ISSN 1232-1931

TYGODNIK POWIATOWY

GAZETA MYSZKOWSKA

cena 4,90zł
(w tym 5% VAT)
4200 egz. + 441 abonament cyfrowy

Nr 28 (1423) rok XXVIII 15.07.22- 21.07.2022

ISSN 1232-1931

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

W MYSZKOWIE JAK NA WOJNIE

(Myszków) Mieszkańcy Nowej Wsi przeżywają horror, gdy na Strzelnicy Miejskiej przy ulicy Słowackiego odbywają się imprezy strzeleckie, albo gdy ćwiczą żołnierze Obrony Terytorialnej. Obiektem administruje LOK Myszków, a „Wojsko Macierewicza" jak zdarza się określać „terytorialsów" też tu przyjeżdża sobie postrzelać. Strzelnica, która przez modernizacją przyciągała co jakiś czas młodzież i dorosłych strzelających z KBKS-ów, nikomu nie przeszkadzała. Ale po modernizacji, na którą miasto dostało ponad 800 tysięcy, na strzelnicy „sportowej" z nazwy, zaczęli się pojawiać miłośnicy wojska i broni, którzy bawią się tu w wojsko. Jest broń automatyczna i regularna kanonada. Mieszkańcy Nowej Wsi piszą do burmistrza Włodzimierza Żaka, żeby „zamknął ten biznes".

dok. na str. 3

Lewica do wyborów z hasłem „BEZPIECZNA RODZINA"

-Wygramy te wybory **-mówił w Myszkowie 12 lipca poseł Nowej Lewicy Tomasz Trela, wiceprzewodniczący klubu poselskiego-** *i to bez względu na to, jak bardzo PiS będzie kombinował przy terminie wyborów. Wygramy jesienią 2023 wybory parlamentarne, wygramy wybory samorządowe bez względu na to, kiedy się odbędą. Czy jesienią 2023 czy później, bo już wiemy, że PiS kombinuje przy terminie wyborów samorządowych-* **mówił poseł Trela w Myszkowie. Do Myszkowa Nowa Lewica przyjechała o 17:30 mocną ekipą. Był poseł Zdzisław Wolski z Częstochowy, poseł Maciej Kopiec z Rybnika i samorządowiec z Lewicy, rządzący już trzecią kadencję Krzysztof Matyjaszczyk Prezydent Miasta Częstochowy. Gości powitali przewodniczący struktur Lewicy w Powiecie Myszkowskim Rafał Kępski i radny Rady Miasta Myszkowa Rafał Zaczkowski.**

Od lewej Maciej Kopiec poseł z Rybnika Krzysztof Matyjaszczyk -Prezydent Częstochowy i poseł Tomasz Trela

Wszystkie najważniejsze partie polityczne, czy to rządzącej prawicy, czy coraz bardziej zjednoczonej opozycji demokratycznej zaczęły kampanię wyborczą, choć konstytucyjny termin wyborów parlamentarnych to jesień 2023. Ale wszystkie siły polityczne pracują tak, jakby rok wcześniej, jesienią 2022, najpóźniej na wiosnę 2023 miały się odbyć przedterminowe wybory. PiS-owi przyszło rządzić w czasie szalejącej inflacji, choć mówili, że „inflacja nam nie grozi". Ludzie widzą drożyznę w sklepach, na składach z opałem, którego dodatkowo może na zimę zabraknąć. Rząd rozdaje czeki bez pokrycia z Krajowego Planu Odbudowy (tzw. Polski Ład). Ale to wirtualne pieniądze i puste czeki. Wypłaty z KPO z powodu braku praworządności nie są odblokowane, i nic nie wskazuje na to, żeby strumień gotówki w tym roku popłynął do Polski. Za to realne są kary, w wysokości 1 mln euro dziennie, naliczane i potrącane Polsce z powodu nieprzestrzegania unijnych zasad praworządności. Zasad, które Polska zobowiązała się przestrzegać w interesie obywateli. Kwota już potrąconych Polsce kar grubo przekroczyła miliard złotych. Polacy widzą coraz bardziej puste portfele, dwa razy wyższe (na razie!) raty kredytów. Rządowa propaganda sukcesu, że „jest świetnie", jak w sklepach masło po 8 zł, a węgiel po 3 tysiące, powoli nawet u największych zwolenników PiS-u budzi wątpliwości, że w tym przekazie dnia jest coraz więcej obłudy i zwykłych kłamstw.

dok. na str. 3

Mieszkania do wynajęcia
Myszków tel. 602398386

eprasa.pl a159895e44

NA DWORCU CZEKALI JUŻ KRYMINALNI

(Poraj, Myszków, Dąbrowa Górnicza) Dwoje sklepowych złodziei próbowało uciec przed stróżami prawa. Po nieudanej kradzieży w jednym z porajskich sklepów, dotarli na dworzec kolejowy i wsiedli do pociągu. Odjechali do oddalonego o kilkanaście kilometrów Myszkowa. Na miejscu czekali już na nich kryminalni, przed którymi złodzieje nie zdołali już uciec.

Do kradzieży doszło na terenie jednego ze sklepów w Poraju. 36-latka z Dąbrowy Górniczej wraz z 37-letnim myszkowianinem usiłowali wynieść towar o łącznej wartości ponad 900 złotych. Łupem złodziejskiego duetu paść miały alkohol, artykuły spożywcze i chemiczne.

Plany złodziei pokrzyżowali pracownicy sklepu, którzy szybko zareagowali, gdy klienci wyszli ze sklepu z wózkiem pełnym zakupów, „zapominając" o zapłaceniu rachunku. - Widząc to, obsługa ruszyła za rabusiami. Para chcąc uniknąć kłopotów, porzuciła skradziony łup i uciekła - relacjonuje myszkowska Policja.

O całym zajściu zawiadomieni zostali funkcjonariusze z Koziegłów, którzy rozpoczęli poszukiwania pary. W rejonie porajskiego dworca kolejowego dostrzegli sprawców. Wsiadali właśnie do pociągu, zmierzającego w stronę Myszkowa. Policjanci przekazali tę informację myszkowskim stróżom prawa. Gdy 36-letnia kobieta i jej nieco starszy towarzysz dojechali do Myszkowa, na tutejszym dworcu już czekali na nich policjanci.

- Na widok kryminalnych próbowali uciekać, ale po pościgu zostali obezwładnieni i zatrzymani. Oboje usłyszeli już zarzut kradzieży wspólnie i w porozumieniu za co grozi im 5 lat pozbawienia wolności. Postępowanie prowadzą kryminalni z Koziegłów - informuje Policja. (es) Foto: KPP Myszków

SIERŻANT SZTABOWY MUSIALIK NOWYM DZIELNICOWYM

(Poraj) Niedawno nastąpiła zmiana na stanowisku porajskiego dzielnicowego. Od początku miesiąca funkcję tę pełni sierżant sztabowy Seweryn Musialik. Nie uległy zmianie dotychczasowe numery telefonów, z których korzystać mogą mieszkańcy gminy Poraj, chcąc skontaktować się ze swoim dzielnicowym.

Sierż. szt. Seweryn Musialik przejął funkcję dzielnicowego Poraja i gminy Poraj od 1 lipca. To funkcjonariusz z 12-letnim stażem, który swoją służbę zaczynał w Oddziale Prewencji w Katowicach. Po czterech latach złożył raport o przeniesienie do myszkowskiego garnizonu. Od 2014 roku pełni służbę w Komisariacie Policji w Koziegłowach.

- (...) do chwili obecnej pełnił służbę patrolowo-interwencyjną. Patrolował ulice, obsługiwał zgłoszone interwencje oraz zatrzymywał sprawców przestępstw i wykroczeń. W tym czasie poznał zagrożenia z jakimi najczęściej spotykają się mieszkańcy gminy Poraj - przekazuje Komenda Powiatowa Policji w Myszkowie. (es) Foto: KPP Myszków

W MYS

dok. ze str. 1

W połowie czerwca do burmistrza Myszkowa ponad 60 mieszkańców Nowej Wsi wysłało petycję, aby natychmiast wypowiedział umowę dzierżawy strzelnicy Zarządowi LOK Myszków. Ale burmistrz tak naprawdę zrobić tego nie może, gdyż warunkiem uzyskania dotacji na modernizację strzelnicy, był bezpłatny dostęp do obiektu dla „terytorialsów". W połowie czerwca mieszkańcy napisali do burmistrza Włodzimierza Żaka petycję, z żądaniem zamknięcia tego wojennego interesu: „Wielogodzinne, częste strzelania z broni palnej powodują ogromny hałas i uciążliwość dla mieszkańców, co ma bezpośredni wpływ na ich zdrowie psychiczne. Wystrzały powodują hałas przekraczający dopuszczalne normy określone w Rozporządzeniu Ministra Środowiska, co zostało potwierdzone przez akredytowane laboratorium badawcze z Wrocławia.

Pomimo inwestycji o nakładzie ponad 1 mln zł na budowę strzelnicy nie dokonano żadnego zabezpieczenia przed uciążliwym hałasem, mając posiadaną wiedzę o przekroczeniu norm. Nie wykonano zaleceń wskazanych w Raporcie z badań pomiaru hałasu sporządzonym w dniu 11 lutego 2020 przez Pracownię Akustyczną we Wrocławiu.

Między innymi w Raporcie stwierdzono, że zadaszenie powinno być wysunięte na maksymalną odległość- co nie zostało wykonane.

Aktualna sytuacja mieszkańców jest nie do zniesienia" -piszą mieszkańcy z żądaniem wypowiedzenia umowy Zarządowi LOK Myszków i „zaprzestania strzelań".

Kto nie mieszka w pobliżu strzelnicy, może nie zrozumieć, jak bardzo odbywające się tam imprezy i szkolenia są uciążliwe dla mieszkających w pobliżu. Dopiero gdy dostaliśmy od radnego Sławomira Jałowca nagranie wykonane przez jednego z mieszkańców, który mieszka bardzo blisko strzelnicy, zro-

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)

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}-15^{00} SRODA 9^{00}-16^{00} CZWARTEK 9^{00}-12^{00} PIĄTEK nieczynne
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 a159895e44

SZKOWIE JAK NA WOJNIE

zumieliśmy, że tam się po prostu nie da się żyć. Początkowo zamierzaliśmy wyciszyć wyzwiska, jakie padają w tle tej kanonady. Ale uznaliśmy, że ten głos wściekłości jaki słychać wśród salw z broni automatycznej jest zrozumiały i uzasadniony. Niczego nie wyciszamy!

To nagranie, jak i inne można odsłuchać na gazetamyszkowka.pl

Sławomir Jałowiec: -Problem zgłaszałem na sesjach Rady Miasta Myszkowa już kilka razy, ale burmistrz zawsze bagatelizował temat. Nie chce też pokazać umowy z LOK-iem, podobno zawartej na 10 lat. Ja mieszkam nieco dalej, ale te strzały niosą się po całej dzielnicy. Jak są zwykłe zawody, jest w porządku, ale jak przyjedzie wojsko, albo LOK urządzi jakąś imprezę integracyjną, to czujemy się jak na wojnie, albo w środku poligonu wojskowego.

Dwa nagrania wysłała nam kobieta, która mieszka w niedaleko od strzelnicy: -Strzelnica mi nigdy nie przeszkadzała, jak odbywały się „normalne" zawody. Ale teraz jest nie do wytrzymania. Regularny ostrzał trwa prawie bez przerw przez kilka godzin, z broni automatycznej. Psy szaleją. Miała być strzelnica, a jest poligon. Byłam kiedyś na strzelnicy w Łodzi. Obiekt w centrum miasta, zadaszony. Nic na zewnątrz nie słychać. W Myszkowie przy tej strzelnicy nie da się teraz żyć.

Kolejne nagranie kobieta wysyła nam z ostatniego piątku 8 lipca.

Urząd Miasta Myszkowa: terytorialsi łamią warunki umowy

Małgorzata Kilata- Moroszewska z Urzędu Miasta Myszkowa twierdzi, że burmistrz sprawy nie bagatelizuje. 16 czerwca Burmistrz Myszkowa Włodzimierz Żak wysłał do 13 Śląskiej Brygady Obrony Terytorialnej w Katowicach wezwanie do przestrzegania regulaminu obiektu, który zabrania stosowania ognia ciągłego. Chodzi o incydent z 11 czerwca, kiedy terytorialsi mieli właśnie strzelać ogniem ciągłym, zatruwając życie okolicznym mieszkańcom.

-Nie mamy na razie odpowiedzi z 13 ŚBOT- mówi M. Kitala-Miroszewska, która potwierdza, że warunkiem przyznania dotacji na modernizację strzelnicy było bezpłatne wpuszczanie tam wojska. Można by powiedzieć, że sami sobie zgotowaliśmy ten los…

Jak zakończy się spór? Mieszkańcy Nowej Wsi zapowiadają, że jak kanonady na strzelnicy nie ustąpią, to założą komitet protestacyjny i zaczną zwalczać militarne pikniki i szkolenia choćby okupacją obiektu. Sami już czują się jak na wojnie, więc mogą wojskowym czy innym dużym chłopcom bawiącym się w wojnę urządzić prawdziwy „kocioł".

Jarosław Mazanek

Strzelnica kosztowała ponad 1 mln zł Mieszkacy żałują ze istnieje

LOK Myszków: SKARG NA NAS NIE BYŁO TYLKO NA WOJSKO

Choć strzelnica należy do Miasta Myszków, jej użytkownikiem, i tak było od dziesiątek lat, jest LOK Myszków. Prezesa Jacka Sularza, spytaliśmy, jak chce rozwiązać nasilający się konflikt z mieszkańcami.

Jacek Sularz: -Potwierdzam, że normy hałasu były przekroczone. Norma jest do 50 dB, było 55 dB. Jestem jednak przekonany, że strzelnica nie była uciążliwa, gdy strzela LOK, tylko gdy ćwiczenia miał WOT (Wojska Obrony Terytorialnej). WOT ma umowę z miastem, nie z nami, że przez 10 lat mogą tu ćwiczyć do 100 godzin miesięcznie. Był to warunek uzyskania dotacji na rozbudowę strzelnicy.

Nigdy nie było skarg, jak LOK strzelał z KBKS-ów (popularna broń sportowa). Pojedynczy strzał z Kałasznikowa ma około 40 decybeli, mierzyliśmy to na ulicy Górniczej, tam gdzie mieszka radny Jałowiec. W tym czasie przejeżdżający TIR potrafi wywołać hałas 80 dB. WOT używa Grotów. Amunicja jest podobna, ale większa jest łuska z prochem, i odgłos wystrzału jest głośniejszy. Jest to broń o większej sile ognia, niż Kałasznikow, ale głośniejsza.

Gazeta Myszkowska: Jedna z mieszkanek Nowej Wsi wysłała nam nagranie z piątku 8 lipca, na którym słychać, że hałas też jest bardzo uciążliwy. Kto wtedy strzelał i z jakiej broni? Wy czy WOT? Kobieta była też przerażona tym, jak kilka tygodni wcześniej, wokół jej domu rozłożyli się żołnierze z bronią ostrą. To oczywiście nie zarzut do LOK-u.

-Zawody mieliśmy w sobotę i niedzielę. Jeżeli były jakieś strzelania w piątek, to nie wiem, kto ćwiczył. Był taki incydent, że żołnierze WOT zajęli teren przed strzelnicą, ta pani się nam poskarżyła. Zaraz interweniowałem u dowódcy WOT, informując gdzie jest teren strzelnicy. Obiecali, że przy ulicy nie będą się wypakowywać ze sprzętem.

GM: -Na pewno nie pomaga LOK-owi narastający konflikt z mieszkańcami.

Jacek Sularz: -Dlatego rozmawialiśmy z mieszkańcami, i chyba doszliśmy do zgody, że to nie działalność LOK-u była tu problemem. Jeżeli nasze ćwiczenia będą za głośnie, będziemy starali się to poprawić. Problem był z ćwiczeniami Wojsk Obrony Terytorialnej.

GM: -Podobno jest pomysł całkowicie przykryć strzelnicę dachem?

