ISSN 1232-1931

TYGODNIK POWIATOWY

GAZETA MYSZKOWSKA

cena 4,99zł
(w tym 5% VAT)
4360 egz. + 451 abonament cyfrowy

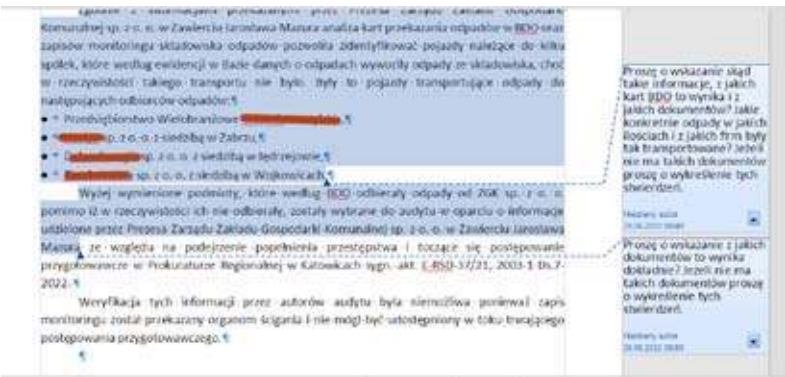
Nr 48 (1490) rok XXIX 01.12.23- 0712.2023

ISSN 1232-1931

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

PROKURATURA BADA OBSŁUGĘ PRAWNĄ. A MY POZNALIŚMY AUDYT ZGK

Temat mafijnych powiązań byłych prezesów ZGK Zawiercie z lat 2019 2022 (do lutego) miał być głównym tematem obrad Rady Miasta Zawiercie 29 listopada 2023. Tradycyjnie nikt nie spodziewał się, że Prezydent Zawiercia Łukasz Konarski będzie obecny. Ale po raz pierwszy przyznamy, że chyba miał powody się nie pokazywać, gdyż coraz częściej radni stawiają pytania o rolę Łukasza Konarskiego w wydarzeniach, którymi intensywnie zajmuje się Prokuratura. Powiedzieć, że ZGK Zawiercie w latach 2019-22 została wplątana w patologiczne relacje gospodarcze, to nic ni powiedzieć. Ale nie tylko spółką gminną zajmującą się odpadami zajmuje się Prokuratura. Radni, w tym radny Witold Grim, niejeden raz stawiali pytania, o zasady wyłaniania firm prawniczych, zajmujących się obsługą prawną Urzędu Miasta Zawiercie i gminnych spółek. Prokuratura Okręgowa w Sosnowcu potwierdza, na pytania naszej redakcji, że już od stycznia 2023 prowadzone jest śledztwo, w którym badany jest sposób wyłaniania firm zajmujących się obsługą prawną Urzędu Miasta Zawiercie. Na sesji 29 listopada pytania o ZGK Zawiercie i obsługę prawną gminy były jednymi z najważniejszych.



Na jednej z sesji Rady Miasta Witold Grim podliczał, że kancelaria Berendowicz&Berendowicz na współpracy z gminą Zawiercie i gminnymi spółkami przez 5 lat ma zarobić nawet 2 mln zł. To samo w sobie nic nielegalnego, choć radny już wtedy pytał o zasady wyłaniania firmy prawniczej Berendowicz & Berendowicz do obsługi prawnej Urzędu Miasta Zawiercie i wszystkich spółek i wielu gminnych instytucji: ZGK, ZKM, Wodociągi, MOK. Teraz okazuje się, że nie tylko radni zadają pytania o sposób wyłaniania obsługi prawnej w Zawierciu. Te same pytania zadaje prokuratura, która potwierdza, że od stycznia 2023 prowadzone jest śledztwo w tym temacie:

„W odpowiedzi na e-mail z 25 października 2023 roku uprzejmie informuję, że postępowanie przygotowawcze o sygn. akt 3048-2.Ds.2.2023 prowadzone jest w sprawie przekroczenia uprawnień lub niedopełnienia obowiązków przez funkcjonariuszy publicznych - pracowników samorządu terytorialnego Urzędu Miejskiego w Zawierciu, w związku z przeprowadzeniem i rozstrzygnięciem postępowań o udzielenie zamówień w przedmiocie świadczenia usług doradztwa prawnego na rzecz tamtejszego Urzędu, poprzez wybór wykonawcy, w trybie i w sposób niezgodny z regulacjami ustawy Prawo zamówień publicznych oraz wewnętrznymi procedurami obowiązującymi w urzędzie, czym działano na szkodę interesu publicznego gminy Zawiercie, tj. o przestępstwo z art. 231 § 1 i 2 k.k. w zw. z art. 12 § 1 k.k.

Śledztwo wszczęto 27 stycznia 2023 roku, a jego prowadzenie zostało powierzone Komendzie Wojewódzkiej Policji w Katowicach, Wydziałowi do Walki z Korupcją.

Postępowanie przygotowawcze znajduje się w fazie in rem, na etapie gromadzenia dowodów. Dotychczas nikomu w tej sprawie nie przedstawiono zarzutów.

Jednocześnie z uwagi na dobro prowadzonego śledztwa, związane z jego etapem i stanem zaawansowania czynności dowodowych obecnie nie będą udzielane bardziej pogłębione informacje o tej sprawie" -pisze prokurator **Waldemar Łubniewski** z Prokuratury Okręgowej w Sosnowcu, jej rzecznik prasowy.

Czy ktoś próbuje manipulować świadkami?

-Wszyscy prezesi spółek gminnych, dyrektorzy w gminnych spółkach i instytucjach miejskich, co najmniej 5 osób, dostało wydruk z instrukcjami, jak mają zeznawać, jeżeli będą pytani o zlecenia na obsługę prawną firm, którymi zarządzają -mówi nam członek Rady Nadzorczej jednej ze spółek gminy Zawiercie. I dodaje: -A pan nie boi się zajmować tym tematem.? Podziwiam pana odwagę.

Nie udało nam się dotrzeć do wszystkich osób z „listy" Ale potwierdziliśmy, również na podstawie dokumentów ze śledztwa, że od początku października 2023 kolejne osoby zarządzające spółkami gminy Zawiercie były wzywane na przesłuchanie do KWP Katowice. Właśnie w sprawie obsługi prawnej tych firm, jak wyłaniana była kancelaria od ich obsługi. Czy ktoś wpływał na te decyzje.

Prezes jednej ze spółek: -Miałem wezwanie, o czym wiedziano w Urzędzie Miasta Zawiercie. Przed przesłuchaniem, które było na początku października odwiedził mnie pewien prawnik i wręczył wydruk z możliwymi pytaniami i jak powinienem odpowiadać. Wtedy nie zdawałem sobie sprawy, że może to być instruowanie świadka.

-Podczas przesłuchania pytano pana, czy ktoś uzgadniał wcześniej treść, jak zeznawać? -pytamy.

-Nie było takich pytań, zeznałem co wiem. Ale teraz, gdy przemyślałem sprawę, to mam wątpliwości, bo po co ta lista pytań i odpowiedzi? Zdecydowałem, że zgłoszę się do prokuratury ponownie i powiem, kto i kiedy przekazał mi takie instrukcje.

Pytaliśmy jeszcze prezesów dwóch innych spółek gminy Zawiercie, czy byli wzywani na przesłuchanie, czy to prawda, że przed przesłuchaniem byli instruowani, jak zeznawać. Pytaliśmy oficjalnie, w rozmowach telefonicznych, ale aby nie zaszkodzić toczącemu się śledztwu, na tym etapie nie ujawnimy nazwisk i nazwy firm:

-Tak, byłem przesłuchiwany w tym temacie. Pytano mnie o szczegóły umów na obsługę prawną firmy, którą zarządzam. O tę kancelarię prawną. Nie, nikt u mnie nie był, nie dostałem listy pytań jakie może mi zadać prokuratura i jak mam odpowiadać. Nie było żadnych nacisków czy sugestii, jak mam zeznawać -mówi prezes kolejnej gminnej spółki z Zawiercia. O tym przesłuchaniu wiemy nieco więcej, i mamy powody do podejrzeń, że nasz rozmówca nie do końca mówił jak było. Nie chcemy ujawniać szczegółów, gdyż może tym być zainteresowana Prokuratura Okręgowa w Sosnowcu, która prowadzi śledztwo.

-Nie miałem wezwania na takie przesłuchanie. Ale ja tę umowę z kancelarią dostałem po poprzednikach -twierdzi prezes kolejnej spółki gminy Zawiercie z którym rozmawiamy telefonicznie. Rozmowa odbyła się na początku listopada. Teraz wiemy, że nasz rozmówca dostał jednak wezwanie na przesłuchanie do KWP Katowice.

ZGK: czy prezesa odwołano z powodu audytu?

4 X 2023 ze stanowiska Prezesa Zakładu Gospodarki Komunalnej sp. z o.o. Rada Nadzorcza odwołuje prezesa spółki Jarosława Mazura. Kilka dni wcześniej uchwałę o odwołaniu prezesa odrzuciła Rada Nadzorcza. Wtedy Łukasz Konarski Prezydent Zawiercia

więcej na str. 2

eprasa.pl e363af3221

PROKURATURA BADA OBSŁUGĘ PRAWNĄ. A MY POZNALIŚMY AUDYT ZGK

zmienił skład Rady Nadzorczej spółki. RN w nowym składzie już nie miała tych skrupułów, prezesowi Mazurowi zarzucono złe zarządzanie spółką, i go odwołano. Czy dlatego, że spółka pod jego zarządem zamierzała wykonać polecenia Rady Nadzorczej i o ustaleniach audytu powiadomić prokuraturę?

9.X 2023 pracownicy ZGK Zawiercie spotkali się z Łukaszem Konarskim, prezydentem Zawiercia. Wtedy też padły do Prezydenta Zawiercia pytania, dlaczego obsługę prawną gminy i spółek realizuje firma prawnicza spoza miasta:

-Czy w Zawierciu nie ma prawników, że trzeba ich z Wojkowic ściągać? -pytał Tomasz Kucharski, pracownik ZGK Zawiercie.

-*Są, ale wszyscy się dobrze znają* -brzmiała odpowiedź Prezydenta Zawiercia.

O to samo pytał radny Witold Grim na jednej z sesji Rady Miasta Zawiercie, choć chyba radny nie zdawał sobie wtedy sprawy, że sprawę usług prawniczych dla Miasta Zawiercie już od wielu miesięcy bada Prokuratura Okręgowa w Sosnowcu: -Jak wyłoniono 3 kancelarie, które zapytano o cenę usług, i dlaczego nie zapytano o żadnej z kancelarii prawniczej, z Zawiercia? W gminie Mikołów kancelarię Berendowicz& Berendowicz, która obsługuje Urząd M. Zawiercie i spółki gminy wykluczono z przetargu, zarzucając kancelarii udział w zmowie przetargowej . A w Zawierciu tę firmę prawniczą wyłoniono bez przetargu, w procedurze zapytania o cenę, gdy jak liczę, firma zarobi przez 5 lat kadencji Prezydenta Konarskiego około 2 mln zł.

Sprawdziliśmy ilu jest Radców Prawnych i Adwokatów regionie Katowic. OIRP Katowicach skupia aż 3737 radców prawnych. Adwokatów w Polsce jest 31.390. Urząd Miasta Zawiercie pytanie o koszt usług prawniczych wysłał do 3 wybranych kancelarii. Do żadnej z Zawiercia. Zasady wyłonienia obsługi prawnej Urzędu Miasta Zawiercie bada Prokuratura Okręgowa w Sosnowcu, pod kątem podejrzenia przestępstwa urzędniczego z art 231 pkt 1 i 2. To czyn zagrożony karą do 10 lat pozbawienia wolności.

Na sesji Rady Miasta Zawiercie radni pytali zarówno o śledztwo dotyczące obsługi prawnej Urzędu Miasta Zawiercie i gminnych spółek, oraz o audyt w ZGK. Śledztwo w sprawie nadużyć, przy gospodarce odpadami w ZGK, wyprowadzania pieniędzy z tej spółki, np. na fikcyjne usługi toczy się od 2021 roku. Obecnie nadzorowane przez Prokuraturę Regionalną w Katowicach. Śledztwo dotyczące obsługi prawnej gminy Zawiercie trwa krócej, bo od stycznia 2023 roku.

Na sesji Rady Miasta Zawiercie 29 listopada radny Witold Grim zgodnie z obietnicą spytał o działalność ZGK Zawiercie: -Obecny prezes ZGK Zawiercie nieco mnie ograł, bo gdy pytałem o raport, który mówiło się, że jest sporządzony na zlecenie spółki, obejmujący okres działalności poprzedniego zarządu, nowy prezes Mariusz Grabarczyk mi odpisał, że takiego raportu nie ma, ale być może go zleci. Dlaczego mówię, że prezes ZGK mnie „ograł"? Bo ja pytanie o audyt zadawałem w okresie gdy pan Grabarczyk obejmował stanowisko. Miałem na myśli audyt badający działalność ZGK w okresie przed objęciem stanowiska prezesa przez pana Jarosława Mazura. O ten raport pytałem. A prezes Mariusz Grabarczyk odpisując mi, zrobił taki wybieg, że nie ma raportu obejmującego okres pracy prezesa Jarosława Mazura.

Ewa Mićka o ZGK: -Wszystko układa się w całość. Obecny prezes spółki był członkiem Rady Nadzorczej. Raz prezes mówi nam, że raportu nie ma, a innym razem, że nie udostępni go, bo jest on przedmiotem badania przez prokuraturę. Nie wiem, dlaczego nam, radnym nie chcecie tego audytu udostępnić? Radni dostali pocztą wnioski końcowe od anonimowego nabywcy. Czy to ten raport?

Radna odczytała publiczne nazwy firm wymienionych w rozdziale IX raportu, które mogły uczestniczyć w wyprowadzaniu środków z ZGK w kwotach sięgających wielu milionów złotych. Choć te nazwy padły, odczytane przez radną publiczne, na razie nie będziemy ich wymieniać. Ale ponieważ mamy cały raport, zacytujemy jego fragment opisujący sposób, w jaki z ZGK mogły być wyprowadzane milionowe kwoty:

„a) fikcyjny odbiór i zagospodarowanie odpadów przez podmioty trzecie

Faktem, który stanowił będzie źródło szkody ZGK w Zawierciu, byłby wyjazd z terenu składowiska pustych ciężarówek należącej do konkretnych odbiorców odpadów przy równoczesnym zarejestrowaniu w systemie ewidencji odpadów faktu przekazania tym odbiorcom przez ZGK Zawiercie sp. z o.o. odpadów w określonej masie, a następnie uregulowanie przez ZGK Zawiercie sp. z o.o. faktur dotyczących odpłatności za te niewykonane w rzeczywistości odbiory (informacja o zarejestrowaniu na monitoringu wizyjnym takiego zdarzenia została przekazana autorom audytu przez ZGK Zawiercie sp. z o.o.).

Podobnie, za wyrządzeniem szkody ZGK Zawiercie sp. z o.o. przemawia brak przyjazdu i wyjazdu z terenu składowiska ZGK w Zawierciu ciężarówek należących do konkretnych odbiorców odpadów mimo zarejestrowania w systemie ewidencji odpadów faktu przekazania tym odbiorcom przez ZGK w Zawierciu odpadów w określonej masie, a następnie uregulowanie przez ZGK w Zawierciu faktur dotyczących odpłatności za ten niewykonane w rzeczywistości odbiory."

Gdyby było to zbyt skomplikowane, tłumaczymy: ZGK płaci podmiotom zewnętrznym za odbiór odpadów. Ale te faktycznie nie wyjeżdżają, a Zawieciańska Góra Śmieci – jak już w 2022 roku nazwaliśmy składowisko, rośnie. ZGK Zawiercie, wg ustaleń biegłych rewidentów tracić mogło podwójnie: nie może przyjąć więcej odpadów, bo składowisko jest już przepełnione. A odpady za które ZGK zapłaciło, jako przekazane do innych firm, nigdy z terenu ZGK nie wyjechały. Zalegają na składowisku. Straty sięgają wielu milionów złotych!

Ewa Mićka do Prezesa ZGK M. Grabarczyka: -Czy jako członek Rady Nadzorczej głosował pan za przekazaniem tego raportu do Prokuratury? Został tam przekazany, czy nie? W pana odpowiedzi wynika, że chyba tak. I czy pan Jarosław Mazur przestał być prokurentem?

Mariusz Grabarczyk: -Tak, 14 września 2023 głosowałem za przekazaniem tego raportu do prokuratury. Ale jest uzupełnienie raportu. A prokurent Jarosław Mazur został odwołany ze stanowiska z powodu utraty zaufania.

Ewa Mićka: -*Gdzie jest obsługa prawna? Bo jak się dowiadujemy, pan Berendowicz też ma jakieś problemy prawne w Prokuraturze w Sosnowcu.*

W. Grim: -*Pisaliście, że przyczyną zwolnienia Prezesa ZGK był pożar na składowisku. Czy mam rozumieć, że to J. Mazur podpalił?*

M. Grabarczyk: -*Nie, były inne sprawy z ostatnich 2 miesięcy.*

Na salę wszedł radca prawny Wojciech Berendowicz. Natychmiast zauważyła go radna Ewa Mićka.

Ewa Mićka: -*O dzień dobry. Panie mecenasie, pana firma obsługuje spółkę ZGK?*

-*Tak.*

Mićka: -*I może pan z całą odpowiedzialnością powiedzieć, że nie wpływał pan na treść tego raportu?*

Berendowicz: - Nie wpływałem.

-A czy to prawda, że są jakieś postępowania prowadzone w prokuraturze? Dotyczące pana lub waszej kancelarii Berendowicz & Berendowicz?

-*Nic więcej na ten temat nie wiem, poza tym, że coś tam słyszałem* -mówi W. Berendowicz.

W. Grim: -*Było spotkanie pana Mariusza Grabarczyka i prezydenta Łukasza Konarskiego i tam taki pan blisko was stał, pracownik ZGK. Czy to prawda, że jest zwolniony?*

Mariusz Grabarczyk: -Jego umowa o pracę wygasa z dniem 31.12.2023.

Łatwo wyjaśnić, że godzi o pracownika ZGK Zawiercie Tomasza Kucharskiego, który do Prezydenta Łukasza Konarskiego mówił, że wkrótce zostaną ujawnione sensacyjne informacje dotyczące prezydenta miasta, jak się wyraził, informacje „kompromitujące". Do dzisiaj nie wiemy o co chodzi, ale kolejne wydarzenia były następujące: konflikt w ZGK, po odwołaniu prezesa Jarosława Mazura został niego wygaszony. Mazur pogodził się z odwołaniem ze stanowiska, ale został prokurentem w ZGK. Czyli częściowo zachował posadę. Ale teraz stracił i tę posadę.

