ISSN 1232-1931

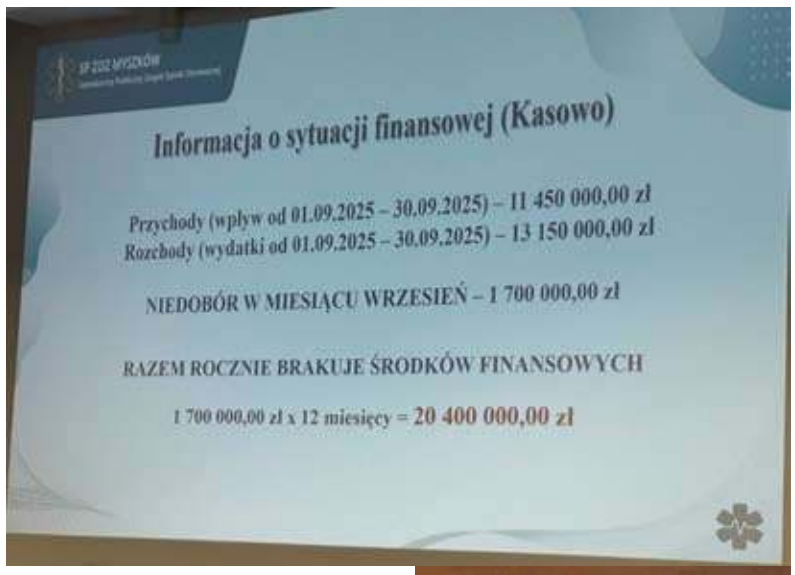
TYGODNIK

GAZETA MYSZKOWSKA
KURIER ZAWIERCIAŃSKI
.PL

Nr 48 (1584) rok XXX 28.11.2025- 04.12.2025 cena 4,99zł Tygodnik regionalny

ODDZIAŁ POŁOŻNICZY BĘDZIE ZAMKNIĘTY DO POŁOWY 2026. TO PRAWIE PRZESĄDZONE

Rocznie na funkcjonowanie myszkowskiego szpitala powiatowego brakuje ponad 20 mln zł. W Szpitalu Powiatowym w Myszkowie wykonuje się za mało zabiegów na sali operacyjnej, w laboratorium kilka razy więcej pracowników wykonuje tyle badań, co w podobnym szpitalu w Czeladzi. Tylko, że szpital w Czeladzi, gdzie dyrektorem jest Aldona Sylwa, a doradcą Dariusz Jorg od wielu lat przynosi zyski. Podobnie jak szpital w Zawierciu, którego restrukturyzacją mniej więcej 5 lat temu zajął się Dariusz Jorg, po tym, jako podziękowano mu za współpracę w Myszkowie. Od tego czasu SP ZOZ Myszków miał wielu dyrektorów. Ale tylko okres rządów ostatniego, przez radnych PiS żegnanego kwiatami, gdy odchodził (chodzi o Krzysztofa Bestwinę), został oceniony 26 listopada 2025 jako czas w którym dochodziło do nieprawidłowości, które -jak to ocenił nawet starosta Piotr Kołodziejczyk- jako okres który powinny zbadać, cytujemy za starostą „inne instytucje". Pan starosta z PiS ma na myśli prokuraturę?





Aldona Sylwa od początku września jest pełniącą obowiązki dyrektora SP ZOZ Myszków. Od wielu lat jest też dyrektorką Szpitala w Czeladzi, który notuje zyski rocznie na poziome 12-13 mln zł.



Dariusz Jorg, dr. n. med. i specjalista od restrukturyzacji szpitali jest autorem sukcesu Szpitala Powiatowego w Zawierciu, którego zyski co rok wynoszą kilka mln zł. Trochę ponad 5 lat temu był doradcą w Myszkowie, ale odszedł, gdy jego koncepcje zmian zablokował PiS rządzący powiatem. Od tego czasu sytuacja SP ZOZ Myszków stała się tragiczna. Polityczne odpowiedzialny za upadek szpitala starosta Piotr Kołodziejczyk, który nie dostrzegał niczego, zwłaszcza podejrzeń przestępstw i niegospodarności wydaje się być pod ścianą własnych błędów, że zgodził, się aby do Dariusz Jorg ponownie doradzał w myszkowskim szpitalu.

Połączone komisje Rady Powiatu w Myszkowie wysłuchały 26 listopada informacji dyrektor SP ZOZ Aldony Sylwy i doradcy dyrektorka Dariusza Jorga o sytuacji finansowej szpitala. Dariusz Jorg zaczął od mocnych słów: -Dalsze funkcjonowanie szpitala bez radykalnych zmian do kierunek do ruiny. Szpital co miesiąc przynosi 1, 7mln zł straty, nie ma zdolności kredytowej, suma zobowiązań wynosi 82 mln zł. W 2023 roku przychody szpitala wyniosły 110 mln zł, w 2023 było więcej, 130 mln przychodów, ale to tylko efekt zwiększonych płatności z NFZ na wynagrodzenia dla pielęgniarek -mówił

dok. str. 2-3

Prokuratura sprawdza, czy więzień Piotr K. jeździ samochodem na przepustkach. A ma dożywotni zakaz!

Po publikacji naszego tygodnika, Prokuratura Okręgowa w Częstochowie zdecydowała, że należy zbadać podejrzenia, czy więzień Zakładu Karnego w Wojkowicach Piotr K., który (to osobny wątek sprawy) niezwykle często korzysta z przepustek „za dobre sprawowanie", podczas tych przepustek nie narusza dożywotniego zakazu prowadzenia pojazdów mechanicznych. Piotr K. z Kroczyc od listopada 2024 roku odsiaduje wyrok 4,5 roku pozbawienia wolności za spowodowanie wypadku ze skutkiem śmiertelnym. Zginęła w nim Maria Kukułka z Huty Szklanej.

więcej str. 2









eprasa.pl 4f55b6c97f

Prokuratura sprawdza, czy więzień Piotr K. jeździ samochodem na przepustkach. A ma dożywotni zakaz!

ze strony 1

Do wypadku doszło 28 czerwca 2022 roku w Hucie Szklanej. Maria Kukułka wyjeżdżała na rowerze z domu, a gdy znalazła się na ulicy z impetem uderzyło ją BMW X6 kierowane przez Piotra K. Mężczyzna zbiegł z miejsca wypadku. Sąd Rejonowy w Myszkowie skazał go na karę 4,5 roku pozbawienia wolności i dożywotni zakaz prowadzenia pojazdów mechanicznych. Po apelacji, gdy wyrok stał się prawomocny, w listopadzie 2024 Piotr K. trafił do więzienia. Ale spore było zdziwienie sąsiadów, mieszkańców Kroczyc, którzy twierdzili, że już w okresie Sylwestra 2024 skazany Piotr K. zamiast odsiadywać karę więzienia miał być widziany w okolicy Kroczyc. Sytuacje się powtarzały, więc rodzina zmarłej Marii Kukułki złożyła do dyrektora Zakładu Karnego w Wojkowicach wniosek o informowanie poszkodowanych o wszelkich udzielonych skazanemu przestępcy przerw w w odbywaniu kary. I okazuje się, że jest w nich niezwykła regularność: skazany Piotr K. wychodził z więzienia 16.08.25, 11.10.25, 15.11.2025. Dyrektor ZK Wojkowicie nie informuje jednak, na ile dni i z jakiego powodu skazany Piotr K. otrzymuje tak często i tak regularnie przepustki. Jak widać, od wakacji tylko we wrześniu Piotr K. był cały czas w więzieniu. A już wiemy, że ponownie wyjdzie na przepustkę w Wigilię 24 grudnia 2025. Już dostał zgodę.

Sprawę dziwnie częstych przepustek udzielanych skazanemu oraz podejrzenia świadków, że podczas przerw w odbywaniu kary skazany miałby naruszać zakaz jazdy samochodem (ma orzeczony dożywotni) opisaliśmy w artykule: ZK Wojkowice: WIĘZIENIE CZY SANATORIUM?

Sprawa jak się okazuje zainteresowała Prokuraturę Okręgową w Częstochowie, która podjęła decyzję, że należy sprawdzić podejrzenia, czy skazany Piotr K. nie narusza dożywotniego zakazu prowadzenia pojazdów.

-Po analizie publikacji Gazety Myszkowskiej/Kuriera Zawierciańskiego szefostwo Prokuratury Okręgowej w Częstochowie podjęło decyzję, że należy zbadać podejrzenia, o których informuje wasz tygodnik. Zwłaszcza, że w artykule zostały podane dane, wskazujące, że mogą być świadkowie, mający potwierdzić te podejrzenia. Do prowadzenia dochodzenia została wyznaczona Prokuratura Rejonowa w Myszkowie -mówił nam w październiku rzecznik Prokuratury Okręgowej w Częstochowie, **prokurator Tomasz Ozimek**. W dniu 26 listopada prokurator Ozimek potwierdził, że dochodzenie jest ciągle w toku, ale w sprawie został już przesłuchany świadek, którego w artykule wymienialiśmy z imienia i nazwiska. Oraz, że planowane jest przesłuchanie innych wskazanych osób.

Warto też przypomnieć, że nasze podejrzenia, czy więzień Piotr K. nie korzysta nadmiernie z przywilejów przerw w odbywaniu kary, bo budzi zrozumiałe zainteresowanie społeczne, jeżeli nie oburzenie, dostrzegł Minister Sprawiedliwości i zlecił kontrolę z wiezieniu w Wojkowicach:

-Z uwagi na zasygnalizowane domniemane nieprawidłowości z korzystaniu przez skazanego, osadzonego w Zakładzie Karnym w Wojkowicach, ministerstwo zwróciło się do Dyrektora Generalnego Służby Więziennej o zbadanie sprawy i udzielenie informacji" -odpowiada 5 września **Wydział Prasowy Biuro Komunikacji i Promocji Ministerstwa Sprawiedliwości.**

Na razie nie znamy wyników tej kontroli. Ale pod warunkiem nie podawania ich nazwisk, sprawę skomentowali dla nas doświadczony prokurator i doświadczony adwokat.

-To rzeczywiście dziwne, że osadzony wychodzi na przepustki regularnie co miesiąc. Z mojej wiedzy przepustki udaje się zdobyć osadzonym pod koniec odbywania kary, i to też nie jest łatwe -mówi prokurator.

-Nie znam przypadku, żeby jakiś więzień dostawał przepustki regularnie co miesiąc. W więzieniu osadzonych, który zachowują się dobrze, są postępy w ich resocjalizacji jest sporo, ale i tak dostać przepustkę jest im niezwykle trudno. To wielka nagroda dla więźnia. Ciekawe, ile średnio osadzony w ZK Wojkowice dostaje przepustek -mówi adwokat.

Ostatnia sugestia bardzo cenna. Zapytamy o te statystyki przepustek Dyrektora Generalnego Służby Więziennej.

Jarosław Mazanek

ODDZIAŁ POŁO ZAMKNIĘTY DO

ze strony 1

Dariusz Jorg. Kilka jego stwierdzeń to mocne zarzuty pod adresem poprzedniego dyrektora (Krzysztof Bestwina): -Sztucznie zmniejszano stratę, a za 2024 rok nawet szpital wykazał niewielki zysk, np. nie podnosząc wynagrodzeń pielęgniarkom. Te wygrywają w sądzie, wartość pozwów to 4,5 mln zł. I my te wszystkie procesy przegramy. Dyrektor (Bestwina) podpisywał umowy, również „internetowe" na pracę z pracownikami ze Szpitala Św. Barbary, gdzie wcześniej pracował. Były podwójne umowy z lekarzami, którzy są na etatach w szpitalu i jednocześnie wystawiali mu faktury. To nielegalne i uporządkowaliśmy tę sytuację w dwa tygodnie -mówił **D. Jor**g.

To mniej więcej po tych słowach, wtrącił się starosta **Piotr Kołodziejczyk**, który odpowiada to to, kto zarządzał szpitalem od 5 lat. Starosta powiedział, że może powinny się tym zająć inne instytucje. Jakie miał na myśli? My od lat piszemy, że w szpitalu mogło dochodzić do przestępstw gospodarczych i korupcji. Jeden z przykładów to „afera endoprotezowa" której sprawdzenia odmówiła **Prokuratura Rejonowa w Myszkowie**. Śledczy nawet nie przesłuchali lekarzy, którzy chcieli potwierdzić swoje podejrzenia, że mogło dochodzić



TYGODNIK REGIONALNY: GAZETA MYSZKOWSKA ukazuje się od 1993r. KURIER ZAWIERCIAŃSKI ukazuje się od 2009 roku

Wydawca: „MyszPress" s.c. Redaktor Naczelny: Jarosław Mazanek jaroslaw.mazanek@myszpress.pl tel. 602 514 030
Dziennikarze i feletoniści: Tomasz Urbański (sport), Antoni Starowicz (ekspert podatkowy), Zdzisława Moskwińska (New York), Damian Liszczyk, Czesław Orliński, Michalina Skwara, Sebastian Rusik, Waldemar Stelmach.

TYGODNIK GAZETA MYSZKOWSKA
KURIER ZAWIERCIAŃSKI .PL

REDAKCJA I BIURO OGŁOSZEŃ: 42-300 Myszków ul. Sikorskiego 53/3 redakcja@myszpress.pl tel. +48 536 334 438
Godziny pracy: Pn-Wt 9^{00}-15^{00} SRODA 9^{00}-16^{00} CZWARTEK 9^{00}-12^{00} PIĄTEK nieczynne
Reklama: Sylwia Mazanek sylwia.mazanek@myszpress.pl tel. 602398386 Nr konta do wpłat: MyszPress s.c. 88 1050 1168 1000 0022 0158 3701
Druk: POLSKA PRESS Sp. z o.o. Oddział Poligrafia Drukarnia Sosnowiec Materiałów niezamówionych redakcja nie zwraca. Zaznaczamy sobie prawo skracania listów i tekstów nadesłanych. Za treść ogłoszeń i reklam redakcja nie odpowiada.
NASZE PORTALE INFORMACYJNE: www.gazetamyszkowska.pl www.kurierzawiercianski.pl

eprasa.pl 4f55b6c97f

ŻNICZY BĘDZIE O POŁOWY 2026

do przestępstw przy dostawie endoprotez. To były dosłownie pierwsze tygodnie rządów **Krzysztofa Bestwiny** w SP ZOZ Myszków.

Inny wątek sprawy endoprotez ocenił doradca dyrektora SP ZOZ **Dariusz Jorg**: *-NFZ nie ma prawa narzucać szpitalowi obowiązku wykonywania zabiegów za darmo, wykonać za darmo 100 zabiegów wszczepienia endoprotez. Na to samorząd (powiatu) wyłożył własne pieniądze, więc przygotujemy wam pozew przeciwko NFZ o zwrot tych środków. NFZ nie może legalnie wymusić na publicznym szpitalu wykonywania bezpłatnie zabiegów.*

Radna **Dorota Kaim-Hagar** skomentowała: *-Jako radni opozycyjni od lat sygnalizowaliśmy, że w szpitalu były podwójne umowy, niejasne zatrudnianie, a zaczęło się od umowy z firmą prawniczą. Część informacji jakie dzisiaj usłyszeliśmy, jest jeszcze bardziej szokująca.*

Rafał Kępski, Nowa Lewica: *-Sytuacja nie jest normalna. Ten szpital był przez wiele lat uważany za bardzo dobry, miał też dobre wyniki finansowe, niewielkie zadłużenie. Do czasu, jak (za rządów PiS) odszedł dyrektor **Krzysztof Kułacz,** a zatrudniliście **Adama Miśkiewicza** i **Wojciecha Pichetę** na jako dyrektorów. Wtedy zaczęły się problemy. To pięć lat tragedii!*

SZPITAL MA TYLKO JEDEN ATUT: KARDIOLOGIA

Jak zapowiedział **Dariusz Jorg**, pełny program zmian (nazwał go „Programem przyszłościowym) razem z dyrektor Aldoną Sylwą przedstawią za miesiąc. Ale potrzebna jest już teraz opinia radnych (nie była obowiązkowa) czy zgodzą się na zawieszenie funkcjonowania oddziału położniczego do czerwca 2026. Zdaniem dyrektor Sylwy i D. Jorga jest to jedyny sposób, aby wykorzystać przyznane 20 mln zł na modernizację Oddziału Kardiologii. **OIOM i Kardiologia to jedyne oddziały przynoszące zyski i modernizacja jeszcze zwiększy te możliwości. 20 mln zł dotacji z Krajowego Planu Odbudowy szpital pozyskał dzięki ekspresowo opracowanemu wnioskowi autorstwa dyrektor Aldony Sylwy.**

Ale remontu nie da się zrobić jednocześnie prowadząc zabiegi kardiologiczne. To zdaniem **D. Jorga** niemożliwe: *-Dlatego proszę radnych o zaopiniowanie pozytywnie naszej propozycji, że na pół roku zawieszamy funkcjonowanie oddziału położniczego. Rocznie odbywa się w Myszkowie około 450 porodów, z czego tylko 150 to rodzące mieszkanki tego powiatu. Przez pół roku około 75 kobiet będzie musiało skorzystać z porodu np. w Zawierciu, gdzie przeniesiemy część personelu.*

Radni zaopiniowali pozytywnie wniosek dyrektor szpitala o zgodę na zawieszenie funkcjonowania oddziału położniczego. Ginekologia zostaje. Pytany przed głosowaniem o zdanie starosta **Piotr Kołodziejczyk** powiedział, że zarząd jeszcze tej propozycji nie opiniował, ale on sam jest za. Opinia radnych nie była wymagana, formalnie wniosek musi zaopiniować Rada Społeczna SP ZOZ, co zdaje się być formalnością. Szpital na wykorzystanie środków z KPO, a chodzi o 20 mln zł na modernizację kardiologii ma niewiele czasu, do końca czerwca 2026.

Jarosław Mazanek

Brama Jury: był alarm pożarowy, nie było ewakuacji



Galeria, albo też park handlowy o nazwie „Brama Jury" w Zawierciu w stronę Poręby już działa i ma już na koncie pierwsze, poważne zdarzenie z zakresu bezpieczeństwa. W dniu 20 listopada zadzwoniła do nas Czytelniczka, która była zbulwersowana tym co się działo dzień wcześniej. Jak mówi pani Marta przez około 15 minut 19 listopada w obiekcie „Brama Jury" rozlegał się alarm pożarowy, było słychać komunikaty o konieczności natychmiastowego opuszczenia obiektu, ale… nikt nie reagował. Jak mówi nam rzecznik prasowy Państwowej Straży Pożarnej w Zawierciu, PSP nie otrzymało powiadomienia o żadnym zdarzeniu w tym dniu, ani w sąsiednich.

Niestety na nasze pytania o przebieg zdarzenia z dnia 19 listopada nie uznał za stosownie opowiedzieć nikt z firmy MMG która budowała galerię i jak sądzimy jest jest administratorem. Na znane nam adresy mailowe wysłaliśmy 21 listopada opis tego, co wiemy o przebiegu zdarzenia z 19 listopada z prośbą o wyjaśnienie: co się stało? Czy był to błąd systemu alarmowego? Dlaczego pomimo wezwań do opuszczenia obiektu, personel galerii i oraz pracownicy sklepów nie reagowali?

