Nowe centrum przesiadkowe w Rybniku. Na konkurs zgłoszono aż 14 projektów **str. 4**

FOT. SARP KATOWICE

Do świąt Bożego Narodzenia już blisko. Postna wigilia może mieć zbawienny wpływ na nasze zdrowie. Wiedzieli o tym nasi przodkowie str. 11

STRONA ZDROWIA

DZIENNIK ZACHODNI

Środa 13.12.2023

www.dziennikzachodni.pl

Nr 289 (23 835)
Cena 4,50 zł (w tym 8% VAT)

Odliczanie do finału budowy DK91 w Częstochowie. Mają czas do końca roku **str. 8**

FOT. ADAM JANKOWSKI

Polska będzie liderem UE, deklaruje premier Donald Tusk **str. 9**

Rośnie spór Węgier z Ukrainą. Dotyczy również akcesji do Unii **str. 10**

FOT.ASSOCIATED PRESS/EN

ZDROWIE JESTEŚMY W ŚRODKU SEZONU ZACHOROWAŃ NA INFEKCJE GÓRNYCH DRÓG ODDECHOWYCH

Atakują wirusy covida, grypy i RSV

Aleksandra Wielgosz
Śląskie

W tym sezonie możemy mieć do czynienia z tridemią, czyli występowaniem trzech różnych wirusów, prowadzących do rozwoju chorób zakaźnych górnych dróg oddechowych. Chodzi o wirusy COVID-19, RSV i grypy.

Lekarze ostrzegają, że szczyt zachorowań dopiero przed nami, ale w przychodniach zdrowia już ustawiają się większe kolejki pacjentów, chorują dzieci i dorośli. Najczęstsze objawy, z jakimi zgłaszają się pacjenci, to osłabienie, duszności, gorączka i kaszel. Ma to odzwierciedlenie w danych publikowanych przez Ministerstwo Zdrowia. Tylko 10 grudnia w województwie śląskim odnotowano 525 zakażeń COVID-19. Liczby rosną. Na początku listopada było ok. 300 chorych.

- Ze względu na łatwość przenoszenia się chorób i warunki jesienno-zimowe wirusy górnych dróg oddechowych są najwyżej w statystykach chorób zakaźnych. Droga kropelkowa jest najłatwiejszą drogą do przenoszenia zarazków - mówi Tomasz Bojkowski, kierownik Oddziału Epidemiologii Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Katowicach. - Wzrost infekcji górnych dróg oddechowych najczęściej jest proporcjonalny ze wzrostem innych jednostek chorobowych, np. COVID-19, grypą i RSV. Nie ukrywam, że tak jak w latach ubiegłych, tutaj jest najwięcej dzieci do lat czterech. Bardzo dużo przypadków hospitalizacji jest właśnie wśród dzieci - dodaje Tomasz Bojkowski.

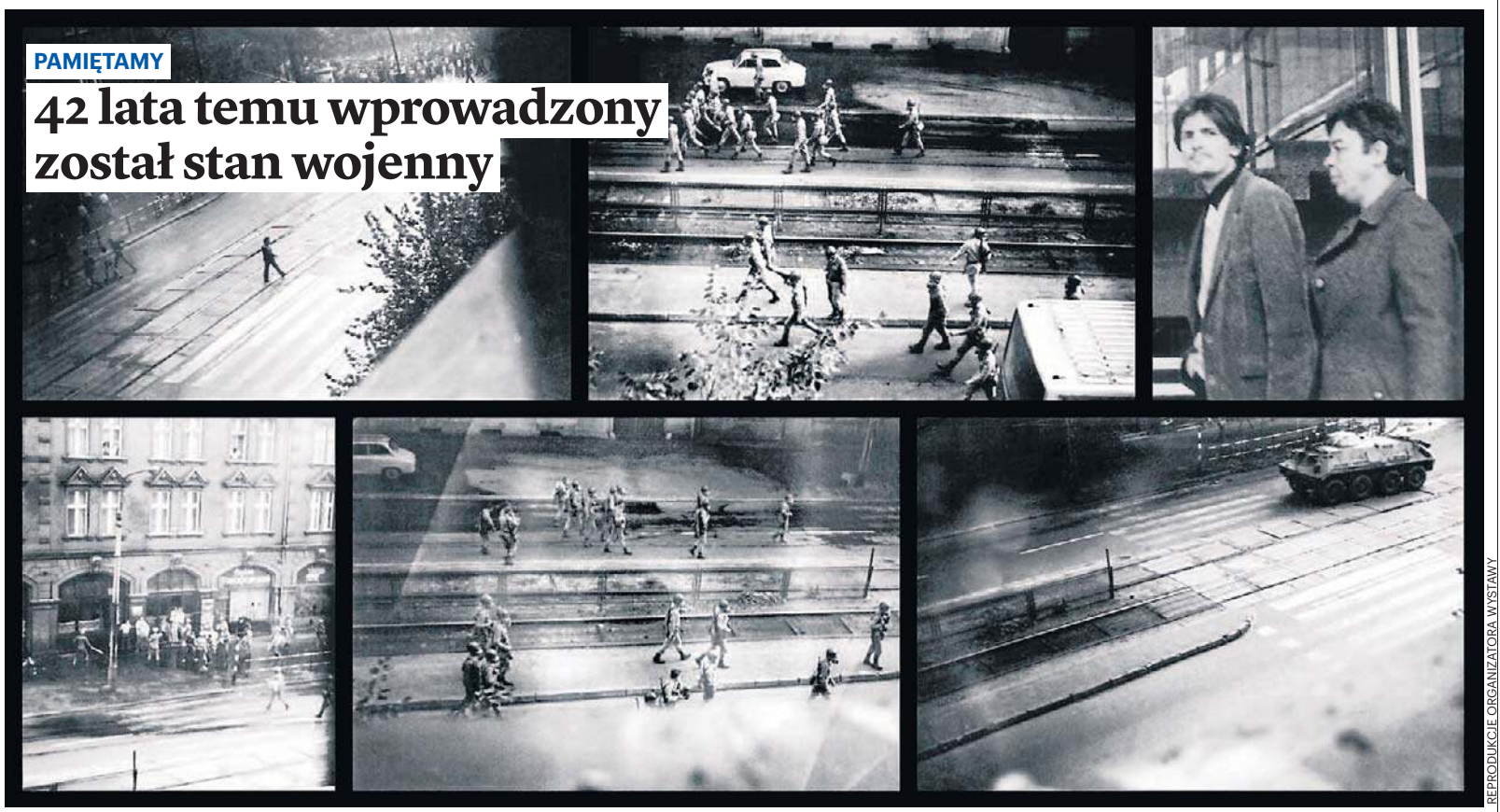
COVID-19, RSV i grypa mają zbliżone objawy, są to: ból głowy, mięśni i stawów, zatkany nos i katar, drapanie lub ból gardła, gorączka, utrata apetytu i ogólne rozbicie. Zbieżność objawów utrudnia diagnozę, a ta możliwa jest tylko poprzez wykonywanie testów.

- Testowanie w naszym województwie i w całym kraju polega na ukierunkowanym podejmowaniu decyzji o przeprowadzeniu testu przez lekarzy pierwszego kontaktu. Ilość testów może być obecnie mniejsza, ale jest bardziej zasadna. Wcześniej testowaliśmy przesiewowo dużą populację, teraz stosujemy ukierunkowane testowanie - mówi Tomasz Bojkowski.

Województwo śląskie wraz z województwem mazowieckim przoduje w liczbie wykonywanych testów na COVID-19. W poniedziałek, 11 grudnia, wykonano ich 973. Dla porównania - w województwie świętokrzyskim tylko 166. Warto dodać, że w aptekach dostępne są testy COMBO Antygen na grypę A/B, COVID-19 i RSV, które można wykonać samodzielnie w domu. - Jeśli ktoś zrobi test w domu i wynik będzie pozytywny, to dobrze, aby przynajmniej zgłosił się do lekarza. To bardzo istotne z punktu widzenia danych epidemiologicznych - mówi Tomasz Bojkowski.

Istnieje realne ryzyko, że osoba, która nie uda się do lekarza, źle określi swój stan zdrowia.

Więcej str. 3



PAMIĘTAMY

42 lata temu wprowadzony został stan wojenny

REPRODUKCJE ORGANIZATORA WYSTAWY

„Katowice w drodze do niepodległości" – to tytuł niezwykłej wystawy, która zostanie otwarta dzisiaj w Katowicach na placu Wolności Str. 2

MYSŁOWICE

Supernowoczesny budynek komunalny

Demonstrator technologii przy ulicy Karola Miarki w Mysłowicach to jeden z najnowocześniejszych budynków komunalnych w Polsce. Za miesiąc wprowadzą się tu pierwsi mieszkańcy.

Czytaj str. 3

Sport

Jak najnowsze wydarzenia w Górniku Zabrze komentuje prezydent miasta? **str. 16**

Nr ISSN 2353-6195 Nr indeksu 350-079

eprasa.pl b08b3c7709

AUTOREKLAMA 0110712886

Zamów **prenumeratę**
Dziennik Zachodni 32 555 02 05
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.dziennikzachodni.pl

Jutro w naszej gazecie
Pod paragrafem

Seryjni mordercy budzą naszą grozę i jednocześnie fascynują. A współczesna nauka wciąż nie wie, skąd się biorą takie bestie.

FOT. ANDZREJ KORNAŚ

Scena będzie wysoka na 31,5 metra! Imprezę poprowadzi m.in. Krzysztof Ibisz, który był wczoraj w Chorzowie

Rośnie sylwestrowa scena w Parku Śląskim

Magdalena Grabowska
Chorzów

Przed nami kolejna Sylwestrowa Moc Przebojów w Parku Śląskim w Chorzowie. Na scenie wystąpi ponad 20 topowych artystów.

Scena jest już niemal gotowa, powstaje dokładnie w tym samym miejscu, co w ubiegłym roku. Będzie miała 31,5 metra wysokości i 75 metrów szerokości. - To będzie największa z dotychczasowych scen przez nas budowanych. A na górze umieszczony zostanie zegar. Będzie on miał 6,5 metra wysokości - zapowiada Krzysztof Ibisz.

Jak poinformował Adam Strzyżewski, dyrektor Stadionu Śląskiego, w ubiegłym roku w tym samym miejscu bawiło się ok. 40 tys. osób. Sylwestrową Moc Przebojów oglądało natomiast 4 mln widzów.

- Wystąpią: królowa polskiej sceny, Doda, charyzmatyczny Smolasty, idol młodzieży i absolutny książę polskiej sceny Dawid Kwiatkowski, będzie niepokorna Kayah & Bum Bum Orkestar & Fiśbanda - wymienia Krzysztof Ibisz.

Nie zabraknie także zaprzyjaźnionej z Polsatem Golec uOrkiestry. Pojawi się zespół Enej oraz gwiazda polskiego rocka z kultowymi utworami - zespół Lady Pank. Wystąpią także wokaliści młodego pokolenia, tacy jak znany na YouTube Konrad „Skolim" Skolimowski, Tribbs, Kuba Szmajkowski oraz zwycięzca 18. edycji programu „Twoja Twarz Brzmi Znajomo" Oskar Cyms, którego utwór pt. „Niech mówią" zdobył tytuł Przeboju Lata Radia Zet i Polsatu. Z zagranicy przyjedzie do Chorzowa Matteo Bocelli - syn słynnego tenora światowej sławy Andrei Bocelliego.

W rocznicę 13 grudnia: „Katowice w drodze do niepodległości"

W 42. rocznicę wprowadzenia stanu wojennego dziś o godz. 16.30 na pl. Wolności w Katowicach otwarta zostanie niezwykła wystawa fotograficzna. Warto przyjść i posłuchać świadków tamtych wydarzeń.

Na wystawę w Katowicach składa się 12 ogromnych, wielkoformatowych plansz, wielkości trzy na pięć metrów. Każda z nich jest wypełniona archiwalnymi zdjęciami z czasów powstawania śląsko-dąbrowskiej Solidarności, stanu wojennego, działalności w podziemiu oraz strajków, które doprowadziły do upadku komuny. Znajdziemy tam również biogramy postaci ze zdjęć i wymienionych w tekstach. To już czwarta ekspozycja z cyklu. Pierwsza dotyczyła napaści Rosji na Ukrainę, druga upamiętniała 40. rocznicę wizyty Ojca Świętego Jana Pawła II na lotnisku w Katowicach-Muchowcu, trzecia - 30. rocznicę wycofania wojsk sowieckich z Polski, a zarazem 83. ich wejścia do naszego kraju. Ekspozycja potrwa do lutego.

- Nie do końca zdajemy sobie sprawę, na ile Katowice były ważne w tym, by Polska odzyskała niepodległość. W 1978 roku Kazimierz Świtoń założył tutaj pierwsze Wolne Związki Zawodowe Górnego Śląska, na które potem powoływały się Wolne Związki Zawodowe Wybrzeża, w deklaracji trzy miesiące później, a następnie również Solidarność - mówi Przemysław Miśkiewicz, w latach 80. student Wydziału Prawa i Administracji Uniwersytetu Śląskiego, działacz Niezależnego Zrzeszenia Studentów, uczestnik strajku solidarnościowego ze studentami WSI w Radomiu. Aby pamięć o tamtych czasach przetrwała, organizuje wystawy o ludziach, wydarzeniach związanych z działalnością antykomunistyczną.

Wystawa opowiada m.in. o tym, jak Kazimierz Świtoń został „wykradziony" do Huty Katowice.

- Kiedy zaczęły się sierpniowe strajki w 1980 roku, Świtoń był w areszcie domowym. Podczas strajku w Hucie Katowice zadzwonił do niego Jacek Jagiełka, wiceprzewodniczący komitetu strajkowego, i mówi „panie Kazimierzu, jedziemy po pana". W tym momencie historia zatoczyła koło. Twórca wolnych związków zawodowych został poniekąd „wykradziony z domu" i przywieziony do Huty Katowice - podkreśla Przemysław Miśkiewicz.

Jak zaznacza, tam właśnie powstała słynna Międzyzakładowa Organizacja Związkowa, która z czasem przeniosła się do Katowic. Jej siedziba mieściła się przy ulicy Stalmacha 17.

Przemysław Miśkiewicz: Nie do końca zdajemy sobie sprawę, na ile Katowice były ważne w tym, by Polska odzyskała niepodległość

- Tam właśnie pracowali najbardziej radykalni działacze Solidarności w skali Polski, na czele z Andrzejem Rozpłochowskim. W tym samym czasie swoją siedzibę przeniosła do Katowic Międzyzakładowa Komisja Robotnicza w Jastrzębiu-Zdroju, zrzeszająca różne organizacje związkowe z Jastrzębia i okolic, które powstały na bazie sierpniowo-wrześniowych strajków górniczych - wskazuje twórca wystawy.

Przypomina, że w tamtych czasach wydarzeń było dużo więcej, ale ekspozycja nie jest w stanie pomieścić wszystkiego.

- Wśród wydarzeń, które pokazujemy, jest zjednoczenie śląsko-dąbrowskiego regionu Solidarności, czyli wszystkie działające wówczas MKZ-y oraz MKR. W lipcu 1981 roku tworzą one zarząd regionu z Leszkiem Waliszewskim na czele. Zostaje wybrany w hali sportowej Huty Baildon, gdzie odbywa się walne zgromadzenie delegatów z całego województwa katowickiego - zwraca uwagę Miśkiewicz.

Komunistyczna władza, oględnie mówiąc, nie sprzyjała wolnym związkowcom. W Katowicach, na Śląsku, w maju 1981 roku, dochodzi do serii prowokacji. Największa ma miejsce na katowickim rynku 20 października 1981 roku. Zostaje zatrzymany Tadeusz Buranowski z zarządu Regionu Śląsko-Dąbrowskiego Solidarności, od sierpnia 1981 zasiadający w prezydium. O tym też jest na wystawie.

Kolejne fotografie pokazują stan wojenny. ZOMO po raz pierwszy na ulicach Katowic. Strajki, które rozlały się po całym regionie. Wszyscy pamiętają o zabitych dziewięciu oraz 23 rannych górnikach kopalni Wujek podczas pacyfikacji przez ZOMO i Ludowe Wojsko Polskie, 16 grudnia.

- Są jeszcze trzy inne miejsca w Katowicach: kopalnie Staszic i Wieczorek oraz Huta Baildon, gdzie wybuchają strajki. Komuniści internowali wielu pracowników tych zakładów, w Staszicu taki los spotyka 156 osób! W Hucie Baildon w strajku biorą udział studenci, którzy zostają ciężko pobici, później internowani - wylicza organizator wystawy.

Przemysław Miśkiewicz podkreśla, że lista ofiar Katowic w drodze Polski do niepodległości była bardzo długa. Do interny trafia ponad 250 katowiczan.

Kolejnym okresem jest działalność w podziemiu. Danuta Skorenko tworzy Międzyzakładową Komisję Koordynacyjną, ukazuje się w podziemiu gazeta w nakładzie 8 tysięcy egzemplarzy. - 31 sierpnia 1981 roku mamy demonstrację. Udało nam się zdobyć z tego wydarzenia wspaniałe zdjęcia, dotychczas niepublikowane. Zrobione zza firanki - podkreśla Miśkiewicz.

Przywołuje osobę Grzegorza Długiego, który jest jednym z organizatorów podziemnego RKW w Katowicach. Dwukrotnie aresztowany i dwa razy internowany. Podobnie jak Danuta Skorenko.

Pogoda w regionie

Dzisiaj

Dzień **3°C** Noc **1°C**

Barometr **1002 hPa**
Wiatr **płd. 4 km/h**
Biomet **niekorzystny**

Czwartek
Dzień **2°C** Noc **2°C**

Piątek
Dzień **1°C** Noc **-1°C**

Sobota
Dzień **3°C** Noc **-1°C**

Uwaga: deszcz, roztopy, a na drogach ślisko, zwaszcza rano i w nocy

NUMERY SANEPIDÓW

Bielsko-Biała: 504 022 816 Bytom: 605 745 817; 609 582 303; 695 025 532; Chorzów: 692 180 830; Cieszyn: 502 281 673; Częstochowa: 661 868 810; Dąbrowa Górn.: 795 513 569; Gliwice: 666 227 205; Jaworzno: 690 538 610; 512 306 935; Katowice: 660 686 917; Kłobuck: 608 655 241; Lubliniec: 604 619 629; Myszków: 603 779 492; Racibórz: 604 106 359; Ruda Śląska: 668 164 330; Rybnik: 508 450 028; 609 519 192; Sosnowiec: 500 060 599; Tychy: 512 370 717; Wodzisław Śląski: 601 499 841 Zawiercie: 607 131 032; Żywiec: 605 538 283.

