

Rozpoczęła się budowa centrum przesiadkowego. Czy za rok będzie gotowe?



Teren nie wydaje się zbyt duży, ale według planów ma tutaj powstać 200 miejsc parkingowych

FOT. JAROSŁAW MYŚLIWSKI

Wyburzono budynki kolei, przygotowywany jest plac budowy, gdzie powstanie centrum przesiadkowe. Będzie tam m.in. 200 miejsc parkingowych i zadaszony parking dla rowerów. Za kilka tygodni ma ruszyć budowa tras rowerowych w mieście. Natomiast trwają renegocjacje umowy w sprawie budowy tunelu pieszko-rowerowego przy ul. Częstochowskiej.

Czytaj – str. 2

Brakuje miejsc dla uchodźców

W powiecie tarnogórskim jest ponad 450 miejsc dla uchodźców, z czego 80 proc. znajduje się w Tarnowskich Górach. To za mało. Samorządy mają zacząć przygotowywać punkty masowego kwaterunku.

JAROSŁAW MYŚLIWSKI

– Sytuacja jest dynamiczna, liczba wolnych miejsc ciągle się zmienia, ale na tę chwilę mogę powiedzieć, że zostały pojedyncze – powiedziała nam w piątek Urszula Krasińska, dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Tarnowskich Górach. Zajętych było ponad 450 miejsc przygotowanych

przez samorządy, głównie w Tarnowskich Górach. Są m.in. w zespole szkół salezjańskich, GCR-ze, hostelu Młotek i Pyrlik. W mieście to MOPS koordynuje akcję pomocy ludziom, którzy uciekli z ogarniętej wojną Ukrainy. Natomiast w miejskich statystykach nie figurują uchodźcy, którzy zostali przyjęci w domach znajomych czy rodziny.

MOPS w Tarnowskich Górach ma jeszcze sporo

miejsc w mieszkaniach prywatnych, których właściciele zgłosili gotowość przyjęcia uchodźców pod swój dach. Jednak w Urzędzie Miejskim w Tarnowskich Górach poinformowano nas, że najpierw te oferty ma sprawdzić policja. To ze względu na docierające informacje o nieuczciwych praktykach czy wręcz przestępstwach, których ofiarami byli uchodźcy.

Dokończenie na str. 6

Dodatek Mama i dziecko

Dodatek reklamowy znajdziesz w środku gazety



W NUMERZE

ZMARŁA POETKA HENRYKA KOCOT

► 9 marca zmarła poetka Henryka Kocot. Działała w Stowarzyszeniu Miłośników Ziemi Tarnogórskiej, przez lata była uczestniczką warsztatów literackich w TCK.

Czytaj – str. 2

INICJATYWA 605. SAMORZĄDY WSPÓLNIE O TRASACH ROWEROWYCH

► Czy Tarnowskie Góry połączą trasy rowerowe z Lublińcem, Gliwicami i Katowicami? To cel podpisanej deklaracji Inicjatywa 605.

Czytaj – str. 3

WANDALE POSZUKIWANI. JEST NAGRODA 2 TYS. ZŁ

► Na terenie ośrodka wypoczyn-

kowego Brzeźnica w gminie Two-róg doszło do dewastacji.

Czytaj – str. 4

TARNOGÓRSKIE MAMY NA FACEBOOKU. JEST ICH KILKA TYSIĘCY

► „Mama w Tarnowskich Górach” została założona w 2013 roku. – Kiedy do niej trafiłam, liczyła 70 osób – mówi jej administratorka. Członków stale przybywa, chociaż sama grupa przez te wszystkie lata nieco się zmieniła.

Czytaj – str. I

NASTOLATKI NAJCZĘŚCIEJ WSTYDZĄ SIĘ NADWAGI

► Jak pomóc dorastającemu dziecku, które boryka się z nadwagą? Warto zacząć od analizy tego, co stawiamy na rodzinnym

stole, a wnioskami podzielić się z dietetykiem. Zwłaszcza że czas, gdy nastolatek „wybiegał” to, co zjadł, odeszły w zapomnienie.

Czytaj – str. XII

ZAJĘCIA DLA DZIECI Z UKRAINY. GDZIE?

► Stowarzyszenia i kluby sportowe z Tarnowskich Gór i okolic proponują dzieciom z Ukrainy bezpłatne zajęcia. W programie aktywności sportowe i zabawy.

Czytaj – str. XIII

TURNIEJ DLA UKRAINY

► Klub szachowy UKS G4 z Tarnowskich Gór organizuje turniej szachowy Na Pomoc Ukrainie. Zagrać mogą amatorzy i zawodowcy, bez względu na wiek.

Czytaj – str. 10

Rozpoczęła się budowa centrum przesiadkowego. Ma być gotowe za rok

Wyburzono budynki kolei, przygotowywany jest plac budowy, gdzie powstanie centrum przesiadkowe. Będzie tam m.in. 200 miejsc parkingowych i zadaszony parking dla rowerów. Za kilka tygodni ma ruszyć budowa tras rowerowych w mieście. Natomiast trwają negocjacje umowy w sprawie budowy tunelu pieszo-rowerowego przy ul. Częstochowskiej.

– Umowny termin zakończenia prac to 31 marca 2023 r. – mówi Piotr Skrabaczewski, wiceburmistrz Tarnowskich Gór.

Inwestycja obejmuje budowę centrum przesiadkowego pomiędzy dworcem kolejowym a wiaduktem przy ul. Nakielskiej w Tarnowskich Górach, tunelu pieszo-rowerowego przy ul. Częstochowskiej i blisko 30 km tras rowerowych.

Centrum to 200 miejsc parkingowych dla samochodów osobowych, setka zadaszonych miejsc postojowych dla rowerów z punktem ładowania rowerów elektrycznych, 6 miejsc postojowych dla elektrycznych samochodów osobowych wraz ze stacjami szybkiego ładowania, stanowiska „kiss&ride”, czy-

li „pocałuj i jedź”, z postojem do 1 minuty, zatoka autobusowa, jezdnie. Centrum będzie powiązane z siecią tras rowerowych. W ciągu roku ma ich powstać blisko 30 km.

– Roboty ruszą na przełomie kwietnia i maja. Ich rozpoczęcie zależne jest od zaplanowanej technologii wykonania tras – mówi wiceburmistrz Skrabaczewski.

Na etapie uzyskiwania pozwoleń utknęła w ubiegłym roku budowa tunelu, który ma powstać równolegle do biegnącej pod wiaduktem kolejowym ul. Częstochowskiej i przejąć ruch rowe-

rzystów i pieszych. Według wykonanej dokumentacji oświetlony tunel ma mieć 131 metrów długości, 4 metry szerokości i 2,5 metra wysokości.

– Wykonawca ma już pozwolenie wojewody i może ruszać z pracami – mówi wiceburmistrz Skrabaczewski.

Wygląda jednak na to, że inwestycja będzie droższa. Trzeba było wprowadzić zmiany do projektu, wynikające z wymogów postawionych przez kolej. Wzrosły także ceny materiałów. Wykonawca złożył wniosek o renegotiację umowy.

JAROSŁAW MYŚLIWSKI

Zmarła poetka Henryka Kocot

9 marca zmarła poetka Henryka Kocot. Działała w Stowarzyszeniu Miłośników Ziemi Tarnogórskiej, przez lata była uczestniczką warsztatów literackich w TCK.

Henryka Kocot urodziła się w 1948 roku w Tarnowskich Górach. Była absolwentką tarnogórskiego Liceum Ogólnokształcącego im. Stefani Sempołowskiej. Pracowała w Centralnym Biurze Konstrukcji Kotłów.

Poezją zajęła się późno, w połowie lat 90. Początkowo pisała do szuflady, jej debiutancki tomik wierszy „Fala” ilustrowany kolorowymi zdjęciami Brygidy Melcer-Kwiecińskiej i reprodukcją obrazu Wernera Lubosa ukazał się w 2004 roku. We wrześniu 2018 roku Tar-



Henryka Kocot

FOT. ARCHIWUM SMZT

nogórskie Centrum Kultury wydało drugi tomik Henryki Kocot „Młyn”, z okładką autorstwa ukraińskiej malarki Valerii Moskvitiny. (AJ)

Płynie pomoc na Ukrainę

W mieście trwają zbiórki darów na rzecz Ukrainy. Włączają się w nie instytucje, firmy, osoby prywatne. W ubiegłym tygodniu samochód wypełniony medykamentami wyjechał z tarnogórskiej przychodni Bi-Med. W tym tygodniu na

Ukrainę trafiła kolejna transportowa dostawa darów.

Karetka z Bi-Medu dojechała do granicy polsko-ukraińskiej i tam dary zostały przepakowane do samochodu, który zawiózł je do szpitala w miejscowości Brody na Ukrainie. Jak mówi właściciel



Dary przekazane przez Bi-Med trafiły do szpitala w Brodach

FOT. ARCHIWUM BI-MEDU

Bi-Medu Wojciech Bichalski, akcję koordynuje jeden z lekarzy, który pochodzi z Ukrainy. Dary o wartości 20 tys. zł zostały wysłane po konsultacji ze szpitalem. Zebrano to, czego najbardziej brakuje. Także dzięki prywatnym kon-

taktom kolejny transport darów wysłano tydzień później. Tym razem zbiórkę m.in. pieniędzy zorganizowała była pielęgniarka Bi-Medu, która wyemigrowała przed laty z Tarnowskich Gór do Austrii. (EKA)

nekrolog

Wyrazy szczerzego współczucia i głębokiego żalu z powodu śmierci
Teściowej

dr Urszuli Gacki i Rodzinie

składają
Dyrekcja oraz Pracownicy SP ZOZ w Świerklańcu

nekrologi

Z ogromnym smutkiem przyjęliśmy informację o śmierci

Pani
HENRYKI KOCOT
tarnogórskiej poetki

Pani Henryka pozostanie w naszej pamięci jako osoba głęboko zaangażowana w sprawę Tarnowskich Gór.

Wyrazem umiłowania miasta była działalność społeczna w Stowarzyszeniu Miłośników Ziemi Tarnogórskiej.

Pani Henryka aktywnie włączała się w życie kulturalne naszego miasta, pisząc poezję oraz uczestnicząc w warsztatach literackich Tarnogórskiego Centrum Kultury.

Pani Henryko - zawsze będziemy o Pani pamiętać!

Rodzinie i Bliskim Zmarłej składamy wyrazy współczucia

Burmistrz Miasta Tarnowskie Góry Arkadiusz Czech
Przewodniczący Rady Miejskiej Adrian Wolnik

Wyrazy współczucia z powodu śmierci

OJCA

Pani

Sabinie MÜLLER
dyrektorowi Powiatowej Poradni
Psychologiczno-Pedagogicznej
w Tarnowskich Górach

składają:

w imieniu Zarządu Powiatu
Krystyna Kosmala Starosta Tarnogórski
w imieniu Radnych Powiatu Tarnogórskiego
Przemysław Cichosz Przewodniczący Rady Powiatu

reklama

ZAKŁAD POGRZEBOWY KOZIŃSCY
Tarnowskie Góry, ul. Powstańców Śl. 30

NIEPORÓWNYWALNE NISKIE CENY
GWARANTOWANA WYSOKA JAKOŚĆ

- eksportacja osób zmarłych całodobowo
- eleganckie karawany
- zasiłek pogrzebowy wypłacamy natychmiast lub rozliczenie bezgotówkowe
- załatwianie wszelkich formalności
- kompleksowe usługi pogrzebowe w kraju i za granicą + formalności (bez pośredników)
- duży wybór trumien (również pozawymiarowych)
- **JESTEŚMY JEDYNYM PRODUCENTEM TRUMIEN W TYM MIEŚCIE**

Zakład czynny:
od poniedziałku do piątku,
w godz. od 8.00 do 18.00,
w każdą sobotę od 8.30 do 13.30,
tel. całodobowy 32 285 53 09, 601 40 22 64.

Tygodnik Wydawniczej Spółdzielni Pracy „Gwarek Śląski”. Redaguje zespół. Redaktor naczelny: Jarosław Myśliwski. Adres redakcji: ul. Bytomska 3, 42-600 Tarnowskie Góry. Biuro ogłoszeń czynne: poniedziałek 8-15, wtorek, środa, czwartek 9-16, piątek 9-15. Telefony: redaktor naczelny, sekretariat: 32-285-26-61, 32-285-27-16. E-mail: gwarek@gwarek.com.pl, reklama@gwarek.com.pl. Adres strony internetowej: gwarek.com.pl. Materiałów niezamówionych nie zwracamy. Za treść ogłoszeń redakcja nie odpowiada. Druk: Polska Press Sp. z o.o., Oddział Poligrafia, Drukarnia w Sosnowcu. Projekt graficzny: Agora Grafika

„Gwarek” nr 11 (3311), rok LXIV, INDEKS 359599, ISSN 0209-0368, nakład: 5.000 egz.

Inicjatywa 605. Samorządy wspólnie o trasach rowerowych

Czy Tarnowskie Góry połączą trasy rowerowe z Lubliniec, Gliwicami i Katowicami? To cel podpisanej deklaracji Inicjatywa 605.

Bytom, Gliwice, Chorzów, Lubliniec, Piekary Śląskie, Ruda Śląska, Świętochłowice, Tarnowskie Góry i powiat tarnogórski. Przedstawiciele samorządów zapowiadają współpracę przy projektowaniu i budowie tras rowerowych. Deklarację w tej sprawie podpisano w ubiegłym tygodniu w Tarnowskich Górach. Jej nazwa to Inicjatywa 605.

Miejsce podpisania dokumentu jest nieprzypadkowe. W Tarnowskich Górach miałyby krzyżować się dwie rowerowe trasy, które są częścią założeń regionalnej polityki rowerowej województwa śląskiego. To trasa 605 łącząca Lubliniec, Tarnowskie Góry, Bytom, Chorzów i Katowice oraz 603, która rozpocznie się w Żarkach, u nas będzie bie-



Deklarację nieprzypadkowo podpisano w Tarnowskich Górach
FOT. ALICJA JURASZ

gła przez Miasteczko Śląskie i Tarnowskie Góry do Gliwic i Rybnika.

Jak tłumaczył Aleksander Kopia, oficer rowerowy w urzędzie miejskim, celem jest stworzenie spójnego systemu, który skomunikuje ze sobą poszczególne gminy, z naciskiem na aspekt turystyczny i rekreacyjny.

Samorządy zobowiązały się do wspólnego określenia kosztów oraz analizy i wskazania możliwości pozyskania

pieniędzy na realizację tras, a także do promocji projektu. W pierwszej kolejności będą starać się o pieniądze unijne. Być może już w tym roku będzie można składać pierwsze wnioski. Projektowanie i budowa muszą odbywać się z uwzględnieniem kryteriów technicznych określonych w dokumencie „Założenia regionalnej polityki rowerowej Województwa Śląskiego wraz z koncepcją sieci Regionalnych Tras Rowerowych”.

– Każdy z naszych samorządów planuje, projektuje lub buduje własne trasy rowerowe, połączenia między nami powinny być projektowane wspólnie, między innymi dlatego, aby się wzajemnie uzupełniały. Chcemy wspólnie koordynować prace i mam nadzieję, że w przeciągu kilkunastu lat osiągniemy efekt, z którego będziemy dumni – mówił burmistrz Arkadiusz Czech.

Jak zapowiadał Aleksander Kopia trasy wojewódzkie w przyszłości mogłyby zostać połączone z trasami w Czechach i w Niemczech. – Turystyka rowerowa, także na dłuższych dystansach, rozwija się intensywnie i jest coraz ważniejszym elementem w funkcjonowaniu gmin – podkreślał. Inicjatywa 605 nie jest zamkniętą grupą. – Liczymy, że przyłączą się inne miasta: Zabrze, być może Rybnik i Wodzisław Śląski – dodał.

ALICJA JURASZ

Jest szansa, że makieta Semafor zostanie w mieście

W połowie lutego informowaliśmy, że makieta kolejowa Semafor zniknie z dworca w Tarnowskich Górach.

– Przegraliśmy z pandemią – powiedział dziennikarzowi „Gwarka” Józef John, właściciel makiety. Ogłosił, że można ją oglądać tylko do 27 lutego.

Wiadomość o tym, że makieta mogłaby zostać sprzedana i wyjechać z Tarnowskich Gór wywołała dyskusję, wiele osób uznało, że byłaby to strata dla miasta. Gdy pojawiła się informacja, że makieta zniknie z dworca w Tarnowskich Górach, sprawą zainteresował się Adrian Wolnik, przewodniczący Rady Miejskiej w Tarnowskich Górach. Doprowadził do spotkania właściciela makiety z burmistrzem Arkadiuszem Czechem.

„Otrzymałem zapewnienie burmistrza, że do końca tygodnia postara się znaleźć kompromis w celu pozostawienia makiety kolejowej na terenie Tarnowskich Gór, mając świadomość, że bez-

pośrednio nawiązuje ona do tradycji naszego miasta, kiedy kolejowy węzeł tarnogórski w niedalekiej przeszłości był największą stacją towarową w Europie, a Tarnowskie Góry nazywano miastem kolejarzy” – podsumował spotkanie Józef John.