Jacek Sularz, prezes LOK Myszków: -Wiem, że Urząd Miasta ma taką koncepcję, że starają się do dofinansowanie. Mury i fundamenty strzelnicy są tak wykonane, że dopuszczalne jest przykrycie tej konstrukcji dachem.

rozmawiał:
Jarosław Mazanek

eprasa.pl a159895e44

ZIELONA ENERGIA JEDYNĄ SZANSĄ NA NIŻSZE RACHUNKI

Profesor Jerzy Buzek, Premier Rzeczypospolitej w latach 2009-12 był gościem panelu dyskusyjnego w Kinie Bajka w Poraju. Rozmowa dotyczyła przyszłości Polski w trudnych czasach astronomicznych cen energii, węgla, przy jednoczesnych zagrożeniach klimatycznych, które wywołują upały, susze i inne ekstremalne zjawiska pogodowe. Dosłownie kilka dni temu doszło oderwania się sporej części lodowca na szczycie góry Marmolada w Dolomitach, gdzie pod skałami i lodem zginęło kilkanaście osób. Wysycha rzeka Pad, zasilana przez alpejskie lodowce, rzeka od której zależy życie i dobrobyt całych północnych Włoch, rolnictwo i funkcjonowanie miast. W Weronie nie ma wody w kranach, problemy ma Mediolan. W Polsce tylko pozornie jest lepiej, gdyż susza choć nie dotyka tak ostro południa, naszej Jury, to już rolnicy z centralnej Polski mówią o stratach sięgających 80% upraw. Choć wydawało nam się, że wiosna i początek lata były deszczowe. Po wysokich cenach energii czekają nas drastyczne podwyżki cen wody, o czym będziemy pisać wkrótce.

Od lewej: posłanka Izabela Leszczyna wójt Poraja Katarzyna Kaźmierczak i Przemysław Bąk asystent posłanki Leszczyny

NIE MA WODY W WIŚLE

Kilka dni temu mieliśmy okazję być w Bydgoszczy, w której Brda wpada do Wisły. Po Brdzie pływają łodzie i stateczki turystyczne. Miasto nazywane Polską Wenecją wydaje się tętnić wodnym życiem: -*Ale na Wisłę, ani my, ani barki nie wypływają. W Wiśle nie ma wody. Jak u was na południu nie poleje dłużej, Wisła całkiem wyschnie* -mówi kapitan turystycznej łodzi.

Cała Unia Europejska skupia się na klimacie i polityce energetycznej

Astronomiczny wzrost cen gazu ziemnego, gwałtownie rosnące koszty węgla, ekogroszku czy pelletu stanowią ogromne obciążenie dla budżetu każdego gospodarstwa domowego, z jednej strony. Z drugiej polityka zeroemisyjna. Kryzys energetyczny się pogłębia. Jaką receptę na pokonanie kryzysu mają politycy struktur unijnych i parlamentarzyści opozycyjni? Na te pytania starali się odpowiedzieć paneliści podczas dyskusji „Kryzys energetyczny – kryzys w moim domu", która odbyła się w ubiegły piątek (8 lipca) w Sali Widowiskowo – Kinowej „Bajka" w Poraju. Zgromadziła liczne grono osób zainteresowanych możliwościami walki o zielony ład.

W dyskusji wzięli udział: prof. **Jerzy Buzek**, poseł do Parlamentu Europejskiego, przewodniczący Parlamentu Europejskiego w latach 2009-2012, Prezes Rady Ministrów w latach 1997-2001, przewodniczący Rady EEC; posłanka na Sejm RP i b. wiceminister finansów **Izabela Leszczyna** oraz organizatorka panelu wójt Gminy Poraj **Katarzyna Kaźmierczak**. **Ryziuk - Wilk**, licznie zgromadzonych przedstawicieli organizacji pozarządowych i instytucji. Dyskusję panelową przeprowadził **Przemysław Bąk.**

„Chcemy - i musimy - ratować planetę, ale nie chcemy, by w siłę rosły ugrupowania populistyczne i antyunijne, bo one tej planety na pewno ratować nie będą. Dlatego tak kluczowe jest, by mieć szerokie poparcie społeczne dla transformacji. Gaz krajom takim, jak Polska, zapewni niezbędną elastyczność w odchodzeniu od węgla, co jest koniecznością. Słuszne są też oczekiwania obywatelek i obywateli duszonych smogiem i żyjących w zapadających się od szkód górniczych miastach. Nikogo nie wolno wykluczać, zostawiać z tyłu, stawiać przed wyborem typu ogrzanie mieszkania a kupno jedzenia dla dzieci czy leków" - tłumaczył były Premier Jerzy Buzek. Była wiceminister finansów Izabela Leszczyna przedstawiła stanowisko, że konieczną drogą do dbania o ekologię są inwestycje w sektor energetyczny, w zieloną energię, przy wykorzystaniu środków unijnych. Jednak by z nich

Premier Jerzy Buzek jest od kilku kadencji posłem do Parlamentu Europejskiego.

Spotkanie rozpoczął **Andrzej Kozłowski**, witając wszystkich przybyłych, wśród których na sali można było zauważyć, m.in.: burmistrza Miasta Myszkowa **Włodzimierza Żaka**, burmistrza Miasta i Gminy Olsztyn **Tomasza Kucharskiego**, radnego powiatowego **Mariusza Karkochę**, radne Gminy Poraj **Ewę Masłoń** i **Jolantę Chmurę** oraz radnych z ościennych miejscowości, sekretarz Gminy **Annę Trąbską**, dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury w Poraju **Magdalenę** móc korzystać, rząd musi spełnić wymogi stawiane KPO. Oczywiście chodzi o stwierdzony przez instytucje unijne, w tym sądy Unii Europejskiej brak praworządności w Polsce. Polskie sądy są sądami unijnymi ich wyroki wiążą każdego obywatela UE, dlatego tak ważne jest, żeby będąc w Unii, Polska przestrzegała reguł praworządności. Bez niezależnego sądownictwa grozi nam wypchnięcie ze struktur UE, a wszystkie badania dowodzą, że Polacy tego nie chcą. Polska poza UE z automatu wpada w objęcia Moskwy, do czego może doprowadzić permanentny konflikt rządu ze resztą krajów UE w temacie „praworządność". Polska od dawna nie jest w UE uważana za kraj praworządny, dlatego płacimy 1 mln Euro kary dziennie za nieprzestrzeganie wspólnych zasad obowiązujących wszystkie kraje UE.

Wójt Katarzyna Kaźmierczak zwróciła szczególną uwagę na problemy z jakimi borykają się mieszkańcy. Brak środków unijnych powoduje niemożność realizacji programów finansowanych przy wsparciu środków unijnych na walkę ze smogiem czy inwestycje w zieloną energię.

Konkluzja wyłaniająca się ze spotkania da się zamknąć w kilku tezach: konieczne są inwestycje ekologiczne, realizowane przy wsparciu środków unijnych, które możliwe będą do pozyskania po spełnieniu warunków stawianych obecnie Polsce w obrębie Krajowego Planu Odbudowy. Konieczne dla odblokowania strumienia pieniędzy z KPO jest przestrzeganie w Polsce prawa wspólnotowego, wspólnych europejskich wartości. Wśród nich najważniejsze to: niezależne sądownictwo, wolne media. Bez wolności kasy nie będzie. Będzie „Białoruś w Warszawie".

PLATFORMA WRACA DO GRY!

Tego samego dnia w Myszkowie po wielu latach przerwy i pewnego marazmu do gry politycznej wraca Platforma Obywatelska. Poseł do PE prof. Jerzy Buzek i posłanka PO Izabela Leszczyna otworzyli tego samego dnia, 8 lipca swoje wspólne biuro poselskie. Organizacją pracy biura zajmuje się asystent poseł Izabeli Leszczyny Przemysław Bąk. Podczas otwarcia biura, otwarcie mówiono o tym, że celem jest „odbudowa Platformy Obywatelskiej w Myszkowie i powiecie myszkowskim". To jakby przyznanie się, że „jest źle". Przynajmniej w Myszkowie. Przy coraz lepszych notowaniach ogólnopolskich całej opozycji, i bardzo silnej w PO pozycji poseł Izabeli Leszczyny, częstochowianki można z sympatią kibicować planom „odbudowy Platformy". Ważne też, kto będzie kandydatem partii w wyborach o fotel burmistrza Myszkowa. Z potwierdzonych plotek wiemy, że „ma chęć, ale się boi" były Starosta Myszkowski z PO Dariusz Lasecki, który choć nie wygrał w powiecie ostatnich wyborów do Rady Powiatu, PO Lewica i PSL utraciły władzę w starostwie, to jednak nie była to porażka przy urnach. Zdecydowała zdrada lokalnego „Kałuży" którym okazał się Mariusz Morawiec z Koziegłów. Choć mandat zdobył z listy Lewicy, to za wygodną posadę wicestarosty, sprzedał się PiS-owi. O co w tej grze chodziło, najlepiej sam wyjaśnił w słynnych „Taśmach Lazara". Kto nie pamięta, pod tym hasłem odnajdzie nagrania i scenogramy rozmów na gazetamyszkowska.pl

Jarosław Mazanek

eprasa.pl a159895e44

Lewica do wyborów z hasłem „BEZPIECZNA RODZINA”

ze strony 1

Oliwy do ognia dodają wybryki „elity” PiS, która -jak radna ze Szczecina- pokazuje się na luksusowym polu golfowym, które zwykli Polacy obejrzą najwyżej w telewizji i obraża wszystkich wokół. U nas nie lepiej. Starosta Piotr Kołodziejczyk milczy, ile zaoszczędził na tym, że mu gmina Koziegłowy wykarczowała mu pole w Krusinie, słynna działka 89. Ale ten temat nie zniknie do samych wyborów! Będziemy to przypominać, jak pasą się tłuste koty z PiS-u wykorzystując mienie publiczne dla własnych celów. Ulicą strach jechać, z obawy czy jakiś pijany radny PiS-u nie uśnie na środku drogi. Bezkarność ludzi Dobrej Zmiany najdobitniej poczuł Sebastian z Oświęcimia, który miał pecha, gdy skręcał i rozjechała go kolumna premier Szydło. Po dwóch latach skruszony BOR-owiec przyznał, że wszyscy kłamali co do przebiegu zdarzenia. Społeczeństwo ma prawo do obaw, że jak ktoś z PiS-em, czy ogólnie „Dobrą Zmianą” będzie związany, to największe świństwo, każde przestępstwo czy wykroczenie będzie „zamiecione pod dywan”, a upolityczniona prokuratura wszystko umorzy.

Lewica w czwartek 30 czerwca ruszyła w wakacyjną trasę z programem “Bezpieczna Rodzina”. Polityczki i politycy Lewicy pokonując 10 tysięcy kilometrów, odwiedzą mieszkańców w stu miastach powiatowych. We wtorek byli w Myszkowie, gdzie gości z regionu powitała liczna grupa działaczy z Powiatu Myszkowskiego. Gości powitał Rafał Kępski radny powiatowy Lewicy i szef struktur partii w Powiecie Myszkowskim oraz Adam Zaczkowski

„Polskie rodziny każdego dnia martwią się o to, co będzie jutro: czy będzie za co wysłać dzieci na wakacje i kupić buty na jesień, czy emerytura, której wartość kurczy się wraz z szalejącą inflacją, starczy na opłacenie rachunków, czy po kolejnej podwyżce raty kredytu rodzina nie straci dachu nad głową.” -brzmi przekaz Nowej Lewicy.

„Lewica wie, że troski związane z drożyzną i lękiem o jutro dotykają wszystkich ale są szczególnie dotkliwe w małych miejscowościach: tam, gdzie nie dociera transport publiczny i trzeba wydawać fortunę na coraz droższe paliwo; tam, gdzie głównym pracodawcą jest budżetówka, w której zarabia się mało i pensje nie starczają dziś na podstawowe potrzeby; tam, gdzie zimą trzeba będzie bankrutować płacąc za opał, jeśli w ogóle da się go kupić.” -mówili posłowie w Myszkowie.

Tomasz Trela, poseł Lewicy był w przeszłości wiceprezydentem Łodzi. W Myszkowie mówił o roli samorządów, głodzonych przez PiS: -Program Lewicy to więcej pieniędzy dla samorządów, z PIT i CIT. Lewica zawsze jest po stronie SamoRządów. Pieniądze z Krajowego Planu Odbudowy już rok temu mogłby być na kontach gmin, ale przez upartość Ziobry, Kaczyńskiego i Morawieckiego, którzy nie chcą spełnić podstawowego warunku funkcjonowania UE: przestrzegać prawa. Zamiast pieniędzy z KPO mamy 1 mln euro kary dziennie, za nieprzestrzeganie praworządności. Odblokowanie środków z KPO to środki dla samorządów.

Poseł **Zdzisław Wolski** jest z Częstochowy, Myszków to jego okręg wyborczy. Był w przeszłości Przewodniczącym Rady Miasta w Częstochowie: *-Z powodu antyunijnych wypowiedzi polityków PiS-u, a zwłaszcza Ziobry z Solidarnej Polski szanse na to, że środki z UE do Polski popłyną są coraz mniejsze.*

Krzysztof Matyjaszczyk już trzecią kadencję rządzi w Częstochowie. Z powodzeniem, gdyż Częstochowa za jego kadencji pięknieje. Aleje zdecydowanie wygrywają np. z brudnym centrum Katowic atrakcyjnością dla mieszkańców czy przyjezdnych. W Myszkowie Prezydent Częstochowy mówił też o roli i sile samorządów: *-Samorządy do społeczności Myszkowa, Kłobucka, Poraja i innych miast, gmin. Trzymam kciuki za samorządy, za ich bezpieczną przyszłość w Polsce osadzonej w Unii Europejskiej.*

Zdaniem Lewicy PiS przestał gwarantować Polakom bezpieczeństwo socjalne, dlatego w programie Lewicy są: tanie mieszkania na wynajem, zamrożenie rat kredytów, II waloryzacja emerytur i gwarantowany jeden ciepły posiłek w szkole dla każdego dziecka.

„PiS już przegrał i oni o tym wiedzą” -mówił poseł **Tomasz Trela**.

-Dziś jest tak, że mimo wielu transferów socjalnych, tysiące dzieci chodzi do szkoły głodne. PiS zabrał rodzicom samotnie wychowującym dzieci możliwość wspólnego rozliczania podatków z dziećmi. Po wielu bataliach udało się to odzyskać. Musieli się przyznać do błędu -mówiła jedna z polityczek Nowej Lewicy.

Posłowie przeszli się ulicami Myszkowa witając z mieszkańcami. Myszków był ostatnim miejscem spotkań tego dnia, więc goście skorzystali też z naszej oferty gastronomicznej. Zarobił więc lokalny przedsiębiorca, właściciel Pizzerii Capri.

-Jutro wstaję o 6:30 i jedziemy odwiedzić inne miasta -mówił poseł z Rybnika Maciej Kopiec. Lewica zapowiada, że nie obniży aktywności już do samych wyborów zarówno parlamentarnych jak i samorządowych.

Jarosław Mazanek

Zdzisław Wolski poseł Lewicy z Częstochowy jest z zawodu lekarzem

reklama

eprasa.pl a159895e44

UROCZYSTE OTWARCIE… CHODNIKA!

(Kotowice, gm. Żarki) Znamienici goście, przecinanie wstęgi, poświęcenie nowego obiektu – nowa szkoła, obiekt sportowy, otwarcie instytucji kultury, odsłonięcie pomnika poświęconego bohaterowi narodowemu? Nie, zbudowano nowy chodnik na wsi.

W piątkowe popołudnie, 24 czerwca samorządowcy z gminy Żarki oraz Powiatu Myszkowskiego wzięli udział w uroczystym otwarciu chodnika w Kotowicach (gm. Żarki). Przecięto wstęgę i poświęcono nowy trotuar. Piękny obiekt powstał przy drodze powiatowej i ciągnie się od wsi do cmentarza parafialnego.

Starostwo Powiatowe wymienia samorządowców, którzy zabiegali o realizację inwestycji, dzięki której „mieszkańcy mogą pokonać odcinek do cmentarza bezpiecznie”. - *Mieszkańcy Kotowic wyrazili swoją wdzięczność Staroście Myszkowskiemu Piotrowi Kołodziejczykowi i całemu Zarządowi Powiatu. Sfinalizowanie zarówno przebudowy wiaduktu, jak i budowy chodnika to wspaniały sukces naszych samorządowców* – czytamy na stronie internetowej Powiatu Myszkowskiego.

Budowa chodnika w Kotowicach to inwestycja, na którą powiatowi udało się pozyskać środki zewnętrzne z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg i Rządowego Funduszu Inwestycji Lokalnych. Tę inwestycję połączono z przebudową wiaduktu, dzięki czemu wniosek samorządu o dofinansowanie mógł uzyskać wyższe noty.