KALENDARIUM

1575
Podczas wolnej elekcji w Warszawie na króla Polski i wielkiego księcia litewskiego wybrano Annę Jagiellonkę, a na jej męża Stefana Batorego.

1927
Rozporządzeniem prezydenta RP I. Mościckiego odcień czerwieni na fladze Polski zmieniono z karmazynu na cynober (z odcieniem pomarańczowego).

1981
Decyzją Rady Państwa z 12 XII w Polsce wprowadzono o północy stan wojenny. Zaczęła obowiązywać godzina milicyjna, a władzę przejęło wojsko.

2002
Rząd Leszka Millera zakończył w Kopenhadze negocjacje (kierował nimi Jan Truszczyński) dotyczące warunków członkostwa Polski w UE. JJ

DYŻURNY DZ

facebook.pl/dziennikzachodni.pl
mail: k.gwara@dz.com.pl

Dzisiaj od godz. 7 do 14 jestem reporterką dyżurną. Będę się starała odpowiadać na wszystkie interesujące Państwa kwestie.

Katarzyna Gwara
502 499 440

eprasa.pl b08b3c7709

INWESTYCJE MYSŁOWICE MAJĄ JEDEN Z NAJNOWOCZEŚNIEJSZYCH BUDYNKÓW KOMUNALNYCH W POLSCE

Demonstrator technologii otwarty

Szymon Kwiatkowski
Mysłowice

Demonstrator technologii przy ulicy Karola Miarki w Mysłowicach to jeden z najnowocześniejszych budynków komunalnych w Polsce. Za miesiąc wprowadzą się tu mieszkańcy.

Na ten budynek czekało całe miasto. Jeden z najnowocześniejszych budynków komunalnych w Polsce został otwarty. 11 grudnia odbyła się konferencja, której celem było przedstawienie technologii oraz prezentacja obiektu.

- To jest efekt trzyletniego projektu. Wielu wykonawców w branży budowlanej rywalizowało z wyzwaniami, które postawiło Narodowe Centrum Badań i Rozwoju. Pierwszym wyzwaniem było wprowadzenie budynku, żeby był zgodny z polityką Zielonego Ładu. Drugie wyzwanie dotyczyło samego procesu budowy, tak żeby budynek przyjechał w formie modułów z pełnym wyposażeniem. Ostatni element, który budynek miał spełniać, to były potrzeby społeczne - tłumaczył Wojciech Racięcki, dyrektor Działu Rozwoju Innowacyjnych Metod Zarządzania Programami z Narodowego Centrum Badań i Rozwoju.

Ten najnowocześniejszy w Polsce budynek komunalny ma 4 kondygnacje i 29 mieszkań w metrażu od 45 mkw. do ponad 65 mkw. Wokół budynku powstanie strefa parkingowa wraz ze stanowiskami dla rowerów oraz plac zabaw. Następnie, dzięki ogrodom deszczowym i nasadzeniom rekompensacyjnym, teren będzie zagospodarowany pod kątem zieleni. Projekt jest efektem pracy zespołu inżynierów, technologów, architektów oraz naukowców, skupionych wokół konsorcjum badawczo-rozwojowego DMD-M, na którego czele stoi spółka produkcyjna DMDmodular ze Skawiny. Grupa działa w ramach konkursu ogłoszonego przez Narodowe Centrum Badań i Rozwoju, pn. „Budownictwo modułowe efektywne energetycznie i procesowo", realizowanego z funduszy unijnych. Jest to na pewno budynek innowacyjny, ponieważ jest sumą szeregu istotnych aspektów. Po pierwsze łączy prefabrykację modułową 3D z absolutnie innowacyjnymi elementami instalacyjnymi. Budynek wyprodukowano w bardzo krótkim czasie przy niskim zaangażowaniu zasobów materiałowych oraz ludzkich. Mało tego! Budynek produkuje więcej energii, niż wynosi jego realne zapotrzebowanie.

FOT. SZYMON KWIATKOWSKI
Za inwestycje odpowiada firma DMDmodular p.s.a.

Jest to pierwszy budynek komunalny, jaki powstał od lat w Mysłowicach. Wszystkie mieszkania wejdą w skład mieszkaniowego zasobu miasta, co oznacza, że mogą być przydzielone tylko i wyłącznie osobom, które są uprawnione do zawarcia umowy najmu lokalu z miejskiego zasobu mieszkaniowego. Ten tworzony jest w celu zaspokajania potrzeb mieszkaniowych gospodarstw domowych o niskich dochodach.

Miasto od kilku miesięcy prowadziło proces weryfikacji i na ten moment tylko cztery mieszkania pozostały wolne. W ciągu miesiąca mają one zostać przydzielone osobom, które spełniają wszystkie kryteria.

- Dla mieszkańców dzisiejszy odbiór budynku to taki wielki krok cywilizacyjny dla naszego miasta. Chcemy pokazać, że budownictwo komunalne to nie tylko stare rudery, które trzeba co jakiś czas remontować, ale to również najnowocześniejsze technologie, piękne budynki i znakomicie wykończone wnętrza. Za to wszystko możemy podziękować Narodowemu Centrum Badań i Rozwoju, ale również Miejskiemu Zarządu Gospodarki Komunalnej, gdzie dyrektor Małgorzata Książek-Grelewicz doprowadziła do sukcesu organizacyjnego i budowlanego w naszym mieście - mówił Dariusz Wójtowicz, prezydent miasta Mysłowice. Mimo że uroczyste otwarcie nastąpiło 11 grudnia, pierwsi mieszkańcy będą mogli wprowadzić się do obiektu dopiero pod koniec stycznia 2024 r. - Musimy tych wszystkich mieszkańców przeszkolić i zaplanowaliśmy aż trzy szkolenia. Dopiero wówczas będzie można się tutaj wprowadzić. Oczywiście musimy jeszcze zagospodarować teren wokół, bo pewnych rzeczy w tym okresie zimowym nie wykonamy - tłumaczyła Małgorzata Książek-Grelewicz, dyrektor Miejskiego Zarządu Gospodarki Komunalnej w Mysłowicach. Przed MZGK jeszcze trochę pracy przed całkowitym zamknięciem projektu. Trzeba wykonać nasadzenia, zagospodarować zieleń czy wybudować plac zabaw. Wszystkie te prace mają rozpocząć się na wiosnę przyszłego roku. Przed tym jednak będzie trzeba utwardzić teren, aby można było w tym miejscu swobodnie parkować oraz się przemieszczać.

Jak nie dać się wirusom? Najlepszą profilaktyką są szczepienia

Aleksandra Wielgosz
Dokończenie ze strony 1

Ministerstwo Zdrowia zapewnia, że problem z dostępnością szczepień jest przejściowy.

W obronie przed niechcianymi zakażeniami należy pamiętać o zdrowej, zróżnicowanej diecie oraz aktywności fizycznej, które wzmacniają odporność. Jednak najlepszym środkiem profilaktycznym są szczepienia ochronne. Nie zapobiegają zachorowaniom, ale obniżają ryzyko zakażenia i w znacznym stopniu przyczyniają się do złagodzenia objawów choroby.

Kto powinien sięgnąć po szczepienia przeciw COVID-19?

- Na pewno osoby powyżej 60. roku życia. Mówimy tutaj oczywiście o szczepieniach, które w tym sezonie epidemicznym są dawką przypominającą bądź dawką podstawową, w zależności od tego, czy ktoś się wcześniej szczepił, czy nie. Druga grupa to osoby powyżej 12. roku życia. Najczęściej pacjenci z niedoborami odporności i chorobami współistniejącymi, gdzie COVID-19 może spowodować ciężki przebieg choroby. Nie możemy również zapominać o pracownikach ochrony zdrowia, którzy mają bezpośredni kontakt z pacjentami i materiałem zakaźnym. Podobnie jest z zaleceniami szczepień przeciwko grypie, przy czym tu szczepimy już dzieci od 6. miesiąca życia - tłumaczy Tomasz Bojkowski.

6 grudnia na rynku pojawiła się nowa szczepionka przeciwko podwariantowi koronawirusa XBB.1.5. (Kraken). Zainteresowanie preparatem Nuvaxovid (firmy Novavax) było ogromne. Ministerstwo Zdrowia poleciło wszystkim chętnym wygodny sposób rejestracji na szczepienie - poprzez Internetowe Konto Pacjenta. Niemal natychmiast po starcie programu okazało się, że wolnych terminów zaczęło brakować. Ministerstwo Zdrowia zapewnia, że problem z dostępnością szczepień jest przejściowy.

FOT. AUTOR

A co jeśli wirus już zaatakuje? Pozostanie w domu jest najłatwiejszym sposobem na nierozprzestrzenianie się infekcji. Dla swojego dobra warto wprowadzić rozwiązania stosowane podczas ostatniej pandemii.

- Obecnie nie ma prawnie nałożonej izolacji osoby zakażonej. Nie zmienia to faktu, że nawet jeśli nie ma takiego obowiązku prawnego, należy wprowadzić samoizolację. To apel do osób, które same wykryły u siebie wirusy, żeby ograniczać kontakty z innymi osobami i stosować metody prewencyjne - mówi Tomasz Bojkowski.

Wśród nich dobrze nam znane stosowanie płynów dezynfekujących, ograniczanie kontaktów międzyludzkich i noszenie maseczek w szpitalach, przychodniach i słabo wentylowanych miejscach.

- Szczególnie teraz w okresie przedświątecznym zalecenia są takie, aby nosić maseczki. Nie rezygnować z tej metody prewencji, która okazuje się w tym okresie epidemicznym bardzo skuteczna - mówi Tomasz Bojkowski.

AUTOPROMOCJA 0010976406

eprasa.pl b08b3c7709

INWESTYCJE JURY WYBRAŁO ZWYCIĘSKI PROJEKT DOTYCZĄCY BUDOWY NOWEGO CENTRUM PRZESIADKOWEGO

Centrum przesiadkowe: spójne i ekonomiczne

Robert Lewandowski
Rybnik

Poznaliśmy zwycięską koncepcję budowy nowego centrum przesiadkowego w Rybniku, które ma powstać w miejscu obecnego parkingu miejskiego, na skrzyżowaniu ulic Jankowickiej i Reymonta.

Czternaście propozycji i różnych wizji na nowe centrum przesiadkowe w Rybniku. Dokładnie tyle projektów zgłoszono w ramach konkursu. Wyboru dokonało jury składające się z architektów i przedstawicieli władz miasta. Wyniki ogłoszono wczoraj. Jury przyznało wyróżnienia oraz wybrało zwycięski projekt.

- Każda z tych prac ma to „coś'. Myślę, że wszystkie wyróżnienia, spełniają nasze oczekiwania. Niektóre z projektów są minimalistyczne, inne bardziej rozbudowane. Niezwykle ważny był tutaj element praktyczny funkcjonowania tej przestrzeni - mówił prezydent Rybnika, Piotr Kuczera. Jury uznało zwycięski projekt za eleganckie, właściwe, spójne i ekonomiczne rozwiązanie zadania konkursowego, podnoszące walory miejsca poprzez jednoznaczne zaznaczenie funkcji obiektu. Zdaniem jurorów, zastosowana zasada kształtowania architektury pozytywnie wpłynie na uporządkowanie przestrzeni miejsca. Najlepszy projekt przygotowała Pracownia Architektury eM4 z Krakowa, która ma na swoim koncie liczne projekty budynków użyteczności publicznej. To między innymi Centrum Nauki w Podzamczu Chęcińskim, halę sportową w Krakowie czy doceniany pawilon - kamień w Warszawie.

Zbudowany z prefabrykatów, czyli niski budżet

Projekt, który dotyczy nowego centrum przesiadkowego w Rybniku, zdaniem architektów odpowiada na wyzwania i potrzeby miejsca, gdzie ma się znaleźć.

- Zaproponowaliśmy czytelny podział poszczególnych funkcji tego obiektu, czyli samego dworca, w którym znajduje się hala poczekalni z gastronomią, a powyżej są miejsca dla kierowców i biura dla obsługi komunikacji autobusowej. W projekcie znalazł się peron i wycofany do tyłu blok parkingu wielopo-

FOT. SARP KATOWICE

Tak wygląda zwycięski projekt

ziomowego, który potraktowaliśmy jak taki prosty regał na samochody. Tak zazwyczaj wyglądają parkingi wielopoziomowe. Niższa bryła dworca i wyższa bryła parkingu wielopoziomowego nawiązuje do istniejących tuż obok budynków, dzięki czemu wprowadziliśmy ład w to miejsce - mówił o zwycięskim projekcie Marcin Brataniec z Pracowni Architektury eM4. Koncepcja architektoniczna przewiduje budowę nowego centrum przesiadkowego z prefabrykatów. To z kolei ma pozwolić na zrealizowanie inwestycji w możliwie niskim budżecie, w stosunkowo krótkim czasie. - Tego typu obiekty trzeba budować racjonalnie, dlatego zaproponowaliśmy strukturę z materiałów prefabrykowanych. Pozwoli to zmieścić się w możliwie najniższym budżecie, ale co ważne zredukują także koszty środowiskowe. W trakcie standardowych prac budowlanych, niszczone jest środowisko i otoczenie. Technologia prefabrykowana pozwoli na zredukowanie tego zjawiska. Wydaje nam się, że ta forma jest stosowna dla tego zadania i dla tego miejsca - podkreślał architekt.

Zwycięska koncepcja architektoniczna pozwala również na rozbudowę obiektu w przyszłości, jeśli zajdzie taka potrzeba. To pozwoli chociażby na dobudowanie kolejnych kondygnacji budynku. - Możliwe byłoby nawet wprowadzenie dodatkowego, otwartego parkowania ponad peronami i ponad obiektem dworcowym. To jednak pieśń przyszłości - podkreślał Marcin Brataniec. Rybniccy urzędnicy podkreślają, że budowa nowego centrum przesiadkowego, ma pozwolić na integrację oferty transportu publicznego, która obecnie jest rozproszona po kilku lokalizacjach na terenie miasta. Docelowo bowiem, nowe centrum przesiadkowe ma przejąć funkcje śródmiejskiego dworca autobusowego, zastępując tym samym istniejący dziś dworzec przy ulicy Budowlanych. Poza peronami dla autobusów, obejmie również parking wielopoziomowy o łącznej pojemności wynoszącej ok. 450-500 miejsc postojowych, a także ponad 60 miejsc dla rowerów.

Dodatkowo przestrzeń rekreacyjna i zmieniony układ drogowy

W ramach projektu mieszkańcy mają zyskać nie tylko nowe centrum przesiadkowe, ale i reprezentacyjny plac miejski. Jak wynika z informacji przekazanych przez Urząd Miasta w Rybniku, ma być to przestrzeń rekreacyjna z zielenią i ogrodem deszczowym jako nawiązaniem do istniejącego tu kiedyś stawu. W planach też reprezentacyjna promenada przecinająca Plac Armii Krajowej, łącząca centrum przesiadkowe i parking wielopoziomowy z dworcem kolejowym. Zmiany mają również objąć układ drogowy. Chodzi między innymi o ulice: Reymonta – Jankowicka – Plac Armii Krajowej, a także ulice: za Komendą, Jankowicką i 3 Maja. Urzędnicy podkreślają, że układ komunikacyjny tego projektu ma już pozwolenie na budowę. Rozbudowana ma zostać jednocześnie ulica Za Komendą, która ma przejąć ruch odbywający się obecnie przez plac Armii Krajowej. Zdaniem prezydenta Rybnika, lokalizacja wielopoziomowego parkingu, połączonego z autobusowym centrum przesiadkowym jest nieprzypadkowa. Atutem tego miejsca ma być bowiem bliskość dworca kolejowego, a także funkcjonowanie tego obszaru jako centrum administracyjno-biurowe. Miasto szacuje, że budowa nowego centrum przesiadkowego wraz z przebudową układu komunikacyjnego pochłonie około 101 mln zł. Miasto ma starać się pozyskać na ten cel fundusze zewnętrzne, w wysokości do 70 mln zł. Zabezpieczono już kwotę 3,2 mln zł w przyszłorocznym budżecie, na wykonanie dokumentacji projektowej. - Myślę, że sam proces budowlany zakończy się w 2025 roku, zaś w budżecie na 2024 rok zabezpieczyliśmy środki na projekt budowlany i przygotowanie tej inwestycji - podkreślał prezydent Piotr Kuczera.

Agresywny osiemnastolatek zranił znajomego... bagnetem

Aleksandra Wielgosz
Jastrzębie-Zdrój

Policjanci zatrzymali agresywnego 18-latka. Za pomocą bagnetu zaatakował mężczyznę, który w wyniku ataku trafił do szpitala. Napastnik został objęty policyjnym dozorem i usłyszał zarzuty.

W czwartek, 7 grudnia, około godziny 21.50, funkcjonariusze z Komendy Miejskiej Policji otrzymali zgłoszenie o niebezpiecznym zdarzeniu, do którego doszło w rejonie działek przy ulicy Granicznej w Jastrzębiu-Zdroju.

- Mundurowi natychmiast pojechali na miejsce. Okazało się, że jastrzębianin spotkał się z kilkoma znajomymi. W pewnym momencie, podszedł do niego jeden z uczestników

FOT. ŚLĄSKA POLICJA

Policja zatrzymała młodego jastrzębianina

imprezy i uderzył go kilka razy w tył głowy, po czym, gdy poszkodowany się do niego odwrócił, ten zranił go jeszcze bagnetem - informują policjanci.

Poszkodowanemu mężczyźnie udało się uciec. Kiedy dotarł do swojego domu , od razu powiadomił służby.

- Mundurowi udzieli mu pierwszej pomocy i wezwali pogotowie, które zabrało rannego jastrzębianina do szpitala. Mężczyzna był trzeźwy. Policjanci pracujący na miejscu zdarzenia przeprowadzili oględziny. Równocześnie prowadzono intensywne poszukiwania sprawcy napaści - przekazali policjanci.

Policja przeprowadziła śledztwo, w wyniku którego już następnego dnia udało się schwytać agresywnego 18-letniego mężczyznę. Usłyszał zarzuty spowodowania uszczerbku na zdrowiu, za co grozi mu kara do pięciu lat więzienia.

Zgodnie z decyzją prokuratora, został objęty dozorem policyjnym oraz ma zakaz zbliżania się i kontaktowania z poszkodowanym oraz świadkami.

