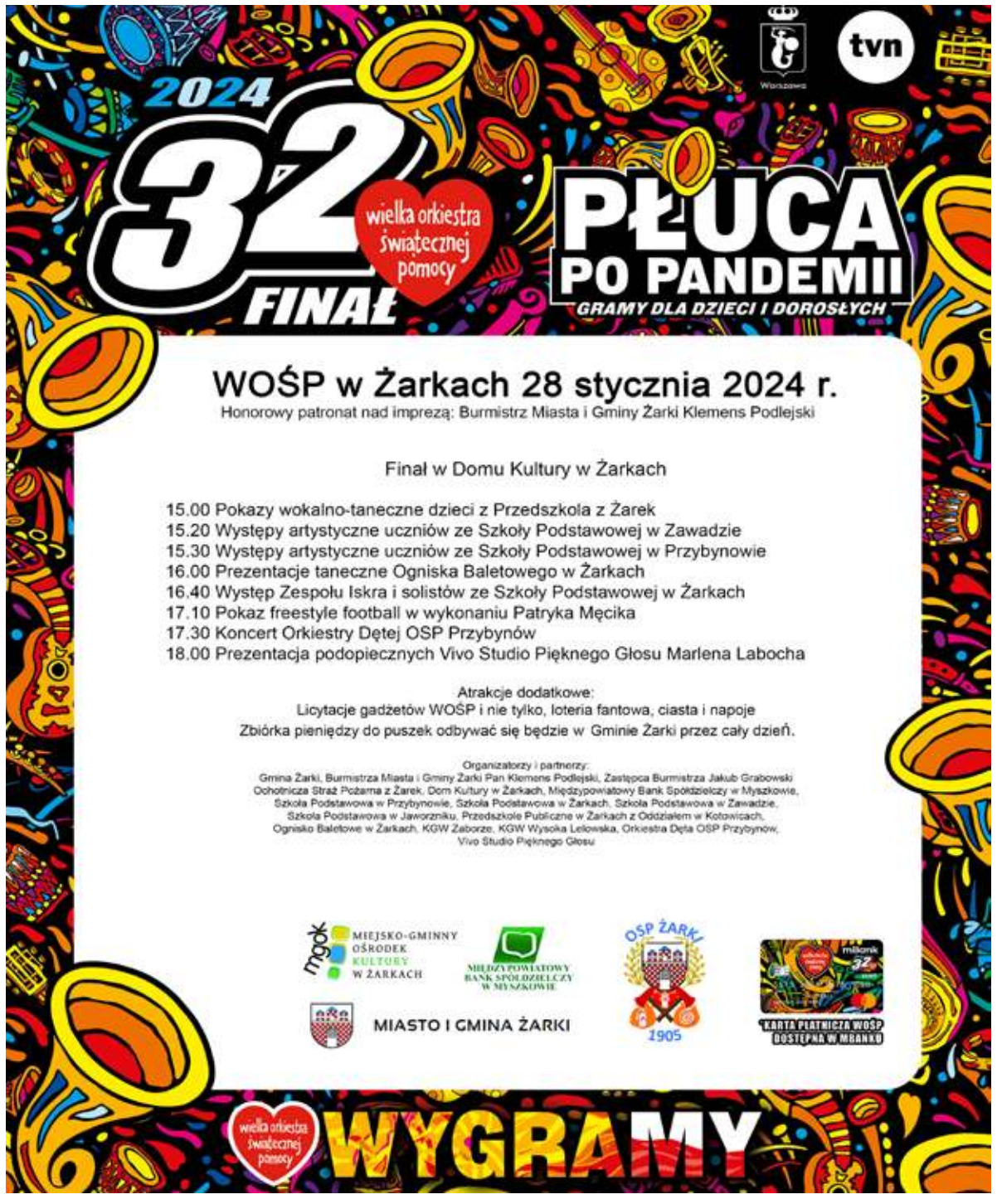
Miejskie Ośrodek Sportu i Rekreacji Myszków w tym roku może zaproponować uczniom wiele atrakcji. Przez całe dwa tygodnie od godziny 9.00 do 20.00 uczniowie będą mogli skorzystać z darmowego lodowiska (bezpłatne będzie również wypożyczenie łyżew, kasków i chodzików do nauki jazdy), które znajduje się przy Szkole Podstawowej nr 1. Ponadto również codziennie od 8.00 do 14.00 – myszkowski basen oferuje dla młodzieży z Myszkowa promocyjną cenę biletu - za połowę dotychczasowej ceny. Młodzi mieszkańcy miasta w ferie za bilet zapłacą 2,50 zł.

MOSiR zaplanował również zajęcia sportowe z piłki nożnej, siatkówki oraz tenisu stołowego dla uczniów szkół podstawowych, ale także zajęcia na ściance wspinaczkowej, a od drugiego tygodnia także z lekkoatletyki. Ponadto dla uczestników zajęć, które będą odbywały się na sali gimnastycznej i salce wielofunkcyjnej w budynku MOSiR Myszków czeka słodki poczęstunek oraz woda mineralna.

Co dokładnie Myszków przygotował dla sowich młodych mieszkańców w czasie wolnym od zajęć? W celu poznania szczegółów zachęcamy do zapoznania się z załączonym niżej plakatem.

Michalina Skwara

eprasa.pl 734f552055



eprasa.pl 734f552055

Dzieci i młodzież potrzebują wiedzy o wpływie sztucznej inteligencji na ich życie. Rusza bezpłatny kurs dla nauczycieli, aby potrafili rozmawiać o niej z uczniami

Wraz z upowszechnianiem się sztucznej inteligencji pojawia się też coraz więcej problemów i wątpliwości, związanych np. z dezinformacją w mediach społecznościowych, kreowaniem fake newsów czy ochroną danych. Ma to szczególne znaczenie dla młodych ludzi, którzy są najbardziej aktywni w sieci. Jak wskazują eksperci, potrzebna jest szeroka edukacja, która uświadomi młodemu pokoleniu korzyści i zagrożenia związane z tą technologią oraz pokaże, jak sztuczna inteligencja wpływa na nasze życie i podejmowane decyzje. To istotne zadanie dla nauczycielek i nauczycieli oraz osób pracujących z dziećmi i młodzieżą. Ich kształceniu w obszarze sztucznej inteligencji ma służyć kurs e-learningowy #BurzaMózgów, zainicjowany przez Fundację Orange.

Sztuczna inteligencja to gorący temat ostatniego roku, głównie za sprawą ChatGPT – narzędzia opracowanego przez laboratorium badawcze OpenAI, które jest nazywane kamieniem milowym w rozwoju tej technologii. Kilka miesięcy temu pojawił się jego ulepszony następca – ChatGPT4, który większość dotychczasowych użytkowników zgodnie nazywa rewolucją na miarę wynalezienia internetu czy maszyny parowej.

– ChatGPT można określić jako pierwszą supergwiazdę w dziedzinie sztucznej inteligencji – mówi agencji Newseria Biznes Maciej Wojnicki, współtwórca programu #BurzaMózgów, LOFI Robot . – Do tej pory była to hermetyczna technologia, wszyscy o niej słyszeliśmy, wiedzieliśmy, że ona gdzieś funkcjonuje, ale gdyby zapytać przeciętnego człowieka, czy używa sztucznej inteligencji na co dzień, najpewniej odpowiedziałby, że nie. Natomiast w ciągu ostatniego roku praktycznie z dnia na dzień wydarzyła się rewolucja, która pozwala nam namacalnie dotknąć tej technologii przyszłości. Komputery nagle nauczyły się mówić i każdy człowiek – bez umiejętności technicznych i doświadczenia – może zacząć z nimi rozmawiać jak z kolegą, który może dla niego wykonywać polecenia. Jednocześnie ten kolega ma doktorat w każdej dziedzinie i potrafi robić przeróżne rzeczy. I łatwo się przyczepić, że to narzędzie jest jeszcze niedoskonałe, często się myli i nie wszystko rozumie, ale sam aspekt zrozumienia ludzkiego języka jest ewidentnym przełomem.

Algorytmy AI mają też coraz szersze zastosowanie w codziennym życiu. Polacy są jednak świadomi, że jest to technologia przyszłości. Według badania przeprowadzonego przez NASK („AI w społeczeństwie i gospodarce. Raport z badań społecznych") tylko 4 proc. Polaków nie zetknęło się dotychczas z pojęciem sztucznej inteligencji. Z kolei ponad połowa uważa, że AI już wpływa na ich codzienne życie w obszarach takich jak pozyskiwanie informacji, rozrywka, edukacja, zakupy czy transport.

– Sztuczna inteligencja jest już dziś narzędziem powszechnie wykorzystywanym w sektorze usługowym, zwłaszcza na platformach streamingowych, które – bazując na podstawie naszych wcześniejszych preferencji – proponują nam filmy bądź muzykę, którą warto przesłuchać. AI jest też wykorzystywana w social mediach, gdzie otrzymujemy treści, które mogą nam się podobać, zgodnie z naszymi wcześniej określonymi zainteresowaniami. Czasami jednak nie zdajemy sobie sprawy z tego, że sztuczna inteligencja może mieć wpływ na nas i nasze wybory – mówi Małgorzata Kowalewska, członkini zarządu ds. programowych Fundacji Orange.

Ma to szczególne znaczenie w kontekście młodych użytkowników.

– Uczniowie i uczennice sprawnie posługują się urządzeniami cyfrowymi, natomiast często nie rozumieją, w jaki sposób mechanizmy sztucznej inteligencji bądź samo zjawisko może wpływać na ich decyzje i na ich wybory, zatem potrzebują osoby dorosłej, która im wytłumaczy, w jaki sposób ten świat cyfrowy rozumieć. Takimi osobami są nauczyciele i nauczycielki, którzy pełnią rolę przewodników i pomagają młodym osobom rozumieć otaczający świat – podkreśla ekspertka.

– Dla nauczycieli chatboty czy inne algorytmy AI są bardzo praktycznymi narzędziami, za pomocą których mogą pokazać uczniom, w jaki sposób technologia zmienia przeróżne aspekty naszego życia. Niedługo nie będziemy chodzić do lekarza pierwszego kontaktu, a w zamian będziemy mogli porozmawiać z chatbotem, nie będziemy potrzebowali usług prawnych, tylko w każdej chwili będziemy mogli samodzielnie wygenerować dla siebie jakieś dokumenty. To, w jaki sposób ta technologia przetransformuje w przyszłości nasze życie, jest w tym momencie ogromną zagadką, ale też fascynującą historią, nad którą można podyskutować z uczniami – mówi Maciej Wojnicki, współtwórca programu #BurzaMózgów.

Wraz z rosnącą popularnością algorytmów i narzędzi AI pojawiają się też związane z nimi wątpliwości dotyczące m.in. kreowania fake newsów, zagrożenia dezinformacją, łamania praw autorskich czy nieuczciwego pozyskiwania danych do trenowania modeli językowych. Dlatego – jak wskazują eksperci – potrzebna jest szeroka edukacja na ten temat, która uświadomi młodemu pokoleniu korzyści i zagrożenia związane z tą technologią oraz pokaże, jakie decyzje mogą podejmować np. jako użytkownicy social mediów, aby zadbać o dobór wyświetlanych im treści czy ochronę prywatności. Temu ma właśnie służyć online'owy kurs dla nauczycieli #BurzaMózgów, zainicjowany przez Fundację Orange.

#BurzaMózgów to kurs kierowany do nauczycieli i osób pracujących z młodzieżą, który w prosty i przystępny sposób wyjaśnia, jak działa sztuczna inteligencja, i tłumaczy zjawiska z nią związane. Pokazuje AI od społecznej i etycznej strony, ucząc też krytycznego podejścia do tej technologii. Po ukończeniu kursu nauczyciele będą mogli pomóc młodym ludziom zrozumieć, że np. to, co widzą w social mediach, to nie przypadek, a algorytmy AI są w stanie wpływać na ich nastrój i decyzje.

– #BurzaMózgów jest programem, w którym nie wymagamy umiejętności technicznych. Nie jest to kurs o programowaniu. Wyjaśniamy natomiast zjawisko sztucznej inteligencji od strony społecznej i etycznej. Przygotowaliśmy materiały, które z powodzeniem można wykorzystywać do pracy z dziećmi i młodzieżą – mówi Małgorzata Kowalewska.

– #BurzaMózgów ma zaznajomić nauczycieli z tematem sztucznej inteligencji. Skupiamy się tu w szczególności na nauczycielach szkół podstawowych, ale też wszystkich innych osobach pracujących z młodzieżą w wieku mniej więcej 10–15 lat. Staramy się podejść do tego tematu sztucznej inteligencji trochę inaczej – nie skupiamy się na umiejętnościach technicznych, nauce programowania sensu stricte i tego typu zagadnieniach, bo one w tym momencie bardzo szybko się dezaktualizują, to się cały czas dynamicznie zmienia. Dlatego staramy się raczej opowiedzieć o tym zjawisku w trochę bardziej ogólny sposób, opowiedzieć o tym, jak ta technologia wpływa na nas i nasze życie – dodaje Maciej Wojnicki. – Nie chcemy się skupiać na narzędziach, ale na tym, jak nasz świat może się zmienić poprzez tę technologię, w co ona może wyewoluować, jak to na nas wpływa, czy faktycznie jest niebezpieczne i szkodliwe, czy wręcz odwrotnie, być może przynosi nam ogromne korzyści. Chcemy pokazać, jakie zagrożenia i możliwości stwarza nam dostęp do tych nowoczesnych, futurystycznych narzędzi technologicznych.

