4,00 ZŁ W TYM 8% VAT

Nr ISSN 2353-6195 Nr indeksu 350-079

09

9 772353 619031

+ Czeladź. W marcu koniec korków na Będzińskiej? Str. 5

DZIENNIK ZACHODNI

Nr 49 (22.379)

Środa 27 lutego 2019

FOT. 123RF

Otyłość to bardzo groźna choroba cywilizacyjna. Jak można jej skutecznie uniknąć?
DODATEK „STRONA ZDROWIA"

Ministrowie odbyli spotkanie w sprawie tak zwanej piątki Kaczyńskiego. Potrzebna nowela budżetu? STRONA 9

Na szczyt w Hanoi Kim Dzong Un dotarł pociągiem, a Donald Trump - Air Force One
STRONA 10

Dziś dodatek Fotomatura 2019

Przygotowaliśmy 6 dodatków z 665 zdjęciami maturzystów z woj. śląskiego

Za wskazanie sprawców wyznaczono nagrodę w wysokości tysiąca złotych

Prokuratura w Katowicach zajmie się sprawą dewastacji Kalwarii Panewnickiej

Bartosz Wojsa
b.wojsa@dz.com.pl

Wandalizm

Nieoficjalnie: monitoring objął zasięgiem trzech potencjalnych sprawców dewastacji Kalwarii Panewnickiej w Katowicach. Ale oficjalnie policjanci szczegółów zdradzać nie chcą. W śledztwo włącza się też prokuratura.

Wandale zdewastowali Kalwarię Panewnicką w Katowicach w piątek, 22 lutego, prawdopodobnie między godz. 19 a 20. Na tym terenie zainstalowany jest monitoring, z którego nagrania trafiły już w ręce policjantów.

Jak udało nam się nieoficjalnie ustalić, widać na nich trzech potencjalnych sprawców wandalizmu. Ale oficjalnie policjanci szczegółów zdradzać nie chcą.

- Jesteśmy w trakcie działań, wciąż sprawdzamy nagrania i zbieramy także nowe - mówi komisarz Aneta Orman, rzeczniczka prasowa Komendy Miejskiej Policji w Katowicach.

Jak dodaje prokurator Aneta Paciorek z Prokuratury Rejonowej Katowice-Zachód, która włączyła się do prowadzenia sprawy, to bardzo wstępny etap śledztwa, na którego efekty trzeba będzie poczekać.

- Nadzorujemy to postępowanie w kierunku obrazy uczuć religijnych oraz zniszczenia mienia szczególnie wartościowego dla kultury. Niewykluczone również, że sprawa otrzyma dodatkową kwalifikację, związaną ze zniszczeniem miejsca objętego ustawą o ochronie zabytków - mówi prokurator Aneta Paciorek.

W odnalezieniu sprawców pomagają między innymi wierni z parafii św. Ludwika i Wniebowzięcia NMP w Panewnikach oraz franciszkanie. W sprawę zaangażował się również Ośrodek Monitorowania Zachowań Rasistowskich i Ksenofobicznych, który na Facebooku wyznaczył tysiąc złotych nagrody za wskazanie sprawcy tego przestępstwa. ©℗

STRONA 3

W Rybniku droższe parkowanie, ale tylko na ulicach

Opłaty

Kolejna niespodzianka dla kierowców parkujących w Rybniku - wkrótce za parkowanie przy pasach drogowych zapłacą 3 zł za pierwszą godzinę, kolejne będą jeszcze droższe. Jutro w tej sprawie radni podejmą uchwałę. Natomiast po staremu, czyli 2,5 zł za godzinę, będzie kosztowało korzystanie z nowego wielopoziomego parkingu przy ul. Hallera i innych dużych parkingów zbiorowych.

STRONA 4

Jan Olbrycht, europoseł PO: Na tle Zjednoczonej Prawicy, Koalicja Europejska to oaza spokoju

STRONA 2

„DZIENNIK ZACHODNI" taniej, niż w kiosku, z dostawą do Twojego domu. Zadzwoń do nas: bezpłatna infolinia 800 16 30 20 www.prenumerata.dziennikzachodni.pl

eprasa.pl a72fc00653

Pogoda w regionie

Dzisiaj

9°C
3°C

Barometr
1026 hPa
Wiatr
zach. 13 km/h
Uwaga
biomet niekorzystny

Jutro 13°C 1°C

Piątek 8°C 6°C

Sobota 8°C -1°C

Słonecznie, tylko w piątek możliwe przelotne opady deszczu

Agata Pustułka
a.pustulka@dz.com.pl

TYLKO NIEGAZOWANA WODA ZDROWIA DODA

Zdrowie

Nie ma najmniejszych wątpliwości. Raport NFZ pokazuje, jak bardzo szkodzi nam cukier. Oczywiście - wiemy to od dawna, ale jak trudno przyznać przed sobą, że słodkie smakuje lepiej, jak trudno odmówić dziecku kupienia kolejnego litra soku, niby owocowego, a słodkiego jak diabli. Tak, jak diabli, bo jego picie prowadzi nas do zdrowotnego piekła. Fundusz oczywiście skrupulatnie wylicza finansowe koszty związane z nadmiernym spożyciem cukru. Są one ważne, ale o wiele ważniejsze i nieprzeliczalne na żadne pieniądze jest nasze zdrowie. Nie ma co w ogóle mówić - tylko niegazowana woda zdrowia doda.

Wiem, jaką męką było dla mnie odzwyczajenie się od słodzenia herbaty, którą uwielbiałam. Uwielbiałam, bo niesłodzoną przestałam pić, poza zdrową - zieloną. Do pierwszej porannej kawy, tylko czarnej, z ekspresu, muszę jednak dodać ociupinkę białej trucizny. Potem już kilka filiżanek bez cukru i smakuje nawet lepiej.

Najważniejsze jest jednak zdrowie naszych dzieci. Niestety, nad ich zakupami nie jesteśmy w stanie do końca zapanować, choć znam rodziny, w których nie ma zmiłuj się i czekoladka jest raz w tygodniu. Podziwiam taką konsekwencję, bo bez niej nie da się zmienić nawyków żywieniowych. Trudne to zwłaszcza na Śląsku, bo nikt nie wmówi, że kluski śląskie są niedobre, albo rolada.

Trzeba znaleźć złoty środek. Odrzucić z diety paskudne tłuszcze i cukier, czasami sobie troszeczkę pozwolić na chwileczkę zapomnienia, ale generalnie postawić na sport, chodzenie, bieganie, jazdę na rowerze, na rolkach, świetny dla naszego ciała basen. Jeśli sobie już nie pomożemy, to pomóżmy naszym dzieciom i wnukom. Niech na stołach królują warzywa i owoce. Wiem z doświadczenia, że nie jest to łatwe, ale starszy syn jest taki „fit", że aż strach. Nad młodszym pracuję. Ale wiem, że moment jego dojrzałości żywieniowej przyjdzie.

Olbrycht: Na tle koalicji PiS jesteśmy oazą spokoju

Rozmowa „Dziennika Zachodniego" i Radia Piekary

Wszyscy zgadzamy się w jednym: że do polskiej polityki musi wrócić normalność - mówi Jan Olbrycht, europoseł PO, w rozmowie z Marcinem Zasadą.

FOT. RADIO PIEKARY

Gościem Marcina Zasady był Jan Olbrycht, europoseł Platformy Obywatelskiej

Co będzie prędzej: Biedroń zostanie premierem czy partia matka doceni Olbrychta?

Ależ partia docenia. Jestem dziś w europarlamencie w takim miejscu, z którego jestem bardzo zadowolony.

Myślałem, że tacy dyplomaci to tylko w książkach historycznych przetrwali.

Ja jestem zawodowym politykiem. Więc staram się reprezentować interesy zespołowe, nie gram indywidualnie.

Na Śląsku jedynką do europarlamentu zawsze będzie Jerzy Buzek. Ile razy pan był dwójką na liście PO?

Ani razu. Pierwszy raz startowałem z piątej pozycji. Potem byłem trzeci.

A teraz będzie pan czwarty.

Tak słyszałem. Koalicja Europejska to bardzo trudna konstrukcja, w której trzeba wziąć pod uwagę interesy wszystkich partii. One muszą czuć się docenione. Natomiast, jakkolwiek łagodnie to zabrzmiało, zamierzam wejść do europarlamentu bez względu na to, z którego miejsca wystartuję.

Czy pan w trakcie swojej bogatej kariery w Brukseli widział coś tak dziwnego jak Koalicja Europejska?

Przede wszystkim, to wcale nie jest takie dziwne.

Liberałowie, konserwatyści, miastowi i chłopi, prawica i lewica, Platforma i anty-Platforma, była partia Petru i obecna partia Petru. To jest jakiś genetyczny eksperyment, polityczny Frankenstein.

To proszę popatrzeć na to, jak została skonstruowana druga strona. I co ludzie, którzy dziś są w Zjednoczonej Prawicy, mówili kiedyś o sobie nawzajem. Pod tym względem jesteśmy oazą spokoju. Przed wyborami do europarlamentu widzę dość czytelny podział: na tych, którzy są proeuropejscy i tych, którzy są eurosceptykami.

A jesienią, gdy wasza koalicja będzie musiała napisać wspólny program, to się skończy chyba wielką katastrofą.

Wszyscy zgadzamy się co do jednego: że do polskiej polityki musi wrócić normalność: normalne obrady Sejmu, normalna debata, normalne funkcjonowanie struktur państwa. Od tego musimy zacząć.

Rozmawiał: Marcin Zasada

Plebiscyt Hipokrates 2018. Można głosować dziś do godziny 22

Plebiscyt DZ

Kacper Jurkiewicz
k.jurkiewicz@dz.com.pl

Jeszcze tylko dziś, do godz. 22, można oddawać głosy w pierwszym etapie plebiscytu Hipokrates 2018. Kandydaci, którzy otrzymają najwięcej głosów od naszych Czytelników, znajdą się w wielkim wojewódzkim finale.

Dziś ostatni dzień, w którym można oddać głosy na kandydatów nominowanych w naszym plebiscycie w pierwszym etapie głosowania. Kategorie powiatowe, w których można oddać głosy, to: Lekarz Rodzinny Roku, Pediatra Roku, Stomatolog Roku, Pielęgniarka Roku, Położna Roku oraz Przychodnia/Gabinet Roku. Zwycięzcy pierwszego etapu znajdą się w finale wojewódzkim wraz z głosami, które zdobyli.

Wszystkich wyróżnionych w tym plebiscycie przedstawiamy oczywiście na łamach naszej gazety, ale także codziennie na stronie: www.dziennikzachodni.pl/hipokrates2018, gdzie można poznać kandydatów z całego regionu.

Finałowa gala tego cieszącego się prestiżem plebiscytu odbędzie się 8 marca podczas Kongresu Wyzwań Zdrowotnych, najważniejszej medycznej imprezy roku, gdzie podejmowane są tematy kluczowe dla przyszłości ochrony zdrowia w Polsce. ©℗

Bytom: niezwykłe schody na warszawskie lotnisko

Technologie

Kacper Jurkiewicz
k.jurkiewicz@dz.com.pl

Od dziś do piątku mieszkańcy Bytomia mogą skorzystać z niezwykłej okazji. Dzięki goglom działającym w wirtualnej rzeczywistości będą mogli przenieść się na płytę lotniska w Warszawie.

Bytomski rynek przez najbliższe trzy dni będzie miał dodatkową atrakcję. Pojawi się na nim instalacja towarzysząca Ogólnopolskiej Konferencji Stowarzyszenia Technicznych Szkół Lotniczych, odbywającej się w Technikum nr 4 w Bytomiu. Mieszkańcy miasta będą mogli założyć specjalne gogle, które symulują wirtualną rzeczywistość, i przenieść się na płytę lotniska, by zobaczyć m.in. jak wygląda rozładunek i załadunek samolotu. Z atrakcji będzie można skorzystać od 27 lutego do 1 marca od 9.00 do 18.00. ©℗

ZDJĘCIE DNIA

FOT. ARKADIUSZ GOLA

Wczoraj w Centralnym Muzeum Pożarnictwa w Mysłowicach odbyła się narada roczna jednostek Państwowej Straży Pożarnej województwa śląskiego. Podczas niej zaprezentowano kilkanaście z 39 zakupionych wozów dla PSP oraz 45 dla OSP w naszym województwie

DYŻURNY DZ

32 634 22 24
facebook.pl/dziennikzachodni.pl
mail: o.krzyzyk@dz.com.pl
Na co dzień zajmuję się sprawami mieszkańców Chorzowa i Świętochłowic. Dzisiaj odpowiem na interesujące Państwa kwestie.

Olga Krzyżyk
32 634 22 24

DZIŚ W REGIONIE

Łaziska Górne

Spotkanie dla uczniów na temat uzależnień z raperem Poisonem

W Miejskim Domu Kultury w Łaziskach Górnych przy ul. św. Jana Pawła II 2 odbędzie się spotkanie połączone z koncertem profilaktycznym, podczas którego wystąpi raper Poison - Piotr Plichta. Spotkanie skierowane jest do uczniów klas 7, 8 i trzecich gimnazjalnych wszystkich łaziskich szkół podstawowych. Raper opowie o swoich doświadczeniach oraz o tym, jak odmienił swoje życie. Spotkanie podzielone jest na dwie tury i odbędzie się o 10.00 oraz 12.00.

Chorzów

Prezentacja specjalistycznego sprzętu USG

O godz. 12.00 w ZSM przy ulicy Truchana 7 odbędzie się oficjalne przekazanie i prezentacja wysokospecjalistycznego aparatu do badań USG dla dzieci w Zespole Szpitali Miejskich w Chorzowie. Otwarta zostanie również pracownia USG, która przeszła remont, w wolnym czasie pomalowali ją wolontariusze.

KALENDARIUM

1670
349 lat temu
Na Jasnej Górze odbył się ślub króla Polski Michała Korybuta Wiśniowieckiego z arcyksiężniczką austriacką Eleonorą Habsburżanką.

1814
205 lat temu
W Wiedniu odbyła się premiera VIII symfonii Ludwiga van Beethovena.

1879
140 lat temu
Constantin Fahlberg i Ira Remsen z Johns Hopkins University w Baltimore odkryli sacharynę.

1993
26 lat temu
W wieku 100 lat zmarła Lillian Gish, amerykańska aktorka, gwiazda kina niemego. American Film Institute umieściła ją na 17. miejscu listy największych aktorek wszech czasów.

2015
4 lata temu
W Moskwie został zastrzelony opozycyjny polityk Boris Niemcow. (JJ)

eprasa.pl a72fc00653

Gliwice

Piotr Wieczorek spocznie na Cmentarzu Centralnym

Zmarły w poniedziałek 55-letni Piotr Wieczorek, długoletni pierwszy wiceprezydent Gliwic, spocznie w sobotę, 2 marca, na gliwickim Cmentarzu Centralnym przy ulicy Kozielskiej. Pogrzeb odbędzie się o godz. 12. Wcześniej, o godz. 9, w katedrze pw. św. Apostołów Piotra i Pawła nabożeństwo żałobne odprawi ks. bp diecezji gliwickiej Jan Kopiec.
(MAKI)

Ruda Śląska

Panie obronią się same. Kurs samoobrony na Dzień Kobiet

Bezpłatny kurs samoobrony rozpocznie się w Rudzie Śląskiej 9 marca. To szósta edycja szkolenia, które pozwoli kobietom poradzić sobie w sytuacji zagrożenia. Kurs składa się z ośmiu spotkań. Poprowadzą go instruktorzy z Rudzkiego Klubu Kyokushin Karate. Zapisy na kurs przyjmowane będą od czwartku, 28 lutego, od godz. 8, do 6 marca, do godz. 16, pod adresem: media@ruda-sl.pl i pod nr. tel. 32 342 36 06. Można też zgłosić się do Urzędu Miasta (pok. 325).
(MAKI)

Zabrze/Bytom

Autobusy na lotnisko pojadą przez centrum Zabrza i Bytomia

Od 1 marca autobusy kursujące na linii lotniskowej do Pyrzowic, wyjeżdżającej z Gliwic (AP1), będą zatrzymywać się na dwóch nowych przystankach - „Zabrze Goethego" oraz „Bytom Dworzec". Wprowadzenie dodatkowych przystanków na linii AP1 wydłuży czasy przejazdu: z Pyrzowic do Gliwic z 61 do 76 minut w dni robocze i z 59 do 70 minut w dni wolne od pracy. W przeciwnym kierunku z 61 do 73 minut w dni robocze, i z 60 do 66 minut w dni wolne od pracy.
(MAKI)

Gliwice

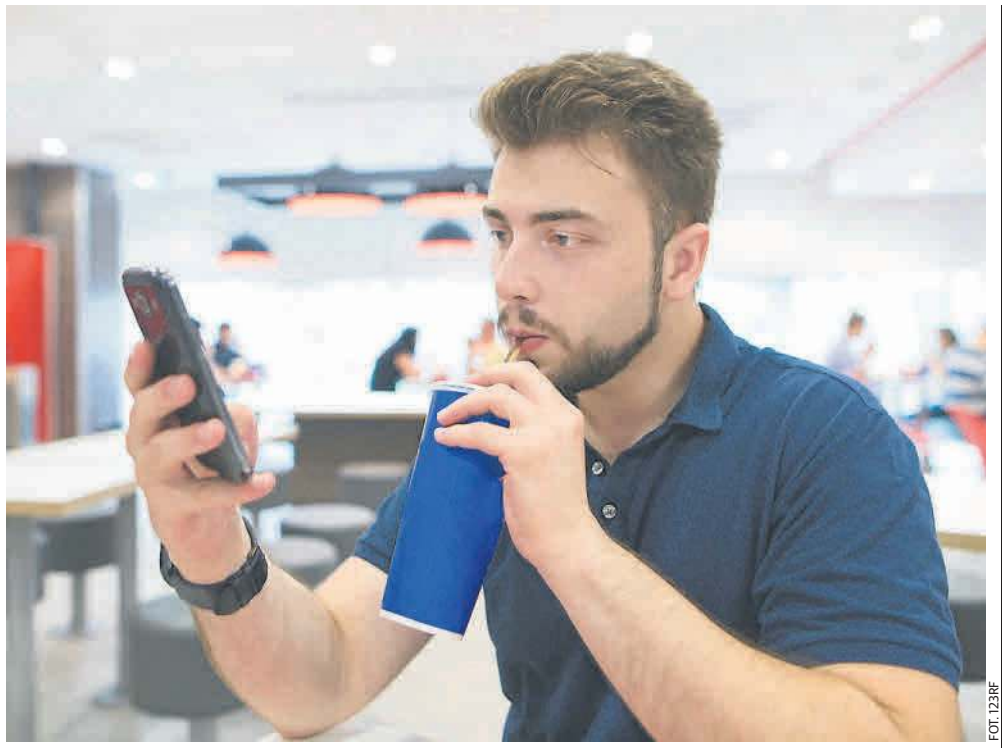
Gliwicki Rower Miejski powraca od 1 marca. Będą nowe stacje

Od 1 marca znów będzie można korzystać z miejskich rowerów. Na rowerzystów czeka 150 rowerów i 15 stacji wypożyczeń. Rower może wypożyczyć każdy zarejestrowany użytkownik. Warto jednak pamiętać, że aby to zrobić, na koncie w systemie musi być co najmniej 10 zł. Kto nie ma konta, może je założyć na stronie internetowej Gliwickirower.pl lub poprzez aplikację Nextbike. Pierwsze 15 minut wypożyczenia jest bezpłatne.
(MAKI)

Katowice

Prawnik czeka dziś przy telefonie i odpowie na pytania Czytelników

Sławomir Zaremba, adwokat z Katowic, czeka dziś w godz. 15-16 na Wasze pytania dotyczące m.in. Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego, spraw spadkowych, majątkowych, cywilnych, karnych. Zapraszamy pod numer **791248050**. **(JJ)**



FOT. 123RF

NFZ przygotował raport dotyczący nadmiernego spożycia cukru przez Polaków

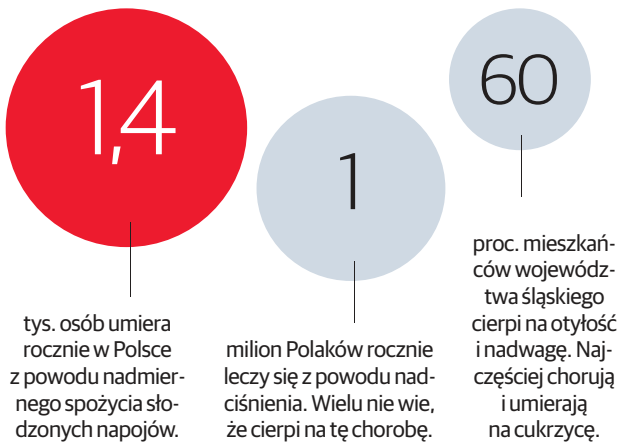
Nadmiar cukru zabija nas. Pijemy za dużo słodkich napojów

Agata Pustułka
a.pustulka@dz.com.pl

Śląsk

15 lat krócej od rówieśników będzie żyła osoba pijąca napoje słodzone cukrem. Z powodu nadmiernego spożycia tych napojów umiera w Polsce rocznie 1400 osób. Czas powiedzieć stop temu „białemu zabójcy". Hasło „Cukier krzepi" było aktualne dawno i dawno jest nieprawdziwe.

Tragiczne wskaźniki dotyczące zachorowań i zgonów na cukrzycę. Oto dane z województwa śląskiego



Nie bez powodu Narodowy Fundusz Zdrowia przygotował raport dotyczący nadmiernego spożycia cukru przez Polaków i związanych z tym konsekwencji. Chodzi oczywiście nie tylko o koszty zdrowotne, ale rosnące wydatki na leczenie „odcukrowych" chorób.

Nadmiar cukru to nie tylko cukrzyca, która jest światową epidemią, nie tylko zapalenia pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych czy bezdech senny. Niepokoją też statystyki dotyczące rosnącej liczby dorosłych pacjentów cierpiących na nadciśnienie. W 2017 r. ponad milion dorosłych pacjentów korzystało ze świadczeń z powodu rozpoznanego nadciśnienia - to o blisko 200 tys. osób więcej niż w 2012 r. Kwota refundacji tych świadczeń była w 2017 r. o ponad 8 mln wyższa niż w 2012 r. Ponadto wzrasta liczba dzieci (!), dla których zrealizowano recepty na leki stosowane w nadciśnieniu - w 2017 roku ich wartość była dwukrotnie wyższa niż w 2012.

Warto zauważyć, że przez otyłość nie tylko chorujemy, lecz także przedwcześnie umieramy. Szacuje się, że w Polsce blisko 1400 zgonów rocznie wynika z konsekwencji nadmiernego spożycia napojów słodzonych cukrem. Osoba, której zgon można powiązać z konsekwencjami spożycia takich napojów, żyje przeciętnie o 15 lat krócej niż średnio osoba w jej wieku.

Według szacunków, w 2025 roku na leczenie chorób związanych z otyłością wydamy więcej o 0,3-1,0 mld zł niż w 2017 r. Prognozy mówią, że liczba dorosłych pacjentów, którym zostaną udzielone świadczenia, wzrośnie (względem 2017 r.) o 35 proc. w przypadku osób cierpiących na cukrzycę i nadciśnienie, o 53 proc. w przypadku chorujących na bezdech senny, o 14 proc. w przypadku pacjentów z chorobami pęcherzyka i dróg żółciowych.

W województwie śląskim 26 na 100 tys. osób umiera na cukrzycę, co daje nam niechlubne pierwsze miejsce w Polsce. Mamy też najwięcej chorych na cukrzycę, bo ok. 300 tys. osób. Do 2020 roku w województwie ma funkcjonować Regionalny Program Przeciwdziałania Nadwadze, Otyłości i Cukrzycy, bo nadwagę i otyłość ma 60 proc. mieszkańców regionu. Na program wydano ponad 23 mln zł. Wkrótce zobaczymy, jakie są jego efekty. ©℗

Konserwator zabytków oceni skalę zniszczeń w katowickiej kalwarii

Katowice

Bartosz Wojsa
b.wojsa@dz.com.pl

Pentagramów i obraźliwych napisów z kapliczek Kalwarii Panewnickiej w Katowicach jeszcze nie można usunąć. Potrzebna jest na to zgoda konserwatora zabytków, który oceni skalę zniszczeń. Ale wierni i tak wezmą udział w drodze krzyżowej, która będzie tam organizowana w Środę Popielcową.

Gdy zapytaliśmy wczoraj o. Alana Ruska, proboszcza parafii św. Ludwika i Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny w Panewnikach, o postępy w sprawie usuwania skutków dewastacji Kalwarii Panewnickiej, jego odpowiedź była krótka: - Znaleźliśmy jeszcze jedną uszkodzoną stację.

Po tym, jak w piątek wieczorem, 22 lutego, doszło do uszkodzenia kalwarii, parafia z wielu stron otrzymała mnóstwo wsparcia.

- Zgłosiła się do nas nawet firma, która zaoferowała swoje usługi pod kątem usunięcia zniszczeń - mówi o. Alan Rusek.

Jednak zanim pentagramy i obraźliwe napisy znikną z kapliczek, zniszczenia musi ocenić konserwator zabytków.

- Zarówno klasztor, jak i bazylika, a także teren parku, są bowiem wpisane do rejestru zabytków - tłumaczy Mirosław Rymer z Wojewódzkiego Urzędu Ochrony Zabytków w Katowicach. - W związku z tym podejmowanie tam jakichkolwiek działań wymaga pozwolenia wojewódzkiego konserwatora zabytków - dodaje.

Problemów związanych z czyszczeniem jest więc kilka. Po pierwsze, potrzebna jest zgoda konserwatora. Po drugie, trzeba znaleźć odpowiednie środki do usunięcia zniszczeń - takie, które nie będą zbyt inwazyjne. I po trzecie, trzeba w sprawie złożyć odpowiedni wniosek z kompletem dokumentacji. - Zgodnie z przepisami, musimy sprawę załatwić w okresie nie dłuższym niż miesiąc, a w sprawach szczególnie skomplikowanych: dwa miesiące. W tym przypadku jednak powinno zająć to maksymalnie miesiąc - mówi Mirosław Rymer.

Czy to oznacza, że wierni będą musieli jeszcze przez jakiś czas oglądać wulgarne napisy w kalwarii? I tak, i nie. W przyszłym tygodniu Środa Popielcowa, a do tego czasu szanse na to, że napisy znikną, są nikłe. Jednak o. Alan Rusek już teraz zapowiedział, że ma w zanadrzu plan tymczasowego zasłonięcia wulgaryzmów.

- Chcemy zasłonić te najbardziej rażące malunki na figurach i kaplicach, prawdopodobnie za pomocą jakiegoś płótna lub folii. Z kolei napisy, które tam są, już tak nie rażą, a mogą nawet bardziej zachęcić do modlitwy - mówi o. Alan Rusek i dodaje, że jest w stałym, osobistym kontakcie z wojewódzkim konserwatorem zabytków. - Myślę, że uda się uzyskać zgodę i usunąć zniszczenia wcześniej niż dopiero za miesiąc - zdradza proboszcz.

Droga krzyżowa, która jest w Kalwarii Panewnickiej odprawiana m.in. w Środę Popielcową, odbędzie się bez zmian także 6 marca. - Odprawiana jest ona od strony drogi krzyżowej, a uszkodzone zostały kaplice różańcowe części bolesnej - bezpośrednio przy nich tej drogi się nie odprawia. Wydarzenia mogą więc odbyć się bez przeszkód - tłumaczy proboszcz.

W parafii w Panewnikach zastanawiają się, czy kalwaria ma być wciąż ogólnodostępna, czy może wprowadzone powinny zostać w tym miejscu jakieś ograniczenia. - Prowadzimy rozmowy z parafianami i radą, jakie podjąć środki czy zabezpieczenia, by taka sytuacja się nie powtórzyła. Wiążące decyzje jeszcze jednak w tej kwestii nie zapadły - mówi o. Rusek. ©℗

FOT. ARKADIUSZ GOLA

Mimo obraźliwych napisów i zniszczeń, w Środę Popielcową, 6 marca, w Kalwarii Panewnickiej odbędzie się droga krzyżowa

eprasa.pl a72fc00653

W Rybniku kierowcy zapłacą więcej za parkowanie na ulicy

Aleksander Król
a.krol@dz.com.pl

Rybnik

Kolejna niespodzianka dla kierowców z Rybnika - wkrótce więcej zapłacą za parkowanie w pasach drogowych niż na parkingu wielopoziomowym.

Na jutrzejszej sesji radni miejscy zagłosują za tym, by za pierwszą godzinę parkowania przy rybnickich ulicach płaciło się 3 złote, a za kolejne jeszcze więcej. Po staremu (2,50 złotego) czyli taniej niż na ulicy będzie natomiast na nowym parkingu wielopoziomowym i innych dużych parkingach. Czy chodzi o to właśnie, by zapełnić nowiutki parking wielopoziomowy, który dziś świeci pustkami? Urzędnicy zarzekają się, że podwyżka nie jest związana z pustym obiektem.

Tymczasem minął miesiąc od otwarcia parkingu wielopoziomowego przy ulicy Hallera, a cztery piętra wciąż stoją niemal puste. Jedynie na parterze parkuje ok. 30 samochodów, a przecież parking przewidziany jest na 460 aut. Kierowcy wolą zostawiać swoje pojazdy na ulicach, ale to ma się zmienić.

Podczas sesji radni zajmą się opłatami za parkowanie. Pozostawienie samochodu w pasie drogowym ma być odtąd droższe i kosztować: 3 zł za pierwszą godzinę parkowania, 3,20 zł za drugą, 3,50 zł za trzecią oraz 3 zł za czwartą i każdą następną godzinę parkowania.

Agnieszka Skupień, rzecznik UM zarzeka się, że nie chodzi wyłącznie o to, by więcej kierowców korzystało z parkingu wielopoziomowego, na którym jest dziś wiele pustych miejsc. - Podchodzimy do tego ze spokojem i nie jest to naszym zmartwieniem na tym etapie. Ludzie muszą się przyzwyczaić do nowego parkingu, jak do wszystkich nowych rzeczy - mówi Skupień.

Władze tłumaczą, że decyzja o podwyżce za parkowanie na ulicach była podjęta już wcześniej. - To co dziś się dzieje, jeżeli chodzi o stawki za parkowanie to część szerszej polityki miasta związanej z przyjęciem w 2017 roku Planu Zrównoważonej Mobilności Miejskiej, który zakłada m.in., budowę infrastruktury rowerowej, porządkowanie parkowania, wyznaczanie stref dla pieszych, zwiększenie dostępności transportu zbiorowego - mówi Piotr Kuczera, prezydent Rybnika, dodając, że przyszła pora na parkowanie. - Od niedawna czynny jest parking wielopoziomowy, który ma za zadanie porządkowanie parkowania w śródmieściu. Zależy mi na tym by mieszkańcy zrozumieli, że nie ma sensu krążyć po mieście, tylko trzeba zostawić samochód w jednym miejscu i w centrum poruszać się na piechotę. Systematycznie będziemy likwidować dzikie parkowanie, bo to z jednej strony strata dla gminy, a z drugiej bałagan. Zdaję sobie sprawę, że dla mieszkańców te zmiany są trudne bo nie widać od razu końcowego efektu. Inne miasta pokazały, że ten proces się opłaca. Będziemy stopniowo likwidować parkowanie w pasach drogowych na rzecz przestrzeni zielonych z ławkami i traktami dla pieszych. ©℗

WARTO WIEDZIEĆ

OD 1 MARCA ABONAMENTY NA WIELOPOZIOMOWY

Nie zmieni się opłata na nowym parkingu wielopoziomowym przy ulicy Hallera. Za godzinę parkowania płacimy tam, podobnie jak na innych miejskich parkingach – 2,50 zł. Warto dodać, że w soboty od 14 parkowanie jest bezpłatne. Za korzystanie z parkingu nie trzeba również płacić w niedzielę. Od 1 marca będzie również możliwość zakupu abonamentów parkingowych – te jednak kosztować będą 90 zł, czyli o 20 zł więcej niż na parkingach działających „pod chmurką", przy czym mieszkańcy ścisłego centrum Rybnika mogą wykupić abonament parkingowy z 50 proc. zniżką.

Najsłabiej opłacani pracownicy szkół otrzymają podwyżki

Wodzisław Śląski
Arek Biernat
a.biernat@dz.com.pl

Pracownicy szkół niebędący nauczycielami są najsłabiej opłacani w placówkach oświatowych. Wreszcie otrzymają podwyżki. Choć nie zbyt duże. Radni na ten cel mają przeznaczyć ponad 800 tys. zł.

W ubiegłym tygodniu doszło do spotkania prezydenta Mieczysława Kiecy z pracownikami wodzisławskich szkół niebędącymi nauczycielami (sekretarki, sprzątaczki, salowe, intendentki, woźne). To pracownicy najsłabiej opłacani w placówkach oświatowych (na poziomie 2,2 - 2,3 tys. zł brutto), którzy od lat domagają się podwyżek. Włodarz miast poinformował, że chciał przeznaczyć na podwyżki dla nich ok. 800 tys. zł. - Zaproponowałem Radzie Miejskiej zabezpieczenie odpowiednich pieniędzy z tzw. wolnych środków na najbliższej sesji. To jedyna szansa na umożliwienie podniesienia płac i jednocześnie zapewnienia obsługi naszym szkołom i przedszkolom. Na razie nie mamy pozytywnych opinii komisji Rady Miejskiej - poinformował prezydent Mieczysław Kieca. Zaproponowane 800 tys. zł pozwoli zastosować podwyżki dla 273 pracowników oświaty w Wodzisławiu Śl.