Rybniczanie na kartach kalendarza. Praca dla nich jest prawdziwą pasją

Oprac. Robert Lewandowski
Rybnik

Szesnaście wyjątkowych osób znalazło się na kartkach z wyjątkowego kalendarza, prezentującego rybniczanki i rybniczan oraz ich oryginalne pasje.

To już szósta edycja kalendarza „Jestem z Rybnika", prezentująca rybniczanki i rybniczan oraz ich wyjątkowe pasje. Premiera kalendarza odbyła się w czwartek, 7 grudnia, w Domu Kultury w Rybniku-Chwałowicach. W ramach wydania kalendarza na 2024 rok, przedstawiono sylwetki niezwykłych osób, ich historii, relacji z ludźmi, zgodnie z hasłem „Pasja to moja praca, praca to moja pasja". - Pasja to moja praca, praca to moja pasja - tak mówią bohaterowie tego ka-

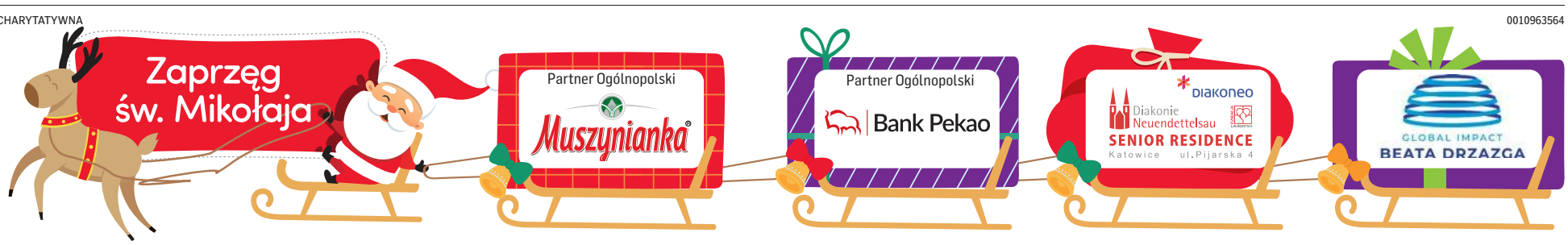
FOT. MARCIN GIBA

Monika Dzierżenga, właścicielka polskiej marki handmade

lendarza. To ogromna satysfakcja mieć takich mieszkańców i czerpać energię od ludzi, dla których życie staje się pasją - mówił Piotr Kuczera, prezydent Rybnika.

- Cieszę się, że mamy takich mieszkańców. To wspaniałe, że wciąż znajdujemy nowe, ciekawe osoby do kolejnych edycji. Miasto tworzą ludzie - kiedy patrzę na ten kalendarz i jego poprzednie wydania wiem, że Rybnik ma ogromne szczęście, wygląda na to, że osób do kolejnych wydań nam nie zabraknie - dodawał prezydent. Publikacja przedstawia szesnaście wyjątkowych osób, które stanęły przed obiektywem uznanego fotografa Marcina Giby. Kalendarz będzie można kupić w punkcie „Halo! Rybnik" przy ul. Jana III Sobieskiego 20.

AKCJA CHARYTATYWNA 0010963564



eprasa.pl b08b3c7709

MATERIAŁ INFORMACYJNY GRUPY TAURON

0010968443

MOTO MIKOŁAJE Z CHĘCIĄ POMAGANIA

W sobotę 9 grudnia, przebrani za Mikołajów miłośnicy jednośladów ze Stowarzyszenia Jurajskich Motocyklistów – pracownicy Ciepłowni TAURON Ciepło w Zawierciu wraz z innymi pracownikami spółki TAURON Ciepło, po raz kolejny odwiedzili dzieci z Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych w Zawierciu. W tym wyjątkowym czasie pełnym ciepła, radości i chęci obdarowywania, nie zabrakło inicjatywy także z ich strony.

Pracownicy spółki TAURON Ciepło połączyli siły z Jurajskimi Motocyklistami. Efektem tej współpracy była organizacja podarunków dla podopiecznych Domów Dziecka „Tęcza", „Familia", „Pegaz", „Na Jurze" oraz „Pełna Chata" w Zawierciu, w których mieszka 66 dzieci w wieku od 3 do 18 lat. Przyjazd Mikołajów na motocyklach wywołał u dzieci podwójną radość, ponieważ oprócz prezentów zostały obdarowane niezapomnianymi wspomnieniami. Dzieci, które stanęły w obliczu niełatwej sytuacji w swoim życiu, zostały obdarzone opieką oraz uwagą, której często im brakuje. Wizyta motocyklistów była wzruszającym momentem, do którego w słowach podziękowania odniósł się dyrektor Centrum Administracyjnego Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych w Zawierciu.

MOTOCYKLIŚCI Z ZAWIERCIA

Stowarzyszenie Jurajskich Motocyklistów zostało założone w grudniu 2017 roku z inicjatywy i pomysłu zawierciańskich miłośników jednośladów, ale oficjalnie rozpoczęło działalność po uzyskaniu statutu i wpisu do KRS w maju 2018 roku. Na dziś stowarzyszenie liczy ponad 40 członków. Organizacja zrzesza aktywnych motocyklistów z Zawiercia i okolic oraz zachęca ich do turystyki motocyklowej. Jego członkowie organizują we własnym zakresie wspólne wyjazdy w ciekawe miejsca. Podróżują nie tylko po Polsce, ale również w dalekie zakątki Europy, zwiedzając m.in.: Albanię, Serbię, Czarnogórę, Chorwację, Słowenię, Włochy, Austrię, Niemcy, Rumunię.

ZACHĘCAMY DO POMOCY

Gdy koledzy z jednej spółki TAURON Ciepło - Dariusz i Mariusz wraz z kolegami założyli stowarzyszenie, postanowili oprócz realizacji swoich pasji także pomagać najmłodszym. Już w pierwszym roku działalności nawiązali kontakt z Domem Dziecka w Zawierciu, który trwa do dziś. Ich celem było zachęcenie innych ludzi, czyli lokalnych motocyklistów i ich rodziny, do niesienia pomocy - i to się udało!

Przez lata działalności stowarzyszenia, dzięki konsekwencji jego członków, udało się zaangażować do pomocy miasto Zawiercie oraz kilka innych zaprzyjaźnionych lokalnych firm i osób prywatnych.
To wydarzenie przypomina, jak wiele dobrego może przynieść kreatywność połączona z chęcią działania, a także o prawdziwym znaczeniu Świąt Bożego Narodzenia - niesieniu pomocy, dobroci i radości tym, którzy najbardziej tego potrzebują.

Katarzyna Waszkowiak

KIM JESTEŚMY?

Pracują razem w spółce TAURON Ciepło, Dariusz Malicki od 1991 roku na stanowisku montera urządzeń i instalacji energetycznych – operatora sprzętu ciężkiego, a Mariusz Maciążek od 1993 roku jako elektromonter – kierowca pojazdów do 3,5 t. Połączyła ich pasja do motocykli. Chcą dawać dobry przykład, nie tylko innym motocyklistom, mieszkańcom powiatu, wychowankom Domu Dziecka, ale również swoim dzieciom, angażując je w pomoc innym. Planują nadal pomagać, a także dalej przemierzać świat na dwóch kółkach.

Więcej na e-puls.tauron.pl

TAURON

eprasa.pl b08b3c7709

KRÓTKO

BIELSKO-BIAŁA

Porozmawiajmy o zdrowiu

Fundacja „Z sercem do Pacjenta" Grupy American Heart of Poland organizuje dzisiaj 13 grudnia kolejne spotkanie Klubu Pacjenta. Odbędzie się budynku Uniwersytetu Bielsko-Bialskiego. W programie jest wykład „Zdrowo nie znaczy nudno!" pielęgniarki, psychodietetyczki z Grupy American Heart of Poland Ewy Glońskiej-Strączek. O tym „Jak czytać etykiety na produktach spożywczych" opowie z kolei przedstawiciel Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Bielsku-Białej. Będzie można też indywidualnie porozmawiać z psychodietetykiem, wykonać pomiar ciśnienia, cukru i analizę składu ciała. Specjaliści będą również czekali na stoisku edukacyjnym PSSE i stoisku ds. profilaktyki NFZ. Wstęp jest bezpłatny.
JAK

WISŁA

Operator koparki trafił do szpitala

FOT. KOMENDA POWIATOWA PSP W CIESZYNIE

Operator koparki został przysypany przez kamienie na terenie Kopalni Surowców Skalnych w Wiśle. Do wypadku doszło w poniedziałek po południu. Poszkodowanego wydobyto z kabiny przy pomocy narzędzi hydraulicznych. Trafił do szpitala. W akcji uczestniczyło sześć zastępów strażaków. PAP, D. Pałęga

Powstaje miejsce do rekreacji. Dofinansowanie to 4,6 mln zł

Piotr Sobierajski
Góra Siewierska

Zagospodarowanie przestrzeni publicznej za ośrodkiem kultury i remizą OSP w Górze Siewierskiej, otrzymała potwierdzenie dofinansowania z funduszy unijnych w wysokości 4,6 mln zł.

FOT. UG PSARY

Mimo zimy, prace nadal trwają. To jedna z większych inwestycji w gminie Psary

Prace przy zagospodarowaniu przestrzeni publicznej w Górze Siewierskiej trwają od kilkunastu miesięcy.

Skorzystają mieszkańcy, ale także dobra informacja dla strażaków

W ostatnim czasie dobiegła końca budowa placu manewrowego przed garażami strażaków oraz drogi między ośrodkiem kultury a Zakładem Gospodarki Komunalnej.

Wykonany został także zbiornik na deszczówkę, która będzie wykorzystywana do podlewania. Wymieniona została również brama w garażu OSP oraz obniżona została w nim posadzka, dzięki czemu w przyszłości będzie mógł w nim parkować nowy wóz ratowniczo-gaśniczy.

Na zagospodarowanym terenie powstaje także sportowo-rekreacyjne miejsce dla mieszkańców.

Zamontowana została już altana ogrodowa, grill terenowy z kołem ogniskowym oraz siłownia zewnętrzna i minirampa do jazdy na deskorolce, rolkach czy rowerze. Miejsce przeznaczone na scenę mobilną zostało natomiast wybrukowane. Wykonawca przystąpił również do montażu placu zabaw oraz kolejki szynowej.

Zakończyła się budowa ulicy Ogrodowej

Warto dodać, że w połowie tego roku zakończyła się budowa ulicy Ogrodowej wraz z odwodnieniem. Powstał także chodnik łączący wspomnianą drogę z ulicą Szopena.

Pojawiła się również kanalizacja deszczowa i odwodnienie terenu za ośrodkiem kultury i remizą OSP oraz przebudowana została sieć gazowa.

Za ośrodkiem kultury i remizą OSP w Górze Siewierskiej powstanie m.in. miejsce do wypoczynku i rekreacji

Wartość inwestycji wynosi 5 milionów 669 tysięcy 333,11 zł, z czego aż 4 miliony 633 tysięcy 300,54 zł stanowić będzie dotacja z Funduszu Europejskiego dla Śląskiego 2021-2027.

Wykonawcą robót budowlanych jest firma Silesia Trans Service Sp. z o.o., a planowany termin zakończenia prac to 31 maja 2023 roku.

Policjanci zatrzymali damskich bokserów. Znęcali się nad domownikami

Oprac. Aleksandra Wielgosz
Zawiercie

W minionym tygodniu, policjanci z Zawiercia dwa razy interweniowali w sytuacjach przemocy domowej. Wobec dwóch mężczyzn zastosowano zakaz zbliżania się do pokrzywdzonych.

Pierwsza interwencja miała miejsce 6 grudnia. Rodzina z Zawiercia doświadczała psychicznej i fizycznej przemocy ze strony głowy domu - ojca i partnera. Policjanci interweniowali w domu pijanego 36-latka, który wszczął awanturę ze swoją żoną. - Mieszkaniec Zawiercia nie tylko ubliżał kobiecie, ale także dusił ją i szarpał. Mężczyzna został zatrzymany - informują policjanci Komendy Powiatowej Policji w Zawierciu.

Okazuje się, że to nie pierwszy raz kiedy mężczyzna znęcał się nad swoją partnerką. 36-latek już wcześniej wyzywał kobietę, wyśmiewał, groził pozbawieniem życia, szarpał, popychał i uderzał w twarz. Świadkiem sytuacji było nastoletnie dziecko.

- Mieszkaniec Zawiercia został objęty policyjnym dozorem. Musi też opuścić wspólne mieszkanie i nie może zbliżać się też do pokrzywdzonej - informują policjanci.

Z kolei w ubiegłą sobotę, 9 grudnia, mundurowi otrzymali kolejne zgłoszenie, którego głównym bohaterem był kolejny pijany mężczyzna.

- Przed godziną 16, policjanci z zawierciańskiej patrolówki pojechali do jednego z mieszkań na terenie miasta. Jak wynikało ze zgłoszenia, nietrzeźwy partner kobiety był agresywny. Zgłaszająca stwierdziła, że boi się nie tylko o siebie, ale także o kilkuletnie dziecko, bo zachowanie mężczyzny zagrażało im obojgu - podaje komenda w Zawierciu.

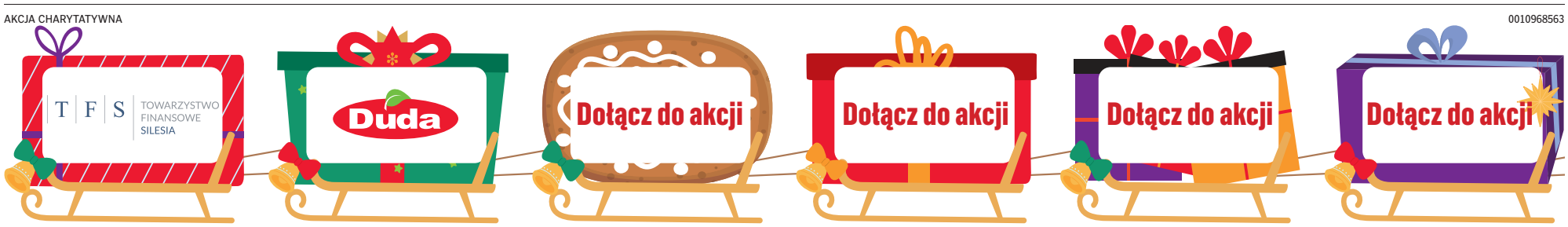
W wyniku interwencji zatrzymano 41-letniego mężczyznę, który od 2020 roku stosował przemoc fizyczną i psychiczną wobec partnerki oraz ich wspólnego dziecka.

- Mężczyzna, będąc pod działaniem alkoholu, wszczynał awantury, wulgarnie wyzywał, szarpał, popychał i podduszał swoją partnerkę. Wobec 41-latka również zastosowano zakaz zbliżania się do pokrzywdzonych oraz nakaz opuszczenia mieszkania - informuje policja.

W obu przypadkach zawierciańscy dzielnicowi wykorzystali możliwość wydania zakazu zbliżania się do osób pokrzywdzonych. Za znęcanie grozi kara do 5 lat więzienia.

Zgodnie z przepisami, które weszły w życie 30 listopada 2020 roku, policjanci mają możliwość wydać wobec osoby stosującej przemoc w rodzinie nakaz natychmiastowego opuszczenia wspólnie zajmowanego mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia lub zakaz zbliżania się do mieszkania i jego bezpośredniego otoczenia.

Te nakazy lub zakazy mogą być wydane łącznie i obowiązują od momentu ich wydania.

AKCJA CHARYTATYWNA
0010968563


eprasa.pl b08b3c7709

MATERIAŁ INFORMACYJNY TAURON DYSTRYBUCJI

0010968444

KREATYWNOŚĆ ZAMIAST AKTYWNOŚCI

Negatywne doświadczenia, nieplanowane wydarzenia czy wypadki też mogą przynieść nieoczekiwane i pozytywne efekty, a nawet przyczynić się do odkrycia pasji. Tak było w przypadku Tymoteusza Czarnika, który po poważnej kontuzji i operacji zajął się rękodziełem i od kilku miesięcy z zapałem wycina laserowo i graweruje różnego rodzaju ozdoby z drewna.

Tymoteusz Czarnik, obok aktywności zawodowej, działa w branży eventowej, przede wszystkim ślubnej. Ma fotobudkę, fotolustro i inne weselne atrakcje. Z początkiem roku postanowił poszerzyć swoją ofertę o drewniane tabliczki i napisy. Dlatego kupił ploter do laserowego cięcia sklejki. Zaczęło się od personalizowanej dekoracji dla zaprzyjaźnionej pary młodej. - *Stworzyłem dla niej podziękowanie w formie tabliczek z grawerem oraz breloków, które upamiętniały ślub. Potem pojawiły się prośby i zamówienia od innych znajomych*. Wszystko przybrało na sile po kontuzji.

BEZCZYNNOŚĆ? NIE DLA MNIE

Pracownik TAURON Dystrybucji doznał poważnej kontuzji podczas piłkarskiego meczu. Zerwał więzadła i uszkodził łękotkę. To wyeliminowało go nie tylko z gry, ale z wielu innych aktywności. Kontuzja, oczekiwanie na operację wymusiły zwolnienie tempa, ale nie bezczynność. - *Miałem mnóstwo wolnego czasu i nie chciałem go zmarnować* - opowiada Tymoteusz Czarnik. - *Postanowiłem zrealizować swoje pomysły związane z dekoracjami czy ozdobami ze sklejki. Kupiłem nowy ploter, trochę gotowych projektów, które modyfikuję. Coraz śmielej realizuję też własne aranżacje*. Teraz najlepszą inspiracją są zbliżające się święta Bożego Narodzenia. Lampiony adwentowe, ozdoby na choinkę - najpierw powstała dekoracja dla rodziny, potem dla przyjaciół i dalszych znajomych. Tymoteusz Czarnik nie skarży się na brak zainteresowania swoimi wyrobami. - *To prawdziwa przyjemność zrobić ozdoby świąteczne dla swoich najbliższych. I dobrze wykorzystany czas.*

NAJWAŻNIEJSZA KREATYWNOŚĆ

Oprócz ozdób świątecznych w kolekcji Tymoteusza Czarnika znajdziemy również zawieszki imienne czy robione na indywidualne zamówienie - firmowe z grawerem, w sumie kilkadziesiąt wzorów. Żeby rozwijać swoją pasję, kupił bardziej profesjonalny diodowy ploter laserowy. - *Zaczynałem na takim najprostszym, bez obudowy, więc dymił i smrodził* - wspomina. - *Teraz nadal mam amatorską maszynę, ale lepszą, która umożliwiła mi tworzenie ciekawszych i precyzyjniej wykonanych projektów, oszczędza czas i ogranicza nieprzyjemne zapachy. Niedawno znajomy poprosił mnie o przygotowanie indywidualnego projektu. Pomysł mu się spodobał, bo chciał czegoś niestandardowego. Udało się i bardzo się cieszę*. Tymoteusz Czarnik zapytany o plastyczne zdolności skromnie mówi, że wystarczą przeciętne, choć przyznaje, że zawsze lubił rysować. Przydatna jest za to znajomość programów graficznych. - *To, co zdecydowanie pomaga, to również kreatywność* - wyjaśnia. - *Nawet jeśli projekt jest kupiony, warto dołożyć jakiś osobisty akcent, żeby nadać mu indywidualnego charakteru*.