W niedzielę na profilu Semafora na Facebooku ukazała się informacja, że rozmowy w sprawie pozostawienia makiety w Tarnowskich Górach będą kontynuowane.

„Jest to kolejny krok ze strony władz Tarnowskich Gór, służący zachowaniu makiety kolejowej Semafor dla mieszkańców naszego miasta oraz jako wizytówki dla odwiedzających nas turystów i gości” – napisał Józef John.

Właściciel makiety poinformował, że do czasu sfinalizowania zamierzeń, przedłuży wynajem powierzchni na dworcu kolejowym i makietę na razie dalej można oglądać. Jest czynna od wtorku do niedzieli w godz. 11-16.

(MIR)

Materiał informacyjny

**WYBIERZ
MĄDRZE**
#ZASZCZEPSIĘ

**POWTARZANIE SZCZEPIEŃ
PRZECIW COVID-19 TO
DZIAŁANIE KONIECZNE,
NORMALNE I BEZPIECZNE.**

Wandale poszukiwani. Jest nagroda 2 tys. zł

Na terenie ośrodka wypoczynkowego Brzeźnica w gminie Tworóg doszło do dewastacji.

W drugiej połowie lutego pracownicy ujawnili szereg zniszczeń w kilku domkach, także w tym, w którym jest sauna. Lista szkód jest długa, to m.in. zdewastowane prysznice, uszkodzone ściany, zerwana fototapeta. Niestety, nie wiadomo, kiedy mogło dojść do dewastacji.

Sprawa została zgłoszona na policję. Jeżeli ktoś widział



Zdewastowano m.in. prysznice

FOT. FB BRZEŹNICA CAMPING

coś podejrzanego albo ma jakiegokolwiek informacje, które mogą pomóc w ustaleniu, kim jest bądź są wandale, może się kontaktować z mundurowymi.

Także ośrodek prosi o pomoc w znalezieniu sprawcy dewastacji. Ustalono nagrodę za jego wskazanie w wysokości 2 tys. zł, zagwarantowano anonimowość. Można dzwonić pod numery telefonów: 792-271-173, 692-326-453

(ESP)

Jeden kierowca, a taka bogata policyjna kartoteka

Wydawałoby się, że poszukiwany przez policję będzie się ukrywał i nie robił wokół siebie szumu. Wydawałoby się...

W ubiegłym tygodniu na ul. Opolskiej w Tarnowskich Górach policjanci zatrzymali do kontroli volkswagena.

– Kierujący w trakcie kontroli był wyraźnie zdenerwowany i to przykuło uwagę funkcjonariuszy – informuje st. sierż. Kamil Kubica, rzecznik policji w Tarnowskich Górach.

Policjanci sprawdzili dane personalne kierowcy i okazało się, że wcale nie powinien

wsiaść za kółko, gdyż ciąży na nim wydany przez sąd zakaz prowadzenia pojazdów.

– To nie koniec problemów 31-letniego mieszkańca naszego miasta. Okazało się, że jest poszukiwany – dodaje st. sierż. Kamil Kubica.

Policjanci ujawnili przy nim amfetaminę, a bada-

nie narkotestem wykazało, że kierował pojazdem pod wpływem tego środka.

– Teraz blisko dwa kolejne lata spędzi w więzieniu, a także odpowie za kierowanie pojazdem pomimo orzeczonego zakazu i pod wpływem środka odurzającego – informuje policjant. (MIR)

Zderzenie aut wyglądało groźnie

7 marca na skrzyżowaniu ul. Bolesława Śmiałego i obwodnicy w Tarnowskich Górach zderzyły się dwa samochody. Straty są spore.

Jak ustalili policjanci, 40-letni tarnogórzanin chciał skręcić w lewo z ulicy podporządkowanej. Nie ustąpił jednak pierwszeństwa jadą-

cemu obwodnicą peugeotowi, za kierownicą którego siedział 25-latek, też z Tarnowskich Gór.

Uszkodzenia samochodów są spore, na szczęście skończyło się na kolizji i nikomu nic się nie stało. Kierowca volkswagena dostał mandat.

(ESP)

Sprytny pomysł złodziejki

29-letnia mieszkanka Radzionkowa przez rok okradała jedną z drogerii w mieście. Złodziejska passa skończyła się w ubiegłym tygodniu.

W ubiegły poniedziałek, 7 marca, policjanci otrzymali zgłoszenie, że w jednej z drogerii w Radzionkowie ochroniarz zauważył kobietę, która regularnie odwiedzała sklep i go okradała. Podejrzenia się potwierdziły. Łupem 29-letniej kobiety, mieszkanki Radzionkowa, padły artykuły kosmetyczne.

Wymyśliła sprytny sposób na kradzież: nie skanowała produktów w kasie samoobsługowej. Gdy kolejny raz przyszła „na zakupy”, została zatrzymana przez policjantów. Mundurowi ustalili, że kobieta robiła to od dłuższego czasu, bo aż od stycznia 2021. Ukradła artykuły kosmetyczne warte w sumie ponad 800 złotych. Sprawczyni przyznała się do winy i zobowiązała się pokryć wszystkie koszty. O jej dalszym losie zdecyduje sąd.

(AI)

Zaczęły się pożary traw



Trawy płonęły m.in. w Kotach

FOT. OSP KOTY

Jest dopiero połowa marca, a strażacy już wyjeżdżają gasić pożary traw. Ich wypalanie jest zakazane.

W minionym tygodniu trawy płonęły w różnych miejscach powiatu tarnogórskiego, m.in. w Tarnowskich Górach, Kotach, Potępie, Kaletach i Zendku. Niestety często są specjalnie wypalane. Podpalaczy trudno złapać na gorącym uczynku.

Taki proceder jest bardzo niebezpieczny i szkodliwy. Z jednej strony ginie wiele roślin i zwierząt. – Ponadto wystarczy podmuch wiatru, żeby zapalił się las czy pobliskie zabudowania – przestrzega mł. kpt. Wojciech Poloczek, rzecznik tarnogórskiej komendy PSP.

Przypominamy, że wypalanie traw jest zakazane.

(ESP)

KU PAMIĘCI OFIAR



5 marca, jak co roku, Stowarzyszenie Rodzina Katyńska w Tarnowskich Górach zorganizowało spotkania przy tablicach poświęconych ofiarom zbrodni katyńskiej. – Odbывают się w rocznicę wydania dekretu o wymordowaniu naszych ojców, braci i bliskich. Musimy pamiętać o tym, co się stało, tak żeby już nigdy się to nie powtórzyło – mówiła nam Krystyna Zatoń, prezes SRK w Tarnowskich Górach. Tablice są na kościele pw. Świętych Piotra i Pawła, przy areszcie śledczym i komendzie policji. Było składanie kwiatów, zapalono znicze. W uroczystości uczestniczyli parlamentarzyści, samorządowcy, przedstawiciele władz samorządowych, policji, służby więziennej, NSZZ „Solidarność” i uczniowie klasy policyjnej z Zespołu Szkół Techniczno-Usługowych w Tarnowskich Górach. (ESP)

FOT. ARCHIWUM STAROSTWA

KRONIKA POLICYJNA

ODWAŻNA AKCJA KIEROWCY

► Tarnowskie Góry, Bobrowniki Śląskie. 13.03 Świadek, policjant z Bytomia, po służbie, zauważył na obwodnicy opla, którego kierowca wykonywał dziwne manewry na drodze i wszystko wskazywało na to, że jest pijany. Od razu zawiadomił policję i jechał za podejrzanym kierowcą, który zatrzymał się przy ul. Kazimierza Wielkiego. Świadek podbiegł do opla i wyciągnął kluczyki ze stacyjki. Na miejsce przyjechał patrol policji. Okazało się, że 41-letni tarnogórzanin jadący oplem miał w wydychanym powietrzu ponad 2 promile alkoholu.

DOCISNĘŁA PEDAL GAZU

► Miasteczko Śląskie. 12.03 na DW 908 23-letnia mieszkanka Miasteczka Śląskiego skręcała chevroletem i nie dostosowała prędkości do warunków na drodze. Skończyło się to uderzeniem w słup energetyczny.

TYM RAZEM WPADŁ PASAŻER

► Tarnowskie Góry. 12.03 na ul. Częstochowskiej policjanci zatrzymali do kontroli kierowcę bmw. Zwrócili uwagę na pasażera. Okazało się, że 32-latek z Częstochowy miał przy sobie marihuane, a do tego był poszukiwany, ma prawie rok do odsiadki.

Z PROMILAMI JECHAŁ SKODĄ

► Koty. 11.03 policjanci zatrzymali do kontroli 44-latkę z Żędowic. Jechał skodą, pomimo tego, że miał w organizmie prawie 2 promile alkoholu.

ZASNĄŁ ZA KIEROWNICĄ

► Zbrosławice. 8.03 na ul. Wolności 35-latek z Pyskovic zasnął za kierownicą ford. Wjechał w płot i zaparkowanego przy nim fiata. Kierowca był trzeźwy.

POTRĄCENIE PIESZEGO

► Piekary Śląskie. 11.03 na ul. Podmiejskiej jadąca mazdą 60-letnia piekarska potrąciła przechodzącego przez przejście dla pieszych 60-letniego bytomianina. Mężczyzna z obrażeniami ciała został przewieziony do Urazówki. I jadąca mazdą, i pieszy byli trzeźwi.



Tapetuj.pl

ul. Sienkiewicza 48
Tarnowskie Góry
(dawny budynek LOK)

Lider sprzedaży tapet w Polsce zaprasza
do nowo otwartego sklepu w Tarnowskich Górach
W ofercie ponad 1000 wzorów tapet!



Od 15 do 31 marca 2022 rabat 10% na wszystkie tapety

ZAPRASZAMY!

tel. 32 720 68 39

www.tapetuj.pl

Brakuje miejsc dla uchodźców

Dokończenie ze str. 1

MOPS w Tarnowskich Górach ma jeszcze sporo miejsc w mieszkaniach prywatnych, których właściciele zgłosili gotowość przyjęcia uchodźców pod swój dach. Jednak w Urzędzie Miejskim w Tarnowskich Górach poinformowano nas, że najpierw te oferty ma sprawdzić policja. To ze względu na docierające informacje o nieuczciwych praktykach czy wręcz przestępstwach, których ofiarami byli uchodźcy. Przypomnijmy, że we Wrocławiu 49-latek przyjął do domu uchodźców, a potem doszło do gwałtu na 19-letniej Ukraince.

Co dalej? Co będzie, gdy do powiatu dotrze kolejna fala uchodźców? Akcję pomocy koordynuje Starostwo Powiatowe w Tarnowskich Górach.

– Jeśli chodzi o liczbę przyjętych uchodźców, nasz powiat jest w czołówce. Przebywa u nas około 500 osób, podczas gdy na przykład

Sosnowiec przygotował 170 miejsc – podkreśla Stanisław Torbus, członek zarządu powiatu.

W piątek wieczorem odbyła się wideokonferencja z wojewodą śląskim. Jak mówi Stanisław Torbus, samorządom polecono przygotowywać miejsca masowego kwaterunku dla uchodźców.

– Będzie to trudne do zrealizowania. Zostaliśmy poinformowani, że państwo wypłaci 40 zł za dobę na utrzymanie jednego uchodźcy. Jak zapewnić nocleg, ogrzewanie, całonocne wyżywienie i opiekę za taką kwotę? – pyta Stanisław Torbus.

Władze miasta prowadzą rozmowy z TESCO w sprawie wykorzystania obiektu po dawnym hipermarkecie przy ul. Zagórskiej.

– Można by tam zakwaterować około 300 osób – mówi burmistrz Tarnowskich Gór Arkadiusz Czech. – Natomiast najpierw obiekt trzeba będzie przystosować.

Nie wystarczy przywieźć i rozłożyć materace. Na pewno niewystarczająca jest baza sanitarna. Żeby zapewnić minimum intymności, trzeba stworzyć boksy itd.

Póki co starostwo wystąpiło z apelem do osób, które przywożą do nas uciekających przed wojną na Ukrainie. Chodzi o konsultowanie tego z wojewódzką linią pomocy uchodźcom: +48 477-217-575. Tam można uzyskać informacje, gdzie są wolne miejsca dla uchodźców.

Co ważne, wsparcie społeczeństwa nie słabnie, darczyńców nie brakuje. – Gdy ogłaszamy, jakie są potrzeby, jest pozytywny odzew – mówi dyrektor Krasieńska. Podkreśla także bezinteresowne zaangażowanie wielu osób. – Bardzo nas wspiera m.in. Harcerski Klub Ratowniczy Hufca ZHP Ziemi Tarnogórskiej – dodaje.

Kolejne transporty darów wysyła także Tarnogórska Zbiórka dla Ukrainy.

JAROSŁAW MYŚLIWSKI

Autostrada A1. Kiepskie wieści dla kierowców

To nie są dobre wieści dla kierowców. Pofałdowany, uciążliwy odcinek autostrady A1 Piekary Śląskie - Pyrzowice na pewno nie zostanie wyremontowany w tym roku.

W ubiegłym roku z feralnego odcinka pobrano około 61 odwiertów. Próbkę trafiły do specjalistycznego laboratorium, które zbadało materiał. Teraz analizy przeprowadzi rada naukowa przy Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad. Należą do niej profesorowie i doktorzy uczelni technicznych. Na ich opinię trzeba będzie poczekać. Dopiero wtedy katowicki oddział GDDKiA będzie mógł ogłosić przetarg na wykonanie naprawy tej trasy, w taki sposób by po raz kolejny nie trzeba było tego powtarzać.



Na remont trzeba będzie poczekać

FOT. ARCHIWUM GDDKiA

Jak informuje Urząd Miejski w Piekarach Śląskich, nie ma co liczyć, żeby przetarg na naprawę nawierzchni A1 został ogłoszony jeszcze w 2022 roku. Nie do końca wiadomo, co drodze „dolega”. Od oddania do użytku w 2012 roku na nawierzchni tworzą się wybrzuszenia, uniemożliwiające normalną eksploatację. Na razie naukowcy stwierdzili, że to wina żużlu zastosowanego do podbudowy.

Materiał pęcznieje, gdy staje się wilgotny.

GDDKiA z pomocą wykonawcy drogi usiłowała pozbyć się tego problemu wielokrotnie. Jak dotąd bez efektów. Autostradę zaczęto budować w 2009 roku. Jeszcze w okresie gwarancyjnym na nawierzchni drogi pojawiły się nierówności. Ostatnią naprawę kilku fragmentów pofałdowanej drogi wykonywano w 2020 roku. (A)

PRZYTYKI Z RYMAMI

INWESTYCJA

Budowa na kolei rusza,
Będzie się jeździć w autobusach.
Jeżeli to wychodzi taniej,
To może niechaj tak zostanie.

RZĘKA I MORZE

Rzeka pomocy z naszych serc płynie...
A co się dzieje na Ukrainie,
Tam dla cywilnej ludności zgroza
Jest powodem wielkiego łez morza.

W ŚWIERKLAŃCU

Spotykając psa agresywnego,
Do kogo dzwonić, nie wiedzą tego.

Jest najważniejsze, tak szybko dzwonić,
By delikwenta pies nie dogonił.

NIEWYDOLNA POCZTA

Dla poczty to wielki wysiłek,
Dostarczanie ludziom przesyłek!
W Świerkłańcu obrzydła już wszystkim,
Urząd to czy klub towarzyski?

PRZYGODA Z ZUS-EM

Inicjatywie nisko się kłaniam,
Że ZUS odpowiada na pytania.
Zdecydowanie gorzej jest musieć
Na pytania odpowiadać w ZUS-ie.

JANINA KAMILEWICZ

MAGAZYN POWIATOWY STAŁ SIĘ MIĘDZYNARODOWY

W sobotę do powiatowego magazynu zbiórki pomocy humanitarnej dla Ukrainy w Tarnowskich Górach dotarł transport z partnerskiego powiatu Erlangen-Höchststadt. Furgonetkę darów przywieźli Manfred Bachmayer i Alexander Schulz. W nocy z piątku na sobotę z darami przyjechały trzy samochody dostawcze z Bilbao w Hiszpanii. W drodze powrotnej zabrali ze sobą uchodźców z ogarniętej wojną Ukrainy. Jak trafili do Tarnowskich Gór? To przyjaciele Polaka urodzonego w Tarnowskich Górach, a mieszkającego obecnie w kraju Basków – należących do związku zawodowego ERNE baskijskiej autonomicznej policji ERTZAINTZA w Bilbao. (MIR)



FOT. JAROSŁAW MYŚLIWSKI

PRZYGODY STARKI MARIKI PISZE: JAN DRECHSLER RYSUJE: ANNA KRZTOŃ





TARNOGÓRSKIE MAMY NA FACEBOOKU. JEST ICH KILKA TYSIĘCY

Grupa na Facebooku ma 4,5 tysiąca członków. Trafiają tam młode mamy, które szukają pomocy i wsparcia w pierwszych miesiącach rodzicielstwa. „Mama w Tarnowskich Górach” została założona w 2013 roku. – Kiedy do niej trafiłam, liczyła 70 osób – mówi jej administratorka. Członków stale przybywa, chociaż sama grupa przez te wszystkie lata nieco się zmieniła.

