TEMAT TYGODNIA: Wiosna blisko, więc zrzucamy zbędne kilogramy STR. 5

4,90 zł
(w tym 5% VAT)
NAKŁAD: 3550 szt.
(udokumentowany)
Nr indeksu 385050

17 marca 2025
NR 11 (3529)

ISSN 0239-2941
11 >
9 770239 294518

Numer w sprzedaży do 23 marca 2025 r.

www.zyciebytomskie.pl
Znajdziesz nas także facebook
facebook.com/zyciebytomskie
UKAZUJE SIĘ OD 1956 R. W BYTOMIU I RADZIONKOWIE

ŻYCIE BYTOMSKIE®

Marlena Hermanowicz rozśpiewała Bytom i została Bytomianką Roku

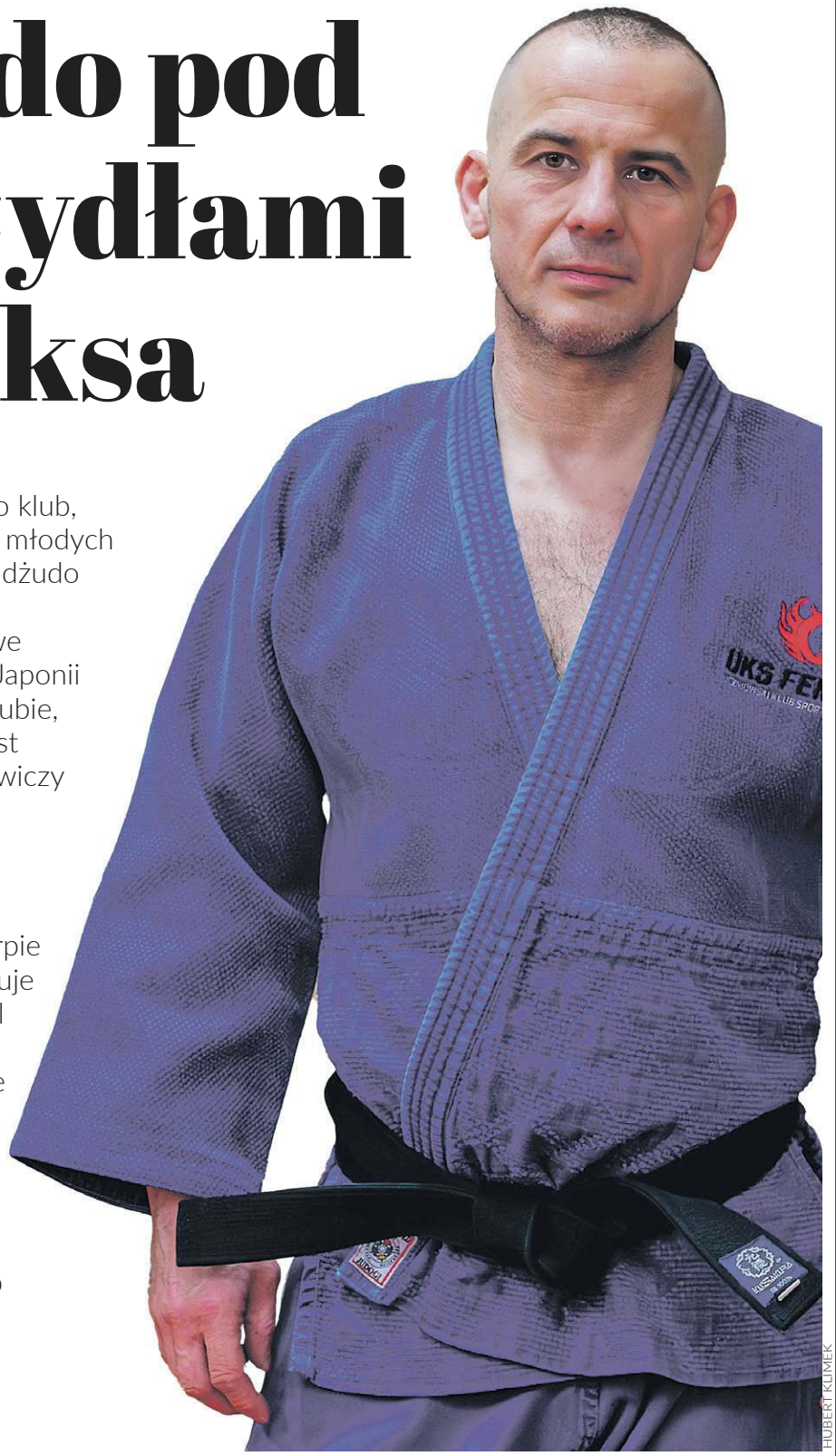
STR. 10

BYTOM.PL

Dżudo pod skrzydłami Feniksa

UKS Feniks Bytom to klub, w którym około 300 młodych zawodników trenuje dżudo i... sumo.
Na obozy szkoleniowe wyjeżdżają m.in. do Japonii i Azerbejdżanu. W klubie, którego prezesem jest Wojciech Wysocki ćwiczy także grupa osób niepełnosprawnych intelektualnie. A już w ostatni weekend marca w Hali na Skarpie UKS Feniks zorganizuje zawody International Judo League, w których wystartuje około 1000 osób. To będzie frekwencyjny rekord!

STR. 10



HUBERT KLIMEK

BYTOM

20,5 mln na 143 zielone inwestycje

STR. 3

RADZIONKÓW

Wiadukt otwarty. Na razie tylko dla pieszych

STR. 9

ŁAGIEWNIKI

Pijana mama wiozła córkę

STR. 8

Spartakus w Operze Śląskiej

KRZYSZTOF BIELIŃSKI

Premiera baletu „Spartakus" w Operze Śląskiej to widowisko wielkie i piękne.

STR. 11

www.zyciebytomskie.pl | Wasze Życie w internecie 24/7

eprasa.pl ae90d70a7d

Marcin Hałaś
marcin.halas@zyciebytomskie.pl
tel: 508 659 284

Masz ważny temat?
Poinformuj nas o tym:
e-mail: redakcja@zyciebytomskie.pl | **www.zyciebytomskie.pl**

Waszym zdaniem

Pobocze ulicy Siemianowickiej w rejonie wyjazdu z Pogody, na wysokości skrzyżowania z ulicą Sienną wygląda fatalnie. W zasadzie to stale się powiększające, dzikie wysypisko śmieci. Pomiędzy starymi liśćmi pochodzącymi jeszcze z minionego roku walają się butelki, plastikowe opakowania, stare opony, a nawet resztki gruzu. I to wszystko oglądają kierowcy wjeżdżający do naszego miasta. Wstyd totalny.
Zbigniew Wolny

Wiosna za pasem, a ja nie widzę, żeby służby komunalne brały się za sprzątanie bytomskich ulic, chodników, skwerów i placów. Tymczasem nie ma no czekać, bo zaraz zrobi się ciepło. Czas najwyższy na usuwanie starych liści, zamiatanie, mycie barierek i znaków drogowych oraz prace pielęgnacyjne na terenach zielonych. Jak długo jeszcze będziemy na to wszystko czekać?
Jan Sułkowski

Pisząc ostatnio o strefie płatnego parkowania zapomnieliście wspomnieć o jednej bardzo ważnej kwestii. Kiedy strefę tworzono przed laty, a potem systematycznie rozszerzano, tłumaczono nam, że konieczność płacenia za parkowanie pojazdu w centrum wymusi rotację samochodów i nie będzie problemu ze znalezieniem wolnego miejsca. Tymczasem nic takiego się nie stało. Kierowcy parkują, płacą w parkomacie i zostawiają samochód w jednym miejscu nawet na kilka godzin. Nie ma żadnej rotacji. Podobnie jak wolnych przestrzeni postojowych. I obawiam się, że nie ma żadnego pomysłu na rozwiązanie tego problemu.
Tadeusz Sitkowski

Często piszecie, że w różnych rankingach nasze miasto źle wypada i jest postrzegane wciąż negatywnie. Ale najważniejsze jest, że inaczej widzą je ci, którzy tu przyjechali po latach nieobecności. Na przykład moi znajomi. Odwiedzili Bytom po 16 latach przerwy i się zachwycili wyremontowanymi kamienicami, parkiem miejskim, odnowioną Dworcową, czy lodowiskiem.
Anna Żydek

Dwugarbny Franek skradł nam serca

CHORZÓW. NA POCZĄTKU MARCA W ŚLĄSKIM OGRODZIE ZOOLOGICZNYM MIAŁO MIEJSCE WYJĄTKOWE WYDARZENIE – NA ŚWIAT PRZYSZEDŁ MAŁY WIELBŁĄD O IMIENIU FRANEK. TEN UROCZY MALUCH, SYN FRANCY I GOLIATA, OD RAZU SKRADŁ SERCA WSZYSTKICH ODWIEDZAJĄCYCH.

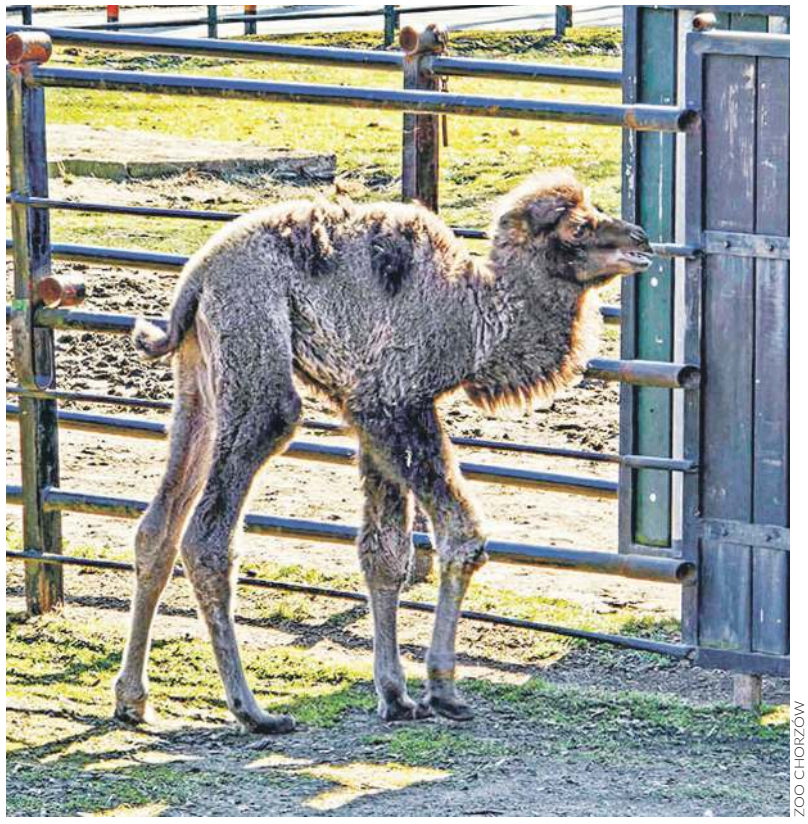
Małgorzata Himmel

Franek pojawił się na świecie 2 marca. Była to prawdziwa sensacja w naszym ZOO. Wielbłądek jest synem Francy, doświadczonej matki oraz Goliata, dumnego ojca, który z wysoko uniesioną głową prezentuje światu swojego potomka. Jak zachwycają się pracownicy ZOO, od pierwszych chwil po narodzinach Franek zaskoczył swoją ciekawością świata i wdziękiem. Każdy jego krok jest dokładnie śledzony przez opiekunów, którzy dbają o to, by maluch czuł się bezpiecznie i komfortowo. To samo robi mama zwierzaka, gotowa natychmiast zareagować w razie potrzeby.

Odważny i wrażliwy

Mały wielbłąd z chorzowskiego ZOO to jednak nie tylko uroczy wygląd. On już teraz w pełnej krasie pokazuje swoją osobowość. Z jednej strony jest odważnym odkrywcą, który z wielką ciekawością bada otoczenie, z drugiej zaś potrafi być niezwykle czułym dzidziusiem, który uwielbia być blisko swojej mamy. To połączenie odwagi i wrażliwości sprawia, że Franek jest naprawdę wyjątkowym malcem, który z dnia na dzień zyskuje coraz większą sympatię wszystkich, którzy go poznają.

– Zapraszamy wszystkich do naszego ZOO, by osobiście poznać Franka – zachęcają opiekunowie. – To wspaniała okazja, by zobaczyć na własne oczy tego urokliwego malucha i zobaczyć, jak rozwija się jego wyjątkowy charakter. Niezapomniane chwile gwarantowane! Zapewne, a najlepiej na spotkanie z wielbłądem wybrać się całą rodziną.


ZOO CHORZÓW
Franek na razie nabiera sił

Na razie pije mleko

Jak informują opiekunowie zwierząt Franek dołączy do reszty stada za kilka tygodni, gdy wzmocni się fizycznie i będzie bardziej samodzielny. Na razie przebywa na mniejszym wybiegu z mamą, która karmi go mlekiem. Wielbłąd jest 35 samcem, który urodził się w Śląskim Ogrodzie Zoologicznym. Hodowla tego gatunku trwa tam od dawna, bo od 1957 roku. ■

CYTAT TYGODNIA

W latach 2010–2012 ponad 40 procent własnych środków przeznaczaliśmy na inwestycje, w ubiegłym roku tylko kilka procent. To pokazuje skalę zapaści. Niestety wciąż czekamy na konkretne rozwiązania systemowe. To, co do tej pory zaproponował rząd, nie uzdrowiło sytuacji samorządów.

dr Gabriel Tobor, burmistrz Radzionkowa w wywiadzie dla Kuriera Radzionkowskiego

LICZBA TYGODNIA

40

od tylu lat występuje na scenie operowej prof. Aleksandra Teligi. Swój benefis obchodził on w miniony piątek na deskach Opery Śląskiej.

Artysta debiutował w wieku 20 lat na scenie Teatru Wielkiego we Lwowie. Wielki talent zapewnił mu uznanie i występy na najsłynniejszych scenach: w mediolańskiej La Scali, Teatro Colón w Buenos Aires, Teatrze Bolszoj w Moskwie czy Royal Danish Opera w Kopenhadze.

to moje ŻYCIE

Czytam Życie Bytomskie, bo to dla mnie nie tylko źródło najnowszych informacji z okolicy, ale też opowieść o ludziach i ich pasjach. Każdy numer tej gazety to zaproszenie do poznania codziennych wydarzeń, tradycji oraz wyzwań, które kształtują życie Bytomia i Radzionkowa - mówi Agnieszka Hanus z Referatu Promocji Miasta i Aktywności Społecznej radzionkowskiego Urzędu Miasta

wydarzy się

RADZIONKÓW> Śląski Ogród Botaniczny zaprasza na prelekcję Małgorzaty Bednarek pt. „Nowe spojrzenie na stare sady". Odbędzie się ona w czwartek 20 marca o godz. 18. Wstęp wolny

NAKŁO ŚLĄSKIE> „Lwów na starych fotografiach" - to tytuł wystawy, której wernisaż zaplanowano na 21 marca o godz. 18 w Pałac przy ul. Parkowej 1. Wstęp wolny, wystawa czynna do 20 kwietnia.

ARKI BOŻKA> Bytomski Szpil w Rummikub odbędzie się 26 marca w Szkole Podstawowej nr 2 przy ul. Arki Bożka. Turniej rozpocznie się o 16 i będzie składał się z trzech rund, każda po 4 gry. Na najlepszych zawodników czekają nagrody i dyplomy. W turnieju mogą wziąć udział pełnoletni mieszkańcy Bytomia. Rejestracja przez formularz na stronie https://forms.office.com/e/q4v98MbnYj i potrwa do 24 marca. Udział jest bezpłatny. Obowiązuje jednak limit 60 osób.

eprasa.pl ae90d70a7d

Zielona energia dla mieszkańców

BYTOM. 20,5 MILIONA ZŁOTYCH KOSZTOWAĆ BĘDĄ 143 INWESTYCJE W ODNAWIALNE ŹRÓDŁA ENERGII ZREALIZOWANE W NASZYM MIEŚCIE. ZYSK DLA WSZYSTKICH, TO CZYSTSZE POWIETRZE.

– Pozyskane przez nas dofinansowanie na łączną kwotę 20,5 mln zł, w tym aż ponad 18 mln zł z Unii Europejskiej bezpośrednio trafi do bytomian i pozwoli na skuteczną walkę ze smogiem. Szczególnie w tych dzielnicach Bytomia, gdzie dominuje zabudowa jednorodzinna – wyjaśnia prezydent Bytomia Mariusz Wołosz. – Dzięki temu projektowi mieszkańcy naszego miasta otrzymają 85-procentowe dofinansowanie na zakup i montaż instalacji odnawialnych źródeł energii.

Duże zainteresowanie projektem

W efekcie do końca przyszłego roku realizacji doczekają się 143 inwestycje związane z instalacją odnawialnych źródeł energii w budynkach mieszkalnych. Chodzi o 122 powietrzne pompy ciepła do centralnego ogrzewania lub ciepłej wody użytkowej, 136 instalacji fotowoltaicznych, 130 magazynów energii elektrycznej oraz 119 systemów zarządzania energią, które przygotowane zostały na podstawie deklaracji złożonych przez mieszkańców.

BYTOM.PL

O założeniach projektu poinformowano podczas konferencji prasowej zorganizowanej w Ratuszu

– Zainteresowanie projektem jest bardzo duże. Im wyższe są ceny energii elektrycznej i gazu tym większe jest zainteresowanie Odnawialnymi Źródłami Energii, a dzięki udziałowi w tym projekcie mieszkańcy mogą zaoszczędzić sporo środków – mówi Michał Bieda, zastępca prezydenta.

Punkt pomoże

Nabór chętnych przeprowadzono dwa lata temu, a zainteresowanie było duże. Teraz czas na działanie. W pierwszej kolejności brani pod uwagę będą bytomianie już zakwalifikowani, ale na tym nie koniec. Pozostali mogą bowiem dołączyć w tym roku. – Rozwój i wdrażanie technologii OZE są dziś nie tylko zagadnieniem teoretycznym, ale już naszą codziennością. Oprócz działań wielkoskalowych bardzo ważnym komponentem transformacji energetycznej są działania bezpośrednio realizowane u konsumentów. Działania te są tym bardziej istotne, im bardziej obserwujemy rozwój w tym właśnie sektorze, a zwłaszcza w zabudowie jednorodzinnej. I dla tego obszaru przygotowano projekt, który ma wspomóc właścicieli domów w realizacji transformacji we własnym zakresie – mówi Wojciech Bryś, naczelnik Wydziału Inżynierii Środowiska Urzędu Miejskiego w Bytomiu.

