

PIS CHCE PIJANYM KIEROWCOM KONFISKOWAĆ SAMOCHODY

Sejm głosami PiS i Solidarnej Polski przegłosował w środę 16 listopada zmianę przepisów karnych w taki sposób, że kierujący u którego potwierdzi się nietrzeźwość na poziomie 1,5 promila alkoholu we krwi, straci samochód. Ten sam skutek, czyli przepadek samochodu czeka kierującego, gdy spowoduje wypadek mając już 0,5 promila. Pojazd który „służył do przestępstwa” zostanie skonfiskowany. Ideą zmiany w przepisach jest zaostrzenie kar dla pijanych kierowców, ale przepis o konfiskacie pojazdu, budzi ogromne wątpliwości. Zmiana w ustawie czeka już tylko na podpis Prezydenta RP Andrzeja Dudy. Wielu prawników, zwłaszcza konstytucjonalistów, ale też polityków nie tylko opozycji liczy na weto prezydenta w tej sprawie.

czytaj na str. 3



W niedzielnej „Kawa na ławę” posłanka PO Izabela Leszczyna z Częstochowy tłumaczyła, dlaczego opozycja jest w zdecydowanej większości przeciwna źle skonstruowanym zmianom w Kodeksie Karnym

Lektury (NIE)DOPASOWANE Absurd czy konieczność?

Czytaj na str. 7

ILE NAS DZIELI OD LIDERÓW INWESTYCYJNYCH?

Pismo Samorządu Terytorialnego Wspólnota zaprezentowało kolejne rankingi. Tym razem pod lupą badaczy znalazły się inwestycje samorządowe w trudnym okresie pandemii (2019-2021). Wiosną 2020 roku w Polsce odnotowano pierwsze potwierdzenie zachorowania na COVID-19. Dwa ubiegłe lata to trudny czas, nie tylko pod względem zagrożenia epidemiologicznego. Ograniczenia i zamknięcia dotknęły wiele branż, były też odczuwalne w samorządach. Zdarzało się, że realizacja gminnych inwestycji miała opóźnienia, spowodowane np. absencją pracowników firm budowlanych. Coroczny ranking Pisma „Wspólnota” to próba odpowiedzi na pytanie, czy pandemia była powodem koniecznej korekty wydatków inwestycyjnych w samorządach?



DOK. NA STR. 6

ŻARKI

pełny serwis i naprawa komputerów i laptopów

kontakt
514 508 808
34 333 74 00

naprawiamy
1000+
urządzeń rocznie



Komputronik ★ ★ Myszków, Sikorskiego 53/5
(obok ZUS/KRUS)

BEZPŁATNA OPIEKA

DLA OSÓB PRZEWLEKLE
CHORYCH

PALIUM

ZADZWOŃ DO NAS
502 491 513

OPIEKA PALIATYWNA W DOMU PACJENTA

HOSPICIUM@PALIUM-MYSZKÓW.PL

UL. STRAŻACKA 45 GABINET NR 1 MYSZKÓW

MEDAL ZA POMOC SENIOROWI

(Leśniaki, Siewierz) Nie będzie przesadą stwierdzenie, że starszy sierżant Piotr Zbień to policjant na medal. Funkcjonariusz, pełniący na co dzień służbę w Siewierzu, uratował starszego mężczyznę. Jego czyn został dostrzeżony i słusznie doceniony przez Komendanta Powiatowego Państwowej Straży Pożarnej w Będzinie.

Na początku listopada dzielnicowy st. sierż. Piotr Zbień udał się na interwencję w Leśniakach. Jak wynikało ze zgłoszenia, mężczyzna nie mógł dostać się do domu. Może samo to nie byłoby jeszcze powodem do wzywania pomocy, gdyby nie fakt, że w domu przebywał 83-letni ojciec zgłaszającego. Mężczyzna chciał podać leki swojemu tacie, ale jak się okazało był on zamknięty w domu, a syn nie mógł nawiązać z nim żadnego kontaktu. Taka sytuacja zdarzyła się po raz pierwszy, co dodatkowo zdenerwowało syna i wzbudziło jego obawy. St. sierż. Zbień wyważył drzwi domu, z którego wydobywał się zapach dymu. W jednym z pokoi dzielnicowy znalazł seniora, leżącego na podłodze.

-Policjant nie zastanawiając się ani chwili wyniósł mężczyznę na zewnątrz i udzielił mu pierwszej pomocy przedmedycznej. 83-latek był nieprzytomny,



jednak oddychał. Dzielnicowy cały czas monitorował funkcje życiowe poszkodowanego, którego położył w pozycji

bocznej bezpiecznej. Z uwagi na dynamiczną sytuację policjant zadzwonił do operatora numeru alarmowego, który skierował na miejsce Lotnicze Pogotowie Ratunkowe. Poszkodowany został przetransportowany śmigłowcem do szpitala w Siemianowicach Śląskich. Z pierwszych ustaleń z będzińskimi strażakami wynika, że przyczyną zatrucia mężczyzny mógł być ulatniający się dym z domowego piecyka- relacjonuje Komenda Powiatowa Policji w Będzinie.

Działanie starszego sierżanta Piotra Zbienia zostało docenione i nagrodzone przez Komendanta będzińskiej Straży Pożarnej. Mł. bryg. Arkadiusz Spera w obecności Komendanta Powiatowego Policji w Będzinie insp. Arkadiusza Więcka przekazał st. sierż. Piotrowi Zbieniowi list gratulacyjny oraz medal.

(mc) Zdj.: Komenda Powiatowa Policji w Będzinie



WNIOSKI NA ZAKUP WĘGLA

(Żarki) Tylko do 24 listopada br. będą przyjmowane wnioski o zakup węgla w preferencyjnej cenie od tych mieszkańców, którzy zamierzają go nabyć jeszcze w tym roku. W ciągu 6 dni roboczych w sekretariacie żareckiego magistratu złożono 389 wniosków. Trwa ich weryfikacja.



- Dysponujemy informacją, iż węgiel będzie dla mieszkańców gminy Żarki z KWK Wesoła oraz KWK Piast-Ziemowit Ruch Wola – mówi burmistrz Miasta i Gminy Żarki Klemens Podlejski.

W zapytaniu ofertowym wyło-

niono firmy do obsługi dystrybucji paliwa stałego na terenie Gminy Żarki. Są to: Firma Produkcyjno-Handlowo-Usługowa „Jurek” oraz Firma Produkcyjno-Handlowo-Usługowo „Ceg-Żar-Trans”. Obydwie z Żarek. (red) zd. pixaby.pl

KOŁO AMUR ZAWIADAMIA

Zarząd Koła Amur zawiadamia członków koła o zebraniu w dniu 4.12.2022r. o godz. 15.30 w Domu Kultury w Koziegłowach. Obecność obowiązkowa

Zarząd Koła

SENIORZE UWAŻAJ! NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ

PAMIĘTAJ!

- Prawdziwa Policja nigdy nie prosi o przekazanie pieniędzy bądź zaciągnięcie kredytu. Jeżeli odebrałeś taki telefon bądź pewien, że to oszust.
- Nigdy w takich lub podobnych sytuacjach nie przekazuj pieniędzy, nie podpisuj żadnych umów czy dokumentów.
- Jak najszybciej skontaktuj się z rodziną i opowiedz o tym zdarzeniu.

ZAPŁACI ZA KOLIZJĘ I JAZDĘ BEZ UPRAWNIEN

(Myszków) Mundurowi z myszkowskiej drogówki interweniowali na ulicy Sikorskiego, gdzie doszło do kolizji dwóch pojazdów. Sprawca ukarany został mandatem. Okazało się jednak, że spowodowanie zagrożenia bezpieczeństwa w ruchu drogowym nie jest jego największym problemem.

Policjanci zostali skierowani na ulicę Sikorskiego w Myszkowie w niedzielę, 6 października około godziny 17.00. Doszło tam do zdarzenia drogowego z udziałem dwóch pojazdów. Sprawcą był 51-letni mężczyzna. Za wykroczenie został ukarany mandatem w wysokości ponad tysiąca złotych. W trakcie policyjnej kontroli okazało się,

że mężczyzna nie powinien był w ogóle siadać za kierownicą.

-Ponadto okazało się, że decyzją administracyjną cofnięto mu uprawnienia do kierowania pojazdami. Teraz oprócz wysokiego mandatu karnego, grozi mu do 3 lat więzienia- wyjaśnia myszkowska Policja. (mc)

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: „MysPress” s.c. **Redaktor Naczelny:** Jarosław Mazanek j.mazanek@gazetamyszkowska.pl tel. 602 514 030
Zespół redakcyjny: Edyta Superson esuperson@gazetamyszkowska.pl **SPORT:** Tomasz Urbański turbanski@gazetamyszkowska.pl Antoni Starowicz (ekspert podatkowy), Zdzisława Moskwińska (New York), Damian Liszczyk, Piotr Suszek, Czesław Orliński, Sebastian Michalak sebastian11346@o2.pl Współpraca: Aleksandra Makiela, Kamil Ambroży. Zdjęcia www.freepik.com
REDAKCJA I BIURO OGŁOSZEŃ: 42-300 Myszków ul. Sikorskiego 53/3 (34) 313 71 20 redakcja@gazetamyszkowska.pl gazetamyszkowska@pro.onet.pl
NASZE NOWE GODZINY PRACY: Pn-Wt 9⁰⁰-15⁰⁰ SRODA 9⁰⁰-16⁰⁰ CZWARTEK 9⁰⁰-12⁰⁰ PIĄTEK nieczynne
Reklama: Sylwia Mazanek smazanek@gazetamyszkowska.pl tel. 602 398386 Nr konta do wpłat: MysPress 51 2490 0005 0000 4530 6719 7466

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

PIS CHCE PIJANYM KIEROWCOM KONFISKOWAĆ SAMOCHODY

dok. ze str. 1

Kontrowersyjne przepisy w całości chciał odrzucić Senat, ale 16 listopada Sejm, odrzucił sprzeciw Senatowi. Zmiany w Kodeksie Karnym wejdą w życie, chyba że zawetuje je Prezydent RP. A wielu specjalistów podnosi argumenty, że choć cel zmian (większa presja na pijanych kierowców) jest słuszny, to przepisy w kształcie przyjętym przez Sejm zrobią więcej złego niż dobrego.

Przeciwnicy tak skonstruowanej kary wskazują na nierówne zagrożenie karą choćby w zależności od wartości pojazdu, jego statusu prawnego. Samochód straci pijany kierowca który jechałby starym samochodem wartym np. 2 tysiące i ten którego samochód jest nowy, a kosztował 150, czy 300 tysięcy. Wiele droższych samochodów często nie jest własnością kierującego. Są leasingowane czy pochodzą z wypożyczalni. Gdy kierujący, któremu udowodni się, że miał od 1,5 promila a nie był jedynym właścicielem samochodu, zapłaci jego równowartość. Będzie to bardzo częsta sytuacja, gdy małżeństwo nie ma rozdzielenia majątkowej (czyli zdecydowana większość) a jeden z małżonków zaliczy wpadkę z jazdą po pijanemu. Samochodu nie tracą, ale sprawca zapłaci równowartość pojazdu. Czyli gdy np. na samochód właśnie rodzina wzięła 100 tys kredytu, samochód wart np. 120 tys, trzeba będzie spłacić zarówno kredyt

lat pozbawienia wolności.

Reforma ma wprowadzać także m.in. bezwzględne „dożywocie”, czyli karę dożywotniego więzienia bez możliwości warunkowego zwolnienia oraz podwyższenie kar za pederstia, gwałty i przyjmowanie łapówek.

Wśród ogromnej liczby komentarzy, na różnych portalach przeważają opinie negatywne o przyjętych przez Zjednoczoną Prawicę przepisach. Zacytujemy jeden z komentarzy z portalu money.pl: „Nie popieram tego bo to będzie wymierzone w zwykłych ludzi, a pijany prokurator, sędzia czy poseł który wsiądzie do swojego samochodu nie straci go bo ma immunitet i tak samo policjant. Policjant pijany po służbie też nie straci samochodu gdy nim będzie jechał bo kumple z jednostki kumpłowi z jednostki nie zrobią czegoś takiego.” Ktoś inny nazwał przyjęte przepisy programem „szubienica plus”. Jeszcze inny internauta w komentarzu trafnie ujął to, na co wskazują specjaliści, że kara jest nierówna dla różnych kierujących: „Dla czego nie ma ustanowionej maksymalnej kwoty przepadku? KPINA!”

Konfiskata samochodu pijanego kierowcy, to „flagowy pomysł” Ministerstwa Sprawiedliwości które jest w rękach Zbigniewa Ziobro.

Jedno wyjaśnienie MS w sprawie zmian w przepisach jest ciekawe, gdyż odpowiada na wcale nie tak rzadką sytuację, że do kontroli trzeźwości dochodzi nie bezpośrednio po zatrzymaniu



Wiceprzewodniczący Rady Powiatu Myszkowskiego z PiS Janusz R. miał 1,6 promila. Wyrok zapadł jednak bardzo łagodny. Wg. przepisów które czekają na podpis Prezydenta RP kara musiałaby być surowa. Straciłby też Toyotę

się o połowę wyższą. Jako przykład, możemy podać sprawę wypadku ze skutkiem śmiertelnym w Hucie Szkłanej, z 28 czerwca 2022. Podejrzany Piotr K. zgłosił się po 2 dniach, oczywiście zupełnie trzeźwy, ma postawione zarzuty spowodowania wypadku ze skutkiem śmiertelnym, nieudzielenie pomocy, i ucieczkę z miejsca wypadku, co w przypadku skazania, podnosi mu karę więzienia do minimum 2 lat i do nawet 12 lat. Ale nie straci samochodu, który jak wiemy był w leasingu, nie zapłaci równowartości luksusowego SUV-a (na oko 300 tys. zł) ponieważ do przypisywanego mu przestępstwa doszło na starych przepisach.

Ucierpi „zwykły Kowalski” a polityk, zwłaszcza PiS-u uniknie konfiskaty?

Pierwszy cytowany przez nas komentarz pokazuje, jakie zaufanie, a dokładnej jego brak mamy do wymiaru sprawiedliwości, policji i prokuratury. Wiele bulwersujących przykładów, również tych lokalnych z obszaru Myszkowa i Zawiercia, dale podstawy do obaw, że są „równi i równiejsi”, że zwykły mieszkaniec od odpowiedzialności za wykroczenie czy przestępstwo, nawet drobne, się „nie wywinie”, a uniknie odpowiedzialności ktoś „grupy trzymającej władzę”. Przykłady? Proszę bardzo:

„Prokurator Janeczek zawsze niewinny”

„Zderzyłeś się z ważnym prokuratorem? Masz pecha!”

To tytuły dwóch artykułów z roku 2020 i 2021 gdy opisywaliśmy kolizje w Zawierciu z udziałem prokuratora Tomasza Janeczka, szefa Prokuratury Regionalnej w Katowicach. Pisały o tym też gazety ogólnopolskie pisząc m.in. o „nietykalnym człowieku Ziobry” (wyborcza.pl) Janeczek był uczest-

jedzie „wężykiem” (fakt potwierdzony przez prokuraturę). Ale do badania alkomatem, który potwierdza stan po użyciu alkoholu dochodzi, gdy sędzi już udaje się zatrzymać samochód pod domem, przy ulicy, choć silnik ciągle włączony. Wynik 0,26 promila, ale dopiero po ponad pół godzinie, policjanci czekają na panią prokurator. Czas leci. Sędzia tłumaczy się, że wypila małą buteleczkę wina (tzw. „małpka”) jak już się zatrzymała, bo miała „nerwowy dzień”. Prokuratura śledztwo umorzyła, uznając, że nie doszło do przestępstwa, że sędzia nie kierowała samochodem w stanie po użyciu, lub w stanie nietrzeźwości.

Zupełnie niedawno opisywaliśmy finał sprawy karnej Wiceprzewodniczącego Rady Powiatu w Myszkowie Janusza R. Miał 1,6 promila w Koziegłowach, gdy kierował Toyotą, co potwierdził Sąd Rejonowy w Myszkowie. Ale wyrok niezwykle łagodny dla polityka PiS: warunkowe umorzenie postępowania karnego i nawiązka 6 tysięcy. Wyrok utrzymał się w apelacji w SO Częstochowa, więc polityk PiS wyszedł z sądu wyraźnie bardzo zadowolony. Dalej może rządzić w Radzie Powiatu. Wg. nowych przepisów, gdyby weszły w życie, Janusz R. straciłby Toyotę, bo stwierdzona u niego zawartość alkoholu przekroczyła 1,5 promila.

Podobne przykłady można mnożyć, gdy ktoś związany z „dobrą zmianą” nigdy nie usłyszał zarzutów, sprawę zamęczono w upolitycznionej prokuraturze. Sędziowie przeciwstawiający się uzależnieniu sądów od władzy politycznej, wydający niewygodne dla PiS wyroki mają po kilkanaście postępowań karnych i dyscyplinarnych, są odsuwani od orzekania, a tym samym czasie sędziowie skompromitowani służalczą wobec rządzących są nagradzani i awansowani. Zwykły obywatel ma więc prawo do obaw, że nowe represyjne przepisy uderzą w niego, ale nie będą wcale batem na pijanych polityków, sędziów, czy prokuratorów z pisowskiej mafii. Ze gdy pijany polityk PiS na przejściu dla pieszych zabije wam matkę lub dziecko to nagranie z monitoringu zginie, a winna wypadku okaże się starszka lub dziesięciolatka. Bo nie weszła na przejście spokojnie, tylko wtargnęła.

Jarosław Mazanek



Przedstawiciel Prezydenta RP nie ujawnił, czy Andrzej Duda zawetuje kontrowersyjne zmiany w prawie karnym

i karę wartości samochodu. Około 220 tysięcy. Z kolei wg przepisów przyjętych przez Sejm, minimum 5 tysięcy zł kary zapłaci pijany kierowca zawodowy, gdy jechał samochodem służbowym, np. ciężarowym, busem. Wtedy zapłaci nawiązkę minimum 5 tysięcy na Fundusz Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej.

Nowe przepisy mają wejść w życie po 3 miesiącach od ogłoszenia ustawy, która czeka na podpis prezydenta.

Obecnie za spowodowanie ciężkiego wypadku w stanie nietrzeźwości kierowcy grozi kara od 2 do 12 lat więzienia. Po zmianach za spowodowanie ciężkiego uszczerbku na zdrowiu będzie grozić minimum 3 lata więzienia, a za spowodowanie śmierci - minimum 5 lat.

Zwiększy się również maksymalna kara za spowodowanie ciężkiego wypadku. Nietrzeźwemu kierowcy sąd będzie mógł wymierzyć karę nawet 16

kierującego, ale gdy np. ten już zdążył się zatrzymać na poboczu, zanim podjechali policjanci. Np po 5 minutach. Albo gdy doszło do wypadku, kierowca się oddalił i do badania doszło jakiś czas później, kierujący okazał się pijany, a tłumaczy, że „wypił bo się zdenerwował”.

– Czasami kierowcy chcąc uniknąć odpowiedzialności karnej, tłumaczą się, że pili alkohol po wypadku, ponieważ byli zdenerwowani. W myśl nowych przepisów identyczne sankcje jak nietrzeźwy kierowca będzie ponosił prowadzący pojazd, który pił alkohol po wypadku, a przed zbadaniem przez policję – wyjaśnia ministerstwo sprawiedliwości, cytat za auto.dziennik.pl

Intencja MS jest w co do zasady słuszna: trzeba uszczelnić sytuację, że ktoś wykręca się takim tłumaczeniem. Ale już teraz obowiązują przepisy, że sprawca wypadku, który oddalił się z miejsca zdarzenia, jest traktowany tak samo, jak pijany kierowca i karę orzeka



Zdecydowanym przeciwnikiem takich zmian w Kodeksie Karnym jest Konfederacja

Morsy Myszków
i Przyjaciele
Serdecznie Zapraszają
na:

**ANDRZEJKOWE
MORSOWANIE**



połączone z tradycyjnymi wróżbami,
które odbędzie się w najbliższą
niedzielę 27 listopada o godz. 15.00
na terenie 5 stawu przy
ul. Zamenhoffa w Myszkowie

SERDECZNIE ZAPRASZAMY!