Ewa Mićka: -*Czy na potrzeby śledztwa, które ma dotyczyć obsługi prawnej, firmy pana Berendowicza, z Urzędu Miasta Zawiercie były przez służby, policję zabezpieczane dokumenty?*

Odpowiedziała wiceprezydentka Justyna Miszczyk: -*Tak, takie dokumenty były zabezpieczane.*

Michał Myszkowski do W. Berendowicza: -*A czy pan, spotkał się z kancelarią Klatka, w ich siedzibie, żeby wpływać na treść raportu dotyczącego ZGK?*

Berendowicz: -*Reprezentuję firmę ZGK i jako prawnik jestem zobowiązany zachować w tajemnicy co robię dla klienta.*

W. Grim: -*A czy raport pana Klatki pan widział? A skoro tak, to czy nanosił pan poprawki, uwagi, które miały złagodzić zarzuty? Złagodzić cały raport pod względem nieprawidłowości?*

Berendowicz: -Nie nanosiłem żadnych notatek, ani odręcznie ani w inny sposób. Ale wiem, że jakieś uwagi do raportu były nanoszone.

Ewa Mićka: -*Dla mnie konflikt interesów jest oczywisty. Pan Berendowicz obsługuje gminę, miejskie instytucje i spółki i nas radnych. 26-06-2019 na sesji mówi prezydent Łukasz Konarski o sytuacji w spółkach gminnych, o sytuacji w ZGK, że: „-Ja jestem zorientowany." Czyli Prezydent Miasta bardzo dobrze wie, co się dzieje w spółkach.*

Odwołany ze stanowiska prezesa Jarosław Mazur ujawnia: OTRZYMAŁEM WYDRUK Z MOŻLIWYMI PYTANIAMI OD RADCY BERENDOWICZA

O tym, że prezesi gminnych spółek przed przesłuchaniem w Komendzie Wojewódzkiej Policji w Katowicach mieli otrzymywać instrukcje, jak zeznawać, mówiły nam niezależnie od siebie 3 osoby. Jedną z nich był odwołany ze stanowiska prezesa ZGK Zawiercie Jarosław Mazur. Ale początkowo zastrzegał, aby nie ujawniać jego nazwiska. W środę 29 listopada Jarosław Mazur, już po tym, jak radni dopytywali radcę prawnego z kancelarii Berendowicz & Berendowicz czy wywierał jakieś naciski na świadków, albo czy nanosił poprawki do audytu, w celu jego „złagodzenia", Jarosław Mazur zgodził się, na ujawnienie jego nazwiska: -Tak, zanim pojechałem na przesłuchanie do Katowic, przyszedł do mnie nasz prawnik, czyli Wojciech Berendowicz, radca prawny w kancelarii Berendowicz & Berendowicz. Wiedział, nie wiem skąd, że mam wezwanie na przesłuchanie. Wręczył mi kartkę, z możliwymi pytaniami i jak powinienem odpowiadać. To był wydruk z komputera.

-Już kilka tygodni temu o tym rozmawialiśmy, wtedy pytałem czy ten wydruk się zachował. Pan go nie odnalazł.

Jarosław Mazur: -I nic się nie zmieniło. Przeszukałem cały dom, może ta kartka została w ZGK, a ja już jak wiadomo, nie jestem prezesem spółki. Ale z tego, co wiem, nie tylko ze mną miał rozmawiać pan radca Wojciech Berendowicz, z podobną lub taką samą instrukcją podobno odwiedził innych prezesów czy dyrektorów w Zawierciu. Ta kancelaria przecież obsługuje w Zawierciu wszystkie gminne instytucje i firmy.

Nie ma powodu ani kwestionować słów byłego prezesa ZGK Zawiercie, ani konfrontować jego słów z radcą Wojciechem Berendowiczem, który przecież publicznie, w odpowiedzi na pytania radnych mówił, że „na nic nie wpływał". Kto w tej sprawie mówi prawdę, kto kłamie to już zadanie prokuratury prowadzącej śledztwo.

Dwie, albo trzy rzeczy są pewne w tej sprawie:

1. Trwa śledztwo które ma wyjaśnić, czy przy zawieraniu umów na obsługę prawną gminy Zawiercie nie doszło do przestępstwa.

2. Już 2 lata trwa śledztwo, które ma wykazać, czy w ZGK Zawiercie dochodziło do przestępstw w obrocie odpadami, fałszowania dokumentacji i rozliczania fikcyjnych usług na kwoty wielu milionów złotych. Sprawa nabrała rumieńców, gdy prezes ZGK Zawiercie Jarosław Mazur zlecił audyt dla zbadania czy spółka faktycznie traciła miliony na na odpadach. Audyt ma datę 31.05.2023 i na początku czerwca został przyjęty i zatwierdzony przez Radę Nadzorczą ZGK Zawiercie. Zatwierdzony dokument trafił na biurko Prezydenta Zawiercie Łukasza Konarskiego. I zaczęły się zabiegi, aby treść audytu zmienić. A najlepiej aby zniknął. Zdobyliśmy zarówno zatwierdzoną i zabezpieczoną przed zmianą treści wersję datowaną na 31.05.2023 w pdf, plik tekstowy wersji „roboczej" z datą 6.06.2023 i poprawkami na marginesach z 29.08.2023 oraz zabezpieczoną wersję uzupełnień do audytu z 20.10.2023. Ten ostatni dokument w niczym nie zmienia wniosków z zatwierdzonego audytu. To tylko podsumowanie, że przy sporządzeniu audytu nie korzystano z akt prokuratury, których przecież prokuratura, w związku z toczącym się śledztwem udostępnić nie mogła.

Jeżeli można uznać uzupełnienie audytu z 20.10.2023 za „złagodzoną" wersję strat ZGK Zawiercie to audytorzy podsumowują utracone przez spółkę dochody z lat 2019-21 na co najmniej: 9.119.626,76 zł.

14 września Rada Nadzorcza ZGK Zawiercie przegłosowała jednogłośnie uchwałę, że audyt powinien natychmiast być przekazany do prokuratury. Kilka dni później skład Rady Nadzorczej został zmieniony przez Prezydenta Zawiercie Łukasza Konarskiego, a nowa RN na początku października odwołała prezesa Jarosława Mazura ze stanowiska. A to on zlecił wykonanie audytu z działalności ZKG w latach 2019-21. Czy prezydent Zawiercia aż tak się wystraszył wyników tego audytu?

Jarosław Mazanek

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 jarosław.mazanek@myszpress.pl **tel. 602 514 030**
Zespół redakcyjny: Tomasz Urbański, Antoni Starowicz (ekspert podatkowy), Zdzisława Moskwińska (New York), Damian Liszczyk, Piotr Suszek, Czesław Orliński, Sebastian Michalak, Michalina Skwara.
REDAKCJA I BIURO OGŁOSZEŃ: 42-300 Myszków ul. Sikorskiego 53/3 (34) 313 71 20 redakcja@myszpress.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 sylwia.mazanek@myszpress.pl tel. 602 398386 Nr konta do wpłat: MyszPress s.c. 88 1050 1168 1000 0022 0158 3701
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 e363af3221

SZPITAL W MYSZKOWIE W STANIE KRYTYCZNYM.

CZY WIERZYCIELE WYSTĄPIĄ O JEGO LICYTACJĘ?

W środę 30 listopada obradowała Rada Powiatu Myszkowskiego. Dzień wcześniej na komisji zdrowia radni otrzymali informację o stanie finansów szpitala. Jest źle, jeżeli nie powiedzieć tragicznie. Długi szpitala przekraczają 43 mln zł. A ile wynosi majątek szpitala? Też około 43 mln zł. Tylko firmie GVM Carint, która jest podwykonawcą kontraktu na kardiologię inwazyjną SP ZOZ jest winien jak mówią nasze źródła, około 12 mln zł. Ten dług się podwoił.

Rafał Kępski na sesji 30.11: -*Zobowiązania SP ZOZ wynoszą już tyle, ile aktywa. A obiecywano nam, że będzie lepiej.*

Czy szpitalowi grozi przejęcie za długi?

To nie tylko możliwy, ale coraz bardziej realny scenariusz. Praktycznie każdy z wierzycieli szpitala, może rozpocząć egzekucję z majątku SP ZOZ. Wyglądałoby to tak, że wierzyciel uzyska tytuł egzekucyjny, komornik zajmie szpitalny sprzęt, budynki. A to już droga niedługa do przejęcia majątku szpitala przez wierzycieli. Chronione są tylko środki z NFZ na świadczenia medyczne. Komornik może zająć do 25 tych środków. Dla myszkowskiego szpitala byłby to już gwóźdź do trumny. Chronione są też środki na wynagrodzenia, które stanowią większość wydatków szpitala.

Czy więc wierzyciele mają prawną możliwość przejąć szpital? Nie przejmą środków na wynagrodzenia i 25% kontraktu z NFZ, ale mogą przejąć budynek i sprzęt medyczny.

Wyobraźmy sobie czysto teoretycznie, gdyż nikt nie potwierdził takich planów, ani ich scenariusza. Kilka miesięcy temu firma GVM Carint wobec której SP ZOZ jest najbardziej zadłużony zaczęła z dyrektorem SP ZOZ Krzysztofem Bestwiną rozmowy o możliwości wydzierżawienia przestrzeni na terenie szpitala na wybudowanie budynku pracowni rezonansu magnetycznego. To inwestycja na kilka, do kilkunastu milionów złotych. Na jednej z sesji 2 miesiące temu, radni spytali o te plany. I tu dość zgodnie radni powiedzieli, że nie są przychylni tej propozycji. Że woleliby, aby szpital sam zbudował i wyposażył pracownię rezonansu magnetycznego. Gdy znajdą się na to środki zewnętrzne. Czyli mamy taką sytuację: zadłużony po uszy szpital myśli o gigantycznej inwestycji, choć nie ma na to grosza. To trochę tak, jakby rodzina z komornikiem na głowie wzięła kredyt na luksusowy samochód.

To tylko spekulacja, ale w naszej ocenie GVM Carint może celowo w ostatnich miesiącach nie egzekwować agresywnie swoich wierzytelności, jakich ma w SP ZOZ coraz więcej. Pierwszy powód może być taki: ok, nie wyślemy wam komornika (na razie) ale dajcie zgodę na wybudowanie pracowni rezonansu.

Druga wersja, gdyby nie wyszła pierwsza: GVM Carint realizuje agresywną egzekucję długów, doprowadza do licytacji majątku trwałego SP ZOZ. Wtedy zapewne podobną drogą pójdą inni wierzyciele i działalność szpitala w ciągu kilku tygodni zostanie zablokowana. Rada Powiatu Myszkowskiego będzie mogła oczywiście to zatrzymać, ale tylko znajdując natychmiast wolne kilkadziesiąt milionów złotych.

Takie działanie GVM Carint byłoby klasycznym wrogim przejęciem. Ale wcale nie jest tak, że to złe rozwiązanie! Spółka wspierana przez włoski kapitał prowadzi w Polsce szereg szpitali i oddziałów specjalistycznych w zakresie kardiologii inwazyjnej, ale też ortopedii. I zarabia. Dla naszych lokalnych radnych z PiS, którzy doprowadzili w 4 lata do gigantycznego zadłużenia szpitala może się to wydawać czarnym scenariuszem. Ale wcale nie musi tak być. Przejęcie majątku szpitala przez GVM Carint choć byłoby klasycznym wrogim przejęciem, ma wiele zalet. Wśród najważniejszych warto wymienić tę, że nieudolny w tej sprawie Zarząd Powiatu Myszkowskiego zostałby definitywne odcięty od decyzji o przyszłości szpitala. Szpital stałby się niepublicznym, podobnie jak przynoszący zyski szpital w Blachowni. Zaznaczamy, że jest to scenariusz możliwych wydarzeń, którego żaden z wierzycieli szpitala nie potwierdza. Ani my nie pytaliśmy czy taki plan ich interesuje. Po prostu umiemy liczyć i patrzeć na to, co się dzieje.

Piotr Kołodziejczyk, starosta myszkowski 29.11.2023: -*Szpital rozwijamy, do końca lutego będzie program naprawczy.*

Szpital Powiatowy w Myszkowie realizuje program wszczepiania endoprotez stawu kolanowego i biodrowego. Część radnych była w ocenie tych planów bardzo krytyczna, ale zostali przegłosowani przez radnych PiS. My pisaliśmy o tym projekcie w kontekście afery, nazywanej „aferą endoprotezową". Chodziło o zarzut, stawiany przez personel medyczny oddziału chirurgii urazowo- ortopedycznej, że mniej więcej miesiąc przed ogłoszeniem zamówienia na dostawę endoprotez ten sprzęt medyczny, wartości około 500.000 zł był już dostarczony. Przez konkretną firmę, a pudła z drogim sprzętem stały w korytarzu przed salą operacją. Nie dało się tego nie zauważyć, gdyż były to zestawy pudełek zajmujące około 1m3.

O sprawie, która przyjęła nazwę „Afery endoprotezowej" pisaliśmy w artykułach:

DYREKTOR PRZEDSTAWI RADNYM PROGRAM ENDOPROTEZOWY. SPOSÓB NA ROZWÓJ CZY RACZEJ NA JESZCZE WIĘKSZE DŁUGI?

PIS TU RZĄDZI. Czy DLATEGO POLICJA NIE ŚPIESZY SIĘ Z ZABEZPIECZENIEM DOWODÓW?

ENDOPROTEZY W SZPITALU: NIE MA PRZETARGU, ALE JUŻ SĄ W MAGAZYNIE. NIE MA LEKARZY, ALE JUŻ SĄ TERMINY OPERACJI DO… KONKRETNYCH LEKARZY!

W tym ostatnim pisaliśmy:

„Rada Powiatu w Myszkowie w środę 23 sierpnia przyjęła uchwałę, aby 500.000 zł przeznaczyć na pokrycie strat SP ZOZ Myszków za 2022 rok. Za uchwałą głosowali wszyscy radni, choć wcześniej przez 1,5 godziny radni opozycji, głównie Dorota Kaim-Hagar, Rafał Kępski i Anna Socha-Korendo przepytywali nowego (od czerwca) dyrektora szpitala Krzysztofa Bestwinę, jak do końca roku chce zrobić 100 operacji które będą kosztować około miliona złotych, za które szpitalowi nikt nie zapłaci. W tle przetarg na dostawę endoprotez… które od miesiąca są już dostarczone i konkurs na ortopedów, którzy będą wykonywać operacje. Dopiero 22 mijał termin składania ofert przez lekarzy, choć już od dawna szpital umawia pacjentów do konkretnych lekarzy: na

dok na str. 5

eprasa.pl e363af3221

sprawa działki 89 starosty Kołodziejczyka:

AKT OSKARŻENIA TRAFIŁ DO SĄDU!

Minimum rok, a nawet do 10 lat więzienia grozi dyrektorowi Zakładu Usług Komunalnych w Koziegłowach Zbigniewowi P. oraz kierownikowi w ZUK Grzegorzowi M. Za to, że w kwietniu i maju 2022 roku polecili pracownikom ZUK czyszczenie zaniedbanej działki należącej do starosty myszkowskiego Piotra Kołodziejczyka i jego żony Marleny. Jak informuje nasz rzecznik Prokuratury Okręgowej w Częstochowie prokurator Tomasz Ozimek, śledztwo w tej sprawie, wszczęte po artykułach Gazety Myszkowskiej z maja 2022 w których ujawniliśmy, że gminny ZUK, czyści panu staroście zaniedbaną, zaśmieconą działkę, właśnie zostało zakończone i w połowie listopada Prokuratura Rejonowa Południe w Częstochowie skierowała do sądu w Myszkowie akt oskarżenia w tej sprawie.

Sprawę działki 89 w Krusinie, która należy do starosty myszkowskiego z PiS Piotra Kołodziejczyka i jego żony opisaliśmy w artykułach:

GMINNY ZUK KARCZUJE POLE STAROSTY KOŁODZIEJCZYKA!

Tajemnice działki 89 starosty z PiS-u: GMINA I ZUK „IDĄ W ZAPARTE" KOŁODZIEJCZYK MILCZY

W wielkim skrócie ustalenia naszego dziennikarskiego śledztwa były takie: mieszkańcy gminy Koziegłowy zauważyli, że pracownicy ZUK, wykorzystując sprzęt należący do gminy od wielu dni karczując działkę przy drodze z Rzeniszowa do Krusina. ZUK nie wykonuje zleceń komercyjnych, więc mieszkańcy zaczęli się zastanawiać, czyje to pole. A dokładniej, czyj to zagajnik, pełen śmieci, drzew, krzaków. I ruiny domu, który dawno się rozpadł. Doprowadzenie takiej zaniedbanej działki do stanu pozwalającego używać ją w celach rolniczych wymaga sporo czasu, wysiłku, pieniędzy. A czyja to działka? Jak się okazało Piotra Kołodziejczyka i jego żony. P. Kołodziejczyk to starosta Powiatu Myszkowskiego z Cynkowa. W gminie niepodzielnie od lat rządzi jego mama, Joanna Kołodziejczyk, jest od wielu kadencji Przewodniczącą Rady MiG Koziegłowy. Czy to tłumaczy, dlaczego pracownicy gminy akurat tę działkę czyszczą przez wiele dni?

5 maja 2022 roku redakcja wysłała szereg pytań do burmistrza Koziegłów Jacka Ślęczki, starosty Piotra Kołodziejczyka i dyrektora ZUK Koziegłowy. Teraz to już Zbigniew P., gdyż prokuratura skierowała przeciwko niemu i kierownikowi w ZUK Grzegorzowi M. akt oskarżenia. Burmistrz Jacek Ślęczka odpowiedział, że „nic nie wie". Starosta Piotr Kołodziejczyk nie odpowiedział na żadne z pytań. Z kolei dziś już oskarżony z art 231 pkt 2 KK dyrektor ZUK wtedy wyjaśniał, że „pracownicy ZUK likwidowali dzikie wysypisko śmieci na terenach przydrożnych". Kpiliśmy sobie wtedy z tej odpowiedzi, ale jak widać dzisiaj, również Prokuratura Rejonowa w Częstochowie, którą wyznaczono do badania sprawy, tez nie kupiła wersji dyrektora ZUK i postawiła mu zarzuty karne.

Tu należy się Czytelnikom zdanie wyjaśnienia. Już artykule **„Tajemnice działki 89"** z maja 2022 pisaliśmy, że to „temat dla prokuratury". Ale wyraziliśmy też obawę, że ponieważ w sprawę zamieszani mogą być ważni lokalni politycy PiS, „z koneksjami" to na niezależne śledztwo nie ma co liczyć. Chyba, że „po zmianie władzy". Ponieważ redakcja nie miała informacji o wszczęciu śledztwa, o jego wynikach dowiedzieliśmy się niedawno, oddajemy honor: jest nadzieja, że mimo wielu słusznych zarzutów o upolitycznienie prokuratury, w tej sprawie jak widać polityczne koneksje właściciela działki nie przeszkodziły w zbadaniu sprawy. A może po prostu miarka się przebrała? W każdym razie, równo miesiąc po przegranych przez PIS wyborach do Sądu Rejonowego w Myszkowie trafił akt oskarżenia. Śledztwo, w którym przesłuchano szereg świadków, w tym pracowników ZUK, starostę myszkowskiego, był powoływany biegły, trwało przez ostatni rok.

