



## BUNT NA POKŁADZIE STAROSTWA

Nietypowy prezent na walentynki otrzymało kierownictwo Starostwa Powiatowego w Myszkowie. Dokładnie 14 lutego złożony został wniosek o powstanie w instytucji związków zawodowych. Od 1999 roku w urzędzie działo się różnie, bywało czasem naprawdę źle, a jednak na przecięcie 23 lat zabrakło pracownikom determinacji do zrzeszenia się. Do teraz.

Starosta Piotr Kołodziejczyk ma wiele powodów do zapisania się na kartach historii powiatu jako ten, który dla naszego samorządu zrobił dużo pozytywnych rzeczy. Można przypuszczać, że ta ustana sukcesami rzeczywistość nie podoba się starszym kolegom, którzy takimi wyczynami poszczycić się nie mogą. I słabo już w obliczu umiejętności pozyskiwania przez Kołodziejczyka funduszy brzmi oklepane „jak myśmy byli zarządem...”. Żeby młody (na tle kolegów) wódz nie miał zbyt kolorowo, ktoś podpowiedział pracownikom Starostwa Powiatowego w Myszkowie reaktowanie pomysłu założenia związków zawodowych.

W tak dużym zakładzie pracy przyczyna zawsze się znajdzie. Osoby zatrudnione w starostwie powodów do narzekania mają sporo, jak w każdej samorządowej instytucji podstawowym argumentem są niskie wynagrodzenia, koślawa drabina awansów itp. Ale to nic nowego. Nowością natomiast są pogarszające się stosunki w koalicji, podgrzewane przez pragnącego zostać starostą postać Mariusza Trepkę działającego wspólnie z przyjacielem – Wojciechem, którego nazwisko skracać należy do pierwszej litery. Ten ostatni znany jest z działań w związkach.



Pierwsza myśl, gdy grupa założycieli z zgłosiła się do DEMOKRATYCZNEJ, by jako pierwsza poinformowała oficjalnie społeczeństwo o fakcie powstania związków, była taka, że ktoś bunt na pokładzie wznieca. Pewnie jeden z drugim z „jedynie słusznego zarządu” wyszli z założenia, że w ten sposób Kołodziejczykowi umniejszą, zwłaszcza w oczach Europoset Jadwigi Wiśniewskiej. Bo nieznaną kulis człowiek pomyśli, co im ten starosta robi, że aż musieli związki założyć... Tak też wartość takiej inicjatywy tłumaczy na stronie organizacji związkowej: „W przypadku kiedy pojawia się potrzeba założenia związku zawodowego, prawdopodobnie powodem jest tamanie praw pracowników i ko-

nieczność ich obrony. Związek ułatwia podjęcie odpowiednich kroków, umożliwia negocjacje z pracodawcą, umożliwia kontrolowanie działań pracodawcy w wielu aspektach”.

Pracownicy przystąpili do związku OPZZ Konfederacja Pracy. Pierwotnie chcieli do Solidarności, po drodze zwyciężając coś nie wyszło. Lista członków (musi być ich co najmniej 10) założonego związku zawodowego jest niejawna, pracodawca na kilka dni po wybuchu wojny w Ukrainie poznał tylko skład zarządu. Nieoficjalnie wiemy, że wśród inicjatorów jest osoba bliska przewodniczącemu Pichecie, która przy okazji z domu wyniosła wiedzę o działaniu w z. Niewiele się widać nauczyła, bo

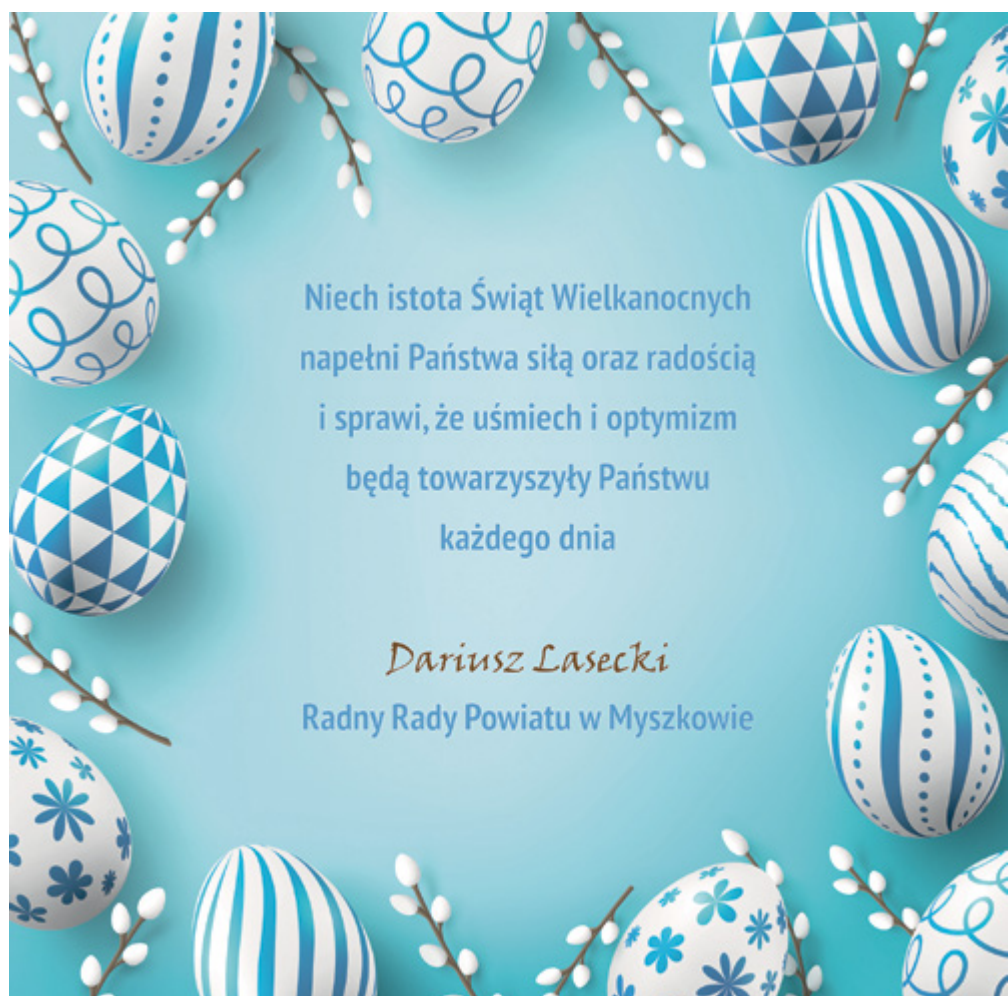
członkowie założyciele poruszają się trochę po omacku.

Choć osobiście do żadnych związków zawodowych nie należę, byłam świadkiem powstania takowych w moim byłym zakładzie pracy. W urzędach związki zakładają się zwykle w obawie przed zwolnieniem (zwłaszcza gdy jest się w organie reprezentującym z). Nieoficjalnie powodem założenia z w myszkowskim starostwie były wynagrodzenia. W myszkowskich urzędach nie zarabia się dużo, nie dziwi fakt, że niektórym na konta wpływa często najniższa krajowa. Atutem są trzynastki, wczasy pod gruszą czy nagrody (te akurat na tle innych urzędów są całkiem atrakcyjne).

Poprosiliśmy starostę Kołodziejczyka o komentarz: - Informacja o powstaniu Związków Zawodowych dotarła do Starostwa Powiatowego w Myszkowie w dn. 02.03.2022 roku. Wynika z niej, że 14 lutego 2022 roku została zarejestrowana Organizacja Zakładowa Ogólnopolskiego Pracowniczego Związku Zawodowego Konfederacja Pracy w Starostwie Powiatowym w Myszkowie. Związek powstał zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa. Pragnę zaznaczyć, że działalność związkowa jest powszechną formą zrzeszeń pracowniczych. Zarówno w Śląskim Urzędzie Wojewódzkim, gdzie pracowałem, jak również w wielu starostwach powiatowych na terenie Województwa Śląskiego takie organizacje aktywnie działają. Nic nie stoi więc na przeszkodzie, aby mogły działać także w myszkowskim starostwie powiatowym.

Katarzyna Kieras

REKLAMA



Niech istota Świąt Wielkanocnych napętni Państwa siłą oraz radością i sprawi, że uśmiech i optymizm będą towarzyszyły Państwu każdego dnia

*Dariusz Łasecki*

Radny Rady Powiatu w Myszkowie

Szanowni Państwo,  
Z okazji nadchodzących  
Świąt Wielkiej Nocy  
życzę Państwu  
obfitych łask i błogostawieństw  
od Chrystusa Zmartwychwstałego  
oraz pełnych wytchnienia  
spotkań z bliskimi



Prezes Fundacji  
*Monika Fajer*  
Zawsze z ludźmi









# McDonald's W MYSZKOWIE PRZED WYBORAMI

McDonald's w Myszkowie od wielu lat był naprzemiennie – tematem żartu i marzeń. Teraz już przestaniemy z zazdrością zerkać w stronę Zawiercia. W połowie przyszłego roku zjemy popularne fast foody u siebie. Restauracja powstanie na terenie nowej galerii handlowej – w Będuszu, przy obwodnicy.

O nowym centrum handlowym poinformował z końcem marca serwis „inwestmap”. Atut Myszków, bo tak nazywać się będzie obiekt usytuowany przy obwodnicy miasta, z wjazdem od strony ulicy Jesionowej (nieopodal tzw. czworaków).

Na powierzchni 11 tys. mkw powstanie kilkadziesiąt lokali handlowo-usługowych, do których wchodzić będziemy wprost z parkingu. Spo-

żywcze rzeczy kupić będziemy mogli w Lidlu, zjeść we wspomnianym McD, zatankować na Shellu. Powstanie też sklep typu DIY, czyli na przykład Obi lub Leroy Merlin. Dla kupujących dostępnych będzie aż 550 miejsc parkingowych.

Łączna powierzchnia, która zostanie zajęta przez inwestycję to aż 6,4 hektara Katowickiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej.