Zapisy do drugiej edycji kursu #BurzaMózgów potrwają do 16 lutego br. Kurs jest bezpłatny i ma elastyczną, przystępną formułę – zagadnienia są tłumaczone prostym językiem w krótkich filmach, pogrupowanych w 12 bloków tematycznych. Odbywa się online, co pozwala na realizowanie kolejnych kroków w dogodnym dla siebie miejscu i czasie.

– Tworząc #BurzęMózgów, staraliśmy się przygotować bardzo pragmatyczne i przystępne narzędzie dla nauczycieli, żeby w jakiś sposób wnieść tę opowieść o sztucznej inteligencji do szkół – mówi ekspert z LOFI Robot. – Na kurs składa się szereg materiałów online, które można pokazać uczniom bezpośrednio na lekcji, i praktycznych ćwiczeń, które można z nimi zrealizować, a także cykl webinarów w ciągu roku szkolnego, dzięki którym nauczyciel może stopniowo wdrożyć się w ten temat i dowiedzieć się, gdzie i do czego może tę sztuczną inteligencję w szkole wykorzystać.

Aby wziąć udział w #BurzyMózgów, nie trzeba mieć technologicznych umiejętności. Kurs mogą realizować nauczycielki i nauczyciele wszystkich przedmiotów, szkół podstawowych, szczególnie klas 4–8, i tacy, którzy rozmowy o bezpieczeństwie w internecie i higienie cyfrowej wplatają w zajęcia z młodzieżą. Ci, którzy przejdą cykl szkoleniowy, otrzymają zaświadczenie Niepublicznego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli Zyta Czechowska specjalni.pl.

Równolegle z zapisami do projektu ruszyła również kampania edukacyjna Fundacji Orange i LOFI Robot pod hasłem „To nie przypadek, że…", która zwraca uwagę na to, w jak wielu aspektach codziennego życia jest już obecna sztuczna inteligencja. Pokazując konkretne przykłady jej zastosowania, kampania zachęca do poszerzania wiedzy i refleksji nad swoją relacją z technologiami.

Newseria (red)

Innowacyjny lek może zrewolucjonizować podejście do leczenia otyłości. Wywołuje efekty, jakie osiąga się poprzez intensywne ćwiczenia

Nowy lek na odchudzanie opracowywany przez amerykańskich naukowców imituje mechanizmy w mięśniach, jakie towarzyszą ćwiczeniom wytrzymałościowym. Testy na myszach wykazały, że pozwala on zużyć więcej energii i zwiększyć aktywność, co powoduje chudnięcie bez wysiłku fizycznego. Innowacyjna terapia mogłaby znaleźć zastosowanie w leczeniu otyłości i różnych chorób metabolicznych, ale także w schorzeniach związanych z zaburzeniami funkcjonowania mięśni. To zupełnie inne podejście niż w przypadku najnowszych leków zarejestrowanych w leczeniu cukrzycy i otyłości.

Naukowcy na świecie intensywnie pracują nad preparatami przeciwcukrzycowymi i ułatwiającymi chudnięcie. Działanie dotychczas zarejestrowanych preparatów opiera się na mechanizmie, którego skutkiem jest zahamowanie apetytu. Leki te stymulują ośrodek sytości i w ten sposób ograniczają uczucie głodu, a co za tym idzie, przyczyniają się do zmniejszenia liczby spożywanych kalorii. Nowy preparat o nazwie SLU-PP-332 – opracowany przez naukowców m.in. z Uniwersytetu Florydy, Uniwersytetu Waszyngtońskiego w St. Louis i Uniwersytetu St. Louis – działa jednak inaczej.

– Działanie leku opiera się na aktywacji receptora ERR, który bierze udział w regulacji gospodarki energetycznej komórek, szczególnie komórek mięśni szkieletowych. Dzięki aktywacji części komórki odpowiedzialnej za energię lek imituje mechanizmy związane z ćwiczeniami fizycznymi i w efekcie mięsień nie różni się niczym od mięśnia rzeczywiście poddanego ćwiczeniom fizycznym – mówi agencji Newseria Innowacje prof. Thomas Burris z Uniwersytetu Florydy.

Lek nie hamuje apetytu, a zamiast tego wpływa na mięśnie, zwiększając zużywaną przez nie energię. Można go nazwać „mimetykiem ćwiczeń". Jego działanie polega na pobudzeniu naturalnego szlaku metabolizmu, który zazwyczaj reaguje na wysiłek fizyczny. Prowadzi to do zwiększonego wydatku energetycznego i zwiększenia tempa spalania tłuszczów w organizmie.

Organizmy myszy, na których naukowcy testowali SLU-PP-332, wykazały efekty porównywalne ze skutkami postu albo intensywnych ćwiczeń. Gryzonie o prawidłowej wadze mogły biegać o 70 proc. dłużej i o 45 proc. dalej niż myszy nieotrzymujące leku. Z kolei otyłe myszy straciły w ciągu miesiąca terapii 12 proc. masy ciała.

Dzięki temu, że SLU-PP-332 opiera się na innym mechanizmie niż wspomniani agoniści receptora GLP-1, może być stosowany razem z tymi lekami w terapii chorób metabolicznych, aby poprawić i przyspieszyć efekty leczenia. Atutem jest także fakt, że pozwala on utrzymać masę mięśniową w procesie chudnięcia.

– Lek zdecydowanie może być stosowany w leczeniu otyłości i chorób metabolicznych takich jak cukrzyca typu 2, ale też np. w dyslipidemii. Podwyższone wartości cholesterolu i trójglicerydów stanowią poważny problem w zakresie zdrowia publicznego, który stwarza duże obciążenie dla gospodarki globalnej. Lek może także znaleźć zastosowanie w chorobach związanych z zaburzeniami funkcjonowania mięśni, na przykład dystrofii mięśniowej Duchenne'a, a nawet utracie masy mięśniowej związanej ze starzeniem się – wymienia prof. Thomas Burris.

Wskazań może być jeszcze więcej, co wykażą kolejne badania.

– Jest kilka kwestii, które chcemy wyjaśnić, ponieważ wydaje się, że leki działające na receptory mogą mieć zastosowanie w leczeniu chorób serca, na przykład niewydolności serca, oraz chorób nerek. Mogą one także wpływać na funkcjonowanie poznawcze. Ćwiczenia fizyczne wiążą się z poprawą funkcjonowania poznawczego, a według naszych danych ta klasa leków też może na to pozytywnie wpływać – mówi naukowiec.

Testy na ludziach mogą się rozpocząć za około dwa lata. SLU-PP-332 musi przejść jeszcze testy na większej liczbie modeli zwierzęcych pod kątem skutków ubocznych. Po optymalizacji związków zawartych w leku jego twórcy będą mogli się zwrócić do agencji regulacyjnych z wnioskiem o rozpoczęcie badań klinicznych. Te zajmą kilka lat. Docelowo lek ma mieć postać tabletki.

Twórcy leku podkreślają, że wprowadzenie preparatu na rynek jest istotne w dobie epidemii otyłości, chorób metabolicznych i starzenia się populacji.

– Tego rodzaju leki, które mogą poprawić stan zdrowia ludzi cierpiących na otyłość i cukrzycę typu 2 oraz przeciwdziałać obniżeniu masy mięśniowej w związku ze starzeniem, są istotnym odkryciem i mogą wyraźnie wpływać na zmniejszenie obciążenia społeczeństwa kosztami opieki zdrowotnej nad pacjentami z tymi chorobami – mówi prof. Thomas Burris.

O tym, jak duże jest zapotrzebowanie na leki wspomagające leczenie otyłości i cukrzycy, świadczą dane i prognozy dotyczące sprzedaży agonistów GLP-1. Według Spherical Insights rynek tych preparatów był w 2022 roku wart 13,4 mld dol., a do 2032 roku obroty mają sięgnąć 24,2 mld dol.

Według Światowej Federacji Otyłości w 2035 roku co czwarta osoba na świecie będzie się zmagać z otyłością. Oznacza to wzrost o 10 proc. w stosunku do 2020 roku. Z danych Światowej Organizacji Zdrowia wynika, że w 2014 roku 422 mln ludzi na całym świecie chorowało na cukrzycę, a minimum 1,5 mln rocznie umiera bezpośrednio z powodu tej choroby. Jest ona główną przyczyną ślepoty, niewydolności nerek, zawałów serca, udarów mózgu i amputacji kończyn dolnych.

Newseria zd. frapik

eprasa.pl 734f552055

Tenis stołowy

V GRAND PRIX MYSZKOWA W TENISIE STOŁOWYM

(Myszków) W niedzielę 14 stycznia w hali MOSiR-u w Myszkowie odbył się piąty tegoroczny turniej z cyklu turniejów Grand Prix Myszkowa w tenisie stołowym w kategorii open. Organizatorami zawodów są Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Myszkowie oraz TRS Millenium. W zawodach udział wzięło 14 zawodników z okolicznych powiatów.

W niedzielę 14 stycznia w hali MOSiR-u w Myszkowie odbył się piąty tegoroczny turniej z cyklu turniejów Grand Prix Myszkowa w tenisie stołowym w kategorii open. Organizatorami zawodów są Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Myszkowie oraz TRS Millenium. W zawodach udział wzięło 14 zawodników z okolicznych powiatów.

Zwycięzcą turnieju został Jacek Żelezik, który zainkasował 50 punktów. Drugie miejsce przypadło Michałowi Machelskiemu, a trzecie miejsce w zawodach zdobył Maciej Lamer. Liderem po pięciu rundach są dwaj zawodnicy Mariusz Sikora oraz Jacek Żelezik, którzy mają po 226 punków. A na trzecie miejsce spad Paweł Kurek, który w ostatnich zawodach nie brał udziału.

Organizatorzy dziękują za udział i serdecznie zapraszają do udziału w VI rundzie rozgrywek, która odbędzie się 11 lutego 2024 r. na sali gimnastycznej MOSiR Myszków, start od godz. 9:00.

Wyniki rywalizacji w piątym Grand Prix Myszkowa w tenisie stołowym:

1. Jacek Żelezik
2. Michał Machelski
3. Maciej Lamer
4. Mariusz Sikora
5. Bartosz Tomaszczyk
6. Sylwester Miśta
7. Marcin Konopka
8. Sławomir Wawryło
9. Grzegorz Zimnik
10. Zbigniew Męcik
11. Piotr Giemza
12. Karol Skorupa
13. Jan Wieczorek
14. Zbigniew Jaworski

Podsumowanie rozgrywek w tenisie stołowym - wyniki sezon 2023 – 2024 po pięciu turniejach:

1. Mateusz Sikora 226 pkt
2. Jacek Żelezik 226 pkt
3. Paweł Kurek 190 pkt
4. Michał Machelski 188 pkt
5. Sławomir Wawryło 160 pkt
6. Zdzisław Męcik 142 pkt
7. Krzysztof Kurek 134 pkt
8. Zbigniew Jaworski 134 pkt
9. Maciej Lamer 122 pkt
10. Sylwester Miśta 122 pkt
11. Jan Wieczorek 120 pkt
12. Marcin Konopka 120 pkt
13. Arkadiusz Dziuk 104 pkt
14. Paulina Dorobisz 90 pkt
15. Adam Kurek 82 pkt
16. Sławomir Żarski 66 pkt
17. Piotr Giemza 60 pkt
18. Anita Kijas 48 pkt
19. Krzysztof Juszczyk 46 pkt
20. Karol Skorupa 46 pkt
21. Mateusz Banaszek 42 pkt
22. Bartosz Tomaszczyk 40 pkt
23. Grzegorz Zimnik 32 pkt
24. Klaudia Kołacz 30 pkt
25. Mateusz Banaszek (J) 28 pkt
26. Marcin Pawłowski 26 pkt
27. Anita Godzik 24 pkt
28. Wojciech Żywiołek 16 pkt
29. Szymon Musialik 16 pkt
30. Magdalena Chrzan 16 pkt
31. Ryszard Wcisło 16 pkt
32. Damian Jurczak 16 pkt (**tu**), **foto:** MOSiR Myszków

Piłka nożna, II liga kobiet

KOBIECA DRUŻYNA MKS-U MYSZKÓW WZNOWIŁA TRENINGI

(Myszków) We wtorek 16 stycznia pomimo śniegu i mroźnej pogody kobieca drużyna MKS-u Myszków rozpoczęła przygotowania do rudny wiosennej w II lidze kobiet grupie południowej. Trenerzy Dusza i Wróbel we wtorkowe popołudnie rozpoczęli zgodnie z planem pierwsze zajęcia w 2024 roku.

