

PIERWSZY OFICJALNY KANDYDAT NA BURMISTRZA MYSZKOWA DLACZEGO ŻAK SIĘ GO BOI? czytaj s. 6-7

Myszków z podwyżkami? BURMISTRZ szuka pieniędzy w kieszeni podatników

Burmistrz Myszkowa Włodzimierz Żak na spotkaniach zapowiadał podwyżki opłat i podatków. Powód: włodarzowi nie domyka się budżet. Mówił, że do śmieci ma zabraknąć prawie 2 mln zł, a wodociągi mają prawie milion złotych długu. Fatalną politykę finansową burmistrz chce scedować na mieszkańców.

Tuż przed drukiem ostatniego w tym roku wydania DEMOKRATYCZNEJ radni Rady Miasta Myszkowa mieli pochylić się nad proponowanymi projektami uchwał przewidujących podwyżkę podatków i opłat za odpady.

Włodzimierz Żak tłumaczył mieszkańcom podczas jesiennych spotkań, że to oni muszą zrekompenzować ubytek w finansach miasta, w przeciwnym razie Myszkowa nie będzie stać na realizowanie inwestycji.

Miasto stać jednak na wysokie podwyżki dla kierownictwa urzędu rzędu od 500 do nawet 1000 zł sa-

mego wynagrodzenia zasadniczego, do tego jeszcze wzrośnie dodatek stażowy i funkcyjny – kolejne kilkaset złotych.

Miasto stać też na wynajem, a nie zakup oświetlenia świątecznego w kwocie kilkuset tysięcy złotych.

Radni negatywnie oceniają pomysły burmistrza i zapowiadają, że nie przychylą się do szukania rekompensaty wydatków w portfelach mieszkańców. I mają przyjrzeć się poszukiwaniom pokrycia brakujących kwot w proponowanych zmianach.

Zapytaliśmy w gminach powiatów myszkowskiego, zawierciańskiego

i będzińskiego czy organ wykonawczy samorządu (prezydent, burmistrz wójt) planuje podniesienie opłat i podatków. Do czasu wydania gazety odpowiedziało jedynie kilka... I w żadnej, które przestały odpowiedzi, włodarze nie planują podwyżek... Nawet Miasto Poręba, które kiedyś stało na skraju „bankructwa”, nie będzie szukało dodatkowych środków na kontaktach swych mieszkańców. Czy aby na pewno Myszków rozwija możliwości?

Pełna analiza planowanych podwyżek opłat i podatków już w kolejnym wydaniu. (kk)



*Obiecaj, że w te
Święta
nie zapomnisz
o sobie?!*

Dziękuję za kolejny rok!

Katarzyna Kieras

REKLAMA

Delgado SALON PIELĘGNACJI
ZWIERZĄT

KĄPIEL • STRYŻENIE • ROZCZESYWANIE
KOREKCJA PAZURÓW • CZYSZCZENIE USZU

Godziny otwarcia
pon.-pt.: 10:00 - 18:00
sob., niedz.: nieczynne

☎ 787 966 886

📧 salonpielęgnacji.delgado@gmail.com

📍 Myszków, ul Pułaskiego 43 D (w podwórzu)



REKLAMA

*Niech ten świąteczny czas, jak i cały następny rok przyniosą radość oraz wzajemną życzliwość.
Niech staną się źródłem wewnętrznego spokoju, pozytywnego myślenia i podejmowania dobrych decyzji.*

Zdrowych, pogodnych i spokojnych

Świąt Bożego Narodzenia

oraz szczęśliwego nowego roku

życzy

Mariusz Morawiec

Wicestarosta Myszkowski

Osiem milionów z ósmej edycji na nowy „dom” ochotników

8 mln zł otrzyma Miasto i Gmina Siewierz na budowę nowej remizy dla Ochotniczej Straży Pożarnej w Gołuchowicach. O przyznaniu środków po złożeniu przez samorząd wniosku z myślą o ochotnikach w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów zabiegał poseł Waldemar Andzel.

Ósma edycja „Polskiego Ładu” przyniosła siewierskiemu samorządowi gigantyczne dofinansowanie na budowę nowej strażackiej siedziby OSP Gołuchowice. KPRM powiadomiła w październiku, tuż przed wyborami parlamentarnymi o rozstrzygnięciu naboru.

- Kuchnia polityczna zawsze wygląda tak samo. Trzeba osobiście zabiegać o środki, dzwonić, rozmawiać

z osobami decyzyjnymi, popierać wnioski. Trzeba to robić skutecznie i aktywnie. Środki na budowę nowej remizy w Gołuchowicach – 8 mln zł to rządowe pieniądze pochodzące z Polskiego Ładu, programu, który jest otwarty na wszystkie gminy i powiaty. Powiem wprost - druhowie z Gołuchowic będą mieli nową siedzibę, ponieważ ja osobiście o te środki zabiegałem.

Korzystając z okazji, chciałbym podziękować za wszystkie oddane na mnie głosy, to dla mnie wiele znaczy, szczególnie że udało mi się poprawić swój wynik w porównaniu do wyborów parlamentarnych w 2019 r. – mówi poseł Waldemar Andzel.

Na zlecenie gminy firma ZENERIS PROJEKTY S.A. z Poznania opracowała dokumentację projektową

-kosztorysową.

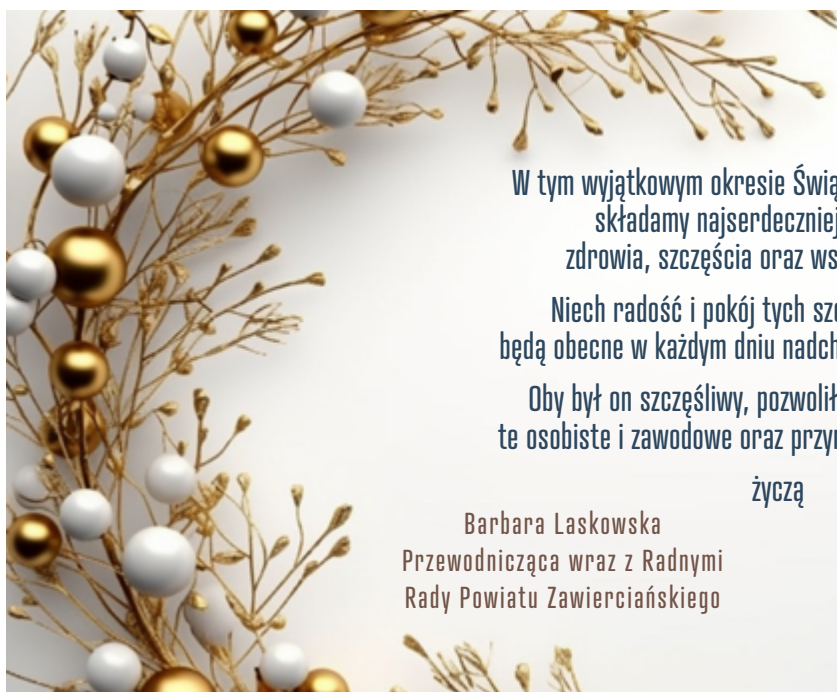
Jak informują pracownicy UMiG Siewierz: - W ramach zadania zaprojektowano garaż z trzema boksami, wszystkie niezbędne pomieszczenia gospodarcze, pomieszczenia dla zarządu OSP i koła gospodyń wiejskich, jak również salę wielofunkcyjną o powierzchni około 120 m2. Cały obiekt będzie dostępny dla osób z niepełnosprawnościami.


W ramach zagospodarowania terenu zaplanowano niezbędne ciągi komunikacyjne, miejsca parkingowe, maszt flagowy, altanę oraz krąg ogniskowy. Teren wokół obiektu będzie uporządkowany i ogrodzony. (kk)

Foto: MiG Siewierz, OSP Gołuchowice



REKLAMA





W tym wyjątkowym okresie Świąt Bożego Narodzenia składamy najserdeczniejsze życzenia zdrowia, szczęścia oraz wszelkiego dobra.

