ISSN 1232-1931

TYGODNIK POWIATOWY

GAZETA MYSZKOWSKA

cena 4,50zł
(w tym 5% VAT)
5500 egz. + 140 abonament cyfrowy

Nr 15 (1411) rok XXVIII 15.04.22- 21.04.2022

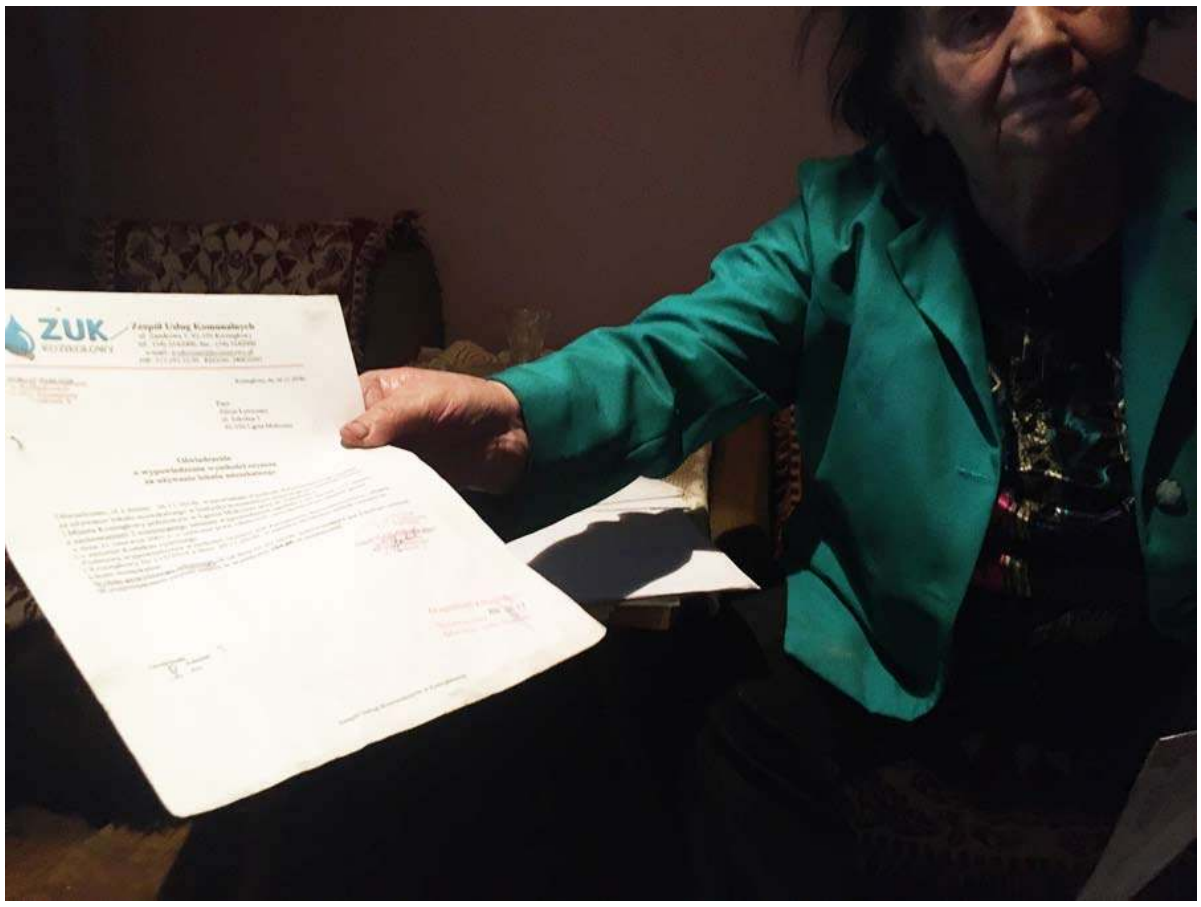
ISSN 1232-1931

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

STARY NAUCZYCIEL NIKOMU NIE JEST POTRZEBNY

(Lgota Mokrzesz/Lgota Górna) Przy drodze z Myszkowa do Koziegłów na górce w Lgocie po lewej piękna, zadbana Szkoła Podstawowa im. Agaty Mróz-Olszewskiej. Partnerka szkoły, siatkarka reprezentacji Polski to z jednej strony symbol młodości, hartu ducha, a z drugiej strony bezgranicznej miłości i przemijania. Jako młoda kobieta zaryzykowała zdrowie i jak się okazało życie, żeby urodzić córeczkę. Obok zadbany kościół. Ten kompleks edukacyjno-religijny psuje niewidoczny z ulicy budynek Domu Nauczyciela. 4 mieszkania. Jedno puste, którego gmina Koziegłowy od dawna nikomu nie przydziela. A może nikt nie chce mieszkać w tak podłych warunkach? Na parterze wprowadziła się matka z synem. Pewnie trudna sytuacja materialna zmusiła ich do przyjęcia takich „warunków" mieszkaniowych. Obok inna rodzina. A na piętrze mieszka Pani Alicja Łyszczarz, emerytowana nauczycielka, która zaprosiła nas, żeby opowiedzieć swoją historię.

dok. na str. 4,5



MKS NARZĘDZIEM POLITYCZNEJ ZEMSTY

(Myszków) W marcu myszkowski magistrat dokonał podziału środków dla stowarzyszeń na organizację sportu wśród seniorów oraz dzieci i młodzieży. Żywą dyskusję na kwietniowej sesji wywołały środki, jakie burmistrz Włodzimierz Żak przyznał MKS-owi Myszków. Zdaniem części radnych, klub jest niewystarczająco dofinansowany, choć ma duże możliwości i w ostatnich latach osiągał znaczące sukcesy, z których miasto powinno być dumne. Radna Beata Jakubiec-Bartnik stwierdziła, że ze strony burmistrza Żaka jest to zagranie polityczne i zemsta na tych, którzy wspierają klub MKS Myszków, a nie są zwolennikami burmistrza.

24 marca Komisja Konkursowa przeanalizowała propozycje przedstawione przez miejskie kluby sportowe, po czym burmistrz Włodzimierz Żak zdecydował o tym, w jaki sposób zostaną podzielone środki na sport w tym roku. Na organizację uprawiania sportu na terenie Miasta Myszkowa wśród seniorów w tym roku przeznaczono łącznie 243,5 tysiąca złotych. Środki zostały rozdzielone pomiędzy 4 kluby sportowe:

- Międzyszkolne Towarzystwo Sportowe AS – 25 tysięcy złotych
- Towarzystwo Rekreacyjno-Sportowe „Millenium" - 5 tysięcy złotych
- Myszkowski Klub Sportowy „Myszków" - 203,5 tysiąca złotych
- Uczniowski Klub Sportowy „LUKA" Tenis Myszków – 10 tysięcy złotych.

Nieco mniejsze środki, w kwocie 196,5 tysiąca złotych, rozdzielone zostały pomiędzy 5 klubów na organizację uprawiania sportu na terenie Miasta Myszkowa wśród dzieci i młodzieży:

- Uczniowski Klub Sportowy – 43,5 tys. złotych oraz 16,8 tys. zł (sekcja pływacka)
- Myszkowski Klub Sportowy „Myszków" - 49,5 tys. zł
- LKS Myszków – 15 tys. zł
- Międzyszkolne Towarzystwo Siatkarskie AS – 30,5 tys. zł
- Uczniowski Klub Sportowy „LUKA" Tenis Myszków – 41,2 tys. zł.

Taki podział środków spotkał się z krytyką części radnych, którzy decyzję burmistrza odebrali jako zemstę i działanie polityczne. Podczas sesji Rady Miasta 7 kwietnia jako pierwsza w dyskusji na ten temat głos zabrała Beata Jakubiec-Bartnik. Wymieniła sukcesy MKS-u Myszków z ostatnich lat i awanse ich drużyn.

- W pierwszym roku pana urzędowania, 12 lat temu, kiedy MKS po wielu latach awansował do trzeciej ligi i się w niej utrzymał, zniszczył pan dorobek poprzedników i ze względów politycznych chciał pan ukarać MKS, odbierając mu 2/3 środków i przyznając na klub najniższą w historii kwotę 60 tysięcy złotych. Wtedy odgrywał się pan na MKS-ie, bo pana rywalem w wyborach był pan Łubianka i Kołakowski, którzy w dużej mierze za własne pieniądze doprowadzili do sukcesów klubu. W 2010 roku klub otrzymał wsparcie z miasta na poziomie około 450 tysięcy złotych i mówiło się, że poprzedni burmistrz Romaniuk jest grabarzem sportu. Po 12 latach pana urzędowania klub otrzymał 253 tysiące w gotówce, więc jak pana określić? (...) Mimo osiągania przez MKS największych w historii XXI wieku sukcesów i po najlepszym w historii w

dok. na str. 3,5

eprasa.pl 999da978f1

KRONIKA STRAŻY

31 marca. Zabijak – Stanowisko kierowania przyjęło zgłoszenie o wypadku. Po przybyciu na miejsce zdarzenia zastępów SP ustalono, że doszło do zderzenia samochodu dostawczego z ciężarowym, 1 osoba została poszkodowana. Działania strażaków polegały na zabezpieczeniu miejsca zdarzenia, kierowaniu ruchem, oświetleniu oraz uprzątnięciu miejsca zdarzenia. Na miejscu obecna była policja oraz zespół ratownictwa medycznego.

1 kwietnia. Żarki Letnisko – Stanowisko kierowania otrzymało zgłoszenie o pożarze budynku. Po dojeździe na miejsce zdarzenia i przeprowadzeniu rozpoznania ustalono, że pożarem objęty jest budynek baru o konstrukcji metalowej wypełniony styropianem. Działania strażaków polegały na zabezpieczeniu miejsca zdarzenia, ugaszeniu pożaru, dokonaniu rozbiórki pokrycia dachowego oraz dokonaniu pomiarów przy użyciu kamery termowizyjnej.

4 kwietnia. Koziegłowy – Do stanowiska kierowania wpłynęło zgłoszenie o zalanej piwnicy. Po przybyciu na miejsce zdarzenia zastępu SP ustalono, że doszło pęknięcia rury wodociągowej w budynku jednorodzinnym. Działania strażaków polegały na zabezpieczeniu miejsca zdarzenia, odłączeniu prądu oraz wypompowaniu wody.

***

Ponadto w minionym okresie strażacy interweniowali: 6 razy przy działaniach związanych z pomocą innym służbom; 8 razy przy działaniach związanych z usuwaniem połamanych konarów drzew; 2 razy przy działaniach związanych z usuwaniu substancji ropopochodnych z jezdni.

Sporządził:
kpt. Norbert Wiktor
KP PSP Myszków

WYSOKI MANDAT DLA NIETRZEŹWEGO CYKLISTY

(Myszków) Pomimo licznych apeli oraz wysokich kar, na naszych drogach niestety nie brakuje nietrzeźwych kierujących. Pijani wsiadają zarówno do samochodów, jak i na rowery. Ostatnio wysokim mandatem ukarany został cyklista, który miał prawie promil alkoholu.

Wczesnym rankiem, w czwartek 7 kwietnia mundurowi z drogówki zatrzymali na ulicy Partyzantów w Myszkowie nietrzeźwego rowerzystę. Przed godziną 7.00 rano 36-letni mężczyzna miał blisko promil alkoholu w organizmie.

- *Nieodpowiedzialny cyklista został ukarany mandatem karnym w wysokości 2500 złotych* – **przekazuje myszkowska Policja. (es)**

PAWEŁ MATYJA
Kancelaria Adwokacka

Filia kancelarii w Myszkowie

ul. W. Sikorskiego 53/3

+48 694 017 168
www.adwokatmatyja.pl

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)

ZATRZYMANY ZA KRADZIEŻ ELEKTRONARZĘDZI

(Myszków) Dzielnicowy zatrzymał myszkowianina podejrzewanego o dokonanie dwóch kradzieży elektronarzędzi. Łączna wartość skradzionych przedmiotów przekracza 2,5 tysiąca złotych. Jak informuje Policja, zatrzymany 40-latek przyznał się do winy. Mężczyźnie grozi do 5 lat więzienia.

Myszkowski dzielnicowy asp. szt. Tomasz Bojanek w piątek rano (8 kwietnia) udał się w rejon, aby zająć się sprawą kradzieży elektronarzędzi z pojazdu. Mundurowy ustalił, że za kradzieżą może stać 40-latek z Myszkowa. W krótkim czasie zatrzymał mężczyznę. W tym czasie do myszkowskich kryminalnych wpłynęło kolejne zgłoszenie o kradzieży elektronarzędzi z pojazdu.

- *Podczas rozmowy mężczyzna od razu przyznał się dzielnicowemu, że to on pod osłoną nocy dokonał kradzieży narzędzi z dwóch pojazdów. Mundurowy odzyskał skradzione mienie. Mężczyzna usłyszał już zarzuty popełnienia przestępstwa kradzieży a skradzione przedmioty trafiły już do właścicieli* – relacjonuje myszkowska Policja.

Zatrzymanemu 40-latkowi grozi do 5 lat pozbawienia wolności.

(es) Foto: KPP Myszków

MANDAT ZA POTRĄCENIE ROWERZYSTY

(Myszków) Mandatem karnym ukarany został kierowca, który potrącił starszego rowerzystę. Poszkodowany mężczyzna trafił do szpitala, ale jak przekazuje myszkowska Policja, na szczęście nie doznał on poważnych obrażeń.

Do potrącenia doszło po godzinie 9.00 w czwartek, 7 kwietnia na ulicy Kopernika w Myszkowie. Kierowca osobowej toyoty nie zachował należytej ostrożności i wyprzedzając rowerzystę przejeżdżał za blisko niego. W wyniku potrącenia przez samochód, 86-letni rowerzysta przewrócił się. Doznał niegroźnych obrażeń ciała.

- *Za spowodowanie zdarzenia drogowego, mundurowi ukarali kierującego osobówką mandatem karnym* – informuje KPP w Myszkowie. (es)

ZIGNOROWAŁ CZERWONE ŚWIATŁO

(Siedlec Duży) Kierowca osobówki, nie zważając na czerwone światło wjechał na skrzyżowanie i doprowadził do zderzenia z innym pojazdem. Sprawca zdarzenia został ukarany mandatem.

Nad ranem w poniedziałek, 11 kwietnia przy drodze krajowej nr 91 w Siedlcu Dużym kierowca osobowego forda focusa wyjeżdżał z drogi podporządkowanej. Mężczyzna nie zastosował się do sygnalizacji świetlnej i zignorował czerwone światło. Wjechał na DK 91, gdzie doprowadził do zderzenia z prawidłowo jadącym w kierunku Katowic renault masterem.

- *Na szczęście w tym zdarzeniu nikt nie ucierpiał. Mundurowi ukarali sprawcę kolizji mandatem karnym w wysokości 1500 złotych* – informuje Komenda Powiatowa Policji w Myszkowie. (es)

PĘDZIŁA PONAD 100 KM/H W TERENIE ZABUDOWANYM

(Jaworznik, gm. Żarki) Młoda mieszkanka Szczekocin pożegnała się z prawem jazdy. Brawurowa jazda 23-latki zakończona została mandatem w wysokości 1500 złotych. Kobieta została zatrzymana przez myszkowską drogówkę na ulicy Kieleckiej w Jaworzniku (gmina Żarki). W tym miejscu, w terenie zabudowanym (gdzie dozwolona prędkość wynosi 50 km/h) kobieta jechała audi z prędkością 110 km/h. (es)

Z okazji zbliżających się Świąt Wielkanocnych
Mieszkańcom Gminy Niegowa i ich Gościom

składamy serdeczne życzenia,
aby w czas Święta Paschy w Waszych sercach,
rodzinach i domach zagościła radość, spokój
i wielka nadzieja odradzającego się życia

Wójt Gminy Niegowa
Mariusz Rembak

w imieniu Rady Gminy Niegowa
Zofia Kasznia

GAZETA MYSZKOWSKA TYGODNIK POWIATOWY

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

www.gazetamyszkowska.pl

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

REDAKCJA I BIURO OGŁOSZEŃ: 42-300 Myszków ul. Sikorskiego 53/3 (34) 313 71 20 redakcja@gazetamyszkowska.pl gazetamyszkowska@pro.onet.pl
NASZE NOWE GODZINY PRACY: Pn-Wt 9^{00}-16^{00} SRODA 9^{00}-17^{00} CZWARTEK 9^{00}-15^{00} PIĄTEK 9^{00}-12^{00}
Reklama: Sylwia Mazanek smazanek@gazetamyszkowska.pl tel. 602 398386 Nr konta do wpłat: MyszPress 51 2490 0005 0000 4530 6719 7466

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 999da978f1

MKS NARZĘDZIEM POLITYCZNEJ ZEMSTY

ze str. 1

roku 2021 nadal używa pan MKS-u do rozgrywek politycznych. Ze stu tysięcy złotych, jakie zwiększono finansowanie stowarzyszeń, rozdał pan pieniądze wszystkim innym stowarzyszeniom i chcąc ukarać MKS nie przekazał pan na jego funkcjonowanie większych środków. (...) Musiał pan bardzo się postarać, no i osiągnął pan sukces, odegrał się pan na radnych podobnie jak przed laty na pana konkurentach politycznych. Szkoda, że działając po raz kolejny na szkodę dzieci, kibiców i działaczy i mieszkańców miasta Myszkowa. (...) po 2 latach wielkich sukcesów klubu zmniejszył pan finansowanie MKS-u w nagrodę za jego sukcesy, zawodnicy MKS-u awansowali do A klasy i tam są na szczycie tabeli, ale miasto za sukcesy karze MKS. Akademia młodzieżowa MKS-u szkoli 140 dzieci, w ciągu roku podwoiła ich ilość. Wszyscy są dumni za wyjątkiem burmistrza i pani kierownik działu promocji. Miało być hasło miasto Myszków rozwija możliwości, a jest miasto Myszków zwija możliwości. Konsekwentnie realizuje pan słowa, że sukces MKS-u nie jest oczekiwany, bo będzie się to wiązało z koniecznością przekazywania większego wsparcia ze strony Urzędu Miasta. Ustalił pan warunki konkursu, które miały uderzyć w MKS Myszków. Pani kierownik działu promocji w agresywny sposób traktuje działaczy MKS-u, potrafi też powiedzieć, że Urząd Miasta będzie wspierał teraz sporty niszowe, bo MKS i tak sobie poradzi. Po raz kolejny pokazujecie brak szacunku dla mieszkańców, kibiców i działaczy, uznając że MKS-owi nie należy się nagroda za sukces. Pana urzędnicy wyliczają ile miasto daje MKS-owi poprzez utrzymanie boiska – MKS 60 tysięcy, UKS 40. Ale inne stowarzyszenia pomimo że korzystają z bazy miasta nie muszą w ogóle okazywać tego wyliczenia, a z boiska korzystają też inne kluby, w tym kluby z innych miast. Nasuwa się pytanie czy utrzymanie Dotyku Jury, kortów tenisowych, budynków MOSiR-u, pływalni, sal ćwiczeń czy Domu Kultury też uważa pan za wkład własny miasta w funkcjonowanie stowarzyszeń? Z tego co wiem nie. Przez 75 lat funkcjonowania klubu żaden pana poprzednik nigdy w ten sposób nie kalkulował, uważając klub miejski za wizytówkę miasta. Ponadto, to MKS zainicjował pozyskiwanie środków na stadion miejski, pomagając miastu, o czym państwo w ogóle nie pamiętacie. Dzięki MKS-owi jest zrobione nawodnienie boiska i zakupiony jest sprzęt na stadion - kosiarka, tablica świetlna, które to środki weszły w środki trwałe MOSiR-u. To MKS poszukiwał wsparcia inwestycji miasta na stadionie, prosząc o dotacje z ministerstwa sportu, by sfinansować część kosztów powstania boiska sztucznego – 1,5 miliona. To MKS przekonywał decydentów na najwyższych szczeblach, żeby wsparli projekty rozbudowy stadionu na co miasto otrzymać ma prawie 8 mln. Dlaczego musiał robić to MKS? Bo z panem nikt nie chce rozmawiać i pan nie potrafi załatwić żadnych środków. Urząd Miasta przez swoje działania do dziś nie doprowadził do rozpoczęcia realizacji inwestycji, za chwilę stracimy środki. (...) Żadne inne stowarzyszenie nie zrobiło tyle dla miasta co MKS i osoby z nim związane, a mimo to są nagradzane, a MKS jest karany, bo dzisiaj chce się pan odegrać na mojej osobie, na Tomku Szlenku, Norbercie Jęczaliku i innych, którzy nie pozwalają na pana politykę. W innych miastach kluby sportowe i stowarzyszenia otrzymują dofinansowanie i mogą rozliczać środki od stycznia, a w Myszkowie w kwietniu kluby i stowarzyszenia jeszcze nie mają środków na funkcjonowanie. Prawdziwa pomoc i zrozumienie ze strony pana, panie burmistrzu. Panie burmistrzu, od 12 lat chce pan zniszczyć MKS Myszków, a jak dotąd zniszczył pan tylko MTBS Myszków – mówiła **Beata Jakubiec-Bartnik**.