We wtorek 16 stycznia pomimo śniegu i mroźnej pogody kobieca drużyna MKS-u Myszków rozpoczęła przygotowania do rudny wiosennej w II lidze kobiet w grupie południowej. Trenerzy Dusza i Wróbel we wtorkowe popołudnie rozpoczęli zgodnie z planem pierwsze zajęcia w 2024 roku.

W okresie przygotowawczym sztab trenerski zaplanował 6 meczów sparingowych i udział w Turnieju Lubartów Cup, rozgrywanym na dużym boisku z udziałem dziesięciu zespołów. Pierwszy sparing panie z Myszkowa zagrają w niedzielę 4 lutego u siebie z GKS-em Tychy. A ostatni mecz kontrolny rozegrają w niedzielę 10 marca z LKS-em Goczałkowice.

- Od początku bierzemy się do ciężkiej roboty, żeby jak najlepiej przygotować się do rozgrywek. W przerwie zimowej zespół opuściła Ewa Sikora, która na zasadzie transferu definitywnego zasiliła ekstraklasowe Stomilianki Olsztyn. Mamy na oku kilka zawodniczek, które będą testowane w najbliższym czasie. Zrobimy wszystko żeby wzmocnić zespół – **powiedział trener Tomasz Dusza.**

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

Smog – trucizna podana doustnie

W zanieczyszczonym powietrzu znajduje się cała tablica Mendelejewa. Najgroźniejsze dla zdrowia są pyły zawieszone – PM10 i PM2,5. Pierwszy z nich zawiera rakotwórcze metale ciężkie, takie jak benzo(a)pireny, furany czy dioksyny, które szkodliwe wpływają przede wszystkim na układ oddechowy. Wywołują trudności z nabieraniem powietrza, zaostrzają ataki kaszlu, mogą nawet przyczyniać się do rozwoju astmy czy gwałtownego zapalenia oskrzeli.

Za jeszcze bardziej niebezpieczne uznaje się jednak pyły PM2,5. Ponieważ ich cząsteczki są bardzo drobne, przedostają się nie tylko do płuc, ale i do krwioobiegu, a wraz z krwią do wszystkich organów. Lista dolegliwości, które mogą powodować, jest długa. Zaczyna się od nasilenia objawów chorób związanych z układem krwionośnym i oddechowym, ale obejmuje też tak poważne schorzenia, jak zaburzenia rytmu serca, miażdżycę czy nowotwory płuc, gardła i krtani. Znalazły się na niej nawet zaburzenia psychiczne: wywoływanie problemów z pamięcią i koncentracją czy zaostrzanie stanów depresyjnych.

Na negatywne skutki wdychania tak zanieczyszczonego powietrza szczególnie narażeni są biegacze, rowerzyści i wszystkie inne osoby uprawiające sport na, ekhm, „świeżym" powietrzu. W ciągu godziny przez płuca człowieka przepływa ok. 480 litrów powietrza. Podczas wysiłku, gdy tętno przyspiesza, a organizm potrzebuje większych ilości tlenu, liczba ta wzrasta do nawet 12 tysięcy litrów. Z każdym wdechem przyswajamy wtedy o wiele więcej szkodliwych substancji. Co równie istotne – kiedy biegamy, zazwyczaj oddychamy przez usta. Tracimy zatem możliwość naturalnego filtrowania i oczyszczania powietrza przez włoski znajdujące się w nosie.

Więcej na tronie fitanu.com zd. zdrowie.pap.pl

eprasa.pl 734f552055

Siatkówka, Puchar CEV

ĆWIERĆFINAŁ PUCHARU CEV DLA JURAJSKICH RYCERZ

Allianz Milano - Aluron CMC Warta Zawiercie 0:3 (22:25, 22:25, 23:25)

(Zawiercie) W rewanżowym meczu siatkarze Aluronu CMC Warty Zawiercie wygrali 3:0 na wyjeździe z włoską drużną Allianz Milano. W pierwszym meczu również góra byli zawiercianie, którzy pokonali ich 3:0. Tym samym zapewniając sobie awans do ćwierćfinału pucharu CEV, w którym zmierzą się z Asseco Resovią.

W rewanżowym meczu siatkarze Aluronu CMC Warty Zawiercie wygrali 3:0 na wyjeździe z włoską drużną Allianz Milano. W pierwszym meczu również góra byli zawiercianie, którzy pokonali ich 3:0. Tym samym zapewniając sobie awans do ćwierćfinału pucharu CEV, w którym zmierzą się z Asseco Resovią.

Początek meczu to wyrówna gra do stanu 2:2. W kolejnych akcjach zawiercianie zbudowali przewagę zdobywając pięć punktów z rzędu po zagrywkach Bartosza Kwolka i było 3:8. Zawiercianie w tej partii dobrze prezentowali się na zagrywce i popełniali mniej błędów od rywali. W końcówce Włosi zmniejszyli straty dochodząc Aluron na 19:21, ale Jurajscy Rycerze dowieźli przewagę do końca wygrywając seta wynikiem 22:25.

W drugiej partii również goście lepiej rozpoczęli zawiercianie, którzy na początku prowadzenie 7:3. Jednak przewaga ta nie została utrzymana. W środkowej części seta zawodnicy Allianz Milano odrobili straty i objęli prowadzenie 16:15. Podopieczni Michała Winiarskiego byli jednak skuteczniejsi w ataku i wgrali również tego seta do 22.

W trzecim secie trener Aluronu wpuścił na boisko zmienników. Pomimo zmian drużyna z Zawiercia wyglądała dobrze. Gra toczyła się punkt za punkt, a żadnej z drużyn nie udało się odskoczyć na więcej niż dwa punkty. Po zaciętym i wyrównanym secie wygrali goście wynikiem 23:25.

W ćwierćfinale pucharu CEV zawodnicy Aluronu CMC Warty Zawiercie zmierzą się na wyjeździe z Asseco Resovią. Mecz rozegrany zostanie w czwartek 1 lutego o godzinie 18:00.

***

Allianz Milano - Aluron CMC Warta Zawiercie 0:3 (22:25, 22:25, 23:25)

Składy:

Allianz Milano: Kazijski, Reggers, Loser, Piano, Ishikawa, Porro, Colombo (libero) oraz Mergarejo, Vitelli, Dirlić. Trener: Roberto Piazza.

Aluron CMC Warta Zawiercie: Tavares, Butryn, Kwolek, Clevenot, Zniszczoł, Bieniek, Perry (libero) oraz Kozłowski, Gąsior. Trener: Michał Winiarski.

MVP:

Wyniki par rundy rewanżowej 1/8 pucharu CEV:

Milano - Aluron CMC Warta Zawiercie 0:3

Fenerbahce - SC Prometey Dnipro 3:0

Arkasspor - Rio Duero Soria 3:0

Nantes - AONS Milon 3:2

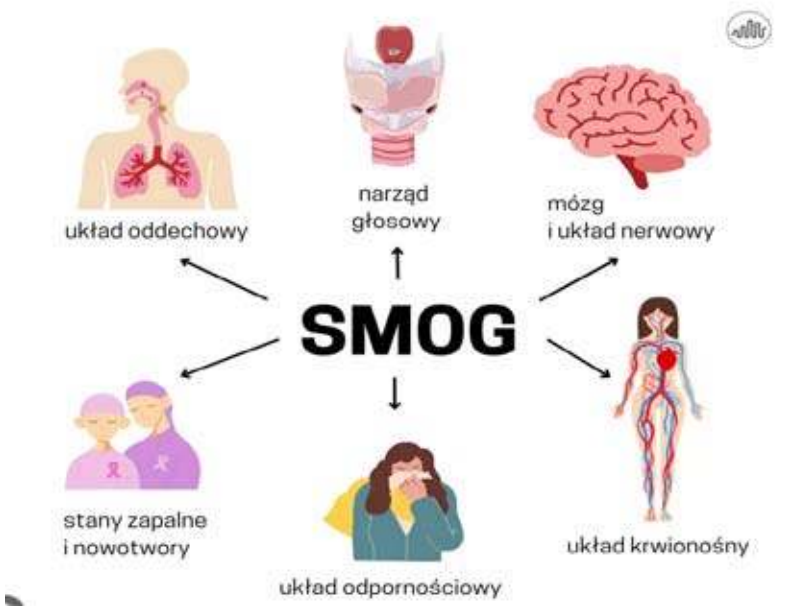
Zestawy par ćwierćfinału puchar CEV:

Luneburg - AONS Milon

Olympiakos – Arkasspor

Maaseik – Fenerbahce

Asseco Resovia - Aluron CMC Warta Zawiercie (1 lutego, godzina 18:00) (tu), foto: aluroncmc.pl



eprasa.pl 734f552055

Piłka nożna, III śląska liga futsalu

ODDANE PUNKTY BEZ WALKI

SRS Gwiazda II Ruda Śląska - MKS Myszków 5:0 (walkower)

(Myszków) W niedzielę 21 stycznia piłkarze MKS Myszków mieli rozegrać wyjazdowe spotkanie z liderem tabeli, drużyną SRS-u Gwiazdy II Rudy Śląskiej spotkanie dziewiątej kolejki. Jednak do spotkania nie doszło i przyznany został walkower drużynie gospodarzy.

W niedzielę 21 stycznia piłkarze MKS Myszków mieli rozegrać wyjazdowe spotkanie z liderem tabeli, drużyną SRS-u Gwiazdy II Rudy Śląskiej spotkanie dziewiątej kolejki. Jednak do spotkania nie doszło i przyznany został walkower drużynie gospodarzy.

W dziesiątej kolejce spotkań III śląskiej ligi futsalu piłkarze MKS-u Myszków podejmą u siebie AZS II Uniwersytetu Śląskiego. Mecz rozegrany zostanie w sobotę 27 stycznia o godzinie 16:00.

***

SRS Gwiazda II Ruda Śląska - MKS Myszków 5:0 (walkower)

Wyniki par dziewiątej kolejki III śląska liga futsalu:

TSMT Rybnik Futsal Club - KS Sośnica II Gliwice 3:10

TS Tarnowiczanka - SP Clearex - Sport II Chorzów 2:22

AZS II Uniwersytetu Śląskiego - Promar IT Carbo Gliwice 4:3

SRS Gwiazda II Ruda Śląska - MKS Myszków 5:0

Aktualna tabela III śląskiej ligi futsalu:

1. SRS Gwiazda II Ruda Śląska	9	24	111:19	
2. Promar IT Carbo Gliwice	8	16	39:26	
3. SP Clearex - Sport II Chorzów	8	15	71:30	
4. AZS II Uniwersytetu Śląskiego	8	11	27:31	
5. KS Sośnica II Gliwice	8	11	44:30	
6. MKS Myszków	8	8	37:42	
7. TS Tarnowiczanka	3	0	7:79	
8. TSMT Rybnik Futsal Club	8	0	15:94	

Zestawy par dziesiątej kolejki III śląska liga futsalu:

MKS Myszków - AZS II Uniwersytetu Śląskiego (27 stycznia, godzina 16:00)

KS Sośnica II Gliwice - TS Tarnowiczanka

Promar IT Carbo Gliwice - TSMT Rybnik Futsal Club

SP Clearex - Sport II Chorzów - SRS Gwiazda II Ruda Śląska (**tu**)

eprasa.pl 734f552055

Siatkówka, PlusLiga

DERBY JURY DLA ALURONU CMC WARTY ZAWIERCIE

Exact Systems Hemarpol Częstochowa - Aluron CMC Warta Zawiercie 0:3 (23:25, 20:25, 18:25)

(Zawiercie) W niedziele 21 stycznia doszło do drugich w tym sezonie derbów Jury Krakowsko-Częstochowskiej. W nich po raz drugi góra byli siatkarze Aluronu CMC Warty Zawiercie, którzy na wyjeździe pokonali 3:0 drużynę Exact Systems Hemarpolem Częstochowa.

W niedziele 21 stycznia doszło do drugich w tym sezonie derbów Jury Krakowsko-Częstochowskiej. W nich po raz drugi góra byli siatkarze Aluronu CMC Warty Zawiercie, którzy na wyjeździe pokonali 3:0 drużynę Exact Systems Hemarpolem Częstochowa.

Dobrze mecz rozpoczęli siatkarze z Zawiercia. Po asie Miguela Tavaresa prowadzili 2:0, ale kolejne trzy akcje gospodarze kończyli blokiem i to oni po chwili prowadzili 3:2. W kolejnych akcjach gra toczyła się punkt za punkt. Dopiero przy skończonym kontrataku Dawida Dulskiego gospodarze wyszli na prowadzenie 12:10. A blok na Kwolku powiększył tę przewagę do trzech punktów. Zawiercianie po dobrej grze w obronie, którą zamieniali na punty wrócili na prowadzenie 18:17, a po chwili powiększyli ją do wyniku 20:18. Jednak tej przewagi nie udało im się utrzymać doprowadzając do remisu 22:22. Gdy Clevenot kiwką oszukał obronę częstochowian to Aluron miał piłkę setową. Seta zakończył sprytny serwis Jurajskich Rycerze, z którym nie poradzili sobie gospodarze.