Niech radość i pokój tych szczególnych Świąt będą obecne w każdym dniu nadchodzącego 2024 Roku.

Oby był on szczęśliwy, pozwolił spełniać marzenia te osobiste i zawodowe oraz przyniósł wiele satysfakcji

zyczą

Barbara Laskowska
Przewodnicząca wraz z Radnymi
Rady Powiatu Zawierciańskiego

Gabriel Dors
Starosta Zawierciański
wraz z Zarządzeniem Powiatu

Wesołych Świąt!

Niech magiczna moc wigilijnego wieczoru przyniesie Wam spokój i radość.

Niech każda chwila świąt Bożego Narodzenia żyje własnym pięknem, a Nowy Rok obdaruje Was pomyślnością i szczęściem

Tomasz Dzierżanowski



Myszkowski Sanepid ostrzega

NOWE #NARKOTYKI #ZAGROZENIA

NOWE NARKOTYKI
(środki zastępcze, nowe substancje psychoaktywne, potocznie „dopalacze”)

- ⚠ Toksyczne, o nieznanym składzie, działają na ośrodkowy układ nerwowy człowieka
- ⚠ Pierwsza dawka może prowadzić do nieodwracalnych skutków zdrowotnych
- ⚠ Uzależniają
- ⚠ Narkotyki zakłócają pracę mózgu!

STOP

Skutki zażywania nowych narkotyków to m.in.:

- ☑ zaburzenia pracy serca i układu oddechowego
- ☑ kłopoty ze snem
- ☑ bóle głowy, nudności i wymioty
- ☑ zaburzenia neurologiczne, halucynacje i urojeń
- ☑ choroby psychiczne, stany lękowe, depresyjne
- ☑ prowadzą do uzależnienia

UZALEŻNIENIE
Ryzykujesz, nic nie zyskujesz!

- zespół określonych objawów i zachowań, wywołanych nieodpartym pragnieniem przyjmowania substancji psychoaktywnych

TWÓJ NAJLEPSZY WYBÓR?
Bądź asertywny! Powiedz NIE narkotykom

- ☑ uprawiaj sport - w zdrowym ciele zdrowy duch
- ☑ zdrowo się odżywiaj - jedz śniadanie, wybieraj nieprzetworzoną żywność, która pomaga w pracy mózgu
- ☑ pij wodę regularnie
- ☑ relaksuj się, odpoczywaj, rób to co lubisz
- ☑ pamiętaj, nie jesteś sam! Zawsze możesz poprosić o pomoc

Wiedza ratuje zdrowie i życie!





WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA W KATOWICACH



Żarecki radny podsumowuje 12 miesięcy pracy samorządu

Koniec roku 2023 to czas podsumowań, ale również wyciągnięcia wniosków na kolejny rok. Warto dokonać bilansu w naszym, żareckim samorządzie, gdzie dużo się mówiło o tym, co będzie wykonane, a rzeczywistość była nieco inna. Jako radny Rady Miejskiej w Żarkach w 2023 roku uczestniczyłem we wszystkich 10 sesjach i Komisjach Gospodarki i Mienia, skrupulatnie pilnowałem realizacji złożonych przez Burmistrza deklaracji. Koncentrowałem się również na działaniach mających na celu wspieranie inicjatyw społecznych, reprezentowania i współpracowania z mieszkańcami. Jak co roku angażowałem się również w projekty z korzyścią dla społeczności lokalnej.

Śledząc stan inwestycji, których w 2023 było niestety niewiele, zresztą podobnie jak w poprzednich latach tej kadencji, w Gminie Żarki udało się z wykonać budowę/przebudowę kilku dróg:

- Kotowice: ul. Majowa i Ogrodowa, (dofinansowanie 95% z programu Rządowego Polski Ład)
- Zaborze: ul. Szkolna (dofinansowanie 95% z programu Rządowego Polski Ład)
- drogę łączącą Suliszowice z Jaroszowem (dofinansowanie 95% z programu Rządowego Polski Ład)
- drogę łączącą Wysoką Lelowską z Żarkami Letnisko (dofinansowanie 95% z programu Rządowego Polski Ład)
- Żarki: ul. Mokra i Prosta (dofinansowanie ze środków PROW).

Niektóre z tych inwestycji drogowych są jeszcze w trakcie ukończenia. Niestety z pilnych tematów drogowych nie udało się po raz kolejny wykonać remontu nawierzchni w ciągu ulicy św. Barbary wraz z ul. Spadową w Żarkach czy wybudować brakujących odcinków dróg na tzw. osiedlu poetów w Żarkach, czy chodnika w sołectwie Ostrów wzdłuż drogi powiatowej, gdzie Burmistrz podpisał porozumienie ze Starostą, które w przypadku woli budowy chodnika miało mieć zapewnione, że Gmina Żarki dołoży 50% środków. Niestety Burmistrz nie dołożył, a mieszkańcy zostali kolejny rok bez chodnika. W innych sołectwach postulaty drogowe zgłaszane przez sołtysów też

będą musiały zaczekać na swoją kolej.

Dużą inwestycją o wartości około 2 mln zł (dofinansowanie 95% z programu Rządowego Polski Ład) była przebudowa byłej przychodni zdrowia w Przybynowie pod budowę przedszkola i świetlicy. Powstał obiekt zawiera pomieszczenia socjalno-techniczne przedszkola, świetlicę, sale zajęciowe z sanitariatami, pomieszczenie cateringowe, biurowe i szatnie. Wykonano nowe instalacje i przyłącza. Założono rekuperację z odzyskiem ciepła. Budynek przeszedł termomodernizację, zamontowano również OZE w postaci instalacji fotowoltaicznej. Dodatkowo wokół budynku wykonano małą infrastrukturę m.in. plac zabaw. Sołectwo Przybynow jest jedynym w gminie, które zyskało w tym roku taki obiekt, choć w trakcie roku pojawiało się wiele deklaracji m.in. o rozbudowie strażnicy OSP Żarki (które podnosił Burmistrz Podlejski podczas spotkania sprawozdawczego OSP Żarki, w którym również uczestniczyłem), budowy garażu dla OSP Przybynow, budowy budynku użyteczności publicznej wraz z termomodernizacją w Czatachowie, przebudowy i termomodernizacji budynku użyteczności publicznej w Ostrowie.

Te wszystkie inwestycje miały być również realizowane z funduszu rządowego Polski Ład, gdzie łącznie koszt wyniósłby około 7 mln zł. Niestety Gmina Żarki jako jedyna w okolicy nie otrzymała w pełni środków, o które wniosowała dlaczego? Tutaj powiem tylko jedno: zawsze uważałem, że władarz jakiegokolwiek gminy powinien pozostać osobą niezależną politycznie, nie powinien nigdy stawiać po jednej ze stron polityki ogólnopolskiej, jedyna strona, po jakiej powinien stać, to strona korzyści mieszkańców, osobiste ambicje powinny pozostać na drugim planie.

Kończąc ten etap większych inwestycji, nie sposób nie zauważyć i nie zadać pytania: co by było w naszej gminie wykonane w 2023 r., gdyby nie rządowy program Polski Ład? Poza tym programem w 2023 r. ze środków europejskich udało się uzyskać 1 ml zł (100% kwoty

potrzebnej na inwestycję) na remont części budynku Szkoły Podstawowej w Jaworzniku. W ramach tej kwoty powstają tam 4 mieszkania socjalne wraz z podstawowym wyposażeniem.

Kolejną inwestycją, która rozpoczęła się w tym roku, jest budowa sieci wodociągowej wraz z przyłączami oraz kanalizacją sanitarną w ciągu ul. Młyńskiej i ul. Jagodowej w Żarkach. Wartość inwestycji to ponad 4 mln zł. Inwestycja będzie wykonana na przetomie 2 lat. Budowany jest wodociąg o łącznej długości 3600 m oraz kanalizacja sanitarna wraz z przepompownią. Z tematów kanalizacji warto również wspomnieć o ul. Niegowskiej w Żarkach, gdzie został zbudowany kanał sanitarny o długości 303,50 m. Dzięki temu mieszkańcy ul. Niegowskiej mogą już odprowadzać ścieki bytowo-gospodarcze. Koszt inwestycji 220 575,90 zł.