RÓŻNE OBLICZA AKTYWNOŚCI

Artystyczne zamiłowania Tymoteusz Czarnik przez lata realizował występując w Parafialnym Teatrze „Pod Dobrym Okiem". - *Nasze premiery odbywały się często w miejscowym Kinie „Sokół" w Trzebini, i przyciągały niemalże pełną salę. Wielokrotnie stawaliśmy na podium amatorskich przeglądów teatralnych*. Co poza tym? Sport. Piłka nożna, tenis stołowy, siłownia - kalendarzyk aktywności miał wypełniony po brzegi. Od szkoły podstawowej uwielbiał ping-ponga. Nawet w dorosłym wieku, gdy brakło tenisowego stołu, zdarzało mu się z kolegami korzystać ze zwykłego w jadalni, żeby chociaż trochę poodbijać. Od dzieciństwa grał też w piłkę nożną, ostatnio w barwach klubu Błyskawica Myślachowice, występującego w A klasie. Z powodzeniem i z sukcesami. Wypadek na boisku wyeliminował go z tych wszystkich aktywności. Charakter sportowca nie pozwolił mu się jednak poddać, a przeciągającą się sportową niedyspozycję pracownik TAURON Dystrybucji przekuł w nową pasję. - *W tym roku nasza choinka będzie ubrana przede wszystkim w zrobione przeze mnie zawieszki* - opowiada. - *Całości dopełnią ozdoby wykonane przez mamę, dla której rękodzieło jest odskocznią od codziennej rutyny i relaksem po pracy*.

Małgorzata Wróblewska-Borek

KIM JESTEM?

Tymoteusz Czarnik w TAURON Dystrybucji pracuje od 2022 roku, ale z energetyką związany jest od początku zawodowej aktywności. Po technikum informatycznym pracował w biurze projektowym, które opracowywało przyłączenia do sieci elektroenergetycznej. Tu zdobył doświadczenie, które wykorzystuje teraz jako specjalista do spraw planowania sieci w będzińskim oddziale TD. Przygotowanie wytycznych projektowych, wydawanie warunków dla większych odbiorców, nadzorowanie i odbiór inwestycji, planowanie rozwoju infrastruktury czy modernizacji sieci – to jego zadania. Dodatkowo kończy studia z elektrotechniki.

Czytaj tauron-dystrybucja.pl

TAURON DYSTRYBUCJA

eprasa.pl b08b3c7709

Zdążą z DK 91? Jeśli nie, przepadnie dotacja z UE

Piotr Ciastek
Częstochowa

Niecałe trzy tygodnie zostały do końca roku, a termin ten jest istotny przy budowie miejskiego odcinka DK91 w Częstochowie.

FOT. PIOTR CIASTEK

Wielkie odliczanie do końca budowy DK91 w Częstochowie. Zostało tylko 19 dni

Prace na DK91 w Częstochowie są już na bardzo zaawansowanym etapie. Trwają roboty wykończeniowe wszystkich trzech nowych mostów - przy al. Pokoju, ul. Krakowskiej i ul. Legionów. Na nowej rakowskiej estakadzie, montowane są obecnie szare panele dźwiękochłonne, które jak zauważają mieszkańcy, na wizualizacjach były zielone. Montowane są barierki na mostach i wykańczane są pasy dzielące jezdnie. Wszędzie położony jest już asfalt. Brakuje jednak zarówno znaków pionowych, a w szczególności poziomych, bez których ruch na DK91 nie może zostać przywrócony.

Problemem mogą stanowić kładki dla pieszych, które nie są jeszcze w pełni gotowe. Jeśli ruch samochodowy zostanie puszczony przed ich ukończeniem, to piesi będą mieli niewiele miejsc, w których będą mogli się przeprawić na drugą stronę dawnej „gierkówki". Będą to jedynie przejścia dla pieszych przy estakadzie na Rakowie, a także przejścia pod mostem przy ulicy Rakowskiej, Bardowskiego i pod nowymi mostami przy Krakowskiej i Legionów oraz Papierowej i Wesołej. Nie jest także gotowe przejście podziemne pod estakadą na Rakowie na wysokości ulicy Ossowskiego. Do zrobienia w wielu miejscach, choć częściowo już zostało to wykonane, są chodniki, drogi dla rowerów, pasy zieleni i ekrany dźwiękochłonne. Jak jeszcze kilka dni temu mówił rzecznik MZD, wykonawca musi zdążyć do końca roku. - Wykonawca doskonale zdaje sobie z tego sprawę, że są zapisy w umowach, które wskazują, że przekroczenie tych terminów wiąże się z określonymi obciążeniami, które ponoszą za każdy dzień zwłoki. To zaawansowanie jednak jest na tyle duże, że nie ma groźby przerwania prac. Wykonawcy pracują w pocie czoła i koniec roku to jest ten czas, kiedy inwestycja zostanie oddana do użytku mieszkańcom - zaznaczał w rozmowie z DZ Maciej Hasik. Przypomnijmy, że w środę, 6 grudnia, na przebudowywanej DK 91 w Częstochowie została wprowadzona nowa, tymczasowa organizacja ruchu. Udostępniony został bowiem niewielki fragment dawnej „gierkówki" - jeden pas prowadzący od alei Jana Pawła II do Galerii Jurajskiej. Ruch prowadzony jest jednym pasem. Pozostałe są jeszcze nieczynne, podobnie zresztą jak cały dalszy odcinek drogi, czy jezdnia północna na wspomnianym fragmencie.

Co istotne jednak, jadąc trasą od strony dzielnicy Północ nie przejedziemy pod „węzłem Kobra". Musimy zjechać z trasy, i zawrócić na alei Jana Pawła II by ponownie znaleźć się na przebudowywanej DK 91 w Częstochowie.

Miejski Zarząd Dróg w Częstochowie twierdzi, że zdecydował się na takie rozwiązanie ze względów bezpieczeństwa. I dlatego też dla jadących z północy al. Wojska Polskiego dojazd do udrożnionego odcinka możliwy jest tylko poprzez nawrotkę w al. Jana Pawła II przed Rondem Trzech Krzyży. Drogowcy liczą, że oddanie do użytku niewielkiego fragmentu DK 91 odciąży wiecznie zakorkowaną ulicę Warszawską, usprawni obsługę terenów handlowych i poprawi ruch w centrum miasta.

Inwestycja związana z dawną DK1 (obecnie DK 91) ma m.in. poprawić płynność transportową północ-południe w zakresie tranzytu, ruchu lokalnego, dostępności terenów inwestycyjnych i dostępności regionalnej, poprzez likwidację wąskich gardeł drogowych. Przypomnijmy, że Droga Krajowa nr 91 (w tym aleja Wojska Polskiego w Częstochowie), znajduje się w Korytarzu Sieci Podstawowej Bałtyk-Adriatyk.

Z szacunków wynika, że przebudowa pochłonie 359 mln zł. Inwestycja realizowana jest z dofinansowaniem ze środków UE. Dotychczasowe dofinansowanie unijne, zdobyte w okresie programowania 2014-2020 w ramach Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko i działania „Zwiększenie dostępności transportowej ośrodków miejskich leżących w sieci drogowej TEN-T i odciążenie miast od nadmiernego ruchu" wynosiło 160,1 mln zł. Później środki z konkursu zorganizowanego przez Komisję Europejską wraz z Europejską Agencją Wykonawczą ds. Klimatu, Infrastruktury i Środowiska na projekty z sektora transportu w ramach instrumentu „Łącząc Europę" 2021-2027 zwiększyły udział środków UE w tej częstochowskiej inwestycji do blisko 194 mln zł. Niedawno - wraz z dofinansowaniem pierwotnym - kwota zewnętrznego wsparcia finansowego przy budowie nowej alei Wojska Polskiego w Częstochowie przekroczyła 200 mln zł. Pierwotnie finał prac związanych z przebudową DK91 zaplanowano na koniec listopada 2023 roku.

REKLAMA 0010976138

OBWIESZCZENIE

Na podstawie art. 6 ust. 1 i ust. 2 oraz art. 11 ust. 3 ustawy z dnia 9 października 2015 r. o rewitalizacji (Dz.U. z 2015 r. poz. 485 z późn. zm.)

Prezydent Miasta Katowice
podaje do publicznej wiadomości informację o:

1. Przystąpieniu do konsultacji społecznych projektu uchwały Rady Miasta Katowice w sprawie wyznaczenia obszaru zdegradowanego i obszaru rewitalizacji miasta Katowice.
2. Projekt uchwały Rady Miasta Katowice w sprawie wyznaczenia obszaru zdegradowanego i obszaru rewitalizacji miasta Katowice wraz z załącznikiem, tj. mapą w skali 1:5000 wskazującą granice tych obszarów oraz „Diagnozą obszaru zdegradowanego i obszaru rewitalizacji miasta Katowice", znajduje się do publicznego wglądu w siedzibie Wydziału Rozwoju Miasta Katowice, przy ul. Warszawskiej 4, pokój 479. Z dokumentacją można zapoznać się w godzinach pracy urzędu, tj. poniedziałek, wtorek, środa: 7.30 - 15.30, czwartek: 7.30 - 17.00, piątek: 7.30 - 14.00.
3. Projekt ww. uchwały dostępny jest również:
a. na stronie internetowej Urzędu Miasta Katowice, pod adresem: www.katowice.eu, w zakładce Dla mieszkańca → Rewitalizacja,
b. na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej, www.bip.katowice.eu, w zakładce Ogłoszenia i aktualności → Tablica ogłoszeń → Dział ogłoszeń urzędu.
4. **Konsultacje trwają od 13 grudnia 2023 r. do 26 stycznia 2024 r.**
5. Do ww. projektu uchwały można zgłaszać uwagi i wnioski:
a. w formie pisemnej
– w siedzibie Urzędu Miasta Katowice, Biuro Obsługi Mieszkańców przy ul. Rynek 1,
– pocztą na adres: Urząd Miasta Katowice, ul. Młyńska 4, 40-098 Katowice (decyduje data wpływu do Urzędu),
b. za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym, na adres e-mail: rm@katowice.eu lub za pośrednictwem systemu ePUAP, Skrytka ePUAP: /umkatowice/SkrytkaESP.
W celu usprawnienia procesu zbierania uwag opracowano dedykowane temu formularze, dostępne na ww. stronach internetowych.
c. ustnie do protokołu w siedzibie Wydziału Rozwoju Miasta pod wskazanym w pkt 2 adresem, w trakcie dyżuru w dniach 11.01.2024 r. oraz 18.01.2024 r., w godz. 10.00 – 17.00,
d. w trakcie spotkania otwartego, które odbędzie się dnia 9.01.2024 r. o godz. 17:00 w Miejskim Inkubatorze Przedsiębiorczości Rawa.Ink, przy ul. Teatralnej 17a,
e. w trakcie spotkań z Radami Dzielnic objętych rewitalizacją w miesiącu styczniu 2024 r.
6. Organem właściwym do rozpatrywania uwag i wniosków w przedmiotowej sprawie jest Prezydent Miasta Katowice.

Marcin Krupa
Prezydent Miasta Katowice

Niniejsze obwieszczenie zostaje podane do publicznej wiadomości poprzez:
– zamieszczenie na stronie internetowej Urzędu Miasta Katowice oraz Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miasta Katowice,
– zamieszczenie na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Katowice przy ul. Rynek 1,
– zamieszczenie na tablicach ogłoszeń w szkołach i przedszkolach na terenie dzielnic, które znajdują się na obszarach poddawanych konsultacjom społecznym,
– zamieszczenie w prasie lokalnej.

KLAUZULA INFORMACYJNA
Zgodnie z art. 13 ust. 1 i ust 2 rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) zwanego dalej RODO informuję, że:
1. Administratorem danych po dostarczeniu ich do Urzędu Miasta Katowice jest Prezydent Miasta Katowice z siedzibą w Katowicach, przy ul. Młyńskiej 4, e-mail: urzad_miasta@katowice.eu.
2. Prezydent Miasta Katowice wyznaczył Inspektora Ochrony Danych, z którym może się Pani/Pan skontaktować w sprawach związanych z ochroną danych osobowych, w następujący sposób:
a. pod adresem poczty elektronicznej: iod@katowice.eu,
b. pisemnie na adres siedziby Administratora.
3. Pani/Pana dane osobowe będą przetwarzane w celu przeprowadzenia konsultacji społecznych w sprawie wyznaczenia obszaru zdegradowanego i obszaru rewitalizacji na terenie miasta Katowice, na podstawie art. 6 ustawy o rewitalizacji, w związku z art. 6 ust. 1 lit. c RODO, tj. realizacją obowiązku prawnego ciążącego na administratorze.
4. Pani/Pana dane osobowe będą przetwarzane przez okres niezbędny do czasu wyznaczenia obszaru zdegradowanego i obszaru rewitalizacji na terenie miasta Katowice, lecz nie dłużej niż przez okres wskazany w przepisach o archiwizacji.
5. Pani/Pana dane osobowe będą przechowywane przez okres co najmniej 5 lat licząc od dnia 1 stycznia roku następującego po roku zakończenia konsultacji prowadzonych w związku z wyznaczeniem obszaru zdegradowanego i obszaru rewitalizacji.
6. Posiada Pani/Pan prawo żądania dostępu do treści swoich danych osobowych, ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia przetwarzania. Prawo żądania dostępu do treści sowich danych osobowych, o którym mowa w art. 15 ust. 1 lit. g RODO przysługuje w zakresie, w jakim nie wpływa na ochronę praw i wolności osoby, od której dane pozyskano.
7. Posiada Pani/Pan prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego, gdy uzna Pani/Pan, że przetwarzanie Pani/Pana danych osobowych narusza przepisy RODO zgodnie z art. 77 na adres Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa.
8. Podanie przez Panią/Pana danych osobowych jest wymogiem ustawowym. Konsekwencją niepodania danych osobowych jest brak możliwości wzięcia udziału w konsultacjach społecznych w sprawie wyznaczenia obszaru zdegradowanego i obszaru rewitalizacji na terenie miasta Katowice.
9. Podane przez Panią/Pana dane osobowe nie będą wykorzystywane do zautomatyzowanego podejmowania decyzji, w tym profilowania, o którym mowa w art. 22 RODO.

eprasa.pl b08b3c7709

POLSKA *i* ŚWIAT

WARSZAWA

Ambasador USA w Polsce Mark Brzezinski pogratulował Donaldowi Tuskowi wyboru na premiera. – Z niecierpliwością czekamy na kontynuację naszego silnego partnerstwa z nowym rządem. Jest to strategicznie ważne dla obu naszych krajów – podkreślił Brzezinski. „W imieniu Stanów Zjednoczonych chciałbym pogratulować Donaldowi Tuskowi wyboru na stanowisko premiera Polski" – napisał ambasador.

„Z niecierpliwością czekamy na kontynuację naszego silnego partnerstwa z nowym rządem. Jest to strategicznie ważne

Mark Brzezinski, ambasador USA w Polsce

KRÓTKO

REYKJAVIK

Skandal po wizycie w Auschwitz

Trzy islandzkie policjantki przebywające w Polsce na szkoleniu, obejmującym m.in. zwiedzanie Muzeum Auschwitz-Birkenau, zamówiły podczas jednego z wieczorów striptizera. Policja w Reykjaviku wszczęła wobec kobiet postępowanie.Według źródeł islandzkiego nadawcy publicznego RUV funkcjonariuszki opublikowały zdjęcia z imprezy na zamkniętej grupie na Snapchacie. Zachowanie kobiet oburzyło pozostałych uczestników wyjazdu, policjantów i prokuratorów z Islandii, a sprawa dotarła do władz policyjnych w Reykjaviku. Kurs zatytułowany „Przestępstwa z nienawiści - powstawanie sił ekstremistycznych" polegał na części teoretycznej oraz zwiedzaniu niemieckiego nazistowskiego obozu zagłady Auschwitz. Islandzcy dziennikarze przypominają, że w statucie islandzkiej stołecznej policji napisano, że „funkcjonariusze mają obowiązek w swojej pracy i poza nią nie robić niczego, co mogłoby narazić ich na złą reputację".

oprac. WS|PAP

KRAKÓW

Odkrycie polskich naukowców

FOT. UNIWERSYTET JAGIELLOŃSKI

Ogromne galerie z malowidłami i rytami indiańskimi odkryli w amerykańskim stanie Kolorado archeolodzy z Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie - poinformowała uczelnia. Najstarsze obrazy, przedstawiające szamanów i wojowników, datowane są na III wiek. Odkryć dokonano w trudno dostępnych kanionach.

RZESZÓW

Piasek ze ścieków na chodniki?

Piasek ze ścieków może być wykorzystywany do posypywania oblodzonych chodników. Tak przynajmniej twierdzą naukowcy z Politechniki Rzeszowskiej. Wystarczy go oddzielić od nieczystości, wypłukać i zdezynfekować. Będzie ekonomicznie i ekologicznie. Autorzy badania twierdzą, że odzyskiwanie piasku się opłaci. Oddzielony od ścieków jest tylko odpadem trudnym do zagospodarowania. Oczyszczalnia musi go utylizować, czyli ponosić koszty związane z transportem na składowisko odpadów, a wystarczy zmienić jego przeznaczenie. - Wtedy może być ponownie wykorzystany do posypywania chodników - przekonuje dr inż. Adam Masłoń z PR.

oprac. WS|PAP

Donald Tusk deklaruje, że Polska będzie liderem UE

oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

Jak podkreślił premier Donald Tusk we wtorkowym exposé, „15 października był zwieńczeniem procesu obywatelskiego i narodowego odrodzenia".