Inwestorem obiektu jest Atut Myszków Sp. z o.o. zarejestrowana w pierwszym kwartale 2020 roku. Z końcem marca inwestor uzyskał pozwolenie na budowę nowego centrum.

Za komercjalizację obiektu odpowiada BOIG Property Consulting. (kk) Foto: mat. pras.



# WESPZYJMY KAROLINĘ

Drodzy Czytelnicy DEMOKRATYCZNEJ, pragnę przedstawić Państwu niesamowitą mieszkankę Myszkowa. Karolina jest osobą niepełnosprawną, nie może - jak większość z nas podjąć normalnej pracy. Nie chce żyć wyłącznie na państwowym garnuszku i użalać się nad sobą. Postanowiła podreperować swój domowy budżet i została konsultantką firmy AVON. Nie prosi nas o przelewy czy datki. Jeśli ktoś z Państwa chciałby zamówić jakiś kosmetyk i wesprzeć Karolinę, to zachęcam do kontaktu z nią

za pomocą aplikacji messenger Karolina Gęsikowska (zdjęcie profilowe ma nakładkę z flagą Ukrainy) lub telefonicznie pod numerem: 511 320 732.

Gdyby zamówienie chciał złożyć ktoś z Będzina lub okolic - chętnie przywozję Państwu przesyłkę od Karoli.

Link do aktualnego katalogu: <http://bityl.pl/VQJj2>

Karolina może też pomóc w przepisaniu prac/dokumentów.

Katarzyna Kieras



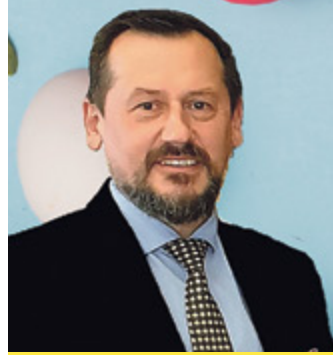
REKLAMA

Drodzy Mieszkańcy Gminy Żarki,

Nadchodzi Wielkanoc, czas nadziei, odrodzenia się wiary w siłę Chrystusa i drugiego człowieka.

Życzymy, aby Święta Wielkanocne przyniosły radość oraz wzajemną życzliwość.

Niech Zmartwychwstanie naszego Pana, napełni Nas pokojem i wiarą, niech da siłę w pokonywaniu trudności dnia codziennego i pozwoli z ufnością patrzeć w przyszłość



Przewodniczący Rady Miejskiej w Żarkach **Mariusz POMPA**



Radny **Adam ZAMORA**



Radny **Dariusz KRULIK**



# WYCOFAJCIE SIĘ Z „POLSKIEGO ŁADU”

Z końcem marca Śląski Związek Gmin i Powiatów wystosował apel o wycofanie reform „Polskiego Ładu”, który z miesiąca na miesiąc pograża samorządy, przedsiębiorców i obywateli. Z treści wynika, że konsekwencje zmian będą dużo gorsze niż w przypadku poprzednio wprowadzonych reform. Niekorzystnym zmianom towarzyszą także kryzysy – galopująca inflacja, napływ uchodźców. Ceny paliw, produktów żywnościowych czy opatu przekroczyły już granicę absurdu.

Na sześć naszych samorządów tylko jeden nie jest członkiem ŚZGiP. Mowa o Gminie i Mieście Koziegłowy. Patrząc na sympatie polityczne, można przypuszczać, że nie wszystkie JST zgodnie podpisały się pod apelem, który publikujemy w całości:

»W ciągu ostatnich kilku lat na jednostki samorządu terytorialnego przeniesiono szereg nowych zadań i odpowiedzialności. Jednocześnie odebrano lub drastycznie ograniczono źródła ich finansowania, niejednokrotnie centralizując proces decyzyjny i pozbawiając JST realnego wpływu na sposób i możliwości prowadzenia lokalnych polityk w zakresie edukacji, ochrony zdrowia, taryf za wodę i ścieki i w innych dziedzinach.

Ponadto, w stosunkowo krótkim czasie nasze wspólnoty lokalne musiały się mierzyć ze skutkami epidemii, skokowym wzrostem cen surowców i energii, a co za tym idzie wzrostem kosztów ich funkcjonowania oraz generalnie - kosztów życia. Jednocześnie na samorządy przerzucą się znaczną część odpowiedzialności za tak niewrażliwe obszary jak ochrona zdrowia czy edukacja. Rok 2021 był najtrudniejszym dla samorządów okresem od początku reform ustrojowych, co niewątpliwie wynika z destrukcyjnych zmian w systemie finansów gmin, powiatów i województw. Te niekorzystne zmiany w dochodach własnych JST, postawiły w stan zagrożenia budżety wielu gmin w Polsce. Ubytki w dochodach nie zostały samorządom w odpowiedni sposób zrekomensowane.

W tych warunkach, mimo licznych apelów ze strony samorządowej, rządzący wdrożyli program reform zwany „Polskim Ładem”. Jego negatywny wpływ na finanse



JST, według szacunków resortu finansów ma być dwukrotnie większy niż wcześniej wprowadzone reformy (również skutkujące ubytkami w samorządowych finansach). Ponadto „Polski Ład” w wielu obszarach drastycznie zmienia system podatkowy w Polsce, co nie pozostaje bez wpływu dla przedsiębiorców i zwykłych obywateli. Ostabiana w ten sposób przedsiębiorczość będzie przyczyną ograniczenia rozwoju naszej gospodarki i to w sytuacji postępujących nowych kryzysów.

Przełom roku 2021 i 2022 przyniósł nam rozpędzającą się inflację, a początek tego roku jest naznaczony rozpętaną przez rosyjskiego agresora wojną u granic Polski, która powoduje niespotykany

od 1945 roku kryzys uchodźczy w Europie, destabilizując nie tylko nasz region, ale wpływając również negatywnie na stan światowej gospodarki.

Polacy w obliczu tej nadzwyczajnej sytuacji stanęli na wysokości zadania i nie szczędząc sił, środków i poświęceń z otwartymi ramionami przyjęli ponad dwa miliony uchodźców, którzy od 24 lutego br. przekroczyli naszą granicę. W miastach i miasteczkach województwa śląskiego gościmy coraz większą liczbę obywateli walczącej Ukrainy i staramy się zapewnić im opiekę pełni troski i empatii. To właśnie na samorządach spoczywa główny ciężar pomocy uchodźcom. Wydatki poniesione na ten cel z rezerw budżetowych miast, gmin

i powiatów, mimo licznych deklaracji, z pewnością nie zostaną w całości pokryte przez rząd. Do tej smutnej refleksji skłaniają nas dotychczasowe doświadczenia związane z wdrażaniem zmian opisanych powyżej. Sytuacja, w której się znaleźliśmy wymaga całościowego przewartościowania polityki krajowej, biorąc pod uwagę wszelkie możliwe zagrożenia jak i szanse związane z tak dużym napływem ludności.

W świetle wszystkich powyższych zagrożeń i problemów oraz nowych warunków geopolitycznych, ekonomicznych, demograficznych i społecznych wydaje się, że jednym z pierwszych zadań, które stoją przed nami to zrzuć ograniczeń, które hamują rozwój

naszej gospodarki, w tym wszelkich form przedsiębiorczości. Z pewnością takim ograniczeniem jest pakiet ustaw i regulacji nazwany „Polskim Ładem”. Jego nieprzemyślane rozwiązania i nieprecyzyjne regulacje wprowadziły wiele problemów dla samorządów, przedsiębiorców i obywateli.

W szczególności osłabienie niezależności samorządów i ich możliwości finansowych w obecnej sytuacji jest działaniem szkodliwym i sprzecznym z interesem naszego państwa. Niezrozumiałe dla nas w tym kontekście są również najnowsze komunikaty rządowe informujące o zamiarze obniżenia stawki podatku PIT z 17 do 12 procent bez odpowiedniego zrekomensowania ubytków w dochodach samorządów. To tym bardziej ubezwłasnowolnia samorządy i ogranicza nasze możliwości działania. Reforma finansów publicznych kraju powinna być dokonywana w sposób przemyślany i odpowiedzialny, a nie pochopny, wyrwykowy i chaotyczny, czy też w wyniku wytykania oczywistych błędów, co obserwujemy obecnie.

Wobec powyższego, w sytuacji postępującego kryzysu uchodźczego i humanitarnego, rosnących zagrożeń związanych z bezpieczeństwem naszego Państwa oraz coraz bardziej prawdopodobnym kryzysem finansów publicznych, Zarząd Śląskiego Związku Gmin i Powiatów, w obawie o byt naszych mieszkańców, apeluje o natychmiastowe odwołanie zmian wprowadzonych tzw. „Polskim Ładem” i ostateczne zlikwidowanie skutków tej reformy. (kk)

# NOWY RADNY W KOZIEGŁOWACH

Jednym głosem Daniel Wróbel wygrał wybory do Rady Gminy i Miasta Koziegłowy. Dodajmy - wybory uzupełniające, które zorganizowano po rezygnacji z mandatu Tomasza Lebiockiego. To był głos na wagę złota, zwłaszcza że jedna karta wyborcza zaginęła, a jeden głos został uznany za nieważny. To święto demokracji pokazało, jaką taktykę wybierze PiS.

27 lutego część mieszkańców gminy Koziegłowy poszła do urn wyborczych. O mandat radnego w okręgu obejmującym sołectwo Lgota Górna walczyło aż sześciu kandydatów, w tym jedna kobieta.

Uprawnionych do głosowania było 666 osób. Wydano 275 kart, lecz po zakończonych wyborach z urny wyjęto 274 karty. Jedna zniknęła. Jedna karta nie miała żadnych skreśleń, co dało 273 ważne oddane głosy.

Numer jeden na karcie wyborczej miał Bartłomiej Grzybek, który startował z KWW Grzybek Bartłomiej Bezpartyjni – uzyskał 31 głosów. Listę nr 2 miało KWW Jedność Lgoty Górnej, którego kandydat Grzegorz Pietrzyk uzyskał 57 głosów (trzeci wynik). Trzeci na karcie wyborczej był Kamil Szóstak z KWW Czas na zmiany, uzyskał 17 głosów. Czwarte miejsce przypadło KWW Wspólne Dobro, które zgłosiło do walki o mandat Artura Kciuka, uzyskał 49 głosów.