Jak relacjonuje rzecznik PO Częstochowa prokurator Tomasz Ozimek, prokuratura zarzuca dyrektorowi ZUK Koziegłowy Zbigniewowi P. i kierownikowi w ZUK Grzegorzowi M. że działając wspólnie i w porozumieniu w okresie kwietnia-maja 2022 roku przekroczyli swoje uprawnienia służbowe nakazując pracownikom ZUK usuwanie drzew, śmieci, gruzu z działki należącej do Marleny i Piotra Kołodziejczyków. Do prac tych wysłani tam pracownicy ZUK wykorzystywali również należący do Gminy Koziegłowy traktor, przyczepę, piłę łańcuchową. Dokładnie ten sprzęt i ludzi zobaczył dziennikarz Gazety Myszkowskiej, gdy badaliśmy te podejrzenia. Jak wyjaśnia prokuratura, dla zbadania sprawy ustalono właścicieli czyszczonej działki, a biegły z zakresu szacowania prac budowlano-rozbiórkowych wyliczył, że wartość prac wykonanych pracownikami i sprzętem gminy Koziegłowy wynosi nie mniej niż 10.556 złotych i 24 grosze. Zbigniew P. i Grzegorz M. zlecając wykonanie tych prac pracownikom ZUK działali w ten sposób na szkodę interesu publicznego.

-Oskarżeni, po przestawieniu im zarzutów nie przyznali się do winy i odmówili składania wyjaśnień -mówi prokurator **Tomasz Ozimek**. Prokurator Ozimek dodaje jeszcze jakie stanowisko w śledztwie zajął Piotr K, zeznający jako świadek Starosta Powiatu Myszkowskiego, właściciel działki nr 89 w Krusinie, któremu działkę tak życzliwie czyścili pracownicy ZUK na polecenie oskarżonych. W każdym razie, to na rzecz pana starosty dyrektor ZUK i kierownik ZUK tak zaryzykowali, że grozi im 10 letnia odsiadka! Świadek Piotr K. miał zeznać w śledztwie, że czyszczenia działki nie zlecał, ani z nikim na ten temat (żeby mu działkę wyczyścić) nie rozmawiał.

Burmistrz Jacek Ślęczka: nie mam podstaw do ich odwołania

Spytaliśmy burmistrza MiG Koziegłowy Jacka Ślęczkę czy wobec postawienia w stan oskarżenia dyrektora i kierownika ZUK, panowie ci pracują? Okazuje się, że tak: -Nie mam podstaw do ich odwołania, czy zawieszenia przynajmniej do czasu zakończenia procesu -mówi burmistrz Ślęczka.

nasz komentarz: TO NIE JEDYNA BRUDNA SPRAWA PANA STAROSTY

O tym, że rodzina pana starosty gminne traktuje jak własne, i niestety w patologicznym sensie, mieszkańcy gminy mówią nam od lat. W sprawie działki 89 jakoś trudno uwierzyć, że dyrektor i kierownik w ZUK zaryzykowali odsiadkę z czystej sympatii do pana starosty. Dlatego w wersję „nie wiedziałem, nie słyszałem" jakoś trudno uwierzyć. Starosta jeździ codziennie w kwietniu, maju przez Rzeniszów, Krusin do Cynkowa w drodze do pracy i z powrotem i nie widzi, że mu śmieci kradną?

Proces Zbigniewa P. i Grzegorza M. będzie więc bardzo ciekawy. Ale to nie jedyna sprawa, choć ta jest pierwszą, której starosta z PiS odniósł korzyść materialną z przestępczej -w ocenie prokuratury- działalności pracowników gminy Koziegłowy. Nie byłoby tego śledztwa i zarzutów karnych, gdyby nie to, że mieszkańcy gminy Koziegłowy zaczęli mieć dość pańszczyzny odrabianej na starosty polu. Gdyby nie udokumentowanie i opisanie sprawy przez Gazetę Myszkowską w maju 2022.

To nie koniec spraw, którymi dzięki naszej pracy dziennikarskiej, zajęła się Policja i Prokuratura, a wiążą się z działalnością Piotra Kołodziejczyka. Podawanie wódki w szkole w Cynkowie podczas dożynek. Sprawą zajmuje się Prokuratura Okręgowa z Bielska-Białej, która zbada podejrzenia popełnienia przestępstwa polegającego na podawaniu alkoholu w miejscu niedozwolonym (szkoła). Na razie myszkowska prokuratura, na pytanie KPP Myszków ustala też, czy wszcząć śledztwo dotyczące wyjazdu starosty Piotra Kołodziejczyka służbowym samochodem należącym do Starostwa Powiatowego w Myszkowie na wiec przedwyborczy PIS 24 czerwca 2023 w Bogatynii. Zachowała się w nawet w starostwie faktura za paliwo z tego dnia, ze stacji paliw w Kątach Wrocławskich przy autostradzie. To po drodze do Bogatynii.

Jarosław Mazanek

eprasa.pl e363af3221

SZPITAL W MYSZKOWIE W STANIE KRYTYCZNYM

dokończenie ze str. 3

sobotę 2 września."

„Za rządów PiS w Powiecie Myszkowskim długi szpitala urosły z kilku do właśnie 40 mln zł. Szpital miał w tym czasie 6 dyrektorów dyrektorów, doradcę w osobie Dariusza Jorga i coraz więcej długów. W czerwcu ze szpitala, ale tylko ze stanowiska dyrektora odszedł Adam Miśkiewicz, za którego długi szpitala urosły najbardziej. Radni PiS pożegnali go kwiatami, a dyrektorem został Krzysztof Bestwina z Wisły."

To był 23 sierpnia 2023. Radni PiS przegłosowali, że przeznaczą 500.000 zł na wsparcie SP ZOZ. Ale program wszczepiania endoprotez kosztuje nie mniej niż 1,2 mln zł. Czyli jego wykonanie w roku 2023 zwiększyło zadłużenie szpitala. To nawet nie jest główny problem. Dziś już wiemy, że na 100 wykonanych zabiegów wszczepienia endoprotez tylko kilka zabiegów zostało wykonanych u pacjentów z terenu powiatu myszkowskiego. Tego też obawiali się radni, przeznaczając na ten cel pieniądze. Chcieli, aby program endoprotezowy ruszył od 1.01.2024 i aby wykonywali zabiegi ortopedzi już zatrudnieni w szpitalu, dla mieszkańców naszego powiatu. Rządząca większość, czyli radni PiS zdecydowali inaczej: zlecenie dostaną specjaliści zewnętrzni, lekarze już zatrudnieni w SP ZOZ, jak chcą mogą najwyżej „trzymać haki". Trwała sesja, a nasi informatorzy w tym czasie donosili, że endoprotezy są właśnie przenoszone do serwerowni przy sali operacyjnej, aby później mogły być wywiezione. O podejrzeniach, że gdzie mogą być zmagazynowane endoprotezy, które nie miałby prawa na terenie szpitala w ogóle się znaleźć, powiadomiliśmy myszkowską Policję, składając zawiadomienie o możliwości popełnienia przestępstwa. Do protokołu dziennikarz zaznaczył, że w trybie art. 308 kpk istnieje konieczność wykonania przeszukania pomieszczeń, które wskażemy jako prawdopodobne miejsce ukrycia endoprotez.

I nie działo się nic. Policja z Myszkowa nie zwróciła się do zawiadamiającego o pomoc we wskazaniu możliwego miejsca ukrycia endoprotez. O tego czasu mieliśmy wybory parlamentarne, które PiS przegrał. Czy to coś zmienia? 16 listopada postanowiliśmy spytać KPP Myszków co z aferą endoprotezową?

24 listopada sierżant Klaudia Zenderowska oficer prasowa KPP Myszków pisze: *„KPP w Myszkowie materiały dot. zgłoszenia nieprawidłowości przy procedurze przetargowej dot. endoprotez przesłano z prośbą o ocenę prawno-karną oraz podjęcie dalszych stosownych działań do Prokuratury Rejonowej w Myszkowie pismem z dnia 1-09-2023. O dalszy tok sprawy proszę dopytywać w Prokuraturze".*

Więc, pytamy, choć nie w prokuraturze myszkowskiej, która ma zwyczaj odpowiadać po kilku tygodniach, a odpowiedź na koniec też zwykle nie jest wiele warta. Im bardziej śmierdząca sprawa, tym częściej pisemnie dostajemy z PR Myszków odpowiedź w stylu: *„tutejsza prokuratura nie będzie udzielać informacji w zakresie czynności podejmowanych w tych sprawach"* **- to przykładowa odpowiedź podpisana przez prokurator Petronelę Musialik z 23-08-23 gdy pytaliśmy o lody 3 śledztw, które z pewnością interesują obywateli:**

-śledztwo dotyczące podejrzenia czynów pedofilskich, których wobec nieletnich dziewczynek poniżej 15 roku życia, mógł się dopuszczać 29 letni Dawida C. z Myszkowa. Śledztwo wszczęte zostało po interwencjach naszej redakcji. Wcześniej PR Myszków 2x odmówiło wszczęcia śledztwa, zrobiła to dopiero po kontroli akt i nakazaniu wszczęcia śledztwa przez Prokuraturę Okręgową w Częstochowie. Jak informuje rzecznik PO Częstochowa, **prokurator Tomasz Ozimek**, śledztwo jest ciągle w toku.

-Wypadek w firmie PURECO. Sprawę opisywaliśmy w artykule „OKROPNY WYPADEK: MASZYNA URWAŁA KOBIECIE 9 PALCÓW".

4 X 2022 w firmie Pureko z Myszkowa, która produkuje pianki poliuretanowe, doszło do wypadku. Maszyna urwała kobiecie 9 palców. Prokuratura wszczęła śledztwo. Z informacji, jakie zebraliśmy w marcu 2023, wyłaniał się obraz licznych nieprawidłowości w firmie. Wg. relacji samej poszkodowanej, pani Dominiki, firma miała stosować instalacje blokujące zabezpieczenia maszyn. Np. podesty z siatki, które miały powodować, że czujniki obciążeniowe maszyny, a pani Dominice urwał palce tzw. „kalander", po prostu się nie włączały. Zabezpieczenia maszyny miały służyć temu, że gdy pracownik zbliży się za bardzo niebezpiecznych miejsc, musi stanąć na macie z czujnikiem obciążenia. A to spowodowałoby wyłączenie maszyny. Żeby więc „ominąć" te zabezpieczenia, których włączanie się, powodowało przestoje w produkcji, firma miała zastosować podesty metalowe. Pracownik stawać miał na podeście, a czujnik nacisku pod spodem nie był niepokojony. Czy to była bezpośrednia przyczyna wypadku? To właśnie ustala już od ponad roku myszkowska prokuratura.

Afera endoprotezowa: sprawę ma zbadać Prokuratura w Myszkowie

Jak informuje nas rzecznik Prokuratury Okręgowej prok. **Tomasz Ozimek**, nie ma decyzji, aby badaniem sprawy podejrzeń nieprawidłowości przy dostawie endoprotez do SP ZOZ Myszków miała zająć się inna prokuratura, niż myszkowska.

Do sprawy na pewno będziemy wracać, gdyż sprawa endoprotez, jest interesująca nie nie tylko z powodu podejrzeń popełnienia przestępstwa przy ich dostawie. To sprawa dla prokuratury, choć przed wyborami wyraźnie służby państwowe broniły się rękami i nogami, przed zabezpieczeniem dowodów w tej sprawie. Równie ważna jest kwestia celowości tego programu. Zadłużony po uszy szpital wydał milion, może dwa na wykonanie zabiegów u pacjentów, którzy nawet nie są z terenu powiatu. Tych pieniędzy nikt nie zwróci. Gdy pisaliśmy o tym, zgłosił się do nas specjalista ortopedii z tytułem profesora wykonujący takie zabiegi w jednym ze śląskich szpitali. Prosił o niepodawanie jego nazwiska: -*U mnie w szpitalu kolejka na wykonanie endoprotezy, to najwyżej kilka tygodni. I tak jest w wielu szpitalach w Polsce. Te zabiegi faktycznie są opłacalne, sprawny zespół lekarzy wykona kilka, nawet 4-5 takich zabiegów jednego dnia. Ja dzisiaj zrobiłem trzy. Problem jest w czym innym. Tam gdzie pracują lekarze, którzy mają wykonywać zabiegi w Myszkowie wyczerpał się kontrakt. Ale jest sztucznie tworzona kolejka, nawet na 3 lata do przodu. Pacjentom się więc proponuje, że mogą mieć zabieg, ale w Myszkowie. Pacjent się zgadza, bo przekonuje go lekarz, któremu ufa. Zamiast 3 lat czekania, ma operację szybko. Ten sam pacjent, gdyby sprawdził kolejki w innych szpitalach, dowiedziałby się, że w innym szpitalu zabieg może mieć wykonany niemal natychmiast. Ale jak lekarze nie robią zabiegów, bo już wyczerpali kontrakt, to nie zarabiają. Dlatego nagle w Myszkowie wraz z dyrektorem Bestwiną pojawili się współpracujący z nim lekarze z poprzedniego miejsca pracy i interes ponownie się kręci.*

Program upadku szpitala?

Dyrektor Krzysztof Bestwina na sesji do radnych 29 listopada: -Zrealizowaliśmy 28 punktów, które powodują, że szpital rozwija się- usłyszeliśmy. -POZ rozszerzył usługi o opiekę koordynowaną. Oddział Chirurgii urazowo ortopedycznej, 40 endoprotez stawu kolanowego i kończymy już 60 endoprotezę stawu kolanowego. I jedziemy na rozmowy z sprawie kontraktu na 2024 rok. Jak się uda zakontraktować, to w 2024 roku chcielibyśmy zrobić ok. 150 zabiegów.

Od 1.10.23 wykonujemy tzw. „cieśnie nadgarstka" w gabinecie urazowym. Nie blokujemy już na te proste zabiegi sali operacyjnej. Od kwietnia tworzona jest zakładowa składnica akt, i 8 ton starych, niepotrzebnych dokumentów zostało zutylizowane. Zmniejszyliśmy ilość łóżek do 178, a Oddział Intensywnej Terapii (OIOM) został ponownie uruchomiony. Połączone zostały oddziały pediatryczny i neonatologii. Od marca 2023 mamy kontrakt na poradnię kardiologiczną. Na ulicy Strażackiej, w przychodni, został zamontowany mammograf, który wkrótce zacznie wykonywać badania.

Dorota Kaim-Hagar: -Wpisując do porządku ten punkt, czyli analiza programu naprawczego, chcieliśmy uzyskać wiedzę, jak jest realizowany. Oczekiwaliśmy danych, konkretnych liczb. Jak zmienia się sytuacja finansowa. A dyrektor przedstawił nam analizę w postaci działań. Tak, jest tu wiele pozytywnych rzeczy. Ale nie uzyskaliśmy informacji jak sytuacja SP ZOZ się zmienia. A zobowiązania wynoszą prawie 43 mln zł. To przerażające.

Mówił pan, ze z praktyk studenckich szpital ma dochód 36 tys. Moim zdaniem to powód do wstydu. Moim zdaniem żądanie od studentów zapłaty za prawo do odbywania praktyki jest skandaliczne. Proszę zrezygnować z tej praktyki! 36 tys. nie uratuje SP ZOZ, ale na pewno bardzo zniechęci studentów do odbywania tu praktyk -podsumowała radna **Dorota Kaim-Hagar**.

Jarosław Mazanek

reklama

FIZJOTERAPIA

PRZYSTĘPNE CENY!

Pełny zakres usług
- fizykoterapia (ćwiczenia z fizjoterapeutą z tytułami magistra)
- krioterapia
- pole magnetyczne (magnetoterapia)
- ultradźwięki
- fonoforeza
- diatermia krótkofalowa

Przychodnia Lekarska J. Kleszczewski
Zawiercie ul. Parkowa 12 tel. do rejestracji 32 67 71 496

eprasa.pl e363af3221

Głęboki sen może być uzupełnieniem leczenia

Naukowcy z Zurychu wykazali, że dłuższy głęboki sen korzystnie wpływa na układ sercowo-krążeniowy. Stymulacja dźwiękowa ukierunkowana na wytwarzanie fal wolnych spowodowała u badanych poprawę efektywności pracy serca. Odkrycie może mieć znaczenie w leczeniu chorób kardiologicznych, alzheimera oraz w sporcie jako sposób na zwiększenie wydajności pracy serca i zapewnienia szybszej regeneracji po treningach.

– Sen głęboki oznacza fazę snu wolnofalowego, w skrócie określanego jako NREM [non rapid eye movement, czyli charakteryzująca się wolnym ruchem gałek ocznych – red.]. Większość osób prawdopodobnie słyszała o dwóch fazach snu – NREM i REM. Fazę NREM można dodatkowo podzielić na sen lekki i głęboki. W czasie snu głębokiego mózg wytwarza fale dominujące o wysokiej amplitudzie, tzw. fale wolne. Im więcej takich fal i im bardziej są one wyraźne, tym głębiej śpimy – tłumaczy w rozmowie z agencją Newseria Innowacje dr Caroline Lustenberger, kierowniczka grupy badawczej w ETH Zurich, od 13 lat zajmująca się zagadnieniem snu.

Istnieje wiele badań poświęconych wpływowi snu głębokiego na zdrowie, m.in. na wspomaganie pamięci czy neuroplastyczność mózgu. Charakterystyczne dla niego fale wolne odpowiadają za działanie regeneracyjne. Gdy sen głęboki zostaje przerwany, może wywołać serię niekorzystnych dla zdrowia mózgu procesów i powodować różne zaburzenia, takie jak choroba Alzheimera.

– Sen, w tym sen głęboki, ma duży wpływ nie tylko na mózg, ale także na funkcje obwodowe organizmu. Coraz więcej badań wskazuje na to, że sen głęboki bierze udział we wspieraniu działania układu odpornościowego i zdrowia układu sercowo-naczyniowego. Nasze najnowsze badanie wykazało, że podniesienie jakości snu głębokiego i wzmocnienie fal wolnych przyczynia się również do lepszego funkcjonowania serca – mówi Caroline Lustenberger.

Badanie zostało przeprowadzone przez naukowców z ETH Zurich i Uniwersytetu w Zurychu na grupie 18 zdrowych osób w wieku od 30 do 57 lat. Uczestnikami byli tylko mężczyźni, co pozwoliło obserwować efekty niezakłócone innymi czynnikami, takimi jak cykl menstruacyjny czy różnice między płciami. Badani spędzili w laboratorium snu trzy nienastępujące po sobie noce. Przed każdą z nich przestrzegali regularnego harmonogramu snu i czuwania, powstrzymywali się od kawy, alkoholu, intensywnego wysiłku i drzemek. Przez dwie eksperymentalne noce mężczyźni byli poddawani stymulacji dźwiękowej. W tym czasie naukowcy mierzyli aktywność mózgu, czynność serca i ciśnienie krwi badanych osób. Wykorzystano system elektroencefalografii o dużej gęstości, dwie elektrody elektrokardiograficzne (EKG) oraz nowoczesny nieinwazyjny system ciągłego monitorowania ciśnienia krwi.

Pomiary zbierał i analizował system komputerowy. Gdy odczyty wykazały, że badana osoba wpadła w głęboki sen, komputer emitował serię krótkich dźwięków, zwanych szumem różowym, po których następowała kilkusekundowa cisza i kolejna emisja. Ta metoda pozwoliła wykazać, że szum różowy wzmacnia fale wolne, a więc poprawia głęboki sen. Okazało się ponadto, że wzrost fal mózgowych podczas głębokiego snu korzystnie wpływa na reakcję układu sercowo-naczyniowego.