Premier podziękował wszystkim, którzy przez ostatnie lata nie zwątpili w to, że Polska może być lepsza, „może być, bo na to zasługuje, najlepszym miejscem na Ziemi".

Tusk zaapelował także w swoim sejmowym expose: „Proszę wszystkich, abyśmy przestali udawać, że zagrożeniem dla Polski są nasi przyjaciele i sojusznicy z Paktu Północnoatlantyckiego i Unii Europejskiej". „To jest naprawdę gra ryzykowna, żeby nie powiedzieć, szalona" - podkreślił.

Donald Tusk zauważył, że mamy dzisiaj Rosję atakującą Ukrainę, „mamy wszyscy poczucie, że tam jest daleko do rozstrzygnięcia". „Chyba wszyscy wiemy, co by się stało, gdyby Rosja zatriumfowała w tym konflikcie. I chyba w tej sytuacji, w tym kontekście, chyba nie możemy i nikt na tej sali nie ma prawa uważać, że nie zna wysokości tej stawki" - dodał.

„Każdy, kto skończył szkołę podstawową, podstawowy kurs historii, musi wiedzieć, że samotna Polska, to jest Polska narażona na największe ryzyka" - oświadczył.

FOT. ADAM JANKOWSKI

Donald Tusk w expose przedstawił kilka elementów programu rządu i zaprezentował skład Rady Ministrów

„Wzywam wszystkich tutaj bez wyjątku, żebyście rozpoczęli współpracę z nowym rządem nad osadzeniem Polski na takich mocnych podstawach, w tej wspólnocie, która jest naszą wspólnotą. I żebyście pomogli temu rządowi i mnie osobiście, w odbudowaniu pozycji Polski, po to, żeby to Polska decydowała, jak ma wyglądać Unia Europejska. I my naprawdę to zrobimy" - podkreślił Tusk.

Premier zaznaczył że „dla mojego rządu, dla naszego rządu, i też dla waszego rządu - bo to będzie rząd Rzeczpospolitej - rzeczą absolutnie kluczową jest ustalenie na nowo tych fundamentów, które możemy uznać za wspólne".

Tusk przedstawił również proponowany skład swojej Rady Ministrów. Pierwszym wicepremierem zostanie lider PSL Władysław Kosiniak-Kamysz, który zostanie ministrem obrony narodowej. „Z przekonaniem, także w imieniu Władysława Kosiniaka-Kamysza, możemy powiedzieć, że polska armia będzie dobrze uzbrojona, przy pomocy także naszych sojuszników" - wskazał Tusk.

Ministrem Sprawiedliwości ma zostać b. RPO Adam Bodnar; będzie on również pełnił funkcję Prokuratora Generalnego. „Będzie gwarantem niezależności prokuratury" - mówił Tusk. Podkreślił, że potrzebna jest odbudowa państwa prawa „ze wszystkimi instytucjonalnymi aspektami". Ministrem rolnictwa zostanie Czesław Siekierski z PSL; Tusk wskazał, że „do pomocy" będzie miał lidera Agrounii, posła KO Michała Kołodziejczaka.

MSZ pokieruje były szef tego resortu Radosław Sikorski, Ministerstwem Finansów - polityk KO Andrzej Domański.

Ministrem kultury i dziedzictwa narodowego zostanie Bartłomiej Sienkiewicz, a ministrem ds. europejskich - Adam Szłapka, jeden z liderów wchodzącej w skład KO Nowoczesnej. Ministrem spraw wewnętrznych zostanie poseł KO Marcin Kierwiński. W skład rządu wejdzie także kilku ministrów „bez teki": Jan Grabiec, który ma pokierować kancelarią premiera, Tomasz Siemoniak, który będzie odpowiadał za służby specjalne, a także Maciej Berek, który będzie odpowiedzialny za sprawy legislacyjne.

PAP

Wielka kara za nieuczciwe wykorzystywanie przewagi kontraktowej wobec dostawców żywności

oprac. Anna Nagel
Warszawa

Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów wskazał we wtorek, że scentralizowany system dostarczania towarów do sklepów stanowi charakterystykę działalności dużych sieci handlowych.

Jak stwierdził Urząd, bez zaplecza infrastrukturalnego pozwalającego na centralizację dostaw sieć Auchan Polska nie byłaby w stanie rywalizować ze swoimi konkurentami w obrębie nowoczesnego kanału sprzedaży. Prezes UOKiK Tomasz Chróstny ocenił, że centralny transport towarów polepsza pozycję sieci handlowej. Nie jest więc dodatkową usługą, za którą powinien płacić dostawca, tylko podstawowym modelem modelu biznesu sieci handlowych.

„Dlatego niedopuszczalne jest pobieranie opłat za transport towarów z głównego magazynu do sklepów sieci. To finansowanie własnej działalności kosztem dostawców. Za takie działanie nałożyłem ponad 87 mln zł kary na właściciela sieci Auchan" - podkreślił Chróstny, cytowany w komunikacie UOKiK.Urząd poinformował, iż producenci nabiału, wędlin, owoców i innych produktów spożywczych ponoszą koszty dostarczenia ich do magazynów Auchan. Od tego momentu sieć handlowa staje się właścicielem tych towarów i decyduje o ich dystrybucji do poszczególnych sklepów. Jak przekazał UOKiK, ankieta przeprowadzona w trakcie postępowania wykazała, że dostawcy nie mają wpływu na etap wewnętrznej logistyki Auchan, natomiast muszą ponosić jej koszty. Chróstny, oprócz nałożenia kary finansowej, nakazał również, aby sieć zaprzestała powyższej praktyki. Wydana decyzja nie jest prawomocna i przysługuje od niej odwołanie do sądu. PAP

eprasa.pl b08b3c7709

Projekt francuskiego MSZ ws. ustawy imigracyjnej odrzucony przed debatą

oprac. Karolina Wrońska
Paryż

Wniosek o odrzucenie projektu ustawy złożony został przez ekologa Benjamina Lucasa i uzyskał większość głosów: 270 było za, 265 przeciw.

FOT. ABACA/EAST NEWS

Ustawa miała zaostrzyć przepisy ws. przyjmowania imigrantów we Francji i ułatwić ich deportacje

Projekt ustawy imigracyjnej przygotowany przez szefa MSW Geralda Darmanina został odrzucony w Zgromadzeniu Narodowym, zanim w ogóle doszło do debaty. To duży, zdaniem komentatorów, cios dla rządu.

O ile złożenie wniosku o oddalenie ustawy przed debatą jest częste, o tyle jego przyjęcie zdarza się niezwykle rzadko. Ostatni taki przypadek sięga 2008 roku, kiedy parlamentarzyści odrzucili ustawę o organizmach genetycznie zmodyfikowanych (GMO) – przypominają francuskie media.

Ustawa imigracyjna miała zaostrzyć przepisy ws. przyjmowania imigrantów we Francji i ułatwić ich deportacje w razie popełnienia przez nich przestępstwa, ale miała też zalegalizować pracę dla części cudzoziemców nieposiadających pozwolenia na pracę w branżach, gdzie brakuje rąk do pracy. Dla rządu możliwe są obecnie trzy opcje w kwestii ustawy, nad którą pracowano ponad rok. Tekst zostanie przesłany do Senatu na początku przyszłego roku. Rząd może liczyć na powołanie wspólnej komisji składającej się z siedmiu senatorów i siedmiu posłów, którzy będą mogli podjąć próbę osiągnięcia porozumienia w sprawie ustawy. Rząd może również wycofać projekt. PAP

Rośnie spór Węgier z Ukrainą. Dotyczy także akcesji do Unii

oprac. Anna Nagel
Budapeszt

W pobliżu przejścia granicznego z Ukrainą rozpoczął się protest węgierskich przewoźników, którzy dołączyli do protestów organizowanych w Polsce i na Słowacji.

FOT. ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Przewoźnicy protestują, ale Węgrzy z Zakarpacia wzywają Viktora Orbana do zmiany polityki i poparcia integracji Ukrainy z Unią Europejską

Protest nie ma powodować żadnych ograniczeń w ruchu samochodów i autobusów. W obu kierunkach będą jednak przepuszczane tylko dwie ciężarówki na godzinę.

„Wejście ukraińskich przewoźników towarowych na rynek UE postawiło setki węgierskich firm na skraju bankructwa" – powiedział sekretarz generalny Węgierskiego Stowarzyszenia Przewoźników Drogowych (MKFE) Tivadar Arvay, cytowany przez agencję MTI.

Jak dodał, przebieg ukraińskich ciężarówek na węgierskich drogach wzrósł o 30 proc., a przebieg węgierskich spadł o 4 proc. „Ukraińscy przewoźnicy działają ze znaczną przewagą cenową i niszczą część sektora logistycznego państw członkowskich" – ocenił sekretarz generalny MKFE. Protest na węgiersko-ukraińskiej granicy może potrwać do końca grudnia.

„Ewentualne przystąpienie Ukrainy do Unii Europejskiej zagroziłoby egzystencji europejskich rolników i ograniczyłoby wsparcie UE dla węgierskich rolników" – powiedział tymczasem minister rolnictwa Węgier Istvan Nagy.

„Komisja Europejska nie przeprowadziła analizy spodziewanego wpływu ewentualnego przystąpienia Ukrainy do UE na rolnictwo, ale szacuje się, że ukraińskie gospodarstwa otrzymają prawie 30 proc. dotacji w ramach wspólnej polityki rolnej" – powiedział przebywający w Brukseli Nagy.

Według ministra wpływ Ukrainy już jest odczuwalny na państwa członkowskie z nią graniczące z powodu zniesienia barier handlowych, co oznacza, że „Ukraina jest częścią rynku wewnętrznego pod względem rolnym praktycznie od półtora roku".

„Państwa te nie mogły polegać na Komisji Europejskiej w kwestii zakłóceń rynków w wyniku zwiększonego importu z Ukrainy" – dodał polityk. W połowie września rząd Węgier wprowadził embargo na szereg produktów rolnych z Ukrainy; w załączniku do opublikowanego dekretu wyszczególniono 24 kategorie takich towarów, w tym różne rodzaje zbóż, mięs, jaja oraz miód.

Ukraina wystąpiła o członkostwo w UE w lutym 2022 roku, a w czerwcu ubiegłego roku Rada Europejska przyznała Ukrainie status kraju kandydującego. Decyzja o rozpoczęciu negocjacji akcesyjnych ma być podjęta na zbliżającym się szczycie UE w Brukseli (14-15 grudnia). Musi ona zapaść jednomyślnie. PAP

REKLAMA 0010978834

OGŁOSZENIE

Na podstawie art. 6 ust. 1 i ust. 2 oraz art. 11 ust. 3 ustawy z dnia 9 października 2015 r. o rewitalizacji (Dz.U. z 2015 r. poz. 485 z późn. zm.)

Prezydent Miasta Katowice
podaje do publicznej wiadomości informację o:

1. Przystąpieniu do konsultacji społecznych projektu uchwały Rady Miasta Katowice w sprawie wyznaczenia obszaru zdegradowanego i obszaru rewitalizacji miasta Katowice.
2. Projekt uchwały Rady Miasta Katowice w sprawie wyznaczenia obszaru zdegradowanego i obszaru rewitalizacji miasta Katowice wraz z załącznikiem, tj. mapą w skali 1:5000 wskazującą granice tych obszarów oraz „Diagnozą obszaru zdegradowanego i obszaru rewitalizacji miasta Katowice", znajduje się do publicznego wglądu w siedzibie Wydziału Rozwoju Miasta Katowice, przy ul. Warszawskiej 4, pokój 479. Z dokumentacją można zapoznać się w godzinach pracy urzędu, tj. poniedziałek, wtorek, środa: 7.30 - 15.30, czwartek: 7.30 - 17.00, piątek: 7.30 - 14.00.
3. Projekt ww. uchwały dostępny jest również:
   a. na stronie internetowej Urzędu Miasta Katowice, pod adresem: www.katowice.eu, w zakładce Dla mieszkańca → Rewitalizacja,
   b. na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej, www.bip.katowice.eu, w zakładce Ogłoszenia i aktualności → Tablica ogłoszeń → Dział ogłoszeń urzędu.
4. **Konsultacje trwają od 13 grudnia 2023 r. do 26 stycznia 2024 r.**
5. Do ww. projektu uchwały można zgłaszać uwagi i wnioski:
   a. w formie pisemnej
      - w siedzibie Urzędu Miasta Katowice, Biuro Obsługi Mieszkańców przy ul. Rynek 1,
      - pocztą na adres: Urząd Miasta Katowice, 40-098 Katowice, ul. Młyńska 4 (decyduje data wpływu do Urzędu),
   b. za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym, na adres e-mail: rm@katowice.eu lub za pośrednictwem systemu ePUAP, Skrytka ePUAP: /umkatowice/SkrytkaESP.
   W celu usprawnienia procesu zbierania uwag opracowano dedykowane temu formularze, dostępne na ww. stronach internetowych.
   c. ustnie do protokołu w siedzibie Wydziału Rozwoju Miasta pod wskazanym w pkt 2 adresem, w trakcie dyżuru w dniach 11.01.2024 r. oraz 18.01.2024 r., w godz. 10.00 – 17.00,
   d. w trakcie spotkania otwartego, które odbędzie się dnia 9.01.2024 r. o godz. 17:00 w Miejskim Inkubatorze Przedsiębiorczości Rawa.Ink, przy ul. Teatralnej 17a,
   e. poprzez kontakt z Radami Dzielnic.
6. Organem właściwym do rozpatrywania uwag i wniosków w przedmiotowej sprawie jest Prezydent Miasta Katowice.

Marcin Krupa
Prezydent Miasta Katowice

Niniejsze obwieszczenie zostaje podane do publicznej wiadomości poprzez:
– zamieszczenie na stronie internetowej Urzędu Miasta Katowice oraz Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miasta Katowice,
– zamieszczenie na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Katowice przy ul. Rynek 1,
– zamieszczenie na tablicach ogłoszeń w szkołach, bibliotekach, domach kultury na terenie dzielnic, które znajdują się na obszarach poddawanych konsultacjom społecznym,
– zamieszczenie w prasie lokalnej.

KLAUZULA INFORMACYJNA
Zgodnie z art. 13 ust 1 i ust. 2 rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) zwanego dalej RODO informuję, że:
1. Administratorem Pani/Pana danych jest Prezydent Miasta Katowice z siedzibą w Katowicach, przy ul. Młyńskiej 4, e-mail: urzad_miasta@katowice.eu.
2. Prezydent Miasta Katowice wyznaczył Inspektora Ochrony Danych, z którym może się Pani/Pan skontaktować w sprawach związanych z ochroną danych osobowych, w następujący sposób:
a. pod adresem poczty elektronicznej: iod@katowice.eu,
b. pisemnie na adres siedziby Administratora.
3. Pani/Pana dane osobowe będą przetwarzane w celu przeprowadzenia konsultacji społecznych w sprawie wyznaczenia obszaru zdegradowanego i obszaru rewitalizacji na terenie miasta Katowice, na podstawie art. 6 ustawy o rewitalizacji, w związku z art. 6 ust. 1 lit. c RODO, tj. realizacją obowiązku prawnego ciążącego na administratorze.
4. Pani/Pana dane osobowe będą przechowywane przez okres 5 lat licząc od dnia 1 stycznia roku następującego po roku zakończenia konsultacji prowadzonych w związku z wyznaczeniem obszaru zdegradowanego i obszaru rewitalizacji.
5. Pani/Pana dane osobowe nie będą udostępnione innym odbiorcom z wyłączeniem podmiotów uprawnionych do ich otrzymania na podstawie przepisów prawa.
6. Posiada Pani/Pan prawo żądania dostępu do treści swoich danych osobowych, ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia przetwarzania. Prawo żądania dostępu do treści swoich danych osobowych, o którym mowa w art. 15 ust. 1 lit. g RODO przysługuje w zakresie, w jakim nie wpływa na ochronę praw i wolności osoby, od której dane pozyskano.
7. Posiada Pani/Pan prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego, gdy uzna Pani/Pan, że przetwarzanie Pani/Pana danych osobowych narusza przepisy RODO zgodnie z art. 77 na adres Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa.
8. Podanie przez Panią/Pana danych osobowych jest wymogiem ustawowym. Konsekwencją niepodania danych osobowych jest brak możliwości wzięcia udziału w konsultacjach społecznych w sprawie wyznaczenia obszaru zdegradowanego i obszaru rewitalizacji na terenie miasta Katowice.
9. Podane przez Panią/Pana dane osobowe nie będą wykorzystywane do zautomatyzowanego podejmowania decyzji, w tym profilowania, o którym mowa w art. 22 RODO.

REKLAMA 0010974691

O G Ł O S Z E N I E

Dyrektor Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego nr 5 im. św. Barbary w Sosnowcu, 41-200 Sosnowiec, ul. Plac Medyków 1

ogłasza

pisemny przetarg nieograniczony

numer sprawy: WSS5/DA-G/MS/01/12/2023
na najem części nieruchomości zlokalizowanej w Sosnowcu, przy ul. Plac Medyków 1,

lokalu użytkowego (zwanego dalej „Lokalem") o powierzchni 13 m², położonego w holu I piętra budynku „B" Szpitala, z przeznaczeniem na prowadzenie działalności handlowo-usługowej, z wyłączeniem działalności z zakresu ochrony i promocji zdrowia oraz świadczenia niezbędnych dla działalności Szpitala usług o charakterze pomocniczym, na okres 6 lat.

Regulamin przetargu oraz materiały ofertowe można uzyskać na stronie internetowej Szpitala www.wss5.pl, w zakładce biuletyn informacji publicznej → zamówienia publiczne → ogłoszenia o przetargach oraz w siedzibie Szpitala – Dział Administracyjno-Gospodarczy (pokój nr J-0-04), w godz. od 8⁰⁰ do 13³⁰ tel.: 32 368 24 77.

Oferty należy składać do dnia **28.12.2023 roku,** do godz. 9:00, w Kancelarii Szpitala - pokój nr D-0-2 (parter obok portierni głównej).
Wynajmujący zastrzega sobie prawo odwołania przetargu oraz przesunięcia terminów: składania Ofert, otwarcia Ofert, rozstrzygnięcia przetargu, bez podania przyczyny.

eprasa.pl b08b3c7709

strona ZDROWIA
stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Problemy ze wzrokiem

Coraz więcej osób ma stwierdzoną wadę wzroku lub chorobę oczu. Problemy ze wzrokiem dotykają nie tylko dorosłych, ale również dzieci i młodzież. Sprzyja temu z pewnością zbyt długi kontakt z ekranem komputera, smartfona czy telewizora oraz ogólny brak dbałości o wzrok. Można temu zapobiec przez regularne wizyty u okulisty. Wzrok bada także optometrysta.