Radni koalicji rządzącej są zbulwersowani takim przedstawieniem sprawy. Uważają, że prezydent nie mówi całej prawdy, a tylko to, co pasuje do jego tezy. - Z tego, co usłyszałem, to na spotkaniu z pracownikami oświaty, pan prezydent postawił tak sprawę, że on chce dać podwyżki, a radni nie. To nieprawda i udowodnimy to na sesji - odpowiada przewodniczący Rady Miasta Dezyderiusz Szwagrzak (Wspólnota Samorządowa). O co więc chodzi? Radni, którzy byli na komisji budżetu, potwierdzają, że poprawki w finansach miasta nie zostały pozytywnie zaopiniowane, ale nie z powodu planowanych podwyżek (z powodu niejasności związanych z przesunięciami środków na inne zadania). Radni koalicji rządzącej zaproponowali do wspomnianych 800 tys. zł dołożyć jeszcze ok. 10 proc. ©℗

REKLAMA 008924155

Prezydent Miasta Chorzów CHORZÓW

zawiadamia,

że w dniu 27 lutego 2019 r. wywieszone zostało na tablicy ogłoszeń w gmachu Urzędu Miasta, ogłoszenie o wyznaczeniu do dzierżawy w trybie bezprzetargowym na okres do 3 lat, nieruchomości stanowiącej własność Miasta Chorzów, położonej w Chorzowie między ulicą Maciejkowicką a granicą miasta z Siemianowicami Śląskimi, obejmującej działkę nr 1100/14 o powierzchni całkowitej 5.360 m², KA1C/00004234/1. Ww. nieruchomość przeznaczona jest pod uprawy rolne.

Ponadto pełna treść ogłoszenia dostępna jest na stronie internetowej Urzędu Miasta w Biuletynie Informacji Publicznej w zakładce: ogłoszenia urzędowe / nieruchomości do wydzierżawienia.

Szczegółowe informacje można uzyskać codziennie, w dniach pracy w siedzibie Urzędu Miasta Chorzów, ul. Rynek 1, w pokoju 428, tel. 32 416 50 00, wew. 228 lub pod adresem poczty elektronicznej: niesyto_b@chorzow.eu

REKLAMA 008924229

Prezydent Miasta Chorzów CHORZÓW

zawiadamia,

że w dniu 27 lutego 2019 r. wywieszone zostało na tablicy ogłoszeń w gmachu Urzędu Miasta, ogłoszenie o wyznaczeniu do dzierżawy w trybie bezprzetargowym na okres do 3 lat, nieruchomości stanowiącej własność Miasta Chorzów, położonej w Chorzowie przy ul. Ratuszowej i Wita Stwosza, obejmującej część działki nr 5265/265 o powierzchni 14 m2 (powierzchnia całkowita działki 3331 m2), KA1C/00004916/6.

Ponadto pełna treść ogłoszenia dostępna jest na stronie internetowej Urzędu Miasta w Biuletynie Informacji Publicznej w zakładce ogłoszenia urzędowe / nieruchomości do wydzierżawienia.

Szczegółowe informacje można uzyskać codziennie w dniach pracy w siedzibie Urzędu Miasta Chorzów, ul. Rynek 1, w pokoju 430, tel. 32 416 50 00 wew. 9429 lub pod adresem poczty elektronicznej: latacz-sokol_m@chorzow.eu.

REKLAMA 008924124

Prezydent Miasta Chorzów CHORZÓW

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU

Prezydent Miasta Chorzów informuje o ogłoszeniu I przetargu ustnego nieograniczonego na sprzedaż nieruchomości położonej w Chorzowie przy ulicy Bożogrobców.

1. Dane geodezyjne:
   Nieruchomość stanowi współwłasność w udziałach po ½ części Miasta Chorzów i osoby fizycznej i obejmuje działkę o numerze geodezyjnym 2112/191 o powierzchni 481 m2, KA1C/00047440/1.
2. W planie zagospodarowania przestrzennego ww. działka oznaczona jest symbolem CC/R,G – tereny zabudowy śródmiejskiej.
3. Cena wywoławcza – 40.000,00 zł.
   Ww. cena wywoławcza obejmuje wartość prawa własności udziału Miasta Chorzów wynoszącego ½ części w działce nr 2112/191.
   Cena sprzedaży nieruchomości osiągnięta w drodze przetargu, powiększona zostanie o należny podatek VAT na podstawie ustawy z dnia 11.03.2004 r. o podatku od towarów i usług.
   Cena zbycia nieruchomości uzyskana w przetargu winna być wpłacona w całości przed zawarciem umowy notarialnej.
4. Termin i miejsce przetargu: w siedzibie Urzędu Miasta Chorzów, ul. Rynek 1, IV piętro, pokój 425, dnia 2 kwietnia 2019 r. o godz. 11.00.
5. Wadium w wysokości 8.000,00 zł uczestnicy przetargu winni wpłacić przelewem na konto: Urząd Miasta Chorzów Miasto na prawach powiatu, ul. Rynek 1, 41-500 Chorzów, ING Bank Śląski S.A. nr 75 1050 1214 1000 0010 0000 3671 w terminie najpóźniej do dnia 28.03.2019 r. Nie dopuszcza się wpłaty wadium w formie gotówkowej w kasie Urzędu Miasta Chorzów. Datą dokonania wpłaty wadium jest data uznania rachunku bankowego Miasta.
6. Oświadczenie, że oferent zapoznał się z warunkami przetargu i przyjmuje te warunki bez zastrzeżeń, uczestnicy przetargu winni złożyć najpóźniej do dnia 28.03.2019 r. do godz. 15.00 w siedzibie Urzędu Miasta Chorzów, ul. Rynek 1, IV piętro, pokój 430.
7. Miejsce wywieszenia i publikacji pełnego ogłoszenia o przetargu:
   - tablica ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Chorzów, ul. Rynek 1,
   - strona internetowa miasta: www.invest.chorzow.eu,
   - Biuletyn Informacji Publicznej w zakładce ogłoszenia urzędowe/ nieruchomości niezabudowane na sprzedaż.
8. Szczegółowe informacje o zbywanej nieruchomości oraz warunkach szczegółowych przetargu można uzyskać codziennie w dniach pracy Urzędu Miasta Chorzów, ul. Rynek 1, w pokoju 430, tj. od poniedziałku do środy w godz. 7.30-15.00, w czwartki w godz. 7.30-17.00 oraz w piątki w godz. 7.30-13.00, tel. 32 416 50 00 wew. 386 lub e-mail: kulawik_k@chorzow.eu.

REKLAMA 008924168

Prezydent Miasta Chorzów CHORZÓW

zawiadamia,

że w dniu 27 lutego 2019 r. wywieszone zostało na tablicy ogłoszeń w gmachu Urzędu Miasta, ogłoszenie o wyznaczeniu do dzierżawy w trybie bezprzetargowym, na okres do 3 lat, nieruchomości stanowiącej własność Miasta Chorzów, położonej w Chorzowie przy ul. Ogrodowej, obejmującej część działki nr 3081/44 o powierzchni 50 m2 (powierzchnia całkowita działki 198 m2), KA1C/00004780/3.

Ponadto pełna treść ogłoszenia dostępna jest na stronie internetowej Urzędu Miasta w Biuletynie Informacji Publicznej w zakładce ogłoszenia urzędowe / nieruchomości do wydzierżawienia.

Szczegółowe informacje można uzyskać codziennie w dniach pracy w siedzibie Urzędu Miasta Chorzów, ul. Rynek 1, w pokoju 430, tel. 32 416 5000, wew. 387 lub pod adresem poczty elektronicznej: krynicka_b@chorzow.eu.

REKLAMA 008924235

Prezydent Miasta Chorzów CHORZÓW

zawiadamia,

że w dniu 27 lutego 2019 r. wywieszone zostało na tablicy ogłoszeń w gmachu Urzędu Miasta, ogłoszenie o wyznaczeniu do dzierżawy w trybie bezprzetargowym na okres do 3 lat nieruchomości stanowiącej własność Miasta Chorzów, położonej w Chorzowie przy placu Hutników, obejmującej część działki nr 3763/186 o powierzchni 39 m2 (powierzchnia całkowita działki 2268 m2), KA1C/00004376/8.

Ponadto pełna treść ogłoszenia dostępna jest na stronie internetowej Urzędu Miasta w Biuletynie Informacji Publicznej w zakładce ogłoszenia urzędowe / nieruchomości do wydzierżawienia.

Szczegółowe informacje można uzyskać codziennie w dniach pracy w siedzibie Urzędu Miasta Chorzów, ul. Rynek 1, w pokoju 430, tel. 32 416 5000, wew. 9429 lub pod adresem poczty elektronicznej: latacz-sokol_m@chorzow.eu.

eprasa.pl a72fc00653

Czeladź: korki na DK 94 mają zniknąć w marcu

Piotr Sobierajski
p.sobierajski@dz.com.pl

Czeladź

Budowa nowego skrzyżowania na drodze krajowej 94 (ulicy Będzińskiej) w Czeladzi daje się mocno we znaki tysiącom kierowców. Miało być już gotowe, ale nic z tego nie wyszło. Teraz inwestor MLP Group deklaruje, że drogowy koszmar i gigantyczne korki skończą się za kilka tygodni, w marcu tego roku.

FOT. LUCYNA NENOW

Budowa nowego skrzyżowania na drodze krajowej 94 w Czeladzi ciągnie się od czerwca ubiegłego roku

Władze Czeladzi zgodziły się na tę inwestycję, bo w jej ramach powstaje nie tylko dojazd do terenów parku logistycznego MLP Czeladź, wybudowanego przez MLP Group, ale też łącznik z ul. Gdańską, prowadzącą do terenów inwestycyjnych. Nikt jednak nie przypuszczał, że wyasfaltowanie kilkuset metrów jezdni, budowa skrzyżowania oraz dwóch przystanków komunikacji miejskiej i ścieżki rowerowej może trwać tak długo.

Prace rozpoczęły się 7 czerwca ubiegłego roku, ale przez pierwsze miesiące nic się na placu budowy nie działo. Potem było lepiej, więc pojawiły się informacje, że do końca 2019 r. będzie po wszystkim.

- Informacje o zakończeniu inwestycji w ubiegłym roku podawaliśmy zgodnie z ówczesnymi deklaracjami wykonawcy - podkreśla Zbigniew Szaleniec, burmistrz Czeladzi. - Zdaję sobie sprawę z tego, że budowa utrudnia ruch, tworzą się korki, ale mam nadzieję, że tym razem w marcu jezdnia będzie już przejezdna w obu kierunkach - dodaje. Jak przyznał, wykonawca, chciał się nawet wycofać z budowy łącznika z Gdańską, wbrew ustaleniom, ale okazało się to niemożliwe.

Kierowcy od miesięcy stoją w korkach, bo obowiązuje tam ruch wahadłowy. By przejechać z Czeladzi do CH M1 lub DK 86 trzeba czasem odstać 15-20 minut. - Codziennie stoję w tych korkach i mam już tego dość - podkreśla Kazimierz Nowicki z Czeladzi.

Odpowiedzialna za prace MLP Group twierdzi tymczasem, że zgodnie z umową na wykonanie inwestycji ma czas do połowy 2019 r., więc i tak powinniśmy się cieszyć, że skrzyżowanie będzie gotowe w marcu. - Inwestycja realizowana jest zgodnie z ustalonymi z GDDKiA terminami - mówi Piotr Krawczyk, manager projektów BTS w MLP Group S.A. - Przebudowę skrzyżowania ukończymy 3,5 miesiąca wcześniej niż ustalony termin w umowie, który zakładał finalizację prac na 12 lipca 2019 r. - dodaje. Koszt budowy skrzyżowania to ok. 5,9 mln zł, który w całości finansowany jest przez MLP Group. ©℗

FOT. PIOTR SOBIERAJSKI

Dąbrowa Górnicza

Miejska Orkiestra Dęta świętuje 20-lecie. Czas na jubileuszowy koncert

Miejska Orkiestra Dęta w Dąbrowie Górniczej w 2019 roku obchodzi jubileusz 20-lecia działalności. Pierwszy koncert w ramach obchodów 20. rocznicy stworzenia orkiestry odbędzie się w niedzielę 3 marca o godz. 17 w Pałacu Kultury Zagłębia. Dlatego też wydarzenie nosić będzie nazwę 20 lat Miejskiej Orkiestry Dętej - zdrowie po raz pierwszy! Wraz z orkiestrą wystąpią soliści - Sebastian Dudzik i Joanna Lubańska - a także Zespół Taneczny Sukces. Bilety kosztują 15 i 20 złotych. Kolejne koncerty pod kierownictwem Ireneusza Dustera zaplanowane zostały w tym roku w różnych miejscach Dąbrowy Górniczej. **(PAS)**

Sławków

Kolej za 35 milionów złotych wyremontuje peron i infrastrukturę

Stacja Sławków będzie dla podróżnych wygodniejsza i bardziej funkcjonalna. Zapewni też sprawny przewóz towarów. PKP Polskie Linie Kolejowe SA podpisały wartą 35 milionów złotych umowę na zaprojektowanie i wykonanie robót w stacji Sławków w ramach projektu inwestycyjnego „Prace na liniach kolejowych nr 62, 660 na odcinku Tunel – Bukowno – Sosnowiec Płd." Peron wyspowy zostanie zastąpiony przez dwa jednokrawędziowe wyższe perony, które będą dostosowane do obsługi osób o ograniczonej możliwości poruszania się i ułatwią podróżnym wsiadanie i wysiadanie z pociągów. Perony będą lepiej oświetlone i wyposażone w nowe ławki oraz oznakowania. Na stacji będzie kompleksowa wymiana torów i sieci trakcyjnej. Przebudowa obejmie 12 rozjazdów, most i przejazd kolejowo - drogowy w obrębie stacji. Rozjazdy będą wyposażone w urządzenia elektrycznego ogrzewania, które zapewnią sprawny przejazd pociągów zimą. Zaplanowana została budowa nowej nastawni wyposażonej w komputerowe urządzenia sterowania ruchem kolejowym. Prace zaplanowane zostały na lata 2019 – 2020. Inwestycja finansowana jest z budżetu państwa. **(PAS)**

Sosnowiec

Rozpoczynają się zapisy do przedszkoli w Sosnowcu

1 marca rozpoczynają się zapisy do miejskich przedszkoli w Sosnowcu. Nabór na rok szkolny 2019/2020 będzie prowadzony w 39 miejskich przedszkolach. Rekrutacja będzie odbywać się za pomocą systemu elektronicznego od godz. 12. Elektroniczny serwis rekrutacyjny dla rodziców funkcjonować będzie do 8 marca do godz. 16. Wnioski wraz z załącznikami będzie można składać w przedszkolach w godzinach funkcjonowania placówki od 1 do 8 marca 2019 r. **(AD)**

PROMOCJA 008920642

REKLAMA 008914134

eprasa.pl a72fc00653

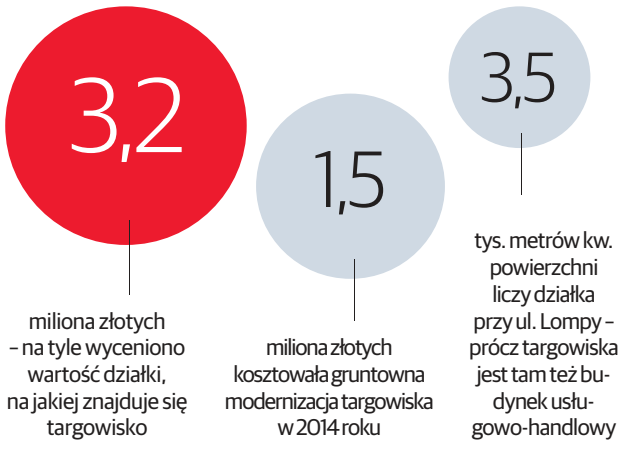
Znane targowisko nie zniknie z mapy miasta. Kupi je gmina

Łukasz Klimaniec
l.klimaniec@dz.com.pl

Bielsko-Biała

Targowisko przy ul. Lompy zostanie kupione przez spółkę Beskidzki Hurt Towarowy, w której gmina Bielsko-Biała posiada 64,8 procent akcji. Ogłosił to wczoraj na sesji bielskiej rady prezydent Bielska-Białej Jarosław Klimaszewski.

Targowisko mieści się w centrum Bielska-Białej
Co warto wiedzieć o tym miejscu?



Należące do PSS Społem w Bielsku-Białej targowisko przy ul. Lompy zostało wystawione na sprzedaż końcem 2018 r. Barbara Dudek, prezes zarządu bielskiej PSS Społem wyjaśniała, że zdecydowały względy ekonomiczne. - Sprzedajemy je, bo przynosi nam straty - mówiła.

Wśród klientów i handlujących na targowisku zawrzało. Ludzie wskazywali, że targowisko posiada długie i piękne tradycje. Przypominali, że pracowały i pracują tam do dziś rodzinne firmy handlowe, rolnicy z własnymi produktami, sadownicy i ogrodnicy. Podkreślali, że plac targowy został zmodernizowany, a inwestycja pochłonęła 1,5 mln zł i została wykonana z wykorzystaniem funduszy europejskich. Wskazywali, że sprzedaż terenu może oznaczać likwidację popularnego w mieście targowiska.

- Największym kapitałem tego targowiska jest to miejsce i ludzie, którzy przychodzą tam kupować. Najlepiej byłoby, gdyby to targowisko wróciło pod opiekę miasta - dowodził na grudniowej sesji Mieczysław Dziędziel, najstarszy stażem handlujący na targowisku. Takie rozwiązanie sugerowali także niektórzy radni i parlamentarzyści.

Sprawą zainteresowały się władze miasta - prezydent Bielska-Białej Jarosław Klimaszewski zwrócił się w tym temacie do prezes PSS Społem. A wczoraj podczas sesji Rady Miejskiej zapytany o to przez posła Jerzego Jachnika zapowiedział oficjalnie, że targowisko zostanie kupione przez miasto.

- Podjąłem decyzję, aby zakupić tę nieruchomość poprzez spółkę Beskidzki Hurt Towarowy (Gmina Bielsko-Biała posiada 64,8 procent akcji tej spółki - red.) - powiedział prezydent Klimaszewski.

Obecnie trwają prace przygotowawcze i formalne, jak przeprowadzić taki zakup. Sprawdzane jest czy spółkę na to stać, czy też konieczne będzie podniesienie jej kapitału, na co zgodę muszą wyrazić radni. Dziś w tej sprawie zastępca prezydenta miasta Waldemar Jędrusiński spotka się z prezes zarządu PSS Społem. ©℗

Bielsko-Biała

Kierująca autem była tak pijana, że nie mogła dmuchnąć w alkomat

56-latka wyjeżdżając volkswagenem z parkingu na ul. Kazimierza Wielkiego wjechała w pobliski budynek i uszkodziła elewację. Mimo to jechała dalej, odbijając się od krawężników. Jej niekontrolowane manewry zauważyła inna kierująca i ruszyła za nią w pościg. Jednocześnie zadzwoniła na policję relacjonując, co się dzieje. 56-latka jechała zygzakiem, po drodze ignorowała wszelkie możliwe przepisy ruchu drogowego, stwarzając poważne zagrożenie. Przejechała rondo na wprost i zatrzymała się przed blokiem w Komorowicach. Została zatrzymana w miejscu zamieszkania, chwilę po tym jak zaparkowała samochód na parkingu przed blokiem. 56-latka nie była w stanie dmuchnąć w alkomat. Pobrano od niej krew do dalszej analizy na zawartość alkoholu. Straciła już prawo jazdy. Za kierowanie samochodem w stanie nietrzeźwości grozi jej teraz do 2 lat więzienia.
(KLM)

Bielsko-Biała

28-latek miał przy sobie amfetaminę. A w domu więcej narkotyków

W centrum Bielska-Białej policjanci z zauważyli mężczyznę, który na ich widok wyraźnie uniknąć kontroli. Okazało się, że 28-latek miał przy sobie ponad 12 porcji amfetaminy. W trakcie przeszukania jego mieszkania policjanci z referatu antynarkotykowego znaleźli i zabezpieczyli ponad 140 porcji marihuany, 40 działek amfetaminy i 20 tabletek ekstazy. 28-latek trafił do aresztu. Bielski sąd podjął decyzję o jego tymczasowym aresztowaniu.
(KLM)

Soblówka

Ogień zniszczył dom. Trwa zbiórka na jego naprawę

Na portalu zrzutka.pl trwa zbiórka pieniędzy na odbudowę domu w Soblówce na Żywieczyźnie, który ucierpiał w wyniku niedzielnego pożaru. Poszkodowane zostało młode małżeństwo z dwójką dzieci w wieku 8 i 10 lat. Budynek, poddasze oraz dach domu nadają się tylko do rozbiórki. Niedawno wybudowany dom przy wysiłku i pomocy całej rodziny został znacznie zrujnowany, pozbawiając rodzinę dachu nad głową. Datki można wpłacać na portalu zrzutka.pl w zakładce „Pomoc po pożarze domu".
(JAK)

Zmarł Mariusz Makowski. Magnolie zakwitną dla niego

Cieszyn

Andrzej Drobik
a.drobik@dz.com.pl

We wtorek odszedł Mariusz Makowski, znany w Cieszynie historyk, pracownik Muzeum Śląska Cieszyńskiego, miłośnik regionu i piewca cieszyńskich magnolii. Mariusz Makowski zmarł po ciężkiej chorobie nowotworowej.

Mariusz Makowski był prezesem Macierzy Ziemi Cieszyńskiej, długoletnim pracownikiem Muzeum Śląska Cieszyńskiego i wielkim entuzjastą Cieszyna i całego regionu. Chętnie brał udział w akcjach społecznych, odkrył na nowo cieszyńskie magnolie i doprowadził do stworzenia ich szlaku. Spacery szlakiem magnolii prowadzone przez Mariusza Makowskiego cieszyły się wśród mieszkańców i turystów ogromnym powodzeniem. Nic dziwnego - opowiadał o nich z ogromną pasją.

O Śląsku Cieszyńskim mówił z wielką pasją i poczuciem humoru, był też kustoszem zamku w Grodźcu.

- Śląsk Cieszyński jest tam, gdzie ludzie sami go budują, tam, gdzie mają poczucie, że są Ślązakami Cieszyńskimi. Śląsk Cieszyński dzisiaj jest tam, gdzie go można bezpośrednio zobaczyć, nie tylko na mapie. Jest tam, gdzie w ludziach tkwi to coś, gdzie potwierdzają to swoją codzienną działalnością na różnych niwach, chociażby tam, gdzie widać pozornie nieważną nalepkę „jo je stela", to znaczy „jestem stąd". Przecież ktoś musi tego chcieć, znaleźć tę nalepkę, przykleić i pokazać wszystkim, że pochodzi z cieszyńskiego. To trudna definicja, bo tak naprawdę niesprecyzowana. Ale podstawowa jest przecież kwestia mentalna. Ziemia jest ziemią, najważniejsi są ludzie, bo to oni budują swoją kulturę - mówił Mariusz Makowski. Sam chętnie opowiadał o swoim pochodzeniu. Choć urodził się w Katowicach, rodzinnie bardzo mocno związany był właśnie z Cieszynem, przyjeżdżał tu od najmłodszych lat.

- Przebywałem przez lata raczej w środowisku Górnoślązaków, gdzie się „godo" całkiem inaczej. Oni tam mówią „ganc inkszyj niż tu". I kiedy przyszedłem w Cieszynie do szkoły, musiałem zacząć „tuszować". „Tóż wiecie". To jest taka moja recepta na gwarę cieszyńską. Dwa słowa „tóż" i „oto". „Tóż" na początku zdania i „oto" na końcu. „Tóż mówimy se po cieszyńsku oto". To wskazówka dla tych, którzy chcą się szybko nauczyć gwary. Ja, żeby nie być takim rarogiem, mając dziewięć, dziesięć lat, musiałem się nauczyć mówić językiem, którym porozumiewają się koledzy w szkole - mówił.

I dodawał żartobliwie: „Nauczyłem się gwary bardzo szybko. Jak poszedłem do urzędu i powiedziałem: „Proszę pani, chciałbym prosić o druk na zezwolenie budowlane", odpowiedziano mi: „Niech pan przyjdzie za dwa tygodnie". Jeśli natomiast powiedziałem: „Tóż witejcie paniczko, pytki dejcie mi druczek, oto chce se chałpkem wybudować, ja?". To z miejsca załatwiałem sprawę."

Mariusz Makowski był też autorem niezwykle ciekawych publikacji dotyczących Śląska Cieszyńskiego, jak choćby: „Pięć wieków cieszyńskiego ratusza: 1496-1996" czy chociażby „Zamki nad Piotrówką ".

Mariusz Makowski zmagał się z ciężką chorobą nowotworową, która ostatecznie go pokonała. Zmarł w wieku 61 lat. Nie wiadomo jeszcze, kiedy odbędzie się pogrzeb tego wybitnego historyka i człowieka, którego strata dla Cieszyna jest ogromnym ciosem. ©℗

FOT. JAK

Mariusz Makowski chętnie brał udział w akcjach społecznych, m.in. kwestował na cieszyńskich cmentarzach

REKLAMA 008892506

REKLAMA 008924810

SZAMAN CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA grella.pl **Bliżej zdrowia, bliżej natury** DZIENNIK ZACHODNI

z okazji największych w Polsce 49. Targów BLIŻEJ ZDROWIA, BLIŻEJ NATURY i Spotkań z medycyną naturalną

które odbędą się w dniach 22-23-24 marca 2019 r. w Katowice Miasto Ogrodów – Instytucja Kultury im. Krystyny Bochenek, pl. Sejmu Śląskiego 2.

W dodatku wiele interesujących porad i artykułów, m.in.: Dieta AGD (DrGraceDiet) – autorski program żywienia jako sposób na opanowanie boreliozy, autoagresji, spadku odporności, i wielu innych problemów ze zdrowiem. ● Mocny mózg – 5 kroków do uzdrowienia siebie. ● Jak dbać o kręgosłup w życiu codziennym. ● Uzdrawianie energią serca w oparciu o wiedzę naukową. Koherencja serca i mózgu.

Zapraszamy do lektury i ogłaszania się w dodatku. Zgłoszenia pod nr tel. 32 634 23 39

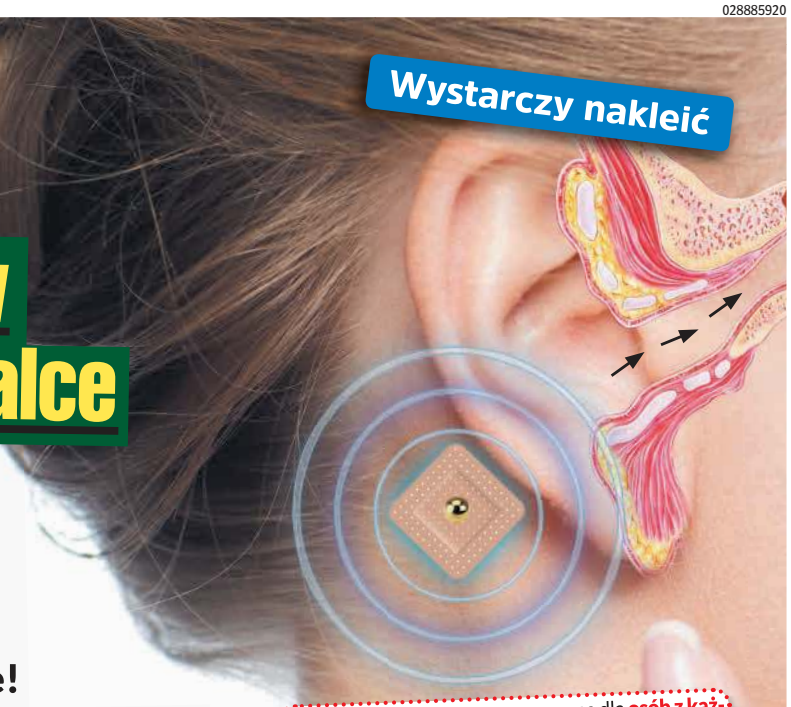
eprasa.pl a72fc00653

REKLAMA

028885920

ODKRYCIA MEDYCZNE 2018:

Aparat słuchowy przeżytkiem? Przełomowe odkrycie naukowców z Wielkiej Brytanii rewolucją w walce ze wszelkimi wadami słuchu!



Przywracają 100% sprawności słuchowej, a ich technologia jest 88 razy tańsza niż większość aparatów słuchowych.
W 28-dni – bez operacji: ✓ wzmocnisz najważniejsze dźwięki i mowę ludzką, ✓ wyeliminujesz niechciany hałas i szumy uszne!

Grupa brytyjskich naukowców poszła „na wojnę" z producentami aparatów słuchowych. **Już ponad 300 tys. Europejczyków porzuciło drogie i nieskuteczne metody walki z niedosłuchem korzystając tylko z tej metody.** Ich badania kliniczne dowodzą, że w ciągu 4-tygodni przywraca ona słyszenie pełnego zakresu dźwięków – od szeptów po wysokie tony.

Siostra od lat mieszka w Anglii, plastry wysłała mi w prezencie. Mówi „Basiu weź ich spróbuj, tutaj większość moich znajomych już dawno odstawiła aparaty, wzmacniacze i inne cuda, korzystają tylko z nich. Jak nie zadziałają, to biorę to na siebie." Od aparatu miałam już rany na uszach, więc spróbowałam. Minęły 3-tyg. odkąd naklejam te dyskretne plastry. Zauważyłam, że stojąc tyłem do TV słyszę wszystko głośno, a dźwięk jest czysty, jak nigdy wcześniej. Nigdy bym nie pomyślała, że technologia tak poszła do przodu.

Barbara W. (73 l.) z Dąbrowy

„Nie mamy najmniejszych wątpliwości – dzięki biomedycznym plastrom, znów usłyszysz wyraźną mowę ludzką, śpiew ptaków za oknem, dźwięki radia i TV, kwotę do zapłaty w sklepie i każde wypowiedziane przez księdza słowo. Będziesz doskonale rozumieć tych, którzy mówią cicho i niewyraźnie, usłyszysz wszystko i wszystkich wokół siebie, nawet z dalszej odległości. Masz dość tego, że nie słyszysz co mówią do Ciebie inni?

Dzięki specjalnej formule plastrów – w sposób automatyczny i pozbawiony Twojego wysiłku zaczniesz słyszeć wyraźnie, a niepożądane szumy i trzaski w tle znikną bezpowrotnie! Inteligentne nanopolaryzatory wzmocnią bowiem dźwięki ważne, a wyeliminują zbędne, takie jak zgiełk uliczny, stukot obcasów sąsiadki za drzwiami, szczęk sztućców w restauracji czy gwar ludzkich rozmów.

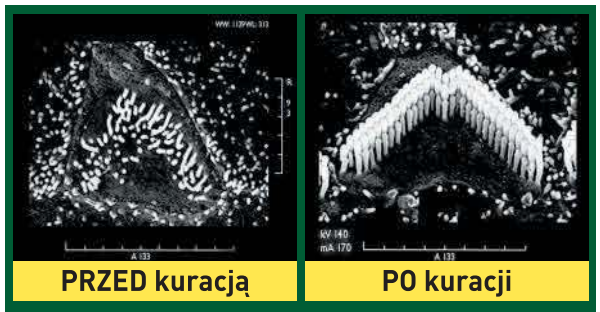
Aparat to istne dziadostwo! Wciąż wypadał mi z uszu, w dodatku te wszystkie trzaski i piski doprowadzały mnie do szału! Zaryzykowałam z plastrami i szczerze... Wygoda w noszeniu niesamowita, działają nawet gdy śpię, w tłumie znów słyszę wyraźnie, radio w kuchni też. To dopiero trzeci tydzień odkąd je noszę, a już jestem ciekawa, co będzie dalej.

Halina C. (62 l.) z Mrozów

1 W odróżnieniu od doraźnych metod walki z ubytkami słuchu, takich jak wzmacniacze i drogie aparaty słuchowe, gdzie poprawiana jakość słyszanych dźwięków ma miejsce tylko w trakcie ich noszenia, ta innowacyjna metoda stanowi ogromny przełom. Przede wszystkim regeneracja uszkodzonych komórek słuchu odbywa się nawet kilkanaście godzin po zakończeniu aplikacji pojedynczego plastra, także podczas snu.

2 Jest odpowiednia dla osób z każdą wadą, niezależnie od wieku czy płci. Została stworzona zarówno dla lekko, jak i mocno niedosłyszących, noszących aparaty i wzmacniacze słuchu, a także osób od dawna trapionych szumami usznymi.

3 Biomagnetyczne plastry potrafią usunąć nawet wieloletnie i bardzo poważne ubytki słuchu. Aktywizują system odnowy układu słuchowego, zmuszając organizm do rozpoczęcia procesu automatycznej regeneracji komórek. **Odczuwalna poprawa zauważalna jest już nawet po kilkudziesięciu godzinach od ich pierwszej aplikacji. Po upływie około 30 dni możliwe jest całkowite odzyskanie dawnej sprawności słuchu oraz przywrócenie mu ostrości i dokładności, porównywalnej do tej w wieku 25 lat.** Następuje zwiększenie komfortu słyszenia nawet o 53%, zregenerowanie komórek słuchowych oraz blisko 14-krotna poprawa wyłapywanych szeptów i głosów w tłumie."



Na zdjęciu po lewej stronie widzimy znajdujące się w przewodzie ślimakowym uszkodzone komórki rzęsate skierowane w dół, powstałe na skutek zniszczenia komórek słuchowych. Tego typu uszkodzenie blokuje swobodny przepływ sygnałów dźwiękowych, powodując ich nieczytelny odbiór. Słyszymy słabo i niewyraźnie. Po kuracji struktura rzęs się odbudowała (zdjęcie po prawej), odzyskała swoje prawidłowe, pionowe ułożenie. Odbiór i rejestracja dźwięków przebiega w sposób prawidłowy, dźwięk jest mocny i czysty.

Czy to naprawdę tak działa, czy jest skuteczne?

Dzięki szeregowi badań, udało się ponad wszelką wątpliwość, dowieść skuteczności tej metody. Została opatentowana i do dziś jest wykorzystywana głównie przez prywatne ośrodki laryngologiczne dla zawodowych muzyków, na co dzień pracujących słuchem.

W przeprowadzonych testach klinicznych potwierdzono, że nowo odkryta biostymulująca aktywna formuła plastrów, ma blisko 97% skuteczności. Osoby między 39, a 94 rokiem życia, biorące udział w badaniach, potwierdziły redukcje szumienia (głównie spowodowanego wieloletnią pracą w hałasie) aż o 82% w porównaniu ze stanem sprzed rozpoczęcia badania, 14-krotną różnicę w wyłapywaniu szeptów i głosów w tłumie oraz bezsporną i radykalną poprawę słyszalności mowy ludzkiej, grającego radia i TV. Zapytani, kiedy ostatni raz słyszeli tak dobrze, w 95% przypadków odpowiadali – „między 24, a 35 rokiem życia".