Piąte miejsce na karcie wyborczej miał Daniel Wróbel, który nie odważył się

startować z listy Prawa i Sprawiedliwości, choć jest jej aktywnym działaczem. Pytanie czy Wróbel wstydzi się PiS-u czy PiS - Wróbla? A może lokalny PiS czuje, że pod własnym szyldem niewiele zdziała i w nadchodzących wyborach wystawi radnych z niepartyjnych komitetów? Ostatecznie kandydat postawił na Komitet Wyborczy Wyborców Daniela Wróbla. Uzyskał 60 głosów.

Ostatnie miejsce na karcie wyborczej miała Katarzyna Bednarczyk, zgłoszona przez KWW LG Katarzyna Bednarczyk, uzyskała o jeden głos mniej niż zwycięzca.

24 marca podczas 35. Sesji Gminy i Miasta Koziegłowy nowy radny złożył ślubowanie. Wróbel pracuje na co dzień jako kierownik myszkowskiego biura ARiMR, a jego zastępcą jest lewa ręka posta Mariusza Trepki – Bożena Łapaj. Spotkacie go niemal na każdej imprezie PiS-u albo na targu z ulotkami. (kk), Foto: UMiG Koziegłowy





## MONIKA FAJER - ZAWSZE Z LUDŹMI

Na co dzień mieszkająca w Częstochowie, zabiegana, pełna pozytywnej energii, którą zaraża wszystkich dookoła. W samochodzie spędza tyle czasu, co niejeden zawodowy kierowca. Zawsze na zawołanie, nikogo nie pomija - zawsze blisko ludzi. Pomimo tego, że całe swoje życie poświęca innym, to jak zawsze podkreśla rodzina jest dla niej najważniejsza - taka właśnie jest Monika Fajer. Prezes Solidarnej Polski okręgu 28. tym razem postanowiła pomóc uchodźcom z Ukrainy i przeprowadziła zbiórkę darów także na terenie powiatu myszkowskiego.

W związku z wydarzeniami na Ukrainie na terenie całego naszego kraju prowadzone są zbiórki na rzecz uchodźców. Każda przekazana nawet najmniejsza rzecz to gest wsparcia i solidarności z obywatelami zaatakowanego przez Rosję kraju. Wiele osób, które zostały zmuszone do opuszczenia w pośpiechu swojej ojczyzny, przyjechały do Polski z podręcznym bagażem. Cały ich dobytek to tylko plecak wypełniony drobnymi rzeczami oraz wspomnieniami o Ukrainie. Przybывая do Polski, uciekają przed całym złem, które z dnia na dzień odebrało im radość życia. Na terenie całego powiatu myszkowskiego każdego dnia przybywa coraz więcej ukraińskich matek z dziećmi, a to od nas zależy, jak będzie wyglądało ich obecne życie. Dzieci rozpoczynają naukę w polskich szkołach i należy zrobić wszystko, aby ich asymilacja przebiegła w sposób właściwy.

W czerwcu 2021 r. Prezes Monika Fajer w Myszkowie otworzyła biuro Solidarnej Polski. Podczas uroczystości powiedziała: - Celem istnienia tego biura jest przede wszystkim pomoc ludziom. Chcielibyśmy, aby nasze biuro było takim centrum działalności społecznej dla mieszkańców, byśmy wspólnie mogli uczestniczyć w ważnych dla miasta i gminy sprawach oraz byśmy mogli rozwiązywać wszystkie problemy Myszkowa i okolic.

I to nie byłyby słowa rzucone na wiatr. Wiele biur poselskich czy partyjnych powstaje często wyłącznie z konieczności — bo tak trzeba. Nie spełniają swojej funkcji, są tylko elementem taniej

promocji, która daje pozorne wsparcie ludziom, a prawdziwa pomoc szczególnie ta finansowa przekazywana jest tylko członkom partii, rodzinom oraz przyjaciółom. Przychodząc do takich biur, można usłyszeć tylko obietnice, a potem problemy ludzi są zamykane pod dywan.

W przypadku biura Solidarnej Polski jest zupełnie inaczej, co pokazuje Monika Fajer. W ostatnim czasie myszkowska Solidarna przeprowadziła zbiórkę na rzecz ofiar napaści zbrojnej na Ukrainę. Podczas przeprowadzonej pomocy udało się zebrać ubrania, maskotki i inne potrzebne rzeczy. Całość działań nadzorowała dyrektor biura SP w Myszkowie Jadwiga Szczygieł.

O zbiórce na swoim oficjalnym Facebooku poinformowała M. Fajer dziękując darczyńcom: - Jesteśmy otwarci na potrzebujących, działamy wspólnie z mieszkańcami, którzy dzielą się wszystkim, co mają. Przekazaliśmy dary do Parafii Mrzygłód i MDK w Myszkowie. Dziękuję naszej pani Jadwidze Szczygieł - dyrektor biura i członkom Solidarnej Polski, że zawsze mogą na Was liczyć.

Po raz kolejny Prezes Fundacji „Monika Fajer Zawsze z Ludźmi” pokazuje, że nie musi drukować ulotek z tego, co zrobiła partia i wkładać je pod osłoną nocy w płoły. Nie boi się złej prasy, a na wszystkie przeciwności odpowiada uśmiechem i ciężką pracą. Pomimo wielu obowiązków nie tak dawno otworzyła fundację, która pomaga wielu osobom. Ciężko jest wskazać polityka, który dotrzymałby tempa aktywnej działaczki. (JL)



Jurabus - firma działająca od lat na rynku usług przewozowych poszukuje kandydata/kandydatki na stanowisko

**kierowca autobusu**

(prawo jazdy kat. D + Świadectwo Kwalifikacji Zawodowej - przewóz osób)

lub z możliwością współfinansowania uzyskania uprawnień

(34) 314 91 23 +48 668 563 225 biuro@jurabus.pl



Mat-Bus Grzegorz Matyja  
Koziegłowska 32,  
42-310 Żarki



**MAY-BUS  
TRANSPORT  
PRZEPROWADZKI**

**603 258 418**

OGŁOSZENIE BEZPŁATNE



maximo  
dzieci

**PRZEKAŻ 1% PODATKU DLA KRZYSIA**

Numer konta: 64 1020 1664 0000 3202 0457 9449  
KRS: 0000484571  
CEL SZCZEGÓŁOWY: KRZYSZTOF NOSZCZYK



# AMBITNY PROJEKT MŁODYCH

Uczniowie z Zespołu Szkół nr 1 im. E. Kwiatkowskiego w Myszkowie wysoko podnoszą swoim rówieśnikom poprzeczkę. Młodzież z innych powiatów na ich tle wypada bardzo blado. „Co z tą cukrzycą” – to nazwa projektu społecznego, który w ramach ogólnopolskiej akcji „Zwolnieni z teorii” realizują nasi.

Tematyka bardzo poważna, bo cukrzyca – która jest tematem tego projektu – to śmiertelne zagrożenie. Młodzi ludzie z „Kwiatkowskiego” chcą edukować nas, czym jest ta choroba i z jakimi problemami zmagają się osoby, które są na nią chore. Wyjaśniają, za portalem pacjent.gov.pl: „w 2018 roku w Polsce, 2,9 mln osób dorosłych było chorych na cukrzycę. W latach 2013-2018, czyli w zaledwie 5 lat, liczba ta wzrosła aż o 13,7%. Niewiele osób jednak wie, na czym to polega, jakie są przyczyny i jakie mogą być powikłania”. Nastolatki obrali sobie za cel dotarcie do jak największej liczby osób, uświadamiając je, jak wygląda życie z cukrzycą, przedstawiając wiele informacji i ciekawostek, które jej dotyczą.

Zespół tworzy pięcioro uczniów: Wiktor Pop, Paulina Skorupa, Dominika Gacek, Kamil Dorobisz i Bartosz Pocztowski. Od listopada 2021 roku publikowali na swojej stronie projektowe ważne informacje o cukrzycy. Na finiszu projektu przeprowadzili wywiad z internistką i diabetologiem – Agnieszką Rosikoń-Izdebską. Efekt ich trudnej pracy poniżej.

»W ramach patronatu, Pani doktor Agnieszka Rosikoń-Izdebska odpowiedziała na zadane przez nas oraz naszych obserwujących pytania. Serdecznie chcielibyśmy podziękować za poświęcony czas.

Zapraszamy do przeczytania!

1. Dlaczego wybrała Pani taką specjalizację?

- Posiadam dwie specjalizacje. Pierwszą z chorób wewnętrznych oraz drugą z diabetologii. Wybrałam specjalizację z diabetologii, żeby pomóc pacjentom, którzy mają cukrzycę w leczeniu tej choroby i zapobieganiu jej powikłaniom, które bywają bardzo poważne i ograniczające ich życie. Wśród leków przeciwcukrzycowych jest szeroki wachlarz możliwości terapii, którą ja zawsze dopasowuję do pacjenta. Należy jednak zawsze pamiętać, co szczególnie podkreślałam, że najważniejszym lekiem do leczenia tej choroby jest dieta i aktywność fizyczna.

2. Jaka grupa wiekowa jest najbardziej narażona na tę chorobę?

- Na wystąpienie tej choroby narażona jest każda grupa wiekowa. Nie ma więc szczególnej grupy wiekowej, którą cukrzyca specjalnie lubi (lub nie lubi): Chorować mogą dzieci, dorośli i starcy.

3. Jak cukrzyca wpływa na życie chorych?

- Cukrzyca wpływa bardzo różnie na życie chorego. Jeśli pacjent „zaprzyjaźni się” ze swoją chorobą to na pewno życie z nią jest łatwiejsze, niż gdy traktuje ją jak wroga. Życie pacjenta z cukrzycą może w ogóle nie odbiegać standardem od życia zdrowej osoby, jeśli tylko cukrzycę wykryjemy w odpowiednim momencie, będziemy ją dobrze leczyć tzn.- będziemy mieć nad nią kontrolę. Jeśli jednak pacjent dopuści się do zaniedbań, nie będzie stosował odpowiedniej, zdrowej diety i będzie prowadził bierny tryb życia, to choroba przejmie nad nim kontrolę i wtedy może bardzo utrudnić, uprzykrzyć i ograniczyć życie. Może okaleczyć chorego np. ślepotą albo amputacją kończyn.

