

Będziemy utrudniać kierowcom przejazd – zapowiada sołtys



Tarnowskie Góry planują budowę ul. Sielanka w kierunku Laryszowa

FOT. ALICJA JURASZ

Władze Tarnowskich Gór zabierają się za przebudowę ul. Sielanka. Jeśli uda im się porozumieć z gminą Zbroslawice, ulica zostanie przedłużona aż do Laryszowa. Łatwiej będzie wyjechać z osiedla. Nie dla wszystkich jest to dobra wiadomość. – To chory pomysł. Jeśli do tego dojdzie, będziemy utrudniać kierowcom przejazd – zapowiada sołtys Laryszowa.

Czytaj – str. 2

Czy próbowali wyłudzić mandat?

W internecie krąży nagranie z kontroli drogowej w Świerklańcu. **Kierowca twierdzi, że policjanci próbowali wyłudzić od niego zapłatę mandatu. Ci zaprzeczają.** Co zdecydował sąd?

AGNIESZKA RECZKIN

Do zdarzenia doszło 6 sierpnia. Na filmie widać, jak kierowca jedzie podporządkowaną drogą wojewódzką 912 w Ostrożnicy, zatrzymuje się przed znakiem STOP przy skrzyżowaniu i rusza dalej DK 78. Chwilę potem funkcyj-

riusze drogówki zatrzymują go do kontroli.

Tu film się urywa. Kierowca napisał, że policjanci poprosili o pokazanie tego, co się nagrało. „Powiedziałem, że padła mi bateria. I wyczuli okazję...” – czytamy dalej. Mężczyzna przekonuje, że policjanci byli aroganccy i przedłużali kontrolę. Nie zgodził się na

przyjęcie mandatu w wysokości 100 zł.

Rzecznik policji w Tarnowskich Górach sierż. szt. Kamil Kubica zaprzecza, że doszło do próby wyłudzenia mandatu. – Policjanci mieli podejrzenia, że kierowca nie zatrzymał się przed znakiem STOP, więc go skontrolowali – relacjonuje rzecznik.

Dokończenie na str. 2

Zdrowie i uroda

Dodatek reklamowy znajdziesz w środku gazety

Gwarek

W NUMERZE

ZENON LIS ZATRZYMANÝ POD KINEM AMOK

▶ 20 listopada w kinie Amok w Gliwicach zorganizowano spotkanie z prezesem PiS. Przed kinem pojawił się działacz opozycji antykomunistycznej z Tarnowskich Gór Zenon Lis z plakatem „Kaczyński musi odejść”. Skończyło się interwencją policji.

Czytaj – str. 4

PRZEJŚCIE DLA PIESZYCH JAK Z FILMU GROZY

▶ Jadąc samochodem kobieta potrafiła na pasach 64-latkę z Radzionkowa. Do wypadku doszło na przejściu dla pieszych przy ul. Kuźaja. Jak mówią mieszkańcy, miejsce jest jak z filmu grozy.

Czytaj – str. 4

PAWEŁ MRACHACZ DOMAGA SIĘ 3 LAT WIĘZIENIA

▶ Paweł Mrachacz, mąż ofiary wypadku drogowego, złożył odwołanie od wyroku Sądu Rejonowego w Tarnowskich Górach. Chodzi o śmiertelne potrącenie 72-letniej tarnogórzanki. Do tragicznego wypadku doszło na os. Przyjaźń w Tarnowskich Górach.

Czytaj – str. 6

JUBILEUSZ TO TU W TARNOWSKICH GÓRACH. 20 LAT PRACY NAD TOŻSAMOŚCIĄ

▶ 20 lat temu powstał Tarnogórski Ośrodek Terapii Uzależnień, Profilaktyki i Pomocy Psychologicznej TO TU. Z tej okazji w Tarnowskich Górach zorganizowano konferencję.

Czytaj – str. 7

NASI NA DRUGIM MIEJSCU

▶ 20 listopada w Piekarach Śląskich odbył się finał Drużynowych Mistrzostw Śląska do lat 20 połączony z Turniejem Niepodległości.

Czytaj – str. 8

SUPERZWIERZAKI WYBRANE! GRATULUJEMY



Czytaj – str. 9

Będziemy utrudniać kierowcom przejazd – zapowiada sołtys

O planach przebudowy ul. Sielanka mówił burmistrz Arkadiusz Czech. Obecnie z osiedla liczącego kilkaset domów, gdzie wciąż powstają nowe, można wyjechać tylko drogą w kierunku osiedla Przyjaźń. W stronę Laryszowa prowadzi szutrowa, wyboista droga. Miasto chce to zmienić i rozładować ruch. Ma powstać 2-km odcinek jezdni z chodnikiem i ścieżką pieszo-rowerową. Kierowcy wyjeżdżaliby na ul. Wolności w Laryszowie – pod warunkiem że gmina Zbrosławice wykona remont kilkuset metrów drogi leżącej w jej granicach. Wójt Wiesław Olszewski potwierdza, że rozmowy na ten temat się odbyły. – Tworzymy strategię rozwoju gminy i rozmawiamy z sąsiadami. W czasie spotkania z wice-

burmistrz Jolantą Tuszyńską i Jarosławem Wasąznikiem okazało się, że Tarnowskie Góry mają w planach przebudowę ul. Sielanka. Uważamy, że remont odcinka po naszej stronie to sensowne rozwiązanie i podejmiemy wyzwanie. Gorzej będzie ze sfinansowaniem prac, ten rok był dla budżetu bardzo trudny, kolejny zapowiada się podobnie – mówi.

– To chory pomysł – komentuje plany sołtys Laryszowa Piotr Szołtysik. Mieszkańcy od lat narzekają na bardzo duży ruch samochodowy na ul. Wolności w Laryszowie. To popularny skrót dla wielu mieszkańców z powiatu w kierunku Gliwic. W dodatku kierowcy notorycznie przekraczają dozwoloną prędkość. Od lat sołtys i mieszkańcy Laryszowa

zabiegają o poprawę bezpieczeństwa.

– Niech przedłużą ul. Sielanka, pod warunkiem że zajmą się ul. Wolności. Chcemy podniesienia krawężników, które obecnie znajdują się na poziomie jezdni i nie zapewniają żadnego bezpieczeństwa, remontu drogi i zainstalowania spawalniaczy. Wszystko jest w gotowym projekcie. Na razie wydłużenie ul. Sielanka do Laryszowa to chory pomysł. Jeśli do tego dojdzie, będziemy utrudniać przejazd – zapowiada.

Wójt Olszewski przyznaje, że liczy się z protestami mieszkańców Laryszowa. – To będzie trudne, ale będziemy starali się przekonać mieszkańców do tych planów. W samorządach nie ma teraz łatwych tematów – komentuje.

ALICJA JURASZ

Spotkania z Mikołajem

6 grudnia o godz. 15.30 na rynku w Tarnowskich Górach pojawi się Mikołaj. Zaplanowano animacje i zabawy dla dzieci oraz rozdawanie prezentów. Podarunki należy opisać imieniem i nazwiskiem dziecka oraz dostarczać

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.

w dniu wydarzenia na scenę. Mikołajkowa impreza zakończy się o godz. 18.30.

W Piekarach Śląskich Mikołaj pojawi się w Miejskim Domu Kultury – 6 grudnia w godz. 14-18. Zaplanowano zabawy i animacje z grupą

Fluo czy śpiewanie kołęd z Mirkiem Szołtyskiem. Będzie też jarmark z rękodziełami i świątecznymi potrawami. Wstęp wolny.

Przed MDK ustawiono świąteczną skrzynkę, do której dzieci mogą wrzucać listy do Mikołaja. Prezenty przynoszą rodzice i przekazują je organizatorom, tak by Mikołaj mógł je wręczyć. (ESP)

Tarnogórska barbórka i trzy msze

Od 3 do 11 grudnia Tarnowskie Góry będą świętować barbórkę.

Cykl barbórkowych wydarzeń rozpocznie się w sobotę, 3 grudnia – o godz. 9.30 będzie msza święta w intencji górników w kościele pw. MB Uzdrawienie Chorych na Osadzie Jana.

Po mszy świętej, o godz. 10.30 odsłonięta zostanie dziesiąta figura gwarka na skwerze przy ul. Kopernika i Stromej.

Kolejna msza święta w intencji górników będzie odprawiona w niedzielę 4

STAROSTA TARNOGÓRSKI
WYKONUJĄCY ZADANIA Z ZAKRESU ADMINISTRACJI RZĄDOWEJ
na podstawie art. 35 ust. 1, w związku z art. 11 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (tekst jednolity Dz. U. z 2021 roku, poz. 1899 ze zm.)

podaje do publicznej wiadomości

informację o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń w siedzibie Starostwa Powiatowego w Tarnowskich Górach przy ulicy Karłuszowiec 5 oraz przy ulicy Mickiewicza 41, na okres od dnia 29 listopada 2022 roku do dnia 20 grudnia 2022 roku

WYKAZU NIERUCHOMOŚCI SKARBU PAŃSTWA PRZEZNACZONYCH DO ODDANIA W NAJEM

Nieruchomość położona na terenie gminy Tarnowskie Góry, oznaczona w operacie ewidencji gruntów jako działka o numerze 3702/74, obręb Sowice, dla której w Sądzie Rejonowym w Tarnowskich Górach prowadzona jest księga wieczysta numer GL1T/00007893/4.

Wykaz zamieszczono na stronach internetowych Starostwa tj.: www.powiat.tarnogorski.pl, www.bip.tarnogorski.pl oraz na stronie internetowej Śląskiego Urzędu Wojewódzkiego w Katowicach tj.: <https://suw.bip.gov.pl>

Czy próbowali wyłudzić mandat?

Dokończenie ze str. 1

Rzecznik dodaje, że ponieważ były niejasności, kierowca odmówił przyjęcia mandatu, to sprawa trafiła do sądu. – To normalne postępowanie, reakcja na podejrzenie złamania przepisów. Nie było żadnej próby wyłudzenia mandatu, policjanci nie przekroczyli uprawnień – zaznacza sierż. szt. Kamil Kubica.

Sprawą zajmował się piekarski zamiejscowy wydział karny Sądu Rejonowego w Tarnowskich Górach. Wyrokiem nakazowym z 22 sierpnia sąd uznał kierowcę winnym złamania przepisów ruchu drogowego. Kara: 500 zł grzywny, do tego doszło pokrycie kosztów postępowania – 120 zł.

Kierowca lexusa, mieszkający w Piekarach Śląskich, wniósł sprzeciw od wyroku nakazowego i odbyła się rozprawa. – Policjanci stali ok. 3 m od krawędzi jezdni. Zwróciłem im uwagę, że w tej okolicy są krzaki i nie widzieli skrzyżowania. Policjant mi odpowiedział, że jest profesjonalistą i wie lepiej – zeznał kierowca.

Policjanci, jeszcze zanim na rozprawie odtworzono nagranie, zapewniali, że nic nie ograniczało im widoczności i byli pewni, że doszło do złamania przepisów ruchu drogowego. Podkreślali, że to bardzo kolizyjne skrzyżowanie i takie ignorowanie nakazu zatrzymania się nie raz było przyczyną zdarzeń drogowych.

Po zobaczeniu nagrania jeden z policjantów przyznał, że kierowca zachował się prawidłowo, choć dalej zapewniał, że w dniu zdarzenia widział całe skrzyżowanie. Przeprasił też obwinionego. Drugi policjant przyznał, że z miejsca, w którym stał z kolegą, widać było skrzyżowanie, ale „może kąt patrzenia jest inny”. Dodał, że gdyby kierowcy udało się odtworzyć nagranie podczas kontroli, nie byłoby całej sprawy.

18 października zapadł wyrok w opisywanej sprawie. Kierowca lexusa został uniewinniony. Wyrok uprawomocnił się 26 października.

AGNIESZKA RECZKIN

Zmarł ks. Werner Goriwoda

Ks. Werner Goriwoda był proboszczem parafii pw. Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny w Zbrosławicach w latach 1984-2000. Zmarł 21 listopada w szpitalu.

„W tym tygodniu świętowałby swoje 80-te urodziny. Miłosierny Bóg zaprosił Go do życia wiecznego” – napisano na

stronie internetowej parafii w Zbrosławicach.

Zgodnie z wolą zmarłego zostanie pochowany wśród kapłanów na cmentarzu w Zbrosławicach. Msza św. pogrzebowa pod przewodnictwem ks. bp. Andrzeja Iwaneckiego odbyła się w piątek, 25 listopada.

(MIR)

nekrolog

Serdeczne podziękowania dla Rodziny, Przyjaciół, Znajomych, Sąsiadów, Pracowników Urzędu Miejskiego w Tarnowskich Górach i wszystkich, którzy odprowadzili na miejsce wiecznego spoczynku

śp. Aleksandrę Drozdowską

składa Rodzina

AWANTURA O KAWAŁEK TRAWNIKA

Zygmunt Spyra, radny dzielnicowy z Bobrownik Śląskich, uporządkował na własny koszt trawnik przed posesją. Wygląda estetycznie, nie gromadzi się tam woda ani nie tworzy błoto. Teren należy jednak do miasta. Sprawa została zgłoszona do urzędu.

ALICJA JURASZ

W środę, 23 listopada, na ul. Głównej w Bobrownikach Śląskich odbyła się wizja lokalna w sprawie zniszczenia zieleni w pasie drogowym. Oprócz straży miejskiej i urzędników miały w niej uczestniczyć strony postępowania. Na miejscu było jednak kilkanaście osób – mieszkańców dzielnicy. Nie kryli oburzenia zwołaniem wizji lokalnej i nie do końca rozumieli jej powód. – Chciałam panu podziękować za zagospodarowanie tego terenu. Była tu woda i błoto, teraz jest trawa i zieleni – mówiła do Zygmunta Spyry jedna z mieszkanki. – Komu się to nie podoba, komu nie pasuje? Zawsze były tu kałuże i syf – komentował jeden z obecnych męż-



Zygmunta Spyry bronili mieszkańcy i radni

FOT. ALICJA JURASZ

czyn. Zygmunta Spyry bronili też radni: Piotr Szczęsny i Paweł Mrachacz. – Zawsze dbał o czystość na tym terenie, pokazywał tu dawne maszyny rolnicze, nie było zastrzeżeń – przyznał Paweł Mrachacz.

Przeciwnego zdania był jeden z mieszkańców. Mężczyzna uważa, że z kawałka ziele-

ni przy publicznym chodniku Zygmunt Spyra zrobił sobie prywatny teren. – Czy to jest wydzierżawione, czy kupione? 8 lat temu pan Spyra wymyślił sobie, że będzie to parking – komentował.