To, że zbudowano nowy chodnik nie jest zabawne. To, że jest to jedna z wielu realizowanych przez Powiat Myszkowski inwestycji z udziałem środków zewnętrznych (których do powiatu spływa bardzo wiele) też nie śmieszy – może tylko cieszyć. Bezpieczeństwo mieszkańców (każdej miejscowości) jest oczywiście bardzo ważne i to nie podlega dyskusji. Ale czy robienie uroczystości z budowy chodnika i przecinanie wstęgi nie jest lekką przesadą? Smutne jest to, że w XXI wieku nowy chodnik jest lokalnym wydarzeniem. Jeszcze bardziej przygnębiające jest to, że w naszym powiecie nie brakuje miejsc, gdzie mieszkańcy przez kilka, kilkanaście lat, a czasami i dłużej, zabiegają u lokalnych władz o zwiększenie bezpieczeństwa – budowę chodnika, nowe lampy uliczne, czy lepsze oświetlenie przejść dla pieszych. Na to samo czekają na przykład mieszkańcy ul. Koziegłowskiej. To, co powinno być normą, staje się wielkim wydarzeniem, za które mieszkańcy powinni być dozgonnie wdzięczni swoim Miłościwie Panującym. (es) Foto: Starostwo Powiatowe w Myszkowie

Jurajski Festiwal Kultury Ludowej

Od czerwca do sierpnia Miejsko-Gminny Ośrodek Promocji Kultury w Koziegłowach realizuje zadanie „Jurajski Festiwal Kultury Ludowej”, które nawiązuje do tradycji Ziemi Koziegłowskiej, dziedzictwa i bogatych tradycji kulturowych, reprezentowanych poprzez tradycje śpiewacze i rękodzielnicze wywodzące się z plecionkarstwa. Festiwal kierowany jest do grup obrzędowych, zespołów śpiewaczych, tanecznych, kapel ludowych, śpiewaków i instrumentalistów oraz wytwórców rękodzieła z wikliny i wiór osikowych z północnych terenów Jury Krakowsko - Częstochowskiej i Gminy Koziegłowy.

Poprzez prezentacje zespołów, wytwórców pokaże tradycyjne elementy kultury ludowej oraz jej transformacje i przystosowanie we współczesnym świecie. W ramach zadania odbędą się przeglądy konkursowe zespołów ludowych działających na terenie północnej Jury oraz warsztaty i pokazy plecionkarstwa. Finałem będzie jarmark ludowy nawiązujący do staropolskich jarmarków, gdzie zaprezentują się nagrodzone zespoły, a towarzyszyć temu będą pokazy rękodzieła, stoiska rzemieślnicze i z tradycyjną żywnością, a także twórcy ludowi.

W lipcu i sierpniu odbędą się powiatowe konkursowe przeglądy zespołów ludowych w kategoriach: zespoły śpiewacze, taneczne, obrzędowe, kapele ludowe, instrumentaliści i soliści ludowi. Do konkursu mogą przystąpić zespoły działające w czterech powiatach: będzińskim, częstochowskim, myszkowskim i zawierciańskim.

Powiatowe przeglądy odbędą się w siedzibach współorganizatorów:

– Miejsko-Gminne Centrum Kultury i Sportu w Siewierzu (powiat będziński) – 29 lipca

– Gminny Ośrodek Kultury w Lelowie (powiat częstochowski) – 2 sierpnia

– Miejski Dom Kultury w Myszkowie (powiat myszkowski) – 20 lipca

– Miejski Ośrodek Kultury w Łazach (powiat zawierciański) – 28 lipca

Karty zgłoszenia wraz z Regulaminem dostępne są na stronach internetowych wymienionych domów kultury, dla powiatu częstochowskiego dostępne są na stronie Regionalnego Ośrodka Kultury w Częstochowie. Dodatkowe informacje można uzyskać w instytucjach kultury:

– Miejsko- Gminne Centrum Kultury i Sportu w Siewierzu – tel. 32 674 16 49

– Regionalny Ośrodek Kultury w Częstochowie – tel. 34 324 94 81

– Miejski Dom Kultury w Myszkowie – tel. 34 313 26 59

– Miejski Ośrodek Kultury w Łazach – 32 672 94 53

Laureaci powiatowych konkursowych przeglądów zespołów ludowych wystąpią w konkursie finałowym, który odbędzie się podczas Jarmarku ludowego,”Gościniec Jurajski” 20 sierpnia 2022 r. na terenie Centrum Rekreacji przy MGOPK W Koziegłowach.

Na laureatów powiatowych konkursów czekają pamiątkowe statuetki ufundowane przez Starostów powiatowych z: Będzina, Częstochowy, Myszkowa i Zawiercia. Laureaci finałowego konkursu w Koziegłowach otrzymają nagrody pieniężne.

Serdecznie zapraszamy do udziału w konkursie. Czekamy na zgłoszenia i życzymy wysokich not od jurorów.

„Jurajski Festiwal Kultury Ludowej” dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury. (red)

NAGRODZENI ZA PROMOCJĘ CZYTELNICTWA

(Poraj) W czerwcu rozstrzygnięto konkurs dla dzieci i młodzieży z terenu gminy Poraj. Zadaniem uczestników było zrobienie plakatu, który promuje czytelnictwo i bibliotekę. Na konkurs przysłano ponad 60 prac.

Konkurs na plakat promujący bibliotekę i czytelnictwo został zorganizowany przez Gminną Bibliotek Publiczną w Poraju w ramach XIX Ogólnopolskiego Tygodnia Bibliotek, którego hasłem w tym roku było „Biblioteka, świat w jednym miejscu”. W plastycznych zmaganiach brali udział dzieci i młodzież ze szkół podstawowych z terenu gminy Poraj. Celem konkursu było między innymi rozbudzenie zainteresowania biblioteką, książkami i czytelnictwem, rozwijanie kreatywności i umiejętności plastycznych oraz pobudzenie wyobraźni dzieci i młodzieży. Konkurs objęła honorowym patronatem wójt Katarzyna Kaźmierczak.

Konkurs cieszył się sporym zainteresowaniem. Wpłynęło 65 prac, a nagrodzono 19 z nich. Rozdanie nagród odbyło się we wtorek, 14 czerwca w Gminnej Bibliotece Publicznej w Poraju. Prace oceniała komisja konkursowa w składzie: Barbara Pińczyńska - artysta plastyk, malarz oraz Zofia Chwastek - instruktor ds. plastycznych, malarz.

Zwycięzcy wyłonieni zostali w trzech kategoriach wiekowych. Poniżej lista autorów nagrodzonych prac:

KATEGORIA KL. I-III

I miejsce - Julia Franik
II miejsce - Dominika Parkitna
III miejsce - Błażej Parkitny
Wyróżnienia: Hanna Grzesiak, Zofia Służałek, Aleksandra Gajzner, Kinga Boroń

KATEGORIA KL. IV - VI

I miejsce - Lena Kot
II miejsce - Oskar Pidzik
III miejsce - Maja Grabowska
Wyróżnienia: Natalia Byrska, Nina Sygut, Błażej Kret

KATEGORIA KL. VII - VIII

I miejsce - Natalia Budek
II miejsce - Wiktoria Szecówka
III miejsce - Karol Kozieł
Wyróżnienia: Katarzyna Sikorska, Zuzanna Sikorska, Gabriela Jędrzejewska.

- Zwycięzcy otrzymali nagrody i dyplomy, a pozostali uczestnicy dyplomy za udział w konkursie. Bardzo dziękujemy: Szkole Podstawowej w Poraju, Szkole Podstawowej w Żarkach Letnisku oraz Szkole Podstawowej w Choroniu za liczny udział w naszym konkursie – przekazuje Gminna Biblioteka Publiczna w Poraju. (es) Foto: GBP Poraj

eprasa.pl a159895e44

Schron typu „ Einmannbunker” znaleziony podczas prac przy budowie obwodnicy w Zawierciu

W czerwcu 2022 roku w Zawierciu, podczas prowadzonych prac przy budowie obwodnicy na ulicy Grunwaldzkiej (droga kolejowa z Zawiercia do Łaz) w okolicznym lesie natrafiono na schron typu Einmannbunker.

Na historyczne znalezisko natrafiono podczas kolejnego etapu prac związanych z budową obwodnicy Poręby i Zawiercia w ciągu drogi krajowej nr 78. Na ulicy Grunwaldzkiej obecnie odbywają się prace przy budowie obiektu inżynierskiego (wiaduktu), który będzie przebiegał nad linią kolejową oraz wspomnianą wcześniej ulicą Grunwaldzką. Schron został znaleziony w lesie przy drodze, następnie został wykopany oraz zabezpieczony na terenie budowy. Obiektem zainteresował się Prezes Klubu Miłośników Ziemi Zawierciańskiej Maciej Świderski oraz członek Okręgu Śląskiego Związku Oficerów Rezerwy RP plut. rez. Damian Liszczyk, ponieważ nie jest im obojętny los odnalezionego schronu.

Z uzyskanych informacji, na obecną chwilę nie są jeszcze sprecyzowane plany odnośnie przyszłości odzyskanego schronu.

Odnaleziony schron typu Einmannbunker to lekki schron bojowo-obserwacyjny wykonany z żelbetonu, produkowany masowo w fabrykach III Rzeszy w latach 1938-1945. Schrony miały kształt betonowego walca o średnicy od 1,2 do 2,5 m i wysokości ok. 2,5 m, waga ok. 1,5 tony. Spotkać można było również schrony w kształcie stożka lub grzyba, które wyposażone były w drzwi betonowe, stalowe lub drewniane o wymiarach ok. 0,8 x 0,8 m. Schron był wyposażony w szczeliny obserwacyjne. Schrony te były osadzone w ziemi lub ustawiane na powierzchni na betonowych podstawach.

Einmannbunkry zazwyczaj były jednoosobowe, chociaż mogły również pomieścić dwie lub trzy osoby. Służyły jako stanowiska wartownicze dla żołnierzy lub wartowników cywilnych strzegących koszar, urzędów, obiektów przemysłowych oraz linii i stacji kolejowych. Schrony bardzo dobrze zabezpieczały przed ostrzałem, falą uderzeniową, odłamkami pocisków artyleryjskich oraz bomb lotniczych. Schrony typu Einmannbunker w powiecie zawierciańskim, zostały szerzej opisane w artykule z cyklu „Na kartach historii” w Kurierze Zawierciańskim nr 27 z dnia 02.07.2021 roku: „Schrony typu „Einmanbunker” w Powiecie Zawierciańskim”.

Tekst oraz zdjęcie
Damian Liszczyk

MUZYCZNE NIEDZIELE W ALTANCE

Gminny Ośrodek Kultury im. J.Gniatkowskiego zaprasza na cykl koncertów „Muzyczne niedziele w Altance”. Szczegóły na plakacie. Przypomnijmy, że koncerty odbędą się w Altance Hrabiny Stefanii Raczyńskiej w Żarkach Letnisku zawsze w niedzielę o godz. 16.00. Zagrają i zaśpiewają: Jurajska Kapela Biesiadna, Zespół Śpiewaczy „Malwy”, Orkiestra Dęta z Choronia, Kapela Biesiadna z Choronia, Zespół Śpiewaczy „Kalina”, Zespół Wokalno - Instrumentalny „Jarzębina”, Orkiestra Dęta z Poraja, Uczniowie ze szkółki perkusyjnej przy GOK w Poraju. (red)

reklama

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

eprasa.pl a159895e44

Produkcja przemysłowa: co trzecia firma chce zatrudniać nowych pracowników, co trzynasta redukować etaty

Według danych raportu „Barometr ManpowerGroup Perspektyw Zatrudnienia", przedstawiającego plany rekrutacyjne polskich pracodawców, 37% firm chce od lipca do września rekrutować nowych pracowników. Redukcje etatów w tej branży planuje co trzynasta firma, natomiast co druga deklaruje, że pozostawi liczbę pracowników na niezmienionym poziomie. Prognozy zatrudnienia polskich pracodawców produkcji przemysłowej utrzymują się na wysokim i optymistycznym poziomie. To zapowiedź dalszych i znaczących wzrostów zatrudnienia w tej branży.

Według danych raportu „Barometr ManpowerGroup Perspektyw Zatrudnienia", w którym pracodawcy dzielą się planami rekrutacyjnymi na nadchodzący kwartał, prognoza netto zatrudnienia na czas od lipca do września wynosi +29%, co pozycjonuje sektor produkcji na pierwszym miejscu w rankingu branż z prognozowanym najwyższym wzrostem zatrudnienia w naszym kraju. Jest to nieco mniej, niż prognoza zatrudnienia netto dla branży produkcyjnej na świecie oraz dla regionu Europy, Bliskiego Wschodu i Afryki (EMEA), dla których poziom ten wynosi +32%. Tylko 8% przebadanych firm z branży produkcji przemysłowej w Polsce planuje redukcję etatów – to wynik o 4 punkty procentowe niższy niż w okresie kwiecień-czerwiec tego roku i o 8 punków procentowych mniejszy, niż średnia dla regionu EMEA (16%). Analiza ManpowerGroup pokazuje też, że ponad połowa pracodawców (55%) nie planuje zmian w swoich zespołach i pozostanie na niezmienionym poziomie zatrudnienia. Jest to wynik o 21 punktów procentowych wyższy, niż wskazują wszystkie firmy tej branży dla regionu Europy, Bliskiego Wschodu i Afryki (34%), a także 12 punktów procentowych wyższy niż w poprzednim kwartale, w którym brak zmian personalnych wskazało 43% organizacji. W badaniu chęć rekrutacji pracowników wyraziło 37% firm w Polsce. To spadek o 5 punktów procentowych w porównaniu do poprzedniego kwartału (42%). W całym regionie EMEA rekrutacje planuje niemal połowa firm z branży produkcji przemysłowej (48%).

– Pomimo bardzo niepewnej sytuacji gospodarczej widać niesłabnące zapotrzebowanie na nowych pracowników w branży produkcji przemysłowej. Oznacza to, że pomimo występujących przerw w łańcuchu dostaw, rosnących kosztów czy też presji płacowej, polska gospodarka prężnie się rozwija. Dłuższa perspektywa czasowa jest niestety zdecydowanie mniej przewidywalna i uzależniona zarówno od sytuacji w Ukrainie, jak i konsekwencji galopującej inflacji na świecie. Wyniki analizy naszego raportu pokazują, że pracownicy branży przemysłowej nadal mogą liczyć na wiele możliwości rozwoju zawodowego – mówi Kamil Sadowniczyk, dyrektor Manpower.

Jak dodaje ekspert, najbardziej pożądanymi przez firmy pracownikami tej branży są pracownik produkcji, pracownik fizyczny, czy operator maszyn. To stanowiska, które od wielu miesięcy stanowią czołówkę ról określanych jako najbardziej deficytowe. – Ten trend nie zmienia się od dłuższego czasu i jest dowodem na dynamiczny rozwój branży produkcyjnej w Polsce. Z całą pewnością ma na to wpływ także wojna w Ukrainie, która ograniczyła istotne dla naszej gospodarki źródło kandydatów do pracy. W obliczu skomplikowanych procedur pozyskania pracowników z dalszych kierunków, pracodawcy stoją przed wyzwaniami w utrzymaniu i rozbudowie swoich zespołów produkcyjnych – podkreśla Kamil Sadowniczyk.

W branży produkcji przemysłowej widoczne jest także zapotrzebowanie na inżynierów. Szczególnie poszukiwani przez firmy są specjaliści z zakresu robotyki, automatyki oraz optymalizacji procesów produkcyjnych. – Przemysł motoryzacyjny zwiększa zapotrzebowanie na stanowiska z obszaru jakości, przemysł elektroniczny i ciężki poszukuje przede wszystkim programistów, elektroników i automatyków. Ponadto obserwujemy, że branża produkcji budowlanej przeżywa boom właściwie na każdym szczeblu, firmy z tego segmentu poszukują talentów na wszystkich poziomach, od inżynierów po kierowników. Wiele firm wprowadza też zupełnie nowe stanowiska nakierowane na optymalizację kosztów, zrównoważony rozwój, powtórne wykorzystanie produktów czy komponentów – mówi Marta Szymańska, regionalny menedżer rekrutacji stałej w Manpower.

Na rynku produkcyjnym widoczne są również zmiany w wynagrodzeniach specjalistów. – Widzimy na rynku wzrost wynagrodzeń na poziomie 15-20%, jednak dotyczy on pracowników korporacji międzynarodowych. Firmy z polskim kapitałem często nie przyznają podwyżek, dlatego notujemy naturalne przejście kandydatów z rodzimych organizacji do tych międzynarodowych. Ze względu na niedobór specjalistów, pracodawcy mocno konkurują między sobą o pracowników. Kandydaci otrzymują kontroferty, co sprawia, że presja płacowa rośnie w stosunkowo szybkim tempie. Osoby poszukujące pracy wybierają stabilne miejsca, zmodernizowane firmy, z dobrze ułożonymi procesami, przestrzegające zasad BHP i wpisujące się w założenia przemysłu 4.0. Jest to szczególnie widoczne w przypadku organizacji, które dopiero zaczynają swoją ścieżkę ku modernizacji, mających trudności w pozyskaniu odpowiednich rąk do pracy – dodaje eksperta.