Dalej w gminie Żarki w 2023 r. powstała ścieżka rowerowa w Żarkach wzdłuż ul. Koziegłowskiej, od strony ul. Jagodowej. Ścieżka była budowana w dwóch etapach ze wsparciem środków zewnętrznych. Pierwszy etap to odcinek o długości 555 m. Finanse na ten cel pozyskało Stowarzyszenie LKS Zielni Żarki w kwocie 44 400,00 zł – w formie dotacji z RLGD „Jurajska Ryba”. Drugi etap prac obejmował odcinek o długości 857 m. Koszt: 140 220,00 zł dofinansowanie z Partnerstwa Północnej Jury 99 990,00 zł. Dotację na II etap uzyskało również Stowarzyszenie LKS Zieloni Żarki ze wsparciem naszych urzędników.

Z pozostałych inwestycji warto wspomnieć o zakupie sprzętu informatycznego z oprogramowaniem w ramach programu grantowego „Cyfrowa Gmina”. Za kwotę 258 010,95 zł brutto zakupiono serwer z systemem operacyjnym, 33 komputery stacjonarne z systemem operacyjnym, 3 laptopy z systemem operacyjnym, 36 sztuk oprogramowania biurowego, 50 szt. oprogramowania antywirusowego, 5 szt. oprogramowania do szyfrowania dysków. Przy okazji tematów cyfrowych, kolejny rok brakło funduszy na zakup i montaż monitoringu miejskiego, o co zabiegam od kilku lat.

Jesteśmy jedną z nielicznych miejscowości, która nie jest monitorowana (aktualny sprzęt jest przestarzały, częściowo niedziałający wcale i jest go zdecydowanie za mało). Brakuje monitoringu przy głównych miejscach publicznych - rynek główny, targowisko, basen, urząd miasta, z moich wyliczeń wynika, że byłby to koszt maksymalnie 60 tys. zł.

Na koniec najistotniejszą dla mnie i dla wszystkich mieszkańców gminy Żarki wiadomością jest fakt, że w końcu po 3 latach cała gmina została „oświetlona”. Aktualnie kończą się prace wymiany lamp oświetlenia ulicznego ze starego sodowego na nowoczesne oświetlenie LED. Cieszę się, że moje wieloletnie apele zostały wysłuchane.

Dodam jeszcze, że w tym roku zabrakło woli Burmistrza na utworzenie funduszu sołeckiego, o co zabiegali sołtysi. Osobiście głosowałem ZA funduszem, bo wiem jakie to ważne dla sołectw, które posiadając własne środki, mogą same u siebie wykonać wiele drobniejszych inicjatyw, inwestycji. Burmistrz był przeciwko temu funduszowi, podając argumentację, że gmina lepiej zadysponuje te środki na jedną konkretną inwestycję niż kilka małych. Ponadto jest program Inicjatywa Sołecka, jednakże gmina na ten cel otrzymała dotację 34 000 zł, a fundusz sołecki, który popierałem to ponad 100 tys. zł.

Jako Radny cieszę się, że dla mnie rok 2023 był rokiem dialogu, wielu moich spotkań z mieszkańcami, wsparcia i pomocy dla potrzebujących. Już w styczniu organizowałem zbiórki internetową dla pogorzalców z Przewodiszowic-Żarek, następnie wspólnie z naszą grupą Biegaj z Żarkami zorganizowaliśmy 15 stycznia – BIEG DOBREGO SERCA w Żarkach Leśniowie. Cieszę się, że udało się pomóc. Jak co roku wspierałem działania Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Było mi miło dzielić czas podczas jubileuszu 50-lecia pożycia małżeńskiego wraz z 20 parami z terenu gminy w Muzeum Dawnych Rzemiosł w Żarkach. W tym roku udało się też spotkać z mieszkańcami osiedla 600-lecia podczas wyborów soł-

tysa, był to również moment do rozmów i przekazania informacji, że w końcu po wielu latach starań na naszym osiedlu będzie budowana sieć światłowodowa, o co zabiegałem w gminie od 2015 roku - ostatecznie inwestycja przeprowadzona będzie z programu Polska Cyfrowa. W kwietniu uczestniczyłem w obchodach powstania stycznicy 160. rocznicy bitwy pod Jaworznikiem. Brałem udział w pięknym Jubileuszu 115-lecia istnienia Orkiestry Dętej OSP Żarki, gdzie przy okazji mogłem też wesprzeć orkiestrę prezentem. To był niezapomniany koncert. Przy okazji gratuluję naszemu muzykom i cieszę się, że w tym roku udało się otrzymać dofinansowanie na zakup ubrań reprezentacyjnych. Grant przyznało Stowarzyszenie Partnerstwo Północnej Jury w ramach Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich.

Rok 2023 to też oczywiście dla mnie uroczystości państwowe - 3 maja uroczysta msza i podniesienie flagi państwowej, czy 11 listopada - obchody zorganizowane przez MGOK Żarki, ale również moja inicjatywa patriotyczna w Żarkach - Przewodiszowicach, wspólny przemarsz i podniesienie flagi na skałach rajcy. Wydarzenie w tym roku przyciągnęło rekordowo ponad 50 osób.

Było mi również niezmiernie miło uczestniczyć w święcie traktorów w Jaroszowie czy na dożynkach w Zaborzu, gdzie również była to świetna okazja do rozmów z mieszkańcami. Nie sposób nie wspomnieć o moim pikniku osiedlowym na osiedlu 600-lecia: wspólnej zabawie rodzin z dziećmi, tu również dziękuję za tak dużą frekwencję. Jestem też usatysfakcjonowany z faktu powołania mojej osoby zarządzeniem Starosty Myszkowskiego do powiatowej społecznej rady ds. osób niepełnosprawnych, w której odbyłem już pierwsze posiedzenia. Niewątpliwie był to rok wielu wyzwań, a liczę, że te najważniejsze jeszcze przed nami!

Adam Zamora

REKLAMA

Wszystkim Mieszkańcom Gminy Żarki składam życzenia pełnych miłości i spokoju Świąt Bożego Narodzenia.

Niech radosny dzień narodzin dzieciątka Jezus przyniesie nam Wszystkim pokój i nadzieję na nowy rok

Adam Zamora

Radny Rady Miejskiej w Żarkach

Koniec spekulacji:

Tomasz Brymora będzie kandydatem na Wójta Gminy Poraj

Koniec spekulacji, rozwiewamy wątpliwości, o których mówiło wielu: czy Tomasz Brymora wystartuje w nadchodzących wyborach na wójta Gminy Poraj. Plotki się potwierdziły. Ale DEMOKRATYCZNA pyta przyszłego kandydata, dlaczego startuje i jaki ma pomysł na zadłużoną gminę.

- W internecie sporo plotkowano, a niektórzy z pewnością informowali, że Tomasz Brymora wystartuje w wyborach na Wójta Gminy Poraj. Potwierdza Pan?

- Tak potwierdzam, będę ubiegał się o urząd wójta - pięknej i posiadającej ogromny potencjał Gminy Poraj. Nie była to łatwa decyzja, szczególnie dla mojej żony i dzieciaków (jeśli można tak mówić o absolwentach uczelni wyższych), którzy cenią sobie spokój i wiedzą, że jak rozpoczną walkę z - nie boję się użyć sformułowania - „układem” istniejącym w naszej Gminie od ponad dziesięciu lat, to będę narażony na wiele ataków pomówień i kłamstw z ust osób, które od kilkunastu lat piastują najwyższe stanowiska w urzędzie oraz spółkach i stowarzyszeniach podległych władzom Gminy - na czele z przewodniczącym rady oraz wójtem.