4. Czy ma pani jakieś propozycje, co można zrobić, aby uświadomić społeczeństwo, jak groźna w skutkach może być cukrzyca?

- Oczywiście. Zaczynając od uświadamiania dzieci np. na zajęciach w przedszkolu, lekcjach w szkole po udostępnienie odpowiednich spotów w TV i social mediach, aby dorośli również mieli świadomość zagrożenia. Konieczna jest szeroka i systematyczna edukacja.

5. Czy według Pani edukacja młodych ludzi może spowodować spadek zachorowań?

- Mam pewność, że edukacja młodych może spowodować spadek zachorowań i myślę tu głównie o zachorowaniach na cukrzycę typu 2., która rozwija się wskutek nadmiernego spożycia kalorii i prowadzenia „kanapowego” trybu życia głównie przed TV, komputerem czy smartfonem.

6. Jak reagować, gdy dowiemy się, że mamy do czynienia z osobą chorą na cukrzycę?

- Jeśli wśród nas znajduje się osoba, którą dotknęła cukrzyca, to powinniśmy się zachować tak, jak sami chcielibyśmy, żeby nas traktowano. Powinniśmy być czujni i zawsze gotowi do pomocy. Jeśli nasza koleżanka lub kolega ma cukrzycę, to nie wolno nam częstować go słodyczkami, sokami czy proponować posiłków typu fast food, zwłaszcza gdy ma nadwagę lub jest otyła. Natomiast ktoś, kto choruje na cukrzycę typu 1., wymaga szczególnej troski. Jeśli przyjmuje insulinę kilka razy dziennie lub podaje ją za pomocą pompy insulinowej, to występuje ryzyko hipoglikemii, czyli groźnego niedocukrzenia. Jeśli taka osoba prezentuje objawy niedocukrzenia np. bardzo się spoci, ma silne zawroty głowy, drżenia mięśniowe czy zaburzenia widzenia to nie można jej zostawić samej. Trzeba podać do wypicia słodki napój i szybko wezwać pomoc, ponieważ może stracić przytomność. Trzeba być również wyrozumiałym, kiedy chore na cukrzycę typu 1. musi wykonać iniekcję insuliny- potrzebuje wtedy chwili intymności:).

7. Czy umiemy zapobiegać cukrzyce typu 1., która często objawia się już w dzieciństwie?

- Niestety nie znamy skutecznej metody zapobiegania cukrzyce typu 1., ponieważ nie mamy pewności, jakie czynniki ją wywołują. Mogą nimi być wirusy lub białka mleka krowiego, alergeny. Zatem w przypadku cukrzyce typu 1. rolę odgrywa zachowanie rodziców. Powinni oni dbać o zdrowy rozwój swoich pociech. Mam tu na myśli zdrowe odżywianie dzieci, unikanie skupisk ludzkich, ognisk zakażeń oraz poddawanie szczepieniom ochronnym.

8. Jak postępować w przypadku podejrzenia cukrzyce typu 1.?

- Podejrzewać cukrzycę typu 1. należy zawsze, kiedy dziecko nagle chudnie, jest bardzo osłabione, sennie, dużo pije i dużo sika. Zazwyczaj skarży się na ból brzucha, swędzenie skóry, uczucie nudności, nawet wymioty. Wtedy należy niezwłocznie zgłosić się do lekarza rodzinnego lub najbliższego szpitala, gdzie w ciągu kilku minut lekarz postawi diagnozę.

9. Jak często powinniśmy się badać pod kątem choroby cukrzycy?

- Każde dziecko zaraz po urodzeniu ma badaną krew m.in. w kierunku cukrzycy. Potem nie wykonuje się rutynowo badań kontrolnych. Wyjątek stanowią dzieci, których rodzice chorują na cukrzycę typu 1. Wtedy każdorazowe wystąpie-

nie objawów wskazujących na chorobę obliguje do pobrania krwi i oznaczenia w niej poziomu glukozy. U dorosłych jest nieco inaczej. Każda dorosła osoba po 45 r.ż. powinna oznaczyć poziom glukozy we krwi raz na 3 lata, a jeśli jest z grupy ryzyka (np. otyła, z nadwagą, nadciśnieniem tętniczym) powinna to badanie wykonać raz w roku.

10. Jak zapobiegać cukrzyce typu 2?

- Zapobieganie cukrzyce typu 2. w przeciwieństwie do cukrzyce typu 1. jest znane i tak naprawdę nietrudne. Należy zdrowo się odżywiać zgodnie z piramidą żywienia i ćwiczyć przynajmniej co drugi dzień po 45 minut. Prościej- nie wolno pić słodkich napojów, jeść słodczy, chipsów, fast foodów, potraw przetworzonych, tłustych, po prostu niezdrowych. Do woli natomiast należy pić wodę i jeść surowe warzywa. Owoce jemy w umiarze, ponieważ zawierają dużo cukrów.

11. Czy wieczorem organizm produkuje mniej insuliny niż ma to miejsce w innych porach dnia?

- Wydzielanie insuliny ma charakter pulsacyjny w odpowiedzi na spożyty pokarm. Jednak wykazuje pewien rytm dobowy. Największą jej ilość wydziela trzustka w godzinach porannych i dopołudniowych. Mniejszą wieczorem, a najmniejszą w nocy. W godzinach popołudniowych i wieczornych powinno się zatem zdecydowanie mniej zjadać.

12. Jakie obserwuje Pani najczęstsze objawy u pacjentów?

- W mojej pracy mam głównie do czynienia z chorymi na cukrzycę typu 2.. Najczęstsze objawy, które skłoniły ich do zbadania poziomu cukru to osłabienie, infekcje miejsc intymnych, swędzenie skóry, ropnie na skórze, uczucie silnego pragnienia, zaburzenia czucia skóry stóp, mrowienia czy osłabienie wzroku. Rządziej chudnięcie lub częste sikanie.

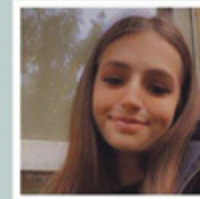
13. Czy nerwowy tryb życia może mieć wpływ na rozwój choroby cukrzycy?

- Stres i nerwowy tryb życia ma bardzo istotny wpływ na rozwój wielu chorób, w tym cukrzycy. Dlatego szczególnie powinniśmy unikać sytuacji stresogennych.

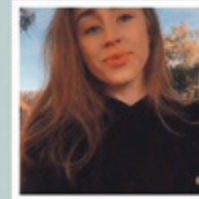
14. Czy ma Pani jakieś złote rady, które ułatwią życie pacjentom zmagającym się z chorobą cukrzycy?

- Zawsze moim pacjentom służę dobrymi, czasem „złotymi” radami i bardzo się cieszę, kiedy z nich korzystają i wdrażają je w swoje codzienne życie. Dotyczą one przede wszystkim diety np. stosowania zdrowych bezkalorycznych alternatyw dla cukru oraz aktywności fizycznej, która wcale nie musi wymagać od nas dużych poświęceń. Zawsze polecam leczenie nowoczesnymi lekami oraz korzystanie z szeroko dostępnych aplikacji ułatwiających terapię cukrzycy, która towarzyszy pacjentowi przez długie lata jego życia. Dla cukrzyków z typem 2. żywa pozostaje stara złota rada- „śniadanie zjedz sam, obiadem się podziel z przyjacielem, a kolację oddaj wrogowi”. Na koniec - proszę się jak najwięcej uśmiechać, nie martwić i myśleć pozytywnie. To droga do sukcesu kontroli cukrzycy».

Gratulujemy uczniom, ich zaangażowanie i poziom projektu napawają nas dumą. Dziękujemy, że możemy chwalić na naszych łamach tak ambitne inicjatywy. (kk)



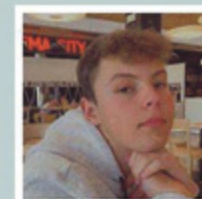
Wiktor Pop



Paulina Skorupa



Dominika Gacek



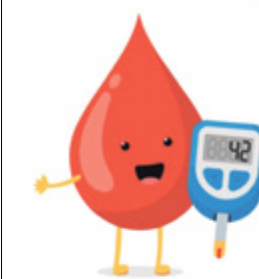
Kamil Dorobisz



Dariusz Pocztowski

**zwolnieni z teorii**

CO Z TĄ CUKRZYCĄ?



**BĄDŹ ŚWIADOMY JUŻ DZIŚ I ZAWALCZ Z CUKRZYCĄ**

zwolnieni z teorii

Projekt społeczny Co z Tą Cukrzycą ma na celu uświadomienie społeczeństwa czym jest ta choroba i z jakimi problemami zmagają się osoby, które są na nią chore. Niewiele osób wie z czym tak naprawdę się wiąże. Naszym projektem społecznym chcemy rozwiązać ten problem poprzez portale społecznościowe i dotrzeć do jak największej liczby osób, uświadamiając je jak wygląda życie z cukrzycą, przedstawiając wiele informacji i ciekawostek, które jej dotyczą. Pamiętajmy, że nawet jeśli nas ta choroba nie dotyka, warto mieć o niej podstawową wiedzę.



# JAK WSPIERAĆ DZIECI W CZASACH NIEPEWNOŚCI I STRESU?

UNICEF przygotował wskazówki dla rodziców i opiekunów, jak rozmawiać z dziećmi w czasie niepewności i stresu związanego np. z wojną. Tekst jest dostępny także w ukraińskiej wersji językowej (tekst poniżej).

## 1. Dowiedz się, jak dziecko widzi, to co się dzieje i jak reaguje na sytuację

Zadawaj dziecku pytania otwarte i dowiedz się, co już wie. Wyjaśnij mu, że może z Tobą rozmawiać, kiedy tylko chce. Wspólne rysowanie, opowiadanie historii i inne czynności, które razem będziecie wykonywać mogą pomóc w rozpoczęciu rozmowy.

