



Skąd się bierze
UCZULENIE
na hybrydę?

Jesteś
uczulona
na hybrydy?
Dowiedz się,
skąd to się
bierze

STR. 8

Miesięcznik bezpłatny

KWIECIEŃ 2022

nowiny

ŻORSKIE

ISSN 2720-5096 | www.nowiny.pl | portal@nowiny.pl | Rok II | Nr 4 (17)

ZYCZENIA

Pełnych radości i spokoju
Świąt Wielkiejnocy
oraz wszelkiej
pomyślności

życzy
**Krzysztof
Gadowski**

Posel na
Sejm RP



CELEBROWALI ŻYCIE bez uzależnień

Żorska młodzież
uczestniczyła
w spotkaniu
profilaktycznym
z policją oraz
pracownikami opieki
społecznej. Wydarzenie
zakończyło się
koncertem YouTubera,
Kacpra Bolonsky'ego,
znanego m.in. z hitu
Eluwina.



WIĘCEJ NA STRONIE 10

JASTRZĘBSKA SZKOŁA FOTOGRAFII ZAPRASZA

Kto może się zgłosić? Jak wyglądają zajęcia? Rozmawiamy
z Maciejem Kanikiem, prezesem Stowarzyszenia Jastrzębski
Klub Fotograficzny Niezależni.



STR. ONA 23

Wielkanoc po ukraińsku



Jak bardzo różni się na-
sza wielkanocna tradycja
od ukraińskiej?

STRONA 28

OSOBÓWKA ZDERZYŁA SIĘ Z TIEM

Jak doszło do groźnego zdarzenia
na skrzyżowaniu ulicy Rybnickiej
z aleją Armii Krajowej?

STR. 28



Kolorowi uczą tolerancji

ŻORSKA GRUPA MŁODZIE-
ŻOWA KOLOROWI INACZEJ
Z WIELKĄ MISJĄ
W SIECI

STRONA 11

Na wstępie



Agnieszka Kaźmierczak
Redaktor
Prowadząca
Nowin Żorskich

Wielkanocne niespodzianki

Pamiętacie, jak dwa lata temu zmuszeni byliśmy odpuścić sobie świętowanie okresu wielkanocnego w wielkim gronie rodzinnym, a święconkę błogosławiliśmy sami w domach lub uczestniczyliśmy w internetowych mszach świętych? Na ulicach było pusto, siedzieliśmy zamknięci w czterech ścianach i jedynie wyprowadzanie psa na spacer ratowało nas od zwariowania. Kto by pomyślał, że dwa lata później, u schyłku pandemii koronawirusa, znów w okresie wielkanocnym czekać nas będzie kolejna niespodzianka... W wielu domach, przy wielkanocnym stole zasiądzie nie tylko nasza najbliższa rodzina, ale także uchodźcy z Ukrainy, którym zaoferowaliśmy schronienie. W związku z tym chciałabym, abyśmy w tym okresie poznali nieco zwyczaję naszych zagranicznych gości. W tym numerze, nasza nowa redakcyjna koleżanka Jana, która pochodzi z Ukrainy, opisuje jak święta wielkanocne wyglądają w jej ojczyźnie. I choć część zwyczajów nam się pokrywa, są też takie, które różnią się od naszych. Przed nami niepowtarzalna okazja do obcowania z kulturą – żywą, namacalną, różniącą się nieco od naszej. Niech ten czas będzie dla wszystkich z nas czasem wyciszenia, radości, spokoju i rodzinnych spotkań.

Startuje punkt charytatywny „DAR” dla uchodźców



FOT. UM MIASTA ŻORY



Tak wygląda punkt charytatywny „Dar”

Od środy, 30 marca uchodźcy z Ukrainy mogli zaopatrzyć się w niezbędne im produkty w punkcie charytatywnym „DAR”, mieszczącym się przy ul. Moniuszki 6 w Żorach.

Punkt zapewniają-

cy doraźną pomoc dla uchodźców z Ukrainy, przebywających w Żorach będzie czynny w godzinach:

- poniedziałek, środa i piątek 15.00 – 19.00
- wtorek, czwartek i sobota 10.00 – 14.00.

Obywatele Ukrainy znajdą tam m.in. artykuły higieniczne, chemię, żywność oraz ubrania. Punkt będzie prowadzony przez wolontariuszy z działającej w mieście Wspólnoty Novare.

