ISSN 1232-1931

TYGODNIK POWIATOWY

# GAZETA MYSZKOWSKA

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

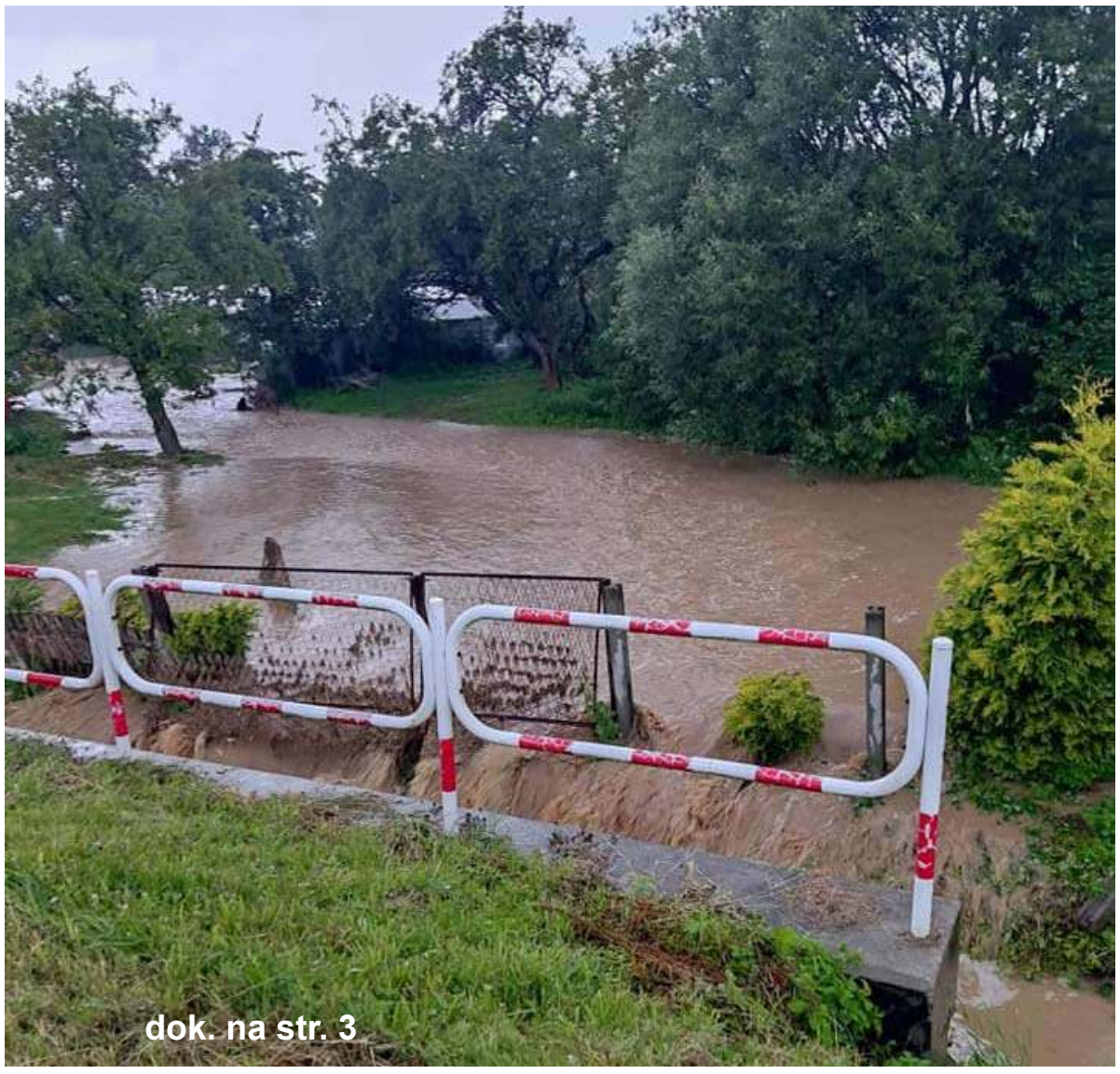
Nr 31-32 (1427-8) rok XXVIII 5.08.22- 19.08.2022

ISSN 1232-1931

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

# WIELKA WODA ZNÓW ZALAŁA TOMISZOWICE!

**W ostatni weekend lipca przez tereny gminy Niegowa przeszła nawałnica. Spadły ogromne ilości deszczu. Nie obyło się bez strat. Ucierpiały drogi i gospodarstwa domowe w wielu wsiach, m.in. Mzurowie, Dąbrownie czy Tomiszowicach. Jakie dokładnie skutki miała ta ulewa?**



dok. na str. 3

# Magdalena Bąk zaśpiewała dla Księżnej Yorku

**Licealistka z gminy Poraj Magdalena Bąk zaśpiewała dla Księżnej Yorku Sarah Margaret Ferguson podczas uroczystości prywatnej w Rudach (powiat raciborski). Fergie odwiedziła Rudy w marcu br. spotykając się wtedy z uchodźcami z Ukrainy. Ponownie w Rudach była 13 lipca i to właśnie na tym prywatnym spotkaniu młoda artystka z Kuźnicy Starej Magdalena Bąk, lat 16, zaśpiewała dla księżnej. Ciekawostką koncertu było to, że Fergie z tłumu gości już wcześniej wypatrzyła młodą oryginalnie ubraną dziewczynę w różowej garsonce i różowych włosach:** *„Ale masz świetny kolor włosów i żakiet”* **-powiedziała do Magdy Sarah Margaret Ferguson. Później księżna dowiedziała, się, że porajanka dla niej zaśpiewa.**

Magda wybrała dwie piosenki: *„Jeszcze w zielone gramy”* Wojciecha Młynarskiego w aranżacji Darii Zawiałow i piosenkę Adele *„Sky fall”*.

**Magda Bąk** wspomina spotkanie z księżną jej luz i swobodę: -*Taka znana osoba, a zachowywała się tak normalnie. Czekałam jak inni goście, księżna nie wiedziała jeszcze, że będę dla niej śpiewała. Witając się ze wszystkim zwróciła na mnie uwagę i powiedziała, że mam bardzo ładne różowe włosy. Staram się ubierać kolorowo, to mój styl. Zaśpiewałam dwie piosenki, po koncercie księżna też mi podziękowała za występ.*

więcej na stronie 5

Mieszkania do wynajęcia
Myszków tel. 602398386

eprasa.pl d9b63bfe04

# WIELKA WODA ZNÓW ZALAŁA TOMISZOWICE!

dok. ze str. 1

Mzurów

W dniach 30 – 31 lipca 2022 roku miejscowości gminy Niegowa zostały zalane przez powracające fale deszczu. Sytuacja była na tyle groźna, że doszło do podtopień niektórych terenów. O szczegóły strat postanowiliśmy zapytać Wójta Gminy Niegowa – Mariusza Rembaka. Podał on do naszej wiadomości, że 1 sierpnia 2022 roku (poniedziałek) Rada Gminy przeprowadziła kryzysowe zebranie na temat podtopień zaistniałych w weekend. Na teren gminy w ciągu kilku dni spadły ogromne ilości wody. Normalnie podobne ilości opadów gromadzą się w około półtora miesiąca, dlatego taki deszcz został zakwalifikowany już jako podtopienie. Mariusz Rembak powiedział, że w wyniku ulew ucierpiały drogi gminne, powiatowe, a także droga wojewódzka w stronę Lelowa. Szkód doznały też niektóre gospodarstwa domowe na terenie Mzurowa i Tomiszowic. Narażone na zniszczenia były szczególnie budynki gospodarcze oraz ogrodzenia. Raczej nie ucierpiały budynki mieszkalne. Woda niszczyła również pola uprawne. Obecnie na tych terenach prowadzone są dokładne oględziny szkód.

Zapytaliśmy wójta, czy udało się oszacować straty, jakie ponieśli mieszkańcy gminy w wyniku nawałnicy. Na ile gmina wycenia straty zaistniałe w wyniku podtopień? *„-Obecnie na terenie gminy Niegowa prowadzone jest szacowanie szkód podtopień. Na razie nie jesteśmy w stanie podać dokładnych strat, ponieważ jest na to jeszcze za wcześnie. Przewidujemy jednak, że zniszczenia wyniosą od kilkunastu do kilkudziesięcioleciu tysięcy złotych”* -mówi Mariusz Rembak Wójt Gminy Niegowa.

Wielu mieszkańców, którzy są rolnikami, poniosło także straty w swoich plonach. Warzywa, zboża, słomy w niektórych gospodarstwach zostały zniszczone i nie nadają się już do użytku. Żniwa, które powinny mieć teraz miejsce również zostały przez tę sytuację opóźnione. Warto wspomnieć także o drodze z Niegowy w stronę Tomiszowic. Wezbrana woda wyrwała tam spory kawałek rowu stwarzając ryzyko zapadnięcia się drogi. Przez dwa dni trwało prowizoryczne naprawianie niebezpiecznego miejsca. Miejsce mogło być potencjalnie bardzo niebezpieczne dla przejeżdżających samochodów. Kierowcy mogli nie zauważyć zapadliska.

Wszystkie kamienie znajdujące się na drodze wymuliło w pola znajdujące się w pobliżu. Do podobnych wymuleń doszło na polach w Mzurowie.

## MIESZKAŃCY TOMISZOWIC I MZUROWA PAMIĘTAJĄ TRAGICZNY ROK 2013

Dziewięć lat temu w 2013 roku, również w lipcu, dokładnie 6 lipca

GAZETA MYSZKOWSKA TYGODNIK POWIATOWY

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

www.gazetamyszkowska.pl

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

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

**Druk:** POLSKA PRESS Sp. z o.o. Oddział Poligrafia Drukarnia Sosnowiec
Materiałów niezamówionych redakcja nie zwraca. Zaznaczamy sobie prawo skracania listów i tekstów nadesłanych. Za treść ogłoszeń i reklam redakcja nie odpowiada.



eprasa.pl d9b63bfe04

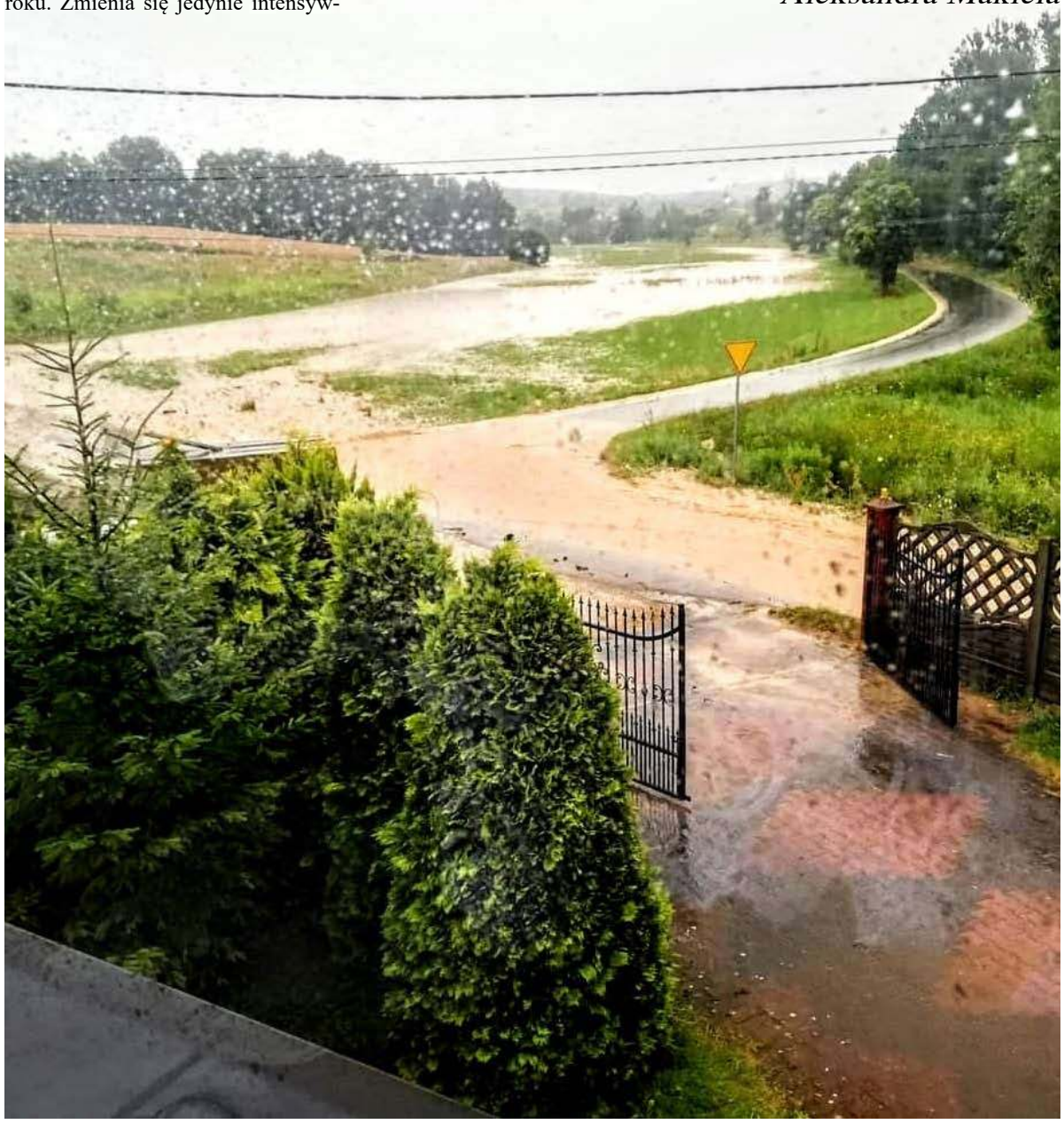
2013 roku miała miejsce podobna ulewa, wtedy dużo bardziej tragiczna w skutkach. W tym roku mówimy o miejscowych podtopieniach, w 2013 roku gminy Niegowa i Lelów nawiedziła prawdziwa powódź. W dolinkach gminy Niegowa, w Tomiszowicach, Mzurowie spadł tzw. „deszcz nawalny", w dolinach gdzie nie ma rzek, jak w Tomiszowicach, przez środek podwórek płynęła rwąca rzeka topiąc piwnice, podwórka, samochody. Wezbrane wody przerwały wtedy drogę wojewódzką w dwóch miejscach: na dole Tomiszowic i dalej przed Lelowem. Wody powodziowe całkowicie zniszczyły most na rzece Białce w Staromieściu i uszkodziły nowy most przed Lelowem. Woda zalała wtedy te same miejscowości co obecnie, choć na szczęście w lipcu 2022 straty są dużo mniejsze. W 2013 roku najbardziej zagrożona była miejscowość Biała Wielka w gminie Lelów, z której trzeba było ewakuować kilkanaście osób. Zniszczeniom uległo wtedy wiele dróg, gospodarstw, mostów, domów czy pól. Przez nieprzejezdne i uszkodzone drogi do wielu miejscowości trudno było się dostać lub było to całkowicie niemożliwe przez kilka dni. Wtedy samorządy gmin Lelów i Niegowa liczyły swoje straty w milionach.

## Czy Niegowa i Lelów skazane są na powracające powodzie?

Dla przyszłości mieszkańców Tomiszowic, Mzurowa niebezpieczne jest to, że podtopienia zdarzają się niemal w tych samych miejscach co w 2013 roku. Zmienia się jedynie intensywność deszczu, a tym samym wielkość strat. Ci mieszkańcy mogą mieć problemy z ubezpieczeniem mienia. Czy można tym stratom przeciwdziałać? Ukształtowania terenu nie zmienimy. Dolina w której jest wieś Tomiszowice i bardziej płaska, dłuższa dolina od Dąbrowna przez Mzurów w których powtarzają się te same zagrożenia nie zmienią swojego ukształtowania. Możemy budować większe przepusty drogowe, co już zrobiono po powodzi z 2013 roku. Ale wody to nie zatrzyma. Jak to zrobić? Wydaje się, że najlepszym sposobem może być zwiększenie zalesienia doliny, aby wody opadowe wchłaniał las, działający jak bufor i gąbka jednocześnie. Warto, aby gmina z mieszkańcami przemyślała jak podtopień unikać, zamiast co kilka lat naprawiać drogi i domy.

Zdęcia: Myszkowscy łowcy burz, mieszkańcy gminy, OSP

*Aleksandra Makieła*



# POLICJANTEM SIĘ JEST, A NIE BYWA

**(Myszków, Zawiercie) Mundurowy z Zawiercia zatrzymał pijanego kierowcę w Myszkowie. Nie byłoby w tym niczego niezwykłego, wszak policjanci każdego dnia dokonują takich działań. W tym jednak przypadku mł. asp. Dawid Korczak z zawierciańskiej drogówki był po pracy. To jeden z wielu przykładów udowadniających, że bycie policjantem to nie praca, ale służba, która tak naprawdę nigdy się nie kończy.**

Mł. asp. Dawid Korczak na co dzień pracuje w Wydziale Ruchu Drogowego Komendy Powiatowej Policji w Zawierciu. W czasie wolnym od służby, w środę 27 lipca funkcjonariusz był w Myszkowie. Widział jak mężczyzna siedzący za kierownicą volkswagena polo pije alkohol. Chwilę później, jak gdyby nigdy nic, kierowca uruchomił silnik i odjechał.

Policjant od razu pojechał za nim. Gdy kierowca volkswagena zatrzymał się, aspirant Korczak podbiegł do niego i nie pozwolił na dalszą jazdę. O całym zdarzeniu zawiadomił dyżurnego myszkowskiej komendy.

- Skierowany na miejsce patrol policjantów ruchu drogowego poddał mężczyznę badaniu na alkomacie. 42-latek miał w organizmie blisko promil alkoholu - informuje Policja.