Burmistrz zabrał głos odpowiadając na pytania radnych do jego sprawozdania z okresu międzysesyjnego, ale nie skomentował wystąpienia Beaty Jakubiec-Barntik na temat finansowania MKS-u Myszków. Nawiązał do tego radny **Tomasz Szlenk**, mówiąc: - *Szkoda, że nie odniósł się pan do słów pani Jakubiec. Może nie było to w formie pytania, ale z grzeczności warto byłoby coś powiedzieć. (...). Panie burmistrzu, boli mnie to bardzo, bo porównując wyniki z trzech ostatnich lat, gdzie w MKS-ie, w którym działam, nastąpił bardzo duży progres. Mamy 140 dzieci, mamy 3 drużyny seniorskie, a ta dotacja – tak jak tutaj pani Jakubiec powiedziała – od 3 lat było 256 tysięcy, rok temu było 252 tysiące, teraz jest 253 tysiące. Boli to po prostu, że państwo nie doceniają tego po prostu wkładu tych osób, które mega się angażują, tej pracy trenerów, którzy prowadzą treningi dla tych dzieci, młodzieży, dziewczyn i nie chcę tutaj bić piany, ponieważ była dyskusja burzliwa na komisji oświaty, merytoryczna. Szkoda, że tam akurat pana nie było, czy pani burmistrz. Rozumie, że pan miał sprawy, pani burmistrz miała urlop w tym dniu. Naprawdę boli to, panie burmistrzu, że zostało to według mnie przynajmniej potraktowane politycznie. Zwiększaliśmy dofinansowanie na cel stowarzyszeń, uważam że to stowarzyszenie powinno z tego skorzystać i to pokazuje jedynie to, że państwo zrobili oczywiście po swojemu i MKS został ukarany, że pani Beata (Jakubiec-Bartnik – red.) już nie jest w klubie, który wspierał pana. Jest teraz radną niezależną, siedzi po drugiej stronie. Ja też jestem osobą, które nie głosuje tak, jak pan sobie życzy.*

dok. na str. 5

eprasa.pl 999da978f1

STARY NAUCZYCIEL NIKOMU NIE JEST POTRZEBNY

dok. ze str. 1

O burmistrzu Jacku Ślęczce, który gminą Koziegłowy rządzi tak długo, nie mówi inaczej jak „ten cygan”

-Dlaczego pani tak nazywa burmistrza?

-Bo jak pięć lat temu obiecał mi, że przyśle komisję, która oceni stan mieszkania, stan budynku, zobaczą w jakich warunkach mieszkam, to przez te pięć lat komisji nie zobaczyłam. ZUK (gminna firma komunalna-red) podniósł mi czynsz. Płaciłam 166,08 zł, podnieśli mi na 184,80 zł. Niby niedużo, ale chciałam, żeby ktoś zobaczył w jakich warunkach mieszkam. Siedem razy byłam u burmistrza, zawsze był niedostępny. Raz na schodach go zatrzymałam, wtedy mi powiedział, że wyśle komisję. 2018 rok to był.

-Dlaczego nazywa pani burmistrza kłamcą?

-Kiedyś go lubiłam, szanowałam, może nawet pomogłam wygrać wybory. Ale to cygan. Pięć lat czekam na tę komisję, która obejrzy mieszkanie. Chciałam je wykupić. Od 1980 roku mam założoną książeczkę mieszkaniową. Tylko na wykup mieszkania można te pieniądze przeznaczyć i mówiłam to burmistrzowi. A on mi kiedyś powiedział, że „przecież pani nie chciała wykupić mieszkania, jak proponowaliśmy”.

Płaciłam czynsz po staremu, 166,08 zł, więc ZUK oddał mnie do sądu. Przegrałam.

-Nie wnikając w szczegóły, ale chyba słusznie. To mieszkanie komunalne, ZUK jest administratorem gminnych nieruchomości, mieli prawo ustalić dla pani nową stawkę czynszu.

-Ja to rozumiem, i jak przegrałam, to zapłaciłam zaległość. Płacę teraz ile każą, niecałe 200 złotych. Koszty sądowe, na szczęście niedużo Sąd mi nałożył, 120 zł też zapłaciłam i nie mam do Sądu żadnych pretensji. Chcę tylko jednego, żeby ktoś zainteresował się tym, jak Gmina Koziegłowy dba o swój majątek. I jak dba o starszych ludzi. Jakoś przed epidemią to było, jak burmistrz wydał 34 tysiące na Grunwald, na wycieczkę. Scena obrotowa na jakąś imprezę 70 tysięcy kosztowała. A na biednego nauczyciela nikt w gminie nie spojrzy przychylnym, ludzkim okiem.

Nie płaciłam ile chcieli, bo liczyłam, że ktoś w gminie przejmie się losem starej nauczycielki, która pracowała tu od 1976 roku.

Pani **Alicja Łyszczarz** mimo wieku, opowiada z bystrością umysłu, swoją historię: *-Dawniej pracowałam w szkole w Glinianej Górze, która powstała z mojej inicjatywy. Ale jeszcze wcześniej w Sokolnikach, jeszcze w starej szkole. Nie w tej, która teraz jest przy drodze. Miałyśmy w Sokolnikach taki pokoik z koleżanką nauczycielką, z którego przechodziło się wprost do klasy. Maria Berdyn tam mieszkała i ja. Ja uczyłam*

reklama

Szanownym Klientom,
Z okazji Świąt Wielkanocnych,
w trudnym dla nas czasie,
życzymy zdrowia i niechaj
w każdym z Państwa
tkwi mocno: wiara, nadzieja
i miłość

Zarząd z załogą
Międzypowiatowego
Banku Spółdzielczego
w Myszkowie

BLACK RED WHITE
kom. 696 426 685
tel. 034 313 47 76
- Meble kuchenne
- Wypoczynki
- Meble pokojowe
- Meble dziecięce

HOME AND GIFT
tel. 660 210 351
• Dekoracje do domu
• Ekskluzywne prezenty
• Zegary, porcelana
• Wyposażenie wnętrz
• Wszystko do kuchni

FORMAT-ka
kom. 696 431 573
tel. 34 313 59 67
- Drzwi wejściowe
- Drzwi pokojowe
- Panele podłogowe
- Akcesoria wykończeniowe
-Podbitka drewniana
-Boazeria
-Deski elewacyjne
-LEGARY

Największy wybór!
Najniższe ceny! NOWA DOSTAWA!
MYSZKÓW ul.KOŚCIUSZKI 201

eprasa.pl 999da978f1

historii i rosyjskiego. Dyrektorem był Henryk Skowron. Jego siostra też pracowała w szkole, Lasocka i pani Zasuń, chyba od klas młodszych. Był jeszcze Stanisław Hereń, ze Szczekocin pochodził. Wspaniały matematyk i niesamowity pijak.

W Lgocie Górnej pracowałam od 1976 roku. Początkowo z Glinianej Góry szło się na nogach, później zamieszkałam w tym Domu Nauczyciela, tu w Lgocie Mokrzesz. 8 X 1984 roku dokładnie tu zamieszkałam. To było mieszkanie służbowe. 1 kwietnia 2000 roku budynek przeszedł pod gminę, ZUK miał się nim zajmować. Od 37 lat jak tu jestem, gmina nic z tym budynkiem nie zrobiła.

Choć z zewnątrz dawny Dom Nauczyciela w Lgocie Mokrzeszy (stojąca obok szkoła to już Lgota Górna) nie robi jeszcze tak złego wrażenia, to w środku już od wejścia widok jest przygnębiający. W opalanym węglem mieszkaniu czuć pyłem węglowym, sadzą. Okna doszczelniane nieudolnie pianką, spróchniałe utrzymują się na kilku gwoździach. Pani Aldona Łyszczarz twierdzi, że na rok potrzebuje tego „czarnego złota" 5-6 ton. Wg dzisiejszych cen to minimum 7 tysięcy złotych. 200 zł czynszu i opłaty za wodę przy cenie węgla wydają się więc niedużym kosztem. Ale faktyczny efekt jest inny. Gmina Koziegłowy nie modernizując budynku od dziesiątek lat skazuje lokatorów na życie w okropnych warunkach za niemałe pieniądze. Faktyczne koszty utrzymania dorównują bowiem czynszom w nowoczesnych, energooszczędnych blokach.

-Nie myślała pani, żeby się stąd wyprowadzić? -pytamy panią Alicję Łyszczarz.

-Na kupno mieszkania już mnie nie stać. Z książeczki może starczyłoby na wykup tego mieszkania, jakiś remont. Jak byłam młoda, wiele chciało mi się robić, byłam bardzo energiczna. Miałam wiele odznaczeń oświatowych, związkowych, specjalne nagrody Ministra Edukacji dwa razy, przewodniczącą ZNP byłam przez 24 lata. Ale teraz już nie jestem nikomu potrzebna. Choć czasem spotka mnie coś miłego, ale nie od tutejszej władzy. Stałam raz na przystanku w Koziegłowach, przy Domu Kultury. Zatrzymał się samochód, taki elegancki. A mężczyzna do mnie mówi, że miał tu swoją ulubioną nauczycielkę. „-A jak się nazywała?-pytam. *„Alicja Łyszczarz"*- on mówi. To ja wtedy do niego: *„a przyjrzyj mi się dokładniej chłopcze". W gminie, o takich nauczycielach jak ja, to się już nawet na Dzień Nauczyciela nie pamięta. I co się dziwić. Burmistrz mi obiecywał okna, piec nowy do mieszkania. Ten kuchenny ma ponad 50 lat. I nic. 42 razy w tej sprawie do niego dzwoniłam. Nigdy nie odebrał. Jakim prawem burmistrz, z naszych pieniędzy, więc i z mojej emerytury utrzymywany nie odbiera telefonu?* -mówi **Alicja Łyszczarz**.

Mamy Wielkanoc, pamiątkę Męki Pańskiej. Gazeta Myszkowska ukazała się w w Wielki Piątek. Może Jacek Ślęczka zadzwoni, albo nawet odwiedzi?

Jarosław Mazanek

MKS NARZĘDZIEM POLITYCZNEJ ZEMSTY

Przewodniczący rady Jerzy Woszczyk wspomniał, że w ubiegłym roku uczestniczył w podsumowaniu sezonu ligowego. Nie było burmistrza, ani żadnego przedstawiciela Urzędu Miasta, choć byli oni zapraszani.

Radny **Tomasz Załęcki** prosił, by burmistrz uargumentował na piśmie rozdział środków dla stowarzyszeń. - *(...) Widzimy, że MKS idzie do przodu, stara się jak może. Dzieciaki mogłyby iść wyżej, ale są problemy finansowe. Tyle dzieci korzysta z infrastruktury, tyle się dzieje, możliwości są duże. Chciałbym się odnieść do wydziału promocji – ja tutaj takiej dużej promocji MKS-u nie widzę przez miasto. Można byłoby więcej. Można zobaczyć co się dzieje w innych miastach, jak miasto promuje sport, trzeba siły połączyć* – mówił **radny Załęcki**.

Milczenie burmistrza Żaka skomentowała radna Jakubiec-Bartnik, która stwierdziła, że jest jej wstyd za Włodzimierza Żaka i porównała miasto do zepsutej ryby.

- Toleruje pan, a wręcz wykorzystuje co niektórych pracowników do swoich niecnych celów. Przekonaliśmy się o tym już na sesjach i komisjach, że co niektórzy pracownicy na kierowniczych stanowiskach wręcz boją się odpowiedzieć radnym. Robi pan zebrania, w których zabrania pan informowania o niektórych sprawach radnych. Jak to mówią - ryba psuje się od głowy, jeśli głowa jest zepsuta, to dalsza część ryby też jest do wyrzucenia – mówiła radna **Beata Jakubiec-Bartnik**.

Jej rozgoryczenie za zrozumiałe uznał radny Sławomir Jałowiec, który w młodości sam angażował się w piłkę nożną. Jak mówił, wie ile to kosztuje. Dodał, że radna Jakubiec-Bartnik wraz ze swoim mężem poświęcają swój czas i pieniądze na rzecz działalności MKS-u i należy to uszanować. Z kolei miasto powinno udzielać pomocy klubowi sportowemu. Przypomniał, że Rada Miasta zdecydowała o zwiększeniu puli na dofinansowanie dla stowarzyszeń o 100 tysięcy złotych z nadzieją, że MKS na tym skorzysta. Stało się jednak inaczej – klub otrzymał środki w takiej kwocie, jak przed rokiem.

Głos w dyskusji zabrała również kierownik referatu promocji, kultury i sportu Urzędu Miasta Małgorzata Kitala-Miroszewska. Jak mówiła, zazwyczaj jest tak, że przy podziale środków ktoś jest bardzo niezadowolony. Przekonywała, że zmieniły się potrzeby społeczne i oprócz piłki nożnej widoczne jest zainteresowanie takimi dyscyplinami sportu jak siatkówka, tenis, pływanie.

- (...) Czy naprawdę trzeba karać nas za to, że patrzymy na wszystkie stowarzyszenia sportowe i wolontariat? 440 tysięcy na sport dla 5 stowarzyszeń sportowych. Dla 21 organizacji 280 tysięcy – mówiła podczas kwietniowej sesji **Małgorzata Kitala-Miroszewska**.

Dodała, że z wypowiedzi radnych da się wysnuć wniosek, że chodzi o wysokie dofinansowanie, jakie otrzymała LUKA Tenis. Zapewniła, że to nie jest tak, że miasto nie lubi piłki nożnej i nadmieniła, że MKS oprócz środków finansowych otrzymuje pomoc w postaci stadionu, z którego klub korzysta za darmo, podczas gdy bokserzy płacą za salę, a pływacy za pływalnię. Wypowiedzi M. Kitali-Miroszewskiej spotkały się z żywą reakcją radnej Jakubiec-Bartnik, która prosiła, by rzeczniczka prasowa urzędu nie próbowała wciągnąć radnych w manipulacje i skłócić ich z LUKA Tenis: - *Nie będzie nas tu pani wikłać w konflikty. Niech pani się nie broni i nie tłumaczy, bo to samo mówiła pani na komisji. Czy jakby na stadionie nie trenował MKS i UKS, to by tam trawa rosła i pasłyby się tam kozy? Co by tam było, jakby nie MKS i UKS?* ***(foto: MKS Myszków)***

Edyta Superson

eprasa.pl 999da978f1

MOBILNE PŁUCA POLSKIEGO ALARMU SMOGOWEGO POKAZAŁY, CZYM ODDYCHAMY

Antysmogowa kampania „Zobacz czym oddychasz" prowadzona przez Polski Alarm Smogowy dobiega końca. Innowacyjne instalacje mobilnych płuc odwiedziły aż 47 miejscowości w dziewięciu województwach, gdzie pozostawały przez dwa tygodnie. PAS szacuje, że antysmogowe instalacje zobaczyły dziesiątki tysięcy osób. To już trzecia edycja kampanii, która ma na celu zwrócenie uwagi na problem zanieczyszczenia powietrza w Polsce.

Żarki Letnisko

Dwumetrowy model ludzkich płuc „oddycha" pochłaniając zanieczyszczenia powietrza, które osiadają na białej materii pokrywającej instalację. Po dwóch tygodniach materiał pokrywa się pyłem i przybiera grafitowy lub nawet czarny kolor. Celem kampanii jest pokazanie unoszących się w powietrzu zanieczyszczeń, które nie tylko osiadają na antysmogowej instalacji, ale przede wszystkim trafiają do płuc osób żyjących w zanieczyszczonych miejscowościach.

W tym roku kampania wyraźnie pokazała jak bardzo stężenie zanieczyszczeń zależne jest od warunków pogodowych. Mijający okres grzewczy charakteryzował się wysoką liczbą dni z dużą prędkością wiatru, co powodowało, że były okresy, kiedy zanieczyszczenia były rozwiewane i nie utrzymywały się zbyt długo w powietrzu. Kiedy jednak powróciły „standardowe" warunki, „płuca" osiągały najbardziej smoliste odcienie czerni. Widać to na zdjęciach z Mysłowic, Czerwionki - Leszczyn czy Pabianic.

- *To specyficzny sezon i rekordowa liczba lokalizacji, do których trafiła nasza instalacja. Mobilne płuca ustawiano zazwyczaj w miejscowościach, w których nie są prowadzone pomiary jakości powietrza, a ich mieszkańcy często nie mają świadomości, jakim powietrzem oddychają. Duże zaangażowanie ze strony lokalnych alarmów smogowych pozwoliło na szerokie dotarcie z informacją o złej jakości powietrza do miejscowości, gdzie świadomość na ten temat jest jeszcze bardzo niska* – mówi Piotr Siergiej z Polskiego Alarmu Smogowego.

Kampania spotkała się z olbrzymim zainteresowaniem lokalnych i ogólnopolskich mediów. Mobilne płuca stały się jednym z najczęściej powtarzanych i rozpoznawalnych obrazów widocznych w doniesieniach medialnych mówiących o smogu. Dzięki kampanii do mieszkańców dotarła informacja o możliwości skorzystania z dotacji do wymiany kotła w ramach Programu Czyste Powietrze oraz o obowiązujących uchwałach antysmogowych. W województwie śląskim pierwszy etap uchwały zaczął obowiązywać w styczniu 2022 roku, natomiast w niektórych województwach (np. małopolskim, mazowieckim czy łódzkiem) użytkowanie "kopciuchów", a więc kotłów o największej emisji zanieczyszczeń, stanie się nielegalne już od 1 stycznia 2023 roku.