Zygmunt Spyra bronił się, że od lat dba o teren przy ul. Głównej. Przez wiele lat trzymał tu stare maszyny

rolnicze. Urządzenia jednak niszczały, nie dostał wsparcia z miasta na remont i zdecydował się je zlikwidować. – Na trawniku przed moją posesją najpierw starałem się odtworzyć żywopłot, w końcu kupiłem i zasadziłem tuje, położyłem ażurową kostkę. Nie żeby parkować, ale żeby przestało mi zalewać wjazd. Notorycznie stała tam woda. Zrobiłem to wszystko sam, bo urząd nigdy nie ma na takie prace pieniędzy – tłumaczył. Mówił, że jest gotowy przyjąć mandat, jeśli to konieczne. Straż miejska nie miała jednak zastrzeżeń. – O karaniu nie ma mowy, ta sprawa jest nieaktualna – mówili.

Sprawa dotycząca zniszczenia zieleni została umorzona. Na miejscu byli też urzędnicy miejscy i przedstawiciele Miejskiego Zarządu Ulic i Mostów. Też nie mieli

uwag, przypomnieli, że na wszelkie działania na terenie należącym do miasta trzeba mieć zgodę urzędu. Dzięki temu uniknie się nieporozumień. – Uważam, że ta sprawa jest nierozwiązana – nie dał się przekonać sąsiad.

Zygmunt Spyra uważa, że nie zrobił nic złego. – Chciałem, żeby było ładnie. Po dzisiejszym spotkaniu widać, że chce tego większość mieszkańców, ale zawsze znajdzie się osoba, której będzie to przeszkadzać – stwierdził.

reklama

Miejska Biblioteka Publiczna im. Bolesława
Lubosza w Tarnowskich Górach
zaprasza na spotkanie
z Markiem Szoltyskiem

„Niezwyczajny świat śląskiego humoru”



03.12.2022 r.
(sobota)
godz. 16.00

Wstęp wolny

Obowiązują
zapisy
791 751 721

IOTG

Hala
Centrum Handlowo - Usługowe

hala.com.pl

3 grudnia
 9:00 - 13:00

Zapraszamy na spotkanie
z Mikołajem

Rozdawanie prezentów przyniesionych przez rodziców

Zenon Lis zatrzymany pod kinem

20 listopada w kinie Amok w Gliwicach zorganizowano spotkanie z prezesem PiS. Przed kinem pojawił się działacz opozycji antykomunistycznej z Tarnowskich Gór Zenon Lis z plakatem „Kaczyński musi odejść”. Skończyło się interwencją policji.

– Przyjechałem pod kino Amok w Gliwicach z plakatem i banerem. Ten ostatni szczególnie intrygował policjantów, bo nie wiedzieli, co na nim jest – nie zdążyłem

go nawet rozwinąć. Tymczasem było na nim napisane: „Idziemy po to, by odzyskać równość, wolność, demokrację” – mówi nam Zenon Lis.

Opowiada, że podeszło do niego kilku policjantów i powiedzieli mu, że bierze udział w nielegalnym zgromadzeniu i utrudnia przeprowadzenie spotkania w kinie. – Odpowiedziałem, że korzystam z prawa do spontanicznego zgromadzenia i nie łamię prawa – wspomina Zenon Lis.

Przyznaje, że i on, i policjanci mieli podniesiony głos. W końcu mundurowi wsadzili go do radiowozu i pojechali na komendę policji. – Próbowali dać mi pouczenie, ale twardo stałem na stanowisku, że nie ma do tego podstaw. Widziałem konsternację, kiedy mnie wylegitymowali, a ja pokazałem im legitymację działacza opozycji antykomunistycznej – mówi Lis.

W komendzie miejskiej policji dostał do podpisania protokół dotyczący wykro-

czenia, czyli wspomnianego rzekomego przeszkadzania w spotkaniu z prezesem Kaczyńskim. Odmówił jego podpisania. Sprawa toczy się dalej.

Nasz rozmówca nie ma jeszcze żadnych dokumentów dotyczących sprawy, nie podjął więc decyzji, czy będzie składał skargę na zachowanie policjantów. – Zatrzymano natomiast i plakaty, i baner. Dla mnie to po prostu forma cenzury przewencyjnej – podkreśla Zenon Lis. (ESP)

Oszustwo na węgiel. Prawie 10 tys. zł strat

Prokuratura Rejonowa w Tarnowskich Górach prowadzi postępowanie w sprawie oszustwa „na węgiel”.

Zaczął się od znajomości zawartej na Tik-Toku, potem korespondencja przeniosła się na WhatsApp. Poszkodowana z powiatu tarnogórskiego nigdy osobiście nie spotkała Marka z Amsterdamu, kontaktowali się przez komunikatory. W jednej z wiadomości mężczyzna napisał, że ma znajomego, który sprzedaje węgiel po bardzo korzystnej cenie – 550 zł za ekogroszek. – Podkreślił, że to jednorazowa oferta, towar szybko schodzi i sprzedaż będzie bez faktury – mówi Anna Szymocha-Żak, prokurator rejonowa.

Poszkodowana miała o Marku bardzo dobre zdanie, więc rozesłała wici wśród rodziny i znajomych. Znaleźli się chętni na tani węgiel i na numer konta Konrada, podany przez WhatsApp, poszły zaliczki. Pierwszy przelew opiewał na 5,5 tys. zł, kolejne na 1 650 zł i 3,3 tys. zł. I w tym momencie kontakt się urwał – pieniądze przepadły, węgla oczywiście nikt nie dostarczył.

Sprawę wyjaśniają śledczy, pytanie czy uda się namierzyć oszusta. Prokurator rejonowa ostrzega przed tego typu wirtualnymi znajomościami i przekazywaniem pieniędzy de facto nieznanym osobom. Generalnie takie „superokazje” są podejrzane. (ESP)

Przejsie dla pieszych jak z filmu grozy

Jadąca seatem kobieta potrafiła na pasach 64-latkę z Radzionkowa. Do wypadku doszło na przejściu dla pieszych przy ul. Kuźaja. Jak mówią mieszkańcy, jest jak z filmu grozy.

– To przejście jest fatalnie oświetlone, bardzo trudno dostrzec pieszego po zmroku – komentuje jeden z naszych czytelników. Inny zwraca uwagę, że jest koszmarnie dla kierowców. – Blisko jest przystanek autobusowy, a połowa jezdni jest zasłonięta przez samochody, których kierowcy skręcają w ul. Nieznanego Żołnierza – dodaje inny.

Ze statystyk policji nie wynika, żeby było to niebezpieczne przejście dla pieszych – opisywany wypadek

jest jedynym, który zdarzył się w ostatnim czasie. Jednak policjanci potwierdzają, że to feralne pasy.

– Mieszkańcy mówią im, że przejście jest za słabo doświetlone. Problemem jest też lokalizacja przystanku. Kiedy zatrzymuje się na nim autobus, ogranicza widoczność. Faktycznie jest tam zagrożenie dla pieszych – zauważa sierż. szt. Kamil Kubica, rzecznik komendy powiatowej policji w Tarnowskich Górach.

Dodaje, że zawsze przed sezonem jesienno-zimowym policjanci zwracają się do zarządcy drogi o lepsze doświetlenie przejścia dla pieszych. Taka informacja dociera też do samorządowców.



Przejsie dla pieszych na ul. Kuźaja w Radzionkowie. Mieszkańcy alarmują, że jest bardzo niebezpieczne

FOT. ARCHIWUM POLICJI

Ul. Kuźaja jest drogą powiatową, ale miejscy urzędnicy doskonale znają problem. Dobre wiadomości dla pieszych i kierowców ma rzecznik prasowy urzędu miasta w Radzionkowie Jarosław Wroński. – Skrzyżowanie będzie przebudowywane, tak by było tam bezpieczniej. Ma

między innymi zostać przeniesiony przystanek autobusowy, będzie na wysokości starego kościoła. Planowane są zatoczki i sygnalizacja świetlna. Teren ma być lepiej oświetlony. Prace mają się rozpocząć w przyszłym roku, a wszystko ma być gotowe do marca 2024 r. (ESP)

Dwóch rannych w wypadku, w tym 9-latek

21 listopada na DK 78 w Szałszy zdarzył się dwie osobówki. Do szpitala trafił jeden z kierowców i 9-letni chłopiec.

Do wypadku doszło na ul. Gliwickiej w Szałszy. Policjanci wstępnie ustalili, że 64-letnia mieszkanka Zabrza zjeżdżała mercedesem z A1 na skrzyżowanie z DK 78 (na węźle Zabrze Zachód) i nie ustąpiła pierwszeństwa dacji, którą

prowadził 67-latek z Bytomia. Mercedes siłą odrzutu wpadł w bariery energochłonne.

Ranne zostały dwie osoby – kierowca dacji i jego 9-letni pasażer, mieszkaniowie powiatu tarnogórskiego. Autami podróżowało jeszcze dwóch pasażerów – drugi 9-latek i 38-latek z Katowic. Nie odnieśli poważnych obrażeń.

Kierowcy obu samochodów byli trzeźwi. (ESP)

reklama



DACHY

KONSTRUKCJE, POKRYCIA, OKUCIA
Kompleksowe wykonawstwo wraz z materiałami

 pokrycia dachowe szaki
 szaki1986@o2.pl
 www.szaki.pl
 510 311 321

5,0 ★★★★★ 23 opinie z Google

KRONIKA POLICYJNA

WYPADEK NA GRZYBOWEJ

► Tarnowskie Góry. 25.11 na ul. Grzybowej 21-latek z Nowej Wsi Tworoskiej nieprawidłowo włączył się oplem do ruchu i zderzył się z vw, za kierownicą którego siedział 62-letni tarnogórzanin. Kierowca vw z obrażeniami ciała został zabrany do szpitala.

WJechał w radiowóz

► Tarnowskie Góry. 24.11 na obwodnicy 89-latek z Zabrza wjechał renault w radiowóz. Skończyło się na kolizji, sprawca dostał 1 020 zł mandatu i 10 punktów karnych.

PRZEKLINAŁ I PRÓBOWAŁ DAĆ ŁAPÓWKĘ

► Tarnowskie Góry. 24.11 na ul. 9 Maja 28-latek ze Świerklańca używał wulgarnych słów. Na widok policjantów się uspokoił i przeprosił. Skończyło się na pouczeniu. Kiedy jednak policjanci odeszli, znowu zaczął przeklinać. Mężczyzna, by nie ukarano go mandatem, próbował dać mundurowym 50 zł łapówki, co jest przestępstwem. Wtedy został zatrzymany.

ogłoszenie

BURMISTRZ MIASTA RADZIONKÓW INFORMUJE

o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Radzionków przy ul. Męczenników Oświęcimia 42 na okres 21 dni, tj. od dnia 29.11.2022 r. do dnia 20.12.2022 r. **wyказu nr 34/2022**, obejmującego lokal mieszkalny nr 1 w budynku przy ul. Skotnickiej nr 2 w Radzionkowie wraz ze sprzedażą ułamkowej niewydzielonej części gruntu, stanowiący własność Gminy Radzionków, przeznaczony do sprzedaży bezprzetargowej na rzecz aktualnego najemcy.

reklama



**WIDOWISKO MUZYCZNE
„GÓRNOŚLASKA BARBÓRKA”**

Scenariusz i reżyseria
Henryk Adamek

3 grudnia 2022r. godz. 17.00
bilety 27zł

www.karolinka.art.pl
CENTRUM KULTURY
Plac Jana Pawła II 2 41-522 Radzionków

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego
KPEC
karolinka
Radzionków

„Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury”



TELEFONY DO REDAKCJI

32-285-26-61, 32-285-27-16
dziennikarze dyżurują od poniedziałku
do piątku w godz. 9.00-15.00

Chciałem skorzystać z karty premium w Parku Wodnym w Tarnowskich Górach. Nieoczekiwanie problemem było to, że nie mam konta bankowego. Okazało się bowiem, że pierwszą wpłatę mogę zrobić gotówką, ale potem już tylko przelewem albo kartą. Próbowałem się od tego odwołać i zapytałem, czy nie mogę zapłacić gotówką za pół roku z góry. Dostałem odpowiedź, że nie, a skoro nie mam konta, to może ktoś zrobi mi przysługę i wykona przelew ze swojego konta. To dla mnie dziwne, co to za problem przyjąć gotówkę w kasie Parku Wodnego? Nie rozumiem, dlaczego jeżeli ktoś chce skorzystać z karty premium, jest niejako zmuszany do zakładania konta bankowego. Nie mówiąc już o ograniczaniu możliwości korzystania z usług Parku Wodnego.

JACEK TOMALA

Mieszkam w centrum Tarnowskich Gór i rozliczam wodę na podstawie wskazań licznika radiowego, podobnie jak większość lokatorów. Jednak w klatce jest jeden lokator, który ma stary licznik i dwa puste mieszkania, w których nie zdemontowano liczników. Z tego powodu powstaje duża różnica między sumą zużycia wody przez lokatorów, a tym co pokazuje licznik zbiorczy. Nie rozumiem, dlaczego mam płacić tę różnicę. Zwłaszcza że płacę dużo więcej niż pozostali lokatorzy i nie wiem dlaczego. Pisałam już e-maile, dzwoniłam do Zarządu Nieruchomości Tarnogórskich, ale nie mam żadnej odpowiedzi. Dlaczego ZNT nie

zlikwiduje liczników w pustych mieszkaniach i nie założy temu jednemu lokatorowi licznika radiowego?

TARNOGÓRZANKA (DANE DO WIAD. RED.)

Lokatorka zgłosiła reklamację dotyczącą rozliczenia wody do ZNT jako zarządcy budynku i otrzymała od nas odpowiedź, że jest w trakcie rozpatrywania. Każda zgłoszona reklamacja jest przez nas szczegółowo sprawdzana, jednak fakt że suma liczników nie jest równa zużyciu wody na liczniku głównym jest powszechnie znany. Kwestie związane z rozliczeniem wody reguluje przede wszystkim ustawa o zbiorowym zaopatrzeniu w wodę i odprowadzeniu ścieków. Wspomniana różnica rozliczana jest proporcjonalnie do zużycia indywidualnego, być może dlatego lokatorka płaci więcej niż pozostali, bo zużywa więcej wody niż inni.

KATARZYNA PIECHA, CZŁONEK ZARZĄDU ZNT

Właściciel stada danieli poprosił mnie o opiekę nad tymi zwierzętami. Żyją na ogrodzonym terenie w lesie. Niestety, w tym roku miały miejsce trzy ekscesy – ktoś wyrwał przęsła ogrodzenia i daniela uciekły. Na szczęście wróciły, ale różnie się mogło to skończyć. Zgłosiłem wszystko policji, ale nikogo nie udało się złapać. Mam prośbę, jeżeli ktoś w lesie w okolicy Sowiec zauważy kogoś podejrzanego przy ogrodzeniu, to proszę, by zawiadomił o tym mundurowych.