ELŻBIETA KULIŃSKA

„Mama w Tarnowskich Górach” to grupa zrzeszająca tarnogórskie mamy. „Razem tworzymy serdeczną atmosferę. Traktujemy się z szacunkiem.

Urozmaicone dialogi to normalna rzecz, ale pamiętajmy o uprzejmości. Daj grupie więcej, niż chcesz od niej uzyskać. Członkostwo w tej grupie wymaga wzajemnego zaufania. Autentyczne, pełne ekspresji dyskusje uatrakcyjniają grupy, ale mogą w nich być także poruszane tematy delikatne i poufne. Informacje udostępniane w tej grupie powinny w niej pozostać” – to podstawowe zasady grupy określone w krótkim regulaminie.

– Nie udzielam się zbyt często na forum, ale ciągle zaglądam na tę stronę – mówi pani Agnieszka. Jej syn jest już w wieku szkolnym, ale jak twierdzi, grupa jest dla niej ciągle ważnym źródłem infor-



– Chcemy, by grupa zachowała charakter pomocowy – mówi. – Po to powstała, miała być miejscem wymiany doświadczeń, wiedzy. Jednak to, co było na początku łatwe, z czasem zostało zweryfikowane przez życie. Z mojego punktu widzenia, najsprawniej można nią było zarządzać, gdy liczyła tysiąc członków – twierdzi Katarzyna Jach.

macji. – Przyszanę, że traktuję ją nieco instrumentalnie: jeśli szukam lekarza albo chociażby pomysłu, gdzie spędzić z dzieckiem czas wolny – sprawdzam, co polecają inne mamy. Warto tam zaglądać ze względu na to jak jest prowadzona: nie ma bałaganu, łatwo można odnaleźć interesujące nas tematy. Nie ma „śmieci” – administratorki usuwają reklamy (są zakazane – przyp. red.), porządkują posty tematycznie.

Podobne zdanie ma inna tarnogórzanka, mama kilkuletniej Mai. – Znalazłam tę grupę dzięki koleżance, która mnie do niej zaprosiła. Byłam wtedy w ciąży. Najbardziej aktywna w grupie byłam wtedy, kiedy córka była malutka. To wtedy szukałam informacji i porad – mówi tarnogórzanka.

– Dzisiaj znacznie rzadziej tam zaglądam, ale trzymam rękę na pulsie, wiem, co się dzieje.

Jak mówi, wielką pomocą jest to, że dobrze działa wyszukiwarka. – Administratorki proszą, by stosować hasztagi. Wiele dziewczyn się do tego stosuje, dlatego po forum dosyć łatwo się poruszać i wyszukać posty nawet sprzed kilku lat. Szukasz niani, przedszkola, interesuje cię np. temat alergii – znajdziesz. Administratorki zwracają też uwagę, by nie konfliktować członków grupy. Wiadomo, że jest z tym różnie, grupa jest już duża. Pamiętam, że w przeszłości pojawiały się tematy kontrowersyjne dotyczące np. strajku kobiet, polityki. Jednak łagodzone spory.

Potwierdza to Katarzyna Jach, która jest jedną z ad-



Mama w Tarnowskich Górach to profil mający charakter pomocowy. Zrzesza 4,5 tys. osób

FOT. GEORGERUDY/CANVA.COM

ministratorek. – Chcemy, by grupa zachowała charakter pomocowy – mówi. – Po to powstała, miała być miejscem wymiany doświadczeń, wiedzy. Jednak to, co było na początku łatwe, z czasem

zostało zweryfikowane przez życie. Z mojego punktu widzenia, najsprawniej można nią było zarządzać, gdy liczyła tysiąc członków – twierdzi Katarzyna Jach.

Dokończenie na str. IV

Spojrzyj na siebie przychylnym okiem



O tym, jak zadbać o własną sylwetkę, dla zdrowia i w duchu ciałaopozytywizmu, Katarzyna Kowalik opowie już 19 marca w Tarnogórskim Centrum Kultury

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Czym jest ciałaopozytywność? Na to pytanie starają się odpowiedzieć organizatorzy tegorocznej Kobiecej Art Areny, która jeszcze przez kilka dni potrwa w TCK. Dla kobiet przygotowano warsztaty, które mają im pomóc w akceptacji ciała takim, jakie ono jest. Wśród prowadzących znalazła się Katarzyna Kowalik – mieszkanka Tarnowskich Gór, wybitna sportsmenka. – Nie chcę być kojarzona z kultem ciała – mówi.

Barbara Kompała, koordynatorka Kobiecej Art Areny (rozpoczęła się 8 i potrwa do 19 marca), przyznaje, że organizatorom zależało na

tym, aby pokazać – przede wszystkim kobietom, które bardziej przejmują się swoim wyglądem – że nie trzeba pędzić za lansowanymi



– Jestem aktywnym sportowcem, żeby coś osiągnąć trzeba ciężko pracować, zmuszać się do pracy. Potrzebna jest determinacja, dlatego niewiele osób wytrzymuje i osiąga sukcesy. Jednak ważne jest też to, by pozostać sobą i cieszyć się tym, co robimy. Uważam, że każdy powinien znaleźć sobie coś, co go pasjonuje – mówi Katarzyna Kowalik.

w mediach trendami, by dobrze się czuć i żyć ze sobą w zgodzie. – Trzeba spojrzeć na siebie przychylnym okiem – mówi. Organizato-

rzy zwracają jednocześnie uwagę na negatywne opinie na temat ciałaopozytywności. Przeciwnicy mówią, że jest to ruch propagujący oty-

liwości. Ciałaopozytywność pokazuje, że rezygnacja z konieczności bycia „taką a taką” przynosi ulgę. To z kolei oddziałuje na sposób myślenia o sobie i ogólną aparycję w codziennym życiu – Warsztaty, które zaproponowaliśmy, mają różny charakter. Jest spotkanie na temat makijażu (bilety rozeszły się bardzo szybko – przyp. red.), zajęcia pilates, a także spotkanie z Dorotą Komasa (odbyło się w sobotę), która skupia się na naszym wnętrzu, jak i nieco na kontrze do niej z Katarzyną Kowalik, która zajmuje się ciałem – dodaje Kompała.

Dokończenie na str. IV

CO WARTO WIEDZIEĆ O LAKTACJI?

Początki karmienia bywają trudne. Jak często przystawiać malucha do piersi, poradzić sobie z bólem i problemami trawiennymi u dziecka? **Odpowiadamy na pytania najczęściej zadawane przez mamy.**

AGNIESZKA GABAŁA

Choć mogłoby się wydawać, że karmienie piersią to jedna z najbardziej naturalnych czynności dla kobiety, nie oznacza to, że nie trzeba się go nauczyć. Wbrew pozorom sytuacja, w której maluszek odmawia ssania, wcale nie należy do rzadkości. Zwykle ma charakter przejściowy, jest związana z przebiegiem porodu i czynnościami wykonywanymi w jego trakcie, jak podanie środków znieczulających.

– Ważnym etapem jest pobudzenie laktacji. Uniwersalną zasadą w pierwszych dobach jest przystawianie dziecka na 15 minut do każdej piersi, a następnie odciąganie pokarmu, jeśli są ku temu wskazania. Również warto zaznaczyć, że na początku

butelka, prawidłowo podana, pozwala na dostarczenie cenniejszego pokarmu mamy – wyjaśnia lek. Magda Bichalska-Lach, doradca laktacyjny. Wkrótce swoim doświadczeniem będzie się dzieliła w ramach poradni laktacyjnej, która rozpocznie działalność w NZOZ „BI-MED” w Tarnowskich Górach.

Na żądanie – tylko jak często?

W pierwszych tygodniach wiele maluchów je często i w niewielkich ilościach. Towarzyszący temu głośny płacz rodzi obawy, czy pokarmu nie brakuje i czy nie jest zbyt mało wartościowy. W rzeczywistości niedobór zdarza się niezwykle rzadko. – Warto nauczyć się rozpoznawać wczesne objawy głodu, bo wbrew pozorom płacz należy do tych późnych. Pamiętajmy, by nie przystawiać do piersi płaczącego dziecka,

co powoduje nieprawidłowe uchwycenie piersi, ale też połykanie dużych ilości powietrza – zaznacza Magda Bichalska-Lach.

– Normy częstotliwości karmienia zależą od wieku. W drugiej dobie typowa jest chęć stałego przebywania przy mamie. W ten sposób zaspokajamy potrzebę bliskości, uśmierzenia bólu i dyskomfortu. Z czasem przerwy w karmieniu mogą wydłużać się do 2-3 godzin. U dzieci do 3. miesiąca życia, karmionych wyłącznie piersią, przerwy do 5 godzin mogą być akceptowane, jeśli jednak wystąpią nagle, warto sprawdzić, czy nie są objawem choroby.

Choć dziecko przesypiające w nocy 6-7 godzin to marzenie niejednego rodzica, takie przypadki też rodzą obawy, czy zbyt długa przerwa nie będzie szkodliwa. W przypadku kilkunastotygodnio-



W przypadku problemów z karmieniem, zamiast nagle przerywać, warto poszukać pomocy u certyfikowanego doradcy laktacyjnego. Odstawiać dziecko nie należy nawet w czasie choroby mamy – przeciwciała zawarte w pokarmie najlepiej ochronią maluszka przed infekcją

FOT. PIXABAY.COM

wego malucha, który w ciągu dnia jest aktywny, chętnie je i zgłasza chęć jedzenia, nie ma podstaw, by w nocy wybudzać dziecko do karmienia.

– Ocena dobrostanu dziecka to nie tylko chwilowa ocena jego masy ciała, odruchów czy badanie lekarskie. To całłościowa obserwacja dziecka

i mamy. Warto posilkować się wskaźnikami skutecznego karmienia, do których należą m.in. ilość kupek, mokrych pieluszek, obserwacja sposobu jedzenia, aktywności pobierania pokarmu, stosunek zassań do połknięć. Pomocne są też siatki centylowe i średnie przyrosty masy ciała.

Wszelkie nieprawidłowości zawsze warto konsultować z pediatrą, położną lub certyfikowanym doradcą laktacyjnym – dodaje lekarz.

Czy karmić w trakcie choroby?

Karmienie nie powinno boleć. Mimo to wiele kobiet boryka się z poczuciem dyskomfortu, otarciami, a nawet krwawieniem. Przyczyną często jest nieprawidłowa technika lub pozycja.

– W przypadku problemów nie należy przerywać karmienia. Nagła decyzja o odstawieniu generuje wiele komplikacji. Na wszystkie dolegliwości jest jedna rada – konsultacja ze specjalistą – radzi lekarz.

– Karmienia nie należy zastępować również w przypadku choroby. Mleko mamy zawiera przeciwciała sIgA, które chronią śluzówki dziecka przed wnikaniem patogenów. Warto jednak pamiętać o podstawowych zasadach higieny, myciu rąk, niecałowaniu dziecka w okolice twarzy czy ubieraniu maseczki.

Dokończenie na str. V

reklama



INDYWIDUALNE WKŁADKI ORTOPEDYCZNE

WKŁADKI ORTOPEDYCZNE:

- korygujące
- odciążające
- profilaktyczne
- sportowe

BADANIE STÓP W ZAKRESIE:

- koślawości
- płaskostopia (poprzecznego i podłużnego)
- stopy cukrzycowej
- palucha koślawego (halux)
- amputacji części stopy



PROTEKA
LABORATORIUM ORTOPEDYCZNE
ul. Opatowska 108, Tarnowskie Góry
Czynne: pn-pt 8.00-16.00
Telefon: 32 284 18 29, 506 078 166
www.proteka.com.pl
f /Proteka Laboratorium Ortopedyczne

reklama

BI-MED

42-600 TARNOWSKIE GÓRY

UL. MICKIEWICZA 8

UL. LEŚNA 23

32 285 80 80, 32 381 75 80, 32 285 19 77

BROŃ SIĘ PRZED RAKIEM PIERSI

MAMMOGRAFIA CYFROWA
BEZPŁATNE BADANIA DLA KOBIET OD 50 DO 69 ROKU ŻYCIA

DIAGNOSTYKA POGŁĘBIONA

- MAMMOGRAFIA CELOWANA
- BIOPSJA CIENKO I GRUBOIGŁOWA
- SONOMAMMOGRAFIA



Mammomat Inspiration

BADANIE ULTRASONOGRAFICZNE PIERSI I TARCZYCY

- ELASTOGRAFIA
- BADANIA NACZYNIOWE
- DEDYKOWANE SONDY ULTRACZUŁE
- HITACHI ARIETTA 750
- HITACHI PREIRUS



„CENTRUM”

TARNOWSKIE GÓRY - ŚRÓDMIEŚCIE

UL. MICKIEWICZA 8

CZYNNE

PONIEDZIAŁEK - PIĄTEK

8.00-20.00

TEL. 32 284 00 70

DYŻUR

SOBOTA - NIEDZIELA 9.00-15.00

APTEKI



„LEŚNA”

TARNOWSKIE GÓRY - LASOWICE

UL. LEŚNA 23

CZYNNE

PONIEDZIAŁEK - PIĄTEK

8.00-20.00

TEL. 32 284 59 60

ZAMÓWIENIA INTERNETOWE

apteka-centrumtg@gmail.com

Spojrzyj na siebie przychylnym okiem

Dokończenie ze str. I

Kiedy pytamy Katarzyny Kowalik, co oznacza dla niej termin ciałopozytywność i co chce przekazać kobietom, które pewnie zdominują organizowane z nią spotkanie, odpowiada, że musi jeszcze to przemyśleć. – Nie lubię takich nowych określeń – przyznaje sportsmenka. – Ciałopozytywność... Chodzi o zaakceptowanie siebie. To, co widzimy, co jest na zewnątrz, nie ma aż takiego znaczenia. Jednak takie podejście do własnego ciała zaczyna się w naszej głowie.

Jak mówi zawodniczka, to właśnie najpierw w głowie trzeba zrobić przemeblowanie. Niemal 10 lat temu Katarzyna Kowalik pokonała nowotwór złośliwy. Po powrocie do zdrowia i rehabilitacji wróciła do systematycznych treningów, czego wynikiem były pierwsze sukcesy w zawodach kulturystycznych. Jest mistrzynią Europy bikini

fitness weteranek IFBB. Od pewnego czasu z sukcesami trenuje podnoszenie ciężarów. W ubiegłym tygodniu tarnogórzanka do bogatej kolekcji medali dorzuciła dwa brązowe krążki, które zdobyła



O tym, jak zadbać o własną sylwetkę, dla zdrowia i w duchu ciałopozytywności, Katarzyna Kowalik opowie już 19 marca w Tarnogórskim Centrum Kultury.

ła na Mistrzostwach Europy w Trójboju Siłowym Klasycznym w Wilnie.

Jak przyznaje, to właśnie choroba jest cezurą w jej życiu. – Wtedy wszystko odwróciło się o 180 stopni – twierdzi. Kiedy pokonała chorobę, trzeba było dalej przeć do przodu, wyrzucić z głowy myśl, że może dojść do nawrotu choroby. Sukcesy sportowe przyszyły

po 40. roku życia. Jak mówi, nie chciałyby być kojarzone z kultem ciała, bo nigdy to dla niej nie było i nie jest ważne. Wygląd jest efektem ciężkiej pracy. Poza tym, są gusta i guściki. – Jestem aktywnym sportowcem, żeby coś osiągnąć, trzeba ciężko pracować, zmuszać się do pracy. Potrzebna jest determinacja, dlatego niewiele osób wytrzymuje i osiąga sukcesy. Jednak ważne jest też to, by pozostać sobą i cieszyć się tym, co robimy. Uważam, że każdy powinien znaleźć sobie coś, co go pasjonuje – dodaje. O tym, jak zadbać o własną sylwetkę, dla zdrowia i w duchu ciałopozytywności, Katarzyna Kowalik opowie już 19 marca w Tarnogórskim Centrum Kultury. Poprzez swoje wystąpienie udowodni, że efektem dbania o zdrowie jest nie tylko lepszy wygląd sylwetki, ale przede wszystkim dobre samopoczucie i akceptacja siebie.

ELŻBIETA KULIŃSKA

Tarnogórskie mamy na Facebooku. Jest ich kilka tysięcy

Dokończenie ze str. I

Grupa ma status prywatnej, każdy nowy członek musi zostać zaakceptowany przez administratora. Podobnie jest z postami – muszą być zaakceptowane. – To dużo pracy, są pytania, które stale się powtarzają, najlepszy przykład stanowią te dotyczące lekarzy. Kiedyś zadałam sobie trud i stworzyłam listę lekarzy godnych polecenia. Powstała na podstawie opinii mam pojawiających się na forum. Wiadomo, że te opinie też są różne, nie wszyscy mają

takie same doświadczenia – dodaje.