- Ktoś się mocno Pana wystraszył, bo na facebooku wyłano prywatne brudy. Wklejono informację, że komornik będzie licytował Pana majątek. Użytkownicy wtedy śmiali się, że traci Pan

firmę, to pcha się do samorządu...

- Nie potrzebuję pieniędzy z samorządu. Od prawie 30 lat zajmuję się prywatnym biznesem. Nie zawsze było kolorowo i w trakcie mojej burzliwej kariery przedsiębiorcy borykałem się z wieloma problemami, które udawało mi się przekuć w sukces.

Prowadzenie firmy zatrudniającej ponad 130 pracowników w okresie największego kryzysu gospodarczego od II wojny światowej nie należy do prostych rzeczy. Branża obuwnicza, którą reprezentuję - w Niemczech i Czeskiej Republice w latach dziewięćdziesiątych XX wieku została przeoczona i wyprawiono produkcję do Chin i krajów azjatyckich.

Rząd PiS nie ułatwił nam zadania, koncentrując uwagę na dużych firmach i dzisiaj walczymy o branżę modową, aby tak, jak w latach 2005-2019 wróciła do swojej wielkości, kiedy to właśnie w tym okresie byliśmy czwartym producentem obuwia w Europie, a dziesiątym na świecie.

Firma to nie jest rzecz stała, ona ewoluuje, czasem trzeba wykonać krok w tył, aby ruszyć mocno do przodu. Ludzie w branży, którzy znają mnie z biznesu, wiedzą, że jestem waleczny i moim mottem życiowym jest DWA DO PRZODU, JEDEN DO TYŁU.

- Gmina jest drastycznie zadłużona, jaki ma Pan na to pomysł? Katarzyna Kaźmierczak już obiecywała, że problem długów gminnych rozwiąże, dobrze zaczęła, ale niestety skończyła równie dramatycznie, jak poprzednik.

- Poświęćmy chwilę naszego cennego czasu, aby rozejrzeć się dookoła. Zobaczmy, jak jest naprawdę, z czego jesteśmy zadowoleni, a gdzie chcemy dokonać zmian. Wspólnie zastanówmy się: co zrobić dla Naszej Małej Ojczyzny, aby mieszkało nam się zgodnie z kosztami, jakie ponosimy w Gminie Poraj.

Czy można coś na tym etapie obiecywać - hmmm - nie lubię obiecywać, ale jestem przekonany, że jeżeli włożymy dużo pracy, to jesteśmy w stanie doprowadzić Gminę do jej dawnej świet-



ności. Cenię sobie uczciwość i z takimi ludźmi staram się pracować. Przeanalizowałem ostatnie pięć lat pod kątem wpływów i wydatków gminy. Zrobiłem analizy porównawcze Gminy Poraj, z gminami które są podobne do tej naszej. Konkluzja jest taka, że na pierwszy rzut oka widać przeszacowane budżety w wielu wydatkach. Posiadamy budżet wirtualny, dopasowany do wirtualnych planów. Brak jakiegokolwiek logiki w tworzeniu planu finansowego na kolejne lata z uwzględnieniem lat ubiegłych.

- Rozmawiał Pan z mieszkańcami, czego im brakuje? Jak chce im Pan to zagwarantować?

- Rozmawiając z ludźmi, słyszę, że często mówią, że brakuje im pewności jutra, przewidywalnych budżetów, kultury pracy i nie mogą już znieść wszelkich powiązań. Ludzie nie są doceniani za swoje zaangażowanie, tylko niestety kumoterstwo jest na pierwszym planie. Ludzie chcieliby, aby zimą było lodowisko, aby doceniać lokalne firmy. Mieszkamy w tak pięknym miejscu na Jurze, mamy świetne tereny nadające się do rozwoju agroturystyki.

- Priorytet wójta Tomasza Brymory to...

- Pierwszy i podstawowy to Urząd Gminy i wszelkie instytucje podległe gminie muszą być przyjazne mieszkańcom. Bardzo ważne dla mnie jest pozyskiwanie środków unijnych, czy z innych programów promujących rozwój samorządów. Dzięki zewnętrznym środkom możemy w sposób zdecydowany podnieść jakość naszej Gminy. Rozwój młodzieży poprzez edukację na najwyższym poziomie oraz poprzez zajęcia pozaszkolne. Rozwój współpracy pomiędzy kołami krzewiącymi kulturę tak, aby młodzież uczyła się od np. kół gospodyń wiejskich o lokalnych zwyczajach czy tradycjach. Wspieranie inicjatyw lokalnych mających na celu rozwój gminy.

- Czego chce Pan życzyć mieszkańcom na święta i nadchodzący nowy rok?

- Życzę Państwu zdrowych i obfitych Świąt Bożego Narodzenia, przeżycia świątecznych chwil w rodzinnym gronie przy blasku choinki oraz atmosferze ciepła i życzliwości. Niech ten wyjątkowy czas stanie się dla Państwa źródłem siły i wszelkiego dobra. Życzę także szczęśliwego 2024 roku.

- Dziękuję za rozmowę.

Katarzyna Kieras

Na nadchodzący nowy 2024 rok
życzę wszystkim Mieszkańcom oraz gościom
odwiedzającym naszą piękną gminę Poraj
wszelkiej pomyślności, zdrowia i spokoju.

Wierzę, że nadchodzące 12 miesięcy
przyniesie nam wiele okazji do budowy
silnej, lokalnej społeczności
oraz że będzie to dobry czas
dla Gminy Poraj

TOMASZ BRYMORA



WESOŁYCH ŚWIĄT

Serdeczne życzenia radosnych Świąt Bożego Narodzenia,
odpoczynku w rodzinnym gronie, pięknie pachnącej choinki,
zdrowia i radości na co dzień, pasma sukcesów,
spełnienia najskrytszych marzeń oraz uśmiechu
i życzliwości na każdy dzień Nowego Roku

Radny Rady Miejskiej w Myszkowie
Tomasz Szlenk z rodziną

Oświetlą nasze gminy

Dwie gminy z powiatu myszkowskiego i dwie z zawierciańskiego zostaną zaznaczone na mapie „Rozświetlonej Polski”. Rozstrzygnięto dziewiątą edycję rządowego Programu Inwestycji Strategicznych - Rozświetlamy Polskę była przeznaczona dla gmin oraz związków międzygminnych na realizację zadań z obszaru modernizacji infrastruktury oświetleniowej.

- Dziewiąta edycja naboru wniosków o dofinansowanie z Rządowego Funduszu Polski Ład: Program Inwestycji Strategicznych - Rozświetlamy Polskę była przeznaczona dla gmin oraz związków międzygminnych na realizację zadań z obszaru modernizacji infrastruktury oświetleniowej.

Wartość bezzwrotnych dofinansowań, o które można było się ubiegać w tej edycji, wynosiła maksymalnie do 80 proc. wartości inwestycji. Wymagany minimalny udział własny wnioskodawcy wynosił 20 proc. wartości inwestycji. Wnioskodawcy mogli złożyć maksymalnie 1 wniosek, który nie przekraczał kwoty 4 mln zł – przekazuje Centrum Informacyjne Rządu.

O środki aplikowały 3 gminy z powiatu myszkowskiego (Myszków, Koziegłowy i Poraj) oraz 4 gminy powiatu zawierciańskiego (Zawiercie, Kroczyce, Włodowice, Szczekociny).

Prawie 2 mln zł popłynęło do gmin powiatu myszkowskiego. Gmina i Miasto Koziegłowy na zmianę oświetlenia ulicznego na energooszczędne otrzymała 1 260 080 zł, Gmina Poraj 718 960 zł.

Okolo 1,5 mln zł otrzymają gminy powiatu zawierciańskiego. Gmina Kroczyce uzyskała 608 000 zł, a Miasto i Gmina Włodowice 960 640 zł.