Odpowiedzialność za wykonanie zadania powierzono operatorowi, którym jest firma EKOSCAN Innowacja i Rozwój. W Urzędzie Miejskim urządziła ona Punkt Obsługi Grantobiorców, w którym zdobędą oni informacje, czy sprawdzą przygotowane dokumenty. Punkt jest czynny: w poniedziałki od 7:30 do 17:30 oraz we wtorki i środy od 7:30 do 15. ■

Mural o tematyce OZE

W ramach projektu na północnej stronie budynku Szkoły Podstawowej nr 37 przy ul. Tysiąclecia 7 w Stroszku powstanie mural o tematyce OZE. Stworzyć go mogą amatorzy i profesjonaliści, studenci i absolwenci uczelni plastycznych. Ich praca ma stać się elementem edukacyjnym dla lokalnej społeczności. Komisja konkursowa wyłoni trzy najlepsze projekty, które będą oceniane przez internautów. Prace trzeba zgłaszać do 10 kwietnia. Autor najlepszej otrzyma 10 tys. zł brutto nagrody, a jego praca doczeka się realizacji.

Gminni operatorzy wkraczają do programu Czyste Powietrze

Dzięki nim mieszkańcy uzyskają pomoc w realizacji procesu wymiany kopciucha i termomodernizacji domu - od momentu podjęcia decyzji o inwestycji aż po rozliczenie dotacji. Nowy program Czyste Powietrze rusza 31 marca, z jasnymi zasadami i lepszą ochroną wszystkich, którzy chcą skorzystać z dofinansowania.

Fundusze Europejskie na Infrastrukturę, Klimat i Środowisko | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | KRAJOWY PLAN ODBUDOWY

Dofinansowane przez Unię Europejską - NextGenerationEU

Gmina jako operator programu Czyste Powietrze zapewni bezpłatną, kompleksową pomoc szczególnie dla mieszkańców narażonych na ubóstwo energetyczne czy mniej zaradnych. To będą tacy aniołowie stróżowie, którzy poprowadzą ich za rękę od momentu podjęcia decyzji o realizacji inwestycji, przez cały proces inwestycyjny, aż do zakończenia projektu i rozliczenia dofinansowania. Rola operatora to nie tylko pomoc w składaniu wniosków, ale też wsparcie przy zlecaniu audytu energetycznego, wyborze wykonawcy i monitorowaniu inwestycji. Chodzi o to, żeby zapewnić tym osobom pomoc przez cały proces inwestycyjny.

Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej (NFOŚiGW) na finansowanie zadań operatorów przeznaczył w tym roku 40 mln zł.

❖ Anioł stróż beneficjenta

Osoby zagrożone ubóstwem energetycznym są uprawnione do 100 proc. dofinansowania kosztów netto termomodernizacji domu i wymiany pozaklasowego kotła, tzw. kopciucha. Dla tej grupy Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej przygotował w nowym programie Czyste Powietrze specjalne wsparcie w postaci operatorów.

Ten najwyższy poziom wsparcia w nowym programie Czyste Powietrze będzie dostępny tylko poprzez pomoc operatora. Podobna sytuacja dotyczy dotacji z prefinansowaniem. Operator może też świadczyć pomoc osobom, które ubiegają się o podwyższone dotacje (70 proc.).

❖ Korzyści dla gminy z bycia operatorem

Zgłoszenia od gmin przyjmują Wojewódzkie Fundusze Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej (WFOŚiGW). Nabór jest ciągły, do 21 marca trwa pierwsza tura zgłoszeń. Jeśli na danym terenie gmina nie zgłosi się do roli operatora, to planowane jest powierzenie tych zadań WFOŚiGW.

Gminy, które podejmą się tej roli, za skuteczne wsparcie każdego beneficjenta dostaną dodatkowe 1700 zł

Gminy już teraz są ważnym partnerem w programie Czyste Powietrze - 85 proc. gmin w kraju zawarło z WFOŚiGW porozumienia dotyczące prowadzenia gminnych punktów konsultacyjno-informacyjnych (PKI). Pełnienie roli operatora pozwoli na rozwinięcie pomocy, jaką obecnie otrzymują mieszkańcy, a gmina dostanie za swoją pracę dodatkowe wynagrodzenie.

Pracownik gminy działający w imieniu operatora nie musi posiadać wykształcenia inżynierskiego ani kwalifikacji w zakresie audytów. Powinien dobrze znać program Czyste Powietrze - a to zapewni kompleksowy pakiet szkoleń ze strony NFOŚiGW oraz WFOŚiGW.

❖ Zadania operatorów

Zadania operatorów podzielono na dwa etapy z odrębnym wynagrodzeniem za każdy z nich. Gmina będzie wynagradzana za działalność operatorską w formie ryczałtu za skuteczne wsparcie każdego beneficjenta w pierwszym i drugim etapie.

❖ Korzyści dla mieszkańców i dla gminy

Pełnienie funkcji operatora programu Czyste Powietrze przyniesie gminom oraz mieszkańcom szereg korzyści. Gminy zyskają większy wpływ na ochronę mieszkańców przed nieuczciwymi praktykami i przyspieszą tempo wymiany nieefektywnych źródeł ciepła. Wynagrodzenie, jakie otrzymają za swoją pracę, gminy będą mogły przeznaczyć zgodnie ze swoimi potrzebami.

Podpisywanie porozumień operatorskich między WFOŚiGW a gminami, które do 21 marca zgłoszą się do pełnienia funkcji operatora, przewidziano do 31 marca 2025 roku. Kolejny etap nastąpi do 30 czerwca 2025 roku. Nabór zgłoszeń na gminnych operatorów jest prowadzony w trybie ciągłym (szczegóły podane są na stronach internetowych WFOŚiGW).

Zadania w pierwszym etapie obejmują:

- dotarcie do mieszkańców, którzy potrzebują wsparcia przy wymianie źródła ciepła i termomodernizacji domu;
- ocenę poziomu dofinansowania możliwego do otrzymania przez danego mieszkańca;
- pomoc w procesie audytu energetycznego;
- pomoc w wypełnieniu i złożeniu wniosku o dofinasowanie do WFOŚiGW.

Zadania w drugim etapie obejmują pomoc:

- przy wyborze i podpisaniu umowy z wykonawcami;
- w przygotowaniu wniosku o wypłatę zaliczki, zgodnie z listą sprawdzającą (w przypadku prefinansowania obligatoryjne w I etapie);
- w realizacji umowy, uzyskiwaniu finansowania i prefinansowania na kolejnych etapach;
- w wyborze wykonawcy świadectwa charakterystyki energetycznej budynku;
- w przygotowaniu wniosku o płatność oraz w rozliczeniu końcowym projektu;
- w zapewnieniu pełnej dokumentacji przedsięwzięcia.

Nowy program Czyste Powietrze ruszy 31 marca.
To największa proekologiczna inicjatywa służąca skutecznej walce ze smogiem oraz poprawie efektywności energetycznej polskich domów.

NARODOWY FUNDUSZ OCHRONY ŚRODOWISKA I GOSPODARKI WODNEJ

Współfinansowane z unijnego systemu handlu uprawnieniami do emisji (Funduszu Modernizacyjnego)

REKLAMA

eprasa.pl ae90d70a7d

5 milionów na rozwój szkół technicznych

SZOMBIERKI, ŚRÓDMIEŚCIE. BOGATO WYPOSAŻONE, NOWOCZESNE PRACOWNIE POWSTANĄ W DWÓCH BYTOMSKICH PLACÓWKACH: ZESPOLE SZKÓŁ TECHNICZNYCH ORAZ PAŃSTWOWYCH SZKOŁACH BUDOWNICTWA. KOSZT TEJ WSPÓŁFINANSOWANEJ ZE ŚRODKÓW UNIJNYCH INWESTYCJI TO 5 MILIONÓW ZŁOTYCH.

Tomasz Nowak

– To bardzo ważny krok w kierunku rozwoju naszych placówek edukacyjnych. Dzięki niemu obie szkoły mogą rozwijać kierunki, które są bardzo przyszłościowe – wyjaśnia Mariusz Wołosz, prezydent Bytomia. – Jestem przekonany, że za kilka lat osoby, które są wykształcone w takich zawodach, jak technik urządzeń i systemów energetyki odnawialnej lub technik architektury krajobrazu, będą się cieszyć bardzo dużym zainteresowaniem potencjalnych pracodawców.

Co zostanie zrobione w szombierkim ZST? Zaplanowano tam modernizację pomieszczeń pracowni zawodowej służącej do nauki zawodu technik urządzeń i systemów energetyki odnawialnej. Po przebudowie jedenastu pomieszczeń szkoła zyska siedem całkiem nowych, przeznaczonych do praktycznej nauki zawodu.

FB ZST

Uczniowie szombierskiego ZST mają powody do zadowolenia

Skują, wymienią, położą

Zaawansowane prace budowlane przewidziano nie tylko w salach dydaktycznych. Do wykonania są bowiem także roboty zewnętrzne polegające na rozbiórce i odtworzeniu posadzek. Prócz tego nie obejdzie się bez skucia tynków, wymiany okien i drzwi, położeniu nowych instalacji sanitarnych i elektrycznych, a także stworzeniu systemu wentylacji. Całość robót w ZST pochłonie przeszło 2,3 mln zł. z czego ponad 1,7 to środki unijne, 230 tys. pochodzi z budżetu państwa, a ponad 300 tys. wyłoży miasto.

O wiele bardziej skomplikowane działania trzeba zrealizować w PSB, w których w planie jest modernizacja pracowni budowlanych oraz rozbudowa budynku o pracownię technik architektury krajobrazu. Tym samym placówka zyska jakże potrzebne dodatkowe pomieszczenia i miejsce do prowadzenia zajęć. Znajdzie się też przestrzeń na łazienkę i szatnię dla dziewcząt, pomieszczenie projektowo-laboratoryjne oraz magazynowe i pracownię dla technika architektury krajobrazu. Pomyślano o pochylni, by z tej części budynku mogły korzystać osoby niepełnosprawne.

Parterowa dobudówka

Dobudowana część gmachu będzie parterowa i wykonana w technologii lekkiej z płyt warstwowych na konstrukcji stalowej i połączona z istniejącym budynkiem pracowni. Po zakończeniu prac budowlanych przyjdzie czas na malowanie ścian, roboty instalacyjne, docieplenie ścian, wymianę pokrycia dachów wraz z rynnami i rurami spustowymi oraz roboty brukarskie.

Prace w PSB mają kosztować ponad 2,5 mln z czego niema 2 mln to środki unijne, przeszło ćwierć miliona stanowią środki z budżetu państwa, a prawie 400 tys. pieniądze gminy Bytom. ■

Kiedy powstaną pracownie?

- Obecnie sporządzamy dokumentację do ogłoszenia przetargu – tłumaczy **Adam Fras,** zastępca prezydenta Bytomia. – W najbliższych tygodniach planujemy jego ogłoszenie. Po podpisaniu umowy z wykonawcą rozpoczniemy prace. Wszystko wskazuje na to, że będzie to sierpień lub wrzesień. Roboty mają zostać ukończone do grudnia przyszłego roku.

Urząd Miejski w Bytomiu
Wydział Gospodarowania Odpadami Komunalnymi
32 779-85-47

BYTOM
FCC Environment

REKLAMA

eprasa.pl ae90d70a7d

Idzie wiosna, czas na dietę

BYTOM. ROZMOWA Z **KATARZYNĄ RUTKĄ,** DIETETYCZKĄ KLINICZNĄ I PSYCHODIETETYCZKĄ Z WOJEWÓDZKIEGO SZPITALA SPECJALISTYCZNEGO NR 4 W BYTOMIU

Czy wiosna to dobry moment na zmiany w odżywianiu?
Każdy moment jest dobry, aby podjąć świadome zmiany w żywieniu i stylu życia, natomiast rzeczywiście wiosna zdecydowanie temu sprzyja. Dłuższe i cieplejsze dni zachęcają nas do większej aktywności fizycznej, a powoli poszerzający się asortyment świeżych warzyw i owoców na pewno ułatwia zdrowsze wybory żywieniowe. Jest to też okres w którym coraz częściej z każdej strony atakują nas nowinki dietetyczne oraz coraz to wymyślniejsze diety, które obiecują szybkie efekty w krótkim czasie.

W chaosie informacyjnym dotyczącym diet nie sposób wybrać dobrze. Jak to zrobić?
Przede wszystkim warto zastanowić się jaką mamy motywację do podjęcia diety i czy wynika ona z naszych potrzeb, dążenia do określonego celu i osiągnięcia efektu, czy po prostu zabieramy się za coś, co jest modne, ale nie widzimy w tym sensu? W swojej pracy często spotykam się z pacjentami, którzy podejmują się wielu różnych diet, ale nie mają żadnej motywacji do trwałych zmian swojego stylu życia – niestety jak można się domyśleć, najczęściej kończy się to porzuceniem diety. Dlatego proponuję konsultację z dietetykiem, który dzięki analizie dotychczasowego stylu żywienia będzie mógł zaproponować odpowiedni model współpracy. W gabinetach dietetycznych coraz częściej odchodzi się od ścisłego rozpisywania diet – często skuteczniejszą i trwalszą metodą jest praca na nawykach i przede wszystkim edukacja. Pacjent po dłuższym okresie współpracy powinien być samodzielny i wiedzieć jak sobie radzić w tym współczesnym chaosie informacyjnym. Dzięki zdobytej wiedzy będzie mógł świadomie zdecydować, czy np. korzystnym dla niego będzie podjęcie się popularnej diety ketogenicznej albo stosowanie głodówek.

Na czym ta dieta polega?
Dieta ketogeniczna polega na wprowadzeniu naszego organizmu w stan ketozy, czyli sytuacji, gdy pobieramy niezbędną do funkcjonowania energię z ciał ketonowych a nie z glukozy. Aby doprowadzić do tak dużej zmiany metabolicznej, należy ograniczyć węglowodany do minimum – zwykle mówi się o 20 do 50 gramów węglowodanów dziennie. Podstawą diety ketogenicznej jest tłuszcz, który stanowi około 75 procent kalorii w tej diecie. Obfituje więc ona głównie w tłuste mięsa, jaja, tłuste ryby, masło, śmietanę, wszelkiego rodzaju sery, orzechy, oleiste nasiona, oleje roślinne, awokado oraz minimalne ilości warzyw i owoców o niskiej zawartości węglowodanów. Myślę więc, że fenomenem tej diety jest „legalne" spożycie produktów, które zwykle przez większość instytucji zajmujących się

zdrowym żywieniem są niewskazane – majonez, boczek, smalec, karkówka… Te argumenty szczególnie trafiają do panów, którzy chcą schudnąć, ale nie po drodze im z warzywami i unikaniem tłuszczów odzwierzęcych. Warto też dodać, iż tłuszcz jest składnikiem sycącym oraz zwiększającym smakowitość, co może warunkować łatwiejsze utrzymanie diety a co za tym idzie pozytywne efekty. Często też osoby, które weszły w stan ketozy wskazują na lepsze samopoczucie, zwiększoną koncentrację oraz nieograniczone zasoby energii.

W diecie keto są tylko zalety?
Zdecydowanie nie! Dieta ketogeniczna jest w jakiś sposób dietą eliminacyjną, co oznacza, że zmniejsza lub wyklucza dostępność różnych niezbędnych dla zdrowia witamin i składników mineralnych. Ułożenie jadłospisu, który pokryje wszystkie niedobory jest dość skomplikowane i wymaga dużego doświadczenia – nie każdy specjalista podejmie się tego zadania. Dodatkowo jest do dieta, która w znacznym stopniu obciąża przewód pokarmowy – nie sposób nie zauważyć, iż ograniczamy w niej spożycie błonnika pokarmowego do minimum, co w konsekwencji może prowadzić do zaparć, wyjałowienia mikroflory jelitowej, czy w najgorszym wypadku do nowotworów jelita grubego. Przechodząc na tego rodzaju dietę warto też uświadomić sobie, że utrzymanie stanu ketozy wymaga długotrwałej rezygnacji z dużych ilości węglowodanów. Nie wchodzi więc w grę weekendowy „cheat meal" czy wypad ze znajomymi na pizzę, ponieważ złamanie zasad będzie skutkowało przywróceniem metabolizmu opartego na glukozie. Warto więc uczciwie rozważyć, czy wprowadzenie i utrzymanie tak restrykcyjnej diety jest dla nas.

Aby być zdrowym, trzeba nie tylko dbać o posiłki, ale także dużo się ruszać.
- Bez wątpienia. Warto zadbać o aktywność fizyczną każdego dnia, szczególnie teraz, gdy pogoda zachęca nas do ruchu na świeżym powietrzu. Zadbamy nie tylko o ciało, ale o ducha.

Gdyśmy podali przykładowy jadłospis oparty o dietę keto, jak wyglądałby ten zestaw?
Na śniadanie na pewno zaproponowałabym jajecznicę lub omlet, z uwzględnieniem niskowęglowodanowych warzyw, np. cukinii. W obiedzie uwzględniłabym tłustą rybę, np. łososia pieczonego w folii z dodatkiem ziół. Na deser galaretka z mleczka kokosowego z odpowiednią ilością dozwolonych owoców jagodowych, a na kolację faszerowaną mięsem wołowym paprykę. Myślę, że jeśli ktoś zdecyduje się na stosowanie diety ketogenicznej, warto rozważyć jej śródziemnomorski wariant – w którym główne skrzypce grają ryby i owoce morza oraz duża ilość oliwy z oliwek.

Czy poza dietą i aktywnością fizyczną powinniśmy coś jeszcze w naszym życiu zmienić?
Myślę, że większość z nas ma na sumieniu zbyt małą ilość snu, co niekorzystnie wypływa na zdrowie, samopoczucie i wybory żywieniowe. Często, gdy jesteśmy niewyspani, podjadamy o wiele więcej, niż po dobrze przespanej nocy. Dodatkowo warto też przemyśleć jak spędzamy swój wolny czas – czy jest to dzień na kanapie przed telewizorem czy spędzony aktywnie? Warto też zadbać o swój mózg, rozwiązując różne krzyżówki, ucząc się nowych rzeczy, czy grając w gry planszowe z przyjaciółmi.