Dlatego, jak mówi, tak ważne jest, by to, co napisano w grupie, w grupie pozostało.

Jedną z zasad grupy jest zakaz zamieszczania reklam. Utworzono więc profile sprzedażowo-reklamowe pod szyldem Mama w Tarnowskich Górach. – To grupy, które powstały niezależnie od nas, mają innych administratorów – mówi Katarzyna Jach. Przyznaje jednak, że z czasem administratorki Mamy w Tarnowskich Górach zaczęły dopuszczać posty, w których in-

ternautki poszukują godnych polecenia osób świadczących różne usługi: od hydraulika i budowlanca, po fryzjerkę czy kosmetologa. – To dotyczy problemów, z którymi na co dzień się borykamy – tłumaczy. – Fajne jest też to, że grupa stara się sobie pomagać w trudnych życiowych sytuacjach, jak np. choroba – dodaje. W tej chwili obecny jest na forum temat pomocy Ukrainie. Kobiety nie pozostają obojętne na dramat, który dzieje się za naszą wschodnią granicą.

ELŻBIETA KULIŃSKA

reklama

Prywatny Gabinet Lekarski Chirurgiczno - Proktologiczny
Specjalistyczna Praktyka Lekarska lek. med. Krzysztof Werminski - Specjalista Chirurgii Ogólnej

- konsultacje chirurgiczne i proktologiczne,
- leczenie hemoroidów metodą Barrona,
- szycie ran powierzchownych,
- zaopatrywanie zmian ropnych,
- drobne zabiegi chirurgiczne, zmiany opatrunków,
- usuwanie zmian skórnych, kaszaków i tłuszczaków wraz z badaniem histopatologicznym,
- kwalifikacje do zabiegów chirurgicznych w warunkach szpitalnych.

Rejestracja telefoniczna po godz. 16.00
tel. 577 642 224

ul. Starowapienna 32, 42-680 Tarnowskie Góry www.chirurg-tg.pl

reklama

CLINICA UŚMIECHU

PROFILAKTYKA STOMATOLOGICZNA
 STOMATOLOGIA ZACHOWAWCZA
 STOMATOLOGIA ESTETYCZNA
 STOMATOLOGIA DZIECIĘCA
 ENDODONCJA
 PROTETYKA
 CHIRURGIA STOMATOLOGICZNA
 IMPLANTOLOGIA
 LECZENIE ZĘBÓW W NARKOZIE

Wychodząc naprzeciw Państwa oczekiwaniom nasz gabinet uruchomił
w soboty, niedziele i święta Dyżur Stomatologiczny.

Zadzwoń i umów się na wizytę: 723 233 107 | ul. Piastowska 4 | 42-600 Tarnowskie Góry

Co warto wiedzieć o laktacji?

Dokończenie ze str. II

Trudno wskazać konkretne instrukcje odnośnie pielęgnacji piersi w czasie laktacji. Zdecydowanie odradza się mycie przed i po karmieniu. Warto pamiętać o regularnym wymienianiu jednorazowych wkładek laktacyjnych i wybierać przewiewną, bawełnianą bieliznę. Sygnałem alarmowym jest ból, zaczerwienienie, wzmożone ocieplenie piersi i wyczuwalne zgrubienia, które świadczą o stanie zapalnym i wymagają konsultacji ze specjalistą.

500 kcal więcej i witamina D

Karmiąca mama musi zwracać uwagę na to, jak się odżywia, jednak nie należy mylić tego z tzw. dietą mamy karmiącej. Podstawą jest zdrowa, zbilansowana i bogata w składniki odżywcze dieta. Warto zadbać o suplementację witaminy D w dawce 2000 j.m. dziennie oraz kwasów DHA – 500-600 j.m. Okres laktacji wymaga też zwiększonej podaży kalorii, zaleca się około 500 kcal dziennie więcej przy karmieniu jedno-

go dziecka, a także wypijanie około 2 litrów wody.

– Zdarza się, że mimo wzorcowej diety u dziecka występują problemy trawienne, kolki itp. I choć rodzice przyczyn często upatrują w alergiach pokarmowych, dotyczą one zaledwie 0,25% populacji. W praktyce wszelkie objawy „kolkowe” wynikają głównie z nieprawidłowego przystawiania lub wręcz „przeładowania” pokarmem mamy. Dolegliwości mogą też być spowodowane nieprawidłową techniką karmienia, problemami fizjoterapeutycznymi, infekcją lub „skokami rozwojowymi”.

Kiedy zakończyć karmienie?

Zaleca się, by przez pierwsze pół roku życia dziecko karmić wyłącznie mlekiem mamy – czy to w formie karmienia piersią, czy mlekiem odciganym, z butelki. Do 1. roku życia wciąż jest ono podstawą żywienia, a odstawieniu dziecka od piersi powinna towarzyszyć konsultacja ze specjalistą. Zakończenie karmienia po tym czasie może być

nagłe, jednak większy komfort dla obu stron zapewni dłuższy proces stopniowego zastępowania mleka pokarmami uzupełniającymi.

– Nie zapominajmy, że karmienie piersią nie zwalnia z obowiązku dbania o mamę, zarówno w kontekście chorób nowotworowych, jak i zdrowia psychicznego. Szczególnie należy zwracać uwagę na nawracające zastoje i zapalenia piersi, które mogą kamuflować chorobę nowotworową. Zasady profilaktyki nowotworów piersi podczas laktacji są takie same, raz w roku należy wykonywać USG piersi, nawet jeżeli będzie to pierwsze badanie. Mammografia czy tomografia w kontaktem nie są przeciwwskazaniem do karmienia piersią czy czasowego przerwania. Istnieje też wiele możliwości bezinwazyjnego wykonywania diagnostyki i opieki nad kobietami w trakcie laktacji, jak na przykład USG z elastografią – zaznacza Magda Bichalska-Lach.

AGNIESZKA GABAŁA

reklama

TARNOWSKIE GÓRY, BYTOM, RADZIONKÓW

Warsztaty dla dzieci

ROBOTYKA WEDO
6-9 LAT



KODOWANIE
3-5 LAT



PROGRAMOWANIE
W MINECRAFT
9-12 LAT



ORGANIZACJA
URODZIN



TEL. 795-848-248

WWW.MLODYKONSTRUKTOR.PL

**młody
konstruktor**

reklama



Naturalmed

centrum rehabilitacji i odnowy biologicznej
Marek Żurek

Profesjonalizm z natury

- ✓ Fizykoterapia
- ✓ Masaż leczniczy
- ✓ Neurologiczno-ortopedyczna terapia manualna metodą Cyriaxa
- ✓ Rehabilitacja pourazowa i poszpitalna
- ✓ Terapia obrzęków chłonnych, stany po mastektomii – drenaż limfatyczny
- ✓ Zabiegi chiropraktyki
- ✓ Masaż gorącymi kamieniami
- ✓ Zabiegi falą uderzeniową

- ✓ Endomasaż – Mantis
- ✓ Lipo Laser
- ✓ Masaż misami tybetańskimi
- ✓ Masaż tajski stóp
- ✓ Świecowanie uszu – metoda Indian Hopi
- ✓ Trening personalny - kameralna sala treningowa
- ✓ Trening EMS – MihaBodytec
- ✓ Rehabilitacja wad postawy u dzieci
- ✓ Konsultacje lekarskie w zakresie ortopedii (lekarz Piotr Szymik)
- ✓ Zabiegi akupunktury (Agnieszka Tyrtania-Ostałowska)



ul. Starotarnowska 76B
42-680 Tarnowskie Góry (Opatowice)

T: +48 661 433 742
T: +48 601 480 751

www.naturalmedtg.pl

JAK PRZETRWAĆ JELITÓWKĘ?

Każdy rodzic, który obserwował przebieg grypy żołądkowej u dziecka, truchleje na myśl o kolejnej. **Jakie preparaty bezpiecznie złagodzą objawy choroby u malucha?**

AGNIESZKA GABAŁA

Biegunka, wymioty, czasem również gorączka i bóle mięśni. Objawy mogą być początkiem wielu chorób, ale zazwyczaj mamy do czynienia z infekcją wirusową – tzw. grypą żołądkową, nazywaną też jelitówką. Choroba ma charakter nagły, najczęściej wywołują ją rotawirusy, ale może być też spowodowana adenowirusem czy norowirusem. W Polsce odnotowuje się blisko 200 tys. zachorowań rocznie.

– Objawy u starszych dzieci ustępują po kilku lub kilkunastu godzinach, jednak w ostrym przebiegu choroby mogą utrzymywać się nawet do 7 dni – informuje dr n. med. Agnieszka Jędzura, specjalista pediatrii i nefrologii dziecięcej.

Noworodki i niemowlęta do 4 m.ż. należy niezwłocznie pokazać pediatrze na początku objawów, podobnie jak dzieci chorujące na cukrzycę i niewydolność nerek.

Łyżeczka co 5 minut

Infekcja skutecznie hamuje apetyt. I o ile nieprzyjmowanie pokarmów do czasu ustąpienia objawów nie powoduje niebezpiecznych konsekwencji, o tyle zbyt mała podaż płynów prowadzi do groźnego odwodnienia.

– Odwodnienie jest szczególnie niebezpieczne dla niemowląt. Dlatego tak ważne jest dopajanie dziecka. Rekomenduje się doustne płyny nawadniające, zawierające gotową mieszankę elektrolitów i glukozy. Płyny należy podawać w temperaturze pokojowej, po ły-

żeczce, co 5 minut. Dobrze sprawdzi się też woda niegazowana, może być lekko osłodzona, lekko zaparzona herbatka czy kompot z jabłek. Malucha karmionego piersią należy często przystawiać, z krótkimi przerwami, tak by przyjmował pokarm w niewielkich ilościach – radzi dr Jędzura.

– Warto zapisać na kartce, kiedy podaliśmy środek przeciwgorączkowy, ile płynów dziecko przyjęło, ile razy odwiedziło toaletę, w tym również ile razy oddało mocz. To istotna informacja dla lekarza, którego należy niezwłocznie odwiedzić w przypadku podejrzenia odwodnienia.

Do niepokojących objawów należą nasilające się pragnienie, spierzchnięte usta, wysuszony język czy śluzówki, zapadnięte ciemię u niemowląt do 18 m.ż.,

przyspieszony oddech, brak łez przy płaczu, a także sytuacja, gdy dziecko staje się nagle ospałe i „przelewa się” przez ręce. Dodatkowo zwróćmy uwagę, czy moczy pieluszkę oraz czy mocz ma ciemniejsze zabarwienie.

Które leki mogą zaszkodzić?

W przypadku dzieci podawanie leków zatrzymujących biegunkę nie jest zalecane. Objawy choroby to reakcja obronna organizmu, który w ten sposób pozbywa się wirusa.

– Do preparatów rekomendowanych małym pacjentom należą probiotyki zawierające szczepy bakterii *Saccharomyces boulardii* oraz *Lactobacillus rhamnosus* GG. Warto też sięgnąć po leki zawierające kompleksy żelatyny i smectyn. Wśród leków przepisywanych na receptę o działaniu przeciwy-

miotnym jest ondasetron, którego działanie ogranicza konieczność nawadniania dożylnego – wymienia specjalista pediatrii.

Po 3-4 godzinach nawadniania można wrócić do diety stosowanej przed wystąpieniem biegunki. U dzieci starszych zaleca się dania lekkostrawne, najlepiej duszone, gotowane w wodzie lub na parze. Dobrze sprawdzi się ryż czy popularna marchwianka. Można też sięgnąć po biszkopty, paluszki czy chrupki kukurydziane.

Darmowe szczepienia

Po ustąpieniu objawów poczekajmy z powrotem do szkoły czy przedszkola. Chory zaraża jeszcze kilka dni po powrocie do zdrowia.

– Niestety grypą żołądkową bardzo łatwo się zarazić. Mimo to warto zachować środki ostrożności, które

zmniejszają ryzyko zachorowania innych domowników: dezynfekować ręce, toaletę, można też założyć maseczkę – podpowiada dr Jędzura.

Od 2021 roku można bezpłatnie skorzystać ze szczepienia przeciwko rotawirusom. Doustna szczepionka dostępna jest w dwóch lub trzech dawkach, pierwszą najlepiej przyjąć między 6. a 8. tygodniem życia dziecka (nie później niż przed ukończeniem 12 tyg. życia), ostatnią najpóźniej do 32. tygodnia.

– Mimo że szczepionka nie gwarantuje, że dziecko nie zachoruje, warto się na nią zdecydować. Znacznie zmniejsza ryzyko ciężkiego przebiegu choroby, zwłaszcza w pierwszych dwóch latach życia, kiedy prawdopodobieństwo odwodnienia i w konsekwencji hospitalizacji jest największe – podkreśla dr Jędzura.

reklama

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ



42-600 TARNOWSKIE GÓRY, UL. KAROLA MIARKI 8/1, TEL. 32-285-87-62

E-MAIL: KONTAKT@SANTIMED.PL

PORADNIE SPECJALISTYCZNE:

Ginekologiczno-Położnicza,
Chorób Piersi,
Chirurgii Ogólnej,
Leczenia Żylaków i Owrzodzeń Podudzi,
Chirurgii Plastycznej,
Dermatologiczna i Medycyny Estetycznej,
Otolaryngologiczna,
Urologiczna,
Kardiologiczna,
Ortopedyczna,
Neurologii Dziecięcej,
Neurologiczna,
Endokrynologiczna.



KLINIKA CHIRURGII JEDNEGO DNIA

Zabiegi operacyjne w zakresie:

- chirurgii ogólnej,
- ginekologii,
- chirurgii piersi,
- operacje żylaków kończyn dolnych.

CHIRURGIA PLASTYCZNA

- usuwanie zmarszczek,
- korekcja nosa i odstających małżowin usznych,
- zmiana kształtu piersi (implanty),
- korekcja powłok brzusznych i blizn pourazowych.

MEDYCYNĄ ESTETYCZNA

- peelingi medyczne,
- iniekcje BOTOXU,
- usuwanie zmian skórnych i znamion barwnikowych.

reklama



tel. 605-407-077
www.freshmedica.pl

nowa jakość w stomatologii

ul. Bohaterów Monte Cassino 5
42-600 Tarnowskie Góry
(Śródmieście obok Carrefoura)



Pełny zakres usług stomatologicznych:

- leczenie w narkozie
- implanty
- protezy, korony, mosty
- ortodoncja
- projektowanie uśmiechu
- stomatologia dziecięca
- stomatologia estetyczna
- leczenie kanałowe pod mikroskopem
- chirurgia stomatologiczna
- leczenie paradontozy
- wybielanie, higienizacja

Centrum Stomatologii Freshmedica skupia w jednym miejscu prawdziwych specjalistów z różnych dziedzin stomatologii. U nas możesz leczyć się kompleksowo w przyjaznej atmosferze, a nowoczesne technologie zapewniają pełen zakres diagnostyki i leczenia. Znajdziesz tutaj parking, kreatywne wnętrza, wygodne fotele i zawsze uśmiechnięty, energiczny personel. Zapewniamy wysoki komfort i najwyższą jakość wielospecjalistycznego leczenia stomatologicznego – śledź Nas na Facebooku & Instagramie. Nie świadczymy usług na NFZ.

Nowoczesne rozwiązania:

- tomografia
- RTG panoramiczne i cefalometryczne
- druk 3D
- skaner wewnątrzustny 3D
- znieczulenie komputerowe
- aplikacja na smartfona dla pacjenta
- i wiele innych

reklama

MANUALMED GYM STUDIO

Nowe miejsce na sportowej mapie
Tarnowskich Gór!

Specjalnie dla Ciebie, na osiemdziesięciu metrach kwadratowych stworzyliśmy studio treningu.

Jak działamy?

Nasi pacjenci walczą tu o powrót do pełnej sprawności po kontuzjach i operacjach, pod indywidualną opieką wykwalifikowanego fizjoterapeuty (system 1:1).

Zaprosiliśmy również do współpracy najlepszych trenerów personalnych, którym przyglądamy się od lat. Najlepszych, ponieważ **Manualmed Gym Studio** nie powstało po to, by produkować nowych pacjentów! Chcemy, żebyś osiągał zakładane przez siebie cele, bez zagrożenia kontuzjami. Nasze studio to również idealne miejsce jeśli chcesz popracować nad swoją kondycją lub zredukować swoją masę ciała.

Jesteś po urazie lub operacji? A może już dawno nie trenowałeś i nie wiesz jak zacząć? Albo wolisz dmuchać na zimne i na początek skontrolować swój stan funkcjonalny u fizjoterapeuty?
Zapraszamy do nas!