SZPITAL WYRZUCA PRACOWNIKÓW ZWRACALI UWAGĘ NA

Z końcem września dyrektor SP ZOZ Myszków Adam Miśkiewicz zwolnił ze skutkiem natychmiastowym, bez obowiązku świadczenia pracy wszystkich pracowników zajmujących się zamówieniami publicznymi i powierzył tę samą pracę firmie zewnętrznej. Zwolnieni do końca grudnia otrzymują wynagrodzenie, choć nie wolno im przychodzić do pracy. Zadłużony na 35 milionów SP ZOZ wpłaci podwójnie: firmie i pracownikom. Pod koniec października radni powiatowi podczas komisji i na sesji pytali o legalność i sens tych zmian. Wytlumaczenie dyrektora było dość pokrętnie: ma być taniej, choć na razie jest drożej. W tle może być sprawa wyłonienia usług obsługi prawnej SP ZOZ. W maju komisja wybrała ofertę najtańszą, młodego prawnika z Częstochowy, który za rok pracy zażądał tylko 29,520 zł brutto. Ale z kancelarią nie podpisano umowy, nie unieważniono też postępowania ofertowego, nie ogłoszono nowego przetargu. Za to umowę wykonuje inna kancelaria która w tym samym przetargu zaoferowała kwotę... 5 razy większą! Dokładnie 147.600 złotych. A dwóch pracowników zamówień publicznych, czyli cały dział zamówień szpitala zwolniono w dziwnym, niespotykanym trybie.

Delikatnie mówiąc, ta sprawa śmierdzi, i dyrektor Adam Miśkiewicz niewiele zrobił, jeżeli cokolwiek, żeby rozwiązać wątpliwości. 26 X na połączonym zebraniu komisji Rady Powiatu Myszkowskiego dyrektor mówił ogólnikami, bez żadnych konkretnych, że zwolnienie wszystkich pracowników zamówień publicznych ma zmierzać do oszczędności, że współpraca z pracownikami mu się nie układała i że zlecono te zadania firmie zewnętrznej w formie umowy. Takie powody, nawet gdyby były prawdziwe, w niczym nie uzasadniały formy wypowiedzenia, którą stosuje się w sy-

tuacjach, gdy do pracowników są jakieś konkretne zastrzeżenia, ale pracodawca nie decyduje się na formę najostrejszą, zwolnienie dyscyplinarne.

Jeden dwojga zwolnionych, Marek Winiarski do radnych odezwał się w emocjonującej wypowiedzi: -Pracuję w SP ZOZ kilkadziesiąt lat. Dyrektor wręczył nam wypowiedzenia, kazano nam opuścić pokój nic nie zabierając. Wyszliśmy tak, jak staliśmy. Nie było żadnego protokołu odbioru, a my mieliśmy dostęp do całej dokumentacji zamówień publicznych, kody dostępu. Mam 61 lat, jestem w SP ZOZ prze-

wodniczącym Komisji Kasacyjnej, Komisji Likwidacyjnej. Nie zaproponowano mi przejścia do innego działu, np. technicznego. Dyrektor nie zgłaszał nam wcześniej żadnych uwag, że źle pracujemy.

Winiarski potwierdził też, że we wrześniu, gdy jeszcze pracowali normalnie już w SP ZOZ pojawiła się osoba, z którą, jak się okazało, później dyrektor podpisał umowę zlecenie na wykonywanie tych samych zadań, które wykonywali zwolnieni on i druga pracownica zamówień publicznych. Potwierdził to też dyrektor Miśkiewicz,

DBAJ O ZDROWIE

PO MĘSKU

Wielu mężczyzn w średnim i starszym wieku lekceważy badania profilaktyczne, co często kończy się zbyt późno wykrytym nowotworem prostaty lub jądra. Żle pojmowany wstyd przed sprawdzeniem u specjalistów, czy wszystkie organy dobrze funkcjonują, nie ma nic wspólnego z prawdziwą męskością. Poczucie odpowiedzialności za siebie powinno skłaniać mężczyzn do korzystania z bezpłatnych i ogólnodostępnych badań.

Prostata inaczej nazywana sterczem lub gruczołem krokowym to ważny narząd w układzie moczowo-płciowym mężczyzny. Odpowiada m.in. za produkcję płynu będącego nośnikiem plemników. W Polsce na raka prostaty zapada 16 tys. mężczyzn rocznie. To drugi – po raku płuca – nowotwór najczęściej występujący u mężczyzn. Rak prostaty odpowiada za 10 proc. zgonów nowotworowych wśród mężczyzn i prawie 20 proc. zachorowań na nowotwory złośliwe.

Ten rodzaj raka atakuje zwłaszcza panów po 60. roku życia, ale już wcześniej, po 40. roku życia warto systematycznie sprawdzać stan zdrowia. Im jesteś starszy, tym większe prawdopodobieństwo zachorowania: 60 procent chorych na raka prostaty ma powyżej 65 lat, zaś najwięcej chorych ma 70-80 lat.

Rak prostaty przez lata rozwija się w ukryciu i w początkowym stadium nie daje wyraźnych objawów. A kiedy wkracza w zaawansowaną fazę, trudno go zwalczyć, zaś sama terapia staje się dość uciążliwa dla pacjenta.

W Polsce śmiertelność wskutek raka prostaty rośnie i wynosi 5,5 tys. rocznie, a w Europie spada. Przyczyną jest zbyt późna diagnoza i niechęć polskich mężczyzn do profilaktycznych badań prostaty.

ZACZYNIJ OD WIZYTY U UROLOGA

Każdy mężczyzna przynajmniej raz w roku powinien udać się do urologa na badania kontrolne. Podczas wizyty lekarz określa stan zdrowia pacjenta, ewentualnie zleca dodatkowe badania. Najlepszym i zupełnie nieuciążliwym badaniem jest wykonywany w laboratorium test krwi na obecność PSA (ang. *Prostate Specific Antigen*), czyli markera przerostu prostaty. To badanie jest niezastąpione w diagnostyce, leczeniu i monitorowaniu przerostu i raka prostaty, dlatego powinno się je wykonywać co roku. Podwyższony poziom

PSA to pierwszy niepokojący sygnał, ale nie musi od razu oznaczać raka. Wynik może sygnalizować np. zapalenie prostaty albo pęcherza moczowego. Dalsze badania diagnostyczne zleca już urolog, choćby po to, by wykluczyć podejrzenie raka.

Obecnie jest wiele skutecznych terapii leczenia raka prostaty, które nie wpływają negatywnie na aktywność seksualną mężczyzn. Najważniejsza jednak pozostaje profilaktyka i wczesna diagnoza.

SAMOBADANIE JĄDER

O ile rak prostaty dotyczy najczęściej starszych panów, to młodych dotyczy rak jądra. Jest diagnozowany najczęściej między 20. a 39. rokiem życia u około tysiąca Polaków rocznie. Jego wykrycie nie powinno wywoływać paniki, bo ten rak jest niemal całkowicie uleczalny.

Młodzi mężczyźni muszą systematycznie prowadzić samokontrolę jąder sprawdzając palcami, najlepiej w ciepłej kąpieli, czy w jednym z nich nie znajduje się jakiś wyczuwalny guz albo ziarnista struktura. Wykonując regularnie

MĘSKIE GRANIE

Waldek zachorował na raka jądra, kiedy miał 35 lat. Diagnozę usłyszał przypadkiem, kiedy trafił do urologa z jakąś infekcją dróg moczowych. Całą noc nie mógł zasnąć, bo musiał szybko zdecydować się na zabieg, którego zwyczajnie się bał. Wtedy żona mu powiedziała, że trzeba mieć jaja, żeby podjąć walkę z rakiem i wygrać życie. Miał rację. Przy pomocy świetnych lekarzy ze szpitala powiatowego Waldek bardzo szybko uporał się z chorobą. Wrócił do pracy i do zajęć w klubie sportowym, gdzie trenuje młodych piłkarzy. W drużynie grają też dwaj jego synowie. Warto było pokonać raka i żyć, by cieszyć się ich sukcesami.

kampania informacyjna



to badanie, łatwo zapamiętać, jak wygląda struktura zdrowego narządu i wyczuć, gdyby nagle wystąpiły jakieś zmiany. W przypadku niepokojącej zmiany, trzeba się koniecznie zgłosić do urologa i na badanie USG.

CO ROBIĆ, ŻEBY NIE ZACHOROWAĆ NA RAKA?

Gwarancji uniknięcia raka nie można nigdy uzyskać, ale niebezpieczeństwo jego pojawienia się znacznie się zmniejszy, gdy przestrzegamy poniższych zasad:

- 1/ nie palimy tytoniu w żadnej postaci,
- 2/ żadnych używek, zwłaszcza alkoholu,
- 3/ lekkostrawna dieta i kontrola masy ciała (BMI w normie),
- 4/ regularna aktywność fizyczna, zwłaszcza dla osób wykonujących siedzącą pracę,
- 5/ pamiętać – szczególnie starsi panowie – o corocznych badaniach profilaktycznych.



Chcesz wiedzieć więcej,
szukasz informacji na temat
bezpłatnych badań, wejdź na
www.planujedlugiezycie.pl
lub zadzwoń na bezpłatną
infolinię 800 190 590.

Infolinia jest czynna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.



Ministerstwo
Zdrowia

PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE

Kampania społeczna „Planuj długie życie” realizowana w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020-2030, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.

PRACOWNIKÓW KTÓRZY NIEPRAWIDŁOWOŚCI?



Marek Winiarski został zwolniony z pracy z SP ZOZ. Czy dlatego, że przetarg wygrała nie ta firma, która powinna?

mówiąc, że podpisał taką umowę. Nie padło nazwisko czy nazwa firmy, ale jak ustaliliśmy, chodzi o panią Patrycję Kowalską. Wygląda to na nepotyzm, gdyż to córka Przelozonej Pielęgniarek Wandy Kowalskiej. Ale jeszcze ważniejsze może być to, że Wanda Kowalska jest siostrą Gabriela Dorsa z Kroczyca, działacza PiS, który jest Starostą Powiatu Zawierciańskiego. PiS rządzi w obu starostwach, w Myszkowie i Zawierciu i podany przykład to tylko promil powiązań rodzinno politycznych obu powiatów. W SP ZOZ oprócz dyrektora, księgowej, całej reszty administracji nie brakuje doradców i asystentów oraz audytorów. Takim „asystentem finansowym” dyrektora jest na przykład Agnieszka Latos, wcześniej Wołowicz, o której mówi się, że jest z kolei kuzynką innej ważnej osoby w SP ZOZ.

Radni pytali dyrektora o powody i sens tych zmian, zwalniana pracowników zajmujących się zamówieniami publicznymi, ale raczej nie dotarli do sedna sprawy. Wytknęli dyrektorowi SP ZOZ, że wprowadza zmiany organizacyjne bez akceptacji Rady Społecznej SP ZOZ, bez przedłożenia radnym zmian w Statucie SP ZOZ-u.

Rafał Kępski: -A jak rada nie zgodzi się na zmiany, które pan już wprowadził? Czy jesteśmy tak bogaci, żeby szpital płacił podwójnie, nowej osobie i pracownikom których zwolniono ze świadczenia pracy?

Przewodniczący Rady Społecznej SP ZOZ radny **Janusz Romaniuk** potwierdził, że ze strony dyrektora nie było wniosku o zmiany w statucie, czy regulaminie.

-O co w tym chodzi? -pytał radny Kępski.

-To niegospodarność, płacić przez 3 miesiące pracownikom, których ze świadczenia pracy zwolniono i jednocześnie kolejnej osobie na zlecenie -mówił **Dariusz Lasecki**.

Zwolniony **Marek Winiarski**, który przysługiwał się dyskusji radnych opowiedział, że już od czerwca kazano im współpracować z tą osobą z zewnątrz, osobą określaną jako „koordynator”: -To trwało do czerwca, we wrześniu

pani kazała nam zrobić jeszcze kilka dokumentacji, aneksy do usług zewnętrznych zamawianych przez SP ZOZ. A na koniec września wręczono nam wypowiedzenia.

Dorota Kaim-Hagar wstawienie „koordynatora” nazwała „obejściem prawa”.

Dyrektor **A. Miśkiewicz** odpowiedział bez konkretów: -Zatrudniliśmy na zlecenie kogoś (wg naszych źródeł Agnieszka Latos) kto ma działalność gospodarczą. Mamy opinię prawnika, że tak można.

CZY PRACOWNIKÓW ZWOLNIONO BO WYGRAŁA „ZATANIA FIRMA”?

Tu być może dochodzimy do istoty problemu, jeżeli nie afery w SP ZOZ, która dla dwójga pracowników skończyła się natychmiastowym zwolnieniem. Ale nic nie wskazuje na to, aby można im było cokolwiek zarzucić poza... troską o finanse publicznej placówki. Może chodzić o zlecenie obsługi prawnej SP ZOZ. Przez ostatni rok, może dwa usługi prawnicze dla SP ZOZ wykonywała radczyni prawna, wynagradzana ryczałtem w kwocie około 1500 zł miesięcznie. W kwietniu dokładnie 25.04.2022 SP ZOZ ogłosił nowe zapytanie ofertowe na „Kompleksową obsługę prawną na rzecz SP ZOZ w Myszkowie”. Wpłynęło 8 ofert do potężnej rozpiętości cenowej. Od niecałych 30 tysięcy do aż 287 tysięcy złotych za rok pracy.

16 maja Komisja w składzie: **Magdalena Ostrowska**- kierowniczka kadr, **Grażyna Jędrusiak**- główna księgowa, **Bogusław Seweryn**- spec. ds. organizacyjnych i **Marek Winiarski**- zamówienia publiczne. W zawiadomieniu o wyniku postępowania z 16-05-2022

podpisanym przez dyrektora SP ZOZ **Adama Miśkiewicza**, i st. inspektora w Dziale Zamówień Publicznych SP ZOZ **Marka Winiarskiego** czytamy, że „wybrano ofertę wykonawcy Kancelaria Adwokacka Adwokat **Bartłomiej Wodo** z Częstochowy, która otrzymała najwyższą ilość punktów.” Ale z kancelarią nigdy nie podpisano umowy, nie unieważniono postępowania, ani nie ogłoszono nowego zamówienia. Za to -jak się dowiadujemy, umowę podpisało z firmą, która w tym postępowaniu odpadła, proponując cenę 147 tysięcy za swoje usługi. Chodzi o Kancelarię Radców Prawnych „Jurator” sp. jawna z Katowic. Nie wiemy jakim cudem, i za jaką ostatecznie cenę to nie najtańsza kancelaria wykonuje obsługę prawną SP ZOZ, tylko firma która dała cenę 5 razy wyższą, a jej ofertę odrzucono.

10 listopada do dyrektora SP ZOZ **Myszków Adama Miśkiewicza** wysłaliśmy szereg pytań, oraz wniosków o udostępnienie informacji publicznej treści: „W kwietniu 2022 roku SP ZOZ **Myszków** ogłosił zapytanie ofertowe na kompleksową obsługę prawną SP ZOZ. 16 maja 2022 zostało opublikowane Zawiadomienie o wyniku postępowania, z którego wynika, że zatwierdził Pan wynik postępowania, zgodnie z którym wybrano ofertę Kancelarii Adwokackiej **Bartłomiej Walo**. Pytanie 1: Czy z tą kancelarią podpisano umowę? Jeżeli nie to dlaczego? 2. Czy to prawda, że umowę wykonuje firma **Jurator Kancelaria Radców Prawnych**, która w tym postępowaniu proponowała cenę za usługę ok. 5x droższą? 3. Czy to prawda, że po rozstrzygnięciu w/w zamówienia, zażądał Pan pisemnych wyjaśnień od członków komisji: **M. Ostrowska**, **G. Jędrusiak**, **B. Seweryn**, **M. Winiarski**? Jakie były Pańskie pytania do członków Komisji?

4. Jaki podmiot, na podstawie jakiej umowy, okres zawarcia i z jakim wynagrodzeniem wykonuje obecnie obowiąz-

ku zlikwidowanego w SP ZOZ działu „zamówień publicznych”? Proszę o udostępnienie umowy z tym podmiotem wraz z informacją, jak został wyłoniony. Minęły dwa tygodnie. Dyrektor **Miśkiewicz** nie odpowiedział na żadne z pytań. Nie otrzymaliśmy też dokumentów, o które redakcja wnioskowała w trybie Ustawy o dostępie do informacji publicznej, ani odmowy i udostępnienia. Ale to już, w przypadku dyrektora **Miśkiewicza**, jeżeli nie standard to przynajmniej powtarzalna praktyka. Do dzisiaj, choć minęły już dwa lata, dyrektor **Adam Miśkiewicz** nie odpowiedział na pytania wysłane do niego jak objął stanowisko, o opowiadaną przez pracowników historię ze zniszczonym służbowym laptopem i szafą, które **Miśkiewicz** miał zniszczyć, w czasie gdy był w szpitalu kierownikiem oddziału. Przypominamy te pytania wysłane 21-10-2020: „Chcemy zapytać o incydent ze zniszczeniem służbowego laptopa i szafy. Miało do niego dojść, gdy był pan jeszcze kierownikiem interny. O tym, że miało dojść do takiego zdarzenia opowiedziało nam kilka osób (lekarze i pielęgniarki). Była to w SP ZOZ historia dobrze znana. Czy zapłacił pan za zniszczony sprzęt, jaką kwotę?”

Gdy zwolniony z pracy **Marek Winiarski** opuścił już obrady Komisji Rady Powiatu w dniu 26.10.2022 dyrektor **Adam Miśkiewicz** bez żadnych konkretów mówił, że były rzekomo jakieś zastrzeżenia do jego pracy. Ale bez szczegółów, zabrzmiało to jak próba oczernienia pracownika, żeby uzasadnić niespodziewany, interwencyjny tryb wypowiedzenia umowy. „coś jest na rzeczy, ale nie mogę powiedzieć co” -tak to zabrzmiało.

Marek Winiarski, z którym się skontaktowaliśmy mówi, że nie wie, co dyrektor miał na myśli, że nigdy nie sformułowano wobec niego żadnych uwag. Za to wspominał o zamówieniu, na obsługę prawną: -Po tym, jak zapytanie ofertowe zostało rozstrzygnięte, podpisałem to jak i dyrektor powinna być podpisana umowa z wybraną kancelarią. Ale umowy nie podpisano, a dyrektor kazał wszystkim członkom komisji pisać wyjaśnienia, dlaczego wybraliśmy właśnie tę ofertę. Oferta była dużo tańsza od pozostałych, ale nie odbiegała od wcześniejszej umowy, jaką miał SP ZOZ z radcą prawną. Wiem, że umowy z kancelarią która dała najlepszą cenowo ofertę nie podpisano, a obecnie wykonuje te usługi inna firma prawni-

cza, która też startowała, ale dała cenę 5x wyższą. Nie wiem, w jakim trybie ją wyłoniono. Nie był ogłaszany nowy przetarg ofertowy, czy zapytanie.

Zadzwoniliśmy do Adwokata **Bartłomieja Wodo**, który wygrał zamówienie i powinien wykonywać te usługi za 2000 zł netto miesięcznie, 29.520 zł brutto rocznie. Oferta kancelarii, która jak się dowiadujemy, usługi wykonuje zamiast niego, ofertę złożyła na 10 tysięcy netto ryczałtu miesięcznie i 147.000 brutto za cały rok.

-Zaoferowałem niską cenę, gdyż moja kancelaria była na początku roku na początku działalności, ale nie uważam, żeby była to cena zbyt niska. W SP ZOZ, gdy składałem ofertę, bardzo miło mi się rozmawiało z dyrektorem **Miśkiewiczem**. Wiem, że wybrano moją kancelarię, ogłoszono to, ale do podpisania umowy nie doszło. Nie wiem, z jakiego powodu, nikt z SP ZOZ się ze mną w tej sprawie nie kontaktował -mówi adwokat **Bartłomiej Wodo**.