Zalety programu

Ministerstwo Rozwoju i Technologii oszacowało, że liczba opraw oświetlenia drogowego w Polsce wynosi ok. 3,4 mln. Przeważająca większość z nich to energochłonne oświetlenie sodowe o mocy od 50 do 400 wat. Na potrzeby oświetlenia zużywane są okolo 3 terawatogodziny (TWh) energii elektrycznej rocznie.

Program „Rozświetlamy Polskę” pozwoli wymienić oświetlenie na nowoczesne i energooszczędne. Z wyczerpania ministerstwa wynika, że samorzady

zaoszczędzą ponad 1 mld zł w ciągu roku, nastąpi również redukcja emisji dwutlenku węgla o 1,3 mln ton i zużycia energii o 1,58 TWh

- Oświetlenie typu LED charakteryzuje się długą żywotnością i niskim zużyciem energii. Zmiana opraw pomoże samorządom wygenerować oszczędności, które będzie można przeznaczyć na realizację innych projektów. Dzięki poprawie jakości oświetlenia na drogach zwiększy się także bezpieczeństwo i komfort mieszkańców. Nie bez znaczenia są także kwestie związane z ochroną środowiska – mówił wiceminister rozwoju i technologii Grzegorz Piechowiak.

Nowoczesne lampy, które będą montowane nad drogami, dają możliwość dostosowania natężenia światła – to poprawia widoczność, zwiększając bezpieczeństwo użytkowników ruchu drogowego.

- Wprowadzenie nowoczesnego oświetlenia to możliwość wykorzystania sieci do przesyłu danych, internetu rzeczy, monitoringu zanieczyszczenia powietrza, montowania urządzeń do nadzoru ruchu i miejsc parkingowych oraz montowania prostych stacji ładowania pojazdów. To może być początek rewolucyjnych zmian, które pozwolą na stworzenie prawdziwego Smart City nawet w najmniejszej gminie w Polsce – dodaje wiceminister Grzegorz Piechowiak.

Myszków pod prąd

Burmistrz Myszkowa Włodzimierz Żak postanowił wynagrodzić sobie nieopozyskanie środków na rozwój infrastruktury oświetleniowej. Wynajął za ponad 60 tys. zł oświetlenie świąteczne na kilka ulic w mieście. Mieszkańcy grzmą, że te pieniądze można było wydawać lepiej - na przykład kupując świąteczne dekoracje, a nie dzierżawiąc je. (kk)

Ogrodzieniec zaskakuje jak zawsze

Gmina Ogrodzieniec znów wyprzedza wszystkich. Pod urzędem stworzono pierwsze w powiecie zawierciańskim miejsce do ładowania pojazdów elektrycznych... Gmina ma też wizerunkowy problem. W ostatnich tygodniach członek rady nadzorczej Spółki Zamek - Jarosław K. został zatrzymany przez CBA.

- Nie wiedziałam, że Ogrodzieniec doczekał się punktu doładowania samochodów elektrycznych! I to w URZĘDZIE – komentuje żartobliwie sytuację jednoosobowa opozycja w radzie – Martyna Brożek.

Żartobliwie, bo infrastruktura do ładowania zaprezentowanego na zdjęciu pojazdu elektrycznego to zwykły kabel wyciągnięty z „piwnicy” urzędu. Da się? Da!

Z początkiem grudnia media informowały o zatrzymaniu przez CBA byłego posła, senatora i wiceministra w rządzie PiS- Adama G. Prowadzone jest śledztwo: „Prokurator Śląskiego Wydziału Zamiejscowego Departamentu do Spraw Przystępczości Zorganizowanej i Korupcji Prokuratury Krajowej w Katowicach przedstawił Adamowi G. zarzuty przyjęcia w związku z pełnioną funkcją publiczną korzyści majątkowej w wysokości ponad 170 tysięcy złotych, pod-

żegania i pomocnictwa do wystawiania fikcyjnych faktur VAT oraz użycia dokumentu poświadczającego nieprawdę”.

Wraz z byłym politykiem zatrzymano też przedsiębiorcę, członka rady nadzorczej Spółki Zamek - Jarostawa K. - usłyszał zarzut pomocnictwa w przyjęciu korzyści majątkowej.

Jarosław K. nadzoruje ogrodzienięcką spółkę od 5 marca 2019 r. (kk) Foto: Ogro w naszych rękach



REKLAMA



Drodzy Mieszkańcy Powiatu Myszkowskiego z okazji nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia życzę Państwu, aby ten czas był okazją do refleksji i wytchnienia w atmosferze miłości i dobroci.

Niech nadchodzący 2024 rok będzie pełen zdrowia, szczęścia i nadziei

Maciej Piłka

Radny Rady Powiatu w Myszkowie

„Najważniejsze jest nie to, co pod choinką, ale kto zbiera się wokół niej.”

Szanowni Mieszkańcy,

Życzę Wam aby magia i moc wigilijnego wieczoru przyniosła Wam spokój, wytchnienie i radość. Każda chwila świąt Bożego Narodzenia niech żyje własnym pięknem, a Nowy Rok obdaruje Was zdrowiem, pomyslnością i szczęściem. Najpiękniejszych świąt Bożego Narodzenia!

Życzy Radny Rady Miasta w Myszkowie

Norbert Jęczalik



Nikt tak nie integruje, jak KGW JURAJSKIE DZIEWCZyny

Chciały integrować społeczność lokalną i wspólnie działać dla Ogorzelnika, dlatego 12 kwietnia tego roku ukonstytuowały swą działalność, a dokładnie zostały wpisane do Krajowego Rejestru Kół Gospodyń Wiejskich prowadzonego przez Agencję Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa w Myszkowie. Mowa o Kole Gospodyń Wiejskich – Jurajskie Dziewczyny.

- Jesteśmy najmłodszym, a zarazem najlichnym kołem w powiecie myszkowskim – mówi Anna Stodólkiewicz prezes KGW. Do Jurajskich Dziewczyń zapisała się 1/3 mieszkańców sołectwa Ogorzelnik – to stamtąd się wywodzą, ale obszar ich działania jest znacznie szerszy, chcą integrować mieszkańców powiatu, a na-

wet regionu.

Młode gospodynie siedzibę mają w budynku Ochotniczej Straży Pożarnej w Ogorzelniku. - Mieszkańcy pozytywnie podeszli do założenia koła, widać ile chętnych osób wpisało się do Jurajskich Dziewczyń, mamy komunikator messenger i tam ustaliśmy plan działania – dodaje A. Stodólkiewicz.

Jurajskie dziewczyny mają już za sobą organizację i uczestnictwo w kilkunastu wydarzeniach. Ich pierwsza impreza to Święto Sąsiada, które było strzałem w przystawioną dziesiątkę. Panie uczestniczyły też w dożynkach powiatowych czy gminnych, wspierały koleżanki z Zaborza podczas dożynek parafialnych w ich miejscowości. Pomagały przy organiza-

cji jubileuszu 115-lecia orkiestry dętej Ochotniczej Straży Pożarnej w Żarkach. Hitem było Święto Ziemniaka, na którego organizację dziewczyny pozyskały dotację z Banku Pekao. Obowiązkowym wydarzeniem był VII przegląd stołów Bożonarodzeniowych w Niegowie.

Jurajskie Dziewczyny zdobyły już całkiem spore wyposażenie: mają lodówkę, dwa grille, warki, kociotki, podgrzewacze, zestawy ogrodowe, zastawę stołową, patery na ciasta itp. Przede wszystkim mają swoje koszulki, spódnice i fartuchy, które pozwalają je identyfikować i promować. A gdy o promocji mowa, warto odwiedzić ich konto na facebooku KGW Jurajskie Dziewczyny. (kk) Foto: KGW



SMĄKOŁYKI JURAJSKICH DZIEWCZYN

Paluchy z makiem
przepis od pani Lidii Łapaj

Paluchy:

- 50 dkg mąki pszennej
- 1 szklanka ciepłej wody
- 1/2 szklanki oleju
- 3 jajka

Zagnieść ciasto jak na pierogi, urywać małe kawateczki – formować w rękach paluchy grubości małego palca. Gotować w lekko osolonej wodzie

- 1 puszka gotowego maku
- 1/2 margaryny rozpuścić
- 4 łyżki miodu
- 1 mała paczka rodzynek
- 1/2 szklanka orzechów włoskich pokrojonych

Wszystko razem podgrzać dodać paluchy i wymieszać. Podawać na ciepło.