Jana III Sobieskiego 32
Tarnowskie Góry
☎ 602 693 391

NIE TYLKO Z WADĄ WYMOWY

Wizyta z tygodniowym dzieckiem u logopedy? To żadne dziwactwo, tylko trafiona w punkt decyzja. **Ten specjalista nie zajmuje się bowiem tylko korygowaniem wad wymowy u kilkulatek. Zakres jego działań jest naprawdę szeroki. Czas odczarować mit, że logopeda to tylko pani od „r” i „sz”.**

AGNIESZKA RECZKIN

– Wciąż wiele osób myśli, że praca logopedy polega na powtarzaniu głosek i wyrazów przed lustrem. Tymczasem jest zupełnie inaczej. Terapia logopedyczna pozwala nabrać dobrych nawyków, zmienić myślenie o języku, zbudować świadomość językową. Przy tym może być świetną zabawą – mówi Karolina Spałek, logopeda i neurologopeda z Tarnowskich Gór.

Wspomina 2,5-letniego chłopca, który kiedy po raz pierwszy do niej trafił, nie mówił, nie powtarzał, nie reagował na imię, nie było mowy o żadnej współpracy. Po kilku miesiącach zajęć i ćwiczeń w domu był roz-

gadany, wesoły, opowiadał o swoich przeżyciach, sam inicjował kontakt i zabawę.

Terapia logopedyczna jest bowiem kompleksowa i jak podkreśla Karolina Spałek prowadzona indywidualnie, bo każdy problem wymaga innego podejścia, dobrania odpowiednich dla danej osoby ćwiczeń. I wcale nie jest tak, że do logopedy przychodzimy tylko wtedy, kiedy w szkole czy przedszkolu dziecko ma problemy z wymową różnych głosek.

Pracę można zacząć już z tygodniowym dzieckiem. Tu w grę wchodzi problem z karmieniem piersią. Logopeda wie, jak stymulować mięśnie twarzy malucha. Wskazaniem do konsultacji może być też otwarta buzia podczas snu.

Może to świadczyć o tym, że mięśnie twarzy nie pracują tak, jak powinny, co nieraz jest przyczyną późniejszych kłopotów z wymową.

Karolina Spałek przyznaje, że jest już spora grupa rodziców, którzy przychodzą do niej z małymi dziećmi, po to by sprawdzić, czy wszystko jest w porządku. Podkreśla, że taka logopedyczna profilaktyka jest niezwykle ważna, gdyż pozwala szybko wychwycić problemy i zacząć je rozwiązywać.

Kiedy już terapia się rozpocznie, ważne by była przyjemna dla dzieci. Dlatego zajęcia prowadzone są w formie zabawy. Ważne jest też by rodzice ćwiczyli w domu. Zdarza się, że dzięki temu efekty pracy widać bardzo szybko. Nie ma więc co odwlekać wizyty u logopedy.

Nawet jeżeli znajomi i rodzina uspokajają, że przecież dziecko samo wyrośnie z wady wymowy i nauczy się poprawnie wymawiać głoski. Niestety, często tak nie jest i bez pomocy specjalisty się nie obejdzie.

Nigdy nie jest też za późno na wizytę u logopedy. Są bowiem zajęcia dla nastolatków, którzy dzięki prawidłowej wymowie chcą poprawić relacje z rówieśnikami, czy zyskać pewność, kiedy mówią coś na forum chociażby klasy czy szkoły. Logopeda pomoże również przy jękanii czy zacinaniu się, a te problemy nasiliły się podczas pandemii i związanego z nią stresu.

Karolina Spałek zwraca uwagę, że współpracuje z laryngologami i ortodontami. Na przykład pomaga



Kiedy już terapia logopedyczna się rozpocznie, ważne by była przyjemna dla dzieci. Dlatego zajęcia prowadzone są w formie zabawy

FOT. ARCHIWUM K. SPAŁEK

nauczyć się prawidłowo oddechować, połykać czy poprawiać nad mięśniami języ-

ka. Bez tego nie ma sensu zakładać aparatu ortodontycznego.

reklama

DANCE A LOT
AKADEMIA TAŃCA

Zajęcia dla dorosłych:

- * JAZZ *
- * SALSA SOLO *
- * SALSA W PARACH *
- * HIGHHEELS *
- * ROCK & ROLL *
- * AKROBATYKA *

Zajęcia dla dzieci:

- * JAZZ *
- * MODERN *
- * HIP HOP *
- * AKROBABY *
- * AKROKIDS *
- * AKROBATYKA *
- * JAZZBALET *

ZAPISY: 504 417 989
 ATDANCEALOT@GMAIL.COM
 Tarnowskie Góry, ul. Opatowska 110

GABINET FIZJOTERAPII
mgr Sylwia Romanowska

ul. Powstańców Warszawskich 43
 42-680 Tarnowskie Góry
 tel. 698 656 133
 rejestracja: 662 471 276

www.romanowska-fizjoterapia.pl

Gabinet Fizjoterapii powstał z myślą o potrzebach i problemach dzieci i dorosłych z dysfunkcjami - proponujemy pomoc pacjentom ze schorzeniami narządu ruchu, z problemami uroginekologicznymi, ze schorzeniami neurologicznymi oraz dzieciom i młodzieży z wadami postawy i deficytami neurorozwojowymi. W zależności od problemu zdrowotnego dobieramy konkretną metodę fizjoterapeutyczną w oparciu o przeprowadzoną diagnostykę funkcjonalną. **Szczególnie zależy nam na zdrowiu kobiety i dziecka, dlatego przyszłym mamom pomagamy przygotować się do ciąży, porodu, połoгу i powrotu do aktywności fizycznej. Obejmujemy opieką fizjoterapeutyczną dzieci od pierwszych dni życia.** Proponujemy połączyć wypoczynek z fizjoterapią, dlatego zapraszamy do udziału w turnusach fizjoterapeutycznych, które są poświęcone pacjentom ze schorzeniami ortopedycznymi i uroginekologicznymi. Do wypoczynku zachęca urok Pojezierza Brodnickiego. Więcej informacji znajdziecie Państwo na naszej stronie: www.romanowska-fizjoterapia.pl/oferta-specjalna/ oraz na stronie ośrodka Rytebłota Resort&SPA www.ryteblota.pl

reklama



TERAPIA LOGOPEDYCZNA

Karolina Spatek

Tarnowskie Góry, ul. Piastowska 11

terapia.logopedyczna.slask.pl

KOMPLETNA DIAGNOZA, SKUTECZNA TERAPIA

Dla dzieci:

Diagnoza i terapia logopedyczna
Konsultacje neurologopedyczne
niemowląt
Wsparcie dzieci dwujęzycznych
Wczesna nauka czytania



Dla młodzieży i dorosłych:

Terapia jękania
Terapia wad wymowy
Wsparcie w leczeniu
ortodontycznym
Emisja głosu – przygotuj się do
wystąpienia przed publiką



PO PORODZIE NIE WARTO CIERPIEĆ PO CICHU

Wciąż pokutuje przekonanie, że o przykrych dolegliwościach po urodzeniu dziecka wręcz nie wypada mówić. Jednak zamiast milczeć, trzeba szukać pomocy. **W powrocie do pełnej sprawności po porodzie pomaga fizjoterapia uroginekologiczna.**

AGNIESZKA GABAŁA

Każda odpowiedzialna kobieta w czasie ciąży dba o zdrową dietę, regularny wypoczynek, opieką otaczają ją również najbliżsi. Po porodzie sytuacja radykalnie się zmienia, w centrum uwagi znajduje się dziecko, a świeżo upieczona mama często po cichu znosi ból i krępujące dolegliwości. Większość problemów można jednak skutecznie rozwiązać.

Z brzuszkiem, ale aktywnie

Jeżeli ciąża rozwija się prawidłowo, już na tym etapie warto zadbać o umiarkowaną, ale systematyczną aktywność fizyczną. Ruch

zmniejsza ryzyko utraty sprawności po urodzeniu dziecka i przygotowuje do wysiłku, jakiego wymaga poród. Ogranicza też nadmierne przyrost tkanki tłuszczowej, korzystnie wpływa na ruchomość stawów i postawę ciała. To szczególnie ważne, gdyż w czasie ciąży często środek ciężkości zostaje przesunięty do przodu, zmienia się ułożenie krzywizn kręgosłupa, ustawienie miednicy, kolan i stóp.

– W świetle najnowszych badań, u aktywnych przyszłych mam rzadziej stwierdza się też infekcje, obrzęki, żylaki czy rozstępy. Skraca się czas porodu, obserwuje się mniejszą utratę krwi i mniejszą liczbę urazów krocza. Nie można pominąć też pozytyw-

nych aspektów dotyczących sfery psychicznej. Ruch pozwala lepiej radzić sobie z lękiem i stresem wynikającym z roli mamy, szybciej powrócić do równowagi psychicznej po porodzie, korzystnie wpływa na nastawienie i samoocenę – podkreśla Dominika Terka, fizjoterapeutka uroginekologiczna w tarnogórskim Klubie SuperMama.

Wstyd odstaw na bok

W położu częstą przyczyną dyskomfortu jest blizna po pęknięciu czy nacięciu krocza oraz po cesarskim cięciu, która wymaga odpowiedniej pielęgnacji, ale też świadomości, jak bezpiecznie poruszać się przy wykonywaniu codziennych czynności. Kolejnym problemem, częściej



Pracę nad powrotem do sylwetki sprzed ciąży powinna poprzedzić poprawa funkcjonowania mięśni dna miednicy, brzucha, stawów, kręgosłupa oraz bioder. Zajęcia dedykowane młodym mamom często są też wzbogacane elementami relaksacyjnymi

FOT. ARCHIWUM KLUBU SUPERMAMA

reklama

- Fizjoterapia uroginekologiczna
- Terapia rozejścia mięśni prostych brzucha
- Mobilizacja blizny po cesarskim cięciu
- Kinesiotaping
- Treningi grupowe dla kobiet w ciąży
- Treningi personalne dla kobiet oraz kobiet w ciąży
- Treningi wzmacniające mięśnie dna miednicy
- Masaże

ul. Pyskowska 48
42-612 Tarnowskie Góry

SuperMama.biz

info@supermama.biz +48 803 131 111
www.supermama.biz

instytut@laserowwow.pl +48 512 770 710
www.laserowwow.pl

Laserowe WOW

ul. Pyskowska 48
42-612 Tarnowskie Góry

• Depilacja Laserowa Light Sheer®

• Najskuteczniejsza endermologia z Icoone LaserMed 2®

• Usuwanie przebarwień, Leczenie trądziku młodzieńczego, Usuwanie rumienia, Zamykanie naczynek, Usuwanie punktów rubinowych, Fotoodmładzanie Lumenis Stellar M22®

• Mezoterapia mikroigłowa medyczna i kosmetyczna Dermia Solution®

• Zamykanie Naczynek ThermoVein®

• Medycyna estetyczna, Zabiegi odmładzające, Terapia z użyciem komórek macierzystych

• Trening EMS

obserwowanym po porodzie naturalnym, jest nietrzymanie moczu. Do tego dochodzą bóle pleców, zwłaszcza odcinka piersiowego i lędźwiowego.

– Po położeniu pacjentki zgłaszają się też z uczuciem „luźnego” brzucha, zauważają, jakby częściowo utraciły uczucie w mięśniach. To objawy rozjęcia mięśnia prostego brzucha, z którym często pracujemy – opowiada fizjoterapeutka.

– W przypadku silnych dolegliwości bólowych do gabinetu fizjoterapeuty uroginekologicznego warto zgłosić się już 6-8 tygodni po porodzie, po wizycie u ginekologa. Jednak również w kolejnych tygodniach nie należy lekceważyć problemów, które skutecznie utrudniają codzienne funkcjonowanie i powrót do pełnej sprawności. Pierwsze działania w gabinecie zawsze zależą od tego, jak organizm zregenerował się w czasie położenia. Pracę nad powrotem do sylwetki sprzed ciąży powinna poprzedzić poprawa funkcjonowania mięśni dna miednicy, brzucha, stawów, kręgosłupa oraz bioder – podkreśla nasza rozmówczyni.

Trening tylko dla mam

Główną motywacją młodych mam do pracy nad sobą wciąż pozostaje marzenie o powrocie do sylwetki sprzed ciąży. Często popełnianym błędem jest rozpoczęcie pierwszych z brzegu zajęć fitness, nie informując instruktora o odbytych kilka miesięcy wcześniej porodzie.

– Rozpoczęcie treningów powinno zostać poprzedzone sprawdzeniem, jak funkcjonuje organizm mamy. To, czy ćwiczyła przed i w trakcie ciąży, z jakimi dolegliwościami się zmagają, czy doszło do rozjęcia mięśnia prostego brzucha lub spojenia łonowego i wiele innych czynników odgrywa bardzo istotną rolę – zaznacza fizjoterapeutka.

– Poważnym problemem jest narzucenie sobie zbyt dużego tempa powrotu do formy i porównywanie się do znajomych czy osób obserwowanych w mediach społecznościowych. Trzeba słuchać swojego ciała i dać sobie tyle czasu, ile potrzebuje. Dlatego dużo lepszym rozwiązaniem jest wybranie zajęć dedykowanych świeżo upieczonym mamom, często urozmaiconych elementami

relaksacyjnymi. Takie spotkania to też okazja do wymiany doświadczeń, wzajemnej motywacji, ale też znalezienia wsparcia i pocieszenia.

Rozstępy – pamiętka nie na całe życie

Z defektami estetycznymi, doskwierającymi świeżo upieczonym mamom, można poradzić sobie również z pomocą medycyny estetycznej. Obecnie najnowsza technologia umożliwia wykonywanie bezpiecznych zabiegów nie tylko u kobiet po ciąży, ale nawet w trakcie.

– W endermologii 3D wykorzystuje się już urządzenia, które oprócz wielopłaszczyznowego masażu podciśnieniowego dodatkowo stymulują nasze ciało światłem lasera oraz światłem led. To skuteczna metoda pracy nad bliznami po cesarskim cięciu, rozstępami, cellulitem, wiotką skórą i zbędnymi centymetrami, która w połączeniu z aktywnością fizyczną znacznie przyspiesza powrót do formy sprzed ciąży – podkreśla Olga Woźnica, menedżer Instytutu Zdrowia i Urody Laserowe WOW w Tarnowskich Górach.



BABYSTUFF.pl
wyjątkowe produkty dla mamy i dziecka

Zapraszamy na zakupy!
Dla czytelników z kodem: gwarek12 – rabat 12%
na cały asortyment stacjonarnie oraz online.
ul. Męczenników Oświęcimia 25, 41-922 Radzionków

reklama



MANUFATURA SŁODYCZY
SILESIA SWEETS FACTORY KUKURYKU MASZKET ŁONACZALNIA MASZKETÓW

JEDYNA TAKA RZECZ W KUR...YM ŚWIECIE!

edukacyjne warsztaty cukiernicze
urodzinki tematyczne babiniec
słodycze WEGE FIT KETO zdrowa żywność

śląskie upominki
EVENTY

SKLEP LUDOWY
KAWIARENKA

Koszęcin, ul. Lubliniecka 4, tel. 574 130 970
www.kukurykumanufaktura.pl  @kukurykumanufaktura

NASTOLATKI WSTYDZĄ SIĘ NADWAGI

Jak pomóc dorastającemu dziecku, które boryka się z nadwagą? **Warto zacząć od analizy tego, co stawiamy na rodzinnym stole, a wnioskami podzielić się z dietetykiem. Zwłaszcza że czasy, gdy nastolatek „wybiegał” to, co zjadł, odeszły w zapomnienie.**

AGNIESZKA GABAŁA

Już w 2009 roku lekarze i dietetycy bili na alarm, kiedy Główny Urząd Statystyczny opublikował badania dotyczące problemu nadmiernej masy ciała u młodzieży. Wtedy dotyczyło 10% nastolatków. W roku 2018 liczba wzrosła dwukrotnie, a ostatnie badania wskazują, że okres lockdownu tylko pogorszył sytuację. Obecnie z nadwagą i otyłością boryka się blisko 25% młodzieży. 75% tej grupy jest obarczonych silnym ryzykiem otyłości w dorosłym życiu.

Niedaleko pada jabłko...

Okres dojrzewania i związane z nim zmiany hormonalne sprzyjają wzrostowi masy ciała. Problem zawsze warto skonsultować z lekarzem

i wykonać badania, które pozwolą wykluczyć przyczyny natury medycznej.

– Jednak takie przypadki zdarzają się o wiele rzadziej. Konsultacja dietetyczna w przypadku nastolatka wymaga analizy nawyków żywieniowych całej rodziny. Jeżeli rodzice borykają się z nadmierną masą ciała, spowodowaną nieodpowiednio skomponowaną dietą, zwykle problem dotyczy również dorastających dzieci. Zwłaszcza że statystycznie spożywamy coraz więcej cukrów prostych i tłuszczów nasyconych – zaznacza dietetyk i trener osobisty Aleksandra Głuchowska.

Na przerwie – po zapiekankę!

Częstym błędem jest wychodzenie z domu bez śniadania i wręczanie dzieciom pieniędzy na przekąskę bez kontroli nad tym, co kupują.