Czy dieta pudełkowa to dobre rozwiązanie? Jest ułożona przez dietetyka, porcje są dokładnie zmierzone i zważone, nie trzeba iść do sklepu ani gotować.
Nie widzę przeciwwskazań do korzystania od czasu do czasu z tego rozwiązania, w szczególności jeśli na co dzień brakuje nam czasu i chcielibyśmy się skupić na bieżących sprawach, jednocześnie jedząc zdrowo/ schudnąć. Dobrze dobrana dieta pudełkowa może też mieć walor edukacyjny – wybierając określoną kaloryczność uczymy się jak powinny wyglądać porcje na naszym talerzu, wyrabiamy nawyk regularnego spożywania posiłków i nie podjadania pomiędzy.

Czy jest dieta dla każdego?
Ogólnie od wielu lat za najzdrowszą dietę świata uważa się dietę śródziemnomorską. Jest to dieta bogata w dużą ilość kwasów tłuszczowych nienasyconych, pełnowartościowego białka, błonnika oraz składników mineralnych, witamin i polifenoli. Zestaw ten działa przeciwzapalnie, co w dzisiejszych czasach jest nam niezwykle potrzebne. Dodatkowo dieta ta nie dotyczy tylko i wyłącznie spożywania określonych produktów, ale skupia się również na aspekcie psychospołecznym jedzenia. Często podkreśla się, jak ważne jest nieśpieszne, wspólne spożywanie posiłków z najbliższymi.

Czy istnieje dieta cud?
Niestety nie. Musimy wziąć odpowiedzialność za to co jemy i w jaki sposób żyjemy, a nie szukać drogi na skróty bo to do niczego nie prowadzi. A przede wszystkim musimy przestać rozmyślać o diecie! Zmieniajmy trwale nawyki, róbmy małe kroki ku lepszemu zdrowiu i samopoczuciu, cieszmy się dobrym jedzeniem, a dobra sylwetka przyjdzie sama. ■

Rozmawiała: **Małgorzata Himmel**

Według was

Nina Kuźnik

Uwielbiam wiosnę. To czas, kiedy przyroda budzi się do życia, a słońce dodaje tyle energii. Zgadzam się z tym, że to dobry moment, aby zacząć dbać o siebie, jeśli ktoś tego nie robił. Ja staram się zdrowo odżywiać, unikam przetworzonych produktów i dużo spaceruję z psem. Polecam wszystkim!

Ryszard Sobański

Uważam, że nie ma nic lepszego, czy postanowić sobie, aby o siebie zadbać. Spacery, dobre jedzenie, częste badania lekarskie to wystarczy. W naszym wieku trudno znaleźć kogoś zupełnie zdrowego, ale dobra kondycja i świetny humor są nie do przecenienia.

Ewa Sobańska

Wiadomo, że dieta cud nie istnieje. Ale warto wiosną czy w dowolnym momencie zrobić coś dobrego dla siebie. Ja uwielbiam spacery z mężem i prawnuczkiem, słońce wiosną daje mi samą radość. A dieta keto czy inna, to nieważne: liczy się, byśmy byli zdrowi i w dobrych nastrojach.

eprasa.pl ae90d70a7d

Tomasz Nowak

redaktor naczelny

Jak dzieci palaczom mandaty wręczały

W życiu wypaliłem w sumie może ze cztery papierosy. Uznałem, że ani to dobre, ani przyjemne, a do tego niezdrowe i kosztowne. Papierosy mnie nie porwały, choć przez krótki czas w dzieciństwie zbierałem opakowania po nich, co pewnie młodsze pokolenie odbierze jako dziwactwo. Ale bardzo lubię zapach papierosowego dymu. Lubię, jak ktoś pali przy mnie. Nie mam nic do palaczy, w końcu to ich życie i ich zdrowie. I dlatego denerwuje mnie nagonka na nich. Nie wolno im palić w knajpach i większości innych miejsc, a do tego ciągle zewsząd słychać, jak źle postępują. A do tego te paczki opatrzone mocnymi zdjęciami stóp cukrzycowych, bezzębnych dziąseł, pacjentów leżących pod kroplówką, czy facetów zasmuconych impotencją. Strasznie to wszystko głupie i okropne, a już na pewno nikogo nie zniechęca do palenia.

No i trzeba koniecznie zapytać, skoro już tak straszymy i rzekomo odstraszamy, to czemu podobnych obrazków nie znajdziemy na butelkach z alkoholem? Albo na opakowaniach z tłustym mięsem i przetworzonym jedzeniem? A co ze słodyczami? Gdyby być konsekwentnym, to powinny się na nich znajdować zdjęcia dzieci z zepsutymi zębami i do tego otyłych. I wreszcie sprawa najważniejsza: skoro te papierosy są takie złe, to czemu państwo jednocześnie przeraża palaczy i po cichu liczy na to, by było ich jak najwięcej, bo przecież to oni zasilają budżet płacąc podatek akcyzowy (podobnie zresztą jak pijący alkohol).

Te refleksje naszły mnie po tym, jak ze zgrozą zobaczyłem, jaką akcję antynikotynową niedawno urządziły sobie pod okiem swych pań i zapewne z ich inicjatywy dzieci jednej z bytomskich szkół. Otóż przechadzały się one po Śródmieściu i wręczały napotkanym palaczom mandaty. W zamyśle inicjatorów zapewne miało to być zabawne i edukacyjne zarazem. A mnie zniesmaczył widok ośmio, czy dziewięciolatków niegrzecznie zwracających uwagę dorosłym i wlepiających im mandaty, choćby i takie na niby. To już naprawdę gruba przesada i mieszanie najmłodszych do świata dorosłych. Niech szkoła przekonuje o szkodliwości palenia, ale nie robi nalotów na palaczy.

Dotąd byłem świadkiem tylko dwóch tak głupich szkolnych inicjatyw. Kiedy sam byłem uczniem, zmuszano nas do zbierania makulatury. Szkoła gromadziła ją w nieogrzewanym baraku z dziurawym dachem i nigdy nigdzie nie przekazała. Po pół roku kazano nam barak opróżnić w ramach lekcji wychowawczej. Przez godzinę wyrzucaliśmy sterty spleśniałych papierzysk. Kilkanaście lat później już jako dziennikarz miałem opisywać akcję sprzątania świata zorganizowaną przez pewną bytomską szkołę. Jej uczniowie dostali zadanie oczyszczenia otoczenia placówki, ale tam było czysto, bo pracownicy dbali. Co zatem zrobili nauczyciele? Rozrzucili wszędzie śmieci, by dzieci miały co robić.

Maciej Kołodziejczyk

dziennikarz

Odhaczone

Z politykami w kampanii wyborczej jest jak z gwiazdami rocka - wożą ich z miasta do miasta, ze spotkania na spotkanie i po kilku dniach takiego tour de Pologne faktycznie można się zafiksować. No i niektórzy się fiksują w stylu "kaj jo jest, kaj je moje koło". Proszę Państwa, oto marszałek rotacyjny Szymon Hołownia on tour!

Jastrzębie-Zdrój, miasto na Górnym Śląsku. Sami jastrzębianie mówią o nim, że to "najbardziej polskie miasto na Śląsku", bo większość z nich to ludność napływowa. Urodzony w niedalekich Zebrzydowicach Paweł Bogocz, reżyser teledysków m.in. Kazika Staszewskiego, Lecha Janerki, Dżemu i takich zespołów jak Pogodno czy Homo Twist mówi o Jastrzębiu: - Przykładając miarę ukraińską to taki Donbas, gdzie jakby nie liczyć, większość stanowią Rosjanie. Niby niuans, tylko trzeba go rozumieć.

No i wychodzi na spotkanie z mieszkańcami miasta (w którym żymły nie kupisz, bo są tylko bułki) Szymon Hołownia przekonując o tym, jak ważna jest ustawa o języku śląskim. Jak bardzo będzie o nią walczył i jeśli zostanie prezydentem podpisze ją natychmiast. Tak, jest w województwie śląskim, jest na Śląsku, ale jest też w dosyć specyficznym miejscu. Zawiedli asystenci przygotowujący kandydata do kolejnych spotkań? Często w biegu, w samochodzie pomiędzy jednym miastem a drugim? Prawdopodobnie tak, ale z drugiej strony to jasny sygnał w jaki sposób sam kandydat traktuje temat uznania języka śląskiego. Jako kolejny w agendzie, przegadany, odhaczony, załatwiony.

I żeby nie było, że pastwimy się nad błyskotliwym skądinąd kandydatem. Zaliczył wtopę jak wielu innych - pamiętam na przykład Jerzego Buzka, który z zaskoczenia wpadł w 2019 roku na mecz żużlowy do Rybnika i zapytał: - Kto z kim gra? To było kolejne z serii kampanijnych spotkań tego dnia i były premier naprawdę nie bardzo miał pojęcie gdzie akurat jest.

To jednak nic - najlepszy w tę grę był Ryszard Czarnecki (ten od kilometrówek w Parlamencie Europejskim). On na imprezy sportowe wpadał zawsze na moment - kiedy spiker zawodów przedstawiał go licząc na brawa (zawsze były gwizdy) Ryszard wstawał, kłaniał się publiczności nie przejmując się gwizdami i po chwili pędził dalej. Odhaczone...

Kampanijna rzeczywistość.

Mirosław Górka

z-ca dyrektora Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Rybniku, wykładowca Akademii Humanistyczno - Ekonomicznej w Łodzi

Kalendarz pełen pozorów

Niedawno były Walentynki – ten wyjątkowy dzień, kiedy możemy poczuć się kochani. Oczywiście najlepiej, jeśli wszyscy o tym wiedzą. Oznaczenie się nawzajem na Facebooku to obowiązkowy rytuał, bo miłość to coś więcej niż data w kalendarzu. W pozostałe dni roku nie jest aż tak istotne, kto z kim, gdzie i jak – ale 14 lutego? To absolutna konieczność. Może Facebook powinien pójść dalej i wprowadzić opcję ogłaszania liczby uniesień?

Tego samego dnia byłem na Gali Muzyki Filmowej w Spodku. Zamiast zatapiać się w romantyzmie, poczułem gorzką refleksję. Ludzie spóźniali się, świecili telefonami, kłócili. I wiecie co? W takich momentach nie chodzi już tylko o spóźnienie, ale o ludzkie postawy. Nikt nie obwinia siebie, tylko świat za swoje gapiostwo. Tego wieczoru ze sceny wybrzmiał „Writing's on the Wall" Sama Smitha – paradoksalnie pasował do sytuacji.

Kilka tygodni później – Dzień Kobiet. Eksperci analizują, czy to relikt PRL, czy goździki to symbol komuny – tylko po co? I na co? Czy coś to zmieni, gdy część mężczyzn suszy bardziej niż ususzone w połowie kwiaty w wazonie? „Wisło, rzeko nasza kochana, zarzygana i zasrana, łączysz góry z naszym morzem, też śmierdzącym, o mój Boże." – śpiewali punkowcy z zespołu The Bill. I trudno o lepszy komentarz do tej historii. Bo w końcu rzeka wszystko przyjmie – i to, co w niej ląduje, i tych, którzy nad nią zataczają się po drodze do Izby Wytrzeźwień.

A potem Środa Popielcowa – dzień pokory i skruchy. Choć ten nastrój szybko wyparowuje. Jeszcze rano popiół na głowie, jeszcze w południe słowa o refleksji... ale już wieczorem pierwsze złośliwości. Powrót do normy. Bo pokora jest dobra, ale tylko w teorii.

I tak wkrótce znów nasz kalendarz wypełni się świętami. Będzie się działo, będzie się lało. A gdzieś pomiędzy tym wszystkim znajdzie się miejsce na święta, które na pierwszy rzut oka wydają się absurdalne, ale może właśnie w tym tkwi ich siła. Światowy Dzień Snu? Świetna okazja, by pokazać, że regeneracja to nie fanaberia. Dzień doceniania chwastów? Może ułatwi spojrzenie na to, co niepozorne. Dzień przytulania bibliotekarzy? A czemu nie, skoro w książkach jest więcej szczerości niż w niejednym statusie na Facebooku.

To, co wydaje się bezsensowne, może być jedyną przeciwwagą dla całej tej powierzchowności. Może zamiast wielkich deklaracji i okazjonalnych gestów, warto celebrować codzienność. Nie dla lajków. Po prostu.

Daria Dziedzic

poetka

Życie nas nie kołysze

Codzienność jest dla wielu osób rutyną: pobudka, śniadanie, praca, obiad, odpoczynek, sen. Tymczasem dla wielu ludzi z różnymi rodzaju niepełnosprawnościami wszystkie wyjścia na ulice są próbą ich charakteru. Wizyty w sklepie, w przychodni, w kinie czy w innej instytucji „cywilizacyjnej" to prawdziwy sprawdzian ich cierpliwości. Wszystkie rozmowy stanowią pole minowe. Na tym polu bardzo łatwo nadepnąć niewidzialną granicę tworzonych w społeczeństwie uprzedzeń. Nietolerancja nie jest otwartą agresją, Czasem przybiera postać szeptu za plecami, cichego chrząknięcia albo odwróconego spojrzenia bądź też spojrzenia pełnego litości i obrzydzenia na widok tej innej osoby. Niemniej jest to rzeczywistość osób bez nogi, ręki, z bielmem na oku, ważącej ponad kilogramy. Ich ciała oraz sposoby życia nie wpisują się w realia ludzi zdrowych. Dlatego też nie są w pełni akceptowane przez resztę społeczeństwa.

Osoby niepełnosprawne nie chcą litości. Chcą żyć normalnie, kochać, bawić się i spełniać swoje marzenia. Jednakże ich spełnianie jest ograniczane przez nietolerancję społeczeństwa. Odruch współczucia dla osób chorych nie jest potrzebny. Niemniej jest to dystans wybrany przez osoby zdrowe, ponieważ nie wiedzą jak w takiej sytuacji się zachować, chociaż sami mogą doświadczyć chorób, wszak prędzej czy później grozi to każdemu człowiekowi.

Nie bójmy się inności, bo ona jest piękna, pokazuje kim tak naprawdę jest człowiek. Wszyscy też się starzejemy, nabieramy „ciałka" od lekowych hormonów, marszczy nam się skóra, a czy to jest powód by tępić siebie nawzajem i być wrogiem wobec drugiego człowieka? Człowiek niepełnosprawny też chce się normalnie śmiać, nawet ten, który chodzi o kulach. A z obserwacji świata i z autopsji wiem, że nie jest to możliwe, bo każdy piękny i zdrowy człowiek nie przyjmuje do wiadomości, że kiedyś też może stać się takim „ślepcem" jak my - niepełnosprawni. A co z osobami grubymi? Ciała, które nie wpisują się w standardy promowane w reklamach i mediach społecznościowych, stają się pretekstem do niewybrednych komentarzy, do założenia, że ktoś jest leniwy, zaniedbany, niezdrowy. Gdy osoba z nadwagą wchodzi do siłowni, czuje na sobie spojrzenia. Kiedy zamawia ciastko w kawiarni, niemal słyszy milczące pytanie: „Naprawdę potrzebujesz jeszcze więcej kalorii?". A jeśli kupuje sałatkę? „I tak ci to nie pomoże" – pada w myślach ocena, nawet jeśli nikt jej nie wypowiada na głos.

Nie chcę by świat zmienił się znów w dyktaturę okrutników mordujących ludzi za ich inność. Czasami zabijać można np. hejtem w Internecie i w życiu codziennym. To tacy właśnie ludzie stają się dziś mordercami.

eprasa.pl ae90d70a7d

REKLAMA

eprasa.pl ae90d70a7d

ŁAGIEWNIKI

Pijana wiozła córkę

Bulwersujące i niemożliwe do zrozumienia zdarzenie w Łagiewnikach. Zatrzymano tam 41-letnią kobietę, która prowadziła auto, choć była pijana. Za pasażera miała dwuletnie dziecko.

Prowadzone przez bytomiankę suzuki zostało na ulicy Cyryla i Metodego zatrzymane do kontroli. W jej trakcie policjanci wyczuli od siedzącej za kierownicą kobiety wyraźną woń alkoholu. W tej sytuacji musieli poddać ją badaniu alkomatem. Wynik okazał się szokujący: 41-latka miała w wydychanym powietrzu niemal promil alkoholu, a więc tyle, ile ma się na przykład po wypiciu butelki wina. To o wiele więcej, niż pozwalają przepisy, a zatem absolutnie nie powinna kierować pojazdem. Tymczasem wraz z nią w aucie była dwuletnia, siedząca na fotelu pasażera dziewczynka - jej córka.

Interwencja policjantów być może zapobiegła tragedii. Dziecko trafiło pod opiekę przybyłego na miejsce ojca. Kobieta zaś odpowie teraz za kierowanie pojazdem w stanie nietrzeźwości oraz za narażenie na niebezpieczeństwo córki. Grożą jej poważne konsekwencje. Utrata prawa jazdy na minimum trzy lata będzie jedną z nich. **TON**

ŚRÓDMIEŚCIE

Śmiertelna ofiara czadu

Do tragedii doszło w budynku przy ulicy Prusa. Interweniujący strażacy znaleźli tam zwłoki mężczyzny. Ofiara zatruła się tlenkiem węgla.

Strażaków wezwała kobieta twierdząca, że źle się czuje i podejrzewa, iż ulatnia się czad. Strażacy zaczęli sprawdzać inne mieszkania. Do jednego z nich weszli po wyważeniu drzwi. W środku znaleźli zwłoki lokatora.

Z kolei w pustostanie przy ulicy Bluszczowej wybuchł pożar. Szalejący ogień objął dach oraz klatkę schodową. Gaszenie zajęło sporo czasu, ale się powiodło. Poszkodowanych nie było. **AURE**

REKLAMA

Burmistrz Gabriel Tobor dostał odznaczenie

SEROCK. BURMISTRZ RADZIONKOWA DR GABRIEL TOBOR ZOSTAŁ ODZNACZONY ZA ZASŁUGI DLA SAMORZĄDU SEROCKIEGO. W IMIENIU RZĄDZONEGO PRZEZ SIEBIE MIASTA ORAZ JEGO MIESZKAŃCÓW PODPISAŁ TEŻ DEKLARACJĘ DALSZEJ WSPÓŁPRACY Z SEROCKIEM.

Tomasz Nowak

Wszystko to stało się w minionym tygodniu podczas miłej i uroczystej gali zorganizowanej z okazji 35-lecia polskiego samorządu. Jej gospodarzem był właśnie Serock. Od 15 lat to położone 40 kilometrów na północ od Warszawy, nad brzegiem Jeziora Zegrzyńskiego i znajdujące się w powiecie legionowskim urokliwe miasteczko jest partnerem Radzionkowa. Miasta zgodnie z zawartą umową między innymi wymieniają się doświadczeniami gospodarczymi i społecznymi, współpracują w sprawach związanych z kulturą oraz sportem, a także utrzymują ożywioną wymianę młodzieżową.