## 2. Bądź otwarty i rozmawiaj z dzieckiem używając słów, które rozumie

Przedstaw dziecku własną wizję sytuacji, starając się być przy tym emocjonalnie powściągliwym. Jeśli nie potrafisz odpowiedzieć na pytania swojego dziecka, nie próbuj na siłę szukać wytłumaczenia. To normalne, że nie znamy odpowiedzi na wszystkie pytania. Postaraj się zrozumieć, że dziecko pyta o te kwestie, które są dla niego ważne. Pokieruj rozmowę w oparciu o sygnały wysyłane przez dziecko.

## 3. Mów o emocjach

Jeśli Twoje dziecko martwi się lub jest złe z powodu tego, co dzieje się wokół niego, słowa „nie martw się” lub

„nie powinieneś się denerwować” nie uspokoją go. Powiedz: „Widzę, że się martwisz o sytuację w kraju, ja też się martwię”. Dasz w ten sposób dziecku do zrozumienia, że nie jest samo ze swoimi odczuciami. Udzielając wsparcia nie składaj obietnic, których dotrzymanie nie zależy od Ciebie: „wszystko będzie dobrze”, „nic się nie stanie”. Powiedz: „cokolwiek się stanie, najważniejsze, że mamy siebie”. Jeśli dzieci chcą się bawić się lub rysować „wojnę” - nie zabraniaj im. To mechanizm, który pomaga im radzić sobie ze swoimi emocjami.

## 4. Podziel się planem awaryjnym z dzieckiem

Posiadanie planu działania na wypadek pogorszenia się sytuacji w kraju pozwala złagodzić odczuwany niepokój. W tym celu osoby dorosłe – opiekunowie dzieci – powinni przygotować prosty plan na wypadek sytuacji awaryjnych. Powiedz o nim dziecku. Wskaż miejsce, gdzie możecie się spotkać, jeśli telefon komórkowy przestanie działać; ustalcie, z kim dziecko powinno się skontaktować, aby otrzymać pomoc w sytuacji utraty kontaktu z Tobą (np. w zatłoczonym miejscu), a także jakie rzeczy należy przygotować do zabrania na wypadek ewakuacji itp.

## 5. Zaangażuj swoje dziecko w pozytywne działania

W czasach niepewności dziecko szczególnie potrzebuje kontaktu emocjonalnego z bliskimi osobami. Możesz go zapewnić wspólnie czytając, bawiąc się, podejmując aktywność fizyczną. Takie zajęcia pozwalają dziecku czuć się bezpiecznie i zacieśniać więzy z ważnymi dla niego członkami rodziny. Ponadto przestrzegaj codziennej rutyny i planuj z dzieckiem wasze działania na kolejny dzień, najlepiej jeszcze przed położeniem się spać.

## 6. Dbaj o siebie

Lepiej pomożesz swojemu dziecku, dbając o siebie. Dziecko widzi, jak reagujesz na wiadomości i Cię naśladuje. Dlatego ważne jest, aby pokazać dziecku, że jesteś spokojny. Jeśli odczuwasz niepokój lub zdenerwowanie, poświęć czas dla siebie, porozmawiaj o tym, co cię martwi z innymi członkami rodziny, przyjaciółmi i zaufanymi osobami.

## 7. Ostrożnie zakończ rozmowę

Ważne jest, aby dziecko wiedziało, że w trudnej sytuacji nie zostanie samo. Kończąc rozmowę o ważnych sprawach, oceń poziom lęku dziecka: obserwuj jego mowę ciała, oceń, czy mówi normalnym tonem głosu i obserwuj, jak oddycha. Przypomnij dziecku, że Ci na nim zależy, wysłuchaj go i zapewnij, że może w każdej chwili porozmawiać z Tobą na dowolne tematy.

unicef 

dla każdego dziecka



## Як підтримати дітей у часи невизначеності та стресу? Поради для батьків

### 1. Дізнайтеся, як дитина бачить події та як реагує на них

Ставте дитині відкриті запитання та дізнайтеся, що саме дитина вже знає. Дайте зрозуміти, що дитина може поговорити з вами тоді, коли захоче. Допомогти почати розмову можуть малювання, ваші розповіді й інші види спільної діяльності.

### 2. Будьте відкриті і говоріть з дитиною зрозумілими для неї словами

Діліться власним баченням ситуації, при цьому намагайтеся бути емоційно стриманими. Якщо ви не можете відповісти на запитання дитини, не намагайтеся вигадати правильну відповідь. Не знати відповіді на всі запитання – нормально. Спробуйте

зрозуміти, чому дитина запитує про це, що саме для неї важливо, та з огляду на це побудуйте розмову.

### 3. Говоріть про емоції

Якщо ваша дитина переживає чи відчуває злість через те, що відбувається навколо, слова «не переживай» чи «тобі не варто злитись» не заспокоюють дитину. Скажіть: «Я бачу, що ти переживаєш через те, які обставини склались у країні, я теж хвилююсь». Дитина буде розуміти, що вона не залишилась один на один зі своїми переживаннями. У якості підтримки не варто давати обіцянок, які не залежать від вас: «все буде добре», «нічого не станеться», натомість скажіть: «що би не сталося, головне – ми одне в одного є». Якщо діти

грають чи малюють «війну» – не забороняйте їм. Саме так вони допомагають собі впоратися зі своїми емоціями.

### 4. Поділіться з дитиною планом на випадок надзвичайних подій

Допомагає стишити хвилювання наявність плану дій у разі погіршення ситуації у країні. Спочатку план має скласти ви, дорослі, нехай він буде максимально простим та зрозумілим. Розкажіть про нього дитині. Обговоріть, де ви можете зустрітись, якщо не працюватиме мобільний зв'язок; до кого з дорослих можна звертатися за допомогою, якщо дитина опинилася у людному місці без вас; які речі краще взяти з собою, а які необхідно буде залишити у разі евакуації тощо.

### 5. Залучайте дитину до позитивної діяльності

У часи невизначеності дитина особливо потребує емоційного контакту із значимими дорослими. Це може бути читання разом, гра або фізична активність. Така діяльність допомагає дитині залишатися емоційно пов'язаною з людьми, які є важливими для неї. Окрім того, дотримуйтеся регулярних процедур і розкладу життя родини, наскільки це можливо, особливо перед сном.

### 6. Дбайте про себе

Ви краще допоможете дитині, якщо піклуватиметеся про себе. Дитина бачить, як ви реагуєте на новини та копіює вас. Тому для дитини важливо розуміти, що ви зберігаєте спокій.

Якщо ви занепокоєні або засмучені, знайдіть час для себе, поспілкуйтеся про те, що вас непокоїть, з іншими членами родини, з вашими друзями та людьми у вашому оточенні, яким ви довіряєте.

### 7. Обережно закінчуйте розмови

Дитині важливо знати, що вона не залишиться на самоті. Коли ви завершуєте розмову про важливі речі, оцініть рівень тривожності дитини: спостерігайте за мовою тіла, оцініть, чи використовує вона звичайний тон голосу, і дивіться, як вона дихає. Нагадайте дитині, що ви піклуєтесь про неї, слухаєте її і що вона може у будь-який час поговорити з вами на будь-які теми, які її хвилюють.

## PROSIMY PRZEKAŻ 1% PODATKU



1403 LILIANA NADOLNA

NUMER KRS 0000387207

CEL SZCZEGÓŁOWY:

1403 LILIANA NADOLNA

MOŻESZ POMÓC TAKŻE:

W PŁACAJĄC DAROWIZNĘ

Bank Millennium

85 1160 2202 0000 0001 9214 1142

Tytułem: 1403 Liliana Nadolna

Facebook / Lilowa Wojta  
Facebook / Wspieram Lillankę



FUNDACJA  
siepomaga

Przeznacz mi 1% podatku

NUMER KRS  
0000396361

CEL SZCZEGÓŁOWY 1%  
0159780 Nikola





## DUMNI Z SUKCESU KOBIET

IV liga kobiet jest piątym szczeblem rozgrywkowym wśród damskich drużyn piłkarskich w Polsce. Organami prowadzącymi dla poszczególnych grup są Wojewódzkie Związki Piłki Nożnej. MKS Myszków posiada kobiecą drużynę, która z powodzeniem reprezentuje klub na Śląsku.

Nasze piłkarki, jak zapowiadają się gotowe na awans i można śmiało powiedzieć, że w lidze są bezkonkurencyjne. Do tej pory nie przegrały żadnego meczu. Myszkowska maszyna idzie po awans, jak po swoje. Niespodzianką byłby brak naszych pań od przyszłego sezonu w III lidze. W przerwie pomiędzy rundami rozegrały pięć spotkań sparingowych, głównie z drużynami z III ligi. W spotkaniach trzykrotnie wygrywały, a dwukrotnie schodziły z boiska pokonane. Przerwa w rozgrywkach to nie tylko czas na intensywne treningi, to też dobry moment na zmiany kadrowe w klubie, a takie w Myszkowie nastąpiły. Jak informuje MKS, trener pożegnał się z kilkoma nazwiskami, ale też nastąpiły wzmocnienia kadry:

#### Przybyły:

Martyna Bereza – wznowienie gry po półrocznej przerwie

Wiktorija Ślusarczyk – wolny zawodnik Renata Uchnast – UKS FUTSAL Gol Częstochowa

Justyna Wójcik – UKS FUTSAL Gol Częstochowa

Julia Zenderowska – Resovia Rzeszów  
Emilia Domagała – przesunięta z drużyny młodzieżowej

Iwona Saternus – wolny zawodnik Ubyły:

Zuzanna Struczewska – nie wznowiła treningów

Dagmara Wieczorek – nie wznowiła treningów

Karolina Wojtkiewicz – nie wznowiła treningów

Sandra Radosz – wypożyczenie do Waraty Zawiercie

W marcu myszkowianki wznowiły czwartoligowe rozgrywki. Po przerwie i dobrze przeprowadzonym okresie przygotowawczym do rudny rewanżowej zawodniczki udaly się na sprawdzian do

Knurowa, gdzie zagrały z tamtejszym MTS-em. W poprzednim spotkaniu MKS (w Myszkowie) pokonał MTS Knurów 2:1. Tym razem knurowianki zapowiadały rewanż, lecz po bramkach Wójcik i Godowskiej musiały szybko zmienić swoje plany. Zawodniczki z Knurowa odpowiedziały jedną bramką, a myszkowianki wróciły do domu z cennymi trzema punktami. To już 12. zwycięstwo MKS-u w sezonie. Teraz nasze zawodniczki czeka mecz na własnym stadionie z zabrzańską drużyną – KKS-u II Zabrze. Wszyscy trzymamy kciuki. Wspaniała postawa dziewczyn z MKS-u jest powodem do dumy nie tylko Myszkowa, lecz całego powiatu. Trzecia liga to też koszty, aby klub się rozwijał, potrzebne są odpowiednie fundusze, dlatego władze Myszkowa i powiatu powinni zrobić wszystko, aby myszkowska piłka poszła do przodu. (KL), Foto: MKS

## POWRÓT SPEEDWAYA

Z zimowego snu wybudza się najlepsza żużlowa liga świata - PGE Ekstraliga. Już w kwietniu najlepsi żużlowcy odpalą swoje maszyny, aby cieszyć swoich kibiców. Kto zostanie Drużynowym Mistrzem Polski na żużlu? W tym roku emocji na pewno nie zabraknie!