CZYTELNIK

reklama



House of Coffee

COFFEE AND MORE

**ZAPRASZAMY DO
NOWEJ KAWIARNI**

**TARNOWSKIE GÓRY, NAKIELSKA 1A
TUŻ OBOK C.H.U. HALA**

JUŻ OTWARTE !!!

GODZINY OTWARCIA
PN.-PT.- 7.30-20.00 SB.-ND.- 9.00-20.00

@tghouseofcoffee

Paweł Mrachacz domaga się 3 lat więzienia

Paweł Mrachacz, mąż ofiary wypadku drogowego, złożył odwołanie od wyroku Sądu Rejonowego w Tarnowskich Górach. Chodzi o śmiertelne potrącenie 72-letniej tarnogórzanki. Do tragicznego wypadku doszło na os. Przyjaźń w Tarnowskich Górach.

Kobietę na przejściu dla pieszych na ul. Litewskiej potrącił wówczas 31-letni tarnogórzanin jadący bmw. Siła

uderzenia musiała być duża, bo ofiara odniosła bardzo poważne obrażenia, m.in. miała złamany w dwóch miejscach kręgosłup, połamane nogi, kości twarzy, zębra, uszkodzenia mózgu. Tego samego dnia zmarła w szpitalu.

W listopadzie 2020 r. mężczyzna potrącił na przejściu kobietę, a w lutym 2021 r. został zatrzymany za prowadzenie auta pod wpływem narkotyków.

8 listopada 2022 r. sąd skazał oskarżonego na rok więzienia za nieumyślne potrącenie pieszej na pasach. Przyznał również mężowi ofiary, który był oskarżycielem posiłkowym, zadośćuczynienie w wysokości 20 tys. zł.

Paweł Mrachacz uważa, że kara jest zbyt łagodna.

– Domagam się 3 lat więzienia i pozbawienia sprawcy wypadku prawa jazdy – mówi Paweł Mrachacz. (MIR)

PRZYTYKI Z RYMAMI

POWIAT GRODZKI

Miasto chce stać się powiatem grodzkim, Aby finansowo się umocnić. Pomysł odwrotny zaraz mam ja tu, Może miasto utworzyć z powiatu?

LOVE JĘZYK POLSKI

W Tarnowskich Górach stanie napis, Będziemy się z miłością gapić, A ty języku nasz polski spraw, Że pokochamy miasto, nie „love”. Bowiem na Śląsku, tak się zdaje, Ktoś miasto kocha lub mu przaje.

PYTANIE RETORYCZNE

Idąc w kierunku Urzędu Pracy, Można obfitość śmieci zobaczyć. Czy to wina właścicieli działek? Chyba nie bardzo, tak mi się zdaje.

WIZJA KATASTROFICZNA

Władze fontannę pragną zmienić, Teraz powstanie w kształcie Ziemi. Z interpretacją ja mam kłopot, Czyżby wróżyli nowy potop?

JANINA KAMILEWICZ

PRZYGODY STARKI MARIKI PIŠE: JAN DRECHSLER RYSUJE: ANNA KRZTOŃ



reklama



Wieści z radzionkowskiego

RATUSZA

Dodatek samorządowy

Górnośląska Barbórka i górnicza pobudka

„Górnośląska Barbórka” to wyjątkowe widowisko, które w przeddzień Dnia Górnika, czyli 3 grudnia, będzie można zobaczyć w Centrum Kultury „Karolinka” w Radzionkowie. Wśród osób, które wystąpią na scenie, będą mieszkańcy miasta.

Wspólnie odbędziemy podróż przez wieki tradycji i zwyczajów górniczych. Podczas widowiska publiczność usłyszy najpopularniejsze górnicze melodie i przyspiewki w wykonaniu orkiestry dętej i chóru.

Przypomnijmy, w 2018 roku górnicza Barbórka trafiła na Krajową Listę Nie-materialnego Dziedzictwa Kultury. Kolejnym celem jest wpisanie Barbórki na listę UNESCO, co wymaga jeszcze wielu starań, m.in. poszerzenia aktualnej wiedzy i zebrania dodatkowych

materiałów na temat tej tradycji.

Widowisko ma ambicje zilustrowania górniczego święta poprzez: taniec, śpiew, muzykę, grę aktorską, kostiumy i scenografię. Za jego przygotowanie odpowiadają profesjonaliści z dużym dorobkiem artystycznym.

Widowisko będzie można obejrzeć 3 grudnia, początek o godz. 17.00. Bilety wstępu kosztują 27 zł.

Tradycyjną górniczą pobudką w niedzielę, 4 grudnia, punktualnie o godz. 5.30, roz-



poczną się oficjalne obchody barbórkowe. Następnie o godz. 9.30 w kościele pw. św. Wojciecha odprawione zostaną godzinki ku czci św. Barbary, a o godz. 10.00

msza święta w intencji braci górniczej. Po nabożeństwie złożone zostaną kwiaty w kaplicy św. Barbary na terenie Miniskansenu Górniczego w Rojcy.

Antoni Piechniczek patronem szkoły

Szkoła Mistrzostwa Sportowego w Radzionkowie ma już pięć lat. Uroczyste obchody tego jubileuszu zorganizowano 15 listopada w Centrum Kultury „Karolinka” w Radzionkowie.

Podczas uroczystości podpisano akt nadania szkole imienia Antoniego Piechniczka – trenera i selekcjonera, który dwukrotnie awansował z reprezentacją Polski na Mistrzostwa Świata w Piłce Nożnej (1982 i 1986), zdobywając jednocześnie na Mundialu w Hiszpanii trzecie miejsce.

W tym samym dniu przedstawiciele Stowarzyszenia Szkoła Mistrzostwa Sportowego Radzionków przekazali sztandar na ręce dyrektora Hanny Blachy.



W obchodach wzięli udział między innymi przedstawiciele radzionkowskiego samorządu, powiatu tarnogórskiego oraz urzędu marszałkowskiego. Zaproszenie przyjął również Antoni Piechniczek, który osobiście pojawił się na jubileuszu szkoły.

Akcja poboru krwi

W sobotę, 3 grudnia, w godzinach od 9 do 14, na parking Urzędu Miasta Radzionków przy ulicy Męczenników Oświęcimia 42

odbędzie się akcja poboru krwi. Każdy, kto odda krew, otrzyma talon na obiad, ufundowany przez Urząd Miasta Radzionków.



PRZESZUKANIE SZPITALA. PSI NOS OKAZAŁ SIĘ NIEZAWODNY

– To ważne, kiedy udaje nam się uzyskać zgodę na wejście do takich obiektów, jak szpital w Bytomiu – twierdzą ratownicy, którzy razem z psami niosą pomoc zaginionym i poszkodowanym w katastrofach i wypadkach. **W połowie listopada zorganizowano ćwiczenia w zrujnowanej części bytomskiego szpitala górniczego.**

ELŻBIETA KULIŃSKA

Strażacy z Grupy Poszukiwawczo-Ratowniczej Ochotniczej Straży Pożarnej z Orzecha przeprowadzili szkolenia psów-ratowników, wykorzystując do tego skrzydło Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego nr 4 w Bytomiu. – Budynek w latach 80. ubiegłego wieku przeszedł gruntowny remont, po czym został zamknięty, prawdopodobnie na skutek przemian gospodarczych, kiedy górnictwo przestało finansować placówki ochrony zdrowia – mówi Iwona Wronka, rzecznik prasowy szpitala. – Dyrektor placówki chce pozyskać środki zewnętrzne na utworzenie w nim centrum neuropsychiatrii. Obecnie trwa remont dachu – dodaje. Zanim jednak obiekt zostanie wyremontowany, wyłączone od lat z użytkowania skrzydło szpitala doskonale nadaje się



Agnieszka Pośpiech i Anna Bachur-Żaba z Grupy Poszukiwawczo-Ratowniczej Ochotniczej Straży Pożarnej z Orzecha

do tego, by przeprowadzić w nim szkolenia psich ratowników. Długie korytarze, wiele pomieszczeń, kurz, pył, zakamarki, zawirowania powietrza, różne natężenie światła, niedostępni pozoranci – to wszystko ma znaczenie podczas przygotowywania psa do udziału w prawdziwych akcjach. Podczas ćwiczeń w szpitalu zadaniem psich ratowników było

odnalezienie pozorantów, którzy ukryli się na piętrach budynku.

– Nasze psy jeżdżą na różnego rodzaju akcje: w miejscach, w których doszło do wybuchu gazu, na poszukiwania w terenie... Przewodnik psa musi umieć nim kierować – mówi Krzysztof Mikołajczyk, dowódca Grupy Poszukiwawczo-Ratowniczej OSP Orzech. – Psi nos nie został jak do tej



Opuszczone skrzydło szpitala okazało się doskonałym miejscem ćwiczeń

ZDJĘCIA: OLGA BŁASZCZOK

pory jeszcze zastąpiony przez żadną maszynę.

Grupa istnieje od 5 lat. Bierze udział w akcjach poszukiwawczych osób zaginionych na Śląsku i nie tylko. Jak mówią strażacy, najwięcej zgłoszeń mają, kiedy rozpo-

czyną się grzybobranie i ludzie bez przygotowania i znajomości terenu zapuszczają się do lasu. GPR OSP Orzech posiada 4 zespoły ratownicze specjalności terenowej oraz dwa certyfikowane zespoły do udziału w akcjach ratow-

niczych-gruzowiskowych. Trenują 2-3 razy w tygodniu. W skład zespołów wchodzi psy różnych ras, m.in. border collie, labradory, owczarki niemieckie, owczarek hollenderski, są także: foxterier, cattle dog czy husky.

Nie ma dnia bez telefonów o pomoc



Monika Aleksy-Polipowska
FOT. ALICJA JURASZ

Światowy Dzień Walki z Odleżynami przypada w każdy trzeci czwartek listopada. O tym jak powszechny jest to problem, jak ważna jest profilaktyka i profesjonalna pomoc opowiada Monika Aleksy-Polipowska.

Światowy Dzień Walki z Odleżynami to inicjatywa towarzystw naukowych, które chcą propagować wiedzę na ten temat. – Odleżyny

dotyczą różnych pacjentów: seniorów powyżej 60. roku życia, osób z różnymi schorzeniami przewlekłymi, jak: cukrzyca, niewydolność nerek lub serca, ale też unieruchomionych z różnych powodów np. po wypadkach czy schorzeniach neurologicznych i w opiece paliatywnej. Od 20 lat widać, jak gwałtownie wzrasta liczba takich pacjentów. Widać też rosnącą wiedzę medy-

ków, pielęgniarek, zespołów medycznych, którzy znają problem i potrafią wyedukować rodzinę – mówi Monika Aleksy-Polipowska. Nasza rozmówczyni jest pielęgniarką, ukończyła akademię medyczną, przez całe zawodowe życie zajmuje się pacjentami opieki długoterminowej i paliatywnej. Pracuje na oddziale opieki paliatywnej Szpitala św. Kamila w Tarnowskich Górach jako

pielęgniarka oddziałowa oraz w tarnogórskim Hospicjum im. Królowej Pokoju.

Pacjent trafia do domu

– Często chodzi o długie leczenie, trwające tygodnie, miesiące. Pacjent musi być odpowiednio odżywiany, bo nie ma skutecznego leczenia bez dobrego żywienia. Dieta musi być bogata w białko, mikro- i makroelementy. Warto wiedzieć, jak powin-

na wyglądać właściwa pielęgnacja skóry. Nie wystarczy tylko oliwka dedykowana dzieciom, konieczne są specjalistyczne środki, bogate w emolienty. Ważne jest regularne odwracanie chorego, zmienianie pozycji co 2 godziny, także w nocy, przenoszenie, żeby siły tarcia, które powodują powstawanie odleżyn, nie miały miejsca – wylicza.

Dokończenie na str. III

reklama



CLINICA UŚMIECHU
Jolanta Jędraszek

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

PEDIATRIA
MEDYCYNA RODZINNA
LOGOPEDIA
FIZJOTERAPIA





 **ul. Wiśniowa 72**
Tarnowskie Góry

Godziny otwarcia:
Poniedziałek - Piątek
od 8.00 do 20.00
Sobota, Niedziela i święta
od 10.00 do 18.00

 **723 233 107**
 **781 828 686**

 **Gabinet ul. Piastowska 4**

Godziny otwarcia:
Poniedziałek - Piątek
od 9.00 do 19.00

 **32 390 01 02**

reklama



NAJPIĘKNIEJSZE
prezenty
KUPISZ W

Bra story

SALONY BIELIZNY I BRAFITTINGU

 **KRAKOWSKA 10, TARNOWSKIE GÓRY**
 **MICKIEWICZA 28, LUBLINIEC**

 **519 712 949**
 **WWW.BRASTORY.PL**





Jorg nadal jest patronem GCR Repty. Na razie

W ubiegłym tygodniu radni sejmiku śląskiego mieli głosować nad zmianą patrona Górnośląskiego Centrum Rehabilitacji „Repty” w Reptach Śląskich. Wyglądało na to, że sejmik, w której większość miało Prawo i Sprawiedliwość, usunie Jerzego Ziętkę z nazwy. Wydarzenia jednak potoczyły się zupełnie inaczej.

Jeszcze w poniedziałek rano nikt się nie spodziewał takiego obrotu sprawy – punkt o usunięciu Jorga z nazwy centrum rehabilitacji został zdjęty z porządku obrad. Dlaczego? Bo radni sejmiku nie chcieli wypowiedzieć się w kontrowersyjnej sprawie dotyczącej patrona GCR podczas tej szczególnej sesji.

Przypomnijmy, to na poniedziałkowym (21 listopada) posiedzeniu Sejmiku Województwa Śląskiego doszło do politycznego trzęsienia ziemi – Prawo i Sprawiedliwość straciło w sejmiku większość

i podczas sesji doszło do zmian personalnych we władzach województwa. Dlatego radni pochłonęli wielogodziną polityczną awanturę, przegłosowali wniosek formalny radnej wojewódzkiej Lucyny Ekkert (kilka lat temu była starostą tarnogórskim) o zdjęciu z porządku obrad projektu uchwały budzącej sprzeciw wielu mieszkańców naszego regionu.

Sprawa miała swój początek kilka miesięcy temu. O zmianę nazwy GCR „Repty” wnioskowali radni wojewódzki Zbigniew Przedpełski oraz posłanka Barbara Dziuk. Zmianę poparła rada społeczna GCR „Repty”. Pomysł zbulwersował wielu mieszkańców regionu. Pojawiły się protesty. Apel o zachowanie gen. Jerzego Ziętkę w nazwie centrum rehabilitacji podpisany został między innymi przez kilkuset mieszkańców powiatu tarnogórskiego.