Po nocy kardiolodzy wykonali badanie ultrasonograficzne serca (USG). Wykazało ono, że po nocnej stymulacji dźwiękiem lewa komora (odpowiadająca za pompowanie krwi do całego ciała) intensywniej się kurczyła i rozkurczała. Dzięki temu zwiększał się przepływ krwi w organizmie.

– Efekty obserwowaliśmy nie tylko podczas snu, ale przy stymulacji bezpośredniej w formie krótkich pulsacji sercowo-naczyniowych, skutkujących bardzo niewielkim wzrostem tętna, po którym następował spadek, oraz nieznacznym wzrostem ciśnienia krwi. Te krótkie pulsacje mają miejsce nie tylko przy odtwarzaniu dźwięku, ale także naturalnie podczas snu, gdy występują bardzo silne fale wolne, tzw. zespoły K. Podczas stymulacji doprowadziliśmy więc do powstania większej ilości silnie zsynchronizowanych fal wolnych, które prowadzą do powstawania pulsacji sercowo-naczyniowych – wyjaśnia badaczka z ETH Zurich.

Jak podkreśla, fakt, że można wzmocnić funkcjonowanie serca oraz efektywność skurczu i rozkurczu, może mieć istotne skutki dla zdrowia. Stymulacja fal wolnych mogłaby stanowić uzupełnienie leczenia farmakologicznego przy schorzeniach układu sercowo-naczyniowego. W badaniu brali jednak udział tylko zdrowi mężczyźni, więc wykazanie tego, na ile ta metoda może być skuteczna w terapii zaburzeń, wymaga dodatkowych badań.

Według WHO choroby układu krążenia są główną przyczyną zgonów na świecie. Rocznie z ich powodu umiera niemal 18 mln ludzi. Przyczyną śmierci są przede wszystkim zawały serca i udary mózgu. Jedna trzecia zgonów następuje przedwcześnie, u osób poniżej 70. roku życia.

– Warto spojrzeć na sen jako na czynnik zapobiegający, który wraz z odpowiednim odżywianiem i ćwiczeniami fizycznymi można włączyć do profilaktyki, aby ograniczyć liczbę osób z chorobami układu sercowo-naczyniowego oraz zmniejszyć obciążenie społeczeństwa związane z tymi chorobami – mówi Caroline Lustenberger.

Metoda zastosowana przez naukowców z Zurychu może być jednak wykorzystana nie tylko do terapii chorób kardiologicznych, ale też np. do zwiększenia wydajności układu sercowo-naczyniowego u sportowców. Wyniki mogą się okazać istotne nie tylko pod kątem zdrowia serca.

– Z ogółu badań wiemy, że związek między mózgiem a sercem może być bardzo istotny dla oczyszczania mózgu. Niedawno odkryto, że mózg ma system, tzw. system glimfatyczny, który jest dla nas ważny, ponieważ oczyszcza go ze zbędnych substancji, które powstają podczas aktywności neuronalnej i po pewnym czasie muszą zostać usunięte. Ten proces odbywa się podczas głębokiego snu, gdzie fale wolne prawdopodobnie odgrywają istotną rolę – tłumaczy badaczka z ETH Zurich. – Nasza metoda może więc okazać się bardzo korzystna we wspieraniu procesu oczyszczania mózgu, co może być przydatne w opracowaniu działań profilaktycznych w stanach, gdy ten proces oczyszczania jest ograniczony, na przykład w chorobie Alzheimera.

Newseria (red)

„ULOTNA CHWILA” MARII DUSZY

(Poraj) W ubiegły piątek (10 listopada) odbył się wernisaż malarstwa Marii Duszy pt. „ULOTNA CHWILA”. Tego wieczoru Galeria Sztuki Współczesnej stała się miejscem niezwykłym, a wszystko za sprawą wspaniałej artystki i jej przepięknych obrazów przedstawiających kwiaty.

Na ścianach Galerii zawisły niezwykłe prace przedstawiające piękno kwiatów. Jedne radosne i kolorowe, drugie na ciemnym tle - to skojarzenie z nieuchronnością przemijania, czyli chwilą, która jest ulotną także w naturze. Kwiaty są natchnieniem wielu artystów. Inspiracja nimi nie gaśnie, bo dodają one życiu kolorytu, poprawiają nastrój.

Maria Dusza od kilku już lat współpracuje z Gminnym Ośrodkiem Kultury w Poraju. Jej akwarele były częścią kilku wystaw zbiorowych, a teraz nadeszła chwila, by w całości wypełnić Galerię pracami autorki.

- Swoją przygodę malarską rozpoczęłam 15 lat temu u boku Barbary Pińczyńskiej- mówi M. Dusza. - Malarstwo to moja pasja, wytchnienie, wyrażanie emocji. Przelewam na papier wrażenia, których dostarcza mi otaczający pejzaż. Tak jak dla pisarza pióro, tak dla mnie pędzel jest narzędziem, którym opowiadam swoje historie. Moją ulubioną techniką malarską jest akwarela, której nieprzewidywalność pozwala mi zatrzymać ulotne chwile natury – dodaje autorka. Wystawa potrwa do 20 grudnia br. Wstęp wolny. (red) Zd. GOK Poraj

ZATRZYMANY ZA POSIADANIE DUŻEJ ILOŚCI NARKOTYKÓW

Policjanci Wydziału Kryminalnego myszkowskiej komendy zatrzymali mieszkańca Gminy Ogrodzieniec. 44-latek w swoim domu przechowywał 167g różnego rodzaju narkotyków.

Policjanci Wydziału Kryminalnego myszkowskiej komendy zatrzymali mieszkańca Gminy Ogrodzieniec. 44-latek w swoim domu przechowywał 167g różnego rodzaju narkotyków.

Praca operacyjna myszkowskich kryminalnych doprowadziła ich do jednego z domów na terenie gminy Ogrodzieniec. Realizacja poprzedzona była wcześniejszymi czynnościami policjantów, mającymi na celu zwalczanie przestępczości narkotykowej, w ramach których ustalili, że zamieszkały pod tym adresem 44-latek może posiadać narkotyki.

W trakcie przeszukania mundurowi znaleźli w jego domu dużą ilość różnego

rodzaju narkotyków: metamfetaminę, amfetaminę, marihuanę, haszysz i ciastka z haszyszem. Łącznie policjanci zabezpieczyli 125 g ciasteczek z haszyszem, 42 g narkotyków, 18 szt. tabletek ecstazy oraz 12 szt. kartoników LSD.

(red) Zd. KPP w Myszkowie

eprasa.pl e363af3221

KONTROLA PALENISK DOMOWYCH w ŻARKACH i innych gminach

Zgodnie z uchwałą antysmogową po 1 stycznia 2022 roku z eksploatacji powinny zostać usunięte najstarsze, najbardziej emisyjne urządzenia grzewcze, wiek kotła powyżej 10 lat (2006 r. i starsze) oraz kotły bez tabliczki znamionowej.

W związku z powyższym upoważnieni pracownicy Urzędu Miasta i Gminy w Żarkach przeprowadzają kontrole domowych pieców i kotłów.

Kontrole przeprowadzane są pod kątem nielegalnego spalania odpadów, jakości paliw, rodzaju źródła ogrzewania oraz przestrzegania zapisów uchwały antysmogowej dla województwa śląskiego. Czynności kontrolne wykonywane są w obecności właściciela nieruchomości lub dorosłego domownika. Z czynności kontrolnych sporządzany jest protokół.

Prawa i obowiązki osoby kontrolowanej?

Kontrolowana osoba fizyczna ma obowiązek umożliwić przeprowadzenie kontroli, a w szczególności:

- umożliwić wstęp kontrolującego wraz z rzeczoznawcami i niezbędnym sprzętem na teren nieruchomości, obiektu lub ich części w godzinach od 6 do 22,
- udzielić pisemnych lub ustnych informacji w zakresie niezbędnym do ustalenia stanu faktycznego, a także okazać dokumenty i udostępnić wszelkie dane mające związek z problematyką kontroli (art. 379 ust. 3 prawo ochrony środowiska, dalej p.o.ś.).

Udaremnianie lub utrudnianie przeprowadzenia kontroli lub dokonania czynności kontrolnej stanowi przestępstwo, o którym mowa w art. 225 § 1 kodeksu karnego „Kto osobie uprawnionej do przeprowadzania kontroli w zakresie ochrony środowiska lub osobie przybranej jej do pomocy udaremnia lub utrudnia wykonanie czynności służbowej, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3".

Osoba kontrolowana jest uprawniona do:

- otrzymania jednego egzemplarza protokołu kontroli (art. 380 ust. 1 p.o.ś.) oraz do podpisania protokołu,
- wniesienia zastrzeżeń i uwag do protokołu wraz z uzasadnieniem (art. 380 ust. 2 p.o.ś.),
- odmowy podpisania protokołu oraz przedstawienia swojego stanowiska na piśmie w terminie 7 dni Burmistrzowi Miasta i Gminy Żarki (art. 379. ust. 3 p.o.ś.).

Poza kontrolami wymaganymi przez program ochrony powietrza wynikający z ustawy antysmogowej, na terenie gminy prowadzone są także kontrole palenisk na podstawie zgłoszeń mieszkańców.

Podejrzenia spalania odpadów w domowych paleniskach oraz spalanie odpadów na powierzchni ziemi (w tym odpady zielone, np. liście, gałęzie itp.) należy zgłaszć do gmina lub na policje.

Podejrzenie spalania odpadów w przedsiębiorstwach należy kierować do: Wojewódzkiego Inspektoratu Ochrony Środowiska w Katowicach

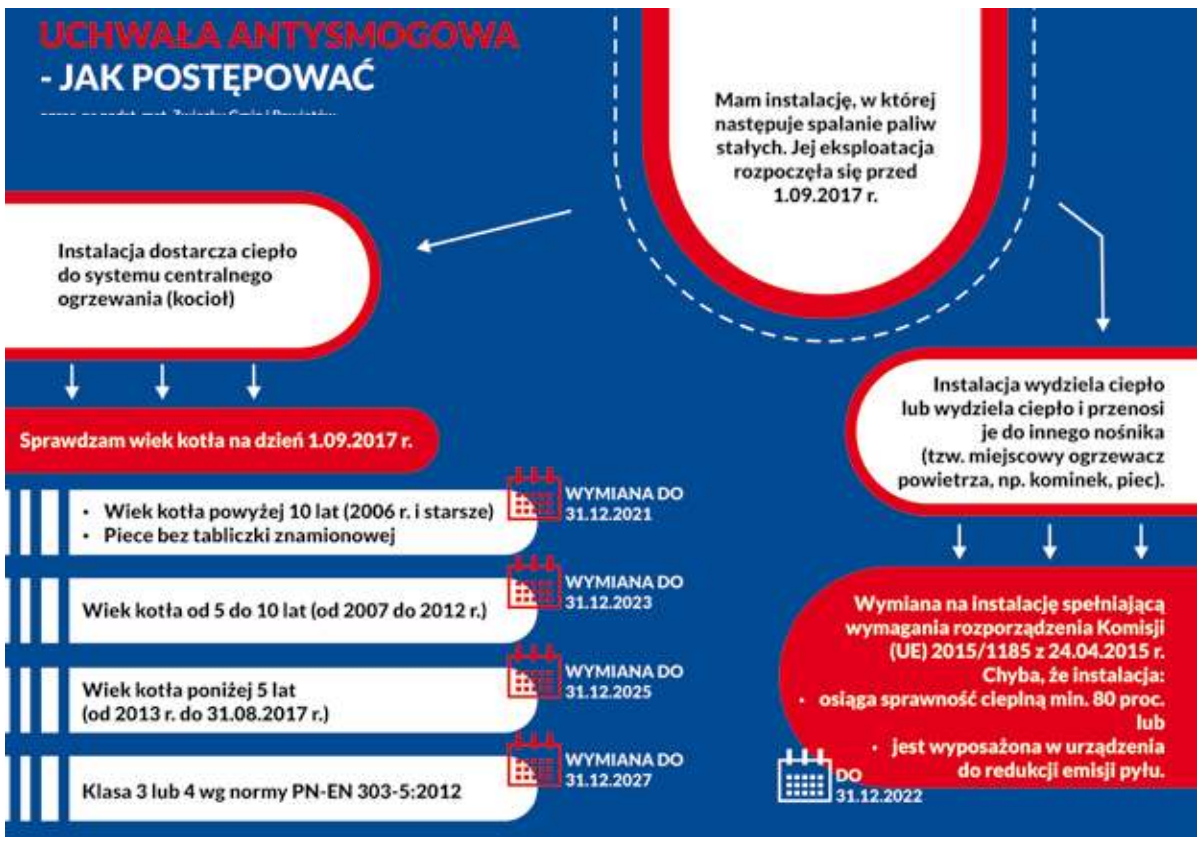
Delegatura w Częstochowie, tel: 34 364 35 12

Gmina może otrzymać karę w wysokości do 500 000 zł

W województwie małopolskim, śląskim i mazowieckim realizacja kontroli jest dla gmin obligatoryjna z uwagi na obowiązujący POP, a brak przeprowadzenia odpowiedniej ich liczby może skutkować nałożeniem na gminy kary w wysokości do 500 000 zł, na podstawie art. 315a ust. 1 pkt 3 POŚ/

WAŻNE!

Co ważne, utrudnianie lub udaremnianie kontroli to przestępstwo w rozumieniu art. 225 Kodeksu karnego: Kto osobie uprawnionej do przeprowadzania kontroli w zakresie ochrony środowiska lub osobie przybranej jej do pomocy udaremnia lub utrudnia wykonanie czynności służbowej, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.



DOBRA PRAKTYKA. WERYFIKACJA BAZY OSÓB KORZYSTAJĄCYCH Z DOTACJI

Przed kontrolą warto sprawdzić kontrolowany adres w wewnętrznej ewidencji – czy wcześniej korzystał np. z dofinansowania gminnego na wymianę źródła ciepła i czy dalej użytkuje zamontowane źródło ciepła.

ALARM SMOGOWY

DOBRA PRAKTYKA. KONTROLE W ASYŚCIE POLICJI INFORMUJE ALARM SMOGOWY

Jeśli w gminie nie ma straży miejskiej/gminnej dobrą praktyką jest prowadzenie kontroli w asyście policji. Urzędnicy nie mają możliwości wystawiania mandatów, a więc obecność policji jest w tym wypadku bardzo pomocna.

Co do zasady policja może prowadzić czynności wyjaśniające, gdy istnieje uzasadnione podejrzenie popełnienia wykroczenia (np. naruszenia uchwały antysmogowej lub spalania odpadów). Podstawą prawną działania policji są przepisy ustawy o Policji oraz Kodeksu postępowania w sprawach o wykroczenia.

Należy jednak zwrócić uwagę na przepis art. 9 Ustawy o utrzymaniu czystości i porządku w gminach, zgodnie z którym na wniosek wójta, burmistrza lub prezydenta miasta właściwy miejscowo komendant ma obowiązek zapewnić wsparcie policji w prowadzeniu kontroli przestrzegania przepisów tej ustawy. Kontrola taka obejmuje m.in. sposób postępowania z odpadami komunalnymi, a więc również przypadki ich spalania

polski alarm smogowy

eprasa.pl e363af3221

Piłka nożna

ODSZEDŁ BOGUSŁAW BOCHENEK

(Myszków) W środę, 22 listopada zmarł Bogusław Bochenek, zawodnik i trener klubów z regionu myszkowskiego oraz częstochowskiego. Bogusław Bochenek (rocznik 1961) grał między innymi w zespołach Unii Masłońskie, Papiernika Myszków, w częstochowskich zespołach Rakowa, Victorii a także w Motorze Praszka i w zespole z Dąbrowy Górniczej. Jako trener pracował w Piaście Przyrów, Hetmanie Włoszczowa czy Sparcie Szczekociny.

W środę, 22 listopada zmarł Bogusław Bochenek, zawodnik i trener klubów z regionu myszkowskiego oraz częstochowskiego. Bogusław Bochenek (rocznik 1961) grał między innymi w zespołach Unii Masłońskie, Papiernika Myszków, w częstochowskich zespołach Rakowa, Victorii a także w Motorze Praszka i w zespole z Dąbrowy Górniczej. Jako trener pracował w Piaście Przyrów, Hetmanie Włoszczowa czy Sparcie Szczekociny.

Bogusław był wychowankiem myszkowskiego klubu. Dobrą grą zwrócił uwagę działaczy Rakowa Częstochowa, ale po okresie gry w Częstochowie wrócił do Myszkowa, gdzie szykowała się świetna drużyna, która w krótkim czasie z IV ligi awansowała na zaplecze ekstraklasy (wówczas zwanej 1 ligą). Bogusław był podstawowym i jednym z najbardziej wyróżniających się zawodników tamtej drużyny i w znacznej mierze przyczynił się do dwóch awansów Papiernika/Krisbuta Myszków.

- Bogusław grał jako ofensywny pomocnik i dysponował świetnym strzałem zewnętrzną częścią stopy. Często po jego akcjach bramki strzelał Mariusz Mizgała, nasz najlepszy snajper. Był świetnym kolegą, zawsze życzliwy i pomocny – **wspomina kolegę z drużyny Piotr Wysocki.**

- Niewielu było ludzi o tak dobrym sercu jak Bogusław. Sobie odjął, a drugiemu dał. Nie było dla niego rzeczy nie do załatwienia, zawsze pomocny, przyjacielski. Można z nim było konie kraść – **dodaje kolejny przyjaciel z boiska Waldemar Kamiński.**

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

Siatkówka, Puchar CEV

ALURON CMC O KROK OD KOLEJNEJ RUNDY

Aluron CMC Warta Zawiercie - Hebar Pazardżik 3:0 (25:19, 25:13, 25:18)

(Zawiercie) W 1/32 finału Pucharu CEV Aluron CMC Warta Zawiercie zmierzył się z Hebaru Pazardżik. Pierwszy mecz rozegrany został w Sosnowcu 23 listopada i zakończył się zwycięstwem Zawiercia 3:0, a rewanż odbył się w środę 29 listopada, wynik i opis podamy w kolejnym wydaniu.

W 1/32 finału Pucharu CEV Aluron CMC Warta Zawiercie zmierzył się z Hebaru Pazardżik. Pierwszy mecz rozegrany został w Sosnowcu 23 listopada i zakończył się zwycięstwem Zawiercia 3:0. Początek meczu był wyrównany i toczył się punkt za punkt. Gości sprawiali sporo problemów przyjmującym z Zawiercia zagrywką. Dopiero seria, gdy w polu serwisowym pojawił się Bartosz Kwolek, pozwoliła Aluronowi odskoczyć na 11:7. Sygnał do pościgu dał gościom ich kapitan, Wiktor Josifow, który zatrzymał na środku Mateusza Bieńka, a następnie zameldował się za linią 9. metra. Jego mocne ciosy odrzucały nasz zespół od siatki, co pomogło Hebarowi nie tylko wyrównać, ale nawet objąć prowadzenie 13:12 po skutecznej kontrze Rozalina Penczewa. Końcówka seta należała jednak do Jurajskich Rycerze, którzy wygrali premierowego seta 25:19, po asie serwisowym Bieńka.

Po zmianie stron od początku przyjmujących drużyny przeciwnej odrzucali kolejno Bieniek, Butryn, Clevenot czy Miguel Tavares, po którego bezpośrednim punkcie zza 9. metra prowadzili już 13:6. Aluron przejął kontrolę nad grą, dominując w każdym elemencie siatkarskiego rzemiosła i w efekcie powiększając przewagę do dwucyfrowych rozmiarów. Seta zakończył zepsuty serwis Penczewa.