Geniusz skuteczności nowej, biomedycznej formuły opisuje dyrektor ośrodka badawczego Christopher Washington:

Odkryliśmy, że spolaryzowanie siły elektromagnetycznej pozwala odbudować i zmusić do właściwego działania komórki rzęsate, odpowiedzialne za rejestrowanie i odbieranie docierających do nas dźwięków. Wyniki przeprowadzonych badań zszokowały nas samych, ale i jednoznacznie pokazały, że regularne noszenie „Neodymium2000" w zdecydowanej większości przypadków pozwala odzyskać nawet do 100% sprawności słuchowej w zaledwie kilka tygodni. Aż **98,2% badanych zdeklarowało ich 14-krotnie wyższą skuteczność, niż w przypadku 88 razy droższego aparatu słuchowego, wzmacniacza słuchu, niewygodnych i trudnych w aplikacji olejków czy groźnych zastrzyków w bębenki.**

Biomagneto plastry przeznaczone są dla **osób z każdą wadą słuchu: lekko i mocno** niedosłyszących ▶ odczuwających **szumienie w uszach** ▶ **noszących aparaty** słuchowe, bądź **wzmacniacze słuchu** ▶ małe, cieliste i **niewidoczne za uchem** ▶ **idealne dla kobiet i mężczyzn** z niedosłuchem ▶ w 100% **bezpieczne, nie wywołują ran** i podrażnień uszu

Wystarczy, że nakleisz dyskretne plastry za uchem i będziesz je regularnie nosić. Fale rozpoczną proces intensywnej regeneracji kanału słuchowego oraz komórek rzęsatych. Zazwyczaj już po zaledwie kilku dniach następuje poprawa. Zaczniesz wyłapywać coraz więcej dźwięków, słyszeć ostrzej i wyraźniej. Nanotechnologia wykorzystywana m.in. do produkcji statków kosmicznych najnowszej generacji, to dokładnie ta sama technologia, z której skorzystano przy produkcji „Neodymium2000". Dzięki temu problem niedosłyszenia nawet w najcięższych przypadkach przestaje istnieć. Pani Barbara z Dąbrowy, była kierowniczka firmy zajmującej się produkcją części do samochodów oraz Pani Halina z Mrozów, kiedyś nauczycielka muzyki, opowiadają o tym, jak biomedyczne plastry odmieniły ich życie **(patrz ramki).**

Odzyskaj słuch nawet o 88 razy taniej niż z aparatem słuchowym!

Biomedyczne plastry podbijają zagraniczne rynki. Zyskały ogromne uznanie w aż 21 krajach. Skradły serca m.in.: Brytyjczyków, Norwegów, Japończyków, Czechów, Finów, Szwedów i najbardziej wymagających Niemców! Długo oczekiwane są już dostępne również w Polsce. Małe, dyskretne, wygodne i przystępne cenowo dla wszystkich! Dzięki specjalnej refundacji możesz z nich skorzystać aż 72% taniej. „Neodymium2000" są dostępne tylko w sprzedaży tel. Klubu Seniora. **Nie kupisz ich w sklepach czy aptece. Ilość zestawów jest ograniczona – decyduje kolejność zgłoszeń.**

TYLKO 87 zł + WYSYŁKA GRATIS!

OPRÓŻNIENIE MAGAZYNÓW!
WIELKA OKAZJA! WYJĄTKOWA CENA!

Pierwszym 250 osobom, które zadzwonią do 1 marca 2019 r., przysługuje **72% zniżki producenta** w momencie zakupu 20 plastrów biomagnetycznych, **tylko za ~~317 zł~~ 87 zł** (przesyłka GRATIS)!

*Pierwsze 250 osób, które zadzwoni do dnia 1 marca otrzyma w prezencie PRZECIWBÓLOWY termofor całkowicie za DARMO!

Zadzwoń: 71 300 31 06
Od poniedziałku do niedzieli: 8:00–20:00 (Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat)

*Prezent otrzyma pierwsze 250 osób, które złoży zamówienie na pełną kurację.

eprasa.pl a72fc00653

FOT. ARC

Częstochowa

Konkurs wokalny im. Rodziny Reszków w filharmonii

W Filharmonii Częstochowskiej trwa VI Konkurs Wokalny im. Jana, Edwarda i Józefiny Reszków. Konkurs finałowy w piątek. Konkurs jest szansą na zaprezentowanie się młodych wokalnych talentów operowych. Ma także upamiętniać rodzeństwo Reszków, śpiewaków światowej sławy, którzy na przełomie XIX i XX wieku byli związani z ziemią częstochowską.
(JS)

Częstochowa

Międzynarodowy Dzień Słońca w Zodiaku, czyli marcowe warsztaty

Multicentrum Zodiak po raz kolejny organizuje warsztaty dla dzieci z okazji Międzynarodowego Dnia Słońca. Będą miały zarówno charakter artystyczny, jak i naukowo-techniczny. Podczas zajęć, które będą się odbywać od 4 do 15 marca, uczestnicy opanują działanie maszyny solarnej TP-SE.
(JS)

Częstochowa

Dzielnicowy zaangażował się w pomoc dzieciom

Dzielnicowy z myszkowskiej komendy zaangażował się w organizację charytatywnego biegu. Celem tego sportowego przedsięwzięcia było finansowe wsparcie leczenia dwóch małych mieszkańców gminy Żarki. Mł. asp. Paweł Biedroń już nie po raz pierwszy bierze udział w sportowych akcjach na rzecz osób wymagających specjalistycznego, bardzo często kosztownego leczenia. Pomysł zorganizowania w Jaroszowie biegu charytatywnego na rzecz Angeliki i Antosia, pojawił się podczas „Biegu z Żarkami". To już czwarta tego typu inicjatywa w gminie Żarki, w którą mocno zaangażował się dzielnicowy myszkowskiej komendy mł. asp. Paweł Biedroń.
(JS)

Częstochowa

Ponad 20 tys. zgłoszeń do Straży Miejskiej w ubiegłym roku

Ponad 20 tys. telefonicznych zgłoszeń od mieszkańców odebrała częstochowska Straż Miejska w 2018 roku. Znaczna część działań częstochowskich strażników miejskich inicjowana była na wnioski mieszkańców, którzy ustnie, telefonicznie lub pisemnie kierowali je do Straży Miejskiej - mówi Artur Kucharski ze Straży Miejskiej w Częstochowie.
(JS)

FOT. ARC

Janów, Olsztyn

Zawody balonowe o Puchar Polski znów odbędą się na Jurze

Gminy Janów i Olsztyn zorganizują w tym roku Puchar Polski w Lotach Balonami na Ogrzane Powietrze. To nie pierwsza typu impreza na terenie obu gmin. W ubiegłym roku odbyły się XXXIV Balonowe Mistrzostwa Polski i II Jurajskie Zawodów Balonowe. Z pewnością organizacyjny sukces tych zawodów przyczynił się do tego, że Aeroklub Polski zdecydował się przyznać organizację Pucharu Polski obu gminom. Tegoroczne zawody zaplanowano na 18-21 lipca.
(JS)

Częstochowa

Strażnicy miejscy zatrzymali poszukiwaną kobietę

Częstochowscy strażnicy miejscy kontrolowali pustostany, aby pomóc bezdomnym. W jednym zastali grupę osób. Wśród nich znajdowała się 39-letnia kobieta, która była poszukiwana.
(JS)

Fundacja Oczami Brata buduje dom

Janusz Strzelczyk
j.strzelczyk@dz.om.pl.

Częstochowa

Fundacja Oczami Brata, obchodząca 5-lecie działalności, wybuduje w Częstochowie dom dla osób z niepełnosprawnościami intelektualnymi.

To będzie dom dla minimum ośmiu osób i będzie się nazywał Dom Oczami Brata - zapowiada Paweł Bilski, prezes Fundacji Oczami Brata.

Budynek stanie na działce przy ulicy Brzezińskiej, w dzielnicy Błeszno. Będą tam pokoje jedno- i dwuosobowe. Podopieczni będą mogli tam zamieszkać z opiekunami.

Koszt inwestycji jest szacowany na 2,8 mln zł. Fundacja liczy na pomoc sponsorów. W rozpropagowanie idei Domu Oczami Brata już zaangażowali się aktorzy, m.in. Marta Żmuda-Trzebiatowska, Borys Szyc, Agnieszka Pilaszewska, Tomasz Ciachorowski. Akcja będzie promowana w teatrach w całej Polsce. Co tydzień do inicjatywy dołączać będzie znany artysta lub partner biznesowy.

Fundacja ma już na koncie swojej działalności duży sukces inwestycyjny. To klubokawiarnia prowadzona przez spółdzielnię socjalną fundacji, „Jasne, że Alternatywa 21", w której znalazły zatrudnienie osoby niepełnosprawne.

Jej głównym atutem jest wyjątkowa działalność kulinarna, społeczna i artystyczna. W tym miejscu kawę i ciastko podają osoby niepełnosprawne.

Fundacja Oczami Brata łączy ludzi, którzy chcą pomagać i tych, którzy pomocy, wsparcia potrzebują. Ale jak mówią wolontariusze fundacji, wszyscy coś dostają: ciepło, uczucie, poczucie wspólnoty.

„Znak firmowy" fundacji to Teatru Oczami Brata, który wystawił m.in. takie spektakle jak „Metro marzeń" i „Jestem kimś".

Tworzone były wspólnie z uczestnikami zajęć w fundacji. Zapytani, co chcieliby zagrać, powiedzieli, że chcą zagrać spektakl o swoich marzeniach. ©℗

WARTO WIEDZIEĆ

PROMUJĄ WOLONTARIAT

Fundacja została założona 16 stycznia 2014 roku i jest dedykowana Karolowi Bilskiemu, zmarłemu bratu Fundatora i Prezesa organizacji.
Jej misja jest patrzenie na świat „oczami brata", „oczami osób z niepełnosprawnością".
Fundacja prowadzi pracownie aktywizacji społecznej i zawodowej, mieszkania wspomagano-treningowe, Specjalistyczno-Opiekuńczą Placówkę Wsparcia Dziennego dla dzieci i młodzieży, Teatr Oczami Brata, warsztaty artystyczne dla osób o różnej sprawności, projekt „(Nie)pełnosprawni – aktywni kulturalnie", promuje twórczość uzdolnionych osób z niepełnosprawnością, organizuje społeczność lokalną i promuje wolontariat, przeprowadza projekt DOWN-LOVE.

REKLAMA 008804178

Health Challenges Congress

IV Kongres Wyzwań Zdrowotnych
– znacznie więcej niż medycyna

Polityka zdrowotna
Finanse i zarządzanie
Terapie
Nowe technologie w medycynie
Edukacja

Zarejestruj się!
www.hccongress.pl

7-8 marca 2019
Katowice
Międzynarodowe Centrum Kongresowe

REKLAMA 008921501

Prezydent Bytomia
ogłasza

przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż lokalu mieszkalnego z ułamkową niewydzieloną częścią działki gruntu, położonego w Bytomiu przy ul. Bolesława Prusa 20/2.

Oznaczenie nieruchomości według księgi wieczystej oraz ewidencji gruntów i budynków: działka nr 105 o powierzchni 680 m², zapisana w księdze wieczystej KA1Y/00004605/2 prowadzonej przez Sąd Rejonowy w Bytomiu. Działy III i IV księgi wieczystej są wolne od wpisów (obciążeń). Właściciel: gmina Bytom we współwłasności. Nieruchomość położona na terenie górniczym.

Opis nieruchomości: lokal mieszkalny położony jest na parterze budynku wzniesionego w 1903 roku. Budynek wyposażony w instalacje: gazową, elektryczną, wodno – kanalizacyjną i ogrzewanie piecowe/ indywidualne. Lokal mieszkalny składa się z trzech pokoi, kuchni, łazienki i przedpokoju. Powierzchnia użytkowa lokalu wynosi 72,65 m². Lokal sprzedaje się wraz z pomieszczeniem piwnicznym o powierzchni 2,83 m². Stan techniczny lokalu mierny (instalacje do wymiany). Udział związany z lokalem, w prawie własności budynku i prawie własności działki gruntu, wynosi 42/1000.

W budynku przy ul. Adama Mickiewicza 8 /ul. Bolesława Prusa 20 została zawiązana wspólnota mieszkaniowa. Część nieruchomości i urządzeń, które nie stanowią wyłącznej własności właściciela lokalu, staje się przedmiotem współwłasności.

Wspólnota Mieszkaniowa przy ul. Adama Mickiewicza 8 / ul. Bolesława Prusa 20 zaciągnęła kredyt, który spłacany jest ze środków tej wspólnoty gromadzonych na funduszu remontowym. Nabywca nieruchomości lokalowej będzie zobowiązany do wnoszenia wpłat na ten fundusz (między innymi celem spłaty kredytu) w wysokości określonej przez Wspólnotę Mieszkaniową.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 99 500 zł, w tym cena gruntu 3 027 zł
Minimalne postąpienie wynosi 1000 zł.

Wadium w wysokości 9 950 zł należy wnosić w pieniądzu w kasie tut. urzędu w pok. 213 (pn. 8.00–16.00; wt.–pt. 8.00–13.30) lub na rachunek bankowy Urzędu Miejskiego w Bytomiu: GETIN BANK S.A. Bytom nr 49 1560 1049 0000 9030 0005 1567, w terminie do dnia 27 marca 2019 r. włącznie. Za termin wpłaty wadium w formie przelewu uznaje się dzień obciążenia rachunku bankowego uczestnika przetargu lub datę stempla potwierdzającego dokonanie wpłaty w urzędzie pocztowym Poczty Polskiej lub w banku.

Przetarg odbędzie się w dniu 1 kwietnia 2019 r. o godz. 12.00 w Urzędzie Miejskim w Bytomiu przy ul. Parkowej 2, w pokoju nr 313a.

Pełna treść ogłoszenia o przetargu została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Bytomiu oraz opublikowana na stronie internetowej tut. urzędu www.bytom.pl/miasto /nieruchomości i w Biuletynie Informacji Publicznej.

Informacje dot. przetargu można uzyskać:
w Wydziale Obrotu Nieruchomościami Urzędu Miejskiego w Bytomiu przy ul. Parkowej 2,
w pokoju nr 333, tel. (32) 283 63 63 oraz w pokoju nr 313a, tel. (32) 78 68 348.

eprasa.pl a72fc00653

Projekty PiS bez szczegółów

Jakub Oworuszko
jakub.oworuszko@polskapress.pl

Warszawa

We wtorek odbyło się spotkanie ministrów w sprawie tzw. piątki Kaczyńskiego. Na razie nie znamy szczegółów nowych projektów. Nie wiadomo też, czy potrzebna będzie nowela tegorocznego budżetu.

500 plus na pierwsze dziecko, trzynasta emerytura, brak podatku PIT do pracowników do 26. roku życia czy podwyższenie kosztów uzyskania przychodów i przywrócenie połączeń PKS - to tzw. piątka Kaczyńskiego, którą prezes Prawa i Sprawiedliwości zaprezentował w ostatni weekend. Na razie nie są znane szczegóły tych programów.

Projekty wywołały wiele emocji. Zarówno eksperci, jak i opozycja zadają pytanie, skąd rząd chce wziąć pieniądze na realizację wszystkich obietnic, biorąc pod uwagę fakt, że nie znalazły się pieniądze np. na podwyżki dla nauczycieli. Najnowsze projekty PiS mają kosztować ponad 30 mld zł rocznie.

Czy będzie potrzebna nowela tegorocznego budżetu? Okazuje się, że niekoniecznie. - Według mojej wiedzy tej nowelizacji nie będzie, ale to jest domena pani minister finansów, która jest wybitnym ekspertem i profesjonalistką - stwierdził w „Sygnałach dnia" szef kancelarii premiera Michał Dworczyk. - Te propozycje były przygotowywane przez wiele miesięcy i zostały bardzo dobrze policzone, a środki na nie zabezpieczone - przekonywał Dworczyk.

FOT. MAREK SZAWDYN

Prezes Kaczyński zaprezentował nowe projekty społeczne. Niektóre z nich (trzynasta emerytura, 500 plus na pierwsze dziecko) zaczną funkcjonować już za kilka miesięcy

Przyznał, że nie wszyscy ministrowie wiedzieli o nowych propozycjach PiS. - Tego rodzaju programy i projekty przygotowuje się przez wiele tygodni, a niektóre nawet wiele miesięcy, żeby były dobrze i w sposób odpowiedzialny przygotowane, ale trzeba to robić też w miarę dyskretnie, żeby za wcześnie informacje nie zostały ujawnione - podkreślił. Jak zaznaczył, „budżet jest w stanie udźwignąć te wszystkie pięć deklaracji złożonych na sobotniej konwencji".

Jak ustaliła Agencja Informacyjna Polska Press, w Ministerstwie Finansów prowadzone są analizy dotyczące kwestii budżetowych. - Trzeba mieć na uwadze to, że nie wszystkie z tych propozycji muszą być zrealizowane ze środków budżetu państwa. Na przykład jeśli chodzi o tzw. trzynastkę dla emerytów, może być ona finansowana z budżetu Funduszu Ubezpieczeń Społecznych - podkreślił rzecznik resortu finansów Paweł Jurek.

Nowelizację budżetu wykluczył również minister spraw wewnętrznych Joachim Brudziński. - Jak jest dobry gospodarz, a przecież pokazujemy to już od trzech lat, to są te pieniądze. Wydrukowaliśmy je czy znalazły się w budżecie? Skoro się znalazły, to znaczy, że zawsze były, tylko że gdzieś uciekały, pytanie - gdzie? Gdzie te pieniądze, które dzisiaj trafiają do kieszeni Polaków, wypływały, gdy rządziła Platforma Obywatelska oraz PSL? - dopytywał na antenie Polsat News Brudziński.

Szczegóły „piątki" mają być prezentowane przez premiera i poszczególnych ministrów w najbliższych tygodniach. Wiadomo, że na najbliższym posiedzeniu rządu (5 marca) zostanie opracowana mapa drogowa z konkretnymi terminami realizacji obietnic. - Wtedy też przedstawimy państwu szczegółowe rozwiązania - powiedziała we wtorek rzecznik rządu Joanna Kopcińska.

Jak stwierdziła, „praktycznie na ukończeniu jest projekt, który mówi o odbudowie połączeń autobusowych". - Już w najbliższych dniach projekt ten zostanie skierowany do wykazu prac legislacyjnych rządu. Następnym projektem będzie „Emerytura plus", czyli w maju emeryci otrzymają 1100 zł dodatkowej emerytury. Od lipca zostanie wdrożony program 500 plus na każde pierwsze dziecko - zapowiedziała Kopcińska. - Zapewniam, że wszystkie te programy zostały bardzo dokładnie policzone - podsumowała.

Według ustaleń radia RMF, dla zerowego PIT-u dla młodych pracowników będzie wprowadzony limit - zwolnione z podatku zostaną wyłącznie zarobki do 85 tysięcy złotych brutto rocznie, czyli ok. 6,5 tys. złotych miesięcznie. ©℗

PIĄTKA KAZCYŃSKIEGO

JAKI BĘDZIE KOSZT OBIETNIC

„Puls Biznesu" dotarł do wstępnych wyliczeń Ministerstwa Finansów.

Zgodnie z nimi 500 plus dla każdego pierwszego dziecka ma kosztować dodatkowe 17 mld zł rocznie.

„Trzynastka" dla emerytów - to ok. 11 mld zł rocznie.

Z kolei niższe podatki dla młodych mają pochłonąć ok. 2 mld zł rocznie, a przywrócenie połączeń autobusowych - 1,5 mld zł. W sumie to ponad 30 mld złotych.

Premier w trakcie sobotniej konwencji zapowiedział, że projekty pochłonął około 30-40 mld zł rocznie.

Triki budżetowe są możliwe

Rozmowa

Nowe wydatki można zrealizować bez nowelizacji budżetu pod warunkiem przerzucenia obciążeń na inne instytucje, np. ZUS - uważa prof. Witold Orłowski, rektor Akademii Finansów i Biznesu Vistula.

Czy możliwe jest wprowadzenie nowych wydatków zapowiadanych przez PiS bez nowelizacji budżetu?

Nie da się zwiększyć wydatków budżetu o kilkadziesiąt miliardów bez zmiany budżetu, z wyjątkiem jednej sytuacji: kiedy korzysta się z różnego typu trików. Na przykład zamiast z budżetu można sfinansować wypłatę „trzynastki" dla emerytów z ZUS-u. Można kazać, żeby ZUS zaciągnął kredyt w takim banku jak Pekao SA lub PKO BP, który raczej nie odmówi takiego kredytu. Wtedy to się nie pojawia wśród wydatków budżetu. Faktycznie dług państwa wzrośnie, praktycznie za zadłużenie ZUS w którymś momencie odpowiada budżet. Ale na krótką metę takimi manewrami można spowodować, że deficyt formalnie się nie zwiększa. Zobaczymy, jak będzie, bo w tym roku będziemy mieli znacznie trudniejszą sytuację budżetową niż poprzednio. Niewykluczone, że nawet bez dodatkowych wydatków nie będzie łatwo dopiąć budżet.

Wydatek na 500+ na pierwsze dziecko chyba trudno będzie sfinansować z ZUS-u?

Nie wiadomo, kto będzie wypłacać pieniądze. Można robić różnego typu kombinacje. Na różne wydatki państwowe można znaleźć pieniądze w znajdujących się poza budżetem rządu instytucjach, które na krótko mogą przejąć ten dług po to, żeby nie trzeba było nowelizować budżetu. Ale oczywiście jest śmieszne twierdzenie, że dodatkowe wydatki kilkudziesięciu miliardów złotych nie spowodują wzrostu deficytu państwa. To jest tzw. „kreatywna księgowość". Zamiast zaciągnąć dług, proszę sąsiada, żeby zaciągnął za mnie, a ja obiecuję, że oddam mu to w przyszłym roku i w związku z tym nie mam w tym roku wzrostu długu. Będę mieć dopiero w przyszłym.

FOT. DARIUSZ BLOCH

Prof. Witold Orłowski: W tym roku będziemy mieli trudniejszą sytuację budżetu

Posłanka Izabela Leszczyna z PO mówi, że PiS zaplanował w budżecie 30 miliardów rezerwy celowej, żeby w roku wyborczym kupować głosy.

Rezerwa celowa przeważnie jest poświęcona na wiele rzeczy, nie tylko na jedną. Ta rezerwa w tym roku jest rzeczywiście bardzo duża. Przynajmniej część wydatków zapowiadanych przez PiS można pokryć z tego źródła. ©℗

Andrzej Brzuszkiewicz
andrzej.brzuszkiewicz@polskapress.pl

Lider Bayer Full odchodzi z PSL

Warszawa

Kacper Rogacin
Twitter: @krogacin

Sławomir Świerzyński, lider zespołu Bayer Full, odchodzi z Polskiego Stronnictwa Ludowego. Powodem ma być dołączenie PSL do Koalicji Europejskiej. - Może dla tego pana większą wartość mają kontrakty w TVP - mówią ludowcy.

„Nie wyobrażam sobie głosować na LGBT i lewicę. PSL straciło szansę bycia centroprawicą, taką jak za Witosa. Partia, której hymnem jest Rota, idzie razem z aborcjonistami, lewakami i komunistami, będzie razem z nimi walczyć z Kościołem, religią w szkołach i sprowadzać uchodźców" - napisał Świerzyński w niedzielę na swoim profilu na Facebooku. We wtorek ogłosił: „Odchodzę z PSL".

- W czwartek oddam legitymację partyjną - powiedział dla WP. Zdradził też, że razem z nim taką decyzję podejmie siedmiu innych działaczy, którzy „nie mogą wybaczyć PSL dołączenia do Koalicji Europejskiej".

W PSL odejście Świerzyńskiego nie wzbudza większych emocji.

- Być może dla tego pana większe znaczenie mają kontrakty i zlecenia w TVP, na które jako muzyk liczy i dlatego chce się przypodobać PiS-owi. My chadeckich wartości będziemy bronić zawsze i nie sprzedamy się za srebrniki - dowiaduje się Agencja Informacyjna Polska Press.

Sławomir Świerzyński był dotychczas członkiem zarządu Polskiego Stronnictwa Ludowego powiatu płockiego oraz szefem struktur lokalnych PSL w gminie Łąck. ©℗

eprasa.pl a72fc00653

Współpracownik papieża Franciszka molestował chłopców

Watykan

Kazimierz Sikorski
redakcja@polskatimes.pl

Australijski kardynał, bliski współpracownik papieża Franciszka i skarbnik Watykanu, uznany winnym molestowania seksualnego dzieci.

Tak uznał sąd w Australii, a chodziło o molestowanie przez George'a Pella dwóch chłopców z chóru kościelnego w połowie lat 90. ubiegłego wieku. Duchownemu grozi do 50 lat więzienia. 77-letni kardynał twierdzi, że jest niewinny i zamierza się odwoływać. Informacja pojawiła się tuż po zakończonym w Watykanie szczycie hierarchów kościelnych, którzy debatowali nad problemem pedofilii w Kościele.

Były arcybiskup Melbourne i Sydney kardynał Pell był do niedawna jedną z najważniejszy postaci Kościoła katolickiego. W związku ze sprawą, jaka przeciwko niemu się toczyła, był od roku 2017 urlopowany. Oskarżenie dotyczyło wykorzystywania seksualnego dwóch chłopców, choć początkowo śledczy zajmowali się wyjaśnieniem około 20 przypadków przestępstw na tle seksualnym, których miał się dopuścić Pell.

Potem część tych oskarżeń wycofano, wobec innych brakowało dowodów. Ostatecznie pozostały zarzuty z roku 1996, kiedy to Pell przyłapał dwóch chłopców na piciu wina mszalnego w zakrystii katedry w Melbourne. Obaj mieli wtedy po 13 lat, jeden z nich zeznał, że duchowny zmusił go do seksu oralnego. Z kolei druga ofiara tego duchownego zmarła w roku 2014 po przedawkowaniu narkotyków. Mężczyzna miał wtedy 31 lat i dzisiaj jego rodzina powiedziała, że będzie skarżyć Pella i australijski Kościół o odszkodowanie, kiedy tylko uprawomocni się wyrok na kardynała.

Przysięgli uznali winę kardynała za drugim podejściem. Pierwsza sprawa nie zakończyła się, gdyż przysięgli nie byli w stanie ustalić werdyktu. Ci sami przysięgli odrzucili jednak argumenty obrońcy kardynała Roberta Richtera, że zeznania poszkodowanych były tylko wytworem ich wyobraźni.

Po tym orzeczeniu konferencja biskupów Australii stwierdziła, że zarzuty stawiane kardynałowi wywołały szok nie tylko na antypodach, ale też na całym świecie. Przypomina się, że o takich przestępstwach jak te, które zarzuca się australijskiemu duchownemu, mówiło się bardzo rzadko w latach 70. ubiegłego wieku. Dopiero dekadę później

Zakończony niedawno szczyt w Watykanie poświęcony był problemowi pedofilii wśród duchownych. Ujawniane są kolejne afery z udziałem księży

głośno zrobiło się o nich po aferach z duchownymi pedofilami w Stanach Zjednoczonych i Kanadzie. Potem za sprawę kardynała Pella wzięli się śledczy w Australii. Z ich informacji wynika, że siedem procent tamtejszych duchownych dopuściło się przestępstw seksualnych wobec dzieci.

To kolejny wysoki rangą hierarcha Kościoła katolickiego, który miał zarzuty molestowania dzieci. Papież Franciszek od początku swojego pontyfikatu zapowiadał walkę z pedofilią wśród duchownych do końca. Zero tolerancji i przeproszenie ofiar, obiecuje Franciszek. ©℗

FOT. AP/EAST NEWS

Kardynał George Pell, który porządkował watykańskie finanse, uznany został winnym molestowania seksualnego chłopców

Kim dotarł na szczyt pociągiem, Donald Trump Air Force One

Kazimierz Sikorski
redakcja@polskatimes.pl

Hanoi

Będą rozmawiać o uwolnieniu Półwyspu Koreańskiego od broni jądrowej oraz o politycznych relacjach Stanów Zjednoczonych i Korei Północnej.

W środę rusza w stolicy Wietnamu szczyt amerykańsko-północnokoreański. To drugie w ostatnich ośmiu miesiącach spotkanie Kim Dzong Una z Donaldem Trumpem. Ten ostatni przed wylotem do Wietnamu mówił, iż jest zadowolony z ustaleń poprzedniego szczytu, który się odbył w Singapurze. Od tego czasu Pjongjang nie przeprowadzil próby rakietowej - zapewniał Trump. Nie doszło jednak do denuklearyzacji Półwyspu, dodawali krytycy Trumpa.

Północnokoreański przywódca pokonał 2800 km specjalnym opancerzonym pociągiem i dotarł wreszcie do Hanoi. Czekał na niego opancerzony mercedes, który ruszył majestatycznie do hotelu, w którym zamieszkał Kim. Limuzynę otaczało dwunastu ochroniarzy, którzy pokonali trasę za dworca do hotelu... biegiem. W kawalkadzie aut towarzyszących dyktatorowi z Korei Północnej był też opancerzony pojazd z wieżyczką strzelniczą. Kim jest pierwszym przywódcą socjalistycznego państwa, który odwiedza Wietnam od 1964 roku.

FOT. XINHUA/XINHUA NEWS/EAST NEWS

Donald Trump optymistycznie patrzy na szczyt w Hanoi. Liczy, że Kim Dzong Un poskromi swoje atomowe ambicje

POLITYKA

GŁÓD I ATOMOWE AMBICJE KOREI

Dziennikarze i politycy sprzeczają się o sens i możliwe korzyści z kolejnego szczytu Donalda Trumpa z Kim Dzong Unem. Po ich pierwszym spotkaniu nie doszło do przełomu. Poza uściskiem dłoni obaj przywódcy nie sprawili, że sytuacja na Półwyspie Koreańskim stała się mniej wybuchowa, Pjongjang nadal nie rezygnuje ze swoich nuklearnych ambicji. Dzieje się to w kraju, który nie jest w stanie wyżywić swoich obywateli i apeluje do świata o pomoc.

Wojsko i policja zablokowały ulice Hanoi już na kilka godzin przed przybyciem Kima. Okazało się, że północnokoreański dyktator zarezerwował ten sam hotel, w którym mieli zamieszkać amerykańscy dziennikarze. Jim Acosta ze stacji telewizyjnej CNN skarżył się, że dziennikarze musieli opuścić hotel, by mógł w nim spokojnie przebywać dyktator z ochroną.

Washington Post, powołując się na osobę z hotelu, pisał o tym, jak północnokoreański urzędnik żartował z wietnamskich służb bezpieczeństwa i personelu hotelowego, żądając od dziennikarzy, aby pod żadnym pozorem nie robili zdjęć w hotelu.

W środę wieczorem prezydent Trump odbędzie pierwsze spotkanie z Kimem. Planowane są krótkie powitania, a następnie kolacja, do której dołączy sekretarz stanu Mike Pompeo oraz pełniący obowiązki szef sztabu sił zbrojnych USA, Mick Mulvaney. Kimowi z kolei będzie towarzyszyć Kim Yung Chol, jedna z najbardziej wpływowych postaci reżimu.

Ostatni szczyt Trumpa z Kim, który odbył się w czerwcu w Singapurze, doprowadził do ogólnikowego stwierdzenia o konieczności uwolnienia Półwyspu Koreańskieog od broni jądrowej. Ostatecznie do konkretnych ruchów jednak nie doszło.

Trump wyrażał jednak optymistyczny ton na Twitterze, zapewniał, że jego wyjazd do Wietnamu na szczyt z Kim Dzong Unem sprawi, że po denuklearyzacji Korea Północna szybko stanie się gospodarczą potęgą. Amerykański prezydent kpił też z krytyków, którzy podnieśli alarm, że ustępuje on totalnie na froncie dyplomatycznym, nie domagając się od Kima większych ustępstw. - To zabawne, gdy patrzę na ludzi, którzy od lat nie mają szczęścia, nie mają NIC, mówiąc mi, jak negocjować z Koreą Północną. Ale i tak dziękuję!, Trump napisał przed ruszeniem do Hanoi. ©℗

Odbudują Pałac Saski? Dzisiaj spotkanie

Warszawa

Kacper Rogacin
Twitter: @krogacin

Marszałek Senatu spotka się dzisiaj z prezydentem Warszawy. Mają rozmawiać o pomyśle odbudowy Pałacu Saskiego. Czy uda się dojść do porozumienia?

We wtorek marszałek Senatu Stanisław Karczewski zapowiedział, że w środę spotka się z prezydentem Warszawy Rafałem Trzaskowskim. Politycy mają rozmawiać o odbudowie Pałacu Saskiego.

- Mam nadzieję, że rozmowy będą konstruktywne i będziemy wspólnie z prezydentem Trzaskowskim odbudowywać pałac - powiedział Karczewski.

Temat odbudowy powrócił 11 listopada 2018 r. Podczas obchodów setnej rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości prezydent Andrzej Duda podpisał deklarację o restytucji Pałacu Saskiego.

Pod koniec grudnia Karczewski zdradził, ile pieniędzy może zostać przekazanych na odbudowę pałacu. Jego zdaniem koszt wyniesie „od 500 mln zł do 1 mld zł", ale kwota powinna być bliższa 500 mln. Projekt ma sfinansować budżet państwa, na co zgodę wyraził już premier Mateusz Morawiecki.