Jak mówi Kamil Sadowniczyk, sytuacja rynku pracy w Polsce, ale także samej branży przemysłowej jest niezwykle złożona, z jednej strony część dziedzin gospodarki jak motoryzacja czy elektronika nadal borykają się z niedoborami podzespołów. Z drugiej, utrzymuje się stosunkowo wysokie zapotrzebowanie wynikające z rosnącej gospodarki światowej, wzrostów wynagrodzeń, ale również procesów związanych z zabezpieczeniem łańcucha dostaw. – Kolejnym aspektem dotkniętym przez coraz częściej pojawiającą się niepewność rynkową są inwestycje w innowacje generujące rosnące zapotrzebowanie na specjalistów, inżynierów, automatyków. Z jednej strony wyzwania na rynku pracy z dostępnością kandydatów i dążenie do usprawnień w efektywności procesów są argumentem za automatyzacją. Z drugiej jednak strony skomplikowana sytuacja w gospodarce i bardzo duża niepewność w krótkim terminie może powodować ostrożność firm związaną z podejmowaniem znaczących inwestycji w tym obszarze, co ma związek z rosnącą obawą o zwrot z inwestycji w przypadku spadku zapotrzebowania, czy recesji w gospodarce – podsumowuje ekspert. (red)

ADOPTUJ MNIE!

(Zawiercie) Każda istota potrzebuje domu, bezpieczeństwa, bliskości i miłości. Swojego miejsca na ziemi, kogoś bliskiego obok. Dotyczy to zarówno ludzi, jak i naszych braci mniejszych. W zawierciańskim schronisku mieszka wiele czworonogów – psów i kotów – których codzienność wypełniona jest smutkiem i tęsknotą za swoją Panią lub Panem. Można zaadoptować zwierzaka, diametralnie odmieniając jego pieski los.

Pamiętajmy o tym, że posiadanie pupila to nie tylko zabawa i przyjemności. To codzienna opieka i obowiązek, do którego należy podchodzić odpowiedzialnie. Jeśli ktoś lubi psy i koty, ale z różnych względów nie może sobie pozwolić na przygarnięcie zwierzaka ze schroniska, może pomagać w inny sposób: zostać wirtualnym opiekunem (wystarczy przekazać darowiznę w dowolnej kwocie – choćby 5 lub 10 złotych); przekazać 1% swojego podatku; kupić charytatywny kubek lub (najczęściej w okolicach grudnia) nabyć kalendarz ścienny, w którym wykorzystano zdjęcia z podopiecznymi Schroniska Dla Zwierząt w Zawierciu.

Balto

BAX

BIGOS

Co jakiś czas organizowane są też inne akcje np. „Świąteczna paczka dla bezdomniaczka". Aby otrzymywać informacje na temat schroniska na bieżąco (np. poznać możliwości wsparcia zwierzaków), warto śledzić na Facebooku fanpage „Schronisko Dla Zwierząt w Zawierciu" oraz zaglądać na stronę www.schroniskozawiercie.com. W sprawie adopcji czworonogów można dzwonić pod numer 730-505-255 lub 515-131-350. (es)
Foto: Schronisko Dla Zwierząt w Zawierciu

DAXA

eprasa.pl a159895e44

Zawody jeździeckie w Gniazdowie

Na torze T.R.E.C w Gniazdowie odbyły się od 1 do 3 lipca zawody jeździeckie Working Equitation Silesia, podczas których rozegrane zostały trzy konkurencje. Po raz pierwszy w Polsce zostały zorganizowane zawody Extreme Trail bez ogłowia, które wzbudziły wiele emocji. Ta konkurencja pierwszy raz została rozegrana na zewnątrz.

Pomimo upalnej pogody (33 stopnie w cieniu) pierwszego dnia, na próbie ujeżdżenia wszystko przebiegło pomyślnie. – *W sobotę i niedzielę słońce dało nam fory i gorąc odpuścił, dzięki temu koniom i zawodnikom kolejne próby (zręczność i speed) jechało się o wiele łatwiej. Cieszymy się, że zawody udało się zorganizować w takiej formie, gdyż zawodnicy uczestniczący w tych trzech konkurencjach mieli okazję po raz pierwszy się poznać, zintegrować i wymienić cennymi doświadczeniami* – mówi Magdalena Ferdyn, organizatorka zawodów.

Puchary wręczył najlepszym uczestnikom m.in. Burmistrz Gminy i Miasta Koziegłowy Jacek Ślęczka.

Imprezę udało się zorganizować dzięki sponsorom: Stajnia Ferdyn, Performance Automotive Polska Dealer Dodge/RAM, Kwiaciarnia Krakowska 7, Ser Tom sery rzemieślnicze, Pliczko Gospodarstwo żywności naturalnej, Wiktoria Różnowska, Sklep Jeździecki Iberis, Delikatesy Centrum Koziegłowy, Equine SPA rehabilitacja koni, Winnica Rajska, Hotel Pałac Czarny Las oraz Gminie i Mieście Koziegłowy. Wyniki zawodów są dostępne na stronie: www.equita.pl (red) Zd. Urząd Gminy Koziegłowy i własne

eprasa.pl a159895e44

XVI Folkloriada Jurajska

„Starodawne i bliskie czasy"

30-31 lipca 2022 r.

OSWiR Jastrząb k. Poraja

PROGRAM:

30 lipca (sobota) Prowadzenie - Andrzej Kozłowski

XII PRZEGLĄD FOLKLORYSTYCZNY

Kategoria Zespoły Śpiewacze i Obrzędowe, godz. 11.00 - 20.00

- Zespół Śpiewaczy „CHORONIANKI"
- Zespół Śpiewaczy „DĄBIE"
- Regionalny Zespół Folklorystyczny „JAWORZNIK"
- Zespół Obrzędowy „BZOWIANIE"
- Zespół Śpiewaczy „MALWY"
- Zespół Śpiewaczy „NOWOWSIANKI"
- Zespół Obrzędowy „WSPOMNIENIE"
- Zespół Wokalno - Instrumentalny „JARZĘBINA"
- Regionalny Zespół Folklorystyczny „ROGOZANKI"
- Zespół Obrzędowy „KARLINIANKI"
- Zespół Pieśni i Tańca „CIEBŁOWIANIE"
- Zespół Śpiewaczy „KAROLINKI"
- Zespół Obrzędowy „TKACZE"
- Zespół Śpiewaczy „ZESPÓŁ AKORDEONISTÓW"
- Zespół Śpiewaczy „JANKOWSKIE WOLANKI"
- Zespół Obrzędowy „WZDOLSKIE KOŁOWROTKI"
- Zespół Śpiewaczy „KALINA"
- Zespół Śpiewaczy „ZDROWIANKI"
- Zespół Śpiewaczy „WRĘCZYNKI PLUS"
- Zespół Obrzędowy „SONINA"
- Zespół Śpiewaczy „KLEPISKO"
- Zespół Śpiewaczy „ĆWIKLICZANIE"
- Zespół Śpiewaczy „WILKOWIANIE"
- Zespół Śpiewaczy „BOBROWCZANIE"
- Zespół Obrzędowy „ŚCIEGNIANIE"
- Zespół Śpiewaczy „PODLESIANKI"
- Zespół Śpiewaczy „OD DO"
- Zespół Śpiewaczy „NIWCZANKI"
- Zespół Obrzędowy „ŚWIĘTOKRZYSKIE JODŁY"
- Zespół Śpiewaczy „BZOWIANIE"

20.00 - 21.00 GWIAZDA WIECZORU-KAROL HADRYCH

śląskie szlagiery - tanecznie, rytmicznie, kolorowo z elementami italo disco

21.00 - Ogłoszenie wyników - XII PRZEGLĄD FOLKLORYSTYCZNY

21.30 - 23.30 - ZABAWA TANECZNA POD GWIAZDAMI

31 lipca (niedziela) Prowadzenie - Andrzej Kozłowski

VII OGÓLNOPOLSKI FESTIWAL KAPEL PODWÓRKOWYCH

XVI KONKURS RĘKODZIEŁA ARTYSTYCZNEGO

15.00 - 17.00 - VII FESTIWAL KAPEL PODWÓRKOWYCH - cz. I

(wystąpią: Andrychowska Kapela „WUJKA JAŚKA", Kapela „SAMI SWOI", Kapela „GRÓDKÓW", Kapela „SWOJAKI")

17.00 - 17.30 - Ogłoszenie wyników - **XVI KONKURS RĘKODZIEŁA ARTYSTYCZNEGO**

17.30 - 20.30 - VII FESTIWAL KAPEL PODWÓRKOWYCH - cz. II

(wystąpią: „JURAJSKA KAPELA BIESIADNA", Kapela „SWOJACY", Kapela „OLD BOBRORZE", „KAPELA Z NASZEGO MIASTECZKA", Kapela Ludowa „ZIEMIA SKIERNIEWICKA")

21.00 - Ogłoszenie wyników - VII FESTIWAL KAPEL PODWÓRKOWYCH

FOLKLORIADZIE TOWARZYSZĄ:

Targi Sztuki Ludowej, Wesołe Miasteczko FRANKO, catering

WSTĘP WOLNY!

PATRONAT:

Gmina Poraj

Wójt Gminy Poraj
Katarzyna Kaźmierczak

ORGANIZATOR:

GOK PORAJ

WSPÓŁPRACA:

PATRONI MEDIALNI:

GAZETA MYSZKOWSKA

Gazeta CZĘSTOCHOWSKA

KURIER ZAWIERCIAŃSKI

RADIO JURA 93,8

Portal orion

SPONSORZY:

JURAJSKA PROSTO ZE SKAŁ JURY

MIĘDZYPOWIATOWY BANK SPÓŁDZIELCZY W MYSZKOWIE

eprasa.pl a159895e44

Biegi, nordic walking.

ZAWIERCIANIN TRIUMFATOREM 43. BIEGU V STAWÓW

(Myszków) W niedzielę, 5 czerwca po raz 43. odbył się Międzynarodowy Bieg V Stawów im. Zdzisława Burdy. W biegu głównym na dystansie 10 km wystartowało łącznie 137 zawodników tj. 94 biegaczy i 43 zawodników nordic walking. Tyle samo zawodników wystartowało w biegach dzieci i młodzieży. Zwycięzcą 43. Biegu V Stawów w kategorii open został Rafał Formicki z Zawiercia, przed Yuriyem Blahodirem z Ostrowa Wielkopolskiego, III miejsce zajął Dominik Klimek z Olsztyna.

W niedzielę, 5 czerwca po raz 43. odbył się Międzynarodowy Bieg V Stawów im. Zdzisława Burdy. W biegu głównym na dystansie 10 km wystartowało łącznie 137 zawodników tj. 94 biegaczy i 43 zawodników nordic walking. Tyle samo zawodników wystartowało w biegach dzieci i młodzieży. Zwycięzcą 43. Biegu V Stawów w kategorii open został Rafał Formicki z Zawiercia, przed Yuriyem Blahodirem z Ostrowa Wielkopolskiego, III miejsce zajął Dominik Klimek z Olsztyna.

W kategorii nordic walking zwyciężył Karol Stiller z Częstochowy, na podium znaleźli się również Mariusz Bobrowski z Koniecpola oraz Mariusz Reczulski z Częstochowy.

Organizatorem 43. Międzynarodowego Biegu V Stawów im. Zdzisława Burdy był Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Myszkowie, a honorowy patronat nad biegiem objął Burmistrz Miasta Myszkowa Włodzimierz Żak. Trasa biegu, jak sama nazwa zawodów wskazuje, wiedzie wokół stawów. Na starcie biegu głównego, w tym dla nordic walking, na dystansie 10 kilometrów, stanęło 140 zawodników i zawodniczek, także z Czech i Ukrainy. Poza biegiem głównym rywalizowali przedszkolacy, uczniowie szkół podstawowych i ponad podstawowych na różnych dystansach dystansach od 100 m do 1,5 kilometra. (**tu**), **foto:** MOSiR Myszków

Siatkówka, PlusLiga

DAWID KONARSKI ZOSTAJE NA KOLEJNY SEZON

(Zawiercie) W połowie czerwca Aluron CMC Warta Zawiercia poinformował, że w kolejnym sezonie w żółto-zielonych barwach nadal będzie występował Dawid Konarski. Dwukrotny mistrz świata i aktualny brązowy medalista PlusLigi przedłużył kontrakt z klubem z Zawiercia.

W połowie czerwca Aluron CMC Warta Zawiercia poinformował, że w kolejnym sezonie w żółto-zielonych barwach nadal będzie występował Dawid Konarski. Dwukrotny mistrz świata i aktualny brązowy medalista PlusLigi przedłużył kontrakt z klubem z Zawiercia. Dawid Konarski do Aluron CMC Warty dołączył w 2021 roku, przenosząc się do Zawiercia z Cerrad Enea Czarnych Radom. Dwukrotny mistrz świata szybko stał się wiodącą postacią w drużynie z Jury Krakowsko-Częstochowskiej i miał ogromny udział w zdobyciu przez nią brązowego medalu PlusLigi. Konarski będzie kontynuował występy w żółto-zielonych barwach.

– Bardzo chciałbym podziękować kibicom za emocje dostarczane przez cały sezon, wspieranie nas na wyjazdach. Szczególnie dziękuję za doping we własnej hali, bo to, co stworzyliśmy, zostanie zapamiętane nie tylko przez nas samych, ale także przez całą społeczność ligi i inne drużyny – **mówi Dawid Konarski.** *– Musimy to kontynuować. Nie będzie lekko, bo poprzeczka jest zawieszona wysoko, ale wspólnymi siłami będziemy dalej iść tą drogą i z sezonu na sezon robić postępy. Zawsze jest możliwość do robienia progresu i tego nam wszystkim życzę* – **dodaje**.

W swoim debiutanckim sezonie w Zawierciu Konarski wystąpił w 35 meczach PlusLigi i 2 meczach Pucharu Polski. Opuścił tylko wyjazdowe spotkanie pucharowe z Asseco Resovią Rzeszów. Zdobył 540 punktów – skończył 438 z 908 ataków (48,3 proc. skuteczności i 33 proc. efektywności), dołożył do tego 42 asy serwisowe i 60 bloków, dzięki czemu znalazł się w pierwszej dziesiątce najlepiej blokujących zawodników ligi. W minionym sezonie przekroczył też barierę 4500 punktów zdobytych w PlusLidze, a także 500 bloków. To pierwsze wcześniej udało się tylko trzem zawodnikom: Mariuszowi Wlazłemu, Krzysztofowi Gierczyńskiemu i Grzegorzowi Szymańskiemu, a drugie, spośród graczy spoza grona środkowych – jedynie Wlazłemu. Dawid Konarski był ponadto najczęściej wyróżnianym zawodnikiem poprzednich rozgrywek wspólnie z Tomaszem Fornalem. Statuetkę MVP zdobywał ośmiokrotnie.

(**tu**), **foto:** profil na FB Aluronu CMC

eprasa.pl a159895e44

Żeglarstwo

REGATY O ZŁOTĄ SZEKLĘ MARINY PORAJ

(Poraj) Aż dwie soboty potrzebowali organizatorzy regat o Złotą Szeklę Mariny Poraj, aby rozegrać zawody we wszystkich zaplanowanych klasach. W biurze regat zameldowały się załogi jachtów otwartopokładowych, kabinowych, ILCA 4, ILCA 6, Optimist SPORT i Optimist UKS.

Aż dwie soboty potrzebowali organizatorzy regat o Złotą Szeklę Mariny Poraj, aby rozegrać zawody we wszystkich zaplanowanych klasach. W biurze regat zameldowały się załogi jachtów otwartopokładowych, kabinowych, ILCA 4, ILCA 6, Optimist SPORT i Optimist UKS. Bardzo silny wiatr uniemożliwił start najmłodszych uczestników, pozostałe klasy po godzinnym odroczeniu udało się wystartować. Warunki były faktycznie trudne, czego dowodem było wiele wywrotek jachtów. Na szczęście nikt nie ucierpiał i wszyscy szczęśliwie ukończyli zmagania.

Rywalizacja w klasie Optimist UKS została rozegrana w sobotę 11 czerwca, w dużo bardziej sprzyjających początkującym żeglarzom warunkach.

Wyniki w poszczególnych klasach przedstawiają się następująco:

OPP Sport Dziewczęta:
1 Emilia Kabała
2 Anna Zaczkowska
3 Antonina Wrońska
4 Zuzanna Kumor

OPP Sport Chłopcy:
1 Franciszek Kumor
2 Aleksander Olszowski
3 Jakub Garczyński
4 Krzysztof Zawadzki
5 Jakub Błaszczyk

ILCA 4:
1 Tomasz Sobota
2 Wiktoria Sajdak
3 Antoni Machaj
4 Wiktor Gajda
5 Marek Pawełczak

ILCA 6:
1 Kuba Matysiak
2 Dominik Masłoń
3 Damian Sobota
4 Paweł Pawlik
5 Alicja Sobota
6 Aleksandra Jędryka

OTWARTOPOKŁADOWE:
1 Piotr Hupa, Piotr Koziorowski
2 Maria Grabska, Jakub Zębik, Robert Grabski
3 Wiktor Leśkiewicz, Igor Leśkiewicz, Szymon Wróblewski, Michał Szyller
4 Piotr Cieślak, Miłosz Psiuk, Basia Sinkiewicz

KABINOWE:
1 Wojciech Sołtys, Wojciech Michowicz
2 Mariusz Matyszczak, Marcin Sieradzki

OPP UKS Dziewczęta:
1 Oliwia Fijałkowska
2 Matylda Mrozik
3 Hania Zimny
4 Julia Żak
5 Zuzia Wasik

OPP UKS Chłopcy:
1 Radek Kuroń
2 Filip Karoń
3 Filip Gos
4 Janek Mastalerz
5 Bartek Sulowski
6 Władek Zbierański (**tu**), **foto:** profil na FB Marina Poraj

Piłka nożna, IV liga

MKS MYSZKÓW ROZPOCZĄŁ PRZYGOTOWANIA DO SEZONU

(Myszków) W poniedziałek 11 lipca MKS Myszków rozpoczął przygotowania do sezonu 2022/2023 w IV lidze. Wtedy to nowy trener Robert Majchrzak po raz pierwszy spotkał się z zawodnikami.