Pytamy dokładnie: *„Obiekt „Brama Jury" w Zawierciu, którego jak sądzę właścicielem jest MMG już jak się dowiadujemy działa. Do naszej redakcji zadzwoniła jedna z klientek, zbulwersowana zdarzeniem w dniu 19.11.2025. Jak opisuje nasza Czytelniczka, Klientka, tego dnia w Galerii Brama Jury przez około 15 minut w pomiędzy godzinami 11:30-12:00 (mniej więcej) w galerii odzywał się alarm przeciwpożarowy z komunikatem głosowym o nakazie opuszczenia obiektu, o udaniu się do punktu zbornego na zewnątrz. Komunikat miał być nadawany przez około 15 minut. Jak relacjonuje Czytelniczka, zauważyła, że tylko personel kina zarządził ewakuację. Jak widziała, personel innych sklepów ani się nie ewakuował, ani nie nakazał klientom opuszczenia sklepów. A zdezorientowani pracownicy ochrony obiektu mieli biegać, też nie wydając poleceń opuszczenia obiektu. Nasza Czytelniczka zadzwoniła zbulwersowana brakiem reakcji pracowników Galerii Brama Jury i sklepów, ignorujących nakazy ewakuacji. Jak mówiła, pracowała w podobnych obiektach, jest przeszkolona, że przy takim alarmie, pracownicy mają obowiązek natychmiast nakazać opuszczenie sklepu Klientom, dopilnować ewakuacji i samemu opuścić obiekt.*

Nasze pytania są następujące:

1. Co się stało w Galerii Brama Jury i dlaczego nie ewakuowano Klientów i pracowników?

2. Czy Brama Jury ma opracowane procedury alarmowe, i czy w przypadku ogłoszenia alarmu takiego, jaki rozlegał się 19.11.2025 ewakuacja nie była obowiązkowa?

Straż Pożarna: nie mieliśmy zgłoszenia, ani ani powiadomienia automatycznego

Jak potwierdza nam rzecznik prasowy PSP w Zawierciu **mł kpt Grzegorz Nowak**, Galeria Brama Jury posiada instalację pożarową połączoną z jednostką Państwowej Straży Pożarnej, która w przypadku stwierdzenia zadymienia, automatycznie wysyła powiadomienie do PSP. W tym dniu czy sąsiednich PSP nie otrzymało takiego zgłoszenia alarmowego, co sugeruje, że zadymienie w galerii nie miało miejsca. Gdyby w obiekcie pojawił się dym, sygnał alarmowy automatycznie dotarły bo Straży Pożarnej.

Jak tłumaczy **mł kpt Grzegorz Nowak** przypadku uruchomienia się instalacji alarmowej w takim obiekcie jakim jest galeria handlowa pracownicy ochrony są zobowiązani do sprawdzenia punktu, (czujki) która zgłasza zagrożenie, i jeżeli zagrożenie nie zostanie potwierdzone, mogą wyłączyć alarm. Wtedy zawiadomienie do PSP nie docieka, chyba, że pracownicy obiektu nie wyłączą alarmu po ustalonym czasie. Gdyby jednak alarm (np. który się uruchomił w wyniku błędu systemu) nie został wyłączony (pracownicy ochrony mogliby np. ucierpieć, stracić przytomność) to sygnał po określonym czasie i tak dotrze do PSP i uruchomi procedury akcji ratowniczej. W tym przypadku tak nie było co może świadczyć o tym, że personel galerii wyłączał powiadomienia. Ale alarm wył dalej, a pracownicy galerii zdezorientowali biegali po niej.

Oddamy głos jeszcze raz pani Marcie, która obserwowała sytuację i do nas zadzwoniła: *-To wyglądało tak, jakby pracownicy ochrony kompletnie nie mieli pojęcia co mają robić. Widziałam takie młode dziewczynki w mundurach ochrony, które kręciły się po korytarzu. Nie wydawały żadnych poleceń, wyraźnie zdezorientowane. W sklepach handel odbywał się „jak gdyby nigdy nic".*

-Czy był to błąd systemu alarmowego? Dlaczego przez kilkanaście minut nikt z obsługi nie informował Klientów o się dzieje, czy zgodnie z komunikatem mają się ewakuować, czy odwrotnie: należy zignorować alarm (o ile, jak można się domyślać) był to alarm fałszywy? -PYTALIŚMY FIRMĘ **MMG**, właściciela galerii Brama Jury. Ale pytania pozostają bez odpowiedzi.

Po tym incydencie warto mieć ograniczone zaufanie do obsługi galerii i jeżeli wystąpi podobne zdarzenie, nawet jeżeli personel galerii nie będzie reagował, to radzimy choć zorientować się jak daleko jesteśmy od najbliższego wyjścia. Warto pochwalić pracowników kina, które (jak widziała pani Marta) ewakuowali siebie i Klientów. W tym obiekcie działa kino sieci Planet Cinema. **(JotM)**

reklama



eprasa.pl 4f55b6c97f

Black Friday i Cyber Monday- jak bezpiecznie kupować w sieci?

Black Friday i Cyber Monday – tzw. czarny piątek i cyber-poniedziałek to coroczne okazje na zakupy z rabatem, które tradycyjne odbywają się pod koniec listopada. Jest to również wzmożony czas zakupów w sklepach internetowych, a co za tym idzie - okres podwyższonej aktywności cyberprzestępców.

Na co zwrócić uwagę podczas zakupowego szaleństwa online?

- Zakupy online to dla wielu z nas duża wygoda. Należy jednak zachować szczególną czujność, czy nie korzystamy z fałszywej strony sklepu internetowego, która może przechwycić nasze wrażliwe dane w momencie dokonywania płatności. Na co zatem należy zwracać uwagę?

- Sprawdź dane sklepu internetowego: siedzibę, adres, dane firmowe, które poświadczą jego wiarygodność - nazwa, adres oraz NIP i REGON i czy dane znajdują się w CEIDG (Centralna Ewidencja i Informacja o Działalności Gospodarczej). Jeśli masz jakiekolwiek wątpliwości wybierz inny sklep, który jest znany i bezpieczny;

- Znajdź informację, czy e-sklep ma na swojej stronie regulamin określający prawa i obowiązki Klienta;

- Dbaj o ochronę danych osobowych. Nie powinno się wymagać podawania danych, takich jak numer dowodu osobistego;

- Sprawdź opinie i inne źródła informacji (np. fora internetowe), w których można znaleźć informacje o sklepie

- Pamiętaj o tworzeniu mocnych haseł w przypadku konieczności rejestracji przed zakupem. Dowiedz się więcej jak tworzyć bezpieczne hasło;

- Unikaj przelewów ekspresowych oraz przelewania pieniędzy na prywatne konta bankowe sprzedającego;

- Nie dokonuj zakupów w publicznej sieci WIFI;

- Po skończonych zakupach zawsze pamiętaj o wylogowaniu ze strony sklepu/serwisu zakupowego. Warto też pamiętać, że operatorzy płatności powinni być nadzorowani przez Komisję Nadzoru Finansowego (KNF) i posiadać stosowną licencję na świadczenie usługi płatniczej (listę podmiotów nadzorowanych przez KNF można sprawdzić na tutaj). Warto również sprawdzać listę ostrzeżeń publicznych KNF, czy firma, z której usług chcemy skorzystać, nie została na niej umieszczona.

Co zrobić gdy padnie się ofiarą internetowego oszustwa?

Jeżeli zostaniemy oszukani w Internecie, sprawę należy zgłosić na Policję lub do prokuratury. Organy ścigania mają obowiązek przyjęcia takiego zgłoszenia. Zgłoszenie można zrobić w dowolnej jednostce policji lub prokuratury. Obecnie we wszystkich komendach wojewódzkich policji działają wydziały do walki z cyberprzestępczością. Pamiętajmy o zabezpieczeniu wszelkich dowodów mogących poświadczyć oszustwo.

Pamiętajmy również, że wszelkie napotykane nieuczciwe praktyki w sieci można zgłosić do CSIRT NASK – Zespołu Reagowania na Incydenty Bezpieczeństwa Komputerowego: na stronie: https://incydent.cert.pl e-mailem: cert@cert.pl telefonicznie: 799 448 084 Zgłoszenia do CSIRT NASK mają bezpośrednie przełożenie na wzrost bezpieczeństwa w sieci dla nas wszystkich. Źródło: https://www.gov.pl/web/baza-wiedzy/

2 na 3 produkty z Temu i Shein niebezpieczne: Alarmujące wyniki dużego testu

Fundacja Pro-Test, we współpracy z innymi organizacjami konsumenckimi z Europy, wzięła udział w jednym z największych badań bezpieczeństwa produktów oferowanych na Temu i Shein. Wyniki są alarmujące: dwa na trzy przetestowane produkty były niebezpieczne, toksyczne lub co najmniej niezgodne z prawem Unii Europejskiej.

Żeby sprawdzić, czy produkty oferowane na platformach sprzedażowych Temu i Shein, są bezpieczne, zakupiono 162 produkty (54 naszyjniki, 54 zabawki dla dzieci poniżej 3 lat i 54 ładowarki USB), a następnie poddano je badaniom w laboratorium.

Celem testu było sprawdzenie, czy wyjątkowo niskie ceny na Temu i Shein idą w parze z bezpieczeństwem i zgodnością z europejskimi wymogami.

Najważniejsze ustalenia testu

Toksyczna biżuteria

W pięciu naszyjnikach wykryto toksyczne substancje. W trzech z nich – kupionych na Shein – znajdowały się bardzo wysokie poziomy kadmu. Skrajnym przypadkiem jest naszyjnik z wisienką, w którym ilość kadmu przekroczyła normę UE aż 8500 razy! Kadm to substancja rakotwórcza. Może powodować uszkodzenia nerek i kości.

Niebezpieczne zabawki

W badanych zabawkach stwierdzono m.in.:
· przekroczenie dozwolonego poziom hałasu w piszczałkach,
· małe elementy łatwe do połknięcia,
· błędne oznakowanie,
·zbyt wysokie stężenie formaldehydu (w kolorowych tekstylnych chusteczkach – zabawce dla niemowląt – wykryto go w ilości 164 mg/kg, podczas gdy limit wynosi 30 mg/kg).

Ładowarki USB, które grożą pożarem

Aż 52 z 54 ładowarek nie spełniało unijnych wymogów bezpieczeństwa elektrycznego lub trwałości.

10 ładowarek z Shein i cztery z Temu nagrzewały się do 88°C (przy limicie 77°C). Może to powodować stopienie obudowy, zwarcie lub nawet pożar. W teście trwałości symulującym upadek 30 ładowarek zostało uszkodzonych



w takim stopniu, że nie nadawały się do użycia.

Dlaczego to ważne?

Według Komisji Europejskiej do UE trafia z roku na rok coraz więcej przesyłek o niskiej wartości: w 2024 roku było to 4,6 miliarda paczek, czyli ok. 12 milionów dziennie. Temu i Shein w znacznym stopniu się do tego przyczyniają.

„Niskie ceny przyciągają, ale nasz test pokazuje, że zakupy na Temu i Shein to loteria – można trafić na dobry produkt, ale też na realne zagrożenie. Konsument nie ma żadnych narzędzi, aby to zweryfikować przed zakupem online" – mówi Piotr Koluch, prezes Fundacji Pro-Test.

Więcej informacji dotyczących testu wraz ze zdjęciami wybranych produktów jest dostępnych na stronie Fundacji Pro-Test: www.pro-test.pl.

Na stronie Fundacji Pro-test znajdziecie m.in. testy żywności, kosmetyków, sprzetów agd i rtv oraz inne.

PRO-TEST – Niezależna organizacja konsumencka.

Od 2001 roku testują produkty dla konsumentów w Polsce. Celem jest niezależność, przejrzystość i prawda w ocenie jakości.

Narodowe Święto Niepodległości w Zawierciu

Tradycyjnie w dniu 11 listopada w Zawierciu odbyły się uroczystości 107. rocznicy odzyskania niepodległości przez Polskę. Uroczystość rozpoczęła msza święta w kościele pw. Najświętszej Maryi Panny Królowej Polski w intencji Ojczyzny, następnie po przemarszu, dalszy ciąg uroczystości był na Cmentarzu Parafialnym przy Pomniku Niepodległości w Zawierciu .

Uroczystość pod Pomnikiem Niepodległości prowadził dr Marcin Janeczek, który po odegraniu Hymnu Państwowego przez orkiestrę CMC Zawiercie , w imieniu Pani Prezydent Miasta Zawiercie Anny Nemś przywitał przedstawicieli władz państwowych, samorządowych, duchowieństwa, służb mundurowych, organizacji społecznych, kombatanckich oraz przybyłych mieszkańców Zawiercia. Wspomnieć należy, że w uroczystości udział wzięły liczne poczty sztandarowe. Następnie prowadzący wygłosił referat w którym przedstawił, min. że „ Narodowe Święto Niepodległości to dla Polaków jedno z najważniejszych świąt państwowych. Po 123 latach zaborów – niewoli naznaczonej walką, cierpieniem i wysiłkiem wielu Polek i Polaków – nasz kraj odzyskał suwerenność. Ponad 100 lat temu, 11 listopada 1918 roku , w momencie szczególnym dla narodów Europy, gdy kończyła się I Wojna Światowa, Polska powróciła na mapę Europy. Podczas corocznych obchodów Święta Niepodległości czcimy pamięć tych, którym zawdzięczamy własne państwo , którym udało się podnieść kraj z ogromnych zniszczeń wojny , stworzyć warunki rozwoju ekonomicznego i modernizacji młodego państwa.

Na mocy dekretu Józefa Piłsudskiego z dnia 22 listopada 1918 roku o najwyższej władzy reprezentatywnej Państwa Polskiego, Piłsudski zostaje powołany na urząd Tymczasowego Naczelnika państwa. Dekret również ustalał ustrój republikański odrodzonej Polski, organizację i kompetencje tymczasowych organów władzy państwowej do momentu ukonstytuowania wybranego w demokratycznych wyborach Sejmu Ustawodawczego, do którego Piłsudski napisał wybory w oparciu o ordynację proporcjonalną. Dekret formalnie wszedł w życie 29 listopada 1918 roku. Oto po 123 latach niewoli odrodziło się Państwo Polskie. Piłsudski, Dmowski, Paderewski, Daszyński, Witos, Korfanty- wszystkie główne nurty polskiej polityki zjednoczyły się dla niepodległości".



Został również odczytany list skierowany do mieszkańców Zawiercia od zastępcy szefa Urzędu do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych Michała Syska. Po wygłoszonym referacie został odczytany Apel Pamięci przez podinspektora Sławomira Jachna. Po odczytaniu Apelu nastąpiła minuta ciszy, następnie została odmówiona modlitwa za obrońców Ojczyzny. Podczas uroczystości Złotą Odznaką „ Za opiekę nad zabytkami" uhonorowany został wiceprezes Okręgu Śląskiego Związku Oficerów Rezerwy RP plut. w rez. Damian Liszczyk. Odznakę wręczyła Starosta Zawierciański Teresa Mucha- Popiel oraz przewodniczący Rady Powiatu Zawierciańskiego Jarosław Kleszczewski. Odznaka została nadana przez Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego z inicjatywy Klubu Miłośników Ziemi Zawierciańskiej na wniosek Starostwa Powiatowego w Zawierciu.

Kolejnym punktem uroczystości była część artystyczna, gdzie zaprezentowane zostały pieśni patriotyczne w wykonaniu wokalistek : Urszuli Grzesiak oraz Aleksandry Jaworskiej, następnie przy akompaniamencie orkiestry CMC Zawiercie, przybyłe delegacje złożyły kwiaty oraz znicze pod Pomnikiem Niepodległości. Nadmienić należy, że kolejnym punktem obchodów 107.rocznicy Odzyskania Niepodległości był również koncert muzyki polskiej„ Głosy Ojczyzny" , który odbył się w Pałacyku nad Wartą w Zawierciu-Kromołowie.

Tekst Damian Liszczyk , zdjęcia Damian Liszczyk, Starostwo Powiatowe w Zawierciu

eprasa.pl 4f55b6c97f

MYSZKOWSCY PRZEDSIĘBIORCY Z ZAINTERESOWANIEM O PLANACH NOWOCZESNEJ KOPALNI METALI STRATEGICZNYCH

Myszkowska Rada Biznesu zorganizowała 20 listopada br. ponad dwugodzinne spotkanie przedsiębiorców w Sali Konferencyjnej Pizzerii Capri w Myszkowie, podczas którego spółka Permia 1 zaprezentowała plany dalszych badań geologicznych oraz możliwego w przyszłości uruchomienia nowoczesnej, podziemnej kopalni metali strategicznych w rejonie Myszkowa.

W spotkaniu Myszkowskiej Rady Biznesu, któremu przewodniczył Michał Pstrowski, uczestniczyło blisko 50 lokalnych przedsiębiorców oraz przedstawiciele spółki Permia 1: **Kasjan Wyligała**, prezes zarządu Permia 1 oraz **Piotr Krzemiński**, prezes zarządu Keystone Partners, geolog i kierownik projektu badawczego spółki w Myszkowie. Prezentacja firmy została zaplanowana na końcu programu spotkania i zakończyła się rozbudowaną sesją pytań i odpowiedzi, podczas której padło łącznie kilkanaście pytań o charakter planowanych odwiertów, perspektywy powstania kopalni i potencjalne miejsca pracy.



Molibden (Mo, łac. molybdenum) – pierwiastek chemiczny z grupy metali przejściowych w układzie okresowym.

Piotr Krzemiński szczegółowo omówił geologiczne i hydrogeologiczne podstawy bezpieczeństwa projektu badawczego, podkreślając, że planowane odwierty wykonywane będą na głębokości ok. 250–1200 m, z pełnym odizolowaniem poziomów wodonośnych za pomocą stalowych rur okładzinowych, betonowania przestrzeni pierścieniowej i stosowania płuczki na bazie wody, bez detergentów.

Zaznaczono, że ponad 300 historycznych odwiertów w rejonie Myszkowa oraz wieloletni monitoring Państwowego Instytutu Geologicznego nie wykazały incydentów, a budowa geologiczna złoża wyklucza jakąkolwiek kopalnię odkrywkową i odwadnianie Głównego Zbiornika Wód Podziemnych 327 Lubliniec–Myszków.

Przedstawiciele Permii wyjaśnili, że ewentualna przyszła kopalnia (jeśli po etapie badań zapadną odrębne decyzje koncesyjne i środowiskowe) byłaby w całości podziemna, z wydobyciem i przeróbką pod ziemią, bez hałd, stawów poflotacyjnych i jakiejkolwiek odkrywki. Do zjazdu do złoża wykorzystywana byłaby najprawdopodobniej specjalna pochylnia (tzw. upadowa), której wlot zlokalizowany byłby kilka kilometrów złoża zlokalizowanego w Myszkowie (w rejonie Pół Będuskich), w oparciu o standardy znane z nowoczesnych kopalń wolframu w Austrii.

Na pytania przedsiębiorców o terminy powstania kopalni przedstawiciele spółki podkreślali, że obecnie realizowany jest wyłącznie etap badań i naukowych odwiertów, natomiast ewentualna decyzja o budowie zakładu górniczego wymagałaby osobnej koncesji, pełnej procedury oddziaływania na środowisko, decyzji lokalizacyjnych oraz akceptacji społecznej. Szacowany horyzont czasowy uruchomienia kopalni określono na około 12–15 lat, chociaż spółce zależy na tym, by było to jak najszybciej.

Duża część pytań myszkowskich przedsiębiorców dotyczyła rynku pracy. Uczestnicy chcieli wiedzieć, jakie zawody będą poszukiwane w razie powstania kopalni i kiedy mogą pojawić się konkretne oferty.

Piotr Krzemiński tłumaczył, że oprócz klasycznych stanowisk górniczych potrzebni byliby m.in. specjaliści ds. kadr, sprzedaży i eksportu, księgowi, inspektorzy BHP, mechanicy, elektrycy, kierowcy oraz wiele innych zawodów technicznych i biurowych, co stanowiłoby istotną szansę dla biznesu myszkowskiego i rynku pracy w powiecie.