Drugi set równie od dwupunktowego prowadzenie rozpoczęli zawiercianie. Jednak tym razem prowadzenie udało im się utrzymać. Po zagrywce Szalachy przewaga Aluronu powiększyła się do stanu 12:9. A po bloku Tavares na Sobańskim zrobiło się 15:10. Dwa bloki i as Aymena Bougurrę, który chwilę wcześniej pojawił się na boisku, sprawiły, że przewaga stopniała do stanu 17:15. Po serwisie wprowadzonego zadaniowo Daniela Gąsiora kontrę skończył Kwolek, a chwilę później Zniszczoł zablokował Mateusza Borkowskiego i było już 23:19. Set zakończył się serwisem w siatkę przy zagrywce Borkowskiego.

W trzeciej partii od początku przewagę mieli Jurajscy Rycerze, którzy narzucili rywalom swój rytm. Zniszczoł dorzucił punkt blokiem zatrzymując Koguta, a Tavares dorzucił asa serwisowego. Blokiem zapunktował też Butryn i było już 9:5 dla Zawiercia. Przewaga wzrosła do siedmiu punktów, gdy Tavares zdobył punkt po ataku z przechodzącej piłki. Zawiercianie pewnie grali w ataku, nie dając rywalom wielu okazji do kontry i pilnując bezpiecznego dystansu. Na ostatnie piłki na parkiecie pojawili się Patryk Łaba, Daniel Gąsior oraz Mariusz Schamlewski. Ostatni punkt Aluron zdobył po zepsutej zagrywce Koguta. Kończąc seta 18:25.

W czwartek 25 stycznia siatkarze Aluronu CMC Warty Zawiercie podjęli we własnej hali Resovia Rzeszów, wynik i opis tego meczu podamy w kolejnym wydaniu. A w sobotę 27 stycznia o godzinie 20:30 na wyjeździe zagrają z GKS-em Katowice.

***

Exact Systems Hemarpol Częstochowa - Aluron CMC Warta Zawiercie 0:3 (23:25, 20:25, 18:25)

Składy:

Exact Systems Hemarpol Częstochowa: Dawid Dulski, Piotr Hain, Damian Kogut, Tomasz Kowalski, Bartosz Schmidt, Rafał Sobański, Marcin Jaskuła (libero), Mateusz Borkowski, Aymen Bouguerra, Oskar Espeland, Byron Keturakis. Trener: Leszek Hudziak.

Aluron CMC Warta Zawiercie: Karol Butryn, Trevor Clevenot, Bartosz Kwolek, Miguel Tavares Rodrigues, Michał Szalacha, Miłosz Zniszczoł, Luke Perry (libero), Daniel Gąsior, Szymon Gregorowicz, Patryk Łaba, Mariusz Schamlewski. Trener: Michał Winiarski.

MVP: Miguel Tavares Rodrigues.

Wyniki par siedemnastej kolejki PlusLigi:

Cuprum Lubin - Skra Bełchatów 1:3

Barkom Lwów - LUK Lublin 3:1

Trefl Gdańsk - Czarni Radom 3:0

GKS Katowice - Projekt Warszawa 0:3

Resovia Rzeszów - Ślepsk Suwałki 3:1

Norwid Częstochowa - Aluron CMC Warta Zawiercie 0:3

AZS Olsztyn - Jastrzębski Węgiel 0:3

Stal Nysa - ZAKSA Kędzierzyn-Koźle 0:3

Aktualna tabela PlusLigi:

1. Jastrzębski Węgiel	17 - 45 - 47:12
2. Aluron CMC Warta Zawiercie	17 - 41 - 45:16
3. Projekt Warszawa	17 - 41 - 44:16
4. Asseco Resovia Rzeszów	17 - 38 - 45:22
5. Trefl Gdańsk	17 - 32 - 36:24
6. BOGDANKA LUK Lublin	17 - 29 - 38:31
7. PSG Stal Nysa	17 - 25 - 31:34
8. PGE GiEK Skra Bełchatów	17 - 24 - 33:34
9. Grupa Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle	17 - - 24 - 31:31
10. Indykpol AZS Olsztyn	17 - 23 - 30:34
11. Ślepsk Malow Suwałki	17 - 18 - 20:36
12. Barkom-Każany Lwów	16 - 17 - 25:38
13. Exact Systems Hemarpol Częstochowa	17 - 17 - 24:41
14. GKS Katowice	17 - 14 - 20:41
15. KGHM Cuprum Lubin	16 - 11 - 17:39
16. Enea Czarni Radom	17 - 6 - 11:48

Zestawy par osiemnastej kolejki PlusLigi:

Skra Bełchatów - Stal Nysa

ZAKSA Kędzierzyn-Koźle - AZS Olsztyn

Jastrzębski Węgiel - Norwid Częstochowa

Aluron CMC Warta Zawiercie - Resovia Rzeszów (25 stycznia)

Ślepsk Suwałki - GKS Katowice

Projekt Warszawa - Czarni Radom

Trefl Gdańsk - Barkom Lwów

LUK Lublin - Cuprum Lubin

Zestawy par dziewiętnastej kolejki PlusLigi:

LUK Lublin - Skra Bełchatów

Cuprum Lubin - Trefl Gdańsk

Barkom Lwów - Projekt Warszawa

Czarni Radom - Ślepsk Suwałki

GKS Katowice - Aluron CMC Warta Zawiercie (27 stycznia, godzina 20:30)

Resovia Rzeszów - Jastrzębski Węgiel

Norwid Częstochowa - ZAKSA Kędzierzyn-Koźle

AZS Olsztyn - Stal Nysa (tu), foto: aluroncmc.pl

eprasa.pl 734f552055

OGŁOSZENIA DROBNE

USŁUGI

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

Transport, przeprowadzki. 724/782-830

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

Mycie, czyszczenie kostki. 724/782-830

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

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

OPRÓŻNIANIE MIESZKAŃ 724/782-830

ZŁOTA RĄCZKA -NAPRAWY AWARIE 513/309-345

Rębak, rozdrabnianie gałęzi 724-782-830

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

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

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

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

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

Instalacje woda- gaz-CO montaż piecy gazowych 601-740-919

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

Przyznanie i przeliczenie emerytury, kapitału początkowego z ZUS, KRUS tel. 693-145-999

PROJEKTOWANIE WNĘTRZ - ZAPRASZAMY. TELEFON: 791-952-005 MAIL: ARANZACJA.ADRIAN@GMAIL.COM

Sprawdź czy należy Ci się dotacja

135 000 zł

na wymianę pieca, fotowoltaikę, docieplenie domu

Tel. 608-373-340

USŁUGI BUDOWLANE

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

AZBEST demontaż i utylizacja 791-973-030

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

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

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

Montaż dachów Tanio! tel. 511-134-378

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

Gładzie, malowanie tel. 600-165-989

DOCIEPLENIA. 508-504-492

USŁUGI W ZAKRESIE KIEROWANIA BUDOWĄ, INSPEKTOR NADZORU INWESTORSKIEGO, PROJEKTOWANIE OBIEKTÓW. TEL. 570-939-650

ARTYKUŁY BUDOWLANE

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

SPRZEDAM- DZIAŁ BUDOWLANY

Bramy garażowe 2 szt., uchylne, ocieplane Hormann. 605-590-600

DOM i OGRÓD

Sprzedam drewno łupane liściaste i iglaste cena od 200 zł 661-050-665

Sprzedam drewno opałowe różne, zrzyny tartaczne tel. 508-170-477

Drewno kominkowe, opałowe, liściaste. 727-415-935

NAUKA

Matematyka 535-784-369

DAM PRACĘ

PPHU POLBUT zatrudni osoby do produkcji obuwia na stanowiska; Szyjąca, Stołowa, Wszywanie Texonu, Monter obuwia, Obszywanie gotowego obuwia, Pakowanie obuwia. Kontakt telefoniczny pod numerem; 607-913-231 w godzinach 08.00 - 14.00 lub e-mail polbut@polbut.pl

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

Dorywczo pracownika do montażu kół, zmiany opon zatrudnię. 604-409-779 34/3131357

Pomocnika mechanika zatrudnię. Dorywczo. 604-409-779 34/3131357

Zatrudnię do prac porządkowych w firmie. Mycie samochodów itp. 604-409-779 34/3131357

Zatrudnię pracowników do prac fizycznych tj. układanie rur osłonowych, kabli, odtwarzaniu kostki, porządkowaniu terenu, wymagania posiadanie prawo jazdy kat. B Zatrudnimy również elektromontera, pomocnika elektromontera, operatora minikoparki. kontakt: 536-989-893

Zatrudnię stylistę paznokci na umowę o pracę tel. 516-685-813

Całodobowa opieka przy starszej osobie w Myszkowie, dobre wynagrodzenie tel. 791-582-440

SZUKAM PRACY

Doświadczony ekonomista, grupa inwalidzka, dofinansowanie z PEFRON (do 60%) podejmie pracę biurową tel.697-686-441

Krawcowa z doświadczeniem zawodowym przy szyciu sukien ślubnych,wizytowych oraz innych. Podejmę również inną do przyucznia.Posiadam prawo jazdy.Okolice Myszków, Koziegłowy, Siewierz. Tel:668-160-793

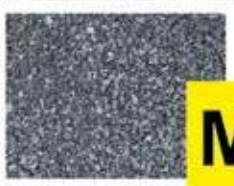
IMPERIA DYLAND
SYSTEMY OSŁON SŁONECZNYCH
Myszków Słowackiego 88
/Baza Jurajskiej/
czynne pn – pt 8:00-16:00

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

tel kom. 517 369 743
34 313 42 96

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

OPAŁ: WĘGIEL ORZECH
EKO GROSZEK WORKI
EKO GROSZEK LUZ
RATY



Posiadamy transport!
MIAŁ WĘGLOWY

DAREX PHU
kierowców zatrudnimy
trasy:
Polska-Norwegia
tel. 34 313 13 57
604-409-779

PUER Centrum Terapii
dla dzieci i młodzieży
Zawiercie ul.Ogrodowa 10
tel. 730 308 592
oferta:
Diagnoza i terapia psychologiczna
Diagnoza i terapia integracji sensorycznej
Diagnoza i terapia fizjoterapeutyczna
Diagnoza i terapia pedagogiczna
Diagnoza i terapia logopedyczna neurologopedyczna
Diagnoza ADOS-2
Mediacje w sprawach rodzinnych
Terapia uzależnień
Terapia neurorozwojowa
Surdopedagogika, Tyflopedagogika, OLIGOFRENOPEDAGOGIKA
BIOFEEDBACK www.puer-zawiercie.pl
SZKOLENIA DLA NAUCZYCIELI I RODZICÓW

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

eprasa.pl 734f552055

SPRZEDAM

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

Sprzedam drewno suche-pocięte. Oraz siano i słomę w kostkach. Proszę o kontakt telefoniczny: 534-536-778

Spawarka Bester STB 250, wełna mineralna w formatkach, piec trociniak, pompa szlamowa górnicza, nagrzewnica ścienna na gaz tel. 600-132-201

KUPIĘ

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

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

NIERUCHOMOŚĆ- WYNAJMĘ

Szukam domu do wynajęcia, mile widziane 4 pokoje i pomieszczenia gospodarcze. Myszków i okolice. Tel. 508-731-510

NIERUCHOMOŚĆ- SPRZEDAM

Kawalerka w Myszkowie, ul. Kościuszki 29,35 mkw. I piętro. 140 tys zł. 693-464-278

Sprzedam las mieszany (95 lat sosna, dąb, grab, brzoza) 1h 71 arów, cena 6,50 zł/m2, działka 230/1 obręb 0005 gmina Kroczyce. tel. 511-240-436

MOTORYZACJA

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

AUTO- SPRZEDAM

Ford C-MAX 2011, 2 TDI 5L/100km 163 KM bezwypadkowy I właściciel pełne wyposażenie 2 komplety opon, sam parkuje tel. 602-666-855

Mazda 3 benzyna 2,0 rok 2016, wiśnia, super utrzymana, 50 tys. zł możliwa zamiana tel. 791-582-440

Sprzedam Forda Focusa rok prod. 2001 stan dobry 513-606-075

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

ROLNICTWO

Zboże 791-963-505.

ZDROWIE

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

USŁUGI FINANSOWE

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

SZYBKA POŻYCZKA Z KOMORNIKIEM 32-260-00-33, 516-516-611, POŚREDNIK CDF S.C. FIRMY MATPOL FINANSE SP. Z O.O.

RÓŻNE

Odstąpię grób na Sikorskiego Kwatera NJ1, Rząd IV, Grób 83 tel. 797-194-188.

ZWIERZĘTA- ODDAM

Super sprytne szczeniaki, odrobaczone, zaszczepione oddam za koszt utrzymania tel. 503-546-261.

ZWIERZĘTA- SPRZEDAM

Sprzedam kozę tel. 797-041-972.