W poniedziałek 11 lipca MKS Myszków rozpoczął przygotowania do sezonu 2022/2023 w IV lidze. Wtedy to nowy trener Robert Majchrzak po raz pierwszy spotkał się z zawodnikami. Podczas okresu przygotowawczego MKS rozegra sześć meczów sparingowych. Myszkowianie nowy sezon zainaugurują 13. sierpnia na boisku beniaminka LKS Drama Zbrosławice. W pierwszym spotkaniu nowego sezonu w Myszkowie będziemy gościć tydzień później rezerwy Zagłębie Sosnowiec. Rundę jesienną zakończy na własnym boisku 12. listopada podejmując innego beniaminka - MKS Lędziny.

Po zakończeniu ubiegłego sezonu z drużyny odeszli Marcin Mączka i Oktawian Obuchowski, którzy przeszli do Unii Dąbrowa Górnicza. Natomiast nowym piłkarzem MKS-u został stoper, Patryk Wnuk z Przemszy Siewierz. Pochodzący z Będzina zawodnik przygodę z piłką zaczynał w miejscowej Sarmacji, gdzie został dostrzeżony przez skauting GKS-u Katowice i w wieku 16 lat przeniósł się do Gieksy. Po półtorarocznych treningach z juniorami trafił na pół roku do pierwszego zespołu, ale kolejny sezon rozpoczął już jako piłkarz Ruchu Radzionków, który akurat wywalczył awans do III ligi. Półroczne wypożyczenie do Cidrów zaowocowało stałym angażem i Patryk spędził łącznie w Radzionkowie 3 sezony. Ostatni sezon to przygoda z Przemszą Siewierz, której był podstawowym zawodnikiem.

Jak pisze klub: - *Wkrótce pojawią się inne nowe twarze. Rozmowy z nowymi zawodnikami trwają i lubią „ciszę", tak więc prosimy o cierpliwość. O wszystkim będziemy informować w odpowiednim czasie.*

W okresie przygotowawczym myszkowianie rozegrają sześć meczów sparingowych. Poniżej plan gier kontrolnych:

16.07.2022, MKS Myszków – GMLKS Piliczanka Pilica
23.07.2022, MKS Myszków – GKS Grunwald Ruda Śląska
27.07.2022, KS Decor Bełk – MKS Myszków
30.07.2022, RKS Raków Częstochowa (CLJ) – MKS Myszków
03.08.2022, MKS Myszków – Gwarek Zabrze
06.08.2022, MKS Myszków – KP Warta Zawiercie

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

Siatkówka plażowa

PLAŻOWY DOTYK JURY 2022

(Myszków) W dniach 11 i 12 czerwca na Kompleksie Sportowym „Dotyk Jury" odbył się Turniej Siatkówki Plażowej Mężczyzn oraz Mikstów pn: „Plażowy Dotyk Jury 2022". Był to drugi turniej z serii zmagań w siatkówce plażowej tego lata w Myszkowie. Organizatorem turnieju był Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Myszkowie. Do turnieju przystąpiło łącznie 8 par w turnieju mężczyzn oraz 14 w turnieju mikstów.

W dniach 11 i 12 czerwca na Kompleksie Sportowym „Dotyk Jury" odbył się Turniej Siatkówki Plażowej Mężczyzn oraz Mikstów pn: „Plażowy Dotyk Jury 2022". Był to drugi turniej z serii zmagań w siatkówce plażowej tego lata w Myszkowie. Organizatorem turnieju był Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Myszkowie. Do turnieju przystąpiło łącznie 8 par w turnieju mężczyzn oraz14 w turnieju mikstów. Rywalizacja w turnieju rozgrywana była w „systemie brazylijskim" (druga porażka powodowała odpadnięcie z turnieju set do 21 pkt., a druga porażka powodowała odpadnięcie z turniej). Turniej Mężczyzn wygrała para Bereza/Barczyk (Poczesna/Poraj), którzy w finale okazali się lepsi od pary Kaleta/Rybak (Katowice/Będzin).Turniej Mikstów wygrała para Janus/Gawęda (Piekary Śląskie/Czechowice-Dziedzice), którzy w finale pokonali parę Komorek/Czernik (Rybnik/Katowice). Najlepsze pary na zakończenie turniejów otrzymały statuetki.

Wyniki turnieju mężczyzn:
1. Szymon Bereza / Mikołaj Barczyk - Poczesna / Poraj
2. Piotr Kaleta / Adrian Rybak - Katowice / Będzin
3. Mateusz Buca / Krzysztof Rykała - Blachownia
4. Sylwester Kukulski / Kamil Nowicki - Radomsko
5. Myszkowski/Matracki - Zawiercie
6. Wróblewski/Wodecki – Radomsko
7. Rakus/Niemiec – Częstochowa
8. Żabka/Maciejewski - Zawiercie

Wyniki turnieju mikstów:
1. Julia Janus / Michał Gawęda - Piekary Śląskie / Czechowice-Dziedzice
2. Joanna Komorek /Artur Czernik - Rybnik / Katowice
3. Iwona Chudzik / Michał Faryna - Jastrzębie-Zdrój / Zawiercie
4. Paulina Krakowska / Wojciech Kapłon – Będzin
5. Lis/Szafruga – Siewierz
6. Balcarek/Maciejewski - Zawiercie
7. Stawarczyk/Milanowski – Kraków
8. Myrta/Urbańczyk - Myszków
9. Biodrowicz/Myszkowski – Zawiercie
10. Mazur/Bartosz - Sosnowiec
11. Człowiek/Matracki – Zawiercie
12. Płodowska/Szczygieł - Myszków
13. Pala/Raczek – Myszków
14. Dąbrowska/Czapla – Sosnowiec (**tu**), **foto:** MOSiR Myszków

eprasa.pl a159895e44

DNI GMINY I MIASTA KOZIEGŁOWY

MGOPK

GMINA I MIASTO KOZIEGŁOWY

16-17 lipca 2022

Centrum Rekreacji przy MGOPK

16 lipca (sobota)

16.00 Parada Zabytkowych i Tuningowych Pojazdów oraz Motocykli **„MOTO LEGENDY",** (z placu targowego do Centrum Rekreacji)

16:30 Przekazanie klucza do bram Gminy i Miasta Koziegłowy

16:45 **Letnia Scena MGOPK:**

- Gminna Orkiestra Dęta z Koziegłów
- Formacja Tańca Estradowego "POKUSA"
- Dziecięca Sekcja Tańca Towarzyskiego
- Szkółka Gitarowa
- Studio Piosenki
- Rozstrzygnięcie konkursu Moto Legendy

Hity Disco polo w tanecznym show:

18:30 Zespół "LAJKERS"

19:00 Gwiazda wieczoru Zespół "MARKUS P"

20:00 Gwiazda wieczoru Zespół "MEJK"

21:00 Dyskoteka z DJ

24:00 Zakończenie

17 lipca (niedziela)

17:00 **Letnia Scena MGOPK:**

- Gminny Zespół Pieśni i Tańca "Koziegłowy"
- Koziegłowski Uniwersytet Trzeciego Wieku
- Młodzieżowa Orkiestra Dęta z Pińczyc
- Studio Piosenki
- SZKOŁA TAŃCA DOBROWOLSCY Z CZĘSTOCHOWY

19:00 **Rodzinna Biesiada:**

Częstochowska Kapela Biesiadna "GRUPA ROMANA"

Zespół "DUET ROMANTICA"

DODATKOWE ATRAKCJE:

WYSTAWA SAMOCHODÓW ZABYTKOWYCH I TUNINGOWYCH ORAZ MOTOCYKLI,
WYSTAWA INSTRUMENTÓW ZABYTKOWYCH GRAŻYNY I ROMANA KRYST
WESOŁE MIASTECZKO "FRANKO" z CZECH,
CATERING, ANIMACJE

Partner: ŻYWIEC ZDRÓJ

Patronat medialny: GAZETA MYSZKOWSKA

Sponsor Strategiczny: PRZEDSIĘBIORSTWO HANDLOWO USŁUGOWE ODYS Włodzimierz Zemła

ORION

SoNa www.sona.pl

Sponsor Główny: DENAR TRAVEL

PRESS ZAKŁAD ODLEWNICZY METALI NIEŻELAZNYCH

Sponsor Wspierający: MIĘDZYPOWIATOWY BANK SPÓŁDZIELCZY W MYSZKOWIE

JUREX

Ringa

"Słotpol" Artur Słociński

JÓZAN

Roxebut

Art-Trans

AGENCJA UBEZPIECZENIOWA Jolanta Stępień

eprasa.pl a159895e44

OGŁOSZENIA DROBNE

USŁUGI

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

Transport, przeprowadzki. 724/782-830

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

Mycie, czyszczenie kostki. 724/782-830

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

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

OPRÓŻNIANIE MIESZKAŃ 724/782-830

ZŁOTA RĄCZKA -NAPRAWY AWARIE 513/309-345

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

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

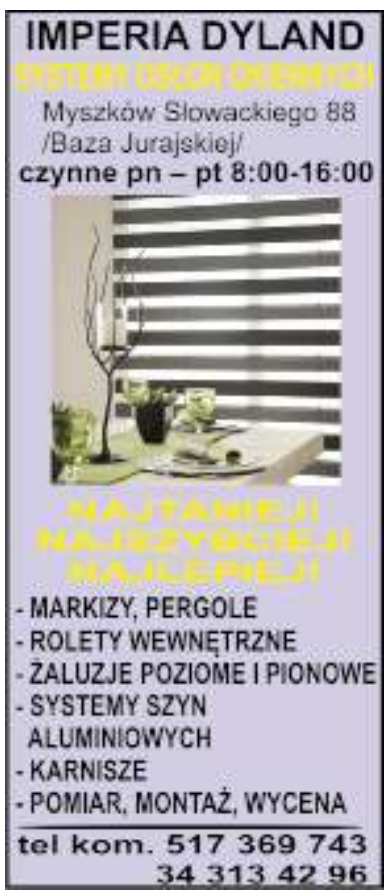
Rębak, rozdrabnianie gałęzi lub wynajem 724-782-830

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

FHU JANEK WYWÓZ SZAMB. 506-911-526

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

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



Videofilmowanie 698-940-044

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

Montaż klimatyzacji w budynkach. 506-655-874

Koszenie trawy, malowanie ogrodzeń, przycinanie Tui, prace różne 600-826-895

USŁUGI BUDOWLANE

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

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

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

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

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

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

AZBEST demontaż i utylizacja 791-973-030

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

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

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

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

Cyklinowanie, renowacja podłóg, układanie parkietu paneli, desek tel. 534-958-319

Usługi Mini-koparką i wywrotką 601-956-314

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

Montaż ogrodzeń betonowych 515-126-709

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

Wykonuję pokrycia dachowe - dachówka, gont, papa termozgrzewalna, szybko i solidnie, zapraszam! Tel. 795-622-089

KUPIĘ- DZIAŁ BUDOWLANY

Koparko- ładowarkę 693-991-858

DOM i OGRÓD

Usługi rembakie, wycinka drzew 536-989-893

Szkółka Krzewów Ozdobnych. Myszków ul. Kościuszki 195 tel. 501-457-137

Wycinka drzew niebezpiecznych, pielęgnacja karczowanie 881-332-455

NAUKA

Matematyka. 663-364-028

BIOLOGIA 503-077-360

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

DAM PRACĘ

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

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

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

Przyjmę do pracy szyjące, stołowe lub zespół. Rejestracja, praca cały rok, wysokie zarobki.602-766-425

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

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

Zatrudnię kierowcę do sklepu Market Admar w Janowie tel. 607-948-298

Zatrudnię montera obuwia męskiego. Pełne zatrudnienie, możliwość przyuczenia tel. 609-773-722

Przyjmę brukarzy i pomocników. 604-630-715

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

Zatrudnimy pracownika administracyjno-biurowego, umowa o pracę, praca stacjonarna w Myszkowie. Atrakcyjne warunki. Ubezpieczenie. tel. 797-727-171

Zatrudnimy pracownika na stanowisko: MAGAZYNIER. Praca stała lub sezonowa, Myszków, tel. 508-830-837

Firma SOSNA zatrudni pracowników do produkcji choinek sztucznych - na kołowrotek oraz na gałęzie. Miejsce pracy: Koziegłowki. Więcej informacji pod numerem telefonu: 698-412-666

Szewca zatrudnimy- ćwiekowanie, nabijanie. Możliwość częściowego przyuczenia. Również pracownicy z Ukrainy. 885-675-528

MECHANIK UTRZYMANIA RUCH. Poszukiwany mechanik maszyn do firmy pakującej sypkie artykuły spożywcze.Miejsce pracy: Myszków, ul Partyzantów 4 Email: sales@tee-nord.eu Stawka ok 5000zł zależnie od doświadczenia tel: 34 3101038

Kierowca C+E, kraj, praca od poniedziałku do piątku tel. 798-785-733

Firma ADAL w Koziegłówkach zatrudni pracownika na stanowisko operator wtryskarki. Kontakt pod numerem telefonu 602-715-061

SPRZEDAM

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

Eko miał. Tel. 605-396-015

Ziemia ogrodowa. Tel. 605-396-015

Sprzedam drzewo brzozę. 735-724-626

Tanio sprzedam schładzacze do napojów, przeszklone. 505-863-667

Sprzedam sypialnię, pralkę automatyczną, oraz szafkę z umywalką, 2 dywany w dobrym stanie tel. 666-655-296

Łóżko rehabilitacyjne, wózek elektryczny, fotel rozkładany. 503-620-239

Dwa silniki siłowe 6kW 7 kW po 500zł, cena do uzgodnienia 690-153-468

KUPIĘ

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

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

NIERUCHOMOŚĆ- DO WYNAJĘCIA

Wynajmę umeblowane biuro w Myszkowie z internetem dla firmy ubezpieczeniowej lub nieruchomości itp. Niski czynsz! tel. 602-39-83-86

Myszków- Kuchnia, pokój łazienka, 1 piętro 781-269-085

Wynajmę murowany garaż koło cmentarza. 603-779-496

Do wynajęcia gabinety medyczne blisko centrum Myszkowa. Cena do uzgodnienia. 694-600-601

Mieszkanie Myszków ul. Spółdzielcza 40mkw, 500-828-676

Przyjme na mieszkanie mężczyzne pracującego lub na emeryturze Myszków tel. 536-936-587

Wynajmę mieszkanie 38m2 w Myszkowie tel. 609-336-224

NIERUCHOMOŚĆ- SPRZEDAM

MECHANIKA POJAZDOWA

Oferujemy:
- NAPRAWY BIEŻĄCE
- NAPRAWA ZAWIESZEŃ
- NAPRAWA ZBIEŻNOŚCI
- WYMIANA OLEJU

Okręgowa Stacja Kontroli Pojazdów
Siedlec Duży ul. J. Pawła II 8 tel. 604 445 813

Noclegi dla pracowników

tel. 602398386

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

eprasa.pl a159895e44

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

Dziewki gm. Siewierz, budowlana 7900m2, szer. 29m. 165tys. 604-323-822

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

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

Las i działkę sprzedam. 662-041-317

Winowno, dom do generalnego remontu lub rozbiórki, działka 3800mkw, zabudowania gospodarcze murowane 600mkw. Prąd, gaz. 601-561-065

Działki budowlane w całości w Żarkach Letnisko o powierzchni 1200 do 3000mkw, bardzo dobry dojazd. Bez pośredników 789-081-508

Sprzedam mieszkanie w centrum Myszkowa, obok Urzędu Miasta, I piętro, 62m2, 3 pokoje, stan deweloperski. 795-225-341

Sprzedam dom w Żarkach tel: 501-510-813

NIERUCHOMOŚĆ-KUPIĘ

KUPIMY MIESZKANIE. Może być do odświeżenia lub remontu. Proszę o telefon 721-843-863

MOTORYZACJA

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

Kupię mieszkanie na Światowice. Blisko szkoły podstawowej. 509-901-113

AUTO-SPRZEDAM

Sprzedam Renault Thalia rok 2004 pojemność 1,4 tel. 721-154-672

Citroen Jumpy 1,9D, 3500zł. 509-016-922

Transporter 2008r. 1,9 TDI przebieg 336 tys. stan dobry cena 14 tys. 723-317-672

Piękny Chevrolet Captiva 2010 I właściciel 7-osobowy 2,0diesel, bezwypadkowy, oryginalny lakier, krajowy. 691-329-809

Pięknego BUS-a Opel Vivaro, bezwypadkowy, 2007r, przedłużona blaszanka. 191tys! udokumentowane. 691-329-809

Seicento 1999r, przebieg 125 tys, stan bdb. 887-817623

Opel Corsa 1,2 benzyna 2012r. niebieski, klimatyzacja, centralny zamek, bezwypadkowy cena 15.500 tel. 696-256-576

Autokomis Kingal - sprzedaż samochodów używanych z Niemiec, bezpośrednio od właściciela, konkurencyjne ceny. Lgota Mokrzesz. tel.664-420-288. W ofercie min.:,VW Golf V 1.4B 2008,Chrysler Sebring 2.0B 2009,Ford Mondeo 2.2Dkombi 2009,Nissan Micra 1.2B 2016,Ople Astra J kombi 1.6D 2014,Ford Cmax 1.8B 2005,Volvo V70 2.5T+LPG 2011,Nissan Altima 2.5B 2011,Ford Mondeo 2.0B 2005,Kia Proceed 1.6 2008 i inne.Tel.664420288. GWARANCJA TECHNICZNA.