Marszałek Senatu zapowiedział pod koniec stycznia, że prace nad tzw. specustawą, która dokładnie określi warunki i harmonogram odbudowy Pałacu Saskiego, są już na ukończeniu. Projekt zakłada m.in., że w budynku pałacu miałaby się mieścić nowa siedziba Senatu. ©℗

Z KRAJU

FOT. MAREK SZAWDYN

Szczecin

Zatrzymanie Kwaśniaka było bezpodstawne

Sąd w Szczecinie stwierdził, że zatrzymanie Wojciecha Kwaśniaka i postawienie mu zarzutów było bezzasadne. Byłego wiceszefa KNF zatrzymano w związku z podejrzeniem o niedopełnienie obowiązków ws. nadzoru nad SKOK Wołomin, co miało doprowadzić do szkody na ponad 1,5 mld zł. Sąd orzekł też, że bezpodstawne było zatrzymanie byłego szefa KNF Andrzeja Jakubiaka. – Materiał dowodowy obroni się przed właściwym do tej sprawy sądem, kiedy przyjdzie czas rozstrzygania odpowiedzialności – powiedział Zbigniew Ziobro. **(AIP)**

Warszawa

Handlarz roszczeniami zatrzymany przez CBA

CBA zatrzymało we wtorek handlarza roszczeniami Mirosława B. Zatrzymanie ma związek ze śledztwem ws. dzikiej reprywatyzacji. Było ono przeprowadzone przez CBA na polecenie Prokuratury Regionalnej we Wrocławiu. To właśnie do Wrocławia został przewieziony Mirosław B. Prokuratura Krajowa podała, że zatrzymanie ma związek ze śledztwem dotyczącym nieprawidłowości w reprywatyzacji nieruchomości warszawskich przy ul. Mokotowskiej 40, Emilii Plater 15 i Mokotowskiej 63. Mirosław B. to były prezes spółki Plater. Zarzuty przeciw niemu mają dotyczyć dwóch czynów o charakterze korupcyjnym i jednego o charakterze urzędniczym. Co ciekawe, B. był już w tym roku zatrzymany w związku z tą samą sprawą. Do zatrzymania doszło 6 lutego. Po jego przewiezieniu do Prokuratury Regionalnej we Wrocławiu prokurator wnioskował o areszt dla B., jednak sąd odrzucił wniosek. **(AIP)**

eprasa.pl a72fc00653

REKLAMA

008925445

Instytut Zdrowia w Oświęcimiu - miejsce unikatowe, którego idea rozwijała się od wielu lat!

Redakcja: Proszę pozwolić zacząć mi od pytania, jaka idea przyświecała myśli stworzenia takiego ośrodka?

Dr n. med. Magdalena Boczarska-Jedynak: Od początku pracy zawodowej, wraz ze zdobywaniem kolejnych umiejętności, ale też i praktycznych doświadczeń w pracy z chorymi i ich bliskimi, nabywałam przekonania o potrzebie stworzenia takiego ośrodka. Miejsca, w którym człowiek nie jest dzielony na kawałki i oceniany tylko pod kątem „niesprawnego elementu" - mięśni, wątroby czy palców ręki. Miejsca, w którym każdego traktuje się holistycznie i kompleksowo, analizując potrzeby całego organizmu zarówno te dotyczące ciała, jak i duszy. O wartości i potrzebie takiej medycyny wie każdy, ale obecny system opieki zdrowotnej nie ułatwia, a często wręcz uniemożliwia całościowe spojrzenie na pacjenta, doprowadzając chorych do rozczarowania i złości, a medyków do frustracji i poczucia beznadziejności.

R.: Inspiracją do powstania byli Ludzie przez duże L. Z jakiego powodu?

M.B.: Instytut Zdrowia powstawał długo, metodami małych kroków i z pomocą Ludzi, których spotkałam na swoje drodze życiowej. To nie tylko moi zawodowi mentorzy, bliscy oraz współpracownicy, ale przede wszystkim Pacjenci, od których nauczyłam się najwięcej. Oni pokazali mi, że nie ma rzeczy niemożliwych, a każdy dzień przynosi nowe rozwiązania problemów, które tylko pozornie wydają się bez wyjścia.

R.: Skąd pomysł, aby usytuować Instytut w Oświęcimiu?

M.B.: Bardzo długo szukaliśmy odpowiedniej lokalizacji Instytutu Zdrowia. Lokalizacji z dala od wielkomiejskiego szumu, ale dobrze skomunikowanej z dużymi aglomeracjami.

W momencie, kiedy pojawiła się możliwość usytuowania naszego ośrodka w przepięknie położonej miejscowości Oświęcim, między rzekami Sołą i Wisłą, zdecydowaliśmy się bez wahania. Tutaj w nowoczesnym budynku, w sąsiedztwie Hotelu Hilton można zatrzymać się na kilka dni, oddać się opiece specjalistów i zadbać o swoje zdrowie, a także skorzystać z uroków pięknych bulwarów czy odwiedzić interesujące miejsca.

R.: Wspomniała Pani, iż kluczowymi aspektami są komfort i uszanowanie prywatności pacjenta. Czy to ważne czynniki w procesie diagnozy i leczenia? Co oznacza kompleksowość?

M.B.: Nasze ciało i psyche tworzą nierozerwalną całość. Powrót do zdrowia i równowagi nie jest możliwy, jeżeli nie weźmiemy pod uwagę całości potrzeb naszego organizmu. Nad efektem terapii nie pracuje jeden specjalista, a cały zespół ludzi, których umiejętności uzupełniają się.
Właśnie to całościowe podejście do chorego daje szansę na długofalowe efekty terapii. A komfort jest faktycznie bardzo ważny.
Chcemy, aby pacjenci czuli się w naszym ośrodku bezpiecznie, intymnie, a podczas diagnostyki byli odprężeni i wypoczęci. To bardzo ważne dla właściwej oceny stanu zdrowia. Przygotowaliśmy ofertę nie tylko dla chorych, ale też ich bliskich, tak aby w czasie diagnostyki czy rehabilitacji mogli skorzystać z najnowszych osiągnięć medycyny regeneracyjnej i przeciwstarzeniowej lub po prostu odpocząć i zrelaksować się w przyjaznym otoczeniu.

R.: Zwracam uwagę na aspekt opiekunów i bliskich osób chorych. Nie spotkałam się jeszcze z propozycją, by w czasie wizyt osoby towarzyszące mogły również skorzystać z możliwości ośrodka.

fot. Gosia Musielak

M.B.: Państwa Bliscy są dla Was ważni. Często poświęcają się bez reszty. Warto zadbać również o ich wypoczynek i oddech od codzienności. Po to właśnie stworzyliśmy Instytut Zdrowia. To miejsce dla wszystkich, aby mogli poczuć się bezpiecznie i nabrali pewności, że dbanie o zdrowie nie musi być przykrą koniecznością, ale może być także przyjemnością.

R.: Czy faktycznie powinniśmy wprowadzać wczesną profilaktykę chorób? Czy można w ogóle im zapobiec?

M.B.: Na swój organizm musimy patrzeć kompleksowo, jak na najwyższej klasy samochód, w którym nie wystarczy od czasu do czasu wymienić przepalonej żarówki, ale który wymaga systematycznych przeglądów i najwyższej jakości paliwa. Ma nam przecież służyć długie lata, bo żyjemy coraz dłużej. Średnia długość życia człowieka wynosi już 80 lat i zwiększa się co roku o trzy miesiące. Nasze ciało i umysł mają więc przed sobą jeszcze wiele lat wytężonej pracy. Dlatego misją i nadrzędnym celem działania Instytutu Zdrowia jest profilaktyka i zapobieganie chorobom oraz niesprawności. Profilaktyka, profilaktyka i jeszcze raz profilaktyka! To jedyny sposób, aby przedłużyć życie i spędzić je w zdrowiu, radości i komforcie. A niestety starzejemy się nierówno, natura nie jest dla niektórych łaskawa. Rośnie liczba chorób neurodegeneracyjnych, których podłożem jest przyspieszone starzenie mózgu. I dlatego rodzą się pytania: - Jak im zapobiec? Czy w ogóle jest to możliwe? A jeśli choroba już się rozwija, to jak zapobiec niesprawności? Jak utrzymać dobrą formę na lata? Instytut Zdrowia powstał właśnie po to, aby pomagać, edukować, wspierać, diagnozować i leczyć zgodnie z najlepszą wiedzą, bazując na wieloletnim doświadczeniu specjalistów oraz z wykorzystaniem najnowszych zdobyczy medycyny.

R.: Personel. Podkreśla Pani, iż to Ludzie tworzą miejsce. Co zdecydowało o tym, że to właśnie te, a nie inne osoby tworzą Zespół wszystkich trzech Klinik?

M.B.: Cały personel Instytutu Zdrowia i wszyscy specjaliści, którzy z nami współpracują, to ludzie nieprzypadkowi. To wybitni fachowcy w swoich dziedzinach, nie tylko przygotowani merytorycznie, ale posiadający ogromne doświadczenie praktyczne. Osoby szczególne, które miałam szczęście spotkać często wiele lat temu, współpracować z nimi, obserwować ich rozwój oraz podejście do chorego. Ludzie z mnóstwem empatii, otwarci i życzliwi, dla których pacjent jest najważniejszy. Pełni szacunku, ale i pokory dla nieprzewidywalności ludzkiego organizmu. Medycyna jest bowiem sztuką, a nie matematyką. Każdy z nas to wie, ale nie każdy ma szansę wdrożyć w życie.

R.: Instytut Zdrowia to także najnowsze osiągnięcia techniki. Rozwiązania, które mają wspierać terapię. Jaki cel ma łączenie tych dwóch rozwiązań?

M.B.: Instytut Zdrowia to przede wszystkim Ludzie, ale też nowe technologie, które przychodzą z pomocą tam, gdzie nie wystarcza standardowa terapia. Zadbaliśmy o nowoczesny sprzęt diagnostyczny, rehabilitacyjny i dostęp do unikatowych terapii. Stosujemy leczenie dobrane do pacjenta, w skojarzeniu z dietą i zmianą nawyków. Całym sercem popieramy ideę medycyny personalizowanej, dopasowanej dla każdego z osobna, bo każdy z nas jest inny i wymaga innych metod terapeutycznych.

R.: Cały czas myślą Państwo o jakości, standardach i bezpieczeństwie Pacjenta. Czy to ważne i potrzebne, gdy chodzi o medycynę i proces leczenia?

M.B.: Kierujemy się ideą value-based medicine, czyli opieką medyczną opartą na wartości, z uwzględnieniem wyników i efektów terapii, a nie tylko liczbą przyjętych pacjentów.
Od początku powstania Instytutu Zdrowia sprawdzamy również siebie, monitorujemy nasze standardy, rezultaty działań i satysfakcję odwiedzających nas. W ten sposób zachowujemy uczciwość w stosunku do pacjentów i zapewniamy im bezpieczeństwo. Wszystko z myślą o chorych, aby diagnozować i leczyć według najnowszej wiedzy i z wykorzystaniem sprawdzonych i efektywnych metod terapii.

R.: Instytut to trzy Kliniki. To bardzo oryginalny pomysł. Specjaliści, medycyna estetyczna i rehabilitacja. Mają ze sobą coś wspólnego?

M.B.: Instytut Zdrowia to trzy Kliniki stanowiące tak naprawdę jedną całość. Obszary, którymi zajmują się Klinika Neurologii i Medycyny Regeneracyjnej, Klinika Medycyny Estetycznej i Przeciwstarzeniowej oraz Klinika Rehabilitacji, Terapii Cyfrowej i Wirtualnej VR przeplatają się nawzajem i uzupełniają. Ta ostatnia zasługuje na szczególną uwagę, bowiem jest to pierwsza w Polsce Klinika, która stosuje zaawansowane technologie wirtualnej i dodanej rzeczywistości w rehabilitacji pacjentów z różnymi schorzeniami. To przyszłość w medycynie, podobnie jak obszar rozwijającej się medycyny regeneracyjnej. W Instytucie Zdrowia jesteśmy więc o krok dalej.

Zapraszając do Instytutu Zdrowia, życzę każdemu radości, optymizmu i wiary w przyszłość.

fot. Marek Swoboda

dr n. med. Magdalena Boczarska-Jedynak
Dr n. med. Magdalena Boczarska-Jedynak jest specjalistą neurologiem, wieloletnim asystentem Kliniki Neurologii Wieku Podeszłego, a następnie Kliniki Neurologii Centralnego Szpitala Klinicznego im. Prof. K. Gibińskiego Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach (2002-2013). Od kilku lat pracuje w prywatnym sektorze usług medycznych.

Szczególny obszar zainteresowań i działalności klinicznej to kompleksowe i nowoczesne leczenie choroby Parkinsona, w tym kwalifikacja i prowadzenie chorych po zabiegu Głębokiej Stymulacji Mózgu (DBS) i Stymulacji Rdzenia Kręgowego (SCS), a także diagnostyka i leczenie chorych z drżeniem o innej etiologii, zaburzeniami chodu, ruchami mimowolnymi (pląsawice, tiki) oraz zaburzeniami pamięci (ch. Alzheimera i inne zespoły otępienne).

Dr n. med. Magdalena Boczarska-Jedynak ukończyła studia podyplomowe „Medycyna bólu" Medycznego Centrum Kształcenia Podyplomowego Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie oraz „Medycyna estetyczna dla lekarzy" Górnośląskiej Wyższej Szkoły Handlowej w Katowicach. Zajmuje się leczeniem przewlekłych zespołów bólowych o różnej etiologii. Specjalizuje się w terapii toksyną botulinową u chorych z zaburzeniami ruchowymi, spastycznością, migreną przewlekłą oraz neuralgią. Połączenie trzech specjalności – neurologii, medycyny bólu i medycyny estetycznej sprawia, że dr n. med. Magdalena Boczarska-Jedynak kompleksowo podchodzi do terapii chorych z migreną przewlekłą z wykorzystaniem toksyny botulinowej, troszcząc się nie tylko o efekt kliniczny, ale i estetyczny. W podobny sposób prowadzi chorych z uszkodzeniami nerwu twarzowego, połowiczym kurczem twarzy i innymi schorzeniami neurologicznymi skutkującymi asymetrią w zakresie mięśni twarzy lub szyi.

INSTYTUT ZDROWIA DR BOCZARSKA-JEDYNAK, ul. Gen. Jarosława Dąbrowskiego 4, 32-600 Oświęcim
Jesteśmy do Twojej dyspozycji: PON.-SOB. 8.00-20.00 ▪ REJESTRACJA: 48 794 070 701 ▪ www.instytutboczarska.pl

eprasa.pl a72fc00653

Z ŻYCIA GWIAZD

SHOW-BIZNES

Znana wokalistka jest w pierwszej ciąży

Ewa Farna i jej mąż Martin Chrobot spodziewają się pierwszego dziecka. Radosną nowiną o potomku podzielili się w oryginalny sposób - wspólną piosenką, którą opublikowali w internecie.
Do utworu nagrali klip - teledysk złożony z ujęć z ich życia prywatnego. Pod koniec klipu widzimy szczęśliwą 25-latkę z ciążowym brzuchem. Martin Chrobot to gitarzysta z zespołu Ewy Farnej. Para wzięła ślub półtora roku temu. **PAD**

FOT. PAWEŁ WIŚNIEWSKI

SHOW-BIZNES

FOT. KAROLINA MISZTAL

Tomasz Kot zdradził wpadkę oscarową

Aktor podczas Oscarów został pomylony z reżyserem „Zimnej wojny" Pawłem Pawlikowskim. Jedna z dziennikarek meksykańskiej telewizji zawołała go, by przeprowadzić wywiad. Podczas rozmowy powiedziała: „Co myślisz o Alfonso Cuarón? Paweł, powiedz nam prawdę". Kot podszedł do sytuacji z dystansem i ze śmiechem wyjaśnił, że to pomyłka. **PAD**

Odważna kreacja Meghan Markle w Maroku

Meghan Markle i książę Harry wybrali się z dyplomatyczną wizytą do Maroka. Księżna przybyła w czerwonej, rozkloszowanej sukience od Valentina. Jeden z elementów jej stroju nawiązywał do regionalnej kultury. Na ramionach miała haftowaną narzutkę, która nawiązywała do stroju lokalnych kobiet i dopełniała stylizację. Księżna jest w zaawansowanej ciąży. **DG**

SHOW-BIZNES

FOT. SYLWIA DĄBROWA

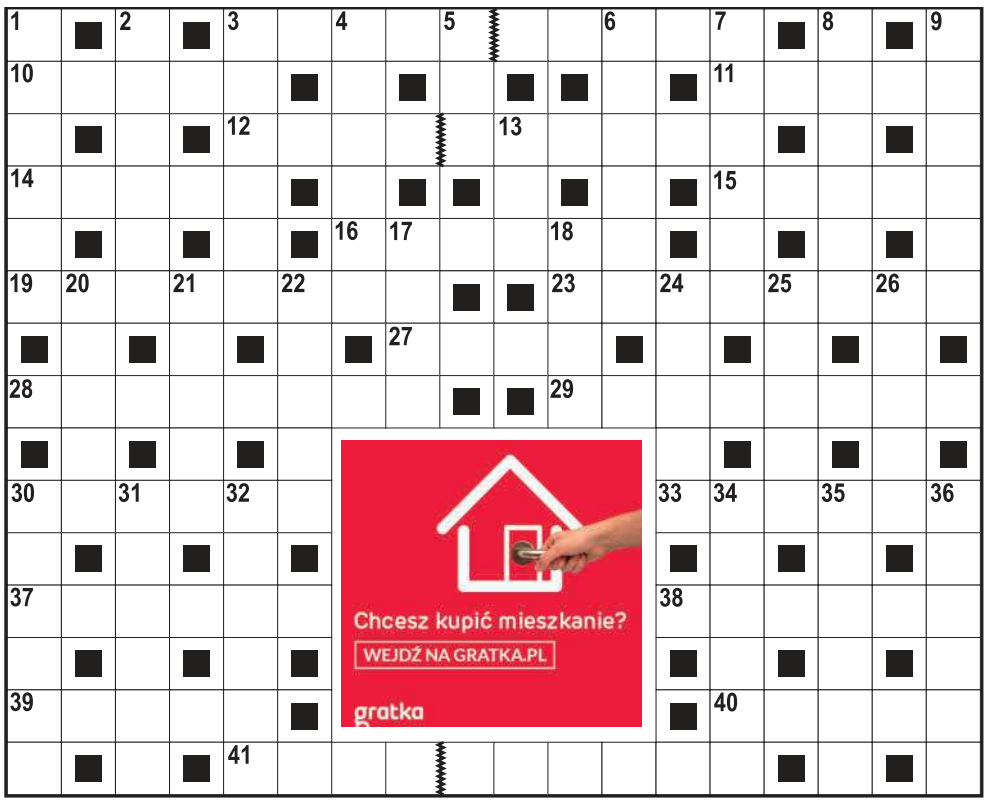
Sykut-Jeżyna w pięknej sukni odebrała nagrodę

Znana pogodynka zdobyła Telekamerę w kategorii „Prezenter pogody". Paulina Sykut-Jeżyna na imprezę przyjechała z mężem. Prezenterka postawiła na kreację marki Just Paul, która podkreśliła jej urodę - elegancka, długa suknia zrobiła na wszystkich duże wrażenie. Dół uszyty był z czarnego tiulu, a góra ozdobiona połyskującymi naszyciami. Według fanów, pogodynka wyglądała lepiej niż wiele gwiazd na gali rozdania Oscarów. **PAD**

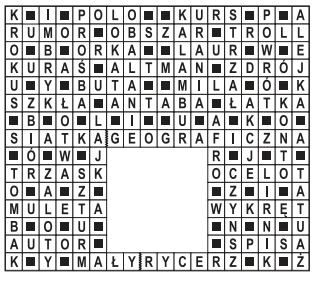
Krzyżówka nr 33

Poziomo:
3) wyposażenie ośrodków odnowy biologicznej,
10) szuka jej awanturnik,
11) tytuł nadawany muzułmańskim teologom,
12) gatunek nocnego ptaka,
14) ptak budujący wiszące gniazda,
15) samosąd w westernie,
16) deseczka w boazerii,
19) profesor … Gąbka z książek dla dzieci,
23) płyn w kałamarzu,
27) główny składnik powietrza,
28) zabytkowy rondel w Krakowie,
29) placówka dyplomatyczna,
30) uczestnik wielu bitew,
33) cesarz rzymski kojarzony z kolumną,
37) Rysy lub Giewont,
38) tłuszcz z przetopionej słoniny,
39) kpi z ogólnie przyjętych wartości,
40) pieszczotliwie o głowie rodziny,
41) senat w polskim parlamencie.

Pionowo:
1) mały chłopiec, brzdąc,
2) cukier palony,
3) wieża obronna w murach zamku,
4) krótki okres czasu,
5) kuzyn strusia,
6) wystawiany na deskach teatru,
7) polewa na garnku,
8) duże pastwisko,
9) doliczany do ceny detalicznej towaru,
13) roślina na kosze,
17) kraj ajatollahów,
18) materiał opatrunkowy,
20) komputer sprzed lat,
21) cygański obóz wędrowny,
22) niebezpieczny zakręt górskiej drogi,
24) wyręcza w pracy człowieka,
25) bardzo ważne zadanie do spełnienia,
26) bieda, aż piszczy,
30) ma obfity zarost pod nosem,
31) nacisk na sylabę w wymowie wyrazu,
32) kawa, papierosy, alkohol,
34) mało wartościowy utwór literacki,
35) … Fabiszewska, polska piosenkarka,
36) niebyt, pustka.



Rozwiązanie nr 32



TV HIT

FILM

Baywatch. Słoneczny patrol

POLSAT 20:40
Mitch prowadzi zespół ratowników. Do ekipy dołącza Matt. Mimo iż mężczyźni mają silne osobowości, co utrudnia im współpracę, muszą zjednoczyć siły.

ROZRYWKA

Wielki test. Sportowiec stulecia

TVP 1 21:00
Artyści, sportowcy i dziennikarze w studiu będą odpowiadać na przygotowane przez ekspertów pytania dotyczące najwybitniejszych polskich sportowców.

ROZRYWKA

Agent - gwiazdy

TVN 21:30
Czwarta edycja programu, w której uczestnicy będą rywalizować na Wyspach Kanaryjskich. W pierwszym odcinku zawodników czeka m.in. skok w przepaść. Kolejna konkurencja będzie łamigłówką intelektualną.

FILM

Zgadnij kto

TVP 2 22:35
Theresa Jones (Zoe Saldana) przychodzi na przyjęcie wydane z okazji 25. rocznicy ślubu rodziców w towarzystwie chłopaka, Simona (Ashton Kutcher). Potencjalny zięć nie przypada do gustu ojcu dziewczyny.

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
W Twoje życie wkradnie się dzisiaj trochę nerwowości. Rozdrażnienie udzieli się także innym osobom, co nie wróży zbyt dobrze Waszym wspólnym planom i przedsięwzięciom.

Ryby (19.02 - 20.03)
Dzień sprzyjający podejmowaniu właściwych decyzji. Wykorzystuj te okoliczności, jeśli stoisz przed jakimikolwiek trudnymi wyborami. Śmiało możesz również decydować za innych.

Baran (21.03 - 19.04)
Łatwo i sprawnie będzie dzisiaj przychodziło Ci wywiązywanie się z codziennych obowiązków. Ale nie bierz na siebie dodatkowych zadań, bo to przerośnie Twoje możliwości.

Byk (20.04 - 20.05)
Ludzie z chęcią będą dzisiaj przystawać na zaproponowane przez Ciebie rozwiązania. Dlatego wyjdź do nich z tym, co budziło ich opór.

Bliźnięta (21.05 - 21.06)
W Twojej obecności padną dzisiaj słowa, które wywołają sporą konsternację u kilku osób. Zaangażujesz się w wyjaśnianie tej sytuacji...

Rak (22.06 - 22.07)
Wejdziesz dzisiaj w bliskie relacje z osobą, która zazwyczaj zachowuje wobec otoczenia duży dystans. Innym się to raczej nie uda...

Lew (23.07 - 22.08)
Musisz chyba dzisiaj odłożyć na bok swoje potrzeby i pomóc komuś, kto popadnie w małe tarapaty. Twoje interwencja okaże się skuteczna, co dostarczy Ci sporo satysfakcji.

Panna (23.08 - 22.09)
Nie składaj dzisiaj obietnic, co do których nie masz pewności, że uda Ci się z nich wywiązać. Lekkomyślne rzucanie słów na wiatr może spowodować bardzo przykre konsekwencje.

Waga (23.09 - 22.10)
Stracisz dzisiaj nieco zaufanie do osoby, na której dotychczas zawsze można było bezgranicznie polegać. Relacje między Wami ulegną od jutra znacznemu ochłodzeniu.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Zwracaj dzisiaj większą niż zazwyczaj uwagę na słowa. Jedno wypowiedziane nie w porę może narazić Cię na spore nieprzyjemności.

Strzelec (22.11 - 21.12)
Duże znaczenie będą miały dzisiaj dla Ciebie przeczucia i intuicja. Racjonalne argumenty i opinie innych osób kompletnie zignorujesz.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Coraz mocniejsze promienie słońca wprawią Cię dzisiaj w doskonały nastrój. Swoim optymizmem „zarazisz" innych. Będzie miło...

DZIENNIK ZACHODNI
DZIENNIK ZACHODNI
www.dziennikzachodni.pl www.naszemiasto.pl
REDAKCJA Media Centrum, ul. Baczyńskiego 25a, 41-203 Sosnowiec, tel. 32 634 21 00, faks 32 634 21 06, redakcja@dz.com.pl
Redaktor naczelny Marek Twaróg; tel. 32 634 21 01, marek.twarog @dz.com.pl
Zastępca redaktora naczelnego Janusz Szymonik; tel. 32 634 21 04, j.szymonik@dz.com.pl

Redakcja internetowa Marcin Twaróg, tel. 32 634 21 10, m.twarog@dz.com.pl.
Regiony Anna Ładuniuk, tel. 32 634 21 03, a.laduniuk@dz.com.pl
Publicystyka i magazyny Dorota Niećko, tel. 32 634 21 73, d.niecko@dz.com.pl
Poradniki i łączność z Czytelnikami Jadwiga Jenczelewska, tel. 32 634 21 50, j.jenczelewska@dz.com.pl
Sport Jacek Sroka, tel. 32 634 21 22, j.sroka@dz.com.pl
Foto Karina Trojok, tel. 32 634 21 30, k.trojok@dz.com.pl

Redakcje lokalne i biura ogłoszeń:
Katowice, ul. Pocztowa 16, tel. 32 634 24 56, faks 32 634 24 94,
Bielsko-B., ul. Mickiewicza 19, tel. 33 813 78 30,
Częstochowa, al. NMP 16, tel. 34 365 14 93,
Gliwice, ul. Zwycięstwa 14, tel. 32 634 24 87,
Lubliniec, ul. Kopernika 5, tel. 34 351 33 80,
Rybnik, ul. Sobieskiego 15, tel. 32 634 24 74,
Sosnowiec, Media Centrum, ul. Baczyńskiego 25a, tel. 32 634 21 00,
Tychy, al. Niepodległości 87, tel. 32 634 24 78,
Tarnowskie Góry, ul. Sienkiewicza 47, tel. 32 634 24 45

Prezes oddziału Polska Press Śląsk Zenon Nowak sekretariat@dz.com.pl, tel. 32 634 22 00
Biuro reklamy Aneta Sarga, a.sarga@dz.com.pl, tel. 32 634 24 14
Marketing Krzysztof Gronowicz, marketing@dz.com.pl, tel. 32 634 21 96
Kolportaż Tomasz Osoliński, t.osolinski@dz.com.pl, tel. 32 634 22 55
Dział wydawniczy Piotr Piersiak, p.piersiak@dz.com.pl, 32 634 22 30
Prenumerata infolinia 800-16-30-20, 32 634 22 70
Ogłoszenia przez telefon 800-47-28-52
DRUK Polska Press Sp. z o.o. Oddział Poligrafia, ul. Baczyńskiego 25a, 41-203 Sosnowiec Milowice

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie dziennikzachodni.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

REDAKTOR PROWADZĄCY WYDANIE Grzegorz Lisiecki

Polskie Badania Czytelnictwa
Nakład Kontrolowany ZKDP

POLSKA PRESS GRUPA
WYDAWCA Polska Press Sp. z o.o. ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes zarządu Dorota Stanek
Wiceprezes zarządu Dariusz Świąder
Członek zarządu Paweł Fąfara
Członek zarządu Magdalena Chudzikiewicz

Dyrektor artystyczny Tomasz Bocheński
Dyrektor marketingu Sławomir Nowak, slawomir.nowak@polskapress.pl
Dyrektor zarządzający biura reklamy Maciej Kossowski maciej.kossowski@polskapress.pl
Dyrektor kolportażu Karol Wlazło karol.wlazlo@polskapress.pl
Agencja AIP kontakt@aip24.pl
Rzecznik prasowy Joanna Pazio tel. 22 201 44 38, joanna.pazio@polskapress.pl

eprasa.pl a72fc00653

REKLAMA 008907313

REKLAMA 008890658

Sygn. akt KM 136/18

OBWIESZCZENIE

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Będzinie Paweł Ciszewski zawiadamia na podst. art. 953 k.p.c. w związku z art. 955 k.p.c., że w dniu: **19.03.2019 r. o godz. 9.00** w sali nr 106 Sądu Rejonowego w Będzinie, ul. Sączewskiego 23, odbędzie się:

PIERWSZA LICYTACJA

nieruchomości położonej w miejscowości: Wojkowice przy ul. Morcinka 19A/2,

dla której SR w Będzinie prowadzi **KW nr KA1B/00027252/9,**

składającej się z:

lokal mieszkalny o odrębnym przedmiocie własności wraz z udziałem 56/1000 w prawie użytkowania wieczystego działki gruntu oraz udziałem 56/1000 części wspólnych budynku i jego urządzeń, które nie służą wyłącznie do użytku właścicieli lokali. W skład lokalu mieszkalnego wchodzą następujące pomieszczenia: dwa pokoje, kuchnia, łazienka z w.c. oraz przedpokój, o łącznej powierzchni użytkowej 42,40 m². Do lokalu przynależy pomieszczenie piwniczne o powierzchni użytkowej 6,82 m².

Nieruchomość oszacowana jest na kwotę: **88 100,00 zł.**

Cena wywoławcza na pierwszej licytacji wynosi: trzy czwarte wartości oszacowania, tj. kwotę: **66 075,00 zł.**

Przystępujący do przetargu obowiązany jest złożyć w myśl art. 962 k.p.c. rękojmię w wysokości jednej dziesiątej części sumy oszacowania, tj. kwotę: **8 810,00 zł.**

Rękojmię można złożyć w gotówce w Kancelarii Komornika bądź złożyć na konto komornika nr: **20 2490 0005 0000 4530 2377 1124**, podając numer sprawy: KM 136/18 oraz dane wpłacającego i nr KW. Rękojmię należy wpłacić najpóźniej w dniu poprzedzającym przetarg.

REKLAMA 008920979

OGŁOSZENIE
Prezydent Miasta Katowice

INFORMUJE

o wywieszeniu na okres 21 dni wykazu z dnia 19.02.2019 r. dotyczącego nieruchomości stanowiących własność Miasta Katowice, położonych przy ul. Mroźnej i ul. Zimowej, wyznaczonych do zbycia w trybie bezprzetargowym, w drodze przyłączenia.

Niniejszy wykaz został wywieszony na tablicy ogłoszeń w Biurze Obsługi Mieszkańców Urzędu Miasta Katowice przy ul. Rynek 1 (I piętro), a ponadto został zamieszczony na elektronicznej tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miasta Katowice przy ul. Rynek 1 (parter) i przy ul. Młyńskiej 4 (parter).

Wykaz dostępny jest w godzinach pracy Urzędu od poniedziałku do piątku w godz. 7.30-15.30 oraz na stronie internetowej Urzędu Miasta Katowice (www.katowice.eu) i w Biuletynie Informacji Publicznej (www.bip.katowice.eu).

Informacji w przedmiotowej sprawie udziela się również pod numerem telefonu (32) 259-32-22 oraz w siedzibie Urzędu Miasta Katowice, ul. Młyńska 4, pokój 616A.

REKLAMA 008922322

PREZYDENT MIASTA KATOWICE

ogłasza otwarty konkurs ofert o udzielenie dotacji z budżetu miasta Katowice podmiotom uprawnionym na realizację zadania:
„Prowadzenie ośrodków wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi"

Kwota przeznaczona na realizację zadania ogłoszonego w niniejszym konkursie wynosi: **3 631 881,00 zł**, w tym:
w 2019 r. – 1 204 493,25 zł:
– na zadania zlecone gminie: 844 880,25 zł (trzy domy o zasięgu lokalnym)
– na zadania zlecone powiatu: 359 613,00 zł (jeden dom o zasięgu ponadlokalnym)
w 2020 r. – 2 427 387,75 zł
*Kwota dotacji zaplanowana została na podstawie planu finansowego na 2019 r. oraz planu finansowego na 2020 r. ujętego w Wieloletniej Prognozie Finansowej (WPF),
kwota ta uzależniona będzie od średniej miesięcznej wojewódzkiej kwoty dotacji przypadającej na 1 uczestnika ŚDS w 2019 r. i 2020 r. oraz kwoty podwyższonej dotacji „Za życiem" w 2019 r. i 2020 r.
Środki finansowe przeznaczone na realizację zadania przekazane w formie dotacji dla organizacji pozarządowej wyniosły:
w roku 2018 – 2 073 635,90 zł
w roku 2019 – 199 259,25 zł*
*kwota wykonania na dzień 15 lutego 2019 r.

I. Termin realizacji zadania: od 1 lipca 2019 r. do 31 grudnia 2020 r.
Podmioty zainteresowane przystąpieniem do realizacji powyższego zadania mogą zapoznać się ze szczegółowymi warunkami konkursu w następujących miejscach:
a) w Wydziale Polityki Społecznej Urzędu Miasta Katowice, ul. Rynek 1, piętro VIII, pok. 804,
b) na stronie internetowej Urzędu Miasta Katowice (**www.katowice.eu**), w zakładce: Urząd Miasta – komunikaty oraz Urząd Miasta – organizacje pozarządowe – NGO – katowickie organizacje pozarządowe – dotacje – konkursy – Wydział Polityki Społecznej,
c) w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miasta Katowice, w zakładce: tablica ogłoszeń – Dział ogłoszeń Urzędu – Konkursy dla organizacji pozarządowych i podmiotów leczniczych,
d) na elektronicznej tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Katowice znajdującej się w Biurze Obsługi Mieszkańców (ul. Rynek 1),
e) w Generatorze eNGO dostępnym na stronie **http://katowice.engo.org.pl/konkursy**.