Początek trzeciego seta był wyrównany, ale po chwili gospodarze odskoczyli z wynikiem na 8:4, podczas której bloki zanotowali Bieniek i Tavares. Goście próbowali jeszcze walczyć, ale

eprasa.pl e363af3221

przyjmujący z Zawiercia radzili sobie doskonale z mocnymi zagrywkami Bułgarów. Jednak wypracowana przewaga została dowieziona do końca seta, którego Aluron wygrał 25:18.

Rewanż odbył się w środę 29 listopada, wynik i opis podamy w kolejnym wydaniu.

***

Aluron CMC Warta Zawiercie - Hebar Pazardżik 3:0 (25:19, 25:13, 25:18)

Składy:

Aluron CMC Warta Zawiercie: Tavares, Butryn, Kwolek, Clevenot, Zniszczoł, Bieniek, Perry (L) oraz Łaba, Schamlewski, Gąsior. **Trener:** Michał Winiarski.

Hebar Pazardżik:

MVP: Mateusz Bieniek.

Wyniki par rundy 1/32 pucharu CEV:

Budvanska Rivijera - Dynamo Apeldoorn 3:0
Neftohimic Burgas – Arkasspor 0:3
Partizan - Haasrode Leuven 0:3
SC Prometey Dnipro – Groningen/Lycurgus 3:0
Tirol Innsbruck – Fenerbahce 3:2
VaLePa – Karlovarsko 1:3
Fino Kaposvar SE – Chenois 0:3
Kladno – Radnik 3:0
AONS Milon – Aich/Dob 3:0
HAOK Mladost – PAOK 0:3

Vojvodina - Rio Duero Soria 0:3
Nantes – Chaumont 3:1
Milano – Menen 3:0
Radnicki – Craiova 3:2
Aluron CMC Warta – Hebar 3:0
Strumica – Duren 0:3

Zestawy par rundy rewanżowej 1/32 pucharu CEV:

Arkasspor - Neftohimic Burgas
Fenerbahce - Tirol Innsbruck
Craiova – Radnicki
Hebar - Aluron CMC Warta (29 listopada, godzina 18:00)
Karlovarsko – VaLePa
Radnik - Kladno
Aich/Dob - AONS Milon
Dynamo Apeldoorn - Budvanska Rivijera
Groningen/Lycurgus - SC Prometey Dnipro
Chaumont – Nantes
Chenois - Fino Kaposvar SE
Rio Duero Soria – Vojvodina
Haasrode Leuven – Partizan
Menen – Milano
PAOK - HAOK Mladost
Duren – Strumica (**tu**), **foto:** aluroncmc.pl

eprasa.pl e363af3221

Biegi

BIEG PO ZDROWIE W NOWEJ LOKALIZACJI

(Myszków) W niedzielę 12 listopada na bieżni lekkoatletycznej przy ul. Pułaskiego 13 b w Myszkowie odbył się 9 "Bieg po Zdrowie" VIII cyklu Z okazji Narodowego Święta Niepodległości oraz akcja charytatywna ze zbiórką pieniędzy na Fundacja poMocna sekcja "w stronę marzeń". Cykl ten jest już ósmą edycją biegu w Myszkowie, w którym uczestnicy spotykali się na trasie biegu na kompleksie „Dotyk Jury", a teraz na nowo otwartej bieżni przy stadionie miejskim. Dziewiąty tegoroczny bieg zgromadził na start 61 chętnych amatorów biegów terenowych.

W niedzielę 12 listopada na bieżni lekkoatletycznej przy ul. Pułaskiego 13 b w Myszkowie odbył się 9 "Bieg po Zdrowie" VIII cyklu Z okazji Narodowego Święta Niepodległości oraz akcja charytatywna ze zbiórką pieniędzy na Fundacja poMocna sekcja "w stronę marzeń". Cykl ten jest już ósmą edycją biegu w Myszkowie, w którym uczestnicy spotykali się na trasie biegu na kompleksie „Dotyk Jury", a teraz na nowo otwartej bieżni przy stadionie miejskim. Dziewiąty tegoroczny bieg zgromadził na start 61 chętnych amatorów biegów terenowych.

Chwilę po godzinie 10.00 nastąpił start i uczestnicy mogli pokonać 12, 5 okrążenia (jedno okrążenie liczyło 400 m) bez względu na zajętą pozycję, ponieważ ideą comiesięcznych biegów w Myszkowie jest przyciągnięcie jak największej liczby osób lubiących aktywność fizyczną.

Podczas biegu fundacja poMocna zebrała pieniądze dla podopiecznych „w stronę marzeń" w kwocie 420 zł.

Organizatorzy dziękują i gratulują wszystkim uczestnikom i zapraszamy do udziału w kolejnych Biegu z cyklu „Biegu Po Zdrowie", który odbędzie się już w niedzielę 3 grudnia o godzinie 10:00 na kompleksie Dotyk Jury z okazji Mikołajek.

(**tu**), **foto:** MOSiR Myszków

Piłka nożna, III śląska liga futsalu

DRUGA LIGOWA PORAŻKA MKS-U MYSZKÓW

Promar IT Carbo Gliwice - MKS Myszków 7:4 (1:2)

(Myszków) W sobotę 25 listopada w hali przy ulicy Jasnej w Gliwicach zawodnicy MKS Myszków rozegrali mecz z Promar IT Carbo Gliwice. Było to spotkanie w ramach czwartej kolejki III ligi śląskiej futsalu, które zakończyło się porażką MKS-u 7:4.

W sobotę 25 listopada w hali przy ulicy Jasnej w Gliwicach zawodnicy MKS Myszków rozegrali mecz z Promar IT Carbo Gliwice. Było to spotkanie w ramach czwartej kolejki III ligi śląskiej futsalu, które zakończyło się porażką MKS-u 7:4. Do przerwy myszkowianie prowadzili 2:1 po trafieniach Igora Sychowicza w 11 minujcie i Przemysława Malczewskiego w 12 minucie. A dla gospodarzy w pierwszej minucie strzelił Krzysztof Borowiec. W drugiej połowie padły jeszcze dwie bramki dla MKS-u w 24 minucie po trafieniu Piotra Nowakowskiego i w 31 minucie po golu Damiana Lampa. A dla gliwiczan bramki w drugiej połowie strzelili Adam Kozioł w 21 minucie, Marek Chojnacki w 24 i 30 minucie, Krzysztof Leśniak w 26 minucie, Krzysztof Borowiec w 33 minucie oraz Wojciech Wołongiewicz w 34 minucie.

W sobotę 2 grudnia o godzinie 16:00 piłkarze MKS-u Myszków podejmą we własnej hali SP Clearex - Sport II Chorzów.

***

Promar IT Carbo Gliwice - MKS Myszków 7:4 (1:2)

Bramki: Krzysztof Borowiec (1', 33'), Adam Kozioł (21'), Marek Chojnacki (24', 30'), Krzysztof Leśniak (26'), Wojciech Wołongiewicz (34') - Igor Sychowicz (11'), Przemysław Malczewski (12'), Piotr Nowakowski (24'), Damian Lampa (31').

Żółte kartki: nikt nie został ukarany kartka.

Składy:

Promar IT Carbo Gliwice: Patryk Płaczek - Wojciech Wołongiewicz, Krzysztof Borowiec, Marek Chojnacki, Michał Cygnarowski. **Skład rezerwowy:** Dominik Jach, Adam Kozioł, Krzysztof Leśniak, Mateusz Małgowski, Michał Rejmer, Igor Wojsław. **Trener**: Michał Cygnarowski.

MKS Myszków: Bartosz Ptak - Jakub Świeboda, Igor Sychowicz, Przemysław Malczewski, Piotr Nowakowski. **Skład rezerwowy:** Przemysław Frączek, Damian Lampa, Kacper Niedzielski, Rafał Nowak, Mateusz Rusek, Daniel Sroślak, Damian Wojtasik, Szymon Zieliński. **Trener:** Przemysław Malczewski.

Wyniki par czwartej kolejki III śląska liga futsalu:

Promar IT Carbo Gliwice - MKS Myszków 7:4

SP Clearex - Sport II Chorzów - AZS II Uniwersytetu Śląskiego 1:6

KS Sośnica II Gliwice - SRS Gwiazda II Ruda Śląska 3:3

Aktualna tabela III śląskiej ligi futsalu:

1. SRS Gwiazda II Ruda Śląska	3 - 9 -	27:6
2. Promar IT Carbo Gliwice	3 - 9 -	18:8
3. KS Sośnica II Gliwice	2 - 3 -	14:7
4. AZS II Uniwersytetu Śląskiego	3 - 2 -	7:11
5. SP Clearex - Sport II Chorzów	2 - 1 -	3:12
6. MKS Myszków	3 - 1 -	12:22
7. TSMT Rybnik Futsal Club	2 - 0 -	4:19

Zestawy par piątej kolejki III śląska liga futsalu:

MKS Myszków - SP Clearex - Sport II Chorzów (2 grudnia, godzina 16:00)

SRS Gwiazda II Ruda Śląska - TSMT Rybnik Futsal Club

AZS II Uniwersytetu Śląskiego - KS Sośnica II Gliwice (**tu**), **foto:** profil na FB Promar IT Carbo Gliwice

eprasa.pl e363af3221

Siatkówka, PlusLiga

SZYBKI MECZ Z BOGDANKĄ LUK LUBLIN

Aluron CMC Warta Zawiercie - Bogdanka LUK Lublin 3:0 (25:19, 25:21, 29:27)

(Zawiercie) W ósmej kolejce spotkań siatkarskiej PlusLigi Aluron CMC Warta Zawiercie podejmował we własnej hali zawodników Bogdanka LUK Lublin. Mecz rozegrany został w niedzielę 26 listopada i zakończył się zwycięstwem 3:0.

W ósmej kolejce spotkań siatkarskiej PlusLigi Aluron CMC Warta Zawiercie podejmował we własnej hali zawodników Bogdanka LUK Lublin. Mecz rozegrany został w niedzielę 26 listopada i zakończył się zwycięstwem 3:0.

Początek spotkania był wyrównany, a gra toczyła się punkt za punkt. Taki stan miał miejsce do wyniku 17:17. Gdy na polu zagrywki wstawił się Karol Butryn Aluron odskoczył z wynikiem na 20:17. Clevenot dołożył asa, Kwolek skończył kontratak, a pierwszego setbola dał finezyjny atak Zniszczoła. Pierwszy set zakończył błąd w polu zagrywki Jakuba Wachnika z Lubina.

Początek drugiej partii był dla gości, którzy prowadzili już 7:4. Jurajscy Rycerze wyrównali na 7:7 po asie Kwolka. Gra znowu się wyrównała i dopiero po dwóch punktowych atakach Kwolka i Butryna Aluron wyszedł na prowadzenie 17:12. Mateusz Bieniek również skończył dwie kolejne akcje ze środka i było 19:13. Niestety Kwolek źle wylądował po jednym z serwisów i wkrótce musiał zejść z boiska, a jego miejsce zajął Patryk Łaba. Przeciwnicy wykorzystali ten moment i zaczęli błyskawicznie odrabiać straty, zmniejszając je do wyniku 20:22 po dwóch udanych akcjach byłego środkowego Aluronu, Marcina Kani. Końcówka to seria błędów z obu stron, z której zwycięsko wyszli gospodarze wygrywając 25:21.

Początek trzeciego seta to ponownie gra punk za punkt do stanu 10:10. Goście dzięki atakom Branda i błędom Tavares Rodrigues i Kwolka, który wrócił na boisku w trzecim secie odskoczyli z wynikiem na 14:11. Trener Michał Winiarski postanowił zastąpić Clevenota Łabą. Ten świetnie wprowadził się w grę, kończąc od razu dwa ataki, a następnie zablokował Malinowskiego, dzięki czemu wyrównaliśmy na 17:17. Końcówka seta była wyrównana i o zwycięstwie w tej partii zdecydowała gra na przewagi, z której zwycięsko wyszli gospodarze. Piłkę meczową z pola zagrywki zakończył Tavares Rodrigues.

W niedzielę 3 grudnia siatkarze Aluron CMC Warty Zawiercie podejmą we własnej hali zawodników Trefla Gdańsk w meczu dziesiątej kolejki PlusLigi.

***

Aluron CMC Warta Zawiercie - Bogdanka LUK Lublin 3:0 (25:19, 25:21, 29:27)

Składy:

Aluron CMC Warta Zawiercie: Bartosz Kwolek, Mateusz Bieniek, Karol Butryn, Trevor Clevenot, Miłosz Zniszczoł, Miguel Tavares Rodrigues – Luke Perry (libero) oraz Patryk Łaba, Michał Szalacha, Daniel Gąsior. **Trener:** Michał Winiarski.

Bogdanka LUK Lublin: Marcin Komenda, Tobias Brand, Jan Nowakowski, Mateusz Malinowski, Alexandre Ferreira, Marcin Kania – Thales Hoss (libero) oraz Maciej Krysiak, Jakub Wachnik, Jakub Nowosielski, Damian Schulz, Damian Hudzik. **Trener:** Massimo Botti.

MVP: Karol Butryn.

Wyniki par ósmej kolejki PlusLigi:

Ślepsk Malow Suwałki - Trefl Gdańsk 0:3
PGE GiEK Skra Bełchatów - Projekt Warszawa 3:1
Grupa Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle - Barkom Każany Lwów 1:3
Jastrzębski Węgiel - KGHM Cuprum Lubin 3:0
PSG Stal Nysa - Enea Czarni Radom 3:1
Exact Systems Hemarpol Częstochowa - Asseco Resovia Rzeszów 1:3
Aluron CMC Warta Zawiercie - Bogdanka LUK Lublin 3:0
Indykpol AZS Olsztyn - GKS Katowice 3:0

Aktualna tabela PlusLigi:

1. Jastrzębski Węgiel	8 - 24 - 24:3
2. Projekt Warszawa	8 - 20 - 22:7
3. Trefl Gdańsk	8 - 19 - 20:8
4. Aluron CMC Warta Zawiercie	8 - 18 - 21:8
5. Asseco Resovia Rzeszów	8 - 16 - 20:11
6. Bogdanka LUK Lublin	8 - 15 - 19:14
7. Grupa Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle	8 - 14 - 17:13
8. PSG Stal Nysa	8 - 13 - 17:17
9. Indykpol AZS Olsztyn	7 - 11 - 13:13
10. Ślepsk Malow Suwałki	8 - 9 - 10:16
11. Barkom-Każany Lwów	8 - 8 - 10:19
12. KGHM Cuprum Lubin	8 - 8 - 10:18
13. PGE GiEK Skra Bełchatów	7 - 7 - 13:17
14. Exact Systems Hemarpol Częstochowa	8 - 6 - 9:20
15. GKS Katowice	8 - 1 - 5:24
16. Enea Czarni Radom	8 - 0 - 2:24

Zestawy par dziewiątej kolejki PlusLigi:

Asseco Resovia Rzeszów - PGE GiEK Skra Bełchatów
GKS Katowice - Exact Systems Hemarpol Częstochowa
Enea Czarni Radom - Indykpol AZS Olsztyn
Grupa Azoty ZAKSA Kędzierzyn-Koźle - KGHM Cuprum Lubin
Barkom Każany Lwów - PSG Stal Nysa
Bogdanka LUK Lublin - Jastrzębski Węgiel
Aluron CMC Warta Zawiercie - Trefl Gdańsk (3 grudnia, godzina 14:45)
Projekt Warszawa - Ślepsk Malow Suwałki

(tu), foto: aluroncmc.pl

eprasa.pl e363af3221

Piłka nożna, Puchar Polski kobiet

KONIEC PRZYGODY ZAWODNICZEK MKS-U W PUCHARZE POLSKI

MKS Myszków - Bielawianka Bielawa 1:3 (0:2)

(Myszków) W sobotę 25 listopada rozegrane zostały spotkanie 1/16 Pucharu Polski kobiet. W nich zawodniczki MKS-u Myszków podejmowały na własnym boisku pierwszoligową Bielawiankę Bielawa. Spotkanie zakończyło się porażką MKS-u 1:3.

W sobotę 25 listopada rozegrane zostały spotkanie 1/16 Pucharu Polski kobiet. W nich zawodniczki MKS-u Myszków podejmowały na własnym boisku pierwszoligową Bielawiankę Bielawa. Spotkanie zakończyło się porażką MKS-u 1:3. Pierwsza bramkę w tym spotykaniu zdobyła dla Bielawy Milena Ziębińska, która po niefortunnej interwencji skierowała piłkę do własnej bramki. Na 2:0 dla gości w 38 minucie podwyższyła Karolina Tylak. Trzecią bramkę dla Bielawianki zdobyła w 77 minucie Weronika Pryczek. A honorowe trafienie dla Myszkowa w 80 minucie zdobyła Klaudia Nowak strzałem głową po dośrodkowaniu z rzutu rożnego.

***

MKS Myszków - Bielawianka Bielawa 1:3 (0:2)

Bramki: Klaudia Nowak (80') - Milena Ziębińska (30' samobójcza), Karolina Tylak (38'), Weronika Pryczek (77').

Żółte kartki: Julia Migacz, Zuzanna Szczepańska (obie z Bielawianka Bielawa).

Składy:

MKS Myszków: Faustyna Korzekwa - Jesica Godowska. Klaudia Heblik. Paulina Kowalska. Magdalena Lisik. Klaudia Nowak, Daria Polańska, Dominika Rosak, Karolina Woźniakowska, Milena Ziębińska, Wiktoria Aumiiller. **Trener:** Tomasz Dusza.

Bielawianka Bielawa: Mariia Valchuk - Martyna Kruk, Teresa Kruk, Zuzanna Kruk (62' Weronika Pryczek), Katarzyna Kubik, Julia Migacz (82' Magdalena Kapłon), Amelia Piotrowska (88' Vanessa Kamosz), Loreta Rogaciova, Patrycja Rżany, Zuzanna Szczepańska, Karolina Tylak. **Trener:** Sebastian Głogowski.