MOTO- KUPIĘ

Jednoślady stare 693-991-858

AUTO- KUPIĘ

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

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

Auta osobowe, dostawcze, skrzyniowe, wywrotka 693-991-858

SPRZEDAM MASZYNY ROLNICZE

Sprzedam 2 opony 18-4-30 do kombajnu. 503-422-786.

Sprzedam zabytkowe narzędzia rolnicze: wóz drabiniasty, pług konny, młockarnia, sieczkarnia, kosiarka konna i inne. Do zobaczenia w Niegowie. Cena do ustalenia. 662-039-387.

Sprzedam prasę Simpa Z-224 rok 1980 w dobrym stanie tel. 34-32-17-332, 601-309-244.

KUPIĘ MASZYNY ROLNICZE

Ciągnik rolniczy- przyczepa 693-991-858.

ROLNICTWO

Sprzedam zboże, siano. 608-436-062.

ZDROWIE

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

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

USŁUGI FINANSOWE

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

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

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

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

ZWIERZĘTA-ODDAM

Do adopcji Maltańczyk, suczka, wysterylizowana. 509-532-556.

ZWIERZĘTA-SPRZEDAM

Cielaki sprzedam tel. 500-492-997.

MATRYMONIALNE

Poznam dziewczynę, z Myszkowa lub okolic, spokojną, kulturalną, pannę, do 40 lat, bez nałogów. Kawaler, 39lat. Proszę o przemyślane, poważne wiadomości. 503-871-965.

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

OPAŁ RATY

WĘGIEL ORZECH
WĘGIEL GROSZEK
EKO GROSZEK WORKI
EKO GROSZEK LUZ
MIAŁ WĘGLOWY klasa 24

WSZYSTKO POD ZADASZENIEM

POWYŻEJ 2 TON DO 25 KM TRANSPORT GRATIS!

Zatrudnimy

ELEKTRYKA KONSERWATORA

do naprawy i serwisowania urządzeń elektrycznych w obiekcie.

Miejsce pracy: okolice Myszkowa

Praca od zaraz!

tel. 606-344-124

sekretariat@lasagro.pl

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

eprasa.pl a159895e44

OGŁOSZENIE SĄDU

Sąd Rejonowy w Myszkowie
I wydział Cywilny

wzywa uprawnionych bądź ich następców prawnych do odbioru z depozytu sądowego kwoty 6.087,00 zł wraz z odsetkami tytułem odszkodowania za nabytą z mocy prawa przez Województwo Śląskie nieruchomość o nieuregulowanym stanie prawnym, położoną w Myszkowie, obręb Będusz, oznaczoną jako **działka nr 758/1**, o pow. 0,0321 ha objętą decyzją Wojewody Śląskiego nr 3/2015 z dnia 3 lutego 2015r. Znak IFXIII.7820.74.2014 o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej pn. „Budowa obwodnicy miejscowości Myszków", dla której nie ma urządzonej KW ani zbioru dokumentów, z zastrzeżeniem, że kwota ta ma być wypłacona na wniosek osób, które przedstawiają tytuł prawny do w/w nieruchomości, wg stanu prawnego istniejącego w dniu 2 kwietnia 2015r.

Sąd poucza, że niepodjęcie depozytu w terminie do dnia **30.04.2029r.** Powoduje likwidację depozytu poprzez przepadek na rzecz Skarbu Państwa wraz z wszelkimi korzyściami i ciężarami jakie przyniósł od chwili złożenia.

Ruszyła wypłata dopłat do nawozów

Do 31 maja 2022 r. rolnicy mogli ubiegać się o przyznanie dofinansowania do zakupu nawozów mineralnych. Do Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa trafiło blisko 427 tys. wniosków o to wsparcie. 11 lipca rozpoczęła się wypłata pomocy.

Pierwszego dnia z tytułu dopłat do nawozów ARiMR przekazała na konta bankowe 20 tys. rolników 138 mln zł. Pomoc będzie przekazywana sukcesywnie w lipcu i sierpniu.Przypomnijmy, że do 31 maja 2022 r. można było składać wnioski o dopłaty do nawozów mineralnych innych niż wapno nawozowe i wapno nawozowe zawierające magnez. Do Agencji wpłynęło blisko 427 tys. wniosków, na podstawie których oszacowano maksymalną kwotę niezbędną do realizacji programu – 3,5 mld zł. Przypomnijmy, że pula środków na ten cel wynosiła 3,9 mld zł. Oznacza to, że nie będzie stosowany współczynnik korygujący.

Dofinasowanie ma zrekompensować wyższe koszty zakupu nawozów, nabytych między 1 września 2021 r. a 15 maja 2022 r. O taką pomoc mógł ubiegać się jedynie rolnik, który złożył wniosek o przyznanie dopłat bezpośrednich za 2022 rok.Wysokość wsparcia wyliczono w oparciu o dwustopniowy algorytm. Po pierwsze, pod uwagę brano określonych stawek, które wynoszą:

500 zł do hektara upraw rolnych (z wyłączeniem traw na gruntach ornych oraz łąk i pastwisk) lub

250 zł do hektara łąk i pastwisk oraz traw na gruntach ornych (z wyłączeniem powierzchni wspieranych w ramach działania rolno-środowiskowo-klimatycznego). Maksymalna powierzchnia objęta tą pomocą wynosi 50 ha.

JAK ZAMÓWIĆ OGŁOSZENIE

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

Gazeta Myszkowska
w prenumeracie cyfrowej!
wejdź na eprasa.pl

eprasa.pl a159895e44

W ciągu dwóch–trzech tygodni czeka nas wzrost liczby chorych na COVID-19, szczególnie objawowych. Nowe warianty omikrona są groźniejsze

– Należy się spodziewać, że w Polsce w ciągu najbliższych dwóch–trzech tygodni wzrośnie liczba osób zakażonych, w szczególności objawowo – mówi dr Aneta Afelt z Interdyscyplinarnego Centrum Modelowania Matematycznego i Komputerowego UW. Sytuacja epidemiczna może się jeszcze zaostrzyć jesienią, kiedy odporność społeczna – nabyta dzięki szczepieniom lub przebyciu COVID-19 – zacznie się obniżać. To zaś może się przełożyć na wzrost liczby hospitalizacji i zgonów. – Natomiast można przypuszczać, że teraz sytuacja faktycznie jeszcze nie będzie dla nas aż tak groźna – mówi ekspertka. Jednocześnie przyznaje, że realna liczba zakażonych SARS-CoV-2 w Polsce jest w tej chwili trudna do oszacowania i może być nawet 20-krotnie wyższa niż oficjalne statystyki.

– Z pewnością nie można myśleć, że jesteśmy już w końcówce pandemii – podkreśla w rozmowie z agencją Newseria Biznes dr Aneta Afelt z Interdyscyplinarnego Centrum Modelowania Matematycznego i Komputerowego Uniwersytetu Warszawskiego, członkini Zespołu ds. COVID-19 przy Polskiej Akademii Nauk. – Jesteśmy dopiero na początku egzystencji tego wirusa w naszym społeczeństwie i z pewnością zostaniemy z nim na długo. A w tym dokładnie momencie, latem 2022 roku, jesteśmy w trakcie narastania fali zakażeń wirusem SARS-CoV-2, wariant omikron BA.4 i BA.5.

Statystyki Ministerstwa Zdrowia pokazują, że liczba zakażonych SARS-CoV-2 w Polsce sukcesywnie wzrasta. W poprzednim tygodniu – po raz pierwszy od ponad dwóch miesięcy – przekroczyła 1 tys. potwierdzonych przypadków w ciągu dnia. Z kolei średnia dzienna liczba nowych zakażeń, obliczana na podstawie danych z ostatnich siedmiu dni, w piątek 8 lipca przekroczyła 720, podczas gdy jeszcze 18 czerwca wynosiła 170.

– Dziś bardzo trudno jest odpowiedzieć na pytanie, ilu faktycznie jest w Polsce zakażonych, bo nie mamy formalnego systemu monitoringu – mówi ekspertka. – Te dane, które publikuje Ministerstwo Zdrowia, są danymi bardzo mocno przybliżonymi. Mój kolega, dr Franciszek Rakowski [z Interdyscyplinarnego Centrum Modelowania Matematycznego i Komputerowego UW – red.], sugeruje, że liczba osób zakażonych może być nawet 20–25-krotnie wyższa i jestem gotowa się z tym zgodzić.

W Chinach, z powodu nowych ognisk koronawirusa SARS-CoV-2, już dziesiątki milionów osób są objęte lockdownem, a w dużych miastach ponownie wprowadzone są surowe restrykcje. Liczba zakażeń wywołanych przez bardzo zakaźne subwarianty omikronu BA.4 i BA.5 od tygodni rośnie też w Europie. Ta fala rozpoczęła się w Portugalii na przełomie maja i czerwca, ale teraz wzrost liczby chorych notują kolejne kraje Europy Zachodniej – Włochy, Niemcy (po ok. 90 tys. przypadków dziennie) czy Francja (ponad 120 tys. zakażeń). Coraz częściej mówi się o powrocie do noszenia maseczek.

– Biorąc pod uwagę to, w jakiej sytuacji epidemicznej są kraje położone na zachód od Polski, u nas też należy się spodziewać przyrostu liczby osób zakażonych. My jesteśmy opóźnieni względem tych państw o około dwa–trzy tygodnie, więc u nas należy się spodziewać, że w ciągu najbliższych dwóch–trzech tygodni również wzrośnie liczba osób zakażonych, w szczególności zakażonych objawowo – prognozuje dr Aneta Afelt. – Ponieważ zgodnie z rytmem przebiegu łańcucha zakażeń mamy do czynienia z taką sytuacją, w której rozwój liczby osób zakażonych objawowo potrzebuje pewnej, dużej liczby osób zakażonych, a pamiętajmy o tym, że duża liczba osób ma przebieg bezobjawowy i one najczęściej nie są świadome tego, że są nosicielami i następnie roznosicielami tego wirusa.

Minister zdrowia Adam Niedzielski poinformował, że rosnąca liczba zakażeń w Polsce nie stanowi na razie ryzyka dla wydolności systemu opieki zdrowotnej. To może się jednak zmienić, jeżeli nastąpi radykalny wzrost nowych zachorowań, ponieważ – jak wskazuje dr Aneta Afelt – subwarianty omikron BA.4, BA.5 mają bardziej zjadliwy przebieg.

– W tej chwili wszystkie dane, które napływają z krajów zachodnich, wskazują, że te dwa warianty powodują jednak dużo bardziej istotne skutki zdrowotne niż ten pierwotny wariant omikron – mówi członkini Zespołu ds. COVID-19 przy Polskiej Akademii Nauk. – W krajach takich jak Francja, Wielka Brytania czy Niemcy system jest gotowy do opieki nad pacjentami covidowymi, którzy ciężko przechodzą zakażenie, ale pojawiają się zgony. W tej chwili w Niemczech, w ciągu ostatnich czterech tygodni, było już ponad 190 zgonów wywołanych właśnie tym najnowszym wariantem omikron.

Jak podkreśla ekspertka, latem sytuacja nie powinna się zaostrzyć, ponieważ jesteśmy relatywnie „świeżo" po fali zakażeń z jesieni ub.r. oraz zimy i wiosny br., a także po dawce przypominającej. Mamy więc jeszcze zachowaną odporność populacyjną na świeże zachorowania. Z czasem jednak wyczerpuje się odporność nabyta dzięki szczepieniom lub przebyciu COVID-19.

– Patrząc na tegoroczną jesień, na odległość w czasie między zaszczepieniem albo naturalnym zakażeniem, coraz większa liczba osób będzie tracić odporność immunologiczną na kontakt z nowym wariantem wirusa. A pamiętajmy, że ten wariant BA.5 umyka naszemu systemowi immunologicznemu, co oznacza, że nasz organizm nie rozpoznaje w pierwszej kolejności ataku tego wirusa jako czegoś, co zna – mówi dr Aneta Afelt.

Jednocześnie ekspertka negatywnie ocenia decyzje Ministerstwa Zdrowia o tym, aby nie wprowadzać na razie środków zaradczych, np. w postaci przywrócenia obowiązku noszenia maseczek. Minister Adam Niedzielski zapowiedział, że nie ma na razie w planach żadnych restrykcji, dopóki liczba hospitalizacji nie przekroczy 5 tys. Obecnie w szpitalach jest kilkaset osób z COVID-19. Ministerstwo liczy bowiem, że dzięki szczepieniom i wysokiej odporności społecznej zwiększona liczba zachorowań nie przełoży się na masowe hospitalizacje i zgony.

– Nie są podejmowane kroki dotyczące przywrócenia biernej ochrony epidemiologicznej, a więc np. noszenia maseczek w miejscach takich jak transport publiczny, kina, restauracje i inne, gdzie jest duża gęstość osób – mówi członkini Zespołu ds. COVID-19 przy PAN. – Z punktu widzenia ochrony nas, obywateli, przed konsekwencją zakażeń jest to decyzja, która jest nieroztropna. Wariant omikron w każdej z form jest wariantem wysoce zakaźnym na poziomie zakaźności odry, a więc jest rekordowo łatwo przenaszalny. Nie wracamy do restrykcji dystansowania, wracamy do biur, jesteśmy w trakcie wakacji, bardzo chętnie Polacy ruszyli na wakacje zagraniczne, tymi destynacjami są kraje, w których w tej chwili jest duża liczba zachorowań, to oznacza, że wracając do Polski, możemy przyjechać zakażeni.

(red) Newseria

ODPUST U BABCI ANNY, 31.07.2022

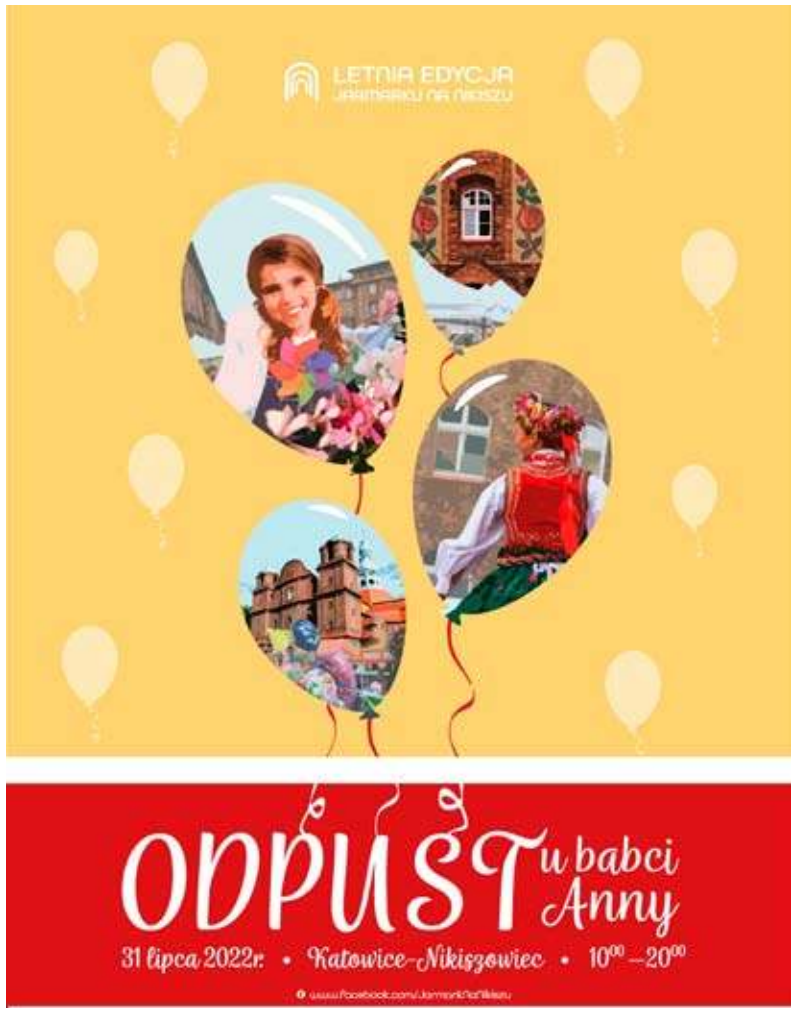
Już tradycyjnie zapraszamy na letnią edycję Jarmarku Na Nikiszu – czyli Odpust U Babci Anny, który w tym roku odbędzie się w niedzielę 31 lipca, godz. 10.00-20.00 w Katowicach Nikiszowcu. Impreza na stałe wpisała się w kalendarz dzielnicy, miasta i regionu. Jednodniowe wydarzenie to przede wszystkim jarmark wysokiej jakości rękodzieła, któremu towarzyszą strefa gastro, małe scena muzyczna oraz dodatkowe atrakcje – dla dzieci i dorosłych. Odpust organizowany jest przez Stowarzyszenie Fabryka Inicjatyw Lokalnych we współpracy z Miastem Katowice.