Nietrzeźwy kierowca stanie przed sądem. Za prowadzenie pojazdu pod wpływem alkoholu grozi mu do 2 lat pozbawienia wolności. (red)

# RUSZA BUDOWA KANALIZACJI

**(Koziegłowy) Pod koniec lipca Urząd Gminy i Miasta Koziegłowy poinformował, że rozpoczęły się prace związane z budową kanalizacji sanitarnej. Rozpoczęto od wykopów pod budowę pompowni ścieków w Koziegłowach. Będzie ona zlokalizowana przy zbiegu DW nr 789 z drogą dojazdową do oczyszczalni.**

To pierwszy etap programu "Optymalizacja gospodarki wodno-kanalizacyjnej w Gminie Koziegłowy poprzez budowę kanalizacji sanitarnej wraz z infrastrukturą towarzyszącą -etap I", którego koszt wyniesie prawie 7,7 miliona złotych.

Kolejna część inwestycji polegać ma na budowie kanalizacji sanitarnej wzdłuż drogi powiatowej w Koziegłówkach wraz z pompowniami. Ma to kosztować niespełna 7,2 miliona złotych.

- *Kanalizacja w Koziegłówkach wybudowana zostanie w tym etapie w ulicach: Polan, Kościelna, Warpie i przy rynku* - wymienia UGiM Koziegłowy.

Na realizację tej inwestycji Gminie przyznano dofinansowanie z Polskiego Ładu w wysokości 8 milionów złotych. Koniec prac planowany jest na maj 2023 roku. (red) Zdj.: Urząd Gminy i Miasta Koziegłowy

pełny serwis i naprawa komputerów i laptopów
kontakt
514 508 808
34 333 74 00
naprawiamy
1000+
urządzeń rocznie
Komputronik
Myszków, Sikorskiego 53/5
(obok ZUS/KRUS)



eprasa.pl d9b63bfe04

# W 2023 CENY PRĄDU NIEWYOBRAŻALNIE POSZYBUJĄ W GÓRĘ!

**Jak podaje OKO.press nadchodzą ogromne podwyżki cen prądu w 2023 roku. Będzie to dotyczyć głównie gospodarstw domowych. „Niespotykany, drastyczny wzrost" - mówi prezes Urzędu Regulacji Energetyki Rafał Gawin w niepublikowanym piśmie skierowanym do rządu 6 czerwca 2022 roku, do którego dotarł portal OKO.press.**

W liście Rafała Gawina, znalazło się kilka ważnych tez. Były to między innymi:

Taryfy dla energii elektrycznej dla gospodarstw domowych mogą w 2023 roku wzrosnąć o co najmniej 180 proc.;

Rząd powinien podjąć kroki, by chronić obywateli przed „nieakceptowalnym" poziomem cen wynikającym z „nieracjonalnych" marż producentów energii.;

Rozwiązaniem może być opodatkowanie rosnących zysków z produkcji prądu i przekierowanie tych pieniędzy na działania osłonowe.

Wzrost cen prądu o tyle procent dla zwykłego, przeciętnego Polaka nie wróży nic dobrego. Jeżeli cena prądu wzrośnie o 180%, to rachunek konsumenta za energię wzrośnie o aż 90%. Przeciętnego obywatela nie będzie po prostu stać na drogi prąd.

## CZTERY CZARNE SCENARIUSZE:

Z doniesień serwisu OKO.press wynika, że prezes Gawin przewidział 4 różne scenariusze dla cen prądu na przyszły rok. Nie są one zadowalające. Tłumaczy on, że wysokość zatwierdzanych przez URE taryf musi odzwierciedlać ceny na rynku hurtowym, czyli Towarowej Giełdzie Energii (TGE), które już teraz są kolosalne. Oto 4 scenariusze, które wróżą cenę za prąd w 2023 roku:

- pierwsza opcja podaje, że jeżeli ceny prądu notowane na TGE (1200 zł/MWh w czerwcu) utrzymają się oraz przy cenie węgla kamiennego dla energetyki na poziomie 40 zł/GJ (gigadżul, używana zamiast tony jednostka energii wytworzonej z węgla), wzrost taryfy w części dotyczącej energii elektrycznej (bez dystrybucji) może wynieść**180 proc.**, a marża wytwórców tej energii wyniesie 187 zł/MWh (bez przychodów z rynku mocy).

- drugi scenariusz mówi o tym, aby uzyskać marżę na poziomie 32 zł/MW. Wtedy cena pozostałego do sprzedaży w 2022 roku wolumenu energii musiałaby spaść do poziomu 945 zł/MWh. Wciąż jednak, przy cenie węgla na poziomie 40 zł/GJ oznaczałoby to, że taryfa **wzrosłaby o 135 proc**

- scenariusz trzeci mówi o marży na poziomie do 32 zł/MWh, przy cenie pozostałego do zakontraktowania wolumenu na poziomie 653 zł/MHw oraz cenie węgla kamiennego dla energetyki na poziomie 22 zł/GJ. Wtedy wzrost taryfy wyniósłby **82,5 proc**.

-czwarta opcja bierze pod uwagę wyłącznie sytuację teraźniejszą i ceny już sprzedanej na TGE energii w pierwszych kwartałach 2022 – 575 zł/ MWh – przyszłoroczne taryfy musiałyby wzrosnąć o ok. **65 proc.**, a marże ze sprzedaży wynieść 95 zł/MWh.

Są to jednak najlepsze scenariusze, które nie przewidują możliwości dalszego wzrostu cen. Jak jednak wiemy, ceny rosną na naszych oczach. Jeżeli rzad nie przyjdzie swoim obywatelom z żadną pomocą, to ceny za prąd i węgiel mogą wrosnąć o jeszcze wiele więcej.

## CO ZROBIĆ ABY NIE UCIERPIELI KONSUMENCI

Prezes URE – Rafał Gawin w swoim liście sugeruje co rząd powinien zrobić, aby chociaż trochę ochronić odbiorców przed ogromnymi podwyżkami cen energii. Po pierwsze rząd powinien zlecić radom nadzorczym państwowych gigantów energetycznych analizę ich „polityki handlowej" oraz „zbadanie, czy poziom uzyskanych przez te spółki marż jest uzasadniony". Następnie powinno zostać rozważone wprowadzenie maksymalnej ceny węgla kamiennego dla sprzedaży przez krajowych producentów. Równie ważne jest rozważenie opodatkowania „nadmiernych zysków ze sprzedaży energii elektrycznej", by przeciwdziałać wykorzystywaniu przez nich siły rynkowej. Państwo powinno także pieniądze uzyskane z ewentualnego opodatkowania przeznaczył na działania osłonowe dla końcowych odbiorców prądu i ciepła.

## A CO Z WĘGLEM?

Wysoki poziom marż utrzymuje się mimo bardzo niskiej ceny węgla, który służy wytwórcom energii do jej produkcji. Wielkie firmy energetyczne kupują węgiel na poziomie 300-400 złotych za tonę. Obecnie cena opału dla energetyki poza kontraktem to ponad 2 tysiące złotych za tonę. Natomiast indywidualny konsument, który chce kupić węgiel, aby móc ogrzać swój dom na zimę, musi zapłacić nawet do 3 tysięcy zł za tonę. Warto wspomnieć o tym, że węgiel bardzo trudno jest teraz gdziekolwiek namierzyć, a co dopiero kupić. Dlaczego więc odbiorca musi płacić za tonę 3 tys. złotych, kiedy firmy energetyczne kupują ją za 300 złotych? Cena dla nich jest niska, ponieważ firmy do tej pory korzystają ze stałej ceny z podpisanych lata temu kontraktów.

## ZA CO PŁACIMY PŁACĄC ZA PRĄD?

Warto wspomnieć również o tym, co że na wysokość rachunku za prąd składają się nie tylko koszty zakupu energii oraz koszty jej dystrybucji (przesyłu). Prezes URE zatwierdza taryfy zarówno dla sprzedaży (tylko dla odbiorców w gospodarstwach domowych korzystających z taryf tzw. sprzedawców z urzędu), jak i usługi jej dystrybucji (dla wszystkich grup odbiorców) Dodatkowo, w taryfach dystrybutorów energii oprócz kosztów związanych z utrzymaniem infrastruktury czy zakupem energii na pokrycie strat sieciowych w przesyle prądu, uwzględniane są także opłaty, które wynikają z odrębnych przepisów prawa, a które nie trafiają do dystrybutorów.

Jak donosi OKO.press, prezes URE zaznaczył też, że wzrost hurtowych cen prądu jest nieproporcjonalny do kosztów ponoszonych przez producentów energii wynikających z rosnącej ceny węgla kamiennego oraz ceny uprawnień do emisji CO2.

Staraliśmy się przestawić ten trudny problem w możliwie zrozumiały sposób. Nietrudno zauważyć, że z fachowych analiz prezesa URE które wyciekły do mediów, wynika dokładnie to, czemu Rząd RP próbuje zaprzeczać: spółki energetyczne w kryzysie zarabiają krocie, a wysokie rachunki płacimy my.

*opracowanie:*
*Aleksandra Makieła*

# PIERWSZA MUZYCZNA NIEDZIELA W ALTANCE

**(Żarki Letnisko, gm. Poraj) W połowie lipca odbył się inauguracyjny koncert z cyklu pod tytułem „Muzyczne niedziele w altance". Przed publicznością jako pierwsza zagrała Jurajska Kapela Biesiadna.**

Pierwszy koncert z cyklu "Muzycznych niedziel w altance" odbył się w niedzielne popołudnie, 17 lipca. W zabytkowej altance w Żarkach Letnisku wystąpiła Jurajska Kapela Biesiadna. Przed zgromadzoną publicznością zagrali i zaśpiewali: Krystyna Pidzik, Mirosław Podlejski oraz Krzysztof Korumbel.

Jurajska Kapela Biesiadna to zespół z Poraja, który powstał 21 lat temu. Muzycy przez kilka lat współpracowali z Januszem Gniatkowskim. Kapela dysponuje autorskim repertuarem. Większość tekstów i kompozycji to dzieła kierownika Jurajskiej Kapeli Biesiadnej Mirosława Podlejskiego. (red) Zdj.: Urząd Gminy Poraj

PAWEŁ MATYJA
Kancelaria Adwokacka
Filia kancelarii w Myszkowie
ul. W. Sikorskiego 53/3
+48 694 017 168
www.adwokatmatyja.pl



eprasa.pl d9b63bfe04

# Magdalena Bąk zaśpiewała dla Księżnej Yorku

ze strony 1

**Magdalena Bąk zaśpiewała w Rudach dla Księżnej Yorku**

**Magdalena Bąk** mieszka w Kuźnicy Starej w gminie Poraj. Jest uczennicą Autorskiego Liceum Artystyczno-Akademickiego „ALA" w Częstochowie, gdzie obecnie przeszła do II klasy.

ALA to częstochowskie liceum społeczne często wybierane przez „artystyczne dusze". Szkoła niestety jest płatna, czesne wynosi w niej 800 zł.

**Magda Bąk:** -*W szkole każdy ma swojego opiekuna, tutora. Dla mnie jest nim pani Magdalena Bednarkiewicz, która uczy mnie emisji głosu. W 2022 roku zajęłam I miejsce w Ogólnopolskim Konkursie imienia Janusza Gniatkowskiego w Poraju. W konkursie Nasz Talent zajęłam 2 miejsce w kategorii szkół średnich.*

-*Swoją przyszłość, jak się uda, widzę w muzyce, chciałabym być zawodową artystką, śpiewać. Chcę doprowadzić swój śpiew do perfekcji. To nie takie proste. Moim piosenkom chcę nadać jak najwięcej emocji. Ale twardo stąpam po ziemi, dobrze się uczę i gdyby to nie muzyka była moją zawodową przyszłością, to dobrze się czuję w naukach ścisłych* -dodaje Magda.

O wizycie księżnej Yorku w Rudach pisał lokalny portal naszraciborz.pl

W tekście który znajdziecie tutaj:

https://www.naszraciborz.pl/index.php/site/art/1/2/97684

znalazły się zdjęcia Magdy Bąk z księżną, nawet jako zdjęcie główne, ale w tekście nie wspomniano jaką rolę młoda dziewczyna odegrała w tej uroczystości. A dla nas jest to najważniejsza informacja, ze względu na udział w koncercie i występ „naszej" Magdy. Z sukcesu Magdy dumny jest jej tata Przemysław Bąk, który odwiedził redakcję razem z córką.

nasz raciborz AKTUALNOŚCI SPORT KULTURA BIZNES STYL ŻYCIA PARTNERZY OGŁO

Fergie pokochała Rudy. Księżna Yorku na herbatce w starym opactwie

RUDY: dawna wieś cysterska, a od XIX w. przez 130 lat książęca. Miejscowość widywała nieraz koronowane głowy, od książąt Rzeszy po cesarza Wilhelma II i jego matkę, księżniczkę angielską Wiktorię, córkę królowej angielskiej Wiktorii Hanowerskiej, żonę cesarza Niemiec Fryderyka. Wiktoria Hanowerska na berlińskim dworze cesarskim była nazywana zdrobniale Wiki. W uroczysku Buk, niewielkim wzniesieniu w Rudach, jest tablica upamiętniająca jej wizytę w 1866 r. kiedy Wiki przyjechała na Górny Śląsk w bólu po śmierci syna.

Sara, księżna Yorku ma arystokratyczne pochodzenie, ale nie jest członkiem brytyjskiej rodziny królewskiej. Raczej grzeje się w jej blasku. To najmłodsza córka majora Ronalda Ivora Fergusona i jego pierwszej żony – Susan Mary Wright. W 1986 r. wyszła za mąż za Andrzeja, drugiego syna królowej Elżbiety, księcia Zjednoczonego Królestwa z dynastii Windsorów. Przyjęła wtedy tytuł Jej Królewskiej Wysokości Księżnej Yorku. Kiedy po skandalu (w 1992 r. brytyjskie tabloidy opublikowały zdjęcie księżnej w niedwuznacznej sytuacji z jej amerykańskim doradcą finansowym, Johnem Bryanem) w 1996 r. para wzięła rozwód, Sarze pozostał tytuł Księżnej Yorku, który straci, jeśli wyjdzie za mąż.

*Jarosław Mazanek*

**Magdalena Bąk w różowych włosach które dostrzegła i doceniła księżna Sarah Ferguson**

reklama

eprasa.pl d9b63bfe04

# Odporność na stres i adaptacja najtrudniejsze do znalezienia u kandydatów do pracy. 5 najbardziej deficytowych kompetencji miękkich

**Choć świat nieuchronnie pędzi w kierunku digitalizacji, umiejętności miękkie są wciąż w czołówce najbardziej pożądanych cech pracowników. Jednak co trzeci pracodawca w Polsce mówi o wyzwaniach w zrekrutowaniu osób wykazujących się odpornością na stres i umiejętnością adaptacji. Według firm kandydatom brakuje również rzetelności, dyscypliny a także kreatywności. Jakie jeszcze kompetencje miękkie są postrzegane jako deficytowe na rynku pracy? Jak różnią się potrzeby organizacji w porównaniu z wynikami badania sprzed pandemii i teraz?**

Według 31% przebadanych organizacji, kandydatom do pracy brakuje takich umiejętności jak odporność na stres, adaptacja, rzetelność, dyscyplina czy kreatywność. Nieco mniej, bo 29% firm mówi o trudnościach w zrekrutowaniu osób charakteryzujących się zdolnością analizy i krytycznego myślenia oraz umiejętnościami rozwiązywania problemów. Firmy sygnalizują także wyzwania z pozyskaniem kandydatów z takimi umiejętnościami miękkimi jak podejmowanie inicjatyw oraz współpraca (27%).

– Żyjemy w czasach ogromnej dynamiki zmian, dlatego kompetencje miękkie stają się obok umiejętności twardych filarem rozwoju organizacji. Są niezwykle ważne, deficytowe i pożądane, to kluczowy czynnik w doborze kandydatów do firm, a ich podnoszenie i rozwój powinny być istotnym elementem strategii zarządzania talentami. Są również związane z mobilnością kariery wewnątrz organizacji. Działania te w głównej mierze mają na celu ograniczenie rotacji, ale też dostosowanie pracowników do nowych i aktualnie potrzebnych ról. Pomagają również pracodawcom reagować na zmieniające się otoczenie biznesowe oraz wyzwania związane z brakiem kandydatów o odpowiednich umiejętnościach – mówi Szymon Rudnicki, dyrektor ManpowerGroup Talent Solutions w Polsce.

Jak się okazuje, niewystarczająco dobrze rozwinięte kompetencje miękkie mogą być powodem odrzucenia kandydata w procesie rekrutacyjnym. – Firmy od kilku lat przywiązują coraz większą wagę do posiadanych kompetencji miękkich u zatrudnionych osób. Dotyczy to już właściwie wszystkich specjalizacji. Zdarza się również, że kandydaci bywają odrzucani w rekrutacji z powodu ich niedoboru. Najczęściej stoi za tym konkretne uzasadnienie biznesowe, na przykład gdy firma wprowadza nowe rozwiązania i jest w ciągłym procesie restrukturyzacji, a kandydat do pracy cechuje się dużym oporem wobec zmian, brakiem elastyczności i niechęcią do uczenia się nowych rzeczy. Wówczas nie przekona do siebie nowego pracodawcy. Jeszcze niedawno uważano, że w przypadku stanowisk technicznych czy inżynieryjnych kluczowe jest odpowiednie wykształcenie i doświadczenie zawodowe. Obecnie pracodawcy poszukują połączenia tych elementów także z kompetencjami miękkimi. W dobie niedoboru talentów zadaniem dla pracodawców staje się wdrożenie programów upskillingowych i reskillingowych, aby pracownicy rozwijali się zgodnie z oczekiwaniami i potrzebami zmieniającego się dynamicznie otoczenia biznesowego – mówi Katarzyna Pączkowska, dyrektor rekrutacji stałej w Manpower

Jakie cechy otwierały przed pandemią listę najtrudniejszych do znalezienia u pracowników kompetencji miękkich? Analiza ManpowerGroup z 2018 roku pokazuje, że firmy wskazywały wówczas na deficyt kandydatów ze zdolnością do współpracy oraz rozwiązywania problemów. Brakowało osób z umiejętnością komunikacji, a także zorganizowanych. Z kolei w analizie z 2021 roku na szczycie brakujących kompetencji miękkich były odpowiedzialność, rzetelność i dyscyplina, logiczne myślenie i rozwiązywanie problemów, a także inicjatywa. Organizacje sygnalizowały również braki kompetencyjne w obszarze krytycznego myślenia, analizy oraz odporności i elastyczności.