Kasjan Wyligała zapowiedział też, że w przypadku uzyskania koncesji dla gminy Myszków w scenariuszu uruchomienia kopalni.

Według wyliczeń spółki, opartych na obowiązujących przepisach m.in. o opłacie eksploatacyjnej, podatkach PIT i CIT oraz podatku od nieruchomości przemysłowych, samorząd mógłby liczyć nawet na ok. 30 mln zł rocznie z tytułu różnych danin i opłat związanych z funkcjonowaniem zakładu górniczego, co stawiałoby Myszków w jednym szeregu z najzamożniejszymi gminami górniczymi.

Przedstawiciele Permii 1 wskazywali, że tak znaczące, stałe wpływy do budżetu gminy mogłyby zostać przeznaczone m.in. na rozbudowę i modernizację infrastruktury drogowej, uzbrojenie terenów przemysłowych, inwestycje społeczne i edukacyjne, a także poprawę jakości usług komunalnych. Dodatkowo lokalne firmy mogłyby korzystać z nowych zleceń w obszarach transportu, usług technicznych, noclegów, logistyki, serwisu maszyn czy obsługi zaplecza kopalni, co – jak podkreślali uczestnicy – stanowi dla myszkowskiego biznesu realną perspektywę rozwoju.



Wolfram (W, łac. wolframium) – pierwiastek chemiczny z grupy metali przejściowych w układzie okresowym.

Atmosfera spotkania wskazywała, że lokalne środowisko biznesowe z zainteresowaniem i w przeważająco pozytywny sposób przyjęło informacje o projekcie, doceniając zarówno skalę potencjalnych inwestycji, jak i deklaracje transparentności. Przedstawiciele spółki zapewniali, że mieszkańcy i samorządy nie ponoszą żadnego ryzyka finansowego na etapie badań, a pieniądze wydawane na odwierty – liczone w dziesiątkach milionów złotych – pozostają w regionie w postaci wynagrodzeń, usług i dzierżaw, stanowiąc pierwszy krok do przyszłego, długoterminowego rozwoju gospodarczego powiatu myszkowskiego. **(JotM)** zd. Wikipedia

Przedstawiciele Permii 1 wskazywali, że w przypadku uzyskania koncesji poszukiwawczej i pozytywnych wyników badań Permia 1 będzie rozważać nawiązanie współpracy z uczelniami na Śląsku, w tym w Częstochowie, w celu uruchomienia specjalistycznych kierunków studiów oraz z lokalnymi technikami w zakresie klas zawodowych pod kątem przyszłego zapotrzebowania kadrowego kopalni. Tego typu długofalowe podejście do kształcenia kadr ma zapewnić, aby jak największa liczba miejsc pracy trafiła do mieszkańców regionu, a lokalne szkoły i uczelnie stały się naturalnym zapleczem kompetencyjnym projektu.

Największe zainteresowanie przedsiębiorców wzbudziły jednak zaprezentowane w końcowej części szacunki potencjalnych wpływów podatkowych

reklama





eprasa.pl 4f55b6c97f

elemental
strategic metals

part of elemental

ZATRUDNIMY

Elektryka / Automatyka Wydziału Utrzymania Ruchu

• Zawiercie, ul. Podmiejska 128

Elemental Strategic Metals jest częścią polskiej Grupy Elemental - światowego lidera w branży urban miningu, odzyskującego metale strategiczne i szlachetne w sposób zrównoważony.

W Zawierciu z wybudowaliśmy i z sukcesem uruchomiliśmy nowoczesny zakład, zajmujący się produkcją metali. Tworzymy rozwojowe, wymagające i przyjazne miejsce pracy.

Szukamy

- doświadczonego elektryka / automatyka do pracy w Wydziale Utrzymania Ruchu
- osoba na tym stanowisku będzie odpowiedzialna za utrzymanie i naprawę urządzeń elektrycznych oraz systemów automatyki przemysłowej w zakładzie produkcyjnym

Nasze wymagania

- wykształcenie kierunkowe (elektryka / automatyka)
- doświadczenie w pracy na podobnym stanowisku
- umiejętność czytania i interpretacji schematów elektrycznych
- znajomość przepisów i norm dotyczących bezpieczeństwa pracy
- umiejętność diagnozowania i rozwiązywania problemów związanych z urządzeniami elektrycznymi i systemami automatyki
- samodzielność w pracy oraz umiejętność pracy w zespole

Oferujemy

- stabilne zatrudnienie w oparciu o umowę o pracę
- atrakcyjne wynagrodzenie zależne od doświadczenia i umiejętności
- możliwość rozwoju zawodowego i podnoszenia kwalifikacji poprzez udział w szkoleniach
- pracę w nowoczesnym zakładzie produkcyjnym wyposażonym w najnowsze technologie
- przyjazną atmosferę pracy i wsparcie doświadczonych kolegów z zespołu
- pakiet benefitów, w tym prywatną opiekę medyczną i kartę sportową

Benefity

- możliwość uzyskania uprawnień
- dofinansowanie zajęć sportowych
- prywatna opieka medyczna
- ubezpieczenie na życie
- spotkania integracyjne
- dodatkowe świadczenia socjalne

Aplikacje proszę wysyłać na adres rekrutacje@elementalsm.pl

lub dzwonić na numer 504 768 299

eprasa.pl 4f55b6c97f

OSP Myszków oficjalnie w Krajowym Systemie Ratowniczo-Gaśniczym

(Myszków) Podczas Wojewódzkich Obchodów Narodowego Święta Niepodległości, które odbyły się w siedzibie Jednostki Ratowniczo-Gaśniczej w Katowicach–Szopienicach, Ochotnicza Straż Pożarna w Myszkowie oficjalnie odebrała decyzję o włączeniu do Krajowego Systemu Ratowniczo-Gaśniczego.



Dokument potwierdzający włączenie jednostki do KSRG wręczyli: Śląski Komendant Wojewódzki PSP st. bryg. Damian Legierski oraz Wojewoda Śląski Marek Wójcik.

OSP Myszków reprezentowali dh Artur Budek – wiceprezes i dh Damian Wieloch – skarbnik, w asyście Burmistrza Miasta Myszkowa Włodzimierza Żaka oraz Komendanta Powiatowego PSP w Myszkowie st. kpt. Grzegorza Paula.

To niezwykle ważny moment w historii jednostki – formalne włączenie OSP Myszków do KSRG oznacza podniesienie gotowości operacyjnej, większe możliwości szkoleniowe i sprzętowe oraz oficjalne włączenie do ogólnokrajowego systemu ratowniczego, który współtworzą najlepiej przygotowane jednostki OSP w Polsce.

Dla druhen i druhów z Myszkowa to powód do dumy, a dla mieszkańców – gwarancja jeszcze wyższego poziomu bezpieczeństwa. (red) Foto: UM Myszków



Tymczasowe aresztowanie za rozbój na matce i kradzież hulajnogi

(Łazy) Policjanci z Łaz zatrzymali 32-latka. Mężczyzna nie tylko groził matce, ale także odepchnął kobietę i zabrał jej pieniądze. Mundurowi ustalili także, że mieszkaniec gminy Łazy dokonał także kradzieży hulajnogi. Mężczyzna usłyszał zarzuty. Został aresztowany na okres 3 miesięcy.

W środę 19.11.25r. policjanci z Łaz otrzymali informację o sytuacji, do jakiej doszło w jednym z domów na terenie gminy. 32-latek żądał od swoich bliskich pieniędzy. Mężczyzna był agresywny. Gdy nie dostał gotówki, sięgnął po torebkę swojej matki. Kobieta próbowała mu ją zabrać i wtedy ją odepchnął, a następnie zabrał znajdujące się w portfelu pieniądze. Mężczyzna groził także kobiecie.

Policjanci szybko zatrzymali nietrzeźwego 32-latka, który trafił do policyjnego aresztu. Jak się okazało mieszkaniec gminy Łazy miał jeszcze więcej na sumieniu. Policjanci ustalili, że tego samego dnia mężczyzna dokonał kradzieży hulajnogi elektrycznej. Mężczyzna usłyszał już zarzuty. Zawierciański sąd przychylił się do wniosku miejscowej prokuratury i zastosował tymczasowe aresztowanie. Najbliższe 3 miesiące spędzi w izolacji. KPP Zawiercie (red)





Uwaga na oszustów podszywających się pod Zastępcę Dyrektora Biura Kryminalnego KGP

Komenda Główna Policji informuje o kolejnych oszustwach, gdzie sprawcy posługują się danymi insp. Konrada Krakowiaka - Zastępcy Dyrektora Biura Kryminalnego Komendy Głównej Policji. Policjanci apelują o szczególną ostrożność w kontaktach telefonicznych i mailowych z osobami podającymi się za funkcjonariuszy Policji lub proponującymi świadczenie usług finansowych lub bankowych.

Policjanci apelują o ostrożność i przypominają, że pomimo ciągle prowadzonych akcji profilaktycznych oszuści wciąż stosują różne metody, by wyłudzić pieniądze od nieświadomych ofiar. Jedną z nich jest wykorzystanie zaufania społeczeństwa do służb mundurowych. Gdy w rozmowie telefonicznej osoby podające się za przedstawicieli służb proszą o wykonanie przelewów, czy podanie kodów autoryzacyjnych, należy zachować szczególną ostrożność. Wyświetlony numer telefonu lub nazwa instytucji nie są gwarancją, że rozmawiamy z prawdziwym przedstawicielem Policji lub innych służb czy instytucji.

Pamietajmy:

- Policjanci nigdy nie informują telefonicznie o prowadzonych akcjach i nie proszą o udział w nich osób postronnych;
- Nie ulegajmy namowom rozmówcy dotyczącym wykonania przelewów, czy podania kodów do autoryzacji przelewów bankowych;
- Rozłączmy się, upewniając się, że zrobiliśmy to skutecznie i powiadommy Policję.

Ktoś dzwoni i informuje nas o nieautoryzowanych transakcjach?

- Nigdy nie podawajmy danych osobowych, haseł, kodów autoryzacyjnych przez telefon, zwłaszcza gdy to ktoś do nas dzwoni z nieznanego numeru, nawet jeśli numer wydaje się być policyjny.
- Nie działajmy pod presją:

Weryfikujmy rozmówcę:

- Jeśli mamy jakiekolwiek wątpliwości, natychmiast zadzwońmy na numer alarmowy 112 lub skontaktujmy się z najbliższą jednostką Policji, aby potwierdzić daną informację.
- Nie udostępniajmy informacji finansowych:

-Nigdy nie informujmy rozmówcy o wysokości gotówki w domu, ani nie wykonujmy przelewów na polecenie nieznajomych, niezależnie od tego, za kogo się podają. Biuro Kryminalne



eprasa.pl 4f55b6c97f

Ford Focus definitywnie odchodzi. Ostatnie sztuki sprawdzonego, popularnego samochodu we Frank-Cars Częstochowa!

Kilka dni temu mieliśmy okazję jeździć Fordem Focusem w wersji combi z ostatniej serii produkcji. Tak, to już definitywne i ostateczne: Ford kończy, a właściwie zakończył produkcję jednego z najbardziej popularnych samochodów klasy C. Produkcja Focusa miała być zakończona mniej więcej w dniach 14-15 listopada, ale oficjalnej daty zakończenia produkcji nie znaleźliśmy. Ostatnie Focusy były produkowane w zakładach Saarlouis. w kraju związkowym Saarland, w Niemczech. Jest jedna dobra wiadomość, u dealerów, a również we Frank -Cars Częstochowa zostało kilka może kilkanaście sztuk Focusa w wersji combi i i ST (moc 220 kM).

Ceny bardzo dobrze wyposażonych wersji Focusa ze skrzynią manualną od 103.600 zł brutto. Przez lata Focus wiernie służył i będzie to robił jeszcze długie lata po zakończeniu produkcji jako wygodne i obszerne auto rodzinne (combi) czy sprawny, pojemny wół roboczy przedstawicieli handlowych. Zapowiadając zakończenie produkcji Focusa



firma Ford -jak dowiadujemy się od sprzedawców osiągnął jeden spektakularny efekt: do zakupu Focusa rzuciły się firmy posiadające dużą flotę samochodów służbowych. Po prostu zrobiono zapasy sprawdzonego samochodu, lubianego przez pracowników czy przedstawicieli handlowych.

Ford Focus. Od 1998 do 2025.

W roku 1998 Ford Focus zastąpił w Europie równie znanego Escorta. Samochód od razu wyróżnił się nowoczesną stylistyką „New Edge", świetnym zawieszeniem i bardzo dobrymi właściwościami jezdnymi. Wkrótce stał się jednym z najlepiej sprzedających się aut kompaktowych w Europie. Od od pierwszej generacji ten ważny dla Forda model występował jako hatchback 3/5d, sedan, kombi. Dodatkowo, dla miłośników ostrych hatchbacków pojawił się ostry Focus RS (MK1) później pod nazwą Focus ST i najmocniejsza wersja z napędem 4x4 Focus RS (MK3).

Obecna IV generacja Focusa pojawiła się w 2018 roku i poza korektą wyglądu, jest to etap w którym Ford, jak wszystkie inne marki obudowuje swoje samochody w elektroniczne bajery, nazywane „systemami wsparcia kierowcy". Nie wszystkie z nich lubimy.

W 2022 roku ostatnia generacja Forda Focusa przeszła facelifting, otrzymując większe ekrany we wnętrzu, i jeszcze więcej elektroniki. Na koniec produkcji można kupić sprawdzony, dopracowany w każdym detalu ciągłe bardzo dobrze wyglądający samochód w rozsądnej cenie. Kto nie goni za nowościami, woli właśnie modele sprawdzone w milionach kilometrów milionów użytkowników, chętnie zerknie na Focusa z końca produkcji.

My z salonu Frank-Cars w Częstochowie na ul. Jagiellońskiej wyjeżdżamy Focusem w wersji combi z napędem hybrydowym. Jednocylindrowy silnik benzynowy i wspomagający silnik elektryczny dają razem 155 KM mocy. Wystarczająco, żeby jazda mogła być dynamiczna. Jedziemy właśnie w takim stylu, ale bez agresji. Jazda miejska, trochę trasy. Korki, ekspresówki i boczne drogi. Wszędzie Focus prowadzi się wzorowo. Widać też, że lata doskonalenia modelu dały mu bardzo dobre wyciszenie. W środku nowocześnie, w typowej stylistyce Forda, więc zwłaszcza miłośnik marki odnajdzie się tu bez problemu i bez wrażenia, że kupił samochód którego produkcja się kończy.

Ford Focus IV generacji oferuje dopracowane, obszerne wnętrze. Choć gabaryty zewnętrzne są kompaktowe, widać jak dużo miejsca mają pasażerowie z tyłu. Combi oferuje wygodny, można powiedzieć ogromny bagażnik, który po złożeniu tylnych siedzeń daje przestrzeń, którą można wykorzystać na naprawdę długie przedmioty a nawet do spania.

Spoglądamy na zużycie paliwa i tu zaskoczenie: ponad 10 litrów. To niemożliwe, chyba że samochód był permanentnie piłowany na maksa przez chętnych przejażdżki. Okazało się szybko, że właśnie tak było… Testowy egzemplarz przejechał 3100 km od początku i jak widzę, nikt nie resetował jeszcze zużycia średniego. Mamy więc średnie zużycie na poziomie 10,5 na dystansie 3100 km. Ostatni dzień testu, więc resetujemy licznik przebiegu i średnie zużycie. Na dystansie 100 km, który obejmował odstawienie samochodu z Zawiercia do Częstochowy do Frank-Cars zużycie paliwa spadło do 5 litrów, a na sam koniec nawet do 5,9 L/100 km. Focusem z napędem hybrydowym (nie jest to wersja plug-in) można więc jeździć ekonomicznie,



nie rezygnując z dynamiki.

Fabryka Forda w Saarlouis. w kraju związkowym Saarland, w Niemczech jest jedną z największych i najważniejszych fabryk Forda w Europie. Fabryka oficjalnie nazywa się Ford Saarlouis Body & Assembly w Saarlouis.I niestety prognozy dla tego zakładu Forda nie są dobre. Z fabryki w wyjeżdżały od jej powstania Escorty, Focusy, Ford Capri, C- Max. Tu powstawała porządna Fiesta i mniej znany Orion oraz nowszy Ford Kuga. Focus produkowany od 1998 do 2025 kończy produkcję samochodów w Saarlouis, a przynajmniej nic nie wiadomo, czy będzie w tej fabryce produkowanie coś więcej. Wygląda na to, że to już koniec. Fabryka została oficjalnie otwarta w czerwcu 1970 roku z udziałem Henry'ego Forda II, potomka założyciela firmy Ford.

W takim samochodzie jak Ford Focus, którego produkcja została zakończona, liczy się rozsądek i kalkulacja.

Spojrzeliśmy dokładnie, co firma Frank-Cars ma do zaoferowania z tego modelu w obiecywanej cenie nieco ponad 100 tysięcy.

Ford Focus 1,0 EcoBoost mHEV w wyposażeniu Titanium X ze skrzynią manualną za 103.800 zł. W niemal takiej samej cenie z wyposażeniem Active X. Ze skrzynią automatyczną (jak nasz testowy) cena 119.900 zł. Kultowy Focus ST X z silnikiem 2,3 litra (automat) jest dostępny za 179.900. Frank-Cars nie zdradza, ile można, mówiąc kolokwialnie jeszcze „urwać" ale jest oczywiste, że w przypadku modelu kończącego produkcję jest jakaś rezerwa na negocjacje. (JM)



Raport o prawach dziecka w sieci

Młodzi boją się hejtu i utraty prywatności. Często z tymi problemami muszą radzić sobie sami

90 proc. dzieci w wieku od pięciu do 17 lat korzysta z internetu, a średni wiek inicjacji cyfrowej spadł poniżej dziewięciu lat – wynika z drugiej edycji raportu Fundacji Orange „Dojrzeć do praw". Choć połowa rodziców wierzy, że ich dzieci są w sieci bezpieczne, to opinie młodych ludzi mogą temu przeczyć. Obawiają się hejtu, upubliczniania screenów z prywatnych rozmów i deepfake'ów. Z jednej strony chcą zabiegać o lajki i sympatię w sieci, z drugiej – widzą potrzebę zachowania anonimowości. Eksperci podkreślają, że respektowanie praw dziecka w sieci, w tym prawa do prywatności, jest dużym wyzwaniem, szczególnie w obliczu ogromnej dynamiki cyfrowego rozwoju.

– *Internet jest istotną częścią życia młodych. To tutaj odpoczywają, realizują swoje pasje, uczą się, a także budują relacje. Nie jest to już tylko narzędzie, ale przestrzeń, w której także ich prawa powinny być brane pod uwagę. Dlatego realizujemy „Monitoring praw i podmiotowości dziecka w środowisku cyfrowym" i razem z gronem ekspertek i ekspertów sprawdzamy, na ile prawa młodych są respektowane w środowisku cyfrowym* – mówi Małgorzata Kowalewska, członkini zarządu ds. programowych z Fundacji Orange.

– *Eksperci i ekspertki poproszeni o opinię o tym, w jaki sposób realizowane są prawa dziecka w społeczeństwie cyfrowym w 2025 roku, oceniają je bardzo krytycznie, jednoznacznie źle* – mówi Jan Herbst, socjolog, badacz społeczeństwa cyfrowego.