SPRZEDAŻ POKRYĆ DACHOWYCH

Kompleksowe pokrycia dachowe

tel. 739 011 775

Myszków ul. Dworska 69

Noclegi w Myszkowie, apartamenty tel. 602398386

Hotel Ostaniec* w miejscowości Podlesice zatrudni osoby na stanowiska :**

KUCHARZ/ POMOC KUCHNI/ POKOJOWA

Oferujemy:
- przyjazną atmosferę pracy w dynamicznym zespole
- stabilne zatrudnienie w wybranej przez siebie formie
- możliwość rozwoju zawodowego
- szkolenia
- system premii
- pakiet świadczeń socjalnych

Nasze wymagania :
- Doświadczenie w pracy jako kucharz
- Mile widziane doświadczenie w pracy na stanowisku pomoc kuchni/ pokojowa
- Zdolność do pracy w dynamicznym środowisku, zarówno samodzielnie, jak i w zespole
- Umiejętność zarządzania czasem i skrupulatność w wykonywaniu obowiązków
- Umiejętność utrzymania czystości i porządku
- Komunikatywność i umiejętność współpracy z innymi członkami zespołu
- Gotowość do elastycznego grafiku pracy, w tym także w weekendy

Osoby zainteresowane prosimy o kontakt e-mail : biuro@ostaniec.com.pl lub telefoniczny 34 315 50 01

ZWiK Sp. z o. o. w Myszkowie

SZUKA PRACOWNIKA

Operator urządzeń ujęć i stacji uzdatniania wody

PODSTAWOWE WYMAGANIA:
- preferowany profil (specjalność): elektryk, automatyk, mechatronik, elektromechanik;
- uprawnienia elektryczne do 1 kV (G-1E / G-1D);
- prawo jazdy kategorii „B";
- komunikatywność, rzetelność, chęć do pracy;
- mile widziana znajomość technologii uzdatniania wody.

ZWiK MYSZKÓW

Szczegóły na naszej stronie internetowej:
www.zwik-myszkow.pl

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

DAREX® PHU

SKŁAD OPAŁU

Myszków, ul. Kopernika 5

TRANSPORT MIĘDZYNARODOWY

SKŁAD OPAŁU

WĘGIEL

JUŻ W SPRZEDAŻY

ORZECH, GROSZEK

POLSKA KAZACHSTAN

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

W obrębie 20 km od 2 ton transport- GRATIS!

SPRZEDAŻ RATALNA NA MIEJSCU BEZ ŻYRANTÓW

eprasa.pl 734f552055

Po trzech–czterech tygodniach po większości postanowień noworocznych nie ma już śladu

Niemal 80 proc. Polaków zrobiło postanowienia noworoczne na 2024 rok – wynika z badań przeprowadzonych na panelu Ariadna. Najczęściej dotyczyły one poprawy kondycji fizycznej i zdrowia, np. przejścia na zdrowe odżywianie i rozpoczęcia aktywności sportowej. Większość osób jednak nie potrafi wytrwać w swoich postanowieniach przez dłuższy czas. Przyczyną jest często nierealny, zbyt ambitny cel i stawianie sobie wygórowanych wymagań. – Należy pamiętać, że zasady my ustalamy i to my też możemy ustalić ewentualne odstępstwa – przypomina Aleksandra Dejewska-Wysogrocka, psycholożka, terapeutka zaburzeń odżywiania.

Z badań konsumenckich przeprowadzonych pod koniec grudnia na panelu Ariadna wynika, że na pierwszym miejscu wśród postanowień noworocznych Polaków na 2024 rok jest chęć schudnięcia. Odpowiedziało tak 33 proc. badanych. Na kolejnych pozycjach Polacy wymieniali także zdrowsze odżywianie (28 proc.) i uprawianie więcej sportu (26 proc.). Wszystkie te trzy obszary dotyczą dbania o zdrowie i poprawy kondycji fizycznej i pojawiają się zdecydowanie częściej u kobiet niż u mężczyzn.

– Postanowienia noworoczne zarzucamy mniej więcej po trzech–czterech tygodniach od założenia. Wynika to najczęściej z tego, że nasze postanowienie jest zbyt ambitne, czyli albo mamy nierealny cel, by uzyskać go w takim przedziale czasu, albo nie rozdzielamy tego na mniejsze etapy. Jeżeli chcę schudnąć 20 kg, to nie zrobię tego w ciągu miesiąca i wymaga to pewnej powtarzalności – podkreśla w rozmowie z agencją Newseria Biznes Aleksandra Dejewska-Wysogrocka, właścicielka Dejewska Clinic.

Badania potwierdzają, że większości postanowień nie udaje się zrealizować. Według US News & World Report nawet 80 proc. planów zarzucamy już w lutym. Badanie Richarda Wisemana z Uniwersytetu w Bristolu z 2007 roku wykazało, że u 88 proc. osób, które zrobiły postanowienia noworoczne, kończą się one niepowodzeniem, mimo że ponad połowa była przekonana o sukcesie. Badania Uniwersytetu w Scranton sugerują z kolei, że mniej niż 10 proc. ludzi osiąga swoje cele noworoczne.

– Najczęstszy problem to podejście: wszystko albo nic. Próbujemy się całkowicie zdrowo odżywiać, a to też może iść w stronę ortoreksji i może np. wpływać na kontakty społeczne, na jakość życia. Nie chodzi o to, żeby w ogóle nie jeść słodyczy czy chipsów. Różnica między lekarstwem a trucizną jest w dawce i ważne jest, ile tego jemy w stosunku do zbilansowanego jedzenia. Kolejna kwestia to myślenie: dzisiaj już zgrzeszyłam, to cały dzień na marne. I wtedy ten stracony dzień przeradza się w kolejny, i w ten sposób odpuszczamy. Trzeba to traktować punktowo – tłumaczy psycholożka i terapeutka zaburzeń odżywiania. – Trzeba też uwzględnić, że nie zawsze będzie kolorowo. Czasami przetrwanie danego dnia jest już wystarczającym sukcesem. Nie dodawajmy sobie jakichś postanowień odnośnie do aktywności sportowej, jedzenia, nie besztajmy się i nie karzmy, jeżeli się złamiemy. Nie jest to najlepsza forma motywacji. Bo motywacja negatywna służy wygaszaniu, a nie temu, aby zmieniać swoje zachowania.

Wymaganie od siebie idealnego dostosowania się do postawionych sobie celów często przynosi skutek odwrotny od zakładanego. Z kolei świadomość, że błędy będą się zdarzać, pomaga wytrwać w zmianie stylu życia.

– Wyrzuty sumienia są wstępem do zaburzonej relacji z jedzeniem. Wynikają najczęściej z tego, że robimy coś niezgodnego z naszymi zasadami moralnymi. Pamiętajmy też, że zasady my ustalamy i my też możemy ustalić ewentualne odstępstwa – tłumaczy terapeutka zaburzeń odżywiania. – W momencie, w którym dajemy sobie przyzwolenie na popełnianie błędu, na nieosiągnięcie maksa, to jesteśmy też w stanie popracować nad wyrzutami sumienia. A nie ma osoby, która osiągnęłaby cel bez jakiejkolwiek wpadki.

Częstym błędem przy odchudzaniu się jest zbyt restrykcyjna dieta – monotonna, o niskiej kaloryczności. Efekt nie zawsze jest zgodny z zamierzonym – głodówka sprawia, że organizm zaczyna magazynować tłuszcz, pozbywa się jedynie wody, stąd początkowo niewielka strata wagi. Poza tym przy powrocie do poprzedniego stylu żywienia pojawia się efekt jojo.

– Długotrwała głodówka może wpłynąć na stan psychiczny. Był taki eksperyment pokazujący, że uczestnicy, którzy byli na diecie głodowej, jedli o wiele mniej, poniżej swojego zapotrzebowania, mieli objawy depresji klinicznej. Spadał też iloraz inteligencji. Oczywiście masa ciała, masa mięśniowa też, więc mimo wszystko warto zrobić to ze specjalistą, który ustawi może niespektakularny, ale stały spadek wagi – mówi psycholożka. – Warto też uwzględnić czynniki stresowe, bo stres może wpływać na to, że częściej sięgamy po jedzenie, więc jeżeli nie mamy innych strategii na stres, to trudno oczekiwać, że nagle zaczniemy inaczej postępować.

Drastyczne ograniczenie kalorii jest dla organizmu dużym stresem. Z umiarem należy też podejść do wprowadzenia aktywności fizycznej, zwłaszcza bardzo forsownej.

– Jeżeli mamy ochotę na aktywność fizyczną, a całe życie byliśmy raczej osobami nieaktywnymi z kanapowym trybem życia, ja bym rekomendowała, aby zrobić to przy pomocy fizjoterapeuty lub trenera personalnego – zaznacza Aleksandra Dejewska-Wysogrocka. – Chodzi o to, żeby nauczyć się ćwiczyć tak, by szanować granice swojego ciała, bo z tym ludzie najczęściej mają problem, że z poziomu zero treningów próbują wskoczyć od razu na trzy–cztery. Wtedy pojawia się bolesność mięśniowa, ból ogólny, bo ciało nie jest przystosowane do takiej ilości sportu, i pojawia się brak motywacji, a to też może prowadzić do kontuzji.

Druga kwestia to nagradzanie siebie za drobne sukcesy.

– Fajnie jest rozłożyć sobie cel na parę mniejszych, bo wtedy mamy większą motywację do tego, żeby coś robić. Dla porównania, jeżeli mamy wiele długów i spłacimy choć najmniejsze zobowiązanie, to już czujemy ulgę, że coś zrobiliśmy i to nas motywuje. Tak samo jest w kwestii jedzenia i aktywności – mówi ekspertka. Newseria (red)

6 rodzajów sushi, których możesz nie znać

Inari sushi, a może chirashi sushi – czym różnią się od siebie poszczególne rodzaje sushi? Z jakich składników się składają? Jakie są nietypowe i mało rozpowszechnione rodzaje sushi? Jak prawidłowo ugotować ryż? Dziś przedstawiamy przewodnik po świecie mniej znanych japońskich przysmaków.

Sushi popularne w Polsce jest już od dawna, a co ciekawe jest dostępne w wielu restauracjach również w tych mniej znanych i mniej oczywistych dla Polaków formach. Oprócz dobrze znanych nam już rodzajów takich jak: nigiri czy maki, warto poznać bardziej nietypowe odmiany sushi. Oto kilka przykładów:

-Inari sushi – rodzaj sushi, w którym gotowany ryż jest pakowany do torebki z cienkiego tofu, a następnie moczony w słodkim sosie sojowym.

- Chirashi sushi – forma sushi bez zawijania, w którym gotowany ryż jest podawany na dnie miski, a na wierzchu układane są różne kawałki ryb, owoce morza i warzywa.

- Temaki sushi – rodzaj bardzo prostego sushi, do którego nie potrzeba maty bambusowej. Arkusze nori zawija się w kształt rożka, a do środka wkłada się składniki.

- Oshi sushi – rodzaj sushi, w którym składniki są układane warstwami na dnie drewnianej prostokątnej formy. Po wyjęciu z naczynia sushi jest krojone na kawałki przypominające kształtem prostopadłościany.

- Oyakomaki – czyli ryż uformowany w kulki i owinięty surową rybą, w środku wypełnione farszem (jajkiem przepiórczym albo ikrą).

- Temari sushi – podobnie jak w przypadku oyakomaki ich podstawę stanowi kulka ryżu przykryta dodatkowym składnikiem. Dużą wagę przywiązuje się do ich wyglądu. Potrafią wyglądać jak prawdziwe małe dzieła sztuki. Nazwa pochodzi od „temari" – piłeczek tradycyjnie wykonanych z różnobarwnego jedwabiu, kiedyś służących do zabawy, a dziś spełniających funkcje dekoracyjne.

Czy nietypowe sushi można zrobić w domu i jak ugotować idealny ryż?

Czasem trudno znaleźć w restauracji czy sklepie mniej popularne rodzaje sushi. Jak w takim razie ich skosztować? Dobrym rozwiązaniem jest samodzielne wykonanie sushi w domu.

Ryż to podstawa. Na początku należy zadbać o to, by kupić odpowiedni rodzaj. Ten powinien odznaczać się wysoką kleistością i posiadać niewielkie nasiona, aby łatwo uformować go w różne kształty. Do przygotowania idealnej konsystencji konieczne jest również dodanie zaprawy do ryżu, składającej się z cukru, octu i wody, na rynku dostępne są gotowe mieszanki np. marki House of Asia.

Chrupiące futomaki z łososiem w tempurze

Składniki:
400 g Ryżu do sushi House of Asia
6 Listków nori House of Asia przeciętych w połowie w pionie
120 ml Octu ryżowego House of Asia
150 g Panierki do tempury House of Asia
5 łyżek cukru
150 g polędwicy z łososia, pokrojonej w paski na szerokość listków nori
1 świeży ogórek, bez nasion, pokrojony w 7 cm cienkie słupki
6 łyżek serka śmietankowego
500 ml oleju, do smażenia

Do podania: Sos sojowy Premium House of Asia

Sposób przygotowania:

Ryż przygotowujemy zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu i zalewamy sosem do sushi. Listek nori kładziemy pionowo na macie (błyszczącą stroną do dołu) i układamy na nim ryż, zostawiając od góry pusty pasek szerokości 1 c m. Przy dolnej krawędzi smarujemy ryż warstwą serka. Na nim układamy łososia i ogórka. Zwijamy delikatnie rulon. Tempurę przygotowujemy zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu. W rondel ku rozgrzewamy olej.