Niektóre z instalacji mobilnych płuc powstały dzięki zaangażowaniu lokalnych alarmów smogowych. Jedna z nich powstała w Wejherowie i została wykonana przez uczniów miejscowej szkoły zawodowej. Inna powstała dzięki staraniom Gierałtowickiego Alarmu Smogowego, któremu udało się znaleźć sponsora instalacji - Fundację Better Future. Dwie instalacje powstały w ramach projektu LIFE "Małopolska w zdrowej atmosferze", realizowanego we współpracy z Województwem Małopolskim, i głównie wspierały działania informacyjne ekodoradców w małopolskich gminach.

- *Kończymy akcję, a nasze mobilne płuca wracają do Krakowa, gdzie będziemy przygotowywać je do następnego sezonu grzewczego – powiedział Piotr Siergiej, rzecznik PAS – już teraz napływają zapytania i prośby z gmin o ustawienie antysmogowych instalacji na ich terenie. Cieszymy się, że dzięki takim akcjom rośnie świadomość mieszkańców i wzrasta tempo wymiany "kopciuchów", czyli starych kotłów na węgiel i drewno, które zanieczyszczają powietrze w wielu polskich miejscowościach.*

Informacja prasowa PAS

ZOBACZ
CZYM ODDYCHASZ
KAMPANIA POLSKIEGO ALARMU SMOGOWEGO

polski alarm smogowy

Brytyjczycy pogłębiają badania nad e-papierosami: tym razem rozpracowują ich rolę w rozpoczynaniu i rzucaniu palenia

W dyskusji na temat alternatyw dla palenia często podejmuje się temat początkowych doświadczeń osób młodych i tego, co może stanowić dla nich swoistą „bramę" do uzależnienia.

Spostrzeżenia płynące z badania przeprowadzonego przez University College London zaprzeczają tezie, że e-papierosy są początkiem nałogu wśród młodych. A trzeba podkreślić, że zostało ono sfinansowane przez Cancer Research UK, uznaną i niezależną instytucję naukową w Wielkiej Brytanii.

Dr Emma Beard, pod kierunkiem której powstała praca, mówi: - Wyniki te sugerują, że można wykluczyć duży efekt „bramy", o którym donoszono w poprzednich badaniach, zwłaszcza wśród osób w wieku od 18 do 24 lat. Współautor badania, profesor Lion Shahab, dodaje: - Wyniki te są ważne, biorąc pod uwagę sprzeczne zalecenia organów służby zdrowia i rządów w różnych krajach. Dotychczasowe badania potwierdzają tezę, że e-papierosy są mniej szkodliwe niż tytoń i pomagają palaczom rzucić palenie. Naukowcy stwierdzili, że zmiany w rozpowszechnieniu używania e-papierosów wśród osób w badanej grupie wiekowej w Anglii „nie wydają się być związane ze wzrostem liczby osób palących". Oszacowali, że nawet w najgorszym scenariuszu, tylko jedna na 10 młodych osób używających e-papierosów stanie się nałogowym palaczem tytoniu.

Inne brytyjskie instytucje już od jakiegoś czasu otwarcie poruszają temat roli e-papierosów w rzucaniu palenia, co więcej, Public Health England oraz Royal College of Physicians oficjalnie stwierdziły, że e-papierosy mogą być potencjalnie mniej szkodliwe nawet o ok. 90- 95 proc od tradycyjnych. A to głównie dzięki temu, że nie wydzielają dymu, najbardziej niebezpiecznego dla czynnych palaczy, ale szkodliwego także dla biernych.

Na rynku pojawiają się również produkty z zupełnie innej kategorii, która może być nikotynową alternatywą dla tradycyjnych papierosów. Saszetki nikotynowe są jeszcze stosunkowo nową kategorią (na polskim rynku można już jednak wybierać, wśród nich mamy np. VELO) i w niczym nie przypominają tradycyjnych papierosów. Umieszcza się je pomiędzy dziąsłem a wargą, co pozwala na uwolnienie się nikotyny. Fakt, że nie zawierają one tytoniu sprawia, że naukowcy oceniają ich szkodliwość jako jeszcze niższą, niż wspomnianych e-papierosów, także tych działających w systemach zamkniętych, czyli z gotowymi, przebadanymi laboratoryjnie kartridżami, do których należą m, in. Vuse ePod. Stworzono nawet specjalną skalę, która określa wpływ produktów nikotynowych na organizm (tzw. risk continuum), a jako mniej szkodliwe od tradycyjnych papierosów znajdziemy na niej również podgrzewacze tytoniu.

eprasa.pl 999da978f1

WOKALNE TALENTY WYBRANE

(Poraj) W poniedziałek 4 kwietnia br. na scenie sali widowiskowo-kinowej „Bajka" w Poraju odbyły się eliminacje gminne do V edycji Powiatowego Festiwalu „Nasz Talent" im. Henryka Gmitra – konkursu wokalno-muzycznego adresowanego do dzieci i młodzieży z powiatu myszkowskiego. Na scenie „Bajki" wystąpiły nasze gminne Talenty.

- Ogromnie się cieszę z naszego spotkania. Radość jest tym większa, że dziś królować będzie muzyka, która współgrać będzie z waszymi pięknymi głosami. Trzymam za was wszystkich kciuki, niczym się nie stresujcie i zaśpiewajcie najlepiej na świecie – **mówiła rozpoczynając eliminacje gminne dyrektor porajskiego GOK Magdalena Ryziuk-Wilk.**

W etapie gminnym konkursu wzięły udział podmioty wykonawcze wyłonione podczas eliminacji szkolnych. Tylko reprezentanci szkół średnich swoje eliminacje przechodzą dopiero na poziomie przesłuchań prowadzonych w ośrodkach kultury.

Wspaniałe występy Młodych Talentów oceniało profesjonalne jury w składzie: Kosma Kalamarz –basista, absolwent Akademii Muzycznej w Katowicach na wydziale Jazzu i Muzyki Rozrywkowej oraz **Weronika Skalska** *– wokalistka, która koncertowała u boku wielu znanych artystów, m.in.: Formacji Nieżywych Schabuff i Kasi Cerekwickiej, aktualnie solistka współpracująca z orkiestrą Satelite tworzącą muzykę do spektakli teatralnych. Nie lada zadaniem Jury było wybrać najlepszych z najlepszych, którzy będą reprezentować naszą Gminę w Powiecie.*

Po przesłuchaniu 11 wykonawców jury zdecydowało, że promocję do etapu powiatowego, otrzymują:

- w kategorii Przedszkole: **Marcin BOROWY** (Samorządowe Przedszkole Publiczne „Leśne Skrzaty" w Poraju)
- w kategorii Szkoły Podstawowe klasy I-III: **Natalia KOPACZ** (Szkoła Podstawowa w Poraju)
- w kategorii Szkoły Podstawowe klasy IV-VI: **Jakub POTEMPSKI** (Szkoła Podstawowa w Poraju)
- w kategorii Szkoły Podstawowe klasy VII-VIII: **Hanna REHLICH** (Szkoła Podstawowa w Żarkach Letnisku)
- w kategorii Szkoły Ponadpodstawowe: **Magdalena BĄK** („Ala" Autorskie Liceum Artystyczne i Akademickie w Częstochowie).

Wszyscy uczestnicy eliminacji gminnych otrzymali z rąk wójt Gminy Poraj Katarzyny Kaźmierczak pamiątkowe dyplomy i słodkie upominki ufundowane przez GOK Poraj, natomiast Laureaci, którzy otrzymali promocję dodatkowo zostali nagrodzeni upominkami ufundowanymi przez Powiat Myszkowski.

- Serdecznie gratuluję Wam wszystkim i mocno trzymam kciuki za powodzenie naszej reprezentacji podczas eliminacji w Myszkowie. Już niejednokrotnie Młode Talenty z Gminy Poraj udowodniły, że zasługują na najwyższe miejsca na podium. Liczę, że w tym roku będzie podobnie – mówiła wójt **Katarzyna Kaźmierczak**.

Organizatorem Festiwalu „Nasz Talent" jest Powiat Myszkowski. Nagrodą dla Laureatów eliminacji gminnych jest udział w warsztatach muzycznych, które odbędą się w dniach 27-29 kwietnia w Miejskim Domu Kultury w Myszkowie. Celem warsztatów będzie przygotowanie naszych Talentów do koncertu finałowego oraz wykształcenie odpowiednich umiejętności wokalno-scenicznych i zapoznanie się z niezbędnymi technikami wokalnymi. Koncert finałowy odbędzie się 30 kwietnia 2022 r. w MDK w Myszkowie. (red)

Większość aut ma jeden z czterech kolorów

80 proc. samochodów jest malowanych lakierami achromatycznymi, a czarny kolor jest najbardziej lubiany przez polskich kierowców

Święta Wielkanocne kojarzą się z różnorodnością kolorów, czego nie można powiedzieć o samochodach. Kolory aut stały się monochromatyczne. Jak wynika z danych AAA AUTO, większość samochodów używanych, które oferowane są na wtórnym rynku, ma cztery podstawowe kolory: biały, czarny, szary i srebrny.

Według AAA AUTO większość samochodów z drugiej ręki ma mało rzucające się w oczy kolory nadwozia. Dane z ostatnich lat wskazują na niesłabnące zainteresowanie kupujących czarnym i srebrnym, które otwierają zestawienie ulubionych kolorów aut Polaków. W pierwszej piątce najpopularniejszych kolorów znalazły się także szary, biały i niebieski.

Potwierdzają to dane zebrane w 2019 roku przez firmę BASF zajmującą się lakierami, z których wynika, że 39 proc. samochodów na świecie jest białych. Kolory czarny, szary i srebrny stanowią razem kolejne 39 proc. samochodów na drogach. Oznacza to, że prawie 80 proc. wszystkich pojazdów jest malowana lakierami achromatycznymi, a więc: białym, czarnym oraz wszystkimi stopniami szarości. Z kolei, najpopularniejszym kolorem chromatycznym jest niebieski — około 9 proc. samochodów jest w tym kolorze, a tylko 7 proc. aut jest pomalowanych na czerwono.

„W dzisiejszych czasach wszystkie samochody wyglądają podobnie, co wynika z potrzeby zwiększenia ekonomiki zużycia paliwa, czy stale rosnącej listy funkcji i technologii bezpieczeństwa. Kolory aut także stały się jednolite. Producenci aut unikają ryzyka i decydują się na sprzedaż najpopularniejszych kolorów, ograniczając w ten sposób ogólną podaż nietypowych odcieni. Z kolei klienci nie chcą martwić się, że rzadko występujący kolor obniży wartość ich samochodu w sprzedaży na wtórnym rynku" – powiedziała Karolína Topolová, Dyrektor Generalna AURES Holdings, operatora międzynarodowej sieci autocentrów AAA AUTO.

Producenci powłok twierdzą jednak, że dzisiejsze kolory są bardziej zróżnicowane, niż pokazują statystyki. Biały to nie tylko biały, podobnie jak czarne, szare czy srebrne kolory nie są jednolite. Powłoki można modyfikować na wiele sposobów - dodając efekty, takie jak płatki metalu, kawałki szkła lub miki. Odcienie kolorów można również modyfikować - dodanie lekko niebieskawego odcienia do bieli wywołuje futurystyczny wygląd, a nieco żółtawa biel oznacza luksus. (red)

reklama

eprasa.pl 999da978f1

Skąd ten brak sił? Wiosenne przesilenie czy może konsekwencja COVID-19? A może TATT?

Za oknem wiosenna aura, przyroda budzi się do życia, chcemy aktywnie korzystać ze słonecznej pogody, jednak nawet umiarkowana aktywność sprawia, że szybko czujemy się zmęczeni. Do tego częściej boli nas głowa, czujemy rozdrażnienie. Skąd ten stan?

Co ciekawe, złe samopoczucie po zimie ma swoje naukowe uzasadnienie i nazwę: syndrom zmęczenia wiosennego. Powodów spadku formy u progu wiosny może być co najmniej kilka. Nie bez znaczenia jest chociażby fakt, że pogoda w marcu i kwietniu bywa bardzo kapryśna i osłabienie może wynikać z wahań temperatur i ciśnienia.

Zmiana trybu z zimowego na wiosenny

Kolejny powód to związane z nową porą roku zmiany nawyków: wiele osób na wiosnę zaczyna dietę, czy rusza z kanapy, by aktywnie spędzać czas. Zegar biologiczny jest jeszcze w trybie zimowym, stąd czujemy zmęczenie i brak sił.

Na osłabienie organizmu po zimie może też wpływać uboga dieta z ostatnich miesięcy – brak świeżych warzyw, ochota na bardziej ciężkostrawne potrawy i fast food mogą przyczynić się do niedoborów witamin i mikroelementów, co także może prowadzić do konkretnych objawów. Na przykład niedobory cynku skutkują wypadaniem włosów, braki magnezu – bolesnymi skurczami mięśni. Dlatego tak ważne jest wprowadzenie diety bogatej w składniki odżywcze, a także – w razie potrzeby – suplementacji.

– Dieta śródziemnomorska daje znakomite efekty – wielu pacjentów czuje się po niej świetnie, poprawiają się też wyniki krwi. Warzywa, owoce, zdrowe oleje to elementy, które powinny być w naszym jadłospisie każdego dnia

TATT – zespół chronicznego zmęczenia

Zmęczenie występujące stale jest określane syndromem TATT ((tired all the time) – zespołem chronicznego zmęczenia. TATT jest uznawane za chorobę cywilizacyjną, spowodowaną powszechnie panującym stylem życia. To zespół objawów, w którym oprócz ciągłego uczucia zmęczenia występują zaburzenia całego organizmu. Najczęściej dotyka kobiet w wieku 30-55 lat – przypadek? Praca, obowiązki domowe i rodzinne to rzeczywiście sporo spraw na głowie. Jednak wśród głównych powodów występowania TATT wymienia się: stres, niedobór snu, zaburzenia rytmu dobowego, emisja światła niebieskiego przed snem, niewietrzenie sypialni, używki (alkohol, nikotyna, kofeina, narkotyki), a także brak aktywności fizycznej i nieprawidłowa dieta i otyłość

A może to po COVID-19?

Od dwóch lat powodem zmęczenia może być również przechorowanie COVID-19. Pacjenci powracający do zdrowia po infekcji SARS-CoV2 skarżą się na spadek formy, a także dotkliwe bóle mięśniowe czy osłabienie całego organizmu. Wyjątkowo uciążliwa jest też tzw. mgła mózgowa.

- Różne badania wskazują, że zarówno przewlekłe zmęczenie, bóle mięśniowe, jak i obniżona wydolność to objawy stanu zapalnego, który toczy się w organizmie po przebyciu infekcji wirusowej, do tego często dochodzą również problemy z mikrokrążeniem – komentuje dr n. med. Michał Chudzik.

Jak pokazują badania, pocovidowe zmęczenie dotyka też osób, u których przebieg infekcji był łagodny lub wręcz bezobjawowy.

Sposób na wzmocnienie

Organizm po przechorowaniu COVID-19 potrzebuje czasu na rekonwalescencję. Wiele dobrego przynieść może także suplementacja. Odkryciem łódzkich naukowców z Politechniki Łódzkiej i Uniwersytetu Medycznego jest cząsteczka 1-MNA, która wspiera prawidłowe funkcjonowanie błon śluzowych, chroniących nasz organizm przed atakami bakterii i wirusów oraz posiada właściwości przeciwzapalne i przeciwzakrzepowe. Jest to cząsteczka endogenna, czyli występująca naturalnie w organizmie człowieka. Nazywamy ją metabolitem witaminy B3, ponieważ powstaje na drodze przekształcania tej witaminy przez nasz organizm w niacynę. 60% niacyny przekształca się w 1-MNA. Jednak samo spożycie witaminy B3 nie zapewni właściwego poziomu endogennego 1-MNA. Co prawda, występuje ona naturze – m.in. w algach wakame i zielonej herbacie, ale by przyjąć zalecaną dzienną dawkę, czyli 58 mg MNA, należałoby konsumować codziennie ok. 1,8 kg alg wakame lub 2 kg liści zielonej herbaty. Jest to mało realna dieta, dlatego w naszej szerokości geograficznej – pozostaje suplementacja.

Jak wrócić do pełni sił?

Oto kilka rad od dr. Michała Chudzika:

1. Rusz się!

Nawet krótki spacer po osiedlu jest lepszy niż nic! Według aktualnych wytycznych WHO, ruch jest wpisany w piramidę zdrowego żywienia i 30 minut aktywności fizycznej powinno dla każdego z nas stanowić element codziennej rutyny.

2. Zadbaj o dietę

Dietę bogatą w witaminy i minerały, opartą przede wszystkim na warzywach, owocach, orzechach, chudym mięsie i zdrowych kaszach powinniśmy stosować cały czas, ale jest ona szczególnie istotna na przednówku.

3. Wykonaj badania

Choć senność i zmęczenie na pierwszy rzut oka nie wydają się jednostką chorobową, bywa, że świadczą o problemach, z jakimi zmaga się organizm. Mogą to być np. zaburzenia hormonalne czy metaboliczne. Oczywiście skierowanie na wybrane badania powinien wystawić lekarz, który na podstawie wywiadu z pacjentem zdecyduje, które wskaźniki będą kluczowe.

4. Zwalcz stany zapalne

Często zmęczenie jest wynikiem toczących się w organizmie stanów zapalnych, które mogą być wywołane np. przedłużającym się stresem, ale także stosowaniem używek czy wynikiem przebytych infekcji. Eliminując stany zapalne mamy szansę na odzyskanie witalności.

5. Wysypiaj się!

Nic tak nie wpływa na nasze zdrowie i samopoczucie jak dobry, jakościowy sen. Ponadto, na minimum godzinę przed położeniem się do łóżka nie należy już korzystać ze smartfona i oglądać telewizji – ze względu na emitowane przez te urządzenia światło niebieskie. Na noc nie powinniśmy też spożywać obfitych i ciężkostrawnych posiłków. (red)

Najwięcej zgłoszeń o 500+ pochodzi z Częstochowy, a następnie z powiatu myszkowskiego

W województwie śląskim do ZUS wpłynęło ponad 27 tys. wniosków o 500+ na dzieci z Ukrainy. Z terenu działalności częstochowskiego oddziału ZUS takich wniosków złożono ponad 3,7 tysiąca. Świadczenie wynoszące 500 zł miesięcznie przysługuje na każde dziecko do ukończenia 18 roku życia.

Uchodźcy mogą ubiegać się o świadczenia dla rodzin po nadaniu numeru PESEL. Aktualnie obywatele Ukrainy mogą składać do ZUS wnioski na dwa okresy wypłat: bieżący - do 31 maja tego roku oraz przyszły - od czerwca 2022 r. do końca maja 2023 r.

- Z województwa śląskiego wpłynęło do ZUS ponad 17 tys. wniosków o świadczenie 500+ dla 26 tys. ukraińskich dzieci – na bieżący okres wypłat. Rodzice i opiekunowie złożyli również 10,3 tys. wniosków o świadczenie na 15,8 tys. dzieci – na kolejny okres wypłat - poinformowała Beata Kopczyńska, regionalna rzecznik prasowa Zakładu Ubezpieczeń Społecznych w województwie śląskim.