Zbiorowa ocena stanu poszanowania praw dziecka w środowisku cyfrowym – na podstawie opinii 80 ekspertów – wyniosła 2,3 punkta na 10. Najniżej ocenili oni takie obszary jak: coraz większe problemy związane z mową nienawiści (0,6 pkt), skuteczność edukacji w uczeniu krytycznej oceny informacji i myślenia (0,8–0,9 pkt), działalność dostawców platform społecznościowych (0,9 pkt), ochrona dzieci przed cyberagresją i nękaniem (1 pkt), dyskryminacja ze względu na pochodzenie narodowe/etniczne (1,1 pkt).

Raport „Dojrzeć do praw" został zaprezentowany na Forum Fundacji Orange. Składają się na niego: głos ekspercki, wywiady pogłębione z młodzieżą (12–17 lat) oraz badania sondażowe internautów (powyżej 15. roku życia), w tym rodziców. Wynika z niego, że dzieci i młodzież spędzają w internecie średnio ponad cztery godziny dziennie, choć niektórzy z nich korzystają z niego nawet przez osiem godzin w dni szkolne i 12 godzin w weekendy. Często sięgają po smartfona zaraz po przebudzeniu, a wiele z nich zasypia z nim w łóżku. Połowa rodziców wierzy, że ich dzieci są bezpieczne w internecie. Jednak młodzi przyznają, że internet jest niebezpiecznym miejscem. Obawiają się hejtu, cyberprzemocy i negatywnych komentarzy. Dużym problemem są również treści online, które wywołują u nich dyskomfort, niosą negatywne przesłanie, w tym generowane przez AI, np. deepfaki.

– *Cyfrowa rzeczywistość i cyfrowy rozwój jest dobry, kiedy służy człowiekowi. Przyzwyczailiśmy się przez lata, że cyfrowy rozwój to wszystko, co dobre: szybki internet, dostęp do informacji, komunikacja, streaming, łatwiejsza praca, usługi cyfrowe, bliższe państwo, wiedza na wyciągnięcie ręki. Ale obok tego, czego często nie rozpoznajemy, idą zagrożenia* – podkreślił Krzysztof Gawkowski, wicepremier, minister cyfryzacji, podczas Forum Fundacji Orange. – *To cyberzagrożenia dotyczące danych, ich wykorzystywania, kradzieży. To zagrożenia w obszarze psychologicznym, dotyczące uzależnień od cyfrowego świata, od tego wszystkiego, co niesie dezinformacja. Aż po te najprostsze, dotyczące odpowiedzialności za to, jak to wpłynie na rozwój młodych ludzi, w każdym wieku.*

Eksperci w raporcie podkreślają, że zmiany technologiczne zachodzą coraz szybciej i to tempo utrudnia projektowanie i wdrażanie nadążających rozwiązań chroniących dzieci.

– *Tematem przewodnim tegorocznej edycji raportu jest ochrona prywatności. Taką potrzebę zgłosiły nam młode osoby w pierwszej edycji badania. Wiemy, że niewystarczająca ochrona prywatności wpływa na takie zjawiska jak hejt czy cyberprzemoc* – mówi Małgorzata Kowalewska. – Raport „Dojrzeć do praw" stanowi nasz wkład w dyskusję na ten temat i zbiega się z 20-leciem Fundacji Orange. W tym czasie obserwowaliśmy, jak zmiany spowodowane rozwojem nowych technologii wpływają na społeczeństwo.

W ciągu 20 lat w projektach edukacyjnych fundacji wzięło udział łącznie prawie 650 tys. dzieci, a ponad 93 tys. nauczycieli skorzystało ze wsparcia w rozwoju kompetencji cyfrowych niezbędnych w pracy z młodzieżą. Fundacja utworzyła 124 multimedialne świetlice w małych miastach i wsiach, które tylko w 2024 roku dostępne były dla 112 tys. osób. Jest partnerem wielu działań i kampanii na rzecz bezpieczeństwa i higieny cyfrowej.

Dzieci i młodzież potrzebują dziś więcej edukacji o ochronie prywatności w sieci czy śladzie cyfrowym. Z jednej strony chcą zdobywać lajki i sympatię, z drugiej – boją się hejtu. Często odczuwają niechęć do bycia fotografowanym w szkole i publikowania ich zdjęć przez dorosłych.

– *Bezrefleksyjne i nadmierne publikowanie materiałów zdjęciowych czy filmowych z udziałem dzieci to ryzyko niebezpiecznych kontaktów, modyfikowania tych materiałów za pomocą sztucznej inteligencji w sposób szkodliwy dla dziecka. Coraz więcej szkół, przedszkoli, a także organizacji pozarządowych rezygnuje z publikowania zdjęć dzieci w internecie i taki krok także Fundacja Orange ma za sobą. Rodziców także zachęcamy do refleksji na ten temat i wspólnej rozmowy z dziećmi* – mówi Małgorzata Kowalewska.

Eksperci w raporcie zalecają zbudowanie spójnego systemu ochrony praw dziecka w internecie. Jednym z jego elementów powinna być edukacja cyfrowa i medialna wśród dzieci już od przedszkola po szkołę średnią. Powinna ona objąć jednak także dorosłych.

– Potrzebne jest wzmocnienie już istniejących mechanizmów służących ochronie dzieci. Prawo jest, ale musi być lepiej przestrzegane i egzekwowane. Zwróciłbym też uwagę na potrzebę projektowania usług cyfrowych w sposób świadomy i odpowiedzialny. To jest też kamyczek do ogródka dużych platform, które myślę, że mogłyby robić więcej – uważa Jan Herbst.

– Nie wszystko załatwimy wspaniałą rolą edukatorów, nauczycieli czy nawet rodziców. Musimy to załatwić przepisami, które będą szły w parze z najlepszymi praktykami, dobrymi lekcjami, wspaniałym życiem. Państwo musi zatem reagować i widzieć te zagrożenia – podkreślił w swoim przemówieniu minister cyfryzacji. – Kończymy pracę nad kilkoma ustawami. Wierzę, że niedługo podpisanymi przez prezydenta, bo już są w parlamencie. Ustawami, które ograniczają platformy w tym, żeby mogły pisać wszystko o wszystkim, bo dla mnie jako ministra cyfryzacji nie ma znaczenia, czy policzkujesz kogoś w realu, czy w cyfrowym świecie, za jedno i za drugie musi być kara. To jest odpowiedzialność za nasze dzieci. Nie może być mowy o tym, że w cyfrowej rzeczywistości na więcej pozwalamy, a w rzeczywistym świecie to wszystko piętnujemy.

Jedną z ustaw, która ma zwiększyć ochronę użytkowników w internecie, w tym dzieci, jest nowelizacja ustawy o świadczeniu usług drogą elektroniczną. Za jej sprawą w Polsce ma zostać wdrożony unijny Akt o usługach cyfrowych (DSA). Dzięki niej walka z nielegalnymi treściami w internecie ma być skuteczniejsza, a nadzór nad platformami cyfrowymi się poprawić. Projekt ustawy został przyjęty przez rząd 23 września br. i jest dziś procedowany w sejmowych komisjach. Newseria

eprasa.pl 4f55b6c97f

Kickboxing

UDANY START W BEZLEDACH ZAWODNIKÓW KICKBOXING MAŁPKA ZAWIERCIE

(Zawiercie, Bezledy) W dniach 26-27 września w Bezledach odbył się Puchar DFN. Turniej rozgrywany był w formułach Light Contact, Kick Light, Pointfighting i Soft Contact. Było to Ogólnopolski turniej, w którym udział wzięli zawodnicy KickBoxing Małpka Zawiercie.



W dniach 26-27 września w Bezledach odbył się Puchar DFN. Turniej rozgrywany był w formułach Light Contact, Kick Light, Pointfighting i Soft Contact. Było to Ogólnopolski turniej, w którym udział wzięli zawodnicy KickBoxing Małpka Zawiercie. Z Pucharu DFN w Bezledach zawodnicy z Zawiercia wrócili z medalami i ważnym doświadczeniem sportowym. Wielokrotnie stawali na podium i z radością odbierali wywalczone medale.

- Jestem ogromnie dumny ze wszystkich zawodników, z pracy którą włożyli w każdy pojedynek. Rywalizacja w zawodach to silna motywacja do dalszego rozwoju. Właściwa ocena sytuacji i doskonałe rozpracowanie przeciwników, zaprowadziło nas po zwycięstwo. Wszyscy zawodnicy Kickboxing Małpka Zawiercie wykazali się odwagą, pewnością siebie i strategicznym myśleniem. Siła naszych zawodników tkwi w rozsądku, umiejętnościach i dynamice. Gratuluję! - skomentował zawody trener Paweł Stolarski.

Medal w Pucharze DFN dla klubu KickBoxing Małpka Zawiercie zdobyli:

Natalia GOLENIA – 1 miejsce, Mistrzyni Pucharu Polski DFN

Vladyslav BONDAR – Mistrz Pucharu Polski DFN – 1 miejsce, wygrana przed czasem

Dawid PŁOSZAJ – 1 miejsce, Mistrz Pucharu Polski DFN

Marcel NOWAK – 1 miejsce, Mistrz Pucharu Polski DFN

Lena GOWOREK – 2 miejsce, WICE-MISTRZYNI Pucharu Polski DFN

Jakub RYNKA – 2 miejsce, WICE-MISTRZ Pucharu Polski DFN

(**tu**), f**oto:** profil na FB KickBoxing Małpka Zawiercie









eprasa.pl 4f55b6c97f

Piłka nożna, B-klasa Sosnowiec

POGODA POKRZYŻOWAŁA PLANY DRUŻYNOM W SOSNOWIECKIEJ B-KLASIE

(Powiat zawierciański) W ubiegły weekend drużyny z sosnowieckiej B-klasy rozegrał ostatnią kolejkę w rundzie jesiennej. Na sobotę zaplanowane były dwa spotkania i udało się je rozegrać. Natomiast w niedzielę 23 listopada pozostałe spotkania zostały odwołane.

W ubiegły weekend drużyny z sosnowieckiej B-klasy rozegrał ostatnią kolejkę w rundzie jesiennej. Na sobotę zaplanowane były dwa spotkania i udało się je rozegrać. Natomiast w niedzielę 23 listopada pozostałe spotkania zostały odwołane. LKS Źródło II Kromołów miał wtedy zagrać u siebie z LKS-em Promieniem Strzemieszyce Małe, a KS Wysoka miał zmierzy się na wyjeździe z KS Java Sosnowiec.

W rozegranych sobotnich spotkaniach lider tabeli MKS Górnik II Wojkowice przegrał na wyjeździe z RKS-em Zagłębiem II Dąbrową Górniczą 5:3, a wicelider LKS Jedność Strzyżowice na wyjeździe przegrał z UKS-em Zagłębiakiem Tucznawą 0:4.

Rundę jesienną drużyny z powiatu zawierciańskiego zakończyły w dolnej części tabeli. KS Wysoka zajmuje dziesiątą pozycję z 9 punktami na koncie i bilansem bramek 15:45, a tuż za nią plasuje się LKS Źródło II Kromołów z sześcioma punktami i bilansem 19:55.

Wyniki spotkań trzynastej kolejki sosnowickiej B-klasie:

UKS Zagłębiak Tucznawa - LKS Jedność Strzyżowice 0:4

RKS Zagłębie II Dąbrowa Górnicza - MKS Górnik II Wojkowice 5:3

LKS Źródło II Kromołów - LKS Promień Strzemieszyce Małe

KS Górnik II Piaski - KP Sarnów

KS Java Sosnowiec - KS Wysoka

KP Orzeł Dąbie - Pionier Ujejsce

Aktualna tabela w sosnowieckiej B-klasy:

1. MKS Górnik II Wojkowice 12 - 30 - 64:13
2. LKS Jedność Strzyżowice 12 - 29 - 52:14
3. Pionier Ujejsce 11 - 23 - 35:13
4. KP Sarnów 10 - 22 - 55:14
5. RKS Zagłębie II Dąbrowa Górnicza 11 - 22 - 30:29
6. UKS Zagłębiak Tucznawa 12 - 21 - 34:19
7. KP Orzeł Dąbie 10 - 17 - 19:15
8. KS Górnik II Piaski 11 - 13 - 31:39
9. KS JAVA Sosnowiec 10 - 11 - 24:34
10. KS Wysoka 11 - 9 - 15:45
11. LKS Źródło II Kromołów 11 - 6 - 19:55
12. LKS Promień Strzemieszyce Małe 11 - 5 - 12:41
13. KS Strażak Nowa Wieś 12 - 0 - 6:65

(tu)

Biegi

XIII BIEG SZAFERA

(Powiat myszkowski) W środę 8 października na stadionie miejskim w Żarkach odbyła się XIII edycja Biegu Szafera, organizowanego przez Szkołę Podstawową, której patronuje właśnie Władysław Szafer. W zawodach udział wzięli uczniowie z klas 4-8 ze szkół podstawowych z Żarek, Przybynowa oraz Myszkowa.



W środę 8 października na stadionie miejskim w Żarkach odbyła się XIII edycja Biegu Szafera, organizowanego przez Szkołę Podstawową, której patronuje właśnie Władysław Szafer. W zawodach udział wzięli uczniowie z klas 4-8 ze Szkoły Podstawowej im. Władysława Szafera w Żarkach, Szkoły Podstawowej nr 4 w Myszkowie oraz Szkoły Podstawowej im. Integracji Europejskiej w Przybynowie. Na starcie stanęły dziesiątki młodych zawodników, którzy rywalizowali z podziałem na wiek oraz płeć.

- To był prawdziwy bieg z charakterem — zawodnicy musieli mierzyć się nie tylko z rywalami, ale też z własnymi słabościami i kapryśną pogodą. Dziękuję wszystkim startującym za ducha walki i pokazanie, że siła nie zawsze tkwi w mięśniach, ale przede wszystkim w sercu - podkreśla Adam Zamora, Burmistrz Miasta i Gminy Żarki.

KLASYFIKACJA INDYWIDUALNA XIII BIEGU SZAFERA

KLASA IV DZIEWCZĘTA

1. Surma Amelia – SP Żarki
2. Hryniewicz Natalia – SP Żarki
3. Stempkowska Nela – SP nr 4 Myszków

KLASA IV CHŁOPCY

1. Leks Jakub – SP Żarki
2. Baranowski Błażej – SP nr 4 Myszków
3. Sołtysiak Franciszek – SP Żarki

KLASA V DZIEWCZĘTA

1. Skrzypczak Iga – SP Żarki
2. Jarosz Lena – SP Żarki
3. Jaworska Iga – SP Żarki

KLASA V CHŁOPCY

1. Oziębała Igor – SP Żarki
2. Stemplowski Franciszek – SP nr 4 Myszków
3. Podlejski Dominik – SP Żarki

KLASA VI DZIEWCZĘTA

1. Janikowska Daria – SP Żarki
2. Socha Julia – SP Żarki
3. Morawska Katarzyna – SP Żarki

KLASA VI CHŁOPCY

1. Flak Kacper – SP Żarki
2. Janikowski Kamil – SP Żarki
3. Szczepańczyk Jan – SP Żarki

KLASA VII DZIEWCZĘTA

1. Szydłowska Blanka – SP Żarki
2. Grasso Elena – SP Żarki
3. Borówka Nikola – SP Przybynów

KLASA VII CHŁOPCY

1. Oziębała Dawid – SP Żarki
2. Grabowski Antoni – SP Żarki
3. Klamek Kacper – SP Żarki

KLASA VIII DZIEWCZĘTA

1. Okularczyk Jagoda – SP Żarki
2. Ociepka Maja – SP Żarki
3. Warzecha Julia – SP Żarki

KLASA VIII CHŁOPCY

1. Morawiec Mateusz – SP Żarki
2. Szuster Wojciech – SP Żarki
3. Jakubowski Maciej – SP Żarki

KLASYFIKACJA DRUŻYNOWA:

I miejsce – Szkoła Podstawowa im. Władysława Szafera w Żarkach

II miejsce – Szkoła Podstawowa nr 4 w Myszkowie

III miejsce – Szkoła Podstawowa im. Integracji Europejskiej w Przybynowie

(tu), foto: UM Żarki

Piłka ręczna, I liga

PROWADZILI OD PIERWSZEJ DO OSTATNIEJ MINUTY SPOTKANIA

CMC VIRTU VIRET Zawiercie - SRS NIKO Przemyśl 37:22 (19:10)

(Zawiercie) W sobotę 22 listopada szczypiorniści CMC VIRTU VIRET Zawiercie podejmowali we własnej hali drużynę SRS-u NIKO Przemyśl. Spotkanie to rozegrane było w ramach jedenastej kolejki I ligi Piłkarzy Ręcznych grupy D i zakończyło wygraną zawiercian 37:22.

W sobotę 22 listopada szczypiorniści CMC VIRTU VIRET Zawiercie podejmowali we własnej hali drużynę SRS-u NIKO Przemyśl. Spotkanie to rozegrane było w ramach jedenastej kolejki I ligi Piłkarzy Ręcznych grupy D i zakończyło wygraną zawiercian 37:22.

Spotkanie rozpoczęło się od bramki w 1 minucie Bartosza Skoczylasa. W kolejnych minutach na listę strzelców wpisali się Mrozek, Burlyta, Flak oraz Danysz, a prowadzenie zawiercian wynosiło już 5:1. Po dziesięciu minutach CMC VIRTU VIRET Zawiercie wygrywał już 6:2. W kolejnych minutach przebieg spotkania nie zmieniał się, a gospodarze nie oddali prowadzenie nawet na chwilę. Goście najbliżej remisu byli po kwadransie gry, gdy na tablicy był wynik 8:6. Jednak druga część spotkania do dominacja Zawiercia, który na przerwę schodził przy wyniku 19:10.

Druga połowa spotkania rozpoczęła się od dwóch zdobytych bramek przez Kacpra Cegłowskiego. Gospodarze rzucali bramki seriami na co pojedynczymi trafieniami odpowiadali szczypiorniści SRS NIKO Przemyśl. Na dziesięć minuta przed końcem spotkania przewaga CMC VIRTU VIRET Zawiercie wynosiła już 31:15. Prowadzenie gospodarzy utrzymało się do końca meczu, a samo spotkanie zakończyło się wynikiem 37:22.

W ostatnią sobotę listopada zawodnicy CMC VIRTU VIRET Zawiercie zagrają na wyjeździe z UKS-em SMS Wybicki Kielce. Spotkanie będzie rozegrane w ramach dwunastej kolejki I ligi Piłkarzy Ręcznych grupy D. Początek meczu zaplanowany jest na godzinę 12:30.

***

CMC VIRTU VIRET Zawiercie - SRS NIKO Przemyśl 37:22 (19:10)

Składy:

CMC VIRTU VIRET Zawiercie: Aronik - Skoczylas, Burlyta, Matysek, Danysz S., Grzegorczyk, Rusim, Voinov, Hardzina, Danysz A., Sitkiewicz, Mentel, Flak, Romian, Cegłowski, Mrozek. **Trener:** Sławomir Szenkel.



SRS NIKO Przemyśl: Bułdys – Wlazło, Bakowski, Walczyk, Wachta, Błaż, Wrześniowski, Szczepaniec, Kroczek, Korobczak, Bubiel, Franków, Kubisztal, Kroczek. **Trener:** Piotr Kroczek.

Kary: 10:6 min.

Sędziowali: Piotr Węgrzyn, Tomasz Ziablicki.