Ofertę wraz z wymaganymi załącznikami należy składać za pomocą Generatora eNGO dostępnego na stronie **http://katowice.engo.org.pl/konkursy**, a następnie podpisany wydruk z Generatora eNGO dostarczyć w poprawnie opisanej kopercie (z podaniem nazwy konkursu i organizacji składającej ofertę) wraz z wymaganymi załącznikami należy składać w sekretariacie Wydziału Polityki Społecznej Urzędu Miasta Katowice, ul. Rynek 1, pok. 809 (VIII piętro), w terminie do dnia **29 marca 2019 r. do godz. 15.00**. Dopuszcza się możliwość złożenia oferty w formie tradycyjnej na obowiązującym formularzu, w zamkniętej kopercie z podaniem nazwy zadania, którego konkurs dotyczy, w sekretariacie Wydziału Polityki Społecznej Urzędu Miasta Katowice, ul. Rynek 1, pok. 809 (VIII piętro) w ww. terminie (decyduje data wpływu do Wydziału Polityki Społecznej Urzędu Miasta Katowice).

Nie będą rozpatrywane oferty, które zostaną:
a) złożone w sekretariacie Wydziału Polityki Społecznej Urzędu Miasta Katowice lub wpłyną drogą pocztową po terminie,
b) złożone wyłącznie w formie papierowej,
c) przesłane wyłącznie drogą elektroniczną,
d) przesłane wyłącznie za pośrednictwem Generatora eNGO,
e) sporządzone niezgodnie z pkt VI ust. 1 warunków konkursowych.
Dopuszcza się możliwość dokonania drobnych poprawek w złożonej ofercie, na wezwanie Komisji Konkursowej, w terminie 3 dni roboczych.

II. Zasady przyznawania dotacji:
1. Dotacja z budżetu miasta Katowice może być przyznana podmiotom uprawnionym: organizacjom pozarządowym w rozumieniu ustawy o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie z dnia 24 kwietnia 2003 roku (Dz.U. z 2018 r., poz. 450 z późn. zm.) oraz podmiotom wymienionym w art. 3 ust. 3 powyższej ustawy, jeżeli:
a) ich cele statutowe obejmują prowadzenie działalności w zakresie: działania na rzecz osób niepełnosprawnych ich rodzin w szczególności dla osób z upośledzeniem umysłowym oraz przewlekle psychicznie chorych,
b) ww. podmioty nie zalegają z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych/składek na ubezpieczenie społeczne oraz z płatnościami na rzecz budżetu miasta Katowice.
2. Dotacja przeznaczona może być wyłącznie na wydatki związane z realizacją zadania, na które udzielono wsparcia.
3. Dotacja nie może zostać udzielona na dotowanie zadań, które są dofinansowane z budżetu miasta Katowice lub jego funduszy celowych na podstawie innych przepisów.
4. W kalkulacji nie mogą być ujęte wydatki związane z adaptacją pomieszczeń, zakupami inwestycyjnymi oraz zakupem środków trwałych.
5. W kalkulacji mogą być ujęte wyłącznie wydatki związane z realizacją zadania w postaci prowadzenia środowiskowego domu samopomocy, tj. w szczególności z: wynagrodzeniami, opłatami stałymi, zakupem żywności na posiłki przygotowywane w ramach treningów kulinarnych, drobnymi remontami.

III. Tryb i kryteria oceny ofert:
1. Warunkiem rozpatrzenia oferty jest sporządzenie oferty zgodnie z obowiązującym wzorem, stanowiącym **załącznik nr 1 do warunków otwartego konkursu ofert**.

Do oferty należy załączyć:
1. Kopię aktualnego odpisu z rejestru lub odpowiednio wyciągu z ewidencji lub innych dokumentów potwierdzających status prawny oferenta i umocowanie osób go reprezentujących, w tym pełnomocnictwa (*dopuszcza się załączenie do dokumentacji konkursowej wydruku informacji z Internetu odpowiadającej aktualnemu odpisowi o podmiocie wpisanym do Krajowego Rejestru Sądowego, tj. np. z darmowej wyszukiwarki zamieszczonej na stronie Ministerstwa Sprawiedliwości pod adresem:* **https://ems.ms.gov.pl/**).
2. Statut organizacji.
3. W przypadku wyboru innego sposobu reprezentacji podmiotów składających ofertę wspólną niż wynikający z Krajowego Rejestru Sądowego lub innego właściwego rejestru – dokument potwierdzający upoważnienie do działania w imieniu oferenta.
4. Kopie dokumentów potwierdzających możliwość zrealizowania zadania zgodnie z ofertą (np. tytuł prawny do lokalu, kwalifikacje kadry itp.). W przypadku trudności w złożeniu kopii wymaganych dokumentów potwierdzających kwalifikacje kadry (certyfikaty, dyplomy, świadectwa itp.), w szczególnie uzasadnionych sytuacjach dopuszcza się złożenie przez oferenta(-ów) oświadczenia o zapewnieniu kadry realizującej zadanie o kwalifikacjach wymaganych w warunkach konkursowych.
5. W przypadku wskazania Partnera biorącego udział w realizacji zadania: umowę partnerską, list intencyjny lub oświadczenie Partnera określające jego wkład finansowy lub niefinansowy w zadanie.
6. W przypadku oferty wspólnej: umowę zawartą miedzy podmiotami, określającą zakres ich świadczeń składających się na realizację zadania publicznego.

Dokumenty, o których mowa w podpunktach: 1)-4) oraz 6), dołączone do oferty mogą być przedstawione w formie kserokopii opatrzonej na każdej stronie klauzulą „za zgodność z oryginałem" oraz potwierdzonej datą i podpisem osoby/osób do tego uprawnionej/ uprawnionych (wskazanej/ wskazanych m.in. w odpisie z Krajowego Rejestru Sądowego, w pozycji: sposób reprezentacji podmiotu).

W przypadku oferty wspólnej każda ze stron zobowiązana jest do złożenia kompletu dokumentów, o których mowa w pkt. 1) – 6).
2. Kryteria stosowane przy dokonywaniu oceny ofert przez organ ogłaszający konkurs:
Przy rozpatrywaniu ofert organ ogłaszający konkurs:

2.1. Ocenia możliwość realizacji zadania przez podmiot składający ofertę:
1. do jakiej grupy osób i jak licznej adresowany jest projekt?,
2. zakres usług np. jakie standardy minimalne określone w warunkach konkursu spełniają przedstawione oferty?,
3. czy podmiot realizujący zadanie posiada co najmniej 2-letnie doświadczenie w prowadzeniu tego rodzaju placówki?,
4. w przypadku dzielnic Janów i Śródmieście: czy podmiot uprawniony, zainteresowany realizacją zadania dysponuje lokalem usytuowanym w tej dzielnicy Katowic, znajdującym się w stanie technicznym umożliwiającym realizację zadania oraz dostosowanym do rodzaju świadczonych usług?,
5. atrakcyjność projektu, jego nowatorski charakter, dostosowanie zakresu usług do aktualnych potrzeb mieszkańców Katowic.

2.2. Ocenia przedstawioną kalkulację kosztów realizacji zadania, w tym w odniesieniu do zakresu rzeczowego zadania:
a) liczby osób – mieszkańców, do których skierowany jest projekt,
b) liczby godzin usług,
c) standardów zakresu świadczonych usług.

2.3. Ocenia proponowaną jakość wykonania zadania i kwalifikacje osób, przy udziale których podmiot uprawniony będzie realizować zadanie, w szczególności:
a) kwalifikacje kadry, tj. zapewnienie kadry gwarantującej realizację zadania,
b) wiarygodność organizacji – na podstawie przedłożonych referencji.

2.4. Uwzględnia zadeklarowany udział środków finansowych własnych albo pozyskanych z innych źródeł na realizację zadania oraz wysokość dotacji, która ma zostać przeznaczona na realizację zadania.

2.5. Uwzględnia planowany przez podmiot wkład rzeczowy, osobowy, w tym świadczenia wolontariuszy i pracę społeczną członków.

2.6. Uwzględnia analizę i ocenę realizacji zadań zleconych podmiotowi uprawnionemu w okresie poprzednim, biorąc pod uwagę rzetelność i terminowość oraz sposób rozliczenia otrzymanych na ten cel środków.

2.7. Analizuje wniosek pod względem celowego i racjonalnego gospodarowania środkami budżetowymi, kierując się zasadami:
a) wyboru najkorzystniejszej oferty,
b) wynikającymi z ustawy z dnia 27 sierpnia 2009 r. o finansach publicznych, co do celowego, oszczędnego i racjonalnego wydatkowania środków, z zachowaniem zasady uzyskiwania najlepszych efektów z danych nakładów.

IV. Otwarcie ofert odbędzie się w dniu 1 kwietnia 2019 r. o godzinie 9.00 w Wydziale Polityki Społecznej Urzędu Miasta Katowice, ul. Rynek 1, pokój 809 (VIII piętro).

Termin dokonania wyboru ofert nie może być dłuższy niż 60 dni od otwarcia ofert. Wyniki podane zostaną do publicznej wiadomości niezwłocznie po wyborze ofert.

Składane oferty muszą być skierowane do mieszkańców Miasta Katowice. W przypadku placówki o zasięgu ponadlokalnym, odbiorcami zadania mogą być również osoby niebędące mieszkańcami Katowic.

Prezydent Miasta Katowice zastrzega sobie prawo do:
1. Zmiany wysokości kwoty przeznaczonej na powyższe zadanie.
2. Odwołania konkursu.
3. Przesunięcia terminu składania ofert.
4. Zmiany terminu rozpoczęcia i zakończenia postępowania konkursowego.

eprasa.pl a72fc00653

REKLAMA 008924240

Prezydent Miasta Chorzów

CHORZÓW

ogłasza nabór na stanowisko aplikanta Straży Miejskiej

Szczegółowa informacja dotycząca wymagań oraz sposób składania dokumentów aplikacyjnych znajduje się:

- na stronie internetowej Urzędu Miasta www.chorzow.eu/bip
- w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.chorzow.eu
- na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miasta Chorzów, Rynek 1
- w Powiatowym Urzędzie Pracy w Chorzowie, ul. Opolska 19

REKLAMA 008920994

OGŁOSZENIE
PREZYDENT MIASTA KATOWICE

informuje

o wywieszeniu na okres 21 dni wykazu z dnia 19.02.2019 r. dotyczącego nieruchomości stanowiącej własność Miasta Katowice, położonej przy ul. Mikusińskiego, wyznaczonej do zbycia w trybie bezprzetargowym, w drodze przyłączenia.

Niniejszy wykaz został wywieszony na tablicy ogłoszeń w Biurze Obsługi Mieszkańców Urzędu Miasta Katowice przy ul. Rynek 1 (I piętro), a ponadto został zamieszczony na elektronicznej tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miasta Katowice przy ul. Rynek 1 (parter) i przy ul. Młyńskiej 4 (parter).

Wykaz dostępny jest w godzinach pracy Urzędu od poniedziałku do piątku w godz. 7.30 – 15.30, oraz na stronie internetowej Urzędu Miasta Katowice (www.katowice.eu) i w Biuletynie Informacji Publicznej (www.bip.katowice.eu).

Informacji w przedmiotowej sprawie udziela się również pod numerem telefonu 32 259 32 22 oraz w siedzibie Urzędu Miasta Katowice, ul. Młyńska 4, pokój 616A.

REKLAMA 008921212

Województwo Śląskie

URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA ŚLĄSKIEGO

UL. LIGONIA 46 W KATOWICACH

informuje, że został ogłoszony nabór na wolne stanowiska urzędnicze w Wydziałach:

1. Geodezji, Kartografii i Gospodarki Nieruchomościami (GK /02/19)
2. Edukacji i Nauki (EN/01/19)
   oraz wolne kierownicze stanowisko urzędnicze w Wydziale:
1. Ochrony Środowiska (OS/02/19)

Szczegóły na stronie internetowej: http://bip.slaskie.pl/

REKLAMA 008924341

Prezydent Miasta Siemianowic Śląskich

działając na podstawie art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tekst jedn. Dz.U. 2018 poz. 2204 z późn. zm.)

informuje

że na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miasta przy ul. Jana Pawła II 10 i ul. Michałkowickiej 105 wywieszony został do publicznej wiadomości wykaz nieruchomości znajdujących się w zasobie Gminy Siemianowice Śląskie **przeznaczonych do dzierżawy z przeznaczeniem na działalność handlową i działalność na cele składowe.**

Pełna treść wykazu znajduje się także na stronie internetowej Urzędu Miasta: **www.um.siemianowice.pl**

REKLAMA 008883333

Km 2223/15

OBWIESZCZENIE

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Będzinie Przemysław Nowiński na podstawie art. 953 kpc w związku z art. 955 kpc podaje do publicznej wiadomości, **że w dniu 11 marca 2019 r. o godz. 13.00** w sali nr 106 Sądu Rejonowego w Będzinie odbędzie się:

PIERWSZA LICYTACJA

nieruchomości oznaczonej jako: lokal mieszkalny nr 14 stanowiący odrębną nieruchomość, opisany w **KW nr KA1B/00019285/0**, z którym związany jest udział (3/100) w nieruchomości wspólnej opisanej w KW nr 00004873, położony **w Czeladzi przy ul. 17 Lipca 22,**
stanowiącej własność dłużnika: Opałka Marian
Dodatkowy opis: **Lokal mieszkalny nr 14, stanowiący odrębny przedmiot własności, położony w Czeladzi, przy ul. 17 Lipca nr 22, na III piętrze w budynku mieszkalnym wielorodzinnym, czteropiętrowym, podpiwniczonym. Nieruchomość opisana jest w księdze wieczystej o nr. KA1B/00004873/1, z którym związany jest udział (3/100) w nieruchomości opisanej w KW nr 00004873. Powierzchnia użytkowa lokalu wynosi 20,09 m². Lokal składa się pokoju z wnęką kuchenną, przedpokoju, WC z natryskiem. Do nieruchomości wspólnej należy prawo własności elementów wspólnych budynku mieszkalnego nr 22 i innych budowli położonych na gruncie nieruchomości wspólnej (utwardzenia podwórza, przyłącza itp.) oraz należy prawo użytkowania wieczystego do dnia 30.06.2097 r. gruntu działki nr 67/25 o powierzchni wynoszącej 345 m².**
Budynek położony jest przy ul. 17 Lipca, dojazd do tej ulicy od klatki schodowej odbywa się poprzez uliczkę osiedlową.
Powyższa nieruchomość oszacowana jest na kwotę **36.500,00 zł.**
Cena wywołania w powyższej licytacji wynosi trzy czwarte sumy oszacowania, tj. kwotę **27.375,00 zł.**
Przystępujący do licytacji zobowiązany jest złożyć rękojmię w wysokości 10% sumy oszacowania nieruchomości, tj. kwotę: **3.650,00 zł**, najpóźniej w dniu poprzedzającym przetarg w gotówce w kasie tutejszej kancelarii lub na rachunek bankowy prowadzony w: **ING Bank Śląski S.A. w Katowicach o nr.: 51 1050 1243 1000 0023 5844 0648**, bądź w postaci książeczki oszczędnościowej, zaopatrzonej w upoważnienie właściciela książeczki do wypłaty całego wkładu stosownie do prawomocnego postanowienia sądu o utracie rękojmi albo w inny wskazany przez komornika sposób.
Zgodnie z przepisem art. 976 § 1 kpc w przetargu nie mogą uczestniczyć: dłużnik, komornik, ich małżonkowie, dzieci, rodzice i rodzeństwo oraz osoby obecne na licytacji w charakterze urzędowym, licytant, który nie wykonał warunków poprzedniej licytacji, osoby, które mogą nabyć nieruchomość tylko za zezwoleniem organu państwowego, a zezwolenia tego nie przedstawiły. Nieruchomość można oglądać w ciągu dwóch tygodni przed licytacją po wcześniejszym uzgodnieniu terminu z komornikiem, operat szacunkowy tej nieruchomości znajduje się do wglądu w kancelarii komornika. Przeglądanie akt egzekucyjny możliwe jest na dwa tygodnie przed terminem licytacji w siedzibie Sądu Rejonowego w Będzinie.
Prawa osób trzecich nie będą przeszkodą do przeprowadzenia licytacji i przysądzenia własności na rzecz nabywcy bez zastrzeżeń, jeżeli osoby te przed rozpoczęciem licytacji nie złożą dowodu, iż wniosły powództwo o zwolnienie spod egzekucji tej nieruchomości lub innych przedmiotów razem z nią zajętych i uzyskały w tym zakresie orzeczenie wstrzymujące egzekucję.
Użytkowanie, służebności i prawa dożywotnika, jeżeli nie są ujawnione w księdze wieczystej i nie zostaną zgłoszone najpóźniej na trzy dni przed rozpoczęciem licytacji, nie będą uwzględnione w dalszym toku egzekucji i wygasną z chwilą uprawomocnienia się postanowienia o przysądzeniu własności.

KOMORNIK
Przemysław Nowiński

REKLAMA 008921502

Prezydent Bytomia

ogłasza

przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż lokalu mieszkalnego z ułamkową niewydzieloną częścią działki gruntu, położonego w Bytomiu przy ul. Dworcowej 20/2.

Oznaczenie nieruchomości według księgi wieczystej oraz ewidencji gruntów i budynków: działka nr 115/35 o powierzchni 671 m², zapisana w księdze wieczystej KA1Y/00004541/5, prowadzonej przez Sąd Rejonowy w Bytomiu. Działy III i IV księgi wieczystej wolne są od wpisów (obciążeń). Właściciel: gmina Bytom we współwłasności.

Opis nieruchomości: lokal mieszkalny położony na drugim piętrze budynku wzniesionego w 1874 r. Budynek wyposażony w instalacje: wod.-kan., elektryczną, gazową i ogrzewanie piecowe/indywidualne. Lokal składa się z trzech pokoi, kuchni, łazienki, wc i przedpokoju. Powierzchnia użytkowa lokalu wynosi 114,11 m². Stan techniczny lokalu mierny. Instalacja gazowa do likwidacji – brak wentylacji grawitacyjnej (konieczność dobudowy). Udział, związany z lokalem, w prawie własności budynku i działki gruntu wynosi 98/1000.

W przedmiotowym budynku została zawiązana wspólnota mieszkaniowa. Część nieruchomości i urządzeń, które nie stanowią wyłącznej własności właściciela lokalu, staje się przedmiotem współwłasności.

Wspólnota Mieszkaniowa przy ul. Dworcowej 20 zaciągnęła kredyt, który spłacany jest ze środków Wspólnoty Mieszkaniowej gromadzonych na funduszu remontowym. Nabywca nieruchomości lokalowej będzie zobowiązany do wnoszenia wpłat na ten fundusz (między innymi celem spłaty kredytu) w wysokości określonej przez Wspólnotę Mieszkaniową.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 212 500 zł, w tym cena gruntu 7 878 zł

Minimalne postąpienie wynosi 2 130 zł.

Wadium w wysokości 21 250 zł należy wnosić w pieniądzu na rachunek bankowy Urzędu Miejskiego w Bytomiu: GETIN BANK S.A. Bytom nr 49 1560 1049 0000 9030 0005 1567, w terminie do dnia 27 marca 2019 r. włącznie. Za termin wpłaty wadium w formie przelewu uznaje się dzień obciążenia rachunku bankowego uczestnika przetargu lub datę stempla potwierdzającego dokonanie wpłaty w urzędzie pocztowym Poczty Polskiej lub w banku.

Przetarg odbędzie się w dniu 1 kwietnia 2019 r. o godz. 10.00 w Urzędzie Miejskim w Bytomiu przy ul. Parkowej 2, w pokoju nr 313a.

Pełna treść ogłoszenia o przetargu została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Bytomiu oraz opublikowana na stronie internetowej tut. urzędu www.bytom.pl/miasto /nieruchomości i w Biuletynie Informacji Publicznej.

Informacje dot. przetargu można uzyskać:
w Wydziale Obrotu Nieruchomościami Urzędu Miejskiego
w Bytomiu przy ul. Parkowej 2,
w pokoju nr 333, tel. (32) 283 63 63
oraz w pokoju nr 313a, tel. (32) 78 68 348.

REKLAMA 008923130

Prezydent Miasta Będzina

Będzin góra!

informuje,

iż na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Będzinie przy ul. 11 Listopada 20 wywieszone zostały:
– Zarządzenie nr 0050.51.2019 Prezydenta Miasta Będzina z dnia 25.02.2019 r.
– Zarządzenie nr 0050.52.2019 Prezydenta Miasta Będzina z dnia 25.02.2019 r.
– Zarządzenie nr 0050.53.2019 Prezydenta Miasta Będzina z dnia 25.02.2019 r.
w sprawie sprzedaży lokali mieszkalnych w formie bezprzetargowej na rzecz ich najemców, stanowiących własność Gminy Będzin, z jednoczesną sprzedażą prawa własności ułamkowej części gruntu i podania do publicznej wiadomości wykazu lokali mieszkalnych przeznaczonych do sprzedaży.

REKLAMA 008922051

Sosnowiec, dnia 22 lutego 2019 r.

SZANOWNI CZŁONKOWIE
SPÓŁDZIELNI MIESZKANIOWEJ „JAGIELLONKA" W SOSNOWCU

Zarząd Spółdzielni Mieszkaniowej „Jagiellonka" w Sosnowcu, na podstawie § 35 ust. 2 pkt 8 statutu Spółdzielni Mieszkaniowej „Jagiellonka" zawiadamia, że zwołuje na dzień ***7 marca 2019 r. o godz. 17⁰⁰*** *Zebranie Grupy Członkowskiej – członków, którym przysługują prawa do lokali w budynkach przy ulicy* ***OSTROGÓRSKIEJ 29, 31, 33, 35, 23, 23A, 25, 25A, 27, 27A*** *w Sosnowcu. Zebranie odbędzie się w lokalu przy ulicy* ***Jagiellońskiej 12.***

PORZĄDEK ZEBRANIA:

1. *Otwarcie zebrania przez członka zarządu.*
2. *Zapoznanie zebranych z regulaminem obrad Zebrania Grupy Członkowskiej.*
3. *Wybór prezydium zebrania.*
4. *Przyjęcie porządku obrad.*
5. *Wybór komisji skrutacyjnej.*
6. *Stwierdzenie prawomocności zebrania.*
7. *Sprawozdanie zarządu z działalności Spółdzielni w 2018 r., w tym informacja o kierunkach działania na 2019 rok.*
8. *Sprawozdanie z działalności Rady Nadzorczej w 2018 r.*
9. *Przedstawienie spraw będących tematem Zebrania Przedstawicieli w 2019 roku.*
10. *Przyjęcie wniosków zgłoszonych na Zebraniu Grupy Członkowskiej.*
11. *Zakończenie zebrania.*

Dyskusja odbędzie się przy omawianiu każdego punktu.

Uwaga!

W zebraniu udział z prawem głosowania mają wyłącznie członkowie SM „Jagiellonka", którym przysługuje prawo do lokalu na terenie objętym działaniem Grupy Członkowskiej, legitymujący się dowodem tożsamości.

ZARZĄD SPÓŁDZIELNI

REKLAMA 008921500

Prezydent Bytomia

ogłasza

przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż lokalu mieszkalnego z ułamkową niewydzieloną częścią działki gruntu, położonego w Bytomiu przy ul. Strzelców Bytomskich 265/6.

Oznaczenie nieruchomości według księgi wieczystej oraz ewidencji gruntów i budynków: działka nr 817/15 o powierzchni 443 m², zapisana w księdze wieczystej KA1Y/00016707/4 prowadzonej przez Sąd Rejonowy w Bytomiu. Działy III i IV księgi wieczystej są wolne od wpisów (obciążeń). Właściciel: gmina Bytom we współwłasności.

Opis nieruchomości: lokal mieszkalny położony jest na pierwszym piętrze budynku wzniesionego w 1951 roku. Budynek wyposażony w instalacje: gazową, elektryczną, wodno – kanalizacyjną i ogrzewanie centralne. Lokal mieszkalny składa się z jednego pokoju, kuchni, łazienki i przedpokoju. Powierzchnia użytkowa lokalu wynosi 35,54 m². Lokal sprzedaje się wraz z pomieszczeniem piwnicznym o powierzchni 10,05 m². Stan techniczny lokalu zły (wymiana instalacji). Udział związany z lokalem, w prawie własności budynku i prawie własności działki gruntu, wynosi 61/1000.

W budynku przy ul. Strzelców Bytomskich 265 została zawiązana wspólnota mieszkaniowa. Część nieruchomości i urządzeń, które nie stanowią wyłącznej własności właściciela lokalu, staje się przedmiotem współwłasności.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi 73 500 zł, w tym cena gruntu 2 900 zł

Minimalne postąpienie wynosi 740 zł.

Wadium w wysokości 7 350 zł należy wnosić w pieniądzu w kasie tut. urzędu w pok. 213 (pn. 8.00–16.00; wt. – pt. 8.00–13.30) lub na rachunek bankowy Urzędu Miejskiego w Bytomiu: GETIN BANK S.A. Bytom nr 49 1560 1049 0000 9030 0005 1567, w terminie do dnia 27 marca 2019 r. włącznie. Za termin wpłaty wadium w formie przelewu uznaje się dzień obciążenia rachunku bankowego uczestnika przetargu lub datę stempla potwierdzającego dokonanie wpłaty w urzędzie pocztowym Poczty Polskiej lub w banku.

Przetarg odbędzie się w dniu 1 kwietnia 2019 r. o godz. 14.00 w Urzędzie Miejskim w Bytomiu przy ul. Parkowej 2, w pokoju nr 313a.

Pełna treść ogłoszenia o przetargu została wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Bytomiu oraz opublikowana na stronie internetowej tut. urzędu www.bytom.pl/miasto /nieruchomości i w Biuletynie Informacji Publicznej.

Informacje dot. przetargu można uzyskać:
w Wydziale Obrotu Nieruchomościami Urzędu Miejskiego w Bytomiu przy ul. Parkowej 2,
w pokoju nr 333, tel. (32) 283 63 63 oraz w pokoju nr 313a, tel. (32) 78 68 348.

eprasa.pl a72fc00653

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 800 472 852
Przez internet: www.dziennikzachodni.pl E-mailem: reklama.katowice@polskapresse.pl
W Biurach Ogłoszeń i SMS-em tel. 32 634 23 01

Biuro Ogłoszeń:
40-002 Katowice, ul. Pocztowa 16,
tel. 32 634-24-56, fax 32 634-24-94

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

KATOWICE- Dębowe Tarasy, 3pok. 70m^2, tel. 692-008-291

MIESZKANIA - KUPIĘ

SOSNOWIEC Pilnie kupię mieszkanie, prywatnie, za gotówkę! - 572 765 180

DOMY - KUPIĘ

KUPIĘ kamienicę, grunt- Chorzów 508-953-921

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

SPRZEDAM las o pow. 3,4 ha w miejscowości Waleńczów nr tel. 661175148

GARAŻE

ATRAKCYJNE, zimowe promocje, ocynkowana także konstrukcja, 18/3320018, 18/3320023, 795 477 296.

Garaże blaszane. Bramy garażowe. Kojce. Transport. Montaż gratis - cały kraj! Raty. Producent 34/387-15-51, 32/445-34-20, 18/3344504, 604397105, www.konstal-garaze.pl

Handlowe

ANTYKI

KUPIĘ Meble przedwojenne, obrazy, zegary, srebro - gotówka, 605255770

KUPIĘ wszelkie starocie- od igły po szafę, 603-280-675

KOLEKCJONERSTWO, SZTUKA

ANTYKI. Złote, srebrne monety, banknoty, zegarki, srebrne wyroby, widokówki, odznaczenia, starocie. Uczciwie! Gotówka. 32/251-57-54, 691-376-075.

MASZYNY URZĄDZENIA

ŁOŻYSKA skup-sprzedaż (32)271-27-52

MASZYNY do metalu kupię 668779566

TRANSFORMATORY 601 313 974

Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

AUTOSKUP Gotówka, 791 606 505

Auta płacimy najwięcej, 604793348

AUTA-AUTO SKUP gotówka, super ceny skupu!, Dojazd, Chorzów Krakowska 8. Tel. 601-480-570, 32/249-52-10

AUTOSKUP, gotówka, : 508-446-675

OSOBOWE KUPIĘ

AUTA kupię gotówką - każde, natychmiast, płacę najlepiej! Chorzów 501-172-900

AUTOSKUP- wszystkie, 515-274-430

KUPIĘ auta osobowe i dostawcze, stan obojętny. Tel.: 798-718-455.

CIĘŻAROWE, DOSTAWCZE SPRZEDAM

AutoSkup Chorzów: 32/249-52-10

USŁUGI

AUTO Skup samochodów 502-682-819

INNE

KUPIĘ stary samochód lub motocykl, min. 40-letni. Może być niekompletny lub uszkodzony, 609-499-555.

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

CHWILÓWKA PRZED MĘŻEM? Wypłata w domu, w pracy lub w samochodzie. Jedno spotkanie i masz pieniądze. Tel. 609 913 913

Pożyczki, szybka decyzja, także dla osób z komornikiem, minimun formalności 322557330 512255401

SUPER pożyczki, szybka decyzja, min. formalności, bez zaświadczeń. tel. 32/280-40-70

" AGART" -CHWILÓWKI do 1000zł! Jasne zasady, szybka wypłata, promocje i upusty. Zapraszamy. Jastrzębie Zdrój, ul. Wrzosowa 12A, tel. (32)471-18-02 Żory, ul. Moniuszki 28 tel. (32)434-02-06 Rybnik ul. Powstańców Śląskich 13, tel. (32)725-74-62

" AGART" -CHWILÓWKI do 1000zł! Jasne zasady, szybka wypłata, promocje i upusty. Zapraszamy. Katowice, ul. Mickiewicza 28/4, lp. tel. (32)353-32-29 Zabrze, ul. Wolności 294 tel. (32)278-53-30 Tychy, Aleja Piłsudskiego 1 tel. (32)724-80-15

10 tys. Nowa pożyczka bez BIK, tel. (32)206-31-43

25 000zł NA OŚWIADCZENIE! Katowice 32/245-76-61 Sosnowiec 32/265-20-78 Mysłowice 32/335-93-65 Tychy 32/216-96-97 Bytom 32/280-30-13 Dąbrowa Górnicza 32/260-04-43

25 tys. KASA- TAK, Nowa pożyczka, tel. (32)264-28-76

30 tys. z niską ratą, akceptowane zajęcia. Tel. (32)494-13-18

ABACUS FINANCE chwilówki w domu klienta. Cały Śląsk. Tel. 33/811-50-48

Atrakcyjna pożyczka do 25.000 zł, tel. 513-185-504

Atrakcyjne pożyczki do 1000 zł. (bez zajęć komorniczych) Dojazd natychmiast 501-505-128

BRAK ZDOLNOŚCI? POMOŻEMY! Katowice 32/245-76-61 Sosnowiec 32/265-20-78 Mysłowice 32/335-93-65 Tychy 32/216-96-97 Bytom 32/280-30-13 Dąbrowa Górnicza 32/260-04-43

CHWILÓWKI 100% Pożyczki! Pewne. Dojazd. 608-389-120, 795-414-180

CHWILÓWKI błyskawiczne BEZ BIK. Nie zwlekaj! 608-390-143, 32/2699033

KASA W 15 MIN. DZWOŃ TERAZ! Katowice 32/245-76-61 Sosnowiec 32/265-20-78 Mysłowice 32/335-93-65 Tychy 32/216-96-97 Bytom 32/280-30-13 Dąbrowa Górnicza 32/260-04-43

KONSOLIDUJEMY CHWILÓWKI I POZABANKÓWKI! Katowice 32/245-76-61 Sosnowiec 32/265-20-78 Mysłowice 32/335-93-65 Tychy 32/216-96-97 Bytom 32/280-30-13 Dąbrowa Górnicza 32/260-04-43

KREDYT 40tys. rata 539zł. 530282758

KREDYT 50000 zł rata 549. 730809809

KREDYT pomoc zadłużonym 514448626

KREDYTY komornik 536888468

KREDYTY Z KOMORNIKIEM! Katowice 32/245-76-61 Sosnowiec 32/265-20-78 Mysłowice 32/335-93-65 Tychy 32/216-96-97 Bytom 32/280-30-13 Dąbrowa Górnicza 32/260-04-43

OCHRONA prawna dłużnika, restrukturyzacja długów, 500-405-358

PEWNE 100%! Chwilówki! Bez BIK. Kredyty 608388540, 504860307 Dojazd

POŻYCZKA 20 tys. prywatna firma, tel. (32)400-66-40

SZYBKA gotówka (32)260-00-33, 516-516-611. Pośrednik CDF S.C. firmy MATPOL FINANSE Sp. z o.o.

SZYBKA GOTÓWKA NA OŚWIADCZENIE, CHWILÓWKA, KONSOLIDACJE DO 200 TYŚ, DLA FIRM BEZ ZUS-U I US. 506-350-197, 698-167-600

SZYBKA pożyczka, dojazd 780-116-672

Nauka

KURSY/SZKOLENIA

KOMPUTEROWE kursy 501-179-640

Średnie i gimnazjum w rok! Matura dla dorosłych! Kursy! www.ckefekt.pl, 660-365-225

Praca

ZATRUDNIĘ

FLOSTAR zatrudni brygadzistę z Dąbrowy Górniczej i okolic, wymagane PJ kat. B, tel. 32/260 12 30

Gospodarstwo Rolne Niewiadów woj. łódzkie. ZATRUDNIMY: -Traktorzystów - Pracowników przy hodowli bydła mlecznego. OFERUJEMY: Umowę o pracę, mieszkanie, atrakcyjne wynagrodzenie, 509-399-848

KIEROWCĘ kat. C+E na kraj 604537810

NIEMCY murarze, cieśle, spawacze, elektrycy i malarze 730 011 300

NIEMIECKA firma zatrudni: osoby do pakowania wędlin, Tel. 004 917 0328 5831, 601869058

OPERATOR żurawia samojezdnego, Sosnowiec i okolice: 509-512-203.