– Kompetencje takie jak komunikatywność, kreatywność, empatyczne przywództwo, efektywne zarządzanie stresem, elastyczność oraz zdolność przyswajania i przekazywania wiedzy, to cechy wykorzystywane w pracy zarówno do kierowania zespołami, jak i współpracy z nimi. Najlepszym sposobem na utrwalenie umiejętności miękkich jest praktyka. Powoduje ona, że przełamujemy bariery, wyzbywamy się pewnych nawyków, a w rezultacie kształtujemy istotne umiejętności interpersonalne. Pracodawcy uświadomili sobie, że kluczem do sukcesu oraz dalszego rozwoju w dobie gwałtownych zmian rynkowych, geopolitycznych i pokoleniowych jest elastyczność, a także otwartość na nowe rozwiązania i chęć nieustannego uczenia się. Dlatego rozwijanie unikatowych kompetencji miękkich powinno być priorytetem organizacji chcących utrzymać przewagę konkurencyjną – dodaje Szymon Rudnicki.

Jak pokazuje raport ManpowerGroup, lista globalnych niedoborów kompetencji miękkich niewiele różni się od tej, którą wskazały polskie organizacje. 29% firm w 40 przebadanych krajach zdeklarowało trudności z rekrutacją osób cechujących się rzetelnością i dyscypliną. 27% organizacji sygnalizowało niedobór kandydatów odpornych na stres i potrafiących zaadaptować się do zmieniających się warunków. Globalnie brakuje również talentów z umiejętnością rozwiązywania problemów oraz kreatywnych (26%). Firmy zwracały także uwagę na deficyt pracowników cechujących się myśleniem krytycznym i zdolnościami analizy (26%).

Jak można rozwijać umiejętności miękkie wśród pracowników? Ekspert podkreśla, że są to cechy, które można budować przez całe życie. – Nie jest łatwo rozwijać je samodzielnie, dlatego w dużej mierze firmy korzystają z pomocy wyspecjalizowanych firm lub wewnętrznych działów szkoleń. Spotkania z udziałem wykwalifikowanych trenerów są bardzo cenne. Najpierw jednak, predyspozycje i kompetencje pracowników powinny zostać zmapowane poprzez odpowiednie testy, narzędzia psychometryczne czy badania – podpowiada Szymon Rudnicki.

Raport „Niedobór Talentów" jest bezpłatny i dostępny na stronie www.manpowergroup.pl, w zakładce Raporty rynku pracy. (red)

# Z AWANSEM ZAWODOWYM W NOWY ROK SZKOLNY

**(Poraj) Na początku lipca trzy nauczycielki z gminy Poraj otrzymały akty nominacji na stopień nauczyciela mianowanego. Wcześniej wszystkie Panie podeszły do egzaminów, poprzedzonych wielomiesięcznymi przygotowaniami.**

Do egzaminów podeszły w tym roku trzy nauczycielki, pracujące w szkołach podległych Urzędowi Gminy w Poraju - Ewelina Cywińska–Kret (SP Poraj), Agnieszka Broszkiewicz (SP Żarki Letnisko) oraz Żaneta Wojciechowska (SP Choroń). Zarówno egzaminy, jak i następujące po nich wręczenie aktów nominacji na stopień nauczyciela mianowanego, odbyło się we wtorek, 5 lipca w Urzędzie Gminy w Poraju. Wszystkie Panie pomyślnie zdały egzamin i nowy rok szkolny rozpoczną jako nauczyciele mianowani.

Akty mianowania oraz róże przekazała nauczycielkom wójt Katarzyna Kaźmierczak, w obecności dyrektor Szkoły Podstawowej w Poraju Beaty Cichoń oraz dyrektor Szkoły Podstawowej w Choroniu Doroty Mizery.

- Serdecznie gratuluję awansu i życzę, abyście panie miały siłę do dalszej pracy, czerpały z niej satysfakcję i przyjemność - mówiła podczas uroczystości wójt Katarzyna Kaźmierczak.

Sylwetki awansowanych nauczycielek wraz z opisem ich dotychczasowej kariery pedagogicznej przybliża porajski urząd:

„Ewelina Cywińska–Kret ukończyła studia wyższe magisterskie na kierunku filologia polska, oraz studia podyplomowe na czterech kierunkach: w zakresie przygotowania pedagogicznego, bibliotekoznawstwa i informacji naukowej, edukacji wczesnoszkolnej i przedszkolnej oraz logopedii.

Żaneta Wojciechowska ukończyła studia wyższe magisterskie na kierunku pedagogika, w specjalności pedagogika opiekuńczo-resocjalizacyjna, w obszarach kształcenia nauk humanistycznych, nauk społecznych, o profilu kształcenia ogólnoakademickim oraz studia podyplomowe na trzech kierunkach: Zintegrowana edukacja przedszkolna i wczesnoszkolna, oligofrenopedagogika – edukacja i rehabilitacja osób z niepełnosprawnością intelektualną, a także w zakresie Autyzm, Zespół Aspergera oraz inne całościowe zaburzenia rozwojowe – diagnoza i terapia.

Agnieszka Broszkiewicz ukończyła studia wyższe magisterskie na kierunku pedagogika, w zakresie pracy socjalnej i opiekuńczo-wychowawczej, oraz studia podyplomowe na czterech kierunkach: wyrównywanie szans życiowych osób niepełnosprawnych, oligofrenopedagogika, wspomaganie rozwoju osób z autyzmem w tym z zespołem Aspergera i niepełnosprawnością sprzężoną w edukacji oraz Integracja sensoryczna."

(es) Foto: UG Poraj



eprasa.pl d9b63bfe04

# PIĘKNE STROJE DLA PIĘKNYCH PAŃ

**(Mysłów, gm. Koziegłowy) Gospodynie skupione w KGW Mysłowianki mają już nowe - i niezwykle piękne - spódnice. Stroje zakupione zostały zarówno dla dorosłych pań, jak również dla najmłodszych. Zakup sfinansowany został ze środków Rządowego programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO.**

Przez dwa miesiące Mysłowianki realizowały projekt "Kultura ludowa i tradycja w nowoczesnym stroju Mysłowianki". Był on finansowany w ramach konkursu "Śląskie NOWEFIO 2021-2023". W ramach projektu Mysłowianek zakupiono nowe spódnice dla członkiń Koła Gospodyń Wiejskich - 29 sztuk dla dorosłych oraz 6 dla najmłodszych Mysłowianek.

Panie zaprezentowały nowe elementy strojów podczas specjalnej sesji zdjęciowej. Odbyła się ona pod koniec lipca w siedzibie Koła Gospodyń Wiejskich w Mysłowie.

Mysłowianki to grupa międzypokoleniowa, która łączy tradycję i kulturę ludową z nowoczesnością. Panie nie tylko świetnie gotują i szydełkują. Są również istotnym elementem lokalnej społeczności. Integrują mieszkańców i biorą udział w różnorodnych przedsięwzięciach.

(red) Zdj.: Gmina i Miasto Koziegłowy

# KILKUDNIOWE ĆWICZENIA SŁUŻB NA PORAJSKIM ZALEWIE

**(Poraj) Policjanci oraz strażacy wspólnie uczestniczyli w ćwiczeniach na zalewie w Poraju. Mundurowi, którzy pełnią tutaj służbę, doskonalili swoje umiejętności. Zwieńczeniem ćwiczeń była wspólna akcja ratownicza.**

Ćwiczenia z ratownictwa wodnego odbywały się od 25 do 28 lipca. Uczestniczyli w nich policyjni motorowodniacy z Komendy Powiatowej Policji w Myszkowie, którzy pełnią służbę w rejonie porajskiego zalewu, strażacy z Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Myszkowie oraz druhowie z Ochotniczej Straży Pożarnej w Poraju.

Jak przybliża KP PSP Myszków, wspólne ćwiczenia służb doskonaliły umiejętności niezbędne w przypadku sytuacji kryzysowych. Strażacy i policjanci ćwiczyli między innymi podejmowanie poszkodowanych z wody, manewrowanie łodziami, czy też udzielanie pomocy w przypadku przewrócenia się łodzi.

- Ćwiczenia były cennym doświadczeniem dla wszystkich jej uczestników. Finałem była wspólna akcja ratownicza, polegająca na podjęciu osoby z wody - informuje myszkowska Policja. (red)

Zdj.: Komenda Powiatowa Państwowej Straży Pożarnej w Myszkowie; Komenda Powiatowa Policji w Myszkowie

reklama

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

eprasa.pl d9b63bfe04

Piłka nożna, Puchar Polski Kobiet

# ROZLOSOWANO PARY PIERWSZEJ RUNDY PUCHARU POLSKI KOBIET

**(Zawiercie) Pod koniec lipca w siedzibie Podokręgu częstochowskiego odbyło się losowanie par I rundy Pucharu Polski kobiet. Mecze I rundy odbędą się w sobotę 23 sierpnia.**

Pod koniec lipca w siedzibie Podokręgu częstochowskiego odbyło się losowanie par I rundy Pucharu Polski kobiet. Mecze I rundy odbędą się w najbliższą sobotę 23 sierpnia. Wtedy to zawodniczki Warta Zawiercie rozegra na własnym boisku mecz pierwszej rundy z KKS-em Górnikiem Zabrze. Początek mecz zaplanowany jest na godzinę 17:30.

**Pary pierwszej rundy Puchar Polski „KOBIET”:**

MTS Knurów - GKS Gieksa II Katowice

KP Warta Zawiercie - KKS Górnik Zabrze (23 sierpnia, godzina 17:30)

LKS Goczałkowice - KS Niepokorni Orzesze

TS Mitech Żywiec - KKS Czarni II Sosnowiec

KKS Polonia II Tychy - KP GKS Tychy S.A.

LKS Bestwina - KKS Polonia Tychy

Siatkówka, PlusLiga

# NOWY ROZGRYWAJĄCY W ALURONIE

**(Zawiercie) W nadchodzącym sezonie 2022/2023 w składzie Aluronu CMC Warty Zawiercie dojdzie do zmiany na pozycji rozgrywającego. Nowym Jurajskim Rycerzem został Michał Kozłowski, który w poprzednim sezonie spędził w Grupie Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle, zwycięscy Ligi Mistrzów, Pucharu Polski oraz mistrzostwa Polski.**

W nadchodzącym sezonie 2022/2023 w składzie Aluronu CMC Warty Zawiercie dojdzie do zmiany na pozycji rozgrywającego. Nowym Jurajskim Rycerzem został Michał Kozłowski, który w poprzednim sezonie spędził w Grupie Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle, zwycięscy Ligi Mistrzów, Pucharu Polski oraz mistrzostwa Polski. Michał Kozłowski poprzedni sezon spędził w Grupie Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle, gdzie był zmiennikiem Marcina Janusza.

Kozłowski będzie jednym z najbardziej doświadczonych Jurajskich Rycerzy. Będzie to jego 15 sezon w PlusLidze. Łącznie rozegrał w niej 237 spotkań i zdobył 145 punktów. Ma na koncie 27 asów serwisowych i 56 punktowych bloków. 36-letni rozgrywający swoje pierwsze siatkarskie kroki stawiał w GKPS-ie Gorlice, a w 2000 roku rozpoczął naukę w Szkole Mistrzostwa Sportowego w Spale, gdzie w internacie dzielił aneks z Michałem Winiarskim, naszym nowym trenerem. W 2003 roku trafił także do reprezentacji Polski kadetów, z którą został wicemistrzem Europy.

W 2004 roku Michał Kozłowski trafił do Mostostalu Azoty Kędzierzyn-Koźle i zadebiutował w Polskiej Lidze Siatkówki. W kędzierzyńskim klubie spędził 3 lata, ale pełnił głównie funkcję zmiennika. Później na rok przeniósł się do Nysy, aby w kolejnym sezonie podpisać kontrakt z drugoligowym wówczas Fartem Kielce. W sezonie 2008/2009 kielecka drużyna wywalczyła awans do I ligi, a następnie, jako beniaminek, weszła do PlusLigi. Warto dodać, że w Farcie Kozłowski spotkał się z dwoma przyszłymi Jurajskimi Rycerzami: Miłoszem Zniszczołem oraz naszym statystykiem Krzysztofem Makarykiem, który w zespole ze stolicy województwa świętokrzyskiego zakończył swoją zawodniczą karierę. Kozłowski w Kielcach grał do 2013 roku. Wtedy podpisał dwuletni kontrakt z Asseco Resovią Rzeszów. Pierwszy z sezonów spędził na wypożyczeniu w AZS-ie Częstochowa, a na początku drugiego zastępował kontuzjowanego Fabiana Drzyzgę.

Gdy Drzyzga wrócił do gry, Michał postanowił po raz pierwszy w karierze sprawdzić się poza Polską. Wybór padł na Słowenię, gdzie w latach 2014-2016 reprezentował barwy ACH Volley Lublana. Razem z tym zespołem dwukrotnie zdobył mistrzostwo kraju oraz Puchar Słowenii. Następnie przeniósł się do AS Cannes, a po pół roku wrócił do Polski i zasilił szeregi Espadonu Szczecin. W 2017 roku związał się z Treflem Gdańsk, z którym zdobył brąz PlusLigi i Puchar Polski. W latach 2019-2021 grał natomiast w klubie z Warszawy, z którym także zdobył brązowy medal. W ostatnim sezonie występował w Grupie Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle, zdobywając z nią potrójną koronę.

*– Głównym powodem mojej decyzji jest to, w jaki sposób wygląda organizacja klubu i jego ambicja. Aluron CMC Warta Zawiercie daje duże możliwości, pierwszy raz w swojej historii będzie grała w Lidze Mistrzów, a to zawsze jest ciekawe przeżycie* – **mówi Kozłowski**. *– Drugą sprawą jest fakt, że niedaleko mieszkam. Zależało mi, aby na końcówce przygody z siatkówką być bliżej domu. Tym bardziej, że dzieci niedługo idą do przedszkola i chciałbym spędzać z nimi jak najwięcej czasu* – dodaje nowy rozgrywający.

(**tu**), **foto:** Aluron CMC Warta Zawiercie



eprasa.pl d9b63bfe04

Żeglarstwo

# REGATY DOMETIC PUCHAR TRZECH RYB

**(Poraj, Giżycko) W dniach 16-18 czerwca odbyły się regaty Dometic Puchar Trzech Ryb w Giżycku. Rywalizacja toczyła się na jeziorze Niegocin. Do startu zgłosiło się 280 zawodników z ponad 30 klubów żeglarskich z całego kraju. Marinę Poraj reprezentowało dwóch zawodników Krzysztof Zawadzki i Tomasz Guzik.**

W dniach 16-18 czerwca odbyły się regaty Dometic Puchar Trzech Ryb w Giżycku. Rywalizacja toczyła się na jeziorze Niegocin. Do startu zgłosiło się 280 zawodników z ponad 30 klubów żeglarskich z całego kraju. Marinę Poraj reprezentowało dwóch zawodników Krzysztof Zawadzki i Tomasz Guzik. Uczestnikami regat były dzieci w wieku od 7 do 14 lat – zawodnicy rywalizować będą na najmniejszych monotypowych jachtach klasy Optimist, mają one 236 cm długości a żagiel o charakterystycznym kształcie (ket rozprzowy) ma powierzchnię 3,25 m2. Bazą regat jest port Ekomarina Giżycko, organizatorem – Energa Giżycka Grupa Regatowa. Na linii startu w klasie OPP B stawiło się 221 zawodników z całej Polski. Po rozegraniu czterech wyścigów zwycięzcą w klasie OOP A został Maurycy Kosmowski z Gdańska przed Zofią Brdulak z Warszawy i Hubertem Staroniem z Krakowa. Krzysztof Zawadzki z Mariny Poraj zajął w tej klasie 34 miejsce. A w klasie OPP B wygrał Aleksander Nadolski z Iławy, przed Igorem Sobczakiem z Warszawy i Pascalem Kuźmickim z Olsztyna. Tomasz Guzik z Mariny Poraj zawody zakończył na 41 pozycji.

**Klasyfikacja końcowa w klasie OPP A:**
1. Maurycy Kosmowski (KS AZS AWFIS GDAŃSK)
2. Zofia Brdulak (Sailing Legia Warszawa)
3. Hubert Staroń (KŻ Horn Kraków)
…
34. Krzysztof Zawadzki (Marina Poraj)

**Klasyfikacja końcowa w klasie OPP B:**
1. Aleksander Nadolski (SSW MOS Iława)
2. Ignacy Sobczak (Sailing Legia Warszawa)
3. Pascal Kuźmicki (Nauticus Yacht Club Olsztyn)
41. Tomasz Guzik (Stowarzyszenie Marina Poraj)

(**tu**), **foto:** profil na FB Marina Poraj

Piłka nożna, Puchar Polski

# ROZLOSOWANO PARY PIERWSZEJ RUNDY PUCHARU POLSKI

**(Powiat myszkowski) Pod koniec lipca w siedzibie Podokręgu częstochowskiego odbyło się losowanie par I rundy Pucharu Polski podokręgu częstochowskiego. Mecze I rundy zaplanowane zostały na sobotę 13 sierpnia oraz wtorek 16 sierpnia.**

Pod koniec lipca w siedzibie Podokręgu częstochowskiego odbyło się losowanie par I rundy Pucharu Polski podokręgu częstochowskiego. Mecze I rundy zaplanowane zostały na sobotę 13 sierpnia oraz wtorek 16 sierpnia. Najciekawiej zapowiada się mecz miedzy dwiema naszymi drużynami grającymi w częstochowskiej A-klasie, GKS Jura podejmie u siebie GKS Koziegłowy spotkanie rozegrane zostanie w sobotę 13 sierpnia o godzinie 17:00. Wtedy również LKS Skalniak Kroczyce zagra u siebie z KS-em Olimpią Hutą Starą. W we wtorek 16 sierpnia o godzinie 18:00 rezerwy MKS Myszków podejmą u siebie LKS Lotnika Kościelec, a KS Warta Poraj również u siebie zagra z MGLKS-em Liswartą Krzepice.