Już wkrótce na częstochowskim torze żużlowym rozpocznie się prawdziwe ściganie. 8 kwietnia drużyna zielona-energia.com Włókniarz Częstochowa podejmie drużynę FOGO Unię Leszno. Podczas gdy zawodnicy i sztab przebywali na zgrupowaniu, to na torze przy ul. Olsztyńskiej trwały prace modernizacyjne. Poziom zaawansowania prac postanowił skontrolować sam Prezydent Miasta Częstochowy Krzysztof Matyjaszczyk i na własne oczy przekonać się o postępach w przygotowaniu toru.

To pierwszy sezon po pandemii koronawirusa, w którym bez żadnych ograniczeń fani będą mogli zapętnić stadion przy ul. Olsztyńskiej. Kibice „Lwów” już nie mogą doczekać się początku sezonu. W Częstochowie żaden klub sportowy nie może pochwalić się taką atmosferą i frekwencją, jaka panuje na stadionie biało-zielonych.

Ten rok niesie za sobą zmiany w Ekstralidze. Od sezonu 2022 będzie obowiązywał nowy system rozgrywek. Największą modyfikacją będzie zwiększenie liczby meczów z 64 na 70. W rundzie finałowej zobaczymy 6 drużyn, a nie jak do tej pory 4. System pucharowy zostanie rozegrany w formie dwumeczu. Drużyny zmierzą się między sobą dwukrotnie – na swoim torze i torze rywala. O zwycięstwie w pojedynku będzie decydować następująca kolejność: większa suma punktów meczowych, większa suma punktów biegowych, wyższa pozycja w końcowej tabeli o części zasadniczej rozgrywek. Gospodarzem pierwszego meczu będzie drużyna, która zajmowała niższą pozycję w tabeli po rundzie zasadniczej.

Polski Związek Motorowy zdecydował, że zawodnicy narodowości rosyjskiej nie będą mogli w nadchodzącym sezonie występować na polskich torach.

W poprzednim sezonie po emocjonujących rozgrywkach to drużyna Sparty Wrocław okazała się najlepsza w PGE Ekstralidze. Może w tym roku drużyna spod „Jasnej Góry” okaże się najlepsza w lidze i sięgnie po mistrzostwo. (KL), Foto: Włókniarz



## MISJA WYKONANA - KIERUNEK KATAR

Stadion Śląski po raz kolejny stał się synonimem szczęścia dla piłkarskiej Reprezentacji Polski. Po wygranym finałowym meczu barażowym ze Szwecją, Polacy jadą do Kataru na Mistrzostwa Świata. Gole Roberta Lewandowskiego i Piotra Zielińskiego zapewniły czwarty z rzędu awans na wielki piłkarski turniej.

W Chorzowie miało być wielkie święto polskiego futbolu i było. Rozłąka Reprezentacji Polski ze Stadionem Śląskim trwała 496 dni. Magia „Śląskiego” miała pomóc Polakom we wzbogaceniu listy awansów na wielkie piłkarskie imprezy o wyjazd do Kataru. Na tym stadionie Polacy świętowali awans na Mistrzostwa Świata w Argentynie, Meksyku oraz Korei Południowej i Japonii. Oczekiwania kibiców względem reprezentacji były ogromne. Tuż przed meczem, pod stadionem można było spotkać więcej ludzi z tabliczkami z hasłem „kupię bilet” niż „sprzedam bilet”. Gdyby Stadion Śląski mógł pomieścić 100 tys. kibiców, to pewnie tyle biletów zostałoby sprzedanych. Zainteresowanie meczem było ogromne.

Kadra Polski przystępowała do meczu jako wielka niewiadoma. Kilka dni wcześniej zagrała mecz kontrolny ze Szkocją, który zakończył się remisem 1:1 i nie był to dobry występ Polaków. Nikt nie wiedział czego spodziewać się po nowym selekcjonerze, jaki narzuci styl i czy potrafi wykrzesać z zawodników maksimum zaangażowania. Plan Prezesa PZPN Cezarego Kuleszy, który postawił na Czesława Michniewicza, wypalił. Pomimo że wybór selekcjonera podzielił piłkarską Polskę, to należy przyznać, że był dobrym ruchem kadrowym.

29 marca Szwedzi przyjechali do Chorzowa ze swoją największą gwiaz-



dą - Zlatanem Ibrahimovicem, w którym pokładali ogromne nadzieje. To miał być pojedynek liry z Lewndowskim - dwóch znakomitych „dziewiątek”. Niestety gwiazdor Szwecji zaczął spotkanie na ławce rezerwowych.

Stynny „Kociot Czarownic” pękał w szwach, a atmosfera była gorąca. To był jeden z najbardziej emocjonujących meczów biało-czerwonych w ostatnich

latach. Reprezentacja Polski zmierzyła się z reprezentacją Szwecji w beśrośredniej batalii o wyjazd na Mistrzostwa Świata w Katarze. Przed tym meczem obie drużyny dwukrotnie stanęły na przeciw siebie w meczach „o wszystko” i to w obu przypadkach reprezentanci Szwecji wychodzili zwycięsko z tej potyczki. Ogólny bilans spotkań również był na korzyść gości ze Skandynawii. W 27 dotychczasowych meczach ze

Szwecją bilans nie przemawiał za Polakami - osiem zwycięstw, cztery remisy i 15 porażek. Bramki: 59:39 na korzyść ekipy „Trzech Koron”. W ostatnich sześciu spotkaniach to Polacy musieli uznać wyższość Szwedów, ostatnie zwycięstwo nastąpiło w sierpniu 1991 r. w towarzyskim meczu rozgrywanym w Gdyni.

Z marcowego pojedynku Reprezentacja Polski wyszła zwycięsko. Pierwsza poło-

wa spotkania skończyła się remisem 0:0. Po przerwie w polu karnym został sfaułowany Grzegorz Krychowiak, po czym został podyktowany rzut karny dla Polaków. Do piłki podszedł kapitan reprezentacji Robert Lewandowski i pewnym strzałem z 11 metrów pokonał bramkarza „Trzech Koron”. Stadion Śląski jak z radością. Polska-Szwecja 1:0. W 72. minucie „Kociot Czarownic” znowu oszalał. Po indywidualnym będzie Marcusa Danielsona piłkę przejął Piotr Zieliński i w sytuacji sam na sam z bramkarzem Szwecji podwyższył wynik spotkania na 2:0. Do końca spotkania wynik nie uległ zmianie - Polska jedzie na Mistrzostwa Świata do Kataru.

Po meczu Polacy w okolicznościowych koszulkach z napisem kierunek Katar wraz z kibicami świętowali awans. Reprezentacja Polski po raz dziewiąty w swojej historii oraz drugi z rzędu pojedzie na mistrzostwa. Turniej w Katarze odbędzie się od 21 listopada do 18 grudnia. Wygrana ze Szwedami była idealnym rewanżem za ubiegłoroczne mistrzostwa Europy, gdy w fazie grupowej Szwedzi zwyciężyli 3:2. Teraz, nie pozostaje nic innego jak czekać na turniej w Katarze z nadzieją, że nasze największe gwiazdy będą gotowe na 100%.

Kuba Lamch, Foto: PZPN



Świetlica "Pod Aniołem" w Pińczycach  
zaprasza na :



"Wielkanocne warsztaty  
twórcze dla całej rodziny"

6 kwiecień 2022r. godz. 16.00



MGOPK



Miejsko-Gminny Ośrodek Promocji Kultury  
w Koziegłowach

zaprasza na

**Warsztaty rodzinne**  
**"Świąteczne stroiki"**

**8 KWIETNIA 2022**  
**GODZ. 17:00**

**KOSZT**  
**30 ZŁ**

Szczegółowe informacje i zapisy w sekretariacie MGOPK  
Koziegłowy, ul. Żarecka 28 lub pod nr tel. 34/3141268

## WSPARCIE NA PRODUKCJĘ PROSIĄT I NAWADNIANIE

29 marca 2022 r. Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa rozpoczęła przyjmowanie wniosków o wsparcie finansowe na „Modernizację gospodarstw rolnych” w dwóch obszarach – rozwój produkcji prosiąt oraz nawadnianie w gospodarstwie. Zainteresowani tą formą pomocy mają czas na złożenie dokumentów do 27 maja 2022 r.

Inwestycje w produkcję prosiąt – obszar A

O dofinansowanie inwestycji w produkcję prosiąt (obszar A) mogą się ubiegać rolnicy m.in. posiadający gospodarstwo rolne o powierzchni od 1 ha do 300 ha, którego wielkość ekonomiczna wynosi od 13 tys. euro do 250 tys. euro lub prowadzący dział specjalny produkcji rolnej. Wyjątek stanowią gospodarstwa osób wspólnie składających wnioski. W takim przypadku wielkość ekonomiczna pojedynczego gospodarstwa może być mniejsza niż 13 tys. euro, przy czym suma wielkości ekonomicznej wszystkich gospodarstw musi wynosić co najmniej 15 tys. euro, a po zrealizowaniu inwestycji w każdym gospodarstwie powinna osiągnąć co najmniej 13 tys. euro. Rolnik musi udokumentować osiągnięcie przychodu z działalności rolniczej w wysokości co najmniej 5 tys. zł. Warunek ten nie dotyczy prowadzących działalność rolniczą przez okres krótszy niż 12 miesięcy, które poprzedzają miesiąc złożenia wniosku o przyznanie pomocy.