OPIEKUNKI do Niemiec tel. 730497770 www.ambercare24.pl dzisiaj 70 ofert!

POTRZEBNA gosposia- opiekunka, do lat 65 (może być bezrobotna), bez nałogów, z doświadczeniem pielęgniarskim, do osoby starszej z Sosnowca-Pogoni (32)291-20-69

PRACA na maszynach czyszczących (z orzeczeniem). Będzin- Łagisza, tel. 604-630-556

PRACA opiekunki Niemcy! terminowe wypłaty do 1600 euro netto podstawy, bezpłatny transport, sprawdzone oferty i opieka koordynatora w Polsce i w Niemczech. Zadzwoń: 512 602 006

PRACA w Niemczech dla kobiet i mężczyzn, sortowanie surowców wtórnych, demontaż RTV, rozładunek paczek, kierowca kat. C, operator wózka widłowego. Premie do 150 EUR! Gliwice, ul. Matejki 14, tel. 32 337 59 10, 32 41 494 47, www.ets-praca.pl

PRACA w Niemczech dla OPIEKUNA/ki SENIORÓW. Atrakcyjne wynagrodzenie, szybkie wyjazdy, pełna organizacja wyjazdu i pobytu. Promedica24: 505 337 777

PRACA w Niemczech, pakowanie gotowych produktów mięsnych w marynacie. 00491703285831

PRACA w ochronie (z orzeczeniem) Będzin- Łagisza, tel. 604-630-556

PRACA w ochronie (z orzeczeniem) Czechowice Dziedzice/Warszowice, tel. 604-630-556

PRACA w ochronie (z orzeczeniem) Gliwice strefa, tel. 604-630-556

PRACA w ochronie (z orzeczeniem) Tychy, tel. 604-630-556

PRACA w ochronie, z orzeczeniem, znajomością komputera- Sosnowiec, tel. 604-630-556

PRACA w serwisie sprzątającym (z orzeczeniem) Gliwice strefa 604630556

PRACA w serwisie sprzątającym (z orzeczeniem) Katowice, Siemianowice, Brynów 604-630-556

PRACA w serwisie sprzątającym (z orzeczeniem) Żory, tel. 604-630-556

PRACA w serwisie sprzątającym, Będzin-Łagisza, tel. 604-630-556

PRACA- operator maszyn czyszczących i wózków widłowych. Będzin- Łagisza, 604-630-556

SPRZĄTANIE bloków, terenów zielonych w Sosnowcu, tel. (32)266-63-13, 508-114-666 w godz. 11.00-13.00

SZUKAMY brukarzy umiejących też stawiać mury z kamienia naturalnego. Zarobki 1400-1800 euro netto plus nocleg. Gartengestaltung Dlapka Fels ma Wagram Tel. 00432738/3263. CV na: office@garten-dlapka.at www.gartenflair.at

ZATRUDNIMY pracowników porządkowych z Dąbrowy Górniczej i okolic. Tel. 32/260 12 30

SZUKAM PRACY

KIEROWCA, operator kop., pracow. fizyczny, ok. Mikołowa 665-631-178

Zdrowie

CHIRURGIA

ALKAMED esperal, odtrucia (przez lekarzy) 602-194-433, 602-215-494

ESPERAL odtrucia 504170901(902)

LASERAMI: żylaki, brodawki, blizny, znamiona, tatuaże, odciski, włosy, 606-855-813, www.lasermedic.pl

GINEKOLOGIA

1/0H A-Z Farm ginekolog 515 401 755

24H A-Z Ginekolog 501-385-552

INNE SPECJALIZACJE

MOŻESZ nie pić, możesz nie grać! Terapia uzależnień 693-375-878

ZABIEGI

BUSKO -Zdrój. Pensjonat Sanato. Wczasy wypoczynkowe i uzdrowiskowe. Zadzwoń 41/378-19-48 www.sanato.com.pl

Masaże relaksujące 501-158-598

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

A-Z Remonty-Kafelkowanie 783002748

CYKLINIARSKIE 501281222 układanie

DACH- gont bitumiczny, montaż blachodachówki- modułowo, krycie papą termozgrzewalną, rynny metalowe i plastikowe, murowanie kominów, obróbki blacharskie, docieplenie dachu (mamy zwyżkę) 23 lata tradycji! Tel. 501-404-611

DOCIEPLENIA budynków 512648814

REKLAMA 008924150

OGŁOSZENIE
Prezydent Miasta Sosnowca
informuje, że

na tablicy ogłoszeń **Urzędu Miejskiego w Sosnowcu, al. Zwycięstwa 20** oraz na stronie internetowej tut. Urzędu zostanie wywieszony na okres **od 27.02.2019 r. do 20.03.2019 r.** wykaz nieruchomości przeznaczonej do dzierżawy zlokalizowany przy ulicy:

Długosza - działki ozn. geod. nr 926/4, 928/5, 925/4, 927/4, 929/4 obręb 0003 Zagórze.

REKLAMA 008920967

OGŁOSZENIE

Prezydent Miasta Katowice

informuje

o wywieszeniu na okres 21 dni wykazu z dnia 19.02.2019 r. dotyczącego nieruchomości stanowiącej własność Miasta Katowice, położonej przy ul. Bednarskiej, wyznaczonej do zbycia w trybie bezprzetargowym, w drodze przyłączenia.

Niniejszy wykaz został wywieszony na tablicy ogłoszeń w Biurze Obsługi Mieszkańców Urzędu Miasta Katowice przy ul. Rynek 1 (I piętro), a ponadto został zamieszczony na elektronicznej tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miasta Katowice przy ul. Rynek 1 (parter) i przy ul. Młyńskiej 4 (parter).

Wykaz dostępny jest w godzinach pracy Urzędu od poniedziałku do piątku w godz. 7.30-15.30, oraz na stronie internetowej Urzędu Miasta Katowice (www.katowice.eu) i w Biuletynie Informacji Publicznej (www.bip.katowice.eu).

Informacji w przedmiotowej sprawie udziela się również pod numerem telefonu 32 259-32-22 oraz w siedzibie Urzędu Miasta Katowice, ul. Młyńska 4, pokój 616A.

REKLAMA 008926987

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Południe" ul. Naftowa 29D, 41-200 Sosnowiec
zaprasza do składania pisemnych ofert na przewidziane do realizacji w 2019 r.:

1. roboty remontowe
   - instalacyjne wod.-kan.
   - instalacyjne elektryczne
   - drogowe
   - dekarsko-blacharskie; budowlane
   - remont kapitalny tarasu
   - wymiana stolarki okiennej
2. przeprowadzenie okresowych kontroli:
   - instalacji gazowych wraz z doszczelnieniem
   - stanu technicznej sprawności przewodów i podłączeń kominowych
   - stanu technicznego budynków (roczna)
3. usługi w zakresie:
   - dezynsekcji, deratyzacji, dezynfekcji, dezodoryzacji
   - koszenie, grabienie i wywóz trawy

Oferty należy składać w zamkniętych kopertach oznaczonych:
-„Roboty instalacyjne wod.-kan."
-„Remont instalacji elektrycznych "
-„Remont tarasów
-„Roboty drogowe"
-„Roboty dekarsko-blacharskie; budowlane"
„Wymiana stolarki okiennej"
-„Okresowa kontrola instalacji gazowych"
-„Okresowa kontrola stanu technicznej sprawności przewodów kominowych"
-„Okresowa kontrola stanu technicznego budynków
-„Usługi dezynsekcji, deratyzacji, dezynfekcji, dezodoryzacji".
-„Usługi koszenia, grabienia i wywozu trawy"

w sekretariacie Spółdzielni w Sosnowcu, ul. Naftowa 29D w terminie do dnia 11.03.2019 r. do godz. 16.00.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest nabycie SIWZ w cenie 70 zł netto oraz wpłata wadium w wys. 1.500 zł. Wpłat powyższych kwot należy dokonywać na konto spółdzielni PKO 51 1020 2498 0000 8002 0018 5843. Potwierdzenie wpłaty wadium należy dołączyć do materiałów przetargowych.

Dodatkowych informacji udziela Dział Techniczny tel. 32 293 20 28.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu bez podania przyczyny.

eprasa.pl a72fc00653

MALOWANIE mieszkań 608 858 558

ODNAWIANIE wanien 32/384-91-98

Remont malow/tapety 508286313

TYNKI, wylewki: styrobeton, cement, anhydryt. Tel. 880 857 303

WOLNE terminy dachy papa rynny blacha kompleksowe remonty dachu tel. 721-463-412, 693-938-144

BIUROWO - PROJEKTOWE

AUDYTY, świad. energ. el.: 606307123.

PRZEPROWADZKI

PRZEPROWADZKI tanio, 510-482-600

EKIPA taniuśko. Tel. 601-292-699

PRZEPROWADZĘ, dojazd gratis, tel. 605-109-517

ZABEZPIECZAJĄCE

ALARMY Domofony Kamery. (32)258-18-00, 601-452-916

Turystyka

KRAJ - GÓRY

BAŁTYK wczasy, góry Święta. Autokar, noclegi, wyżywienie. Tramp-Tour, 33/822-10-17

BESKIDYw zimie od 450zł dla emer /rent, 7dni z 50% dofi, 33/870 30 50

KRYNICA Górska D.W. Iskra - PROMOCJA na marzec i kwiecień od 65 zł/os. w cenie śniadanie i obiad. Tel. 18/471-56-70, 883-394-470, www.iskra-krynica.pl

KRYNICA Zdrój - Promocyjne Wczasy dla osób 50+ od 845 zł/os, posiłki, 7 nocy, basen,10 zabiegów: 503492612

PENSJONAT Wisła Malinka! Pobyty wczasowe, długie weekendy, wycieczki, zielone szkoły, kolonie. www.usmiech.com.pl 509745096

SZCZYRK - Promocyjne Turnusy Sanatoryjne od 1320 zł/os,14 nocy, 3 posiłki, 30 do 50 zabiegów. 503492612

USTROŃ - Promocyjne wczasy zdrowotne od 682 zł/os, 7 dni, posiłki, zabiegi. Tel. 33/853 01 10

USTROŃ, pokoje z TV-Sat. Wyżywienie. Weekendy, święta 33/ 854-10-25. Zapraszamy. www.pokoje.ustron.nets.pl

WISŁA - Kuligi Zimowe z Biesiadą (Weekendy, Ferie, Dni Robocze, Imprezy rodzinne). 33/853-01-10.

WISŁA- LIMBA zniżki dla emerytów, rencistów i opiekuna dziecka do lat 12. Pokoje z łaz.TV, domowa kuchnia, blisko centrum (33)855-21-74; 517-800-150 www.dwlimba.pl

WISŁA-USTROŃ blisko centrum WIELKANOC - 5 lub 6 noclegów z wyżywieniem - koszt od 560 zł do 600 zł. Wczasy dla emerytów i rencistów od 300 zł do 320 zł (5 dni z wyżyw.), pobyty weekendowe, (masaż, borowina). Tel. 33/812 35 67, a po 15.00 - 603 636 533

KRAJ - JEZIORA

KARPICKO K/WOLSZTYNA, Ośrodek "Jelonek", domki, jezioro, las. 61/283-06-42, 603-364-367, www.jelonek.eu

KRAJ - MORZE

KOŁOBRZEG ! Wczasy! Zabiegi! Wielkanoc. od 350 zł Tel. 94/354-36-65

MRZEŻYNO, tanie wczasy z wyżywieniem - promocja 22.06-06.07 lub 17.08-31.08 14 dób za 1180zł/os lub 7dób 22.06-29.06 630zł/os. www.centrumalga.pl

USTKA wczasy, pokoje, domki, Wielkanoc, Emeryci. Grupy. Mama z dzieckiem. Promocje! www.morski101.pl tel. 604 486 413

Matrymonialne

"ROMEO" oferty matrym. 502-363-127

Różne

KUPIĘ książki, płyty. Dojazd. Gotówka! Tel. 508-245-450, 509-675-586.

PANOWIE - preparaty, 696-380-047

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

SKUP macior, knurów, płatność gotówka i przelewem. Tel. 784424344

Usługi pogrzebowe

"KOCEL" 24h, Chorzów 601-447-504.

SIEMIANOWICE Śl., Zakład Pogrzebowy MPGKiM - kompleksowo, całodobowo. Tel. 601-493-911, 601-493-910

008683325

POGOTOWIE POGRZEBOWE
ZAKŁAD POGRZEBOWY KCK
ul. Murckowska 9, Katowice
Całodobowo:
32-255 15 51, 607 399 321
www.kck.katowice.pl

008799085

Zakład Pogrzebowy RESURREXIT

Katowice	tel. całodobowe :
ul. Warszawska 58	604 539 606
ul. Mieszka I 6	32 350 90 13
ul. gen Jankego 68	
ul. Sienkiewicza 45	

Usługi kamieniarskie

JAGIEŁŁO, K-ce Gliwicka 81. Nagrobki - piwnice, 32/254-39-09, 602-474-287

KATOWICE- Ligota, ul. Kolejowa 5. Nagrobki, schody, parapety, blaty. Tel. (32)252-52-47

008926726

Redaktorowi Henrykowi Grzonce
Członkowi Rady Programowej Radia Katowice S.A.
serdeczne wyrazy współczucia z powodu śmierci

Matki

składają

Zarząd i Pracownicy Polskiego Radia Katowice S.A.

008927168

Z głębokim żalem i smutkiem przyjąłem wiadomość o śmierci

ś†p

Piotra Wieczorka

wiceprezydenta Gliwic,
zaangażowanego samorządowca,
wieloletniego działacza społecznego.

Rodzinie i Bliskim
składam
wyrazy szczerego współczucia

Marcin Bazylak
Prezydent Dąbrowy Górniczej

008925928

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Zastępcy Prezydenta Miasta Gliwice
Pana

Piotra Wieczorka

Prezesa GKS „Piast" Gliwice w latach 2001-2004

Wyrazy współczucia
Rodzinie
składają

Zarząd, pracownicy, trenerzy i zawodnicy
Stowarzyszenia GKS „Piast" Gliwice

008925670

Ze smutkiem i żalem
przyjęłam wiadomość o śmierci

ŚP

Piotra Wieczorka

Wiceprezydenta Gliwic,
doświadczonego i oddanego samorządowca

Rodzinie i Bliskim
składam
wyrazy głębokiego współczucia

Prezydent Miasta Zabrze
Małgorzata Mańka-Szulik

008926340

Z ogromnym smutkiem i żalem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Iwony Rutkowskiej

wspaniałej artystki estradowej występującej
pod pseudonimem „Iroxana",
kompozytorki i autorki tekstów,
ale przede wszystkim kobiety o wielkim sercu
i społeczniczki.
Zapamiętamy Ją jako organizatorkę „Katowickich Senioriad" , niezrównaną animatorkę ruchu śpiewaczego i tanecznego, zarówno wśród najmłodszych, jak i najstarszych mieszkańców.
Liderkę, która entuzjazmem i uśmiechem zarażała tysiące mieszkańców.
Jej odejście jest niepowetowaną stratą dla naszego miasta.

Rodzinie, Najbliższym oraz Przyjaciołom Zmarłej
składamy wyrazy najgłębszego współczucia

Maciej Biskupski
Przewodniczący
Rady Miasta Katowice

Marcin Krupa
Prezydent
Miasta Katowice

008926941

Z ogromnym żalem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

ŚP

Piotra Wieczorka

Wiceprezydenta Miasta Gliwice
Przewodniczącego Rady Nadzorczej
PWiK Sp. z o.o. w Gliwicach

Prezydenta, który miał odwagę realizować wiele innowacyjnych projektów,
zawsze w trosce o dobro Mieszkańców Gliwic.

Rodzinie i Bliskim
składamy
wyrazy głębokiego współczucia.

Zarząd i Rada Nadzorcza oraz Pracownicy
Przedsiębiorstwa Wodociągów i Kanalizacji
Sp. z o.o. w Gliwicach

008924465

Z głębokim żalem przyjąłem wiadomość o śmierci

ŚP

Piotra Wieczorka

wieloletniego samorządowca
i Zastępcy Prezydenta Miasta Gliwice.

Rodzinie Zmarłego
wyrazy szczerego współczucia

składa

Wojewoda Śląski
Jarosław Wieczorek

eprasa.pl a72fc00653

Kącik skatowy
w każdą środę w Dzienniku Zachodnim

Redaktor prowadząca: Elżbieta Piersiakowa
e-mail: elzbieta.piersiak@gmail.com

Ligi po drugiej kolejce

W weekend po raz drugi w tym sezonie spotkali się zawodnicy drużyn występujących w ligach wszystkich szczebli. W sobotę grały okręgówki, a w niedzielę ligi centralne.

Pierwsza liga

Drużyny z ekstraklasy spotkały się w sali restauracji Salomon w Opolu. Ekipą dnia był SK Kobiór (18 DP, 13131 pkt), drugie miejsce zajęła Bombajka Klimzowiec Chorzów (16 DP, 12707 pkt), a trzecie Amicus Katowice (16 DP, 12149 pkt). Zawodnikiem niedzieli był Wojciech Szczepaniak z Bombajki Klimzowiec Chorzów (4447 pkt), drugi wynik zrobił Paweł Skuczik z Pokoju Ruda Śląska (4038 pkt), a trzeci Sebastian Popiel z Jedności Przyszowice (3910 pkt).

Najwięcej wpadek, solidarnie po dwanaście, zaliczyli Adam Wodecki z GOKiR Mszana i Andrzej Wieczorek z MDK Bolko Łaziska Górne. Pierwszy z panów ostatecznie ugrał 3359 pkt, a drugi 2322 pkt. SK Kobiór zagrał w składzie Adam Grolik, Marek Harupa, Roman Jucha i Jan Bilgoń. Barwy Bombajki reprezentowali Michał Szweda, Wojciech Szczepaniak, Piotr Kurzaczek i Dariusz Orel. Honoru Amikusa bronili Arkadiusz Konowalski, Sebastian Grzyb, Marcin Kuchmacz i Paweł Berger. Organizacją i sekretariatem zajmowali się Antoni i Franciszek Świtałowie, sędziował Paweł Kiszka.

Pierwsza liga, pierwsza kolejka w tym sezonie

Drużyny trzecioligowe miały rozgrywki w Domu Kultury w Siemianowicach Śląskich

Druga kolejka czwartej ligi. Sędzią był Andrzej Beczała, a kierownikiem Jan Faruga

Druga liga

Drużyny z drugiej ligi spotkały się w Rogowie. Ekipą dnia były Asy Wisus II (19 DP, 13885 pkt), drugie miejsce zajął KS ChSM II (16 DP, 12719 pkt), a trzecie Szombierki Bytom (16 DP, 12170 pkt). Graczem dnia był Piotr Gajda z Fortecy Świerklany (4491 pkt), drugi wynik zrobił Ryszard Feit z Barbary Chorzów (4418 pkt), a trzeci Adam Kral z DK Rybnik Chwałowice (4291 pkt).

Najwięcej wpadek zaliczył Zbigniew Sodzawiczny z 4 Koron MDK Szopienice, któremu nie poszło w dwunastu solowych partiach, a ostatecznie ugrał 1829 pkt. Asy Wisus II wystąpiły w składzie Mariusz Pawlas, Marian Tetla, Tomasz Szymała i Jerzy Kwaśniak. Barwy ChSM II reprezentowali Andrzej Zajdel, Marian Szpecht, Zbigniew Wątroba i Przemysław Kiwer. Honoru Szombierek bronili Józef Myrczik, Edward Wcisło, Hubert Stroba i Andrzej Kieroński. Kierownikiem był Stanisław Rduch, a sędziował Alojzy Huwer.

Trzecia liga

Zespoły trzecioligowe rozgrywki miały w Domu Kultury w Siemianowicach Śląskich. Ekipą kolejki był Cezab Piasek (19 DP, 13872 pkt), drugie miejsce zajął Ramsch Chrzowice (16 DP, 13209 pkt), a trzecie Iskra Rybnik (16 DP, 12269 pkt). Zawodnikiem dnia był Bolesław Starosta z Fortecy Świerklany II (4233 pkt), drugi wynik zrobił Jerzy Ceglarek z Cezabu (4175 pkt), a trzeci Waldemar Wojtczyk z KWK 1 Maja Wodzisław (4069 pkt).

Najwięcej wpadek zaliczył Witold Kukuła z KS Łabędy Gliwice, któremu nie powiodło się w aż jedenastu solowych partiach, mimo to uzyskał 2421 pkt. Cezab wystąpił w składzie Józef Beberok, Jacek Czerwiński, Jerzy Ceglarek i Zbigniew Mayer. Barwy Ramscha reprezentowali Leonard Cebula, Zbigniew Sojka, Joachim Janosz i Alfred Malek. Honoru Iskry bronili Mieczysław Ferdyn, Henryk Jaworek, Mirosław Płoszaj i Andrzej Pszczoliński. Gospodarzem był Górnik Wesoła, kierownikiem Bogdan Gorczyca, a sędziował Roman Rurański.

Czwarta liga

Teamy z czwartej ligi spotkały się w sali restauracji Patio Con Gusto w Pszczynie. Najlepszym zespołem był Jardex WDK Szczejkowice (19 DP, 14395 pkt), drugie miejsce zajął Walet Pawłowice (18 DP, 13415 pkt), a trzecie Asy Wisus Żory IV (16 DP, 12370 pkt). Zawodnikiem kolejki był Tomasz Panflil z Jardeksu (4438 pkt), drugi wynik zrobił Jan Kruczek z Czarnych Gorzyce (4224 pkt), a trzeci Mikołaj Ziebura z SK Łąka (3942 pkt).

Najwięcej wpadek, aż trzynaście, zaliczył Edward Cisek z Herkulesa Rydułtowy, który jednakże nagrał aż 2043 pkt. Jardex zagrał w składzie Andrzej Malcher, Tomasz Panfil, Jarosław Kosteczka i Bogusław Lip. Barwy Waleta reprezentowali Stanisław Ogierman, Mirosław Walaszek, Marek Kiełkowski i Stanisław Jasiński. Honoru Asów Wisusa IV bronili Joachim Grodoń, Janusz Hałacz, Zygmunt Waszut i Krzysztof Górecki. Gospodarzem był KS Łąka, kierownikiem Jan Faruga, a sędziował Andrzej Beczała.

Kolejka w Chorzowie

W sobotę boje zainaugurowała połączona liga okręgów Katowice, Tychy i Tychy miasto. Drużyną kolejki był Feniks Chorzów (14 DP, 9390 pkt), drugie miejsce zajął KS ChSM (14 DP, 8974 pkt), a trzecie Unia Bieruń II (12 DP, 9298 pkt). Zawodnikiem dnia był Stanisław Wójcik z Unii Bieruń II (2961 pkt), drugi wynik zrobił Franciszek Mrzyk też z Unii Bieruń II (2840 pkt), a trzeci Jan Osadnik z Feniksa (2795 pkt).

Feniks wystąpił w składzie Grzegorz Blinda, Jan Osadnik, Andrzej Korus i Herbert Marusz. Barwy ChSM reprezentowali Antoni Sopala, Henryk Piela, Andrzej Kajdański i Wiesław Wzgarda. Honoru Unii Bieruń II bronili Franciszek Mrzyk, Władysław Zalewa, Stanisław Wójcik i Zdzisław Mizerski. Gospodarzem kolejki był KS Barbara Chorzów II, kierownikiem Witold Solik, a sędziował Henryk Brzoska.

Kolejka w Rogowie

Połączona liga okręgów Śląsk Południe i Rybnik w sobotę rozegrała już drugą kolejkę w tym sezonie. Najlepszym zespołem znowu był Krojc Krzyżanowice (10590 pkt), drugie miejsce zajęła Iskra Rybnik II (9945 pkt), a trzecie Polonia Niewiadom (8855 pkt). Zawodnikiem dnia był Piotr Drzymała z Krojca (3504 pkt), drugi wynik zrobił Henryk Lebek z Iskry II (2698 pkt), a trzeci Tadeusz Mleczko też z Iskry (2684 pkt).

Krojc zagrał w składzie Krystian Polednik, Józef Żak, Jarosław Darda i Piotr Drzymała. Barwy Iskry reprezentowali Józef Grzyb, Tadeusz Mleczko, Henryk Lebek i Jan Młoczek. Honoru Polonii bronili Rudolf Swaczyna, Tadeusz Neumann, Bogumił Sylwender i Stefan Zacha. Zawody odbyły się w Rogowie, gospodarzem był Jardex WDK Szczejkowice II, kierownikiem Andrzej Kąsek, sekretarzem Józef Błędowski, a sędziował Alojzy Huwer,

W tabeli po drugiej kolejce nadal prowadzi Krojc (21152 pkt), drugie miejsce zajmuje Iskra Rybnik II (18152), a trzeci jest WOK Gołkowice (17631 pkt).

Międzyokręgówka katowicko-tyska, pierwsza kolejka

TURNIEJE MIĘDZY LIGAMI

W najbliższą sobotę, 2 marca, w Bieruńskim Ośrodku Kultury Gama odbędzie się 26. edycja otwartego maratonu skatowego. Organizatorzy to właśnie BOK i sekcja Unia Bieruń. Startowe wynosi 35 zł, w tym schabowy lub golonko, początek o godzinie 10. W programie rozegranie trzech serii po 48 rozdań. Zgłoszenia do 28 lutego pod tel. nr 32 216 40 75, 798 878 594. BOK Gama mieści się przy ulicy Chemików.
A okręg Śląsk Południe zaprasza w nadchodzący weekend na dwa kolejne turnieje z cyklu grand prix. W sobotę, 2 marca, stawką będzie puchar wójta Krzyżanowic, a w niedzielę, 3 marca, puchar starosty raciborskiego. Zawody sobotnie odbędą się w sali restauracji Nad Strumykiem w Zabełkowie, a niedzielne w sali Akademii Fitness w Raciborzu (ulica Ocicka 3). Oba turnieje zaczynają się o godzinie 9.

I liga po II kolejce

Mce	Nazwa Drużyny	P.D.	P.M.
1	AMICUS KWK STASZIC Katowice	33	25130
2	LKS JEDNOŚĆ 32 Przyszowice	29	25208
3	POKÓJ Ruda Śl.	28	24515
4	FERDYNAND MDK Bogucice	28	22701
5	BOMBAJKA Klimzowiec Chorzów	27	23118
6	S.C. STRAŻAK Głożyny	27	21279
7	MDK BOLKO Łaziska Górne	26	23630
8	SOKÓŁ Wola	26	22604
9	MDK BOLKO Łaziska Górne II	26	22559
10	OSP Lędziny	25	23112
11	GKS DĄB Gaszowice	25	22721
12	SILESIA Rybnik	25	21882
13	GOSiT Zawadzkie	24	22301
14	VICTORIA TRANZYT Chróścice	24	21667
15	GRIN Siemianowice Śląskie	23	22442
16	GOL-BAR Tychy	23	22104
17	SKAT KLUB Kobiór	23	21484
18	LKS Lyski	22	21932
19	ASY WISUS Żory	22	21303
20	GOKiR Mszana	21	20719
21	JORDAN Kończyce Zabrze	20	19517
22	SILESIA Tarnowskie Góry	19	21247
23	JUBILAT Jastrzębie	19	18849
24	KS SKAT-LUB Kochcice	19	18712
25	GWAREK BOLINA KWK WIECZOREK	16	18286

II liga po II kolejce

Mce	Nazwa Drużyny	P.D.	P.M.
1	ASY WISUS Żory II	34	26367
2	SK BARBARA Chorzów	31	25368
3	SZOMBIERKI Bytom	30	25552
4	ZAGŁOBA Tychy	29	24889
5	CHEMIK Siemianowice Śl.	28	24195
6	KS CHSM Chorzów II	27	23428
7	NITRON Krupski Młyn	26	23359
8	KS INSTALBUD Góra-Jankowice	26	23031
9	DK Rybnik Chwałowice NZSS Sol	25	22680
10	LKS Górki Śląskie	25	22356
11	ORKAN Mikołów-Kamionka	25	20838
12	MDK POŁUDNIE Katowice	24	23419
13	KS CHSM Chorzów	24	22712
14	UNIA Bieruń	23	22490
15	GOKiR Połomia	23	21140
16	KWK WUJEK Katowice	22	21188
17	LKS FORTECA Świerklany	21	23145
18	SK BARBARA Chorzów II	21	21401
19	SAKOP 4 ASY Bytom	21	21255
20	TKKF RELAKS Wodzisław Śląski	21	20287
21	AMICUS KWK STASZIC Katowice II	20	21034
22	MOK GUIDO Zabrze	20	19900
23	4 KORONY MDK Szopienice	20	18835
24	MIŚ Mysłowice	19	20763
25	SILESIA Tarnowskie Góry II	15	18755

III liga po II kolejce

Mce	Nazwa Drużyny	P.D.	P.M.
1	CEZAB Piasek	32	24635
2	ISKRA Rybnik	29	23378
3	U JANA Tychy	28	24600
4	KS Wyry	28	22647
5	RAMSCH Chrzowice	26	23994
6	KWK 1 MAJA Wodzisław Śląski	26	23494
7	KS Cieszyn - Filar	26	23294
8	LWSM Knurów	26	22893
9	S.C. HERKULES Rydułtowy	26	22689
10	FORTECA Świerklany II	26	22655
11	SK Woszczyce	26	21964
12	GÓRNIK Wesoła	25	22031
13	ZAWISZA TURYSTA Stara Kuźnia	25	21517
14	WOK Skrzyszów	24	22505
15	DK Rybnik-Chwałowice NSZZ Solid II	24	22010
16	KS ŁABĘDY Gliwice	22	22395
17	LECH Kędzierzyn Koźle	22	21723
18	OG KLEOFAS Katowice	22	19910
19	MIFAMA Mikołów	22	19772
20	KS KRAJNA Złotów	21	21487
21	SKAT Kolonowskie	21	21264
22	PIEKUŚ SUBLE Tychy	20	20433
23	DĄBKI Mościska	20	20102
24	TKKF SKAT Racibórz	18	19634
25	KS ŁABĘDY Gliwice II	15	18394

IV liga po II kolejce

Mce	Nazwa Drużyny	P.D.	P.M.
1	JARDEX WDK Szczejkowice	33	26775
2	WALET Pawłowice	32	25022
3	OSP Lędziny II	29	24219
4	DK STRZELEC Strzelce Opolskie	28	24628
5	PIAST Leszczyny	28	22132
6	KS CZARNI Gorzyce	27	23528
7	ASY WISUS Żory IV	27	23304
8	SOKÓŁ Imielin	27	22789
9	ASY WISUS Żory III	27	22445
10	LKS JEDNOŚĆ 32 Przyszowice II	26	23470
11	LZS Kujawy	26	20003
12	DDK Brzeziny Śląskie	25	22380
13	TUZY Halemba Ruda Śląska	23	21065
14	GÓRNIK Boguszowice	23	20571
15	TĘCZA Tychy	23	20548
16	BUK Rudy	22	21504
17	KSS Marcel Radlin	22	21030
18	MOK GUIDO Zabrze II	21	21832
19	LKS Miedźna	21	21113
20	JORDAN Kończyce Zabrze II	21	20465
21	SC HERKULES Rydułtowy II	20	20354
22	LKS Lyski II	19	18369
23	LZS Leśnica	17	18891
24	SK Łąka	17	18588
25	KS PRZYSZŁOŚĆ Rogów	16	19287

eprasa.pl a72fc00653

Skocznia, na której nie wolno przysnąć. Polacy już obudzeni

Przemysław Franczak
Seefeld
sport@polskapress.pl

Skoki narciarskie

Przed piątkowym konkursem mistrzostw świata chyba udało się wyciszyć emocje w polskiej kadrze. Podczas pierwszych treningów na normalnej skoczni w Seefeld „Biało-Czerwoni" byli w czołówce.

- Zamieszanie z trenerem? My go nie odczuwamy. Mamy jasny cel. Pracujemy do końca marca, wtedy kończy się sezon i będzie można zastanawiać się, co dalej. Nikomu nie jest potrzebne, ani nam, ani sztabowi, roztrząsanie teraz tej sprawy. Trzymamy się planu - wyjaśniał spokojnie Dawid Kubacki, który na treningach w Seefeld zajął 2. i 3. miejsce.

Wciąż są jednak pewne nieścisłości na łączach. Prezes Polskiego Związku Narciarskiego Apoloniusz Tajner ujawnił, że Stefan Horngacher swoją decyzję, czy zostaje w Polsce, czy przyjmuje ofertę z niemieckiego związku, ma ogłosić w piątek, jeszcze przed konkursem. Termin wydaje się kuriozalny, bo trudno wyobrazić sobie bardziej zakłócający koncentrację przed zawodami akcent. Wypowiedzią szefa był jednak mocno zaskoczony Adam Małysz, dyrektor PZN i osoba odpowiedzialna za pilnowanie sprawy austriackiego szkoleniowca.

- Stefan powiedział mi, że o swojej decyzji poinformuje tuż po mistrzostwach, być może jeszcze w Seefeld, i dla mnie ta wersja jest aktualna - dziwił się Małysz. - Cały czas widzę, że strasznie bije się z myślami - dodał.

FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Polacy liczą, że w Seefeld będą skakać lepiej niż w Innsbrucku

Tak czy inaczej, skoczkowie nie chcą zawracać sobie tą sprawą głowy. Mieli w hotelu specjalne spotkanie z trenerem, ale ono miało bardziej charaktery motywacyjny. Najważniejszą rzeczą jest teraz zgranie swoich ustawień z profilem skoczni im. Toniego Seelosa (HS109), na której wcześniej okazję miał występować tylko Kubacki.

- Ale to już było ładnych kilka lat temu w Pucharze Kontynentalnym i nie pamiętałem, jak tu się skacze - uśmiechał się zawodnik z Szaflar.

- Trudna, ale fajna - ocenił Kamil Stoch, trzeci na pierwszym treningu. W drugim było gorzej, bo - jak tłumaczył - „uciekł mu próg".

To jedna z cech charakterystycznych tego obiektu. - Przejście między rozbiegiem a progiem jest ostre, krótkie - tłumaczył Stoch.

- Jak ktoś przyśnie, to może mieć problemy - dopowiadał Stefan Hula.