Zestawy par pierwszej rundy Puchar Polski podokręgu częstochowskiego:
KS Iskra Mokrzesz - LKS Oksza Łobodno
LKS Skalniak Kroczyce - KS Olimpia Huta Stara (13 sierpnia, godzina 17:00)
GUKS Orły Kusięta - KS Biała Gwiazda Krasice
GKS Jura - GKS Koziegłowy (13 sierpnia, godzina 17:00)
Warta Pławno - LKS Grom Cykarzew
MKS II Myszków - LKS Lotnik Kościelec (16 sierpnia, godzina 18:00)
KS Warta Poraj - MGLKS Liswarta Krzepice (16 sierpnia, godzina 18:00)
LKS Kamienica Polska - GKS Czarni Starcza (tu)

Piłka nożna

# UNIA RĘDZINY ZOSTAJE W IV LIDZE

**(Rędziny) W związku z wycofaniem się z rozgrywek IV ligi Unii Książenice, Śląski Związek Piłki Nożnej podjął decyzję o przywróceniu do rozgrywek Unii Rędziny, która zajęła miejsce spadkowe w ubiegłym sezonie.**

W związku z wycofaniem się z rozgrywek IV ligi Unii Książenice, Śląski Związek Piłki Nożnej podjął decyzję o przywróceniu do rozgrywek Unii Rędziny, która zajęła miejsce spadkowe w ubiegłym sezonie. W związku z tym z przesunięciem korektom uległy też składy grup. W grupie I grać będą: Ruch Radzionków, Rozwój Katowice, MKS Myszków, JSP Szczakowianka, Unia Dąbrowa Górnicza, LGKS 38 Podlesianka Katowice, Warta Zawiercie, Unia Kosztowy, Śląsk Demarko Świętochłowice, Szombierki Bytom, Przemsza Siewierz, Piast II Gliwice, Drama Zbrosławice, KOS Victoria 1922 Częstochowa, Zagłębie II Sosnowiec i przywrócona do gry w IV lidze Unia Rędziny.

W grupie II wystąpią natomiast: GKS II Tychy, Decor Bełk, Unia Turza Śląska, MRKS Czechowice-Dziedzice, Kuźnia Ustroń, LKS Czaniec, Orzeł Łękawica, Spójnia Landek, Drzewiarz Jasienica, ROW 1964 Rybnik, TS Podbeskidzie II, Polonia Łaziska Górne, Gwarek Ornontowice, Unia Racibórz, Błyskawica Drogomyśl i przesunięty z Grupy I MKS Lędziny. (**tu**)

eprasa.pl d9b63bfe04

Piłka nożna, IV liga

# KORZYSTNY BILANS W MECZACH KONTROLNYCH MKS-U MYSZKÓW

**(Myszków) Po krótkiej wakacyjnej przerwie zawodnicy MKS-u Myszków wrócili do treningów. W pierwszej połowie lipca rozpoczęli przygotowania do nowego sezonu IV ligi śląskiej, grupy I. Trener Robert Majchrzak rozpoczął się proces formowania kadry na zbliżającą się rundę jesienną rozgrywek.**

Po krótkiej wakacyjnej przerwie zawodnicy MKS-u Myszków wrócili do treningów. W pierwszej połowie lipca rozpoczęli przygotowania do nowego sezonu IV ligi śląskiej, grupy I. Trener Robert Majchrzak rozpoczął się proces formowania kadry na zbliżającą się rundę jesienną rozgrywek. Pierwszy mecz kontrolny MKS rozegrał w sobotę 16 lipca i GMLKS-em Piliczanką Pilica. Mecz ten zakończył się remisem 1:1. W drugim meczu kontrolnym rozegranym przez Myszków w środę 20 lipca pokonali oni Concordię Knurów 7:0. Bramki dla MKS- zdobyli Małolepszy, Gieroń, Marchewka, dwie zawodnik testowany I, Makhail Sitiaschenko oraz zawodnik testowany II. Kolejny mecz kontrolny MKS rozegrał na wyjeździe z KS-em Decor Bełk, który jest jednym z głównych faworytów do awansu z IV ligi. Ostatni sezon nasz rywal skończył na 2 miejscu drugiej grupy IV ligi ustępując rezerwom GKS Tychy tylko gorszą różnicą bramek. Mecz zakończył się zwycięstwem myszkowian 1:2 po dwóch bramkach Krzysztofa Małolepszego. A dla gospodarzy strzelił Bartosz Semeniuk.

W ostatni piątek lipca MKS Myszków przegrał na własnym boisku z RKS-em Raków Częstochowa U19 0:2. Bramki dla Rakowa zdobył Tymoteusz Trzepizur w 31 minucie, a druga to gol samobójczy w 36 minucie. (**tu**), **foto:** profil na FB Piliczanki Pilica

Piłka nożna, liga okręgowa

# SPARINGI ZIELONYCH ŻARKI

**(Żarki) W sobotę 23 lipca drużyna Zielonych Żarki rozegrała pierwsze mecz kontrolne przed zbliżającym się sezonem. W pierwszym drużyna Zielonych przegrała u siebie z Unią Rędziny 2:5, a w drugim musiała uznać wyższość Kamienicy Polskiej przegrywając 0:2.**

W sobotę 23 lipca drużyna Zielonych Żarki rozegrała pierwsze mecz kontrolne przed zbliżającym się sezonem. W pierwszym drużyna Zielonych przegrała u siebie z Unią Rędziny 2:5. Bramki dla Żarek zdobyli Niedbała oraz Lipiński. A w drugim musiała uznać wyższość Kamienicy Polskiej przegrywając 0:2. Natomiast w kolejnym tygodniu drużyna Zielonych Żarki wygrała swoje spotkania sparingowe. W piątek 29 lipca pokonała 3:1 Skalniaka Kroczyce, po golach Lamcha, Mygi oraz Duby. A w sobotę 30 lipca wygrali z LKS-em Żyglin 4:3. Hat-tricka w tym spotkaniu dla Żarek zdobył Niedbała, a jednego gola dołożył Kurpios.

W najbliższą sobotę 6 sierpnia piłkarze Zielonych zagrają z Przemszą Siewierz oraz z Jurą Niegowa.

**Sparingi drużyn Zielonych Żarki przed sezonem 2022/2023:**
**06.08 (sobota)**
Zieloni Żarki - Przemsza Siewierz
Zieloni Żarki - Jura Niegowa
**13.08 (sobota)**
Zieloni Żarki II - Warta Poraj
***

**Zieloni Żarki - Unia Rędziny 2:5**
**Bramki dla Zielonych zdobyli:** M. Niedbała oraz D. Lipiński.
**Składy:**
**Zieloni Żarki:**
W. Pikuła (70' F. Suchecki) - K. Kurpios, D. Garcarz, J. Tabaka (45 A. Lamch), J. Juzoń, M. Kopecki (45 D. Lipiński) K. Trójczak, M. Kot, N. Gradzik (45 S. Brzegowski), D. Olczyk, M. Niedbała.
***
**Zieloni II Żarki - Kamienica Polska 0:2**
**Zieloni II Żarki:** F. Suchecki (25' B. Szczepanek) - A. Lamch (45 P. Cupiał), J. Tabaka (45' P. Kot), D. Konieczniak, M. Kopecki (55' K. Pędoła), N. Gradzik (55 M. Dub), J. Jędrycha, S. Brzegowski (45 K. Madej), N. Myga, D. Lipiński (45 K. Kozik), J. Głowacki (45 A. Majuch).
***
**LKS Zieloni Żarki - LKS Żyglin 4:3**
**Bramki dla Zielonych zdobyli:** M. Niedbała (x3), K. Kurpios
***
**LKS Zieloni Żarki - LKS Skalniak Kroczyce 3:1**
**Bramki dla Zielonych zdobyli:** A. Lamch, N. Myga, M. Dub. (**tu**)

eprasa.pl d9b63bfe04

Burmistrz Miasta i Gminy Ogrodzieniec
**Anna Pilarczyk**
zaprasza na

# Święto Gminy Ogrodzieniec

**5-6 sierpnia 2022 r.**

## PROGRAM:

### 5 sierpnia (piątek)

Skwer przy Placu Wolności w Ogrodzieńcu

17.00 – oficjalne rozpoczęcie imprezy
ok. 17.20 – występy artystyczne:

- Zespół Mażoretek „Fantazja"
- Młodzieżowa Orkiestra Dęta Ogrodzieniec
- Seniorzy z Ogrodzieńca
- ZF Wrzos z Ryczowa Kolonii
- Zespół Echo
- Old Boys
- Sekcja wokalna UTW
- Natalia Białkowska
- Angela Wawrzyk-Koszycka

ok. 19.00 – **BARTEK WRONA z Zespołem**
ok. 20.30 – zabawa taneczna z **Zespołem REACTIVE**
ok. 23.30 – zakończenie imprezy

**Impreza towarzysząca:**
14.00 – 18.00 - „Z kulturą przez świat" stanowiska symbolizujące wybrane kontynenty ŚWIAT W PIGUŁCE - zabawy, gry, konkurencje

### 6 sierpnia (sobota)

Kościół Parafialny w Ogrodzieńcu
11.30 - msza św. odpustowa

Zamek Ogrodzieniecki w Podzamczu

16.00 - formowanie korowodu na Placu Jurajskim w Podzamczu
16.15- pochód uczestników w kierunku Przedzamcza Zamku Ogrodzienieckiego w asyście Zespołu Mażoretek „Fantazja" w Ogrodzieńcu i Orkiestry Dętej
16.30- oficjalne rozpoczęcie imprezy
17.15 - występ Zespołu **DOC**
18.45 - koncert Zespołu **PIERSI**
20.30 - koncert Zespołu **FEEL**
22.00 - pokaz animacji laserowych
22.15 - zakończenie wydarzenia

**ORGANIZATORZY**

Miasto i Gmina Ogrodzieniec
Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury i Sportu w Ogrodzieńcu
Zamek Sp. z o.o.
Przedsiębiorstwo Komunalne Ogrodzieniec Sp. z o.o.

**SPONSORZY**

LOTTO
Bank Polski
KSSE

**PATRONAT MEDIALNY**

TVP3 KATOWICE
Polskie Radio Katowice
Radio Zawiercie 105,4 FM
TVS
Kurier Zawierciański
Dziennik Zachodni
Gazeta Myszkowska

eprasa.pl d9b63bfe04

**Firma ADAL w Koziegłówkach zatrudni na stanowisko:**

## Asystent technologa

**Do głównych zadań na tym stanowisku należą:**
- Pomoc w tworzeniu kart obiegowych i dokumentacji technicznej
- Współpraca z działami: handlowym, graficznym i produkcyjnym,
- Zakładanie kartotek produktów w systemie Subiekt,
- Tworzenie instrukcji montażu elementów gotowych, tworzenie opisów technicznych

**Nasze oczekiwania:**
- Mile widziane wykształcenie techniczne,
- Dobra znajomość rysunku technicznego,
- Dobra znajomość obsługi programów: SolidWorks oraz AutoCad będzie dodatkowym atutem,
- Bardzo dobra organizacja prac

**W zamian oferujemy :**
- stałe wynagrodzenie + premię
- ciekawą i samodzielną pracę w zgranym zespole
- umowę o pracę na pełny etat, kontrakt b2b

**Kontakt: 698 873 749 , j.gil@adal.net.pl**

**Firma ADAL w Koziegłówkach zatrudni na stanowisko:**

## KONSTRUKTOR/ TECHNOLOG

**Zakres obowiązków:**
- tworzenie i weryfikacja dokumentacji techniczno-technologicznej,
- przygotowywanie dokumentacji technicznej na potrzeby produkcji
- weryfikacja i nadzór nad dokumentacją oraz nadzór nad procesem produkcyjnym ,
- przygotowywanie modeli 3D
- współpraca z działami: handlowym, graficznym i produkcyjnym

**Nasze oczekiwania:**
- wykształcenie wyższe techniczne lub projektowe
- dobra znajomość rysunku technicznego
- dobra znajomość obsługi programów: SolidWorks
- zaangażowanie i sumienność w realizacji powierzonych zadań

**W zamian oferujemy :**
- zatrudnienie w firmie o stabilnej i rozwojowej pozycji na rynku
- atrakcyjne wynagrodzenie, umowa o pracę

**Kontakt: 698 873 749 , j.gil@adal.net.pl**

**Firma ADAL w Koziegłówkach zatrudni**

## osobę na stanowisko Export Manager

**Zakres obowiązków:**
- realizacja założonego planu sprzedaży
- współpraca z działem projektowym, technologiczny i produkcyjnym
- nawiązywanie i rozwój współpracy z kluczowymi klientami firmy,
- utrzymanie dobrych relacji z już istniejącymi klientami.
- tworzenie indywidualnych ofert na potrzeby klientów
- opracowywanie zamówień i koordynacja transportów
- udział w targach międzynarodowych jako wystawca
- aktywne pozyskiwanie nowych klientów

**Oczekiwania:**
- mile widziane wykształcenie wyższe
- biegła znajomość języka angielska, dodatkowym atutem będzie również bardzo dobra znajomość języka niemieckiego
- umiejętność obsługi pakietu MS Office (swobodne poruszanie się w Excelu)
- umiejętność pracy w zespole
- zaangażowanie i sumienność w realizacji powierzonych zadań.
- bardzo dobra organizacja pracy
- wysoka kultura osobista
- minimum 2 lata doświadczenia na podobnym stanowisku
- prawo jazdy kat.B
- dyspozycyjność do zagranicznych wyjazdów służbowych

**W zamian oferujemy :**
- bardzo dobre warunki pracy
- stałe wynagrodzenie + premię od wyników sprzedaży
- umowę o pracę na pełny etat, kontrakt b2b

**Kontakt: 698 873 749 , j.gil@adal.net.pl**

**Firma ADAL w Koziegłówkach zatrudni:**

## Koordynatora technicznego/ inż. robót

**Wymagania:**
- Wykształcenie: wyższe lub ostatni rok studiów- budownictwo lub architektura
- Pożądane: doświadczenie przy sporządzaniu/sprawdzaniu dokumentacji wykonawczej, powykonawczej i dokumentacji technicznej
- Wiedza z zakresu budownictwa (materiały budowlane)
- Obsługa komputera- MS Office, AUTOCAD
- Znajomość przepisów budowlanych,

**Zakres obowiązków:**
- Koordynacja i wsparcie przy montowaniu i demontowaniu dekoracji bożonarodzeniowej w centrach handlowych
- Przygotowanie dokumentacji wykonawczej i powykonawczej dekoracji wg wytycznych centrum handlowego
- Przygotowanie dokumentacji technicznej, instrukcji montażu i specyfikacji technicznej
- Realizacja powierzonych zadań

**Oczekiwania**
- Dyspozycyjność i dokładność
- Znajomość zagadnienie elektrycznych będzie dodatkowym atutem
- Prawo jazdy kat. B

**Co oferujemy?**
- Bardzo dobre warunki pracy
- Atrakcyjne wynagrodzenie
- Narzędzia potrzebne do wykonywania pracy

**Kontakt: 698 873 749, j.gil@adal.net.pl**

# Burmistrz Miasta i Gminy w Żarkach
# ogłasza I przetarg nieograniczony ustny

**na sprzedaż nieruchomości stanowiącychwłasność Gminy Żarki wg niżej podanego wykazu:**

| Lp | Nr ew. działki i opis | Nr KW | Pow. w m² | Położenie nieruchomości | Przeznaczenie w planie zagospodarowania przestrzennego | Cena nieruchomości w zł. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 746/2 | CZ1M/00078410/6 | 6.510 | Żarki zlokalizowana przy ulicy Niegowskiej | Zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego miasta i gminy Żarki dla obszaru miasta Żarki zatwierdzonym uchwałą Rady Miejskiej w Żarkach nr XLI/279/2014 z dnia 19.05.2014 r. (Dz. Urz. Woj. Śl.poz. 3039 z dnia 03.06.2014 r.)zmienionym uchwałą nr XIX/136/2016 Rady Miejskiej w Żarkach z dnia 11.05.2016 r. w sprawie zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego miasta i gminy Żarki dla obszaru miasta Żarki zatwierdzonego uchwałą nr XLI/279/2014 Rady Miejskiej w Żarkach z dnia 19.05.2014 r. (Dz.Urz . Woj. Śl. z dnia 19.05.2016 r. poz. 2817) oraz zmienionym uchwałą nr XLIV/332/2018 Rady Miejskiej w Żarkach z dnia 28.06.2018 r. w sprawie zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego miasta i gminy Żarki, dla obszaru miasta Żarkik (Dz. Urz. Woj. Śl. z dnia 11.07.2018 r. poz. 4680) działka nr 746/2 znajduje się w terenie o symbolu A11R – teren rolniczy. | 16.731,00 zł Zwolniona z VAT |

Przetarg odbędzie się w dniu **06 września 2022 roku o godz. 10.30 w Urzędzie Miasta i Gminy w Żarkach** ul. Kościuszki 15/17.