Inwestycja zrealizowana w tym obszarze wsparcia musi doprowadzić do osiągnięcia wzrostu wartości dodanej brutto w gospodarstwie (GVA) co najmniej o 10 proc.

Refundacji w ramach inwestycji w obszarze rozwoju produkcji prosiąt podlegają m.in. koszty budowy, przebudowy, remontu połączonego z modernizacją budynków lub budowli wykorzystywanych do produkcji rolnej; koszty zakupu lub leasingu, zakończonego przeniesieniem prawa własności, nowych maszyn, urządzeń, wyposażenia do produkcji rolnej, w tym przygotowania do sprzedaży produktów rolnych wytwarzanych w gospodarstwie, do wartości rynkowej majątku; koszty budowy albo zakupu elementów infrastruktury technicznej wpływających bezpośrednio na warunki prowadzenia działalności rolniczej. Oprócz tego refundacją są objęte tzw. koszty ogólne, czyli te związane z przygotowaniem i realizacją inwestycji. Mogą to być np. koszty przygotowania dokumentacji technicznej – kosztorysów, pro-

jektów architektonicznych lub budowlanych, ocen lub raportów oddziaływania na środowisko, dokumentacji geologicznej i tym podobnych. Są to również koszty sprawowania nadzoru inwestorskiego lub autorskiego oraz związane z kierowaniem robotami budowlanymi, ale również opłaty za konsultacje, doradztwo na temat zrównoważenia środowiskowego i gospodarczego. Koszty ogólne nie mogą jednak przekroczyć 10 proc. pozostałych kosztów kwalifikowalnych.

Limit wsparcia jakie można otrzymać w całym okresie realizacji PROW 2014-2020 w obszarze rozwój produkcji prosiąt, to 900 tys. zł., lecz w przypadku inwestycji niezwiązanych bezpośrednio z budową, modernizacją budynków inwentarskich, w tym ich wyposażeniem, maksymalna wysokość pomocy wynosi 200 tys. zł. Wsparcie jest, co do zasady, przyznawane w postaci refundacji części kosztów kwalifikowanych. Standardowo wynosi 50 proc., a w przypadku gdy ubiega się o nie młody rolnik lub gdy robi to wspólnie kilku gospodarzy, poziom dofinansowania jest wyższy i sięga 60 proc.

Rolnicy, którzy złożyli wnioski o przyznanie pomocy w obszarze A w latach 2015-2018 i którym wypłacono wsparcie za zrealizowaną operację związaną z budynkami inwentarskimi lub magazynami paszowymi lub przyznano pomoc na taką operację, ale nie została ona jeszcze zakończona, mogą otrzymać dofinansowanie wyłącznie na zakup maszyn, urządzeń, wyposażenia do produkcji rolnej, itp., mogących służyć produkcji w obszarze A, o ile nie wykorzystali w pełni przysługującej im kwoty pomocy.

Inwestycje w nawadnianie

Z kolei wsparcie inwestycji w nawadnianie skierowane jest do rolników, którzy posiadają gospodarstwo rolne o powierzchni od 1 ha do 300 ha lub prowadzą produkcję w zakresie działów specjalnych produkcji rolnej. Przyznanie pomocy nie jest natomiast uzależnione

od wielkości ekonomicznej gospodarstwa oraz wykazania wzrostu GVA. Starający się o to wsparcie musi udokumentować osiągnięcie przychodu z działalności rolniczej w wysokości co najmniej 5 tys. zł. Podobnie jak miało to miejsce w przypadku obszaru A, wymóg ten dotyczy prowadzących działalność rolniczą przez okres krótszy niż 12 miesięcy, które poprzedzają miesiąc złożenia wniosku o przyznanie pomocy.

Wsparcie można otrzymać na wykonanie nowego nawodnienia, ulepszenie istniejącej instalacji nawadniającej oraz ulepszenie instalacji nawadniającej wraz z powiększeniem nawadnianego obszaru. Poza tym dofinansowanie obejmuje koszty wykonanie ujęć wody, zakup nowych maszyn i urządzeń wykorzystywanych do nawadniania w gospodarstwie, budowy albo zakupu elementów infrastruktury technicznej niezbędnych do nawadniania.

Maksymalna kwota pomocy, jaką można otrzymać w całym okresie realizacji PROW 2014-2020 w tym obszarze, to 100 tys. zł. Wsparcie przyznawane jest w postaci refundacji części kosztów kwalifikowanych. Standardowo wynosi 50 proc., a w przypadku gdy o środki finansowe ubiega się młody rolnik, poziom dofinansowania sięga 60 proc.

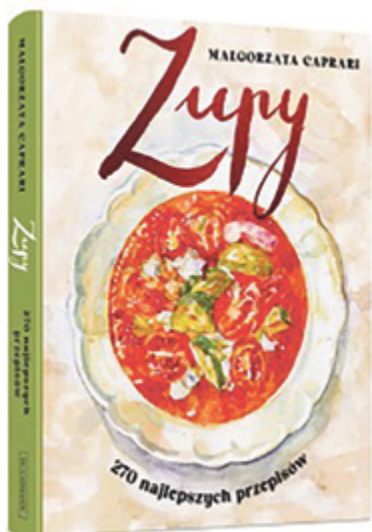
Złóż wniosek o pomoc

Zainteresowani pomocą mogą składać wnioski jednocześnie w obu obszarach. Dokumenty przyjmują biura powiatowe i oddziały regionalne Agencji do 27 maja 2022 r. Dokumenty można składać osobiście, przekazywać za pośrednictwem platformy ePUAP, a także wysyłać rejestrowaną przesyłką pocztową nadaną w placówce Poczty Polskiej.

W ramach PROW 2014-2020 ok. 40,5 tys. rolników podpisało z ARiMR umowy o przyznaniu wsparcia na „Modernizację gospodarstw rolnych” a do beneficjentów trafiło ponad 5,73 mld zł. (ARiMR)







## Małgorzata Caprari

### „ZUPY”

Pojawiają się na stole na co dzień i od święta. W kuchni polskiej częściej niż w innych – trudno w końcu wyobrazić sobie tradycyjny polski obiad bez zupy! Sycą, rozgrzewają, dostarczają niezbędnych składników odżywczych, ale także przywołują wspomnienia i skojarzenia z najlepszymi rodzinnymi chwilami. Zupy przeżywają dzisiaj prawdziwy renesans. Robione z lokalnych, sezonowych składników awansowały do rangi pełnoprawnego posiłku.

Książka Małgorzaty Caprari pomo-

że wzbogacić kulinarny repertuar o zupy mniej znane, nieoczywiste warianty zup tradycyjnych, zmodyfikowane przepisy na te najbardziej popularne, a także najciekawsze potrawy z polskiej kuchni regionalnej. Wszystkie smaczne, łatwe do przygotowania i godne polecenia.

W książce znajdziemy przepisy na tradycyjne zupy mięsne, krupniki, zupy rybne, żurki i kwasówki, barszcze, grzybowe, chłodniki, zupy owocowe, jak również zupki pospieszne, zupki biedule i chle-

bianki.

W środku przepiękne ręcznie malowane ilustracje autorstwa Marty-Cybuch.

Małgorzata Caprari, autorka kilkudziesięciu popularnych książek kucharskich takich jak „Kuchnia kresowa” czy „Kuchnia bezmięsa”, czy „Polska kuchnia domowa”, która w prosty i przejrzysty sposób przeprowadza czytelników przez zawitości kulinariów polskich i nie tylko.

Ilustracje: Martyna Cybuch, ilustratorka i graficzka. Zajmuje się projektowaniem m.in.: okładek albumów, identyfikacji wizualnej wydarzeń kulturalnych, książek, wystaw

oraz doradztwem w zakresie designu. Specjalnie do książki „Zupy” przygotowała serię kilkudziesięciu akwareli, które zilustrowały przepisy Małgorzaty Caprari.



## Tomasz Żak

### „DWUDZIESTKA”

Nowa powieść młodej gwiazdy polskiego kryminału!  
Żywiotyły język, świetna intryga i rozbijające czarne poczucie humoru.

Rok temu Tomasz Żak przebojem wdarł się na polską scenę kryminału i nieźle na niej namieszał! Jego debiutancka „Trzydziestka”, ostra jak brzytwa powieść o polskich układach i układzikach, z miejsca podbiła listy bestsellerów. Drugi kryminał autora, „Dwudziestka”, rozwija losy bohaterów z pierwszej książki i potwierdza, że błyskotliwy Tomasz Żak dopiero się rozkręca!

Iwona i Kuba wspólnie wychowują córkę. Kuba jest wziętym pisarzem kryminałów, a Iwona jego konsultantką. Słowem: sielanka. Andrzej Patecki po rozwodzie z Ewelina rzucił się w wir pracy. Dostał się do Sejmu z list partii Nowa Polska Siła i otrzymał tekę ministra nauki. Bananowi inwestycja w nowy narkotyk zwróciła się z nawiązką. Jego zaufany człowiek nadzoruje w Tajlandii produkcję narkotyku. Tym człowiekiem zdaje się być... nieżyjący Tomasz Patecki.

Dominik Wierzbicki, ambitny dwudziestoletni student fotografii, dorabia do studiów w faktoidalnym szmatławcu „Nius!”. Podczas wakacji w Tajlandii w barze natyka się na imprezowicza z Polski. Ponieważ

#### Tomasz Żak

– zajmował się wieloma rzeczami: był dziennikarzem telewizyjnym, zarządcą nieruchomości, handlowcem, wokalistą w kapeli hardcore punk oraz radnym miejskim. Autor świetnie przyjętej debiutanckiej „Trzydziestki”. Najnowsza powieść Żaka, „Dwudziestka”, to jej kontynuacja.

mężczyzna zachowuje się dziwnie, zaczyna robić mu zdjęcia. Nie wie jeszcze, że te fotografie mogą go wiele kosztować...