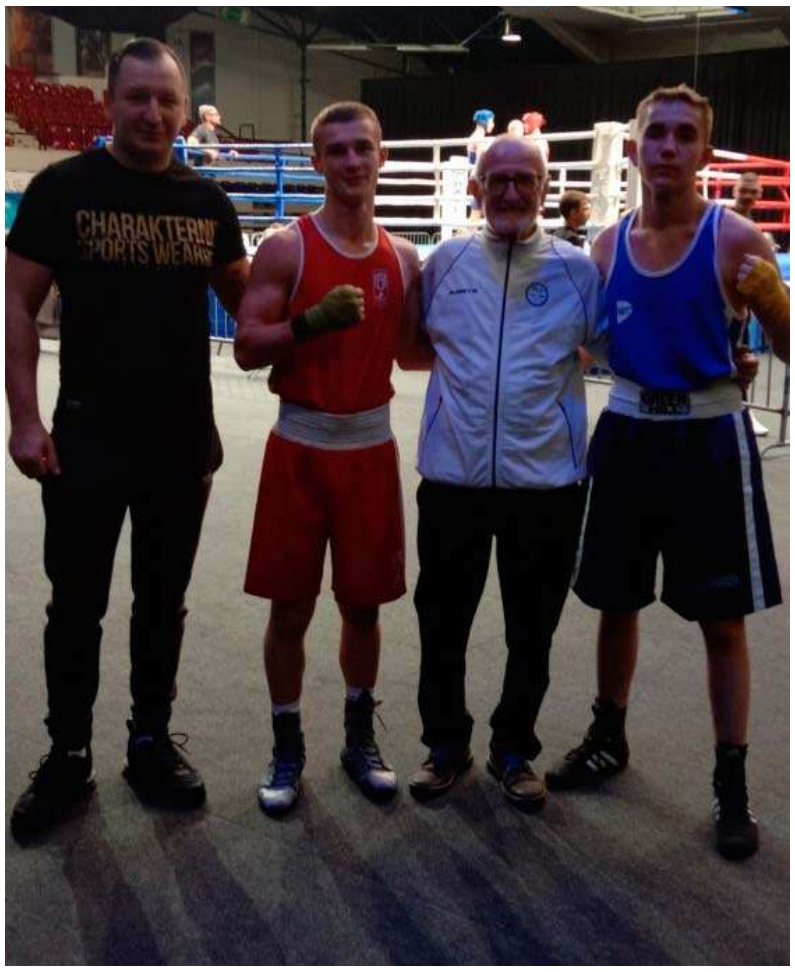
Wyniki spotkania 1/16 Pucharu Polski:

GKS Katowice - Pogoń Szczecin 4:1
Lech/UAM II Poznań - Ostrovia 1909 Ostrów Wielkopolski 2:4
Zorza Pęgów - KKP Bydgoszcz (przerwany przy stanie 1:1)
Medyk Konin - Górnik Łęczna 2:5
Sportowa Czwórka Radom - Śląsk Wrocław 0:3
Praga Warszawa - Czarni Sosnowiec 0:17
Resovia II - PTC II Pabianice 3:2
MKS Myszków - Bielawianka Bielawa 1:3
Victoria Niemcz - SWD Wodzisław Śląski 8:1
Trójka II Staszkówka/Jelna - Rekord Bielsko-Biała (przełożony)
APLG II Gdańsk - Unia Lublin 2:1
LZS Stare Oborzyska - Skra Częstochowa 3:2
Lech/UAM Poznań - APLG Gdańsk 1:2
Wanda Nowa Huta (Kraków) - Stomilanki Olsztyn 2:11
Resovia - TKKF Checz Gdynia 3:1
ROW Rybnik - UKS SMS Łódź (przełożony)

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

IV TURNIEJ NADZIEI OLIMPIJSKICH IM. JANUSZA GORTATA

(Poraj, Jaworzno) W ostatni weekend października w hali Widowiskowo-Sportowej MCKiS odbył się IV Turniej Nadziei Olimpijskich im. Janusza Gortata. Do turnieju zgłosiło się ok. 120 zawodników z 30 klubów z całej Polski, ale też z Czech i Słowacji. Klub San Paulo Masłońskie- Polonia Poraj reprezentował 15 letni Robert Czechowski.



W ostatni weekend października odbył się IV Turniej Nadziei Olimpijskich im. Janusza Gortata. Do turnieju zgłosiło się ok. 120 zawodników z 30 klubów z całej Polski, ale też z Czech i Słowacji. Klub San Paulo Masłońskie- Polonia Poraj reprezentował 15 letni Robert Czechowski. Była to już czwarta edycja tego prestiżowego wydarzenia, które co roku przyciąga coraz więcej młodych adeptów sztuk walki. W tegorocznych zmaganiach rywalizowali zawodnicy i zawodniczki urodzeni w latach 2007 i 2008, w kategoriach wagowych mężczyzn od 48 do +80 kg i kobiet w wagach od 46 do 70 kg. W pierwszym dniu zawodów Robert walczył z Kacprem Gładyszem z K.S. Garda Gierałtowice, z którym przegrał jednogłośnie na punkty. W drugim dniu spotkał się na ringu z Tomaszem Rabka z Sanok Street Autonomy, z którym stoczył trzy rundowy pojedynek wygrywając decyzją sędziów na punkty 2:1, chociaż wydawało się, że w każdej rundzie Robert był lepszy.

- Walki Roberta charakteryzują się szybkością agresją, czasami spokojem, częstą wymianą ciosów. Nie boi się walczyć z przeciwnikami silniejszymi i bardziej utytułowanymi – **skomentował trener ks. Zbigniew Dudek.**

(**tu**), **foto:** UG Poraj

eprasa.pl e363af3221

Kickboxing

OTWARTE MISTRZOSTWA ŚLĄSKA „FLASH FIGHTER”

(Zawiercie, Radlin) W niedzielę 1 października w hali sportowej w Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji w Radlinie odbyły się Otwarte Mistrzostwa Śląska „FLASH FIGHTER” dzieci, kadetów młodszych i starszych, juniorów, seniorów i weteranów w point-fighting i light-contact. Do turnieju przystąpiło 207 zawodników z 20 klubów, w tym również liczna grupa z klubu Kickboxing Małpka Zawiercie. Zawody były dobrą okazją do sprawdzenia swojej formy na początku nowego sezonu.

W niedzielę 1 października w hali sportowej w Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji w Radlinie odbyły się Otwarte Mistrzostwa Śląska „FLASH FIGHTER” dzieci, kadetów młodszych i starszych, juniorów, seniorów i weteranów w point-fighting i light-contact. Do turnieju przystąpiło 207 zawodników z 20 klubów, w tym również liczna grupa z klubu Kickboxing Małpka Zawiercie. Zawody były dobrą okazją do sprawdzenia swojej formy na początku nowego sezonu. Podopieczni Kickboxing Małpka Zawiercie kolejny raz nie zawiedli. Postawili na precyzję, technikę i pełne rozpracowanie przeciwnika co dało im 9 medali i tym samym dwie Mistrzynie Śląska i jednego Mistrza Śląska oraz Wicemistrzynię Śląska i 5 Wicemistrzów Śląska.

Medale zdobywali:
Róża Rybacka – 1 miejsce Light Contact, Mistrzyni Śląska

Julia Rynka – 1 miejsce Pointfighting, Mistrzyni Śląska
Julia Rynka – 2 miejsce Light contact, Wicemistrzyni Śląska
Jakub Rynka - 1 miejsce Pointfighting, Mistrzyni Śląska
Emila Baran – 2 miejsce Light contact Wicemistrzyni Śląska
Marcel Nowak – 2 miejsce Light contact Wicemistrz Śląska
Patryk Iłczyk – 2 miejsce Light contact Wicemistrz Śląska
Artem Tolstopiat – 2 miejsce Pointfighting, Wicemistrz Śląska,
Artem Bondar - 2 miejsce Pointfighting, Wicemistrz Śląska

(**tu**), **foto:** profil na FB Kickboxing Małpka Zawiercie

eprasa.pl e363af3221

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

Rębak, rozdrabnianie gałęzi 724-782-830

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

Montaż klimatyzacji grzejąco- chłodzących w budynkach. 506-655-874

Naprawa: kuchnie gazowo- elektryczne, lodówki, zmywarki, witryny, lady, pralki automatyczne wirnikowe, wirówki, instalacje elektryczne tel. 506-655-874

Naprawa komputerów i laptopów. Dojazd do klienta. Tel. 601-623-740

Radca Prawny Jadwiga Kwiecień Kancelaria Prawna Sp.k Myszków ul Kwiatkowskiego 5 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

Instalacje woda- gaz-CO montaż piecy gazowych 601-740-919

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

Wycinka drzew, usługi rębakiem, frezowanie pni i sprzedaż drewna tel. 732-244-154

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

AZBEST demontaż i utylizacja 791-973-030

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

REMONTY, kafelkowanie 695-774-479

Więźby, pokrycia dachowe, podbitki. 502-023-510 603-968-668

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

Wykończenia wnętrz, gipsowanie, malowanie, remonty. 507-467-009

Wykonuję świadectwa charakterystyki energetycznej obowiązkowe od 28 kwietnia 2023! Audyty do „Czyste powietrze" 691-298-811

Usługi ogólnobudowlane- roboty kompleksowe. Docieplenia. Faktura VAT, szybkie realizacje. 507-431-527

Malowanie z zewnątrz i wewnątrz budynków. Malowanie natryskowe i tradycyjne. Tapetowanie, gładzie oraz inne prace remontowe tel. 883-794-749

Malowanie z zewnątrz i wewnątrz budynków. Malowanie natryskowe i tradycyjne. Tapetowanie, gładzie oraz inne prace remontowe tel. 883-794-749

Montaż dachów Tanio! tel. 511-134-378

Wylewki Mixokretem + malowanie mieszkań, drobne remonty tel. 792-775-035

ARTYKUŁY BUDOWLANE

Gładzie, gipsowanie, malowanie, tapetowanie. Solidnie i tanio 508-043-678

DOM i OGRÓD

Sprzedaż Jabłek prosto z sadu- owoce bez oprysków chemicznych Myszków ul. Piękna 46 tel. 502-317-154

Sprzedam drewno łupane liściaste i iglaste cena od 200 zł 661-050-665

Drewno kominkowe, suche, brzoza- sprzedam. 601-623-795

NAUKA

Matematyka.535-784-369

DAM PRACĘ

Przyjmę pomocnika do prac ciesielsko-dekarskich. 508-454-992

Przyjmę Panią do sprzątania może być z grupą tel. 662-079-468

SPRZEDAM

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

Sprzedam lodówkę Amica tel. 793-388-335

Sprzedam krzesła lata 50-te tel. 793-388-335

Piec kuchenny lewostronny. 514-178-041

SALON URODA
FRYZJERSTWO I KOSMETYKA
MAKIJAŻ TRWAŁY
BRWI, OCZU I UST

PODKREŚLENIE URODY,
DELIKATNE KORYGOWANIE UST,
PODKREŚLENIE LINI OCZU,
NADANIE KSZTAŁTU ŁUKU BRWIOWEGO
DOŚWIADCZONA LINERGISTKA
PRACUJE METODĄ LONG- TIME-LINER
Częstochowa Dąbrowskiego 18, tel. 34 324 44 40

IMPERIA DYLAND
SYSTEMY OSŁON SŁONECZNYCH
Myszków Słowackiego 88
/Baza Jurajskiej/
czynne pn – pt 8:00-16:00

NAJTANIEJI
NAJSZYBCIEJI
NAJLEPIEJI
- MARKIZY, PERGOLE
- ROLETY WEWNĘTRZNE
- ŻALUZJE POZIOME I PIONOWE
- SYSTEMY SZYN ALUMINIOWYCH
- KARNISZE
- POMIAR, MONTAŻ, WYCENA
tel kom. 517 369 743
34 313 42 96

JUREX
"JUREX" ul. Wojsławicka 29 42-350 Koziegłowy
tel. 034/314 12 63
OPAŁ: WĘGIEL ORZECH
EKO GROSZEK WORKI
EKO GROSZEK LUZ
RATY

Posiadamy transport!
MIAŁ WĘGLOWY

DAREX PHU
kierowców zatrudnimy
trasy:
Polska-Norwegia
tel. 34 313 13 57
604-409-779

PUER Centrum Terapii
dla dzieci i młodzieży
Zawiercie ul.Ogrodowa 10
tel. 730 308 592
oferta:
Diagnoza i terapia psychologiczna
Diagnoza i terapia integracji sensorycznej
Diagnoza i terapia fizjoterapeutyczna
Diagnoza i terapia pedagogiczna
Diagnoza i terapia logopedyczna neurologopedyczna
Diagnoza ADOS-2
Mediacje w sprawach rodzinnych
Terapia uzależnień
Terapia neurorozwojowa
Surdopedagogika, Tyflopedagogika,
OLIGOFRENOPEDAGOGIKA
BIOFEEDBACK www.puer-zawiercie.pl
SZKOLENIA DLA NAUCZYCIELI I RODZICÓW

OGŁOSZENIA DROBNE PRZYJMOWANE SĄ DO ŚRODY KAŻDEGO TYGODNIA DO GODZ. 15.00

eprasa.pl e363af3221

MASZYNY I URZĄDZENIA SPRZEDAM

Tanio sprzedam maszyny szwalnicze Minerwa. 1x słup żółty, 2x beczka, 1x Adler oraz szarfówkę. 609-110-313

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

Kawalerka. Stan idealny. Umeblowana, wyposażona we wszystkie sprzęty. Myszków 11 Listopada. 663-240-723 po 16:00

Poszukuje do wynajęcia pokój w Myszkowie tel. 790-281-167

NIERUCHOMOŚĆ- SPRZEDAM

Myszków mieszkanie M2 I piętro 54m2 ul. Sucharskiego 32B z partycypacją 608-301-815

Działka Myszków okolica 4,500 m2 szer. 24 135 tys. zł tel. 604-323-822

Domy nowe okolice Myszkowa: 130m2 960m2. 425- 445 tysięcy. 604-323-822

Sprzedam mieszkanie 36m2, 2 pokoje, parter, centralne ogrzewanie miejskie, Leśna Mijaczów, 235 tys. Tel. 889-771-118

Sprzedam działkę budowlaną w Myszkowie przy ulicy Cichej, pow. 5848 m2, szerokość 25m, długość 234m tel. 518-240-204

Sprzedam mieszkanie w centrum 35 m2 centralne ogrzewanie miejskie, duży balkon tel. 533-457-827

Sprzedam M-3 Myszków ul. Sucharskiego LEX tel. 508-772-210

MOTORYZACJA

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

AUTO- SPRZEDAM

Peugeot 407 SW 2.0. 2005r. stan bardzo dobry tel: 602719504

KIA Picanto 2004r.pojemność 999cm2 sprawne cena 6200 zł do negocjacji tel. 509-530-456

MOTO- KUPIĘ

Kupię malucha, 125p, WSK Komarek, każdy stan, niekompletny, bez papierów, dobrze zapłacę, odbiór lawetą tel. 531-755-637

AUTO- MOTO CZĘŚCI- SPRZEDAM

Sprzedam opony Dunlop 175x65R15 rok 2018 stan dobry tel. 602-428-586

Opony zimowe 235/60/18 M+S Pirelli Scorpion Winter bieżnik 7mm 4 sztuki 190 zł sztuka tel. 693-464-424

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

SPRZEDAM MASZYNY ROLNICZE

Ursus MF235 tel. 791-963-505.

Pług 4 skibowy PRIVAT-Roto cena 11.500 zł, 514-669-684.

ROLNICTWO

Zboże 791-963-505.

Siano w kostkach sprzedam. 797-863-806.

Sprzedam ziemniaki jadalne wineta, bellarosa, soraya 15 zł / 15 kg tel. 515-440-752.

Sprzedam ziemniaki winieta1,30 zł/ kg,transport gratis posiadam również drobne odsortowane ziemniaki 0,50 gr/ kg730-926-550.

Sprzedam ziemniaki jadalne wineta, bellarosa, soraya 15 zł / 15 kg tel. 515-440-752.

Witam sprzedam ziemniaki winieta1-,30zł/kg, transport gratis. Posiadam również drobne odsortowane ziemniaki 0,50gr/kg 730-926-550.

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.

ZWIERZĘTA- SPRZEDAM

SPRZEDAM TUCZNIKI EKOLOGICZNE TEL. 34/355-81-92.

Sprzedam oswojone daniele okolice siewierza tel. 606-980-176.

MATRYMONIALNE

Kawaler, lat 34, bez nałogów, bez zobowiązań pozna kobietę do stałego związku. 609-586-752.

Kawaler lat 47, brunet, 186 cm wzrostu, wykształcenie średnie, bez nałogów. Pozna kobietę do wspólnego życia. 726-600-496.

reklama

Informuje się, że w siedzibie Urzędu Miasta Myszkowa przy ulicy Kościuszki nr 26 został wywieszony na okres 21 dni tj. w terminie od 28.11.2023 r. do 19.12.2023 r. **wykaz Nr 17/2023** nieruchomości, położonych w Myszkowie (obręb Myszków) stanowiący zasób nieruchomości Gminy Myszków, które Burmistrz Miasta Myszkowa przeznaczył do wydzierżawienia. Wykaz Nr 17/2023 został zamieszczony na stronie internetowej Urzędu Miasta Myszkowa www.miasto-myszkow.pl. (ścieżka BIP - Prawo miejscowe— Ogłoszenia i komunikaty)

DAREX PHU

kierowców NA SKOCZKA zatrudnimy:

Polska-Norwegia

tel. 34 313 13 57
604-409-779

eprasa.pl e363af3221

Gwiazda adwentu: swieże pomysły DIY na świąteczne dekoracje z poinsecją

Rękodzieła i ozdoby przeżywają rozkwit w okresie adwentu i Bożego Narodzenia, w którym poinsecje odgrywają szczególną rolę. Dzięki tym wspaniałym roślinom o przylistkach w kształcie gwiazdy, można odtwarzać przeróżne pomysły na świąteczne dekoracje. Każdego roku eksperci Stars for Europe (SfE) zaskakują nowymi projektami DIY z wykorzystaniem poinsecji, które przyciągają uwagę i tworzą świąteczny nastrój.

Bukiet poinsecji pełen blasku

Bukiet z ciętych, czerwonych poinsecji, ostrokrzewu (Ilex verticillata) i suszonych traw z pewnością zwróci na siebie uwagę a przy tym jest prosty do zrobienia. Do jego wykonania potrzebne są miniaturowe poinsecje, ostrokrzew, dekoracyjne, suszone trawy, takie jak briza średnia – drżączka (tutaj barwiona na czerwono), probówki, drut rzemieślniczy, czerwona wstążka, sekator i wazon.

Oto jak to zrobić: przymocuj probówki do łodyg ostrokrzewu za pomocą drutu rzemieślniczego a następnie uformuj z nich i traw bukiet, który przewiąż czerwoną wstążką. Napełnij probówki wodą, włóż ciętą poinsecję i umieść kompozycję w wazonie z wodą.

Misa na stół wypełniona gwiazdami

Misa z miniaturowymi poinsecjami, udekorowana łodygami ostrokrzewu to efektowny dodatek, który rozświetli każde pomieszczenie. Przy odrobinie umiejętności można samodzielnie wykonać tę świąteczną kompozycję DIY.

Potrzebne materiały: wysokiej jakości plastikowa misa, miniaturowe poinsecje, kilka gałązek ostrokrzewu (Ilex verticillata), ziemia, mech, gruby i cienki złoty drut rzemieślniczy, wiertarka, noże do drutu i sekator.

Oto jak to zrobić:

Krok 1: za pomocą wiertarki wykonaj otwory w odstępach około 5 cm w górnej krawędzi miski. Zachowaj odstęp między otworami a krawędzią.

Krok 2: za pomocą nożyc do drutu przytnij kawałek grubego, złotego drutu na długość około 25 cm na każdy otwór. Podwój kawałki drutu i przełóż je przez wywiercone otwory. Uformuj pętlę, aby druty nie wysuwały się.

Krok 3: rozsuń druty na boki i skręć ze sobą sąsiadujące druty a następnie połącz w połowie druty wychodzące z tego samego otworu, tworząc siatkę drucianą, jak na zdjęciu.

Krok 4: wsyp do misy ziemię i posadź

blisko siebie miniaturowe poinsecje.

Wypełnij przestrzeń wokół poinsecji mchem.