FB MIASTO SEROCK

Burmistrzów dwóch: Artur Borkowski i dr Gabriel Tobor

Kluczowa rola samorządów

Podczas jubileuszowej gali, w której uczestniczyli przedstawiciele wielu miast z całej Polski sporo czasu zajęło podsumowywanie minionych 35 lat. Kolejno występujący mówcy zgodnie podkreślali kluczową rolę samorządów w procesie transformacji gospodarczej naszego kraju oraz w budowaniu społeczeństwa obywatelskiego.

Podsumowano też - jak najbardziej pozytywnie - piętnastolecie przyjaźni Radzionkowa i Serocka, a efektem tego było podpisanie deklaracji dalszej współpracy pomiędzy oboma samorządami. Umowę parafowali burmistrz Radzionkowa dr Gabriel Tobor oraz jego serocki odpowiednik Artur Borkowski.

Obopólne korzyści

W dokumencie można przeczytać między innymi, że mając na uwadze wyjątkowe więzi oraz przyszłość obu samorządów i ich mieszkańców, istnieje wola kontynuowania partnerskiej współpracy w przekonaniu, że przyniesie ona obopólne korzyści, umocni fundamenty obu Małych Ojczyzn, a wspólne inicjatywy, będą dobrze służyły społecznościom lokalnym Radzionkowa i Serocka.

Całość podsumowała ceremonia wyróżnienia Gabriela Tobora. Został on wyróżniony pamiątkowym odznaczeniem „Za zasługi dla Samorządu Serockiego". ■

REKLAMA

eprasa.pl ae90d70a7d

Piesi znowu chodzą pod wiaduktem

RADZIONKÓW. OD MINIONEJ SOBOTY PIESI ZNOWU MOGĄ PRZECHODZIĆ POD ODDZIELAJĄCYM RADZIONKÓW OD ROJCY WIADUKTEM PRZY ULICY KUŻAJA. JEGO MODERNIZACJA TRWA W NAJLEPSZE.

Tomasz Nowak

Przebudowa starego obiektu to jeden z ostatnich elementów trwającego od wielu miesięcy remontu biegnącej przez miasto linii kolejowej nr 131, a więc magistrali węglowej. Na znormalizowanie sytuacji radzionkowianie muszą jednak jeszcze trochę poczekać, bo ta wielka inwestycja dobiegnie końca dopiero przed wakacjami.

Na razie główna trasa łącząca obydwie części miasta jest nieprzejezdna. Trwa demontaż wiaduktu i jak już pisaliśmy zadanie to okazało się o wiele trudniejsze technicznie, niż początkowo zakładano. Rozbijanie żelbetowych elementów konstrukcji przy użyciu ciężkiego, specjalistycznego sprzętu zabrało więcej czasu i z tego powodu piesi nie mogli przechodzić pod wiaduktem. Umożliwiono im to dopiero w minioną sobotę.

Samochody takie prawo dostaną dopiero pod koniec czerwca. Na razie kierowcy muszą korzystać z wyznaczonych objazdów, zmieniły się też trasy autobusów, a przystanki tymczasowo przeniosły w inne miejsce.

Na szczęście i zgodnie z oczekiwaniami władz Radzionkowa przed zamknięciem wiaduktu na Kużaja oddano do użytku poszerzony wiadukt w ciągu prowadzącej na Księżą Górę ulicy Zejera. Ale od razu pojawił się problem. PKP PLK przygotowały bowiem jedynie tymczasową nawierzchnię, zapowiadając budowę nowej na później. Tymczasem ta zdaniem wielu kierowców, także interweniujących w naszej redakcji, jest w kiepskim stanie. ■

RADZIONKOW.PL

Stary wiaduky6 bronił się długo, ale ciężki sprzęt w końcu dał mu radę

ŚRÓDMIEŚCIE

Zwabił, pobił i okradł. A potem go złapali

Do brutalnego rozboju doszło w minionym tygodniu w okolicach bytomskiego dworca autobusowego przy placu Wolskiego. 27-latek napadł tam i ograbił 35-latka.

Napastnik zwabił swą niczego nieświadomą ofiarę na tył dworca, gdzie znajdują się gęste krzaki. Tam pobił starszego od siebie bytomianina i następnie go obezwładnił, a także okradł. Łupem bandziora padły gotówka w wysokości 3 tysięcy złotych oraz różne dokumenty osobiste.

Jak tylko poszkodowany doszedł do siebie, to momentalnie powiadomił o dramatycznym zdarzeniu policjantów. Ci zaś ruszyli w miasto na poszukiwanie szczegółowo opisanego sprawcy. Zamierzony cel osiągnęli bardzo szybko, bo okazało się, że ten ani myślał się ukrywać, czy gdzieś uciekać. Jak gdyby nigdy nic przebywał w swoim mieszkaniu i absolutnie nie spodziewał się wizyty mundurowych. Ich widok bardzo go zaskoczył. Chyba właśnie dlatego nie opierał się.

Brutalny rozbójnik został zatrzymany i decyzją sądu aresztowany tymczasowo na trzy miesiące. To jednak dopiero początek jego poważnych problemów. Za popełniony czyn może trafić do więzienia na dużo dłużej, bo nawet na 15 lat.

To nie pierwsze tego typu zdarzenie na tyłach naszego dworca autobusowego. Miejsce to choć de facto położone w centrum miasta, to całkowicie od niego odcięte i niebezpieczne. Regularnie gromadzą się tam grupki pijaków i różnych podejrzanych osób, które pozostawiają po sobie wielkie śmietnisko. Latem regularnie koczują tam bezdomni. **IZO**

KARB

Przestępca jak Kopciuszek

Pięć najbliższych miesięcy spędzi w więzieniu 37-letni mieszkaniec naszego miasta. Doprowadziła go tam siłą policja, bo sam, wbrew sądowemu wyrokowi, nie chciał się stawić.

Mężczyznę ukarano za złamanie czasowego zakazu prowadzenia samochodu. Dostał go, bo jeździł po pijaku. Do więzienia się jednak w wyznaczonym terminie nie zgłosił, więc wysłano za nim list gończy. Miesiąc udawało mu się ukrywać w różnych miejscach, ale policjanci w końcu ustalili miejsce pobytu skazanego.

Zatrzymano go w budynku przy ulicy Konstytucji. Wyraźnie zaskoczony bytomianin na widok mundurowych próbował desperacko uciekać, ale w pośpiechu zgubił jeden z butów. Ta historia nie skończyła się jednak tak dobrze, jak bajka o Kopciuszku. 37-latek trafił do policyjnej celi, a po spędzonej tam nocy przeniósł się do więzienia. Los zgubionego buta nie jest znany. Na zdjęciach widać, że prowadzony w kajdankach przestępca ma na nogach klapki. **AURE**

BYTOM

Uderzył w radiowóz

O sporym pechu może mówić 42-letni katowiczanin, który kierując swoim samochodem zagapił się na chwilę i w efekcie uderzył w tył jadącego przed nim auta policyjnego.

Wypadków i kolizji mamy na co dzień sporo na naszych ulicach, ale takie zdecydowanie należą do rzadkości. Wszystko wydarzyło się na alei Jana Pawła II. Kierujący renault mieszkaniec Katowic nie zachował bezpiecznej odległości od poprzedzającego go, prawidłowo się poruszającego pojazdu i najechał na jego tył. Po uderzeniu ze zgrozą stwierdził, że „zaparkował" w oznakowanym policyjnym radiowozie.

Nikt w tym zdarzeniu nie został poszkodowany, straty finansowe też nie są specjalnie duże. Co warte podkreślenia po przeprowadzonym badaniu okazało się, że 42-latek był trzeźwy, co w przypadku sprawców kolizji na naszych ulicach nie jest zbyt częste. W efekcie skończyło się na sporych nerwach, wysokim mandacie i punktach karnych. **AURE**

REKLAMA

eprasa.pl ae90d70a7d

Feniks, czyli trenują judo i... sumo

BYTOM SPORTAMI WALKI SILNY. W NASZYM MIEŚCIE ISTNIEJĄ DWA KLUBY JUDO - OPRÓCZ UTYTUŁOWANYCH I POSIADAJĄCYCH PIĘKNĄ TRADYCJĘ CZARNYCH - MAMY TAKŻE UKS FENIKS BYTOM. CIEKAWOSTKĄ JEST FAKT, ŻE TEN KLUB OTWORZYŁ NIEDAWNO TAKŻE SEKCJĘ SUMO.

Marcin Hałaś

Prezesem Feniksa jest Wojciech Wysocki. To wychowanek Czarnych Bytom, w 1999 roku zdobył tytuł wicemistrza Polski w wadze do 60 kg. Po zakończeniu zawodniczej kariery zaczął pracować, zgodnie ze swoim wykształceniem, w bankowości. - Po kilku latach zdałem sobie sprawę, że to nie jest to, co chciałbym robić w życiu - mówi Wysocki.

I wtedy stworzyli klub, mający siedzibę w Miechowicach. W grupie założycieli byli także: Marcin Konieczny, Szymon Olszowski i Marian Kasprowicz. Pomógł im Marek Pituła - kiedyś judoka Czarnych, potem trener Wysockiego, a w 2011 roku dyrektor Szkoły Podstawowej nr 54 w Miechowicach. Tam była na początku główna baza ich klubu, obecnie działają przy Szkole Podstawowej nr 26. Ale treningi Feniksa prowadzone są także w innych placówkach, w dzielnicach sąsiadujących z Miechowicami: w SP nr 43 w Stolarzowicach, a także w szkołach w Zabrzu: nr 28, 26 i 37. Obecnie w Feniksie trenuje około 300 osób.

UKS FENIKS

W UKS Feniks Bytom trenują dzieci i młodzież

Prezes klubu Wojciech Wysocki

Wyjazdy i wielkie zawody

Feniks to nie tylko zajęcia w Bytomiu. To także wyjazdy na zagraniczne turnieje i obozy treningowe. Właśnie grupa zawodników wróciła z turnieju w Grecji, inni byli na obozie na Litwie. Ale są też dalsze wyjazdy: co roku Feniks organizuje dla zawodników z całej Polski obozy w Japonii, podczas których sport łączony jest z poznawaniem kultury ojczyzny judo. W czasie najbliższych wakacji zawodnicy Feniksa trenować będą także w Azerbejdżanie.

Feniks organizuje obecnie duże międzynarodowe i ogólnopolskie imprezy. Już 29 i 30 marca w Hali Na Skarpie w Szombierkach odbędą się zawody International Judo League. Weźmie w nich udział około 1000 zawodników, tak więc większej imprezy judo - przynajmniej pod względem liczby uczestników - w Bytomiu nie ma. International Judo League kolejna inicjatywa Feniksa - jej zawody odbywają się w pięciu miastach: Bytomiu, Wrocławiu, Warszawie, Poznaniu i Gdańsku. Z kolei 24 i 25 maja w hali Lodowiska im. braci Nikodemowiczów Feniks zorganizuje Puchar Europy Młodzików do lat 15. Organizatorskie talenty Wojciecha Wysockiego zostały docenione w skali ogólnopolskiej - bytomianin jest członkiem Komisji Rewizyjnej Polskiego Związku Judo.

Niepełnosprawni też mogą

Wojciech Wysocki zaczął prowadzić w Feniksie rzecz dotąd niepraktykowaną w Bytomiu: treningi judo dla osób niepełnosprawnych intelektualnie. Zaczęło się od spotkania z Anną Dziąsko, dyrektorką Ośrodka Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczego prowadzonego w Miechowicach przez Polskie Stowarzyszenie Na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną. Od tamtego czasu około 45 podopiecznych tej placówki uczęszcza na zajęcia judo, a dziś mogą trenować u siebie, bowiem po remoncie OREW dysponuje przestronną salą gimnastyczną z matą.

Nowością jest utworzenie w Feniksie sekcji sumo, czyli tradycyjnych zapasów japońskich. Zawodnika sumo wyobrażamy sobie jako osobnika z wielkim brzuchem. Jednak wbrew stereotypowi, żeby uprawiać tę dyscyplinę wcale nie trzeba być osobą otyłą. Liczy się przede wszystkim siła. Sumo to zapasy, w których nie ma walki w parterze - chodzi o to, żeby przeciwnika przewrócić lub wypchnąć poza krąg. - Nasi zawodnicy bazują na tym, co wypracują w czasie treningów judo - mówi Wysocki. - Dopiero przed turniejami sumo przychodzi czas na trening taktyczny. Dlatego członkowie sekcji sumo uprawiają także judo. ■

Znamy Bytomiankę Roku

TWÓRCZYNI BYTOMSKIEGO KOLEKTYWU ŚPIEWACZEGO MARLENA HERMANOWICZ ZOSTAŁA BYTOMIANKĄ ROKU 2024.

Decyzję w prawie wyboru Bytomianki Roku podjęła, jak zawsze, męska kapituła na czele z przewodniczącym Rady Miejskiej Michałem Staniszewskim. Musieli rozważyć kandydatury czterech wybranych w 2024 roku Bytomianek Pór Roku: autorki książki o architekturze Bytomia Heleny Jadwiszczok-Molenckiej, tenisistki Magdaleny Fręch, nauczycielki Beaty Hucz-Pszon oraz właśnie Marleny Hermanowicz, która kilkadziesiąt kobiet zmobilizowała do wspólnego śpiewania pieśni tradycyjnych i ludowych.

Uroczystość wręczenia tytułu Bytomianki Roku odbędzie się w Sali im. Adama Didura Opery Śląskiej w piątek 4 kwietnia. Równocześnie ogłoszony zostanie Bytomianin Roku 2024 - laureatem tego tytułu został artysta Michał Rejner. Wieczór będzie pełen artystycznych atrakcji. Zaśpiewają bytomianki znane ze scen i estrad - nie tylko bytomskich. Zaprezentowana zostanie również mozaika, którą w zeszłym roku wspólnie stworzyły panie zrzeszone w Lidze Kobiet Nieobojętnych. Dodajmy, że ich stowarzyszenie obchodzi jubileusz 20-lecia działalności. **MH**

Sztuka może leczyć!

Bytomianka Janina Gładysz uważa, że sztuka może być terapią. Sprawdziła to na sobie, a teraz stara się przekazać innym.

W Pałacu w Miechowicach zaprezentowało wystawę Janiny Gładysz. Pani Janina jest artystką malarką i artterapeutką zarazem. Ekspozycja nie bez powodu nosi tytuł „Sztuka na receptę". Autorka uważa, że lekarze powinni chorym przepisywać kontakt ze sztuką, bo oglądanie pięknych dzieł albo ich tworzenie może poprawić samopoczucie i kondycję psychiczną.

Świat artystów

A wszystko zaczęło się jeszcze na uczelni. Janina Gładysz studiowała studiowała na kierunku: ochrona dóbr kultury. Tam miała okazję słuchać wykładów prof. Irmy Koziny z historii sztuki. - To były fantastyczne wykłady - wspomina Janina Gładysz. - Pani profesor mówiła tak ciekawie i porywająco zarazem, że wzbudziła we mnie pragnienie, żeby jeszcze lepiej poznawać ten fascynujący świat sztuki. To pani profesor rozbudziła we mnie potrzebę kontaktu ze sztuką, obcowania z nią na żywo. Przestały mi wystarczać krajowe zbiory, dlatego zaczęłam podróżować do Paryża, Wiednia, Berlina, Pragi, Madrytu, żeby zwiedzić również tamtejsze muzea.

W czasie swoich artystycznych wędrówek Janina Gładysz odkryła twórczość Tamary Łempickiej - artystki dzisiaj w Polsce już dość głośnej, ale wówczas jeszcze mało nieznanej. - Pociągnęła mnie jej niesamowita biografia i zafascynowała twórczość - opowiada Janina Gładysz. - Tak mocno wpłynęła na mnie jej sztuka, że sama namalowałem pierwszy obraz, wzorując się na stylu Łempickiej.

- A kiedy poczułam ten niesamowity stan tworzenia, zaczęłam malować kolejne - mówi Gładysz. - Przez jaki czas uczestniczyłam również w zajęciach Weekendowej Akademii Rysunku i Malarstwa przy Akademii Sztuk Pięknych w Katowicach. Na przestrzeni lat Janina Gładysz miała kilka indywidualnych wystaw malarstwa, najnowszą do 28 marca można oglądać w Pałacu w Miechowicach.

Artterapia

Dalsze swoje życie Janina Gładysz związała ze sztuką. Na Wydziale Sztuki Uniwersytetu Śląskiego w Cieszynie skończyła studia z zakresu pedagogiki osób niepełnosprawnych z artterapią. - Tam uświadomiłam sobie, że to co robię, czyli malowanie obrazów, zwiedzanie muzeów na dużą skalę, to jest właśnie artterapia - mówi Janina Gładysz. - Chorowałam od dziecka, do dzisiaj mam kłopoty ze zdrowiem, a dzięki sztuce jest mi lepiej, mój świat jest piękniejszy!

Dziś Janina Gładysz stara się zachęcić innych do kontaktu ze sztuką i podejmowania artterapii. Studiuje psychologię, w ramach projektu BAŚKA, czyli Bytomska Autorska Świetlica Kobiecej Aktywności w Beceku prowadzi zajęcia z artterapii właśnie. - Ich uczestnikom powtarzam, że nie jest istotne jak ich obraz czy rysunek ocenią profesjonaliści - mówi Gładysz. - W artterapii najważniejsze są emocje, jakie wkładamy w proces twórczy i radość, jaką z niego czerpiemy. **MH**

eprasa.pl ae90d70a7d

Czołgi, samoloty, statki i stwory w wersji zredukowanej

SZOMBIERKI. - NIE MA DRUGIEJ TAKIEJ IMPREZY W NASZEJ CZĘŚCI EUROPY, DLATEGO JESTEŚMY TU CAŁĄ RODZINĄ CO ROKU - MÓWI PIOTR Z GDAŃSKA. W MINIONĄ SOBOTĘ PO RAZ TRZYNASTY PRZYJECHAŁ ON DO BYTOMIA NA MIĘDZYNARODOWY FESTIWAL MODELI REDUKCYJNYCH. POCHWALIŁ SIĘ WYKONANYMI OSTATNIO CZOŁGAMI I SPOTKAŁ WIELU ZNAJOMYCH.