Marek Winiarski złożył do sądu pozew o uznanie zwolnienia go z pracy za bezprawne. Choć pozew powinien być rozpatrywany przez Sąd Rejonowy w Myszkowie, sprawę przekazano do SR Częstochowa. Będziemy czekać na rozstrzygnięcie.

Natomiast tym, dlaczego SP ZOZ, któremu brakuje na wynagrodzenia, którego długi na koniec sierpnia to już 33,8 mln zł, ma gest na płacenie pracownikom, którym nie każe przychodzić od pracy, a za obsługę prawną płaci (prawdopodobnie) 5x więcej niż najtańsza, zwycięska oferta, zdecydowanie powinniśmy przyjrzeć się radni powiatowi bardziej wnikliwie. Na nasze pytania dyrektor SP ZOZ chyba nie zamierza odpowiedzieć. Może sprawą przetargów w SP ZOZ powinna zająć się prokuratura, gdyż jak pisaliśmy na wstępie tekstu, „coś tu śmierdzi”. Dział zamówień w SP ZOZ zlikwidowano a już jak słyszymy, skutki mogą być katastrofalne, gdyż ktoś zapomniał, że kończy się umowa na dostawę paliwa do karet pogotowia. A nowego zamówienia w Biuletynie Zamówień Publicznych SP ZOZ **Myszków** nie ogłosił. Podobnie jest z przedłużaniem umów na inne, równie ważne usługi i dostawy. Ale Zarząd Powiatu, radni PiS za to odpowiedzialni, zdają się być w nieprzerwanie dobrym humorze.

Jarosław Mazanek

reklama

BLACK RED WHITE
kom. 696 426 685
tel. 034 313 47 76
- Meble kuchenne
- Wypoczynki
- Meble pokojowe
- Meble dziecięce

HOME AND GIFT
tel. 660 210 351
• Dekoracje do domu
• Ekskluzywne prezenty
• Zegary, porcelana
• Wyposażenie wnętrz
• Wszystko do kuchni

FORMAT - ka
kom. 696 431 573
tel. 34 313 59 67
- Drzwi wejściowe
- Drzwi pokojowe
- Panele podłogowe
- Akcesoria
- Wykończeniowe
- Podbitka drewniana
- Boazeria
- Deski elewacyjne
- LEGARY

Największy wybór! Najniższe ceny!
Promocja!
Do wybranych podłóg podkład GRATIS!!!
MYSZKÓW ul.KOŚCIUSZKI 201

ILE NAS DZIELI OD LIDERÓW INWESTYCYJNYCH?

dok. ze str. 1

-Sporządzenie na wydatki inwestycyjne samorządów w 2021 roku prowadzi do wniosku, że sytuacja finansowa JST nie jest tak dobra, jak mogłoby to wynikać z wypowiedzi niektórych urzędników rządowych. Był to już trzeci kolejny rok spadku tych wydatków. Nie był on wielki, ale mając na uwadze równocześnie, przyspieszający wzrost cen robót budowlanych i materiałów, jego skutki w wymiarze rzeczowym mogą być większe niż sugeruje sam rysunek. Spadek

dotyczył tym razem wszystkich kategorii JST. Największy był w samorządach wojewódzkich (15 proc.) i w miastach na prawach powiatu (prawie 13 proc.), a minimalny w gminach (niespełna 2 proc.). Jest to zatem wynik odwrotny niż rok wcześniej, kiedy inwestycje najszybciej spadały w gminach, a najwolniej w województwach- czytamy w rankingu przygotowanym przez Pawła Swianiewicza i Julitę Łukomską.

Autorzy wzięli pod uwagę całość wydatków majątkowych z ostatnich trzech lat. Ranking pokazuje wydatki

inwestycyjne samorządów w latach 2019-2021 w przeliczeniu na jednego mieszkańca. Wśród województw w ścisłej czołówce znalazły się województwo podlaskie (średnie wydatki inwestycyjne w przeliczeniu na jednego mieszkańca wyniosły 371,45 zł), warmińsko-mazurskie (235,23 zł) oraz zachodniopomorskie (229,06 zł). Nasz region -województwo śląskie- znalazł się na 14. miejscu z kwotą 149,70 zł.

Spośród 314 powiatów w Polsce powiat myszkowski uplasował się na 126. miejscu. Tutaj średni wydatki inwestycyjne w przeliczeniu na mieszkańca wyniosły 216,63 zł. W powiecie zawierciańskim kwota ta wyniosła 129,50 zł, co dało samorządowi 253 miejsce w rankingu. Dla porównania - liderem rankingu wśród powiatów w całym kraju jest powiat wysokomazowiecki (woj. podlaskie). Tutaj średnie wydatki inwestycyjne per capita w latach 2019-2021 wyniosły 701,65 zł.

W kategorii miast powiatowych to stolica powiatu zawierciańskiego bliżej jest do liderów. Zawiercie zajęło 113 miejsce (771,45 zł), a Myszków uplasował się na 222 pozycji (z kwotą 489,13 zł). Poniżej prezentujemy pozostałe gminy obu powiatów (ujęte w kategoriach "miasta inne" oraz "wsie").

Miasta inne (łączna liczba 620):

- 156. miejsce Szczekociny (pow. zawierciański) 1085,39 zł
- 163. miejsce Łazy (pow. zawierciański) 1053,88 zł
- 169. miejsce Ogrodzieniec (pow. zawierciański) 1037,89 zł
- 228. miejsce Koziegłowy (pow. myszkowski) 926,28 zł
- 291. miejsce Żarki (pow. myszkowski) 802,90 zł
- 423. miejsce Pilica (pow. zawierciański) 611,44 zł
- 517. miejsce Poręba (pow. za-

wierciański) 482,89 zł

Gminy wiejskie (łączna liczba 1523):

- 199. miejsce Kroczyce (pow. zawierciański) 1392,35 zł
- 258. miejsce Irządze (pow. zawierciański) 1268,35 zł
- 448. miejsce Włodowice (pow. zawierciański) 1050,46 zł
- 657. miejsce Żarnowiec (pow. zawierciański) 879,10 zł
- 868. miejsce Niegowa (pow. myszkowski) 763,18 zł
- 1384. miejsce Poraj (pow. myszkowski) 393,90 zł.

(mc)



ŻARKI

„Śląskie. Przywracamy błękit”

„Śląskie. Przywracamy błękit” to największy w Europie projekt ochrony powietrza, obejmujący swoim zasięgiem całe województwo śląskie. Jego Liderem jest Województwo Śląskie. Projekt współfinansowany jest z Programu LIFE Unii Europejskiej- program działań na rzecz środowiska i klimatu oraz Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. Okres jego realizacji to 1 stycznia 2022 roku – 31 grudnia 2027 roku.



Do projektu przystąpiły: Gmina i miasto Koziegłowy, Gmina Kroczyce, Gmina Ogrodzieniec, Gmina Poraj, Gmina Poręba, Włodowice i Zawiercie.

W gminie Włodowice najbliższe konsultacje odbędą się w godzinach od 12:00 do 15:00 w sali sesyjnej Urzędu Gminy we Włodowicach (II piętro) w następujących terminach: 24 listopada, 14 grudnia.

Mieszkańcy miejscowości, które przystąpiły do projektu będą mogli uzyskać informację o dostępnych formach wsparcia oraz dotacjach na wymianę źródeł ciepła, termomodernizację i instalację fotowoltaiczną. Dowiedzieć się jak podnieść efektywność energetyczną budynków, oraz otrzymać pomoc w doborze optymalnego ekologicznego źródła ciepła.

Z raportu „Ambient Air Pollution Database 2016” Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wynika, że aż 33 z 50 najbardziej zanieczyszczonych miast Unii Europejskiej znajduje się w Polsce, w tym 10 z nich leży w województwie śląskim. Inny raport WHO z 2015 r. „Economic cost of the health impact of air pollution in Europe” wskazuje, że w 2010 roku zanieczyszczenia powietrza w Polsce przyczyniły się do śmierci 48 544 Polaków, co z kolei wygenerowało koszty w wysokości 101, 826 mld dolarów. Szacuje się, że zanieczyszczenie powietrza pyłem zawieszonym PM2,5 odpowiada za blisko 0,5 mln przedwczesnych zgonów w Europie (ponad 400 tys. w 28 krajach UE), w tym za blisko 80% zgonów spowodowanych chorobami układu oddechowego i rakiem płuc.

(red) Materiał „Śląskie. Przywracamy błękit”

Co wiemy o saszetkach nikotynowych?

Palacze, którzy jeszcze nie zdecydowali się na porzucenie nałogu, ale poszukują mniej szkodliwych dla zdrowia alternatyw dla tradycyjnych papierosów, mają do dyspozycji kilka alternatyw, które mogą być odpowiedzią na ich potrzeby. Jedną z nich, relatywnie nową na naszym rynku, są saszetki z nikotyną.

Pojawiły się na naszym rynku mniej więcej dwa lata temu, a wśród nich na przykład VELO. Wcześniej tego rodzaju doustne produkty z nikotyną nie były u nas szeroko rozpoznawalne. Z wyjazdów do Skandynawii mogliśmy kojarzyć popularny tam snus, czyli stosowany doustnie tytoń. Saszetki z nikotyną od snusu różnią się jednak zasadniczo: nie ma w nich tytoniu.

Saszetki nikotynowe: co trzeba o nich wiedzieć?

Najważniejszą kwestią dla osób, które chcą się dowiedzieć czegoś więcej na ich temat jest fakt, że zawarta w nich nikotyna jest bardzo podobna do tej, jaką stosuje się w gumach czy plastrach nikotynowych. Aby ocenić szkodliwość tego i innych produktów zawierających nikotynę, specjaliści posługują się tzw. skalą obniżania ryzyka (tzw. „risk continuum”). Za jej pomocą można przedstawić poziom ekspozycji użytkownika danej substancji na toksyny.

Zgodnie z tą klasyfikacją, najmniej szkodliwe są profukty należące do grupy NRT, czyli nikotynowej terapii zastępczej. Następne w kolejności „modern oral products”, czyli produkty doustne, do których należą saszetki. Na kolejnych poziomach skali plasują się e-papierosy i podgrzewacze tytoniu.



– Niewątpliwie mamy do czynienia z najmniej szkodliwym dla palaczy alternatywnym produktem dostarczającym nikotynę – mówi Profesor Andrzej Sobczak ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach, który od wielu lat zajmuje się alternatywnymi metodami dostarczania nikotyny do organizmu.

Kiedy potrzeba dyskrejacji

Dla użytkowników saszetek ważny może być fakt, że w przeciwieństwie do e-papierosów czy podgrzewaczy tytoniu, podczas ich używania nie wydziela się żaden aerozol z zapachem. Saszetki mogą więc być opcją dla tych, którzy cenią dyskrejację. Można ich używać w środkach komunikacji czy miejscach publicznych, takich jak środki transportu, a nawet biblioteka czy biuro.

Jak wygląda korzystanie z saszetek? Niewielki woreczek umieszczamy pomiędzy górną wargą a dziąsłem. Nikotyna zacznie uwalniać się pod wpływem ciepła i wilgoci wprost do organizmu. Wyrzut nikotyny następuje natychmiast, dzięki czemu palacz może liczyć na zaspokojenie głodu nikotynowego, nie narażając się jednocześnie na skutki palenia.

natychmiast, dzięki czemu palacz może liczyć na zaspokojenie głodu nikotynowego, nie narażając się jednocześnie na skutki palenia.

Zbiórka książek dla dzieci w Siedlcu Dużym

Szkoła Podstawowa w Siedlcu Dużym organizuje zbiórkę książek dla dzieci w wieku szkolnym i przedszkolnym. Posiadasz przeczytane książki nie masz już miejsca na nowe podaruj szkole.



Akcja zbierania książek dla dzieci w wieku szkolnym i przedszkolnym potrwa do 25 listopada. Zachęcamy wszystkich do podarowania daru czytelnictwa naszym uczniom. Rok-sana Szczygieł - dyrektorka SP w Siedlcu Dużym (red).

Lektury (NIE)DOPASOWANE Absurd czy konieczność?

Absurdów polskiej edukacji nie sposób zliczyć na palcach obu rąk i nóg – nawet jeśli użyjemy do tego palców całej klasy. A wśród największych słabostek lekcji języka polskiego w szkołach średnich i podstawowych znajdują się listy lektur – niedopasowane zarówno do wieku, etapu rozwojowego, jak i zainteresowań uczniów. Czy zatem klasyka literatury umarła i pora stworzyć całkiem nowe wytyczne dla szkół?



Zaznaczmy sobie na samym początku, że kocham klasykę zarówno polskiej, jak i światowej literatury. I nie dla zasady czy dlatego, że tak wypada polonistce. Faktycznie ją uwielbiam – inaczej pewnie nie wybrałabym takiego zawodu, jak bycie Babą od polskiego. Trzeba jednak przyznać, że nie zrobimy z każdego ucznia miłośnika literatury, jeśli będziemy zmuszać go do czytania książek, których dzisiejsza młodzież nie jest już w stanie zrozumieć bez długich, żmudnych i nudnych wprowadzeń w wykonaniu polonistów.

Absurd nad absurdami

Cechą charakterystyczną szkoły polskiej (przypominam: według modelu pruskiego!) jest zmuszanie ucznia do przyjmowania ogólnie przyjętej opinii na jakiś temat (np. interpretacji wiersza czy emocji głównego bohatera dramatu). Można jednak uczyć bardziej wnikliwie (naprawdę!) – zamiast odtwarzać treść, uczyć krytycznego myślenia i dyskusowania. Teksty klasycznych autorów są cenne, ale trzeba dostosowywać rozmowę o nich do zmiany, jaka zaszła w świecie – szukać pola do dyskusji, tłumaczyć spuściznę kulturową w przeźroczu współczesności, tak aby służyła ona do lepszego zrozumienia realiów, w których się znajdujemy.

Niestety nadal większość podręczników, programów nauczania i opracowań skupia się na biernym odtwarzaniu i mówieniu o współczuciu dla Wokulskiego lub rycerstwie Kmicica. A dzisiejsza młodzież jest wyczulona na przemoc, więc te książki są doskonałą okazją do tego, by o niej rozmawiać także w kontekście podwójnych standardów: Wokulski nieustannie korzystał w Paryżu z oferty domów publicznych, a Łęcka miała warunek: mąż albo klasztor. Ten sam wybór czekał Oleńkę Bille-

wiczównę: albo zwiąże się ze zdrajcą, który na dodatek podpalił wioskę, a jego kompani gwałcili kobiety, albo trafi do klasztoru.

To, co kocham w nauczaniu języka polskiego to fakt, że dotyka ono codzienności, życia, historii, tematów społecznych, gospodarczych, psychologicznych, że można omawiać nowomowę na przykładzie nagłówków prasowych albo porównywać narracje stosowane przez obie strony biorące udział w wojnie: napastnika i ofiary. To najdoskonalszy z przedmiotów – wplatam do niego matematyczne wzory na katharsis, przyrodnicze porównania przy nauce o relacjach społecznych lub częściach mowy; mogę stosować wiele mnemotechnik i przede wszystkim – ucę wyrażać własne zdanie, a z tym jest dzisiaj problem wśród młodych ludzi, którzy są przyzwyczajeni, że ich odpowiedzi muszą być takie, by wszystkich zadowolić. Mówiąc nieskromnie – tak właśnie powinno się to robić!

Walka pokoleń czy lenistwo?

Nie sądzę, aby nietrafiony dobór lektur do wieku uczniów wynikał ze złych chęci. Wręcz głęboko wierzę, że winowajcami są raczej lenistwo, rutyna i często (co oczywiście w teorii jest jak najbardziej chwalebne) chęć pokazania nowemu pokoleniu, jakimi historiami my sami żyliśmy w młodości.

Efekt jest taki, że nikt nie zastopował tej lawiny i nie zadał sobie pytania, czy statystyczny 13-latek rozumie znaczenie słowa „folwark”, „pójście do czarta” czy „impertynencja” – a są to pytania z egzaminu ósmoklasisty na temat „Zemsty”. Omawia się tę i inne lektury z uczniami, a później, zwykle przypadkiem, okazuje się, że uczeń wstydził się przyznać do nieznajomości słowa

„swatanie”, o jego znaczeniu nie wspominając.

Z drugiej strony właśnie próbujemy wciskać młodym ludziom książki, które w młodości lubili nasi rodzice, ewentualnie my (późne pokolenie 30-latków) jak np. „Winnetou” czy „Jeźdźcy”. Przecież młody człowiek nie pojmie, z jakiego powodu bohaterka Jeźdźcy cieszy się, że dostała koszyk pomarańczy. Dla osób, które nie przeżyły pustek w sklepach i tradycyjnych cytrusów na Boże Narodzenie, będzie to co najmniej dziwaczne. To nie są złe teksty, rzecz w tym, że nieaktualne, a nikt nie chce czuć

się źle, że nic nie rozumie – to bardzo obniża samoocenę.

Powstaje tyle fascynujących i ekscytujących opowieści dla młodych czytelników – nimi powinniśmy zachęcać do czytania i uczestnictwa w kulturze, która przecież nie jest wydmuszką, a opowiada o naszym życiu, nas jako ludziach – ze wszystkimi wątpliwościami i kłopotami, z jakimi możemy się zmierzyć obecnie.

Czy klasyka odchodzi do lamusa? Miejmy nadzieję, że nie i wcale nie musi. Wszystko zależy od mądrych nauczycieli, którzy muszą nieco inaczej omawiać z dziećmi i młodzieżą lektury – przede wszystkim nawiązując do dzisiejszych problemów – w końcu, o której dziewczynie w świecie zachodnim można powiedzieć, że, jak nie znajdzie męża, to będzie musiała iść do klasztoru? A gdy już siadamy z uczniem do takich lektur jak „W pustyni i w puszczy”, bądźmy gotowi do wytłumaczenia, że dziś nikt by tej książki nie wydał, a sam Sienkiewicz zostałby zhejtowany jako rasista.

Literatura jest inkluzywna!

Clou problemu z czytaniem wśród młodych jest to, że proponujemy im lektury niedopasowane do wieku, zainteresowań i współczesności. Dlatego, jeżeli chcemy, aby dzieci czytały, proponujemy im coś trafiającego w ich codzienne rozterki.

Dla polskich nastolatków na przykład temat żałoby w literaturze to według szkoły „Treny”, a nie „Rok magicznego myślenia” lub „How to Make Friends with the Dark” – a tymi historiami przecież obecnie żyją ich rówieśnicy za granicą. Tematy zmian klimatycznych można pokazać na przykładzie książki „Wspomnienia z planety ziemia”. Natomiast świetną powieścią z gatunku Young Adult poruszającą tematykę nieheteronormatywności jest „Felix Ever After. Na zawsze Felix”, a i przy tej okazji można wtrącić kilka zdań na temat domniemanej poliamoryczności Mickiewicza czy homoseksualności Słowackiego – to jest dopiero sposób na wzbudzenie zainteresowania klasykami a może i powód do szukania z młodzieżą nowych odczytań ich tekstów!

„Bookstagram” jest dzisiaj jednym z najpopularniejszych hashtagów, a

to jasno dowodzi, że młodzi ludzie szukają dla siebie książek! Oczywiście zadaniem nauczyciela jest wybór tych, które pobudzają do rozmowy i poruszają istotne zagadnienia. Jaki może być skutek takiego podejścia? Istnieje ogromne prawdopodobieństwo, że dzięki nienarzucaniu i elastyczności, dzieci i młodzież dojdą do wniosku, że literatura jest dla każdego!