(r)

IV Charytatywny Bieg Nadziei. Ruszyły zapisy

Aż 300 zawodników zmierzy się w niedzielę, 29 maja na dystansie 5 km na terenie żorskiego Parku Cegielnia. Organizowany już po raz czwarty Charytatywny Bieg Nadziei, jest inicjatywą Stowarzyszenia Przyjaciół Chorych „Hospicjum im. Jana Pawła II” w Żorach,

łączącą promocję zdrowego trybu życia z działalnością dobroczynną.

Zawodom sportowym towarzyszyć będzie piknik rodzinny oraz muzyka zespołu MuzyKajaka. Start biegu przewidziany jest na 10.00. Dla najlepszych, organizatorzy przygotowali nagrody rzeczowe.

Całkowity dochód z imprezy wesprze działalność hospicjum stacjonarnego i domowego, świadczących bezpłatne usługi opiekuńcze i paliatywne dla osób chorych na nowotwór od ponad 17 lat. Zapisy do biegu na stronie personalbest.pl.

(r)

Zmiana rozkładu jazdy komunikacji miejskiej w okresie świątecznym



Na zdjęciu Centrum Przesiadkowe w Żorach

W okresie Świąt Wielkanocnych autobusy Bezpłatnej Komunikacji Miejskiej w Żorach będą kursowały według zmienionego rozkładu jazdy.

W Wielką Sobotę, 16 kwietnia autobusy wszystkich linii Bezpłatnej Komunikacji Miejskiej będą

kursowały zgodnie z sobotnim rozkładem jazdy. W Niedzielę Wielkanocną, 17 kwietnia oraz w Poniedziałek Wielkanocny, 18 kwietnia będą kursowały wyłącznie autobusy linii 01 i 02 Bezpłatnej Komunikacji Miejskiej od 9.55 do 17.55.

(r)

Sześć nowych hotspotów w Żorach. Gdzie skorzystasz z Internetu za darmo?

Dzięki środkom z Unii Europejskiej mieszkańcy Żor oraz goście z innych miejscowości mogą bezpłatnie korzystać z Internetu z aż sześciu nowych hotspotów.

W Żorach powstały kolejne punkty, w których można bezpłatnie skorzystać z Internetu. Boni pozyskany przez Gminę Miejską Żory z funduszy europejskich w ramach instrumentu „Łącząc Europę” (CEF) – WiFi4EU w wysokości 15 000,00 euro pozwolił na sfinansowanie zakupu sprzętu i instalację nowych hotspotów Wi-Fi.

Znajdują się one w:

- siedzibie Urzędu Miasta Żory przy alei Wojska Pol-

- skiego 25,
- Parku Piaskownia przy ul. Bocznaj,
- Parku Staromiejskim przy ul. Rybnickiej,
- Parku Cegielnia przy ul. Folwareckiej,
- przy budynkach hali MO-SiR Żory przy ul. Folwareckiej,
- oraz w Urzędzie Miasta Żory przy ul. Rynek 9. (r)

REKLAMA

SACHSE
AGENCJA PRACY TYMCZASOWEJ
(CERTYFIKAT NR 5950)

POSZUKUJE DO PRACY w Austrii i Niemczech:

hydraulików, elektryków, ślusarzy, spawaczy, mechaników, techników CNC, stolarzy, malarzy, dekarzy – blacharzy, tapicerów z językiem niemieckim

Kontakt: tel. 602392876
raciborz@sachse.pl | www.sachse.eu



Kolejami Śląskimi można pojechać w wiele miejsc w naszym regionie, nie przejmując się ruchem samochodów i korkami

Na wycieczkę pociągiem. Jakie linie Kolei Śląskich jeżdżą z Rybnika, Raciborza, Wodzisławia i Żor?

Szukasz pomysłu na weekendowy wypad z rodziną i chciałbyś odwiedzić okoliczne miejscowości, ale w ciekawy i nietuzinkowy sposób? Zaplanuj wyjazd pociągiem. Oglądanie regionu z tej perspektywy może być bardzo wartościowe.