Tomasz Nowak

Impreza odbyła się po raz dwudziesty i przyciągnęła ponad 470 wystawców z Polski, Czech, Słowacji, Szwecji, Chorwacji, Litwy, Węgier, a także Niemiec. W hali Na Skarpie zaprezentowali oni przeszło 1600 modeli między innymi samolotów, statków, okrętów, samochodów ciężarowych, osobowych, wyścigowych i tych w stylu retro, wozów bojowych, rakiet, czy budynków. Wykonano je przede wszystkim z plastiku, ale nie tylko. Bo ich twórcy używali również polistyrenu, kolorowych metali, żywicy oraz drewna.

Żona już się pogodziła

Stworzenie zredukowanych do małych rozmiarów modeli pokazywanych na wystawie zajęło im mnóstwo czasu, czasem to nawet kilka miesięcy poświęconych na żmudną i co najważniejsze wymagającą niezwykłej, jubilerskiej precyzji pracę. Ale oni tego czasu absolutnie nie żałują: - Nie ukrywam, że zajmowanie się modelami zabiera mi parę godzin dziennie. Do tego dochodzi kwestia naprawdę poważnych pieniędzy wydanych na modele i materiały do ich budowy. Ale żona już nie narzeka, przyzwyczaiła się i wie, że ja to po prostu kocham, a tę miłość udało się się zaszczepić w synu - opowiada wspomniany na wstępie gdańszczanin. Stojąca obok żona skwitowała tę wypowiedź szczerym uśmiechem

FB MIASTO BYTOM

Przygotowanie modeli zaprezentowanych na Festiwalu zabiera modelarzom wiele czasu

Nagrody dla najlepszych

Swe modele wystawcy pokazali w ciekawych aranżacjach, czasem na wielkich makietach i dioramach. Często wyszły z tego dzieła sztuki: scenki z życia wzięte, czy bitwy. Nie brakowało eksponatów oryginalnych. Coraz więcej na Festiwalu można zobaczyć stworów z filmów science fiction oraz fantasy, coraz więcej osób decyduje się na przedstawienie całego wydarzenia.

Tym razem uwagę przyciągał wykonany z plastiku, wypełniony sianem wagon bydlęcy, jakim Sowieci wywozili na Wschód chociażby Górnoślązaków. Na makiecie nie zabrakło też samych deportowanych, precyzyjnie odtworzonych małych plastikowych ludzi z wyraźnie widocznymi elementami ubioru, walizkami i innymi przedmiotami.

Organizatorem imprezy, nad którą honorowy patronat objął prezydent Mariusz Wołosz jest Sekcja Modelarska Młodzieżowego Domu Kultury nr 2 w Bytomiu i Uczniowski Klub Sportowy „Karb". Organizatorzy wyłaniają jury, które ocenia wystawione prace i w dziesiątkach rożnych kategorii nagradza te najlepsze oraz najciekawsze, a laureatom wręcza dyplomy oraz nagrody. - Nam o te nagrody nie chodzi, choć to przyjemne. My jesteśmy wielką modelarską rodziną, która lubi się w Bytomiu spotykać - podsumowuje pan Piotr. ■

Spartakus i bytomsko-światowi soliści

BARDZO DOBRY SPEKTAKL, ŚWIETNI SOLIŚCI. TAK NAJKRÓCEJ MOŻNA PODSUMOWAĆ BALETOWĄ PREMIERĘ „SPARTAKUSA" W OPERZE ŚLĄSKIEJ.

„Spartakus" to balet skomponowany w 1954 roku przez radzieckiego kompozytora narodowości ormiańskiej Arama Chaczaturiana. Dlaczego wystawiono go teraz w Bytomiu? - To jest ogromny spektakl, nie na wielu scenach grany - mówi Grzegorz Pajdzik, kierownik zespołu baletowego Opery Śląskiej. - Mamy piękny jubileusz 80-lecia Opery Śląskiej, więc chcieliśmy wraz z dyrektorem Łukaszem Goikiem z tej okazji pokazać i uwydatnić możliwości naszego zespołu baletowego.

Do realizacji „Spartakusa" w Operze Śląskiej zaproszono artystów z Czech związanych z Teatrem Morawskim w Ołomuńcu. Choreografię przygotował Robert Balogh. I zrobił świetne widowisko. Ale zrobił je dlatego, że miał do dyspozycji świetny zespół. Balet Opery Śląskiej najwyraźniej znowu znajduje się w okresie największej formy zespołowej. Na dodatek ma świetnych solistów, którzy w dużej części „zrobili" to widowisko.

KRZYSZTOF BIELIŃSKI

Soliści są bytomsko-światowi. Dwie główne pary to dramatu to Spartakus i jego ukochana Frygia oraz rzymski wódz Krassus oraz jego kochanka Egina. W pierwszej obsadzie tańczyli: Douglas De Oliveira Ferreira (Spartakus), Michalina Drozdowska (Frygia), Maciej Pletnia (Krassus) i Mitsuki Noda (Egina). Ferreira jest Brazylijczykim, Noda Japonką, a Drozdowska i Pletnia absolwentami bytomskiej Szkoły Baletowej.

Świetne widowisko, taneczny kunszt - co do tego nie ma wątpliwości. Ale pozwolę sobie na refleksję na marginesie. Zarówno gladiatorzy, jak i rzymscy legioniści to jądro archetypu surowej, okrutnej męskości. Taki pierwiastek jednak raczej trudno wykreować w klasycznym balecie - przy całym szacunku dla imponującej muskulatury tancerzy baletu Opery Śląskiej. Dlatego oglądanie „Spartakusa" to doznanie estetyczne. Ale dramatyczne, etyczne przeżycie tej scenicznej historii o miłości, namiętności, godności i śmierci pozostaje tutaj w cudzysłowie. **MH**

RADZIONKÓW

Hiszpańska fiesta, niemieckie wychowanie

FB LO RADZIONKÓW

Pełen atrakcji Dzień Języków Obcych zorganizowano w Liceum Ogólnokształcącym. Jego gośćmi specjalnymi byli pracownicy naukowi Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach.

Dr Ewa Śmiłek i Sandra Lozano zabrały uczniów w niezwykłą podróż po Hiszpanii, prezentując przeróżne ciekawostki z tego kraju. Ich opowieści, prowadzone w języku hiszpańskim i polskim, były nie tylko pouczające, ale i pełne pasji, co sprawiło, że uczestnicy poczuli się jak w samym sercu słonecznej Hiszpanii.

Z kolei dr Romuald Jędruszczak, prowadząc zajęcia pod frapującym tytułem „Czasopisma dziecięce i młodzieżowe w NRD, a wychowanie", zaprezentował unikalne spojrzenie na kulturę niemiecką. Jego wykład, prowadzony w języku polskim z elementami niemieckiego, był niezwykle interesujący i skłonił do refleksji.

Były też i zajęcia z angielskiego przeznaczone przede wszystkim dla uczniów klas dwujęzycznych i rozszerzających ten język. Dla nich prelekcję wygłosił dr Marcin Sarnek, który przybliżył im historię odkrywania Ameryki, ukazując różnorodne perspektywy i aspekty tego wydarzenia. **IZO**

eprasa.pl ae90d70a7d

Co? Gdzie? Kiedy?

OPERA ŚLĄSKA

Piątek, sobota i niedziela - 21, 22 i 23 marca, godz. 18: G. Puccini - **„Madama Buterfly”**.

TEATR TAŃCA ROZBARK

Piątek 21 marca, godz. 18: **„Mój dzień”** - chorografia zbiorowa uczestników zajęć Szansa Stowarzyszenia Rodzin i Przyjaciół Osób z Zespołem Downa prowadzonych przez Ewelinę Dehn.

BYTOMSKIE CENTRUM KULTURY

Wtorek 18 marca, godz. 18: **Spotkanie autorskie ze Szczepanem Twardochem** z okazji premiery książki „Null”.
Niedziela 23 marca, godz. 16 i 18.30: **„Barabuum!”** - spektakl teatralny.

BECEKINO

17 - 20 marca, godz. 17 i 21 - 27 marca, godz. 19.45: **„Przepiękne!”** (dramatokomedia, prod. Polska).

Uwaga, kino kobiece! „Przepiękne!” to film ukazujący przeplatające się losy sześciu wyjątkowych bohaterek, z których, każda na swój sposób, walczy o swoje szczęście i spełnienie. A równocześnie to opowieści o różnych obliczach samotności: w małżeństwie, macierzyństwie, licealnej klasie czy świecie zdominowanym przez kult idealnego ciała.
17 - 20 marca, godz. 17.15: **„Pamiętnik Pauliny P.”** (familijny, prod. Chorwacja).
17 - 20 marca, godz. 19.30 i 21 - 27 marca, godz. 17: **„Bogini Partenope”** (dramat fantasy, produkcja: Włochy, Francja).
21 - 27 marca, godz. 17.15: **„Jak zostałam perliczką”** (dramat, koprodukcja: Wielka Brytania, Zambia, Irlandia).
21 marca - 3 kwietnia, godz. 19: **„Symfonia o umieraniu”** (dramat, prod. Niemcy).
Sobota 22 marca, godz. 14: **„Cyganeria”** Pucciniego z Arena di Verona.

CENTRUM KRESOWE

Czwartek 20 marca, godz. 16: **„Opowiem ci o Kresach”** - publikacje Instytutu Śląskiego dotyczące tematyki kresowej przedstawi zastępca dyrektora Instytutu Śląskiego dr Krzysztof Kleszcz. III edycję konkursu „Opowiem ci o Kresach - moja droga na Śląsk” przedstawi Joanna Siek.

CENTRUM KULTURY KAROLINKA

Niedziela 23 marca: **Kino Karolinka.** Godz. 16: **„Dzielna banda i tajemnica zaginionego wujka”**. Godz. 18.30: **„Emilia Perez”**.

Nasz człowiek na kongresie medycznym

FLORENCJA, BYTOM. 23. EUROPEJSKI KONGRES MEDYCYNY WEWNĘTRZNEJ MIAŁ NA POCZĄTKU MARCA MIEJSCE WE WŁOSZECH. Z INTERESUJĄCYM WYKŁADEM WYSTĄPIŁ TAM DR N. MED.GRZEGORZ JAKUBIAK NA CO DZIEŃ PRACUJĄCY W SZPITALU SPECJALISTYCZNYM NR 1 PRZY UL. ŻEROMSKIEGO.

Tomasz Nowak

Słuchaczom, wśród których byli przede wszystkim naukowcy i lekarze nie tylko z Europy, ale także z innych kontynentów zaprezentował on bardzo ciekawe i wartościowe wyniki badań dotyczących zależności pomiędzy wskaźnikiem aterogenności osocza, a wybranymi parametrami dysfunkcji układu sercowo-naczyniowego wśród osób bez cech ostrego zachorowania. Mówiąc inaczej badania te dotyczyły pacjentów borykających się z różnego rodzaju problemami wynikającymi z miażdżycy.

Praca wykonana przez dra Jakubiaka ma bardzo duże znaczenie. Może bowiem znacząco przyczynić się do poprawy jakości opieki nad chorymi. W szczególny sposób chodzi tu o polepszenie działań związanych profilaktyką chorób układu sercowo-naczyniowego, które od wielu lat pozostają wiodącą przyczyną zgonów w naszym kraju. Umiejętne zapobieganie im to niezwykle istotna kwestia zajmująca od wielu lat naukowców ze świata medycyny.

BYTOM.PL

Doktor Jakubiak jest od dawna zatrudniony na stanowisku starszego asystenta na Oddziale Hematologii Szpitala Specjalistycznego nr 1 w Bytomiu. Poza tym piastuje stanowisko adiunkta badawczo-dydaktycznego w Katedrze i Zakładzie Farmakologii w Zabrzu Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach. ■

REKLAMA

eprasa.pl ae90d70a7d

ŻYCIE MOŻE BYĆ EKO

Kamera oceni szczelność budynku

DORADCY ENERGETYCZNI Z KATOWICKIEGO WOJEWÓDZKIEGO FUNDUSZU OCHRONY ŚRODOWISKA I GOSPODARKI WODNEJ OD POCZĄTKU ROKU PROWADZĄ AKCJĘ BEZPŁATNYCH BADAŃ TERMOWIZYJNYCH BUDYNKÓW NALEŻĄCYCH DO JEDNOSTEK SAMORZĄDU TERYTORIALNEGO ORAZ ICH SPÓŁEK.

Tomasz Nowak

Wszystko odbywa się w ramach „Projektu Doradztwa Energetycznego" finansowanego z Funduszy Europejskich na Infrastrukturę, Klimat, Środowisko 2021-2027. Akcja ma charakter edukacyjno-szkoleniowy, a chodzi w niej o to, by sprawdzić czy budynki mieszczące instytucje samorządowe są szczelne.

298 obiektów do sprawdzenia

Wynik takiego badania pozwoli odpowiedzieć na pytanie o wysokość mających fatalny wpływ na środowisko naturalne oraz co warte podkreślenia finanse samorządu strat ciepła. Poza ty, jeśli znany jest ich poziom, to można świadomie podjąć działania prowadzące do ich minimalizowania. To zaś redukuje nadmierne koszty eksploatacyjnych.

Samorządy chętnie korzystają z propozycji Funduszu. Do przebadania zgłoszono bowiem aż 298 obiektów usytuowanych w 51 gminach województwa śląskiego. Możliwość przeprowadzenia badania kamerą termowizyjną uzależniona jest od warunków atmosferycznych.

Termogram prawdę powie

Ocenę szczelności prowadzi się rzecz jasna jedynie w czasie okresu grzewczego, gdy mamy zagwarantowaną odpowiednią różnicę pomiędzy temperaturą powietrza na zewnątrz i tej panującej wewnątrz budynku.

Po przeprowadzonym badaniu termowizyjnym gmina dostaje szczegółowy raport z badania wzbogacony opisem termogramów. Termogram to zapis obrazu cieplnego. Barwy widoczne na obrazie są umownie przypisane do poszczególnych wartości temperatur. Prócz tego jednostka samorządowa może liczyć na podsumowanie badania oraz co najważniejsze listę konkretnych zaleceń wskazujących możliwości poprawy efektywności energetycznej ocenianego budynku. ■

WFOŚiGW W KATOWICACH

Niewielka kamera ma ogromne możliwości

Zdobądź pieniądze na zieloną pracownię

Do końca marca trwa nabór wniosków w 11. edycji konkursu „Zielona pracownia" organizowanego przez Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach.

Jak podkreślają jego przedstawiciele oraz ci, których wnioski zostały już ocenione pozytywnie w poprzednich edycjach, to ogromna szansa dla placówek oświatowych z województwa śląskiego na pozyskanie środków na stworzenie nowoczesnych i ekologicznych pracowni przedmiotowych.

Zwiększyć świadomość ekologiczną

Przypomnijmy, że konkurs zorganizowano z myślą o organach prowadzących szkoły podstawowe (dokładniej klasy 4-8) oraz szkoły ponadpodstawowe. Prawo składania wniosków przysługuje zarówno placówkom dopiero planującym utworzenie Zielonej Pracowni, jak i tym, które w 2025 roku zostaną wyróżnione w konkursie ZIELONA PRACOWNIA_PROJEKT 2025.

Jak zwykle WFOŚiGW chce wesprzeć placówki oświatowe w stworzeniu nowoczesnych przestrzeni edukacyjnych z zakresu nauk przyrodniczych, biologicznych, ekologicznych, geograficznych, chemicznych, fizycznych i geologicznych. Nowe, bogato wyposażone pracownie nie tylko znacząco poprawią warunki nauki, ale co jeszcze ważniejsze zachęcą młodych ludzi do odkrywania świata nauki oraz rozwijania jakże istotnej we współczesnym świecie świadomości ekologicznej.

Szkoły do dzieła!

Szkoły mogą się ubiegać o dotacje sięgające nawet do 80 procent kosztów kwalifikowanych. Pamiętajmy jednak, że maksymalna kwota wsparcia to 48 tysięcy złotych. Pozyskane fundusze można przeznaczyć chociażby na: modernizację pomieszczeń, zakup wyposażenia, pomoce dydaktyczne, sprzęt multimedialny, a także inne elementy niezbędne do prowadzenia zajęć w nowoczesnej pracowni.

Wnioski są przyjmowane do do 31 marca 2025 roku. Jest więc trochę czasu na opracowanie przemyślanego projektu, który zwiększy szansę na uzyskanie dofinansowania. Zachęcamy szkoły do działania! W końcu robicie to dla swoich podopiecznych. **TON**

Za publikowane treści odpowiedzialność ponosi redakcja.

KOLUMNA DOFINANSOWANA ZE ŚRODKÓW WFOŚiGW w Katowicach

W SKRÓCIE

Węgiel w odstawkę

Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach ogłosił nabór wniosków do programu „Poprawa Jakości Powietrza w obiektach użyteczności publicznej zlokalizowanych w województwie śląskim". Pozwala on na zdobycie środków na przedsięwzięcia polegające na likwidacji źródła ciepła opalanego węglem oraz zabudowie pompy ciepła lub kotła na biomasę lub podłączenie do miejskiej sieci cieplnej. Poza tym można też zyskać dofinansowanie na zabudowę instalacji fotowoltaicznej, tworzenie magazynów energii oraz układu sterowania i modernizacji instalacji c.o. i c.w.u., a także termoizolację budynku. Szczegóły na stronie internetowej Funduszu.

Pomoc dla OSP

Wnioski do Funduszu mogą też składać Ochotnicze Straże Pożarne chcące pozyskać środki pozwalające na termomodernizację ich budynków, a także zabudowę w nich instalacji OZE oraz wymianę źródeł ciepła. Beneficjentami programu mogą być też gminy wskazane przez ministra właściwego ds. klimatu, dysponujące prawem własności lub innym tytułem prawnym do budynku mieszczącego jednostkę OSP. Termin składania dokumentów upływa 18 kwietnia, szczegóły przedsięwzięcia na stronie WFOŚiGW.

Vademecum energetyczno-klimatyczne

Taki tytuł ma możliwy do pobrania z internetu kwartalnik opracowany przez Doradców Energetycznych z WFOŚiGW w Katowicach. Jego pierwszy numer zapewne zainteresuje czytelników. Porusza on takie między innymi kwestie i odpowiada na następujące pytania: Projekt Doradztwa Energetycznego Gospodarka Obiegu Zamkniętego – wejść czy nie w ten obieg? Oszczędzać energię każdy może, Straty Dyrektywa CAFE – rewolucja na rynku motoryzacyjnym w Europie, Prawidłowa wentylacja pomieszczeń mieszkalnych – problemy i rozterki Polaków, zastosowanie kamery termowizyjnej w budownictwie i nowe przepisy impulsem do rozwoju klastrów. **IGN**

eprasa.pl ae90d70a7d

Jedź bezpiecznie na rowerze!