Z terenu działalności Oddziału ZUS w Częstochowie w sumie złożono 2191 wniosków na okres do końca maja tego roku, dotyczyły one 3,4 tys. dzieci. Natomiast na drugi okres świadczeniowy, czyli od 1.06. 2022 r. do 31.05.2023 r., złożono blisko 1,6 tys. wniosków za 2,4 tys. dzieci. Najwięcej zgłoszeń pochodzi z Częstochowy , a następnie z powiatu myszkowskiego. (red)

eprasa.pl 999da978f1

Piłka nożna, A-klasa Częstochowa

DERBY POWIATU DLA GKS-U KOZIEGŁOWY

(Powiat myszkowski) W ubiegły weekend drużyny grające w częstochowskiej A-klasie rozegrały spotkania siedemnastej kolejki. W sobotę 9 kwietnia w derbach powiatu myszkowskiego GKS Koziegłowy wygrał u siebie z Jurą Niegowa 4:3. A Skalniak Kroczyce tego samego dnia przegrał na wyjeździe z Pilicą Koniecpol 2:1. Natomiast w niedzielę 10 kwietnia MKS II Myszków podzielił się puntami u siebie remisując z Orkanem Rzerzęczyce 3:3.

W ubiegły weekend drużyny grające w częstochowskiej A-klasie rozegrały spotkania siedemnastej kolejki. W sobotę 9 kwietnia w derbach powiatu myszkowskiego GKS Koziegłowy wygrał u siebie z Jurą Niegowa 4:3. Do przerwy było 2:1 dla GKS-u po dwóch trafieniach Damian Kupicha w 11 i 29 minucie i jednym Huberta Caconia w 35 minucie. Na początku drugiej połowy kolejne dwie bramki dla gospodarzy zdobyli Dawid Szecówka w 47 minucie oraz Szymon Kapuściak w 54 minucie. W ostatnim kwadransie gry dwa gole dla Jury zdobyli Hubert Cacoń i Rafał Bacior. A Skalniak Kroczyce tego samego dnia przegrał na wyjeździe z Pilicą Koniecpol 2:1. Wynik spotkania w 34 minucie dla Koniecpola otworzył Grzegorz Walasek. W 90 minucie do wyrównania doprowadził Konrad Szafran. Remis Skalniakowi nie udało się utrzymać do końca spotkania tracąc w 92 minucie po trafieniu Kamila Raka.

Natomiast w niedzielę 10 kwietnia MKS II Myszków podzielił się punktami u siebie remisując z Orkanem Rzerzęczyce 3:3. Do przerwy MKS przegrywał 1:2. Wynik spotkania otworzył Piotr Nowakowski w 21 minucie. Po chwili do wyrównania doprowadził Michał Mączyński, a na prowadzenie Orkan wysunął się w 35 minucie po golu Damiana Wiewióry. W 69 minucie 1:3 podwyższył Fabian Orlikowski. Remis MKS-owi uratowali Szymon Zieliński i Damian Lampa, którzy trafili w ostatnich 10 minutach meczu doprowadzając do remisu 3:3.

W sobotę 16 kwietnia na godzinę 17:00 zaplanowane są spotkania osiemnastej kolejki częstochowskiej A-klasy. Jura Niegowa podejmie u siebie Pilicę Koniecpol, Skalniak Kroczyce również u siebie zagra z Piastem Przyrów, MKS II Myszków rozegra wyjazdowe spotkanie z KS-em Złoty Potok, a GKS Koziegłowy również na wyjeździe zagra z Kamienicą Polską.

***

GKS Koziegłowy - Jura Niegowa 4:3 (2:1)

Bramki: Damian Kupicha (11', 29'), Dawid Szecówka (47'), Szymon Kapuściak (54') - Hubert Cacoń (35', 77'), Rafał Bacior (86').

Żółta kartka: Cyprian Czyż (z Jury Niegowa).

Składy:

GKS Koziegłowy: - Dawid Pietrusiński - Damian Kupicha, Mateusz Białas, Dominik Włodarczyk, Kamil Oleksiak, Mourad Lemrani (70' Mikołaj Morawski), Dawid Szecówka (75' Wiktor Gwardyś), Szymon Kapuściak, Dominik Szecówka (65' Patryk Skoczyński), Tomasz Wacowski, Dawid Szatan (60' Radosław Matyja). **Trener:** Marek Piętak.

Jura Niegowa: Piotr Muszczek - Mateusz Pilis (85' Konrad Madej), Arkadiusz Lamch, Sebastian Lamch, Przemysław Lamch, Tomasz Latos, Hubert Cacoń, Damian Kusaj (65' Rafał Bacior), Kamil Haładus (75' Albert Włodarski), Michał Jawura, Cyprian Czyż. **Trener:** Przemysław Lamch.

***

MKS II Myszków - Orkan Rzerzęczyce 3:3 (1:2)

Bramki: Piotr Nowakowski (21'), Szymon Zieliński (79'), Damian Lampa (88') - Michał Mączyński (25'), Damian Wiewióra (35'), Fabian Orlikowski (69').

Żółte kartki: Dawid Kierzkowski, Damian Wojtasik - Adam Tasarz.

Składy:

MKS II Myszków: Kacper Duchnowski (46' Tymoteusz Podlejski) - Dawid Kierzkowski, Bartłomiej Mazanek (46' Kamil Kiełbik), Jakub Wosik (46' Kacper Niedzielski), Bartłomiej Duda, Kamil Błaszczyk, Szymon Zieliński, Adrian Lech (60' Damian Lampa), Piotr Nowakowski, Kacper Dąbrowski (56' Damian Wojtasik), Przemysław Frączek. **Trener:** Piotr Nowakowski.

Orkan Rzerzęczyce: Kamil Zgrzebny - Fabian Orlikowski, Łukasz Kołodziejczyk, Paweł Figzał, Damian Woch, Damian Wiewióra, Michał Mączyński (70' Sebastian Popowicz), Michał Mermer, Michał Kuban, Adam Tasarz, Michał Sowiński (75' Eryk Grabarczyk, 90' Piotr Burzyński). **Trener:** Łukasz Kołodziejczyk.

***

Pilica Koniecpol - Skalniak Kroczyce 2:1 (1:0)

Bramki: Grzegorz Walasek (34') - Kamil Rak (90'+2) - Konrad Szafran (90').

Żółte kartki: Grzegorz Walasek - Kamil Kozieł, Damian Kot, Łukasz Zamora, Daniel Kozieł.

Składy:

Pilica Koniecpol: Dominik Ptak - Rafał Derejczyk, Bartłomiej Bratoń, Paweł Prokop, Kamil Rak, Filip Starczewski, Grzegorz Kuziorowicz (70' Artur Derejczyk), Tomasz Żydek, Jakub Wodzisławski, Jakub Zjawiony (75' Jakub Rygałło), Grzegorz Walasek (80' Paweł Kaczmarzyk). **Trener:** Grzegorz Kuziorowicz.

Skalniak Kroczyce: Daniel Kozieł - Artur Oczko, Artur Kondas, Patryk Wołek (45' Kacper Wawrzynkiewicz), Jacek Grabowski (84' Damian Kot), Kamil Kozieł, Patryk Rajca, Łukasz Zamora (68' Michał Lupa), Konrad Szafran, Daniel Rygalik (74' Paweł Spyra), Jacek Kania (74' Mateusz Kucharski). **Trener:** Paweł Spyra.

Wyniki par spotkań siedemnastej kolejki częstochowskiej A-klasie:

Sokół Olsztyn - Biała Gwiazda Krasice 5:0

Piast Przyrów - KS Złoty Potok 2:0

Pilica Koniecpol - Skalniak Kroczyce 2:1 (9 kwietnia, godzina 17:00)

GKS Koziegłowy - Jura Niegowa 4:3 (9 kwietnia, godzina 17:00)

Olimpia Huta Stara - Kamienica Polska 4:0

Czarni Starcza - Płomień Częstochowa (przełożony)

MKS II Myszków - Orkan Rzerzęczyce 3:3 (10 kwietnia, godzina 17:00)

Tabela częstochowskiej A-klasie po rundzie jesiennej:

1. Olimpia Huta Stara	16 - 41 - 47:17
2. Piast Przyrów	16 - 36 - 43:25
3. Czarni Starcza	15 - 36 - 59:26
4. GKS Koziegłowy	16 - 34 - 46:25
5. MKS II Myszków	16 - 30 - 44:33
6. Kamienica Polska	16 - 27 - 35:30
7. Jura Niegowa	16 - 25 - 29:28
8. Płomień Częstochowa	15 - 24 - 33:28
9. Pilica Koniecpol	16 - 22 - 26:30
10. Skalniak Kroczyce	16 - 15 - 26:42
11. Biała Gwiazda Krasice	16 - 13 - 23:51
12. KS Złoty Potok	16 - 12 - 26:51
13. Sokół Olsztyn	16 - 8 - 26:41
14. Orkan Rzerzęczyce	16 - 2 - 14:50

Zestawy par osiemnastej kolejki częstochowskiej A-klasie:

Biała Gwiazda Krasice - Czarni Starcza

Płomień Częstochowa - Olimpia Huta Stara

Kamienica Polska - GKS Koziegłowy (16 kwietnia, godzina 17:00)

Jura Niegowa - Pilica Koniecpol (16 kwietnia, godzina 17:00)

Skalniak Kroczyce - Piast Przyrów (16 kwietnia, godzina 17:00)

KS Złoty Potok - MKS II Myszków (16 kwietnia, godzina 17:00)

Orkan Rzerzęczyce - Sokół Olsztyn (**tu**), **foto:** profil na FB Skalniak Kroczyce

eprasa.pl 999da978f1

Piłka nożna, B-klasa Częstochowa

HAT-TRICK DANIELA LIPIŃSKIEGO NA INAUGURACJĘ

(Powiat myszkowski) W ubiegły weekend drużyny z powiatu myszkowskiego grające w częstochowskiej B-klasie wznowiły z małym poślizgiem rywalizację w rundzie wiosennej. W sobotę 9 kwietnia rezerwy Zielonych Żarki wygrałY wyjazdowy mecz ze Startem Soborzyce 2:3, a w niedzielę 10 kwietnia KS Kotowice wygrał ze Spartą II Szczekociny-Irządze 3:1, a Polonia Poraj zremisowała z Gromem Poczesną 2:2.

W ubiegły weekend drużyny z powiatu myszkowskiego grające w częstochowskiej B-klasie wznowiły z małym poślizgiem rywalizację w rundzie wiosennej. W sobotę 9 kwietnia rezerwy Zielonych Żarki wygrałY wyjazdowy mecz ze Startem Soborzyce 2:3. Obie bramki dla gospodarzy padły w pierwszych minutach spotkania. Najpierw w 10 minucie strzelił Przemysław Maciąg, a w 28 minucie Filip Rawicki. Dla rezerw Zielonych hat-tricka strzelił Daniel Lipiński, który trafiał w 15, 42 oraz 88 minucie.W niedzielę 10 kwietnia KS Kotowice wygrał ze Spartą II Szczekociny-Irządze 3:1. Dwa gole dla Kotowic zdobył Mateusz Wydrych, a jednego Bartłomiej Hutnik. Honorowego gola w 59 minucie dla Sparty zdobył Kamil Piszczek. A Polonia Poraj zremisowała z Gromem Poczesną 2:2. Pierwszego gola zdobył w 16 minucie Oskar Czyżowski. Po chwili na 2:0 dla Polonii podwyższył Bartłomiej Ciura. Jeszcze przed przerwą bramkę kontaktową dla Gromu zdobył Adam Rogacz. A do remisu w 64 minucie doprowadził Michał Wrzosowski. Polonia Poraj mecz kończyła w dziesiątkę po czerwonej kartce dla Przemysława Zielonki.

W zaległej dziesiątej kolejce częstochowskiej B-klasy, która planowo miała być rozegrana w pierwszy weekend kwietnia, Polonia Poraj podejmie u siebie KS Kotowice, mecz ten rozegrany zostanie w sobotę 16 kwietnia o godzinie 16:30, a o tej samej porze swój mecz rozpoczną zawodnicy Sparty II Szczekociny-Irządze ze Startem Soborzyce. Zieloni II Żarki spotkanie tej kolejki rozegrali w pierwszym terminie (2 kwietnia) wygrywając z Iskrą Mokrzesz 2:1.

***

KS Kotowice - Sparta II Szczekociny-Irządze 3:1 (3:0)

Bramki: Mateusz Wydrych (15', 30'), Bartłomiej Hutnik (23') - Kamil Piszczek (59').

Żółte kartki: Krzysztof Noszczyk, Mateusz Błaut, Dawid Sularz, Piotr Kwiatkowski - Dawid Nowak, Bartosz Słowikowski.

Składy:

KS Kotowice: Patryk Nowakowski - Paweł Lichterowicz, Mateusz Fiuto, Krzysztof Noszczyk (83' Przemysław Trepka), Dawid Sularz (46' Adrian Labocha), Piotr Kwiatkowski, Mateusz Szecówka, Kamil Wydrych, Mateusz Błaut (46' Wojciech Wiślak), Mateusz Wydrych, Bartłomiej Hutnik. **Trener:** Dariusz Kurek.

Sparta II Szczekociny-Irządze: Dawid Ciągadlak (46' Kacper Herej) - Dawid Wilk (80' Antoni Stańczyk), Hubert Walasek (85' Mateusz Wójcik), Filip Kowalczyk, Bartosz Słowikowski, Krystian Ostrowski, Jakub Matyja, Bartłomiej Gała (60' Patryk Pisarski), Dominik Łągiewka (46' Marek Ostrowski), Wiktor Kowalski (46' Kamil Piszczek), Maciej Cichoń (46' Dawid Nowak). **Trener:** Piotr Gała.

***

Start Soborzyce - Zieloni II Żarki 2:3 (2:2)

Bramki: Przemysław Maciąg (10'), Filip Rawicki (28') - Daniel Lipiński (15', 42', 88').

Żółta kartka: Przemysław Maciąg (ze Startu Soborzyce).

Składy:

Start Soborzyce: Radosław Karaś - Dominik Rutkowski, Filip Rawicki, Sebastian Łopuszyński, Dawid Kołodziej (46' Kuba Sielski), Piotr Grabowski (65' Mateusz Chojnacki), Michał Grabowski, Konrad Balsam, Przemysław Maciąg, Eryk Marczak, Paweł Kosiński (55' Rafał Kołodziej). **Trener:** Dawid Świtoń.

Zieloni II Żarki: Bartosz Szczepanek - Marcin Bialik, Karol Pedoła, Mateusz Kot, Paweł Cupiał, Sebastian Brzegowski, Jarogniew Tabaka, Daniel Lipiński, Bartłomiej Klauza, Mateusz Kopecki, Kamil Kozik (70' Aleks Dłubała). **Trener:** Sebastian Szczepankiewicz.

***

Grom Poczesna - Polonia Poraj 2:2 (1:2)

Bramki: Adam Rogacz (28'), Michał Wrzosowski (64') - Oskar Czyżowski (16'), Bartłomiej Ciura (21').

Żółte kartki: Damian Chwist, Fabian Czechowski, Kamil Mrożek - Przemysław Zielonka.

Czerwona karka: Przemysław Zielonka (z Polonii Poraj).

Składy:

Grom Poczesna: Łukasz Gwiżdż - Adrian Żak, Adam Rogacz (79' Bartosz Kaźmierczak), Damian Chwist, Mateusz Dobosz (11' Kamil Mrożek), Przemysław Wojtasik, Krystian Kulasek, Mateusz Grzyb, Michał Wrzosowski, Dominik Pietrajczuk, Fabian Czechowski. **Trener:** Patryk Kozłowski.

Polonia Poraj: Michał Bruś - Dominik Goliński, Patryk Biernacki, Tomasz Rados, Przemysław Zielonka, Bartłomiej Ciura, Maciej Popławski (25' Kacper Krupa), Kamil Caban, Jakub Skoczek (45' Bartosz Pagacz), Oskar Czyżowski (66' Patryk Kłaczyński), Marcin Łygaś (45' Michał Krzywda). **Trener:** Tomasz Rados.

Wyniki spotkań jedenastej kolejki częstochowskiej B-klasy:

Start Soborzyce - Zieloni II Żarki 2:3

Iskra Mokrzesz - Lelovia Lelów 4:2

Orły Kusięta - Dąbrowianka Dąbrowa Z. 0:3

Grom Poczesna - Polonia Poraj 2:2

KS Kotowice - Sparta II Szczekociny-Irządze 3:1

Aktualna tabela w częstochowskiej B-klasie na sezon 2021/2022:

1. Zieloni II Żarki	11 - 23 - 41:14
2. Dąbrowianka Dąbrowa Z.	10 - 22 - 32:12
3. Iskra Mokrzesz	11 - 19 - 29:21
4. Orły Kusięta	10 - 18 - 21:17
5. Lelovia Lelów	10 - 16 - 29:20
6. KS Kotowice	10 - 16 - 17:29
7. Polonia Poraj	10 - 15 - 23:23
8. Grom Poczesna	10 - 7 - 18:28
9. Start Soborzyce	10 - 6 - 18:41
10. Sparta II Szczekociny-Irządze	10 - 6 - 17:40

Zestawy par dziesiątej kolejki częstochowskiej B-klasy:

Polonia Poraj - KS Kotowice (16 kwietnia, godzina 16:30)

Dąbrowianka Dąbrowa Z. - Lelovia Lelów

Zieloni II Żarki - Iskra Mokrzesz 2:1 (3 kwietnia)

Sparta II Szczekociny-Irządze - Start Soborzyce (16 kwietnia, godzina 16:30)

Orły Kusięta - Grom Poczesna

(**tu**), foto: profil na FB KS-u Kotowice

44 lata działalności myszkowskich rowerzystów

44 lata temu, 17 kwietnia 1978 r., przy Myszkowskiej Spółdzielni Mieszkaniowej powstał Klub Osiedlowy PTTK „M-2". W minionym okresie myszkowianie zorganizowali 2262 wycieczki z udziałem 30 391 osób, w toku których zwiedzili całą Polskę i sporą część Europy. Osiedlowi turyści zdobyli w tym okresie 4646 odznak turystycznych i krajoznawczych. Największą aktywnością organizacyjną do tej pory się wykazali Marian Kotarski -1015 wycieczek, Ryszard Konopka - 317 i Andrzej Zysiak - 179, prowadzący w każdy weekend kolarskie peletoniki wycieczkowe do jurajskich zamków, pomników przyrody, muzeów. Jubileusz będzie świętowany za tydzień, 24 kwietnia, przy ognisku z grilowaniem kiełbasek w lesie przy stawie na skraju Włodowic w trakcie XLIII zlotu urodzinowego. Zapraszamy amatorów rekreacji na wolnym powietrzu - mówi Marian Kotarski - prowadzący Klub PTTK od chwili jego założenia.

eprasa.pl 999da978f1

Piłka nożna, IV liga kobiet

WALKOWER DLA MKS-U PO WYCOFANIU SIĘ WARTY ZAWIERCIE

(Myszków) W sobotę 10 kwietnia zawodniczki MKS-u Myszków miały rozegrać wyjazdowy mecz z Wartą Zawiercie w ramach czternastej kolejki IV ligi śląskiej kobiet. Mecz ten jednak się nie odbył bowiem drużyna z Zawiercia wycofała się z rozgrywek.