Wyniki spotkań jedenastej kolejki I ligi Piłkarzy Ręcznych gr. D:

UKS SMS Wybicki Kielce - MKS Olimpia MEDEX Piekary Śląskie 25:39

CMC VIRTU VIRET Zawiercie - SRS NIKO Przemyśl 37:22

Acana Moto-Jelcz Oława - SPR Orzeł Przeworsk 26:42

SMS ZPRP II Kielce - Handball Pałac Tarnów 29:35

SPR Grunwald Ruda Śląska - Gwardia Opole 36:33

MTS Chrzanów - SPR Górnik Zabrze 30:36

KSZO Ostrowiec Świętokrzyski - Zagłębie Handball Team Sosnowiec 28:31

Aktualna tabela I ligi Piłkarzy Ręcznych gr. D:

1. SPR Orzeł Przeworsk 11 - 29 - 376:285
2. MKS Olimpia MEDEX Piekary Śląskie 11 - 28 - 345:233
3. CMC VIRTU VIRET Zawiercie 11 - 27 - 415:309
4. Zagłębie Handball Team Sosnowiec 10 - 25 - 336:289
5. KSZO Ostrowiec Świętokrzyski 11 - 21 - 359:321
6. Handball Pałac Tarnów 11 - 21 - 337:314
7. MTS Chrzanów 11 - 14 - 313:349
8. UKS SMS Wybicki Kielce 11 - 13 - 322:360
9. SPR Górnik Zabrze 10 - 13 - 269:316
10. SPR Grunwald Ruda Śląska 10 - 12 - 277:331
11. SMS ZPRP II Kielce 10 - 11 - 282:296
12. Acana Moto-Jelcz Oława 11 - 6 - 295:380
13. Gwardia Opole 11 - 3 - 355:405
14. SRS NIKO Przemyśl 11 - 3 - 283:376

Zestawy par dwunastej kolejki I ligi Piłkarzy Ręcznych gr. D:

MKS Olimpia MEDEX Piekary Śląskie - Zagłębie Handball Team Sosnowiec

SPR Górnik Zabrze - KSZO Ostrowiec Świętokrzyski

Gwardia Opole - MTS Chrzanów

SPR Grunwald Ruda Śląska - Handball Pałac Tarnów

SPR Orzeł Przeworsk - SMS ZPRP II Kielce

SRS NIKO Przemyśl - Acana Moto-Jelcz Oława

UKS SMS Wybicki Kielce - CMC VIRTU VIRET Zawiercie (29 listopada, godzina 12:30) **(tu), foto:** profil na FB CMC VIRTU VIRET Zawiercie

eprasa.pl 4f55b6c97f

Piłka nożna, III liga śląska

RUNDĘ JESIENNĄ ZAKOŃCZYLI WYJAZDOWĄ WYGRANĄ

KS Stadion Śląski Chorzów - KP Warta Zawiercie 1:2 (1:2)

(Zawiercie) W czwartek 20 listopada piłkarze Warty Zawiercie rozegrali spotkanie ostatniej w rundzie jesiennej w III lidze śląskiej. Ich rywalem w wyjazdowym spotkaniu piętnastej kolejki była drużyna KS-u Stadionu Śląskiego Chorzów. Mecz zakończył się wygrana Warty wynikiem 2:1.

W czwartek 20 listopada piłkarze Warty Zawiercie rozegrali spotkanie ostatniej w rundzie jesiennej w III lidze śląskiej. Ich rywalem w wyjazdowym spotkaniu piętnastej kolejki była drużyna KS-u Stadionu Śląskiego Chorzów. Mecz zakończył się wygrana Warty wynikiem 2:1. Wszystkie bramki padły w pierwszej połowie. W 7 minucie wynik dla Zawiercia otworzył Mateusz Lipowski. A w 13 minucie był już 2:0 dla Warty po samobójczym trafieniu Jana Grędysa. Wynik spotkania w 42 minucie ustalił Bartosz Palej z KS-u Stadionu Śląskiego.

KP Warta Zawiercie na półmetku rozgrywek w III lidze śląskiej zajmuje piątą pozycję z 29 punktami na koncie po piętnastu rozegranych kolejkach. Bilans bramek to 35 strzelone i 18 straconych.

***

KS Stadion Śląski Chorzów - KP Warta Zawiercie 1:2 (1:2)

Bramki: Bartosz Palej (42') - Mateusz Lipowski (7'), Jan Grędysa (13' samobójcza).

Żółte kartki: Filip Orzełek - Michał Białek, Mateusz Lipowski, Sebastian Brzostkiewicz.

Składy:

KS Stadion Śląski Chorzów: Kacper Świątek - Mikołaj Dudziak (84' Filip Tomsia), Jan Grędysa, Mateusz Grześka (46' Bartosz Sobolewski), Maksym Havrylov (75' Łukasz Mil), Jakub Kasperski, Jakub Kowal, Filip Orzełek, Seweryn Pacyga (46' Krzysztof Kolasiński), Bartosz Palej (85' Szymon Szlęk), Bartosz Przybyszewski. **Trener:** Dawid Miłkowski.

KP Warta Zawiercie: Kacper Kowalczyk - Michał Białek (46' Mariusz Węglarz), Sebastian Brzostkiewicz (87' Kacper Trojak), Dominik Chmielewski, Karol Gajek (57' Łukasz Piżuch), Fabian Klama, Sebastian Kwaśniak (46' Kacper Merta), Mateusz Lipowski (90' Antoni Migdał), Szymon Maszczyk (13' Wiktor Matysiak), Szymon Pacholczak, Damian Adamiecki. **Trener:** Dawid Zawrin.

Wyniki spotkań piętnastej kolejki w katowicko-sosnowieckiej lidze okręgowej grupie 4:

KS Stadion Śląski Chorzów - KP Warta Zawiercie 1:2
KS Cyklon Rogoźnik - LKS Unia Kosztowy 1:0
KS Slavia Ruda Śląska - KS Górnik Piaski 3:5
KS Niwy Brudzowice - BKS Sarmacja Będzin 1:4
TP Jastrząb Bielszowice - KS Kamionka Mikołów 7:1
MKS Górnik Wojkowice - KS Unia Ząbkowice 3:1
MKS Siemianowiczanka - KS Górnik Sosnowiec 6:1
LKS Pogoń Imielin - GKS Wawel Wirek

Aktualna tabela w III lidze śląskiej katowicko-sosnowieckiej grupie 4:

1. BKS Sarmacja Będzin 15 - 36 - 64:14
2. KS Górnik Piaski 15 - 35 - 49:26
3. MKS Górnik Wojkowice 15 - 31 - 32:19
4. GKS Wawel Wirek 14 - 30 - 24:18
5. KP Warta Zawiercie 15 - 29 - 35:18
6. KS Cyklon Rogoźnik 15 - 28 - 33:25
7. KS Niwy Brudzowice 15 - 25 - 39:32
8. LKS Unia Kosztowy 15 - 23 - 28:18
9. LKS Pogoń Imielin 14 - 21 - 33:29
10. TP Jastrząb Bielszowice 15 - 20 - 31:35
11. KS Kamionka Mikołów 15 - 18 - 25:39
12. KS Stadion Śląski Chorzów 15 - 15 - 31:26
13. MKS Siemianowiczanka 15 - 11 - 27:40
14. KS Górnik Sosnowiec 15 - 8 - 21:48
15. KS Slavia Ruda Śląska 15 - 6 - 17:69
16. KS Unia Ząbkowice 15 - 4 - 19:52

(**tu**)







eprasa.pl 4f55b6c97f







Piłka nożna, III liga Śląska Lubliniec – Częstochowa, grupa 2

LKS SKALNIAK KROCZYCE PRZEZIMUJE NA POZYCJI LIDERA

(Powiat myszkowski, zawierciański) W ubiegłą sobotę 22 listopada drużyny z III ligi śląskiej rozegrały zaległe spotkania. W meczu szóstej kolejki LKS Zieloni Żarki wygrali na wyjeździe z LKS-em Spartą Tworóg 1:0. A w meczu ósmej kolejki LKS Skalniak Kroczyce pokonał na wyjeździe LKS Kamienicę Polską 2:1.

W ubiegłą sobotę 22 listopada drużyny z III ligi śląskiej rozegrały zaległe spotkania. W meczu szóstej kolejki LKS Zieloni Żarki wygrali na wyjeździe z LKS-em Spartą Tworóg 1:0. Jedyną bramkę w tym meczu zdobył w doliczonym czasie gry Damian Garcarz.

A w meczu ósmej kolejki LKS Skalniak Kroczyce pokonał na wyjeździe LKS Kamienicę Polską 2:1. Pierwsza połowa zakończyła się bezbramkowym remisem. Dopiero w 55 minucie gola dla gospodarzy zdobył Piotr Andrzejewski. A do wyrównania w 67 minucie doprowadził Mateusz Kucharski. Bramkę na wagę zwycięstwa zdobył w 87 minucie Michał Sołtysik.

Rundę jesienną LKS Skalniak Kroczyce zakończył na pozycji lidera. Po piętnastu rozegranych kolejkach zgromadzili oni 36 punków. Bilans bramek to 36 strzelone i 15 stracone. Natomiast LKS Zieloni Żarki zajmuje trzecie miejsce w tabeli z 33 punktami na koncie i bilansem bramek 26:14.



Składy:

LKS Sparta Tworóg: Krystian Mańka - Florian Niesłony (76’ Kacper Żelosko), Natan Płaszczymąka (46’ Wiktor Ruciński), Daniel Nokielski (80’ Paweł Kokoszka), Dariusz Kokoszka, Łukasz Kokoszka, Michał Gembara, Damian Krawczyk, Jan Kokoszka (82’ Piotr Weniger), Maciej Bukowski, Jakub Krain (70’ Paul Minor). **Trener:** Mateusz Frania.

LKS Zieloni Żarki: Bartosz Ptak - Patryk Lach, Sebastian Brzegowski, Maciej Obodecki (46’ Mateusz Kopecki), Andrzej Karmazin, Jakub Jędrycha (66’ Dominik Konieczniak), Damian Garcarz, Szymon Gawęda (66’), Jakub Nowakowski, Konrad Michalak (80’ Franciszek Syma). Piotr Kot (80’ Wojciech Jędrycha). **Trener:** Daniel Przewieźlik.

***

LKS Kamienica Polska - LKS Skalniak Kroczyce 1:2 (0:0)

Bramki: Piotr Andrzejewski (55’) - Mateusz Kucharski (67’), Michał Sołtysik (87’).

Żółte kartki: Piotr Andrzejewski, Bartosz Gliński, Klaudiusz Dors, Michał Tyrek - Szymon Kiszel, Yevhenii Oliinyk, Kacper Dworak, Paweł Gajecki.

Czerwone kartki: Bartosz Gliński - Yevhenii Oliinyk.

Składy:

LKS Kamienica Polska: Michał Tyrek - Natan Śpiewak, Mateusz Woldan, Daniel Zaczkowski, Marcin Czerwiński, Łukasz Dolniak, Klaudiusz Dors (67’ Paweł Hibner), Bartosz Gliński, Radosław Karasiński, Kacper (90’ Robert Biały), Dawid Mroziński (46’ Szymon Mucha), Yevhenii Oliinyk, Sebastian Radosz (83’ Dawid Gajda), Michał Sołtysik, Santiago Alvis Cortes, Kacper Bojanek, Paweł Gajecki. **Trener:** Michał Sołtysik.

Wyniki spotkań zaległych kolejek w III lidze śląskiej Częstochowa-Lubliniec grupa 2:

Kolejka szósta:

LKS Sparta Tworóg - LKS Zieloni 0:1

KS Płomień w Lgocie Małej - LKS Orzeł Psary Babienica 3:1

Kolejka ósma:

LKS Kamienica Polska - LKS Skalniak Kroczyce 1:2

Aktualna tabela III ligi śląskiej Częstochowa-Lubliniec grupa 2:

1. LKS Skalniak Kroczyce 15 - 36 - 36:15
2. KS Unia Kalety 15 - 33 - 35:14
3. LKS Zieloni Żarki 15 - 33 - 26:14
4. LKS Amator Golce 15 - 29 - 33:22
5. LKS Warta Kamieńskie Młyny 15 - 27 - 32:20
6. LKS Kamienica Polska 15 - 25 - 33:28
7. KS Panki 15 - 24 - 37:27
8. LKS Jedność Boronów 15 - 22 - 33:23
9. GLKS LOT Konopiska 15 - 22 - 35:38
10. KS Płomień w Lgocie Małej 15 - 21 - 24:22
11. LKS Lotnik Kościelec 15 - 19 - 33:32
12. LKS Pogoń Kłomnice 15 - 16 - 29:47
13. KS Stradom Częstochowa 15 - 14 - 24:24
14. LKS Orzeł Psary - Babienica 15 - 11 - 35:54
15. KS Warta Poraj 15 - 10 - 16:50
16. LKS Sparta Tworóg 15 - 5 - 12:43



A KS Warta Poraj rundę zakończył na przedostatnim miejscu z 10 punktami i bilansem bramek 16 do 50.

***

LKS Sparta Tworóg - LKS Zieloni Żarki 0:1 (0:0)

Bramka: Damian Garcarz (90’ +6).

Żółte kartki: Dariusz Kokoszka - Szymon Gawęda, Jakub Jędrycha, Andrzej Karmazin, Sebastian Brzegowski, Patryk Lach.

Czerwona kartka: Andrzej Karmazin.

(**tu**), foto: profil na FB LKS Sparta Tworóg

eprasa.pl 4f55b6c97f

Polska jako jeden z nielicznych krajów oferuje leczenie wszystkim chorym na SMA

Polska należy dziś do europejskich liderów leczenia rdzeniowego zaniku mięśni. Od 2019 roku wszyscy pacjenci, niezależnie od wieku i stopnia zaawansowania choroby, mają dostęp do pierwszego zarejestrowanego na świecie leku w SMA. Obserwacje kliniczne prowadzone przez ten czas pokazują, że u wszystkich chorych leczonych nusinersenem udało się zatrzymać postęp SMA, a u ponad 70 proc. obserwuje się poprawę istotną klinicznie. Lekarze podkreślają, że polski model opieki nad pacjentami jest dziś jednym z najbardziej kompleksowych w Europie.

Program B.102, prowadzony od 2019 roku przez Narodowy Fundusz Zdrowia, to systemowy model leczenia SMA w Polsce. Obejmuje finansowanie terapii, stałe monitorowanie efektów i gromadzenie danych klinicznych. W programie uczestniczy ponad 1150 pacjentów, a czas obserwacji części z nich to siedem lat, czyli jest to jedno z najdłuższych doświadczeń klinicznych w Europie.

– *Nasz program lekowy zapewnia dostęp pacjentom do wszystkich trzech innowacyjnych terapii zarejestrowanych w Europie. W dodatku od 2019 roku, czyli od początku jego istnienia, byliśmy w stanie zaproponować leczenie pacjentom w pełnym przekroju wiekowym, niezależnie od tego, jak bardzo nasilone były objawy. Dzięki temu mogliśmy opublikować wyniki długofalowej obserwacji dorosłych i starszych dzieci leczonych nusinersenem, w której pokazaliśmy coś, co przyznam, przerosło nasze pierwotne oczekiwania* – podkreśla prof. dr hab. n. med. Anna Kostera-Pruszczyk, przewodnicząca Rady Naukowej Fundacji SMA, kierownik Katedry i Kliniki Neurologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Do połowy 2025 roku terapię nusinersenem w ramach programu lekowego B.102 rozpoczęło ponad 900 pacjentów, co czyni polski program jednym z największych w Europie. Jak pokazują dane obserwacyjne, u wszystkich pacjentów leczonych nusinersenem udało się zatrzymać postęp choroby, a u 72 proc. zaobserwowano klinicznie istotną poprawę funkcjonalną. U dzieci z SMA typu 1 średnia poprawa w skali CHOP-INTEND wynosiła 5 pkt po trzech miesiącach i 15 pkt po 19 miesiącach. U pacjentów z SMA typu 2 i 3 poprawa sięgała 8 pkt, czyli dwukrotnie więcej niż próg uznawany za klinicznie istotny. Nawet dorośli z SMA typu 1c, czyli osoby, które nigdy nie uzyskały umiejętności samodzielnego siedzenia, uzyskiwali stabilizację lub poprawę funkcji. Dane z rzeczywistej praktyki klinicznej potwierdzają, że efekty terapii narastają w miarę kontynuacji leczenia – pacjenci nie tylko zachowują sprawność, ale też odzyskują utracone funkcje ruchowe.

– *Na początku funkcjonowania programu zakładaliśmy, że sukcesem dla pacjenta będzie stabilizacja stanu, a więc odwrócenie sytuacji, w której bez leczenia choroba postępuje. Tymczasem nie tylko pierwsze kilkanaście miesięcy terapii, ale również każda podana dawka leku wiążą się z kolejną, czasami nawet niewielką poprawą, co w trakcie wieloletniego leczenia pokazuje, że nasi pacjenci nie tylko przestali tracić swoje funkcje, ale również niektóre funkcje odzyskują. Przekłada się to na ich dużo lepsze codzienne funkcjonowanie, możliwość aktywności zawodowej i rodzinnej oraz na większą samodzielność* – wskazuje prof. Anna Kostera-Pruszczyk.

– *To jest rzeczywista poprawa życia. Pozwala nam myśleć o przyszłości, dokonywać wyborów nie takich, czy i na co wykorzystać siły, jakie mamy, czy w ciągu dnia damy radę chwilę posiedzieć, czy musimy użyć respiratora, tylko wyborów życiowych: czy pójdę na studia, czy podejmę pracę, czy rodzice opiekujący się dziećmi po prostu będą mogli funkcjonować na rynku pracy, czy dzieci będą mogły pójść do przedszkola i cieszyć się życiem społecznym wśród rówieśników* – podkreśla Katarzyna Pedrycz, wiceprezeska Fundacji SMA.

Jak podkreślają lekarze, polski system leczenia SMA od lat wyznacza kierunki, którymi podążają kolejne kraje. SMA Europe wyjaśnia, że w innych krajach europejskich także refundowane są trzy terapie, ale w niektórych z nich dostęp do leczenia jest ograniczony przez surowe kryteria kwalifikacji, dotyczące np. wieku, masy ciała, typu SMA czy stanu oddechowego. W innych państwach refundacja jest tylko częściowa lub leczenie odbywa się w ramach indywidualnych programów pacjenckich.

– *Ministerstwo Zdrowia było otwarte na wiele naszych postulatów, chociażby na niesłychanie ważne wprowadzenie badań przesiewowych noworodków, które sprawiają, że większość dzieci w Polsce, które rodzą się z SMA, otrzymuje leczenie już w pierwszym miesiącu po urodzeniu. Ta wczesna terapia daje gwarancję uzyskania maksymalnego efektu. To, co jest również unikalnym polskim rozwiązaniem, to możliwość kontynuacji leczenia nusinersenem kobiet z SMA, które zaszły w ciążę* – mówi prof. Anna Kostera-Pruszczyk.

Dzięki systematycznemu monitorowaniu wyników leczenia Polska dysponuje też jednym z największych na świecie zbiorów danych z rzeczywistej praktyki klinicznej w SMA. Lekarze i ekonomiści ochrony zdrowia zwracają uwagę, że program nie tylko poprawił rokowania chorych, lecz także znacząco zmienił ich jakość życia.

– *Powinniśmy z takich danych korzystać szeroko, szczególnie wtedy, kiedy na pewne programy wydajemy dużo publicznych pieniędzy, a przypominam, że program leczenia rdzeniowego zaniku mięśni w Polsce kosztuje nas ponad pół miliarda złotych. W związku z tym warto patrzeć na to, jaką moc terapeutyczną mają leki stosowane w tym programie lekowym, a mają bardzo dużą, są niesłychanie skuteczne i bezpieczne. Warto patrzeć na to, ile wydajemy pieniędzy na poszczególne elementy tego programu lekowego, jak kształtuje się liczba pacjentów* – podkreśla prof. dr hab. n. med. Marcin Czech, prezes Polskiego Towarzystwa Farmakoekonomicznego, kierownik Zakładu Farmakoekonomiki Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie.