Aneta Korycińska
(Baba od polskiego)

Aneta Korycińska- polonistka, redaktorka, oligofrenopedagożka, nauczycielka i założycielka strony „Baba od polskiego”, która już od siedmiu lat przyciąga uwagę ponad miliona użytkowników. Pokazuje, że współczesna szkoła nie musi być nudna, a z każdej lektury można zrobić mem, bo podstawą nauki jest zabawa. W swojej działalności internetowej skupia się na obnażaniu językowego obrazu świata i zachęca do stosowania inkluzywnej polszczyzny, punktuje absurd systemu edukacji, a także pogłębia wrażliwość na takie tematy jak nieneurotypowość czy prawa mniejszości. Uwielbia się uczyć i poznawać nowe branże, dlatego oprócz polonistyki ukończyła także psychologię zwierząt, zarządzanie oświatą, oligofrenopedagogikę oraz redakcję językową tekstów.

<https://babaodpolskiego.pl/>
<https://www.facebook.com/babaodpolskiego/>
<https://www.instagram.com/babaodpolskiego/>

reklama

Przychodnia Lekarska J.Kleszczewski
Zawiercie ul. Parkowa 12
pełny zakres usług
FIZJOTERAPEUTYCZNYCH

-fizykoterapia
(ćwiczenia w fizjoterapeutę)
-krioterapia
-laseroterapia
-pole magnetyczne
(magnetoterapia)
-ultradźwięki
-fonoforeza
-diatermia krótkofalowa

Przystępne ceny!
Zamawianie zabiegów:

tel. 32 67 71 496

Zabiegi wykonywane przez zespół
fizjoterapeutów z tytułami magistra



Szukasz sprytnych trików, aby zdrowo i tanio schudnąć?

Korzystaj z platform zdrowotnych i oszczędzaj nawet 1000 zł miesięcznie!

Znaczenie ponad połowa Polaków przeznacza do 1000 złotych miesięcznie na produkty spożywcze. Drugie miejsce pod względem liczebności zajmuje grupa przeznaczająca aż 2000 złotych na jedzenie, zaś ci, którzy wydają więcej niż 2000 złotych stanowią marginalny odsetek osób – wynika z badań „Portfel Polaka”. W związku z rosnącą inflacją produkty spożywcze pochłaniają coraz większą część budżetu konsumentów. Są sposoby na redukcję wydatków i racjonalne gospodarowanie swoimi środkami finansowymi. Jak? Kontrolowanie diety pod okiem specjalisty.

Wydatki na jedzenie pochłaniają coraz większą część zarobków Polaków. W związku z trudną sytuacją gospodarczą, każdy sposób pozwalający na cięcie kosztów, jest na wagę złota. Z drugiej strony na rynku obserwujemy trendy prozdrowotne – chcemy zdrowo się odżywiać i zachować dobrą kondycję. Czy da się pogodzić oba te dążenia. Jak zaoszczędzić miesięcznie nawet 1000 złotych? Są na to sposoby.

Sięgnij po darmowe treningi

Przeciętne polskie gospodarstwo domowe wydaje na sport 458 złotych rocznie. Jednakże wiele osób – szczególnie aktywnych i zamieszkujących w dużych aglomeracjach – potrafi przeznaczać nawet kilkaset złotych miesięcznie na treningi z trenerem personalnym, a także zajęcia z jogi czy sportowe. Decydując się na skorzystanie z platformy zdrowotnej można sporo zaoszczędzić.

– W Polsce wzrasta popularność platform zdrowotnych, ponieważ dają wiele możliwości. To przede wszystkim okazja do zadbania o własne zdrowie, ale także zaoszczędzenie środków finansowych. W ramach usługi dostępne są bezpłatne treningi online. Standardowy karnet na siłownię kosztuje średnio od

100 do nawet 250 złotych miesięcznie. W przypadku platform, użytkownicy mogą ćwiczyć bezpłatnie pod okiem profesjonalistów – wyjaśnia Roksana Środa, dietetyk kliniczna z MajAcademy.

A ile kosztuje korzystanie z platformy zdrowotnej? Średni koszt wynosi 60 złotych miesięcznie. To zdecydowanie mniej niż usługa dietetyka, za którą należy zapłacić nawet 300 złotych miesięcznie.

– Platformy subskrypcyjne to świetne i ekonomiczne rozwiązanie. Obecnie w modelu subskrypcji działa wiele biznesów. Teraz pora na świat diet. Zaletą jest posiadanie wszelkich niezbędnych informacji dotyczących diety w jednym miejscu. Konsument otrzymuje bezpłatne treningi, a także dopasowany plan żywieniowy. Zbilansowana i dobrze rozpisana dieta ma wiele zalet. Przede wszystkim świetnie wpływa na nasz organizm – dodaje Roksana Środa z MajAcademy.

Dobrze dobrana dieta nie wymaga dodatkowej suplementacji. Zatem konsument może zaoszczędzić na suplementacji, której koszt może wynosić nawet kilkaset złotych w skali miesiąca.

Dieta pod kontrolą = wydatki pod kontrolą

Dlaczego warto wykupić dietę i ją stosować? Unikamy wydatków związanych z nieplanowanymi i impulsywnymi zakupami. A te często pochłaniają sporą część budżetu. Kupując zgodnie z wytycznymi wrzucamy do koszyka tylko te produkty, które są nam rzeczywiście potrzebne.

Dbając o swoją dietę i kondycję mamy zdrowie pod kontrolą. To często najlepszy sposób na uchronienie się przed wydaniem setek złotych na badania przewlekłych dolegliwości. Z roku na rok bieżące wydatki na zdrowie rosną. W roku 2019 wyniosły 147 838,5 mln zł, co stanowiło 6,4% PKB. W roku 2020 151 873,5 mln zł, 6,5% PKB, a w roku 2021 172 884,6 mln zł, 6,6% PKB. Racjonalne żywienie pomaga uniknąć wielu chorób przewlekłych takich, jak nadciśnienie, cukrzyca czy nadwaga i otyłość.

Co zatem zrobić, aby odżywiać się zdrowo i tanio jednocześnie? Wybierać rozwiązania dostępne na rynku, które oferują diety i treningi w jednym miejscu, w atrakcyjnej cenie. Wybór odpowiedniego modelu żywienia pomoże zaoszczędzić na dietetyku, suplementach diety czy kosztownych treningach. (red)



reklama



TWOJE ODPADY TO NASZ PROBLEM

Firma EKO-GWAJM Sp. z o.o. z siedzibą w Ogródzieńcu działa na polskim rynku od 2001 roku.

W ramach prowadzonej działalności firma specjalizuje się w świadczeniu specjalistycznych usług na rynku zagospodarowania odpadów przemysłowych.

Specjalizujemy się w kompleksowej obsłudze podmiotów gospodarczych i administracji samorządowej w zakresie ustawowych obowiązków dotyczących ochrony środowiska związanych z gospodarką odpadami, w tym działalności polegającej na profesjonalnej likwidacji nielegalnych składowisk odpadów oraz zagospodarowaniu odpadów niebezpiecznych i innych niż niebezpieczne, w tym zbieraniem, transportem a następnie i przekazywaniem do instalacji ostatecznego zagospodarowania.

Spółka posiada ponad 20 letnie doświadczenie i wyspecjalizowany personel w pracach polegających na demontażu pokryć dachowych zawierających azbest oraz czyszczeniu instalacji przemysłowych jak również specjalistyczny, niezbędny sprzęt oraz własny transport samochodowy.

Demontujemy, zbieramy oraz transportujemy odpady niebezpieczne zawierające azbest świadcząc usługi zarówno dla osób fizycznych, spółdzielni mieszkaniowych oraz podmiotów gospodarczych.

Prowadzone procesy odbioru i zagospodarowania oraz pakowania i transportu odpadów przemysłowych, niebezpiecznych i innych niż niebezpieczne z miejsca wytwarzania do instalacji ostatecznego odzysku i przetwarzania wyróżnia wieloletnie doświadczenie w branży, wysoki standard postępowania z odpadami, realizacja usług zgodnie z obowiązującymi procedurami i przepisami w tym zakresie a przede wszystkim postępowanie z odpadami w sposób bezpieczny dla środowiska naturalnego z podstawowym założeniem przekazania odpadów do procesów ostatecznego odzysku i wytwarzania surowców z odpadów możliwych do ponownego wykorzystania.

Spółka oferuje również pełnoetatowe, stałe zatrudnienie oraz atrakcyjne warunki finansowe dla pracowników.

Zapraszamy do współpracy gwarantując profesjonalną obsługę w zakresie zagospodarowania odpadów przemysłowych oraz likwidacji szkód w środowisku.

EKO GWAJM Sp. z o.o. Ogródzieniec ul. Kościuszki 212 tel. 32 67 32 150, 32 6734 133

e-mail: biuro@eko-gwajm.pl www.eko-gwajm.pl

Dodatek energetyczny do prądu– ile mogą otrzymać użytkownicy pomp ciepła i jak pozyskać środki?

Wielofunkcyjność, wygoda, ekologia, a także efektywne i ekonomiczne ogrzewanie mieszkania oraz wody – to tylko niektóre walory cieszących się coraz większym zainteresowaniem pomp ciepła. Rozwiązanie właśnie zyskuje kolejny atut – dodatek energetyczny do prądu. Ile użytkownik pompy ciepła może poprzez tę dopłatę zyskać oraz jak wnioskować o środki? Wyjaśniamy.



Na mocy ustawy z 7 października br. o szczególnych rozwiązaniach służących ochronie odbiorców energii elektrycznej w 2023 r. w związku z sytuacją na rynku energii elektrycznej, gospodarstwa domowe, które do ogrzewania używają przede wszystkim energii elektrycznej, już wkrótce będą mogły otrzymać konkretne wsparcie finansowe w postaci wypłacanego jednorazowo dodatku elektrycznego. Zyskają tym samym sporą sumę, która odciąży domowy budżet. Rozwiązanie ma stanowić przynajmniej częściowe złagodzenie dotkliwego wzrostu cen energii, którego obecnie doświadczają wszyscy Polacy.

Ile i dla kogo?

Aby otrzymać dodatek energetyczny, należy spełnić dwa podstawowe warunki. – Beneficjentem może być każde gospodarstwo domowe, którego podstawowym źródłem ogrzewania jest urządzenie na prąd – pompa ciepła, bojler lub piec akumulacyjny. Niezbędne jest też uzyskanie wpisu lub zgłoszenie źródła ogrzewania do Centralnej Ewidencji Emisyjności Budynków (CEEB). Dodatku nie otrzymają jednak gospodarstwa, które korzystają z fotowoltaiki oraz te, które mają pozytywnie rozpatrzone wnioski o dodatek energetyczny węglowy lub do innych źródeł ciepła – podkreśla Paweł Poruszek, Prezes Zarządu Euros Energy, firmy będącej propagatorem nowoczesnej energetyki oraz producentem ekologicznych rozwiązań instalacyjnych.

Co bardzo istotne, brane będą pod uwagę wspomniane zgłoszenia lub wpisy do CEEB dokonane do 11 sierpnia 2022 r. – Późniejsza data może być zaakceptowana tylko wówczas, gdy główne źródło ogrzewania dla danej nieruchomości zgłaszane jest po raz pierwszy. W praktyce dotyczy to najczęściej nowo wybudowanych nieruchomości. – precyzuje Paweł Poruszek z Euros Energy.

Zgodnie z założeniami, dofinansowanie ma działać podobnie jak dotądki do węgla, drewna, pelletu czy oleju opałowego. Warto dodać, że nie ma tu żadnego progu dochodowego. Przewidziane są dwa poziomy finansowe

dotatku energetycznego do prądu:

- **1000 zł – otrzymają osoby, które do ogrzewania domu wykorzystują urządzenia na prąd (pompy ciepła, bojler, piec akumulacyjny) według standardowego zużycia;**
- **1500 zł – gdy roczne zużycie energii elektrycznej w danym gospodarstwie domowym w 2021 roku wyniosło ponad 5000 kWh.**

Jak złożyć wniosek?

Wniosek o dopłatę do energii elektrycznej należy złożyć między 1 grudnia br. a 1 lutego 2023 roku, wybierając jedną z dwóch dróg: wydrukowany i wypełniony formularz można dostarczyć osobiście do urzędu gminy (zgodnie z miejscem zamieszkania osoby ubiegającej się o dodatek) albo też złożyć go za pośrednictwem internetu. Jak to zrobić?

- Aby starać się o dodatek elektryczny tą drogą, należy posiadać profil zaufany i kwalifikowany podpis elektroniczny
- Zalogować się do portalu e-PUAP
- Z katalogu spraw wybrać „Pismo ogólne do podmiotu publicznego”
- Wybrać odpowiedni urząd i rodzaj pisma
- Załączyć pobrany przez internet i wypełniony wniosek
- Złożyć podpis elektroniczny i wysłać wniosek.

W formularzu, oprócz podstawowych informacji dotyczących składającego wniosek i numeru konta bankowego, na jaki ma być wypłacony dodatek, należy podać również liczbę osób zamieszkujących dane gospodarstwo domowe i ich dane oraz wskazać główne źródło ogrzewania domu. Ci, którzy starają się o dofinansowanie w podwyższonej kwocie, 1500 zł, do wniosku muszą dołączyć ubiegłoroczne rozliczenie za prąd, potwierdzające wyższe zużycie.

Na wypłatę środków gminy mają czas do końca marca przyszłego roku. (red)

GOŚCIE BYLI POD WRAŻENIEM WIZYTY NA KOMENDZIE

(Myszków) Kilkudziesięciu przedszkolaków odwiedziło myszkowskich policjantów w miejscu ich pracy. Przedszkolna wycieczka, jaką w Komendzie Powiatowej Policji w Myszkowie złożyli kilkulatkowie z pewnością dla wielu z nich była ogromnym przeżyciem. Dużo radości i niemałe zainteresowanie wywołały pomieszczenie dla zatrzymanych oraz policyjny radiowóz.



We wtorek 15 listopada grupa kilkulatków z Przedszkola nr 4 w Myszkowie wybrała się na wycieczkę do siedziby myszkowskich stróżów prawa. Przedszkolaki mogły zwiedzić budynek komendy, spotkać funkcjonariuszy na służbie i posłuchać, jak wygląda ich codzienna służba. Mundurowi pokazali jaki sprzęt wykorzystują w swojej pracy, a dużym zainteresowaniem przedszkolaków cieszył się radiowóz oraz pokój, do którego trafiają osoby zatrzymane.

Policjanci wytłumaczyli i przypomnieli swoim małym gościom zasady związane z bezpiecznym poruszaniem się po drodze. Każdy przedszkolak otrzymał odbłaskową zebra. Nie dziwi to, że na koniec spotkania z policjantami, większość kilkulatków deklaruowała chęć wstąpienia w policyjne szeregi.

(mc) Zdj.: Komenda Powiatowa Policji w Myszkowie



Można więcej dorobić do wcześniejszej emerytury

Dobre wiadomości dla osób, które pobierają świadczenia z ZUS i jednocześnie pracują, a nie osiągnęły jeszcze powszechnego wieku emerytalnego. Od grudnia będą mogły dorobić więcej do budżetu domowego. Niższy, bezpieczny próg limitu zwiększa się o ponad 227 zł brutto.

Kwoty graniczne przychodu zmieniają się co trzy miesiące. Są one istotne dla osób, które pobierają renty czy wcześniejsze emerytury, a jednocześnie pracują. Przekroczenie limitów dorabiania może skutkować zmniejszeniem lub zawieszeniem świadczenia. Nowe kwoty przychodu będą obowiązywać od 1 grudnia. - Od 1 grudnia br. do końca lutego 2023 r. górną granicą bezpiecznego dorabiania dla wcześniejszych emerytów czy osób pobierających rentę jest kwota 4 536,50 zł brutto. Dodatkowy miesięczny przychód do tej kwoty nie spowoduje zmniejszenia wypłacanego przez ZUS świadczenia. Natomiast zawieszenie wypłacanej wcześniejszej emerytury lub renty nastąpi w sytuacji, gdy świadczeniobiorca przekroczy miesięczny przychód 8 424,90 zł brutto, czyli 130 proc. przeciętnego wynagrodzenia – informuje Beata Kopczyńska, regionalny rzecznik prasowy ZUS województwa śląskiego.

Najniższa granica dorabiania w porównaniu do poprzedniego okresu (wrzesień-listopad) wzrosła o 227,10 zł, a próg 130 proc. przeciętnego wynagrodzenia zwiększył się o 421,70 zł.

Jeśli zarobki, które emeryt lub rencista uzyskuje z dodatkowego przychodu będą wahać się w granicach od 70 proc. do 130 proc. przeciętnego wynagrodzenia (czyli powyżej 4536,50 zł a do 8424,90 zł) wówczas świadczenie z ZUS będzie zmniejszone o kwotę przekroczenia, jednak nie więcej niż o kwotę maksymalnego zmniejszenia.

Kwota maksymalnego zmniejszenia jest różna dla poszczególnych świadczeń, a od marca 2022 r. do końca lutego 2023 r. wynoszą:

- 691,94 zł dla emerytur i rent z tytułu całkowitej niezdolności do pracy,
- 518,99 zł dla rent z tytułu częściowej niezdolności do pracy,
- 588,19 zł - dla rent rodzinnych, do których uprawniona jest jedna osoba.

- Na limity osiąganych zarobków przy równoczesnym pobieraniu świadczeń nie muszą zważać osoby, które przeszły na emeryturę po osiągnięciu powszechnego wieku emerytalnego czyli kobiety po 60. roku życia, a mężczyźni po ukończeniu 65 lat - wyjaśnia rzeczniczka.

Wyjątek stanowią emeryci, którym ZUS podwyższył wyliczoną emeryturę do kwoty świadczenia minimalnego (od marca 1338,44 zł brutto). Wówczas, jeżeli przychód z tytułu pracy przekroczy wysokość kwoty podwyższenia do minimalnej emerytury, to świadczenie za dany okres będzie wypłacane w niższej kwocie, tj. bez dopłaty do minimum.

Bez ograniczeń mogą również dorabiać niektórzy renciści. Są to o osoby, które pobierają renty dla inwalidów wojennych, inwalidów wojskowych, których niezdolność do pracy powstała w związku ze służbą wojskową. Ten przywilej dotyczy również rent rodzinnych przysługujących po uprawnionych do tych świadczeń.

Do śledzenia kwot granicznych nie są również zobowiązani renciści pobierający rentę rodzinną, która jest kwotowo korzystniejsza od ustalonej emerytury z tytułu ukończenia powszechnego wieku emerytalnego. Te osoby również mogą zarabować bez ograniczeń. (red)

AKCJA CHARYTATYWNA NA RZECZ MIESZKAŃCÓW
GMINY ŻARKI PRZEMKA PILISA

Jarmark Świąteczny

BURMISTRZ MIASTA I GMINY ŻARKI
KLEMENS PODLEJSKI ZAPRASZA
NA JARMARK ŚWIĄTECZNY
W DNIACH:

3 i 17 GRUDNIA 2022R.
OD GODZ. 8.00 DO 12.00

MIEJSCE: TARGOWISKO MIEJSKIE W ŻARKACH, UL. PIASKI

ATRAKCJE:

KIERMASZ SMAKOŁYKÓW I REKODZIEŁA M.IN. WIANKI
ŚWIĄTECZNE, BOMBKI, ANIOŁKI, CHOINKI,
CIASTA, SVOJSKI CHŁEB, PIERNICZKI, SŁYNNE PIELMIENI
I PIEROŻKI, ZIMOWA HERBATA, GRZANIEC.
WSPÓLNE KOŁĘDOWANIE
SPOTKANIE ZE ŚW. MIKOŁAJEM

ORGANIZATORZY:

GMINA ŻARKI
MIEJSKO – GMINNY OŚRODEK KULTURY W ŻARKACH
OCHOTNICZA STRAŻ POŻARNA W ŻARKACH
KGW JAWORZNIK, KGW KOTOWICE, KGW WYSOKA LEŁOWSKA,
KGW ZABORZE
KLUB SENIORA „BARWY JESIENI”
SPOŁECZNOŚĆ UKRAIŃSKA W ŻARKACH

SPORT

Pilka nożna, liga okręgowa

REMIS ZIELONYCH W ZALEGŁYM MECZU

LKS Lotnik Kościelec - LKS Zieloni Żarki 0:0

(Żarki) W sobotę 19 listopada piłkarze Zielonych Żarki rozegrali zaległy mecz jedenastej kolejki spotkań częstochowsko-lublinieckiej ligi okręgowej. Ich rywalem była drużyna Lotnika Koźcielec, z którymi Zieloni w wyjazdowym meczu zremisowali 0:0.