W sobotę 10 kwietnia zawodniczki MKS-u Myszków miały rozegrać wyjazdowy mecz z Wartą Zawiercie w ramach czternastej kolejki IV ligi śląskiej kobiet. Mecz ten jednak się nie odbył bowiem drużyna z Zawiercia wycofała się z rozgrywek. Tym samym Komisja ds. rozgrywek Śląskiego ZPN przyznała drużynie z Myszkowa walkower. W związku z rozegraniem przez Wartę 50% spotkań zalicza się do punktacji wyniki uzyskane na boisku, natomiast pozostałe do rozegrania zawody z rundy wiosennej zostaną zweryfikowane jako walkower (3:0) na korzyść przeciwników.

Na niedzielę 24 kwietnia zaplanowany jest mecz w ramach piętnastej kolejki spotkań w IV lidze kobiet pomiędzy MKS-em Myszków a LKS-em Bestwina. Spotkanie rozpocznie się o godzinie 11:00.

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

KKS II Zabrze - TS ROW II Rybnik 0:7

MTS Knurów - KS Niepokorni Orzesze 7:1

LKS Bestwina - UKKS Istebna

KP Warta Zawiercie - MKS Myszków 0:3 (walkower)

LKS Goczałkowice - UKS Jaskółki2:1

AP Tygryski Świętochłowice 2019 (pauza)

Aktualna tabela czwartej ligi kobiet grupy śląskiej sezonu 2021/2022:

1. MKS Myszków	12 - 36 - 57:6
2. LKS Goczałkowice	11 - 28 - 40:15
3. MTS Knurów	12 - 24 - 52:20
4. TS ROW II Rybnik	11 - 19 - 69:15
5. UKKS Istebna	12 - 16 - 30:21
6. UKS Jaskółki	12 - 15 - 17:36
7. KKS II Zabrze	12 - 15 - 30:51
8. LKS Bestwina	11 - 11 - 18:37
9. AP Tygryski Świętochłowice 2019	11 - 5 - 14:56
10. KS Niepokorni Orzesze	11 - 3 - 10:41
11. KP Warta Zawiercie	13 - 11 - 13:52

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

UKS Jaskółki - AP Tygryski Świętochłowice 2019

MKS Myszków - LKS Bestwina (24 kwietnia, godzina 11:00)

UKKS Istebna - LKS Goczałkowice

KS Niepokorni Orzesze - KKS II Zabrze

MTS Knurów (pauza) **(tu)**

Piłka nożna, liga okręgowa

DRUGA LIGOWA PORAŻKA ZIELONYCH ZE ZNICZEM

Znicz Kłobuck - Zieloni Żarki 3:0 (1:0)

(Żarki) Podobnie jak podczas rundy jesiennej piłkarze Zielonych Żarki przegrali ligowy mecz ze Zniczem Kłobuck nie zdobywając nawet bramki. W piątek 8 kwietnia meczem Znicza Kłobuck z Zielonymi Żarki rozpoczęła się dwudziesta druga kolejka częstochowsko-lublinieckiej ligi okręgowej. W niej Zieloni rozegrali wyjazdowy mecz z drużyną Znicza Kłobuck, z którą przegrałli3:0.

Podobnie jak podczas rundy jesiennej piłkarze Zielonych Żarki przegrali ligowy mecz ze Zniczem Kłobuck nie zdobywając nawet bramki. W piątek 8 kwietnia meczem Znicza Kłobuck z Zielonymi Żarki rozpoczęła się dwudziesta druga kolejka częstochowsko-lublinieckiej ligi okręgowej. W niej Zieloni rozegrali wyjazdowy mecz z drużyną Znicza Kłobuck, z którą przegrała 3:0. Pierwsza bramka w tym spotkaniu pasła w 45 minucie po trafieniu Dawida Korczaka. Na kolejne trafienie trzeba było czekać do 77 minuty, wtedy to Karol Kasprzyk podwyższył na 2:0. A wynik spotkania ustalił w 89 minucie Bartek Soluch.

W sobotę 16 kwietnia o godzinie 13:00 Zieloni Żarki podejmą na własnym boisku drużynę Lotu Konopiska.

***

Znicz Kłobuck - Zieloni Żarki 3:0 (1:0)

Bramki: Dawid Korczak (45'), Karol Kasprzyk (77'), Bartek Soluch (89').

Żółta kartka: Łukasz Kmieć - Wiktor Gordel, Mateusz Niedbała.

Składy:

Znicz Kłobuck: Łukasz Kmieć - Kacper Michnicki (64' Oskar Korbela), Bartłomiej Pałyga, Dawid Korczak, Karol Kasprzyk, Maciej Janta, Sławomir Ogłaza, Kacper Wierus, Maciej Wolski, Stefan Głowacki, Jakub Kabziński (81' Bartek Soluch). **Trener:** Adrian Pluta.

Zieloni Żarki: Wiktor Pikuła - Kamil Kurpios, Wiktor Gordel (75' Mateusz Kot), Norbert Gradzik (87' Sebastian Brzegowski), Dawid Frukacz, Damian Garcarz, Jakub Jędrycha, Kamil Trójczak, Dawid Olczyk, Mateusz Niedbała, Jakub Juzoń (62' Mateusz Kopecki). **Trener:** Mateusz Gawroński.

Wyniki dwudziestej drugiej kolejki ligi okręgowej ZINA Częstochowa-Lubliniec" Grupa 2:

Znicz Kłobuck - Zieloni Żarki 3:0 (8 kwietnia, godzina 19:00)

Skra II Częstochowa - Amator Golce (przełożony)

MLKS Woźniki - Stradom Częstochowa 2:3

Victoria Częstochowa - Pogoń 1947 Kłomnice 5:0

Unia Kalety - Jedność Boronów 0:0

Pogoń Kamyk - Liswarta Krzepice 0:3

Orzeł Psary-Babienica - Orzeł Kiedrzyn 1:4

KS Panki - Warta Mstów 7:1

Sparta Szczekociny - Lot Konopiska 1:5 (10 kwietnia, godzina 17:00)

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

1. Victoria Częstochowa	21 - 54 - 72:18
2. Skra II Częstochowa	21 - 47 - 62:24
3. Znicz Kłobuck	20 - 45 - 49:14
4. Amator Golce	20 - 40 - 54:32
5. KS Panki	21 - 39 - 47:26
6. Liswarta Krzepice	21 - 36 - 39:28
7. Zieloni Żarki	22 - 35 - 33:33
8. Lot Konopiska	21 - 29 - 52:47
9. MLKS Woźniki	20 - 26 - 32:41
10. Orzeł Kiedrzyn	21 - 25 - 38:49
11. Warta Mstów	21 - 24 - 39:48
12. Jedność Boronów	21 - 23 - 29:34
13. Pogoń Kamyk	21 - 20 - 18:50
14. Sparta Szczekociny	21 - 20 - 19:42
15. Unia Kalety	21 - 18 - 20:33
16. Stradom Częstochowa	21 - 17 - 17:41
17. Pogoń 1947 Kłomnice	21 - 17 - 23:49
18. Orzeł Psary-Babienica	21 - 13 - 25:59

Pary dwudziestej trzeciej kolejki ZINA Częstochowa-Lubliniec" Grupa 2:

Amator Golce - Znicz Kłobuck

Orzeł Psary-Babienica - Sparta Szczekociny (16 kwietnia, godzina 13:00)

Orzeł Kiedrzyn - KS Panki

Warta Mstów - Pogoń Kamyk

Liswarta Krzepice - Unia Kalety

Jedność Boronów - Victoria Częstochowa

Stradom Częstochowa - Skra II Częstochowa

Zieloni Żarki - Lot Konopiska (16 kwietnia, godzina 13:00)

Pogoń 1947 Kłomnice - MLKS Woźniki (**tu**)

Piłka nożna, IV liga

PODZIAŁ PUNKTÓW W MYSZKOWIE

MKS Myszków - KS Polonia Łaziska Górne 0:0

(Myszków) W sobotę 9 kwietnia po tygodniowej przerwie wymuszonej przez warunki atmosferyczne piłkarze MKS-u Myszków podejmowali na własnym boisku drużynę KS-u Polonii Łaziska Górne. Był to mecz w ramach dwudziestej kolejki IV ligi śląskiej, który zakończył się bezbramkowym remisem.

W sobotę 9 kwietnia po tygodniowej przerwie wymuszonej przez warunki atmosferyczne piłkarze MKS-u Myszków podejmowali na własnym boisku drużynę KS-u Polonii Łaziska Górne. Był to mecz w ramach dwudziestej kolejki IV ligi śląskiej, który zakończył się bezbramkowym remisem. Był to dopiero drugi remis MKS-u w obecnym sezonie IV ligi i drugi tej wiosny. Poprzedni podział punktów miał miejsce w pierwszej kolejce rundy wiosennej z Unia Dąbrową Górniczą rozgrywanej 12 marca, wtedy to podopieczni Marcina Domagały zremisowali 2:2.

W sobotę 16 kwietnia o godzinie 13:00 MKS Myszków podejmie na własnym boisku drużynę Przemszy Siewierz w ramach dwudziestej pierwszej kolejki IV ligi śląskiej.

***

MKS Myszków - KS Polonia Łaziska Górne 0:0

Bramki: --

Żółte kartki: Filip Czapla, Jakub Matyja - Dawid Kaszok, Kamil Uniejewski, Patryk Widuch, Krzysztof Gersok, Gabriel Nowak.

Czerwona kartka: Kamil Uniejewski (z KS-u Polonia Łaziska Górne).

Składy:

MKS Myszków: Bartosz Kucharski - Marcin Mączka, Marcel Gieroń, Mateusz Skibiński, Oktawian Obuchowski, Filip Czapla (46' Krzysztof Czenczek), Wiktor Podolski, Krzysztof Małolepszy, Dominik Marek (74' Mykhailo Sitiashenko), Paweł Marchewka, Jakub Matyja. **Trener:** Marcin Domagała.

KS Polonia Łaziska Górne: Marcin Topór - Piotr Załuski, Miłosz Pietrowski, Krzysztof Gersok, Patryk Widuch, Gabriel Nowak (89' Artur Terbalyan), Dawid Kaszok, Michał Staniucha (70' Daniel Skiba), Bartosz Waśkiewicz (90' Jacek Rączka), Daniel Fabisiak (70' Mateusz Nowara), Kamil Uniejewski. **Trener:** Piotr Mrozek.

Wyniki dwudziestej kolejki IV ligi śląskiej:

KS Rozwój Katowice - KS Ruch Radzionków 1:2

LKS Unia Kosztowy - KS Unia Dąbrowa Górnicza (odwołany z powodu złego stanu boiska)

LKS Przemsza Siewierz - JSP Szczakowianka 2:3

KP Warta Zawiercie - LGKS 38 Podlesianka Katowice 0:2

LKS Jedność 32 Przyszowice - RKS Raków II Częstochowa S.A. 1:4

GKS Gwarek Ornontowice - GKS Unia Rędziny 3:1

TS Szombierki Bytom - MKS Śląsk Demarko Świętochłowice 0:2

MKS Myszków - KS Polonia Łaziska Górne 0:0

Aktualna tabela IV ligi śląskiej na sezon 2021/2022:

1. RKS Raków II Częstochowa S.A.	20 - 55 - 69:11
2. KS Ruch Radzionków	20 - 52 - 51:12
3. MKS Myszków	19 - 35 - 39:24
4. KP Warta Zawiercie	19 - 33 - 35:33
5. JSP Szczakowianka	19 - 33 - 43:30
6. KS Rozwój Katowice	19 - 33 - 29:19
7. LGKS 38 Podlesianka Katowice	19 - 32 - 44:38
8. LKS Unia Kosztowy	19 - 27 - 30:26
9. KS Unia Dąbrowa Górnicza	18 - 26 - 31:32
10. MKS Śląsk Demarko Świętochłowice	19 - 25 - 24:32
11. GKS Gwarek Ornontowice	20 - 24 - 26:39
12. TS Szombierki Bytom	19 - 20 - 23:33
13. LKS Przemsza Siewierz	19 - 18 - 21:38
14. KS Polonia Łaziska Górne	19 - 14 - 23:39
15. GKS Unia Rędziny	19 - 10 - 24:52
16. LKS Jedność 32 Przyszowice	19 - 2 - 15:69

Zestawy par dwudziestej pierwszej kolejki IV ligi śląskiej:

RKS Raków II Częstochowa S.A. - KP Warta Zawiercie (spotkanie odbyło się 14 kwietnia)

MKS Śląsk Demarko Świętochłowice - GKS Gwarek Ornontowice

GKS Unia Rędziny - KS Rozwój Katowice

MKS Myszków - LKS Przemsza Siewierz (16 kwietnia, godzina 13:00)

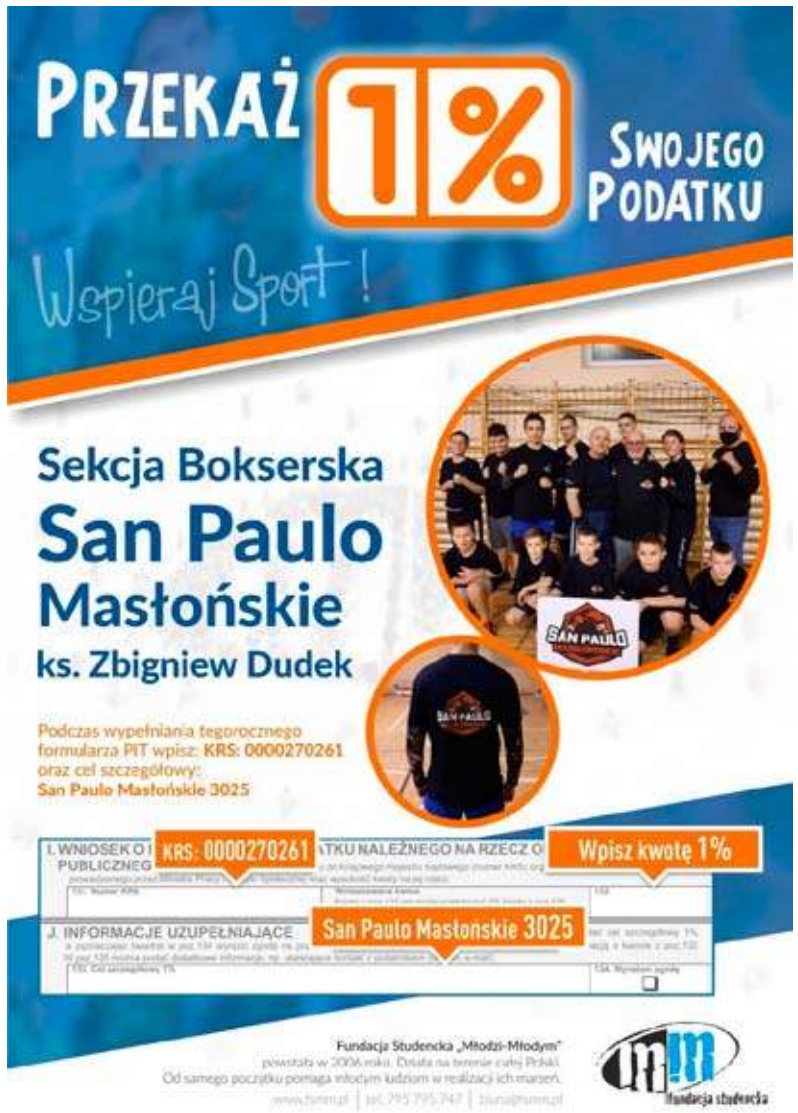
KS Polonia Łaziska Górne - TS Szombierki Bytom

KS Ruch Radzionków - LKS Unia Kosztowy

KS Unia Dąbrowa Górnicza - LKS Jedność 32 Przyszowice

LGKS 38 Podlesianka Katowice - JSP Szczakowianka (**tu**)

eprasa.pl 999da978f1



eprasa.pl 999da978f1

Dlaczego warzywa i owoce są cenne dla zdrowia?

Regularne jedzenie warzyw i owoców, co najmniej 5 porcji dziennie, ma pozytywny wpływ na zdrowie. Wyniki badania pokazują jak dużo błędów żywieniowych popełniamy zarówno w pracy, jak i w życiu codziennym. W efekcie coraz powszechniejsze stają się choroby spowodowane złym odżywianiem, które skutkują zmniejszoną odpornością i mniejszą efektywnością.

Składniki odżywcze zawarte w owocach i warzywach mogą przeciwdziałać rozwojowi różnych chorób m.in. układu pokarmowego, krążenia i niektórych nowotworów. Wspomagają leczenie np. nadwagi i otyłości, spowalniają procesy starzenia się organizmu, korzystnie wpływają na wygląd sylwetki, cery i włosów, a także poprawiają samopoczucie. Mają tak wszechstronne działanie, dzięki zawartości cennych składników pokarmowych, m.in. witamin, składników mineralnych, błonnika pokarmowego oraz związków bioaktywnych.

Niektóre z substancji zawartych w warzywach i owocach wykazują działanie antyoksydacyjne np. witamina C, -karoten, witamina E więc biorą udział w bardzo ważnym dla zdrowia procesie zwalczania wolnych rodników.

Wolne rodniki to reaktywne atomy lub cząsteczki, które uszkadzają struktury komórkowe i tkanki, co może prowadzić do zwiększania stresu oksydacyjnego a co za tym idzie rozwoju chorób układu krążenia, nerwowego i stawów. Ich źródło stanowią m.in. dym tytoniowy, alkohol, zanieczyszczenia powietrza. Antyoksydanty nie kumulują się w naszym organizmie, więc powinny być stale uzupełniane poprzez spożywanie m.in. odpowiednich ilości owoców i warzyw. Na ich poziom w organizmie, wpływa odpowiedni sposób odżywiania.

Witamina E Chroni komórki przed wolnymi rodnikami, ale także pobudza układ odpornościowy. Bierze udział w naprawie uszkodzonych błon biologicznych oraz chroni lipoproteiny o niskiej gęstości (LDL) przed utlenianiem. Dzięki temu chroni organizm przed rozwojem miażdżycy, a w konsekwencji niedokrwiennej choroby serca. β-karoten Wykazuje działanie przeciwnowotworowe, aktywizuje układ immunologiczny. Jest prekursorem witaminy A, która wpływa korzystnie na wzrok.

Witamina CBierze udział w powstawaniu ważnych związków biologicznie czynnych oraz wpływa na naszą odporność. Ponadto przyspiesza gojenie się ran, uczestniczy w zobojętnianiu leków i trucizn, jest niezbędna do syntezy kolagenu, który jest składnikiem skóry nadającym jej elastyczność.

Cenny błonnik pokarmowy

To nietrawione części ścian komórek roślinnych. Błonnik jest niezwykle ważny dla zdrowia, ponieważ reguluje pracę przewodu pokarmowego, hamuje uczucie głodu, zmniejsza wchłanianie szkodliwych substancji przez organizm, a także skraca czas kontaktu szkodliwych substancji ze ścianami przewodu pokarmowego.