Według danych Fundacji SMA w ciągu kilku lat liczba dorosłych objętych leczeniem się podwoiła. Coraz większa liczba dorosłych pacjentów w programie to naturalny efekt skuteczności terapii. W Polsce działa 20 ośrodków prowadzących terapię dorosłych, jednak ich obciążenie stale rośnie.

– *Myślę, że najtrudniejsza sytuacja dotyczy pacjentów dorosłych, z pewnością potrzeba nam większej liczby ośrodków leczących dorosłych chorych z SMA i zapewnienia płynnego przekazywania dziecka, które ukończyło 18 lat, do dalszej opieki* – mówi prof. Anna Kostera-Pruszczyk.

Pacjenci i lekarze z uznaniem przyjęli zmiany wprowadzone w programie w październiku 2025 roku. Umożliwiają one czasową zmianę terapii lub powrót do pierwszego leku – nusinersenu.

– Bardzo się cieszę z tego, że program ewoluuje. Wydaje się, że to bardzo pozytywna i sensowna decyzja, że pacjenci mają uelastyczniony program, co znaczy, że klinicyści mogą odpowiadać na potrzeby kliniczne swoich pacjentów i jeżeli wystąpi nieskuteczność bądź mniejsza skuteczność terapii, można wracać do poprzednich leków – ocenia prof. Marcin Czech.

– *Do tej pory zmianom leczenia towarzyszył lęk, że nie będziemy mogli powrócić do leku, teraz możemy decydować* – mówi Katarzyna Pedrycz.

Na początku 2026 roku środowisko medyczne i pacjenckie czeka na rejestrację wyższej dawki nusinersenu oraz wyniki badań klinicznych nad komfortowym rozwiązaniem dla pacjentów – portem do podań podskórnych leku.

– *Nadzieje związane z wyższą dawką nusinersenu są ogromne. Liczymy, że lek będzie działał mocniej, nie będzie efektu wygasania, że będziemy w coraz lepszej kondycji* – mówi wiceprezeska Fundacji SMA. Newseria



Śledź jest najchętniej wybieraną rybą przez Polaków. Może jednak zniknąć z naszych stołów w wyniku przełowienia stad

90 proc. Polaków jada śledzia, a u 10 proc. ta ryba pojawia się na talerzu przynajmniej raz w tygodniu. Śledź prześcignął mintaja pod względem popularności na polskich stołach – odpowiada dziś za 20 proc. spożycia ryb i owoców morza w Polsce. Niedługo może się to jednak zmienić ze względu na zagrożenie przełowieniem. Eksperci MSC podkreślają, że przetwórcy, sieci handlowe i konsumenci mogą temu zapobiec, wybierając śledzie pochodzące ze zrównoważonych połowów.

– *Śledź od wieków jest bardzo popularną rybą w naszym kraju i zajmuje szczególne miejsce w tradycji kulinarnej, ale też w całej naszej kulturze. Obecnie konsumuje się go około 100 tys. t rocznie i co ciekawe, w ostatnim czasie śledź wyprzedził mintaja, który do tej pory był na pierwszym miejscu pod względem popularności* – mówi Marta Kalinowska, country manager na Polskę i Europę Centralną w Marine Stewardship Council (MSC).

Z danych Instytutu Ekonomiki Rolnictwa i Gospodarki Żywnościowej wynika, że śledź jest ulubionym gatunkiem ryb wśród Polaków. W 2023 roku jedna osoba zjadała go średnio 2,78 kg w ciągu roku. Na drugim miejscu znalazł się mintaj (2,54 kg/osobę), a na trzecim – łosoś (1,09 kg/osobę).

– *90 proc. osób deklaruje, że jada śledzia, a co 10. osoba – że robi to regularnie, co najmniej raz w tygodniu. Jeżeli chodzi o konsumpcję na świecie, to śledź jest bardzo popularny w krajach skandynawskich, ale też w Niemczech, Holandii czy Czechach, jak również w Rosji* – podkreśla Marta Kalinowska.



Dane z raportu „The EU Fish Market. 2024 Edition" pokazują, że śledź jest ósmym najchętniej wybieranym gatunkiem ryb w krajach Unii Europejskiej. W 2022 roku jego spożycie wyniosło średnio 0,87 kg na osobę.

– *Istnieje ryzyko, że śledź może zniknąć z naszych stołów, ponieważ od lat ulega przeławianiu, czyli jest poławiany powyżej zdolności populacji do odradzania się. Niestety obserwujemy ten stan już od kilku lat* – alarmuje ekspertka MSC.

Jak podaje Marine Stewardship Council, połowy ryb pelagicznych z północno-wschodniego Atlantyku, tj. makreli, śledzia atlantycko-skandynawskiego i błękitka, w latach 2015–2024 przekroczyły naukowe zalecenia Międzynarodowej Rady Badań Morza (ICES) o ponad 7,5 mln t. Ponadto w 2023 roku łączne połowy śledzia atlantycko-skandynawskiego przekroczyły zalecane limity o 33 proc., a na przestrzeni ostatniej dekady populacja tego stada zmniejszyła się o 36 proc.

– *Politycy krajów, których floty poławiają śledzia na północno-wschodnim Atlantyku, czyli Unia Europejska, Norwegia, Islandia, Wyspy Owcze, Rosja, niestety nie są w stanie dojść do porozumienia co do podziału kwot połowowych, czyli ilości ryb dopuszczonej do połowu. To sprawia, że łowi się tego śledzia za dużo i stado nie nadąża się odradzać. Ten problem dotyczy nie tylko śledzia, na przykład makrela atlantycka jest w dramatycznym stanie. Naukowcy doradzają obniżenie połowów o ponad 70 proc. w 2026 roku, co też jest niestety konsekwencją błędnych decyzji politycznych, które przez lata zapadały* – podkreśla Marta Kalinowska.

Z analizy organizacji wynika, że na potrzeby polskiego rynku ryb w zupełności wystarczają zasoby śledzia z certyfikowanych, zrównoważonych źródeł, w tym m.in. z Islandii, Morza Północnego, Zatoki Botnickiej i Ryskiej. Mimo to wielu polskich przetwórców wciąż korzysta z surowca pochodzącego z przełowionych lub nieodpowiednio zarządzanych łowisk.

– *Nie warto czekać na decyzje polityków, które, jak widzimy, nie zapadają. Jest to również odpowiedzialność całej branży ryb i owoców morza, zarówno przetwórców, jak i sieci handlowych. W dużej mierze to od nich zależy, jaki śledź znajdzie się w opakowanych produktach czy puszkach* – uważa ekspertka MSC. – *Aby odbudować stada śledzia, najlepiej wybierać takiego, co do którego mamy pewność, że pochodzi ze zrównoważonych połowów. Tutaj z pomocą przychodzi certyfikat MSC, który daje pewność konsumentom, że ten śledź jest łowiony w taki sposób, który nie zagraża jego odradzaniu się w przyszłości.*

Brak porozumienia w sprawie podziału kwot doprowadził w 2020 roku do zawieszenia, a w konsekwencji do utraty certyfikatów MSC dla wszystkich certyfikowanych rybołówstw makreli, śledzia atlantycko-skandynawskiego i błękitka z północno-wschodniego Atlantyku. Na skutek tego w ciągu ostatnich pięciu lat liczba produktów śledziowych z certyfikatem MSC w polskich sklepach zmniejszyła się o blisko 70 proc. W 2020 roku amatorzy śledzi mogli wybierać spośród niemal 200 różnych produktów z niebieskim znakiem MSC, obecnie jest ich ponad 50, co stanowi tylko kilka procent całego wolumenu śledzia na rynku. Dla porównania w Niemczech co drugi produkt ze śledzia ma certyfikat MSC, a w Finlandii dwie z trzech największych sieci handlowych zobowiązały się do tego, że wszystkie produkty śledziowe w ich ofercie będą pochodzić ze zrównoważonych połowów.

– *Przykłady z Europy Zachodniej pokazują, że można się przestawić na surowiec, który pochodzi ze zrównoważonych połowów. Apelujemy więc do producentów i firm przetwórczych, a także sieci handlowych i konsumentów, by sięgali po śledzia pochodzącego ze zrównoważonych połowów. Najbardziej odpowiedzialne sieci handlowe w Polsce, takie jak Lidl, Aldi czy Kaufland, posiadają w swojej ofercie produkty ze śledzia z certyfikatem MSC. Również firmy przetwórcze, takie jak Mirko czy Seko, oferują w swoich markach certyfikowane produkty ze śledzia. Bardzo nas to cieszy i zachęcamy inne firmy, by szły za tym przykładem* – mówi Marta Kalinowska.

Badania Marine Stewardship Council wskazują, że ponad połowa Polaków nie wie, które populacje śledzi pochodzą ze zrównoważonych połowów. Trzy czwarte zapewnia jednak, że gdyby miało co do tego pewność, chętniej wybierałoby produkty śledziowe. Konsumenci deklarują również, że byliby w stanie zapłacić więcej za te certyfikowane.

– *W związku z tym, wychodząc naprzeciw potrzebom polskich konsumentów, opublikowaliśmy na naszej stronie internetowej msc.org/pl listę aktualnie dostępnych produktów śledziowych z certyfikatem MSC, które można znaleźć na półkach sklepowych w naszym kraju* – informuje country manager na Polskę i Europę Centralną w Marine Stewardship Council.

eprasa.pl 4f55b6c97f

OGŁOSZENIA DROBNE

USŁUGI

Naprawa: kuchnie gazowo- elektryczne, lodówki, zmywarki, witryny, lady, pralki automatyczne wirnikowe, wirówki, instalacje elektryczne tel. 506-655-874

Instalacje woda- gaz-CO montaż piecy gazowych 601-740-919

Ekspertyzy sprzętu AGD po burzy 506-655-874

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

PRANIE kanap, dywanów tel. 504-369-534

Instalacje- Anteny, domofony, kamery, alarmy, napędy do bram 513-960-318

Boisz się kontroli w sypialni?
WYNAJMIJ ADRES FIRMOWY!
w START-up Cafe

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

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



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

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

SKŁAD OPAŁU

DAREX PHU

WĘGIEL
W SPRZEDAŻY

Myszków
ul.Kopernika 5

tel. 34/313 13 57
tel. 604-409-779

- PELET
- MIAŁ
- ORZECH
- KOSTKA
- EKO GROSZEK

1150zł/tona!

PAKOWANY LUB LUZEM

W obrębie 20 km od 2 ton transport- GRATIS!

USŁUGI BUDOWLANE

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

AZBEST demontaż i utylizacja 791-973-030

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

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

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

Wykończenia wnętrz, płytki, gipsowanie, malowanie tel. 507-467-009

Gładzie, malowanie 600-165-989

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

Wykonuję Audyty Energetyczne do Programu „Czyste Powietrze" i Świadectwa Energetyczne 691-298-811

DOCIEPLENIA budynków. 881-444-221 534-611-091

USŁUGI BUDOWLANE, PRACE REMONTOWE I WYKOŃCZENIOWE. TEL. 730-558-666

Pokrycia dachowe, elewacje budynków, docieplenia, więźby dachowe. Usługi ogólnobudowlane! Towar na zamówienie z rabatem! Blacharstwo Budowlane Jarosław Piwowarczyk 739-011-773

USŁUGI W ZAKRESIE WYKONYWANIA PROJEKTÓW BUDOWLANYCH, EKSPERTYZY, KIEROWNIK BUDOWY, INSPEKTOR NADZORU INWESTORSKIEGO. TEL. 570-939-650

Usługi malarskie - wewnątrz pomieszczeń. Zapraszam. Tel. 782-622-089.

DOM i OGRÓD

DAREX PHU

KIEROWCĘ C +E
zatrudnimy **na skoczka**
Na miejscu do 100 km od Myszkowa
oraz dorywczo na Norwegię

tel. 34 313 13 57, 604-409-779

Sprzedam drewno łupane liściaste i iglaste cena od 200 zł 661-050-665

Sprzedam drewno opałowe tel. 518-228-578

DREWNO KOMINKOWE SUCHE, BRYKIET RUF. MOŻLIWOŚĆ TRANSPORTU. TEL 669-989-912

DAM PRACĘ

Zatrudnię murarzy i pomocników tel. 530-922-313

Przyjmę do prac ogólnobudowlanych, dociepleniowych, brukarskich, wykończeniowych. Atrakcyjne warunki. Ubezpieczenie. Praca cały rok. tel. 797-727-171

Zatrudnię kierowcę wywrotki 6/4. Atrakcyjne warunki. Ubezpieczenie. Praca cały rok. tel. 797-727-171

Zatrudnię kierowcę/operatora podnośnika koszowego, pow.3,5t. Praca stała, atrakcyjne warunki, ubezpieczenie. Wymagane aktualne prawo jazdy oraz uprawnienia UDT, tel. 508-830-837

Zatrudnię spawacza/montera do spawania kontenerów tel. 504-788-027

SPRZEDAM

Sprzedam pralkę Światowit 506-655-874

Sprzedam pralki automatyczne oraz lodówki używane tel. 506-655-874

Maszynę do szycia Łucznik nowa, piec grzewczy, kuchnie włoską na gaz z butli, kask narciarski 796-409-833

Sprzedam tanio stół kuchenny rozsuwany oraz 6 krzeseł i dwa taborety, wersalkę amerykankę i maszyna do szycia Łucznik tel. 692-338-992

SPRZEDAM AGREGAT PRĄDOTWÓRCZY 220380 CENA 2500 ZŁ TEL. 660-714-204

MASZYNY I URZĄDZENIA SPRZEDAM

Silniki elektryczne, wałki do piły tarczowej. 606-154-958

NIERUCHOMOŚĆ- DO WYNAJĘCIA

Noclegi pracownicze tel. 515-626-484

Wynajmę M2 w Myszkowie parter tel. 532-839-563, 739-609-497

NIERUCHOMOŚĆ- SPRZEDAM

Dwie działki małe po 1300 mkw w Żarkach-Letnisko sprzedam lub zamienię na pokój z kuchnią w Myszkowie. 574-288-684

NIERUCHOMOŚĆ- KUPIĘ

Mieszkanie kupię, ewentualnie działkę lub dom. Może być udział w nieruchomości. Z każdym problemem prawnym lub technicznym. 667-905-628

MOTORYZACJA

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

AUTO- SPRZEDAM

SPRZEDAŻ POKRYĆ DACHOWYCH



Kompleksowe pokrycia dachowe
tel. 739 011 775
Myszków ul. Dworska 69

PORECO



Gminna Spółka PORECO Sp. z o.o. oferuje pakiet usług samochodem specjalistycznym WUKO:
- czyszczenie kanalizacji sanitarnej i deszczowej
- udrażnianie przyłączy i studzienek
- usługi asenizacyjne na terenie Gminy Poraj (także z przydomowych oczysz. ścieków)

„PORECO" sp. z o.o.
42-360 Poraj, ul. Górnicza 21
34/3147654
668 430 259
biuro@poreco.pl
www. poreco.pl



eprasa.pl 4f55b6c97f

Opel Corsa 5 drzwi, 1,4 benzyna, przebieg 37 tys. km, czarna, kupiony w salonie 2019r, tel. 694-168-319

AUTO- MOTO CZĘŚCI- SPRZEDAM

Zimowe: 235/65/R18 Hankook. Używane 1 sezon, jak nowe. Były założone na Alfa Romeo Stelvio. 250 zł szt, 1000 zł za 4. tel 602-514-030

Opony zimowe 13,14,15,16,17,18"- używane tel. 669-842-245

SPRZEDAM MASZYNY ROLNICZE

Ciągnik C-360 sprzedam tel. 531-895-772.

ROLNICTWO

Zboże 791-963-505.

Sprzedam siano, potraw w kostkach, pszenica tel. 885-804-369.

WAŻNE TELEFONY
Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym- TEL. 800 702 222

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży - 116 111

Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie Niebieska Linia TEL. 800 120 002
Numer Aborcji Bez Granic TEL. 22 29 22 597

Fundacja FEDERA - FEDERA to fundacja, która walczy o równe i sprawiedliwe prawa do decydowania o swoim ciele i zdrowiu seksualnym oraz dostęp do informacji i usług związanych z ant koncepcją, aborcją, ciążą oraz porodem tel. 22 635 93 95

Wprowadzenie numeru alarmowego 112 nie wyłączyło pozostałych numerów alarmowych do służb ratunkowych: 997 - Policja, 998 - Państwowa Straż Pożarna, 999 - Państwowe Ratownictwo Medyczne

Straż Miejska i Zarządzanie Kryzysowe Myszków tel. tel. 34 313-21-42

Straż Miejska i Zarządzanie Kryzysowe Zawiercie tel. 32 49 41 218 wew.119

Ziemniaki winieta oraz lawenda 1,20/kg,transport gratis! 730-926-550.

Owies, jęczmień.506-519-131.

USŁUGI FINANSOWE

Pomoc w kompletowaniu i złożeniu dokumentów emerytury, kapitału początkowego z ZUS, KRUS tel. 693-145-999.

MATRYMONIALNE

Kawaler 50+, bez zobowiązań, pracujący i zmotoryzowany. Pozna miłą panią 45-50 lat, średniego wzrostu. Mile widziane zdjęcie. Cel: poważny związek. Listy proszę kierować na adres mailowy mateo971@interia.pl.

Pan lat 55 stanu wolnego pozna panią w celu stałego związku tel. 608-480-589.



Gazeta Myszkowska i Kurier Zawierciański w prenumeracie cyfrowej!
wejdź na eprasa.pl









eprasa.pl 4f55b6c97f

Prezydent Miasta **Anna Nemś** wraz z Pełnomocnikiem ds. osób z niepełnosprawnością **Grzegorzem Krasowskim** zapraszają na wydarzenie:

POKONAĆ BARIERY

Razem możemy więcej

SALA WIDOWISKOWA MOK ZAWIERCIE

4 grudnia 2025 godz. 17:00

DARMOWE WEJŚCIÓWKI DOSTĘPNE W KASIE MOK (LICZBA MIEJSC OGRANICZONA)









W programie występ uczniów Zespołu Szkół Specjalnych im. M. Grzegorzewskiej oraz Przedszkola integracyjnego nr 3 w Zawierciu

Wydarzenie poprowadzi: **Gabriela Kaczyńska**

Sponsorzy

"Iglo" Sp. z o.o.
Hurtownia Lodów i Mrożonek,
Edmund Zygmański

eprasa.pl 4f55b6c97f

Grzanki z jesiennymi dodatkami- rozgrzewające, kremowe i pełne smaku

Jesień to pora roku, która jak żadna inna sprzyja kulinarnym powrotom do prostoty. Chłodniejsze poranki i coraz krótsze dni sprawiają, że chętniej sięgamy po dania ciepłe, aromatyczne i rozgrzewające. W tym czasie nawet najzwyklejszy kawałek chleba może zmienić się w coś wyjątkowego – wystarczy odrobina wyobraźni i kilka składników, by stworzyć danie, które karmi i koi. Tak właśnie działają grzanki – chrupiące, złociste, pełne jesiennych smaków i cudownie prostych połączeń.

Grzanki to klasyka, która nigdy nie wychodzi z mody. W swojej podstawowej formie są niezwykle uniwersalne – mogą być przystawką, lekkim lunchem, dodatkiem do zupy lub pełnoprawnym daniem na kolację. Wystarczy kilka minut w piekarniku lub na patelni, a zwykły chleb nabiera zupełnie nowego charakteru: chrupiąca skórka, miękki środek i rozpływający się ser tworzą połączenie, które trudno przebić.