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium w wysokości 10% ceny wywoławczej, które należy wnieść w pieniądzu na konto Urzędu Miasta i Gminy Żarki Nr 51 8279 1036 0400 0016 2004 0002 MBS Myszków Oddział Żarki lub w kasie tut. Urzędu najpóźniej do dnia **02 września 2022 r.**

Za zachowanie terminu wpłaty wadium uważa się datę wpływu środków pieniężnych na rachunek bankowy. Dowód wniesienia wadium uczestnik zobowiązany jest przedłożyć komisji przetargowej przed otwarciem przetargu. W przypadku nabycia działki przez osobę, która nie spełnia warunków ustawy o kształtowaniu ustroju rolnego z dnia 11 kwietnia 2003 r. (Dz. U. z 2022 r. poz. 461), sprzedaż odbędzie się pod warunkiem, że Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa nie skorzysta z prawa pierwokupu.

Nieruchomość stanowiąca przedmiot przetargu nie jest obciążona ograniczonymi prawami rzeczowymi.

W przypadku uchylenia się uczestnika, który przetarg wygrał – od zawarcia umowy notarialnej – wadium ulega przepadkowi.

Przetarg może być odwołany jedynie z ważnych powodów.

Bliższe informacje można uzyskać w Urzędzie Miasta i Gminy Żarki pokój nr 11 tel. 34 3148036 wew. 42

Niniejsze ogłoszenie zamieszcza się na stronie internetowej BIP Gminy Żarki oraz wywiesza się na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu oraz zamieszcza się w prasie lokalnej.

# OGŁOSZENIA

Firma ADAL

zatrudni osobę na stanowisko:

## na stanowisko ślusarz

Do obowiązków pracownika należeć będzie przygotowanie elementów do spawania.

Kontakt telefoniczny:
602715061 lub 734482689

**Firma ADAL w Koziegłówkach zatrudni:**

## Montażystę dekoracji/ Koordynatora

**Zakres obowiązków**:
- Koordynacja i wsparcie przy montowaniu i demontowaniu dekoracji bożonarodzeniowej w centrach handlowych
- Obsługa podnośnika i wózka widłowego
- Przygotowanie elementów dekoracji świątecznej do montażu
- Realizacja powierzonych zadań

**Oczekiwania**
- Pracowitość i zaangażowanie
- Znajomość zagadnienie elektrycznych będzie dodatkowym atutem
- Prawo jazdy kat. B

**Co oferujemy?**
- Bardzo dobre warunki pracy
- Atrakcyjne wynagrodzenie
- Narzędzia potrzebne do wykonywania pracy

**Kontakt: 698 873 749 , j.gil@adal.net.pl**

Firma ADAL

zatrudni osobę na stanowisko:

## pracownik administracyjno-biurowy

**Oczekiwania:**
- Wykształcenie średnie lub wyższe;
- Doświadczenie zawodowe związane z obiegiem dokumentów;
- Znajomość programu Subiekt ;
- Dobra znajomość pakietu MS Office;
- Dobra organizacja pracy własnej, zmysł analityczny, dokładność, sumienność, umiejętność pracy w zespole;

Zakres odpowiedzialności:
- Organizacja pracy biura, wsparcie działu sprzedaży;
- Wprowadzanie dokumentów do programu Subiekt;
- Wystawianie faktur
- Kontrola dokumentów frachtowych

Osoby zainteresowane prosimy o przesyłanie aplikacji na email adal@adal.net.pl bądź kontakt pod numerem telefonu 602715061, 698 87374



eprasa.pl d9b63bfe04

# Burmistrz Miasta i Gminy Żarki

**ogłasza I przetarg ograniczony ustny**

**na sprzedaż nieruchomości stanowiącej własność Gminy Żarki wg niżej podanego wykazu:**

| Lp | Nr ew. działki i opis | Nr KW | Pow. w $m^2$ | Położenie nieruchomości | Przeznaczenie w planie zagospodarowania przestrzennego | Cena nieruchomości w zł. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | 125/9<br>125/10 | CZ1M/00057192/8 | 341<br>343 | Suliszowice | Zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego miasta i gminy Żarki dla obszaru sołectwa Suliszowice zatwierdzonym uchwałą Rady Miejskiej w Żarkach Nr XXXIX/262/2014 w dniu 31.03.2014 r. (Dz. Urz. Woj. Śl. poz. 2434 z dnia 03.06.2014 r.) zmienionym uchwałą nr XIX/133/2016 Rady Miejskiej w Żarkach z dnia 11.05.2016 r. w sprawie zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego miasta i gminy Żarki dla obszaru sołectwa Suliszowice zatwierdzonego uchwałą nr XXXIX/262/2014 Rady Miejskiej w Żarkach z dnia 31.03.2014 r. (Dz.Urz. Woj. Śl. z dnia 19.05.2016 r. poz. 2814) działka nr 1125/9 i 125/10 położone w Suliszowicach znajdują się częściowo w terenie o symbolu H5RM –teren zabudowy zagrodowej w gospodarstwach rolnych, hodowlanych i ogrodniczych oraz zabudowy agroturystycznej i częściowo w terenie o symbolu H7R- teren rolniczy. | 4.069, 96 zł w tym:<br>2.252,00 zł + 23% VAT- 517,96 zł,<br>t.j.2.769,96 zł za część pod zabudowę +<br>1.300,00 zł zw. z VAT |

Uzasadnienie formy wyboru przetargu:
Z uwagi na to, że wymienione działki nie mogą być zagospodarowane jako samodzielna nieruchomość, przetarg ograniczono tylko do właścicieli działek przyległych.
W przetargu mogą brać udział właściciele nieruchomości przyległych, sąsiadujących z przedmiotową nieruchomością.
Warunkiem zakwalifikowania do przetargu jest pisemne zgłoszenie uczestnictwa w przetargu oraz wpłacenie wadium w pieniądzu w wysokości **500,00 zł**- w terminie do dnia **2 września 2022 r.** na konto Urzędu Miasta i Gminy Żarki Nr 51827910360400001620040002 MBS Myszków oddział Żarki lub w kasie tut. Urzędu.
Za zachowanie terminu wpłaty wadium uważa się datę wpływu środków pieniężnych na rachunek bankowy.
Lista osób zakwalifikowanych do przetargu zostanie wywieszona w dniu 05 września 2022 r. na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miasta i Gminy w Żarkach.

Przetarg odbędzie się w dniu **06 września 2022 roku** o godz. 9.00 w Urzędzie Miasta i Gminy w Żarkach ul. Kościuszki 15/17.
W przypadku uchylenia się uczestnika, który przetarg wygrał – od zawarcia umowy notarialnej – wadium ulega przepadkowi.
Przetarg może być odwołany jedynie z ważnych powodów.
Bliższe informacje można uzyskać w Urzędzie Miasta i Gminy Żarki pokój nr 11 tel.343148036 wew.42.
Niniejsze ogłoszenie zamieszcza się na stronie internetowej BIP Gminy Żarki oraz wywiesza się na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu oraz zamieszcza się w prasie lokalnej.

# Burmistrz Miasta i Gminy Żarki

Na podstawie art.37 i art. 38 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t.j. Dz. U. z 2021 r. poz. 1899 ze zm.) Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 14 września 2004 r. w sprawie sposobu i trybu przeprowadzania przetargów oraz rokowań na zbycie nieruchomości, w związku z art. 2a ustawy z dnia 11 kwietnia 2003 r. o kształtowaniu ustroju rolnego (t.j. Dz. U. z 2022 r. poz. 461) ogłasza:

## I przetarg ustny ograniczony na sprzedaż nieruchomości

| Nr ew. działki i opis | Położenie nieruchomości Nr KW | **Pow. w $m^2$** | **Przeznaczenie w planie zagospodarowania przestrzennego** | **Cena wywoławcza nieruchomości w zł.** | **Wysokość wadium** | **Uwagi** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1235<br>m.7 | Zaborze<br>CZ1M/00067368/6 | 17.680 | Zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego miasta i gminy Żarki dla obszaru sołectwa Zaborze zatwierdzonym uchwałą Rady Miejskiej w Żarkach Nr XXXIX/264/2014 w dniu 31.03.2014 r. (Dz. Urz. Woj. Śl. poz. 2436 z dnia 15.04.2014 r.) zmienionym uchwałą nr XIX/131/2016 Rady Miejskiej w Żarkach z dnia 11.05.2016 r. w sprawie zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego miasta i gminy Żarki dla obszaru sołectwa Zabgorze zatwierdzonego uchwałą nr XXXIX/264/2014 Rady Miejskiej w Żarkach z dnia 31.03.2014 r. (Dz.Urz. Woj. Śl. z dnia 19.05.2016 r. poz. 2812) działka nr 1235położona w Zaborzu znajduje się częściowo w terenie o symbolu G3R- teren rolniczy i częściowo w terenie o symbolu G28ZL – teren lasów | 42.786,00 zł<br>zw. z VAT | 4.279,00zł | Nieruchomość jest przedmiotem dzierżawy na rzecz rolnika. Umowa dzierżawy zawarta do dn. 25.09.2022 r. |
| 1174<br>m.5 | Zaborze<br>CZ1M/00067368/6 | 19.260 | Zgodnie z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego miasta i gminy Żarki dla obszaru sołectwa Zaborze zatwierdzonym uchwałą Rady Miejskiej w Żarkach Nr XXXIX/264/2014 w dniu 31.03.2014 r. (Dz. Urz. Woj. Śl. poz. 2436 z dnia 15.04.2014 r.) zmienionym uchwałą nr XIX/131/2016 Rady Miejskiej w Żarkach z dnia 11.05.2016 r. w sprawie zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego miasta i gminy Żarki dla obszaru sołectwa Zabgorze zatwierdzonego uchwałą nr XXXIX/264/2014 Rady Miejskiej w Żarkach z dnia 31.03.2014 r. (Dz.Urz. Woj. Śl. z dnia 19.05.2016 r. poz. 2812) działka nr 1174położona w Zaborzu znajduje się częściowo w terenie o symbolu G2R- teren rolniczy i częściowo w terenie o symbolu G7ZR– teren zalesień | 46.609,00 zł<br>zw. z VAT | 4.661,00zł | Nieruchomość jest przedmiotem dzierżawy na rzecz rolnika. Umowa dzierżawy zawarta do dn. 25.09.2022 r. |

Przetarg ustny licytacja odbędzie się 07 września 2022 r. o godz. 9.00 w Urzędzie Miasta i Gminy Żarki ul. Kościuszki 15/17
Przetarg ograniczony jest do (art.2a UKUR); Rolników indywidualnych (definicja pojęcia rolnika indywidualnego zawarta jest w art.5 i 6 UKUR), chyba, że ustawa stanowi inaczej. Jeżeli nabywana nieruchomość rolna ma wejść w skład wspólności majątkowej małżeńskiej wystarczające jest, gdy rolnikiem jest jeden z małżonków. Nabycie nieruchomości rolnej przez inne podmioty niż wymienione w ust.1 i ust.3 pkt 1 ustawy oraz w innych przypadkach niż wymienione w ust.3 pkt 2-4, może nastąpić za zgodą Prezesa Agencji, wyrażoną w drodze decyzji administracyjnej, wydanej na wniosek. Osoby zamierzające uczestniczyć w przetargu powinny złożyć odpowiednie oświadczenia z wykorzystaniem wzoru stanowiącego załącznik nr 1,1A,2 i 3 oraz zaświadczenie o zameldowaniu na pobyt stały, nie później niż do dnia **31 sierpnia 2021 r. do godz. 15:00** w sekretariacie Urzędu Miasta i Gminy Żarki w zamkniętej kopercie z napisem „Przetarg ograniczony na sprzedaż nieruchomości- Zaborze"

**Lista osób zakwalifikowanych do przetargu zostanie wywieszona na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta i Gminy Żarki w dniu 01 września 2022 r.**
Sprzedaż działki odbędzie się pod warunkiem, że Lasy Państwowe reprezentujące Skarb Państwa nie wykonają ustawowego prawa pierwokupu. Osoby, które w wyżej wymienionym terminie i miejscu nie przedłożą wymaganych dokumentów nie zostaną dopuszczone do uczestnictwa w przetargu. W przetargu mogą brać udział osoby zakwalifikowane do przetargu, które wpłacą wadium w podanej wysokości **do dnia 02 września 2022 r.** włącznie na konto MBS Myszków oddział Żarki nr 51 8279 1036 0400 0016 lub w kasie tut. Urzędu.
Uczestnicy, którzy nie wygrają przetargu otrzymują zwrot wadium. Wadium przepada na rzecz Gminy Żarki w razie uchylenia się uczestnika, który wygrał przetarg od zawarcia umowy kupna-sprzedaży.

Dodatkowych informacji udziela się w siedzibie Urzędu Miasta i Gminy Żarki ul. Kościuszki 15/17 pokój nr 11 lub telefonicznie pod numerem 343148036 wew.42 w godzinach pracy Urzędu.
Niniejsze ogłoszenie zamieszcza się na stronie internetowej BIP Gminy Żarki oraz wywiesza się na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu oraz zamieszcza się w prasie lokalnej.



eprasa.pl d9b63bfe04

# OGŁOSZENIA DROBNE

## USŁUGI

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

Transport, przeprowadzki. 724/782-830

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

Mycie, czyszczenie kostki. 724/782-830

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

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

OPRÓŻNIANIE MIESZKAŃ 724/782-830

ZŁOTA RĄCZKA -NAPRAWY AWARIE 513/309-345

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

Rębak, rozdrabnianie gałęzi lub wynajem 724-782-830

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

**FHU JANEK WYWÓZ SZAMB. 506-911-526**

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

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

**Videofilmowanie 698-940-044**

Montaż klimatyzacji w budynkach. 506-655-874

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

**Przeprowadzki kompleksowo tel. 669-981-705**

## USŁUGI BUDOWLANE

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

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

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

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

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

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

Gładzie, malowanie. 668-139-360

AZBEST demontaż i utylizacja 791-973-030

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

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

**Usługi Mini-koparką i wywrotką 601-956-314**

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

**Montaż ogrodzeń betonowych 515-126-709**

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

Malowanie, układanie paneli 512-035-440

Budowy, remonty, malowanie elewacji, docieplenia budynków tel. 517-021-758

## SPRZEDAM- DZIAŁ BUDOWLANY

Bale wysezonowane: modrzew, jesion, dąb grubość 50mm 4m3. 509-418497

## DOM i OGRÓD

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

**Wycinka drzew niebezpiecznych, pielęgnacja karczowanie 881-332-455**

Sprzedam drzewo rąbane liściaste i iglaste tel. 661-050-665

## NAUKA

**Matematyka. 663-364-028**

**BIOLOGIA 503-077-360**

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

## DAM PRACĘ

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

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

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

**Firma obuwnicza FOX w Żarkach zatrudni szewca. Tel. 609-800-664**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**FIRMA MATVIS zatrudni pracownika na stanowisko MAGAZYNIER. Praca całoroczna. Możliwość zatrudnienia cudzoziemców. Kontakt 502-276-559**

Zatrudnię kierowcę kat. C na pełny etat. Praca całoroczna 604-758-574

**FIRMA MATVIS zatrudni pracownika na stanowisko MAGAZYNIER. Praca całoroczna. Możliwość zatrudnienia cudzoziemców. Kontakt 502276559**

Firma P.P.H.U ADAL z siedzibą w Koziegłówkach zatrudni magazynierów, wymagane prawo jazdy kat.B oraz mile widziane uprawienia na wózek. Tel. 602-715-061

**Przyjmę zespoły szyjące do szycia cholewek. 792-022-463**

Przyjmę pracowników budowlanych, murarzy, cieśli, szałunkowych, pomocników. Najlepiej z doświadczeniem, bardzo wysokie zarobki tel. 606-109-784

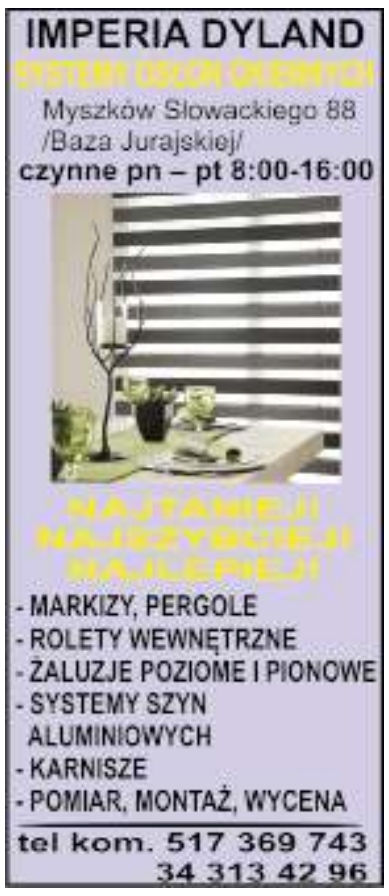
ZATRUDNIĘ MĘŻCZYZN PRZY PRODUKCJI ZNICZY. BEZ DOŚWIADCZENIA, STAŁA PRACA. 509-451-507

Producent Obuwia nawiążę współpracę ze szwalnią lub chałupnikami szyjącymi cholewki obuwnicze tel. 693-398-799

Firma Komodo z Żarek zatrudni kroiczego na pełny etat, praca cały rok tel. 502-071-595

**Zatrudnię pracownika biurowego branża budowlana. Wymagana znajomość AutoCad oraz pakiet office, mile widziane osoby po kierunku technicznym Kontakt: tel. 537-434-481 e-mail: bud-maxx@o2.pl**

Firma CLAREX z siedzibą w Starej Hucie k. Myszkowa zatrudni od zaraz osoby do szycia drzew sztucznych. Praca cały rok. Umowa o pracę. Możliwe przyuczenie. Tel. 783-820-810 lub 508-221-444