W subregionie zachodnim województwa śląskiego znajduje się 5 powiatów: raciborski, wodzisławski, rybnicki z miastem Rybnik (powiat grodzki i ziemski), a także powiat grodzki Żory i powiat grodzki Ja-

strzębie-Zdrój. O ile do Jastrzębia-Zdroju jeszcze nie dojedziemy koleją, bo wybudowanie linii jest dopiero w planach, do pozostałych miejscowości i powiatów dotrzeć możemy pociągiem.

Pociągiem do Czech

Przez miasta w naszej najbliższej okolicy przejeżdża kilka linii, którymi w łatwy sposób można podróżować wraz z rodziną. Z Katowic, przez Rybnik do Raciborza możemy pojechać linią S7.

Na trasie Katowice – Rybnik – Wodzisław, do granicy w Chałupkach, kursują pociągi linii S71.

Do żubrów i w góry

Z kolei z Rybnika, przez Żory, aż do Pszczyny zawiezie nas linia S72. Możemy więc pojechać do pszczyń-

skiego zamku i zagrody żubrów, zupełnie nie przejmując się ruchem i korkami drogowymi.

Koleje Śląskie w swojej ofercie mają także kilka linii turystycznych, którymi z naszych miast możemy pojechać bezpośrednio na nieco dalszą wycieczkę. Te informacje mogą być szczególnie cenne dla miłośników górskich wędrówek. Mowa o linii S75, którą z Rybnika przez Żory, Chybie i Bielsko-Białą

możemy dojechać aż do Żywca oraz S76, która wiedzie z Gliwic, przez Rybnik, Żory, aż do stacji Wisła Głębcze.

Zabierz rower do pociągu

Co istotne, pociągami na wskazanych liniach mogą podróżować pasażerowie przewożący rowery. To otwiera wiele możliwości na zaplanowanie wycieczek rowerowych po naszym regionie. Odpłatnie, po zakupie

biletu na przewóz roweru podróżny może przewieźć jeden niezłożony i nieopakowany rower, w tym rower trójkołowy. Rower powinien być przewożony w pociągu w części przystosowanej do przewozu rowerów lub w wyznaczonym miejscu, dla podróżnych z większym bagażem ręcznym. Pasażer z rowerem obowiązany jest do uiszczenia opłaty za przejazd oraz opłaty za przewóz roweru. (ska)

Szczegółowe informacje na temat rozkładu jazdy linii kolejowych w naszym regionie, także tych turystycznych, znaleźć można na stronie Kolei Śląskich www.kolejeslaskie.com/rozklad_jazdy.

Z okazji

Świąt Wielkanocnych

składamy

Pasażerom Kolei Śląskich oraz
wszystkim Mieszkańcom Żor
najszczerze życzenia ciepłych i spokojnych świąt.

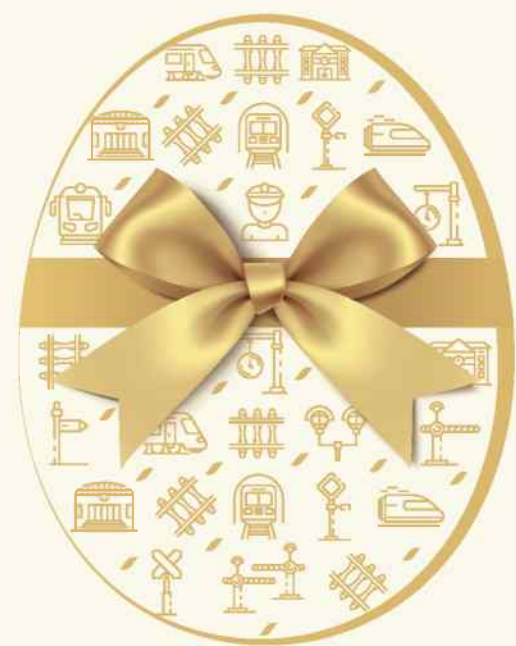
Niech ten spędzony w gronie rodziny czas
przyniesie wytchnienie od trosk, zmartwień
i codziennego pośpiechu.

Niechaj radość Wielkanocnego poranka sprawi,
że spojrzymy w przyszłość z wiarą i nadzieją.