BYTOM. POLICJANCI WYSZLI NA ULICE I SPRAWDZAJĄ, CZY ROWERZYŚCI JEŻDŻĄ ZGODNIE Z PRZEPISAMI I DBAJĄ O BEZPIECZEŃSTWO WŁASNE, SWOICH DZIECI, A TAKŻE CZY NIE STWARZAJĄ ZAGROŻENIA DLA INNYCH. O CZYM ZATEM POWINNIŚMY PAMIĘTAĆ SIADAJĄC NA ROWER?

Małgorzata Himmel

Obowiązkowe wyposażenie roweru

Z przodu to co najmniej jedno światło pozycyjne barwy białej lub żółtej selektywnej, a z tyłu co najmniej jedno światło odblaskowe barwy czerwonej o kształcie innym niż trójkąt oraz co najmniej jedno światło pozycyjne barwy czerwonej. Do tego przynajmniej jeden skutecznie działający hamulec. Konieczny jest też dzwonek lub inny sygnał ostrzegawczy o nieprzeraźliwym dźwięku.

Obowiązki rowerzysty

Musi on korzystać z drogi dla rowerów lub pasa ruchu dla rowerów, jeśli są one wyznaczone dla kierunku, w którym się porusza lub zamierza skręcić, zachować szczególną ostrożność i ustępować miejsca pieszym, gdy porusza się po drodze dla rowerów i pieszych. Rowerzysta w ramach wyjątku może korzystać z chodnika lub drogi dla pieszych, gdy opiekuje się osobą w wieku do 10 lat, kierującą rowerem. Zaś poruszając się po chodniku lub drodze dla pieszych ma jechać powoli, zachować szczególną ostrożność i ustępować miejsca pieszym. Przepisy zabraniają ruchu rowerów po drogach ekspresowych i autostradach. Dzieci poniżej 10. roku życia mogą poruszać się na rowerze jedynie pod opieką osoby dorosłej, a dziecko w wieku do 7 lat może być przewożone na rowerze, pod warunkiem, że jest ono umieszczone na dodatkowym siodełku zapewniającym bezpieczną jazdę. Dozwolone jest przewożenie dziecka w przyczepie rowerowej.

Na przejściu dla pieszych

Zbliżając się do przejścia dla pieszych, rowerzysta jest obowiązany zachować szczególną ostrożność i ustąpić pierwszeństwa pieszemu znajdującemu się na przejściu. Podobnie jak inni kierujący, rowerzysta ma zakaz wyprzedzania pojazdu na pasach i bezpośrednio przed nimi.

FREEPIK

Jazda na rowerze to przyjemność, ale musimy pamiętać o zasadach bezpieczeństwa

Zakazy

Zabrania się jazdy po jezdni obok innego uczestnika ruchu, czepiania się pojazdów, jazdy bez trzymania co najmniej jednej ręki na kierownicy oraz nóg na pedałach oraz kierowania rowerem w stanie nietrzeźwości lub środka działającego podobnie. Rozmowa przez telefon też jest zakazana. Jeśli nie ma drogi przeznaczonej specjalnie dla rowerzystów lub nie można z niej korzystać na przykład z powodu robót drogowych, wtedy kierujący rowerem powinien poruszać się poboczem, a jeżeli nie nadaje się ono do jazdy jezdnią, możliwie blisko prawej krawędzi.

Zadbaj o własne bezpieczeństwo!

Przepisy dotyczące ruchu rowerów nie nakładają obowiązku korzystania z kasków ochronnych i elementów odblaskowych. Należy jednak wziąć pod uwagę, że kask chroni głowę – część ciała najbardziej narażoną na urazy. Z kolei kamizelka odblaskowa, szelki odblaskowe, opaski, ułatwiają dostrzeżenie rowerzysty przez kierowcę, zwłaszcza w trudnych warunkach atmosferycznych. ■

RABAT® TAXI
513 077 077
32 280 77 77
Jeździmy na terenie Bytomia, Radzionkowa, Piekar Śląskich oraz już za chwilę także w Tarnowskich Górach
Bez stref i Taryf nocnych.
WEJDŹ NA WWW.TAXIRABAT.PL I POBIERZ APLIKACJĘ
ZAUFANIE TO PODSTAWA
#TAXIRABAT #SZYBKIPODJAZD
PRACA CZEKA NA CIEBIE!
ZOSTAŃ KIEROWCĄ
TAXI RABAT
ZADZWOŃ: +48 696 080 480
REKLAMA

OLKA FASOLKA GOTUJE

ŚNIADANIOWE TORTILLE Z PIECZARKAMI

Aleksandra Giczewska

Te śniadaniowe tortille to coś pomiędzy klasycznym wrapem a zapiekanką – chrupiące na brzegach, kremowe w środku. Nadzienie z podsmażonych pieczarek z cebulką i czosnkiem, wymieszane z serkiem śmietankowym sprawia, że całość jest aksamitna, a intensywny ser Bursztyn i szynka dodają charakteru. Całość zapieczona w aromatycznych pomidorach z bazylią – prosto, a jednocześnie efektownie. Idealne na leniwe śniadanie albo weekendowy brunch.

Pieczarki, cebulę i czosnek drobno posiekaj. Na patelni rozgrzej olej lub masło i wrzuć cebulę. Smaż chwilę, aż się zeszkli, potem dodaj czosnek i pieczarki. Smaż na średnim ogniu, aż odparuje nadmiar wody, a pieczarki się zarumienią. Zdejmij z ognia i wymieszaj z serkiem kanapkowym, dopraw solą i pieprzem do smaku. Na każdej tortilli rozsmaruj porcję pieczarkowego farszu, posyp tartym serem Bursztyn i połóż plaster szynki. Zwiń tortille w rulony i ułóż w naczyniu żaroodpornym. Pomidory z puszki wymieszaj z solą, pieprzem i posiekaną bazylią, a następnie równomiernie rozlej je na tortille. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180°C i piecz przez około 20 minut, aż całość się zapiecze, a brzegi tortilli lekko zrumienią.

Wskazówki:

- Do farszu możesz dorzucić garść świeżego szpinaku – doda lekkiej świeżości i koloru.
- Świetnie smakują z łyżką kwaśnej śmietany lub jogurtu naturalnego podaną na wierzchu po upieczeniu.

Więcej wskazówek oraz prostych, szybkich i tanich przepisów znajdziecie na moim profilu w serwisie Instagram: @olkafasolkaa i Facebook: @olkafasolkagotuje.

Lista zakupów:

- 4 tortille pszenne
- 250 g pieczarek
- 1 mała cebula
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki serka kanapkowego (np. śmietankowego)
- 80 g tartego sera Bursztyn
- 4 plastry dobrej jakości szynki
- 1 puszka pomidorów krojonych bez skórki
- Kilka listków świeżej bazylii
- Sól, pieprz
- 1 łyżka oleju lub masła do smażenia.

eprasa.pl ae90d70a7d

A teraz coś z zupełnie innej beczki

Milionerów brak. Miesięcznik „Forbes" opublikował coroczną listę najbogatszych Polaków, a wraz z nią listę najzamożniejszych mieszkańców naszego regionu. Takich, których majątek liczy się w miliardach złotych. Czemu o tym wspominamy? Tylko dlatego, że bytomian i radzionkowian próżno tam szukać. Szkoda, może za rok? A swoją drogą warto by zrobić listę najbogatszych mieszkańców Bytomia i Radzionkowa. Czekamy na zgłoszenia. Wartość majątku prosimy podawać do dziesiątych części.

No i El Presidente Mariusz Wołosz zgubił zarost na twarzy. Damska część naszej redakcji protestuje, ale ta męska zdecydowanie bije brawo. A z tego prosty wniosek - zazdrościły niecnoty złośliwe...

Bytomski poseł Polski 2050 Piotr Strach kusi. Pochwalił się ostatnio na Facebooku, że piecze pyszne naleśniki i to na dodatek z dżemem truskawkowym :-))) Panie pośle, my tak po sąsiedzku - możemy liczyć kiedyś na jakiś szybki lunch? Senator PO Halina Bieda też coś kiedyś wspominała że na naleśniki chętnie wpadnie, więc może dałoby się jakąś degustację zrobić? Ze swojej strony zapewniamy mleko i to 3,2 procent! A co będziemy sobie żałować.

Przejrzeliśmy ostatnio listę obecności naszych parlamentarzystów w Sejmie RP. Głosowania, wolne wnioski i generalnie jak bardzo angażują się w swoją pracę. Wnioski są ciekawe, a symulantów mamy na widelcu. To jednak w swoim czasie. Na razie rozkoszujcie się chwilą i niech ona trwa!

Biegający Sławomir Mentzen stał się memem. To znaczy, że zrobił zasięgi w SoMe co znów oznacza, że nawet jeśli sytuację wyreżyserował, to osiągnął zamierzony cel. Ej, Prawo i Sprawiedliwość popatrzcie - kandydat Karol Nawrocki też biegał i została po tym tylko debata nad jego dresem. Bądźcie jak Mentzen, bo was dogania! **MAK, TON**

Tomasz po naszymu

Kupa larma ło nic

Tomasz Nowak

Keby William Szekspir boł Ślonzokiym, a niy Angolym, to napisołby niy „Wiele hałasu o nic", ale „Kupa larma ło nic". Bo piykne słowo larmo, to po naszymu hałas. Hałasować to larmować. I wejrzijcie sie: to tajla słowa alarmować, co po polsku znaczy ostrzegać, powiadamiać o zagrożeniu. I jak się alarmuje, to się robi właśnie larmo i to nojlepi fest srogie, żeby alarm był skuteczny.

Alarmów zaś tyla na szczynście niy ma, ale larmo słyszymy kożdego dnia i to pora razy. Jak chyba żodyn larmujom bajtle, ale to jest akurat bardzo fajne, bo tyz bajtle łod tego som, coby łod casu do casu zgobić i przi tym larmuwać. Oczywiście niy za dużo, bo wtedy larmo zrobiom jym znerwuwane łojce, abo rechtorzy we szkole. Ale niy ma co godać: bajtle to nojwiynksze larmiyrze, czyli osoby powodujące hałas (idzie tyz na nich godać rykole, abo rykoce). Pora chopów pewnie sie sy mnom niy zgodzi, bo pedzom, co najwiynkszy larmiyrz to jejich baba. Jo tam niy chca nic godać, ale cicho tyz niy byda. Juz niych łoni niych sie lepi pomyślom, cóz takigo robiom, abo barzi cego niy robiom, co durś majom we chałpie haja. I muisicie wiedzieć, co niy ma haje bez larma, bo haja to awantura.

Larmo mocie tyz na szpilu, jak fto sczeli tor, abo tora niy szczeli, abo jesce jak syndzia sie łomyli ze spalonym, a niy wejrzi na VAR. Larmo robioły downi bany, jak jechały bez ulice miasta. Zgrzipiało i piscało, co aze szło łogupieć. Ale teroz juz jest ciszy, bo jak kładom nowe glajzy, to dowajom wele nich take ekstra gumowe osłony. Fest larmiyrzami som zepoły heavymetalowe, ale tyz ludzie ftorzi przilażom na demonstracje i rycom jak niymondrzi.

W doma larmo może być niy ino skuli haje, ale jak docie radio, abo telewizor na cołki karpyntel, czyli na pełny regulator, bo chcecie sie trocha zabawić, abo robicie jaki fajer. Na zicher znerwujecie tym somsiadów, a łoni zrobiom wom haja i bydom ryceć: dej po ciszy ta łokropno lajera! Znaczy to: ścisz ten okropnie hałasujący sprzęt! Jest na to knif: niy chcecie haje skuli waszego fajeru i waszy lajery, to zaproście somsiadów do sia. Larmo ani trocha niy bydzie ich szteruwać.

I pamiyntejcie: larmo fest szkodzi na such, a niy kożdy łotym wiy. Roz casu we jednym gazycie stoło, co larmo zabijo pomału. I to jest prowda. ■

FREEPIK

Tyn chop z megafonym na zicher narobi kupa larma

Horoskop na tydzień

BARAN
Teraz dadzą o sobie znać skutki wielu zaniedbań. Mniejszych i większych, groźnych i niemal zabawnych. Walka wewnętrzna? Brak klarownego poglądu na postępowanie i plany bliskiej sercu osoby, którą do tej chwili aprobowałeś bez zastrzeżeń. W pracy boisz się, że nie sprostasz oczekiwaniom, że nie całkiem i nie od razu dasz sobie radę z poszerzonymi obowiązkami.

BYK
W życiu osobistym uwieńczone sukcesem zabiegi. Odnalezienie bratniej duszy. Zwłaszcza nieśmiali docenią kontakt z czarującą osobą o nieprzeciętnej indywidualności. Wzajemne inspiracje. W pracy przyda się dużo energii i zaradności. Wysoko punktowana będzie samodzielność i trafność decyzji. Niektórzy nie potrafią się jednak należycie skoncentrować.

BLIŹNIĘTA
W pierwszych dniach załamią się plany z powodu niefartu. Co prawda, można było przewidzieć właśnie taki, a nie inny rozwój wydarzeń. A więc niezadowolenie, apatia, depresja. W połowie tygodnia okaże się, że nie wszystko jeszcze stracone. Nowy im- puls, nowy napęd. Goście? Duży przedświątecznych ruch.

RAK
Nowa sytuacja. Krytyczne, świeże spojrzenie na ostatnie wydarzenia. Lepiej realnieocenić własne szanse, zamiast inwestować w budowę zamków na piasku. Dlatego przestań rozpamiętywać stare dzieje i zacznij budować swe życie na nowo. Natomiast w pracy nierozważne kroki.

LEW
Prowokujesz burzliwą rozgrywkę i bynajmniej nie jesteś zaskoczony ostrą rywalizacją o twoje względy. Wierzysz w silne atuty. Na niejednego Lwa niespodziewanie spadną cudze kłopoty, a więc sprawy życia prywatnego przesuną się niejako z konieczności na drugi plan. Pod koniec tygodnia, tak wyczekiwane, dobre wiadomości.

PANNA
Nierozważne kroki i postanowienia. Przede wszystkim zaskakująca, niefrasobliwa przygoda zamieni się w emocjonujący związek. Odległość nie gra roli. Pokonasz wszelkie trudności, aby pójść za głosem serca. Dotyczy to osób wolnego stanu. Pozostałe Panny również nie zaznają nudy, odkrywając w partnerze frapujące elementy charakterologiczne.

WAGA
Skłonność do przesady. Krańcowa ocena ostatnich wydarzeń z kręgu życia rodzinnego. W tej sytuacji trudno się na tobie opierać. Uwaga: pierwsze oznaki braku zaufania ze strony bliskiej sercu osoby. Nie lekceważ tego! Zastanów się, jak rozwiązać ten problem. Również w pracy sporo komplikacji, których sprawcą jesteś tylko i wyłącznie ty.

SKORPION
Zaniedbujesz przyjaciół, a właśnie w tym tygodniu możesz liczyć na miłe dowody pamięci z ich strony. Milczysz, czekasz na pierwszy gest pojednania. Dlaczego sam nie chcesz wyjść naprzeciw? Liczysz na sensowną radę, a w gruncie rzeczy nikogo nie pytasz o zdanie. Właśnie teraz warto dać się namówić na spotkanie towarzyskie lub wspólny wypad na miasto. Zastanów się, nim zacznie się kolejny weekend.

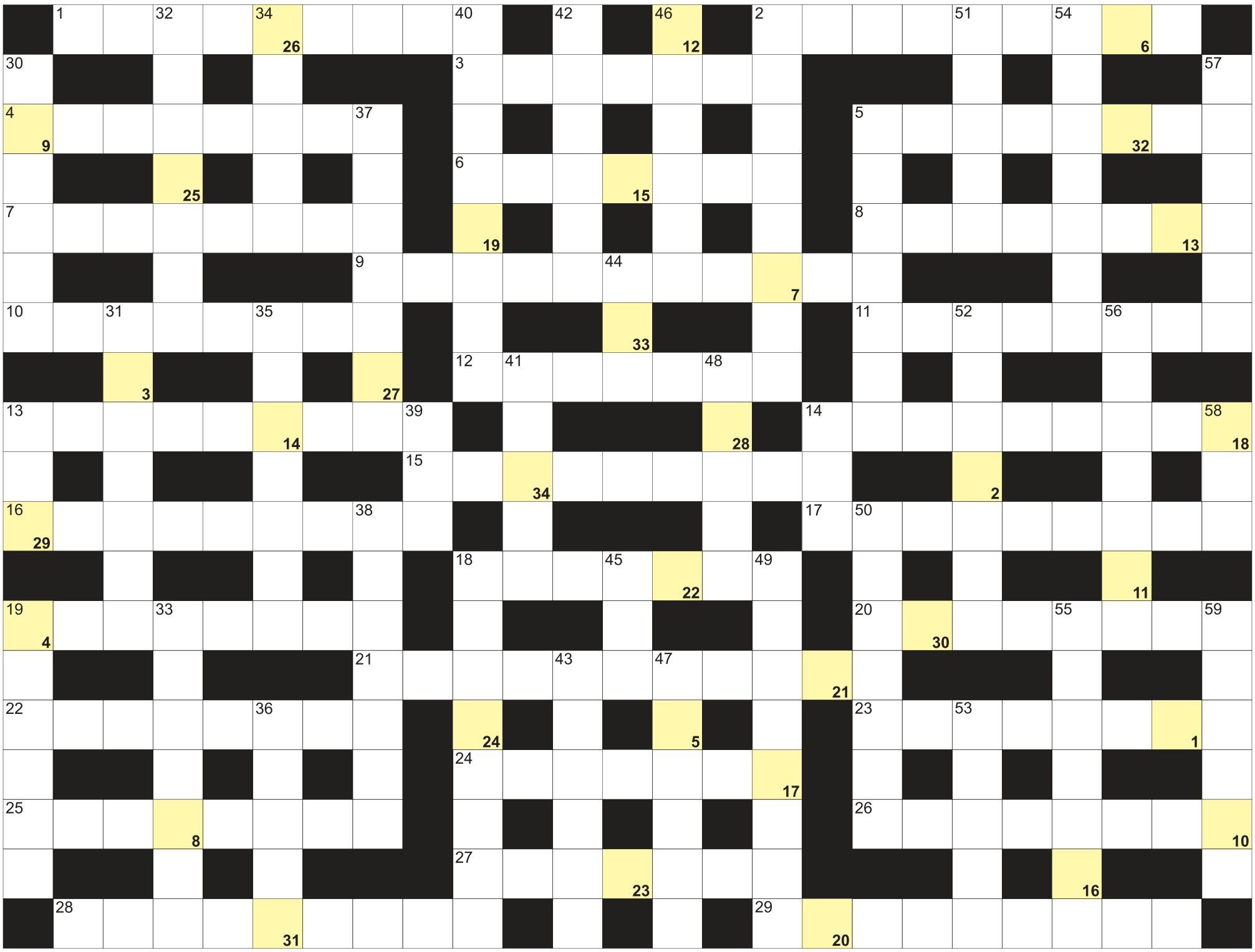
STRZELEC
Zwijasz się jak w ukropie, aby zatuszować własne niedopatrzenie. W życiu rodzinnym ktoś usiłuje apodyktycznie sterować twoim postępowaniem. Bronisz się, ale jakoś mało skutecznie. W pracy rozmowa z wysoko postawioną osobą w cztery oczy. Nie licz na improwizację. Przygotuj raczej konkretne argumenty. W sprawach osobistych czas podejmowania ważnych i wiążących decyzji.