Młodzież to miłośnicy zapiekanki, pizzy i słodzonych napojów. I choć w szkołach obowiązuje zakaz sprzedaży niezdrowych produktów, to przecież wyjście do sklepu na przerwie nie stanowi problemu. – Dlatego tak istotna jest zmiana nawyków i edukacja żywieniowa. Młodzi ludzie chętnie podążają za modą, warto więc zainteresować ich ideą slow food, rozmawiać o popularności zdrowej żywności, wskazywać pozytywne wzorce. Zachęcam też do rozwijania pasji kulinarnej, która może być impulsem do zmiany diety – dodaje Aleksandra Głuchowska.

Pokonać kompleksy

Według GUS tylko 25% młodzieży deklaruje regularną aktywność fizyczną. Za to aż 65% przyznaje, że przed ekranem komputera lub telewizora

przesiadują co najmniej 2 godziny dziennie. – Część nastolatków, którym niełatwo odnaleźć się w grupie, jeszcze więcej czasu spędza w domu. Wraz z narastającą nadwagą jeszcze trudniej o akceptację rówieśników – i koło się zamyka. Dlatego coraz częściej zaleca się, by terapię dietetyczną uzupełnić o konsultację psychologiczną – zaznacza nasza rozmówczyni.

O ile oferta zajęć dla dzieci do 10. roku życia, bez względu na ich umiejętności i fizyczne uwarunkowania, jest bogata – o tyle trudniej znaleźć miejsca dedykowane nastolatkom do 16 r.ż. W zajęciach sportowych czy tanecznych uczestniczą zwykle osoby wykazujące większe zdolności i potencjał niż ich rówieśnicy. – Już sama myśl o dołączeniu do takiej grupy powoduje, że młody człowiek borykający



Aż 65% nastolatków przyznaje, że przed ekranem komputera lub telewizora spędza co najmniej 2 godziny dziennie. Regularną aktywność fizyczną deklaruje tylko 25%

FOT. PIXABAY.COM

się z kompleksami odczuwa wstyd i łatwo się zniechęca. Dlatego na początku warto postawić na takie formy aktywności, w których unikniemy porównań. Dobrym rozwiązaniem jest jazda na rowerze, basen czy inny rodzaj ruchu podejmowany indywidualnie – zaznacza Aleksandra Głuchowska.

– Coraz częściej młodzież trafia też pod opiekę trenerów personalnych. Indywidualne treningi mogą odbywać się w sali lub na otwartym powietrzu. W zajęciach może też uczestniczyć ktoś bliski: mama, siostra czy przyjaciółka. Wspólna praca nad sylwetką i wzajemne wsparcie to pierwszy krok do sukcesu.

reklama



TRENER ZDROWIA
ALEKSANDRA GŁUCHOWSKA



602 269 891
32 284 16 73



ul. Szwedzka 3,
Tarnowskie Góry
Centrum Medyczne
FAM-MED



ag.trener.zdrowia



kontakt@trener-zdrowia.com

W OFERCIE:

- analiza składu ciała z interpretacją
- sporządzenie indywidualnego jadłospisu
- dostosowanie odpowiedniej strategii suplementacyjnej
- trening osobisty
- plan treningowy
- konsultacje online



MÓZG TEŻ MOŻNA TRENOWAĆ

Aktywność mózgu odzwierciedla nasz stan psychiczny. Co nie oznacza, że nie mamy na nią wpływu – możemy ją nawet wyćwiczyć! **To podstawowe założenia, na jakich opiera się EEG biofeedback. Ten rodzaj terapii powstał z myślą o dorosłych i dzieciach od 6. roku życia.**

AGNIESZKA GABAŁA

Biofeedback nazywa się również biologicznym sprzężeniem zwrotnym. W dużym uproszczeniu można określić go jako rodzaj treningu, z tym że zamiast mięśni brzucha czy nóg ćwiczymy mózg. Monitorując jego aktywność, pacjent otrzymuje informację o tym, jak funkcjonuje jego organizm podczas różnych procesów myślowych.

– Wykres EEG fal mózgowych można porównać do fal na powierzchni jeziora. Każdy z nas wytwarza fale mózgowie o różnych częstotliwościach. Osoba trenowana uczy się, jak zmieniać wzorce wytwarzanych fal poprzez wzmocnienie

pożądanych częstotliwości i wyhamowanie tych niepożądanych. A zatem celem treningów jest wypracowanie stanu równowagi, aktywności i koncentracji – wyjaśnia dr n. hum. Katarzyna Herda-Płonka, pedagog, oligofrenopedagog i trener EEG biofeedback.

W czepku lotnika

Przed wizytą w gabinecie biofeedbacku należy sprawdzić, czy nie ma medycznych przeciwwskazań do rozpoczęcia terapii. Opinię może wydać na przykład neurolog. Spodziewajmy się obszernego wywiadu – pojawią się pytania o przebieg ciąży, porodu, kolejne etapy rozwoju dziecka, ewentualne leczenie neurologiczne, odbyte formy terapii oraz wiele czynników, które pozwolą ocenić, jak

dziecko funkcjonuje w szkole czy przedszkolu.

– Podczas wizyty wykonuje się serię ćwiczeń. Pacjent zakłada specjalny czepok, dopasowany do wielkości głowy, do którego przymocowane są elektrody. Pracując z młodszymi pacjentami, żartobliwie nazywam go „czepkiem lotnika”. Odczyt następuje przy użyciu żelu przewodzącego. Za pośrednictwem głowicy i specjalistycznego oprogramowania, w komputerze rejestrowana jest czynność bioelektryczna mózgu. Grając w grę, dziecko uzyskuje konkretną liczbę punktów. To informacja zwrotna o aktywności fal mózgowych – wyjaśnia Katarzyna Herda-Płonka. – Na pierwszym spotkaniu wykonuje też badanie diagnostyczne na oczach zamknię-

tych i otwartych. Odczyt danych pozwala na opracowanie indywidualnego planu treningowego.

Dla ucznia i dla menedżera

Biofeedback jest metodą rekomendowaną od 6. roku życia. Do gabinetu przychodzą dzieci i młodzież borykająca się z problemami z nauką i funkcjonowaniem w grupie, spowodowanymi np. ADHD, zaburzeniami ze spektrum autyzmu, dysleksją, depresją, zaburzeniami lękowymi, stresem, zaburzeniami snu, koncentracji czy uzależnieniami. Coraz częściej z biofeedbacku korzystają również zdrowe osoby dorosłe, w celu poprawy swojej efektywności i zdolności koncentracji w pracy, zwłaszcza pod wpływem silnego stresu.



Podczas wizyty pacjent zakłada specjalny czepok, do którego przymocowane są elektrody. Odczyt danych pozwala na ocenę aktywności bioelektrycznej mózgu

FOT. ARCHIWUM KATARZYNY HERDA-PŁONKI

– To nie jest „metoda cud”, natomiast może skutecznie wspomagać inne metody terapeutyczne. Badania dowodzą, że np. w wielu przypadkach dzieci z ADHD umożliwiła rezygnację z leczenia farmakologicznego, wcześniej niezbędnego dla koncentracji

uwagi – podkreśla Katarzyna Herda-Płonka. – Celem terapii nie jest zmiana osobowości, lecz przyspieszenie procesu uczenia się nowej umiejętności – samoregulacji. Mózg jest narządem, który można i trzeba regularnie ćwiczyć.

reklama



BIOFEEDBACK
GABINET TERAPEUTYCZNY
dr Katarzyna Herda-Płonka

Zapraszamy na sesje diagnostyczno-terapeutyczne EEG
Biofeedback dla:

● dzieci ● młodzieży ● dorosłych ● seniorów

POPRAWA KONCENTRACJI NIWELOWANIE SKUTKÓW STRESU

dr n. hum. Katarzyna Herda-Płonka
Tarnowskie Góry, ul. Szwedzka 2, p. I, pokój A 11, tel. **531 447 531**

reklama



KOCI GRZBIET
www.kocigrzbiet.com

KAMERALNE STUDIO TRENINGU
pilates • trening funkcjonalny • fizjoterapia • masaż



ul. Sobieskiego 22/1
42-600 Tarnowskie Góry

tel. 780 018 899
studio@kocigrzbiet.com

reklama



SZKOŁA PŁYWANIA
TARNOWSKIE GÓRY

NAUKA I DOSKONALENIE
PŁYWANIA DZIECI I DOROSŁYCH
ZAJĘCIA GRUPOWE
NA KAMERALNYM BASENIE

ZAPISY:
516 894 077

BASEN W SP 10
UL. KOCHANOWSKIEGO 15
TARNOWSKIE GÓRY

BASEN W GCR „REPTY”
UL. ŚNIADECKIEGO 1
TARNOWSKIE GÓRY

www.tgswim.pl; gorski.swim@gmail.com

reklama



ORTO+MED
PRODUCENT WYROBÓW ORTOPEDYCZNYCH

Od lat wykonujemy z materiałów najwyższej klasy:

- aparaty ortopedyczne, łuski, ortezy
- gorsety i kołnierze ortopedyczne
- gorsety korekcyjne do leczenia skolioz
- ortezy tułowia i szyi
- protezy kończyn z dodatkowym wyposażeniem
- foteliki do siedzenia dla dzieci
- wózki do raczkowania
- wkładki ortopedyczne do butów
- pasy przepuklinowe nietypowe

Dokonujemy także napraw przedmiotów ortopedycznych

*Istnieje możliwość
konsultacji
w domu klienta*

Orto-Med Krzysztof Szoltysik

41-902 Bytom, ul. Łagiewnicka 27

tel./fax 32 289 75 69, kom. 600 895 509, biuro@orto-med.bytom.pl

reklama

Hala

NAJWIĘKSZY WYBÓR ODZIEŻY DLA MAMY I DZIECKA!

W Centrum Handlowo-Usługowym HALA w Tarnowskich Górach działa 7 sklepów odzieżowych dla dzieci i młodzieży.



STOISKO 27



STOISKO 36



STOISKO 146



STOISKO 87



STOISKO 140



STOISKO 254



STOISKO 288



STOISKO 293

Na naszych Klientów czeka szeroki wybór ubranek dla najmłodszych Klientów, począwszy od najmniejszych rozmiarów. Na stoiskach CHU HALA znajdziecie Państwo również zestawy ubranek i bucików na chrzest oraz na roczek, a także akcesoria i zabawki.

Na wieszakach zagościła już też wiosenna kolekcja odzieży dla dzieci przedszkolnych, szkolnych oraz dla młodzieży. Na piętrze działa również sklep z odzieżą ciążową, do którego serdecznie zapraszamy przyszłe mamy.

Wysoka jakość, modne fasony, atrakcyjne ceny!
ZAPRASZAMY NA ZAKUPY!

Hala

Centrum Handlowo-Usługowe Hala
Nakielska 1-3, Tarnowskie Góry

hala.com.pl

pn.-pt. od 7.00* do 17.00
sob. od 7.00* do 14.00

* art. przemysłowe czynne od godziny 9.00

CZyste Powietrze i Wsparcie dla Gmin w Wysokości 35 Tys. Zł

Jednym z atutów programu Czyste Powietrze jest dostępność. Wynika ona m.in. z punktów konsultacyjno-informacyjnych, które zostały uruchomione w wielu urzędach gminnych. **Można w nich uzyskać wyczerpujące informacje i otrzymać pomoc w wypełnieniu wniosku.**

JAROSŁAW MYŚLIWSKI

Od kiedy zaczęto tworzyć sieć punktów konsultacyjnych, zauważono wzrost zainteresowania programem Czyste Powietrze.

– Zwiększyła się dostępność na terenie naszego województwa, ale i całego kraju. Uruchamiając program w 2018 r., przyjmowaliśmy wnioski tylko w naszym biurze i dwóch biurach terenowych, w Częstochowie i Bielsku-Białej. Od 2019 r. rozpoczęliśmy współpracę z gminami, która nabrała tempa w bieżącym roku. W lutym 2021 r. został ogłoszony przez ministra klimatu Michała Kurtykę pakiet zachęt dla

gmin, w którym oferujemy dofinansowanie do utworzenia punktu konsultacyjnego. Skutkiem tego jest zdecydowane zwiększenie zainteresowania podpisaniem przez władze gmin porozumień z WFOŚiGW w Katowicach w sprawie otwarcia takich punktów.

W tej chwili na 167 gmin w naszym województwie porozumienia z nami podpisały 143. Większość gmin ma już na swoim terenie punkty konsultacyjne Czystego Powietrza, dzięki czemu program Czyste Powietrze jest jeszcze bardziej dostępny dla mieszkańców – powiedział w wywiadzie dla „Gwarka” w październiku 2021 r. Tomasz Bednarek, prezes Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska



W gminie Zbrosławice punkt konsultacyjno-informacyjny działa w godzinach pracy urzędu: w pon., wt. i czw. od 7 do 15, w śr. od 7 do 17, w pt. od 7 do 13.
Urząd Gminy Zbrosławice
Wydział Gospodarki Nieruchomościami i Ochrony Środowiska
ul. Tarnogórska 34, Kamieniec
tel. 32-666-44-08
czystepowietrze@zbroslawice.pl

i Gospodarki Wodnej w Katowicach.

Kilka dni temu Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej poinformował, że będzie kontynuować wsparcie dla gmin. Dlatego zostanie utrzymane dofinansowanie punktów konsultacyjno-informacyjnych dla mieszkańców ze środków NFOŚiGW. Planowane jest zwiększenie rocz-

nej kwoty na prowadzenie każdego punktu do 35 tys. zł.

Będzie także możliwość zawierania porozumień i tym samym przystąpienia do programu „Czyste Powietrze” przez gminy, które dotychczas na to się nie zdecydowały.

Obecnie w programie „Czyste Powietrze” jest już ponad 83 proc. gmin w Polsce. Zaangażowanie się



Punkt konsultacyjny programu Czyste Powietrze w Urzędzie Miejskim w Kaletach
pokój nr 11
tel. 34-352-76-50
Czynny w godzinach:
- pn. - od 7.30 do 17,
- wt. - czw. - od 7.30 do 15.30,
- pt. - od 7.30 do 14.

samorządów w promocję i budowanie przekonania o potrzebie termomodernizacji budynków wraz z wymianą źródła ciepła oraz pomoc mieszkańcom w złożeniu wniosku o dofinansowanie daje wymierne korzyści. Beneficjenci, którzy mają efektywne źródło ciepła i ocieplony dom, zu-



Punkt konsultacyjno-informacyjny w Urzędzie Gminy Świerklaniec
- ul. Młyńska 3, czynny w każdy wtorek w godzinach 8-15.30.
Mieszkaniec chętny do złożenia wniosku w ramach Programu Czyste Powietrze za pośrednictwem gminy musi zapisać się w Urzędzie Gminy (pokój nr 8a) lub telefonicznie pod nr. 32-284-74-21 i 32-284-74-23 na listę, podając:
- imię i nazwisko,
- adres zamieszkania,
- numer telefonu.

żywają mniej energii i jednocześnie mają zdrowsze, czystsze powietrze.

Nagrodzeni za pomysły na Zielone Pracownie

Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach rozstrzygnął ósmą edycję konkursu „Zielona Pracownia Projekt”.

Ze 149 zgłoszeń, które w tym roku nadesłano, jury wyłoniło 55 najbardziej ciekawych i wartościowych projektów zielonych pracowni. Na ich realizację szkoły dostaną łącznie prawie 550 tys. zł.

Wśród laureatów są:
 – II Liceum Ogólnokształcące im. S. Staszica w Tarnowskich Górach (9 902 zł nagrody),

– Szkoła Podstawowa nr 1 im. A. Mickiewicza w Radzionkowie (9 983 zł),

– Szkoła Podstawowa im. Kai Mireckiej w Nakle Śląskim (9 996 zł),

– Zespół Szkolno-Przedszkolny w Miedarach (10 tys. zł),

– Zespół Szkół Ogólnokształcących-Technicznych w Lublińcu (10 tys. zł).

Konkurs „Zielona Pracownia Projekt 2022” skierowany był do szkół podstawowych i średnich z terenu województwa śląskiego, z zastrzeżeniem że o dofinansowanie mogą ubiegać się pla-

cówki, które nie otrzymały dofinansowania w poprzednich edycjach. Przedmiotem konkursu było utworzenie projektu szkolnej pracowni na potrzeby nauk przyrodniczych, biologicznych, ekologicznych, geograficznych, geologicznych czy chemiczno-fizycznych. Maksymalna wysokość nagrody nie mogła przekroczyć 20 proc. kosztu całkowitego wdrożenia projektu i stanowić więcej niż 10 tys. zł.

Trwa nabór wniosków na realizację projektów. Termin składania wniosków w konkursie „Zielona

Pracownia 2022” upływa 15 kwietnia, a rozstrzygnięcie nastąpi do 20 maja.

Konkurs „Zielona Pracownia 2022” skierowany jest do organów prowadzących placówki oświatowe z terenu województwa śląskiego, w tym nagrodzonych w konkursie na projekt. Dotacje na utworzenie pracowni będą udzielane do wysokości 80 proc. kosztów kwalifikowanych, z zastrzeżeniem że maksymalna kwota nie może przekroczyć 40 tys. zł.