Łazanki z kapustą i pieczarkami
przepis od pani Agnieszki Suheckiej

Skład:

- małe opakowanie makaronu łazanki
- 250 g kapusty kiszzonej
- 150 g pieczarek
- pół cebuli
- liść laurowy
- ziele angielskie
- łyżka majeranku
- sól
- pieprz
- oliwa

Przygotowanie:

Kapustę ugotować z zielem i liściem do miękkości. Następnie odcedzić, ostudzić, odcisnąć z nadmiaru wody i drobniutko pokroić.

Podsmażyć pokrojoną w kostkę cebulkę oraz starte pieczarki. Odparować nadmiar wody, następnie dodać kapustę.

Wymieszać całość z majerankiem, łyżką oliwy i doprawić solą i pieprzem do smaku. Wymieszać z ugotowanym makaronem.



DEMOKRATYCZNA®

www.demokratyczna.com.pl
facebook.com/demokratyczna

Redakcja: ul. Szpitalna 1, 42-350 Pustkowie Lgockie

redakcja@demokratyczna.com.pl

Wydawca: DEMOKRATYCZNA Katarzyna Kieras

Druk: Polska Press Sp. z o.o.,
Oddział Poligrafia, Drukarnia w Sosnowcu

Redaktor naczelna:

Katarzyna Kieras
tel. 660 47 63 85
kkieras@demokratyczna.com.pl

Zmień swój strych ze SPARGO

W jaki najlepszy sposób przygotować się do tegorocznego sezonu grzewczego? Zastanawiasz się czym skutecznie ocieplić swoje poddasze?

Pianka poliuretanowa to zdecydowanie lepsza alternatywa dla wełny czy styropianu. Ocieplenie poddasza pianką PUR to idealne rozwiązanie zarówno dla nowo budowanych budynków, jak i dla domów zamieszkałych.

Konstrukcje domów wielorodzinnych z lat 80 i 90 cechowały się tym, iż budynki parterowe lub dwukondygnacyjne posiadały strych lub poddasze nieużytkowe.

Dzisiaj dąży się do pełnej adaptacji i wykorzystania pomieszczeń, dlatego wychodząc naprzeciw problemom właścicieli takich domów, podpowiadamy: idealnym rozwiązaniem jest izolacja natryskowa pianą pur wykonywana

przez naszą firmę.

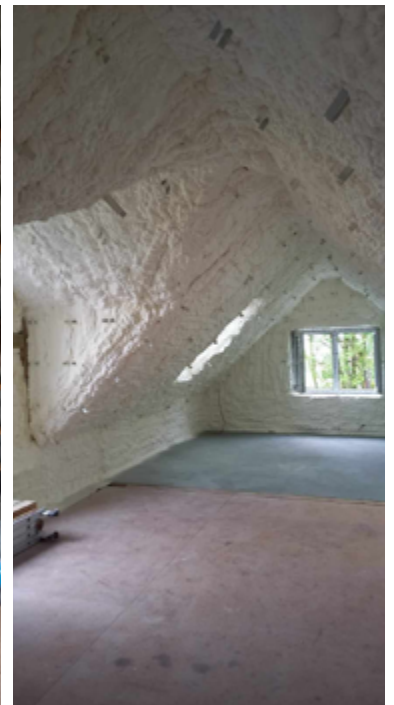
Dlaczego? Często poddasza w takich domach nie były przewidziane do zamieszkania. Brak membrany paroprzepuszczalnej to nie jedyna rzecz, którą musimy wykonać na takim dachu, do tego jeszcze: wentylacja, uchwyty pod płyty kartonowo-gipsowe, obróbka okien dachowych, ale i samo ocieplenie ścian kolankowych i szczytowych.

- Budynek zaprezentowany na zdjęciach przeszedł audyt i został kwalifikowany do programu „Czyste Powietrze”, właściciel uzyskał dofinansowanie. Najpierw jednak należało spełnić warunki techniczne określone w audycie. 25-centymetrowa warstwa izolacji gwarantuje komfort termiczny - nie tylko zimą, ale również latem.

Jeżeli są Państwo zainteresowani termoizolacją poddasza domu wielorodzinnego w ramach programu „Czyste powietrze” zapraszamy do kontaktu.

Nasi specjaliści nie tylko wykonają dla Państwa audyt, ale też pomogą napisać wnioski o dofinansowanie i go rozliczyć - mówi Maciej Piłka ze Spargo i zaprasza do kontaktu pod numerem telefonu: 537 47 57 67

Jak to się robi? Ocieplenie poddasza pianką poliuretanową to innowacyjna termoizolacja, która zapewni Ci oszczędności w ogrzewaniu pomieszczenia. Pianka poliuretanowa jest elastyczna i lekka, co oznacza, że nie obciąży konstrukcji poddasza. Ocieplenie pianką okazuje się bardziej ekonomiczne niż wykorzystanie metod tradycyjnych, ponieważ przy jej aplikacji nie powstają szczeliny, a dokładniej mostki termiczne (zwane też mostkami cieplnymi), przez które dochodzi do utraty ciepła. Piana ściśle przylega do krokwi, nie tworząc dziur i przerw w termoizolacji. Dlatego nie dochodzi do niekontrolowanej utraty ciepła, która znacznie zwiększa rachunki za ogrzewanie.



DOCIEPLIMY TWOJE PODDASZE

ZROBIMY AUDYT I POMOŻEMY POZYSKAĆ DOFINANSOWANIE

TEL. 537 47 57 67



Klimatyzator do ogrzewania domu?

W zdecydowanej większości gospodarstw domowych głównym źródłem ogrzewania nadal są tradycyjne kotły na paliwa stałe. Wśród nich duży odsetek stanowią urządzenia niespełniające żadnych norm emisyjnych. W trosce o powietrze oraz własne zdrowie, użytkownicy „kopciuchów” powinni je wymienić. Warto rozważyć ekologiczne źródło ciepła wykorzystujące energię odnawialną. Jednym z takich urządzeń jest popularny klimatyzator. Warunkiem jest to, aby posiadał on funkcję grzania.

Klimatyzator to pompa ciepła powietrze-powietrze, która pracuje w trybie nadmuchowym. Można powiedzieć, że jest to urządzenie wielofunkcyjne. Latem schłodzi powietrze w pomieszczeniu, a w sezonie jesienno-zimowym zapewni w domu przyjemne ciepło. Pamiętaj, że ten rodzaj pompy ciepła nie posiada funkcji grzania ciepłej wody użytkowej. Jest to rozwiązanie, które sprawdzi się zarówno w nowych budynkach, jak i tych, które należy zmodernizować.

Technicznie system posiada jednostkę zewnętrzną, która pobiera ciepło z powietrza za pomocą wentylatora i kieruje je do parownika. Czynnikiem chłodniczym znajdujący się w układzie odbiera ciepło z powietrza. Na skutek ogrzania czynnik paruje. Kolejnym etapem jest sprężanie, czego efektem jest wzrost temperatury czynnika, który dalej zostaje wtłoczony do jednostki wewnętrznej pompy. Tam następuje przekazanie ciepła do obiegu grzewczego w pomieszczeniu.

Podstawową zaletą tego ogrzewania jest niewątpliwie szybkość działania.

Tradycyjne kotły na paliwa stałe wymagają czasochłonnego uruchomienia. Odpowiednio dobrany klimatyzator w czasie kilku minut podniesie temperaturę w pomieszczeniu nawet o kilka stopni. Dodatkowym atutem jest komfort użytkowania. Po uruchomieniu pilotem, nastawieniu temperatury i trybu pracy wentylatora urządzenie staje się praktycznie bezobsługowe. Dodatkowym atutem jest efekt ekologiczny. Dzięki wykorzystaniu pompy ciepła realnie wpływamy na poprawę jakości powietrza. Urządzenie nie generuje żadnych zanieczyszczeń i odpadów.