ZA TYDZIEŃ:

- Co zrobić, gdy mimo wszystko przejemy się na święta? Są ziółka, które nam pomogą.
- Zimowa apatia ma swój sens, ale co jeść, gdy trzeba wykazać się energią?

FOT. V. BOLTNEVA / PEXELS

Postna Wigilia to samo zdrowie. Nasi przodkowie o tym wiedzieli

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Wigilijna wieczerza to wiele potraw, których nie jemy często na co dzień. A szkoda, bo można znaleźć wśród nich prawdziwe odżywcze gwiazdy!

FOT. 123RF

W czasie postnej Wigilii według tradycji można jeść ryby, bo w Kościele katolickim ryby nie były i nie są objęte zakazem mięsnym

Wśród typowych polskich dań wigilijnych każdy ma od lat swoich faworytów. Dla jednych to postny bigos, dla innych pierogi z kapustą i grzybami czy śledzie, a jeszcze inni mogliby od razu przejść do makowca.

Warto wiedzieć, że większość świątecznych potraw w swoich klasycznych wersjach to propozycje pełne cennych składników. Tylko sposób przygotowania tego jedzenia oraz nadmierny apetyt powodują, że uroczysta kolacja może nie wyjść nam na zdrowie.

Nigdy w ciągu roku nie zjadamy tylu ryb, co na Wigilię. Chociaż najbardziej popularnym gatunkiem jest karp, ta słodkowodna ryba nie oferuje jednak zbyt wielu cennych związków odżywczych, oczywiście poza białkiem, witaminami z grupy B i składnikami mineralnymi. Ale tych dostarczają przecież wszystkie ryby. Co prawda trzeba przyznać, że mięso karpia jest wyjątkowo soczyste i delikatne. Dla większości Polaków Wigilia bez karpia jest nie do pomyślenia.

- Ryby -

na świątecznym stole można znaleźć lepsze opcje niż karp, na przykład wszelkiej postaci śledzie i łosoś, a także ryby rzadziej jadane w święta, mimo że są wartościowe. To makrela, tuńczyk, sardynka czy sardela. Zaletą tłustych ryb morskich jest zawartość nie tylko jodu, ale też kwasów omega-3 w najlepszej postaci, czyli DHA i EPA. Aby organizm otrzymywał ich dość, polecane ryby należy jeść 1-2 razy w tygodniu.

- Kapusta -

obowiązkowym daniem na Wigilię jest bigos, czyli potrawa z długo gotowanej kiszonej kapusty, do której czasem dodaje się też tej świeżej. W swojej tradycyjnej postaci jest to bigos postny, czyli bezmięsny, a przez to znacznie lżejszy i zdrowszy. Adam Mickiewicz pisał: „W słowach wydać trudno, bigosu smak przedziwny, kolor i woń cudną." Miał na myśli jednak ten z „wyszukanymi cząstkami najlepszego mięsiwa."

Najbardziej wartościowa jest sama baza bigosu, bo kiszonki obfitują w kwas mlekowy i inne korzystne związki powstające w trakcie fermentacji. Wywołują ją bakterie mlekowe, które wspomagają organizm nawet w postaci nieaktywnej, czyli po długim duszeniu. Dzięki temu procesowi kapusta jest łatwiej strawna, a dodatek grzybów, suszonych śliwek i innych naturalnych dodatków wzbogaca danie w antyoksydanty. Bigos jest też cennym źródłem związków mineralnych, ale pod warunkiem, że kiszonej kapusty przed gotowaniem nie odciskamy z soku, a tym bardziej nie płuczemy. Jeśli potrawa jest zbyt kwaśna lub słona, uratuje ją właśnie świeża kapusta. Dodatek mało posolonego grochu, z którym również się ją jada sprawia, że danie zyskuje cenne białko i inne roślinne związki.

- Buraki -

nawet jeśli ktoś nie jada na Wigilię barszczu z uszkami czy krokietami, może sięgać po jego postać do picia. Wywar z buraków ma w sobie to, co w tym warzywie najważniejsze, czyli barwne antyoksydanty, związki pobudzające trawienie, regenerujące wątrobę, przeciwnowotworowe i mineralne. A jeśli przyrządzamy zupę na bazie zakwasu buraczanego czy soku z kiszonych buraków, to będzie zawierać jeszcze więcej przeciwzapalnych związków.

Post w Wigilię nie jest nakazany przez prawo kanoniczne, ale Polacy cenią swoją tradycję. Zresztą postne potrawy są zdrowsze

- Grzyby -

są nieodłącznym składnikiem świątecznych potraw, zazwyczaj te leśne, suszone i mrożone. Najczęściej prawdziwki, podgrzybki, koźlarze, maślaki i kurki, ale też gatunki hodowlane jak pieczarki. Stanowią nie tylko dodatek smakowy, który dopełnia walory bigosu, farszu do pierogów z kapustą czy kulebiaka do barszczu; nawet mała ilość grzybów podbija zawartość cennych antyoksydantów, które pomagają zwalczać w organizmie stan zapalny. Dodają też potrawom cennego błonnika, który wspomaga układ odpornościowy. Ale żeby były lżej strawne, trzeba pamiętać, że należy je dusić zamiast smażyć i warto je łączyć z małą ilością tłuszczu.

- Warzywa korzeniowe -

stanowiły od wieków dietę Polaków, były ratunkiem w czasie niedostatku. W Wigilię są bazą zup czy lubianej ostatnio ryby po grecku, stanowią źródło ważnych antyoksydantów i składników mineralnych, a jedzone w startej postaci są też źródłem poprawiającego trawienie błonnika. Należy je dusić zamiast smażyć, żeby miały mniej kalorii, a więcej związków korzystnych dla zdrowia.

- Mak -

drobne ziarenka maku są skarbnicą związków mineralnych, przede wszystkim wapnia, manganu i miedzi, a także witamin z grupy B. Zawierają również białka i przeciwutleniacze, w tym związków poprawiających lipidogram krwi oraz działających podobnie jak zdrowe tłuszcze. Żeby te składniki były lepiej przyswajalne, nasiona muszą być zmielone właśnie tak, jak w makowcu, kutii lub kluskach z makiem. Chociaż są to desery bardzo słodkie, mała porcja z pewnością wzbogaci jadłospis pod względem odżywczym.

- Przyprawy korzenne -

Wigilia pachnie przyprawami, które dodaje się nie tylko do pierniczków, ciast, kompotów, pralin i innych słodkich specjałów. Chociaż są uważane głównie za źródło smaku, dodatki takie jak cynamon, kardamon, goździki, wanilia, anyż gwiaździsty czy imbir wzbogacają dania również w związki zwalczające stan zapalny i ułatwiające trawienie.

eprasa.pl b08b3c7709

Dziennik Zachodni
Środa, 13.12.2023

Zajmują się naszym wzrokiem. Jakiego specjalistę wybrać, żeby uzyskać szybką pomoc?

FOT. 123RF

Zwykle nie dbamy o nasz wzrok, dopiero gdy zaczynamy widzieć coraz gorzej, idziemy do specjalisty. Bez względu na to, czy wybierzesz lekarza okulistę czy optometrystę, nie zapominaj o regularnych wizytach.

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Optometrysta bada tylko wzrok. Okulista zajmuje się diagnostyką, leczeniem i profilaktyką chorób oczu.

Coraz więcej osób ma stwierdzoną wadę wzroku lub chorobę oczu. Problemy ze wzrokiem dotykają nie tylko dorosłych, ale również dzieci i młodzież. Sprzyja temu z pewnością zbyt długi kontakt z ekranem komputera, smartfona czy telewizora oraz ogólny brak dbałości o wzrok. Można temu zapobiec przez regularne wizyty u okulisty. Wzrok bada także optometrysta. Chyba niewiele osób wie, czym zajmuje się ten mało znany ekspert i czym różni się od okulisty?

Optometrysta jest specjalistą ochrony zdrowia, który sprawdza kondycję układu wzrokowego oraz zajmuje się rozpoznaniem i korekcją wad wzroku. Jest to zawód medyczny, a jego przedstawiciele posiadają wykształcenie wyższe, a więc tytuł magistra lub ukończone studia podyplomowe. Specjalista może wykonać badanie wzroku i po wykryciu wady dobrać odpowiednie okulary korekcyjne lub szkła kontaktowe. Optometryści przyjmują w przychodniach, szpitalach i gabinetach prywatnych, ale najczęściej można ich spotkać w salonach optycznych. Dzięki temu na jednej wizycie pacjent może zbadać wzrok i od razu zakupić potrzebne okulary lub soczewki korekcyjne.

Wykrywa wady wzroku

Wizyta u optometrysty zwykle trwa około 30 minut, najlepiej na nią wcześniej się umówić. Medyk przeprowadza wywiad, a potem bada wzrok za pomocą sprzętu optycznego. Może wykryć wady takie jak;

- nadwzroczność,
- krótkowzroczność,
- starowzroczność, czyli prezbiopia,
- astygmatyzm,
- zaburzenia widzenia obuocznego (zez, heteroforia),
- zaburzenia akomodacji.

Jaka więc jest różnica między optometrystą a okulistą? Okulista to lekarz specjalizujący się w zakresie chorób związanych z narządem wzroku. Tylko okulista może rozpoznać chorobę oczu oraz zalecić odpowiednie leki i wypisać na nie receptę. Okulista operuje także narząd wzroku lecząc w ten sposób na przykład jaskrę, zaćmę czy schorzenia siatkówki.

- Kiedy ktoś zaczyna gorzej widzieć, a oczy coraz częściej pieką i łzawią, powinien udać się do optometrysty - mówi Piotr Toczołowski, optometrysta z Centrum Okulistycznego Nowy Wzrok. - Wizyta u tego specjalisty jest wskazana, gdy pacjent musi dobrać nowe okulary czy dopasować odpowiednie soczewki kontaktowe. Do okulisty natomiast trzeba bezzwłocznie iść, gdy doszło do urazu lub zmian w okolicach oczu. Również w sytuacjach, kiedy ból oczu jest bardzo intensywny, widoczność jest zaburzona pomimo noszonych soczewek czy okularów.

Nie należy zapominać o regularnych wizytach u specjalisty. Badać wzrok należy co 2 lata, a jeśli ma się wadę wzroku, corocznie. Pozwoli to zapobiec pogłębianiu się wad wzroku, daje też szansę na właściwe zdiagnozowanie i leczenie poważniejszych chorób oczu na wczesnym etapie.

To szkodzi oczom

Często nie zdajemy sobie sprawy, że nasze codzienne nawyki mogą negatywnie wpływać na ostrość widzenia. Długa praca przed ekranem, bez przerw i ze zmniejszoną ilością mrugań, sprzyja wysychaniu gałki ocznej, co objawia się pieczeniem, swędzeniem oczu i uczuciem piasku pod powiekami. Warto stosować nawilżające krople do oczu oraz dbać o odpowiednie nawilżenie powietrza w pomieszczeniu, w którym się pracuje.

Wzrok potrzebuje odpowiednich składników odżywczych, kiedy ich nie dostaje, to ostrość wzroku słabnie, mogą też rozwinąć się różnego rodzaju choroby oczu, takie jak jaskra czy zwyrodnienie plamki żółtej. Oczy są także wrażliwe na zmiany temperatury, nie lubią zimna, wiatru, suchego powietrza i kurzu. Szkodliwe dla oczu jest promieniowanie UV, które może prowadzić do zapalenia spojówek czy rogówki, a nawet powodować uszkodzenie plamki żółtej.

WARTO WIEDZIEĆ

Co jeść, żeby mieć lepszy wzrok?
Marchewki lub borówki, które zawierają witaminę A oraz antyoksydanty. Składniki te likwidują wolne rodniki i dzięki temu warunkują syntezę rodopsyny, barwnika umożliwiającego widzenie. Wzrok wspiera także witamina C, która wzmacnia naczynia krwionośne oka oraz witamina E, która również działa przeciwutleniająco. Warto również wybierać produkty zawierające cynk, a także kwasy omega-3, które wchodzą w skład siatkówki oraz chronią przed starzeniem oka i zwyrodnieniem plamki żółtej. Ważne są także luteina i zeaksantyna, które są składnikami soczewki i plamki żółtej.

Czy ciepło ucieka przez głowę? Tak, ale nie tylko. Uwaga na wychłodzenie

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@strona zdrowia.pl

Odpowiednia czapka to taka, która osłania głowę przed mrozem i wiatrem.

Nieodpowiedni ubiór zimą naraża nas nie tylko na zmarznięcie, ale też na odmrożenia i wychłodzenie organizmu. Czy zimą jednak trzeba koniecznie nosić czapkę? Na temat tej kwestii panują różne opinie. Ale informacja o tym, że przez głowę tracimy nawet 70 proc. ciepłoty ciała, to jednak błędna opinia, która podobno pochodzi z wojskowego podręcznika.

Ale faktycznie ciepło ucieka z organizmu głównie przez nieosłonięte części ciała, a twarzy zwykle nie osłaniamy. Gdy dodać to tego odkryte uszy, możemy stracić dużo ciepła. Czapka przy temperaturze poniżej 10 stopni jest niezbędna zwłaszcza u dzieci, które tracą poprzez głowę więcej ciepła niż dorośli. Wynika to z mniejszej powierzchni głowy wobec reszty ciała. Czapka naciągnięta na uszy podnosi nie tylko nasz komfort termiczny, ale też chroni przed infekcjami oddechowymi. Chociaż są wywoływane przez wirusy (ponad 200 rodzajów), to istnieje związek między zziębnięciem a spadkiem odporności.

W niskiej temperaturze otoczenia organizm ogranicza krążenie krwi przede wszystkim w nosie i w gardle. Dociera tam mniej komórek niszczących patogeny. A kontakt z patogenami przy osłabieniu odporności to duże ryzyko zakażenia, które zaczyna się właśnie od kataru i bólu gardła. Noszenie czapki w chłodne dni ma wiele zalet, o których powinniśmy pamiętać.

FOT. KOLOMIYETSVIKTORIYA/GETTY IMAGES

Nawet najlepsza czapka nie pomoże, kiedy reszta ubrania jest zbyt lekka.

Tran pełen dobra, ale nie dla wszystkich. Można przedawkować składniki

Marzena Herka
redakcja@strona zdrowia.pl

Tran jest źródłem kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3 (EPA i DHA) oraz witamin A i D.

Tran to płynny tłuszcz pozyskiwany ze świeżej wątroby ryb dorszowatych. Działa wzmacniająco na układ odpornościowy, ale wspiera też zdrową pracę mózgu i kondycję kości. Tran dla dzieci, stosowany regularnie, pomaga chronić przed przeziębieniem, a także wspiera prawidłowy rozwój. Dorośli docenią jego wpływ na poziom cholesterolu i kondycję oczu.

Ale potrzebny jest umiar. Dawki witamin zawarte w tranie można łatwo przedawkować, gdy pomija się zalecenia producenta. Hiperwitaminoza może prowadzić do zaburzeń neurologicznych, odwapnienia kości, wykwitów skórnych oraz powstawania złogów nerkowych. Należy unikać łączenia tranu razem z lekami przeciwzakrzepowymi. Kupując tran, należy zwrócić uwagę na to, czy pochodzi z dobrych źródeł.

FOT. ANTONIOGUILLEM/123RF

Przyjmowanie tranu w ciąży należy koniecznie skonsultować z lekarzem, bo przedawkowanie witaminy A prowadzi zwykle do uszkodzeń płodu.

eprasa.pl b08b3c7709

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?
Telefonicznie: 32 420 73 74
Przez internet: ibo.polskapress.pl E-mailem: ogloszenia@dz.com.pl

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ kawalerkę, tel. 535-480-794.

DOMY - SPRZEDAM

CZĘSTOCHOWA okolice, budynek. 60 mkw., (część nadleśnictwa), 2-wejściowy + poddasze, w db stanie, otoczony lasem, piękne miejsce, blisko zalew i rzeka, działka ok. 1200 mkw., cena 169.000 zł, tel. 660-220-855

CZĘSTOCHOWA okolice, dom/leśniczówka 70 mkw. + poddasze + podpiwniczenie + budynek gosp. (część nadleśnictwa), otoczona lasem i 200-letnimi dębami, dz. 1100 mkw., blisko rzeka, zalew. Końcówka remontu, cena 495.000 zł. Mogę dosłać zdjęcia, 660-220-855

KŁOBUCK, dom/leśniczówka 70 mkw. + poddasze + podpiwniczenie + budynek gosp. (część nadleśnictwa), otoczona lasem i 200-letnimi dębami, dz. 1100 mkw., blisko rzeka, zalew. Końcówka remontu, cena 495.000 zł. Mogę dosłać zdjęcia, 660-220-855

ŁÓDŹ ok. Pabianic, dom/leśniczówka ok. 80 mkw. + budynek gosp. ok. 80 mkw., wyremontowany na wysoki poziom, pod samym lasem, działka ok. 1200 mkw., piękne miejsce, cena 495.000 zł. Mogę dosłać zdjęcia, tel. 660-220-855

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

BRENNA, działka budowlano-rekreacyjna 1500 mkw. - UDZIAŁY. Piękne położenie, cena 99.000 zł. Możliwość zakupu połowy działki w niższej cenie. Wyślij sms lub zadzwoń: tel. 660-220-855

CZĘSTOCHOWA, okolice - działka budowlana 1000 mkw. - 29.900 zł, 2200 mkw. - 38.900 zł, 1 ha - 195.000 zł, działka rekr.-leśna 3000 mkw. - 19.500 zł, piękne miejsca, otoczone lasami, dobry dojazd, media, tel. 660-220-855. Mogę dosłać zdjęcia

KONIECPOL, okolice - działka budowlana 1000 mkw. - 29.900 zł, 2200 mkw. - 38.900 zł, 1 ha - 195.000 zł, działka rekr.-leśna 3000 mkw. - 19.500 zł, piękne miejsca, otoczone lasami, dobry dojazd, media, tel. 660-220-855. Mogę dosłać zdjęcia

RADOMSKO okolice, działka budowlana 1000 mkw. - 29.900 zł, 2200 mkw. - 38.900 zł, 1 ha - 195.000 zł, działka rekr.-leśna 3000 mkw. - 19.500 zł, piękne miejsca, otoczone lasami, dobry dojazd, media, tel. 660-220-855. Mogę dosłać zdjęcia

Handlowe

ANTYKI

ANTYKI i wszelkie starocie - od igły po szafę kupię - 660-35-35-35

ANTYKI skup lombard. S-c: 662941776

Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

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

OSOBOWE KUPIĘ

AUTO od 1-go właśc kupię 505-555-329

AUTOSKUP osobowe, dostawcze (stan obojętny) Dojazd, gotówka 602-871-305, 515-274-430 Własny transport

Autoskup, wszystkie 515274430

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

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

Kredyt hipoteczny - wspieramy Cię bezpłatnie w całym procesie. Zadzwoń 572 550 340

NOWOŚĆ! Kredyty z niską ratą! Również na oświadczenie. 518929200

POŻYCZKA oddłużeniowa na spłatę: chwilówek parabanków, windykacji, komornika, tel. 500-853-100

SZYBKA pożyczka do 2 tysięcy również dla zadłużonych. tel; 669-760-760

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

SZYBKA pożyczka, dojazd 780 116 672

Praca

ZATRUDNIĘ

NIEMCY zatrudnimy murarzy, cieśli szalunkowych, brygadzistów, dźwigowych. Tel: 882 064 600, 607 923 444

OCHRONA z gr.niepełnosprawności Czechowice-Dziedzice 668-085-925

OCHRONA z gr.niepełnosprawności Sosnowiec 668-085-925

OCHRONA z gr.niepełnosprawności Zabrze/Gliwice 668-085-925

SERWIS sprzątający Sosnowiec 668-085-925

Zdrowie

INNE

BUSKO-ZDRÓJ, Ferie zimowe w Sanato. Zadbaj o Swoje zdrowie. Pobyty sanatoryjne lub wypoczynkowe. Tel: 41/ 378-19-48, www.sanato.com.pl

Usługi

BUDOWLANO-REMONTOWE

A-Z Remonty-Kafelkowanie 783002748

ODNAWIANIE WANIEN (32)384-91-98

REMONTY-KAFELKOWANIE 518 689 488

BIUROWO - PROJEKTOWE

ŚWIADECTWA energetycz: 606307123

OGRODNICZE

WYCINKA drzew, frez. pni 698803477

PRZEPROWADZKI

A-Z Przeprowadzki+Ekipa: 504709047

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy, u nas tradycyjny turnus Świąt Bożego Narodzenia, możliwość dowozu: 501-642-492

SYLWESTER - promocja 150 zł/os., 2 posiłki. TYLICZ k/Krynicy G., pok. z łaz.+TV, bilard, parking, 730-007-166

WISŁA - Kuligi Zimowe, Sylwestrowe, Świąteczne z poczęstunkiem + Muzyka. Tel.: 503-492-612.