Jakub Wolny zwracał jeszcze uwagę na wycinane w lodzie tory („Coraz rzadziej się je spotyka"), a wszyscy na dużą liczbę schodów, którą trzeba pokonać, żeby dostać się na wieżę.

- Ktoś wyliczył, że jest ich 160? Wierzę na słowo, choć ja nie liczyłem - śmiał się Hula. - Ale rzeczywiście jest dużo chodzenia, choć przy dwóch skokach się tego nie odczuwa.

On i Wolny walczą o czwarte miejsce w składzie na piątkowy konkurs. I obaj pokazali wczoraj dobre skoki. Po żadnym z nich nie było widać śladu traumy z Innsbrucka.

- Myślę, że odżyłem, ale zobaczymy, co będzie dalej - stwierdził Hula, który był przygnębiony po nieudanym starcie w konkursie drużynowym.

Wolny, który zawalił zawody indywidualne, nawet dokonał gruntownej analizy swojego stanu. - Fizycznie i mentalnie jestem w dobrej formie. Nic tylko skakać. Wiadomo, konkurs na Bergisel poszedł kompletnie nie po mojej myśli. Byłem spięty, chciałem zrobić coś ponad swoje siły, dać z siebie coś ekstra, choć wiem, że takie podejście jest niedobre. Ale czasami tak się po prostu dzieje i nic nie jesteś w stanie na to poradzić. To jednak już historia. Zapomniałem o tym - zapewniał.

Treningi wygrali Austriak Phillip Aschenwald i mistrz świata z dużej skoczni Niemiec Markus Eisenbichler. Wstępne wnioski są takie, że medaliści z Innsbrucka tutaj też będą się liczyć. Mocny będzie też Austriak Stefan Kraft, z którym zresztą Stoch uciął sobie dłuższą pogawędkę.

- Wiedział, że skakałem tu po raz pierwszy i pytał o wrażenia. Nic mi jednak nie podpowiadał - śmiał się Polak. Mistrzowie olimpijscy podpowiedzi nie potrzebują. - Myślę, że zaprzyjaźnię się z tą skocznią - ocenił.

Krótko mówiąc, optymizm wrócił. - Tak jak przed każdymi zawodami - skomentował uśmiechnięty Kubacki. - Cele na trening zostały zrealizowane. Skoki były na dobrym poziomie i zawsze lepiej, gdy od tego się zaczyna. Mam świadomość, które detale muszę doszlifować, ale to kwestia na kolejne dni.

Kwalifikacje w czwartek.©℗

Transmisje z MŚ w Seefeld w Eurosporcie i Eurosport Player

FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Therese Johaug znów dominuje podczas mistrzostw świata

Szwedzka juniorka nastraszyła Johaug

Biegi narciarskie

Przemysław Franczak, Seefeld
sport@polskapress.pl

Norweżka Therese Johaug zdobyła swój drugi złoty medal na MŚ w Seefeld. Rewelacją biegu na 10 km techniką klasyczną była jednak 19-letnia Szwedka Frida Karlsson.

To był kiedyś dystans Justyny Kowalczyk. Pojawił się cień szansy, że Polka wystartuje w Seefeld w swojej koronnej konkurencji raz jeszcze, ale ostatecznie odpuściła. Zajęła się swoimi obowiązkami w kobiecej kadrze, zawody obejrzała z perspektywy trenerki.

Najlepszą z jej podopiecznych była Izabela Marcisz, która ukończyła zawody na 35. miejscu. Po udanym starcie w biegu łączonym (27. lokata) chyba liczyła na coś więcej, bo obok dziennikarzy przemknęła bez słowa, za to ze łzami w oczach. Urszula Łętocha zajęła 56. miejsce, a tuż za nią sklasyfikowana została Weronika Kaleta 57.

18-letnia Marcisz niedawno pokazała się z bardzo dobrej strony w mistrzostwach świata juniorów w Lahti, gdzie zajęła 4. i 5. miejsce w biegach na 5 km techniką dowolną i 15 km „klasykiem". W obu konkurencjach triumfowała o rok starsza od niej Karlsson. Wczoraj Szwedka sensacyjnie zdobył srebrny medal, wywierając na Johaug taką presję, że Norweżka musiała stanąć na rzęsach, aby zdobyć tytuł mistrzyni świata.

Jej przewaga polegała na tym, że znała międzyczasy Karlsson. W kryzysowej sytuacji przetrwała kryzys i utrzymała tempo. Za metą upadła bez tchu.

- Musiałam dać z siebie wszystko. Naprawdę wszystko - mówiła później. - Na ostatnim podbiegu usłyszałam, że mam 10 sekund przewagi, więc pomyślałam: „OK, Therese, trzeba przyspieszyć". I to zrobiłam.

- Warunki były dziś trudne, mokry śnieg nie ułatwiał zadania. Sama dobiegłam do mety ostatkiem sił - komentowała jej koleżanka z kadry i brązowa medalistka Ingvild Flugstad Oestberg.

Johaug wygrała z Karlsson o 12,2 sek., rodaczkę wyprzedziła o 35,6 sek.

- To jest jakieś szaleństwo, nie mogę uwierzyć, że mam medal - cieszyła się Karlsson, która za sobą ma... jeden start w PŚ.

W czwartek sztafeta 4x5, w której znów zobaczymy Kowalczyk. Pobiegnie z Moniką Skinder, Marcisz i Łętochą. Dziś bieg mężczyzn na 15 km „klasykiem". ©℗

Transmisje z MŚ w Seefeld w Eurosporcie i Eurosport Player

Historyczny występ Polek. Karpiel i Rajda czekają też na skoki ze Stochem

Skoki narciarskie

Skoki kobiet na MŚ zadebiutowały 10 lat temu, ale Polki pojawiają się na nich dopiero teraz. Dziś w Seefeld wystartują Kamila Karpiel i Kinga Rajda. Początek kwalifikacji o godz. 15, konkurs o 16.15.

Rozwój kobiecych skoków przez lata szedł u nas jak krew z nosa. Zbyt późno zainteresowano się tym tematem i zbyt mało środków weń inwestowano. 17-letnia Karpiel i 18-letnia Rajda to forpoczta zmian. Ich historyczny występ na MŚ to jednak dopiero początek drogi. Cel główny to na razie igrzyska olimpijskie w Pekinie za trzy lata.

- Dla dziewczyn start w Seefeld to wydarzenie. Coś, co dopiero może im pomóc otworzyć drzwi do kariery - komentuje ich trener Marcin Bachleda. - Liczę na to, że nie będą się tu ani stresować, ani napalać, tylko pokażą swoje dobre skoki. One muszą zbierać doświadczenie, budować pewność siebie, a gdzie to robić, jeśli nie na takiej prestiżowej imprezie.

Bachleda, były skoczek, który na MŚ startował cztery razy (choć bez sukcesów), z kadrą kobiet pracuje od tego sezonu. Postęp jest zauważalny. Karpiel i Rajda zaczęły punktować w PŚ. Na razie ostrożnie, ich możliwości wyznaczały miejsca w trzeciej dziesiątce, ale coś drgnęło.

- Zrobiliśmy kroczek do przodu. I mam nadzieję, że dzięki temu puszczą pewne psychiczne blokady, a one uwierzą, że stać je na więcej - mówi Bachleda.

Trener do startu podchodzi poważnie. Zakazał nawet podopiecznych rozmów z dziennikarzami przed zawodami. - Presja jest już wystarczająco duża, mają się wyciszyć i skupić na zawodach - tłumaczył. - Dziewczyny sobie poradzą, ale o wynikach trzeba myśleć realnie.

Obie jeszcze większa przygoda czeka w sobotę. Wystartują w konkursie mieszanym razem z dwoma asami męskiej kadry. - Na pewno są tą perspektywą podekscytowane, słyszałem ich rozmowy, że bardzo by chciały skakać z Kamilem Stochem - opowiada Bachleda. - A czy Kamil będzie w składzie, to sprawa otwarta. Sądzę jednak, że kryteria wyboru będą proste: wystartują ci, którzy będą w najlepszej dyspozycji. To też będzie dla nas historyczny start, chcemy dobrze wypaść.

Dziewczyny sobie poradzą. Liczę na to, że nie będą się tu ani stresować, ani napalać, tylko pokażą swoje dobre skoki

Wczoraj w Seefeld rozegrano - po raz pierwszy - konkurs drużynowy kobiet (wygrały Niemki przed Austriaczkami i Norweżkami). Jeszcze bez Polek, może uda się zebrać ekipę na MŚ za dwa lata. - My wciąż mamy na tym polu naprawdę dużo do zrobienia - nie ukrywa Bachleda. - Przede wszystkim u nas skoki trenuje mało dziewczyn, na letnich mistrzostwach Polski zebrało się ich 14. W Słowenii, Niemczech czy Austrii jest ich dwa-trzy razy więcej. W Polsce skoki kobiet nie miały promocji, nie mówiło się o tym za dużo. Ale może występ Kamili i Kingi w Seefeld przygoni więcej chętnych? Zobaczą, że to nie tylko istnieje, ale też, że dziewczyny rywalizują na najważniejszych imprezach. ©℗

**PRZEMYSŁAW FRANCZAK, SEEFELD
TRANSMISJE Z MŚ W EUROSPORCIE I EUROSPORT PLAYER**

eprasa.pl a72fc00653

W hokejowych halach na meczach play off są tłumy kibiców, ale faworyci z Katowic i Tychów się męczą

Jacek Sroka
j.sroka@dz.com.pl

Hokej na lodzie

Tauron KH GKS Katowice oraz GKS Tychy uważani byli za faworytów ćwierćfinałów, a tymczasem po czterech meczach play off remisują 2:2.

- Rywalizacja w play off jest bardzo zacięta, a trybuny lodowisk niemal na wszystkich meczach wypełniają się kompletem kibiców. To w tej chwili jest największa wartość tej rywalizacji. Pełne widownie pokazują, że hokej jest popularny i stanowią światełko nadziei dla naszej dyscypliny - powiedział Wojciech Tkacz, były reprezentant Polski w hokeju, a obecnie komentator TVP Sport.

Po czterech spotkaniach ćwierćfinałowych zakończyła się rywalizacja tylko w jednej parze. Comarch Cracovia błyskawicznie poradziła sobie bowiem z JKH GKS Jastrzębie.

FOT. LUCYNA NENOW

Tauron KH GKS Katowice u siebie dwa razy pokonał Unię. Dziś zagrają w Satelicie po raz trzeci

- Wydawało się, że zmagania 4. i 5. drużyny sezonu zasadniczego dostarczą nam najwięcej emocji, tymczasem Cracovia po wzmocnieniach składu pewnie awansowała do półfinału. Sam jej awans nie był niespodzianką, ale łatwość z jaką pokonała JKH już tak - stwierdził Wojciech Tkacz.

Przed rozpoczęciem play off za faworytów całej rywalizacji uchodziły GKS-y z Katowic i Tychów, które były najlepsze w sezonie zasadniczym. Tymczasem po czterech meczach ćwierćfinałowych zarówno katowiczanie jak i tyszanie remisują ze swoimi rywalami 2:2.

- Spodziewałem się, że zespół z Gdańska może postawić się Tychom, ale to że Tauron KH GKS Katowice tak się męczy z Unią jest dla mnie dużym zaskoczeniem. Pierwszy mecz w Satelicie wskazywał na łatwą wygraną GieKSy, ale później katowiczanom przytrafiły się dwie porażki w Oświęcimiu, a w trzecim spotkaniu tej pary w Katowicach też wynik do końca był sprawą otwartą. Potencjał kadrowy GKS jest dużo większy niż Unii, ale na lodzie tego nie widać. Oczywiście na postawę drużyny Toma Coolena wpływ mają kontuzje, ale też gołym okiem widać, że gra obronna katowiczan wyraźnie szwankuje. Obrońcy GieKSy znacznie lepiej czują się w ofensywie niż defensywie, a i stojący w bramce Szwed Kevin Lindskoug nie jest fachowcem klasy Kanadyjczyka Shane'a Owena, który bronił w zeszłym sezonie. Katowiczanie tracą stanowczo za dużo goli i jeśli tyle bramek strzela im teraz Unia, to co będzie dalej ?- dodał były napastnik drużyn z Katowic, Oświęcimia i Tychów.

Katowiczanie tracą stanowczo za dużo goli i jeśli tyle bramek strzela im teraz Unia, to co będzie dalej?
Wojciech Tkacz, były reprezentant

Dziś o godz. 18.30 Tauron KH GKS Katowice po raz piąty zmierzy się z Unią Oświęcim.

- W tej parze, a także w rywalizacji tyszan z gdańszczanami, zmagania ćwierćfinałowe mogą skończyć się dopiero po siedmiu meczach, bo obrońcy tytułu też grają w play off dość chimerycznie - stwierdził na zakończenie Wojciech Tkacz. ©℗

Baraże o prawo gry w PHL
PGE Orlik Opole - Zagłębie Sosnowiec 1:8 (0:4. 0:3, 1:1)

1. Zagłębie Sosnowiec	3	9	16-4
2. Naprzód Janów	2	3	6-5
3. PGE Orlik Opole	3	0	6-19

MŚ U'20: Wielkie mecze w Tychach i w Bielsku

Piłka nożna
Rafał Musioł
r.musiol@dz.com.pl

Mundial dwudziestolatków to świetna okazja, by zobaczyć w akcji najlepszych piłkarzy młodego pokolenia. Na dwóch stadionach w naszym regionie odbędzie się kilka świetnie zapowiadających się spotkań.

Wśród sześciu aren mistrzostw znajdują się Tychy i Bielsko-Biała. Wyniki losowania grup zostały w nich przyjęte z zadowoleniem.

W Tychach odbędzie się osiem spotkań. W fazie grupowej kolejno: Katar - Nigeria (24.05, g. 18), Argentyna - RPA (25.05, g. 20.30), Katar - Ukraina (27.05, g. 18), RPA - Korea Południowa (28.05, g. 20.30), USA - Katar (30.05, g. 20.30), Korea Południowa - Argentyna (31.05, g. 20.30).

Stadion, na którym na co dzień gra GKS, został także gospodarzem 1/8 i ćwierćfinału. To pierwsze spotkanie wypadło 3 czerwca o 17.30 i zmierzą się w nim zwycięzca grupy D (Katar, Nigeria, Ukraina, USA) z trzecią drużyną B, E lub F (w zależności od konfiguracji, w jakiej awansują reprezentacje z trzecich miejsc). Ćwierćfinał zaplanowano natomiast na 7 czerwca o 18.30.

Bielsko-Biała również otrzymało osiem meczów. Podczas rywalizacji grupowej na arenie kojarzonej z Podbeskidziem zagrają: Ukraina - USA (24.05, g. 20.30), Portugalia - Korea Południowa (25.05, g. 18), USA - Nigeria (27.05, g. 20.30), Portugalia - Argentyna (28.05, g. 18), Nigeria - Ukraina (30.05, g. 20.30) i Republika Południowej Afryki - Portugalia (31.05, g. 20.30). W 1/8 (4.06, g. 20.30) zmierzą się zespoły z drugich miejsc w grupie F (Portugalia, Korea Południowa, Argentyna, Republika Południowej Afryki) i E (Panama, Mali, Francja, Arabia Saudyjska). Bielski ćwierćfinał zostanie rozegrany 8 czerwca o 20.30. I może wystąpić w nim reprezentacja Polski, jeśli wygra grupę A i pokona rywala w 1/8.

Bilety w fazie grupowej i 1/8 kosztują 20 i 10 zł, w ćwierćfinale, półfinale i meczu o 3. lokatę 30 i 20 zł, a w finale 40 i 30 zł. Już mogą je kupować posiadacze karty kredytowej VISA, a sprzedaż otwarta rozpocznie się 7 marca na wymagającej rejestracji stronie FIFA. ©℗

Koszykówka
Cud w Gliwicach!
GTK Gliwice pokonał Zalakeramia ZTE KK 128:99 i wywalczył awans do półfinału Alpe Adria Cup! W pierwszym meczu gliwiczanie przegrali 93:114 i odrobienie 21 punktów straty wydawało się niemożliwe. Gospodarze trafili jednak m.in. aż trzynaście rzutów za trzy punkty. **(RM)**

Sport w TV
★ Polsat Sport, g. 20.25 **Górnik Zabrze - Lechia Gdańsk, Puchar Polski** ★ Eleven Sports 1, g. 20.45 **Real - Barcelona, Copa del Rey** ★ Canal+ Sport 2, g. 20 **Chelsea - Tottenham , Premier League** ★ TVP Sport, g. 20 **Fiorentina - Atalanta, Puchar Włoch** ★ Eurosport 1, g. 13.55 **bieg na 15 km st. klas. mężczyzn,** g. 16.10 **konkurs skoków kobiet na skoczni normalnej, MŚ w narciarstwie** ★ TVP Sport, Eurosport 2, g. 17.55 **mistrzostwa świata w kolarstwie torowym** ★ nSport+, g. 18.25 **Azoty Puławy - Górnik Zabrze, PGNiG Superliga.**

LOTTO
WTOREK, 26.02
LOTTO 4, 8, 29, 34, 36, 49
LOTTO PLUS 13, 14, 27, 28, 33, 34
MULTI MULTI - GODZ. 14.00
6, 11, 23, 28, 30, 32, 36, 40, 41, [42], 44, 46, 50, 57, 59, 60, 66, 68, 75, 76
MULTI MULTI - GODZ. 21.40
8, 26, 27, 29, 32, 34, 37, 39, 42, 43, 45, 46, 49, 52, 53, 59, 62, 72, 75, [80]

Robert Kubica: Zostało niewiele czasu, a droga już robi się kręta

Formuła 1
Hubert Zdankiewicz
redakcja@polskapress.pl

Bolid Williamsa poruszał się coraz szybciej podczas wtorkowej sesji testów Formuły 1 w Barcelonie. Mimo to Robert Kubica wciąż obawia się o to, jak wypadnie na początku sezonu.

- Problemy nie pomagają ani mnie, ani Williamsowi - przyznał polski kierowca w rozmowie z włoskim dziennikiem „Corriere della Sera". - Do Grand Prix Australii (17 marca - red.) zostało niewiele czasu, a droga już robi się kręta. Na dodatek byłem nieobecny w F1 od wielu lat. Przypomina mi to wjazd na szczyt góry, kiedy mówisz sobie, że to już ostatni kilometr i zaraz będzie prościej. Tyle że potem pokonujesz ten odcinek i okazuje się, że byłeś w błędzie. Mam nadzieję, że ta ostatnia przeszkoda jest już za mną - dodał Kubica, nawiązując do problemów technicznych Williamsa.

Zespół Polaka spóźnił się z budową nowego bolidu FW42 i w efekcie Kubica i George Russell przez pierwsze dwa dni testów na Circuit de Barcelona-Catalunya mogli jedynie obserwować, co robią rywale. Sytuacja zrobiła się nerwowa, bo sezon

FOT. BARTEK SYTA

Robert Kubica dziś będzie testował nowy bolid Williamsa

2019 miał być dla Williamsa odbiciem od dna. W poprzednim zajął ostatnie miejsce w klasyfikacji konstruktorów. Tymczasem zanosiło się na to, że nowy bolid może być jeszcze wolniejszy od poprzedniego.

We wtorek Kubica nie wyjechał na tor. To decyzja odgórna, bo szefostwo Williamsa zdecydowało, że każdy z kierowców będzie miał dla siebie dwa pełne dni testów. Kubica usiądzie w bolidzie w środę i w piątek.

We wtorek, na inaugurację drugiej części testów, zrobił to Russell i spisał się znacznie lepiej niż w ubiegłym tygodniu. Wykręcił nawet szósty czas (1:19.662) podczas porannej sesji, w której udział wzięło dziesięciu kierowców. Brytyjczyk był gorszy o niecałą sekundę od najszybszego Antonio Giovinazziego z Alfa Romeo Racing. Inna sprawa, że pokonał tylko 46 okrążeń. Jadący mercedesem Lewis Hamilton przejechał ich, dla porównania, 83.

- To legenda tego sportu, jest niesamowity. Jego wiedza techniczna robi na mnie wrażenie - przyznał po wyjściu z bolidu Russell. Pytanie było oczywiście o jego kolegę z drużyny, który wraca do Formuły 1 po ośmioletniej przerwie.

- Williams to było moje osobiste wyzwanie, by sprawdzić, jakie są moje granice. Nie chciałem nikogo do tego przekonywać - stwierdził z kolei Kubica, który doskonale zdaje sobie sprawę ze skali trudności, jaką napotka. - Z wieloma rzeczami będę musiał zmierzyć się, jakby to był pierwszy raz. Granice zaczynają się w głowie, mózg jest najbardziej niedocenianym narzędziem. Wykonałem duży krok, gdy uświadomiłem sobie, że pewnych rzeczy nie będę mógł już robić w ten sam sposób, co przed wypadkiem. Byłem zły, ale zacząłem zadawać sobie pytanie: jak uzyskać ten sam rezultat, ale w inny sposób - cytuje polskiego kierowcę „Corriere della Sera".

Testy w Barcelonie zakończą się 1 marca. Później cyrk Formuły 1 przeniesie się do Australii, gdzie odbędzie się pierwszy wyścig w nowym sezonie. ©℗

eprasa.pl a72fc00653

Ruch jest mistrzem sparingów. GKS Tychy wygrał tylko raz

Tomasz Kuczyński
t.kuczynski@dz.com.pl

Piłka nożna

W najbliższy weekend rozpoczyna się wiosna w Fortuna 1. Lidze oraz w II lidze. Nasze drużyny w zimowej przerwie ciężko pracowały i rozgrywały mecze sparingowe. Najlepiej radzili sobie w nich Niebiescy.

1. Ruch Chorzów - 7 zwycięstw/ 0 remisów/0 porażek
Chorzowianie wygrali wszystkie gry kontrolne: z Ruchem Radzionków 4:1, Hutnikiem Kraków 2:0, Podhalem Nowy Targ 4:1, GKS-em Tychy 1:0, Polonią Warszawa 1:0, Pelikanem Łowicz 2:1 i Górnikiem Polkowice 2:0.

- Pracujemy i nie chcemy się chwalić kolejnymi zwycięstwami - mówił trener Ruchu Marek Wleciałowski po sparingu z Polkowicami. Niebiescy zaczną wiosnę od sobotniego meczu z GKS-em w Bełchatowie.

2. Raków Częstochowa - 7 zwycięstw/1 remis/1 porażka
Lider Fortuna 1. Ligi przegrał tylko jeden sparing - ostatni przed startem ligi ze Skrą Częstochowa 0:1, ale rozegrany w tym samym dniu, co wygrany 2:0 mecz z Puszczą Niepołomice. Trener Marek Papszun dał szansę kilku zawodnikom z Akademii Rakowa. Jego podopieczni zimą pokonali Wartę Poznań 2:0, GKS Jastrzębie 5:3, Znicz Pruszków 3:0, WIT Georgia Tbilisi 2:1, SKA Chabarowsk 2:0, Wołyń Łuck 2:0 i wspomnianą Puszczę. Remis 0:0 Raków zanotował na zgrupowaniu w Turcji z ukraińskim Czornomorcem Odessa. Już w piątek pierwszy mecz o ligowe punkty - z Chrobrym Głogów (godz. 18).

FOT. LUCYNA NENOW

Drugoligowy Ruch Chorzów wygrał wszystkie zimowe sparingi

3. GKS Katowice - 6 zwycięstw/2 remisy/2 porażki
GieKSa rozpocznie wiosnę od niedzielnego wyjazdu do Suwałk. Wigry dziś rozegrają zaległe spotkanie z Odrą Opole. W zimowych sparingach GKS pokonał Fotbal Trinec 2:0, MFK Frydek Mistek 5:0, Podbeskidzie Bielsko-Biała 1:0, Petrocub Hincesti 3:0, Górnik Polkowice 4:0 oraz na koniec przygotowań Pniówek Pawłowice Śląskie 2:0. Drużyna trenera Dariusza Dudka przegrała z Odrą Opole 1:2 i FC Sogdianą 0:1 oraz zremisowała z Sandecją Nowy Sącz 3:3 i Qizilqum Zarafshon 1:1.

4. GKS Jastrzębie - 5 zwycięstw/ 2 remisy/2 porażki
Beniaminek Fortuna 1. Ligi w poniedziałek rozegrał ostatni zimowy sparing, remisując 1:1 z Puszczą Niepołomice. Wcześniej taki sam wynik osiągnął z Górnikiem Zabrze. Na bilans pięciu zwycięstw złożyły się wygrane z Rozwojem Katowice 3:1, GKS-em Bełchatów 1:0, Foto-Higieną Gać 2:0, Skrą Częstochowa 2:0 i Stalą Brzeg 3:1. Porażki przydarzyły się w pierwszych sparingach - z Piastem Gliwice 0:2 i Rakowem 3:5. W sobotę ligowy mecz z Odrą Opole (godz. 17).

Podbeskidzie - 5 zwycięstw/ 2 remisy/2 porażki
Górale wygrali trzy ostatnie sparingi - z Bananc Erewan 3:0, Zwiezdą Perm 2:1 i FC Telawi 3:0. Podbeskidzie pokonało też ROW Rybnik 3:0 i GKS Tychy 2:0. Remisem 1:1 skończyły się sparingi z Ruchem Zdzieszowice i FK TSC Backa Topola, a porażkami 0:1 z GKS-em Katowice i WIT Georgia Tbilisi. 2 marca o godz. 13.45 rozpocznie się mecz I ligi ze Stalą Mielec.

5. ROW Rybnik - 5 zwycięstw/ 2 remisy/3 porażki
Na bilans rybniczan składają się wygrane z Rekordem Bielsko-Biała 2:1, Rozwojem Katowice 3:1, Ruchem Radzionków 5:1, LKS-em Jawiszowice 5:3 i Rymerem Rybnik aż 8:1. ROW zremisował Górnikiem II Zabrze 3:3 i Garbarnią Kraków 0:0 oraz przegrał z Podbeskidziem 0:3, Podhalem Nowy Targ 1:2 i Odrą Opole 0:1. W sobotę w II lidze mecz z Elaną Toruń (godz. 14).

Skra Częstochowa - 5 zwycięstw/2 remisy/3 porażki
Beniaminek II ligi zacznie wiosnę 2 marca od meczu z Olimpią Grudziądz (g. 13.30). W sparingach Skra pokonała Hutnik Kraków 6:3, Polonię Poraj 1:0, RKS Radomsko 5:2, Stal Brzeg 3:0 i Raków 1:0. Zremisowała z Agroplonem Głuszyna 0:0 i Górnikiem II Zabrze 1:1. Porażki to 1:2 z Wartą Działoszyn, 0:2 z GKS-em Jastrzębie i 0:1 z KKS Kalisz.

6. Rozwój Katowice - 5 zwycięstw/1 remis/4 porażki
Katowiczanie wygrali z drużyną Śląskiego ZPN 2:1, Stalą Brzeg 2:0, MKS-em Trzebinia 4:0, Pogonią Imielin 7:0 i Ruchem Radzionków 4:2. Remis 2:2 zaliczyli z Gwarkiem Ornontowice, przegrali ze Stalą Mielec 0:1, GKS-em Jastrzębie 1:3, ROW-em 1:3, Podhalem Nowy Targ 1:2. W sobotę w II lidze Rozwój podejmie Siarkę Tarnobrzeg (godz. 15).

7. GKS Tychy - 1 zwycięstwo/ 1 remis/7 porażek
Jeśli myśleć o wiośnie w kontekście sparingów, to tyscy kibice muszą być zaniepokojeni. Ekipa Ryszarda Tarasiewicza wygrała tylko raz, na koniec gier kontrolnych, z Lechią Tomaszów Mazowiecki 1:0. GKS zremisował 2:2 Termaliką. Porażki to: 0:2 z Odrą Opole, 0:2 z Podbeskidziem, 0:1 z Puszczą, 1:4 z MFK Karvina, 0:1 z Ruchem Chorzów, 2:3 z Widzewem i 0:1 z GKS-em Bełchatów. W sobotę ligowy test w Olsztynie ze Stomilem. ©℗

FOT. LUCYNA NENOW

W poprzedniej rundzie Górnik po dogrywce pokonał Rozwój

W Zabrzu zapowiada się na gorącą lutową noc

Piłka nożna

Rafał Musioł
r.musiol@dz.com.pl

Chcemy zagrać w finale na Stadionie Narodowym - deklaruje prezes Górnika Zabrze, Bartosz Sarnowski. Od tego celu zespół Marcina Brosza dzielą dwa kroki. Pierwszy mogą zrobić już dziś - o 20.30 na Arenie Zabrze zagrają z Lechią Gdańsk.

Górnik Zabrze w obecnej edycji Pucharu Polski ma za sobą trzy mecze: 9:0 pokonał Unię Hrubieszów, 1:0 Legionovię Legionowo i 4:1, ale po dogrywce, Rozwój Katowice. Wszystkie te spotkania rozegrał na wyjazdach, dopiero dziś, w ćwierćfinale, wystąpi przed własną publicznością przeciwko Lechii Gdańsk.

- Przed sezonem złożyłem deklarację, że liga i Puchar Polski są dla nas tak samo ważne i nic się nie zmieniło - mówi trener zabrzan, Marcin Brosz.

- Nie ma co ukrywać, że europejskie puchary nam się spodobały i chcielibyśmy tę przygodę powtórzyć, zwłaszcza, że jesteśmy bogatsi o ubiegłoroczne doświadczenia. A Puchar Polski wciąż nam daje szansę na spełnienie tego marzenia - dodaje prezes Bartosz Sarnowski.

Spotkanie z Lechią Gdańsk (transmisja w Polsacie Sport) rozpocznie się o godzinie 20.30, co oznacza, że w przypadku dogrywki i rzutów karnych może zakończyć się grubo po 23.

- Chcemy ten mecz wygrać i tylko to się liczy. Jeśli w tym celu trzeba będzie spędzić na boisku więcej niż 90 minut jesteśmy na to gotowi - zapowiada Brosz.

Smaczkiem spotkania może być konfrontacja Igora Angulo i Flavio Paixao, dwóch najskuteczniejszych zawodników Lotto Ekstraklasy. Pierwszy z nich odgrywa kluczową rolę w walce drużyny o utrzymanie, drugi napędza ekipę, która z coraz większą przewagą spogląda na wszystkich ligowych konkurentów z góry.

Awans do ćwierćfinału gwarantuje premię z Polskiego Związku Piłki Nożnej w wysokości 125.000 złotych. Przebicie się do czwórki to już podwojenie tej kwoty. Zwycięzca wielkiego finału, który odbędzie się 2 maja na Stadionie Narodowym, wzbogaci się o 3 miliony, pokonanemu zostanie natomiast pół miliona. ©℗

Pozostałe mecze ćwierćfinałowe:
Odra Opole - Jagiellonia Białystok (12.03, g. 18), Raków Częstochowa - Legia Warszawa (13.03, g. 18), Puszcza Niepołomice - Miedź Legnica (14.03, g. 16.15).

Nowi piłkarze Zagłębia Sosnowiec nie pokazali jeszcze swoich możliwości

Piłka nożna

Leszek Jaźwiecki
l.jazwiecki@dz.com.pl

Broniące się przed spadkiem z Ekstraklasy Zagłębie Sosnowiec w zimie sprowadziło 10 nowych zawodników. Wszyscy już mieli okazję pokazać się na boisku. Jak wypadli?

Jako jedyny we wszystkich meczach w pełnym wymiarze zagrał Mateusz Możdżeń. Atutem byłego piłkarza Korony Kielce jest niewątpliwie doświadczenie, w Ekstraklasie rozegrał blisko ćwierć tysiąca spotkań, w których strzelił 20 bramek. Mocną stroną Możdżenia są stałe fragmenty gry, w Zabrzu był bliski wyrównania, ale piłka po jego strzale z rzutu wolnego trafiła w słupek.

Coraz pewniej nie tylko w Sosnowcu, ale przede wszystkim w drużynie, czuje się Martin Toth. 32-letni Słowak, który ostatnio grał w Spartaku Trnawa, w dwóch ostatnich meczach był partnerem na środku obrony Zagłębia Piotra Polczaka i wydaje się, że jest to optymalny układ. Co prawda nie udało się zachować czystego konta, ale ani Polczak, ani Toth nie popełnili w tych meczach błędów, po których sosnowiczanie tracili bramki.

Na prawej obronie jesienią grał mający za sobą występy w Bundeslidze Michael Heinloth. Niemiec leczy kontuzję i jego miejsce zajął 24-letni Giorgos Mygas. Grek dobrze prezentuje się w ofensywie, gorzej w defensywie, ale staje się coraz pewniejszym punktem walczącego o utrzymanie Zagłębia.

Po meczu ze Śląskiem Wrocław miejsce w bramce na rzecz Lukasa Hrosso stracił Dawid Kudła. Słowak w swoim debiucie dwa razy musiał wyjmować piłkę z siatki, podobnie było w Zabrzu, i być może w kolejnym meczu ponownie szansę dostanie Kudła. Rywalizacja na tej pozycji powinna cieszyć trenera Valdasa Ivanaskausa.

W Sosnowcu ciągle czekają na przebudzenie Giorgiego Gabedawy. Najlepszy strzelec ligi gruzińskiej rozpoczął przygodę z naszą piłką nie najlepiej. Gruzin pod dwóch faulach w ciągu kilku minut dostał we Wrocławiu dwie żółte kartki i musiał udać się do szatni.

Gabedawa osłabił zespół, ale uniknął kary, a w Zabrzu nie zagrał z powodu kontuzji. Gruzin będzie miał być może okazje odkupić winy już w najbliższym meczu z Koroną Kielce. Vamara Sanogo za uderzenie Michała Koja w Zabrzu ukarany został czerwoną kartką i czeka go teraz przymusowa pauza.

Rozmowa wychowawcza czekała także Lukasa Gressaka. Słowak rozegrał dwa dobre mecze ze Śląskiem i Arką, ale w sobotę na Arenie Zabrze zupełnie się pogubił i został zmieniony już w 34 minucie. Niezadowolony z tej decyzji trenera rzucił dresem i poszedł do szatni. Nie można go jeszcze jednak skreślać, zwłaszcza po tym, co pokazał we wcześniejszych, bardziej udanych spotkaniach.