W sobotę 19 listopada piłkarze Zielonych Żarki rozegrali zaległy mecz jedenastej kolejki spotkań częstochowsko-lublinieckiej ligi okręgowej. Ich rywalem była drużyna Lotnika Koźcielec, z którymi Zieloni w wyjazdowym meczu zremisowali 0:0.

Rundę jesienną w częstochowsko-lublinieckiej lidze okręgowej Zieloni Żarki zakończyli na pozycji wicelidera. W piętnastu rozegranych spotkaniach zgromadzili oni 32 punkty. Bilans bramek to 24 strzelone i 13 straconych.

LKS Lotnik Kościelec - LKS Zieloni Żarki 0:0

Bramki:

Żółta kartka: Damian Garcarz (z Zielonych Żarki).

Składy:

LKS Lotnik Kościelec: Andrzej Cieślak - Bartłomiej Bednarek, Tomasz Jarczok, Tomasz Kielan (70' Kamil Gzyl), Marcin Kiwacz, Piotr Knapik, Konrad Michalak, Sebastian Słabosz, Oskar Wilk (75' Robert Rosa), Oskar Włodarczyk (86' Adrian Nalepa), Jakub Zjawiony. **Trener:** Rafał Psonka.

LKS Zieloni Żarki: Franciszek Suchecki - Dawid Olczyk, Damian Garcarz, Norbert Gradzik (70' Bartłomiej Mazanek), Kamil Trójczak, Jakub Jędrycha, Jakub Juzoń, Dominik Konieczniak

(70' Mateusz Kot), Mateusz Kopecki, Kamil Kurpius, Mateusz Niedbała. **Trener:** Mateusz Gawroński.

Wyniki spotkań zaległych kolejek częstochowskiej ligi okręgowej „ZINA Częstochowa-Lubliniec” Grupa 2:

Kolejka nr 4

KS Panki - LKS Warta Kamieńskie Młyny 4:1

Kolejka nr 11

LKS Lotnik Kościelec - LKS Zieloni Żarki 0:0

Aktualna tabela częstochowskiej ligi okręgowej

„ZINA Częstochowa-Lubliniec” Grupa 2:

1. MLKS Znicz Kłobuck	15 - 39 - 53:11
2. LKS Zieloni Żarki	15 - 32 - 24:13
3. MLKS Woźniki	15 - 26 - 33:26
4. LKS Lotnik Kościelec	15 - 26 - 25:15
5. MGLKS Liswarta Krzepice	15 - 25 - 29:24
6. KS Skra II Częstochowa S.A.	15 - 25 - 34:18
7. KS Panki	15 - 24 - 23:23
8. LKS Jedność Boronów	15 - 23 - 21:20
9. MLKS Sparta Szczekociny	15 - 22 - 29:29
10. GLKS Lot Konopiska	15 - 21 - 25:29
11. LKS Warta Kamieńskie Młyny	15 - 19 - 23:21
12. LKS Amator Golce	15 - 19 - 33:48
13. KS Orzeł Kiedrzyń	15 - 14 - 26:32
14. LKS Warta Mstów	15 - 13 - 19:35
15. GKS Czarni Starcza	15 - 10 - 24:40
16. LKS Sparta Lubliniec	15 - 5 - 22:59

(tu)

REGULAMIN DOSTĘPNY NA:

www.mosirmyszkow.pl



BIEGÓW PO ZDROWIE MYSZKÓW 2022

KALENDARZ BIEGÓW:

- 1 BIEG - 30.01.2022 r.
- 2 BIEG - 13.02.2022 r.
- 3 BIEG - 13.03.2022 r.
- 4 BIEG - 10.04.2022 r.
- 5 BIEG - 15.05.2022 r.
- 6 BIEG - 21.08.2022 r.
- 7 BIEG - 18.09.2022 r.
- 8 BIEG - 16.10.2022 r.
- 9 BIEG - 13.11.2022 r.
- 10 BIEG - 04.12.2022 r.

losowanie
atrakcyjnych upominków

START wszystkich biegów godz 10:00

MIEJSCE: Kompleks wypoczynkowo - sportowy
"DOTYK JURY" w Myszkowie

TERMINARZ:

11 WRZEŚNIA 2022 R.

9 PAŹDZIERNIKA 2022 R.

13 LISTOPADA 2022 R.

11 GRUDZIEŃ 2022 R.

WWW.MOSIRMYSZKOW.PL

W TENISIE
STOŁOWYM

GODZ. 9:00

SALA GIMNASTYCZNA
MOSIR MYSZKÓW

BRAZOWY MEDAL MISTRZOSTW EUROPY ZAWODNICZKI MKS-U MYSZKÓW

(Montesilvano, Myszków) Wielki sukces odniosła zawodniczka MKS-u Myszków Wiktoria Aumiiller, która wraz z reprezentacją Polski zdobyła brązowy medal Mistrzostw Europy Niesłyszących w Futsalu. Turniej rozgrywany był we Włoskiej Montesilvano, gdzie Wiktoria wraz z koleżankami w meczu o brązowy medal pokonała drużynę Niemek 5:2.



Wielki sukces odniosła zawodniczka MKS-u Myszków Wiktoria Aumiiller, która wraz z reprezentacją Polski zdobyła brązowy medal Mistrzostw Europy Niesłyszących w Futsalu. Turniej rozgrywany był we Włoskiej Montesilvano, gdzie Wiktoria wraz z koleżankami w meczu o brązowy medal pokonała drużynę Niemek 5:2.

Wcześniej w meczu ćwierćfinałowym Reprezentacja Polski kobiet przystąpiła do rywalizacji z Irlandią. Polki od samego początku kontrolowały mecz i ostatecznie zwyciężyły 6:0. Bardzo dobra postawa w obronie i skuteczność w ataku była po stronie polek nie dając najmniejszych szans Irlandii. W spotka-

niu półfinałowym Polki mimo prowadzenia przez większość meczu niestety nie udało się wygrać z Hiszpanią. Polki prowadziły już 4:1, aby w kilka minut stracić 4 bramki. A wycofanie bramkarki nie przyniosło zmian i niestety Polki nie obroniły tytułu Mistrzyń Europy sprzed 4 lat. W ostatnim dniu ME Polki przystąpiły do walki o brązowy medal z Niemkami. Mecz dobrze zaczęły Niemki prowadząc 0:2, ale przed przerwą było 2:2, a po zmianie stron Polki dołożyły 3 bramki i wygrały mecz 5:2 zdobywając brązowy medal. (

tu), foto: profil na FB MKS-u Myszków

X Memoriał Zygmunta Chmurzewskiego i IX Memoriał Daniela Jurczyka

Z okazji 104. rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości, 11 listopada odbył się w Koziegłowach XLIV Ogólnopolski wyścig w kolarstwie przełajowym pod patronatem Burmistrza Gminy i Miasta Koziegłowy. Był to zarazem X Memoriał Zygmunta Chmurzewskiego i IX Memoriał Daniela Jurczyka. Impreza zaliczana jest do cyklu Pucharu Polski.

W tym roku w rywalizacji w poszczególnych kategoriach wiekowych wzięło udział ponad 400 zawodników i zawodniczek, a wśród nich reprezentanci MGLKS Błękitni CLAREX-LOFT4U Koziegłowy. Koziegłowski klub jest organizatorem zawodów.

Pamiątkowe statuetki dla najlepszych oraz nagrody wręczyli: Burmistrz Gminy i Miasta Koziegłowy Jacek Ślęczka, wicestarosta Powiatu Myszkowskiego Mariusz Morawiec, Sekretarz GiM Koziegłowy Krzysztof Bąk oraz dyrektor wyścigu Andrzej Chmurzewski.

W Elicie zwyciężył Patryk Stosz (Voster ATS Team) przed Ondrejem Zelenym (eleven black.et) i Szymonem Pomianem (Cartusia). Najlepiej z „Błękitnych” zaprezentował się Antoni Łuków, który zajął w Orlikach 4. miejsce. Wychowanek Błękitnych, Jakub Musialik (obecnie KK Tarnovia



Tarnowo Podgórne) był w Orlikach 5. W juniorach 6. dojechał do mety Oskar Maśka (Błękitni). (red)



ROZEGRALI OSTATNI MECZ RUNDY JESIENNEJ

(Powiat myszkowski) W drugim tygodniu listopada rozegrane zostały spotkania ostatniej kolejki rundy jesiennej w częstochowskiej A-klasie. Natomiast w ubiegłą sobotę, 19 listopada w zaległym spotkaniu pierwszej kolejki spotkały się drużyny GLKS-u Sokoła Olsztyn oraz MLKS-u Pilicy Koniecpol.

W drugim tygodniu listopada rozegrane zostały spotkania ostatniej kolejki rundy jesiennej w częstochowskiej A-klasie. Natomiast w ubiegłą sobotę, 19 listopada w zaległym spotkaniu pierwszej kolejki spotkały się drużyny GLKS-u Sokoła Olsztyn oraz MLKS-u Pilicy Koniecpol. Mecz zakończył się zwycięstwem Sokoła 3:1. Po rundzie jesiennej najwyższą notowaną drużyną z powiatu myszkowskiego jest GKS Jura, która z 24 punktami na koncie zajmuje w ligowej tabeli czwartą

pozycję, tracąc do lidera rozgrywek 8 punktów. Bilans bramek drużyny z Niegowy to 27 bramek strzelonych i 16 straconych.

Wynik zaległego spotkania pierwszej kolejki częstochowskiej A-klasy:

GLKS Sokół Olsztyn - MLKS Pilica Koniecpol 3:1

Aktualna tabela częstochowskiej A-klasy:

1. KS Stradom Częstochowa	13 - 32 - 45:11
2. LKS Kamienica Polska	13 - 31 - 51:14

3. LKS Skalniak Kroczyce	13 - 28 - 32:20
4. GKS Jura	13 - 24 - 27:16
5. KS Olimpia Huta Stara	13 - 24 - 39:24
6. GLKS Sokół Olsztyn	13 - 21 - 17:35
7. GKS Koziegłowy	13 - 17 - 21:21
8. MLKS Pilica Koniecpol	13 - 15 - 12:19
9. LKS Zieloni II Żarki	13 - 15 - 30:34
10. LKS Płomień Częstochowa	13 - 14 - 25:30
11. KS Piast Przyrów	13 - 12 - 22:32
12. KS Metal Rzeki Wielkie	13 - 10 - 17:40
13. KS Złoty Potok	13 - 10 - 17:38
14. MKS II Myszków	13 - 10 - 8:29

(tu)

Piłka siatkowa, Liga mistrzów

ALURON LIDEREM PO DWÓCH KOLEJKACH

Hebar - Aluron CMC Warta Zawiercie 1:3 (22:25, 25:21, 18:25, 26:28)

(Zawiercie) W środę drużyna Aluron CMC Warty Zawiercie rozegrała wyjazdowe spotkanie w Lidze Mistrzów. W drugiej kolejce spotkań siatkarskiej Ligi Mistrzów Aluron CMC Warta Zawiercie zmierzył się z bułgarskim Hebar Pazardżik, z którymi wygrali 1:3.



W środę drużyna Aluron CMC Warty Zawiercie rozegrała wyjazdowe spotkanie w Lidze Mistrzów. W drugiej kolejce spotkań siatkarskiej Ligi Mistrzów Aluron CMC Warta Zawiercie zmierzył się z bułgarskim Hebar Pazardżik, z którymi wygrali 1:3. Dobrze w środowy mecz z bułgarskim Hebar Pazardżik weszli zawodnicy z Zawiercia, który na początku seta prowadzili 4:10. Gospodarze od wyniku 8:15 zaczęli odrabiać straty. Przewaga znacznie stopniała i siatkarze z Zawiercia prowadzili już tylko 18:15. Od tego czasu zrobiło się bardzo nerwo-

wo, ale ostatecznie podopieczni Michała Winiarskiego wygrali 25:22.

Druga partia na samym początku był wyrównany. Podopieczni Camilo Placiego wyszli na prowadzenie 11:7. Zawodnicy Hebaru Pazardżik zaczęli być bardzo skuteczni w pierwszym uderzeniu i wszystko kończyli. Zawiercianie słabo zarówno jako drużyna, ale także indywidualnie, nie współpracowali na linii blok-obrona i ostatecznie przegrali seta 21:25.

W trzecim secie Jurajscy Rycerze poprawili grę w obronie i bloku. Dzięki

ki dobrej postawie prowadzili przed przerwą z drużyną gospodarzy 14:10. Zawiercianie bardzo dobrze rozgrywali i dzięki temu triumfowali 25:18.

Czwarta partia rozpoczęła się od czerwonej kartki dla Urosa Kovacevica, która poskutkowała stratą punktu. Serbski zawodnik poirytowany zaistniałą sytuacją miał problem z kończeniem akcji. Zrobiło się nerwowo, gospodarze wysunęli się na prowadzenie 8:4. W drużynie Hebaru świetnie w ataku prezentował się Jacopo Massari. Przebieg seta był bardzo wyrównany. W punktach było



24:24 i wówczas Massari posłał piłkę daleko za linię końcową. Zawiercianie nie wykorzystali pierwszej piłki meczowej. Przy trzecim meczolu Konarski świetnie zaszerwował co przełożyło się na wyprowadzenie dobrej akcji i polska drużyna wygrała 28:26.

W kolejnym meczu Aluron CMC zagra przed własną publicznością z niemieckim BR Volleys. Mecz zaplanowany jest na 30 listopada, na godzinę 18:00.

Hebar - Aluron CMC Warta Zawiercie 1:3 (22:25, 25:21, 18:25, 26:28)

Składy:

Hebar: Latunov, Massari, Hirsch, Aleksiev, Yosifov, Dimitrob, Salparov (libero) oraz Simeonov, Shekerdzhiiev, Tusch. **Trener:** Camilo Placiego.

Aluron CMC Warta: Zniszczol, Kwolek, Konarski, Tavares, Kovacević,

Szalacha, Danani (libero) oraz Kozłowski, Dulski, Łaba. **Trener:** Michał Winiarski.

MVP: Uroš Kovacević.

Wyniki spotkań drugiej kolejki siatkarskiej Ligi Mistrzów grupy B:

Hebar - Aluron CMC Warta Zawiercie 1:3

Halkbank - BR Volleys 3:1

Tabela siatkarskiej Ligi Mistrzów grupy B:

1. Aluron CMC Warta Zawiercie	2 – 6 – 6:2
2. Halkbank	2 – 3 – 4:4
3. BR Volleys	2 – 2 – 4:5
4. Hebar	2 – 1 – 3:6

Zestaw par trzeciej kolejki siatkarskiej Ligi Mistrzów grupy B:

Aluron CMC Warta Zawiercie - BR Volleys (30 listopada, godzina 18:00)

Hebar - Halkbank (tu), **foto:** aluroncmc.pl



Piłka siatkowa, PlusLiga

BYŁA DRUŻYNA TRENERA WINIARSKIEGO OGRANA BEZ STRATY SETA

Aluron CMC Warta Zawiercie – Trefl Gdańsk 3:0 (25:19, 25:23, 28:26)

(Zawiercie) W meczu dziesiątej kolejki siatkarskiej PlusLigi Aluron CMC Warta Zawiercie zmierzył się we własnej hali z Treflem Gdańsk. Mecz rozegrany został w sobotę 19 listopada i zakończył się zwycięstwem Alurona 3:0. A we wtorek 22 listopada Jurajscy Rycerze zagraли z Asseco Resovią, wynik i opis podamy w kolejnym wydaniu.



W meczu dziesiątej kolejki siatkarskiej PlusLigi Aluron CMC Warta Zawiercie zmierzył się we własnej hali z Treflem Gdańsk. Mecz rozegrany został w sobotę 19 listopada i zakończył się zwycięstwem Alurona 3:0. Początek meczu należał do gości, którzy pomimo osłabienia prowadzili 0:4. Zawiercianie szybko jednak odrobili straty, po asie Michała Szalacha uzyskali prowadzenie 9:8 i przejęli inicjatywę. W środkowej części seta Aluron wypracował sobie czteropunktową przewagę, której drużynie Trefla nie udało się zniwelować. Set zakończył się zwycięstwem gospodarzy 25:19.

Drugi set była bardziej wyrównana od poprzedniej. Po dobrym początku gdańszczan gra się wyrównała i wynik długo oscylował wokół remisu. Goście do samego końca mieli szanse na zwycięstwo, ale w końcówce po błędach własnych przegrali 25:23.

Kolejny set również był dość wyrównany. Obie drużyny prowadziły wyrównaną walkę. Końcówka przyniosła sporo emocji. Po punktowym bloku gości było 19:20, ale trzy kolejne akcje wygrali zawiercianie i było 23:20. Trefl odrobił straty doprowadzając do remisu 23:23, ale błąd w polu zagrywki dał rywalom piłkę meczową. Po dotknięciu siatki przez zawodnika z Zawiercia o końcowym wyniku decydowała gra na przewagi. W niej gdańszczanie nie

dali sobie szansy na wygraną, psując kolejne zagrywki. W ostatniej akcji meczu skutecznie zaatakował Bartosz Kwolek 28:26.

W niedzielę 27 listopada o godzinie 14:45 Aluron CMC Warta Zawiercie zagra we własnej hali z Projektem Warszawa.

Aluron CMC Warta Zawiercie – Trefl Gdańsk 3:0 (25:19, 25:23, 28:26)

Składy:

Aluron CMC Warta: Dawid Kornarski, Bartosz Kwolek, Miłosz Zniszczoł, Miguel Tavares Rodrigues, Uros Kovacević, Michał Szalacha – Santiago Danani (libero) oraz Patryk Łaba, Dawid Dulski. **Trener:** Michał Winiarski.

Trefl Gdańsk: Kamil Droszyński, Jan Franchi Martínez, Patryk Niemiec, Bartłomiej Boładź, Mikołaj Sawicki, Karol Urbanowicz – Luke Perry (libero) oraz Aliaksei Nasevich, Janusz Gałązka, Jakub Czerwiński. **Trener:** Igor Juricić.