Krok 5: Wokół poinsecji umieść w drucianej siatce łodygi ostrokrzewu, tak żeby ją całkowicie przysłonić.

Krok 6: Na koniec przymocuj końcówki łodyg do siatki cienkim drutem rzemieślniczym, aby nie wystawały. Wskazówka: umieść łodygi pod kątem w tym samym kierunku, aby utworzyły okrąg. Patrząc z góry kompozycja powinna sprawiać wrażenie jakby wirowała.

Artystyczna aranżacja stołu z poinsecją

Nowoczesna ozdoba świątecznego stołu. W tej eleganckiej aranżacji w stylu skandynawskim, kremowe poinsecje

cudownie odbijają się w blasku świec. Ta artystyczna kompozycja w ciepłych, jesiennych odcieniach nie wymaga wielkich umiejętności.

Oto jak to zrobić: przyklej klejem plastikową rurkę do dna misy. Nożycami do drutu przytnij kawałek siatki na długość średnicy naczynia, uformuj ją i umieść wewnątrz wokół rurki. Przymocuj ją taśmą florystyczną wokół krawędzi miski. Gęsto umieść cięte poinsecje i inne kwiaty w otworach siatki. Na koniec włóż świecę do plastikowej rurki i napełnij naczynie wodą.

Poinsecja w eleganckiej donicy w kształcie amfory z upcyklingu

Jak wykonać: przymocuj silikonem miskę do dna donicy i poczekaj aż zastygnie.

Następnie wymieszaj czarną farbę z odrobiną proszku do pieczenia, aby była matowa i szorstka. Nanieś pędzlem farbę na doniczkę i pozostaw do wyschnięcia.

Na koniec posadź w misie jedną lub kilka poinsecji, w zależności od rozmiaru.

KAMPANIA FINANSOWANA Z POMOCĄ UNII EUROPEJSKIEJ Stars for Europe

Rada Nadzorcza i Zarząd Spółdzielni Mieszkaniowej „Zawiercie" w Zawierciu
ul. Pułaskiego 7, 42-400 Zawiercie

Zaprasza

do składania ofert na wykonanie usług w 2024 roku w spółdzielczych zasobach mieszkaniowych w zakresie:

1. Usługi kominiarskie w zasobach Spółdzielni.
2. Konserwacji instalacji gazowych wraz z oceną jej stanu technicznego w budynkach mieszkalnych wielorodzinnych oraz w lokalach użytkowych będących własnością Spółdzielni.
3. Konserwacji instalacji ppoż. wraz z oceną jej stanu technicznego stanowiącej zabezpieczenie pożarowe w budynkach mieszkalnych wielorodzinnych – wysokich.
4. Sprawdzenia stanu technicznego kotłów centralnego ogrzewania kotłowni osiedlowych.
5. Konserwacji instalacji elektrycznych wraz z oceną ich stanu technicznego w budynkach mieszkalnych wielorodzinnych oraz lokalach użytkowych wolnostojących będących własnością Spółdzielni.
6. Konserwacji instalacji odgromowej wraz z oceną jej stanu technicznego budynków mieszkalnych wielorodzinnych.
7. Rocznych i pięcioletnich ocen stanu technicznego budynków oraz oceny techniczne mieszkań i lokali.
8. Rocznych i pięcioletnich ocen stanu technicznego placów zabaw.
9. Ocen stanu technicznego elewacji zewnętrznych budynków gdzie występują wyroby zawierające azbest.
10. Nadzoru inwestorskiego wykonywanych prac.
11. Wycen oraz sporządzania operatu szacunkowego lokali mieszkalnych i gruntów Spółdzielni.
12. Prac wysokościowych z użyciem sprzętu specjalistycznego na budynku.
13. Wykonania opinii o gnieżdżeniu się ptaków na budynku oraz sprawowania nadzoru ornitologicznego.
14. Prace geodezyjne.
15. Roboty montażowe instalacji domofonowej klatek schodowych.

Oferty muszą być złożone w formie pisemnej wg ustaleń zawartych w „Specyfikacji istotnych warunków do składania ofert na wykonanie usług w 2024 roku w spółdzielczych zasobach mieszkaniowych". Wykupienie w/w specyfikacji jest warunkiem przystąpienia do przetargu.

Specyfikację można odebrać w Spółdzielni Mieszkaniowej „Zawiercie" przy ul. Pułaskiego 7 od dnia 04.12.2023r. w godzinach od 1000 do 1300 po wcześniejszej wpłacie kwoty 100,00 zł + Vat na konto Banku Śląskiego nr 21 1050 1591 1000 0008 0323 1901

Oferty należy składać w zaklejonych kopertach z dopiskiem: **„OFERTA NA USŁUGI W 2024 ROKU"** w Spółdzielni Mieszkaniowej „Zawiercie" w Zawierciu przy ul. Pułaskiego 7 w terminie do dnia 15.12.2023r.

Oferty spełniające warunki specyfikacji będą brały udział w przetargu na wykonanie usług w 2024 roku. Otwarcie ofert nastąpi w terminie nie dłuższym niż 7 dni roboczych licząc od terminu składania ofert w siedzibie Spółdzielni Mieszkaniowej „Zawiercie" w Zawierciu ul. Pułaskiego 7

SPÓŁDZIELNIA ZASTRZEGA SOBIE PRAWO SWOBODNEGO WYBORU OFERT LUB UNIEWAŻNIENIA POSTĘPOWANIA OFERTOWEGO BEZ PODANIA PRZYCZYN.

Gra- Sagrada

Autor: Daryl Andrews, Adrian Adamescu, Wydawnictwo gwfoksal.pl

Pomóż dokończyć budowę jednej z najbardziej epickich konstrukcji, jakie widział świat! Twoim zadaniem będzie stworzenie efektownego witrażu w legendarnej bazylice Sagrada Familia. Wybierz odpowiednie kostki i ułóż z nich witraż, który zapewni najwięcej punktów zwycięstwa!

Dobieraj kostki i układaj je tak, aby pasowały do wybranego wzoru. Używaj narzędzi, które pomogą stworzyć witraż idealny. Realizuj cele, które zapewnią dodatkowe punkty zwycięstwa. 90 transparentnych kostek!

Sagrada. Jeszcze więcej szkła

Spodobało Wam się tworzenie malowniczych witraży? Dzięki rozszerzeniu Jeszcze więcej szkła gra Sagrada odsłoni przed Wami kolejne możliwości i sprawi, że rozgrywka nabierze nowej głębi!

Dodatkowe ramki i zestawy kostek pozwolą na grę nawet w 6 osób, a nowe karty celów, narzędzi i witraży urozmaicą rozgrywkę. Czeka na Was też zupełnie nowy element mechaniki - prywatny zasób szkła. W pudełku znajdziecie również efektowną tackę na kostki.

Dodatek do gry, która stała się światowym hitem

Pozwala na wprowadzenie do gry 2 kolejnych osóbSprawia, że rozgrywka jest jeszcze bardziej ciekawsza

eprasa.pl e363af3221

KSIĄŻKI

Jemioła, klątwa i cholera. Saga rodu Tyszkowskich tom 3
Magda Skubisz
Wydawnictwo Media Rodzina

Jemioła, klątwa i cholera to trzeci tom Sagi rodu Tyszkowskich, zapoczątkowanej bestsellerową Aptekarką. Kolejna część znakomitej powieści historyczno-obyczajowej Magdy Skubisz.

Antoni Tyszkowski upadł na dno. Katja nie chce go znać, służąca mu odpyskowuje, nawet pies go opuścił, a jego własna matka snuje smętną refleksję nad sensem macierzyństwa. W dodatku koszmarne włościańskie bachory włażą mu na plecy i mówią „wio!". Ani hulanka, ani rękoczyny, ani kieliszek nie są w stanie poprawić mu nastroju. Gdy jego życie obraca się w gruzy, nadchodzi coś, co zmieni wszystko.

Zaraza.- Katja walczy jak żołnierz. Jej wrogiem jest śmierć, cholera i ciemny jak tabaka w rogu doktor Roztworowski. Za sojuszników ma jedynie zioła i Batkę, którego duch nie opuszcza jej w potrzebie. Tymczasem bieszczadzkie włości Tyszkowskich kryją w sobie wiele tajemnic i mrocznych legend, w których słowo „czaroducha" wywołuje najgorsze skojarzenia. Nieważne, że Katja chce pomóc – lud obrzuca ją wyzwiskami i czosnkiem, ostrzy widły i osinowe kołki, a wszystko po to, by uchronić się przed szalejącą epidemią…

Topniejące serce
JOANNA TEKIELI
Wydawnictwo Filia

CZY WYJAŚNIENIE SPRAW, KTÓRE MAJA ZEPCHNĘŁA W GŁĄB SWEJ DUSZY, SPRAWI, ŻE ROZTOPI SIĘ LÓD, KTÓRY SKUŁ JEJ SERCE?

Maja, samotna matka trzech dziewczynek, pracuje jako sprzątaczka i całe jej życie kręci się wokół dzieci. Spotkało ją w życiu wiele zła i w efekcie przestała ufać ludziom, a jej serce skurczyło się

i nie ma w nim miejsca dla nikogo, prócz córek. Pewnej nocy, gdy wraca z dodatkowego dyżuru w pracy, natyka się w parku na nieprzytomnego mężczyznę i udziela mu pomocy.

To wydarzenie stanie się początkiem wielkich zmian w życiu Mai…

PIĘKNA OPOWIEŚĆ O STAWIANIU CZOŁA PRZESZŁOŚCI

Marcelinka i świąteczny kołowrotek
KATARZYNA KUCEWICZ
Wydawnictwo Filia

Marcelinka to bardzo wrażliwa dziewczynka, która chodzi do pierwszej klasy. Zbliżają się święta i bardzo dużo się dzieje, zarówno w szkole, jak i w domu. Istny kołowrotek!

Przygotowywanie ozdób choinkowych, wybór świątecznego drzewka, nauka jazdy na łyżwach, porządki, przedświąteczne szkolne spotkanie, no i rodzinna Wigilia. Wszystkim tym wydarzeniom towarzyszy cała gama najróżniejszych emocji! Czy uda się wybrać choinkę na bożonarodzeniowym jarmarku, gdzie jest zbyt tłoczno i głośno? Czy można bać się nauki jazdy na łyżwach? Jak powiedzieć prawdę o swoich uczuciach przyjaciółce?

Czy istnieje sposób by namówić młodszego brata do porządków we wspólnym pokoju? W książce o Marcelince psycholożka Katarzyna Kucewicz w autentyczny sposób pokazuje świat wyjątkowo wrażliwego dziecka, a także wyzwania, które czyhają w pozornie zwyczajnej codzienności

Domowy „fastfood" pełen jesiennych aromatów

Czy „fastfood", aby smakował, musi być wypełniony pustymi węglowodanami, pozbawionymi składników odżywczych wypełniaczami i ociekać niezdrowym tłuszczem? Jesień jest przecież pełna smakowitych aromatów, którymi możemy wypełnić także „fastfoodowe" dania w wersji domowej. Pizza z dodatkiem leśnych grzybów, burgery z plastrem dobrej jakości sera oblanym konfiturą z żurawiny, a może frytki z buraków, marchewek i topinamburu z aromatycznym dipem? Zobacz, jak szybko wyczarować zdrowszą alternatywę dań z popularnych sieciówek!

Przygotowanie dania typu „fastfood" musi spełniać jeden, podstawowy warunek – zajmować niewiele czasu. Jesienią, gdy pogoda bywa kapryśna, a temperatura za oknami szaleje, my również znacznie szybciej tracimy ciepło. Nasze ciało przypomina całkiem prężnie funkcjonującą fabrykę, która jesienią i zimą potrzebuje częstszych dostaw najwyższej jakości paliwa. Największym klasykiem dań z sieciówek jest burger. Chrupiąca bułka, soczysty kotlet, sezonowe warzywa i aromatyczny sos to podstawa, którą jesienią można śmiało modyfikować.

Pieczone warzywa korzeniowe z serowym dipem

Jesienią królują warzywa korzeniowe. Choć wyglądają niepozornie i dla niektórych może mało atrakcyjnie, stanowią prawdziwe bogactwo smaków i składników odżywczych. Tym bardziej, gdy upieczemy je z dodatkiem dobrej jakości olejów. Pieczone słupki marchewek, batatów, dyni, pietruszki, selera, topinamburu i buraków, z powodzeniem zastąpią klasyczne frytki z ziemniaków. Ponadto, feeria barw oraz różnorodność smaków z pewnością zachwycą nie tylko najmłodszych smakoszy. Taka przekąska to doskonały pomysł, by przemycić do diety dziecka warzywa, które najczęściej znają jedynie w formie rozgotowanego składnika zupy jarzynowej.

Z ziemnym, intensywnym i karmelowym smakiem pieczonych warzyw korzeniowych doskonale korespondują sosy na bazie żółtego sera oraz suszonych lub świeżych ziół. Samodzielnie przygotowany domowy sos, wypełniony wyłącznie naturalnymi składnikami, jest najlepszą alternatywą dla powszechnie dostępnych sosów butelkowanych.

Pizzopaluchy z serem

Składniki:
1 arkusz ciasta francuskiego
100 g passaty pomidorowej
200 g sera Aldamer
100 g salami
Sól, cukier, oregano
50 g stopionego masła

Wykonanie:

Ciasto francuskie przekrajamy na pół i delikatnie rozwałkowujemy. W garnku redukujemy passate pomidorową i doprawiamy do smaku. Jeden arkusz smarujemy sosem pomidorowym i posypujemy startym serem żółtym oraz pokrojonymi w plastry salami. Posypujemy oregano. Całość przykrywamy drugą połową ciasta francuskiego i delikatnie dociskamy. Smarujemy z wierzchu roztopionym masłem, a następnie radełkiem wycinamy plastry.

Każdy z nich zawijamy wokół własnej osi. Układamy na papierze do pieczenia i pieczemy w rozgrzanym do 180 stopni piekarniku przez 25-30 minut.

Dip serowy

Składniki:
– 200 g (2 opakowania) serka topionego MSM Mońki
– 1 łyżeczka papryki
– 1/3 szklanki mleka
– ewentualnie łyżeczka parmezanu
– duża paczka nachosów

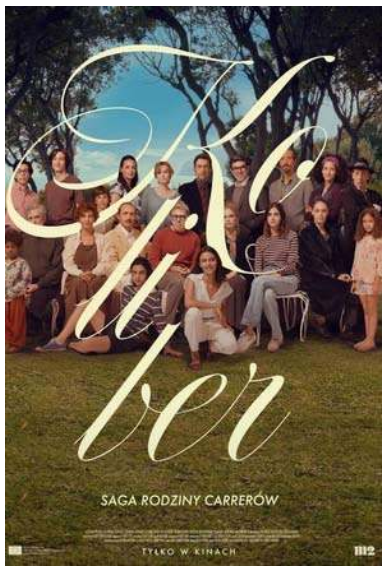
Przygotowanie:

Do garnka wlać mleko i włożyć serki topione. Całość podgrzać na małym ogniu i mieszać aż do połączenia składników w jednolitą całość. Następnie dodać paprykę i parmezan. Wymieszać i podawać z nachosami. (red)

KINO

Koliber
Włochy, Francja 2023

Skąpana słońcem Toskania, lata 70-te. Błogie wakacje Carrerów upływają na relaksie w rytmie The Beatles, morskich kąpielach i wystawnych kolacjach.



Wszystko się zmienia, gdy najstarszy syn, Marco, poznaje piękną Luisę, która na zawsze zagości w sercu chłopaka, zmieniając losy jego całej rodziny. Przez dekady jesteśmy świadkami pełnego emocji trójkąta miłosnego między Marco, tajemniczą Francuzką (Berenice Bejo) a piękną stewardessą (Kasia Smutniak).

Oczami bohatera śledzimy niebywałe dzieje Carrerów na tle rzymskich uliczek, śródziemnomorskich klifów i paryskich alejek. To epicka podróż poprzez czas, przestrzeń i porywy serca mężczyzny, którego koleje losu stają się żywą kroniką florenckiego rodu na tle 50 lat włoskiej historii.

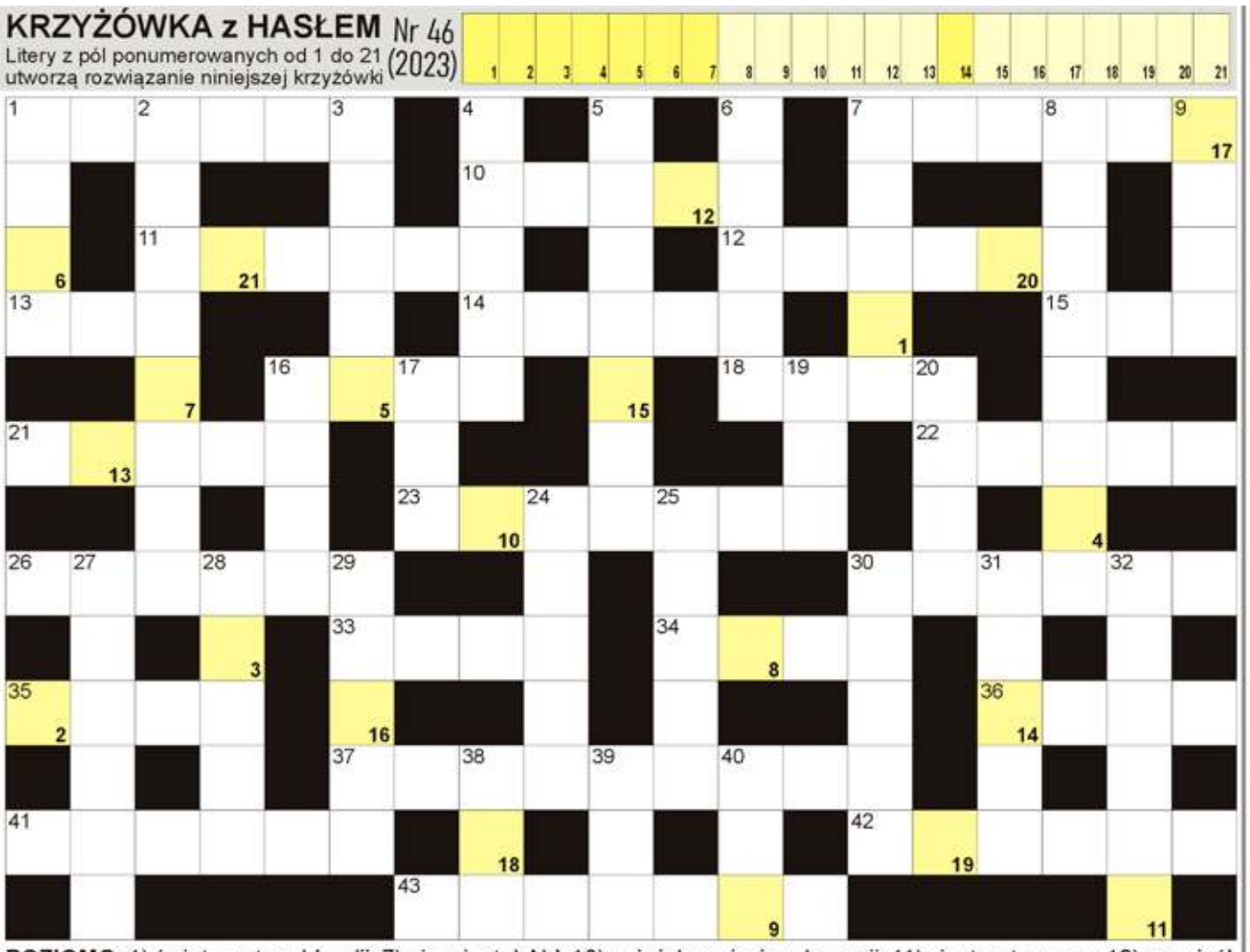
Noc Dziękczynienia
Horror USA 2023

Prawdziwa uczta dla fanów horrorów! Mieszkańcy miasta Plymouth, kolebki Święta Dziękczynienia, porzucają tradycyjne, rodzinne zgromadzenia, by celebrować kolejne święto – konsumpcyjny Black Friday. Żądza posiadania doprowadza do tragicznych w skutkach zamieszek, które stają się viralowym hitem w sieci. Rok później tajemniczy seryjny zabójca, znany jako John Carver, w akcie zemsty postanawia wybić mieszkańców Plymouth jednego po drugim, zgodnie z niepojętym, złowrogim planem. Czy uda się ująć zagadkowego sprawcę, czy też starannie dobierane ofiary pełnić będą rolę gości przy jego wynaturzonym, dziękczynnym stole?