Ale, czy pompa ciepła powietrze-powietrze jako samodzielne źródło ciepła to dobre rozwiązanie?

Prawidłowe działanie urządzenia jest uzależnione od wielu warunków. Wydajność pompy jest zależna m.in. czynników pogodowych w tym temperatury. Im niższa temperatura tym wydajność urządzenia spada. Przy doborze pompy ciepła ważne jest wyznaczenie punktu biwalentnego, czyli temperatury, poniżej której uruchomiona zostanie grzałka elektryczna wspomagająca pracę urządzenia. Taka sytuacja generuje dodatkowe koszty związane ze zużyciem energii elektrycznej.

Dla warunków klimatycznych panujących w Polsce zalecany punkt biwalentny mieści się w przedziale między -7 a -11st. C. Dlatego, aby w pełni zaspokoić potrzeby cieplne pompa ciepła powietrze-powietrze powinna być zintegrowana z innym źródłem ciepła np. kondensacyjnym kotłem gazowym. Warto w tym miejscu wspomnieć, że pompy powietrzne dobrze sprawdzają się

w układzie z ogrzewaniem podłogowym lub grzejnikami niskotemperaturowymi. Zintegrowanie pompy ciepła z instalacją fotowoltaiczną dodatkowo pozwoli na oszczędności związane z kosztami energii elektrycznej.

Aby zapewnić sobie komfort termiczny, szukamy najlepszych i najbardziej ekonomicznych rozwiązań. Klimatyzatory to dobre rozwiązanie w okresach

prześciowych, czyli wiosną i jesienią. Zużycie energii elektrycznej w bardzo zimne dni generować może dodatkowe koszty, dlatego klimatyzator nie powinien być samodzielnym źródłem ciepła. Jeśli mamy obawy co do wyboru tego rodzaju urządzenia warto skorzystać z doradztwa specjalistów, którzy przygotują odpowiednią analizę dla naszego budynku.

Tekst powstał w celach informacyjno-edukacyjnych, w ramach realizacji Projektu LIFE „Śląskie. Przywracamy błękit”. Kompleksowa realizacja Programu ochrony powietrza dla województwa śląskiego.

**Autor: Dominika Bukalak-Gaik
Ekodoradca Subregionalny**



Związek Gmin i Powiatów Subregionu Północnego Województwa Śląskiego

Projekt zintegrowany LIFE „Śląskie. Przywracamy błękit”. Kompleksowa realizacja Programu ochrony powietrza dla województwa śląskiego realizowany jest przy dofinansowaniu z Programu LIFE Unii Europejskiej oraz Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej.

LIFE20 IPE/PL/000007 - LIFE-IP AQP-SILESIA-SKY

MISTRZYNI ODPOWIADA: Ile trwa powrót do formy po ciąży?

Tego jeszcze w DEMOKRATYCZNEJ nie było: wywiad siostry z siostrą. Wkraczająca w świat dziennikarstwa Wiktoria Sularz rozmawia z Nikolettą Czerwik - Absolutną Mistrzynią Świata, Europy i Polski w kategorii wellness fitness. Po co ta rozmowa? Aby wyjaśnić, zainspirować i odpowiedzieć na pytania nurtujące kobiety: ile czasu zajmuje powrót do formy po ciąży. Nikoletta dzieli się swoim doświadczeniem, z którego warto skorzystać.

Wiktoria: - Jaki błąd najczęściej popełniają kobiety chcące szybko wrócić do formy po ciąży?

Nikoletta: - Najczęstszym błędem jest zbyt szybki powrót do treningów i diety po ciąży. Niestety, ale trzeba dać sobie czas. Organizm kobiety „regeneruje” się po ciąży około roku. Jeśli chcemy wrócić do treningu, powinno się odczekać czas połogu oraz mieć zielone światło od lekarza prowadzącego. Warto pamiętać, aby przy karmieniu piersią zrezygnować z restrykcyjnych diet odchudzających, ponieważ powinnyśmy dostarczyć określoną ilość kalorii, aby móc karmić Maluszka.

- Jakie są najlepsze ćwiczenia na „pociążowe” kilogramy?

- Przede wszystkim trening cardio - np. spacer, rower. Nie zaleca się jednak biegania.

- Jakies najgorsze nawyki, które mają kobiety po ciąży, mają wpływ na ciało?

- Przede wszystkim nieprawidłowe odżywianie, niezdrowy tryb życia. To ma ogromny wpływ na ciało kobiet po ciąży.

- A co w przypadku ćwiczeń dla kobiet karmiących piersią? Jakies specjalne ćwiczenia czy ograniczenia?

- Nie ma żadnych ograniczeń dla kobiet karmiących piersią. Po konsultacji z lekarzem można śmiało wracać do ćwiczeń.

- Czy zgadzasz się z opinią, że zdrowa dieta i ruch w ciąży pomagają w szybszym powrocie do formy po ciąży?

- Oczywiście. Ruch w ciąży pomaga również przy porodzie. Mięśnie całego ciała nie są osłabione, dlatego poród może być łatwiejszy. Zdrowa dieta jest dobra nie tylko dla mamy, ale dla Dzidziusia.

- Czy masz jakieś uniwersalne porady, dzięki którym możemy czuć się w tym okresie lepiej, zachować energię i zadbać o zmieniające się ciało?

- 1. Spacerować każdego dnia. Najlepiej o poranku, aby uzyskać energię na cały dzień. 2. Unikanie fast foodów i słodyczy. Dzięki temu zachowamy energię w ciągu dnia, nie będziemy ospałe, zmęczone. 3. Duża ilość owoców i warzyw. 4. Przede wszystkim sen. Duża ilość snu zapewni nam odpowiednią regenerację. 5. Ćwiczenia. Minimum 30 minut aktywności w ciągu dnia.

- Co Tobie najbardziej pomogło w czasie ciąży? Jakie ćwiczenia bądź jakie składniki odżywcze

wpływały na Ciebie dobrze?

- Moją główną aktywnością w ciąży była aktywność cardio - jazda na rowerku stacjonarnym oraz spacer. Racjonalne odżywianie przyczyniło się do tego, aby w okresie ciąży nie przytyć za dużo.

- Po jakim czasie od porodu wróciłaś na siłownię?

- Na siłownię wróciłam po sześciu tygodniach. Po potogu udałam się do prowadzącej pani doktor oraz do urofizjoterapeutki, które dały mi zielone światło do ćwiczeń. Na początek zaczęłam od bardzo małych ciężarów. Stopniowo z treningu na trening staram się delikatnie dokładać obciążenie, intensywność treningu również się zwiększa, ale staram się słuchać swojego ciała. Aktualnie siłowo trenuję dwa razy w tygodniu.

- Dziękuję za rozmowę.

Wiktoria Sularz

Na zdjęciu Nikola 3 miesiące po urodzeniu synka!

www.facebook.com/NikolettaSularz.MatueszCzerwik



TU MIAŁ BYĆ NAJBARDZIEJ elektryzujący WYWIAD 2023 roku

To miał być najbardziej elektryzujący wywiad 2023 roku! Elektryzujący, bo rozmówca wygadany i mocno krytyczny. Przez wiele godzin zadaje pytania na sesji Rady Miejskiej Zawiercia. Nadarzyła się więc idealna okazja do rozmowy o tragicznym zachowaniu Prezydenta Zawiercia Łukasza Konarskiego, o fatalnie zarządzanym mieście, o współpracy wóldarza z radnymi, a raczej jej braku i o szansach na zmianę!