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



eprasa.pl d9b63bfe04

Firma CLAREX z siedzibą w Starej Hucie k. Myszkowa zatrudni od zaraz mężczyzn do cięcia folii. Praca cały rok. Umowa o pracę. Możliwe przyuczenie. Tel. 783-820-810 lub 508-221-444

PRACA NA BUDOWIE OD ZARAZ 692-590-241

Przyjmę brukarza lub do przyuczenia, chętnie z kat. B. 692-707-229

Zatrudnię kierowcę C+E stałe trasy, dobre zarobki, weekendy w domu tel. 608-863-157

**Zakład Mięsny w Siedlcu gm. Janów zatrudni masaży oraz pracowników do przyuczenia tel. 601-537-269**

## SZUKAM PRACY

Szukam pracy chałupniczej lub opieka nad dzieckiem lub osobną starszą, w Myszkowie. 667-976-068

Kobieta lat 62 emerytka szuka pracy stałej bądź dorywczej. Może być 1/2 etatu lub 3/4. Rozważę każdą propozycję. 663-345-500

Sprzątanie mieszkań, biur,mycie okien plewienie w ogródku tel. 530-852-268

## SPRZEDAM

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

**Eko miał. Tel. 605-396-015**

**Ziemia ogrodowa. Tel. 605-396-015**

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

Sprzedam wózek gospodarczy tel. 511-038-136

Używana wersalka, zestaw wypoczynkowy i kuchnia gazowa. 664-693-298

Stół szklany 160x80 tel. 669-981-705

Sprzedam używaną lodówkę 200 zł, kuchnia gazowa 200 zł i stół 70 zł tel.695-425-623

Betoniarka 150 litrów stan bardzo dobry 1000 zł tel. 517-368-873

## MASZYNY I URZĄDZENIA SPRZEDAM

Sprzedam stół do cięcia stali 669-842-245

## KUPIĘ

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

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

## NIERUCHOMOŚĆ- DO WYNAJĘCIA

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

## NIERUCHOMOŚĆ- SPRZEDAM

Las i działkę sprzedam. 662-041-317

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

Sprzedam działkę budowlaną 3000m2 w całości lub część Myszków ul. Gruchla 604-758-574

Sprzedam działki budowlane przy ulicy Szpitalnej. Media: prąd, gaz, woda. Telefon: 604-053-778

Dom jednorodzinny piętrowy.Na skrzyżowaniu, może być przeznaczony na działalność gospodarczą lub zamieszkanie.Na parterze są dwa pokoje, kuchnia i łazienka.Na piętrze jest duży salon, kuchnia, łazienka i dwa pokoje. Podpiwniczony, strych, częściowo użytkowy. Dwa oddzielne wejścia. Cena 440 tys., tel. 502-356-832

Sprzedam atrakcyjną działkę Myszków- Osińska Góra tel. 601-585-893

Dom piętrowy, Myszków, 3 garaże, budynek gospodarczy, instalacja gazowa.

## MOTORYZACJA

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

**Noclegi dla pracowników**

**tel. 602398386**

**W związku z rozbudową zakładu firma ECO-WORLD w Masłońskim (gmina Poraj) zatrudni pracowników produkcyjnych:**

- elektryk utrzymania ruchu,
- mechanik utrzymania ruchu,
- brygadzista,
- operator linii produkcyjnej (z możliwością przyuczenia)
- operator wózka widłowego.

**Atrakcyjne zarobki miesięczne od 4500 do 9000 zł brutto w zależności od stanowiska i doświadczenia, premie miesięczne i roczne, darmowy pakiet medyczny.**

**Kontakt: 789 045 896 kadry@eco-world.com.pl**

## AUTO- SPRZEDAM

Honda Civic 1,6 rok 1996, cena 2400 zł tel. 570-727-399

Seicento 1,1 2003r, 160 tys. km, cena 2700 zł. Tel. 503-017-615

Pięknego BUS-a Opel Vivaro, bezwypadkowy, 2007r, przedłużona blaszanka. 191tys! udokumentowane. 609-955-709

Piękny Chevrolet Captiva 2010 I właściciel 7-osobowy 2,0diesel, bezwypadkowy, oryginalny lakier, krajowy. 609-955-709

Renault Thalia 2004r, poj. 1,4 okazja! 721-154-672

**Sprzedam Renualt Thalia rok 2004 poj. 1,4 okazja 721-154-672**

Audi A-3 1998 1,6 z gazem, Citronen Picasso 2004 poj. 2,0 tel. 517-368-873

## MOTO- SPRZEDAM

Skuter Kymco 50ccm. 505-818-657

Motor 50 Benzhov 2006r. przebieg 4700 tel. 517-368-873

## AUTO- MOTO CZĘŚCI- SPRZEDAM

Auto części Renualt Laguna II 1,8 16V + gaz okazja tel. 882-024-583

## AUTO- KUPIĘ

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

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

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



eprasa.pl d9b63bfe04

# OGŁOSZENIA

## ROLNICTWO

Jęczmień, groch na poplon 889-495-218.

**Sprzedam pszenice i jęczmień 885-278-354.**

## ZDROWIE

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

## USŁUGI FINANSOWE

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

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

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

## ZWIERZĘTA-SPRZEDAM

Cielaki sprzedam tel. 500-492-997.

Sprzedam jagnięta 667-479-669.

# Tylko do 16 sierpnia wniosek o świadczenie postojowe

**Do 16 sierpnia przedsiębiorcy i osoby wykonujące umowy cywilnoprawne, którzy odczuli negatywne skutki występowania w Polsce Covid-19, mają czas na złożenie wniosku o świadczenie postojowe. Zgodnie z przepisami takie wnioski można złożyć najpóźniej w ciągu 3 miesięcy od miesiąca, w którym został zniesiony stan epidemii.**

Od 16 maja 2022 r. został zniesiony w Polsce stan epidemii, zatem osoby, które starają się o świadczenie postojowe, mają czas do 16 sierpnia 2022 r. na złożenie stosownego wniosku. Termin 16 sierpnia dotyczy wniosków: RSP-D, RSP-DK, RSP-DB, RSP-DD, RSP-DD6, RSP-SK, RSP-C, RSP-CZ, RSP-CK, RSP-CD6.

- Co do zasady świadczenie postojowe przysługuje w wysokości 80 proc. kwoty minimalnego wynagrodzenia za pracę (ustalanego na podstawie przepisów o minimalnym wynagrodzeniu za pracę), obowiązującego w 2020 roku – 2080 zł. Przedsiębiorca, który rozlicza podatki w formie karty podatkowej i jest osobą zwolnioną z opłacania podatku VAT, może liczyć na świadczenie postojowe w wysokości 1300 zł – przypomina Beata Kopczyńska, regionalny rzecznik prasowy ZUS województwa śląskiego.

Świadczenie postojowe przeznaczone jest dla przedsiębiorców i osób wykonujących umowy cywilnoprawne, którzy negatywnie odczuli skutki występowania w Polsce Covid-19. Aby otrzymać środki należy spełnić kilka warunków. Informacje w tej sprawie znajdują się na stronie internetowej ZUS.

Od 1 lipca 2022 r. wypłata świadczenia postojowego przedsiębiorcy jest pomocą de minimis. Dlatego przedsiębiorcy muszą dołączyć oświadczenie o wielkości pomocy de minimis otrzymanej w ciągu ostatnich trzech lat podatkowych (Oświadczenie RPD) albo oświadczenie o nieotrzymaniu takiej pomocy w tym okresie (Oświadczenie RD-2). Oświadczenie RD-2 można utworzyć samodzielnie na PUE i dołączyć do wniosku. A także formularz informacji przedstawianych przy ubieganiu się o pomoc de minimis (RFD). Jeżeli taki formularz nie zostanie dołączony, wniosek pozostanie bez rozpatrzenia.

(red)

## JAK ZAMÓWIĆ OGŁOSZENIE

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


**Gazeta Myszkowska**
**w prenumeracie cyfrowej!**
**wejdź na eprasa.pl**

eprasa.pl d9b63bfe04

# Uczmy się ekonawyków od… naszych babć i dziadków!

**Choć za czasów ich młodości nie mówiło się o zero waste, zasadzie 3R, czy upcyklingu i nie instalowało się perlatorów w kranach, dzisiejsi seniorzy wiedzą więcej o ekonawykach niż niejeden nastolatek.**

Wielu z nich już od dziecka rozumiało, czym jest miłość do przyrody i odpowiedzialność za swoje otoczenie. Większość ich życia przypadła na czasy, kiedy na półkach sklepowych nie było takiego wyboru produktów, jak obecnie. Nauczyli się dzięki temu niemarnowania żywności i głębokiego poszanowania dla tego, co mają. Poznajmy najlepsze ekologiczne zwyczaje naszych babć i dziadków, które z pewnością warto kontynuować.

## Mistrzowie zero waste

Według danych Komisji Europejskiej tylko na obszarze Unii każdego roku marnuje się nawet 90 milionów ton żywności, czyli 180 kg na osobę, choć znaczna jej część w dalszym ciągu nadaje się do spożycia. Należy więc wprowadzić zasady, które pomogą ograniczyć wyrzucanie jedzenia. Nasze babcie były mistrzyniami spożywczej zasady zero waste. Do dziś potrafią wyczarować w kuchni prawdziwe pyszności z zaledwie kilku podstawowych składników lub tego, co zostało z przygotowywania innych posiłków. Wszystko dlatego, że kiedyś w domu nie mogła zmarnować się ani jedna kromka chleba, czy nawet najmniejszy ziemniak. Częściowo wynikało to z utrudnionego dostępu do produktów, ale także z szacunku dla własnej i cudzej pracy. Jak naśladować babcie? Planujmy zakupy z wyprzedzeniem, żeby nie tworzyć zbędnych zapasów, które najprawdopodobniej zmarnują się. To bardzo istotne dla środowiska.

## Na balkonie nie tylko kwiatki

Dieta bogata w witaminy oraz minerały, oparta na warzywach, a także owocach, to sposób na dobre samopoczucie i zdrowie. Idealnie sprawdzą się te z własnego ogródka lub sadu. Dla naszych dziadków to była codzienność. Nawet ci, którzy mieszkali w mieście, mieli często ogródek działkowy lub kilka doniczek, w których mogli hodować sałatę, ogórki, pomidory czy pietruszkę. Pielęgnacja tych roślin bywała jedną z ulubionych form spędzania wolnego czasu przez nasze babcie. Dziś znów coraz więcej osób decyduje się na samodzielną uprawę warzyw (np. w krajach zachodniej Europy rolnictwo miejskie rozwija się bardzo prężnie). To prostsze, niż nam się wydaje – z łatwością wyhodujemy np. własne zioła w doniczkach ustawionych na parapecie lub na balkonie. Rosnącą popularnością cieszą się również ogrody społecznościowe, czyli miejsca ogólnodostępne, w których wspólnie można uprawiać warzywa i kwiaty, powstające m.in. na terenach ogródków działkowych czy w parkach. Własne plony dadzą nam nie tylko ogromną satysfakcję, ale i urozmaicą posiłek.

## Dżem od babci – najlepszy!

Owoce i zioła z ogródka lub balkonu można wykorzystać do przygotowania własnych wyrobów. Wyhodowane latem truskawki lub borówki przeróbmy na dżem – świetnie sprawdzą się jako dodatek np. do naleśników. Natomiast zrobienie przetworów i przecierów z ogórków, pomidorów, cukinii czy dyni sprawi, że zimą będziemy mieć w swoich zapasach prawdziwe bomby witaminowe.

Robienie przetworów to też wspaniały pomysł na wspólne spędzenie czasu dla kilku pokoleń – dziadkowie, rodzice, wnuki, a może i prawnuki razem wekujący słoiki na zimę to obrazek znany z wielu polskich domów.

Zasada 3R – babcie znały ją, zanim to było modne!

Zasada 3R: Reduce, Reuse, Recycle promuje zdrowy dla planety styl życia, konsumpcji dóbr i traktowania odpadów. W Polsce niekiedy występują jako zasada 3U: Unikaj kupowania zbędnych rzeczy, Użyj powtórnie, Utylizuj.

Szafy naszych babć nie pękały w szwach, ale dzięki swojej pomysłowości i kreatywności nadawały one rzeczom nowe funkcje i bardzo często same szyły swoje ubrania lub przerabiały to, co już wcześniej zalegało na dnie szuflady. Wyrzucanie odzieży z powodu małej dziurki było wręcz nie do pomyślenia. Babcie cerowały dziury w skarpetkach, a całkiem zniszczone ubrania wykorzystywały do czegoś innego, na przykład jako szmatkę do sprzątania.

Obecnie też możemy skorzystać z tego pomysłu i zanim wyrzucimy kolejną koszulkę z drobnym przetarciem, spróbujmy ją po prostu zaszyć. Jeśli odzież jest już znoszona, możemy z niej np. zrobić worki na warzywa.

Zasada 3R dotyczy nie tylko ubrań. Majsterkowanie, któremu w wolnym czasie oddają się dziadkowie też jest dobrym ekonawykiem. Dlaczego? Uszkodzony rower lub zepsute radio nie czekają długo na naprawę.

Ciekawą opcją, z której coraz częściej korzystają konsumenci, jest zakup sprzętu odnowionego, czyli ang. refurbed. Zjawisko to polega na tym, że producent przywraca sprawność produktowi, który był wcześniej używany (został np. zwrócony lub uszkodzony w transporcie), ale po procesie odnowienia jest w pełni sprawny technicznie – ponownie trafia do sprzedaży bez wad i z gwarancją. Refabrykowane urządzenia są tańsze niż nowe modele, a powtórne wprowadzenie ich na rynek jest mniej szkodliwe dla środowiska niż wytwarzanie kolejnych.

Blisko natury

Codzienny kontakt z przyrodą jest istotnym czynnikiem budującym pozytywny stosunek do naszej planety. To ważne, by już od najmłodszych lat, kształtować dobre nawyki i proekologiczne postawy. Starajmy się zatem, aby dzieci jak najczęściej przebywały na świeżym powietrzu, zachęcajmy je do tego i sami również, dając dobry przykład, korzystajmy z każdej nadarzającej się ku temu okazji.

Więcej informacji na stronie www.naszklimat.gov.pl.

# Kolejne pieniądze z wyprawki szkolnej na kontach rodziców

**Zakład Ubezpieczeń Społecznych wypłacił już ponad 2 mln świadczeń na wyprawkę szkolną w ramach programu „Dobry start", co objęło ponad 2,2 mln dzieci. Do rodziców trafiło w sumie ponad 613 mln zł. W województwie śląskim na rachunki bankowe rodziców i opiekunów trafiło blisko 48 mln zł.**

Wnioski o wyprawkę szkolną w ramach programu „Dobry start" wpływały od 1 lipca. Ostatnim dniem na elektroniczne wypełnienie i przesłanie dokumentów o świadczenie 300+ jest 30 listopada. Zatem rodzice mają jeszcze 4 miesiące na wysłanie wniosku.

- Warto zrobić to przed końcem wakacji, czyli do 31 sierpnia, bo wówczas wypłata świadczenia nastąpi do 30 września. W sama raz, by zrobić czy też uzupełnić szkolne zakupy dla ucznia na samym początku roku szkolnego – podkreśla Beata Kopczyńska, regionalny rzecznik prasowy ZUS województwa śląskiego.

ZUS rozpoczął wypłatę wyprawki szkolnej 18 lipca. Sukcesywnie, kolejni wnioskodawcy, otrzymują świadczenia. - W województwie śląskim do tej pory złożono 220 tys. wniosków na ponad 300 tys. dzieci. Liczba przyznanych świadczeń przekroczyła 268 tys. Wypłacono już 159 tys. świadczeń na kwotę 47,7 mln zł. Wkrótce ZUS przeleje kolejne kwoty na świadczenie „Dobry Start" na konta dla rodziców i opiekunów – informuje rzeczniczka.

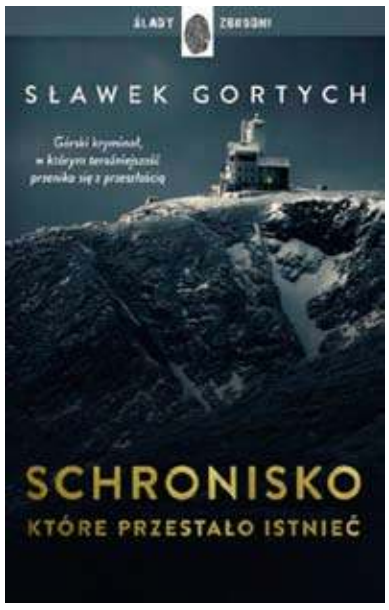
ZUS po raz drugi przyznaje świadczenie 300 plus w ramach rządowego programu „Dobry start". Z wyprawki szkolnej skorzysta w tym roku ponad 4,4 mln dzieci. Środki z programu przysługują rodzicom dzieci uczęszczających do szkoły podstawowej, ponadpodstawowej lub policealnej do 20. roku życia i do 24. roku życia – w przypadku dzieci z niepełnosprawnościami.

## Ile kosztują podręczniki do LO?

Koszt zakupu nowych podręczników np. do klasy I o profilu biologia-chemia- angielski to okolo 500 zł nie licząc dodatkowych ćwiczeniówek. W przypadku szkół średnich wyprawka nie starczy na pełne wyposażnie ucznia do szkoły. W przypadku podstawówek książki dostajemy za darmo pozostaje tylko dokupić przypory szkolne i obuwie sportowe. (red)



eprasa.pl d9b63bfe04

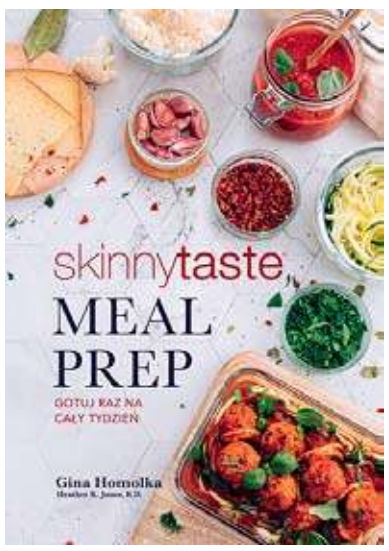



## Dolnośląskie Schronisko które przestało istnieć Sławomir Gortych

Młody stomatolog Maksymilian Rajczakowski jedzie w Karkonosze, by odetchnąć od rodzinnych problemów, nieświadomy tajemnic drzemiących w wojennej przeszłości gór. Czy znajdzie to, czego naprawdę szuka?