Skąd pojawił się pomysł zmiany patrona? Jest to po-



Ziętek na razie pozostał patronem GCR

FOT. ARCHIWUM GWARKA

kłosie ustawy z 2016 roku zakazującej propagowania komunizmu w nazwach różnych placówek i obiektów.

„Jerzy Ziętek, jako aktywny działacz PZPR, może być utożsamiany z symbolami ustroju totalitarnego obowiązującego w Polsce w latach 1944-1989, zaś centrum przywołując w swojej nazwie generała Jerzego Ziętkę, może być uznane za jednostkę or-

ganizacyjną, której nazwa propaguje komunizm” – napisano w projekcie uchwały, która miała być głosowana kilka dni temu.

Patronem GCR „Repty” miał zostać zmarły w 1995 roku prof. Wiktor Dega: lekarz, ortopeda, pionier rehabilitacji narządów ruchu, twórca nowych metod leczniczych i operacyjnych.

(EKA)

Nie ma dnia bez telefonów o pomoc

Dokończenie ze str. I

Ogromne znaczenie ma także wyposażenie: odpowiednie łóżko, materac dobrany do mobilności i wagi pacjenta, od samego początku ważne jest używanie łóżko-fotela. Pomagają odpowiednie środki do pielęgnacji na bazie cynku lub bardziej nawilżające, żeby powstała bariera przeciwko działaniu wilgoci, do tego odpowiednie środki chłonne.

Zespoły interdyscyplinarne

Liczba pacjentów z odleżynami i trudno gojącymi się ranami rośnie. – W hospicjum nie ma dnia, żeby panie koordynatorki nie odbierały telefonów z prośbą o pomoc i rady. Ja i moje koleżanki z oddziału także mamy telefony od rodzin szukających profesjonalnej opieki.

To pokłosie ostatnich dwóch lat pandemii. Mamy do czynienia z pacjentami w różnym wieku: seniorami, ale i młodszymi osobami np. cierpiącymi na stwardnienie rozsiane. Nie tylko leżący,

– W hospicjum nie ma dnia, żeby panie koordynatorki nie odbierały telefonów z prośbą o pomoc i rady. Ja i moje koleżanki z oddziału także mamy telefony od rodzin szukających profesjonalnej opieki.

cy, ale też siedzący pacjent może borykać się z odleżynami – podkreśla Monika Aleksy-Polipowska.

W leczeniu odleżyn ogromnym wsparciem dla rodziny są zespoły interdyscyplinarne. To nie tylko pielęgniarka, która ma największy kontakt z pacjentem i ona będzie edukować bliskich, jak się nim opiekować. W skład zespołów wchodzi też lekarz, rehabilitant, dietetyk, psycholog czy psychoonkolog. – Potrzebny jest sztab ludzi, żeby człowiek był jak najszybciej zdrowy i żeby zamknąć leczenie w krótkim czasie – podsumowuje.

ALICJA JURASZ

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.



KLINIKA CHIRURGII JEDNEGO DNIA

Zabiegi operacyjne w zakresie:

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

CHIRURGIA PLASTYCZNA

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

MEDYCYNĄ ESTETYCZNĄ

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

DIETA DLA INSULINOOPORNYCH

Po obfitym obiedzie nieraz mamy ochotę na drzemkę. **Jednak jeżeli po posiłku, zwłaszcza bogatym w węglowodany, dopada nas trudna do opanowania senność, może to oznaczać, że borykamy się z insulinoopornością.**

AGNIESZKA GABAŁA

Wśród innych objawów wymienia się obniżenie nastroju, rozdrażnienie, „mgłę umysłową” i problemy z koncentracją, uczucie zimna, bóle głowy, trudności z redukcją masy ciała, a także napady wilczego apetytu, zwłaszcza 2-3 godziny po posiłku. – Insulinooporność nie jest uznawana za chorobę, lecz za stan upośledzonej odpowiedzi biologicznej tkanek na działanie insuliny w zakresie metabolizmu białek, tłuszczów i węglowodanów. Mówiąc prościej – w tym przypadku tkanki są „oporne” na działanie insuliny – wyjaśnia Anna Orzeł-Nejman, właścicielka Gabinetu Dietetycznego Anna Orzeł w Tarnowskich Górach. – Do najczęstszych przyczyn takiego stanu rzeczy zalicza

się nieprawidłowe nawyki żywieniowe i brak ruchu. Do insulinooporności predysponuje również BMI powyżej 25 i obwód talii powyżej 80 cm u kobiet i 94 cm u mężczyzn.

Na początek – badanie krwi

Jak sprawdzić, czy niepokojące objawy wymagają naszej interwencji? Badania przesiewowe, które pozwalają określić, czy możemy mieć do czynienia z insulinoopornością, to oznaczenie poziomu glukozy i insuliny na czczo. Przy czym warto wiedzieć, że nie jest to samo co popularna krzywa insulinowo-cukrowa. Badania poziomu insuliny nie refunduje też NFZ, dlatego trzeba wykonać je na własny koszt.

– Wyniki tych dwóch parametrów podstawiamy do wzoru, aby wyliczyć współczynnik HOMA-IR. Wynik powyżej 2 może sugerować,

że mamy do czynienia z insulinoopornością – wyjaśnia Anna Orzeł-Nejman. – W takim przypadku zaleca się dalszą diagnostykę w celu określenia, z jakim rodzajem insulinooporności mamy do czynienia. Przy czym chciałabym podkreślić, że diagnozę zawsze powinien postawić lekarz, który w razie potrzeby może zlecić dodatkowe badania.

Piwo bije rekordy

Zdiagnozowanie insulinooporności wymaga wprowadzenia diety o niskim indeksie glikemicznym. To oznacza, że wybrane produkty powinny być skomponowane w taki sposób, aby wyrzut insuliny i wzrost glukozy nie był gwałtowny, lecz powolny i miarowy.

– Istnieją specjalnie opracowane do tego celu tabele indeksu glikemicznego. Ich

ostatnia modyfikacja miała miejsce zaledwie rok temu, kiedy wprowadzono liczne zmiany. Na przykład arbuz, powszechnie uważany za produkt o wysokim IG, obecnie ma niski, a kasza jaglana z grupy produktów o wysokim IG trafiła do kategorii średniej. I jeszcze jedna ciekawostka: produktem o najwyższym IG jest piwo, które pod tym względem przewyższa nawet czystą glukozę – opowiada dietetyk.

Najpierw mięso, potem ziemniaki

O indeksie glikemicznym decyduje nie tylko dobór produktów, ale też sposób ich przyrządzenia. Warto pamiętać, by w diecie o niskim IG produkty takie jak makaron, ryż, kasza czy warzywa gotować al dente. Owoce i warzywa zwykle niższy IG mają w postaci surowej. Owoce



Piwo jest produktem o najwyższym indeksie glikemicznym. Pod tym względem przewyższa nawet czystą glukozę

FOT. CANVA.COM

lepiej też spożywać w całości, zamiast np. w formie soków i wybierać te mniej dojrzałe.

– IG obniża również proces chłodzenia, dlatego jego poziom w przypadku gorących gotowanych ziemniaków będzie wyższy niż w tych schłodzonych. Warto też zaczynać posiłek od produktu będącego źródłem białka lub tłuszczu, a nie węglowodanów – czyli obiad rozpoczniemy od

mięsa, a nie od ziemniaków. Z kolei owoce radzę spożywać w towarzystwie produktu będącego źródłem białka lub tłuszczu, na przykład z serem czy garścią orzechów – wymienia Anna Orzeł-Nejman. – Nie zapominajmy też, że podstawą jest codzienna porcja ruchu, która zwiększa wrażliwość tkanek na działanie insuliny – podkreśla dietetyk.

reklama

- **Odchudzanie oparte na zasadach zdrowego odżywiania**
- **Diety w jednostkach chorobowych**
- **Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych**
- **Żywność dzieci i młodzieży**
- **Analiza składu ciała**

GABINET DIETETYCZNY
Anna Orzeł

**Porozmawiajmy o tym jak się odżywasz
UMÓW SIĘ NA WIZYTĘ**

**Rejestracja
+48 795 042 431**

<http://dietetyk-tg.pl>, info@dietetyk-tg.pl
ul. Zofii Nałkowskiej 1, 42-600 Tarnowskie Góry

PANDEMIA BEZSENNOŚCI

Kiedy masz problem ze snem, nie zerkaj co chwilę na zegarek. **Świadomość, że zbliża się chwila, gdy trzeba będzie wstać, tylko utrudni zaśnięcie. Paradoksalnie, to właśnie obawa przed bezsennością spędza nam sen z powiek.**

AGNIESZKA GABAŁA

Każdy z nas przeżył noc, podczas której godzinami przewracał się z boku na bok. Tzw. przygodna bezsenność, trwająca zwykle kilka dni, to normalne zjawisko, spowodowane chwilowym stresem czy pogorszeniem stanu zdrowia. Problemy zaczynają się wtedy, gdy zaburzenia snu występują co najmniej trzy razy w tygodniu przez ponad miesiąc.

– Samo wybudzanie się w nocy nie jest niepokojące. Objawem bezsenności będzie trudność z ponownym zaśnięciem przez kolejne pół godziny lub dłużej. Inne symptomy to problemy z zaśnięciem przez ponad 40 minut po położeniu się do łóżka, czujny i nieregularny sen oraz zbyt wczesne budzenie się rano –

wymienia psychoterapeutka Anna Pyrkosz, właścicielka Pracowni Psychoterapii Profilaktyki i Rozwoju Anna Pyrkosz w Tarnowskich Górach.

Czemu nie można zasnąć?

Według najnowszych badań, w krajach uprzemysłowionych na objawy bezsenności skarży się 20-30% dorosłej populacji. Specjaliści alarmują, że w czasie pandemii koronawirusa rozpowszechnienie niepokojących symptomów wzrosło aż dwukrotnie. Najczęściej sen z powiek spędza nam stres, zwłaszcza silny i długotrwały. Podobnie trudności emocjonalne, życiowe kryzysy, ale też poważne życiowe zmiany. Do tego dochodzą problemy zdrowotne i zaburzenia psychiczne, jak np. depresja.

– To jednak tylko mniej groźne czynniki wyzwalające, które nie zawsze powodują za-

burzenia snu. Niejednokrotnie tym, co wpływa na rozwój przewlekłej bezsenności, jest skupianie się na wystąpieniu pierwszych objawów, myślenie o nich, zamartwianie się. To tak zwane czynniki utrwalające, które zwiększają prawdopodobieństwo, że problemy, których doświadczyliśmy minionej nocy, pojawią się ponownie – podkreśla Anna Pyrkosz.

Tabletki szybko uzależniają

Dorosły człowiek potrzebuje około 7-8 godzin snu dziennie. To kluczowy czynnik odpowiadający za nasze samopoczucie, zdolność koncentracji i logicznego myślenia, pamięć, szybkość podejmowania decyzji, a nawet wygląd. Na problemy ze snem reagujemy bardzo szybko. Przeciętny Polak zaczyna od „samoleczenia”, sięga po środki nasenne – począwszy

od tych ziołowych, dostępnych bez recepty, po leki przepisywane przez lekarza rodzinnego czy psychiatrę.

– Należy podkreślić, że leki nasenne są przeznaczone tylko do krótkotrwałego stosowania. To leczenie objawowe, zalecane gdy bezsenność jest związana z chwilowym oddziaływaniem szkodliwych czynników. Dłuższe przyjmowanie takich środków może spowodować, że bez nich coraz trudniej będzie zasnąć, a to w efekcie prowadzi do uzależnienia – przestrzega psychoterapeutka.

– W przypadku przewlekłej bezsenności najbardziej skuteczną metodą leczenia jest terapia poznawczo-behawioralna, której celem jest praca nad usunięciem czynników utrwalających problemy, a także przywrócenie zdolności do spania w sposób naturalny i zautomatyzowany. Far-

makoterapia jest działaniem drugoplanowym, a doбором leków zawsze powinien kierować lekarz psychiatra – podkreśla Anna Pyrkosz.

Cukier i gorące kąpiele

Na jakość snu wpływ mają też codzienne nawyki. Przed nocnym wypoczynkiem warto ograniczyć się do takich form aktywności, które pozwolą się zrelaksować. Co ciekawe, bezpośrednio przed snem nie zaleca się gorących kąpieli, które poprawiają krążenie krwi i pobudzają. Wieczorem dobrze ograniczyć spożywanie produktów bogatych w cukier i zamiast tego zjeść lekką kolację. Ostatnią kawę najlepiej wypić wcześniej po południu, a przed udaniem się do sypialni nie sięgać po alkohol czy papierosa. Coraz częściej mówi się też o szkodliwym wpływie niebieskiego światła, które sprzyja rozwo-

jowi zaburzeń snu. Dlatego bezpośrednio przed udaniem się na spoczynek najlepiej nie używać urządzeń multimedialnych, a jeśli jest to konieczne – stosować filtry niebieskiego światła.

– Zadbajmy również o odpowiednie warunki do wypoczynku: wyciszony i zacieniony pomieszczenie, wygodne łóżko i materac, pościel zapewniającą komfort i temperaturę w przedziale 18-22 stopni Celsjusza – wymienia Anna Pyrkosz. – Nie zapominajmy o aktywności fizycznej, która stymuluje organizm, ale też zachęca do odpoczynku i regeneracji. W miarę możliwości warto też kłaść się spać i wstawać mniej więcej o stałych godzinach. W ten sposób nasz organizm łatwiej będzie odróżniał czas przeznaczony na aktywność i na odpoczynek – dodaje psychoterapeutka.

reklama



PRACOWNIA PSYCHOTERAPII PROFILAKTYKI I ROZWOJU

Anna Pyrkosz

TERAPIA POZNAWCZO-BEHAWIORALNA:

- dla dzieci od 10. roku życia,
- dla młodzieży,
- dla dorosłych.

TERAPIA UZALEŻNIEŃ

Tarnowskie Góry, ul. Nakielska 35,
pok. 204-205
tel. 509 045 920
www.pracowniapyrkosz.pl
fb/pracowniapprap

ZIMĄ SKÓRA POTRZEBUJE WODY

Mróz, wiatr, ogrzewanie i smog – gdy temperatura spada w okolice zera, skóra wymaga szczególnie troskliwej pielęgnacji. **Jaki skład powinien mieć skuteczny zimowy krem i na które zabiegi warto się zdecydować o tej porze roku?**

AGNIESZKA GABAŁA

Zima to trudny czas dla naszej cery. Narażona na działanie czynników atmosferycznych, bywa przesuszona, podrażniona, bardziej podatna na alergie i schorzenia dermatologiczne. Coraz więcej mówi się również o negatywnym wpływie smogu na kondycję skóry. Zanieczyszczenia powodują, że traci blask, staje się nieprzyjemna w dotyku, bardziej wrażliwa. Smog spowalnia też procesy regeneracji, jednocześnie przyspieszając starzenie.