MVP:**Wynik dziesiątej kolejki PlusLigi:**

LUK – Resovia 0:3

Stal Nysa - BBTS Bielsko-Biała 3:0

Aluron CMC Warta Zawiercie - Trefl Gdańsk 3:0

ZAKSA - Ślepsk Suwałki 3:0

GKS Katowice - Skra Bełchatów 0:3

AZS Olsztyn - Projekt Warszawa 0:3

Czarni Radom - Cuprum Lubin 0:3
Jastrzębski Węgiel – Barkom-Kaźany

Wynik jedenastej kolejki PlusLigi (wyniki i opis w kolejnym wydaniu):
Trefl Gdańsk - BBTS Bielsko-Biała
Stal Nysa - GKS Katowice



Resovia - Aluron CMC Warta Zawiercie
Skra Bełchatów - Czarni Radom
Cuprum Lubin – ZAKSA
Projekt Warszawa – LUK
Ślepsk Suwałki - Jastrzębski Węgiel
Barkom-Kaźany - AZS Olsztyn

11. AZS Olsztyn	10 - 11 - 15:21
12. Cuprum Lubin	10 - 10 - 14:23
13. Barkom-Kaźany	10 - 9 - 15:26
14. LUK	10 - 9 - 14:26
15. Czarni Radom	11 - 7 - 11:29
16. BBTS Bielsko-Biała	10 - 2 - 6:29

Zestawy par dwunastej kolejki PlusLigi:

Stal Nysa - Trefl Gdańsk
Skra Bełchatów – ZAKSA
Jastrzębski Węgiel - Cuprum Lubin
LUK – Barkom-Kaźany
Aluron CMC Warta Zawiercie - Projekt Warszawa (27 listopada, godzina 14:45)
BBTS Bielsko-Biała – Resovia
AZS Olsztyn - Ślepsk Suwałki (tu), foto: aluroncmc.pl



USŁUGI

PRANIE, CZYSZCZENIE

Karcherem dywanów, tapicerek. 500-200-337

Transport, przeprowadzki. 724/782-830

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

Mycie, czyszczenie kostki. 724/782-830

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

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

OPRÓŻNIANIE MIESZKAŃ 724/782-830

ZŁOTA RĄCZKA - NAPRAWY AWARIE 513/309-345

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

Rębak, rozdrabnianie gałęzi lub wynajem 724-782-830

FHU JANEK WYWÓZ SZAMB. 506-911-526

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

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

Videofilmowanie 698-940-044

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

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

Naprawa: kuchnie gazowo- elektryczne, lodówki, zmywarki, witriny, lamy, pralki automatyczne wimikowe, wirówki, instalacje elektryczne tel. 506-655-874

Złota ręczka praca różna tel. 600-826-895

Transport BUS-em 3,5T DMC ładowność 1,7 tony Tel.502-356-798

Usługi asenizacyjne. Opróżnianie przydomowych oczyszczalni ścieków! Do 12 m3. 733-237-222

USŁUGI BUDOWLANE

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

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

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

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

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

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

Gładzie, malowanie. 668-139-360

AZBEST demontaż i utylizacja 791-973-030

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

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

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

REMONTY, kafelkowanie 695-774-479

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

Blacharstwo Budowlane- Kompleksowe pokrycia dachów, blacha, dachówka, gonty, papa remonty budowlane. Zadaszenia nad tarasami, altanki. 739-011-775

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

Usługi remontowo-budowlane: gipsowanie, malowanie, tapetowanie, panele, płyty g-k. Poddasza, montaż drzwi i okien Jacek 511-001-237

Drobne remonty, naprawy i malowanie. 516-349-170

Wylewki maszynowe Mixokretem i wylewamy Styrobeton. Pomiar i wycena gratis. Rozkładanie styropianu tel. 792-775-035

DOM I OGRÓD

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

Drewno opałowe tel. 889-495-218

Sprzedam drewno na opał liściaste, sosna i mieszane tel. 661-050-665

Sprzedam osprzęt „Husqvarna” szelki, maska, noże, olej 663-364-156

Sprzedam: siarczan miedzi, fosforan amonu, kwas winowy 663-364-156

Oddam gałęzie z wycinki brzozy z działki 0,5 h tel. 509-016-922

NAUKA

BIOLOGIA 503-077-360

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

Matematyka.535-784-369

Matematyka 737-925-902

Angielski 737-925-902

DAM PRACĘ

Zatrudnię księgową z doświadczeniem w pełnej księgowości. Gmina Janów. 603-916-855

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

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

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

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

Praca na autotransporterze na terenie Niemiec w systemie 2/1 lub 3/1. Znajomość języka niemieckiego nie jest wymagana. Zatrudnienie bezpośrednie w niemieckiej firmie transportowej. Zakwaterowanie w samochodzie. Zapewnione wsparcie drugiego doświadczonego kierowcy. Wymagania: prawo jazdy kat. C+E, karta kierowcy, ważne badania i kwalifikacje zawodowe. Wynagrodzenie brutto 2.400 euro. 797-945-563

Z.P.H Admar Siedlec gmina Janów zatrudni kierowniczkę do prowadzenia sklepów firmowych tel. 603-916-855 admar83@poczta.fm

Przyjmę do dociepleń tel. 504-362-205

Przyjmę do pracy mechanika samochodowego, pomoc mechanika lub chłopaka po szkole. Tel. 605-884-937

Przyjmę do pracy szyjące, stołowe lub cały zespół, rejestracja, stała praca tel. 531-031-013

Zatrudnię monterów obuwi tel. 501-638-814

Zatrudnię kierowcę kat. B tel. 606-526-997, 517-848-473

Zatrudnię osobę z doświadczeniem w branży budowlanej- docieplenia budynków. Więcej inf.tel. 507-431-527

Przyjmę do pracy na stanowisko szewc. Do klejenia i drasania spodów. Praca w Żarkach. Całoroczna. tel. 519 048 373

Przyjmę do pracy na stanowisko szewc. Do klejenia i drasania spodów. Praca w Żarkach. Całoroczna. 519-048-373

Producent Choinek zatrudni osoby na stanowisko: składowacz, magazynier praca całoroczna tel. 502-276-559

Operator koparko- ładowarki tel. 533-302-176 godz. 6.00- 16.00

Kierowca busa mile widziane prawo jazdy kat. C tel. 533-302-176 w godz. 6.00- 16.00

Przyjmę pracowników budowlanych tel. 533-302-176 godz. 7.00- 16.00

Zatrudnię kierowcę do sklepu Market w Janowie tel. 603-916-855

SZUKAM PRACY

Tynkarski tradycyjny z pomocnikiem podejmie pracę. 575-031-280

Szukam pracy Kierowca B i C wanna i linia C+E izoterma wokół komina tel. 571-573-334

SPRZEDAM

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

Rowerek stacjonarny 661-682-280

Sprzedam Franię i wirówkę. 661-682-280

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



NAJTAŃSZEJ NAJSZYBSZEJ NAJLEPIEJ

- MARKIZY, PERGOLE
- ROLETY WEWNĘTRZNE
- ŻALUZJE POZIOME I PIONOWE
- SYSTEMY SZYN ALUMINIOWYCH
- KARNISZE
- POMIAR, MONTAŻ, WYCENA

tel kom. 517 369 743
34 313 42 96

POMPY CIEPŁA!
FOTOWOLTAIKA
Kompleksowa obsługa

- Projektowanie instalacji
- Montaż instalacji
- Obsługa zgłoszenia instalacji i wymiany licznika
- Obsługa procesu dofinansowania z funduszu "Mój Prąd"

Myszków
Pułaskiego 7 /3
Tel: 508 065 161
Zaufaj lokalnej firmie!

JUREX "JUREX" ul. Wojślawicka 29 42-350 Koziegłowy
tel. 034/314 12 63

SKŁAD OPAŁU



reko
gospodarka odpadami

Firma REKO Prime Sp. z o.o. w Myszkowie
poszukuje pracownika na stanowisko
Elektryk z uprawnieniami SEP

Telefon do kontaktu-
796 904 332

DAREX PHU

w sprzedaży:

MIAŁ
1700 ZŁ/TONA
tel. 34 313 13 57

OGŁOSZENIA

Sprzedam drzewo brzozę. 735-724-626

Sprzedam bramy z demontażu używane kompletne tel. 692-166-137

Sprzedam tanio meble dziecięce i łóżko tel. 605-640-954

Sprzedam tanio meble dziecięce i łóżko tel. 605-640-954

Lentex 2x 7m, tanio. 507-171-002

MASZYNY I URZĄDZENIA SPRZEDAM

Sprzedam automat do śmietany. 662-147-300

Silnik elektryczny 1,1kW, betoniarkę 250L tanio. Stan bdb. 662-570-319

KUPIĘ

Kupię złom, AGD. 661-682-280

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

Do wynajęcia mieszkanie 3- pokojowe 60m2 przy ul. Sikorskiego Myszków tel. 660-495-161

Wynajmę M-1 na ul. Kościuszki tel. 536-298-746

Pomieszczenie wynajmę, 80 mkw +pomieszczenia socjalne. Myszków-Mrzyglód. Taniol 787-713-411

Mieszkanie 2 pokoje z kuchnią. Myszków Wierchowina. 660-928-177

NIERUCHOMOŚĆ-WYNAJMĘ

Pilnie szukam garażu murowanego do wynajęcia w centrum Myszkowa i okolic. 508-772-006

NIERUCHOMOŚĆ-SPRZEDAM

Las i działkę budowlaną sprzedam. 662-041-317

Sprzedam mieszkanie 62 m2, 1 piętro w stanie deweloperskim Myszków ul. Kościuszki obok Urzędu Miasta tel. 795-225-341

Dom nowy okolice Myszkowa 130m2/960m2 445 tysięcy. 604-323-822

Działkę budowlaną sprzedam. Myszków ul. Piękna. media: prąd, gaz, woda. Tel: 575-521-475

Sprzedam dom z poddaszem użytkowym i dużą działką 4600 m2 oraz garażem, budynkiem gospodarczym i stodołą Wilkowiecko niedaleko Częstochowy. Atrakcyjna cena !!! tel. 792-840-842

Dom piętrowy, Myszków, 3 garaże, budynek gospodarczy, instalacja gazowa lub zamiana na mieszkanie 2-3 pokojowe tel. 691-329-809

Sprzedam mieszkanie M-3 38m2 na 2 piętrze tel. 514-130-055

Sprzedam działkę zalesioną na Jurze tel. 508-384-281

Sprzedam działkę budowlaną w Myszkowie 1257m2 tel. 693-631-623

Sprzedam działkę leśno- budowlaną o pow. 3.450m2 w Żarkach tel. 512-230-449

Sprzedam działkę o pow. 557m2 wraz z dwoma budynkami mieszkalnymi o łącznej pow. 227 m2- Żarki tel. 512-230-449

Sprzedam działkę budowlaną 1000m2 ul. Sucharskiego Myszków tel. 605-613-233

Sprzedam kawalerkę w Porębie na parterze cena 139 tys zł tel. 518-731-417

NIERUCHOMOŚĆ-KUPIĘ

Kupię ziemię rolną w Zabijaku, Pińczycach, Hucie Starej, Potasznicy 3,50-5 zł/m2. 604-323-822

MOTORYZACJA

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

AUTO-SPRZEDAM

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

Piękny Opel Antara 2013r. SUV, bezwypadkowy, pierwszy właściciel tel. 609-955-709

Renault Megan 2004r. 1,5 DCI cena 2000 zł faktura Vat, aktualne OC i badanie techniczne tel. 601-623-740

Mitsubishi Pajero 3,0 bezyna rok 1990 tel. 662-051-282

Fiat Panda 1,1 z gazem rok 2010 tel. 509-016-922

AUTO- MOTO CZĘŚCI-SPRZEDAM

Koła zimowe 195/65/15 Skoda, VW, Audi. 693-767-574

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

Sprzedam plug czeski trzy- skibowy tel. 660-714-204.

ROLNICTWO

Sprzedam ziemniaki jadalne wineta i belarosa po 1 zł/kg tel. 515-440-752.

Zboże tel. 791-963-505.

Sprzedam pszenicę tel. 788-584-950.

Sprzedam kostki słomy cena 5 zł sztuka tel. 693-464-267.

Sprzedam potraw i siano w kostkach oraz pszenżyto tel. 880-460-911.

Sprzedam zboże i siano tel. 608-436-062.

Mleko prosto od krowy 4 zł/litr tel. 731-151-455.

Tanio sprzedam ziemniaki jadalne i siano w kostkach tel. 796-898-902.

MYSZKÓW PRZYJMĘ KAŻDĄ ILOŚĆ GRUZU

tel. 604-409-779

WÓJT GMINY PORAJ

Informuje, że w siedzibie Urzędu Gminy Poraj przy ulicy Jasnej 21

oraz na stronie Biuletynu Informacji Publicznej

<http://poraj.bip.net.pl/>

został wywieszony na okres 21 dni

tj. od dnia 25.11.2022 r. do dnia 16.12.2022 r.

wykaz nr 11/2022 nieruchomości przeznaczonych do użyczenia na okres do 3 lat.



TRANSPORT MIĘDZYNARODOWY



SKŁAD OPAŁU

tel. 34/313 13 57
fax 34 313 07 07

Polski węgiel!

SKŁAD OPAŁU

Myszków, ul. Kopernika 5



EKO GROSZEK LUZ I PELET JUŻ W SPRZEDAŻY

W obrębie 20 km od 2 ton transport- GRATIS!

SPRZEDAŻ RATALNA NA MIEJSCU BEZ ŻYRANTÓW



PRZYJMĘ KIEROWCĘ NA SKOCZKA Myszków i Radomsko

Informacja tel. 604/ 409-779

Gabinet Weterynaryjny "MATWET"

Lek. wet. Mateusz Piecuch
Żarki Letnisko, ul. Jasna 4
tel. 608/062-916





zatrudnimy:

KIEROWCĘ NA NORWEGIĘ

Na stałe i na skoczka

Informacja tel. 604/ 409-779

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

OGŁOSZENIA DROBNE

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.

Psycholog- Skuteczne sesje psychologiczne zdalnie-
www.infinitymethrapy.com
tel. 519-562-027.

STOMATOLOG NFZ protetyka leczenie Myszków tel. 608 727 838.

STOMATOLOG NFZ protetyka leczenie Myszków tel. 608 727 838 .

STOMATOLOG NFZ protetyka leczenie Myszków tel. 608 727 838.

USŁUGI FINANSOWE

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

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

Centrum Doradztwa Finansowego S.C. tel 32-260-00-33 kom 516-516-611.

ZWIERZĘTA- ODDAM

Oddam małe samodzielne kotki tel. 881-257-960.

Oddam w dobre ręce małego czarnego kotka. 511-331-354.

Oddam suczkę rasy maltańczyk tel. 509-532-556.

LECZNICE WETERYNARYJNE

Gabinet Weterynaryjny „Animal-Centrum” ul. Sikorskiego 24 Myszków tel. 34-313-31-48, 787-264-224, 609-463-739.

MATRYMONIALNE

Kawaler 46 lata, brunet 186 cm wykształcenie średnie, bez nałogów pozna panią do wspólnego życia, stały związek tel. 726-600-496.

Wolny 50 latek szuka kobiety 571-573-334.

WYNAJMIJ ADRES FIRMOWY! w START-up Cafe

Rozpoczynasz działalność, zakładając np. sklep internetowy, ale boisz się kosztów wynajęcia lokalu. Nawet najmniejsze biuro to czynsz, prąd, ogrzewanie. Wiele osób w takiej sytuacji rejestruje firmę w miejscu zamieszkania, w domu, mieszkaniu. To rozwiązanie ma jedną ogromną wadę: kontrola skarbowki, ZUS-u, sanepidu a nawet Inspekcji Pracy może się zastać w sypialni! Myjesz zęby, a tu kontrola US!

Możesz tego uniknąć wynajmując adres dla firmy!
START-up Cafe ul. Sikorskiego 53/3
Twoja firma może mieć prestiżowy adres jak Gazeta Myszkowska!



PAKIEŃ PODSTAWOWY- adres dla firmy (umowa najmu) odbiór i przekazywanie korespondencji
PAKIEŃ BIZNES- PODSTAWOWY + miejsce na przechowywanie dokumentacji, możliwość korzystania z komputera, internetu
PAKIEŃ BIZNES PREMIUM -PAKIEŃ BIZNES +serwis kawowy, pokój do spotkań z kontrahentami, dostęp do urządzeń biurowych (ksero, drukarka), obsługa sekretariatu.
Twoje prawdziwe biuro bez wysokich kosztów utrzymania biura!

Usługę START-up Cafe oferuje MyszPress s.c. z siedzibą w Myszkowie ul. Sikorskiego 53/3 tel. 34 3137120. Kontakt: jaroslaw.mazanek@myszpress.pl tel. 602 514030

KOREPETYCJE/ SZKOLENIA

Szukasz urządnego lokalu pod korepetycje lub szkolenia !

Wynajem biura pod korepetycje „na godziny” **TANIO!**
TEL. 602-398-386



Gazeta Myszkowska
w prenumeracie cyfrowej!
wejdź na eprasa.pl

eprasa.pl

KATEGORIE NOWOŚCI OFERTA O NAS KONTAKT

eprasa.pl • Gazeta Myszkowska - wydanie bezpłatne • Gazeta Myszkowska - wydanie bezpłatne 6 (06.02.2022)

Wydanie pobrano 11 razy.

Gazeta Myszkowska - wydanie bezpłatne 6 (06.02.2022)

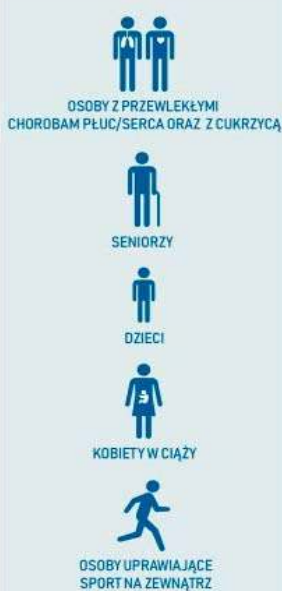
JAK ZAMÓWIĆ OGŁOSZENIE

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

WPŁYW SMOGU NA ZDROWIE



NAJBARDZIEJ NARAŻENI



EFEKTY KRÓTKOTRWALNE



EFEKTY DŁUGOTRWALNE



JAK SIĘ CHRONIĆ



Fakty o antybiotykach, które powinieneś znać

Jedni unikają ich jak ognia, inni stosują aż za często. Antybiotyki to bardzo skuteczne remedium na wiele chorób, ale działają wtedy, gdy są stosowane prawidłowo. O podstawowych zasadach przyjmowania antybiotyków warto przypominać co roku, a szczególnie w sezonie jesienno-zimowym, gdy chorujemy częściej. Mity na ich temat rozwiewamy ze specjalistką chorób wewnętrznych, lek. Katarzyną Bukol-Krawczyk z Grupy LUX MED.

Antybiotyki działają na bakterie, nie pomogą na infekcje wirusowe. PRAWDA

Antybiotyki są lekami, ukierunkowanymi na bakterie i powodują działanie bakteriobójcze albo bakteriostatyczne, czyli zmniejszające możliwości ich rozwoju. Są to zwykle produkty naturalne wywodzące się ze związków roślinnych (np. penicylina wytwarzana jest przy udziale pleśni) i powstają w kontrolowanych warunkach w pracowniach chemicznych. Antybiotyki nie działają jednak na wirusy, ponieważ te mają inną budowę i sposób namnażania.

Oznacza to, że antybiotyk zadziała na bakteryjne zapalenie gardła, anginę czy zapalenie oskrzeli, ale w przypadku chorób wirusowych, jakimi są np. grypa czy COVID-19, nie będzie skuteczny. Wyjątkiem są sytuacje, kiedy pacjent choruje już kilka dni i z pierwotnego zakażenia wirusowego powstanie nadkażenie bakteryjne. Wtedy do leczenia niezbędne jest włączenie antybiotyku, jednak powinien o tym zdecydować lekarz – tłumaczy lek. Katarzyna Bukol-Krawczyk, internistka Grupy LUX MED.

Po uzyskaniu poprawy, leczenie można przerwać. FAŁSZ

Zdarza się, że niektórzy pacjenci biorą antybiotyk przez 2-3 dni, a po uzyskaniu poprawy stanu zdrowia przerywają leczenie. Często także, jeśli próbują leczyć się samodzielnie antybiotykiem wybierają ten, którego nie wzięli przy poprzedniej chorobie albo mają w domu pozostałość leku z ostatniej kuracji.

Prowadzi to do sytuacji, w której pacjenci przyjmują lek w często nieodpowiednich dawkach i niewłaściwie dobrany do konkretnej choroby. Pamiętajmy, że dawkowanie antybiotyków jest ściśle określone i skracanie czasu jego przyjmowania, jeśli lekarz nie zaleci

inaczej, nie powinno mieć miejsca. W innym przypadku, infekcja może zostać niedoleczona, a w konsekwencji nawrócić albo pozostawić powikłania – dodaje lek. Katarzyna Bukol-Krawczyk.

Dobór antybiotyku ma znaczenie. PRAWDA

Istnieje co najmniej kilka grup antybiotyków i są one przepisywane przez lekarzy na konkretne schorzenia. Innym preparatem leczy się anginę, a innym bakteryjne zapalenie płuc. Choć spektrum działania dostępnych w aptekach antybiotyków jest szerokie, to nie oznacza, że nauczyci doświadczeniem możemy leczyć się na własną rękę.