Rulon panierujemy najpierw w suchej tempurze, następnie maczamy go już w przygotowanej tempurze. Wrzucamy go na rozgrzany do 180º C olej. Smażymy przez 2 minuty i natychmiast wyjmujemy na papierowy ręcznik.

Przekładamy na deskę. Za pomocą ostrego noża, gotową rolkę kroimy na 5 kawałków. Gotowe sushi podajemy z sosem sojowym.

Futomaki z łososiem i szparagami

Składniki na ryż:
250 g Ryżu do sushi House of Asia
4 łyżki Octu ryżowego House of Asia
320 g wody
1,5 łyżki cukru lub erytrolu
1 płaska łyżeczka soli
Dodatkowo:
4 Liście nori House of Asia
Imbir różowy House of Asia
Sos sojowy do sushi Premium House of Asia
1 opakowanie Pasty wasabi S&B
150 g świeżego łososia
125 g serka kremowego
3 zielone szparagi lub ½ ogórka
½ małej marchewki
½ awokado

Sposób przygotowania:

Ryż dokładnie przepłucz kilka razy w misce, każdorazowo wylewając wodę. Następnie zalej ryż 320 ml wody, zagotuj i gotuj jeszcze 2 minuty. Zmniejsz gaz do minimum, przykryj garnek folią aluminiową i pokrywką i paruj tak przez 20 minut.

Ocet podgrzej, a następnie rozpuść w nim cukier i sól. Ryz po ugotowaniu wyłóż na deskę, żeby odparował. Polej zalewą, wymieszaj i ostudź.. W międzyczasie pokrój łososia i warzywa.

Na macie do sushi połóż listek nori (chropowatą powierzchnią do góry). Ułóż na nim zwilżonymi palcami ryż, zostawiając ok. 2 cm wolnego miejsca na górze. Nie dociskaj ryżu, tylko delikatnie go rozprowadź. Następnie, około 1 cm od dolnej krawędzi listka, rozsmaruj kremowy serek. Następnie wyciśnij pastę wasabi i ułóż paski dodatków: łososia, awokado, szparagi i marchewkę.

Zwijaj rolki sushi od dolnej strony, korzystając przy tym z matki. Zwijaj całość do momentu, aż matka obejmie wszystkie dodatki. Całość dociśnij dokładnie palcami od spodu przez matkę. Odsłoń jej górną część i zawijaj ciaśniej, po czym znowu dociśnij, aż zawiniesz całą rolkę.

Pokrój sushi na pół i na mniejsze kawałki. Podawaj z dodatkowym wasabi, różowym imbirem oraz sosem sojowym.

Uramaki i kaburamaki sushi

Składniki:
400 g Ryżu do sushi House of Asia
6 Listków nori House of Asia
120 ml Octu ryżowego House of Asia
6 pasków Rzodkwi marynowanej House of Asia
6 łyżek cukru
1 papryka pokrojona w cienkie słupki
12 paluszków surimi
3 łyżki kolorowego sezamu
6 łyżeczek serka śmietankowego
50 g surowego fileta z łososia
1 awokado
Do podania:
Sos sojowy House of Asia
Imbir marynowany House of Asia
Pasta wasabi House of Asia

Sposób przygotowania:

Ryż przygotuj wg. przepisu na opakowaniu. Uramaki: Liść nori połóż na bambusowej macie, błyszczącą stroną do dołu i ułóż na nim cienką warstwę ryżu, zostawiając od góry i od dołu pusty pasek o szerokości 1,5 cm. Ryż będzie się łatwiej nakładać, jak zwilżysz dłonie wodą.

Ryż posyp sezamem i odwróć listek tak, aby ryż znalazł się pod spodem. Rozsmaruj na dole liścia 1 łyżeczkę serka śmietankowego i ułóż surimi, paprykę i rzodkiew. Zwiń ciasno rulon. Dla ułatwienia krojenia, ostrze noża zwilż wodą. Rulon pokrój na 10 kawałków. Kaburamaki: Łososia pokrój na cienkie plastry 2 x 5 cm. Awokado obierz ze skóry, wyjmij pestkę i pokrój w cienkie plastry. Liść nori połóż na bambusowej macie, błyszczącą stroną do dołu i ułóż na nim cienką warstwę ryżu, zostawiając od góry i od dołu pusty pasek o szerokości 1,5 cm. Ryż będzie się łatwiej nakładać, jak zwilżysz dłonie wodą. Odwróć listek tak, aby ryż znalazł się pod spodem. Rozsmaruj na dole liścia 1 łyżeczkę serka śmietankowego i ułóż surimi, paprykę i rzodkiew. Zwiń ciasno rulon. Dla ułatwienia krojenia, ostrze noża zwilż wodą. Rulon pokrój na 10 kawałków.

Na każdym kawałku ułóż naprzemiennie plastry łososia i awokado.

Uramaki i kaburamaki podawaj z sosem sojowym, odrobiną pasty wasabi oraz marynowanym imbirem.

Wegetariańskie sushi z awokado

Składniki:

250 g Ryżu do sushi House of Asia (wystarczy na 4 rolki)

2 Liście nori House of Asia

1 łyżeczka Pasty wasabi S&B

1 łyżeczka Czarnego lub Białego sezamu House of Asia

2 dojrzałe awokado, pokrojone na cienkie i szerokie plastry

75 g opakowania serka Philadelphia

Do podania:

Sos sojowy Premium House of Asia

Imbir do sushi różowy House of Asia

Sos teriyaki House of Asia

Sposób przygotowania:

Ugotuj ryż zgodnie z przepisem na opakowaniu. Połóż połowę liścia nori na macie bambusowej owiniętej folią spożywczą. Nałóż ryż rozciągając go na całym liściu, następnie odwróć ryżem do dołu. Rozsmaruj serek Philadelphia, wasabi i awokado. Zwiń rolkę i na wierzch ułóż szerokie plastry awokado.

Sushi pokrój na 6 kawałków i podaj z sosem sojowym i pastą wasabi. Na koniec posyp białym lub czarnym, sezamem. Podawaj sushi z sosem sojowym Premium i imbirem.

eprasa.pl 734f552055

KSIĄŻKI

Kobiety z Czerwonych Bagien
Grażyna Jeromin-Gałuszka
Wydawnictwo Prószyński i ska

Wzruszająca i doskonale napisana historia kilku pokoleń niezwykłych kobiet.

W Czerwonych Bagnach od zawsze mieszkały kobiety. Mężczyźni pojawiali się tu na krótko i odchodzili. Na zawsze. Klątwa czy przypadek? Julianna, Amelia, Rozalia, Anastazja – kolejne pokolenia nauczyły się walczyć samotnie z przeciwnościami losu, który nie szczędził im tragicznych doświadczeń. To miejsce było ich azylem, dawało siłę i poczucie bezpieczeństwa.

Minęło sto lat. Do Czerwonych Bagien przyjeżdża Kornelia, najmłodsza z rodu samotnic, by dojść do siebie po niedawnych ciężkich przejściach. Ona również urodziła córeczkę i też wychowuje ją sama. Zbliża się dzień setnych urodzin prababki Rozy. Dla Kornelii to nowy początek…

Nie możesz dokonać wyboru, jak umrzeć. Ani kiedy. Możesz tylko zdecydować, jak żyć. Teraz. Joan Baez

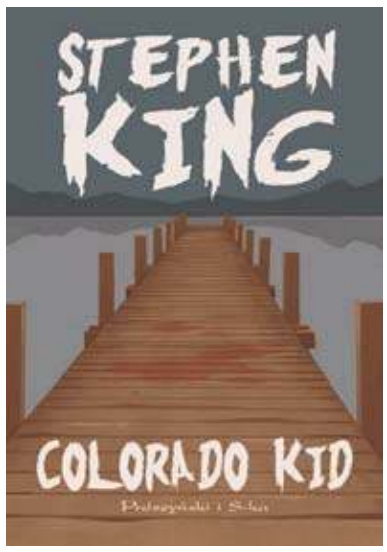
Asystentka złoczyńcy
Hannah Nicole Maehrer
Wydawnictwo Prószyński i ska

ASYSTENT POSZUKIWANY: Znany, wysokiej rangi złoczyńca poszukuje lojalnego, rozważnego asystenta. Nieokreślone obowiązki biurowe, pomoc w kreowaniu przypadkowego chaosu, terroru i innych mrocznych rzeczy. Dyskrecja obowiązkowa. Doskonałe benefity.

Evie Sage ma na utrzymaniu całą rodzinę, stałe zatrudnienie jest więc w jej sytuacji wręcz niezbędne. Nic więc dziwnego, że przyjmuje ofertę pracy od najniebezpieczniejszego złoczyńcy w całym królestwie Rennedawn… tym bardziej że szef – mimo wybuchowego temperamentu – jest wyjątkowo seksownym facetem.

Mija czas, a Evie przyzwyczaja się do zwisających z sufitu odciętych głów, zwłok na biurku i wdeptywania w zabłąkane gałki oczne w najmniej spodziewanych miejscach. Sielanka nie trwa jednak długo – dziewczyna zaczyna podejrzewać, że wielkiemu złoczyńcy grozi jeszcze większe niebezpieczeństwo. Asystentka Złego postanawia dowiedzieć się, kto sabotuje jego działania, i odpłacić sprawcy pięknym za nadobne. Jest gotowa zrobić naprawdę wszystko, by rozwiązać zagadkę… nawet jeśli będzie to wymagało od niej pewnych poświęceń…

Bo przecież żadna praca nie hańbi, prawda?



Colorado Kid
Stephen King
Wydawnictwo Prószyński i ska

Powrót na półki po osiemnastu latach, w nowym eleganckim wydaniu.

Na jednej z plaż wyspy Moose-Lookit zostają znalezione zwłoki mężczyzny. Policji jego śmierć wydaje się łatwa do wyjaśnienia, jednak lokalni dziennikarze czują, że kryje się za nią coś więcej. Razem z nowo przybyłą praktykantką mężczyźni zgłębiają historię Colorado Kida, który okazuje się grafikiem zatrudnionym w agencji reklamowej. To jednak tylko początek tajemnicy – detektywi amatorzy dowiadują się na temat zmarłego coraz więcej, ale każda kolejna informacja sprawia, że rozumieją coraz mniej…

Jak pokonać swoje zmięczenie. Pięć kroków do odzyskania energii
Karina Antram
Wydawnictwa MUZA

Autorka pokazuje, jak metodą małych kroków pokonać uczucie ciągłego zmęczenia, odzyskać zdrowie oraz energię i odmienić swoje życie na lepsze. Poradnik Kariny Antram wyróżnia się tym, że nie proponuje jednej metody dla wszystkich, ale pokazuje czytelnikom, jak odnaleźć przyczynę swojego zmęczenia i dobrać do niej właściwe działania.

MOK ZAWIERCIE

KINO mok.pl

(MSK) – Mała Sala Kinowa [nr 203, I piętro]

(SW) – Sala Widowiskowa [główna, parter]

26 stycznia
16:00 – EKIPA Z DŻUNGLI. MISJA RATUNKOWA (SW)
18:00 – KOS (SW)
18:00 – BABY BOOM, CZYLI KOGEL MOGEL 5 (MSK)
20:15 – BABY BOOM, CZYLI KOGEL MOGEL 5 (SW)
20:15 – KOS (MSK)

27 stycznia
18:00 – BABY BOOM, CZYLI KOGEL MOGEL 5 (MSK)
20:15 – KOS (MSK)

28 stycznia
14:00 – KOS (SW)
16:00 – EKIPA Z DŻUNGLI. MISJA RATUNKOWA (SW)
18:00 – BABY BOOM, CZYLI KOGEL MOGEL 5 (SW)
20:15 – BABY BOOM, CZYLI KOGEL MOGEL 5 (SW)
20:15 – KOS (MSK)

29 stycznia
16:00 – EKIPA Z DŻUNGLI. MISJA RATUNKOWA (SW)
18:00 – KOS (SW)
18:00 – BABY BOOM, CZYLI KOGEL MOGEL 5 (MSK)
20:15 – BABY BOOM, CZYLI KOGEL MOGEL 5 (SW)
20:15 – KOS (MSK)

30 stycznia
16:00 – EKIPA Z DŻUNGLI. MISJA RATUNKOWA (SW)
18:00 – KOS (SW)
18:00 – BABY BOOM, CZYLI KOGEL MOGEL 5 (MSK)
20:15 – BABY BOOM, CZYLI KOGEL MOGEL 5 (SW)
20:15 – KOS (MSK)

Skandal w rodzinie

reżyseria Marek Ślosarski

SKANDAL W RODZINIE – spektakl z piosenkami

Do śmiechu, rozrywki, refleksji. Świetne, nowe aranżacje, starych i znanych lub mniej znanych utworów.

Klimatyczny pensjonat w górach i oryginalni goście. Wyśpiewają co im w duszy gra, leży na sercu, a czasem nawet doskwiera.