Jak pokazują wyniki badania Dailyfruits 50% pracujących Polaków nie je codziennie owoców, 40% warzyw. Owoce i warzywa są ważnym elementem zdrowej diety. W pracy bez względu na miejsce jej wykonywania spędzamy średnio co najmniej 8 godzin dziennie. Według zaleceń dietetyków owoce i warzywa powinny być jedzone w ilości minimum 400 g dziennie w proporcji ¼ do ¾, im ich więcej tym lepiej. Jak wynika z badania Dailyfruits, kilka razy w ciągu dnia sięga po owoce jedynie 21% respondentów, a po warzywa 26%. Owoce i warzywa są ważnym elementem zdrowej diety. W pracy bez względu na miejsce jej wykonywania spędzamy średnio co najmniej 8 godzin dziennie. Według zaleceń dietetyków owoce i warzywa powinny być jedzone w ilości minimum 400 g dziennie w proporcji ¼ do ¾, im ich więcej tym lepiej. Jak wynika z badania Dailyfruits, kilka razy w ciągu dnia sięga po owoce jedynie 21% respondentów, a po warzywa 26%. - komentuje Magdalena Kartasińska, dietetyk kliniczny i kierownik działu dietetycznego Dailyfruits.

Dlaczego należy jeść 5 porcji dziennie?

Organizm człowieka nie potrafi magazynować niektórych witamin, które znajdują się w warzywach i owocach np. witaminy C. Dlatego aby zapewnić ich odpowiedni poziom w organizmie, powinniśmy spożywać jak największe ilości warzyw i owoców wielokrotnie w ciągu dnia. Należy jeść co najmniej 400-500 g warzyw i owoców dziennie. Idealnie byłoby gdyby znajdowały się one w każdym spożywanym w ciągu dnia posiłku. Aby to zrobić wystarczy urozmaicić dietę.

Rano na śniadanie wypij szklankę soku a najlepiej owocowego smoothie, które będzie zawierało również bogate w błonnik błonki i skórki owoców.

Na drugie śniadanie zjedz owoc lub warzywo.

Pamiętaj, aby na talerzu podczas obiadu większą część miejsca zajmowały warzywa w postaci surówki, sałatki lub warzywnej potrawki.

Sałatka owocowa lub warzywna na podwieczorek to świetny pomysł.

Na kolację dodaj porcję świeżych warzyw do kanapki oraz odkrywaj smaki pysznych warzywnych past by wzbogacić jej smak.

Dostępność owoców i warzyw w przestrzeni biurowej w przypadku pracowników, którzy powrócili już do pracy stacjonarnej, pomaga skutecznie dokonywać im lepszych odżywczo wyborów i zjadać je w większych ilościach. Przyczyni się to w perspektywie czasu do poprawy stanu zdrowia i budowania odporności, tak istotnej w dzisiejszych czasach. Rozwiązaniem, kiedy wielu przebywa wciąż na home office może być także przekierowanie dostaw owoców i warzyw bezpośrednio do domów pracowników, którzy do tej pory korzystali z nich w biurach i zakładach pracy. Pracodawcy mogą zadbać o zdrowie pracowników, organizując w prosty sposób „owocową paczkę" bez udostępniania danych pracowników za pomocą specjalnej platformy. Jest to nie tylko miły gest, wpływający pozytywnie na wizerunek pracodawcy w trudnych czasach, ale przede wszystkim realne działanie, realizowane z myślą o budowaniu odporności i zdrowia pracowników.– komentuje Magdalena Kartasińska, dietetyk kliniczny i kierownik działu dietetycznego Dailyfruits.

Nieodpowiednia dieta, uboga w świeże warzywa i owoce powoduje większą podatność na choroby cywilizacyjne i te sezonowe, związane z obniżoną odpornością jak również wesprze układ nerwowy pozwalając efektywniej radzić sobie ze stresem. Dostępność zdrowych przekąsek w naszej przestrzeni życia prywatnego i zawodowego pomaga nam dokonywać lepszych odżywczo wyborów. Systematyczne dostarczanie prozdrowotnych składników do naszego organizmu, jakimi są owoce i warzywa, skuteczniej pomoże budować nam odporność w obecnych czasach. (red)

ZARZĄD KOŁA PZW MYSZKÓW MIASTO

INFORMUJE,

ŻE DNIA 24.04.2022r. ORGANIZUJE

SPŁAWIKOWE MISTRZOSTWA KOŁA 2022

Miejsce przeprowadzenia zawodów
STAW NR 1 STARY MYSZKÓW
Opłata startowego 0 zł
Zbiórka godz. 06:30
wszystkich chętnych zapraszamy

eprasa.pl 999da978f1

USŁUGI

Transport, przeprowadzki. 724/782-830

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

Mycie, czyszczenie kostki. 724/782-830

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

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

OPRÓŻNIANIE MIESZKAŃ 724/782-830

ZŁOTA RĄCZKA -NAPRAWY AWARIE 513/309-345

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

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

Pranie tapicerki, dywanów, narożników, tapicerki samochodowej, dojazd do klienta gratis. www.usunplame.pl tel. 513-896-064

Rębak, rozdrabnianie gałęzi lub wynajem 724-782-830

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

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

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

Videofilmowanie 698-940-044

Wywóz szamba od 1do 8 m3 605-676-963

PRANIE, CZYSZCZENIE Karcherem dywanów, tapicerek 500-0200-337

PRANIE, CZYSZCZENIE Karcherem dywanów, tapicerek 500-0200-337

Oferuję usługi rębakiem 6.5 km, który tnie gałęzie o grubości do 7 cm.Oferuję również wywóz uzyskanego materiału.732-244-154

Malowanie ogrodzeń, przycinanie tui, prace różne. 600-826-895

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

USŁUGI BUDOWLANE

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

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

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

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

Usługi koparkoładowarką, fundamenty, wykopy, niwelacje terenu itp. 602-765-058

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

REMONTY I WYKOŃCZENIA: GIPSOWANIE, PODWIESZANE SUFITY, KAFELKOWANIE. TANIO, SOLIDNIE. FAKTURA VAT535-018-011

REMONTY, kafelkowanie. 506-774-472

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

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

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

Gładzie, malowanie. 668-139-360

Docieplenia 508-500-492

AZBEST demontaż i utylizacja 791-973-030

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

Montaż ogrodzeń betonowych 515-126-709

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

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

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

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

Projekty i wykonawstwo przyłączeń gazowych, instalacje gazowe 600-059-826

Usługi hydrauliczne instalacje wod-kan CO gaz 510-335-403

Usługi budowlane. 731-580-796

SPRZEDAM- DZIAŁ BUDOWLANY

Sprzedam betoniarkę 250L tel. 662-570-319

DOM i OGRÓD

Szkółka Krzewów Ozdobnych „Orchidea" Myszków ul. Kościuszki 195 poleca choinki:jodły, świerki- cięte, doniczkowe.

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

Wycinka drzew niebezpiecznych, pielęgnacja karczowanie 881-332-455

NAUKA

Matematyka. 663-364-028

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

DAM PRACĘ

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

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

Przyjmę dekarza, cieśle pracownik budowlany 739-011-775

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

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

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

Przyjmę do dociepleń tel. 507-431-527

Praca przy dociepleniach. Domy jednorodzinne. Praca na terenie Myszkowa i okolic. Tel. 510-805-880

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

Zajad w Rzeniszowie zatrudni barmankę na stałe tel. 605-451-977

Przyjmę pracowników do firmy budowlanej. Warunki płacy do uzgodnienia tel. 502-112-517

Zatrudnię osobę do pracy przy wymianie oleju tel. 606-876-284, 34-313-52-62

Przyjmę pracowników budowlanych oraz osoby chętne do przyuczenia. 500-659-287

Kierowca C+E, stałe trasy, dobre zarobki. 608-863-157

Zatrudnię kierowców na trasy międzynarodowe, CHŁODNIA- w podwójnej obsadzie. kat C+E solo lub zestaw. Dobre warunki pracy. 607-513-514

Firma transportowa zatrudni główną księgową na etat, sp. z o.o. Miejsce pracy: Włodowice. 607-513-514

Szukam opiekunki, dla starszej pani w Myszkowie, która z nią zamieszka. Szczegóły do uzgodnienia. tel. 786-840-994

Przyjmę do pracy szyjące, stoło-

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

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

SPRZEDAŻ POKRYĆ DACHOWYCH

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

EKO-GWAJM Sp. z o.o. z siedzibą w Ogrodzieńcu
zatrudni pracowników
do prac termomodernizacyjnych na obiektach mieszkalnych i przemysłowych
Gwarantujemy pełnoetatowe, stałe zatrudnienie w systemie jednozmianowym oraz atrakcyjne warunki finansowe dla pracowników
EKO GWAJM Sp. z o.o.
Kontakt: 42-440 Ogrodzieniec, ul. Kościuszki 212, tel. 32 67 32 150, 32 67 34 133, e-mail:biuro@eko-gwajm.pl
www.eko-gwajm.pl

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

eprasa.pl 999da978f1

we lub zespół. Rejestracja, praca cały rok, wysokie zarobki.602-766-425

Zatrudnię pomocnika do prac ciesielsko- dekarskich. Tel. 508-454-992

SPRZEDAM

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

Lodówka z zamrażarką 1,80cm srebrna z zewnętrznym czytnikiem stan bdb. Nowe biuro brązowe, tanio. tel.662-570-319

Trajzyga/ piła 3 kW, 380V, w bardzo dobrym stanie, 600zł. Duża solidna buda dla psa, ocieplana. 792-242-672

Sprzedam meble kuchenne i kuchnie gazową tel. 508-625-318

Okno Alu 4000 Eko, Wymiary 840x1410 białe lewe, nowe, oryginalnie zapakowane. Tel. 786-840-994

MASZYNY I URZĄDZENIA SPRZEDAM

Betoniarka, imadło, kompresor. 576-315-335

KUPIĘ

Kupię złom, AGD. 661-682-280

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

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

NIERUCHOMOŚCI

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

NIERUCHOMOŚĆ- DO WYNAJĘCIA

Noclegi dla pracowników w ścisłym centrum Myszkowa tel. 602-39-83-86

Lokal 97m2 parter ul. Kościuszki 62. Tel. 662-568-607

Lokal handlowo-usługowy 70 m/kw. w centrum Myszkowa, 1 piętro ; tel. 664-170-7 48

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

Wynajmę lokal mieszkalny przy ul. Sucharskiego o pow. 42m/2, na kwotę 1600 zł tel. 602-718-068

Wynajmę pokoje 2-osobowe tel. 602-398-386

NIERUCHOMOŚĆ- ZAMIENIĘ

Zamienię mieszkanie MTBS w Myszkowie, trzypokojowe, 62mkw, na mniejsze. 577-975-952

NIERUCHOMOŚĆ- SPRZEDAM

Sprzedam działkę budowlaną. 662-041-317

Sprzedam las. 662-041-317

Sprzedam działkę budowlaną 9700m2 Myszków ul. Gruchla 604-758-574

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

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

Mieszkanie 2 pokoje 50 mkw Zawiercie ul. Szymańskiego, osobna kuchnia, 2 piętro. cena 275tys. 604-285-464

Sprzedam nieużytek zalesiony na Jurze. 508-384-281

Mieszkanie M4 65m2 IV piętro w Myszkowie przy ul. Sikorskiego 63, spółdzielnia Mystal. 721-280-158

Żarki działki na osiedlu- 1450m2 budowlano- leśna, 3000m2 leśna tel. 512-230-449

NIERUCHOMOŚĆ- KUPIĘ

Grunty rolne, nieużytki kupię. 667-981-112

AUTO- SPRZEDAM

Pięknego Chevroleta Captiva 2010 krajowy I właściciel 7-osobowy 2,0 diesel 691-329-809

Panda 1,2 2012r. LPG benzyna 508-028-476

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

Sprzedam Audi 80, rok 1987, centralny zamek, hak holowniczy, stan dobry. 690-392-578

Opel Agila 2003r, granatowy, 4500zł. 662-144-583

Sprzedam Renault Megane granatowe 2009r. tel. 723-742-929

MOTO- KUPIĘ

Polonez kupię 504-521-918

AUTO- MOTO CZĘŚCI- SPRZEDAM

Opony 4 szt. Pirellli M+S 225/55/R17, 502-075-162

AUTO- KUPIĘ

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

Wszystkie osobowe z instalacją gazową, 1,10zł/ kg 535-018-011

Kupię każde osobowe, gotówka, dojazd do klienta. Tel.504-758-014

SKUP SAMOCHODÓW ZŁOMOWANIE OD 1 ZŁ WZWYŻ DOJAZD DO KLIENTA. NAJLEPSZE CENY! 511-044-013

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

Każde auto kupię- uszkodzone, na złomowanie, stan obojętny, dojazd do klienta, odbiór lawetą, cena od 1zł za kg wzwyż tel. 514-755-229

SPRZEDAM MASZYNY ROLNICZE

Ciągnik Sam sprzedam cena 2700 zł tel. 608-480-589.

Kosiarka rotacyjna, pająk do suszenia siana i taśmówka. 576-315-335.

ROLNICTWO

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

Sprzedam łąkę 70 arów w kwadracie przy drodze dojazdowej Żarki tel. 662-570-319.

Sprzedam siano kostka 4zł/sztuka. 797-943-153.

Potraw i siano sprzedam. 517-964-443.

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.

NZOZ „ŚWIĘTA MONIKA" sp. z o.o. W MYSZKOWIE OFERUJE: PORADNIE SPECJALISTYCZNE - laryngolog, laryngolog dziecięcy, dermatolog, ortopeda, chirurg ogólny, chirurg naczyniowy, chirurg dziecięcy, ginekolog, chirurg plastyk, urolog, psychiatra, okulista. ZABIEGI OPERACYJNE- LARYNGOLOGICZNE DOROSŁYCH I DZIECI (usuwanie migdałków gardłowych,podcięcie wędzidełka, operacje nosa, endoskopowe zabiegi na zatokach, krwawienia z nosa, przegrody nosa, chrapanie) CHIRURGII OGÓLNEJ- (żylaki, przepuklina, endoskopowe usuwanie pęcherzyka żółciowego, zmiany skórne, implantacja leku Disulfiram, ORTOPEDII- (artroskopia kolan, usuwanie zespoleń, przykurczy, cieśni nadgarstka), UROLOGII- (stulejka, wodniak, wędzidełko napletka, żylaki powrózka, cystoskopia), GINEKOLOGII- (abrazja, kolposkopia, gruczoł Bartholina, konizacja, elektrokoagulacja). Kontakt: 34-313-73-00, 531-516-009, 731-311-166, email: rejestracja@swmonika.pl, www.swmonika.pl, portal Znany Lekarz umów wizytę.

MyszPress s.c. wydawca tygodników

Gazeta Myszkowska **Kurier Zawierciański**

oraz portali

gazetamyszkowska.pl kurierzawiercianski.pl

informuje o wolnych stanowiskach pracy:

1. DZIENNIKARZ
2. DZIENNIKARZ PORTALU

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

2. ASYSTEN/KA DZIENNIKARZA-PRACOWNIK BIUROWY

praca stacjonarna (Myszków).

To połączenie pracy biurowej, obsługi interesantów z segregowaniem zleceń, poczty elektornicznej.

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

Firma **SoNa,** lider na rynku przetwórstwa ryb i owoców morza, od 1990 roku dostarcza swoim klientom najwyższej jakości ekologiczne produkty rybne.
W związku z dynamicznym rozwojem oraz otwarciem nowych działów poszukujemy energicznych osób do pracy w charakterze:

- **PRACOWNIK DO PRODUKCJI SUSHI/ POMOC KUCHENNA,**
- **KIEROWNIK/ SZEF KUCHNI,**
- **MAGAZYNIER,**
- **PRACOWNIK DZIAŁU JAKOŚCI.**

Stawiamy na ludzi, chcących pracować- tylko u nas ciekawe wyzwania połączone z atrakcyjnym wynagrodzeniem. Gwarantujemy umowę o pracę oraz możliwość realizacji!

Zainteresowane osoby prosimy o wysłanie CV na adres e-mail: e.jakubczyk@sona.pl lub kontakt osobisty w siedzibie firmy: Koziegłówki, ul. Myszkowska 25, 42-350 Koziegłowy.

W przypadku aplikowania prosimy o umieszczenie klauzuli:
Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych dla potrzeb niezbędnych do realizacji procesu tej oraz przyszłych rekrutacji (zgodnie z ustawą z dnia 10 maja 2018 roku o ochronie danych osobowych (Dz. Ustaw z 2018, poz. 1000) oraz zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (RODO)).

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

eprasa.pl 999da978f1

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

USŁUGI FINANSOWE

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

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

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

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

ZWIERZĘTA

W nocy z 25/26.03.22r. w Żarkach zginęła suka owczarek niemiecki. Ma na uchu tatuaż PU738 tel. 502-022-673.

ZWIERZĘTA-SPRZEDAM

Cielaki sprzedam tel. 500-492-997.

Owce KAMERUŃSKIE sprzedam. Dorosłe i młode. Tel. 503-063-012.

Informuje się, że w siedzibie

Urzędu Miasta Myszkowa

przy ulicy Kościuszki nr 26

zostało wywieszone na okres 21 dni

tj. w terminie od 13.04.2022 r. do 04.05.2022 r.

Zarządzenie Burmistrza Miasta Myszkowa nr 97/2022/KZGM z dnia 13 kwietnia 2022 r. wraz z wykazem nr 1/2022 nieruchomości zabudowanej budynkiem garażowym położonej w Myszkowie przeznaczonej do wydzierżawienia.

Ww. wykaz został zamieszczony na stronie internetowej Urzędu Miasta Myszkowa www.miastomyszkow.pl (ścieżka BIP – Prawo miejscowe – Zarządzenia).

WYNAJMIJ ADRES FIRMOWY! w START-up Cafe

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

Możesz tego uniknąć wynajmując adres dla firmy!

START-up Cafe ul. Sikorskiego 53/3

Twoja firma może mieć prestiżowy adres jak Gazeta Myszkowska!

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

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

DAREX PHU

Polski węgiel!

SKŁAD OPAŁU

Myszków,ul.Kopernika 5

TRANSPORT MIĘDZYNARODOWY

Od 2 ton do tych miejscowości opał dowozimy GRATIS!

ZAWIERCIE, Poręba, Góra Włodowska, Włodowice, **SIEWIERZ,** Rudniki, Zaborze, Żelisławice,Łazy,Ciągowice, Skałka

SKŁAD OPAŁU

EKO groszek pakowany

Poraj, Koziegłowy, Przybynów, Kotowice, Góra Włodowska, Pińczyce, Huta Stara, Niwki, Żarki Letnisko, Żarki, Jaworznik

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

PELET WORKOWANY

EKO- miał WORKOWANY

W obrębie 20 km od 2 ton transport- GRATIS!