Jesienny urok prostoty

Jesienią grzanki stają się szczególnie kuszące. To właśnie teraz mamy pod ręką całą gamę dodatków, które pasują do ich rustykalnego charakteru – soczyste jabłka, gruszki, orzechy, dynię, karmelizowaną cebulę czy grzyby. Ich naturalna słodycz i głęboki aromat pięknie łączą się z kremowym, delikatnie słonawym smakiem żółtego sera.

Ser żółty w tym kontekście jest nie do przecenienia – nadaje potrawie kremowości, spaja smaki, a po roztopieniu otula dodatki aksamitną warstwą. Jak mówi Ewa Polińska z MSM Mońki: „Gatunek i smak sera żółtego zależą przede wszystkim od wykorzystywanych surowców i procesu produkcji. To właśnie te czynniki decydują o jego niepowtarzalnym charakterze i wszechstronności w kuchni.”

Nic dziwnego, że właśnie sery – takie jak Aldamer czy Gouda – tak często pojawiają się w przepisach jesiennych. Ich łagodny, lekko słodkawy smak doskonale komponuje się zarówno z dodatkami słonymi, jak i słodkimi. Ewa Polińska dodaje: „W naszym asortymencie największym uznaniem cieszy się ser Aldamer. Jego delikatnie słodkawy smak i elastyczna struktura sprawiają, że świetnie sprawdza się w ciepłych daniach – od zapiekanek po grzanki.”

Grzanki na słono i na słodko

To właśnie wszechstronność sera sprawia, że grzanki mogą przybierać różne oblicza. W wersji słonej znakomicie smakują z pieczoną dynią, cebulą karmelizowaną w miodzie, podsmażonymi grzybami lub plastrami szynki parmeńskiej. Można je podać z odrobiną tymianku czy rozmarynu – zioła wspaniale podbijają głębię sera, a całość nabiera aromatu jesiennego lasu.

W wersji słodkiej warto sięgnąć po jabłka, gruszki, figi czy nawet śliwki. Wystarczy połączyć je z miodem, masłem i delikatnie roztopionym serem, by stworzyć coś niezwykle zmysłowego – deser, który nie jest przesłodzony, a przy tym pozostaje sycący i rozgrzewający. To duet, który łączy w sobie dwa światy: słodycz owoców i wytrawną głębię sera.

Przepis: Grzanki z serem żółtym, jabłkiem i miodem

To połączenie, które idealnie oddaje ducha jesieni – ciepłe, aromatyczne i zaskakująco harmonijne. Chrupiąca bagietka, delikatny ser, soczyste jabłko i kropla miodu tworzą zestawienie, które zachwyca prostotą i elegancją.

Składniki (na 2 porcje):
4 kromki pieczywa (np. pszenna bagietka lub chleb wiejski)
100 g sera żółtego (np. Aldamer MSM Mońki)
1 duże jabłko (najlepiej lekko kwaskowate)
1 łyżka masła
1 łyżeczka miodu
kilka listków świeżego tymianku lub mięty
szczypta cynamonu (opcjonalnie)

Przygotowanie:

Jabłko pokrój w cienkie plasterki i podsmaż na maśle przez 2–3 minuty, aż lekko zmięknie i zacznie się karmelizować. W tym czasie ułóż kromki chleba na blasze, posmaruj cienko masłem i połóż na każdej kilka plasterków sera. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 200 °C na około 5 minut, aż ser zacznie się topić. Następnie ułóż na wierzchu ciepłe plasterki jabłka, skrop miodem i – jeśli lubisz – oprósz delikatnie cynamonem. Całość możesz udekorować listkami tymianku lub mięty.

Grzanki najlepiej smakują na ciepło, gdy ser jest jeszcze miękki, a jabłka soczyste i lekko miodowe. To idealna przekąska na jesienny wieczór – szybka w przygotowaniu, pachnąca domem i pełna harmonijnych smaków.

Jesienne grzanki to kwintesencja prostoty i ciepła. Łączą chrupkość, kremowość i aromat sezonowych składników w sposób, który działa nie tylko na kubki smakowe, ale i na emocje. Wystarczy kilka minut i odrobina sera żółtego, by stworzyć danie, które rozgrzewa ciało i duszę – dokładnie tak, jak powinno smakować domowe szczęście.



Czy nasze jelita lubią kawę?

Każdy, kto boryka się z chorobą refluksową lub innymi zaburzeniami żołądkowo-jelitowymi, na pewno słyszał sugestię, że powinien unikać kawy. Okazuje się jednak, że opinie o szkodliwym wpływie tego napoju na układ pokarmowy nie znajdują potwierdzenia w badaniach naukowych. Co więcej, kawa może wręcz wspierać pracę przewodu pokarmowego i działać pozytywnie na różnorodność mikroflory naszych jelit. A jeśli nasze jelita czują się dobrze, my też! Sprawdźmy, jak to działa!

Oś jelitowo-mózgowa, czyli o tym, jak układ pokarmowy „rozmawia” z nerwowym

Zakończenia układu nerwowego mieszczące się w układzie pokarmowym odbierają sygnały wytwarzane przez bakterie jelitowe. Przekazują one do mózgu informacje na temat trawienia czy perystaltyki jelit, służąc regulacji tych procesów. Gdy z kolei dużo się dzieje w naszej głowie – przeżywamy silne emocje albo czymś się martwimy – nasz układ pokarmowy również to odczuwa. Mówi się wtedy, że czujemy „węzeł” w brzuch. Jak wyjaśnia prof. Ewa Stachowska z Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie, specjalistka z dziedziny żywienia człowieka, w rozmowie z programem „Kawa i zdrowie”, „dzieje się tak za sprawą hormonu stresu, kortyzolu, który ma wpływ regulujący na skład bakterii jelitowych”.



Co jeść, żeby jelitom żyło się dobrze?

Jak zauważa prof. Stachowska, składniki naszej diety mogą mieć istotny wpływ na jakość komunikacji mózg-jelita: „Nasz pokarm jest jedną z fizjologicznych składowych, który pełni dla bakterii funkcję regulacyjną. Jeśli jemy mądrze, wspieramy rozwój tych mikroorganizmów, których końcowe metabolity służą naszemu zdrowiu”. W takim mądrym żywieniu, najbardziej korzystnym dla mikrobioty jelitowej, specjalistka zaleca największy udział żywności pochodzenia roślinnego, zapewniającej dużą podaż błonnika, mniejszą zawartość produktów pochodzenia zwierzęcego i marginalną ilość pokarmów wysokoprzetworzonych. Według prof. Stachowskiej pomocne może być też stosowanie reguły 3 P, mówiącej o tym, że w diecie powinny znajdować się produkty probiotyczne, prebiotyczne i związki polifenolowe.

Kawa jako prebiotyk i źródło błonnika

Wśród elementów codziennej diety, które spełniają założenia reguły 3 P, prof. Stachowska wymienia m.in. kiszonki, kefiry, fermentowane soki (czyli żywność probiotyczną), warzywa, owoce i pełnoziarniste pieczywo, będące źródłem błonnika, a także kawę, herbatę i kakao, bogate w polifenole, regulujące liczbę wolnych rodników. Kawa, z uwagi na zawartość włókien, czyli błonnika, jest zaliczana również do grupy prebiotyków. Specjalistka tłumaczy, jakie korzyści wynikają z tego połączenia: „Kawa będąc reprezentantem dwóch P, polifenoli i prebiotyków, wspiera różnorodność i równocenność bakterii. Szczególnie dobrze działa na prawidłową liczebność gatunków Lactobacillus i Bifidobacterium, które produkują m.in. cząsteczki o charakterze neurokompetentnym. Przyczynia się również do tego, że nie namnażają się bakterie patogenne, niektóre Clostridium i Enterococcus. Kawa ma więc działanie tonizujące – sprawia, że człowiek czuje się dobrze”.

Nie tylko mikrobiom

Okazuje się, że w kontekście zdrowia układu pokarmowego kawa może służyć nie tylko bakteriom jelitowym. Prof. Stachowska podaje przykład stosowania tego napoju po operacjach brzusznych, np. po resekcji jelita grubego czy cesarskim cięciu, w celu w przywróceniu funkcji jelit, porażonych lekami stosowanymi podczas zabiegu. Badania udowodniły, że kawa nie wywołuje chorób przewodu pokarmowego (niesłusznie łączy się ją z refluksem czy wrzodami żołądka), nie zwiększa ryzyka ich wystąpienia, a w niektórych przypadkach może działać profilaktycznie i ochronnie. Wykazano, że picie kawy w umiarkowanych ilościach (3 do 5 filiżanek dziennie) może przyczyniać się do niższego ryzyka zachorowania na nowotwór, zwłóknienie i marskość wątroby.

Materiały źródłowe:

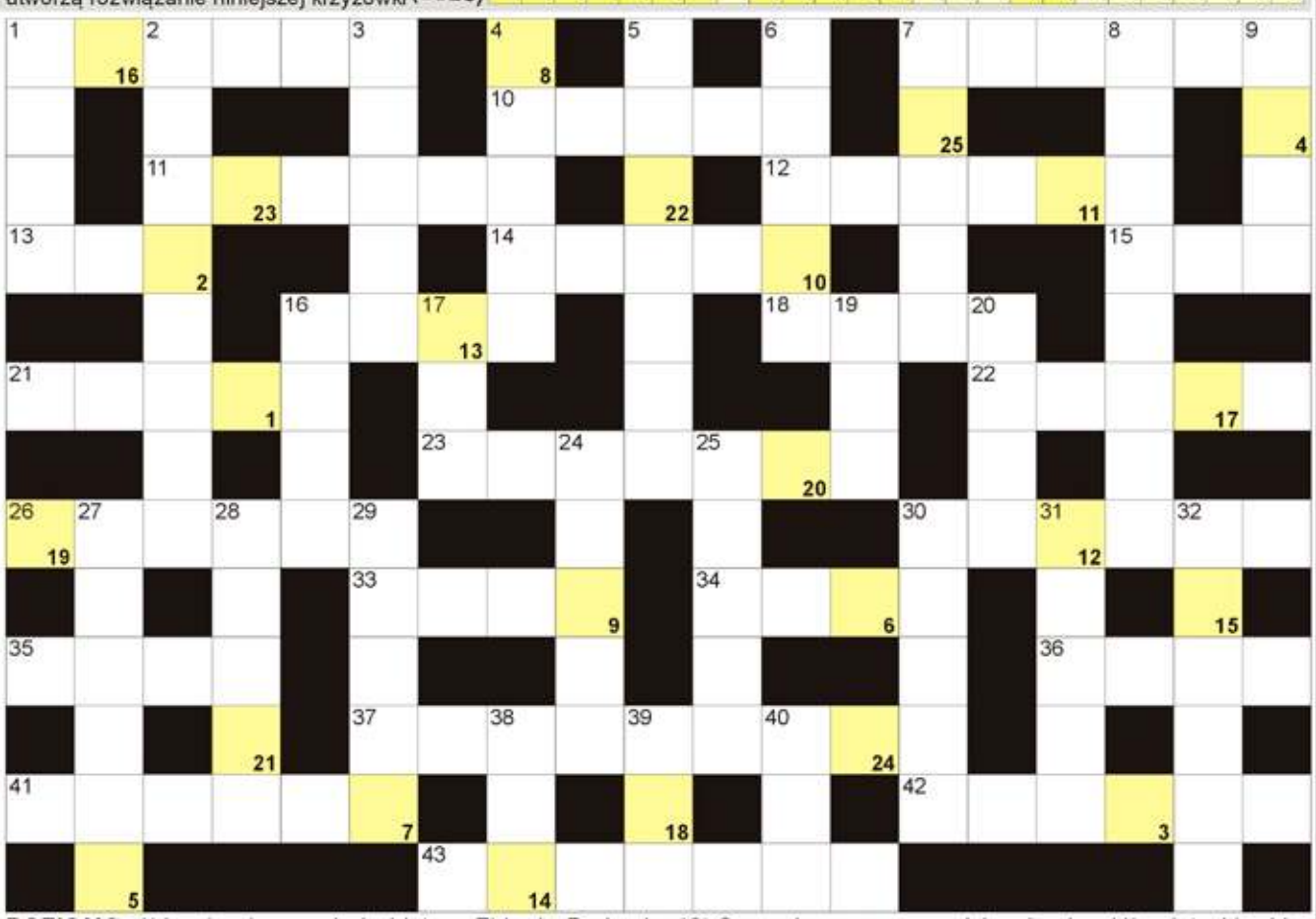
· Kawa a zdrowie układu pokarmowego: https://kawaizdrowie.pl/pl/kawa-i-zdrowie/kawa-a-zdrowie-ukladu-pokarmowego

· Utrzymuj jelita w równowadze! Pomoże ci w tym kawa, rozmowa z profesor Ewą Stachowską, specjalistą z dziedziny żywienia człowieka, kierującą obecnie Zakładem Żywienia Człowieka i Metabolomiki Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie: https://kawaizdrowie.pl/pl/o-projekcie/dla-mediow/utrzymuj-jelita-w-rownowadze-pomoze-ci-w-tym-kawa

eprasa.pl 4f55b6c97f

KRZYŻÓWKA z HASŁEM Nr 47 (2025)

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 25 utworzą rozwiązanie niniejszej krzyżówki



POZIOMO: 1) kawiarniany mebel z blatem; 7) kraj z Brukselą; 10) Orzeszkowa, znana polska pisarka; 11) azjatycki cyklon tropikalny; 12) Niemcy, Brazylijczycy i Czesi; 13) bywają koszmarami; 14) mocny, rzęsisty deszcz; 15) zakład zajmujący się emeryturami; 16) symbol dodawania; 18) wygodny strój dla sportowca; 21) węgierka w sadzie; 22) japońska marka samochodu; 23) kolanka lub wstążki na talerzu; 26) niejedna na choince; 30) drzewko na choinkę; 33) różnica zdań, kłótnia; 34) rzeka w Portadown; 35) steruje się nim łódką; 36) stolica Jemenu; 37) odszkodowania wojenne; 41) tulipany i żonkile; 42) płynie przez Waranasi; 43) na niej pola i warcaby.

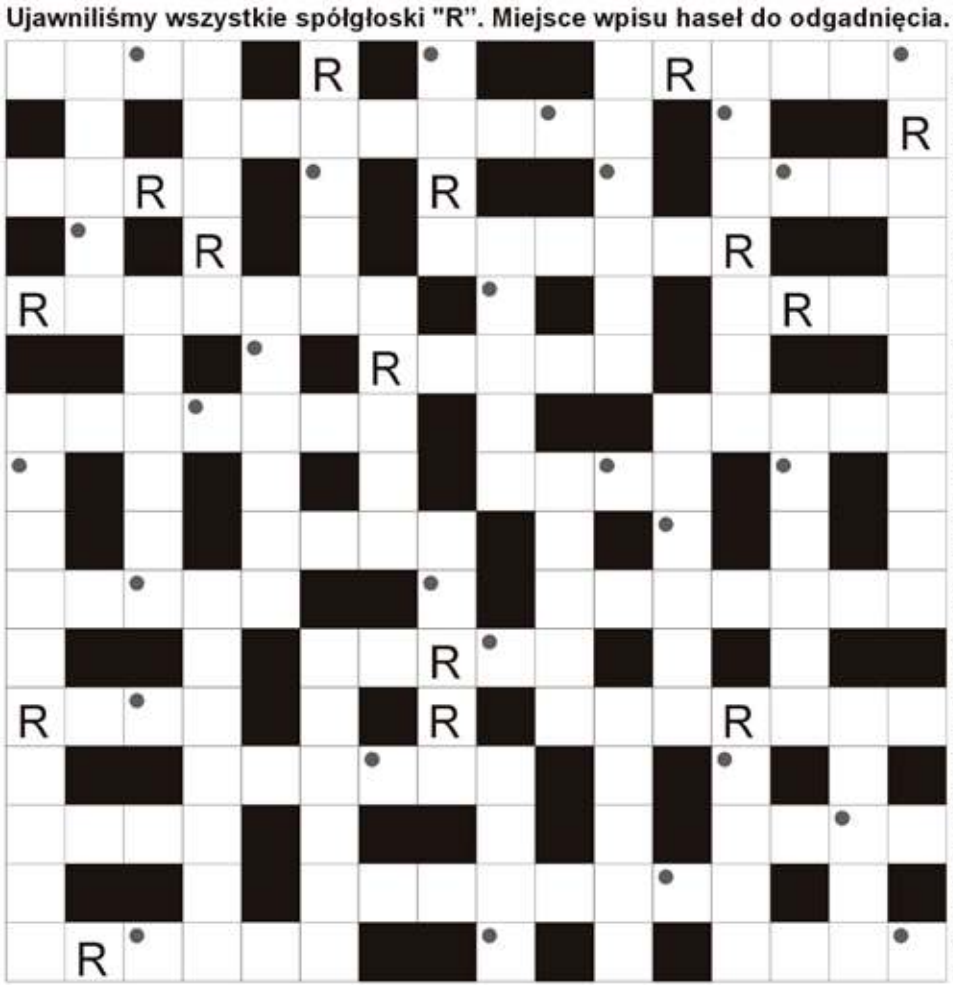
PIONOWO: 1) inaczej lista, rejestr; 2) przeciwieństwo pesymizmu; 3) duża szklanka na piwo; 4) druga planeta od słońca; 5) jej stolicą jest Monrovia; 6) pierwiastek V; 7) wiosenne z piorunami; 8) myszy, nutrie i wiewiórki; 9) dawny grecki bóg wojny; 16) miejska oaza zieleni z alejkami; 17) miasto Alberta Einsteina; 19) rzeka w Bazylei; 20) George Bernard, napisał "Pigmaliona"; 24) pokarm dla zwierząt; 25) mała złota w akwarium; 27) stolica Kanady; 28) Mjanma inaczej; 29) "marcinki" wśród kwiatów; 30) pada zimą; 31) Henrik, autor dramatów "Nora" i " Dzika kaczka"; 32) garnek z rączką; 38) partia Kosiniaka-Kamysza; 39) Ronald w skrócie; 40) Cs dla chemika.



JOLKA z HASŁEM Nr 47 (2025)

Litery z pól z kropką czytane rzędami, utworzą rozwiązanie:

Ujawniliśmy wszystkie spółgłoski "R". Miejsce wpisu haseł do odgadnięcia.



Utleniona do przemywania ran; główna strona monety; był nim Stańczyk; tkanina w prążki na spodnie; Sampras, były tenisista; zwierzę z garbem; Potter, bohater książek J.K. Rowling; dzielnica, region miasta; stan w USA z Salem; rezerwa na czarną godzinę; sędzia przed nominacją; Thomas Alva, opatentował żarówkę; kuzyn żyrafy o pasiastych nogach; "Stara ...", powieść Kraszewskiego; Mars lub Ziemia; kraj z Naypyidaw; "... posłów greckich" Kochanowskiego; czytanki dla najmłodszych; rzeka w Aarau; zwyczajna to żołędziówka, ptak; popularny afrykański bęben; inaczej artyzm, mistrzostwo wykonania; trójnóg pod kamerą; wdowia lub chorobowa z Zus; George, były prezydent USA; hobby z łowieniem; ksiądz z "Pana Tadeusza" Mickiewicza; siwy na głowie; Gunter, napisał "Blaszany bębenek"; Parlament Szwecji; większy kuzyn kuropatwy; poetycki utwór miłosny; rzeka we Florencji; kontynent z Wietnamem; płynie przez Zbąszyń; antonim drogiego; stolica Alaski; fartuchy lekarskie inaczej; krwawa zemsta, odwet; długoterminowa dzierżawa maszyn; kończyna wyciągana na zgodę; ciemieniowe i ogonowe ludzi; Łopuchina, żona Piotra I Wielkiego; paragon potocznie; i węch, i smak; kopczyki ziemi na działce.