Scenariusz oparty jest na piosenkach z repertuaru m.in. Wojciecha Młynarskiego, Zbigniewa Wodeckiego, Marka Grechuty, Andrzeja Zauchy w nowych aranżacjach Michała Walczaka.

Reżyseria, ruch sceniczny, koncepcja scenograficzna - Marek Ślosarski., asystent reżysera: Mariusz Korek

Obsada: Iwona Chołuj, Teresa Dzielska, Agata Ochota-Hutyra, Marta Honzatko, Małgorzata Marciniak, Waldemar Cudzik, Adam Hutyra, Maciej Półtorak

Zespół w składzie: Michał Walczak – kierownik muzyczny, gitary, stomp box, Michał Rorat – instrumenty klawiszowe, Michał Trąbski – gitara basowa

Spektakl można zobaczyć w Teatrze Mickiewicza:
2024-01-27, godz. 19:00
2024-01-28, godz. 19:00

www.teatr-mickiewicza.pl Częstochowa

FILHARMONIA CZĘSTOCHOWSKA im. Bronisława Hubermana ul. Wilsona 16 filharmonia.com.pl

Jezioro łabędzie

Jezioro łabędzie to największy fenomen sztuki baletowej, który już od ponad stu lat niezmiennie zachwyca publiczność całego świata.

Ponadczasowa historia miłosna o księżniczce zaklętej w łabędzia opowiada nam o prawdach uniwersalnych: o ludzkich namiętnościach, o walce dobra ze złem, o zdradzie, bólu, ale przede wszystkim o potędze miłości. Bajkowa opowieść połączona z genialną muzyką jednego z najwybitniejszych kompozytorów - Piotra Czajkowskiego, wprowadzą każdego widza w piękny, magiczny świat baletu klasycznego.

źródło: materiały organizatora
28 I 2024 niedziela
godzina 18:00, sala koncertowa

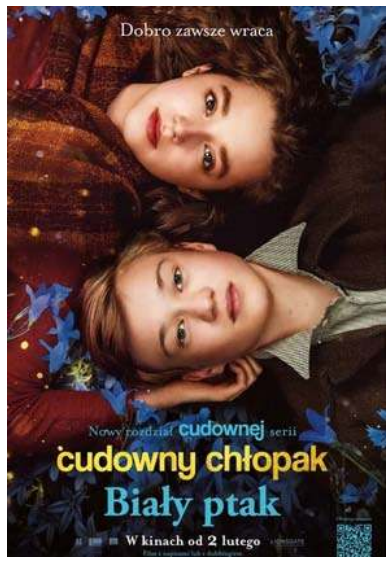
NOWOŚCI KINO

Obsesja

Aktorka Elizabeth (Natalie Portman) jest zafascynowana Gracie (Julianne Moore): historią jej życia, jej małżeństwem, domem, dziećmi. Korzystając z zaproszenia, szczegółowo obserwuje jej życie z bliska i coraz odważniej wkracza w świat, w którym początkowo miała być jedynie gościem. Zawodowa fascynacja z czasem przeradza się w niebezpieczną grę pozorów, w której każdy będzie pilnie strzegł swoich tajemnic – i swojej wersji prawdy.

GATUNEK FILMU: Dramat, Thriller
OBSADA: Natalie Portman, Julianne Moore, Charles Melton
REŻYSER: Todd Haynes

Film można Oglądać w Cinema City



Cudowny chłopak. Biały ptak

Minęło kilka lat od wydarzeń znanych z „Cudownego chłopaka". Julian usunięty ze szkoły za niekoleżeńskie traktowanie małego Auggiego, próbuje odnaleźć się w liceum. Rozgoryczony, wściekły na cały świat, nie potrafi nawiązać kontaktu z rówieśnikami. Na życzliwość reaguje niechęcią. Nie umiejąc sobie poradzić z poczuciem winy izoluje się od szkolnej społeczności. Jego nieco ekscentryczna babcia wie jednak, że każdy zasługuje na drugą szansę.

Postanawia podzielić się z Julianem poruszającą historią swojej młodości. Jej niezwykłe losy są dowodem na to, że ten kto ma w sercu odwagę, życzliwość i otwartość na drugiego człowieka potrafi dokonać rzeczy, o które sam by siebie nie podejrzewał. Czy ta niezwykła historia miłości i walki o przetrwanie odmieni Juliana?

GATUNEK FILMU: Dramat
OBSADA: Gillian Anderson, Helen Mirren, Olivia Ross
REŻYSER: Marc Forster
PRODUKCJA: USA 2023

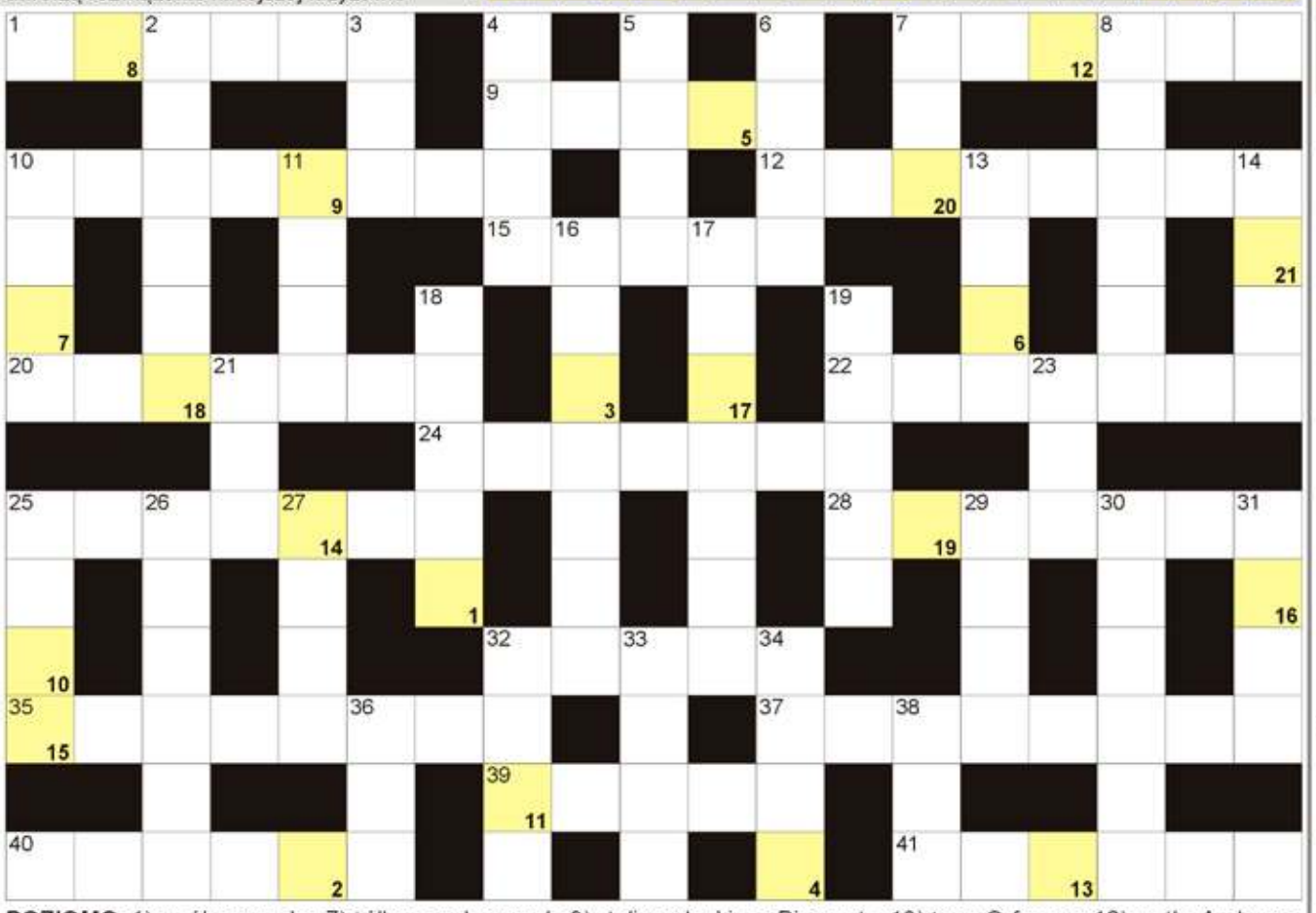
Film można Oglądać w Cinema City

eprasa.pl 734f552055

KRZYŻÓWKA z HASŁEM Nr 4 (2024)

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 21 utworzą rozwiązanie niniejszej krzyżówki

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



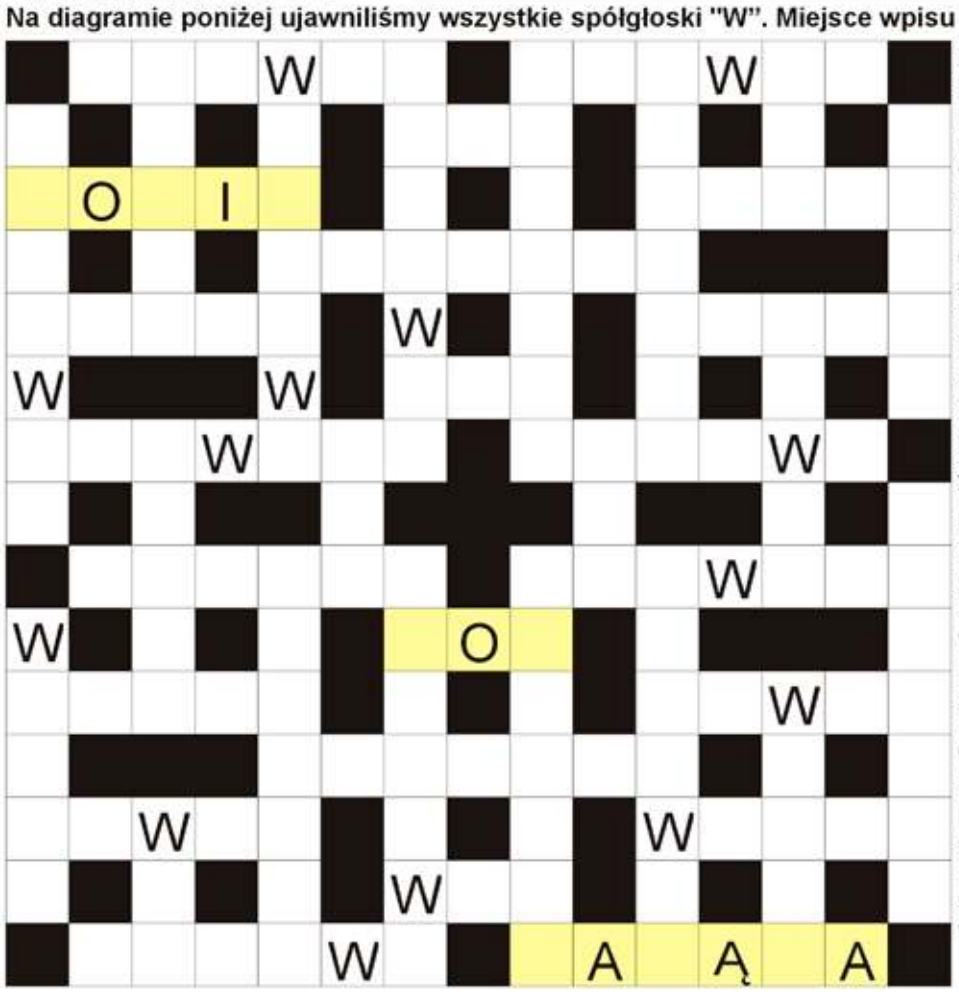
POZIOMO: 1) rzeźba w parku; 7) żółkną na drzewach; 9) stolica włoskiego Piemontu; 10) żona Orfeusza; 12) matka Andromedy; 15) najdłuższa rzeka Francji; 20) wyspa Sulawesi inaczej; 22) i Mars, i Wenus; 24) głębokie na zupę; 25) płynie w Kaliningradzie; 28) stolica Karoliny Północnej; 32) kotki na wierzbie; 35) rządzi w szkole; 37) największa wyspa Tanzanii; 39) gaszone do bielenia drzew; 40) inaczej spór, sprzeczka; 41) "Don ...", opera Giuseppe Verdiego.

PIONOWO: 2) Proust, słynny francuski pisarz; 3) cenne u słonia; 4) damasceńska na miecze; 5) złoty jaź, ryba; 6) Anna dla przyjaciół; 7) zwierzę z lasu; 8) napisał "Śniadanie u Tiffany'ego"; 10) Clapton, wirtuoz gitary; 11) o kurach i kaczkach; 13) przeciwieństwo snu; 14) inaczej o pogodzie; 16) tereny wokół osiedla; 17) żołnierze przed przysięgą; 18) pierwiastek At; 19) "Carmen", autorstwa Georgesa Bizeta; 21) elektroencefalografia; 23) kapitan biblijnej arki; 25) stały w gniazdku; 26) nie musi już pracować; 27) mały Aleksander; 29) stolica Górnej Austrii; 30) największe jezioro Gwatemali; 31) jednostka indukcyjności, H; 32) nad oczami; 33) ogórkowa lub krupnik; 34) grecki bajkopisarz z Frygii; 36) rzeka Lizbonie; 38) jedna z pór dnia.