KOZIOROŻEC
Nie podejmuj pochopnych decyzji, zwłaszcza jeśli chodzi o sprawy zawodowe. Lepiej odczekaj parę dni, aż odzyskasz wewnętrzny spokój i świadomie ujmiesz w ręce ster działania. Sympatyczne spotkanie towarzyskie skutecznie odciągnie twoje myśli od przykrych problemów. W domu utarczki z bliskimi osobami. Przykre i denerwujące.

WODNIK
Wiele niedomówień, zagadek, tajemnic. Wodniki mają co prawda świetną formę fizyczną i intelektualną, więc nie można się dziwić, że niemal magnetycznie przyciągają wielbicieli. Toczą się zakulisowe, niekiedy dramatyczne rozgrywki o twoje względy A ty chłodnym okiem kontrolujesz rozwój wydarzeń, robiąc wrażenie, że to dla ciebie nie pierwszyzna..

RYBY
W sercu niepewność i niepokoje. Nawet zwątpienie. Ciągła niepewność, czy dotrzymasz kroku partnerowi. To dla ciebie zupełnie nowa sytuacja. Niektórzy pełni są obaw na myśl o ewentualnej zmianie miejsca pracy. Nie jest tak źle. Nie jesteś sam. Zwłaszcza teraz docenisz serdeczną i bezinteresowną pomoc przyjaciół.

eprasa.pl ae90d70a7d



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 34, utworzą rozwiązanie:

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

POZIOMO: 1) prywatny dom wczasowy; 2) groźna choroba oczu, zaćma; 3) rzeźbiarz i aktor; 4) mały kundel; 5) koszyk na truskawki; 6) amerykański stan z Indianapolis; 7) duńska wyspa na Bałtyku; 8) policyjny samochód; 9) pudełko z czekoladkami; 10) zezwolenie na latanie lub pływanie; 11) zwyczaj odziedziczony po przodkach; 12) efekt stresów, neuroza; 13) wosk uszny; 14) kamienny lub murowany grób; 15) przymiar przesuwkowy z noniuszem; 16) kubek, dzbanek; 17) Pani stomatolog; 18) odwaga wraz z zapałem; 19) artystyczny przedmiot szkolny; 20) książka ze wskazówkami; 21) stolica Dagestanu; 22) magnetyczny, wykonywany w szpitalu; 23) Pico ..., najwyższy szczyt Kuby; 24) miasto z siedzibą prezydenta Ugandy; 25) suszone owoce winorośli; 26) nazwa dzieła Klaudiusza Ptolemeusza; 27) jest wynikiem mnożenia; 28) zniszczona tsunami japońska elektrownia atomowa; 29) szeroka ulica z aleją spacerową.

PIONOWO: 2) włoski region z Catanzaro; 5) opiekun sądowy; 13) najdłuższa i największa rzeka Słowacji; 14) żółw lub wąż; 18) pseudonauka od kamienia filozoficznego; 19) pouczająca, długa i nudna mowa; 30) uszko do zawieszenia kłódki; 31) operacja położnicza; 32) przyznanie tytułu lub imienia; 33) konik na szachownicy; 34) i Iglesias, i Cortazar; 35) intruzi w ogrodzie; 36) Agnieszka dla Anglika; 37) duża maszyna rolnicza; 38) gatunek żółtego sera; 39) pierwszy mężczyzna w mitologii nordyckiej; 40) przedmiot na szczęście; 41) Schrödinger, austriacki noblista; 42) pomieszczenie radiowe; 43) zginął za podglądanie Artemidy; 44) jedna z faz Księżyca; 45) mierzona w watach; 46) zajmuje się nimi briologia; 47) siedziba Śląskiego Centrum Chorób Serca; 48) rzymska bogini wegetacji i urodzajów; 49) należy się uczciwemu znalazcy; 50) zdolność odczuwania emocji innych; 51) pierwiastek Rb; 52) sędzia na boisku; 53) szczmiel biały krócej; 54) stare, niepotrzebne graty; 55) las tropikalny; 56) Bill, były prezydent USA; 57) wózek na budowie; 58) amerykańska Agencja Wywiadowcza; 59) wykwit skórny.

KUPON
ŻYCIE BYTOMSKIE
11

Nagrodą za prawidłowe rozwiązanie krzyżówki jest talon wartości 50 zł na usługi, które oferuje Gabinet Kosmetyczny Classic. Rozwiązania krzyżówki prosimy przesłać na adres redakcji
41-902 Bytom, Rynek 19

Z dopiskiem: wyrażam zgodę na publikację danych osobowych (imienia i nazwiska) w tygodniku Życie Bytomskie.

Nagrodę za prawidłowe rozwiązania krzyżówki nr 10 otrzymuje Pani Barbara Andrzejewska. Gratulujemy!

GABINET CLASSIC
KATARZYNA KRÓL

GABINET KOSMETYCZNY CLASSIC
Katarzyna Król, ul. Murarska 1/1 Bytom,
Tel. 797 279 560
Oferujemy szeroki zakres usług kosmetycznych.
Stylizację brwi i rzęs.
Stylizację paznokci. Pedicure. Makijaż.

eprasa.pl ae90d70a7d

USŁUGI

CYKLINIARSKIE. Układanie. 32/282-58-07, 501-604-735.

ODNAWIANIE wanien. 32/384-91-98.

ŚWIADECTWA energetyczne. 606-307-123.

ELEKTRYK 662-721-765.

KOSZENIE- wycinka i skracanie drzew. 607-219-491.

OPRÓŻNIANIE mieszkań i piwnic. 607-219-491.

PIT-Y ROCZNE od 35 zł; papierowo, elektronicznie, przez maila, telefon, także w domu Klienta, 603-649-877.

ANTENY sat, tv, domofony. NEON 604-231-094.

0 zł dojazd w centrum Bytomia. Naprawa sprzętu AGD. Umiarkowane ceny. 791-268-219.

MALOWANIE, tapetowanie, gładzie, kafelkowanie. 798-579-256.

REMONT łazienki, również dla osoby niepełnosprawnej. Tel. 507-055-024.

REMONTY, malowanie, tapetowanie, łazienki, kafelkowanie. Wod.-kan., gaz., elektryczne. 503-499-438.

REMONTY mieszkań i łazienek. 518-589-555.

DAM PRACĘ

PRACA na umowę zlecenie. Bytom-Karb, ul. Celna 11, czas pracy do uzgodnienia. Montaż ementów aluminiowych, pomocnik działu produkcji. Zatrudniamy również emerytów i rencistów. Telefon 505-104-677, 32/707-45-37.

KUPNO/SPRZEDAŻ

SKUP książek używanych. PERSEUSZ 504-010-010.

NIERUCHOMOŚCI

SKUP nieruchomości. 509-364-700.

SPRZEDAM dom w Orzechu. 606-214-620.

MIEJSCE parkingowe, zabudowane, pogranicze Bytomia i Chorzowa, ul. Miła sprzedam. +4915213468156.

MOTORYZACJA

POMOC W REJESTRACJI POJAZDÓW KRAJOWYCH I Z UE
(akcyza, VAT 24, tłumaczenia, przegląd, rejestracja Wydz. Komunikacji)
602-399-343
WWW.MOTODUDEK.PL
REKLAMA

AUTOSKUP 509-364-700.

AUTOSKUP. Płacimy gotówką. Najlepsze ceny, dojazd. 515-274-430, 602-871-305.

AUTOHANDEL. Kupię każdy samochód osobowy, dostawczy. 509-796-001, 798-835-341.

AUTOZŁOMOWANIE. 515-274-430.

RÓŻNE

TRADYCYJNA Wielkanoc w Beskidach, swojskie wypieki i wędliny. Turnus 1400 zł, możliwość dowozu. 501-642-492.

FINANSE

SZYBKI KREDYT z komornikiem. 32/260-00-33, 516-516-611, Pośrednik CDF S.C. firmy MATPOL FINANSE Sp. z o.o.

KREDYTY, pożyczki na konto lub w gotówce, również bez zaświadczeń, nawet ze złym BIK KRD i z zajęciami komorniczymi do 25000 zł, chwilówki do 2000 zł na każdy dochód. Bez wychodzenia z domu, dojeżdżamy do Klienta. Zadzwoń lub wyślij SMS tel. 567-454-116.

GABINET UROLOGICZNY + USG
lek. Jan Wilczek
specjalista urolog
Przyjmuje w środy 15.30-18.00
ul. Podgórna 9
Tel. 32/282-83-38, 601-411-806
REKLAMA

Adwokat
Sylwia Petelicka Kancelaria Adwokacka,
ul. Jagiellońska 6/19, 41-902 Bytom.
Kompleksowe prowadzenie spraw:
rozwodowych, alimentacyjnych, spadkowych, cywilnych oraz karnych.
Skontaktuj się z kancelarią
pod numerem tel.: 739 973 707.
REKLAMA

ŚLĄSKIE CENTRUM MEDYCYNY SĄDOWEJ

Śląskie Centrum Medycyny Sądowej w Bytomiu przy ul. Piekarskiej 103
665 100 353
www.scms.com.pl

Oferujemy pełną gamę badań histopatologicznych i cytologicznych:

- Badania immunohistochemiczne.
- Cytologiczne z materiału dostarczonego – cytologia ginekologiczna, materiał z biopsji.
- Cytologiczne z wykonaniem biopsji aspiracyjnej cienkoigłowej pod kontrolą USG.
- Możliwość uzyskania wyniku w dniu badania.
- Pełny zakres badań w dziedzinie medycyny sądowej oraz szeroki zakres opiniowania medyczno-sądowego w sprawach karnych oraz cywilnych.

REKLAMA

ważne telefony

Pogotowie ratunkowe **999**

Pogotowie ratunkowe w Radzionkowie **999**

Policja **997, 112, 478-533-200**

Straż pożarna **998, 478-510-200**
sekretariat: **478-510-220**

Dyżurny Straży Miejskiej
986, 32/281-18-24
(przez całą dobę)
skargi sms **530-809-400**
(tylko dla osób głuchoniemych)

Zgłaszanie awarii wodociągów i sieci kanalizacyjnej **994**
(połączenie bezpłatne)

Miejski Zarząd Dróg i Mostów
32/396-97-01

Bytomskie Przedsiębiorstwo Komunalne **32/396-71-00**

Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna
ul. Moniuszki 25, 41-902 Bytom
tel. **32 397-66-66**
fax. **32 397-66-00**
poniedziałek – piątek 7.30 – 15.05

Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego
32/ 388-76-15

POGOTOWIA:
Gazowe **992, 32/ 398-50-00**
Energetyczne **991, 32/ 303-09-91**
Wodno-kanalizacyjne
32/ 396-71-74 (połączenie bezpłatne) i **32/ 396-71-05**

Telefon zaufania AA we wtorki, środy, czwartki w godz. 17.30-19.30 **32/ 280-60-00**

REKLAMA

Twoje dziecko nudzi się w domu?

TOWARZYSTWO PRZYJACIÓŁ DZIECI

Siedzi godzinami przy telefonie lub komputerze, bo nie ma z kim bawić się i uczyć?

Jeśli tak, to ZAPISZ swoje dziecko do Środowiskowej Świetlicy Integracyjnej Towarzystwa Przyjaciół Dzieci w Bytomiu.

Nasz cel realizowany w 2025 roku to: „ROZWIJAMY KOMPETENCJE I UCZYMY ŻYĆ BEZPIECZNIE"

Oferujemy wspólne zabawy, pomoc w nauce, czytanie bajek, zajęcia artystyczne, konkursy, wspólne imprezy, zabawy i wiele innych atrakcji. Planujemy też zajęcia ruchowe, korepetycje z matematyki, cykl zajęć dotyczących cyberbezpieczeństwa, warsztaty z pierwszej pomocy przedmedycznej.
Zapewniamy profesjonalną opiekę pedagogów, konsultacje psychologa i pomoc socjalną.

Udział w zajęciach jest BEZPŁATNY!

Liczba miejsc ograniczona.
Informacje i zapisy telefoniczne: **781 124 140** lub osobiście Bytom, ul Prusa 19.
Zobacz nas na facebooku: https://www. facebook. com/tpdbytom

ZAPRASZAMY!
ZADANIE PUBLICZNE JEST WSPÓŁFINANSOWANE ZE ŚRODKÓW OTRZYMANYCH OD GMINY BYTOM.
REKLAMA

ŻYCIE BYTOMSKIE

BIURO REKLAM I OGŁOSZEŃ TYGODNIKA ŻYCIE BYTOMSKIE

Zapraszamy!
41-902 Bytom, Rynek 19

e-mail:
reklama@zyciebytomskie.pl,

tel. 508-659-284

ŻYCIE BYTOMSKIE
41-902 Bytom, Rynek 19

Tygodnik lokalny ukazujący się w Bytomiu i Radzionkowie.
Wydawca: Życie Bytomskie Sp. z o.o. (nr KRS 0000 49 0060)
Redaguje zespół: Tomasz Nowak - redaktor naczelny, Marcin Hałaś, Małgorzata Himmel
Biuro reklam i ogłoszeń: Mariola Kubica tel. 508-659-284,
e-mail: reklama@zyciebytomskie.pl

Skład: Paweł Przygodziński (EMILDESIGN)
Druk: Polska Press Sp. z o.o.
Za treść ogłoszeń redakcja nie odpowiada, materiałów niezamówionych nie zwraca, zastrzegając sobie prawo do ich adiustacji i skrótów.

eprasa.pl ae90d70a7d

SHARK TOP TEAM
Bytom

Jak trenować to z najlepszymi!

Zapraszamy wszystkich chcących rozpocząć swoją przygodę ze sportami walki do naszego klubu **ul. Składowa 2 w Bytomiu.**

Więcej informacji na naszym facebooku **Shark Top Team Bytom** lub pod numerem tel. **516 177 333**

MMA • Boks • K1 • Bjj • Zapasy

REKLAMA

Karol Pietruszka wywalczył Puchar Polski

NOWA RUDA. REPREZENTANT BYTOMSKIEGO SPORTOWEGO KLUBU TAEKWON-DO SONSO KAROL PIETRUSZKA MA W OSTATNIM CZASIE BARDZO DOBRĄ PASSĘ. POTWIERDZENIEM TEGO BYŁ JEGO JAKŻE UDANY START W ZAWODACH PUCHARU POLSKI.

Tomasz Nowak

Gospodarzem trzydniowej imprezy o randze ITF była Nowa Ruda, a dokładniej jej dzielnica Słupca. Zjechało tam aż 372 zawodników będących przedstawicielami 52 klubów z całego kraju. Wśród nich znalazło się wielu doświadczonych i mogących się pochwalić sporymi osiągnięciami, także międzynarodowymi.

Należał do nich bez wątpienia Pietruszka, który w minionym roku z Mistrzostw Europy wrócił ze złotym medalem wywalczonym indywidualnie oraz srebrnym w rywalizacji drużynowej. Z kolei podczas zorganizowanego w Argentynie Pucharu Świata w taekwon-do nasz trenowany przez Krzysztofa Kloskę wojownik zajął bardzo wysoką, dziewiątą pozycję.

W trakcie zawodów pucharowych bytomianin dobitnie potwierdził swoją klasę. W pięknym, a zarazem przekonującym stylu zdobył on pierwsze miejsce w konkurencji układów formalnych mężczyzn IV-VI Dan, zostawiając w pokonanym polu wielu utalentowanych rywali. W efekcie stojąc na najwyższym stopniu podium mógł w geście triumfu wysoko wznieść cenny puchar. ■

Karol Pietruszka na najwyższym stopniu podium

Ćwicz taekwon-do

Jesteś zainteresowany taekwon-do? Chcesz poznać tę dyscyplinę i ją uprawiać? W Bytomiu możesz to zrobić podczas zajęć odbywających się w Szkole Podstawowej nr 45 przy ul. Zakątek 20.

-1937-
Kwapisz

Najsmaczniejsze pieczywo, najlepsza kawa, najświeższe informacje. „Życie Bytomskie" w naszej sieci sklepów!

- Miechowice, ul. Daleka 12
- Miechowice, ul. Francuska 60
- Stolarzowice, hala targowa Bytom
- Szombierki, ul. Orzegowska 6
- Dworzec PKP Bytom, pl. Wolskiego 1
- Bytom, ul. Wrocławska 11
- Bytom, Rynek
- Bytom, ul. Łużycka 2a
- Szombierki, ul. Mazurska 3
- Bytom, pl. Akademicki 7
- Bobrek, ul. Zabrzańska 134

www.piekarniakwapisz.pl

REKLAMA

BYTOM, SOLARINO, SOBOTA.

Młodzi tenisiści Górnika z sukcesami w kraju i za granicą

Ostatnie dni obfitowały w sukcesy podopiecznych Górnika Bytom osiągane zarówno na krajowych, jak i międzynarodowych kortach.Takie zdanie można z powodzeniem powtarzać już od dłuższego czasu.

Pola Cichoń zdobyła trzecie miejsce w singlu podczas Mistrzostw Województwa Śląskiego rozgrywanych od 8 do 10 marca na obiektach bytomskiego klubu. W grze podwójnej poszło jej także bardzo dobrze. Startując w parze z Zosią Hajda nasza utalentowana tenisistka wywalczyła wicemistrzostwo. Jeszcze wyżej w tym ważnym dla młodych graczy turnieju zaszedł inny przedstawiciel Górnika Robert Corda, który w pięknym stylu został Mistrzem Śląska młodzików w singlu.