Najgłośniejszą i najbardziej przekonująco wypowiadającą się podczas sesji Rady Miejskiej Zawiercia radna Ewa Mićka, mająca co obrady mnóstwo pytań do Konarskiego i podległych mu pracowników dostała od redakcji DEMOKRATYCZNEJ szansę na dokonanie publicznej oceny. Zgodziła się odpowiedzieć na szereg trudnych pytań. Pierwsze, jakie zostało zadane to: czy startuje w wyborach na prezydenta i czy z listy Platformy Obywatelskiej, z którą jest związana? Odpowiedziała jeszcze przed wywiadem, że nie ma żadnej decyzji w tej sprawie, ale pytanie można zadać, ponieważ sprawa jest skomplikowana proceduralnie.

Zadanie pytań było tylko formalnością, a odpowiedzi dla świetnie przygotowanej radnej – pewnie przyjemnością, w dodatku zapowiedziała, że dużo mówi i miejsce w gazecie może ją ograniczyć. Przygotowałam więc pytania i odpowiednio dużo miejsca.

W umówionym terminie radna otrzymała zapytania na maila:

1 - Dostownie za chwilę wybory samorządowe, jeszcze nikt nie przedstawił

oficjalnie swojej kandydatury w walce o najważniejsze stanowisko w mieście. DEMOKRATYCZNA pyta: czy Ewa Mićka wystartuje w wyborach na Prezydenta Miasta Zawiercia?

2 - Co Panią do tego kroku skłoniło?

3 - Jak chce Pani wygrać z Łukaszem Konarskim, który na pewno zawalczy o głosy wyborców? Obserwatorzy życia politycznego jasno stwierdzają, że na ten moment obecny prezydent ma pewną kolejną kadencję.

4 - Jest Pani związana z Platformą Obywatelską, Łukasz Konarski też w pewien sposób jest. Jego małżonka była pełnomocnikiem komitetu wyborczego, na którego czele było PO. Władze partii poparę Ewę Mićkę czy nie wystawią nikogo, po cichu popierając Konarskiego?

5 - Teraz czas na konkrety: co ma Pani do zaproponowania mieszkańcom? Czego Zawiercie i zawiercianie potrzebują?

6 - Założmy, że wygrywa Pani wybory, co Pani robi w pierwszej kolejności?

7 - A teraz czas podsumowań. Jak ocenia Pani mijającą kadencję?

8 - Co Pani zdaniem było największym sukcesem tych ostatnich 5 lat?

9 - A największą porażką?

10 - Współpracy na linii prezydent-radni w Zawierciu w tej kadencji nie ma. Jak Pani sądzi, kto na tym konflikcie zyskuje, a kto traci – oczywiście poza mieszkańcami?

11 - Radni RM Zawiercia obradują zwykle przez wiele godzin. Czy uważa Pani, że są Państwo skuteczni?

12 - Czego chce Pani życzyć mieszkańcom na nadchodzący nowy rok?

Niestety, choć Ewa Mićka zapewniła, że się odezwie i wskazała nawet termin, to po dziś dzień milczy. Nie tylko nie dokonała oceny pracy prezydenta, nie miała ochoty złożyć też mieszkańcom życzeń na nadchodzący rok...

W tym czasie udostępniała posty Łukasza Konarskiego, podbijając mu tym samym facebookową aktywność. A na koniec stworzyła film/animację wyliczającą reakcje na posty Konarskiego, które sama pomaga mu rozpowszechniać... Taka kwadratura kota. (kk) Foto: fb Ewa Mićka



Niebiesko-biały mikołaj u młodych myszkowskich piłkarzy

Kolejną niebieską inwazję ma na koncie MKS Myszków. Tym razem mikołajkową. Święty tak mocno wczuł się w myszkowskie klimaty, że na ten jeden dzień zmienił kolor swego stroju na niebiesko-biały.

Ponad 200 paczek trafiło do zawodników różnych grup wiekowych, dla opiekunów był za to skromny poczęstunek. Sponsorzy zapewнили też foto budkę, która uwieczniła te magiczne chwile.

Klub dziękuje sponsorom i zaangażowanym w pomoc osobom i instytucjom, a są to: Powiat Myszkowski, Miasto Myszków, Orle Gniazdo, Dom Zabaw Światowit, Przychodnia Mijaczów, Szpital Jakubiec, Maxim Travel - Maximus Myszków, Ensta Wykonawstwo, Tomasz Szlenk, Nowak-Mosty, ENSA DG, Metal System, Budulec PSB Mrówka Myszków, Usługi Budowlane Mariusz Mucha, REKO, Purena, Jurajska, Uni-X Daniel Domagała, JM Bus, SPAR Myszków,

Thermo Flor Przemysław Jakubczyk, MTBS, Jakima Marcin Drząszcz, Budmar Marcin Kret, Usługi Kominarskie Grzegorz Gąska, M3 Dewelop - Biuro Nieruchomości, CNP Leszek Rak, Automotors, Contra Agencja Detektywistyczna, KOKU Sushi Myszków, Perfect Bruk, Animal-Passion, Zielononóżka oraz niezastąpione mamy, które pomogły przygotować wydarzenie: Agnieszka Lesiecka, Patrycja Lamch oraz Sylwia Stemplowska.(kk) Foto: MKS



ANNALEE NEWITZ

Wydawnictwo
ab
two
www.wab.com.pl

„CZTERY ZAGINIONE MIASTA”

Jak powstawały wielkie starożytne metropolie i co doprowadziło do ich upadku?

W „Czterech zaginionych miastach” Annalee Newitz zabiera czytelników w podróż do historii miejskiego życia. Newitz bada powstanie i upadek czterech starożytnych miast, z których każde stanowiło centrum cywilizacji: neolityczne Çatalhöyük w środkowej Turcji, rzymskie miasteczko Pompeje na południowym wybrzeżu Włoch, średniowieczne megamiasto Angkor w Kambodży i autochtoniczna metropolia Cahokia, która znajdowała się nad rzeką Missisipi.

Newitz podróżuje do wszystkich czterech miejsc – i opierając się na

najnowocześniejszych badaniach archeologicznych – ujawnia zmiany środowiskowe oraz polityczne zawirowania, które skazały te starożytne osady na upadek. Śledząc wczesny rozwój urbanistyki, Newitz przedstawia nam również anonimowych robotników – niewolników, kobiety, imigrantów – budujących miasta i tworzących pomniki, które przetrwały tysiąclecia.

„Cztery zaginione miasta” to podróż w zapomnianą przeszłość, ale także spojrzenie w przyszłość, w której większość ludzi na Ziemi będzie mieszkać w miastach, może też ujawnić coś z naszego własnego losu.

UWAGA KONKURS!

Już kolejny rok redakcja DEMOKRATYCZNEJ może wspierać wyjątkowych ludzi, pomagających na co dzień innym. Myszkowcy Łowcy Burz to chyba najczęściej odwiedzany serwis z Myszkowem w nazwie. W serwisie prowadzonym przez pasjonatów pogodowych dowiemy się nie tylko jaka będzie pogoda na najbliższe dni, Łowcy ostrzegają przed anomaliami, a także promują teren pięknymi zdjęciami aury. I te zdjęcia zdobiją kolejne wydanie kalendarza, który mogą Państwo wygrać. Jak to zrobić? Trzeba 23 grudnia 2023 r. o godz. 10:00 zadzwonić pod nr tel. 660476385 i odpowiedzieć na pytanie: która to edycja kalendarzy Myszkowskich Łowców Burz? Pierwsze trzy osoby otrzymają ten świetny burzowy gadżet! Nie znasz odpowiedzi na to pytanie? 22 grudnia Łowcy pospieszą z podpowiedzią, warto śledzić ich na Facebooku! (kk)



PARK PADDEREWSKIEGO

ZAMIESZKAJ NOWOCZEŚNIE

Diamond Hill

Development Sp. z o.o.

www.parkpaderewskiego.pl

BIURO

Paderewskiego 63a, 42-400 Zawiercie

biuro@parkpaderewskiego.pl +48 786 337 302

SPRZEDAŻ

sprzedaz@parkpaderewskiego.pl

+48 786 337 302