eprasa.pl e363af3221

KRZYŻÓWKA z HASŁEM Nr 46 (2023)

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 21 utworzą rozwiązanie niniejszej krzyżówki

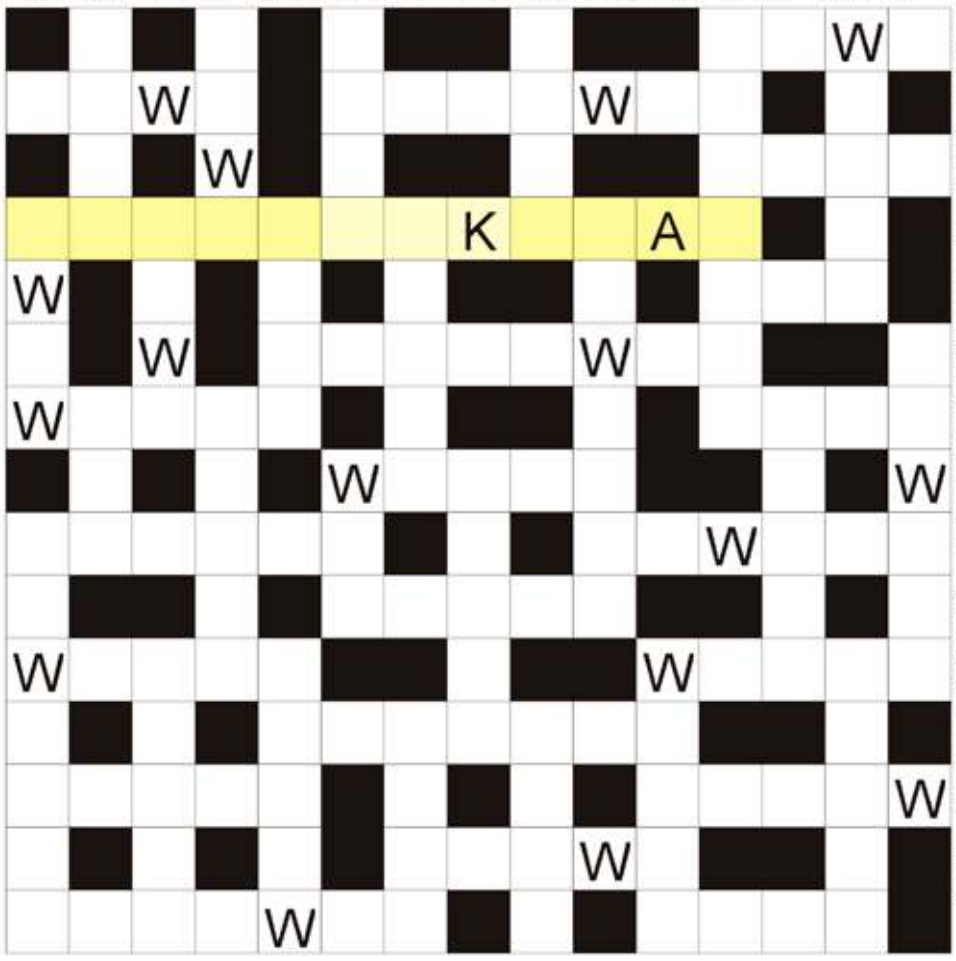


POZIOMO: 1) święty, patron Irlandii; 7) pierwiastek Nd; 10) największe jezioro Laponii; 11) ciasto z twarogu; 12) rzemieślnik wyrabiający skrzypce; 13) propan w butli; 14) biednie, skromnie; 15) najwyższy szczyt Filipin; 16) niejeden zostaje na grzebieniu; 18) "... cudzołożnic", książka Jerzego Pilcha; 21) przepływa przez Porto; 22) miasto Kopernika; 23) łupiny ziemniaków; 26) płynny miód; 30) Pm dla chemika; 33) Izerskie lub Stołowe ze szczytami; 34) niejedna na bilardowym stole; 35) mała Joanna; 36) mszalne w kielichu; 37) pomocnik proboszcza; 41) matka Achillesa; 42) telewizyjna na dachu; 43) mniej niż koleżanka. **PIONOWO:** 1) plamka, kropka na nosie; 2) stolica Uzbekistanu; 3) La Manche lub Sueski; 4) figowiec krócej; 5) liczone podczas diety; 6) zbiornik na ziarno lub kiszonkę; 7) cienki makaron; 8) dag na wadze; 9) deptak w głąb morza; 16) lany w andrzejki; 17) jedno u cyklopa; 19) dwudziesta pierwsza litera alfabetu greckiego; 20) kierownica statku i kutra; 24) bogini, małżonka Ozyrysa; 25) pływają w akwarium; 27) rzeka w Amsterdamie; 28) inaczej o insektach; 29) roślina na sizal; 30) proso japońskie krócej; 31) rewanż, zemsta; 32) opera Giuseppe Verdiego; 38) w parze z lalką Barbie; 39) biblijny Eden; 40) miasto Alberta Einsteina.

JOLKA z HASŁEM Nr 46 (2023)

Hasło z kolorowych pól z literami "K" oraz "A" utworzy rozwiązanie:

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



książę z "Grażyny" Adama Mickiewicza; największe jezioro w Japonii; w legendzie z Warsem; i agrest, i aronia; sorbaria jarzębinowa inaczej; zajmuje się nimi odonatologia; od niej mleko; znane miasto z Cmentarzem Łyczakowskim; ogon sukni ślubnej; wolny etat w firmie; Degas, francuski malarz; opada ze świerków; program radiowy; wigilijna ryba; Nikołaj, napisał "Rewizora"; daszek nad przystankiem; szpony orła lub psa; kuzyni kalafiorów; biała z młyna; Bismarck, były premier Prus; główna tętnica; łukowate kości; ... nieufności dla rządu; amerykański uniwersytet z New Haven; okres balów i zabaw; rosyjska repubilka z Kyzyłem; wymierzany pięścią; rodzinne miasto Alberta Einsteina; odkrył prawo ciążenia; chronią oczy; rurka, kateter inaczej; Oppman, polski poeta; rzeka w Łomży; niejeden na dworcu; spoiwo do płytek; sokoli zmysł; nadzorcza lub miejska; największe jezioro Nowej Zelandii; wyspa z Dżakartą; antonim niżu; Ellington, słynny pianista jazzowy; Atlantyk; rzeka w Stargardzie; polscy kuzyni bizonów.

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

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

WYKREŚLANKA: znajdź 20 nazw ras psów. Wykreślisz je wszystkie od góry do dołu, od lewej do prawej oraz na ukos. Odszukaj poniżej i wykreśl wyrazy: pinczer, chart, akita, buldog, spaniel, kelpie, terier, basset, pudel, łajka, wilczak, jamnik, collie, szpic, mastif, seter, ogar, wyżeł, husky, ratler.

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

eprasa.pl e363af3221

Zmagasz się z jesienną chandrą? Wspomóż się kawą!

Zmęczenie, brak motywacji do działania, problemy z koncentracją i ogólny spadek nastroju to dla wielu znak, że jesień zdążyła już rozgościć się na dobre. Dni stają się krótsze, a pogoda za oknem nie zachęca do spacerów na świeżym powietrzu. Warto wówczas sięgnąć po naturalne sposoby, które pomogą przetrwać ten newralgiczny czas. Okazuje się, że ratunkiem na jesienną chandrę może być regularne picie kawy, która nie tylko może przyczyniać się do poprawy nastroju1, ale pozytywnie może również wpływać na czujność i koncentrację2. Jak to możliwe?

Choć kawa zawiera ponad tysiąc różnych substancji bioaktywnych, szczególnie ceniona jest za wysoką zawartość kofeiny – łagodnego stymulanta, który pobudza aktywność układu nerwowego, wpływając m.in. na wzrost czujności4 oraz poprawę wydajności podczas treningu5. Badania sugerują, że umiarkowane spożycie kofeiny zawartej w kawie może mieć zatem związek z szeregiem pożądanych zjawisk fizjologicznych, w tym poprawą sprawności fizycznej i psychicznej6. To szczególnie ważne w okresie przesilenia, ponieważ to właśnie teraz jesteśmy szczególnie podatni na sezonowe obniżenie nastroju.

Sezonowa chandra to nie wymysł

Jesienna chandra jest stanem nieuzasadnionego obniżenia i wahań nastroju. Odczuwalne wówczas znużenie, apatia, huśtawki nastrojów i zaburzenia snu to realny problem, z którym w sezonie jesienno-zimowym zmaga się wiele osób. Jedną z głównych przyczyn jest mniejsza dawka promieni słonecznych, która prowadzi m.in. do niedoborów witaminy D, a w konsekwencji – nadmiernego wydzielania melatoniny (hormonu nocy) regulującej tryb dnia i nocy. Jednocześnie spada także produkcja serotoniny, czyli tzw. hormonu szczęścia, odpowiedzialnego m.in. za redukcję niepokoju i lęku czy odczuwanie radości7.

Kawa a koncentracja i czujność

Regularne, umiarkowane picie kawy (3-5 filiżanek dziennie8) może przyczynić się do poprawy koncentracji. Według Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) istnieje związek przyczynowo-skutkowy pomiędzy podażą 75 mg porcji kofeiny (odpowiadających jednej filiżance kawy) a zwiększoną uwagą i czujnością. To dobra wiadomość dla osób, które w okresie przesilenia jesiennego borykają się ze skutkami obniżonej koncentracji i narzekają na częste rozkojarzenie.

W jednym z badań, po przeanalizowaniu wpływu pojedynczej dawki 60 mg kofeiny, stwierdzono wyraźne polepszenie przedłużonej koncentracji, czujności, uczucia zadowolenia i dobrego nastroju. W innym badaniu10 udowodniono natomiast, że spożycie 100 mg kofeiny istotnie zmniejsza senność i zmęczenie, zwiększając jednocześnie wyraźnie odczuwalny przypływ energii.

Kawa może poprawiać nastrój i odporność

Zawartość kofeiny w kawie pozytywnie oddziałuje na procesy chemiczne zachodzące w mózgu. Pobudza wydzielanie dopaminy, serotoniny, adrenaliny, noradrenaliny czy endorfin, czyli niezwykle ważnych neuroprzekaźników, które odpowiedzialne są m.in. za odczuwanie szczęścia, satysfakcji i przypływu energii. Ich niedobór może powodować obniżenie nastroju, smutek, a nawet depresję. Wyniki badań przeprowadzonych przez A. Nehlig z Francuskiego Instytutu Badań Medycznych (INSERM) w Strasburgu sugerują, że spożywanie 87 mg kofeiny (1 filiżanka kawy) co cztery godziny może wpłynąć na podtrzymanie poprawy nastroju w ciągu danej doby. Należy jednak zauważyć, że kofeina ma korzystniejsze działanie na osoby regularnie pijące kawę niż osoby spożywające ją sporadycznie lub w ogóle. Jedno z badań naukowych, przeprowadzone na grupie ok. 50 tys. kobiet sugeruje, że picie przynajmniej jednej filiżanki kawy tygodniowo zmniejsza ryzyko rozwoju depresji o ok. 15 proc.

Drugim niezwykle cennym składnikiem kawy są związki polifenolowe (m.in. kwas chlorogenowy, kwas chino-

wy czy kwas kawowy), charakteryzujące się wysoką aktywnością przeciwutleniającą. Badania naukowe podają, że pomagają zmniejszyć stres oksydacyjny i mogą wykazywać działanie antywirusowe, przeciwnowotworowe oraz przeciwzapalne. Co ciekawe, badanie opublikowane na łamach „Journal of Agricultural and Food Chemistry" przez naukowców z Uniwersytetu w Kopenhadze sugeruje, że komórki odpornościowe traktowane kombinacją polifenoli i aminokwasów pochodzących z kawy z dodatkiem mleka krowiego, są dwukrotnie skuteczniejsze w zwalczaniu stanów zapalnych niż komórki, do których dodano same polifenole, czyli związki wyizolowane z ziaren kawy. Ergo: kawa z mlekiem może mieć jeszcze skuteczniejsze działanie przeciwzapalne niż kawa bez jego dodatku. W toku badań na modelu sztucznego zapalenia w hodowlach komórek odpornościowych wykazano, że gdy polifenol reaguje z aminokwasem, jego działanie hamujące stan zapalny w komórkach odpornościowych zostaje wzmocnione. Można zatem założyć, że połączenie polifenoli z białkami z mleka będzie mieć równie korzystny wpływ in vivo.

Połączenie korzystnego wpływu kofeiny oraz polifenoli powoduje, że kawa może przyczyniać się do poprawy nastroju, a co najważniejsze – nie tylko skutecznie obniżać ryzyko depresji, ale również przyczyniać się do łagodzenia jej objawów.

Czy regularne picie „małej czarnej" może być pomocne w poprawie samopoczucia? Zdecydowanie! Warto pamiętać jednak, by nie przesadzać z jej ilością. Jak podkreśla Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA), rekomendowana bezpieczna dzienna dawka kofeiny wynosi do 400 mg ze wszystkich źródeł. I chociaż kawa wykazuje szereg zdrowotnych właściwości – tak jak w każdej dziedzinie życia – w częstości jej spożycia wskazany jest zdrowy rozsądek.

Od trzech do pięciu rekomendowanych filiżanek dziennie, przy prawidłowo zbilansowanej diecie i umiarkowanej aktywności fizycznej, pozwolą przetrwać jesienną chandrę i cieszyć się dobrym zdrowiem i samopoczuciem na dłużej. (red) zd. frapik

Profesjonalne Kino Objazdowe w Żarkach

Zapraszamy na seanse Profesjonalnego Kina Objazdowego – Idę do kina do miejscowości Żarki w dniu 7 grudnia 2023 roku. WAŻNE! Przedsprzedaż biletów online na wszystkie seanse startuje 17.11. (piatek). W repertuarze: Kajtek Czarodziej, Trolle 3, Chłopi, Uwierz w Mikołaja. Zapraszamy! Harmonogram projekcji:

SEANSE Z PRZEDSPRZEDAŻĄ ONLINE:
13:00 – Trolle 3
15:00 – Chłopi
17:10 – Trolle 3
19:00 – Uwierz w Mikołaja
BILETY: Na stronie: https://idedokina.pl/

Na tle zmieniających się pór roku i sezonowych prac polowych rozgrywają się losy rodziny Borynów i pięknej, tajemniczej Jagny.

eprasa.pl e363af3221

Turniej Pierwszy Krok Bokserski MYSZKÓW 2023

W ubiegłą sobotę w Hali Sportowej przy ZS nr 1 im. Eugeniusza Kwiatkowskiego odbył się Turniej Pierwszy Krok Bokserski MYSZKÓW 2023, dedykowany młodym adeptom pięściarstwa, zorganizowany przez LKS „MYSZKÓW" im. Henryka Średnickiego.

Prawo startu w zawodach miało 42 zawodników z 13 klubów sportowych z całego Śląska i nie tylko, takich jak:
Klub Sportowy „START" Częstochowa
Klub Sportów Walki „Boxing Odra" Wodzisław Śląski
Ministrancki Klub Bokserski San Paulo Masłońskie
Powiatowa Akademia Boksu im. Henryka Średnickiego w Będzinie
Bytomska Akademia Boksu
Świętochłowicki Klub Sportowy „Naprzód Lipiny"
Klub Karate Sportowego Kumite Łódź
Fight Boxing Dąbrowa Górnicza
AniMMAls BOKS Siewierz
Klub Sportowy Górnik Sosnowiec
BKS Cocnordia Knurów
oraz rodzime:
Positive Energy Myszków
LKS „MYSZKÓW" im. Henryka Średnickiego.

W barwach LKS „MYSZKÓW" im. Henryka Średnickiego walczyli:
Adept kategorii wagowej 32 kg - Robert Kimel
Adept kategorii wagowej 40 kg - Alan Dzielawski
Młodzik kategorii wagowej 50 kg - Filip Lenartowicz
Młodzik kategorii wagowej 90+ - Artem Poliakov
Kadet kategorii wagowej 70 kg - Jakub Woliński
Kadet kategorii wagowej 70 kg - Sergiusz Nowiński
Kadet kategorii wagowej 75 kg - Szymon Moleta
Kadet kategorii wagowej 75 kg - Maksymilian Nowak
Kadet kategorii wagowej 80 kg - Jakub Kołaczyk

Młodzieżowiec kategorii wagowej 75 kg - **Maksymilian Szeremeta**, zdobywając pięć złotych oraz pięć srebrnych medali a także puchar dla najlepszej drużyny zawodów i nagrodę ufundowaną przez Stowarzyszenie Yacht Club Zefir Drakkar Poraj - rejs żaglówkami dla zwycięskiej drużyny wokół Zalewu Poraj.

Decyzją Komisji Sędziowskiej oraz Delegata Sportowego puchar dla najlepszego kadeta trafił do rąk **Jakuba Wolińskiego (LKS „MYSZKÓW")**, najlepszym adeptem zawodów został **Robert Kimel (LKS „MYSZKÓW")**.

Nagrodę dla najlepszego zawodnika gospodarzy otrzymał **Sergiusz Nowiński (LKS „MYSZKÓW")**. Młodych pięściarzy do turnieju przygotowali trenerzy **Paweł Sujka oraz Rafał Maszczyk**, którzy mogą być dumni ze swoich podopiecznych.

Gościem specjalnym Turnieju był **Krzysztof „Diablo" Włodarczyk** - były mistrz świata organizacji WBC oraz były mistrz świata organizacji IBF w kategorii junior ciężkiej, który sekundował w narożniku gospodarzy, dekorował młodych pięściarzy, rozdawał dyplomy i autografy.

Zaproszenie na turniej przyjęła także **„Fundacja Wojownicy"** zrzeszająca osoby z niepełnosprawnościami, które trenują paraboks (boks na wózkach inwalidzkich). Podopieczni Fundacji stoczyli dwie pokazowe walki towarzyskie. Impreza była piękną promocją boksu olimpijskiego jako ciekawej dyscypliny sportowej.

(red) Zd. Organizator

eprasa.pl e363af3221