Powody do wielkiego zadowolenia trenerom i działaczom bytomskiego klubu, po raz kolejny zresztą, dostarczyła Weronika Falkowska. Zdobyła ona pierwszy w sezonie tytuł deblowy triumfując podczas turnieju ITF W35 odbywającym się w Solarino na Sycylii. Bytomianka grała tam w parze razem z Amerykanką Paris Corley. Co warte podkreślenia to już 27. tytuł w karierze zdolnej zawodniczki. Można zatem ją nazwać specjalistką od zwyciężania w rywalizacji podwójnej. Ale jak się okazuje nie tylko. Dodatkowo bowiem podczas tego samego turnieju Falkowska dzięki świetnej postawie dotarła do finału singla. Do pełnego triumfu na włoskiej ziemi zabrakło jej naprawdę niewiele.

FB GÓRNIK BYTOM
Weronika Falkowska i Paris Corley

Kto jeszcze wpisał się na listę dumy? Łukasz Bury startujący w parze razem z Franciszkiem Niezwiesnym był finalistą gry podwójnej na turnieju Tennis Europe U14 toczącym się w podpoznańskim Centrum Tenisa Sobota. I wreszcie Szymon Kielan dotarł do ćwierćfinału Challengera rozgrywanego na Krecie. **TON**

eprasa.pl ae90d70a7d

Nicole Widłak trzecia w Pucharze Świata

RYGA. BARDZO DOBRA SERIA DŻUDOKÓW CZARNYCH BYTOM W ZAWODACH PUCHARU ŚWIATA WYDAJE SIĘ NIE MIEĆ KOŃCA. W MINIONĄ SOBOTĘ W ŚWIETNYM STYLU PRZEDŁUŻYŁA JĄ MŁODZIUTKA NICOLE WIDŁAK.

Tomasz Nowak

W ostatnich tygodniach bytomscy zawodnicy raz za razem stają na podium prestiżowych zawodów pucharowych. Udało się to między innymi Natalii Kropskiej, Jakubowi Munizowi Acoście, Pawłowi Drzymałowi oraz Magdalenie Glubiak. W sobotę podczas silnie obsadzonej imprezy odbywającej się w stolicy Łotwy szansę doszlusowania do tego grona otrzymała Widłak. Wykorzystała ją w pełni i sięgnęła po brązowy medal w kategorii wagowej do 78 kg.

Co warte podkreślenia nasza utalentowana dżudoczka dopiero wchodzi w wiek juniorski, a z powodzeniem wystartowała na zawodach, w których za przeciwników miała o wiele bardziej doświadczonych seniorów. Poradziła sobie z nimi rewelacyjnie i w dobrym stylu wygrała kilka walk. Trzecie miejsce to jej ogromny sukces. Walnie przyczynili się do niego trenerzy Nicole Widłak, a więc Sonia Lniany oraz Krzysztof Gadacz. ■

FB CZARNI BYTOM

Nicole Widłak: juniorka która wygrywa z seniorkami

GLIWICE

Wymagający turniej młodych waterpolistów

FB WTS POLONIA BYTOM

Juniorzy WTS Polonia Bytom

Zespół juniorski U19 WTS Polonia Bytom wziął udział w turnieju piłki wodnej zorganizowanym na gliwickiej pływalni. Nasi odnieśli trzy zwycięstwa, a dwa razy musieli uznać wyższość rywali.

Jak przyznają szkoleniowcy turniej okazał się niezwykle wymagający, ale mimo grania młodym składem udało się pokazać ogromną wolę walki. Zaczęło się bardzo dobrze, bo w pierwszym spotkaniu Polonia wyraźnie i efektownie pokonała UKS Syrenę Pałac Młodzieży II Warszawa 24:4. Jak podkreślają trenerzy bytomskich waterpolistów ich gra była skuteczna, a wysoki wynik podbudował morale drużyny.

Brakuje skuteczności

W kolejnym starciu nasi ponownie pokazali swoją siłę zwyciężając zespół ŁSTW Politechnika Łódzka 22:5. Niestety, w starciu z pierwszą reprezentacją UKS Syrena Pałac Młodzieży musieliśmy uznać wyższość rywali. Skończyło się wynikiem 6:11. Podobnie stało się w meczu z UKS Neptun Uniwersytet Łódzki. Porażka 10:16 zabolała i pokazała, że w kluczowych momentach brakuje naszym skuteczności.

Na zakończenie turnieju pojawił się jednak powód do radości w postaci wygranej z KSZO Ostrowiec Świętokrzyski 15:6.

Cenna lekcja

„Turniej był dla nas cenną lekcją. Nasza drużyna jest młoda, ale pełna ambicji i waleczności – nie boimy się rywalizować z silniejszymi i konsekwentnie zbieramy doświadczenie. Wyniki pokazują, że potrafimy dominować nad słabszymi przeciwnikami, ale przed nami jeszcze sporo pracy aby móc walczyć o najwyższe podium w turnieju finałowym Mistrzostw Polski Juniorów - skomentowano na profilu WTA Polonii Bytom.

Podczas turnieju grali: Jacek Dudek, Adam Guzy, Bartłomiej Topolski, Bartłomiej Ulfik, Sergiusz Ołowski, Piotr Szopa, Stanisław Cieślik, Witold Babula, Aleksander Ignacy, Mikołaj Księży, Szymon Łakomy, Oliwier Maj, Paweł Piechaczek, Mateusz Goik oraz Paweł Waluś. **AURE**

SZCZECIN, CIECHOCINEK, BYTOM.

Pozytywne wieści z ringu

Sporo się ostatnio działo dobrego w grupującej młodych, zdolnych zawodników Bytomskiej Akademii Boksu.

Filip Jóźwiak wziął udział w XVII Międzynarodowym Turnieju o Puchar Skorpiona odbywającym się w Szczecinie. Zawodnik bytomskiej Akademii został specjalnie powołany na ten turniej przez trenera kadry Dariusza Kochanowskiego, a w narożniku stał Dariusz Gumowski, asystent szkoleniowca reprezentacji.

Bytomianinowi poszło dobrze. W pierwszym starciu efektownie pokonał Sebastiana Dareszkiewicza ze Szczytna 3:0, a następnie zmierzył się z wicemistrzem Europy Raulem Baronem z Włoch. Po bardzo wyrównanym pojedynku nasz zawodnik nieznacznie przegrał 1:2. Ale jak podkreślali zgodnie trenerzy był to bardzo dobry i potrzebny sprawdzian przed Mistrzostwami Śląska. Wstydu na pewno bytomianin nie przyniósł.

FB BAB

Filip Jóźwiak

Zawody te odbyły się w miniony weekend w Knurowie, a BAB wysłała tam aż 28 swoich reprezentantów. Co wskórali i ile medali zdobyli napiszemy w kolejny numerze. Przy takiej wielkiej reprezentacji liczyliśmy na dobry wynik. A wspomniany już Filip Jóźwiak otrzymał powołanie na zgrupowanie kadry narodowej kadetów. Obóz odbędzie się ono w dniach 17-25 marca w Centralnym Ośrodku Sportu w Giżycku.

Z kolei w Ciechocinku reprezentujący nasz klub Filip Moszyk zakwalifikował się do Mistrzostw Polski Młodzików. Dała mu to wygrana z Tymoteuszem Kaczyńskim z Wielkopolski. Z kolei Maja Krzemińska w walce o eliminacje do Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży po dobrej walce przegrała 0:3 z Aleksandrą Halbiną, która jest aktualną Mistrzynią Polski Młodzików. **IZO**

OLESNO, BIAŁYSTOK

Wreszcie przerwali fatalną passę

DWA NIEZWYKLE CENNE ZWYCIĘSTWA ODNIEŚLI W CIĄGU KILKU DNI TENISIŚCI STOŁOWI POLONII PETRALANY BYTOM. TYM SAMYM PRZERWALI FATALNĄ SERIĘ PORAŻEK I UCIEKLI ZE STREFY SPADKOWEJ W TABELI EKSTRALIGI.

W zeszłym sezonie podopieczni trenera Michała Napierały w pięknym stylu wywalczyli brązowy medal i miano trzeciej drużyny w kraju. W tym sezonie nie szło im już tak dobrze. Długa seria porażek sprawiła, że znaleźli się na przedostatnim miejscu w tabeli.

Było nerwowo

W klubie zrobiło się nerwowo. Punkty były bardzo potrzebne, więc bytomianie przełożyli dwa spotkania ligowe, czekając aż z mistrzostw Szwecji wrócą występujący w zespole z Miechowic Anders Eriksson oraz Viktor Brodd. Notabene dodajmy, że ten pierwszy dotarł w owych mistrzostwach do fazy ćwierćfinałowej, w której uległ późniejszemu triumfatorowi.

FB POLONIA PETRALANA BYTOM

Anders Eriksson

11 marca poloniści na wyjeździe zaskakująco pokonali znacznie wyżej notowaną Villę Verde Olesno 3:2. Zaczęło się źle, bo od porażki Patryka Zatówki z Taisei Matsushitą 1:3. Na szczęście w drugim starciu w takim samym stosunku Brodd ograł Zeng Yi Wanga. Potem przy stole spotkali się Eriksson i Radek Mrkvicka, a „nasz" Szwed nie pozostawił żadnych wątpliwości, kto jest lepszy i triumfował 3:0. Niestety, w pojedynku czwartym Matsushita zrewanżował się za pierwszy mecz i zwyciężył 3:2 Brodda. Ale tego dnia moc była po stronie bytomian. Decydujący mecz po zaciętej, pięciosetowej walce dla naszych. Zatówka:Wang 3:2.

Awans w tabeli

Jeszcze lepiej było dwa dni później, kiedy to nasi w Białymstoku bezdyskusyjnie 3:0 okazali się lepsi od ekipy SBR Dojlidy. Zatówka 3:1 pokonał Patryka Chojnowskiego, Brodd 3:0 ograł Konstantinosa Angelakisa, a Eriksson 3:0 Dawida Chilickiego.

Te dwa doskonałe występy zapewniły naszym pingpongistom awans na bezpieczną dziewiątą pozycję. Sytuację poprawić mogli oni jeszcze w minioną niedzielę, gdy u siebie podejmowali ASTS Olimpię Grudziądz. To ostatnia drużyna w tabeli, więc kibice mocno liczyli na kolejne zwycięstwo. **TON**

eprasa.pl ae90d70a7d

Jeszcze tylko jedno zwycięstwo. W sobotę wszyscy na lodowisko!

JANÓW, BYTOM. JAK DOTĄD W FILMIE POD TYTUŁEM „HOKEISTKI POLONII BYTOM BRONIĄ MISTRZOSTWA POLSKI I ZDOBYWAJĄ JE PO RAZ CZTERNASTY W OGÓLE, A DZIEWIĄTY Z RZĘDU" WSZYSTKO DZIEJE SIĘ ZGODNIE Z DOKŁADNIE ZAPLANOWANYM SCENARIUSZEM. W MINIONĄ SOBOTĘ NASZE ZAWODNICZKI NA WYJEŹDZIE OGRAŁY 4:2 KOJOTKI NAPRZÓD JANÓW I 22 MARCA U SIEBIE MAJĄ DO ODEGRANIA JUŻ TYLKO JEDNĄ SCENĘ. MUSZĄ WYGRAĆ JESZCZE RAZ.

FB POLONIA BYTOM LADIES

Tak było podczas zeszłorocznego finału pomiędzy Polonią, a Kojotkami. Tym razem też można się spodziewać gromkiego dopingu

Tomasz Nowak

Po imponującym zwycięstwie w sezonie zasadniczym (zero porażek!) i równie efektownym odprawieniu dwóch zespołów w ćwierćfinale i półfinale TLH podopieczne trenera Andrzeja Secemskiego znalazły się w finale. Ich przeciwniczkami w walce o złoty medal podobnie jak ostatnio są reprezentantki Kojotek Naprzód Janów.

Głodne sukcesu, marzące o pomszczeniu przegranej w finale sprzed roku i przerwaniu trwającej już tak długo hegemonii Polonii, wydawały się trudną przeszkodą. Zwłaszcza, że w naszej ekipie parę zawodniczek jest kontuzjowanych i nie może pojawić się na lodzie.

Późniewska razy dwa

I to się podczas pierwszego, mającego miejsce 15 marca w Janowie spotkania potwierdziło. Pierwsza i druga tercja zakończyły się remisem po 1:1. Mecz był bardzo zacięty, pełen ostrych zwarć i wielu sytuacji podbramkowych. Sędzia dwa razy nie uznał strzelonych goli, po obydwu stronach.

Jednakże w trzeciej tercji mistrzynie pokazały klasę. Przyspieszyły, mocno poprawiły grę w obronie i przede wszystkim tempo wychodzenia do kontrataku, a efekty przyszły same. Tę tercję wygrały 2:0, a całe spotkanie 4:2. Tym samym wykonały przedostatni krok na drodze do obrony tytułu. Na listę strzelców wpisywały się Milena Piasecka, Ida Talanda i dwukrotnie niezawodna Karolina Późniewska.

Kibicujmy!

Krok ostatni trzeba postawić w najbliższą sobotę. Miejmy nadzieję ostatni pojedynek Polonii i Naprzodu rozpocznie się o godz. 17 na Lodowisku im. Braci Nikodemowiczów. Bilety sprzedają się doskonale, kiedy zsyłaliśmy ten tekst kupiono ich już przeszło 700. Ale przecież może być nas o wiele więcej, więcej osób może głośnym dopingiem ponieść niebiesko-czerwone hokeistki na szczyt, czyli tam, gdzie ich miejsce. Atmosfera zapewne będzie doskonała, bo na finale zawsze taka jest.

Panowie znowu rozczarowali

Nie dla nas choćby trzecie miejsce w MHL. Hokeiści Polonii Bytom przegrali rywalizację z Sokołami Toruń i kończą sezon na zaledwie czwartym miejscu. Rozczarowanie wśród kibiców jest bardzo duże. Tak naprawdę było takie już po tym, jak szybko, bo po dwóch meczach z Naprzodem Janów straciliśmy szansę na wejście do finału MHL. Na otarcie łez została bytomianom rywalizacja z ekipą z Torunia. Pierwszy, wyjazdowy pojedynek nasi przegrali 2:3. W drugim starciu wlali w serca kibiców nieco nadziei, bo po dobrej grze pokonali Sokoły 8:5, choć po drugiej tercji ulegali im 3:4. Od razu padło hasło „wszyscy na lodowisko, walczymy o brąz".
Wielu posłuchało, doping podczas decydującego starcia z torunianami był naprawdę mocny. Pierwsza tercja na remis 1:1, w drugiej goście wychodzą na jednobramkowe prowadzenie, ale wszyscy mają nadzieję, że powtórzy się sytuacja z poprzedniego dnia. Ale się nie powtórzyła. Trzecia tercja znowu na remis, rym razem 2:2 i ostatecznie Polonia przegrywa 3:4 (gole zdobywali: Paweł Wybiral, Kiryl Yastrabau i Patryk Jarosz). Nie dajemy rady drużynie, która po sezonie zasadniczym była na siódmej lokacie i zgromadziła 26 punktów mniej, niż Polonia.

Juniorzy powalczą o tytuł

Hokejowych emocji w tym tygodniu będziemy mieli na Lodowisku im. Braci Nikodemowiczów znacznie więcej. Już 18 marca młodzi hokeiści Centralnej Ligi Juniorów rozpoczynają walkę w fazie grupowej Mistrzostw Polski. Zawodnicy Akademii Hokejowej BS Polonia Bytom zmierzy się z ekipami JKH GKS Jastrzębie (18.03 o godz. 17) oraz MKS Sokoły Toruń (19.03 o 17). Wstęp na wszystkie mecze jest bezpłatny. W tym samym czasie w Tychach rywalizować będą drużyny z drugiej grupy: MOSM Tychy, Unia Oświęcim, MMKS Podhale Nowy Targ oraz Naprzód Janów. Cztery najlepsze drużyny zagrają w półfinałach zaplanowanych na 22 marca. Dzień potem mecz o III miejsce i mecz o mistrzostwo.

KATOWICE

Cidry na remis, Silesia na zero, a Zieloni w ogóle nie zagrali

Polonia Bytom swój drugoligowy mecz z GKS Jastrzębie stoczyła w minioną niedzielę, a więc już po zamknięciu tego wydania naszego tygodnika. Mieliśmy jednak uzasadnione oczekiwania, iż na swoim obiekcie sięgnie po trzy punkty.

W ubiegłą sobotę grała natomiast IV liga. Radzionkowski Ruch wybrał się do Katowic na starcie z tamtejszym Rozwojem. Zapowiadało się ono jako trudne, bo przecież katowiczanie są wiceliderem IV ligi. Rzeczywiście takie było, ale Cidry stanęły na wysokości zadania. Wynik końcowy to 2:2. Michał Szromek podtrzymał wysoką strzelecką formę z zimowych sparingów. To on bowiem wbił dwa gole dające Ruchowi cenny punkt.

Nie pograły sobie natomiast piątoligowe Szombierki. Po krótkim epizodzie wiosennym zima przypomniała o sobie i murawa na boisku Znicza Kłobuck, z którym Zieloni mieli rywalizować nie nadawała się do tego, by biegali po niej piłkarze. Decyzją gospodarzy spotkanie w Kłobucku zostało odwołane. ŚlZPN wyznaczył nowy termin meczu na środę 7 maja o godz. 18.

FB SZOMBIERKI BYTOM

Szombierki nie zagrały, ale obroniły pozycję lidera

Co ciekawe bytomianie mimo wszystko zachowali pozycję lidera. Oto bowiem tracące do nich jeden punkt Zagłębie Sosnowiec niespodziewanie uległo na wyjeździe Śląskowi Świętochłowice. Jeśli zatem Zieloni wykorzystają szansę, to będą mogli odskoczyć reszcie na 4 punkty. Występująca w tej samej lidze Silesia Miechowice 0:2 uległa w Chorzowie rezerwom Ruchu.

Klasa A wraca do grania w przyszłym tygodniu, wznowiły rozgrywki natomiast zespoły z B klasy. GKS Rozbark zwyciężył 5:1 Sokoła Zbrosławice 5:1 i nadal jest liderem. **AURE**

eprasa.pl ae90d70a7d