Sprawdź się w Naszym SUDOKU:

Wypełnij poniższe diagram 9×9 w taki sposób, aby w każdym wierszu, w każdej kolumnie oraz w każdym z dziewięciu pogrubionych kwadratów 3×3 znalazło się po jednej cyfrze od 1 do 9:

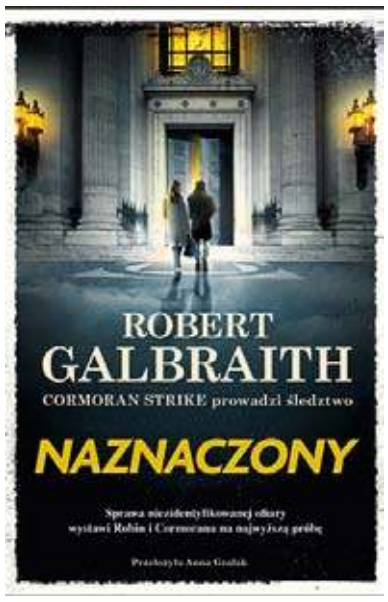
5		3	2			1		
		6			7	8		2
1			3			7		5
3	5	1			2		8	4
		7		4		6	1	
4	6		8		1			
					8	5	6	1
		2	4	1	5		7	
8		5		6				

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

WYKREŚLANKA: poniżej ukryliśmy 25 wyrazów powiązanych z muzyką. Wykreśl je od góry do dołu, od lewej do prawej i na ukos: rytm, nuty, takt, jazz, akord, utwory, piosenka, pauzy, gama, batuta, dyrygent, sala, scena, echo, etiuda, kwintet, oktet, płyta, tony, głos, skala, fraza, motyw, klucz, duet.

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

eprasa.pl 4f55b6c97f



Robert Galbraith
Naznaczony
Wydawnictwo Dolnośląskie

Sprawa niezidentyfikowanej ofiary wystawi Robin i Cormorana na najwyższą próbę

Do kogo należą okaleczone zwłoki znalezione w skarbcu sklepu ze srebrem? Policja twierdzi, że zna tożsamość ofiary. Tymczasem kobieta, która zgłasza się do Agencji Detektywistycznej Strike i Ellacott, jest przekonana, że to ciało jej chłopaka, który zniknął, zostawiając ją z niemowlęciem. Prosi o pomoc w potwierdzeniu jego tożsamości. Początkowo Cormoran nie chce przyjąć zlecenia, ale zmienia zdanie, gdy orientuje się, że śledztwo może mu pomóc zbliżyć się do Robin.

Fakt, że sklep specjalizuje się w srebrnych wyrobach masońskich, wnosi do sprawy nowe, tajemnicze wątki. Ponadto okazuje się, że do profilu ofiary pasuje kilku zaginionych mężczyzn.

Dochodzenie staje się równie skomplikowane, co relacja Cormorana z Robin. Kobieta wydaje się coraz bardziej zaangażowana w związek ze swoim obecnym chłopakiem, a Strike dojrzewa do wyznania jej swoich uczuć.



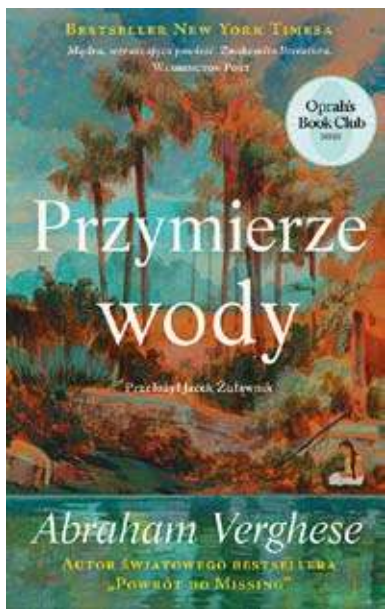
Rzeka lodu
Ariel Lawhon
Wydawnictwo Poznańskie

ŚWIATOWY BESTSELLER WRESZCIE W POLSCE

Rok 1789. W zamarzniętej rzece Kennebec znaleziono zwłoki mężczyzny. Na miejsce zbrodni zostaje wezwana miejscowa akuszerka i uzdrowicielka Martha Ballard, aby zbadać ciało i ustalić przyczynę śmierci.

Jej pamiętnik to zapis wszystkich narodzin i śmierci, przestępstw i katastrof rozgrywających się w hermetycznej społeczności Hallowell. Kilka miesięcy wcześniej Martha badała sprawę domniemanego przestępstwa popełnionego przez dwóch małomiasteczkowych notabli –martwy mężczyzna był jednym z nich. Jednak gdy miejscowy lekarz podważa wyniki śledztwa Marthy, kobieta zmuszona jest samodzielnie dociekać prawdy o wstrząsającym morderstwie. I musi do niej dotrzeć, nim skończy się zima.

Powieść Ariel Lawhon „Rzeka lodu", to pełna napięcia i wzruszająca historia o niezwykłej kobiecie, która pozostawiła po sobie niebagatelną spuściznę, a mimo to do dziś pozostaje niemal zapomniana.



Abraham Verghese
Przymierze wody
Wydawnictwo Książnica

NAGRODA GOLDEN POPPY W KATEGORII BELETRYSTYKA

Osadzona w realiach południowych Indii olśniewająca rozmachem opowieść o miłości, wierze i medycynie. Losy trzech pokoleń rodziny poszukującej rozwiązania pewnej osobliwej zagadki…

W malowniczej krainie – Kerali na Wybrzeżu Malabarskim – mieszka rodzina, nad którą ciąży fatum: w każdym pokoleniu co najmniej jedna osoba traci życie wskutek utonięcia. Problem w tym, że w Kerali woda jest wszechobecna… Na początku XX wieku dwunastoletnia dziewczynka ze społeczności chrześcijan Świętego Tomasza zostaje wydana za mąż. Opuszcza rodzinny dom i płynie łodzią na ślub, by poznać czterdziestoletniego mężczyznę, który zostanie jej mężem. To wydarzenie wyznacza nowy początek w życiu młodej dziewczyny, przyszłej matki rodu, Wielkiej Ammachi. Będzie ona świadkiem niezwykłych przemian, doświadczy radości i sukcesów, ale też straty i głębokiego bólu. Siłę dadzą jej wiara i miłość.

Powieść Abrahama Verghese to sugestywny obraz Indii minionej epoki i refleksja na temat upływającego czasu. Pean na cześć postępu medycyny, pochwała człowieczeństwa oraz pełne pokory świadectwo trudów dawnego pokolenia.

Po mistrzowsku opowiedziana historia pełna głębokich emocji i subtelnego humoru. Jedna z najbardziej przejmujących powieści ostatnich lat.

KINO MOK ZAWIERCIE

28.11 piątek
15:00 DOM DOBRY
16:00 ZWIERZOGRÓD 2
18:00 ZWIERZOGRÓD 2
20:00 MINISTRANCI
17:00 TEŚCIOWIE 3- W Ramach XXVII PRZEGLĄDU POLSKIEGO FILMU FABULARNEGO
19:00 CHOPIN, CHOPIN!
29.11 sobota
12:00 DOM DOBRY
14:00 ZWIERZOGRÓD 2
16:00 ZWIERZOGRÓD 2
18:00 ZWIERZOGRÓD 2
20:00 MINISTRANCI BILET W Ramach XXVII PRZEGLĄDU POLSKIEGO FILMU FABULARNEGO
30.11 niedziela
12:00 DOM DOBRY
14:00 ZWIERZOGRÓD 2
16:00 ZWIERZOGRÓD 2
18:00 ZWIERZOGRÓD 2
20:00 MINISTRANCI
GRUDZIEŃ
01.12. poniedziałek
16:00 ZWIERZOGRÓD 2
17:00 DZIEWCZYNA Z IGŁĄ BILET W Ramach XXVII PRZEGLĄDU POLSKIEGO FILMU FABULARNEGO
18:00 ZWIERZOGRÓD 2
19:00 NIEPRZYJACIEL BILET W Ramach XXVII PRZEGLĄDU POLSKIEGO FILMU FABULARNEGO
20:00 MINISTRANCI
02.12. wtorek
16:00 ZWIERZOGRÓD 2
17:00 INNEGO KOŃCA NIE BĘDZIE W Ramach XXVII PRZEGLĄDU POLSKIEGO FILMU FABULARNEGO
18:00 ZWIERZOGRÓD 2
19:00 SKRZYŻOWANIE BILET W Ramach XXVII PRZEGLĄDU POLSKIEGO FILMU FABULARNEGO
20:00 MINISTRANCI
03.12. środa
16:00 ZWIERZOGRÓD 2
17:00 PANI OD POLSKIEGO W Ramach XXVII PRZEGLĄDU POLSKIEGO FILMU FABULARNEGO
18:00 ZWIERZOGRÓD 2
19:00 FRANZ KAFKA W Ramach XXVII PRZEGLĄDU POLSKIEGO FILMU FABULARNEGO
20:00 MINISTRANCI
https://www.mok.pl

KINO MOK MYSZKÓW

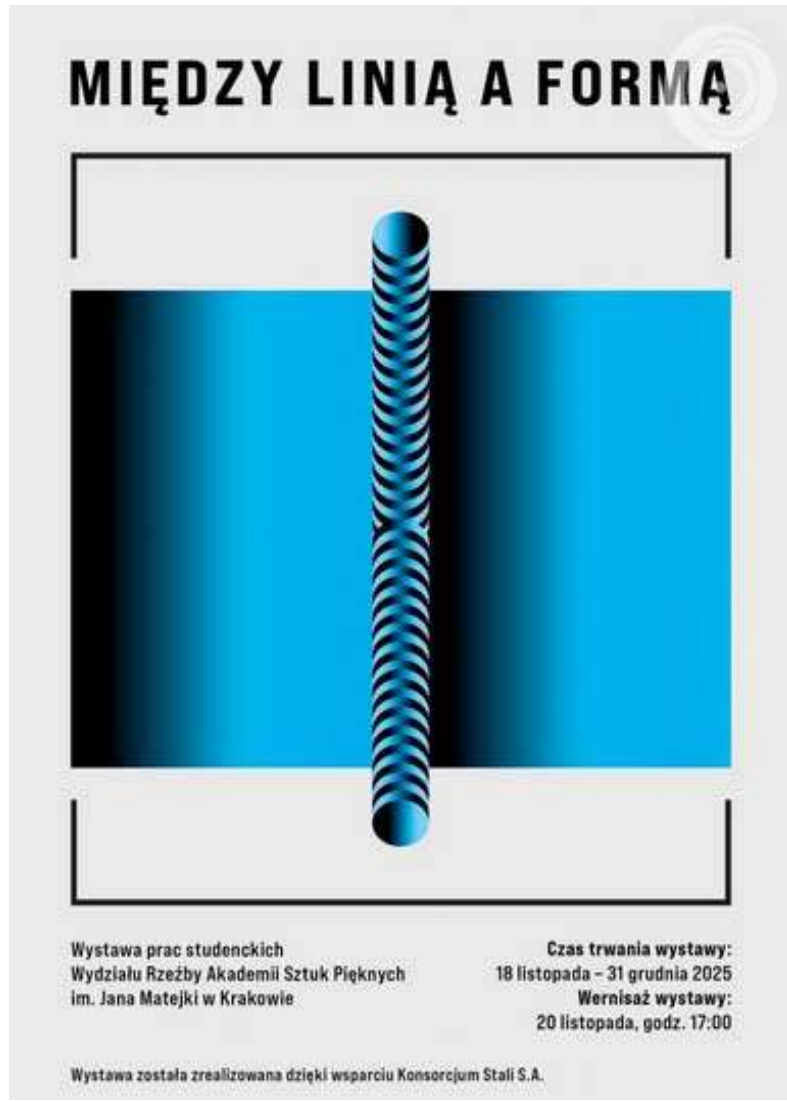
MINISTRANCI - 28 lis 2025 - 30 lis 2025 - 18:00



Brat Polska 2025 Dramat

OBSADA: Agnieszka Grochowska, Julian Świeżewski, Tomasz Schuchardt,

Poruszająca opowieść o kobiecie i rodzinie wystawionej na próbę w świecie przemocy, niespełnionych ambicji i narastającego chaosu. 14-letni Dawid opiekuje się młodszym bratem i próbuje sprostać oczekiwaniom matki, która chce wyrwać się z toksycznej przeszłości i zacząć od nowa, bez męża osadzonego w więzieniu. Choć chłopak ma talent i siłę, to w codzienności rozpiętej między szkołą, domem i ulicą coraz trudniej mu zachować kontrolę. Wszystko komplikuje się jeszcze bardziej, gdy w ich życie wkracza Konrad – jedyny dorosły, któremu Dawid naprawdę ufa. To jednak dopiero początek burzliwych wydarzeń, które mogą ostatecznie rozbić tę rodzinę… albo ją ocalić. Cinema City







eprasa.pl 4f55b6c97f

Siatkówka, PlusLiga

KOLEJNY HIT KOLEJKI DLA JURAJSKICH RYCERZY

Asseco Resovia Rzeszów - Aluron CMC Warta Zawiercie 0:3 (17:25, 22:25, 19:25)

(Zawiercie) W ubiegłą sobotę 22 listopada zawodnicy Aluronu CMC Warty Zawiercie zmierzyli się na wyjeździe z drużyną Asseco Resovią Rzeszów. Mecz ten był rozgrywany w ramach siódmej kolejki siatkarskiej PlusLigi i zakończył się wygraną Jurajskich Rycerzy 3:0.

W ubiegłą sobotę 22 listopada zawodnicy Aluronu CMC Warty Zawiercie zmierzyli się na wyjeździe z drużyną Asseco Resovią Rzeszów. Mecz ten był rozgrywany w ramach siódmej kolejki siatkarskiej PlusLigi i zakończył się wygraną Jurajskich Rycerzy 3:0.



Siatkarze Asseco Resovii źle rozpoczęli rywalizację z Zawierciem. Mocna zagrywka Aluronu odrzucała ich od siatki, a skutecznie ustawiany blok nie pozwalał gospodarzom przebić się na drugą stronę co dało prowadzenie gościom 18:12. Jurajscy Rycerze kontrolowali przebieg pierwszego seta i nie pozwolili gospodarzom zbliżyć się na niebezpieczną odległość. Złe przyjęcie w połączeniu z brakiem skuteczności w ataku zadecydowały o wynikiem porażce w premierowym secie 25:17.

Drugi set to już bardziej wyrównana gra z obu stron. Żadnej z drużyn nie udało się wyprowadzić na więcej niż dwa punkty przewagi, a gra toczyła sie punkt za punkt. Dopiero w drugiej części seta po stronie Rzeszowa pojawiać zaczęły się błędy, z których Aluron skorzystał wychodząc na prowadzenie 20:16. Asseco Resovii próbowała jeszcze walczyć, m.in. za sprawą bloków Mateusza Porębyanego, ale Zawiercie nie wypuściła przewagi z rąk wygrywając 25:22.

Gospodarze nie mieli sposobu na świetnie dysponowanych tego dnia Zawiercian. Już na początku trzeciego seta Jurajscy Rycerze zbudowali przewagę, kiedy Miłosz Zniszczoł trzy razy z rzędu popisał się punktowym blokiem i wyprowadził swój zespół na prowadzenie 6:3. Rzeszowianie nie potrafili wyjść z problemów, a drużyna z Zawiercia nie zamierzała zwalniać tempa powiększając przewagę w połowie seta do wyniku 15:10. Drużyna z Rzeszowa dokonała zmian, ale zmiennicy nie zmienili przebiegu seta. Jurajscy Rycerze dominowali na parkiecie również w secie numer trzy wygrywając go 25:19 i całe spotkanie 3:0.



W ostatnią niedzielę listopada siatkarze Aluronu CMC Warty Zawiercie rozegrają wyjazdowy mecz w ramach dziewiątej kolejki w siatkarskiej PlusLidze. Rywalem Jurajskich Rycerzy będzie drużyna Energa Trefl Gdańsk. Początek spotkania zaplanowany jest na godzinę 17:30.

***

Asseco Resovia Rzeszów - Aluron CMC Warta Zawiercie 0:3 (17:25, 22:25, 19:25)

Składy:

Asseco Resovia Rzeszów: Butryn, Cebulj, Poręba, Janusz, Louati, Demyanenko, Shoji (libero) oraz Potera, Szalpuk, Bucki, Vasina, Nowak, Zatorski. **Trener:** Massimo Botti.

Aluron CMC Warta Zawiercie: Kwolek, Bieniek, Bołądź, Russell, Zniszczoł, Tavares, Popiwczak (libero) oraz Ensing, Markiewicz. **Trener:** Michał Winiarski.

MVP: Bartosz Kwolek.

Wyniki spotkań siódmej kolejki siatkarskiej PlusLigi:

Asseco Resovia Rzeszów - Aluron CMC Warta Zawiercie 0:3

JSW Jastrzębski Węgiel - InPost ChKS Chełm 3:1

Steam Hemarpol Politechnika Częstochowa - PGE GiEK SKRA Bełchatów

Indykpol AZS Olsztyn - Cuprum Stilon Gorzów 3:0

PGE Projekt Warszawa - Ślepsk Malow Suwałki 3:2

Barkom Każany Lwów - BOGDANKA LUK Lublin 1:3

Energa Trefl Gdańsk - ZAKSA Kędzierzyn-Koźle 3:2

Aktualna tabela siatkarskiej PlusLigi:

1. Aluron CMC Warta Zawiercie 9 - 20 - 23:11
2. Indykpol AZS Olsztyn 8 - 19 - 22:10
3. BOGDANKA LUK Lublin 8 - 16 - 20:13
4. PGE GiEK SKRA Bełchatów 6 - 15 - 17:7
5. PGE Projekt Warszawa 7 - 14 - 15:8
6. Asseco Resovia Rzeszów 7 - 14 - 17:11
7. Energa Trefl Gdańsk 7 - 10 - 15:15
8. JSW Jastrzębski Węgiel 7 - 10 - 13:14
9. ZAKSA Kędzierzyn-Koźle 7 - 10 - 16:16
10. Barkom Każany Lwów 6 - 7 - 12:14
11. InPost ChKS Chełm 7 - 5 - 7:18
12. Ślepsk Malow Suwałki 7 - 4 - 8:20
13. Steam Hemarpol Politechnika Częstochowa 7 - 3 - 7:20
14. Cuprum Stilon Gorzów 7 - 3 - 6:21

Zestaw par dziewiątej kolejki siatkarskiej PlusLigi:

InPost ChKS Chełm - Barkom Każany Lwów

Asseco Resovia Rzeszów - PGE GiEK SKRA Bełchatów

Ślepsk Malow Suwałki - BOGDANKA LUK Lublin

Cuprum Stilon Gorzów - PGE Projekt Warszawa

Energa Trefl Gdańsk - Aluron CMC Warta Zawiercie (30 listopada, godzina 17:30)

Indykpol AZS Olsztyn - ZAKSA Kędzierzyn-Koźle

JSW Jastrzębski Węgiel - Steam Hemarpol Politechnika Częstochowa

(**tu**), **foto:** aluroncmc.pl

reklama





eprasa.pl 4f55b6c97f