Właściciel nieczynnego schroniska Nad Śnieżnymi Kotłami ginie w nieszczęśliwym wypadku. Niedługo po tej tragedii na miejsce przybywa jego bratanek Maksymilian. Mężczyzna dowiaduje się, że wuj przed śmiercią z niejasnych przyczyn interesował się losami innego górskiego schroniska, które tuż po II wojnie światowej spłonęło w niewyjaśnionych okolicznościach. Gdy na jaw wychodzą kolejne fakty, Rajczakowski nabiera podejrzeń, że śmierć wuja nie była nieszczęśliwym zrządzeniem losu. Nieświadomy czyhającego zagrożenia podejmuje własne śledztwo. Wkrótce zaczyna otrzymywać pogróżki od kogoś, kto podaje się za Ducha Gór… Jeśli w porę nie rozwikła zagadki, znajdzie się w śmiertelnym niebezpieczeństwie.

Schronisko, które przestało istnieć otwiera serię powieści poświęconych Karkonoszom. To trzymające w napięciu i naznaczone rodzinnymi sekretami kryminały, a także gęsta od zagadek i legend wędrówka po zapomnianych szlakach przeszłości.




**Meal Prep. Gotuj raz na cały tydzień Gina Homolka**

**Książka Giny Homolki „Meal Prep. Gotuj raz na cały tydzień"**

Gotuj sprytniej, jedz zdrowiej i oszczędzaj czas!

Meal Prep to nowa metoda przyrządzania posiłków, która odmieni twoje życie. Autorka słynnego bloga SkinnyTaste, Gina Homolka, pokaże ci, jak przygotowywać bazę produktów, dzięki której będziesz jeść pełnowartościowe dania przez wiele dni. I to bez codziennego stania w kuchni przy garnkach!

W tej książce znajdziesz ponad 120 przepisów i plan posiłków na kilka tygodni!

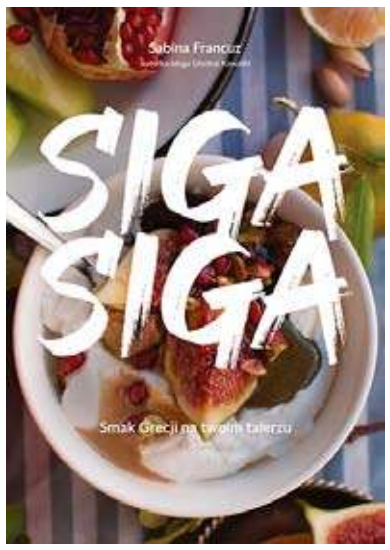
Najważniejsza jest baza.

• Z jajek przyrządzisz chrupiące quesadille, prawdziwą włoską frittatę i aksamitną sałatkę jajeczną.

• Ugotowaną ciecierzycę wykorzystasz do przygotowania rozgrzewającego pomidorowego curry, zdrowych burgerów i kolorowych dipów.

• A z nudnego kurczaka wyczarujesz tajską potrawkę, chilli z białą fasolą, domowe tacos i sycące zupy.

„Meal Prep. Gotuj raz na cały tydzień" - książka Homolki




**Siga siga. Smak Grecji na twoim talerzu Sabina Francuz**

Książka Sabiny Francuz „Siga siga. Smak Grecji na twoim talerzu"

Co wspólnego mają greckie mity z dietą śródziemnomorską?

Jaka jest historia najpopularniejszego modelu żywieniowego na świecie i co tak naprawdę się na niego składa?

Czym jest helleński slow life i dlaczego Grecy kochają fasolę?

O tym wszystkim przeczytasz w kolejnej, doprawionej smacznymi anegdotami książce Sabiny Francuz, autorki bloga Głodne Kawałki, która od sześciu lat dzieli życie między Kraków i Ateny.

Znajdziesz tu 80 przepisów – zarówno na klasyczne potrawy z rodzinnych greckich biesiad i tłocznych tawern, jak i na codzienne szybkie dania, które przygotujesz, wykorzystując składniki z polskich targów, bazarów i lokalnych sklepów.

Poznasz też greckie historie, dzięki którym przetrzesz kulinarne szlaki, zbaczając z utartych turystycznych ścieżek. Kąpiąc się w słońcu, posłuchasz ateńskiego gwaru, pokołyszesz na spokojnym Morzu Egejskim, zajrzysz rybakom do kutrów dobijających do brzegów cykladzkich wysp. I zupełnie niepostrzeżenie dopadnie cię siga siga, grecka recepta na szczęście w zwolnionym tempie…

„Siga siga. Smak Grecji na twoim talerzu" - poradnik Sabiny Francuz

Fawa, keftedes, feta smażona w filo, faszerowany kalmar w cytrynowym sosie z uzo, hilopites z boczniakami i orzechami, tradycyjny chlebek nadziewany rodzynkami i lody tymiankowe z metaxą... Ta książka to smakowita gratka zarówno dla hellenofilów, jak i wszystkich szukających równowagi i spokoju w kulinarnym chaosie.

Zaproś rodzinę, znajomych i nieznajomych do wspólnego stołu i otwórz swoją kuchnię i serce na greckie spojrzenie na jedzenie.

**Zbierz, przechowaj, zjedz Johannes Wätterbäck, Theres Lundén**

Najlepsi na świecie szefowie kuchni sami hodują rośliny, których używają, przyrządzając swoje wybitne potrawy. Teraz możesz do nich dołączyć z kompleksowym przewodnikiem po sezonowej kuchni.

Jak uprawiać zioła, pomidory, szczypior i wiele innych warzyw, żeby mieć najlepsze zbiory? Jak przechowywać warzywa i owoce, żeby nie straciły niebywałego smaku jesieni, zapachu lata czy wiosennej świeżości? I w końcu, jak połączyć najlepsze jakościowo produkty pochodzące z własnego warzywnika lub od lokalnych dostawców, żeby stworzyć smaczne i proste potrawy?

Odkryj na nowo sezonową kuchnię i przygotuj:

• wyraziste kimchi,

• wyborną pastę z fety i tymianku,

• makaron z kremowym sosem z jarmużu,

• zupę z chrzanową śmietanką,

• kremową pastę baba ghanoush

i wiele innych potraw, które zachwycą twoją rodzinę i przyjaciół.

Zbierz, przechowaj, zjedz to zdecydowanie więcej niż poradnik ogrodniczy czy zwykła książka kucharska. To przepięknie ilustrowany, bogaty przewodnik po smakach i zapachach darów natury, które tak łatwo można wyhodować, zakonserwować i zmienić w ekscytujące kulinarne doznania.

Misa Mocy. Przewodnik po kuchni zmieniającej świat Ewa Ługowska

Tę książkę napisałam z myślą o każdym, kto chce zatroszczyć się o losy Ziemi, a jednocześnie obawia się, że będzie musiał zainwestować w to dużo czasu, wysiłku oraz pieniędzy. Nic bardziej mylnego! W końcu najsoczystsze burgery to te z buraka, chrupiące frytki mogą być eko, a nieudane ciasto można przemienić w słodkie kulki mocy. Książka Misa mocy to opowieść o kuchni dobrej dla planety. Tej, która jest również zdrowa dla nas. Sięgając po nieprzetworzone produkty albo lokalne warzywa i owoce, wybierasz to, co najlepsze. Zmniejszasz stopień degradacji środowiska, produkcję plastikowych opakowań i skalę zanieczyszczeń. Wyrzucając mniej jedzenia, ratujesz zasoby naturalne, a przy okazji swój portfel.

# Wakacje w pełni, a turyści każdego dnia zastanawiają się co wybrać

**Zgodnie z raportem przygotowanym przez Cateromarket, aż 42% Polaków przyznaje, że wraca z urlopu z dodatkowymi kilogramami[1]. Co za tym idzie, kulinarne wojaże spuentować można następującym stwierdzeniem: zapominamy o zbilansowanej diecie, nie liczymy kalorii i lubimy all inclusive. Na jakie grzeszki pozwalamy sobie najczęściej?**

## Lubimy próbować

Bezpowrotnie chyba już minęły czasy, gdy na wakacje zabierano własny prowiant. Jedzenie stanowi obecnie bardzo ważny aspekt podróżowania i poznawania kultury danego kraju. Odwiedzanie miejscowych knajpek to ulubiona forma wyżywienia Polaków podczas wakacji – deklaruje to średnio 59% respondentów.

„Dziś chętnie wybieramy restauracje serwujące lokalne specjały lub korzystamy z wygody oferowanej dzięki opcji all inclusive. O ile pierwsza z opcji, daje możliwość zadbania o to, co mamy na talerzu (często przez wzgląd na cenę dwa razy zastanowimy się zanim zamówimy cokolwiek), tak w przypadku tego drugiego rozwiązania zachowanie kontroli jest o wiele trudniejsze." – komentuje Roksana Środa, dietetyk i założycielka MajAcademy.

## Na wakacjach nie liczymy kalorii i pieniędzy

Jak pokazują liczne raporty, w czasie urlopu nie przejmujemy się kalorycznością wybieranych dań. Łatwo dostępne szybkie posiłki lub desery, takie jak: frytki, pizza, gofry czy lody kuszą na każdym kroku.

Być może stąd biorą się powakacyjne statystyki mówiące o tym, że ponad 40% turystów krajowych i 50% zagranicznych ma uczucie przybrania na wadze. Ponad połowa urlopowiczów też nie żałuje pieniędzy na jedzenie, podczas gdy jedynie 16% z nas skrupulatnie planuje wydatki na wyżywienie i oszczędza.

W przeciągu tygodniowego urlopu przejadamy średnio pomiędzy 200 a 600 zł na osobę. Co ciekawe, wyższe kwoty wydajemy na wakacjach zagranicznych niż krajowych.

**Najczęstsze wakacyjne grzeszki żywieniowe Polaków**

Gofry – nie jest prawdą, że pani Krysia. co rano kręci ręcznie ciasto biszkoptowe z jajek, mleka, cukru, mąki i masła. „Gofry w budkach nad morzem to jeden z najgorszych wyborów. Jest to najczęściej miks gotowego proszku, najtańszego oleju i wody." – ostrzega Roksana Środa. Zjedzenie jednego gofra podczas urlopu nikomu nie zrobi krzywdy. Natomiast zawsze można spróbować wybrać mądrze. „Zamiast słodkich dodatków w postaci frużeliny, kremu orzechowego – wątpliwej jakości, czy chemicznych kolorowych posypek i polew, warto wybrać gofra ze świeżymi owocami jagodowymi: maliną, borówką, truskawką czy jagodą. Jeśli nie możemy oprzeć się bitej śmietanie, poszukajmy miejsca, w którym serwują tę prawdziwą, a nie w sprayu." – podpowiada założycielka platformy zdrowego stylu życia MajAcademy.

Dla entuzjastów gofrów jest też zdrowa alternatywa. Coraz częściej pojawiają się miejsca, które oferują klientom zdrową wersję tego popularnego przysmaku, zarówno w wersji śniadaniowej z fasoli czy batatów, jak i słodkiej z kaszy jaglanej lub płatków owsianych.

## Lody, pizza czy frytki – wybierz te właściwe

Kto nie pamięta długich kolejek za ulubionymi lodami? To kolejny grzeszek wakacyjny. Pyszne, zdrowe i małokaloryczne lody można zrobić samemu w domu. Jednak na wakacjach jest to często misja nie do wykonania. Poza tym… Nie po to jedziemy na urlop, aby spędzić w kuchni połowę wolnego czasu. „Warto poświęcić chwilę na research i znaleźć dobrą lodziarnię oferującą produkty wysokiej jakości. Pamiętajmy, że czasami lepiej zapłacić więcej i zamiast dwóch gałek kupić jedną, ale zjeść coś pysznego i z naturalnych składników. Unikajmy posypek, polewy, bardzo słodkich wafli do lodów. Dobrym rozwiązaniem jest też

eprasa.pl d9b63bfe04

# 5 pytań o nabiał, które zawsze chciałeś zadać

**O tym, że pierwsze kroki w kuchni często wiążą się z problemami natury „technicznej", wie każdy aspirujący kucharz. I nie dotyczy to tylko skomplikowanych receptur – nawet przygotowując proste, codzienne dania, możemy mieć wątpliwości, które warto rozwiać, by praca w kuchni stała się nie tylko przyjemna, ale także efektywna. Podpowiadamy, jak poradzić sobie z nabiałem.**

### 1. Kulinarne SOS – dlaczego śmietanka się warzy?

Polska tradycyjna kuchnia zupami stoi, a większa ich część wymaga zabielenia śmietanką – barszcz ukraiński, jarzynowa czy popularna ogórkowa z dodatkiem nabiału zyskują bowiem nowy smak i charakter. Proces zabielania zupy często przysparza jednak kłopotu – śmietanka warzy się, tworząc nieestetyczne grudki. Dzieje się tak w wyniku różnicy temperatur: białko zawarte w śmietance ścina się w zetknięciu z gorącym wywarem. Choć nie wpływa to negatywnie na smak dania, zmieniona konsystencja zupy wielu osobom odbiera jednak apetyt. Co zrobić, by uniknąć tego „buntu" śmietanki?

Najczęściej stosowaną metodą jest tzw. hartowanie, czyli dokładne wymieszanie śmietanki w małym naczyniu z kilkoma łyżkami zupy. Taką miksturę wlewamy następnie do garnka i ponownie doprowadzamy jego zawartość do wrzenia. Ten sposób nie jest jednak niezawodny. Aby mieć pewność, że śmietanka się nie zwarzy, najlepiej stosować produkt dostosowany do zup, np. śmietankę Łaciatą 12% do zup lub tę z wyższą zawartością tłuszczu – 18%.

sorbet – ma dużo mniej tłuszczu, mniej kalorii i jest to dobre rozwiązanie dla osób nie jedzących nabiału." – doradza dietetyk.

Pizza może okazać się całkiem niezłym daniem obiadowym, jeśli spełnimy kilka warunków. „Zamawiając danie w restauracji warto spytać o alternatywne wersje ciasta. Polecam wybierać tę na cienkim, pełnoziarnistym cieście. Najważniejszymi dodatkami powinny być warzywa oraz dobrej jakości ser. Tutaj zachęcam do testowania sera koziego czy halloumi." – komentuje Roksana Środa.

Co więcej, aby pizza nie straciła swoich odżywczych właściwości, powinna być świeża i spożywana zaraz po wyjęciu z pieca. Należy odpuścić sobie także sosy produkowane na bazie kiepskiej jakości majonezu i ketchupu zawierającego mnóstwo cukru. Zamiast tego jako dodatek świetnie sprawdzi się oliwa z oliwek.

Ostatni klasyk wybierany na polskich wakacjach to frytki. Jest to często cała masa węglowodanów smażonych na głębokim tłuszczu wątpliwej jakości. Zdrowszą alternatywą są te domowej roboty pieczone w piekarniku lub wykorzystujące inne warzywa: bataty, marchewkę, pietruszkę czy seler.

„Wakacje nie są od tego, żeby odmawiać sobie wszystkiego. Problemem zwykle nie jest pizza, lody i gofry – nawet, jeśli zjemy te najbardziej kaloryczne. Codzienne jedzenie takich rzeczy albo nawet kilka razu dziennie. Głównie nadmiar jest problemem, a nie sam fakt jedzenia takich rzeczy. Dlatego warto zadbać o jakość i ilość." – podsumowuje dietetyk i ekspert żywienia MajAcademy.

Na koniec warto pamiętać, że wakacje to ma być przyjemność, ale też zdrowa kontynuacja codziennych nawyków.

[1] https://www.horecabc.pl/jak-polacy-jedza-na-wakacjach-raport/

### 2. W lodówce czy w spiżarni – gdzie najlepiej przechowywać mleko?

Wybór rodzajów mleka jest ogromny – zarówno jeśli chodzi o zawartość tłuszczu, proces przetwarzania, jak i o opakowanie. Kupując, a następnie przechowując mleko, należy pamiętać, że to jeden z najszybciej psujących się produktów, który wymaga odpowiednich warunków, by jak najdłużej zachować swą świeżość. Okazuje się jednak, że nie każde mleko potrzebuje niskiej temperatury, jaką zapewnia lodówka. Np. znane i lubiane mleko UHT Łaciate poddane zostało procesowi sterylizacji w bardzo wysokiej temperaturze i nie zawiera flory bakteryjnej, która mogłaby wpływać na krótki termin przydatności lub też na psucie się mleka w warunkach pozachłodniczych. Możemy więc ze spokojem przechowywać je w zaciemnionej spiżarni do momentu otwarcia kartonu, i to przez wiele tygodni. Należy pamiętać jednak, że po otwarciu mleko UHT Łaciate musi być przechowywane w lodówce i spożyte najlepiej w ciągu dwóch dni.