SPRZEDAŻ RATALNA NA MIEJSCU BEZ ŻYRANTÓW

JUREX

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

OPAŁ: WĘGIEL ORZECH
WĘGIEL GROSZEK
EKO GROSZEK WORKI
EKO GROSZEK LUZ
EKO MIAŁ

RATY

WSZYSTKO POD ZADASZENIEM

POWYŻEJ 2 TON DO 25 KM TRANSPORT GRATIS!

eprasa.pl 999da978f1

Ekonomiści prognozują długotrwały spadek popytu na niektóre dobra konsumpcyjne

Czynniki ekonomiczne i polityczne – dwucyfrowa inflacja, wzrost stóp procentowych, wysokie ceny energii i niepewność związana z wojną w Ukrainie – powodują, że w nadchodzących miesiącach konsumenci będą raczej wstrzymywać się z zakupami dóbr trwałego użytku. To może oznaczać mniejszy popyt w takich segmentach jak meble, sprzęt RTV i AGD oraz odzież i obuwie. Podobnie może być na rynkach innych państw członkowskich UE. To zła wiadomość dla polskich firm z segmentu dóbr konsumenckich trwałego użytku, które mają na europejskim rynku silną pozycję i potencjalnie wiele do stracenia.

– W ubiegłym roku zaobserwowaliśmy znaczny wzrost popytu na dobra konsumpcyjne. To było widoczne zwłaszcza pod koniec roku, wiele kategorii produktów odnotowało wzrosty sprzedaży. W bieżącym roku oczekiwaliśmy, że ten popyt trochę przesunie się w kierunku usług i wzrosną takie obszary jak usługi turystyczne, hotelarskie czy gastronomia. Jednak w tej chwili widzimy pewien spadek aktywności i popytu. Jest to związane oczywiście z czynnikami dookoła nas, przede wszystkim inflacją, która wszystkich nas przeraża. Marcowy odczyt wyniósł 10,9 proc. rok do roku, to jest już inflacja dwucyfrowa i to robi wrażenie, a przy tym powoduje, że zanika pewna chęć do wydawania pieniędzy w obszarach, które nie są niezbędne dla życia – mówi agencji Newseria Biznes Sławomir Bąk, członek zarządu Allianz Trade.

Pokazuje to m.in. bieżący wskaźnik ufności konsumenckiej BWUK, opisujący obecne tendencje konsumpcji indywidualnej, który wyniósł w marcu br. -39,0 i był o 11,3 pkt proc. niższy w stosunku do poprzedniego miesiąca. Z kolei w odniesieniu do marca 2021 roku obecna wartość BWUK jest niższa aż o 16 pkt proc. Wyprzedzający wskaźnik ufności konsumenckiej (WWUK), opisujący oczekiwane w najbliższych miesiącach tendencje konsumpcji indywidualnej, spadł z kolei o 12,2 pkt proc. w stosunku do poprzedniego miesiąca i ukształtował się na poziomie -31,5. To wynik o 11,3 pkt proc. niższy niż rok temu.

– Obecne odczyty w lutym sprzedaży detalicznej wskazują na dosyć głębokie spadki, jeśli chodzi o sprzedaż w segmencie modowym. Dotknęły one nie tylko tę kategorię. Inne segmenty z obszaru dóbr konsumpcyjnych, jak np. AGD czy meble, odnotowały również 10-proc. spadki. W Allianz Trade, analizując sytuację makroekonomiczną plus otoczenie polityczne, dochodzimy do wniosku, że konsumpcja w bieżącym roku będzie pod bardzo silną presją – ocenia Sławomir Bąk.

Jak podkreśla, na razie rodzime firmy mają silną pozycję w obszarze dóbr konsumenckich trwałego użytku. Polska jest trzecim eksporterem mebli na świecie i jednym z najważniejszych w Europie producentów RTV/AGD. Wiele międzynarodowych koncernów z tej branży ma w Polsce swoje fabryki, do których komponenty dostarczają krajowi przedsiębiorcy.

– Jesteśmy też istotnym graczem w branży odzieżowo-obuwniczej. W globalnym rankingu zajmujemy 10. pozycję pod względem wielkości produkcji obuwia i 11. pozycję w segmencie odzieży. To jest świetny wynik, biorąc pod uwagę to, że w konkurencji biorą udział firmy z Azji, gdzie koszty wytworzenia są bardzo niskie – mówi członek zarządu Allianz Trade.

Polskie brandy odzieżowe mają rozpoznawalną, silną pozycję, czego przykładem jest chociażby koncern LPP. Jeszcze przed pandemią na zagraniczne rynki co roku trafiało też ponad 100 mln par polskiego obuwia. Łączna wartość polskiego eksportu odzieży i obuwia wynosiła ok. 20 mld zł rocznie, z czego aż 70 proc. przypadało na kraje UE.

Branża fashion w całej Europie nie ma w ostatnich dwóch latach dobrej passy. Najpierw uderzył w nią kryzys związany z COVID-19 i lockdowny. Pod koniec 2021 roku odzież i obuwie notowały wprawdzie silne odbicie sprzedaży (o 20–30 proc. r/r), ale okazało się ono krótkotrwałe. Zresztą sprzedaż w sklepach odzieżowych strefy euro była nadal o 1,7 mld euro niższa w porównaniu do poziomu z 2019 roku. Teraz z kolei kondycję branży osłabia m.in. wysoka inflacja i niepewność związana z wojną w Ukrainie. Już obserwowany jest spadek popytu: najpierw w najszybciej reagującym kanale online, który w pierwszych tygodniach wojny notował nawet 50-proc. spadki obrotów. Pod koniec lutego br. na wielu platformach internetowych sprzedaż praktycznie zamarła.

– Patrząc jednak na długofalowe trendy w segmencie fashion na rynkach europejskich, widać, że przez ostatnich 20 lat udział wydatków na odzież i modę w ogólnych wydatkach gospodarstw domowych spadł z 6 do 4 proc. w 2020 roku. To jest spadek dość znaczący – wskazuje Sławomir Bąk.

Szacunki Allianz Trade jeszcze na początku tego roku zakładały, że wzrost wydatków na odzież w strefie euro wyniesie w tym roku 6,4 proc. Wybuch wojny w Ukrainie sprawił, że światowy lider w ubezpieczeniach kredytu kupieckiego zrewidował te prognozy. Według aktualnych ten wzrost będzie jednak aż o 1/3 niższy i wyniesie 4,4 proc. To zaś oznacza, że wydatki na odzież i obuwie pozostaną znacznie poniżej poziomu sprzed pandemii. Allianz Trade szacuje, że w całym 2022 roku wydatki detaliczne na modę mogą się okazać o 4,85 mld euro niższe w stosunku do poziomu z 2019 roku, przy czym największy spadek odnotują Włochy i Niemcy, które są głównym rynkiem zbytu dla polskich eksporterów. W kontekście wysokich cen surowców oraz kosztów frachtu i transportu pod wysoką presją będą też marże brutto detalistów odzieżowych.

– W branży dóbr konsumpcyjnych obserwujemy też zmianę trendów i zachowań konsumenckich. Pandemia wiele zmieniła, właściwie wszyscy przenieśliśmy się głównie do online'u. To dotyczy zwłaszcza branży modowej, ok. 60 proc. wszystkich kupujących chociaż raz dokonało jakiejś transakcji w internecie – mówi ekspert Allianz Trade.

Zmiana preferencji, która zaszła w czasie pandemii, to kolejny czynnik, który negatywnie wpływa na detalistów z branży odzieżowej, ponieważ konsumenci coraz częściej wybierają w tej chwili alternatywne kanały dystrybucji (online zamiast sklepów stacjonarnych), wzorce konsumpcji (second-handy) lub produkty (odzież sportowa).

– Ta zmiana dotyczy nie tylko kanałów dystrybucji, ale i asortymentu, który wybieramy. Staramy się wybierać produkty tańsze, co stawia pod dodatkową presją przedsiębiorstwa i firmy z branży odzieżowej – mówi Sławomir Bąk. – Z naszych danych wynika, że w ostatnich latach niewypłacalność w Europie ogłosiło 78 podmiotów z branży fashion. To może nie aż tak dużo, ale te podmioty generowały łącznie ok. 14 mld euro obrotu, czyli 27 proc. całego obrotu branży detalicznej. Wniosek jest prosty: w branży modowej ryzyko jest dużo bardziej skoncentrowane i dużo wyższe niż w całej branży detalicznej.

Analitycy Allianz Trade zauważają, że napływ uchodźców z ogarniętej wojną Ukrainy oznacza, według ostrożnych szacunków, dodatkowe 2–3 mld zł miesięcznie wydatkowane przez nich na podstawowe utrzymanie (m.in. ze środków przekazywanych z budżetu, organizacji pozarządowych, środków własnych i pracy zarobkowej). Te środki w pierwszej kolejności będą zapewne przeznaczane na żywność i mieszkanie, ale jakaś ich część zapewne trafi też do segmentu dóbr konsumenckich trwałego użytku, w tym branży odzieżowej i obuwniczej. (red) Newseria

Sprawdź, czego nie może zabraknąć na wielkanocnym stole

Większość z nas nie wyobraża sobie Świąt bez własnoręcznie przygotowywanych domowych wypieków. Klasyczne desery, takie jak sernik, babka czy pascha, wpisane są w polskie tradycje wielkanocne i sprawiają, że spędzanie czasu w rodzinnym gronie staje się jeszcze przyjemniejsze i bardzo smaczne.

Do przygotowania tradycyjnych, świątecznych potraw, zwłaszcza deserów, Polacy najczęściej wybierają znane i najwyższej jakości produkty. To one sprawiają, że w kuchni można poczuć się pewnie. Przy dokonywaniu zakupów decydujące jest dla nich zaufanie do marki, smak i jakość. Cenią też to co polskie. Do wielkanocnych potraw niezbędne są określone produkty – m.in. masło, twaróg sernikowy, śmietanka, śmietana, twarogi czy mleko.

Poznajcie przepisy na wielkanocny must have – ciasta, których nie może zabraknąć na wielkanocnym stole.

Wielkanocna pascha migdałowa

Jednym z tradycyjnych świątecznych deserów jest pascha. Przygotowuje się ją tylko raz do roku – z twarogu i bakalii. Choć Wielkanoc to czas, kiedy konsumenci sięgają po przepisy naszych mam czy babć, to równie śmiało łączą

tradycję z nowoczesnością. Dlatego coraz częściej w ciastach stosują np. ser mascarpone. Zobaczcie, jakie to proste!

Składniki:

- **500 g twarogu półtłustego Mazurski Smak**
- **200 g cukru pudru**
- **5 żółtek twardych**
- **2 żółtka płynne**
- **120 g masła ekstra Łaciate**
- **2 łyżki sera mascarpone Mlekpol**
- **laska wanilii**
- **2 łyżki posiekanych migdałów**
- **2 krople esencji migdałowej**
- **50 g rodzynek**

Przygotowanie: W malakserze mieszamy zmielony twaróg z cukrem i ugotowanymi jajkami, na koniec dodajemy jajka surowe i mieszamy do uzyskania gładkiej masy. Dodajemy masło (o temperaturze pokojowej), mascarpone, nasiona wanilii, pokrojone migdały i esencję. Mieszamy na najmniejszych obrotach do uzyskania gładkiego kremu. Dodajemy do niego namoczone w wodzie rodzynki i mieszamy ponownie do połączenia. Formę wykładamy masą i dokładnie uciskamy. Odstawiamy na noc do lodówki. Podajemy udekorowane płatkami migdałów.

Mazurek wielkanocny

Innym tradycyjnym wielkanocnym przepisem jest oczywiście mazurek. Poznajcie sprawdzoną recepturę, dzięki której z łatwością przygotujecie czekoladowego, kruchego i pysznego mazurka.

Składniki na ciasto:

- **2 szklanki mąki**
- **masło ekstra Mazurski Smak**
- **0,5 szklanki cukru pudru**
- **4 jajka**

Wszystkie składniki zagniatamy i gotowe ciasto wkładamy do lodówki na godzinę.

Składniki na masę:

- **0,5 szklanki cukru**
- **0,5 tabliczki gorzkiej czekolady**
- **0,5 tabliczki mlecznej czekolady**
- **15 dkg orzechów włoskich**
- **0,5 kostki masła ekstra Mazurski Smak**
- **2 łyżki kakao**
- **skórka z pomarańczy**
- **migdały**

Przygotowanie: Ciasto rozwałkowujemy na blaszce 28 cm, podnosząc trochę brzegi. Pieczemy przez 30 minut w temp. 180 stopni. W tym czasie przygotowujemy masę – z cukru i wody gotujemy syrop. Dodajemy masło, czekoladę oraz kakao i mieszamy, aż się rozpuszczą. Na upieczonym cieście rozrzucamy posiekane orzechy (wcześniej sparzone i obrane ze skórki). Na to wykładamy masę czekoladową. Po zastygnięciu ścieramy na to skórkę pomarańczową i migdały. Możemy także udekorować innymi bakaliami. Smacznego!

Kulinarne, wielkanocne inspiracje warto czerpać na www.najlepszewkuchni.pl.

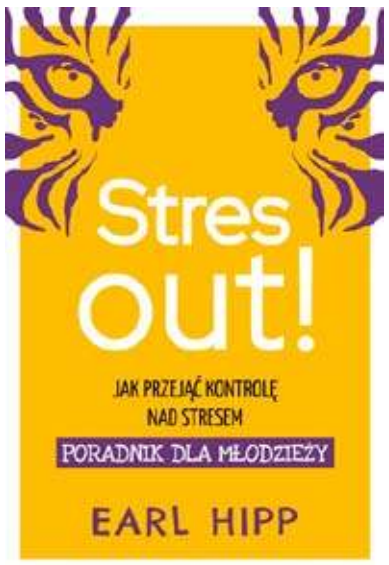
Ogłoszenie

Wzywa sie uprawnionych, a to właścicieli działki nr 2077/6 o powierzchni 0,229 ha powstałej z podziału działki nr 2077/6 położonej w Myszkowie, obręb Mrzygłód lub ich następców prawnych, legitymujacych się tytułem prawnym do przedmiotowej nieruchomości według stanu prawnego sprzed przejcia nieruchomości na własność przez Województwo Śląskie, do odbioru sprzed przejęcia nieruchomości na własność przez Województwo Śląskie do odbioru z depozytu sądowego kwoty 4.988,00 zł (cztery tysiące dziewięćset osiemdziesiąt osiem złotych) tytułem odszkodowania za nabytą z mocy prawa przez Województwo Śląskie nieruchomość drogową, położoną w Myszkowie- po wykazaniu swoich praw do należności z pouczeniem, że niepodjęcie depozytu w terminie 3 lat od wezwania powoduje likwidację depozytu poprzez przepadek na rzecz Skarbu Państwa.

OGŁOSZENIE

Sąd Rejonowy w Myszkowie I Wydział Cywilny wzywa uprawnionych , a to właścicieli działki nr 2001/1 o powierzchni 0,1002 ha powstałej z podziału dzialki nr 2001, położonej w Myszkowie, obreb Mrzygłód lub ich następców prawnych, legitymujących sie tytułem prawnym do pzredmiotowej nieruchomości według stanu prawnego sprzed przejęcia nieruchomości na własność przez Województwo Śląskie, do odbioru z depozytu sądowego kwoty 24.389,00 zł (dwadzieścia cztery tysiące trzysta osiemdziesiąt dziewięć złotych) tytułem odszkodowania za nabytą z mocy prawa przez Województwo Śląskie nieruchomość drogową, położoną w Myszkowie po wykazaniu swoich praw do należności z pouczeniem, że niepodjęcie depozytu w terminie 3 lat od wezwania powoduje likwidację depozytu poprzez przepadek na rzecz Skarbu Państwa.

eprasa.pl 999da978f1

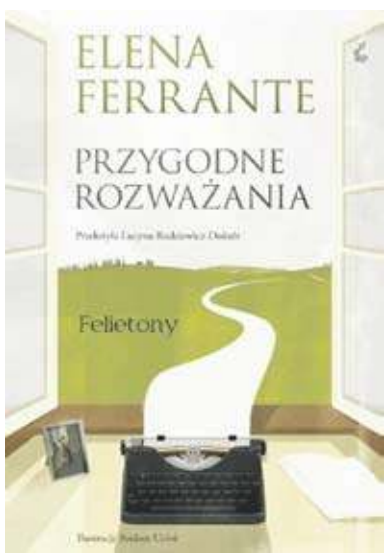


Stres out! Jak przejąć kontrolę nad stresem

Wydawnictwo Muza S.A.

Jak nie dać się stresowi? Jak przejąć nad nim kontrolę i świadomie nim zarządzać? Czy nawet w najbardziej stresujących sytuacjach można zachować spokój?

Wszystko to jest możliwe, trzeba tylko wiedzieć, jak to zrobić. Earl Hipp w swojej książce podpowiada młodym ludziom skuteczne sposoby na pozbycie się stresu. Przybliża jego istotę, wyjaśnia, co się dzieje w organizmie człowieka w momencie podwyższonego napięcia nerwowego. Rozbiera na czynniki pierwsze reakcję na stres, porównując ją do tej, gdy stajemy oko w oko z tygrysem. Autor, psycholog i psychoterapeuta, wskazuje praktyczne rozwiązania problemów, rozmaite metody radzenia sobie z trudnościami w szkole, w domu czy w kontaktach z rówieśnikami. Pokazuje też jak pomocne w procesie opanowywania nerwowych sytuacji mogą być techniki relaksacyjne, pozytywne myślenie czy asertywność. To doskonały poradnik dla każdego nastolatka, który pragnie uwolnić się od stresu.



Przygodne rozważania
Elena Ferrante
Wydawnictwo Sonia draga

Na Przygodne rozważania składa się pięćdziesiąt jeden esejów poświęconych osobistemu doświadczeniu autorki, poetyce, różnym przemyśleniom i autobiograficznym wspomnieniom. Tytuły tych krótkich tekstów tworzą mapę pozostającą w ciągłym ruchu, określaną przez oko czytelnika. A każdy z nich, przekraczając różne progi i granice, wywracając priorytety, otwiera połączenia między odległymi kontekstami, zmienia drogę, żeby tym lepiej pokazać jej trasę. I oto opowieść o bezsenności prowadzi do potrzeby pisania, trzykropek do tchórzostwa, fascynacja takim czy innym aktorem do samowystarczalności dzieła sztuki, trauma związana z przeprowadzką do emancypacji kobiet a rośliny do rozwarstwienia. Dzięki temu słowo pisane staje się dość paradoksalnym narzędziem – jest ono stanowcze właśnie wtedy, gdy zdaje się, że zaprzecza tematowi albo od niego odbiega. Po to, aby podważyć stereotypy, aby spod patyny prawdopodobieństwa wydobyć prawdę, na scenie pojawia się taki punkt widzenia, który jest zarazem bliski i daleki naszemu codziennemu życiu. Odkrywanie, zgłębianie tematów skłania do przemyśleń nad światem kobiet, który przypomina wspaniałe graffiti, ciągle częściowo pogrzebane pod grubą warstwą neopatriarchalnych pojęć, pod retoryką emancypacji czy tego, co wypada. I właśnie stąd wziął się impuls do pisania Przygodnych rozważań.

Zagadki detektywistyczne. Sztuka
Victor Escandell, Autor: Ana Gallo
Wydawnictwo Debit

Chcesz się zagłębić w tajemnice sztuki?