W tym roku zaplanowaliśmy udział 115 wystawców – lokalnych artystów oraz starannie wyselekcjonowanych twórców i rękodzielników z całej Polski. Na Odpuście znajdzie się także około 20 stoisk z regionalnymi przysmakami i przetworami. Nie zabraknie też tradycyjnych śląskich bud odpustowych z maszketami. Zaplanowaliśmy także strefę gastro, w której będzie można zjeść na miejscu. Swoją specjalną ofertę przygotowują na ten dzień również lokalne restauracje – Cafe Byfyj i Śląska Prohibicja.

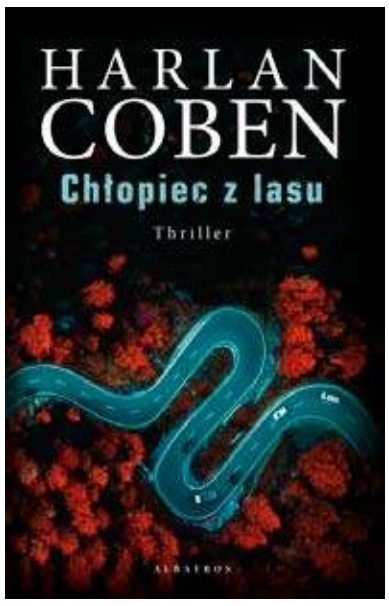
W tym roku powracamy do sceny muzycznej, która będzie miała jednak kameralny charakter. Jak zwykle zaplanowaliśmy bardzo różnorodną muzykę. Tradycyjnie na po górniczym osiedlu zagra Orkiestra Dęta Wieczorek. Będzie też sporo łagodnych, relaksujących dźwięków. Już niemal zwyczajem jest, że tego dnia dzieci będą mogły się pokręcić na karuzeli łańcuszkowej „keciok", a chętni do niesienia pomocy mogą oddać krew w kwriobusie Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Katowicach. Przygotowaliśmy także coś zupełnie nowego i wyjątkowego – loterię fantową pn. „Loteria Babci Anny", z nagrodą główną voucherem na zakupy o wartości 2280 zł, w sklepach sieci Ski Team. Ski Team to Partner Główny wydarzenia, który na ten dzień przygotował coś specjalnego dla rowerzystów – mobilny warsztat naprawy.

Wszystkich, którzy planują na Odpust przybyć innymi środkami komunikacji polecamy skorzystanie z bezpłatnych linii autobusowych, łączących centrum Katowic, centra przesiadkowe oraz parkingi z Nikiszowcem. Zachęcamy do skorzystania z transportu publicznego, zwłaszcza, że ilość miejsc parkingowych w okolicy wydarzenia jest ograniczona, a część z nich dostępna będzie na zasadzie odpłatnej.

Więcej info na: facebook.com/JarmarkNaNikiszu/



eprasa.pl a159895e44



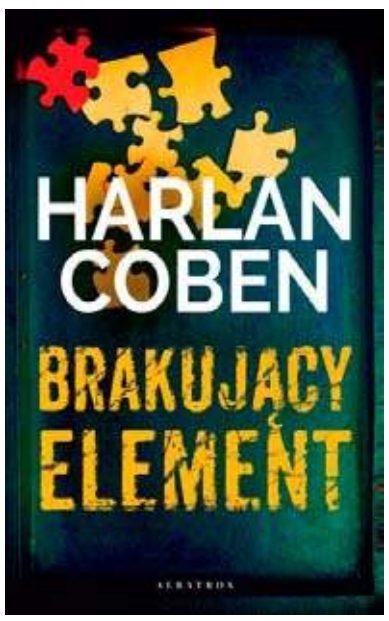
Chłopiec z lasu
Harlan Coben
Wydawnictwo Albatros

Mężczyzna o tajemniczej przeszłości musi znaleźć zaginioną nastolatkę. Najnowsza powieść mistrza zwrotów akcji, Harlana Cobena!

New Jersey, 1986 rok. W Stanowym Parku Krajobrazowym Ramapo Mountain znaleziono dziecko. Brudne, odziane w łachmany i… kompletnie dzikie. Chłopiec rozumie po angielsku, lecz nic nie mówi. Nikt nie zgłaszał zaginięcia. Nikt nie wie, kim chłopiec jest i jak długo przebywał w lesie. Nikt nie wie, jak udało mu się przetrwać.

Trzydzieści lat później Wilde stara się żyć normalnie, choć jego przeszłość wciąż pozostaje tajemnicą – także dla niego samego. Pewnego dnia otrzymuje wiadomość o zaginięciu nastolatki. Nikt się nim nie przejmuje – nawet jej własny ojciec – ale pewna ważna osoba z przeszłości Wilde prosi go o pomoc w znalezieniu dziewczyny. Jedyną wskazówką jest to, że była ostatnio nękana.

Ponieważ sam nigdy nigdzie nie należał, Wilde nie może zignorować sprawy outsiderki, która nikogo nie obchodzi. Ale żeby wyjaśnić tajemnicę jej zniknięcia, będzie musiał wrócić do swojej przeszłości i do miejsca, w którym władza pozwala na utrzymywanie sekretów, które mogą zagrozić milionom ludzi.



Chłopiec z lasu
Harlan Coben
Wydawnictwo Albatros

Nowa powieść Harlana Cobena, w której powraca Wilde, bohater bestsellerowego Chłopca z lasu.

Kolejna porywająca i pełna zwrotów akcji książka współczesnego arcymistrza thrillerów.

Szokujące dopasowanie genetyczne ujawnia najmroczniejszą rodzinną tajemnicę…

Wilde jako małe dziecko został porzucony w lesie. Po latach, już jako dorosły mężczyzna, postanawia dowiedzieć się więcej o swoim pochodzeniu. Rejestruje się na stronie internetowej, która na podstawie nadsyłanych próbek materiału genetycznego kojarzy spokrewnionych ze sobą ludzi.

Dzięki portalowi udaje mu się odnaleźć biologicznego ojca, ale spotkanie z nim rodzi więcej pytań niż odpowiedzi. Wilde dowiaduje się jednak o jeszcze jednym krewnym. Peter Bennett, gwiazda popularnego reality show, próbuje się z nim skontaktować, ale po jednej nieudanej próbie znika jak kamień w wodę. Nękany wyrzutami sumienia Wilde zaczyna go szukać.

Portret w sepii
Isabel Allende
Wydawnictwo Marginesy

Kunsztowny, wielopokoleniowy portret rodziny pochwyconej w pułapkę wojny, przemian politycznych i społecznej rewolucji.

Życie Aurory zostało naznaczone tragedią i uwikłane w gęstą sieć kłamstw na długo przed jej przyjściem na świat. Od wczesnego dzieciństwa dręczy ją też ten sam upiorny sen, którego znaczenia nie potrafi zrozumieć. Prawda o przeszłości, zatarta z całą starannością przez sprawującą opiekę nad Aurorą Paulinę del Valle może okazać się kluczem do rozwiązania zagadki. Tylko czy konfrontacja z traumatycznymi wydarzeniami wystarczy, by móc wreszcie na dobre pozbyć się koszmaru? W próbie odnalezienia korzeni i zrekonstruowania wydarzeń z dzieciństwa, Aurora będzie musiała zmierzyć się z bólem straty i przejmującą samotnością.

W Portrecie w sepii Allende z właściwą sobie wnikliwością przygląda się doświadczaniu życia przez kobiety w skostniałym, opornym na zmiany i wszelki postęp patriarchalnym systemie oraz ich odważnemu sprzeciwowi wobec niekończących się prób ograniczania wolności.

Obejmująca ponad trzydzieści lat opowieść o stracie, miłości, poszukiwaniu własnej tożsamości i o władzy, jaką ma nad człowiekiem jego przeszłość. Ostatnia część sagi opowiadającej o burzliwych losach znanej z Domu duchów i Córki fortuny rodziny del Valle.

Niedaleko pada jabłko
Liane Moriarty
Książka Liane Moriarty „Niedaleko pada jabłko”

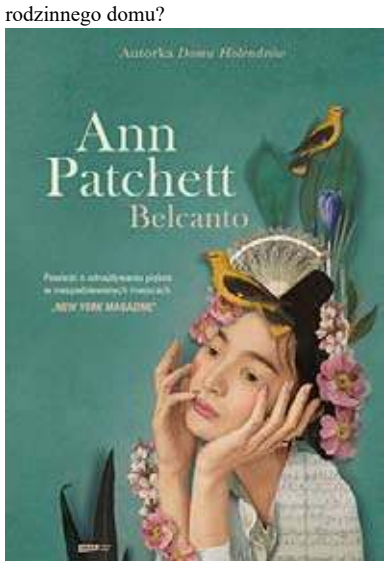
NOWA POWIEŚĆ AUTORKI BESTSELLEROWYCH WIELKICH KŁAMSTEWEK

CZY GDYBYŚCIE PODEJRZEWALI, ŻE WASZ OJCIEC ZABIŁ WASZĄ MATKĘ, DONIEŚLIBYŚCIE O TYM POLICJI?

Rodzina Delaneyów na pierwszy rzut oka jest idealna. Joy i Stan wychowali czwórkę wspaniałych dzieci. Przez lata prowadzili jedną z najsłynniejszych szkół tenisowych w Australii. I choć młodość mają już za sobą, wciąż jest między nimi chemia, a gdy grają w debla, są niepokonani. Takiej miłości można tylko pozazdrościć.

Dlaczego więc Joy pewnego dnia po prostu… znika?

Czwórka rodzeństwa – Amy, Logan, Troy i Brooke – próbuje dowiedzieć się, co stało się z ich matką. Co oznacza zagadkowa wiadomość, którą wysłała w dniu zaginięcia? Dlaczego ojciec tak dziwnie się zachowuje? I co wspólnego z tym wszystkim ma nieznajoma, która rok temu zapukała do drzwi ich rodzinnego domu?



Belcanto
Ann Patchett- Wydawnictwo Zank
Najbardziej romantyczna powieść ostatnich lat. Intrygująca, magiczna, doskonała.- „SAN FRANCISCO CHRONICLE”

Historia inspirowana prawdziwymi wydarzeniami. Kiedy na koniec koncertu gaśnie światło, akompaniator całuje śpiewaczkę. Kto wie, co by się między nimi wydarzyło, gdyby w tym momencie do willi nie wdarła się grupa uzbrojonych mężczyzn, a wszyscy obecni nie zostali zakładnikami. W miarę upływu kolejnych tygodni, w dusznej, tropikalnej atmosferze południowoamerykańskiej rezydencji między uwięzionymi a napastnikami tworzą się zaskakujące więzi. Czy po kilku miesiącach ktoś jeszcze będzie chciał odzyskać wolność?

Ann Patchett tworzy hipnotyzującą historię o sile i kruchości, a także o odnajdywaniu miłości tam, gdzie nikt by się jej nie spodziewał. Mistrzowska i pełna liryzmu powieść autorki Domu Holendrów.

KINO MOK ZAWIERCIE

NIEZGASZALNI- Kanada/Francja 2022- 15-28.07.2022r. godzina 11.00, 18.00

JEŻYK I PRZYJACIELE- 15-21.07.2022r. godzina 13.00, 16.00

FOKI KONTRA REKINY- 22-28.07.2022r. godzina 13.00, 16.00

NA CHWILĘ, NA ZAWSZE- Polska 2022- 15-28.07.2022r. godzina 20.00

DC LIGA SUPER -PETS- USA 2022- 29.07-06.08.2022r. Godzina 11.00, 17.00, 07.08.2022r. Godzina 10.00, 12.00, 08-11.08.2022r. godzina 11.00, 17.00

ELVIS- USA 2022, 150 min., od 15 lat, obyczajowy,/muzyczny 29.07-04.08.2022r. godzina 19.00

eprasa.pl a159895e44

Sezon grillowy to wyzwanie dla układu pokarmowego. Jak o niego zadbać?

Choć wszyscy kochamy spotkania z rodziną i przyjaciółmi przy grillu, to menu takich przyjęć bywa sporym wyzwaniem dla naszego układu pokarmowego. Tłuste mięsa, kaloryczne sosy, a do tego nierzadko alkohol to mieszanka, która jest wyzwaniem m.in. dla wątroby.

Można śmiało powiedzieć, że grillowanie to współczesna forma najstarszego sposobu przygotowania posiłków na ciepło – już w czasach prehistorycznych człowiek, który nauczył się panować nad ogniem, przygotowywał posiłki nad paleniskiem. Dziś ognisko i kociołek nad nim zamieniliśmy na nowoczesne ruszty, które ograniczają kontakt żywności z płomieniami. I dobrze, gdyż taki kontakt znacząco podnosi ilość szkodliwych związków, powstających w procesie obróbki termicznej. Wraz z ilością tłuszczu skapującego z żywności do ognia, zwiększa się produkcja toksyn, a co gorsza część z nich osadza się na przygotowywanej żywności.

Tłuszcz jest nośnikiem smaku, ale i wyzwaniem

Na szczęście przy zachowaniu kilku zasad, grillowanie jest bezpieczne. Dlatego warto stosować tacki, które ograniczają kontakt mięsa z ogniem, a także regularnie czyścić ruszt z resztek spalonego tłuszczu.

To właśnie przez tłuszcz, a może wręcz dzięki niemu, tak bardzo lubimy przyjęcia przy grillu. Jest on nośnikiem smaku, pozwala wydobyć i podkreślać poszczególne nuty smakowe wielu potraw. Tłuszcze roślinne w wielu przypadkach korzystnie działają na organizm, ale niestety nie można tego powiedzieć o tych zwierzęcych, szczególnie wieprzowym, najpowszechniejszym przy grillowaniu. Częste spożywanie nasyconych kwasów tłuszczowych, zawartych w wieprzowinie sprzyja wzrostowi poziomu cholesterolu, którego rola w rozwoju miażdżycy jest niestety bardzo dobrze znana.

Okazuje się, że nawet sposób, w jaki zamarynujemy mięso ma znaczenie i tutaj też możemy pokusić się o mały trik w trakcie przyprawiania produktów na grill:

- Przyprawy ziołowe, które zawierają związki antyutleniające zapobiegają wielu reakcjom chemicznym, m.in. spowalniają procesy redukcyjno–oksydacyjne, więc jest zdrowiej. Ale uczulam tu na skład gotowych „mieszanek grillowych" – często jest w nich sporo soli, niekiedy także glutaminian sodu. Dlatego polecam albo samodzielnie skomponować czystą, ziołową mieszankę albo poszukać gotowego mixu z dobrym składem, np. w sklepie ekologicznym

– radzi lek. Katarzyna Zydek-Świć, lekarz rodzinny

Ochrona przez cały sezon

Z racji spożycia potencjalnych toksyn przy jedzeniu dań z grilla, szczególnie powinniśmy przyjrzeć się naszej wątrobie – największemu gruczołowi w organizmie człowieka i jednocześnie jednemu z najważniejszych elementów jego funkcjonowania.

Wątroba spełnia rolę detoksykacyjną, metaboliczną, filtracyjną i magazynującą. Neutralizuje toksyny (m.in. alkohol, ale też składniki leków, konserwanty z pożywienia oraz środki chemiczne stosowane do uprawy roślin), bierze udział w przemianie węglowodanów i białek w tłuszcze i spełnia jeszcze szereg innych ważnych ról.