JOLKA z HASŁEM Nr 4 (2024)

Wyrazy z kolorowych bloków czytane rzędami, utworzą hasło:

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



Obrazy w cerkwi; część meczu bokserskiego; dla Litwinów Kaunas; dawna sypialnia; najdłuższa rzeka Mjanmy; warszawskie lodowisko przy Łazienkowskiej; najdłuższa rzeka Czech; ma stolicę w Cardiff; mielone na mąkę; przepływa przez Woroneż; rodzinne miasto Joachima Gaucka; jedno z imion Norwida; igły pod drzewem; inaczej basiory; autor "Ziemi Obiecanej"; jest nim solilokwium; dżdżownice ziemne inaczej; japońska wyspa, ojczyzna karate; jałowy bieg w samochodzie; potocznie rośliny przy brzegu jeziora; honorowy krwi; zakład produkujący piwo; autorka hitu "Szampan"; prostokątny lub równoboczny; Radcliffe, angielska pisarka; pies wyścigowy; na stopie nurka; Virtuti Militari lub Orła Białego; marka zup błyskawicznych z Poznania; królestwo Odyseusza; wsadzany w mrowisko; napęd pojazdu szynowego; był nim Shrek; korbowy lub przeciwpowodziowy; wciąga w rzece; dzieło muzyczne lub literackie; ze stolicą w Montevideo; maszyna do ubijania asfaltu; fachowiec ze strugiem.

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

WYKREŚLANKA: znajdź 20 nazw słodkich produktów i deserów. Wykreśl wszystkie od góry do dołu, od lewej do prawej oraz na ukos. Znajdź: baton, wafel, gofry, tort, brownie, sorbet, suflet, racuchy, pudding, lody, kisiel, tiramisu, tarta, nugat, krem, muffin, piernik, praliny, strucla, keks.

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

eprasa.pl 734f552055

W GMINIE PORAJ URODZIŁO SIĘ UBIEGŁYM ROKU 57 DZIECI

(Poraj) Urząd Stanu Cywilnego w Poraju podsumował rok 2023. Zobaczmy ile dzieci przyszło na świat? Ile par stanęło na ślubnym kobiercu? Ilu mieszkańców liczy gmina Poraj?

Na dzień 31 grudnia 2023 roku liczba mieszkańców to 10330 osób, w tym: 5424 kobiety i 4906 mężczyzn. Na pobyt czasowy zameldowano 141 osób, w tym: 73 kobiety i 68 mężczyzn.

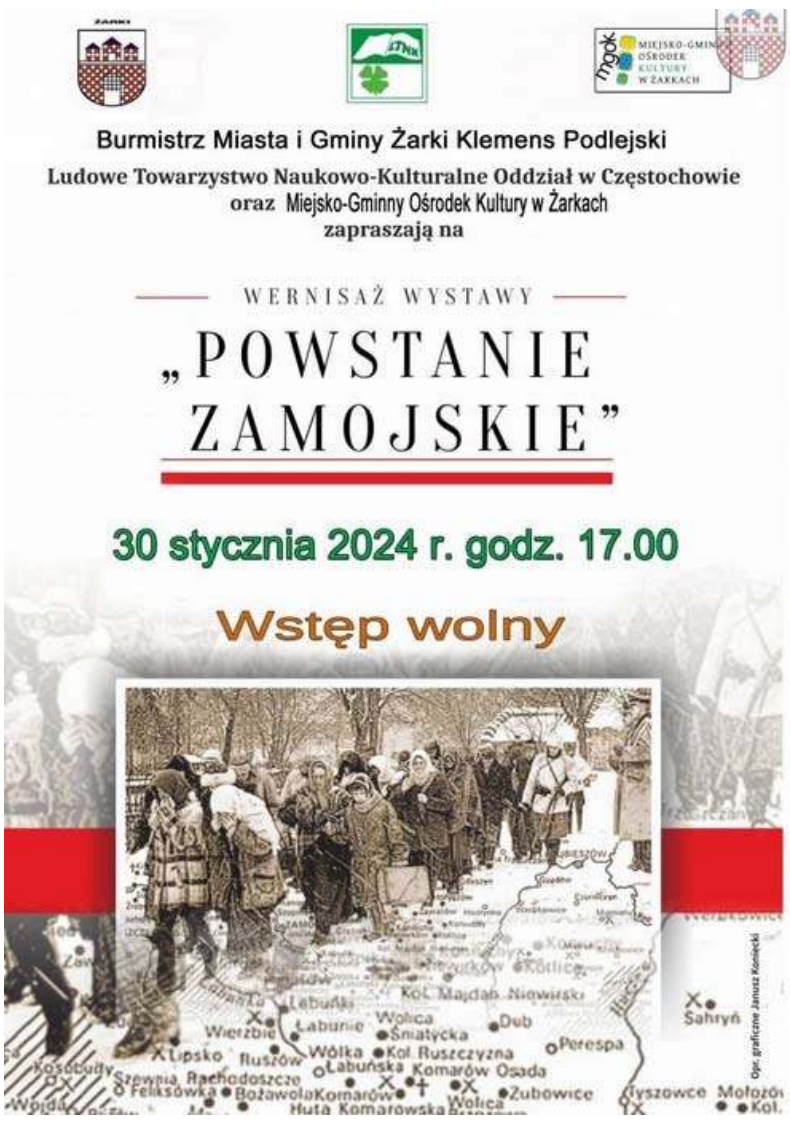
W ubiegłym roku urząd odnotował 57 urodzeń. Urodziło się 18 dziewczynek i 39 chłopców. *„Na urzędowej liście przebojów, czyli najchętniej nadawanych imion królowały - dla dziewczynek: Helena, Lena, Iga, Melisa, Apolonia, Nela i Jagoda, a dla chłopców Nikodem, Aleksander, Wiktor, Jakub, Antoni, Mikołaj i Jan”* – wylicza **Ilona Hadzińska**, kierownik USC w Poraju.

W związek małżeński wstąpiło 38 par. Z tej liczby 13 było ślubami cywilnymi. Spośród nich 2 śluby udzielone zostały w plenerze, w restauracji. USC odnotował także 13 sporządzonych aktów urodzeń (Holandia, Ukraina, Niemcy, Irlandia, Dania, Wielka Brytania). Urząd z rejestru małżeństw wykreślił 19 par, gdyż tyle z nich rozwiodło się w ubiegłym roku i ta liczba kilkunastu rozwodów w ciągu roku utrzymuje się od kilku lat.

Podobnie jak znaczna większość w kraju, gmina poraj zmaga się z ujemnym przyrostem naturalnym.Liczba zgonów zarejestrowanych przez USC w 2023 r. to 133 osoby.

„Numer PESEL nadano 49 obywatelom Ukrainy, których w sumie obsłużono 148, w tym poprzez przywrócenie statusu UKR, dodanie nowego dokumentu tożsamości cudzoziemca oraz wydawanie zaświadczeń” – uzupełnia dane **Beata Polak**, z ewidencji ludności.

Cudzoziemcy (obywatelstwo - pobyt stały; pobyt czasowy): Ukraińskie (5;28), Białoruskie (1;1), Austriackie (1;0) Francuskie (7;1), Słowackie (1;0), Niemieckie (3;0), Bułgarskie (2;0), Rosyjskie (1;0), Szwajcarskie (1;0), Islandzkie (1;0), Włoskie (2;1), Belgijskie (1;0), Amerykańskie (0;1), Bangladeskie (0;1), Ogółem: 26;33. (red) zdj. UG Poraj



NOWOROCZNY BAL EMERYTÓW

Emeryci z żareckiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów Koło Nr 5 wraz z wieloma swoimi sympatykami, tanecznym krokiem, w szampańskim nastroju powitali Nowy Rok.

Nowy 2024 Rok przywitali lampką szampana składając sobie nawzajem najserdeczniejsze życzenia zdrowia, szczęścia, radości, dostatku, spokoju ducha, pokoju oraz miłości i spełnienia marzeń. (red) zd. UGiM Żarki

PODZIĘKOWANIA

W imieniu wszystkich Pracowników
ZOL „Złota Jesień”
pragniemy złożyć

Państwu Agnieszce i Sebastianowi Pękalskim

najserdeczniejsze życzenia z okazji imienin,
zdrowia, radości, pomyślności i spełnienia marzeń,
wielu sukcesów zarówno zawodowych jak i w sferze
prywatnej, a także samych słonecznych dni
i dużo pozytywnej energii

Dane statystyczne gminy Żarki: Ilu przybyło? Ile było ślubów?

(Żarki) W gminie Żarki w Urzędzie Stanu Cywilnego zarejestrowano 37 ślubów cywilnych i 27 ślubów konkordatowych (wyznaniowych). Dokonano także 6 transkrypcji aktów małżeństwa sporządzonych poza granicami Polski. Patrząc na zapisy, śmiało można stwierdzić, że miłość nie zna granic - spośród wszystkich zarejestrowanych w 2023 roku małżeństw siedem to pary, w których jedno z małżonków to Polak/Polka, a drugie - m. in. obywatel/ka Australii, Portugalii, Brazylii, Czech, Indii czy Malty.

Młode pary biorą śluby cywilne również poza lokalem USC. W 2023 roku pani kierownik USC w Żarkach przeprowadziła 12 takich ślubnych ceremonii - w ogrodowych altanach przy salach weselnych w Zaborzu i Żarkach.

W statystykach z 2023 roku odnotowano 65 narodzin. Na świat przyszło więcej dziewczynek – 35, o pięć więcej niż chłopców. (red)

Jak zgłosić awarię oświetlenia ulicznego w Myszkowie?

(Myszków) Zgłoszenia o awarii oświetlenia ulicznego na terenie Gminy Myszków przyjmowane są telefonicznie pod nr: 34-313-26-82 wew. 133, 34-313-26-82 wew. 152, e-mailowo: i.gurbala@miastomyszkow.pl lub za pomocą formularza na stronie internetowej: https://www.miastomyszkow.pl/zglos-usterke

Przy zgłoszeniu należy podać:

Nr słupa;

Nr posesji, przy której usytuowany jest słup oświetleniowy;

Imię i Nazwisko osoby zgłaszającej awarie oraz numer telefonu do kontaktu.

Uwaga:

Ponadto awarie oświetlenia ulicznego można zgłosić bezpośrednio do czynnego całodobowo Pogotowania Energetycznego pod tel. 991.

(red) zd. przykładowe frapik

eprasa.pl 734f552055

Miejski Dom Kultury w Myszkowie zaprasza na Ferie 2024

29.01.24r. godz. 9.30 Warsztaty taneczne
30.01.24r. godz. 9.30 Warsztaty taneczne
31.01.24r. godz. 9.30 Warsztaty teatralne, godz.11.00 godz. Gry planszowe
01.02.24r. godz. 9.30 Zajęcia teatralne, 17.30 Przedstawienie teatralne „Kopciuszek”
(Liczba miejsc ograniczona, wejściówki do odebrania w MDK)
05.02.24r. godz. 9.30 Warszaty taneczne
06.02.24r. godz. 9.30 Warszaty taneczne
07.02.24r. godz. 9.30 Warszaty plastyczne
08.02.24r. godz. 17.30 Karnawałowe Show Taneczne i bal przebierańców
09.02.24r. godz. 9.30 Warszaty plastyczne

Zapisy na zajęcia są przyjmowane pod numerem telefonu 34/ 313 26 59

W Galerii Jurajskiej nagrodzą choinki wykonane przez przedszkolaków. Jest wśród nich choinka dzieci z Poraja

W sobotę, 13 stycznia w Galerii Jurajskiej nagrodzone zostaną trzy spośród dwunastu choinek wykonanych ręcznie przez ponad setkę dzieci z 12 przedszkoli z Częstochowy, Gnaszyna, Janowa, Kuźnicy Kiedrzyńskiej, Poraja i Rędzin.

– Wybór jest naprawdę trudny. Każda ze stworzonych choinek jest bowiem inna i na swój sposób piękna, podkreślając magię świąt – mówi Anna Borecka, wicedyrektor Galerii Jurajskiej. – Przedszkolacy, którzy stworzyli drzewka, wykazali się ogromnym zaangażowaniem i nie lada pomysłowością w przygotowaniu ozdób w formie m.in. pierników, suszonych owoców, bombek, a nawet papierowych kwiatów. Liczymy jednak, że uda nam się znaleźć te trzy najbardziej wyjątkowe.

Tego typu choinki już po raz trzeci stanęły w Galerii Jurajskiej. Świąteczną tradycją obiektu staje się już zapraszanie lokalnych przedszkoli do przygotowania nietypowych ozdób. Co roku jest ich coraz więcej.

– Ręcznie wykonane przez dzieci drzewka mają swój urok. Widać w nich pracę, która została włożona, a także pomysł. Nie ma bowiem dwóch takich samych choinek w Częstochowie. Na swój sposób są to małe, kolorowe dzieła sztuki, które zachwycają – mówi Anna Boreck (JS) zd. UG Poraj

reklama

eprasa.pl 734f552055