Matrymonialne

"ROMEO" oferty matrym. 502 363 127

Kawaler 49 lat, rencista, mam dom - Marzę o dziewczynie w wieku 23-39 lat. Oświęcim, tel.: 730-244-629

Różne

KUPIĘ monety, banknoty, starocie, znaczki, medale, zegarki, rogi, płyty, widokówki. Tel.: 660-482-319.

PANOWIE preparaty, 788-989-351, 888-033-468

STARE książki - skup 881-934-948

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny rolne. Tel. 535135507.

Usługi pogrzebowe

0010698497

POGOTOWIE POGRZEBOWE
KATOWICKIE CMENTARZE KOMUNALNE
ul. Murckowska 9, Katowice
Całodobowo:
32-255 15 51, 607 399 321
www.kck.katowice.pl

Wspomnienia.
Te najważniejsze...

Wspomnij bliskich. Zapal im świeczkę. Sprawdź na nekrologi.net i dziennikzachodni.pl/nekrologi

0010978456

Z wielkim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci
wieloletniego Dyrektora
Wojewódzkiego Centrum Pediatrii „Kubalonka"
w Istebnej

Mirosława Rzepki

Wyrazy głębokiego współczucia
Rodzinie

składają

Dyrekcja oraz pracownicy
Katowickiego Centrum Onkologii

0010977983

Z głębokim żalem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Piotra Kochanka

długoletniego rzecznika
Prezydenta i Miasta Siemianowice Śląskie

Jego choroba i śmierć poruszyła każdego,
kto miał okazję poznać jego profesjonalizm,
pasję do życia oraz życzliwość dla drugiego człowieka.

Rodzinie i bliskim,

w tych trudnych chwilach,
składamy wyrazy głębokiego współczucia.

Zarząd i Zgromadzenie
Górnośląsko-Zagłębiowskiej Metropolii

REKLAMA 0010975330

AGENCJA MIENIA WOJSKOWEGO

Dyrektor Oddziału Regionalnego Agencji Mienia Wojskowego w Krakowie

działając zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2023 r. poz. 344)

podaje do publicznej wiadomości, że na tablicy ogłoszeń w biurze Oddziału przy ul. Montelupich 3 w Krakowie (I piętro) został wywieszony wykaz nieruchomości położonej **w Bielsku Białej przy ul. Listopadowej 101** - stanowisko postojowe nr 22 o pow.12,50 m² wraz z udziałem stanowiska w części wspólnej wynoszącym 10,25 m² (tj. łącznie 22,75 m²), przeznaczonej do najmu w trybie bezprzetargowym na czas nieoznaczony.

Dodatkowe informacje można uzyskać w biurze OR AMW Kraków przy ul. Montelupich 3 (I piętro pokój nr 38) lub pod numerem telefonu 12/211-40-56.

Oddział Regionalny w Krakowie
31-155 Kraków • ul. Montelupich 3
Tel.: +48 12 211-40-24 • Fax: +48 12 211-40-05
email: marketing.krakow@amw.com.pl • www.amw.com.pl

WYKAZ WYKAZ WYKAZ WYKAZ WYKAZ

0010978683

Z głębokim smutkiem przyjąłem wiadomość o śmierci

ŚP

Piotra Kochanka

Rzecznika Prasowego
Urzędu Miasta Siemianowice Śląskie.

Rodzinie i Bliskim

składam wyrazy współczucia.

Poseł na Sejm RP Łukasz Ściebiorowski

eprasa.pl b08b3c7709

Widzę same pozytywy w tym, że mój mąż jest aktorem. Wiem, że rozumie to, co ja czuję przed premierą

Marta Żmuda Trzebiatowska na Instagramie o swym mężu Sebastianie Kuli, który też jest aktorem Fot. AKPA/Kurnikowski

Z ŻYCIA GWIAZD

Joanna Przetakiewicz ma supermoce
Celebrytka opublikowała w miniony poniedziałek specjalny post na Instagramie z okazji swych 56. urodzin. Składała się nań cała galeria zdjęć najbliższych jej osób: męża, dzieci, mamy. Przetakiewicz podpisała je: „56. urodziny. Chcę i mogę coraz więcej. Moje super powers".

Hubert Urbański znowu kocha
Prowadzący „Milionerów" był dwukrotnie żonaty – najpierw z Urszulą Engelmeyer, potem z Julią Chmielnik. Z każdą doczekał się dwóch córek. Teraz Pudelek dowiedział się, że serce Urbańskiego jest znów zajęte. Fotoreporterzy serwisu przyłapali celebrytę na spacerze z mocno młodszą od niego szatynką.

Sebastian Fabijański nie nadaje się
W minioną sobotę aktor i towarzyszący mu Tomasz Olejnik zmierzyli się w MMA z Sylwestrem Wardęgą oraz Wojciechem Golą. Fabijański zakończył walkę po 11 sekundach, skarżąc się na ból kolana oraz oczu. - Chciałem być piłkarzem, ale nie mogłem przez zdrowie, więc nie wyszło. Chciałem być fighterem, nie wyszło. Sorry, nie jestem od tego! Za chwilę wracam na plan. To jest moja bajka, tam się czuję dobrze i niech tak będzie. Tutaj się zabawiłem. (...) Nie nadaję się do klatki.
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa

W TELEWIZJI

Święty interes
Polsat, 20:05
Dwaj bracia (Piotr Adamczyk i Adam Woronowicz) przyjeżdżają na pogrzeb ojca. Okazuje się, że zmarły zapisał majątek fundacji. Wiadomość doprowadza mężczyzn do szału. Szybko wpadają na pomysł, jak powetować sobie stratę...

Wybudzeni
TVP Dokument, 20:15
Życie Oli, Jaśka, Pawła, Sebastiana zmieniło się kiedyś w sekundę. Wypadek komunikacyjny, podtopienie, zakrztuszenie, nagłe zatrzymanie krążenia. Zapadli w śpiączkę na kilka, kilkanaście miesięcy albo kilkanaście lat. Czas się zatrzymał. Znany świat zamienił się w świat snu. „Wybudzeni" to serial właśnie o nich.

Cena za prawdę – koncert w 42. rocznicę wprowadzenia stanu wojennego
TVP 1, 21:10
Zrealizowany w 42. rocznicę wprowadzenia stanu wojennego koncert jest poświęcony kobietom internowanym w Gołdapi. Wystąpią dla nich m.in.: Golec uOrkiestra, Sławomir Uniatowski, Krystyna Prońko i Józefina.

Maria Magdalena
TVN 7, 23:10
Historia Marii (Rooney Mara), młodej kobiety, szukającej drogi życia, która dołącza do nowego ruchu kierowanego przez Jezusa z Nazaretu (Joaquin Phoenix). Wkrótce odnajdzie tam dla siebie miejsce, znajdując się w sercu podróży do Jeruzalem.

KRZYŻÓWKA NR 192

Poziomo:
1) krakowska placówka kulturalna,
6) na palcu panny młodej,
10) linia mająca kształt koła,
11) starożytne obrzędy kultowe ku czci jakiegoś bóstwa,
12) gnu lub eland,
13) wspólnota wiernych Kościoła protestanckiego,
15) siedziba najwyższych władz Kościoła katolickiego,
19) bez ojca i matki,
23) utwór sielankowy, idylla,
25) naprawia kanapy i wersalki,
26) krótki życiorys w leksykonie,
27) sztywna torba podróżna,
28) chrząszcz pod korą drzewa,
32) romantyczne spotkanie pod jaworem,
35) działowa w pomieszczeniu,
36) trzecia planeta od Słońca,
37) podniosły nastrój,
38) faktyczna sytuacja, rzeczywistość,
39) Piotr, skoczek narciarski,
40) to, co stanowi powód do dumy,
41) konkurencja w strzelectwie sportowym.

Pionowo:
2) imię autorki powieści „Nad Niemnem",
3) góry z Morskim Okiem,
4) dawna trąba wojskowa,
5) dekret rosyjskiego władcy,
6) polski pies myśliwski,
7) puszki rogowe holenderki,
8) używany do odkażania wody,
9) osłona silnika płatowca,
14) często towarzyszy chorobie,
15) główna myśl utworu,
16) ssak z krótką trąbą,
17) postawa ze zgiętymi kolanami,
18) wrodzone zdolności, żyłka,
19) pies z powieści „W pustyni i w puszczy",
20) groźny wirus afrykański,
21) botaniczny lub zoologiczny,
22) siły zbrojne danego kraju,
24) opasuje kimono gejszy,
29) świętowanie rocznicy państwowej,
30) wodospad na granicy USA i Kanady,
31) handlowiec na jarmarku,
32) koniec znajomości z sympatią, z kolegą,
33) brak szczęścia, niepowodzenie,
34) instytucja dydaktyczno-lecznicza.

DZIENNIK ZACHODNI
w prenumeracie z Tele Magazynem
32 555 02 05

ROZWIĄZANIE NR 191

P	■	D	■	S	T	A	W	■	■	Z	Ł	O	M	■	G	■	A
A	F	I	S	Z	■	M	I	O	T	Ł	A	■	A	N	I	O	N
S	■	A	■	T	R	O	N	■	■	A	M	U	R	■	G	■	G
K	A	D	R	A	■	R	E	N	O	M	A	■	I	M	A	G	O
A	■	E	■	B	I	E	G	■	■	A	N	N	A	■	N	■	R
L	A	M	P	A	■	K	R	E	W	N	A	■	N	O	T	K	A
■	D	■	I	■	B	■	E	■	■	I	■	W	■	Ż	■	O	■
P	R	O	G	R	A	M	T	E	L	E	W	I	Z	Y	J	N	A
■	I	■	W	■	C							E	■	N	■	I	■
Z	A	M	A	C	H							C	Z	A	P	K	A
A	■	E	■	I	■							■	G	■	I	■	M
W	I	T	R	A	Ż							T	R	I	U	M	F
I	■	L	■	S	■							■	A	■	Ś	■	O
Ś	W	I	A	T	■							■	J	O	K	E	R
Ć	■	K	■	O	R	T	O	G	R	A	F	I	A	■	A	■	A

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Wejdziesz dzisiaj w spór z osobą, która rzadko kiedy przyznaje Ci rację. Horoskop dzienny zapowiada, że zakończy się to awanturą.
Ryby (19.02 - 20.03)
Ludzie będą stawiali przed Tobą zadania mogące przerastać Twoje możliwości. Horoskop na dziś zapowiada wyjątkowo trudny dzień.
Baran (21.03 - 19.04)
Przed Tobą dzień dobrych wiadomości. Horoskop dzienny na środę wyraźnie zapowiada, że część z nich ucieszy nie tylko Ciebie.
Byk (20.04 - 20.05)
Nie wychodź dzisiaj przed szereg. Horoskop dzienny to wskazówka, by pozostawać w cieniu. Dobrze na tym wyjdziesz...
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twój upór osiągnie wyżyny. Horoskop na dziś zapowiada, że z obranej drogi nie będą w stanie zawrócić Cię nawet najbliższe osoby.
Rak (22.06 - 22.07)
Ludzie będą z uwagą słuchać tego, co masz do powiedzenia. Horoskop dzienny na środę mówi, że niektórzy zaproponują Ci współpracę.
Lew (23.07 - 22.08)
Staniesz dzisiaj w obronie osoby, na którą spadną słowa krytyki. Horoskop dzienny zapowiada, że to, co powiesz, pomoże uspokoić atmosferę.
Panna (23.08 - 22.09)
Zrobisz tylko to, co konieczne. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada, że bardzo trudno będzie zmobilizować Cię do dodatkowych zadań.
Waga (23.09 - 22.10)
Czeka Cię wyjątkowo spokojny dzień. Horoskop dzienny na środę wróży, że wszystko co masz zaplanowane zrealizujesz bez problemów.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Cechować Cię będzie dzisiaj wyjątkowa drobiazgowość. Horoskop dzienny zapowiada, że Twoja skrupulatność nie wszystkim się spodoba.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Nie reaguj obojętnością na potrzeby innych osób. Horoskop na dziś mówi, że odrobina altruizmu zostanie zauważona i doceniona.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Horoskop dzienny na środę wyraźnie zapowiada, że o powodzeniu niektórych podejmowanych działań może dzisiaj decydować przypadek.

DZIENNIK ZACHODNI
www.dziennikzachodni.pl

Redaktor naczelny **Jędrzej Lipski**, Z-ca redaktora naczelnego **Bartłomiej Romanek**, Prezes Makroregionu **Dariusz Kołacz**, Dyrektor biura reklamy oddziału **Aneta Sarga**, Marketing **Klaudia Krzykawska**

Redakcja ul. Baczyńskiego 25a, 41-203 Sosnowiec
tel. 32 634 21 00
redakcja@dz.com.pl
Druk Polska Press Oddział Poligrafia, 41-203 Sosnowiec Milowice, ul. Baczyńskiego 25a

POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10

Redaktor naczelny **Dorota Kania**

Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**, Biuro Prasowe: **biuroprasowe@polskapress.pl**, Dyrektor kolportażu **Karol Wlazło**, Agencja AIP **kontakt@aip24.pl**

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

eprasa.pl b08b3c7709

PIŁKA RĘCZNA REPREZENTACJA POLSKI W TRWAJĄCYCH MISTRZOSTWACH ŚWIATA ZAJMIE 16. MIEJSCE

Polki odpadły z mistrzostw świata

Łukasz Konstanty
redakcja@polskapress.pl

Biało-Czerwone odniosły trzy zwycięstwa i tyle samo razy schodziły z parkietu pokonane.

FOT. PAP/EPA/CLAUS FISKER

Niemki i Dunki skutecznie wybiły polskim szczypiornistkom marzenia z głów, a porażka w meczu z Rumunią sprawiła, że Biało-Czerwone uplasowały się niżej niż w 2021 roku

Nasza drużyna na turniej organizowany w Danii, Szwecji i Norwegii jechała z nadzieją, że nie tylko uda się poprawić wynik sprzed dwóch lat (piętnasta lokata), ale przede wszystkim skutecznie powalczyć o miejsce w najlepszej ósemce i prawo gry w kwalifikacjach olimpijskich. Niemki i Dunki skutecznie jednak wybiły polskim szczypiornistkom marzenia z głów, a porażka w ostatnim meczu z Rumunią sprawiła, że w ostatecznym rozrachunku Biało-Czerwone uplasowały się o jedną pozycję niżej niż w 2021 roku.

- Czuję niedosyt z powodu braku awansu do ćwierćfinału. Nigdy bardziej nie wierzyłam w drużynę jak w tym turnieju. Drużyna też uwierzyła, że potrafi, że może, że jesteśmy drużyną, a nie grupą, która spotyka się co jakiś czas. Wiem jednak, że wyniki nie przekonują - mówiła po ostatnim meczu zawodniczka reprezentacji Polski Karolina Kochaniak-Sala.

Przyczyn niepowodzenia misji pod nazwą „wywalczenie prawa startu w kwalifikacjach olimpijskich" można zapewne znaleźć wiele, na czoło wysuwają się jednak przede wszystkim trzy. W pierwszej kolejności gra w ofensywie. O ile jeszcze z Iranem i Japonią nasz zespół był w stanie rzucić dużą liczbę bramek, to w kolejnych potyczkach przytrafiały się kilkuminutowe przestoje, w których nie był w stanie dopisać do konta ani jednego trafienia. Ze słabo spisującą się w tegorocznym turnieju Serbią nie miało to ostatecznie znaczenia, bo i tak udało się wygrać, z najmocniejszymi rywalkami kończyło się już jednak tym, iż strata rosła do takich rozmiarów, że pozostało jedynie walczyć o jak najniższy wymiar kary. Z zastrzeżeniami co do skuteczności łączy się kolejny element, który wymaga poprawy - a mianowicie fatalne początki poszczególnych meczów. Tylko z Iranem nasze szczypiornistki rozpoczęły od pewnego i wysokiego prowadzenia, mówimy jednak o rywalizacji z drużyną, której celem jest zajęcie... przedostatniego miejsca. Z pozostałymi Biało-Czerwone zaczynały niemal identycznie: 1:4 z Japonią, 0:4 z Serbią, 1-4 z Rumunią, 4:7 z Danią, 4:8 z Niemcami... Za każdym razem Polki musiały gonić wynik, a jak wiadomo pościg wymaga ryzyka (np. gra bez bramkarki), co nie zawsze skutkuje pozytywnym zakończeniem. Polkom udało się odwrócić losy meczu z Japonią i Serbią, były też bliskie powodzenia w miniony poniedziałek, najsilniejsze rywalki nie pozwoliły jednak na zbyt wiele.