Pacjenci, którzy nie mają specjalistycznej wiedzy medycznej, czyli zde-

organizmie i działają do 10 dni. Takie znaczne spożycie antybiotyków przez populację nie pozostaje bez konsekwencji. W pewnym okresie wytworzyła się dość duża oporność bakterii na tę grupę antybiotyków.

Obecnie mamy sporo badań nt. antybiotykoodporności, a lekarze dużą uwagę zwracają na racjonalną antybiotykoterapię. Weźmy także pod uwagę, że tylko część z dostępnych na rynku antybiotyków trafia do lecznictwa otwartego, czyli do aptek. Pozostałe zarezerwowane są dla lecznictwa zamkniętego, czyli szpitali – wskazuje internistka Grupy LUX MED.

Oznacza to, że ochrona zdrowia dysponuje odpowiednimi środkami i bez przeszkód leczy pacjentów antybiotykami, które są dostępne obecnie w obiegu.

Antybiotyki nie mają wad. FAŁSZ

Celem stosowania antybiotyków jest przywrócenie pacjentom zdrowia, czyli zniszczenie bakterii sięjących spustoszenie w organizmie. Ich działanie jest jednak ogólnoustrojowe, dlatego może osłabić naszą florę jelitową, w której bytują też „dobre” bakterie. Ważne jest, aby w ramach stosowania antybiotyku pamiętać o przyjmowaniu

probiotyków. Dzięki temu unikniemy biegunki czy zespołu jelita drażliwego, które czasem mogą zostać spowodowane przez leki.

Dodatkowo należy pamiętać, że antybiotyki metabolizowane są przez wątrobę i nerki, dlatego podczas terapii konieczne jest, aby zadbać o zbilansowaną, lekkostrawną dietę i odpowiednią podaż wody, co pozwoli wypłukać z organizmu niekorzystne związki. Podczas leczenia nie należy też spożywać alkoholu, aby nie obciążać dodatkowo organów wewnętrznych – dodaje ekspertka.

Wynalezienie antybiotyków okazało się przełomowym odkryciem, pamiętajmy jednak, aby stosować je racjonalnie i pod kontrolą lekarza. Świadoma antybiotykoterapia jest w tej sytuacji kluczem. (red)

Na rynek pracy powoli wkracza kolejna generacja. Zetki dla pracodawców mogą stanowić jeszcze większe wyzwanie niż mileniałsi

Przedstawiciele pokolenia Z urodzili się między 1995 a 2010 rokiem. Wielu z nich ma już za sobą kilka lat doświadczenia zawodowego, z których duża część upłynęła w cieniu pandemii. Według GUS takich osób jest obecnie w Polsce ok. 2,5 mln. Mogą więc stanowić ok. 10 proc. ogółu pracowników. Z czasem będzie ich jednak coraz więcej. Będą też stanowić wyzwanie dla pracodawców i działów HR, ponieważ Zetki mają zupełnie inne podejście do pracy i większe oczekiwania wobec pracodawców niż przedstawiciele poprzednich generacji. – Pokolenie Z już namieszało na rynku pracy, a pracodawcy muszą się nauczyć z nim współpracować – mówi Anna Rogińska z Fundacji VIPoL.

– Zetki to ciekawe pokolenie, które nie wie, co to brak technologii, nie wyobraża sobie życia bez telefonu, internetu i mediów społecznościowych. To jest pokolenie, które bardzo szanuje za to, że umie walczyć o swoje prawa, domaga się wolności i sprawiedliwości. Oczywiście niektórzy mówią, że jest roszczeniowe i tak też można do tego podejść. Ale to pokolenie przewróci do góry nogami światowy rynek konsumencki, ponieważ ono wymaga od firm i korporacji tego, żeby były sprawiedliwe, mówiły prawdę w reklamach, żeby działały na rzecz społeczeństwa i ekologii. Oni odmawiają zakupu pewnych produktów czy zatrudniania się w miejscach pracy, które nie podzielają tych wartości – mówi agencji Newseria Biznes Anna Rogińska, dyrektor wykonawcza Fundacji VIPoL Wspieramy Razem, która zajmuje się monitorowaniem polskiego rynku pracy.

Przedstawiciele pokolenia Z urodzili się w drugiej połowie lat 90., ale przed 2010 rokiem. Są zorientowani na online i technologie, otwarci, kreatywni i ciekawi świata – często podróżują i studiują za granicą, poznają różne kultury. Są przyzwyczajeni do ciągłych zmian i niepewności. Jako konsumenci Zetki zwracają uwagę na wartości, które idą za marką, weryfikują jej przekazy, oczekują autentyczności i zaangażowania społecznego. Zwracają dużą uwagę na działania CSR-owe i odpowiedzialność firmy.

– W poprzednim pokoleniu X dużo mówimy o ekologii i o tym, że trzeba być odpowiedzialnym społecznie, ale czasami przymykamy na to oko, bo pieniądze i biznes są ważniejsze. Natomiast te młodsze pokolenia – zarówno Zetki, jak i Igręki – bardzo mocno to egzekwują – mówi ekspertka.

Jako pracownicy Zetki stanowią dla pracodawców i HR-owców nie lada wyzwanie. Cechuje ich zupełnie inne podejście do pracy niż przedstawiciele poprzednich generacji – wychodzą z założenia, że to praca jest dla nich, a nie oni dla pracy. Jak wyjaśnia Anna Rogińska, postrzegają oni swobodę i wolność jako wartość nadrzędną. Pieniądze są dla nich ważne, ale z łatwością przychodzi im rezygnacja z pracy, jeśli coś im w firmie nie pasuje.

– Pokolenie Z już namieszało na rynku pracy. Zwłaszcza w tych w firmach, gdzie mamy jeszcze do czynienia z zarządzaniem w starym modelu, czyli: ja jestem kierownikiem, ja tu wydaję polecenia, ale nie jestem autorytetem i nie

potrafię zmotywować zespół, więc wymuszam pewne rzeczy siłą. U pokolenia Z na ten autorytet trzeba sobie zasłużyć. To, że ktoś ma stanowisko dyrektora, kierownika czy prezesa, nie oznacza szacunku z automatu – wyjaśnia dyrektor Fundacji VIPoL. – To oczywiście powoduje to, że sporo pracodawców starego typu, ze starym podejściem do zarządzania, narzeka na szantaż emocjonalny, bo dla czego pracownik mnie tu straszy, skoro to ja mu płacę.

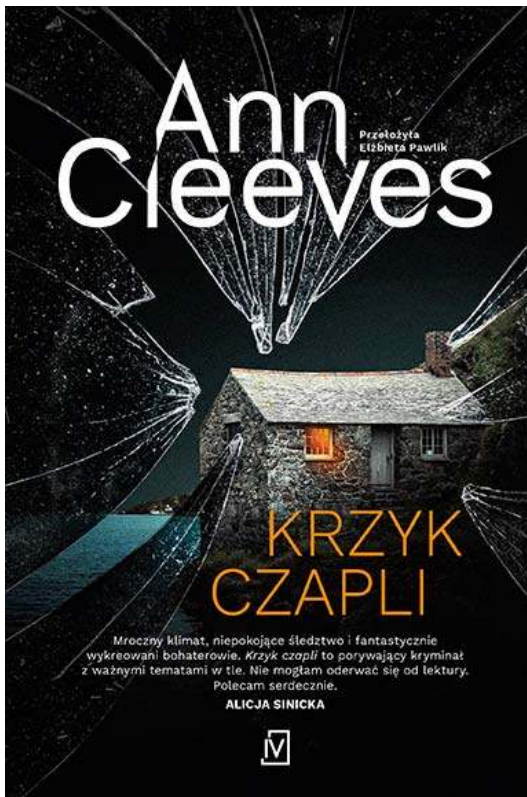
Najstarsze Zetki mają na ogół kilka lat doświadczenia zawodowego, z których część upłynęła w cieniu pandemii. Wybierają pracodawców, którzy podzielają ich wartości i są zaangażowani społecznie. Etat to dla nich oczywistość, a wysokość pensji jest dopiero początkiem negocjacji – bardziej niż owocowe czwartki liczy się dla nich dostęp do opieki zdrowotnej i elastyczność pracy, ponieważ Zetki chętnie pracują zdalnie. Z drugiej strony, według Hays Poland, chcą mieć poczucie sensu wykonywanej pracy, dlatego chętnie biorą udział w ciekawych projektach, w których mogą się rozwijać i wykazać kreatywnością. Mogą więc dużo wniesić do organizacji.

– Dla Zetek bardzo istotna jest praca zdalna i hybrydowa. W badaniach prawie 50 proc. przedstawicieli tego pokolenia deklaruje, że nie chce pracować u pracodawcy, który nie będzie elastyczny w tej dziedzinie. Dlatego jeśli chcemy zatrudniać te młodsze pokolenia, musimy wziąć pod uwagę to, że ich styl pracy i podejście do pracy są inne. I jako pracodawcy też musimy się trochę nagiąć – mówi Anna Rogińska.

Ekspertka podkreśla, że pracodawcy będą musieli się nauczyć współpracować z pokoleniem Z, którego na rynku pracy będzie coraz więcej. Szacuje się, że do 2028 roku już 58 proc. globalnej kadry stanowić będą właśnie Zetki.

– Pracodawcy muszą nauczyć się pracować z pokoleniem Z. Na rynku pracy będzie ich coraz więcej, bo większość pokolenia baby boomers już przeszła albo właśnie przechodzi na emeryturę – mówi dyrektor Fundacji VIPoL. – Podobnie jak w każdej innej dziedzinie życia kluczem jest komunikacja. Jeśli chcemy się dogadać, to zawsze znajdzie się porozumienie. Otwartość i model zarządzania, który jest w tej chwili promowany, czyli lider, który motywuje i buduje autorytet swoją postawą, zachowaniem – w tego typu instytucjach nie będzie większego problemu z pokoleniem Z. (red) Newseria





Krzyk czapli

Autorka: Ann Cleeves

Drugi tom bestsellerowego cyklu „Dwie rzeki”!

Wydawnictwo: Czwarta Strona

W Północnym Devonie trwa upalne lato, a wybrzeże zapełnia się turystami. Detektyw Matthew Venn zostaje nagle wezwany do domu lokalnych artystów. Trafia tam na misternie upozorowane morderstwo – doktor Nigel Yeo został śmiertelnie ugodzony odłamkiem jednego z rozbitych wazonów swojej córki, która zajmuje się ręcznym wytwarzaniem szkła.

Yeo na pierwszy rzut oka nie wydaje się typem człowieka, który mógłby paść ofiarą zbrodni. Był zwykłym urzędnikiem i kochającym ojcem. Sprawy dodatkowo się komplikują, gdy detektyw odkrywa bliskie relacje łączące córkę zmarłego z jego mężem, Jonathanem. Sprawa zaczyna niebezpiecznie ocierać się o prywatne życie śledczego.

Gdy dochodzi do kolejnego zabójstwa, Matthew Venn wie, że przyjdzie mu zmierzyć się nie tylko z mordercą, ale też z kłamstwami powtarzanymi w samym sercu jego społeczności.

Mroczny klimat, niepokojące śledztwo i fantastycznie wykreowani bohaterowie. Krzyk czapli to porywający kryminał z ważnymi tematami w tle.

Nie mogłam oderwać się od lektury. Polecam serdecznie.

Alicja Sinicka

czwartastrona.pl

Wypożyczalnia Świętych Mikołajów

Agata Przybyłek

Wydawnictwo Czwartastrona

Odkryj najskrytsze zakamarki pewnej niezwyklej wypożyczalni. Dla Magdy i jej syna Kajtka to będą dziwne święta, ale kobieta jest gotowa na wiele, by uchwycić ich magię.

Grzegorz to pracoholik, który cały swój czas poświęca rozwojowi firmy. Czy zdarzy się grudniowy cud i mężczyzna postanowi zmienić coś w swoim życiu? Justynę czeka kolejne Boże Narodzenie w towarzystwie przekomarżających się rodziców. Ale może i do niej uśmiechnie się w tym roku... mikołaj?

Amanda i Tomek kolejną Gwiazdkę planują spędzić jako mąż i żona. Teraz pochłaniają ich przygotowania do ślubu, a przyjaciółka panny młodej organizuje szalony wieczór panieński.

Bohaterów dzieli wiele, ale łączy jedno – wszyscy przygotowują się do świąt, które będą w tym roku inne niż dotychczas.

Agata Przybyłek otula nas historią, która jest jak koc utkany ze świątecznych życzeń i małych codziennych cudów. Czy i Ty odnajdziesz tę magię?

czwartastrona.pl



Święta do wynajęcia

Karolina Wilczyńska

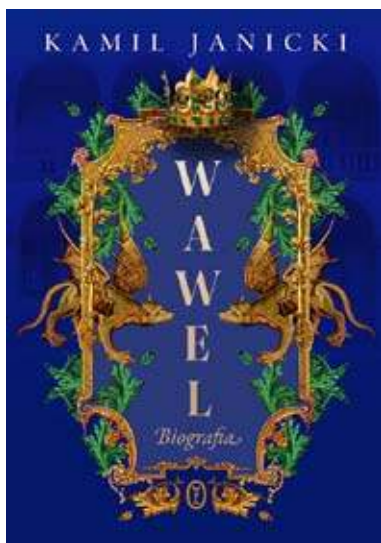
Wydawnictwo Czwartastrona

Seniorzy do wynajęcia ratują Boże Narodzenie!

Święta zbliżają się wielkimi krokami, a wraz z nimi grudniowy rozgardiasz: zakupy, sprzątanie, gotowanie. W tej szalonej gonitwie łatwo zapomnieć o tym, co najważniejsze.

Ale nie z energicznymi seniorami, którzy po wakacyjnych wojażach znowu wkraczają do akcji.

Józek dostaje propozycję objęcia stanowiska dyrektora, Irenka spędzi Wigilię zupełnie inaczej, niż planowała, dla Melanii będzie to czas nowych znajomości i ciekawych doświadczeń, a Wiesia i Kazimierz wcielą się w role...



Wawel- Biografia

Kamil Janicki

Wydawnictwo Literackie

TO NIE JEST PRZEWODNIK! TO ŻYWA HISTORIA WAWELU, KTÓRA WCIĄGA JAK KRYMINAŁ!

Wawel. Bijące serce Polski, Notre Dame, Wersal i Panteon w jednym. Niemy świadek koronacji i upadków, ceremonii i pożarów, schadzek i skryto-bójstw – przemówił na nowo za sprawą Kamila Janickiego. Autor historycznych bestsellerów opowiada dzieje najśłynniejszego polskiego wzgórza od czasów legendarnych po wiek XX.

„Na samym początku był potwór” – rozpoczyna swoją historyczną gawędę Kamil Janicki, a potem zajmującą opowiada o źródłach legendy o smoku wawelskim, tajemnicy najstarszych zabudowań z czasów Wiślan i Czechów, gotyckim zamku Kazimierza Wielkiego, renesansowej rezydencji Zygmunta Starego i Bony Sforzy. Prowadzi nas też przez tragiczny w skutkach pożar, po którym Zygmunt III Waza postanowił przenieść swój dwór do Warszawy. Przypomina też chude latach rozbiorów, gdy dawną siedzibę polskich królów zamieniono na pospolite żołnierskie koszary, a w wawelskich komnatach płonęły ogniska. Ostatnią część tej historii stanowią lata drugiej wojny światowej, gdy na zamku rezydował „nazistowski król Polski”, Hans Frank.

Ile kosztował tron? Czyje łóżko wymagało częstych napraw? Jaki dystans musiał pokonać król, by odwiedzić królową w jej sypialni? Jak do komnat doprowadzano wodę, a jak odprowadzano ścieki? Którędy uciekał Henryk Walezy? Pod piórem Janickiego – znanego przecież głównie z porywających biografii kobiet – Wawel ożywa, stając się pełnokrwistym bohaterem wciągającej i pełnej gwałtownych zwrotów akcji historii.

Teatru im. Adama Mickiewicza ul. Kilińskiego 15 Częstochowa GRUDZIEŃ 2022 r.

02.12 Piątek godz. 19.00- Recital kaba-retowy Artura Andrusa Scena Duża

03.12- Sobota 17.00

Czerwony Kapturek - PREMIERA Scena Duża

04.12 Niedziela godz. 11.00, 15.00, 18.00

Bajki z Mikołajem

Czerwony Kapturek – spektakl z Mikołajem

05.12 Poniedziałek godz. 08.30, 10.30 12.30

Czerwony Kapturek – spektakl z Mikołajem Scena Duża

06.12 Wtorek 08.30 godz. 10.30, 12.30, 18.00

Czerwony Kapturek – spektakl z Mikołajem Scena Duża

07.12 Środa godz. 08.30, 10.30, 12.30

Czerwony Kapturek – spektakl z Mikołajem Scena Duża

08.12 Czwartek godz. 08.30, 10.30, 12.30

Czerwony Kapturek – spektakl z Mikołajem- Scena Duża

09.12 Piątek godz. 08.30, 10.30, 12.30

Czerwony Kapturek – spektakl z Mikołajem- Scena Duża

10.12 Sobota godz. 19.00

Cudowna terapia Scena Kameralna

11.12 Niedziela godz. 19.00

Cudowna terapia- Scena Kameralna

15.12 Czwartek godz. 19.00

Cudowna terapia Scena Kameralna

17.12 Sobota godz. 19.00

Grupa krwi- Scena Duża

18.12 Niedziela godz. 19.00

Grupa krwi- Scena Duża

30.12 Piątek godz. 19.00

Skandal w rodzinie - PREMIERA Scena Duża

31.12 Sobota godz. 18.00, 21.00

Sylwester w Teatrze

Skandal w rodzinie

Andrzejkowe spotkanie ze wspa-niałym krakowskim wokalistą, kom-pozytorem i pianistą– Grzegorzem Turnauem, któremu towarzyszyć będą wyśmienici instrumentalisci. Obój Pędziałka, perkusja Konrada i bas Kubiszyna to nieodzowny koloryt muzyczny utworów, które tym razem wybrzmiały w zupełnie nowych, orkiestrowych aranżacjach. Artystom na scenie towarzyszyć będzie bowiem Orkiestra Filharmonii Częstochowskiej pod dyrekcją Adama Klocka.

Wieczór będzie podróżą przez wszystkie albumy artysty. Wyko-nane zostaną zarówno te utwory, których melodie wybrzmiewają nam w głowie wraz z momentem wypowiedzenia na głos nazwiska „Turnau”, ale także takie, które - niesłusznie - pozostają na dalszych miejscach playlisty z piosenkami autora Brackiej. Koncert- 25.11.22r. godz. 19.00



Oburza was nieco większa różni-ca wieku w związkach? Śmiesz Pa-nie i Panowie zauroczeni młodszymi partnerkami w myśl zasadzie: mniej by się to nie przydarzyło?

Jeśli tak – to sztuka rozbawi Was do łez i pokaże, że teoria w życiu bardzo różni się od praktyki. „Lekko nie będzie „, autorstwa Jean-Claude Islet’a to niezwykle zabawa kome-dia o miłości, pozorach, szukaniu szczęścia na przekór konwenansom, tolerancji dla własnych wyborów i hipokryzji w ocenianiu innych. Sta-teczny wykładowca Eudardo (Jan Jankowski) romansujący ze sprytną studentką Sarah (Natalia Smagacka), jego była żona Marion (Andżelika Piechowiak) zakochana w młodym partnerze i ich córka Julie (Milena Staszuk) mająca nowego troszkę starszego narzeczonego Merco wąsatego artystę, lekko, bez grosza przy duszy (Kacper Kuszewski / Sambor Czarnota) zapoczątkują lawinę omyłek i absurdu, komplikacji i rozwiązań, które nie wpadłyby Wam do głowy, bo kiedy wszystko zawodzi można zawsze zrzucić winę na hydraulika – imigranta ze wschodu

Przygotujcie się na wyjątkowo zabawny wieczór, a jeśli nie lubicie się śmiać, to możemy wam obiecać, że... Lekko nie będzie !:)

Obsada: Andżelika Piechowiak, Jan Jankowski, Kacper Kuszewski, Sambor Czarnota, Milena Staszuk, Natalia Smagacka Spektakl - 26.11.22r. godz. 16.00



Filharmonia Częstochowska

im. Bronisława Hubermana ul. Wilsona 16, 42-202 Częstochowa +48 34 324 62 48 filharmonia@filharmonia.com.pl



5 wskazówek, które sprawiają, że Twoja poinsecja zabłyśnie

Wydaje Ci się, że niektórzy po prostu mają szczęście do poinsecji, podczas gdy inni napotykają na problemy?! Nonsens- to tylko mit, który można obalić w mgnieniu oka. Te pięć dobrych nawyków to zmienia. Poinsecje są tak samo łatwe w pielęgnacji jak inne tropikalne rośliny doniczkowe. Ci, którzy od tygodni chwalą się fantastycznie pięknymi roślinami, prawdopodobnie mają właśnie te pięć dobrych nawyków.