### 3. Kożuch na mleku – wróg najmłodszych. Jak go uniknąć?

Jednym z najczęstszych problemów związanych z obróbką produktów nabiałowych jest powstawanie na mleku tzw. „kożucha". Cienka, lepka błona to zmora dzieci, które natrafiają na nią np. w zupie mlecznej, owsiance czy w szklance gorącego kakao. „Kożuch" to nic innego jak białka, które pod wpływem rosnącej temperatury ścinają się, tworząc na powierzchni mleka specyficzną warstwę. Aby uniknąć powstawania „kożucha", należy przede wszystkim zadbać o odpowiednią temperaturę płynu – nie może być ona zbyt wysoka. Mleko najlepiej podgrzewać na średnim ogniu, a dodatkowo regularnie je mieszać, nawet po zdjęciu z palnika. Na tak studzonym mleku nie powinien wytworzyć się niechciany gość.

### 4. Idealny krem do ciasta? Nic prostszego!

Wraz z nadejściem długich letnich popołudni i wieczorów na naszych stołach często pojawiają się różnego rodzaju wypieki: torty, gofry z bitą śmietaną i owocami czy ciasta przekładane masą. Niestety, zdarza się, że bita śmietana czy krem się nam zwarzy, a wtedy wydaje się, że cały nasz wysiłek poszedł na marne. Są jednak sposoby, by nawet w takich sytuacjach uratować deser! Przede wszystkim zwracajmy uwagę na produkty, których chcemy użyć do przygotowania kremu czy masy – najlepiej wybierać śmietanki wysokiej jakości, o zawartości tłuszczu nie mniejszej niż 30% – tu doskonale sprawdzi się śmietanka Łaciata 30% lub 36%. Kluczem do właściwego ubicia śmietanki jest także jej temperatura – produkt powinien być dobrze schłodzony. Co więcej, ubijanie przy pomocy miksera należy zawsze rozpoczynać od bardzo wysokich obrotów, a następnie stopniowo je zmniejszać. Jeśli w trakcie ubijania zauważymy, że w masie pojawiają się małe grudki, czyli że śmietanka się warzy, do masy należy dodać dwie stołowe łyżki gęstej śmietany 18% (np. śmietana Łaciata 18%) i „wmiksować" ją do zwarzonej śmietanki.

### 5. Zsiadłe mleko – przeżytek czy ciekawy dodatek w kuchni?

Zsiadłe mleko, choć przez wielu zapomniane, może być ciekawym dodatkiem do nowoczesnych dań bazujących na nabiale. Skąd bierze się ten zdrowy, pełen witamin produkt? Powstaje on dzięki fermentacji mlekowej, za którą odpowiadają naturalne bakterie występujące w mleku. W jej procesie mleko rozwarstwia się i zyskuje charakterystyczną konsystencję, zbliżoną do kisielu. Zsiadłe mleko jest źródłem dobrze przyswajalnego wapnia, białka, magnezu, potasu, a także witamin z grupy B. W przeszłości podawane było jako napój, dodatek np. do młodych ziemniaków czy sadzonych jaj. Dziś można jednak śmiało rozszerzyć jego zastosowanie i potraktować je jako bazę wielu dań. Mleko Zsiadłe

pod marką Mlekpol świetnie sprawdzi się jako podstawa chłodniku, składnik „mokrych" ciast, takich jak np. brownie czy też baza do placków z owocami.

Jeśli szukacie ciekawych przepisów z wykorzystaniem nabiału i cennych kulinarnych porad, wejdźcie na www.najlepszewkuchni.pl.

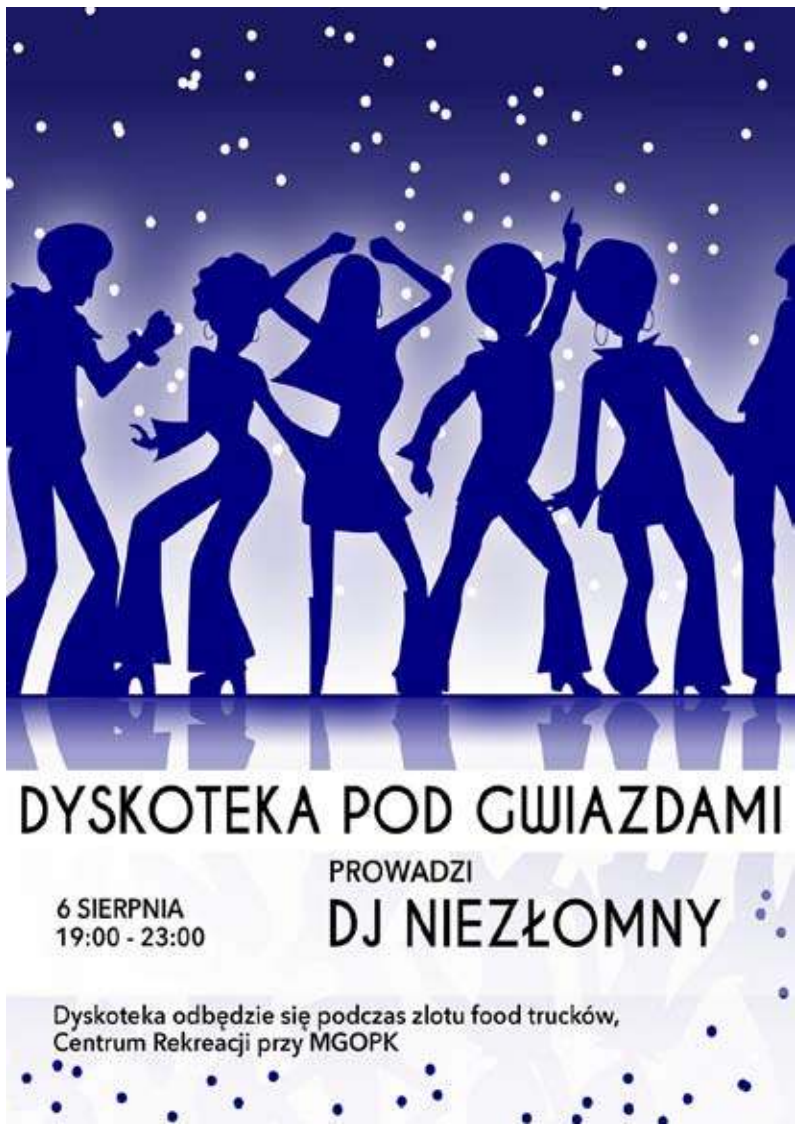
## * Podziękowania*

**Podziękowania**

**Lekarzom: dr Piotrowi Bańce, dr Krzysztofowi Pytlowi oraz dla dr Dariusza Tomsia**

z Oddziału Chirurgii Ogólnej Szpitala Powiatowego w Myszkowie
oraz opiekujących się mną pielęgniarkom za fachową pomoc i empatyczny stosunek do chorego
serdeczne podziękowania

składa
wdzięczny pacjent
Mariusz Manek





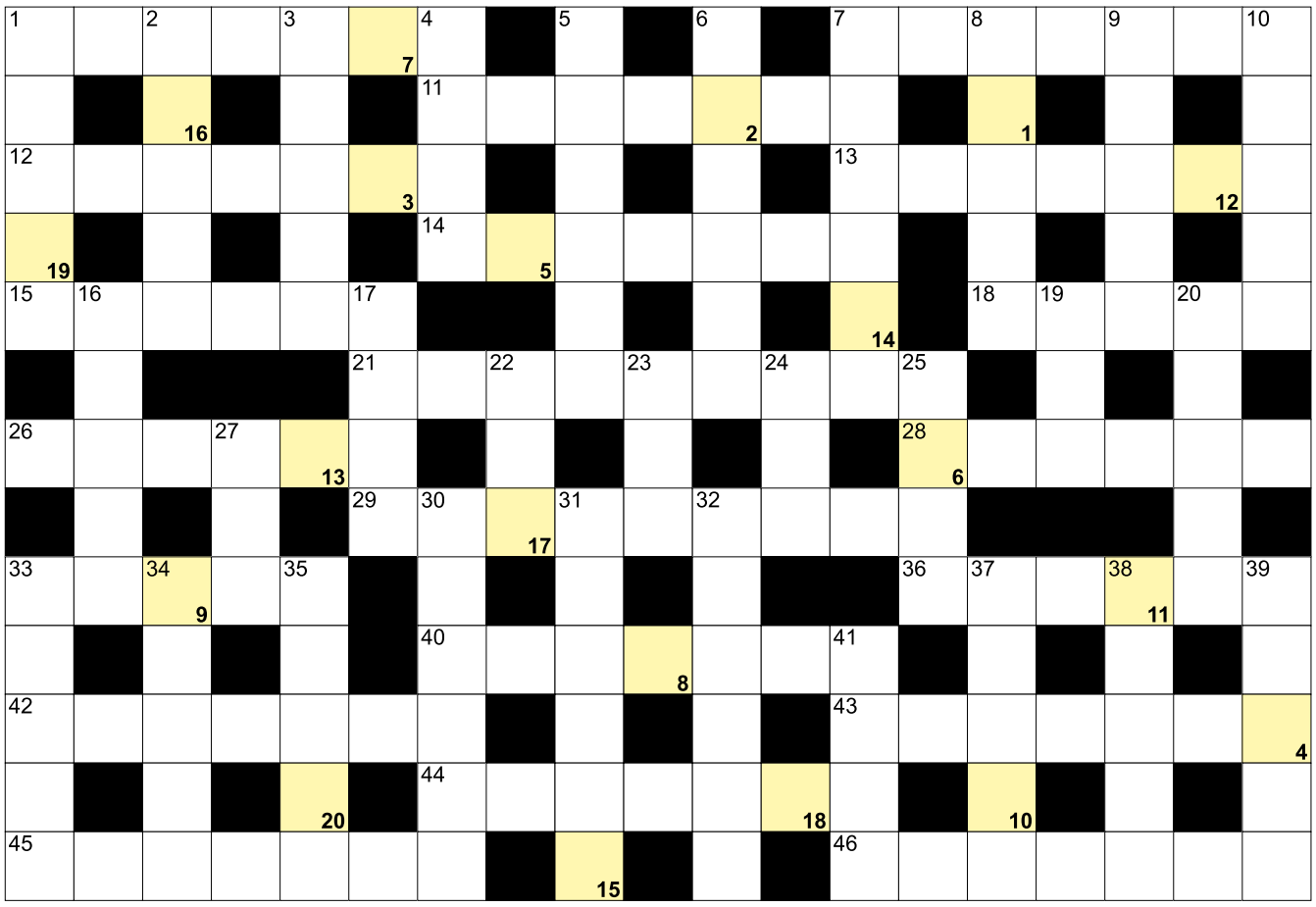


eprasa.pl d9b63bfe04

## KRZYŻÓWKA z HASŁEM Nr 29 (2022)

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

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



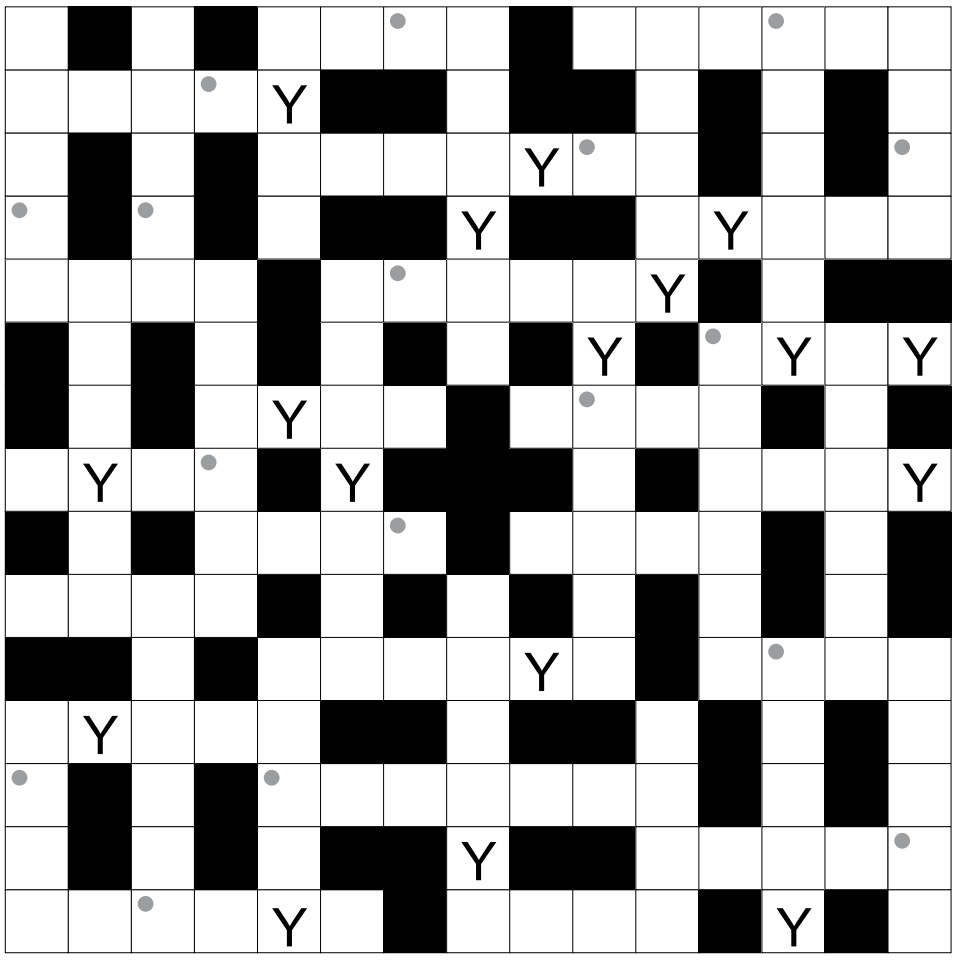
**POZIOMO:** 1) pamięciowy podejrzanego;7) polski autobus z Sanoka; 11) obfitość plonów; 12) leczniczy okład na kolanie; 13) fragment, część całości; 14) sąsiad Nigerii; 15) saudyjska Medyna dawniej; 18) powieść Prusa z Wokulskim; 21) najmniejszy kontynent świata; 26) impreza w plenerze z konkursami; 28) klub piłkarski z Monachium; 29) w pierogu i w ciastku; 33) ostry w szpitalu; 36) stolica nad Tamizą; 40) składa się z minut; 42) pismo składane o pracę; 43) inaczej herbarium, kolekcja; 44) Pavarotti, włoski tenor; 45) kanapa turecka inaczej; 46) niejeden w balecie. **PIONOWO:** 1) do wynajęcia w hotelu; 2) polski producent rowerów; 3) makaron penne; 4) Donald, były premier Polski; 5) A3 lub A4; 6) wstęga przy wieńcu; 7) inaczej o dzierżawcach; 8) kolor w kartach; 9) Danielle, napisała "Pięć dni w Paryżu"; 10) w parze z igłą; 16) stolica Grecji; 17) najdłuższa rzeka Irlandii Północnej; 19) mniejsze od hektarów; 20) dań lub kredytowe; 22) pierwiastek Na; 23) włoska telewizja publiczna; 24) roślina na obrusy i ubrania; 25) Korzeniowski, kompozytor; 27) dziewiętnasta litera alfabetu greckiego; 30) Merkel, była kanclerz Niemiec; 31) duszne, ciężkie powietrze; 32) islamskie księstwo; 33) lego dla najmłodszych; 34) broń pszczoły; 35) stopień wojskowy, szarża; 37) Spokojny z Rowem Mariańskim; 38) główne w menu; 39) urzędowe polecenie; 41) N dla chemika.

## BAŚKA z HASŁEM Nr 29 (2022)

Litery z pól z kropką czytane rzędami, utworzą rozwiązanie:

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

**W diagramie poniżej ujawniliśmy wszystkie samogłoski "Y". Miejsce wpisu haseł do odgadnięcia.**



**Rozwiązaniem jest hasło z pól oznaczonych kropką, czytanych rzędami.**

drugie największe jezioro w Polsce; grzanki z opiekacza; błędy ortograficzne potocznie; czekoladowa na torcie; stolica Hiszpanii; Nelson, były prezydent RPA; drobny domowy gryzoń; kula do snookera; lek z wieloryba; pierwiastek Am; nie pasywa; świeżo upieczony małżonek; szparagowa to kabaczek; drewniana sklejka potocznie; założyciel marki Ferrari; cenzurka, certyfikat produktu; przekrzywione kwadraty; stolica Łotwy; japońskie wino ryżowe; inaczej wyniki, rezultaty; arabski koczownik, tułacz; rodzinne miasto Romana Giertycha; sklep z bufetem w koszarach; laminowane na podłodze; puder dla niemowlaka; figiel, żart; Anna dla przyjaciół; smakowe na języku; wawelski z Krakowa; nie stary; krzewy parkowe, żywotniki; psia lub kocia ręka; pływackie lub pożarnicze; Johnny, filmowy kapitan Jack Sparrow; udzielany przez bank; zajmuje się nimi entomologia; wybuchowy wynalazek Nobla; zabalsamowana w egipskim sarkofagu; inaczej rutozyd, związek chemiczny; duże skupiska ryb; naczynia krwionośne krócej; dzień wraz z nocą.

## Sprawdź się w Naszym SUDOKU:

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

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

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | 6 | | | | 9 | 2 | | |
| | | 4 | 1 | | 2 | | 5 | |
| | | | | | | 4 | | 6 |
| | | | | 5 | 4 | | 6 | |
| | | | | 8 | | | 9 | |
| | | 8 | 9 | | | 7 | 4 | |
| | | | | 2 | 6 | | | 4 |
| 7 | | | 8 | | | | 2 | |
| | 9 | | | 4 | 5 | 1 | | 7 |

**WYKREŚLANKA:** poniżej ukryliśmy 22 imiona. Wykreślisz je wszystkie od góry do dołu, od lewej do prawej i na ukos: Patrycja, Mateusz, Sylwia, Maciej, Kamila, Janusz, Roman, Jacek, Klaudia, Monika, Witold, Bogdan, Halina, Ryszard, Tomasz, Marek, Joanna, Erwin, Bartek, Iwona, Marta, Otokar

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

eprasa.pl d9b63bfe04