JAKUB CHEŁSTOWSKI
Marszałek Województwa Śląskiego

PATRYK ŚWIRSKI
Prezes Zarządu Kolei Śląskie

 **Koleje Śląskie**



*Radosnych Świąt
Wielkanocnych*

0 uchodźcach w Żorach: Ubrania dla nastolatków, leki dla dzieci, buty. Tego potrzeba na już

Podczas charytatywnego koncertu Wolna Ukraina w Żorach (19 marca), odbył się panel dyskusyjny z Allą Brożyną oraz Lubą Karlińską, które opowiedziały o sytuacji uchodźców w mieście oraz o najpilniejszych potrzebach.

– Jak postrzegany jest proces aklimatyzacji Ukraińców w Polsce?

– Jesteśmy bardzo podobni, języki mamy podobne, bo aż 70% wspólnego słownictwa, dlatego tak szybko uczymy się języka polskiego – powiedziała Alla Brożyna.

– Z jednej strony jesteśmy bardzo podobni, a z drugiej bardzo się różnimy. Uważam, że to od człowieka za-

leży jak on chce odbierać pewne momenty. My jako Polacy, uważam, że dobrze się zachowujemy wobec Ukraińców – powiedziała Luba Karlińska. – Mówią, że Polska najlepiej się angażuje. Ludzie zaczęli inaczej myśleć o Polakach, z całym szacunkiem mówią o Polakach, o tym zaangażowaniu, które Polska daje, bo żaden inny kraj nie daje tyle czułości i miłości od siebie co Polska. Uważam, że jeśli Ukraińcy, którzy tu przyjechali będą uczciwi wobec tej sytuacji, wobec Polaków, którzy im pomagają, to będzie bardzo dobrze – dodała.

– Jaka jest sytuacja uchodźców w Żorach na tle innych miast?

– Uważam, że jak na nasze

małe miasto to bardzo dobrze przyjmujemy uchodźców, pomagamy. Może od pierwszych dni to różnie wyglądało, natomiast zorganizowaliśmy się wszyscy: wolontariusze, organizacje pozarządowe, urząd, instytucje miejskie. Robimy wszystko by wesprzeć i pomóc zbudować przyszłość dla osób, które tu przyjeżdżają albo przynajmniej wesprzeć w tym okresie, w którym są, nawet jeśli chcą później wrócić do domu... tylko pytanie – czy będą mieli dokąd wracać – powiedziała Alla.

– Jak możemy skutecznie i najlepiej pomóc?

– Mogę powiedzieć ze swojego punktu widzenia. Przyjechały do nas matki, które mają jedno lub kilko-oro dzieci. Te dzieciaki nie są już niemowlakami, więc nie przynioscie już pampersów, bo mamy ich bardzo dużo i one leżą. Dzieci chorują, potrzebują leków (kropli do nosa, tabletek na gardło, leków na gorączkę itd). Nie przynioscie też czekolady. Dzieciaki w wieku 5 – 17 lat potrzebują zwykłych rzeczy: bielizny, skarpetek, butów. Potrzebujemy dokładnie tego, co w normalnym domu. Poza tym brakuje kaszy gryczanej, mleka, wody butelkowanej – mówi z kolei Luba. – Jestem zaskoczona rzeczami, które ludzie przynoszą. Czasem w ciucholandach są rzeczy lepsze. Nie chodzi o to, by przynosić to, czego my już nie potrzebujemy. To są takie same osoby jak my. Nikt lepszy, nikt gorszy – dodała.

– Ja jeszcze dodam od siebie, że warto po prostu zadzwonić do danego punktu wsparcia rzeczowego i zapytać, czego potrzeba. Takim punktem jest chociażby

Żorskie Centrum Organizacji Pozarządowych czy Kościół Zielonoświątkowy. Jak chcemy pomóc – dzwoniśmy, kontaktujemy się z wolontariuszami i przynosimy to, co rzeczywiście jest potrzebne – dodała Alla.

– Czego potrzebują sami wolontariusze?

– Na dzień dzisiejszy potrzebujemy wsparcia psychologicznego, my jako wolontariusze także i osoby przyjmujące uchodźców, dlatego, że musimy się borykać z różnymi sytuacjami. Najgorzej jest tym uchodźcom, którzy przyjeżdżają teraz, na trzeci tydzień. To są ludzie, którzy



Luba Karlińska, do Polski przyjechała w 2014 roku, gdy rozpoczęła się wojna w Doniecku. Pochodzi z Charkowa.

przez 10 – 12 dni żyli w piwnicach w szkołach. Uciekali pod ostrzałem. To ludzie, którym wojna będzie się śniła co noc. Takie osoby potrzebują wsparcia psychologicznego, spotkań z psychologami, warsztatów. Również my i osoby przy-

mujące naszych nowych mieszkańców – mówi Alla. – To jedna rzecz. Drugą rzeczą jest to, że to bardzo miłe, gdy ludzie przynoszą wolontariuszom do punktów jedzenie. Wolontariusze często zostawiają rodziny i mają dyżury, np.