1. Podlewaj swoje poinsecje umiarkowanie i regularnie

W przypadku standardowych poinsecji wystarczy 100–150 ml wody na jedno podlewanie, miniaturowe poinsecje potrzebują od 20 do 30 ml, a poinsecje XXL znacznie więcej. Ludzie, którym poinsecje lśnią tygodniami, sięgają po konewkę, gdy zauważą, że ziemia wyschła od ostatniego podlewania. Po podlaniu gleba jest odpowiednio wilgotna, ale nie mokra. Należy podlewać wodą o temperaturze pokojowej.

z każdym metrem od okna. Aby uzyskać optymalne natężenie światła, warto umyć okna przed wstawieniem dekoracji świątecznej.

3. Zapewnij optymalną temperaturę

Poinsecja pochodzi z Meksyku, dlatego lubi mieć jasno i ciepło. Właściwa temperatura waha się od 18 do 20°C. Osoby, które mają rękę do roślin, zapewniają jej też odpowiednią wilgotność. Wilgotność na poziomie 50%

na miejsce!

5. Starannie owiń poinsecję na drogę do domu.

Miłośnicy poinsecji kiwają głowami jak widzą osoby, które w temperaturze poniżej 15 stopni przenoszą niezabezpieczone przed zimmem poinsecje ze sklepu do samochodu. Tak samo reagują na tych, którzy nie umieją oprzeć się ofercie poinsecji tuż przy wejściu do sklepu. Liście tych gwiazd opadną po kilku dniach. Niskie temperatury powodują, że roślina



Kalendarz adwentowy DIY ze słoiczek

2. Ustaw je w jasnym, ciepłym miejscu

Zima w Polsce jest dość ponura. Niemniej jednak poinsecja, do prawidłowego rozwoju, potrzebuje światła. Doświadczeni hodowcy poinsecji wiedzą o tym i umieszczają je w miejscu, w którym jest jak najwięcej światła dziennego. W końcu nie jest tajemnicą, że natężenie światła drastycznie maleje

jest idealna przy 20°C. Jeśli wilgotność jest zbyt niska, postaw miskę z wodą na grzejniku. Możesz też prasować w salonie, aby zwiększyć wilgotność.

4. Przetaw poinsecję z dala od okna, gdy je otwierasz.

Trzy lub cztery razy dziennie otwieramy okno, aby wywietrzyć pomieszczenie. Za dużo wilgoci w pomieszczeniu powoduje pleśń, nie wspominając o nieprzyjemnym zapachu stęchłego powietrza. W trakcie wietrzenia, najważniejsi właściciele poinsecji umieszczają swoje rośliny w miejscu, do którego nie dociera zimne powietrze. Kilka minut po zamknięciu okna można je odstawić

tropikalna gubi liście.

Świadomi konsumenci kupują poinsecje w jasnych, ciepłych miejscach. Przy niskich temperaturach nigdy nie wynoszą ich na zewnątrz bez odpowiedniego zabezpieczenia. Pamiętają też o tym, że po zakupie poinsecji należy przewieźć je prosto do domu, aby jak najszybciej znalazły się w cieple.

Jeśli nauczysz się przestrzegać tych pięciu rzeczy, twoje problemy z poinsecjami znikną.

Stars for Europe, kampania unijna Stars Unite Europe.



DIY ze słoiczek 01

Do wykonania tej dekoracji potrzebne są 24 puste, szklane słoiki z pokrywkami, farby w spreju w kolorze złotym i różnych pastelowych odcieniach, złote i pastelowe naklejki, marker oraz dwie różowe poinsecje w pasujących doniczkach.



DIY ze słoiczek 02

Spryskaj pokrywkę złotym sprejem, a słoiki różnymi pastelowymi odcieniami. Pozostaw do wyschnięcia.



DIY ze słoiczek 03

Napisz cyfry od 1 do 24 na naklejkach i przyklej je do słoików. Do słoików włóż drobne prezenty, zamknij je i ustaw razem z poinsecjami w wybranym miejscu.

Jesienna pokusa dla miłośników kawy – babeczki dyniowo-kawowe z karmelem. Musisz ich spróbować jeszcze w tym sezonie!

Jesień stopniowo ustępuje miejsca nadchodzącej wielkimi krokami zimmie. Najwyższa pora zatem, aby spróbować ostatnich jesiennych przepisów w tym sezonie. Czego nie może nam zabraknąć o tej porze roku, abyśmy mogli poczuć jesienny klimat, ale też troszeczkę się pobudzić? Oczywiście dyni, która okaże się świetnym urozmaicheniem energetycznych kawowych babeczek.



Listopad raczej nie należy do zbyt lubianych miesięcy w roku. Jest on już chłodny, a do tego często mglisty i deszczowy. Jednak miesiąc ten ma też swoje zalety. Warto docenić, że w listopadzie możemy jeszcze nacieszyć się widokiem miedzianej jesieni. Ta nie jest może aż tak malownicza jak październikowe złoto czy czerwień, ale też ma swój urok. Ponadto długie listopadowe wieczory to idealny czas na wspólne gotowanie w gronie bliskich osób, a wiadomo przecież, że nic nie smakuje tak dobrze jak dania i smakołyki przygotowane razem z rodziną lub przyjaciółmi. Gdy ktoś nawet niespodziewanie wpadnie na jesiennie pogaduchy, najlepiej sprawdzą się... babeczki!

Babeczki dyniowo-kawowe polane karmelem

Prosty przepis, który daje niezwykle pyszny efekt: dyniowo-kawowe babeczki to świetna propozycja dla fanów jesieni. Smakują podobnie do kultowej kawy – pumpkin spice latte, a do tego stanowią idealną przekąskę na podwieczorek. Do ich przygotowania nie potrzebujemy wymyślnych składników ani unikalnych przypraw – ich czar polega na prostocie. Zatem sięgnijmy po łyżki, szklanki, kilka foremek i zaczynamy!

Składniki:

Puree z dyni:

• wystarczy jedna mała dynia

Ciasto:

- 1 i 1/3 szklanki mąki
- 1 szklanka cukru
- 4 łyżeczki kawy rozpuszczalnej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1/2 łyżeczki przyprawy do piekarnika
- 3/4 szklanki puree z dyni
- 1/2 szklanki oleju
- 2 jajka
- szczypta soli

Karmel:

- 1 i 1/2 szklanki cukru
- 4 łyżki wody

• 1/3 szklanki śmietanki Łaciatej 30%

Przygotowanie: Na początku przygotowujemy puree – dynię kroimy na małe kawałki i usuwamy z nich pestki. Następnie przekładamy pokrojoną dynię na wyłożoną papierem do pieczenia blachę i pieczemy ją przez około 60 minut w temperaturze 180°C. Gdy dynia będzie już miękka i ostudzona, możemy wyjąć z niej miąższ łyżeczką, a następnie przy użyciu blendera zmiksować go na gładką masę.

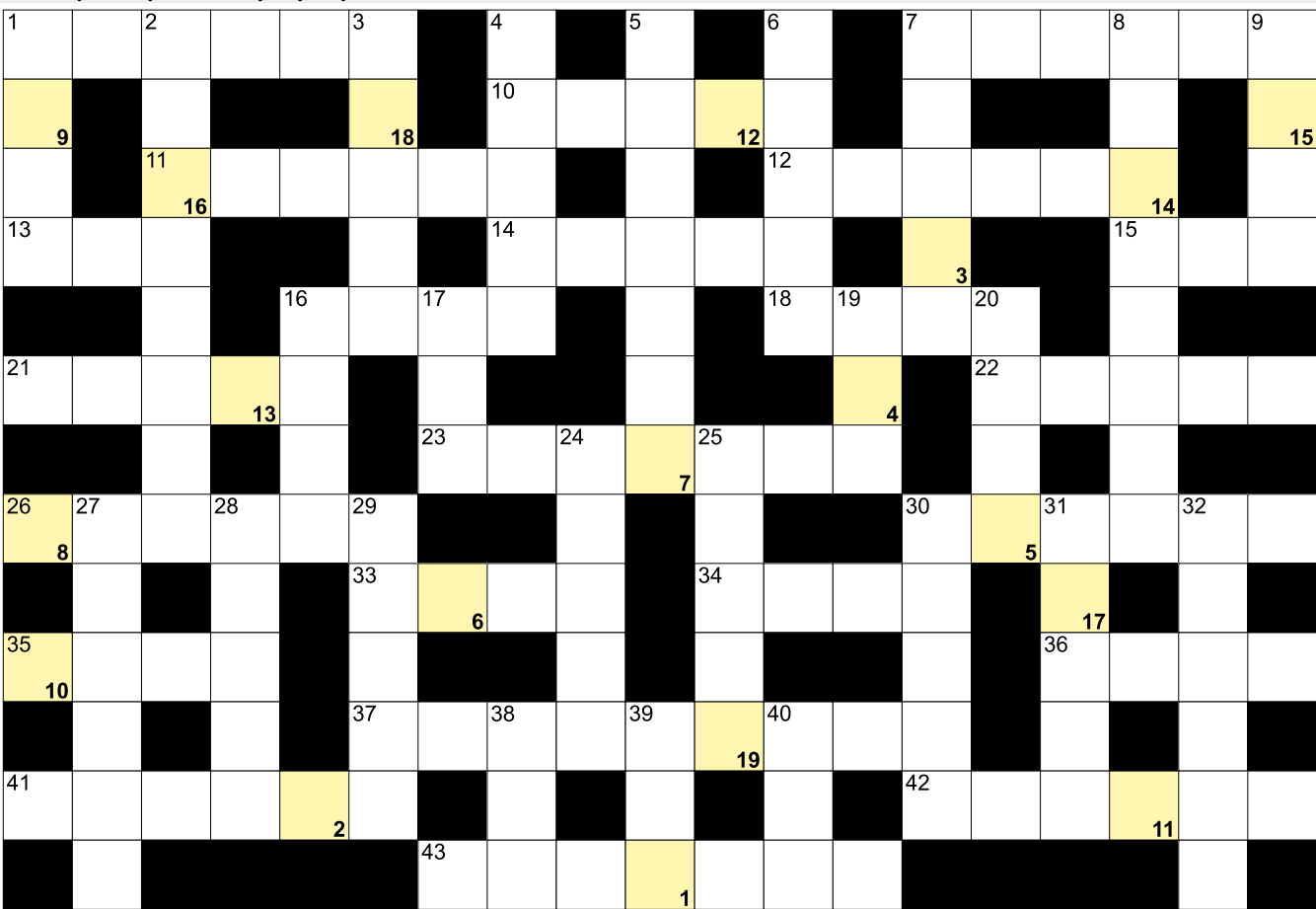
By przygotować ciasto, mieszamy mąkę z: kawą, proszkiem do pieczenia, solą, cynamonem i przyprawą do piekarnika. Całość odstawiamy na bok. Następnie do zmiksowanej dyni dodajemy cukier oraz olej i ponownie łączymy składniki, tym razem przy użyciu miksera. Do masy stopniowo dodajemy najpierw jajka, a później suche składniki – wszystko dokładnie miksujemy. Tak przygotowane ciasto przekładamy do foremek (wcześniej wyłożonych papilotkami). Foremki wypełniamy ciastem i pieczemy około 15–20 minut w temperaturze 180°C. Po upieczeniu należy pozostawić babeczki do wystudzenia. Następnie przechodzimy do dekoracji.

Na koniec do przygotowania została nam tzw. „wisienka na torcie”, czyli karmel. Najpierw przesypujemy cukier do gamka o grubszym dnie i dodajemy wodę, tak aby pokryła ona całą powierzchnię cukru. Całość podgrzewamy na średnim ogniu i... nie mieszamy! Gdy cukier się rozpuści i nabierze brązowej barwy, dodajemy śmietankę Łaciatą 30% i razem krótko gotujemy, aby konsystencja się wyrównała. Zdejmujemy karmel z ognia i czekamy, aż wystygnie. Po paru chwilach możemy polać nim jesiennie babeczki.

Gotowe! Jeśli jesteście ciekawi innych prostych i smacznych przepisów, które były hitem mijającej jesieni, to koniecznie zajrzyjcie na www.najlepszekuchni.pl (red)

KRZYŻÓWKA z HASŁEM Nr 45 (2022)

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 19 utworzą rozwiązanie niniejszej krzyżówki



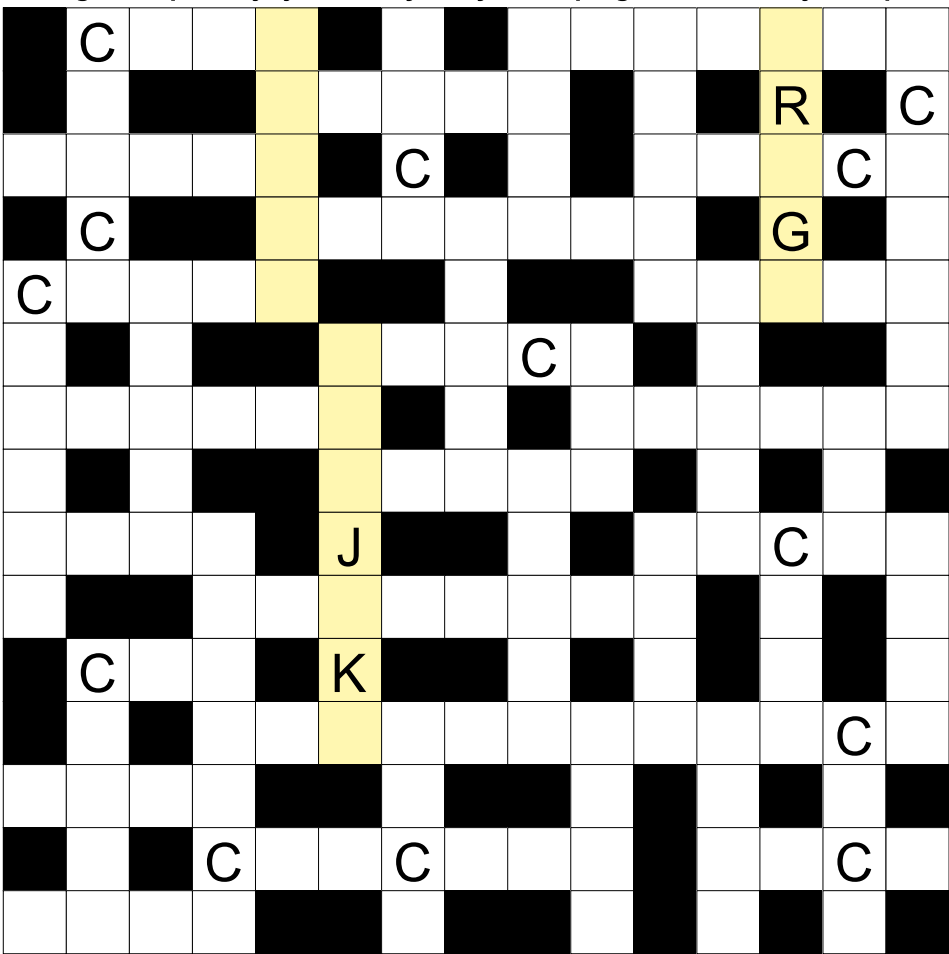
POZIOMO: 1) sąsiad Rumuna i Turka; 7) jeden z księżyców Marsa; 10) bohaterka baśni "Królowa śniegu"; 11) inaczej damski, kobiecy; 12) Herkules, detektyw Agathy Christie; 13) ulica w języku francuskim; 14) Degas, francuski malarz; 15) drugi największy księżyc Saturna; 16) dawny płyn do narkozy; 18) zwierzęce wcielenie boga Thota; 21) Miasta lub Stanu Cywilnego; 22) argentyński taniec; 23) nieprzemakalne ubranie marynarza; 26) nie słodka; 30) człowiek mówiący nieprawdę; 33) przepływa przez Lahaur; 34) niesie pomoc w górach; 35) stolica włoskiej Apulii; 36) inna nazwa glonów; 37) broni go adwokat; 41) zestaw naczyń stołowych; 42) nadchodzące Bożego Narodzenia; 43) zadaszona stołówka dla ptaków. **PIONOWO:** 1) waluta Etiopii; 2) mała wśród sztuków; 3) sztabkowy lub wodny w piecu; 4) reproduktor w stajni; 5) ze stolicą w Montevideo; 6) wyspa z Lazurą Grotą; 7) ryja na buchtowisku; 8) taktomierz dla muzyki; 9) wykładowa lub weselna; 16) biblijna kraina szczęścia; 17) Umberto, napisał "Imię Róży"; 19) pseudonim Karola Dickensa; 20) niezbędny w jadalni; 24) Orzeszkowa, polska pisarka; 25) umowa o pracę dla aktora; 27) kwiecista korona; 28) jest nim wokaliza; 29) pies Odyseusza; 30) chłopiec ze Stumilowego Lasu; 31) napady paniki lub duszności; 32) "Pan ..." Zbigniewa Herberta; 38) wąż z "Księgi dżungli" Kiplinga; 39) częstochowski w wierszu; 40) pas przepasujący kimono.



JOLKA z HASŁEM Nr 45 (2022)

Wyrazy z kolorowych bloków utworzą hasło tej krzyżówki:

W diagramie poniżej ujawniliśmy wszystkie spółgłoski "C". Miejsce wpisu hasła do odgadnięcia.



Rozwiązaniem jest hasło z kolorowych bloków - czytanych pionowo od lewej.
stęp lub kłus u konia; "... za wsią", powieść Kraszewskiego; legendarny brat Lecha i Rusa; kobieta z Teheranu; święty, patron rzeczy zgubionych; pierwiastek Ac; najdłuższa rzeka Francji; sernik lub makowiec; żabie podawane w restauracjach; Guevara, kubański rewolucjonista; kowalskie w herbie Starachowic; nogi bażanta inaczej; z sercem w talii kart; Tarik, były wicepremier Iraku; marka szwedzkiego samochodu; bradykardia inaczej; zespół śpiewaków; Chanel, projektantka mody; orzeł lub kura; Żelu, były Prezydent Bułgarii; grecka bogini zwycięstwa; ... i Australia, część świata; buty górala; inaczej upiór, zjawia; kraj ze sfinksem; miasto dzieciństwa Chrystusa; lichi, tandetny film lub obraz; kolorowa zaprawa na elewacji; radiowy przebój; jest nią woda i benzyna; naga, uskrzydłona rzeźba chłopca; przełęcz Chałubińskiego, Zawracik; napinana w łuku; kucharz okrętowy; małe konie szetlandzkie; jabłka i gruszki; stolica Niue; Delon, aktor francuski; Johnny, zagrał kapitana Jacka Sparrowa; ratunek dla podejrzanego; mieszka w Italii; ... Pamięci Narodowej.

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:

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

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

WYKREŚL: 24 rośliny doniczkowe. Wykreśl je od góry do dołu, od lewej do prawej i na ukos: Aloes, Hoya, Kroton, Begonia, Dracena, Fikus, Fiołek, Fuksja, Paprotka, Palma, Malwa, Juka, Azalia, Cyprys, Monstera, Araukaria, Cissus, Opuncja, Maranta, Cykas, Frizea, Kaktus, Areka, Agawa.

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