– Dlatego to tak istotne, by zimą nie zapominać o codziennej pielęgnacji. Duży nacisk warto położyć na oczyszczanie. Przed pójściem spać warto zacząć od demakijażu za pomocą mleczka lub płynu micelnarnego, a na-

stępnie raz jeszcze dokładnie umyć skórę żelą lub pianką z zanieczyszczeń i stonizować. Twarz myjemy również rano – dzięki temu nie tylko zachowamy świeżość, ale też lepiej wchłoną się substancje aktywne zawarte w naszym ulubionym kremie – wymienia Roksana Tarara, kosmolog z salonu kosmetycznego Golden Beauty Park w Bytomiu.

Zimowy krem – na stok i na noc

Jeśli o kremach mowa, te przeznaczone na zimą zwykle mają cięższą konsystencję, tworząc na skórze warstwę ochronną. I o ile w ciągu dnia sprawdzą się na stoku czy podczas dłuższej pieszej wycieczki, niełatwo nałożyć na nie makijaż. Lepszym rozwiązaniem będzie stosowanie takich kosmetyków na noc.

Kremy na zimą powinny zawierać filtr ochronny SPF 30. Pamiętajmy, że na działanie szkodliwego promieniowania UVA jesteśmy narażeni przez cały rok. Poza tym zimowy kosmetyk powinien być silnie odżywczy i nawilżający.

– Na etykietach warto szukać składników, które wzmocnią barierę ochronną naskórka i ograniczą wnikanie wolnych rodników. Skuteczne produkty na tę porę roku zawierają peptydy, alantoinę, kwasy omega, przeciwutleniacze, witaminy A, E i C, koenzym Q10, cynk, kwas hialuronowy czy oleje roślinne. Polecam zaopatrzyć się również w pomadkę ochronną z filtrem SPF – wymienia Roksana Tarara. – Nie zapomnijmy również o ochronie skóry najmłodszych. Planując zimowy wyjazd czy nawet spacer, w mroźny dzień war-

to sięgnąć po krem ochronny dla dzieci.

Pielęgnacja na bazie tlenu

Zimą mamy ogromne pole do popisu, jeśli chodzi o zabiegi kosmetyczne, z których możemy skorzystać. To dobry czas na mezoterapię igłową i mikroigłową, sonoforezę – zabieg z wykorzystaniem ultradźwięków, ale też zabiegi złuszczące z kwasami i peelingi chemiczne. W tym ostatnim przypadku, bezpośrednio po wizycie w gabinecie kosmetycznym, warto jednak ograniczyć spacer na silnym mrozie.

– W najbliższych miesiącach doskonale efekty przyniosą zabiegi silnie odżywcze i nawilżające. W tym okresie warto pomyśleć o oksybracji – to delikatny, całoroczny zabieg, nazywany też peelingiem tlenowo-wodnym. Polega na mechanicznym



Na etykietach zimowych kremów warto szukać składników, które wzmocnią barierę ochronną naskórka i ograniczą wnikanie wolnych rodników

FOT. CANVA.COM

usunięciu z powierzchni skóry warstwy martwego, przesuszonego naskórka i zanieczyszczeń, za pomocą sprężonego strumienia tlenu i soli fizjologicznej – wyjaśnia kosmolog.

– Doskonałym uzupełnieniem oksybracji będzie zabieg wprowadzający składniki aktywne w głąb naskór-

ka – mezoterapia bezigłowa. Podczas zabiegu odpowiednie dobrane substancje odżywcze są wtłaczane w głębsze warstwy za pomocą impulsów elektrycznych, elektroporacji i ultradźwięków. Po takiej pielęgnacji skóra będzie dobrze odżywiona, dotleniona i nabierze blasku.

reklama

WRÓĆ DO FORMY!

Honorujemy karty:

STREFA FITNESS
STREFA SIŁY
STREFA CARDIO
STREFA CROSS
STREFA FUNKCJONALNA
STREFA SAUNY
TRENING PERSONALNY
DIETETYK

www.strefaruchu.com.pl

SAUNA CZEKA!

Recepcja klubu:
794 555 082

Tarnowskie Góry
ul. Fińska 22
STREFA RUCHU

reklama



*na szczególne okazje zachęcamy
do zakupu bonów podarunkowych*

*Bytom
ul. Parkowa 1
tel. 32 400 47 30
repcja@gbpark.bytom.pl*



*Zapraszamy do skorzystania
z naszych zabiegów:*

- ❖ *makijaż permanentny,*
- ❖ *laminowanie brwi,*
- ❖ *lifting rzęs + laminowanie + botox,*
- ❖ *henna pudrowa z regulacją brwi,*
- ❖ *mezoterapia bezigłowa,*
- ❖ *manicure,*
- ❖ *pedicure,*
- ❖ *masaże relaksacyjne,*
- ❖ *kwasy,*
- ❖ *podologia.*



reklama



Animed
NIEPUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

ul. Piłsudskiego 9a, 42-600 Tarnowskie Góry,
tel: 32 285 57 61, 32 793 43 22

NZoz Animed zapewnia szeroki zakres kompleksowych usług opieki zdrowotnej. Mamy w pełni wyposażone centrum medyczne, a nasi lekarze są licencjonowanymi specjalistami mającymi wieloletnią praktykę.

Zakład posiada kontrakt z NFZ, prowadzi poradnie:

- lekarza POZ • chorób metabolicznych • diabetologiczną
- endokrynologiczną • ginekologiczno-położniczą
- internistyczną • kardiologiczną • neurologiczną
- okulistyczną • psychologiczną • urologiczną
- alergologiczną • laryngologiczną • medycyny pracy
- ortopedyczną • preluksacyjną • reumatologiczną
- leczenia jaskry • nefrologiczną • wad postawy
- okulistyczną dla dzieci • dermatologiczną
- pulmonologiczną • zdrowia psychicznego

PORADNIA MEDYCYNY PRACY – badania kierowców

Poradnia Kardiologiczna prowadzi w ramach umowy z NFZ kontrolę i programowanie urządzeń wszczepialnych marki „Medtronic” (rozzruszników i kardiowerterów).

reklama



Salon Fryzjerski Koszowski

Zapraszamy

pn-pt: 7:00 do 20:00, sb: 7:00 do 15:00

42-600 Tarnowskie Góry, ul. Krakowska 14
tel. 32 285 47 67 www.koszowski.pl 

reklama



PRODENT
NOWOCZESNA STOMATOLOGIA

*** STOMATOLOGIA
LUTY

KOMPLEKSOWA STOMATOLOGIA

- Protezy całkowite, częściowe i estetyczne
- Implanty, korony i mosty
- Chirurgia stomatologiczna
- Leczenie zachowawcze z endodoncją
- Medycyna estetyczna - konsultacje i zabiegi

Pracownia rtg - zdjęcia panoramiczne i cefalometryczne

WYBIELANIE ZĘBÓW METODĄ NAKŁADKOWĄ + HIGIENIZACJA
- w promocyjnym pakiecie do 15 grudnia

Tarnowskie Góry - Osada Jana, ul. Pogodna 3c, tel. 609 86 89 44, 32 285 89 44
www.prodent.tgory.pl

GDY BÓL GŁOWY WYMAGA REHABILITACJI

Ból w skroniach, za oczami, w obrębie uszu i szczęki. Gdy problem nawraca, a tabletki przynoszą tylko chwilową ulgę, przyczyną problemu może być przeciążenie stawu skroniowo-żuchwowego. Problem dotyka obecnie aż 35 milionów osób na świecie, w tym głównie kobiet.

AGNIESZKA GABAŁA

Rehabilitację zwykle kojarzymy z zabiegami w obrębie kręgosłupa czy terapią umożliwiającą powrót do sprawności po wypadku. Ostatnio jednak coraz częściej mówi się o rehabilitacji prowadzonej w okolicy głowy – a dokładniej stawu skroniowo-żuchwowego (tzw. TMJ). – Długotrwałe napięcie mięśniowe, wywołane nieustannym stresem w pracy czy w życiu prywatnym, to najczęstsza przyczyna przeciążeń tego stawu. Okolice skroni i żuchwy są połączone z nerwem trójdzielnym, którego obszarem oddziaływania jest twarzoczaszka i szyjny odcinek kręgosłupa. Właśnie dlatego wszelkie

problemy w obrębie TMJ są przyczyną silnego, nawracającego bólu w obrębie głowy i karku – wyjaśnia Michał Żurek, magister fizjoterapii w Centrum Rehabilitacji i Odnowy Biologicznej Naturalmed w Tarnowskich Górach.

Dziwne trzaski, piasek w uchu

Ból głowy może mieć wiele przyczyn i postaci. Ten spowodowany dysfunkcją stawu skroniowo-żuchwowego obejmuje skronie, potylicę, szyję, może być też zlokalizowany za oczami i w okolicy uszu. Ból uszu dośkwiera pacjentom również podczas jedzenia.

– Przeciążenia TMJ są też powodem „przeskakiwania” stawu i bólu podczas szerokiego otwierania i zamyka-

nia ust. Kolejnym objawem są problemy stomatologiczne: zgrzytanie i ścieranie zębów, czyli tzw. bruksizm. Pojawiają się również niepokojące dźwięki w obrębie głowy, trzaski czy trzeszczenie, często opisywane jako uczucie „piasku w uchu” czy zatkanego ucha. Do tego dochodzą nawracające dolegliwości bólowe odcinka szyjnego kręgosłupa – wymienia Michał Żurek.

Aparat ruchowy narządu żucia odpowiada za szereg podstawowych, codziennych czynności, takich jak przeżuwanie, artykulacja, oddychanie, połykanie czy odczuwanie smaku. Dlatego dotkliwe, długotrwałe objawy coraz częściej stają się przyczyną zaburzeń psychicznych, takich jak depresja – i wymagają terapii.

Zamiast tabletek – zadanie domowe

Gdy pojawia się ból, statystyczny Polak najczęściej sięga po tabletkę. Niestety, środki przeciwbólowe przynoszą tylko chwilową ulgę i nie wyeliminują źródła dolegliwości. Kluczem do sukcesu jest postawienie trafnej diagnozy. Zdarza się, że problem jest bardziej zaawansowany. Wtedy konieczna jest współpraca ze specjalistą: ortopedą, stomatologiem czy ortodontą. Może być również potrzebne wykonanie dodatkowych badań, w tym rezonansu magnetycznego.

– Poznanie przyczyny problemu umożliwia opracowanie skutecznych technik terapeutycznych i rozpoczęcie rehabilitacji. Zwykle potrzeba co najmniej 6 wizyt



Ból głowy spowodowany dysfunkcją stawu skroniowo-żuchwowego obejmuje skronie, potylicę, szyję, może być też zlokalizowany za oczami i w okolicy uszu

FOT. CANVA.COM

w gabinecie fizjoterapeutycznym, odbywających się raz w tygodniu. Pacjenci dostają też „zadanie domowe” – ćwiczenia, które wykonują we

własnym zakresie, między spotkaniami. To pierwszy krok do powrotu do normalnego życia, już bez bólu – podkreśla Michał Żurek.

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 – Miha Bodytec
- ✓ Rehabilitacja wad postawy u dzieci
- ✓ Konsultacje lekarskie w zakresie ortopedii (lekarz Piotr Szymik)
- ✓ Zabiegi akupunktury (Agnieszka Tyrtania-Ostałowska)

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

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

www.naturalmedtg.pl

ZABIEG POD CHOINKĘ. JAK WYBRAĆ BON PREZENTOWY?

Popularnością cieszą się masaże i zabiegi typu SPA. Można zainwestować w bon kwotowy, który pozwoli wybrać dowolną usługę w danym przedziale cenowym. Bon imienny łatwo zrealizujemy nawet gdy voucher gdzieś się zawieruszy.

AGNIESZKA GABAŁA

Trafiony prezent to taki, który nie zalega w szafie, zbierając kurz – a przy okazji najzwyklej się nam przyda. Stąd coraz większa popularność voucherów i bonów podarunkowych, które w okresie przedświątecznym swoim klientom oferują m.in. salony kosmetyczne. Czym kierować się przy wyborze konkretnej oferty, o co warto zapytać przed zakupem i jaki zabieg wybrać, gdy niewiele wiemy o pielęgnacyjnych nawykach osoby, którą zamierzamy obdarować?

Kwotowy, imienny i elastyczny

Kupując bon podarunkowy do gabinetu kosmetycz-

nego, możemy zdecydować się na voucher na konkretny zabieg, ale też umożliwić komuś wybór dowolnej usługi w wybranej kwocie. – To z pewnością bardziej bezpieczna alternatywa w przypadku gdy nie posiadamy wiedzy na temat preferencji, ale też potrzeb danej osoby. Wyboru konkretnej usługi można dokonać dopiero w gabinecie, po rozmowie z kosmologiem, który oceni kondycję skóry – podpowiada Iwona Górnik, manager Gabinetów BIO-BODY w Radzionkowie.

Voucher „kwotowy” jest też rozwiązaniem bardziej elastycznym. Umożliwia zarówno częściowe pokrycie kosztów droższej usługi i dopłacenie reszty, jak również

wykorzystanie go na raty, na przykład umawiając się na kilka drobniejszych zabiegów.

– Warto też zdecydować się na bon imienny. Zaksięgowany w systemie, będzie widoczny na karcie klienta i będzie można z niego skorzystać, nawet gdy gdzieś się zawieruszy. Polecam też zapytać o przedświąteczne oferty specjalne. W naszym gabinecie, w prezencie, do bonu „dorzucamy” gratis określoną kwotę. Istotną informacją jest też okres, w którym możemy bon wykorzystać – podpowiada Iwona Górnik.

Modne masaże, pachnące kalendarze

Decydując się na konkretną usługę w gabine-

cie, lepiej nie wybierać zabiegów inwazyjnych czy przeznaczonych wyłącznie dla konkretnego typu cery. – W takim przypadku lepszym wyborem będą relaksujące zabiegi w formie rytuałów, np. ajurwedyjski masaż kamieniami półszlachetnymi. To ciekawa alternatywa dla popularnego masażu czarnymi kamieniami bazaltowymi, wykorzystująca elementy pracy na czakrach, muzykoterapii, aromatoterapii i litoterapii. Coraz większym zainteresowaniem cieszą się też masaże okolicy twarzy, jak np. intensywnie liftingujący zabieg obejmujący m.in. refleksoterapię kulanymi i kinezjotaping – wy-
mienia manager gabinetu

BIO-BODY. Inną propozycją mogą być ujędrniające i liftingujące zabiegi aparaturowe na twarz i ciało, jak na przykład endermologia. Przydatne okazują się bony na zabiegi bankietowe, które zapewniają widoczną poprawę kondycji skóry bezpośrednio po opuszczeniu gabinetu kosmetycznego. Można też zdecydować się na zabiegi typu SPA, delikatne zabiegi oczyszczające, manicure, pedicure czy profesjonalny makijaż.