Wartka akcja, czarny humor i plejada wyrazistych bohaterów.

W „Dwudziestce”, która wciąga niczym najlepszy binge-watchingowy serial, Tomasz Żak daje czytelnikom podwójną dawkę tego, za co pokochali jego debiutancki kryminał

\*\*\*

*Czasem awans może okazać się degradacją, a prawda – najgorszą z możliwych opcji. Żak zabiera nas w przejażdżkę zarówno koleinami powiatowej polityki, jak i autostradami ministerialnych gabinetów. „Dwudziestka” udowodni Wam, że sprawy załatwione ostatecznie, niekiedy stają się tymi, którymi trzeba zająć się od nowa. Polecam!*

Adam Szaja, smakksiazki.pl



## Magdalena Kostyszyn

### „też tak mam”

Nietypowy. Poruszający. Wnikliwy.  
Reportaż o kobiecej codzienności we współczesnej Polsce.

„Depresja? Jaka depresja? Poszłabyś do normalnej pracy, toby ci przeszło”, „A w tej czapeczce to nie będzie córce za ciepło?”, „Za bardzo boli? To okres, musi boleć”.

Tak, o naszym życiu można powiedzieć jeszcze wiele rzeczy. Można strywalizować kolejne jego aspekty, ośmieszyć problemy, unieważnić to, co czujemy. Można zapytać, czy kobieta pracująca na tym samym stanowisku co mężczyzna powinna zarabiać mniej od niego. Można zapytać o to, czy zajmowanie się domem to hobby, czy może jednak praca. O to, czy komentarz „fajne masz cycki” jest komplementem. I o to, czy krótka sukienka jest zaproszeniem do gwałtu. To nie jest fikcja literacka.

To codzienność Polek. I to o nich, o nas jest ta książka.

Depresja poporodowa, nierówności płacowe, przemoc ekonomiczna... Najbardziej osobistymi

#### Magdalena Kostyszyn

– blogerka, literatka, businesswoman, matka, superbohaterka „Wysockich Obcasów”, rozpoznawalność zyskała jako Chujowa Pani Domu.

Pięć lat temu napisała bestsellerowy antyprzewodnik. „Też tak mam” otwiera zupełnie nowy rozdział w jej życiu literackim.

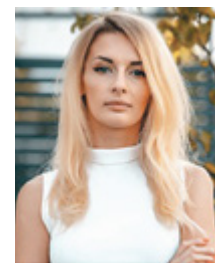


historiami podzieliły się z Magdaleną Kostyszyn bohaterki jej nowej książki. „Też tak mam” to miejscami poruszający, a miejscami wstrząsający zbiór opowieści o kobiecej codzienności w Polsce, a dokładniej – o wszystkich powszechnych problemach, o których polskie kobiety nie mówią głośno. Dlaczego?

\*\*\*

*Przez całe lata poczucie winy było moim drugim imieniem: za mądra, za głupia, za brzydka, źle gotuje, źle się ubiera, nie sprząta, za mało się stara, same skończone listy... Dzięki Magdalenie Kostyszyn wiem, że wciąż jest nas milion i że świat musi się w końcu od nas odczepić. Natychmiast.*

Ewa Winnicka





# WCZUJ SIĘ W KLIMAT



## N I E W Y P A L A J T R A W

Kilkadziesiąt razy zastępy Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Myszkowie wyjeżdżały do pożarów suchych traw. Ogień trawit hektary, a wraz z nimi żywe stworzenia. To praktyka stosowana od wieków i choć przeprowadzono szereg badań wyjaśniających jak szkodliwe to działanie, ludzie dalej wierzą w gusła.

Pierwotnie ludzie wypalali fragmenty lasu, by zyskać ziemię pod uprawę. Później pożary tłumaczono płodozmiannem. Strawiona ogniem ziemia miała być przygotowana do zasiewu, uważano, że jest spulchniona, a z pozostałego po pożarze popiołu powstał świetny nawóz. I oczywiście pozbywano się tak uciążliwych chwastów. Dziś cele podpalaczom przyświecają podobne.

Ciągle udajemy, że nie wiemy jak ogromnym zagrożeniem dla przyrody i ludzi są pożary. Najczęściej podpaleniom ulegają nieużytki, które są schronieniem dla wielu zwierząt – także tych z gatunków chronionych. O ile przed niszczycielskim żywiołem zdołają często uciec ssaki, tak dla ptaków czy bezkręgowców to pewna śmierć.

– Przy wypalaniu giną mrówki. Jedną ich kolonia może zniszczyć do 4 milionów szkodliwych owadów rocznie. Mrówki zjadając resztki roślinne i zwierzęce, ułatwiają rozkład masy organicznej oraz wzbogacają warstwę próchnicy, „przewietrzają” glebę. Podobnymi sprzymierzeńcami w walce ze szkodnikami są biedronki, zjadające mszyce – zwraca uwagę St. kpt. Katarzyna Boguszewska z Komendy Główniej Państwowej



Straży Pożarnej. W płomieniach giną także pszczoły i trzmiele – co powoduje zmniejszenie liczby zapylonych kwiatów, a w konsekwencji obniżenie plonów roślin.

Badania potwierdziły, że ziemia po

pożarze jest wyjątkowo. Hamuje się w niej naturalny rozkład resztek roślinnych oraz asymilacja azotu z powietrza. Spalona łąka regeneruje się w kilka lat, za to torf potrzebuje na regenerację kilku tysięcy lat.

Zgodnie z art. 124 ustawy o ochronie przyrody, „zabrania się wypalania łąk, pastwisk, nieużytków, rowów, pasów przydrożnych, szlaków kolejowych oraz trzcinowisk i szuwarów”. Natomiast art. 131 p. 12 tejże ustawy głosi, że „kto wypala łąki, pastwiska,

nieużytki, rowy, pasy przydrożne, szlaki kolejowe, trzcinowiska lub szuwały – podlega karze aresztu albo grzywny”.

Za wykroczenia tego typu grożą surowe sankcje: Art. 82 ustawy z dnia 20 maja 1971 r. Kodeksu wykroczeń – kara aresztu, nagany lub grzywny, której wysokość w myśl art. 24, § 1 może wynosić od 20 do 5 000 zł. Art. 163. § 1 ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. Kodeks karny stanowi: „Kto spowoduje zdarzenie, które zagraża życiu lub zdrowiu wielu osób albo mieniu w wielkich rozmiarach, mające postać pożaru, podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10”.

Agencja Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa ostrzega, że rolnik, który łamie prawo, może otrzymać unijne dopłaty pomniejszone nawet o 20 procent. Dotyczy to nie tylko rolników korzystających z dopłat bezpośrednich, ale także tych, którzy dostają wsparcie przy zalesianiu gruntów rolnych i dopłaty rolnośrodowiskowe. Jeśli pracownicy ARiMR dojdą do wniosku, że to nie pierwsze przewinienie konkretnego rolnika, mogą zdecydować o całkowitym cofnięciu pomocy.

## K O M U N I K A T

Wydłużenie terminu naboru wniosków na dofinansowanie zadań w ramach "Ogólnopolskiego programu regeneracji środowiskowej gleb poprzez ich wapnowanie"

Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach informuje, że termin naboru wniosków na dofinansowanie zadań

w ramach "Ogólnopolskiego programu regeneracji środowiskowej gleb poprzez ich wapnowanie" został wydłużony do dnia 31.12.2022 roku. O dofinansowanie mogą się ubiegać posiadacze użytków rolnych z terenu województwa śląskiego, o pH gleby poniżej lub równej 5,5 i powierzchni nie przekraczającej 75ha.



## S Ą P I E N I Ą D Z E D L A O S P

Ogłoszenie o naborze wniosków w ramach „Ogólnopolskiego programu finansowania służb ratowniczych Część 2) Dofinansowanie zakupu sprzętu i wyposażenia jednostek Ochotniczych Straży Pożarnych”

Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach ogłasza nabór wniosków na zakup sprzętu ratowniczego dla jednostek służb ratowniczych z terenu województwa śląskiego w ramach „Ogólnopolskiego programu finansowania służb ratowniczych Część 2) Dofinansowanie zakupu sprzętu i wyposażenia jednostek Ochotniczych Straży Pożarnych”.

Beneficjentami środków są jednostki Ochotniczych Straży Pożarnych z terenu województwa śląskiego.

Formą dofinansowania jest dotacja w wysokości do 100 % kosztów kwalifikowanych przedsięwzięcia.



Wnioski wraz z załącznikami należy składać w siedzibie Funduszu w Katowicach w terminie do 16 maja 2022 roku lub do wyczerpania alokacji środków.

Kwota alokacji do dofinansowania w formie dotacji wynosi 2 mln zł.

Dopuszcza się możliwość zwiększenia puli środków.

Z uwagi na sytuację epidemiczną w kraju, zaleca się nadanie wniosku

pocztą lub przesyłką kurierską, o terminie wpływu decyduje data dostarczenia wniosku do Funduszu. W przypadku nadania wniosku pocztą lub przesyłką kurierską, decyduje data wpływu wniosku do Funduszu.

Kontakt z Zespołem Gospodarki Wodnej i Ochrony Powierzchni Ziemi: tel. 32 60 32 341, 32 60 32 342, 32 60 32 343, 32 60 32 345.

Foto: M. Cichy WFOŚiGW Katowice

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



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

adres: ul. Plebiscytowa 19, 40-035 Katowice  
Kancelaria / Centrala telefoniczna - tel. 32 60 32 200, fax: 32 60 32 201  
e-mail: biuro@wfosigw.katowice.pl  
Kancelaria (biuro podawcze) czynne w godzinach 7.30 - 15.30






Zaprojektuj i wybuduj

Z

**BUDRAV**

to prostsze niż myślisz!

[www.budrav.pl](http://www.budrav.pl)

 513 588 050

 794 688 986

[@biuro.budrav@gmail.com](mailto:biuro.budrav@gmail.com)