- Przyznaję, że Dunki i Niemki były poza naszym zasięgiem. Inne spotkania wygrałyśmy, a z Rumunią było bardzo blisko. To pokazuje, że poczyniłyśmy postępy - mówiła po ostatniej kolejce fazy zasadniczej Monika Kobylińska, kapitan reprezentacji Polski.

Aby myśleć o zrobieniu kolejnego kroku do przodu, podopieczne Arne Senstada muszą też zminimalizować liczbę błędów popełnianych w trakcie spotkań. Kroki, zgubiona piłka, złe podania - to wszystko miało wpływ na końcowe rozstrzygnięcia. Najboleśniejsze pomyłki przytrafiały się w momencie, gdy nasz zespół mógł złapać kontakt, wyrównać lub objąć prowadzenie - tak było chociażby w meczu z Rumunią, gdy przy stanie 25:25 zamiast skonstruować składną ofensywną akcję, Biało-Czerwone za darmo oddały piłkę rywalkom.

- Powoli zbliżamy się do najlepszych zespołów, ale mamy trochę rzeczy do poprawy. Musimy wykonać jeszcze więcej pracy, aby walczyć na światowym poziomie - skomentował turniej Senstad, selekcjoner polskiej kadry. Miejmy nadzieję, że pozytywne efekty będziemy mogli zobaczyć już za rok podczas mistrzostw Europy, które w dniach 28 listopada - 15 grudnia odbędą się w Austrii, Szwajcarii i na Węgrzech. ©℗

„Orzeł" z Alp wydobył stalowców z dna tabeli

Tomasz Ryzner
tomasz.ryzner@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Jego transfer się dłużył, ale warto było czekać. W 12 ligowych meczach Adler Da Silva zdobył 7 goli i bardzo pomógł Stali Rzeszów wydobyć się z dna tabeli Fortuna 1. Ligi.**

Początek sezonu był dla biało-niebieskich fatalny, a trener Marek Zub na każdej konferencji prasowej słyszał pytanie o napastnika. Krótko przed zamknięciem okna transferowego „orzeł wylądował" wreszcie na Hetmańskiej. - Jestem wysoki, szybki. Mam nadzieję, że strzelę dużo bramek - mówił w pierwszej rozmowie. Urodził się w Genewie, ale rodziców ma jak najbardziej brazylijskich.

W Szwajcarii się nie przebił, a kluby ze Słowacji mogą sobie wygrywać z polskimi, ale tamtejsza liga wielkiej marki nie ma. Adler pograł trochę m.in. w Slovanie Bratysława (stamtąd został wypożyczony); w ekstraklasie zza naszej południowej granicy zaliczył 41 meczów i uzbierał 7 goli.

CV na kolana nie powalało, a w pierwszych trzech meczach w biało-niebieskich barwach widać było, że owszem, „Orzeł" żwawo porusza się po boisku, jednak czekano na konkrety.

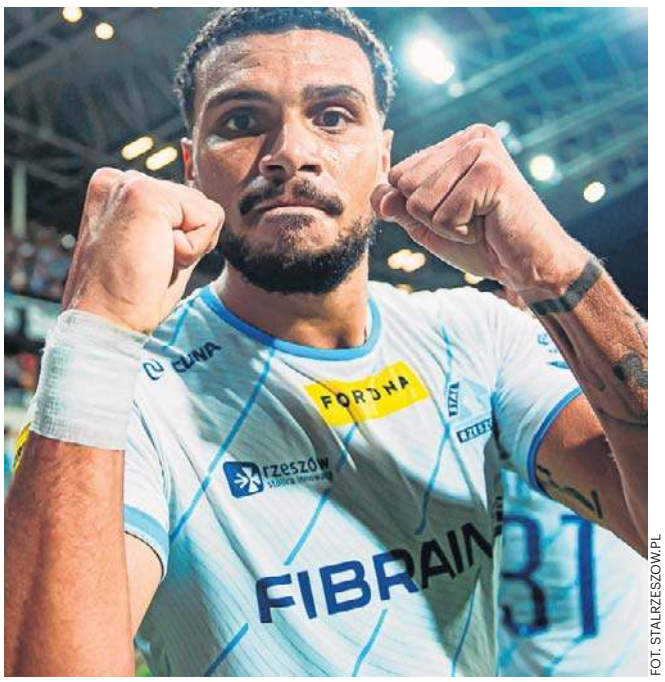
Pierwszy nadszedł w momencie najważniejszym dla fanów Stali - brazylijski Szwajcar zrobił użytek ze swoich 186 cm wzrostu i strzałem głową otworzył wynik derbów z Resovią. Stalowcy wygrali 2:1, toteż został jednym z bohaterów meczu.

- Od rozgrzewki czułem wagę tego mecz. Brak słów na określenie momentu, gdy zdobyłem bramkę - cieszył się pokonaniu rywala zza miedzy.

W następnej kolejce pokazał, że jest szybki: poszedł za kontrą, przebiegł z 70 metrów, dopadł do podania Andrei Prokicia i z bliska trafił na 1:0. Była 90. minuta, Stal wygrała w Bielsku-Białej.

- Dobrzy koledzy z drużyny, kibice, dobre miasto, trenerzy i wszyscy ludzie pracujący w klubie. Byliście dla mnie mili, odkąd tu przybyłem - snajper Stali rozpływał się nad nowym otoczeniem. Rzeczywiście, czuł się w Stali coraz lepiej.

Wychowany pod Alpami, nie narzekał na pogodę i w listopadzie złapał wiatr w żagle. Stal rozegrała w tym czasie trzy mecze w I lidze, a jej napastnik zdobył w nich 4 bramki (trafiał w każdym meczu). W Katowicach było 0:2, Adler trafił dwa razy. Miał niedosyt, bo była szansa na hat-trick. Po meczu w Niecieczy już nie narzekał: przy stanie 1:1 ruszył z samotną kontrą, przebiegł 50 metrów, zakręcił obrońcą, huknął lewą nogą po długim rogu i zaraz kłaniał się kibicom w sektorze gości. I znów - była 90. minuta.



FOT. STALRZESZOW.PL

Na boisku nie żartuje, ale... - Jestem dobrym facetem, lubię życie, mam dobry vibe - zapewnia Adler Da Silva

Stal zdobyła w listopadzie 10 punktów, a postawa Adlera nie uszła uwadze ekspertów. W głosowaniu uzyskał u nich 12 głosów i został uznany piłkarzem miesiąca Fortuna 1. Ligi.

Dotąd opuścił jeden mecz, przeciw Polonii Warszawa, bo podobno musiał uregulować stosunek do... zasadniczej służby wojskowej. Armia Szwajcarii liczy tylko 9 tysięcy żołnierzy, ale w razie godziny „w" neutralny kraj jest w stanie w 72 godziny postawić pod broń 350 tysięcy rezerwistów.

- Adler wrócił do Rzeszowa cały i zdrowy. Jest sfokusowany na pracę i na pewno nie powiedział ostatniego słowa - zapewnia coach Stali Marek Zub. ©℗

Ranking
Piłkarskie ORŁY'23

Patronat Honorowy
Ministerstwo Sportu i Turystyki

Partner Strategiczny
ORLEN

Partner Merytoryczny
PZPN

Patronat Medialny
TVP SPORT
TVP INFO

eprasa.pl b08b3c7709

SPORT

www.sportowy24.pl

RAKÓW MA NASTĘPCĘ VLADANA KOVACEVICIA

Muhamed Sahinović został nowym bramkarzem mistrzów Polski. Podpisał kontrakt do 30 czerwca 2028 roku.

20-letni młodzieżowy reprezentant Bośni i Hercegowiny (na zdjęciu) formalnie będzie zawodnikiem Rakowa od 1 stycznia 2024 r. Do Częstochowy trafił na zasadzie transferu definitywnego z FK Sarajevo. Nowy nabytek przyznał, że pytał Vladana Kovacevicia o warunki w Rakowie. Bardzo możliwe, że Sahinović zastąpi go, gdyby Kovacević został wykupiony przez inny klub. **TOK**

FOT. JAKUB ZIEMIANIN/RAKÓW

HUK I BIELICA DOCENIENI

Tomas Huk i Daniel Bielica są w „11" 18. kolejki Ektraklasy.

Piast Gliwice wygrał w Poznaniu z Lechem 1:0 po karnym podyktowanym za faul na Huku. Bielica miał duży udział w remisie Górnika Zabrze 1:1 w Radomiu z Radomiakiem. **TOK**

Pucharowa środa. Aluron CMC Warta w Sosnowcu, jastrzębianie w Niemczech

Tomasz Kuczyński
t.kuczynski@dz.com.pl

SIATKÓWKA. **„Jurajscy Rycerze" w 1/8 finału Pucharu CEV zagrają z SCM Craiova z Rumunii. Jastrzębski Węgiel w Lidze Mistrzów zmierzy się z SVG Luneburg.**

Aluron CMC Warta Zawiercie pokonała już dwie pucharowe przeszkody, eliminując austriacki TSV Raiffeisen Hartberg (dwa razy 3:0) i bułgarski Hebar Pazardżik (3:0 i 2:3). W 1/8 finału zawiercianie będą rywalizowali ze zdobywcą Pucharu Rumunii i trzecią drużyną ligi rumuńskiej w poprzednim sezonie - SCM Craiova. Pierwszy mecz rozegrany zostanie dzisiaj w Arenie Sosnowiec. Drużyna trenera Michała Winiarskiego korzysta z nowej sosnowieckiej hali, ponieważ obiekt w Zawierciu nie spełnia wymogów europejskich pucharów.

SCM Craiova zaczęła grę w Pucharze CEV od 1/16 finału i wyeliminowała w nim Radnicki Kragujevac. W pierwszym meczu przegrała 2:3 (w tie-breaku 28:30), ale w domowym starciu pokonała serbski zespół 3:1. Aluron Warta przystąpi do pucharowej potyczki po wygranej w PlusLidze w Suwałkach ze Ślepskiem Malow 3:0. Zawiercianie powetowali sobie porażkę 0:3 przed własną publicznością z Projektem Warszawa i w dobrych nastrojach przystępują do meczu w Pucharze CEV.

Projekt natomiast popsuł w niedzielę humory mistrzom Polski z Jastrzębskiego Węgla. Warszawski zespół przerwał serię 10 zwycięstw z rzędu jastrzębian, wygrywając 3:1. Ekipa trenera Marcelo Mendeza nie miała czasu na rozpamiętywanie porażki, bo zaraz wyruszyła autokarem do niemieckiego Luneburga na mecz 3. kolejki Ligi Mistrzów. Mecz wicelidera z liderem grupy D będzie szczególny dla atakującego Ryana Sclatera, który występował w drużynie z Luneburga przez dwa sezony.

- Mogę wrócić do miasta, z którego wyjechałem pięć lat temu. Dla mnie jest to szczególne miejsce związane z moją przygodą z siatkówką, ale także po prostu pod względem życiowym. Tam urodziła się moja córka i było to pierwsze miejsce w Europie, do którego przyjechałam po studiach, aby rozpocząć karierę zawodową - powiedział kanadyjski atakujący. ©℗

PUCHAR CEV - 1/8 FINAŁU

*** Aluron CMC Warta Zawiercie - SCM Craiova** (dzisiaj, godz. 19, Arena Sosnowiec).
Rewanż: 21 grudnia, godz. 18.

LIGA MISTRZÓW - GRUPA D

*** SVG Luneburg - Jastrzębski Węgiel** (dzisiaj, godz. 19, Polsat Sport News)
*** CV Guaguas Las Palmas - VK Jihostroj Ceske Budejovice** (dzisiaj, godz. 20.30)

1. Jastrzębski Węgiel	**2**	**6**	**6-0**
2. SVG Luneburg	2	6	6-1
3. Guaguas Las Palmas	2	0	1-6
4. Jihostroj Ceske Budejovice	2	0	0:6

FOT. KARINA TROJOK

Zawiercianie rozgrywają pucharowe mecze w Arenie Sosnowiec wchodzącej w skład ArcelorMittal Park

Prezydent Zabrza: W Górniku emocje często sięgają zenitu

Rafał Musioł
r.musiol@dz.com.pl

Rozmowa z prezydent Zabrza Małgorzatą Mańką-Szulik.

FOT. ARKADIUSZ GOLA

Małgorzata Mańka-Szulik: Bardziej spodziewałabym się upału w grudniu niż rezygnacji prezesa Adama Matyska. Nie miałam żadnych sygnałów, że może ona nastąpić

Jaka była pani reakcja na rezygnację z prezesowania Górnikowi Zabrze przez Adama Matyska?

Nie spodziewałam się takiego posunięcia. Zwłaszcza, że nie było żadnych sygnałów uprzedzających rezygnację.

Próbowała pani przekonać Adama Matyska do zmiany zdania?

Nauczyłam się szanować cudze decyzje, nawet zaskakujące. Nie ukrywam jednak, że zdziwił mnie fakt, że pan Matysek złożył tę rezygnację do Rady Nadzorczej, uruchamiając całą procedurę, bez poinformowania o tym właściciela klubu. Mieliśmy dobre relacje, potrafiliśmy ze sobą rozmawiać... Bardziej spodziewałabym się upału w grudniu niż tego, co nastąpiło.

Wywiad prezesa dla Dziennika Zachodniego, w którym uzasadnił rezygnację niemożnością współpracy z członkami zarządu, też panią zaskoczył?

Są ludzie, którzy w trudnych momentach zamykają się w gabinetach, aby rozważyć dalsze postępowanie, a inni komentują sytuację bardzo szeroko. Każdy ma swój styl. Jak widać pan Matysek jest zwolennikiem tej drugiej opcji.

Czy prezes Matysek mógł po prostu odejść z dnia na dzień, bez okresu wypowiedzenia?

Sprawa zakończenia współpracy leży w kompetencjach Rady Nadzorczej Górnika.

Miała pani sygnały, że między prezesem Matyskiem a członkami zarządu Tomaszem Masoniem i Małgorzatą Miller-Gogolińską, trwa konflikt?

W każdej firmie są tarcia i różnice poglądów, czasem nawet sprzeczki. Ścierają się pomysły. Nie widziałam jednak żadnej iskry, która wznieciłaby ogień. Górnik nie jest łatwy do zarządzania. Często emocje w nim sięgają zenitu, ale przecież jest jeszcze właściciel, który może mediować przy wyjątkowo poważnych sporach. W tym przypadku nikt się o to nie zwrócił.

Ta rezygnacja była kolejną w Górniku, po rzeczniku i dyrektorze sportowym...

W przypadku rzecznika prasowego sprawa była inna. Kończyła mu się umowa i nie wystąpił o jej przedłużenie. Najwidoczniej doszedł do wniosku, że Górnik to nie jest miejsce, w którym chce dalej pracować. Łukasz Milik z kolei mnie zaskoczył, ale pewnie decydowały kwestie prywatne. Małe dziecko, dojazdy do domu, praca w nienormowanych godzinach, ogrom wysiłku, zaangażowania i energii.

Dyrektor sportowy chciał jednak pracować do końca okresu wypowiedzenia, czyli do końca lutego. Kto zadecydował o tym, że pożegnano go z dnia na dzień?

Nawet o tym nie wiedziałam. Takie decyzje należą do prezesa klubu, więc musiał ją podjąć Adam Matysek. Naprawdę tak głęboko w funkcjonowanie Górnika nie sięgam. Co innego z samym prezesem. Ta rezygnacja musiała oprzeć się o moje biurko.

Szuka już pani nowego prezesa Górnika?

Zarząd działa w składzie dwuosobowym i przepisy na to pozwalają. Przede wszystkim jednak prowadzimy obecnie działania prywatyzacyjne, więc nie wiem, czy jest w ogóle sens w szukaniu kolejnego prezesa. Niedługo może być już nowy właściciel, który przyprowadzi swojego prezesa, albo i tak będzie chciał wszystko przeorganizować.

Na jakim etapie są prace nad prywatyzacją?

Odbyły się dwa spotkania zespołu, który nad nią pracuje. Na finiszu jest przygotowanie zlecenia do wyceny akcji. Nawiasem mówiąc także w kontekście tych działań ruch pana Adama był całkowicie nieprzewidywalny.

Kto należy do zespołu prywatyzacyjnego?

To kilka osób, z naczelnikiem wydziału nadzoru właścicielskiego na czele. Jest też skarbnik miasta, finansiści i ekonomiści. Tempo prac jest dobre, oceniam je wysoko. Formalnie działamy na podstawie uchwały Rady Miasta, która dała nam do tych procedur zielone światło.

Czy odezwał się Thomas Hansla, czyli potencjalny właściciel zaprzyjaźniony z Lukasem Podolskim?

Tak, wiem, że przysłał maila z kolejnymi informacjami do wydziału nadzoru właścicielskiego. Prowadzimy też rozmowy z drugim, krajowym, podmiotem.

Jak wygląda sytuacja finansowa Górnika? Czy zaległości wobec piłkarzy nie zagrażają uzyskaniu licencji na kolejny sezon?

Proszę mi pokazać klub bez zaległości... W Zabrzu piłkarze dostają pensje na bieżąco, może są pewne poślizgi w innych częściach wypłat, ale takie, które nie budzą mojego niepokoju. Górnik radzi sobie przyzwoicie, może do doskonałości jest daleko, ale zawodnicy i trener, którego bardzo szanuję i którym możemy się chlubić, naprawdę nie muszą się martwić.

Ze sportowych wyników też jest pani zadowolona?

Ostatnie trzy mecze zostawiły duży niedosyt, bo moglibyśmy być wyżej w tabeli. Zagrały jednak emocje, swoje dołożyli też sędziowie. Przed nami jednak jeszcze jeden mecz w tym roku i cała runda wiosną. Czas na sportowe podsumowanie przychodzi dopiero po zakończeniu sezonu. ©℗

eprasa.pl b08b3c7709