– Jeżeli jednak mimo bogatej oferty gabinetu nie zdecydujemy się na bon prezentowy, można wybrać zestaw kosmetyków lub kalendarz adwentowy, w którym, zamiast czekoladek, znajdziemy ampułki z substancjami



W ofercie salonów kosmetycznych pojawiły się już świąteczne bony prezentowe. Na jaką usługę warto się zdecydować?

FOT. CANVA.COM

aktywnymi renomowanej firmy kosmetycznej – podpowiada Iwona Górnik.

reklama

WYKwalifikowana KADRA

NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI URZĄDZENIA

PODOLOG

SPA FOR CANCER

BEZPŁATNA OPIEKA DLA DZIECI

ODDZIELNE GABINETY

PARKING DLA KLIENTÓW

UDOGODNIENIA DLA NIEPEŁNOSPRAWNYCH

BONY PODARUNKOWE

EKSTRA BONUSY

NAJLEPSZA KAWA

★ Podaruj relaks ★

DO ZAKUPU BONU PODARUNKOWEGO ZA MIN. 300 ZŁ, 50 ZŁ W PREZENCIE

* OFERTA WAŻNA DO 24.12.22 DO GODZ. 13.00

BIO-BODY

GABINETY KOSMETYCZNE
TEL. 690 008 800
RADZIONKÓW UL. GAJDASA 1 B

reklama



Towiko

DREWNIANE, EKOLOGICZNE ZABAWKI

CHU Hala
Tarnowskie Góry, ul. Nakielska 1
577-774-064, www.towiko.pl
Dostawa na terenie
Tarnowskich Gór, Bytomia i Gliwic



reklama



Leomed
centrum
medyczne

Labmed
Zdrowie pod kontrolą

**Zapraszamy do nowo otwartego
punktu pobrań krwi
oraz gabinetów specjalistycznych
przy ul. Słoneczników 23
w Tarnowskich Górach**

**Punkt czynny: pon, czw - 6.00-10.00
sob 7.00-10.00**

TEL. +48 516 865 105 **WWW.LEOMED.PL**
JESTEŚMY NA FB I INSTAGRAMIE

reklama

MANUALMED CENTRUM REHABILITACJI

**Oferujemy zabiegi fizjoterapeutyczne
oraz zabiegi terapii manualnej**

- OMT KALTENBORN
- BOBATH
- TERAPIA POWIĘZIOWA LUIGI STECCO
- USG NA POTRZEBY FIZJOTERAPII
- TERAPIA WISCELARNA
- TERAPIA PUNKTÓW SPUSTOWYCH
- TERAPIA MANUALNA
- KINESIOTAPING
- INDYWIDUALNE TRENINGI FUNKCJONALNE
- ĆWICZENIA WAD POSTAWY
- FALA UDERZENIOWA
- MASAŻ
- KOMPLEKSOWA FIZYKOTERAPIA
- PNF
- REHABILITACJA PO URAZACH ORTOPEDYCZNYCH,
NEUROLOGICZNYCH I SPORTOWYCH



Jesteśmy jedynym gabinetem rehabilitacji
w obrębie Tarnowskich Gór, którego terapeuci
posiadają **Międzynarodowy Certyfikat Terapii
Manualnej Kaltenborn Evjenth International
OMT Kaltenborn Evjenth Concept**
oraz **Terapii Powięziowej Luigi Stecco.**

Jana III Sobieskiego 32
Tarnowskie Góry
manualmed.com.pl **☎ 602 639 391**

reklama



BEZPŁATNE BADANIE WZROKU

Serdecznie zapraszamy, przyjdź i zbadaj swój WZROK



Salon Visions Optyk
Rynek 5a
Tarnowskie Góry
telefon: 32 724 18 88



Salon Visions Optyk
ul. Krakowska 8
Tarnowskie Góry
telefon: 32 726 74 17



KUPON -20% na okulary (oprawy + szkła)
500 zł na soczewki progresywne

pracownia  optyczna

Kupon ważny do 30.12.2022

Jubileusz TO TU w Tarnowskich Górach

20 lat temu powstał Tarnogórski Ośrodek Terapii Uzależnień, Profilaktyki i Pomocy Psychologicznej TO TU. Z tej okazji w TCK w Tarnowskich Górach zorganizowano konferencję.

Jak podkreślał Piotr Sobczak, dyrektor TO TU, ośrodek to efekt pracy i decyzji wielu osób, mniej lub bardziej widocznych. Powstał w kręgu osób odpowiedzialnych za sprawy społeczne i decydujących o losach Tarnowskich Gór, a burmistrzem był wówczas Piotr Hanysek, jego zastępcą ds. społecznych Stanisław Beśka a pełnomocnikiem ds. uzależnień Bożena



Do Piotra Sobczaka ustawiła się kolejka z prezentami. Pierwszy był burmistrz Arkadiusz Czech

FOT. JAROSŁAW MYŚLIWSKI

na Boruta-Gojny. Dyrektor Sobczak dziękował też późniejszym wódcarzom miasta, współpracującym instytu-

cją, a zwłaszcza zespołowi TO TU.

Jubileuszowym obchodom towarzyszyła konferencja

„Tożsamość jako wewnętrzne centrum organizacji zdrowia psychicznego i życia w trzeźwości. Śląska tożsamość: zasób czy balast w procesie zdrowienia?”.

– Można powiedzieć, że mamy za sobą 20 lat wspólnej wędrówki po meandrach ludzkiej tożsamości – powiedział Arkadiusz Czech, burmistrz Tarnowskich Gór. Stwierdził, że czasy istnienia ośrodka z początku wcale niełatwe, dzisiaj choć nie ła-

twiejsze, to jednak są efektywniejsze.

– Z punktu widzenia osoby odpowiedzialnej za finanse miasta zawsze z zadowoleniem przyjmuję informację, że coraz większą część w pokryciu kosztów funkcjonowania ośrodka stanowią środki pozyskiwane z NFZ, a udział budżetu gminy jest coraz mniejszy – dodał burmistrz Czech.

Starosta tarnogórski Krystyna Kosmala życzyła, żeby

kolejne jubileusze były tak radosne jak dzisiejszy i były okazją do chwalenia się sukcesami.

Gdy wyczerpała się kolejka osób z życzeniami, rozpoczęła się konferencja.

– Zainspirowała mnie do pochylecia się nad tym tematem książka Zbigniewa Rokity „Kajś”. To sposób patrzenia na naszą tożsamość z bardzo dojrzałego i nowoczesnego punktu widzenia – stwierdził Piotr Sobczak. (MIR)

Badania profilaktyczne

W Wielospecjalistycznym Szpitalu Powiatowym w Tarnowskich Górach wystartował program profilaktyczny „Świadomy pacjent”. Program realizowany jest we współpracy z powiatem tarnogórskim.

Z programu mogą skorzystać mieszkańcy powiatu

tarnogórskiego w wieku od 30 do 55 lat. Głównym celem badań jest wczesne wykrywanie nadciśnienia tętniczego, które jest czynnikiem zwiększającym ryzyko udaru mózgu.

Szczegółowych informacji odnośnie programu można

zasięgnąć na stronie szpitala: wspsa.pl

Zgłoszeń do programu dokonywać można elektronicznie na adres poczty: sp2ed@wpsa.pl w treści podając imię i nazwisko oraz numer telefonu.

(EKA)

ogłoszenie

KUPIĘ TEREN INWESTYCYJNY NA TERENIE TARNOWSKICH GÓR.

TEL. 883 351 578





**SKORZYSTAJ
Z DOFINANSOWANIA
DO 18 000 ZŁ**

**Program
CZYSZE POWIETRZE**




OSZCZĘDNE, EKOLOGICZNE CIEPŁO
DLA TWOJEJ RODZINY

FUNDAMENT SAMOPOCZUCIA

FABRYCZNY MONTAŻ PRODUCENTA
tel. 604 220 312, 730 066 088
WWW.METALTERES.COM.PL

**Kociot na
CIĘŻKIE CZASY!!!**



Black Friday
nawet -35%
od 6299 zł netto

Nasi na drugim miejscu

20 listopada w Piekarach Śląskich odbył się finał Drużynowych Mistrzostw Śląska do lat 20 połączony z Turniejem Niepodległości.

Tytuł drużynowych mistrzów Śląska wywalczył HKS Szopienice – 4174,0 pkt., a drugie miejsce zajął GKS Transbed Andaluzja z Piekar Śląskich. W Turnieju Niepodległości rozgrywanym z okazji 100-lecia klubu GKS Andaluzja w kategorii



20 listopada w Piekarach Śląskich odbył się finał Drużynowych Mistrzostw Śląska do lat 20

FOT. ARCHIWUM ŚLĄSKIEGO ZWIĄZKU PODNOSZENIA CIĘŻARÓW

open najlepsza wśród kobiet była Wiktoria Skowron (GKS Transbed Andaluzja)

z dorobkiem 201,1 pkt (74 kg w rwaniu i 101 kg w podrzucie).

reklama

Lek. med. Danuta Pawlik-Knapik
specjalista chirurgii plastycznej
tel. 502-689-983 mail: danuta.pawlik@wp.pl

Oferujemy zabiegi:

- powiększanie, pomniejszanie, podnoszenie piersi,
- zmarszczek twarzy, korekta powiek górnych, dolnych,
- podniesienie skóry brzucha, ramion, ud, pośladków,
- korekcje nosa (części kostnej, chrząstnej), korekcje odstających małżowin usznych,
- operacje, zabiegi, usuwanie znamion skórnych, nowotworów skóry twarzy i powłok ciała,
- zabiegi medycyny estetycznej - Botox, wypełniacze tkankowe.

Miejsca przyjęć - konsultacji:

SANTI-MED, ul. K. Miarki 8/1, Tarnowskie Góry
czwartki 8.00 - 10.00, tel. 32 285 87 62.

Centrum Medyczne GABOS, ul. Inwalidów Wojennych 79, Piekary Śląskie,
środy 15.00 - 17.00, tel. 885 211 128.

Brasil z certyfikatem

Miejsca na podium zawodników piekarskiego klubu: juniorki U 15: II m. – Hanna Borys, seniorki: I m. – Wiktoria Skowron, II m. – Roksana Bukarz, III m. – Julianna Michalik, juniorzy U 15: II m. – Igor Garbowski, III m. – Piotr Szymański, seniorzy: I m. – Dariusz Szymański, II m. – Artur Borucki, III m. – Wojciech Borys.

Organizatorem głównym zawodów był GKS Transbed Andaluzja, a sędzią głównym – prezes Śląskiego Związku Podnoszenia Ciężarów Jerzy Michura. (ESP)



FOT. ARCHIWUM KLUBU

reklama

GABINET UROLOGICZNY

dr n. med. Wojciech Martula
specjalista urolog, chirurg

- choroby układu moczowego - prostaty - niepłodność męska
- stulejka - nietrzymanie moczu u kobiet - konsultacje - badania
- USG - zabiegi operacyjne

Chirurgiczne usuwanie zmian skórnych: brodawki - guzki - blizny
+ badania histopatologiczne.

Przyjmuje MĘŻCZYZN, KOBIETY I DZIECI.

Tarnowskie Góry LUXAR-MED
ul. Mickiewicza 23
tel. 32-450-07-87, 695-923-028.

UKS Przedszkole Piłkarskie Brasil znalazło się w gronie szkółek piłkarskich z certyfikatem nadawanym przez Polski Związek Piłki Nożnej.

Wyróżnienie odebrał prowadzący szkołę Sylwester Kurek podczas listopadowej gali Podokręgu Zabrze. Na zdjęciu z prezesem Śląskiego Związku Piłki Nożnej Henrykiem Kulą.

(A)

reklama





HO,HO,HO!

CZY SĄ TU JAKIEŚ GRZECZNE DZIECI?

3 GRUDNIA, GODZ. 11:00 - 19:00

ODWIEDŹ MIKOŁAJA, ZAPOZUJ Z NIM I ODBIERZ PAMIĄTKOWE ZDJĘCIE.

DLA DZIECI WARSZTATY TWORZENIA KALENDARZY ADWENTOWYCH.

AL. J. NOWAKA-JEZIORAŃSKIEGO 25, BYTOM

atrium-plejada.pl





SUPERZWIERZAKI WYBRANE! GRATULUJEMY

Walka była zacięta, ale już wszystko wiadomo. Rozstrzygnęliśmy plebiscyt Gwarka na Superzwierzaki w obiektywie. Poniżej lista nagrodzonych.

W głosowaniu esemesowym najwięcej punktów zdobył pies Harry, którego zgłosił pan Rafał Bieniek. Nagrodą jest bon na zakupy o wartości 500 zł w sklepie internetowym z akcesoriami dla psów i kotów e-HUNTER.

Miejsce drugie zdobyła kotka Zuzia, zgłoszenie przesłała pani Sandra Kozłowska. Nagrodą jest bon o wartości 300 zł do sklepu e-HUNTER.

Miejsce trzecie zajęły Milka i Negro. Zdjęcie nadesłała pani Aleksandra Szafruga. Nagrodą jest bon o wartości 150 zł również do sklepu e-HUNTER.

Redakcja Gwarka przyznała też dwie nagrody pozaregulaminowe, ufundowane przez partnerów plebiscytu. Pierwszą z nich jest indywidualne, dwugodzinne spotkanie

szkoleniowe, którego celem jest rozwój psa w wybranym kierunku, ufundowane przez Ośrodek Szkoleniowy PSIKUrS w Laryszowie. Nagroda trafia do pani Patrycji Maciejewskiej, która nadesłała zdjęcie psa Precelka.

Druga nagroda to konsultacja z kocim behawiorystą z Kociej Strefy, działającej pod szyldem firmy Psi Start z Tarnowskich Gór. Otrzymuje ją pani Patrycja Dłuska, która nadesłała fotografię kota Axela.

Dodatkowo dziennikarze Gwarka zdecydowali nagrodzić wyróżniające się zdjęcia. Nagrody trafiają do pań: Patrycji Korzus – za zdjęcie przedstawiające psa Emi, Oliwii Garczarczyk – za fotografię psa o imieniu Java i Anny Filipowicz – za zdjęcie przedstawiające kota o imieniu Billy. Każda z pań otrzyma bon zakupowy o wartości 100 zł do jednego ze sklepów zoologicznych. Bardzo dziękujemy wszystkim za udział w zabawie, a laureatom gratulujemy.