Szczegółowe informacje są dostępne na stronie www.wfosigw.katowice.pl. (MIR)



Wśród laureatów konkursu jest Zespół Szkolno-Przedszkolny w Miedarach

FOT. JAROSŁAW MYŚLIWSKI



Kolumnę dofinansowano ze środków
**Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska
 i Gospodarki Wodnej w Katowicach**

Za treści zawarte w publikacji dofinansowanej ze środków WFOŚiGW w Katowicach odpowiedzialność ponosi redakcja.

PRZEWODNIK KULTURALNY

TARNOWSKIE GÓRY

► Muzeum, Rynek 1, tel. 32-285-26-07

20 marca, godz. 11 – Koncert pod Renesansowym Stropem: wystąpi zespół Maes-Trio, w składzie: Marzena Mikuła-Drabek (fortepian), Jacek Gros (skrzypce), Dariusz Kasperek (klarnet), 20 zł, 20 marca, godz. 16 – wykład Rafała Ludwikowskiego „Przedchrześcijańskie pierwowzory wizerunku Chrystusa Frasobliwego”, wstęp wolny.

Wystawa rzeźb Chrystusa Frasobliwego z kolekcji rodziny Bystrzanowskich (do 24.04).

► Tarnogórskie Centrum Kultury, ul. Sobieskiego 7, tel. 32-285-27-34

15 marca, godz. 19 – Podróże ze sztuką: Światłocienie Umbrii, prowadzenie: dr Jacek Kurek, 12 zł, 19 marca, godz. 14.30 – gry planszowe dla całej rodziny: „Remik słowny”, „Gorący ziemniak”, 4/5 zł, 19 marca, godz. 17 – warsztaty ciepłotywności z Katarzyną Kowalik, 15 zł, 22 marca, godz. 18 – ArtDoc: wykład prof. Irmy Koziny „Sztuka kobiet: między feminizmem a krząctwem” i pokaz filmu „Portret kobiety w ogniu”, 18/22 zł.

Galeria Przytyk: Wystawa zbiorowa „Synergia/obserwacje”, przygotowana przez pedagogów związanych z ASP we Wrocławiu (m.in. rzeźba, malarstwo, rysunek, videoart, grafika).

Miejskie Kino Olbrzym: 19.03, godz. 15 – „Skarb Mikołajka”, godz. 18 – „Król internetu”; 20.03, godz. 15 – „UPS 2! Bunt na arce”, godz. 18 – „Śmierć na Nilu”. Bilety: 14/18 zł.

DKF Olbrzym: 18.03, godz. 18 – „Matki równoległe”, 10/12 zł.

► TCK w Opatowicach, ul. Pastuszki 9, tel. 515-762-451

15 marca, godz. 16 – Sensoraki – warsztaty sensoryczno-integracyjne dla dzieci w wieku 5-10 lat: muzykoterapia, 5 zł, 18 marca, godz. 16 – Kreatywne Piątki dla dzieci od 7 lat: gipsowe osłonki na doniczkę, prowadzenie: Kinga Muc, 5 zł.

► Pałac w Rybniej, ul. Powstańców Warszawskich 90, tel. 32-284-18-37

20 marca, godz. 18 – koncert Lutes & Flutes, wystąpią: Anna Wiktorina Swoboda – lutnia, gitara barokowa, Katarzyna Czubek – flety proste, w programie: N. Matteis, G.G. Kapsberger, S. Rigney, J. Schop, F. Corbetta, M. Locke, 15/10 zł.

► Miejska Biblioteka Publiczna, ul. Zamkowa 5, tel. 32-285-41-60

Galeria Antresola: wystawa „Wełniana akwarela” pochodzącej z Ukrainy Natalii Jędrzejczyk (obrazy z wełny).

► Powiatowy Młodzieżowy Dom Kultury, ul. Gliwicka 36, tel. 32-285-29-74

Do 1.04 można wysyłać zgłoszenia do konkursu recytatorskiego OKR dla uczniów szkół ponadpodstawowych i dorosłych w kategoriach: recytacja, poezja śpiewana, teatr jednego aktora (jordan.konkursy@op.pl lub w siedzibie PMDK).

Do 22.04 przyjmowane są zgłoszenia do Przeglądu Interpretacji Wokalno-Aktorskich Laury Jordanka – piosenka, wiersz, inny tekst literacki (szkoły podstawowe i ponadpodstawowe, placówki oświatowo-wychowawcze i kulturalne, osoby indywidualne). Przegląd odbędzie się 28 kwietnia.

PIEKARY ŚLĄSKIE

► Miejski Dom Kultury, ul. Bytomska 73, tel. 32-287-28-80

15 marca, godz. 10.30 – spektakl „Kontinuum istnienia”, reż. K. Bebiołka, M. Nowak, występują: adepci zajęć tanecznych i teatralnych w MDK nr 2.

Kino Zacisze: „Batman” – 15 i 17.03, godz. 17, 20, 16.03, godz. 17; „Ups 2! Arka odpłynęła” – 15-17 i 20.03, godz. 15, 18-19.03, godz. 16, 22.03, godz. 17; „Happy together” – 16.03, godz. 20; „Dziewczyny z Dubaju” – 18.03, godz. 18, 19.03, godz. 20.15; „Moonfall” – 19.03, godz. 18, 20.03, godz. 17.

Bilety: seanse 2D – 17/15 zł, seanse 3D – 18/16 zł (+ 4 zł za okulary).

► Miejska Biblioteka Publiczna, ul. Kalwaryjska 62 D, tel. 32-767-59-75

22 marca, godz. 17 – Piekary Literackie: spotkanie z piekarskim poetą Markiem Kuckim, prowadzenie: Jakub Strumię.

Wystawa puzzli, płaskich i trójwymiarowych, należących do piekarzanina Mirka Kaczmarka (do 31.03).

Izba Regionalna: Wystawa „Polska czy Niemcy? Plebiscyt na Górnym Śląsku – 20 marca 1921” przygotowana przez Bibliotekę Śląską.

► **OK „Andaluzja”, ul. Oświęcimska 45, tel. 32-284-56-20**
18 marca, godz. 19 – spektakl teatru tańca Cordis, historia życia człowieka od narodzin aż do śmierci, reż. i choreografia: T. Tuszyński, 5 zł.

Do 31.05 przyjmowane są zgłoszenia do X Piekarskiego Przeglądu Twórczości Muzycznych SPI nie ŚPI. Mogą w nim wziąć udział: amatorskie zespoły instrumentalno-wokalne i soliści. Wypełnioną kartę zgłoszenia należy przesłać na adres mailowy: administrator@okandaluzja.pl.

► DDK w Dąbrowce Wielkiej, ul. Szymanowskiego 2b, tel. 32-383-03-30

Wystawa fotografii Beaty Orłowskiej „Jej portret” (do 8.04).



MUZEUM W TARNOWSKICH GÓRACH

20 marca 2022 roku, godz. 11:00
Muzeum w Tarnowskich Górach (Rynek 1)

Koncert pod Renesansowym Stropem „Odgłosy wiosny”

Wystąpi zespół Maes-Trio, w składzie: Marzena Mikuła-Drabek (fortepian), Jacek Gros (skrzypce), Dariusz Kasperek (klarnet), prowadzenie: Jacek Woleński

Bilety: 20 zł (dostępne od 17.03.2022)
Szczegóły: www.muzeumtg.pl



RADZIONÓW

► CK „Karolinka”, pl. Jana Pawła II 2, tel. 32-286-64-54

19 i 20 marca, godz. 18 – koncerty z okazji Dnia Babci i Dziadka, wystąpią uczestnicy zajęć w „Karolinie”, 25 zł, 23 marca, godz. 18 – spektakl komediowy „Sceny dla dorosłych, czyli sztuka kochania”, występują: Katarzyna Skrzynecka, Magdalena Margulewicz, Piotr Gąsowski, Jakub Przebindowski, 110/95 zł.

Galeria „Mozaika”: Debiutancka wystawa obrazów Joanny Wajs, malowanych szpachelką lub pędzlem (do 15.04).

► Miejska Biblioteka Publiczna, ul. J. Knosaty 61a, tel. 32-289-03-91

Do 31.03 można przysyłać prace na konkurs plastyczny „Moja ulubiona dziewczęca postać z bajki”.

MIASTECZKO ŚLĄSKIE

► Miejski Ośrodek Kultury, ul. Srebrna 24, tel. 32-288-88-70

15 marca, godz. 16.30 – warsztaty integracyjne dla dzieci z niepełnosprawnościami, wstęp wolny.

► Remiza OSP w Brynicy

20 marca – topienie marzanny: godz. 16 – wymarsz korowodu spod budynku OSP Brynica nad rzekę, godz. 16.30 – piknik wiosenny oraz ogłoszenie wyników konkursu na najpiękniejszy goik wiosenny lub marzannę, wstęp wolny.

NAKŁO ŚLĄSKIE

► Centrum Kultury Śląskiej, ul. Parkowa 1, tel. 32-441-60-28

Wystawy: grafiki „Portret podwójny”, Aleksandra Trelka-Budka, Józef Budka (do 20.03), „Pół wieku wzruszeń poezją barw i form Kozaka”, „Chwała rodu Henckel von Donnersmarck”, „Spotkanie po latach”, „Salonik hrabiego”, Wojciech Weiss – obrazy z kolekcji rodowej.

ŚWIERKLANIEC

► Park w Świerkłańcu

Spacery po parku z przewodnikiem w każdą niedzielę o godz. 12.

► Pałac Kavalera

Zwiedzanie Pałacu Kavalera z przewodnikiem w każdą sobotę o godz. 15.

TĄPKOWICE

► Biblioteka i Ośrodek Kultury, ul. Zwycięstwa 17, tel. 32-285-72-93

Do 31.03 przyjmowane są zgłoszenia do konkursu fotograficznego „Wiosna, ach to ty” dla dzieci, młodzieży i dorosłych.

BYTOM

► Bytomskie Centrum Kultury, pl. K. Stanek 1, tel. 32-389-31-09

18 marca, godz. 18 – Opera Śląska on Tour: Nabucco Giuseppe Verdi’ego, reż. Laco Adamik, 60-75 zł, 22 marca, godz. 20 – Grzegorz Dolniak Stand-up w programie „Sztuka relaksu”, 50-60 zł.

BCKino: „Sonata” – do 17.03, godz. 16.30, 15 zł; „Drive my car” – do 17.03, godz. 19, 15 zł; „Mała mama” – do 17.03, godz. 19.15, 13 zł; „Za duży na bajki” – 18-24.03, godz. 17.15, 25-31.03, godz. 15, 15 zł; „Inni ludzie” – 18-24.03, godz. 19.30, 25-31.03, godz. 17.15, 15 zł; „Historia mojej żony” – 18-24.03, godz. 19.15, 13 zł.

► Muzeum Górnośląskie, ul. Jana III Sobieskiego 2, tel. 32-281-82-94

20 marca, godz. 12 – Koncert na klawesyn i wiolonczelę „Włoskie impresje”, wystąpi zespół Cohaere duo (Monika Hartmann i Natalia Olczak), w programie sonaty włoskich i francuskich kompozytorów, 25/15 zł.

reklama

ART DOC - wykłady i filmy o sztuce „Portret kobiety w ogniu”

22.03.22 (wtorek), godz. 18:00



Przed projekcją zapraszamy na wykład prof. Irmy Koziny pt.: „Sztuka kobiet: między feminizmem a krząctwem”

Miejsce:
sala widowiskowa TCK

Bilety:
14/18 zł (wykład + film)

TARNOGÓRSKIE CENTRUM KULTURY
UL. JANA III SOBIESKIEGO 7
42-600 TARNOWSKIE GÓRY
TEL. 285 27 34. WWW.TCK.NET.PL

PKP POLSKIE LINIE KOLEJOWE S.A.

Kolej. DLA LUDZI,
DLA BIZNESU

Szybciej i bezpieczniej koleją ze Śląska w kierunku portów morskich

Modernizacja linii kolejowej nr 131 z Chorzowa do Zduńskiej Woli to jeden z największych projektów kolejowych realizowanych w kraju. Inwestycja podzielona została na cztery odcinki i obejmuje swoim zasięgiem dwa województwa – śląskie oraz łódzkie. Projekt zapewni pasażerom lepszą jakość podróżowania, a także usprawni przewóz towarów koleją ze Śląska w kierunku portów morskich. Inwestycja jest współfinansowana przez Unię Europejską w ramach Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko.



W marcu 2022 roku rozpoczęły się prace na odcinku od stacji Chorzów Batory do stacji Nakło Śląskie. Aktualnie roboty prowadzone są na odcinku Chorzów Batory – Chorzów Miasto – Chorzów Stary. Następnie prace realizowane będą na odcinku od stacji Chorzów Stary do stacji Bytom.

W związku z planowanymi pracami od 13 marca 2022 roku wprowadzona została zastępcza komunikacja autobusowa między Katowicami a Tarnowskimi Górami.

Inwestycja PKP Polskich Linii Kolejowych S.A. na 23-kilometrowej trasie z Chorzowa do Nakła Śląskiego obejmuje m.in.:

- przebudowę 5 stacji i 2 przystanków, budowę 1 nowego przystanku
- modernizację 13 wiaduktów kolejowych, budowę 2 wiaduktów i 2 przejść pod torami

ZASTĘPCZA
KOMUNIKACJA
AUTOBUSOWA



13.03.2022 – 17.01.2024

na odcinku Katowice – Tarnowskie Góry



Rozkłady jazdy zastępczej komunikacji autobusowej dostępne na Portalu Pasażera (www.portalpasazera.pl) oraz na stronie internetowej przewoźnika.

Zobacz, gdzie zlokalizowane są przystanki zastępczej komunikacji autobusowej:



Efekty inwestycji:

www.plk-sa.pl

www.plk-inwestycje.pl

www.portalpasazera.pl

www.mapadotacji.gov.pl

towarynatory.pl

lepszy dostęp do kolei w regionie

24 stacje i przystanki dostępne dla wszystkich podróżnych

szybki i sprawny transport towarów koleją z prędkością do 120 km/h

poprawa bezpieczeństwa w ruchu kolejowym i drogowym

ochrona środowiska naturalnego – zmniejszenie emisji CO₂ i gazów cieplarnianych dzięki ograniczeniu transportu drogowego

Fundusze Europejskie
Infrastruktura i Środowisko

Rzeczpospolita Polska

Unia Europejska
Fundusz Spójności



Projekt „Prace na linii kolejowej C-E 65 na odc. Chorzów Batory – Tarnowskie Góry – Karsznice – Inowrocław – Bydgoszcz – Maksymilianów” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Funduszu Spójności w ramach Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko

Turniej dla Ukrainy

Klub szachowy UKS G4 z Tarnowskich Gór organizuje turniej szachowy Na Pomoc Ukrainie. Zagrać mogą amatorzy i zawodowcy, bez względu na wiek. Dochód zostanie przekazany na wsparcie potrzebujących Ukraińców.

Turniej odbędzie się w niedzielę, 20 marca w siedzibie klubu przy ul. Janasa 11. W przypadku dużej liczby chętnych zostanie przeniesiony do sali gimnastycznej. Zapisy trwają do 17 marca. W turnieju mogą wziąć

udział wszyscy chętni, znający podstawowe zasady gry w szachy, bez względu na wiek.

Na turniej można zapisać się na stronie internetowej www.chessarbiter.com/turnieje/2022/ti_1157 lub wysłać zgłoszenie na adres e-mailowy: mp.arbiter@hotmail.com. W tytule należy podać „zgłoszenie do turnieju Na Pomoc Ukrainie”, w treści: imię, nazwisko, rok urodzenia, miejscowość, opcjonalnie: kategorię szachową jeśli ktoś posiada, przynależność klubową.

Warunkiem udziału jest wpłata minimum 20 zł na rachunek bankowy o nr 65 1090 1825 0000 0001 4982 9971. Został uruchomiony przez Urząd Miejski w Tarnowskich Górach na wydatki związane z potrzebami przebywających w mieście uchodźców z Ukrainy. W tytule wpłaty należy wpisać: „Wsparcie dla uchodźców z Ukrainy”. Można zapisać się też w dniu imprezy (gotówka). Rozpoczęcie turnieju planowane jest ok. godz. 9.30, po załatwieniu wszystkich formalności związanych

z potwierdzeniem obecności, opłatą wpisowego itp. Zawody powinny zakończyć się najpóźniej do godz. 14.

„Udział w turnieju jest manifestem sprzeciwu wobec wojny i potępienia rosyjskiej agresji. Liczymy na wsparcie okolicznej społeczności szachowej poprzez udział w turnieju. Wszystkie zebrane fundusze z wpisowego oraz dodatkowych darowizn zostaną przekazane na rzecz uchodźców z Ukrainy” – informują organizatorzy. (A)

Katarzyna Kowalik z medalami mistrzostw Europy

Kolejny świetny występ Katarzyny Kowalik z Tarnowskich Gór. Tarnogórzanka do bogatej kolekcji medali dorzuciła dwa brązowe krążki z mistrzostw Europy.