A jak wypadli pozostali nowi zawodnicy Zagłębia? Dobre wrażenie zrobił w dwóch meczach Tomasz Nawotka, ale to znany w Sosnowcu piłkarz, gdyż grał już wcześniej w tym klubie. W Zabrzu strzelił gola, ale sędzia go nie uznał. Olaf Nowak znakomicie spisywał się w meczach sparingowych, liga to jednak inna bajka i musi poczekać na swoją okazję. Drugi Gruzin Giorgi Iwaniszwilli oraz Dawid Ryndak grali na razie za krótko, by wystawić im jakiekolwiek oceny. ©℗

eprasa.pl a72fc00653

strona
ZDROWIA
NUMER 9 (56) • ŚRODA 27 LUTEGO 2019 • STRONAZDROWIA24.PL

GROŹNA OTYŁOŚĆ – JAK MOŻNA JEJ UNIKNĄĆ?

Otyłość stanowi jeden z najpoważniejszych globalnych problemów zdrowotnych.
Ostatnio opublikowane wyniki epidemiologiczne są zatrważające

Otyłość

Ewa Zwolak
redakcja@gk.pl

Otyłość jest chorobą charakteryzującą się nadmiernym przyrostem tkanki tłuszczowej. Stan ten występuje wówczas, gdy tłuszcz stanowi 25 procent masy ciała u mężczyzn i 30 procent masy ciała u kobiet.

Zazwyczaj jest to bezpośrednim następstwem niewłaściwie zbilansowanej diety, w której podaż kalorii znacznie przewyższa zapotrzebowanie energetyczne organizmu.

FOT. 123RF

Największy wpływ na rozwój otyłości mają niewłaściwa dieta oraz brak aktywności fizycznej

Wyróżnia się dwa podstawowe typy otyłości:
Otyłość brzuszną (nazywaną również otyłością androidalną, otyłością centralną i otyłością trzewną), dla której właściwy jest przyrost tkanki tłuszczowej w obrębie brzucha. Ten typ otyłości grozi rozwojem chorób układu naczyniowo-sercowego, zespołu metabolicznego, a nawet chorób nowotworowych.
Otyłość pośladkowo-udową (nazywaną również otyłością gynoidalną), która charakteryzuje się nagromadzeniem tkanki tłuszczowej w obrębie bioder i pośladków. Co ważne, ten typ otyłości najczęściej występuje w wieku pomenopauzalnym.

Przyczyny otyłości
Rozwój otyłości może być uwarunkowany wieloma zróżnicowanymi czynnikami, w tym głównie: środowiskowymi, socjoekonomicznymi, genetycznymi i psychologicznymi.

Wbrew pozorom i powszechnym mitom na temat otyłości, predyspozycje genetyczne odpowiadają zaledwie za ok. 25 procent przypadków otyłości. Otyłość częściej diagnozowana jest u bliźniąt jednojajowych, a także u osób, których co najmniej jeden rodzic zmagał się z nadmiernym przyrostem tkanki tłuszczowej. Co ważne, w przypadku, gdy otyłość występuje u obojgu rodziców, ryzyko jej wystąpienia u dziecka zwiększa się aż 13-krotnie.

Największy wpływ na rozwój otyłości mają zdecydowanie czynniki środowiskowe, czyli: nieodpowiednio zbilansowana dieta i brak aktywności fizycznej. Przy czym nie bez znaczenia w tym kontekście jest to, że otyłość występuje przede wszystkim w krajach wysokorozwiniętych, ponieważ postęp technologiczny, zmniejszenie terenów zielonych i rozwój transportu, negatywnie wpływają na kondycję fizyczną współczesnego człowieka. Na korzyść otyłości działa też łatwy dostęp do wysoko przetworzonej żywności (zwłaszcza typu fast food), wysokokalorycznych przekąsek i produktów gotowych (zupek typu instant). Wśród środowiskowych czynników przyczyniających się do występowania otyłości można również wymienić zachowania żywnościowe, które związane są bezpośrednio z marketingiem i stosunkowo słabą świadomością na temat ogólnodostępnych produktów spożywczych (wiele osób nie czyta etykiet, a co więcej, nawet nie potrafi ich prawidłowo rozczytać). Istotną rolę w rozwoju otyłości odgrywają również uwarunkowania społeczno-kulturowe. W przypadku otyłości u dzieci duże znaczenie mają nawyki żywieniowe rodziców (uzależnione są one od wykształcenia i statusu socjoekonomicznego rodziny).

Diagnozowanie otyłości
Bardzo ważną rolę w diagnozowaniu otyłości odgrywa określenie poziomu tkanki tłuszczowej w organizmie. W tym celu stosuje się różne metody, z których największą popularnością cieszy się wskaźnik BMI (Body Mass Index).

Można go obliczyć dzieląc masę ciała (kg) przez wysokość podniesioną do kwadratu. Przy czym ten market otłuszczenia nie jest precyzyjny, ponieważ nie uwzględnia składu masy ciała (wody, tkanki tłuszczowej i tkanki mięśniowej). Wobec tego nie jest on miarodajny dla osób aktywnych fizycznie.

Konsekwencje otyłości
Otyłość jest chorobą pociągającą za sobą wiele negatywnych konsekwencji zdrowotnych. Jej bagatelizowanie może przyczynić się do rozwoju groźnych nie tylko dla zdrowia, ale również dla życia chorób.

Najbardziej chorobogennym typem otyłości jest otyłość brzuszna, która wiąże się z: niekorzystnym profilem lipidowym, podwyższonym ciśnieniem tętniczym i większą masą lewej komory serca.

Najpowszechniejsze konsekwencje zdrowotne otyłości to:
- nadciśnienie tętnicze
- choroba niedokrwienna serca
- zaburzenia lipidowe
- bezdech senny
- astma
- udar mózgu
- cukrzyca typu II
- stan przedcukrzycowy
- zaburzenia płodności
- przedwczesne dojrzewanie płciowe
- choroby zwyrodnieniowe stawów
- niska samoocena.

STATYSTYKA

PROBLEM OTYŁOŚCI

Według Światowej Organizacji Zdrowia, z otyłością zmagają się aż 552 miliony ludzi na świecie. Co więcej, przyczynia się ona do ok. 10 proc. przedwczesnych zgonów w Europie i jest poważnym problemem społeczno-ekonomicznym. Według danych Światowego Indeksu Bezpieczeństwa Żywnościowego, otyłość dotyczy 23,3 proc. Polaków. W Europie największy odsetek osób otyłych żyje w Wielkiej Brytanii, a na świecie – w USA.

KWESTIA ZDROWIA

Leczenie otyłości
Dieta, ruch, farmakologia i... chirurgia

W leczeniu otyłości zastosowanie mają metody zachowawcze i chirurgiczne, przy czym te drugie wdraża się w przypadku otyłości olbrzymiej. Podstawą jest zmiana nawyków żywieniowych, zwiększenie poziomu aktywności fizycznej oraz wsparcie psychologiczne - od rodziny, znajomych, specjalisty.

W diecie wspomagającej proces leczenia otyłości ważne jest nie tylko ograniczenie spożywanych kalorii, ale też zwracanie uwagi na jakość spożywanych produktów. Rekomendowanym rozwiązaniem jest zrezygnowanie z produktów o wysokim indeksie glikemicznym - odstawić słodycze i słodkie napoje gazowane. Niezbędna jest optymalna podaż płynów (najlepiej wody niegazowanej), która pozytywnie wpływa na proces przemiany materii. Ważna jest regularność posiłków - zaleca się jeść 4-5 razy dziennie co 3 godziny.

Liczy się aktywność fizyczna. Dobrym rozwiązaniem jest poświęcanie ok. 30 minut na umiarkowaną aktywność (np. szybki marsz, trucht). Niekiedy leczenie nadmiernego przyrostu masy ciała wymaga również specjalistycznego wsparcia psychologicznego.

Jeżeli leczenie zachowawcze w postaci zmiany stylu życia nie przynosi zadowalających rezultatów, konieczne jest wdrożenie farmakoterapii.

Wskazaniem do chirurgicznego leczenia otyłości jest BMI powyżej 40. Większość metod właściwych dla tej dziedziny chirurgii ma na celu zmniejszyć objętość żołądka lub zmniejszyć poziom wchłaniania poszczególnych składników pokarmowych. Najpowszechniejsze zabiegi z zakresu chirurgii bariatrycznej to:
- pionowa plastyka żołądka
- operacja ominięcia żołądkowego z użyciem pętli Roux-en-Y
- założenie balonu żołądkowego
- opasanie żołądka (Gastric Banding).

eprasa.pl a72fc00653

Zdrowe i piękne zęby. Ważne jest odpowiednie jedzenie

Z okazji przypadającego 5 marca **Dnia Dentysty** warto pamiętać o tym, co robić, by mieć piękne, białe i zdrowe zęby

Mój styl życia

Ewa Łukomska
ewa.lukomska@polskapress.pl

We wtorek 5 marca obchodzimy Dzień Dentysty. Warto przypomnieć - co robić, by mieć zdrowe i piękne zęby.

FOT. ZOOM

Dla zdrowia i wyglądu zębów ważna jest też odpowiednia dieta. Polecamy sześć produktów, które powinniśmy wprowadzić do naszej diety dla dobra naszego uzębienia

Wybielanie zębów – domowe metody z węglem aktywnym

Biały odcień zębów jest atrakcyjny i ogólnie pożądany, jednak nie każdy może się nim cieszyć, bo to kwestia genów. Zęby można wybielić chemicznie - najlepiej u dentysty, który oceni realne możliwości rozjaśnienia szkliwa i przeprowadzi je w bezpieczny sposób.

Bielsze zęby można uzyskać poprzez czyszczenie osadów i kamienia, jeśli to one są przyczyną niezadowolenia z koloru szkliwa. Niewielkie naleciałości można usuwać w domu niekoniecznie za pomocą agresywnych środków czyszczących - jednym z najlepszych i najdelikatniejszych jest węgiel aktywny. Dzięki ogromnej powierzchni wchłaniania, uzyskanej dzięki maksymalnemu rozdrobnieniu, ma zdolność usuwania zanieczyszczeń oraz bakterii z powierzchni zębów.

Pasty do zębów z węglem aktywnym są już dostępne w drogeriach czy sklepach z naturalnymi produktami, a wersję domową można przygotować w łatwy sposób poprzez połączenie roztartej w moździerzu tabletki lub zawartości kapsułki ze zwykłą pastą albo wodą. Ponieważ jednak własnoręcznie przygotowany proszek ma mocne działanie ścierne, dodatek węgla i siłę tarcia szczoteczki trzeba dostosować do stopnia wrażliwości zębów.

Wybielanie zębów może okazać się konieczne częściej w sytuacjach, gdy sięgamy po produkty plamiące szkliwo. Oprócz czarnej kawy i herbaty oraz czerwonego wina tak działają również sos sojowy, ocet balsamiczny, cukierki z lukrecją czy owoce o ciemnofioletowym zabarwieniu. To w większości produkty zdrowe, z których wiele osób nie będzie chciało zrezygnować. W takiej sytuacji powinny unikać intensywnego wybielania zębów, bo wtedy nowe przebarwienia stają się bardziej uporczywe.

To, co można zrobić, by chronić biel zębów, to łączenie barwiących produktów z zielonymi warzywami liściastymi, np. sałatą, bo zawarte w nich związki powlekają szkliwo ochronnym filmem. Lampka wina do dania ze szpinakiem, dressing z sosu sojowego do sałatki albo koktajl z czarnej porzeczki i proszku z zielonego jęczmienia albo chlorelli może pomóc w ochronie zębów przed powstawaniem nieestetycznych zmian koloru.

Fluoryzacja – pasta do zębów, płyn do płukania czy żel?

Naukowcy ostrzegają przed nadmiernym spożyciem fluoru, który w nadmiarze jest toksyczny, a do organizmu przedostaje się z produktów do higieny jamy ustnej, na skutek picia herbaty (zawiera go całkiem sporo!), jedzenia żywności z pozostałością pestycydów czy stosowaniem tworzyw sztucznych (np. w opakowaniach żywności czy powłokach nieprzywierających starego typu w urządzeniach AGD).

W Polsce problem ten nie przybiera takiej skali, co w krajach, gdzie fluoryzuje się wodę pitną, ale wiele osób stara się unikać tego pierwiastka, wybierając pasty i inne środki do higieny jamy ustnej bez jego udziału. Skutkiem może być niedostateczna ochrona zębów przed próchnicą pomimo ich regularnego mycia.

Umiar w stosowaniu fluoru zalecają jednak nawet stomatolodzy. Pasta do zębów, płyn do płukania jamy ustnej czy nitka do zębów nie muszą jednocześnie dostarczać jego związków. Jeśli unikamy fluoru w środkach higienicznych, możemy używać fluoryzowanych nici i okresowo sięgać po specjalny preparat. To najczęściej żel do fluoryzacji, którym myje się zęby nie częściej niż raz na tydzień. Produkt ten przydaje się również w przypadku miejscowej nadwrażliwości szkliwa - można nałożyć go na bolesne miejsce na noc, a następnego dnia występuje zazwyczaj poprawa.

Zalecenia dietetyczne

Zdrowie zębów w ogromnej mierze zależy od jakości budującej je tkanki, a ta składa się głównie ze związków wapnia i magnezu. Zapewni je nie tylko nabiał (zwłaszcza fermentowane produkty mleczne, dojrzewające sery i jaja), bo również nasiona roślin strączkowych i ich przetwory, orzechy oraz pestki, a w mniejszym stopniu - pełnoziarniste zboża (poza tymi poddanymi fermentacji), ponieważ zawarte w nich związki mineralne są związane w nieprzyswajalne kompleksy z błonnikiem.

WAŻNE

SKUTKI ZŁEJ DIETY

Skutki diety ubogiej w wapń i magnez, a więc głównie menu w stylu zachodnim, pojawiają się zazwyczaj dopiero po kilku latach złego odżywiania. Rezerwy tych zasadotwórczych pierwiastków maleją ponadto pod wpływem sięgania po używki, chronicznych stresów, stosowania diet wysokobiałkowych i niezbilansowanych diet odchudzających.

REKLAMA 008893378

Epidemia otyłości w Polsce

Kilkanaście lat temu, rozpoczynając swoją drogę zawodową dietetyka klinicznego, spotykałam w moich gabinetach sporadyczne przypadki otyłości skrajnych. Te kilkanaście lat sprawiło, że dziś mam na co dzień już najmłodszych pacjentów w wieku przedszkolnym i szkolnym, których dotyczy ten problem. Co się zmieniło? Zapewne przyczyn jest kilka. Większość z nich stanowią problemy cywilizacji. Jest to tempo życia, brak czasu na regularne posiłki, ograniczona ilość ruchu, duża dostępność produktów przetworzonych w sklepach, zakwaszenie organizmu związane ze skażeniem środowiska. Przyczyn może być o wiele więcej, ważne by szybko zacząć leczenie, jeśli mamy już do czynienia z otyłością. Sama otyłość jest określana przez WHO jako choroba. W jej leczeniu powinien brać udział wykwalifikowany dietetyk. O ile z nadwagą kilku kg możemy próbować podejmować walkę sami, o tyle leczenie otyłości związane jest w 90% z występowaniem wielu schorzeń wynikających z zaistniałej otyłości lub współistniejących, takich jak: nadciśnienie, cukrzyca, refluks, choroby żołądka, przełyku, wątroby, nerek, tarczycy. Dlatego też, jeśli nasze BMI przekracza 29,9, powinniśmy udać się do specjalisty - dietetyka klinicznego. Jeśli problem dotyczy dzieci w wieku szkolnym, powinniśmy działać jak najszybciej, ponieważ pewne zmiany zachodzące wraz z utrwaloną otyłością mogą być nieodwracalne w skutkach i rzutować na dalsze życie i jego późniejszą, jakość. Jeśli chcemy rozpocząć dobrą kurację, powinniśmy szukać dietetyka, który wykona pomiar na urządzeniu bioimpedancyjnym i przeanalizuje lub zleci badania morfologiczne. Ja w swoich gabinetach wspieram się także takimi narzędziami, jak testy genetyczne, wśród których są testy obciążenia genetycznego otyłością, które można wykonać już najmłodszym. Jeśli podejmujemy leczenie otyłości, powinniśmy upewnić się, że dieta modyfikowana jest co najmniej co 2 tygodnie. Prowadzenie otyłości wymaga częstej zmiany diety oraz wartości składników w niej występujących, ponieważ mamy do czynienia z utratą wielu kg, a tym samym dużymi zmianami w strukturze ciała.

To, co najważniejsze w podjęciu walki z otyłością, to nie ulec takim mitom jak, „można schudnąć na milion sposobów". Nie istnieje także żaden przebadany naukowo magiczny suplement, który leczyłby otyłość! Istnieją także setki cudownych diet „dla wszystkich". Leczenie otyłości wymaga tylko i wyłącznie precyzyjnie dobranego indywidualnego prowadzenia. Tylko takie podejście gwarantuje nie tylko schudnięcie, ale brak powikłań zdrowotnych oraz uniknięcie efektu jo-jo.

Telefoniczna rejestracja wizyt:
tel. 883 11 00 00

NZON Medlife, Lubliniec, ul. Opolska 1
tel. 34 356 30 65 / 500 17 11 99

Fit Mania, Kłobuck, ul. Staszica 12
tel. 884 375 002

Myszków, ul. M. Curie-Skłodowskiej 8
Tel. 883 110 000

Aleksandria Druga, ul. Księżycowa 8c
Tel. 883 110 000

REKLAMA 008887409

Dom Diet Gabinet Dietetyczny

Dom Diet

Adres: ul. Kingi 63 a, 41-711 Ruda Śląska
wjazd od ul. Pogodnej

Informacje kontaktowe:
tel. 693-681-500
Dietetyk.DomDiet
dom_diet
www: www.dietetyk-rudaslaska.pl
@: dietetyk.domdiet@gmail.com

Profesjonalna opieka dietetyka
Indywidualne plany żywieniowe
Żywienie w zdrowiu i chorobie

eprasa.pl a72fc00653

Dieta dr Dąbrowskiej - dla zdrowia i urody

To najmodniejsza obecnie kuracja odchudzająca. **Jej głównym celem jest oczyszczanie organizmu.** Pozwala w ciągu 2 tygodni zrzucić 3-5 kilogramów

Odchudzanie

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Dieta doktor Ewy Dąbrowskiej to najmodniejsza obecnie kuracja odchudzająca. Jej głównym celem jest jednak oczyszczanie organizmu, uznawane za jedną z najskuteczniejszych metod zapobiegania i leczenia chorób cywilizacyjnych.

Dieta doktor Dąbrowskiej to odmiana postu, który dopuszcza jedzenie określonych produktów roślinnych. Jej stosowanie ma wieloletnią tradycję i jest polecane przez wielu lekarzy, a kurację można przeprowadzić w specjalistycznych ośrodkach. Uruchamia ona mechanizmy tzw. odżywiania wewnętrznego, umożliwiającego jego samooczyszczanie z nagromadzonych złogów, ustępowanie zmian zapalnych i regenerację tkanek. Warunkiem jest jednak wybieranie produktów ubogich w energetyczne związki odżywcze, a bogatych w te nieenergetyczne. Jeżeli ograniczenie kalorii jest niedostateczne, skutkiem może być powstanie szeregu niedoborów pokarmowych i brak cofania się chorób cywilizacyjnych.

Co jeść na diecie dr Dąbrowskiej

W jadłospisie diety warzyw-no-owocowej znajdziemy głównie surówki warzywne, surowe zupy warzywne, soki (najlepiej świeże z wyciskarki wolnoobrotowej, ew. sokowirówki), warzywa kiszone, gotowane na parze, w niewielkiej ilości wody i duszone, zupy na wodzie bez tłuszczu, kompoty z owoców, wywary z ziół, warzyw i owoców suszonych i świeżych, a także wybrane owoce surowe. Posiłki mają bardzo dużą objętość i pomimo niskiej kaloryczności są sycące. Do produktów należą głównie warzywa:

- korzeniowe - marchew, pietruszka, buraki, seler, chrzan, skorzonera, pasternak,
- kapustowate - kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, jarmuż, rzodkiew, rzepa, kalarepa, brukiew,

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

W diecie jest dużo surówek warzywnych

- cebulowe - cebula, czosnek, por,
- dyniowate - ogórki, dynia, kabaczek, cukinia, melon, arbuz,
- liściaste - sałata, szpinak, cykoria, seler naciowy, zioła, kiełki,
- psiankowate - pomidory, papryka, bakłażan,
- inne - fasolka , zielony groszek, koper włoski, szparagi,
- owoce - jabłka, cytryny, grejpfruty, kiwi i pomarańcze (w ograniczonych ilościach), suszone śliwki, morele oraz jabłka (w ograniczonych ilościach).

Produkty wykluczane z diety to zboża i ich przetwory, ziemniaki, nasiona roślin strączkowych, orzechy i pestki, słodkie owoce, oleje i masło, mleko i jego przetwory, mięso, ryby, mocna herbata, kawa, alkohol, tytoń.

Zasady postu warzywno-owocowego

Dieta doktor Dąbrowskiej trwa 14 dni (choć można też stosować ją 1-2 razy w tygodniu). W niektórych przypadkach za zgodą lekarza czas ten można wydłużyć nawet do 6 tygodni. Przed rozpoczęciem konieczna jest konsultacja lekarska i wykonanie podstawowych badań krwi. Przeciwwskazania to m.in. ciąża, karmienie piersią, wiek poniżej 14 i powyżej 70 lat, ostre infekcje, nadczynność tarczycy, nowotwory, poważne choroby serca, gruźlica oraz inne ciężkie schorzenia. Dietę warzy-wno-owocową można przeprowadzić samemu, jeśli nie stosuje się żadnych leków. Jeżeli po rozpoczęciu pojawią się wzdęcia, polecane są przyprawy i zioła, takie jak zmielony kminek i majeranek, ew. też suplement diety z wyciągiem z czarnej rzodkwi. Każdego dnia warto sięgać po czosnek i cebulę, które hamują aktywność jelitowych bakterii gnilnych, kiszonki i zakwasy, by wspomóc dobroczynną mikroflorę bakteryjną jelit, a także zioła świeże.

Dieta Dąbrowskiej - efekty

Jej stosowaniu towarzyszy spadek wagi, związany z bardzo niskim spożyciem kalorii (ok. 400 kcal dziennie). W ciągu 2 tygodni diety można zrzucić nawet 3-5 kg, a osoby otyłe tracą 4-6 kg. Przy kontynuacji odpowiedniego odżywiania ubytek ten może być trwały. Na początku kuracji prawie każdy odczuwa jednak skutki uboczne, m.in. osłabienie czy ból głowy, które osiągają punkt krytyczny po 2-3 dobach, a ustępują zwykle po 5-6 dniach. Już po kilku dniach znika jednak głód, a pod koniec kuracji da się odczuć jej korzystny wpływ na poziom energii życiowej, sprawność umysłową, funkcjonowanie narządów i gruczołów dokrewnych, trawienie, metabolizm, odporność, sen, kondycję skóry, nastrój, objawy astmy, krzepnięcie krwi, usuwanie bakterii czy dolegliwości bólowe.

REKLAMA 008911778

PORADNIA DIETETYCZNA
Dietetyk kliniczny

- Analiza składu ciała
- Indywidualnie dobrany jadłospis
- Odchudzanie dzieci i osób dorosłych
- Jadłospis na każdą jednostkę chorobową
- żywienie sportowców
- Jadłospis dla kobiet ciężarnych i karmiących piersią
- Diety na przyrost wagi

Godziny otwarcia
Pon. Wt. Czw. Pt.
7:00 - 22:00
Śr.
10:00 - 20:00
Sob.
8:00 - 18:00

NIE STOSUJEMY SUPLEMENTÓW DIETY

Al. Wojska Polskiego 1c Żory
tel. 531 200 609
www.superslim.com.pl

SuperSlim
PORADNIA DIETETYCZNA

REKLAMA 018889001

NATUR HOUSE
Eksperci w reedukacji żywieniowej

SCHUDNIJ NA WIOSNĘ
Umów się na darmową wizytę z dietetykiem
792 999 991

OPIEKA DIETETYKA
+
ZDROWE ODŻYWIANIE
=
SZCZUPŁA SYLWETKA

ul. Teatralna 9
KATOWICE
792 999 991

eprasa.pl a72fc00653

260. Spotkania Medyczne. Stopy powiedzą wiele o twoim zdrowiu

Schorzenia kardiologiczne, autoimmunologiczne i oczywiście stopa cukrzycowa. **A także haluksy, odciski i wrastające paznokcie. O chorobach stóp mówiły Joanna Sypko-Śnietka i Angelika Szota-Rudnicka z Akademii Podologii**

Zdrowie

Agata Pustułka, Anna Sojka
a.pustulka@dz.com.pl

Stopy noszą nas przez całe życie, to najważniejszy środek transportu, który często dźwiga niemałe obciążenie. Czym zajmuje się podologia?

Najprościej mówiąc, podolog czy podiatra zajmuje się stopami, wszelkimi zmianami, jakimi podlegają, deformacjami. Konsultacja podologiczna plus sumienne terapie wykonywane w domu przynoszą sukces, bo w tej dziedzinie właśnie bardzo liczy się współpraca z pacjentem. Wtedy leczenie jest najbardziej skuteczne.

Jakie choroby możemy wyczytać z naszych stóp?

Bardzo wiele. Niemal każda choroba może „ujawnić" się na stopach. Są to choroby z autoagresji, jak np. reumatoidalne zapalenie stawów, choroba Hashimoto, toczeń, ale też alergie, choroby wynikające z niedoboru odporności, których objawem mogą być brodawki, schorzenia kardiologiczne i oczywiście cukrzyca. Podolog może najwcześniej, np. przez badanie czucia, wykryć problem stopy cukrzycowej. Wykrywamy problem, zanim on się zacznie, nie doprowadzając do powstania ran. My podolodzy obserwujemy naszych pacjentów od samego wejścia do gabinetu. Idąc za pacjentem, możemy wiele wyczytać choćby z jego chodu. Np. czy ma zmiany zwyrodnieniowe, czy przeszedł jakieś operacje, jakim krokiem przemierza dystans od progu gabinetu do fotela. Czy utyka, czy idzie pewnym krokiem, czy jest za bardzo odchylony do tyłu, albo pochylony do przodu. To wszystko ma ogromne znaczenie. Przed każdym zabiegiem przeprowadzamy też bardzo wnikliwy wywiad, który jest dla nas kopalnią wiedzy o pacjencie.

Które schorzenia stóp występują najczęściej?

Najczęściej pacjenci przychodzą do nas z modzelami i odciskami. One doskwierają pacjentom najbardziej. Wrastające paznokcie to kolejna dolegliwość wiążąca się z poważnym bólem, ale i przykrymi konsekwencjami. Leczenie jest skomplikowane, ale jeśli trafi się na dobrego specjalistę, to skutecznie leczymy tę dolegliwość, nie zrywając paznokcia, jak to się do tej pory najczęściej dzieje, ale stosując tamponadę czy klamerki, a jest ich do wyboru kilkanaście rodzajów.

FOT. GRZEGORZ BARGIEŁA

Nasze specjalistki o chorobach stóp wiedzą wszystko

Czym się różnią modzele od odcisków?

Jedne i drugie to zmiany rozrostowe, przerostowe tkanki rogowej. Modzel to zmiana woskowo-żółta, która nie posiada rdzenia, nie ma, jak to mówią pacjenci, korzenia. Jest dosyć płaska. Zlokalizowana jest najczęściej w przodostopiu, gdy dochodzi do obniżenia łuku poprzecznego w stopie, szczególnie u pań, które noszą szpilki. Oczywiście fakt, że występują modzele, nie oznacza, że gdzieś w tym samym miejscu nie pojawi się odcisk. Odcisk z kolei charakteryzuje się tym, że ma rdzeń, który może być bardzo głęboko położony. I ten naciek głęboki może powodować duże dolegliwości bólowe. Nie polecam chirurgicznego usuwania odcisków. Podolodzy świetnie sobie z nimi radzą. My tę zmianę dłutujemy bezboleśnie. Zawsze zakładamy się o to z pacjentami przed zabiegiem, a pacjent o własnych siłach bez bólu wychodzi z gabinetu. Tymczasem chirurgicznie odcisk trzeba wyciąć skalpelem, potem zaszyć.

Pękające stopy to też poważny problem. Proszę powiedzieć, do jakiego momentu możemy poradzić sobie z nim sami za pomocą pumeksu, tarek, skarpetek złuszczających, itd.

Najlepiej do podologa trzeba się udać jak najszybciej, bo przez domowe sposoby często możemy sobie zaszkodzić. Gdy stosujemy domową pielęgnację, możemy doprowadzić do powikłań, ran, stanów zapalnych.

A co panie podolożki myślą, jak widzą w drogeriach takie maszynki z żyletką do ściągania narosłego naskórka?

Jeżeli ktoś używa i potrafi sam sobie poradzić, nie mam nic przeciwko temu. Jednak można sobie w czasie takiego zabiegu zrobić ogromną krzywdę. Podobną pracę wykonuje podolog, ale skalpelem. My to robimy bardzo precyzyjnie, nie narażamy pacjenta na przerwanie ciągłości naskórka, co jest najważniejsze. Spotykałam się wiele razy z pacjentkami, które tak ścięły naskórek na stopie, że nie były w stanie chodzić. My sobie radzimy z takim problemem, wykorzystując np. odciążenia, formy piankowe, niwelujące takie dolegliwości.

Dlaczego w ogóle pięty pękają, nawet gdy ktoś o nie dba?

Bardzo często jest to związane z nieprawidłową higieną stóp. Pacjenci kupują zbyt mocne preparaty, których używanie przynosi skutek odwrotny od zamierzanego. Tarki do ścierania, kremy z mocznikiem. Codziennie maltretujemy nimi stopy, chociaż nie należy używać kremów z 30-proc. mocznikiem, bo wystarczą takie o stężeniu 5-10 proc., a zamiast tarki peeling. Nasza skóra ma naturalny proces regeneracji, który trwa 28 dni. Jeżeli my codziennie, albo co dwa, trzy dni, ścieramy ten naskórek, to on nie jest w stanie zregenerować się naturalnie. Skóra ta jest przesuszona, jeszcze bardziej rogowacieje i zaczyna pękać. W dodatku mocznik w stężeniu 30 proc. wysusza naskórek. Przede wszystkim należy unikać wszelkiego rodzaju tarek oraz pumeksów. Nawet peeling z kawy jest lepszy. Ciekawe produkty można kupić za nieduże pieniądze. Oczywiście natłuszczamy też pięty, a gdy jest lepiej, nie zapominajmy o pielęgnacji, co - niestety - często się zdarza i problem wraca. Jeżeli chodzi o choroby, których objawem mogą być pękające pięty, to są to zwykle zaburzenia kardiologiczne, kłopoty z ciśnieniem, ale też alergie. Swędząca, przesuszona skóra to jeden z objawów cukrzycy. Gdy mamy z nimi do czynienia i zabiegi pielęgnacyjne nie pomagają, to trzeba się zastanowić nad innymi przyczynami i dokładnie się zdiagnozować. Niestety, jest tak, że zaburzenia na stopach są objawem tego, co dzieje się w organizmie. Dlatego my często kierujemy do odpowiednich specjalistów.

Często pęka tylko jedna pięta. Czemu?

W takim przypadku warto udać się do fizjoterapeuty. Być może chodzi o bóle napięciowe. Z różnych powodów: choćby pracy obciążającej kręgosłup obciążamy jedną nogę.

Jaki wpływ na problemy ze stopami ma źle dobrane obuwie?

Zarówno modzele, jak i odciski powstają w miejscach przeciążania. Stopa ma trzy punkty podparcia i na nich powinna się opierać. Jeśli jednak dochodzi do deformacji, obniżenia łuku poprzecznego czy podłużnego, czy w przebiegu cukrzycy zaczynają pojawiać się zmiany w napięciu mięśniowym, albo też gdy w przypadku haluksów dochodzi do nieprawidłowego ułożenia palców i pojawiają się przeciążenia - stąd krok do powstania modzeli lub odcisków. But przede wszystkim musi być wygodny. Ta cecha powinna nam przyświecać przy wyborze obuwia. Chodzenie w szpilkach wiążę się z bólem i deformacjami. Nie jest też prawdą, że każdemu służą całkowicie płaskie obcasy. Warto odrysować odcisk swojej stopy, a następnie przyłożyć go do kupowanego obuwia. Buty trzeba dobrać do szerokości stopy. W niektórych sklepach jest możliwy komputerowy dobór obuwia. Niektóre buty nosimy latami. To też nie jest korzystne, bo my się w tym czasie zmieniamy: przybywa nam kilogramów, rodzimy dzieci, a po ciąży rozmiar obuwia jest większy. Często po całym dniu pracy mamy opuchnięte stopy. Dlatego dobrze w czasie dnia poćwiczyć. Poruszać stopami, powyginać je. Wyjąć z butów. Wystarczy kilka minut takich ćwiczeń.

Jak dbać o stopy? Prosimy o kilka rad.

Przede wszystkim zachować odpowiednią higienę. Po myciu dokładnie wysuszyć między palcami. Nawilżać, nosić wygodne obuwie. I chodzić, tzn. utrzymywać aktywność fizyczną w miarę naszych możliwości, na ile wiek i schorzenia pozwolą. ©℗

FOT. GRZEGORZ BARGIEŁA

Spotkanie z podolożkami spotkało się z ogromnym zainteresowaniem czytelników i radiosłuchaczy

ZAPRASZAMY 8 MARCA

261. SPOTKANIA MEDYCZNE IM. KRYSTYNY BOCHENEK

Odbędą się 8 marca podczas Kongresu Wyzwań Zdrowotnych od godziny 15.00 do 16.00. Będą poświęcone rakowi piersi i nowym możliwościom leczenia związanym z profilaktyczną mastektomią. Gościć będziemy m.in. specjalistów z Centrum Onkologii w Gliwicach, prof. Krzysztofa Składowskiego i dr Karolinę Donocik.

eprasa.pl a72fc00653