I miejsce Harry

FOT. ZDJĘCIE KONKURSOWE



Zuzia – miejsce II

FOT. ZDJĘCIE KONKURSOWE

O sposobie odbioru nagród laureatów poinformujemy telefonicznie. (EKA)



Milka i Negro – miejsce III

FOT. ZDJĘCIE KONKURSOWE



Java. Zdjęcie nadesłała Oliwia Garczarczyk

FOT. ZDJĘCIE KONKURSOWE



Billy. Fotografię nadesłała Anna Filipowicz

FOT. ZDJĘCIE KONKURSOWE



Emi. Zdjęcie nadesłane przez panią Patrycję Korzus

FOT. ZDJĘCIE KONKURSOWE



Nagroda w postaci spotkania ufundowanego przez Ośrodek Szkoleniowy PSIKUrS w Laryszowie trafia do pani Patrycji Maciejewskiej, która nadesłała zdjęcie psa Precelka

FOT. ZDJĘCIE KONKURSOWE



Druga nagroda to konsultacja z kocim behawiorystą. Nagroda trafia do pani Patrycji Dłuskiej, która nadesłała fotografię kota Axela

FOT. ZDJĘCIE KONKURSOWE

PRZEWODNIK KULTURALNY

TARNOWSKIE GÓRY

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

3 grudnia, godz. 9 – Górnośląskie Spotkania z Miastami: Chorzów, TCK rozpoczyna cykl wycieczek po górnośląskich miastach, po których oprowadzi dr Jacek Kurek, wstęp wolny.

Galeria Przytyk: Wystawa „(Nie)widoczne” Marcjanny Wysockiej, piekarszanki, absolwentki „Plastyka”, wstęp wolny.

Miejskie Kino Olbrzym: Festiwal filmowy „Młodzi zdolni – kino polskie”: 2.12, godz. 18 – film „Silent Twins” i spotkanie z reżyserką Agnieszką Smoczyńską, 3.12, godz. 17 – „Johnny” i spotkanie z Piotrem Trojanem, 4.12, godz. 18 – prelekcja dr Justyny Budzik i pokaz filmu „Apokawixa”, 18/22 zł; 3.12, godz. 14 – „Świąteczny cud”, prowadzenie: Adriana Prodeus, 14/18 zł, 4.12, godz. 14 – „Serce dębu”, 14/18 zł, godz. 16 – „Ania”, 14/18 zł.

DKF Olbrzym: 1.12, godz. 18 – wykład dr. Pawła Sekuły „Wojna na Ukrainie i jej konsekwencje dla rozwoju stosunków polsko-ukraińskich” i pokaz filmu „Syndrom Hamleta”, 12/15 zł.

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

2 grudnia, godz. 16 – Kreatywne Piątki: warsztaty rękodzieła dla dzieci w wieku 7-12 lat – aniołki ze sznurka, 15 zł.

► **Miejska Biblioteka Publiczna, ul. Zamkowa 5, tel. 32-285-41-60**
29 listopada, godz. 16 – zajęcia i warsztaty dla dzieci od 10 lat „Magiczny świat postaci z Harry’ego Pottera”, każdy wykona własną różdżkę, wstęp wolny, zapisy.

Do 3 grudnia można zgłaszać prace do konkursu plastycznego „Dear Santa” (dzieci w wieku 5-7 lat), praca w formacie A4, technika dowolna, ma przedstawiać wymarzony prezent podpisany w dowolnym obcym języku.

► **Galeria Sztuki „Inny Śląsk”, ul. K. Miarki 2, tel. 32-285-54-73**
Wystawa „Zapomniane sąsiedztwo” Greta Grabowskiej (do 30.11).

PIEKARY ŚLĄSKIE

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

Kino Ciszcie: „Listy do M. 5” – 29.11-1.12, godz. 18; „Zdarzyło się” – 30.11, godz. 20.15; „Prorok” – 1.12, godz. 16; „Wielki zielony krokodyl domowy” – 2-3, 5-6.12, godz. 15.30, 17.30, 4.12,

godz. 15,17; „Czarna pantera – Wakanda w moim sercu” – 2-3, 5-6.12, godz. 19.30, 4.12, godz. 19.

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

► **OK „Andaluzja”, ul. Oświęcimska 45, tel. 32-284-56-20**

3 grudnia, godz. 14-19 – koncert finałowy Piekarskiego Przeglądu Twórczości Muzycznych.

RADZIONKÓW

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

30 listopada – I etap konkursu talentów wokalnych Talentiada 2022, on-line, zgłoszenia do 30.11, II etap – 11 grudnia, na żywo, 3 grudnia, godz. 17 – widowisko muzyczne „Górnośląska barbórka”, zabrzmia najpopularniejsze górnicze melodie i przyśpiewki, wystąpią m.in.: Damian Mitas, Antoni Tomczyk, Łukasz Wylęzek, Jakub Zorzycki, chór Harfa, orkiestra Power of Winds, obecni i byli tancerze „Małego Śląska”, mieszkańcy Radzionkowa, 27 zł.

MIASTECZKO ŚLĄSKIE

► **Park Rubina**

3 grudnia, godz. 15-21 – jarmark adwentowy.

NAKO ŚLĄSKIE

► **Gminny Ośrodek Kultury, ul. Główna 52, tel. 32-284-35-57**

9 grudnia, godz. 17 – rodzinne warsztaty świąteczne: ozdoby choinkowe z papierowych pasków, zapisy.

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

2 grudnia, godz. 18 – wernisaż zbiorowej wystawy fotografii członków ZPAF, okręg śląski „Siła detalu” z cyklu „Świadomość kadru”, w programie: dyskusja o detalu w fotografii.

Wystawy: zbiorowa pedagogów i studentów katedry rzeźby w materiale ASP w Krakowie oraz zaproszonych artystów, „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**

4 grudnia, godz. 12 – rajza z dr. Łukaszem Zimnochem, zbiórka w Pałacu Kawalera, na trasie: ruina starego zamku, kościół pw. Dobrego Pasterza, zespół fontann, amfiteatr,

4 grudnia, godz. 15 – spotkanie z Mikołajem, godz. 12-18 – jarmark świąteczny.

TĄPKOWICE

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

5 grudnia, godz. 17 – spotkanie z Mikołajem i rozdanie nagród konkursowych,

7 grudnia, godz. 15.30 – warsztaty wypieku ciast i ciasteczek „Świąteczne pierniczenie”, liczba miejsc ograniczona.

BYTOM

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

BCKino: „Menu” – do 1.12, godz. 19.30, 15 zł; „Dziwny świat” – do 1.12, godz. 15.30, 17.30, 2-8.12, godz. 15.15, 17.15, 15 zł; „Na pełny etat” – do 1.12, godz. 19, 13 zł; „Kociarze” – 2-8.12, godz. 17.30, 9-15.12, godz. 19, 13 zł; „Pięć diabłów” – 2-8.12, godz. 19.15, 13 zł; „Śubuk” – 2-8.12, godz. 19.30, 9-15.12, godz. 17.15, 15 zł.

ogłoszenia

BURMISTRZ MIASTA RADZIONKÓW INFORMUJE

o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Radzionków przy ul. Męczenników Oświęcimia 42 na okres 21 dni, tj. od dnia 29.11.2022 r. do dnia 20.12.2022 r. wykazu nr 41/2022, obejmującego części nieruchomości, położonych w Radzionkowie w rejonie ul. M. Dąbrowskiej – Jesionowej, przy ul. Długiej oraz przy ul. Reymonta, przeznaczonych do wydzierżawienia na czas oznaczony do lat trzech w drodze bezprzetargowej.

BURMISTRZ MIASTA RADZIONKÓW INFORMUJE

o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Radzionków przy ul. Męczenników Oświęcimia 42 na okres 21 dni, tj. od dnia 29.11.2022 r. do dnia 20.12.2022 r. wykazu nr 40/2022, obejmującego część nieruchomości, położonej w Radzionkowie przy ul. Księżogórskiej, przeznaczonej do wydzierżawienia na czas nieoznaczony w drodze bezprzetargowej.

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGACH

Burmistrz Miasta Kalety

ogłasza trzeci ustny nieograniczony przetarg na zbycie prawa użytkowania wieczystego nieruchomości:

Lp.	Oznaczenie nieruchomości według księgi wieczystej oraz ewidencji gruntów i budynków. Opis oraz powierzchnia nieruchomości:	Przeznaczenie nieruchomości:	Cena wywoławcza	Termin i miejsce przetargu	Wysokość wadium	UWAGI
1.	- Działka nr ewid. 545/64 o powierzchni 0,0266 ha. - Działka nr ewid. 547/64 o powierzchni 0,1125 ha. Położenie – Kalety ul. Łokietka, arkusz mapy 13, obręb Kalety, użytek ewidencyjny B, dostępność komunikacyjna bardzo dobra, wjazd na nieruchomość bezpośrednio od drogi publicznej o nawierzchni bitumicznej – ul. Łokietka, własność nieruchomości – właścicielem nieruchomości jest Skarb Państwa, użytkownikiem wieczystym Gmina Kalety, dla działki Sąd Rejonowy w Tarnowskich Górach prowadzi księgę wieczystą GL1T/00078131/3	Zgodnie z obowiązującym miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego, zatwierdzonym uchwałą Rady Miejskiej w Kaletach Nr 102/XII/2011 z dnia 1 grudnia 2011 r. w sprawie miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego „Kalety Zachód” (Dz. Urz. woj. Sl. z dnia 26 stycznia 2012 roku, poz. 527, zmiana z 2015 r., poz. 4417, zmiana z 2017 r. poz. 4445, zmiana z 2017 r. poz. 4887, zmiana z 2018 r. poz. 775) przedmiotowa nieruchomość znajduje się w obszarze oznaczonym symbolem 3MW3 tereny zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej oraz częściowo w terenie drogi dojazdowej oznaczonej symbolem 4KDD79.	86.000,00zł + podatek VAT (osiemdziesiąt sześć tysięcy złotych)	Przetarg odbędzie się w dniu 12 stycznia 2023 roku o godzinie 10.00 w Urzędzie Miejskim w Kaletach przy ul. Żwirki i Wigury 2, II piętro – sala posiedzeń nr 24 lub 25.	10.000,00 zł (dziesięć tysięcy złotych)	Działka 545/64 o kształcie wydłużonym stanowi dostęp do drogi publicznej dla działki ewidencyjnej nr 547/64. Nieruchomość częściowo utwardzona płytami betonowymi. Działka 547/64 posiada kształt regularny. Nieruchomość niezabudowana, nieutwardzona – porośnięta nieuporządkowaną zielenią niską częściowo zakrzewiona, częściowo ogrodzona.
2.	Działka nr ewid. 546/64 o powierzchni 0,0961 ha. położenie - Kalety ul. Łokietka, arkusz mapy 13, obręb Kalety, użytek ewidencyjny B, dostępność komunikacyjna bardzo dobra, wjazd na nieruchomość bezpośrednio od drogi publicznej o nawierzchni bitumicznej – ul. Łokietka, własność nieruchomości – właścicielem nieruchomości jest Skarb Państwa, użytkownikiem wieczystym Gmina Kalety, dla działki Sąd Rejonowy w Tarnowskich Górach prowadzi księgę wieczystą GL1T/00078131/3	Zgodnie z obowiązującym miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego, zatwierdzonym uchwałą Rady Miejskiej w Kaletach Nr 102/XII/2011 z dnia 1 grudnia 2011 r. w sprawie miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego „Kalety Zachód” (Dz. Urz. woj. Sl. z dnia 26 stycznia 2012 roku, poz. 527, zmiana z 2015 r., poz. 4417, zmiana z 2017 r. poz. 4445, zmiana z 2017 r. poz. 4887, zmiana z 2018 r. poz. 775) przedmiotowa nieruchomość znajduje się w obszarze oznaczonym symbolem 3MW3 tereny zabudowy mieszkaniowej wielorodzinnej oraz częściowo w terenie drogi dojazdowej oznaczone symbolem 4KDD79	61.000,00zł + podatek VAT (sześćdziesiąt jeden tysięcy złotych)	Przetarg odbędzie się w dniu 12 stycznia 2023 roku o godzinie 10.30 w Urzędzie Miejskim w Kaletach przy ul. Żwirki i Wigury 2, II piętro – sala posiedzeń nr 24 lub 25.	8.000,00 zł (osiem tysięcy złotych)	Działka posiada kształt regularny. Nieruchomość z częściowym ogrodzeniem. Posadowione są dwa garaże konstrukcji lekkiej nie związane trwale z gruntem.

Uwagi do ww. nieruchomości:

- Tereny objęte ochroną historycznego układu przestrzennego oraz zachowanych elementów o wartościach zabytkowych. Ograniczenie nowych realizacji do lokalizacji w głębi zespołu obiektów pomocniczych, o wysokości do jednej kondygnacji oraz małej architektury oraz usunięcia współczesnych obiektów dysharmonizujących.
- Stawka procentowa opłaty z tytułu użytkowania jest ustalana przez Starostę Tarnogórskiego wykonującego zadania z zakresu administracji rządowej. Termin wnoszenia opłaty – do 31 marca każdego roku. Opłata może podlegać waloryzacji zgodnie z zasadami, o których mowa w art. 5 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami.

Informacja o miejscu wywieszenia i publikacji ogłoszenia:

Ogłoszenie o przetargu zostało wywieszone na tablicach ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Kaletach przy ul. Żwirki i Wigury 2 oraz na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Miasta Kalety (www.bip.kalety.pl)

Dane teleadresowe, pod którymi można uzyskać szczegółowe informacje dotyczące przetargu:

Urząd Miasta Kalety, ul. Żwirki i Wigury 2, 42-660 Kalety, nr tel. 34-352-76-48, w godzinach pracy Urzędu.

SKŁAD
OPAŁU

- węgiel,
- drewno opałowe oraz kominkowe.

602-32-12-26

Przyjmę pracownika do prac ogólnych,
POMOCNIK DO MAGAZYNU
(chętnie widziany górnik na emeryturze).

Oferty prosimy kierować na maila:
biuro@madson3d.pl
Telefon kontaktowy:
32-284-08-25 w godz. 10-16.

OGŁOSZENIE

o wyłożeniu do publicznej wiadomości:
„Projektu Planu Urządzenia Lasu”

Dyrektor Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Katowicach zawiadamia, iż w dniach od 1 grudnia 2022 roku do 21 grudnia 2022 roku będzie wyłożony do konsultacji społecznych projekt Planu Urządzenia Lasu dla Nadleśnictwa Świerklaniec na lata 2023-2032 opracowywanego wg stanu na 01.01.2023 r.

Wyłożenie dokumentacji do konsultacji społecznych ma na celu zapewnienie udziału społecznego w przedsięwzięciach z zakresu ochrony środowiska, zgodnie z ustawą z dnia 3 października 2008 roku o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2022 r., poz. 1029 z późn. zm.) oraz treścią wytycznych zawartych w Instrukcji Urządzania Lasu wprowadzonej Zarządzeniem Nr 55 Dyrektora Generalnego Lasów Państwowych z dnia 21 listopada 2011 r. w sprawie Instrukcji Urządzania Lasu.