Mistrzostwa Europy w Trójbój Siłowym Klasycznym odbywały się w Wilnie. Katarzyna Kowalik startowała 9 marca. Był to jej debiut w mistrzostwach Europy.

Tarnogórzanka poprawiła wszystkie singlowe rekordy Polski. Rekord krajowy total w kategorii do 63 kg W-2 poprawiła aż o 32,5 kg. Katarzyna Kowalik wywalczyła 2 brązowe medale: w przysiadzie (120 kg) i martwym ciągu (145 kg). Jej łączny wynik w trójbój siłowym to 330 kg. Była o krok od wywalcze-



Kolejny świetny występ Katarzyny Kowalik

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

nia brązu za trójbój, przegrała tylko ze względu na wagę ciała. „Dla mnie był to bardzo pouczający start i wielka motywacja do dalszej pracy” – komentowała. (A)

Szachy wróciły do Radzionkowa

Po dłuższej przerwie Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Radzionkowie oraz Stowarzyszenie Szachowe Pionek Radzionków zorganizowało turniej szachowy CiderZima 2022.

W zawodach wystartowało 24 zawodników, którzy rozegrali 7 rund, z czasem 15 minut dla każdego szachisty. Zwycięzcą turnieju został Igor Solny z Zawiercia – zdobył 6 punktów. Na drugim miejscu uplasował się Mirosław Połap. Również miał 6 punktów i dopiero punktacja

pomocnicza zadecydowała o kolejności na podium. Trzecie miejsce zajął Marek Wieczorek (5,5 pkt).

W turnieju zagrało aż 12 zawodników z Radzionkowa. Trzech z nich zdobyło po 4 punkty i zajęli odpowiednio miejsca VII-IX: Henryk Duzdowski, Leszek Suder oraz Wojciech Hajda. Sędzią był Rudolf Sobczyk, który nie miał dużo pracy. Zawodnicy byli zdyscyplinowani i widać było, że bardzo brakowało im turniejów w Radzionkowie.

(A)



W zawodach wystartowało 24 zawodników

FOT. ARCHIWUM MOSIR RADZIONKÓW

Król strzelców

Mateusz Bomba z Radzionkowa zdobył ze swoją drużyną Puchar Polski Seniorów i został królem strzelców.

20-letni Mateusz Bomba jest zawodnikiem drużyny piłki wodnej WTS Polonia Bytom. W ostatni weekend lutego piłkarze wodni wystartowali w Turnieju Pucharu Polski Seniorów 2022 w Warszawie i zajęli I miejsce. 20-latek

został wybrany najlepszym zawodnikiem i królem strzelców. Zdobyl 13 bramek.

Mieszkaniec Radzionkowa piłkę wodną trenuje już od 11 lat. Jego największe osiągnięcia to: mistrzostwo Polski seniorów 2020, Puchar Polski 2020 i 2022 oraz właśnie tytuł najlepszego zawodnika Pucharu Polski w 2022 roku.

(ESP)

SYMBOLICZNE 1963 METRY



6 marca pod Kopcem Wyzwolenia w Piekarach Śląskich odbył się IV Bieg Tropem Wilczym, dedykowany pamięci Żołnierzy Wyklętych. Uczestnicy pokonali symboliczny dystans 1963 metrów. W 1963 roku zginął w walce ostatni z Żołnierzy Wyklętych – Józef Franczak ps. Lalek. Niektórzy trasę przebiegli, inni wybrali kije do nordic walking. W biegu wzięła udział Sława Umińska-Duraj – prezydent miasta Piekary Śląskie oraz żołnierze, przedstawiciele służb mundurowych, harcerze i mieszkańcy Piekar Śląskich. Każdy uczestnik po przybyciu na metę otrzymał pamiątkowy medal. (A)

FOT. ARCHIWUM UM W PIEKARACH ŚLĄSKICH

Biegowa pasja uczniów ZSS Piekary Śląskie

Sukces w cyklu biegowym w Piekarach Śląskich zmotywował uczniów Zespołu Szkół Specjalnych w Piekarach Śląskich do kolejnych startów.

W ubiegłym roku drużyna Zespołu Szkół Specjalnych w Piekarach Śląskich sensacyjnie i z dużą przewagą wygrała Grand Prix Piekar Śląskich w Bieganiu i Nordic Walking. Sukces pobudził ducha sportowego uczniów ZSS i zmotywował do częstszej aktywności na świeżym powietrzu. Jeszcze w ubiegłym roku reprezentanci ZSS wzięli udział w dwóch charytatywnych biegach w Piekarach Śląskich oraz szkolnym



Uczniowie ZSS mają w planach kolejne starty

FOT. ARCHIWUM SZKOŁY

biegu z okazji Święta Niepodległości. W tym roku w lutym wystartowali w Radzionkowie w VII Biegu Pamięci Deportowanych Górnoślązaków do ZSRR w 1945 roku, a na początku marca w VI Bytomskim Biegu Pamię-

ci Żołnierzy Niezłomnych im. Piotra Woźniaka „Wira”. W planach mają kolejne starty. 10 kwietnia wezmą udział w rozpoczynającym się nowym cyklu Biegowego Grand Prix Piekar Śląskich.

(A)

Od 1.03.2022 r. zmiana siedziby
Kancelaria Adwokacka "DEXCOM"
adwokat Hanna Kostrzewa
42-609 Tarnowskie Góry, Kanałowa 6b
tel. 602 407 379.

Zatrudnimy samodzielnych ŚLUSARZY
ze znajomością rysunku technicznego,
wynagrodzenie 25 zł/h netto oraz SPAWACZY – 28zł/h.
Kontakt: 32 305 28 28, 602 754 679.

Przyjmę na stanowisko
TOKARZ, FREZER
Miasteczko Śląskie
502-211-008

CZYSZCZENIE kostki
brukowej, elewacji,
dachów.
531-015-367

KRYCIE PAPA, GONTY.
667-025-967

WĘGŁOKOKS KRAJ Sp. z o.o.
ogłasza ustny przetarg na sprzedaż składników rzeczowego
majątku trwałego zlokalizowanego w Piekarach Śląskich
przy ul. Szybowej 1, działki nr: 1896/298, 2563/295,
2561/296, 894/297, 895/297, 2549/280, 2555/245, 1891/287,
1894/289, 2552/288, 2558/296, 821/299, 5012/306,
3990/377, o łącznej powierzchni 8,8877 ha.
Szczegóły na stronie: www.weglokoks-kraj.pl/pozostala-sprzedaż
Telefon: 32-71-71-574, 32-71-71-584.

NIERUCHOMOŚCI

BIURO NIERUCHOMOŚCI
BEATA DZIĘKI PONAD 20-LET-
NIEMU DOŚWIADCZENIU
OFERUJE PROFESJONALNĄ I
KOMPLEKSOWĄ OBSŁUGĘ W
SPRZEDAŻY, KUPNIE I WY-
NAJMIE DOMÓW, MIESZKAŃ I
DZIAŁEK. ZAPRASZAMY SER-
DECZNIE. Tarnowskie Góry, ul.
Powstańców Śl. 36. Tel. 602
185 338, 604 075 137, 600
437 261, 32 768 22 00 www.
beatadom.gratka.pl

Działkę pod usługi w Piekarach
Śl., Radzionkowie lub Orzechu -
kupię. 698 293 737

Tarnowskie Góry i Połomia -
duże, atrakcyjne działki rolne.
BEATA, 600 437 261

Żyglin - duży dom, w stanie su-
rowym, na pięknej działce, 649
tys. zł. BEATA, 600 437 261

Strzybnica - dom jedno lub
dwurodzinny, na pięknej dział-
ce. BEATA, 600 437 261

Stolarzowice - dom z lokalem
na działalność. BEATA, 604
075 137

Mieszkanie do wynajęcia w
Tarnowskich Górach. 662 402
509

Działkę lub pole w Tarnowskich
Górach lub okolicy kupię. 698
293 737

Mieszkanie w Tarnowskich
Górach lub okolicy kupię. 698
293 737

Dom w Tarnowskich Górach lub
okolicy kupię. 698 293 737

Rolnik kupi grunt rolny w gmi-
nie Zbrosławice i okolicach. Tel.
505 500 191

Rolnik kupi grunt rolny w po-
wiecie tarnogórskim. Tel. 505
500 191

Rolnik kupi grunt rolny w gmi-
nie Zbrosławice i okolicach. 505
500 191

Rolnik kupi grunt rolny w
powiecie tarnogórskim. 505
500 191

KUPIĘ mieszkanie | dom |
kamienicę: do remontu, zadłu-
żone, spadkowe, z problemem
prawnym, z lokatorem, udziały.
Cały Śląsk. 518 559 443

MIESZKANIE lub dom kupię
- może być do remontu, zadłu-
żone, z problemem prawnym,
także udziały w każdej nieru-
chomości kupię. 535 787 267

Tarnowskie Góry, Osada Jana,
dom do remontu w ładnej lo-
kalizacji, 520 tys. do negocjacji.
BEATA, 604 075 137

Sprzedam stoisko na hali targo-
wej (boks 85, parter) w Tarnow-
skich Górach. 601 848 804

Do wynajęcia kompletnie ume-
blowane mieszkanie dwupoko-
jowe, w centrum Tarnowskich
Gór. 577 414 252

Sprzedam działkę w ROD w
Tarnowskich Górach. 669 781
066

AUTO SKUP gotówka,
najlepsze ceny, dojazd.
602-871-305, 515-274-430

Garaże blaszane
- wzmocnione, bramy
garażowe, kojce dla psów,
hale, magazyny.
Dowóz, montaż gratis!
Raty - krótkie terminy
realizacji. PRODUCENT
32-700-34-48, 696-753-588
www.RobStal.pl

USŁUGI
MALARSKIE
727-931-114

transport do 3.5 t
kompleksowe
przeprowadzki
wynajem busów
9 osobowych
przewóz osób

ZADZWOŃ: 509 546 386
WWW.PRZYBYLA-TRANSPORT.PL

Dobieszowice - dom do
remontu 299 tys. BEATA, 600
437 261

Sprzedam działkę rekreacyjną
ROD „TULIPAN” w Tarnowskich
Górach, więcej informacji pod
numerem telefonu 57 175 25
75

Sprzedam dom do wykoń-
czenia, 225 m kw., plus garaż
2-stanowiskowy, działka 1090
m kw. Tel. 601 868 772

Apartament 29 m kw. w cen-
trum Tarnowskich Gór do wy-
najęcia. Czynsz netto: 600,00
zł + wywóz odpadów : 33,00 zł
+ sprzątnięcie klatki 15,00 zł =
648,00 zł. Tel.: 607 038 202

RÓŻNE

Kupię wiertarkę stołową, małą
tokarkę. 790 246 933

Sprzedam rowery elektryczne,
holenderskie, Giant i Sachs
(stan dobry), tanio. 605 188
672

MATRYMONIALNE

Kobieta w średnim wieku pozna
pana. 504 712 573

Samotny mężczyzna, przystoj-
ny, dobrze zbudowany i silny,
180 cm wzrostu, 47-latek,
pozna samotną kobietę do 55
lat (rozwódkę lub wdowę) roz-
czarowaną i znudzoną życiem.
Tel.: 57 797 28 43

AUTO SKUP 24H
gotówka natychmiast.
790-790-874

AUTO SKUP
Gotówka, transport.
508-44-66-75

AUTOZŁOMOWANIE
515-274-430

Łazienka kompleksowo,
malowanie, tapetowanie.
Tel. 507-055-024.

Szybko Tanio Solidnie

auto grzes

wymiana oleju, klimatyzacja,
hamulce, diagnostyka
komputerowa

www.autogrzes.pl
Tarnowskie Góry
ul. Lipowa tel. 32 769-01-21
ul. Korfantego 1 tel. 32 285-43-93

AUTO SKUP gotówka,
najlepsze ceny, dojazd.
509-796-001, 79-88-35-341

USŁUGI TAPICERSKIE
RENOWACJA KRZESEŁ,
FOTELI, KANAP, DUŻY
WYBÓR TKANIN.
696-951-402

POŻYCZKA 1000 zł
NATYCHMIAST
513 132 599

POGOTOWIE
KOMPUTEROWE

Naprawa komputerów
i laptopów
Porady telefoniczne
GRATIS!

ZADZWOŃ
530-004-530

DYSTRYBUTOR FIRM
www.wisniowski.pl, wiked.pl
www.plast-met.pl, www.centurion.pl
polecą z montażem i rabatami:

A/ bramy garażowe
B/ paczkochoy na listy i paczki
C/ garaże blaszane-na budowy i auta
D/ drzwi zewnętrzne firmy Wiked
E/ drzwi wewnętrzne z 8 polskich firm
F/ ogrodzenia

czynne 8-20
po umówieniu telef.
www.zagorska38.pl
kom. 608 65 66 27

WĘGŁOKOKS KRAJ Sp. z o.o. w Piekarach Śląskich
ogłasza ustny przetarg na sprzedaż składników rzeczowego
majątku trwałego zlokalizowanego
w Piekarach Śląskich przy ul. Ziętka 13, działka
nr 2603/81 o powierzchni 6,6191 ha, oraz budynki, budowle
oraz składniki rzeczowe majątku trwałego posadowione
na ww. nieruchomości.
Szczegóły na stronie: www.weglokoks-kraj.pl/pozostala-sprzedaż
Telefon: 32-71-71-574, 32-71-71-584.

PŁYTKOWANIE WIELKOFORMATOWE
ORAZ KOMPLEKSOWE REMONTY
ŁAZIENEK. 511-088-306.

KRYCIE DACHÓW
PAPĄ
TERMOZGRZEWAŁNĄ
607-049-023.

BURMISTRZ MIASTA TARNOWSKIE GÓRY

informuje,

że na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Tarnowskich Górach
przy ul. Sienkiewicza 2 (I piętro) i na stronie internetowej www.bip.tarnowskiegory.pl
w dniach od 15.03.2022 r. do 5.04.2022 r. zostały podane do publicznej wiadomości wykazy
nieruchomości gruntowych stanowiących własność Gminy Tarnowskie Góry położonych
w Tarnowskich Górach:

1. przeznaczonych do sprzedaży w drodze bezprzetargowej na rzecz
użytkowników wieczystych:
- przy ul. Chopina 32 - działka numer 2418/2 o pow. 0,0145 ha,
- przy ul. Towarowej 2 - działki numer: 2490/86, 2491/86, 2494/88
o ogólnej powierzchni 0,1357 ha.

Pierwszeństwo w nabyciu ww. nieruchomości przysługuje poprzednim
właścicielom lub ich spadkobiercom pozbawionym prawa własności tej
nieruchomości przed dniem 5 grudnia 1990 r.

Termin złożenia wniosku o nabycie przedmiotowych nieruchomości, przez osoby
którym przysługuje pierwszeństwo w ich nabyciu na podstawie art. 34 ustawy
o gospodarce nieruchomościami - sześć tygodni od dnia wywieszenia wykazu.

2. przeznaczonych do dzierżawy:

- przy ulicy Dolnej - działki ewidencyjne numer: 379/214, 132 (powierzchnia
do dzierżawy 0,0075 ha).

TRANSCOMPLEX

USŁUGI MANITOU

tel.: 602 129 208 www.transcomplex.com.pl



Podnoszenie do wysokości
21 metrów:

konstrukcji HAL, STROPÓW,
WIEŻBY DACHOWEJ, PALET
DO 5t

PODNOŚIMY WYSOKO

WIOSNA KLOCKI
SKLEP Z KLOCKAMI LEGO

fb.com/WiosnaKlocki



OFERUJEMY:

- duży wybór klocków LEGO
- zestawy, elementy, figurki
- puzzle 3D
- samochodziki HOT WHEELS
- stare samochodziki z PRL-u

WKV WIOSNA ul. K. Miarki 7
tel. **32 768 99 61**

WIOSNA KLOCKI ul. Rynek 15
tel. **697 309 835**

**PAMIĄTKI
TARNOGÓRSKIE**



Księgarnia WIOSNA stoisko ZBIERACZ
ul. K. Miarki 7 tel. **32 768 99 61**

- modele do sklejania
- puzzle 3D oraz zwykłe
- kolejki PIKO oraz akcesoria do nich
- chemia modelarska
- klocki COBI
- mangi oraz inne komiksy



Księgarnia WIOSNA ul. K. Miarki 7 tel. 32 285 32 63
od ponad 30 lat oferujemy swoim klientom :

- książki z różnych dziedzin
- podręczniki szkolne
przez cały rok
- duży wybór gier planszowych
- artykuły szkolne i papiernicze
- zabawki



- kalendarze plakatowe,
ścienne, książkowe i biurkowe
- bardzo duży wybór
kartek okolicznościowych

Zapraszamy: od poniedziałku do piątku 9.00 - 17.00
soboty 10.00 - 13.00