Ciężkie, tłuste jedzenie i alkohol to prawdziwe wyzwanie dla tego narządu. Jeśli spotkania przy grillu odbywają się regularnie, warto zadbać o wątrobę i uzupełnić niedobory choliny.

- Cholina, czyli witamina B4, wspomaga ochronę wątroby przed jej stłuszczeniem. Buduje fosfatydylocholinę, która bierze udział w metabolizowaniu tłuszczy w wątrobie. Niedobór choliny w organizmie może sprzyjać odkładaniu się w wątrobie tłuszczu. Choć oczywiście temu winna jest najczęściej nadmierna masa ciała i niewłaściwa, bogata w tłuszcze zwierzęce, dieta – tłumaczy dr K. Zydek-Świć.

Wyższe spożycie choliny oraz jej suplementacja może zwiększać metabolizm cholesterolu, a także zapobiegać stłuszczeniu wątroby i blokować jej oksydacyjne uszkodzenia.

Wiele dobrego w trosce o wątrobę może dać także odkrycie łódzkich naukowców z Politechniki Łódzkiej i Uniwersytetu Medycznego, czyli cząsteczka 1-MNA, która wspiera prawidłowe funkcjonowanie błon śluzowych, chroniących nasz organizm przed atakami bakterii i wirusów oraz posiada właściwości przeciwzapalne i przeciwzakrzepowe. 1-MNA to cząsteczka endogenna, czyli występująca fizjologicznie w organizmie człowieka. Nazywamy ją metabolitem witaminy B3, ponieważ powstaje na drodze przekształcania tej witaminy przez nasz organizm w niacynę.

Połączenie choliny i 1-MNA wspiera prawidłowe funkcjonowanie wątroby i utrzymanie prawidłowej przemiany tłuszczów. (red)

Zioła i przyprawy, czyli co powinniśmy uwzględnić w letniej diecie

Używanie ziół może umożliwić ograniczenie dodatku soli i syntetycznych wzmacniaczy smaku. Wszystkie zawierają duże ilości składników mineralnych, witamin i sporą dawkę błonnika pokarmowego. A zielony chlorofil pomaga usuwać z organizmu szkodliwe związki. Wykorzystywać zioła można do wzbogacania smaku i zapachu żywności oraz przedłużania trwałości produktów.

Zioła i przyprawy uwzględnione zostały w najnowszej Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej opublikowanej przez IŻŻ. Położono nacisk na to by codziennie jeść jak najwięcej warzyw i owoców.

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. Idealnie jeść ich jednak około 800 g lub więcej. Są one podstawą zdrowej diety, przeciwdziałają rozwojowi wielu chorób i zawierają cenne składniki pokarmowe. – mówi Magdalena Kartasińska, dietetyk kliniczny i kierownik działu dietetycznego Dailyfruits.

Zioła i przyprawy dodatkowo wzmocnią efekt prozdrowotny takiej diety. Są bogate w cenne, związki bioaktywne. Jedną z najistotniejszych funkcji ziół są właściwości antyoksydacyjne, unieszkodliwiające wolne rodniki, powstające przy intensywnym wysiłku fizycznym, umysłowym i długotrwałym stresie. Najbardziej wartościowe jest suszone oregano. Poza tym są bakterio i wirusobójcze, pomagają w regulacji parametrów lipidowych i działają przeciwnowotworowo.

Należy używać świeżych ziół, zwłaszcza latem jak i suszonych przypraw. Ostrożnie należy wybierać mieszanki i mix-y ponieważ często zawierają dodatek soli, cukru czy wzmacniaczy smaku.

Sól i cukier warto dodawać by podkreślić smak przygotowywanych potraw. Im więcej ziół będzie w garnku tym smak dania będzie bogatszy. Lotne związki obecne w przyprawach mogą również zwiększać odczucie słonego smaku. Sól należy dodawać jako ostatnią przyprawę lub przed samym podaniem. Zabezpieczy to przed wchłonięciem się w struktury dania, w ten sposób możemy zredukować ilość soli nawet siedmiokrotnie. To doskonała prewencja nadciśnienia tętniczego. Do deserów i dań słodkich warto dodawać cynamon cejloński, wanilię czy kardamon, które zmniejszą konieczność dosładzania. – mówi Magdalena Kartasińska, dietetyk kliniczny i kierownik działu dietetycznego Dailyfruits.

Co powinno częściej znajdować się na naszych talerzach?

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

Lubczyk – to doskonały, naturalny wspomagacz smaku o bardzo intensywnym, bulionowym zapachu. Warto dodawać go do wywarów i sosów podczas gotowania, by oddał daniu pełnię aromatów. Wspomaga trawienie i działa przeciwzapalnie - polecany jest przy reumatoidalnym zapaleniu stawów i dnie moczanowej.

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

Kurkuma – kurkumina, związek bioaktywny zawarty w kurkumie, to bardzo silny antyoksydant. Spowalnia procesy neurodegeneracyjne przeciwdziałając chorobie Alzheimera, pomaga w regulacji poziomu glukozy we krwi i parametrów lipidowych. Ma dość neutralny smak, więc można stosować ją jako ubarwienie dań.

Kolendra – wykazuje właściwości chelatujące metale ciężkie. Powinna dominować na talerzach, kiedy jest wyższy poziom zanieczyszczeń powietrza.

Jak wygląda zatem domowa apteczka?

Poprawiają pracę jelit – mięta, szałwia, koper włoski, koperek, rumianek, majeranek, kminek

Leczą ból gardła – szałwia, tymianek, czosnek

Zmniejszają przeziębienie – czarny bez, czosnek, lipa, rumianek, dzika róża

Usuwają kaszel – tymianek, majeranek

Regulują poziom glukozy we krwi – liście morwy białej

Działają na włosy, skórę, paznokcie – skrzyp polny, pokrzywa

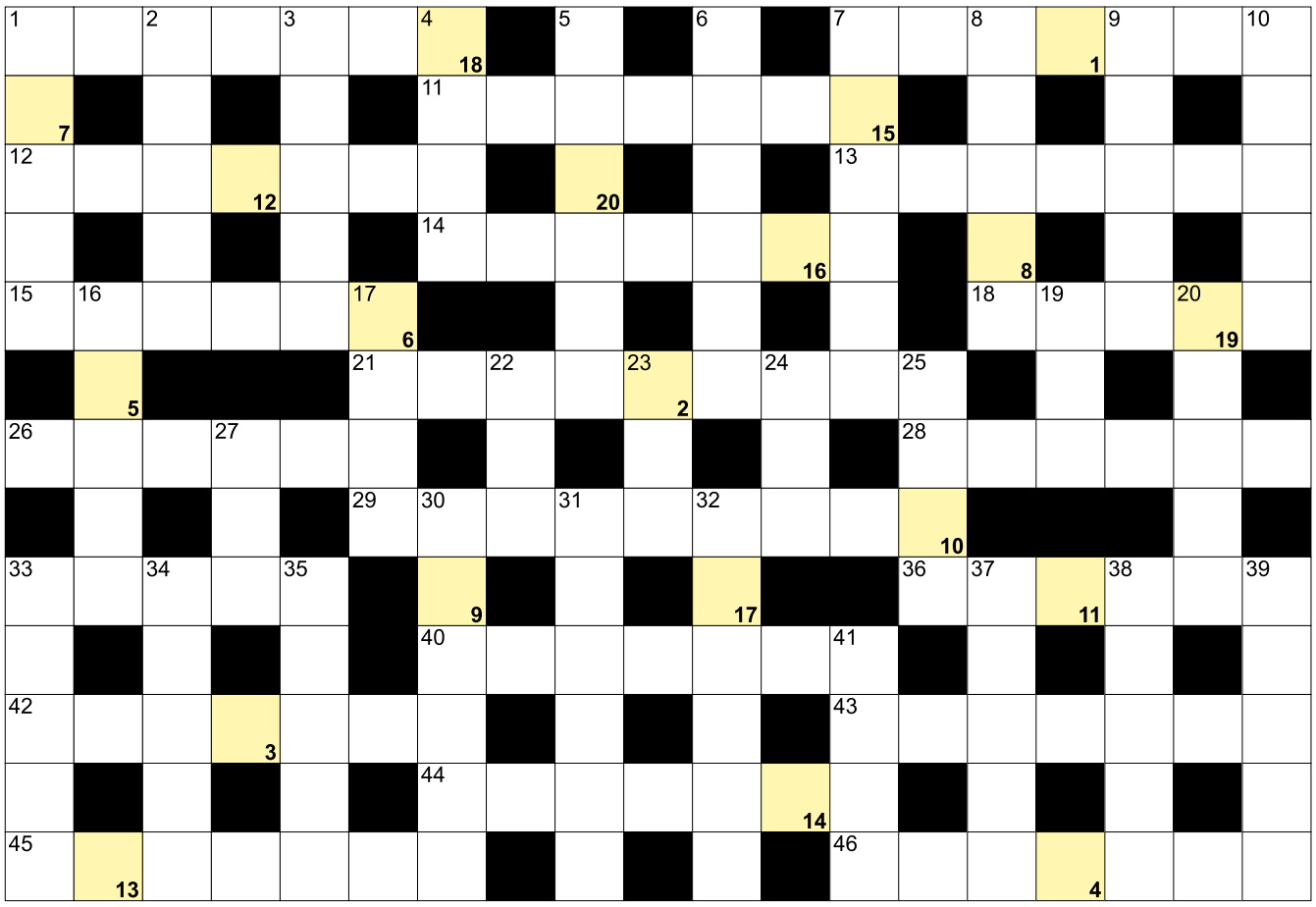
Nie powinno być ciężko zwiększyć udziału ziół i przypraw w codziennej diecie. Zarówno tradycjonaliści jak i fani kuchni świata dopasują wyjątkowe, pasujące ich kubkom smakowym dodatki. Warto wprowadzić świeżość dodając nowe lub podmieniając używane wcześniej przyprawy na inne. Warto zatem zaopatrzyć się w arsenał ziół by zawsze mieć je pod ręką. (red)

eprasa.pl a159895e44

KRZYŻÓWKA z HASŁEM Nr 26 (2022)

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

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

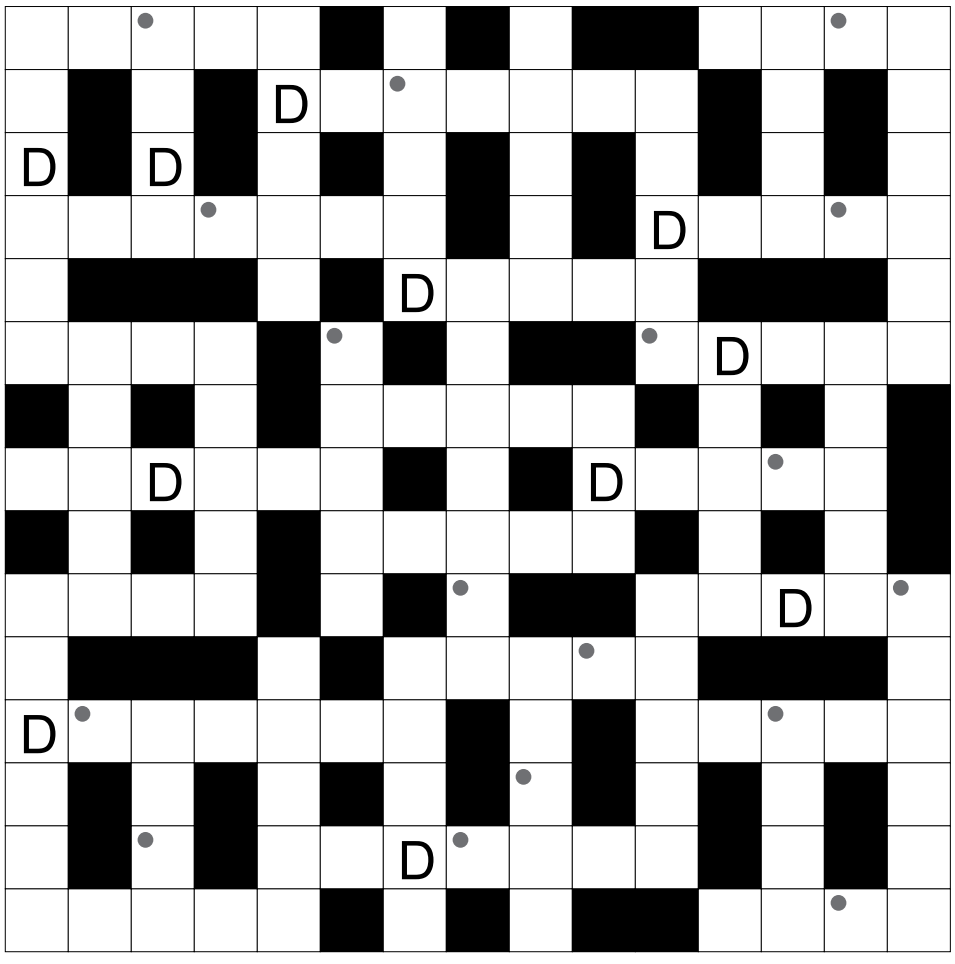


POZIOMO: 1) szynka lub baleron; 7) poidło rzeczne dla zwierząt; 11) książka ze szkolnej biblioteki; 12) Ewa, Miss Polonia 1995; 13) w kołczanie; 14) ciągnie ją ciężarówka; 15) dawne mogiły w kształcie kopca; 18) pokład węgla lub rudy żelaza; 21) bierze udział w konkursie; 26) goniec w szachach; 28) ksiądz pomagający proboszczowi; 29) "... z Bagombo", powieść Kurta Vonneguta; 33) błędny na bagnach; 36) wierzchołek góry; 40) nad głową świętego; 42) wznawianie pracy komputera; 43) kraj z Montevideo; 44) wszczepiona tkanka lub proteza; 45) jej stolicą Saint George's; 46) dała nić Tezeuszowi. **PIONOWO:** 1) Witold dla przyjaciół; 2) amerykańska waluta; 3) miękka zamszowa skóra; 4) Shepard, dowódca Apollo 14; 5) dzielnica Warszawy z lotniskiem; 6) Hurkacz, polski tenisista; 7) chrzan japoński krócej; 8) inaczej pomuchla, ryba; 9) nie lewo; 10) James, napisał "Ulissesa"; 16) dzienny zysk sklepu; 17) rwący albo leniwy w rzece; 19) broń Amora; 20) dowcipy, kawały; 22) pierwszy to mleczak; 23) twardy szkopuł w desce; 24) biblijny budowniczy Arki; 25) siarkowy lub octowy; 27) federalny urząd śledczy w USA; 30) stan zobojętnienia, depresja; 31) imitacja przedmiotu; 32) wynik dzielenia; 33) rejon wyborczy; 34) łóżko w karetce; 35) australijski miś; 37) zepsute jajka; 38) wyuczony fach, profesja; 39) rdzenna mieszkanka Tajlandii; 41) stoją w korkach.

JOLKA z HASŁEM Nr 26 (2022)

Litery z pól z kropką czytane rzędami, utworzą rozwiązanie:

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



Rozwiązaniem jest hasło z pól oznaczonych kropką, czytanych rzędami.

Zbiór dziesięciu przykazań; bushido dla samuraja; Guzowska, była pięściarka; georginia w ogrodzie; oczyszczona do czyszczenia; część wystawy lub sklepu; powieściowa córka Juranda ze Spychowa; czwarta litera alfabetu greckiego; wynik dodawania; autograf, parafka na dokumencie; rewanż, zemsta; profesor z "Ferdydurke" Gombrowicza; graficzny symbol państwa; strój do spania; osoba łącząca się z duchami; i Mars, i Jowisz; deszczowa nawałnica; wyspa z Gunungsitoli; wypełniona staje się pierzyną lub poduszką; wysoki budynek na osiedlu; do butów lub do zębów; kartka od listonosza; inaczej gangrena; drobny szczegół; okres egzaminów na uczelni; miasto z zakładami "Łucznik"; wywar z ziół; drobne skaleczenie, zadraśnięcie; dziesięć klęsk egipskich; grecka muza poezji miłosnej; materiał garncarski; krwionośny w organizmie; duży gospodarz na Podhalu; schabowy na talerzu; mała Kazimiera; polecony lub gończy; dzwonek w kartach; nadawcy lub zwrotny na kopercie; inaczej uzbrojenie, broń; Adrianna krócej; ".. Gynt", książka Henrika Ibsena; poślubienie kogoś, małżeństwo dawniej; religia muzułmanów.

Sprawdź się w Naszym SUDOKU:

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

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

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

WYKREŚLANKA: poniżej ukryliśmy 20 nazw państw afrykańskich. Wykreślisz wszystkie od góry do dołu, od lewej do prawej oraz na ukos: Algier, Malawi, Benin, Czad, Egipt, Gabon, Gambia, Gwinea, Kenia, Kongo, Libia, Mali, Niger, Sudan, Togo, Tunezja, Uganda, Zambia, Etiopia, Ghana

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

eprasa.pl a159895e44