W tej książce czeka na Ciebie 25 zagadek, które pozwolą Ci miło spędzić czas i potrenować mózg, a przy okazji poznać niesamowite historie, ciekawostki o artystach i ich dziełach. Wyrusz w podróż w czasie i od odwiedź między innymi prehistoryczne jaskinie, których ściany pokrywają malowidła, a także zakątki nowoczesnych miast, ozdobione wyjątkowymi graffiti.

Żeby dać Ci możliwość pozostawienia swojego śladu w historii sztuki, na końcu książki zostawiamy miejsce na Twój autoportret oraz proponujemy Ci kilkanaście artystycznych zadań.

Kolejny tom bestsellerowej serii. Tym razem w rozwiązaniu zagadek pomoże lusterko dołączone do książki.

Kropka z Błędem
Wydawnictwo Dwie Siotry

Czym byłoby życie bez błędów? Smutną, szarą ortografią… Dowcipna opowieść o przygodach znaków przestankowych.

Kropka mieszka w zeszycie w trzy linie. Mówi, że kiedy dorośnie, chce zostać kropką nad „i". Ale na razie uwielbia robić fikołki, wisieć do góry nogami na najwyższej linii i rysować na brzegach kartek.

Błąd jest mały, kudłaty i ma z tyłu jakby ogonek. Odkąd przyplątał się na stronę Kropki, jest jej najlepszym przyjacielem. Razem biegają po kartkach, psocą i taplają się w atramentowych kałużach.

Gdy pewnego dnia Błąd znika bez śladu, Kropka jest zrozpaczona. Gdzie podział się jej przyjaciel? By go odnaleźć, musi wyruszyć w nieznane – poza okładki rodzinnego zeszytu.

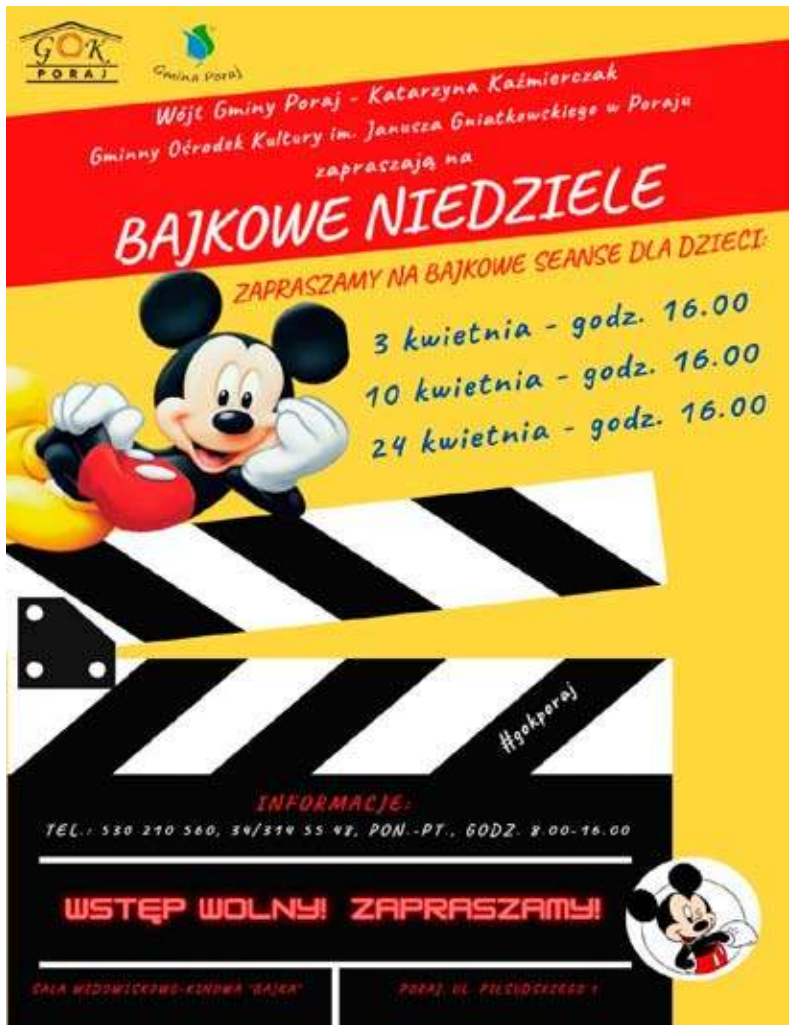
Wydawnicwto Egmont
Buduj imprezowo!

Komunikacja, współpraca i szybkość!

„Recto Verso" to wyjątkowo szybka i prosta familijna gra imprezowa, która dostarczy wiele zabawy zarówno dzieciom jak i dorosłym. Szansę na wygraną zapewni tylko dobra współpraca z partnerem. Niezbędne jest opanowanie nerwów pomimo upływającego czasu. Wylosujcie kartę, włączcie stoper i zacznijcie budowanie!

„Recto Verso" to wyjątkowo szybka i prosta familijna gra imprezowa, która dostarczy wiele zabawy zarówno dzieciom jak i dorosłym. Szansę na wygraną zapewni tylko dobra współpraca z partnerem. Niezbędne jest opanowanie nerwów pomimo upływającego czasu. Celem gry, w każdej z rund, jest jak najszybsze skonstruowanie budowli pokazanej na karcie. Gra się w parach, a cała trudność polega na tym, że każdy z graczy widzi jedynie swoją stronę budowli: przód (recto) lub tył (verso). Im szybciej razem zbudują przedstawioną na karcie konstrukcję, tym więcej punktów otrzymają. Gracze mogą się porozumiewać, by skutecznie móc ułożyć drewniane elementy. Każdy z klocków musi się znaleźć na właściwym miejscu.

Liczba graczy: 2-6 , Wiek: 8+ ,
Czas gry: 30 minut



eprasa.pl 999da978f1

Dekoracje stołów. Kolorowe, aranżacje stołów z ciętymi pelargoniami

Kompozycje kwiatowe natychmiast przekształcają zwykły stół w eleganckie, uroczyste nakrycie. W okresie letnim wybór kolorowych kwiatów jest ogromny, nieliczne jednak występują w tak różnorodnych odmianach jak pelargonie. Dzięki bogatej kolorystyce i kształtom te piękne, pochodzące z Południowej Afryki rośliny, można wykorzystać do wyczarowywania atrakcyjnych aranżacji stołów. Eksperci z Pelargonium for Europe przedstawiają pomysły na wiosenne stoły z ciętymi pelargoniami, aby można było usiąść i oddać się ich urokowi: od pojedynczych kwiatów lub bukietów w wazonach po kreatywne ozdoby lub obrączki na serwetki.

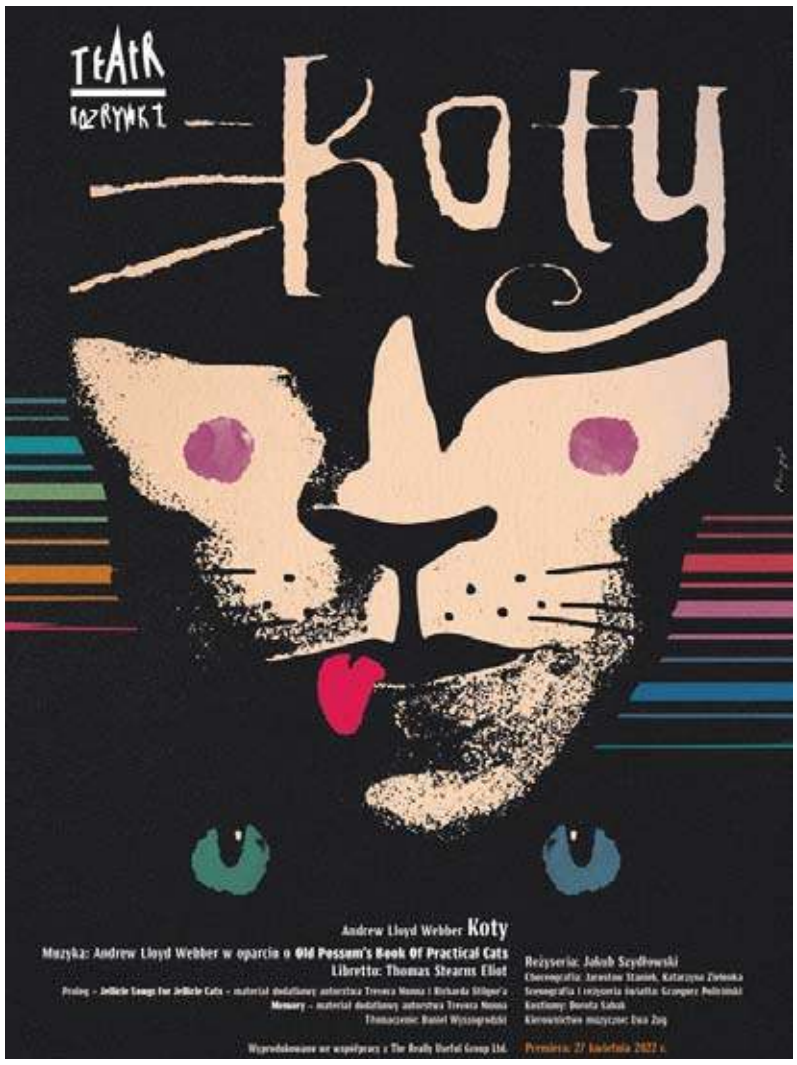
Luksusowy piknik w stylu boho:

Zamiast zwykłego koca na trawniku został ułożony dywanik, blat i poduszki. Kolorowe, cięte pelargonie w różnych, szklanych naczyniach zdobią pięknie udekorowany stół i potęgują dobry nastrój. Na każdym talerzu czeka na powitanie gości pojedynczy, różowobiały kwiat pelargonii. Takie powitanie pozwala na odpoczynek i ukojenie wszystkich zmysłów!

Na pięknie nakrytym stole liczy się każdy szczegół. Ręcznie robione obrączki na serwetki wykonane z prawdziwych kwiatów to absolutna uczta na każdym letnim stole obiadowym i idealne uzupełnienie kwiatowych dekoracji stołu. Słodka kompozycja różowych i koralowych pelargonii doskonale komponuje się z uroczym bukiecikiem w niskim wazonie.

Delikatne, cięte kwiaty pelargonii zdobią sztućce i zestawy serwetek. Wskazówka: pelargonie dłużej zachowują świeżość w tubkach z gumową zatyczką wypełnionych wodą.

Pelargonium for Europe, kampania unijna Europe in Bloom (red)



Andrew Lloyd Webber
KOTY- musical w 2 aktach

Koty chadzają własnymi drogami, mruczą swoje emocje, grają swoją muzykę... w Teatrze Rozrywki można się z nimi zaprzyjaźnić i posłuchać ich szalonych historii.

Opowiedzą nam o swoich podbojach, namiętnościach, tęsknotach. Pokażą panoramę miasta z najwyższego dachu lub zabiorą w podróż przez najciemniejsze zakamarki ulic. Pokażą swoje liczne talenty oraz cały wachlarz kocich, niezwykłych możliwości. Koty to jeden z najsłynniejszych i najchętniej oglądanych musicali wszechczasów. Został skomponowany przez Andrew Lloyda Webbera, a libretto napisał Trevor Nunn. Inspiracją do przeniesienia kociego świata do teatru były wiersze T. S. Eliota, które w barwny i poruszający wyobraźnię sposób przedstawiły charaktery, sposób życia i postrzegania świata przez te niezwykłe stworzenia.

Teatr Rozrywki jest drugim teatrem w Polsce, który podjął się wystawienia tak niesamowitego musicalu. Choć był on już pokazywany w wielu krajach, a nawet w kinie, to jego moc nie słabnie. Przyciąga wszystkich wielbicieli muzyki, przygody, zabawy, wzruszeń i kotów. Speltakl grany:28-04-22 godz. 18:30, 29-04-22 godz. 18:30 (red)

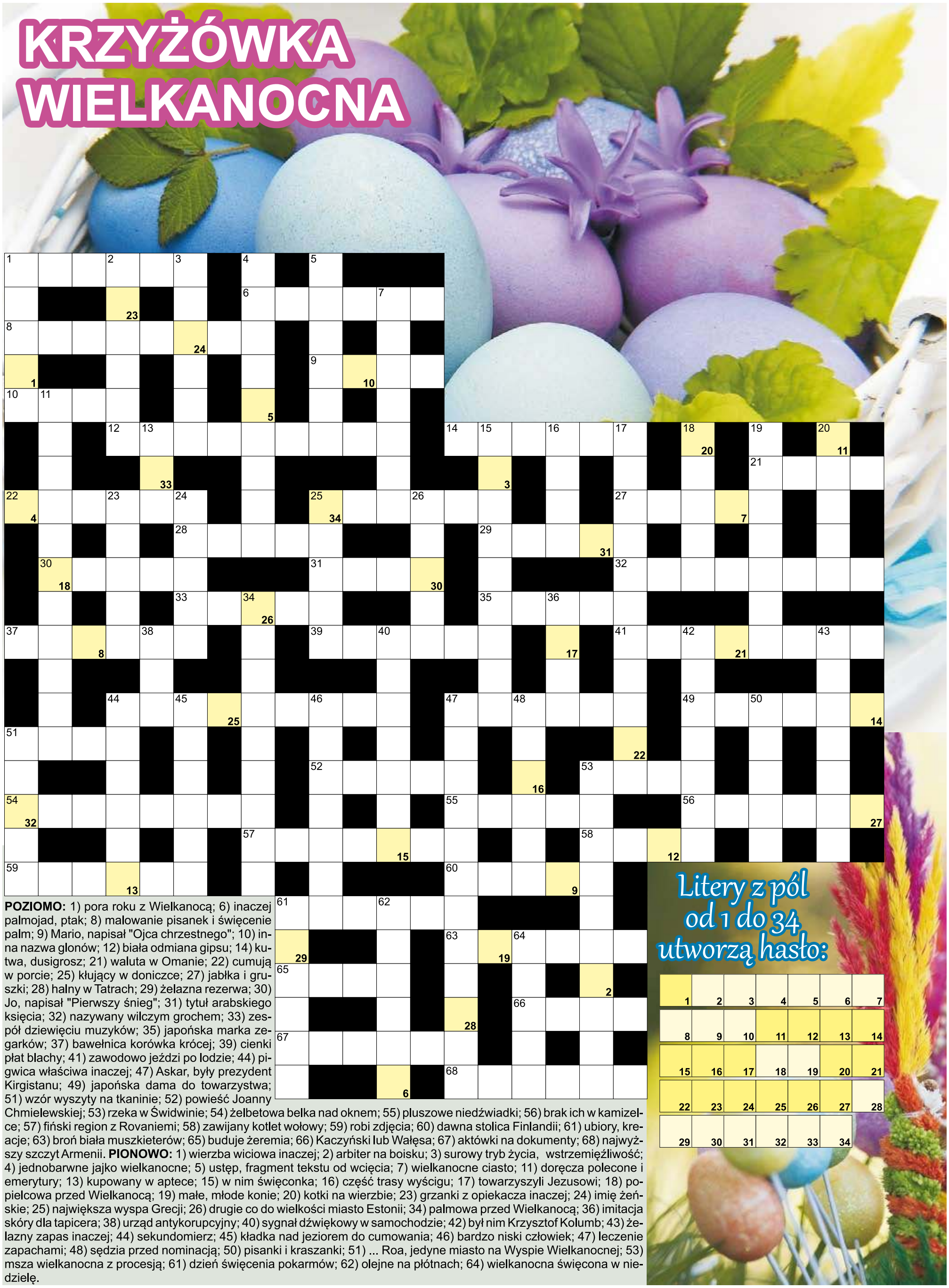
KINO

W postać enigmatycznego antybohatera – Michaela Morbiusa – wciela się laureat Oscara® Jared Leto. Śmiertelnie chory na rzadką chorobę krwi, zdeterminowany, by uratować siebie i innych chorych, dr Morbius rozpoczyna ryzykowną grę. Ale coś, co początkowo wydaje się wielkim sukcesem, szybko staje się czymś znacznie gorszym niż zdiagnozowana choroba…

www.cinema-city.pl

eprasa.pl 999da978f1

KRZYŻÓWKA WIELKANOCNA



POZIOMO: 1) pora roku z Wielkanocą; 6) inaczej palmojad, ptak; 8) malowanie pisanek i święcenie palm; 9) Mario, napisał "Ojca chrzestnego"; 10) inna nazwa glonów; 12) biała odmiana gipsu; 14) kutwa, dusigrosz; 21) waluta w Omanie; 22) cumują w porcie; 25) kłujący w doniczce; 27) jabłka i gruszki; 28) halny w Tatrach; 29) żelazna rezerwa; 30) Jo, napisał "Pierwszy śnieg"; 31) tytuł arabskiego księcia; 32) nazywany wilczym grochem; 33) zespół dziewięciu muzyków; 35) japońska marka zegarków; 37) bawełnica korówka krócej; 39) cienki płat blachy; 41) zawodowo jeździ po lodzie; 44) pigwica właściwa inaczej; 47) Askar, były prezydent Kirgistanu; 49) japońska dama do towarzystwa; 51) wzór wyszyty na tkaninie; 52) powieść Joanny Chmielewskiej; 53) rzeka w Świdwinie; 54) żelbetowa belka nad oknem; 55) pluszowe niedźwiadki; 56) brak ich w kamizelce; 57) fiński region z Rovaniemi; 58) zawijany kotlet wołowy; 59) robi zdjęcia; 60) dawna stolica Finlandii; 61) ubiory, kreacje; 63) broń biała muszkieterów; 65) buduje żeremia; 66) Kaczyński lub Wałęsa; 67) aktówki na dokumenty; 68) najwyższy szczyt Armenii. **PIONOWO:** 1) wierzba wiciowa inaczej; 2) arbiter na boisku; 3) surowy tryb życia, wstrzemięźliwość; 4) jednobarwne jajko wielkanocne; 5) ustęp, fragment tekstu od wcięcia; 7) wielkanocne ciasto; 11) doręcza polecone i emerytury; 13) kupowany w aptece; 15) w nim święconka; 16) część trasy wyścigu; 17) towarzyszyli Jezusowi; 18) popielcowa przed Wielkanocą; 19) małe, młode konie; 20) kotki na wierzbie; 23) grzanki z opiekacza inaczej; 24) imię żeńskie; 25) największa wyspa Grecji; 26) drugie co do wielkości miasto Estonii; 34) palmowa przed Wielkanocą; 36) imitacja skóry dla tapicera; 38) urząd antykorupcyjny; 40) sygnał dźwiękowy w samochodzie; 42) był nim Krzysztof Kolumb; 43) żelazny zapas inaczej; 44) sekundomierz; 45) kładka nad jeziorem do cumowania; 46) bardzo niski człowiek; 47) leczenie zapachami; 48) sędzia przed nominacją; 50) pisanki i kraszanki; 51) ... Roa, jedyne miasto na Wyspie Wielkanocnej; 53) msza wielkanocna z procesją; 61) dzień święcenia pokarmów; 62) olejne na płótnach; 64) wielkanocna święcona w niedzielę.

Litery z pól od 1 do 34 utworzą hasło:

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	

eprasa.pl 999da978f1