W czasie trwania wyłożenia zainteresowane osoby, podmioty mają możliwość przesyłania w formie pisemnej podpisanych wniosków do ww. opracowania. Wystąpienia w powyższej sprawie prosimy przysyłać w terminie do 21 grudnia 2022 roku na adres:
Regionalna Dyrekcja Lasów Państwowych w Katowicach,
ul. św. Huberta 43/45,
40-543 Katowice.
e-mail: rdlp@katowice.lasy.gov.pl
Uwagi i wnioski zostaną rozpatrzone przez Dyrektora Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Katowicach.

Dokumenty do konsultacji społecznych projektu Planu Urządzenia Lasu dla Nadleśnictwa Świerklaniec w formie elektronicznej (pdf) są zamieszczone na stronie internetowej BIP <https://www.gov.pl/web/regionalna-dyrekcja-lasow-panstwowych-w-katowicach/nadleśnictwo-swierklaniec5> Dokumenty te są również do wglądu w siedzibie Nadleśnictwa oraz w siedzibie RDLP w Katowicach (Wydział Urządzania Lasu).

p.o. Dyrektor Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Katowicach
Damian Sieber

Wyciąg z ogłoszenia o przetargu

WÓJT GMINY TWORÓG

ogłasza na dzień 18 stycznia 2023 r. drugi nieograniczony przetarg ustny na zbycie nieruchomości gruntowej własności Gminy Tworóg

I. Termin i miejsce przetargu:

Przetarg odbędzie się w dniu 18 stycznia 2023 r. o godz. 11.00 w Sali Posiedzeń Rady Gminy Tworóg w budynku przy ul. Zamkowej 16 w Tworogu.

Powierzchnia i oznaczenie nieruchomości według księgi wieczystej i katastru nieruchomości:

1. Nieruchomość położona w Tworogu składająca się z dwóch działek o numerach 1042/109 i 1043/109 arkusz mapy 6 obręb Tworóg, dla których prowadzone są Księgi Wieczyste Nr GL1T/00082718/3 dla działki nr 1042/109 i Nr GL1T/00044764/2 dla działki nr 1043/109.

Łączna powierzchnia nieruchomości wynosi 0,9827 ha.

Nieruchomości przeznaczona jest do sprzedaży w drodze przetargu ustnego nieograniczonego.

Cena wywoławcza nieruchomości (netto): 400 000,00 zł.

Do ostatecznej ceny nieruchomości zostanie doliczony podatek VAT w wysokości 23% ceny wylicytowanej na przetargu, zgodnie z przepisami ustawy o podatku od towaru i usług (tekst jednolity Dz. U. Nr 177/2011 poz. 1054 ze zmianami).

Wysokość wadium : 50 000,00 zł (wniesione w pieniądzu na konto Gminy Tworóg).

II. Termin i miejsce przetargu:

Przetarg odbędzie się w dniu 18 stycznia 2023r. o godz. 13.00 w Sali Posiedzeń Rady Gminy Tworóg w budynku przy ul. Zamkowej 16 w Tworogu.

Powierzchnia i oznaczenie nieruchomości według księgi wieczystej i katastru nieruchomości:

1. Nieruchomość położona w Tworogu składająca się z działki numer 1632/82 arkusz mapy 7 obręb Tworóg, dla której prowadzona jest Księga Wieczysta Nr GL1T/00037609/6.

Powierzchnia nieruchomości wynosi 0,1864 ha

Nieruchomości przeznaczona jest do sprzedaży w drodze przetargu ustnego nieograniczonego.

Cena wywoławcza nieruchomości (netto): 90 000,00 zł.

Do ostatecznej ceny nieruchomości zostanie doliczony podatek VAT w wysokości 23 % ceny wylicytowanej na przetargu, zgodnie z przepisami ustawy o podatku od towaru i usług (tekst jednolity Dz. U. Nr 177/2011 poz. 1054 ze zmianami).

Wysokość wadium: 10 000,00 zł (wniesione w pieniądzu na konto Gminy Tworóg).

Informacje o miejscu wywieszenia i publikacji ogłoszenia o przetargu:

Pełna treść ogłoszenia dostępna jest na stronie internetowej www.tworog.pl oraz na stronach BIP Urzędu Gminy Tworóg, a także na tablicy ogłoszeń Urzędu Gminy Tworóg budynku przy ulicy Zamkowej 16 w Tworogu.

Dane teleadresowe, pod którymi można uzyskać szczegółowe informacje o przetargu:

Urząd Gminy Tworóg, ul. Zamkowa 16, 42-690 Tworóg, pokój nr 102 (I piętro) w godzinach pracy urzędu tj. poniedziałek 7.00-17.00, w dniach od wtorku do czwartku 7.00-15.00, piątek 7.00-13.00 lub telefonicznie pod numerem telefonu 32 285 74 93 wew. 41.

gwarek.com.pl

eprasa.pl 98564e1f28

Restauracja MYŚLIWSKA
w Miedarach
zaprasza na obiady niedzielne
oraz oferuje catering.
604-061-622

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

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

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

AUTOZŁOMOWANIE
515-274-430



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

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

POŻYCZKI
korzystne
warunki
obsługa w domu
32 280 40 70

ZATRUDNIĘ pilarzy
oraz pracowników przy wycince
drzew. **602-32-12-26**

Sprzątanie:
mieszkań, biur, sklepów.
Mycie okien - jednorazowo,
regularnie. Czysto,
dokładnie, tel. 797-694-991

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

Przyjmę ślusarza
-tokarza.
697-361-628

POGOTOWIE
KOMPUTEROWE

Naprawa komputerów
i laptopów
Porady telefoniczne
GRATIS!

ZADZWOŃ
530-004-530

MAŁOWANIE, GIPSOWANIE, UKŁADANIE PANELI,
ŚCIANKI Z PŁYT KARTONOWO-GIPSOWYCH.
Nr telefonu: **513 498 403.**

POMOC
W REJESTRACJI
POJAZDÓW
KRAJOWYCH I Z UE
(Akeyza, VAT 24,
tłumaczenia, przegląd,
rejestracja Wydz. Komunikacji)
602-399-343
WWW.MOTODUDEK.PL

Wójt Gminy Ożarówce informuje,
że na tablicy ogłoszeń
Urzędu Gminy Ożarówce
w Ożarówcach przy ul. Dworcowej 15
oraz
na stronie www.bip.ozarowice.pl
został upubliczniony na okres 21 dni,
tj. od 29.11.2022 r. do 19.12.2022 r.
wykaz nieruchomości
gminy Ożarówce
przeznaczonych do zbycia.

Szwalnica
w Tarnowskich Górach,
zatrudni szwaczki.
601-417-359

Przyjmę emeryta
do pracy.
Tel. 697-361-628.

Przyjmę ślusarza
spawacza.
697-361-628

NIERUCHOMOŚCI

BIURO NIERUCHOMOŚCI BEATA
DZIĘKI PONAD 20-LETNIEMU
DOŚWIADCZENIU OFERUJE
PROFESJONALNĄ I KOMPLEKSOWĄ
OBŚŁUGĘ W SPRZEDAŻY,
KUPNIE I WYNAJMIE DOMÓW,
MIESZKAŃ I DZIAŁEK. ZAPRA-
SZAMY SERDECZNIE. Tarnow-
skie Góry, ul. Powstańców Śl.
36. Tel. 602 185 338, 604 075
137, 600 437 261, 32 768 22 00
www.beatadom.pl

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

Tarnowskie Góry - dom z dużą
działką, z potencjałem i możliwo-
ścią zabudowy kolejnym domem,
1.199.000 zł. BEATA, 600 437
261

Tarnowskie Góry, ul. Grodzka -
działka 2500 m kw., 330 tys. zł.
BEATA, 600 437 261

Górniki - dom do remontu, dział-
ka 2658 m kw., dobra lokalizacja,
również na działalność, 950 tys.
zł. BEATA, 604 075 137

Strzybnica - komfortowy kilku-
letni apartament, 89 m kw., na I
piętrze, z małą działką. BEATA,
600 437 261

Stolarzowice - dom z dużą dział-
ką pod zabudowę, 530 tys. zł.
BEATA, 600 437 261

Zbrosławice - działka około 3614
m kw., 485 tys. zł. BEATA, 604
075 137

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

KUPIĘ mieszkanie | dom | ka-
mienicę: do remontu, zadłużone,
spadkowe, z problemem praw-
nym, z lokatorem, udziały. Cały
Śląsk. 518 559 443

Repty - działka sąsiadująca z
lasem, 2414 m kw. BEATA, 604
075 137

Mieszkania trzypokojowe, Przy-
jaźń, I piętra, super lokalizacja,
319 i 333 tys. zł. BEATA, 600
437 261

Rybna - wolnostojący dom z
działką 1212 m kw., 460 tys. zł.
BEATA, 600 437 261

Nowe Chełcho - domy wolnosto-
jące i bliźniacze, w stanie dewe-
loperskim, w ładnej lokalizacji.
BEATA, 600 437 261

Połomia - dom 6 pokoi, działka
670 m kw., stan do wykończenia,
389 tys. zł. BEATA, 602 185 338

M-4, Strzybnica, IV piętro, 269
tys. zł. BEATA, 602 185 338

Kawalerka do wynajęcia. 603
912 808

Sprzedam - zamienię działkę
budowlaną w Kotlinie Kłodzkiej,
57-251 Laski 35, na Tarnowskie
Góry. 888 343 378

Do wynajęcia mieszkania: 50 m
kw. i 30 m kw., centrum Tarnow-
skich Gór. 721 311 694

Solidna rodzina poszukuje miesz-
kania w Tarnowskich Górach
(może być nieumeblowane). 691
493 109

Pokój do wynajęcia, Tarnowskie
Góry. 660 771 487

Do wynajęcia dom - Tarnowskie
Góry. 667 166 381

Przyjmę brygadzystę
-mistrza ślusarza.
697-361-628

Do wynajęcia M-3, nieduże, czę-
ściowo umeblowane, w centrum
Tarnowskich Gór. Tel. 698 768
414

Do wynajęcia lokal użytkowy, 150
m kw., Tarnowskie Góry, ul. Karola
Miarki 8. Tel. 691 294 340

MOTORYZACYJNE

Garaż murowany kupię. 698 293
737

Stary samochód lub motocykl
kupię. 698 293 737

Do wynajęcia garaż, Osada Jana.
607 396 704

RÓŻNE



Figurkę myśliwego z drzewa (wys.
60 cm), kufel myśliwski z
przykryciem cynowym (wys. 55
cm) oraz inne kufle z motywem
myśliwskim - sprzedam. 794 040
322

Kupię kostkę rozbiórkową z ka-
mienią. Tel. 509 447 601

Poszukuję partnerki do tańca,
w wieku 60-70 lat, na „ostatki”
w Tarnowskich Górach. Tel. 660
052 689

MATRYMONIALNE

Wolny lat 60, pozna samotną
panią. Tel. 508 599 846

Burmistrz Miasta Tarnowskie Góry
o g ł a s z a
przetarg ustny nieograniczony (licytacja)

na sprzedaż lokalu mieszkalnego nr 20 położonego w budynku
przy ul. Gen. Józefa Bema 14 w Tarnowskich Górach

Oznaczenie nieruchomości w/g księgi wieczystej i katastru nieruchomości:
księga wieczysta nr GL1T/00029808/2 prowadzona przez Sąd Rejonowy
w Tarnowskich Górach, własność Gminy Tarnowskie Góry, działki
nr 3824/105, 5372/105 o pow. 2829 m kw., obręb Tarnowskie Góry
AM - 1.

Lokal mieszkalny nr 20 o powierzchni użytkowej 30,90 m kw.,
położony na czwartym piętrze budynku.

Forma zbycia: sprzedaż prawa własności lokalu mieszkalnego
wraz z udziałem w nieruchomości wspólnej.

Cena wywoławcza: 120.000,00 zł

Wadium w wysokości **24.000,00 zł** należy wnieść w formie pieniężnej
przelewem na rachunek bankowy Urzędu Miejskiego w Tarnowskich
Górach w terminie do dnia 9 stycznia 2023 r.

Przetarg odbędzie się w dniu 12 stycznia 2023 r. w Urzędzie Miejskim
w Tarnowskich Górach, ul. Sienkiewicza 2, pokój nr 40,
o godz. 11.00.

Pełna treść ogłoszenia o przetargu została zamieszczona na stronie
internetowej Urzędu Miejskiego w Tarnowskich Górach w Biuletynie
Informacji Publicznej (adres strony: bip.tarnowskiegory.pl)
oraz na tablicy ogłoszeń Wydziału Gospodarki Lokalowej Urzędu
Miejskiego przy ulicy Sienkiewicza 2, parter przy pokoju nr 19.

Bliższych informacji udziela się w Wydziale Gospodarki Lokalowej
- Referacie Rozliczeń i Remontów Urzędu Miejskiego w Tarnowskich
Górach, ul. Sienkiewicza 2 (parter, pokój nr 19) tel. 32 39 33 660
lub 32 39 33 608.

TRANSCOMPLEX

USŁUGI MANITOU

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



Podnoszenie do wysokości
21 metrów:

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

PODNOŚIMY WYSOKO

MIESZKANIA

od **29** do **93 m²**

WYSOKI STANDARD

windy / garaż podziemny / mieszkania z ogrodem
wózkownia / rowerownia / parking naziemny

TEL. **888 888 890**

TARNOWSKIE GÓRY UL. MICKIEWICZA 29

OPAL



gwarekpark.pl

CENTRUM HANDLOWE

UL. SKOŚNA 15 / OBOK LIDLA / DAWNA MEKONA

CZYNNE PON - SOB



Rabat
40% na
okna PVC

**OKNA \ BRAMY \
DRZWI \ ROLETY**

536 589 550

wyceny.pwmtrade@gmail.com
[facebook.com/pwmtrade](https://www.facebook.com/pwmtrade)

manufaktura **WIN**

Specjalistyczny sklep z
winem, oliwą i serami

Tel: 534-412-014
[manufakturawin](https://www.facebook.com/manufakturawin)



PERECTFUTURE www.perfect-chemia.pl **+48 516 121 578**

BIOPALIWA	EKOGRASZEK
AdBlue	3100 zł - 1T
GreenAGE	PELLET
2850zł - 1050 KG	2900 zł - 1T
WĘGIEL	2900 zł - 1T
PEŁNY DO SPRYSKIWACZY	2900 zł - 1T

LOKALE BIUROWE ORAZ USŁUGOWE

Na Wynajem

+48 516 121 578



PRODUCENT GARNITURÓW

REMATEX

GALANTERIA MĘSKA

-15%

TEL. 502 948 058

TEL. 790 830 111

medicalOx[®]
KOMORY HIPERBARYCZNE
SHOWROOM / SPRZEDAŻ



+48 511 547 311
www.medicalox.pl