**Tu znajdziesz
NOWINY ŻORSKIE**

**GALERIA
WISŁANKA**

Żory, ul. Katowicka 10
www.galeriawislanka.com

- Piekarnia Grzegorz Karwot, ul. Mikołowska 26
- Sklep ABC, ul. Główna 85
- Restauracja Pod Arkadami, ul. Dolne Przedmieście 1
- Piekarnia „U Jarka”, ul. Wodzisławska 132
- Biblioteka Miejska w Żorach, ul. Rybnicka 6 – 8 (czytelnia prasowa)
- Muzeum Miejskie w Żorach, ul. Muzealna 1/2
- Żorskie Centrum Organizacji Pozarządowych os. Sikorskiego 52
- Piekarnia Emilia Kristof, ul. Rybnicka 12
- Piekarnia-Cukiernia Ziarenko, ul. Trakt Piastowski 2
- Piekarnia-Cukiernia Jedynka, ul. Boryńska 19A
- Sklep ABC, os. Sikorskiego 63
- Cech Rzemiosł Różnych, ul. Moniuszki 19/12 (I piętro)
- Kwiaciarnia „Sylwia”, Żory-Rowień, ul. Rybnicka 224
- Agencja Poczтовая, Żory-Rowień, ul. Kasztanowa 12
- Bar mleczny „Krówka”, ul. Szeptyckiego 14



Alla Brożyna (po lewej) i Luba Karlińska (po prawej) podczas panelu dyskusyjnego na koncercie Wolna Ukraina



Alla Brożyna, w Polsce od 6 lat. Przyjechała do nas za miłością (wyszła za męża za Polaka).

24-godzinne. Ludzie przyjeżdżają z dziećmi nawet w nocy. Są różne sytuacje, np. dzieci są przeziębione i trzeba dać im coś ciepłego do picia, dać im jeść – dodała.

Zakwaterowanie uchodźców

Nadal potrzebne jest wsparcie chociażby w postaci mieszkań czy pokoi lub miejsca do noclegu dla uchodźców.

AgaKa

Ukraińskie tradycje wielkanocne są bardzo różnorodne, ale nie różnią się zbyt od tradycji świątowych oraz polskich. Dla Ukraińców Wielkanoc, czyli Pascha to czas upamiętniający Zmartwychwstanie Chrystusa. Warto poznać te obrzędy, mając na uwadze naszych gości z Ukrainy.

Tydzień przed Wielkanocą przypada Niedziela Palmowa. W niedzielę przed Wielkanocą ludzie zwykle chodzą do kościoła i święcą wierzbę i bazie, podobnie jak wiele palm na Śląsku wykonanych jest z takich samych gałązek.

Po poświęceniu zwykle panuje tradycja bicia całej rodziny tymi gałązkami do góry nogami, mówiąc: „Ja nie biję – wierzba bije”. Domownicy życzą sobie zdrowia, szczęścia, radości, pomyślności rodzinnej, powodzenia w karierze i wszystkiego najlepszego.

Następnie, przez cały tydzień, szczególnie wierzący przestrzegają postu, który rozpoczyna się już 40 dni

Wielkanocne tradycje Ukraińców. Mamy sporo podobieństw

przed Wielkanocą, podobnie jak w Polsce. W poście nie je się mięsa, nabiału i produktów zwierzęcych. Produkty te wracają w czasie Wielkanocy.

Panuje przekonanie o „czystym czwartku”, kiedy ludzie uważają, że w tym dniu trzeba posprzątać, aby zmyć z siebie i swojego domu nadmiar brudu, posprzątać i symbolicznie uświęcić przez to mieszkanie.

Następny dzień to Wielki Piątek, dzień ukrzyżowania Chrystusa. Tego dnia nie można wykonywać prac fizycznych, ani też porządków domowych.

Wieczór Paschy i śniadanie Wielkanocne



Wiele ukraińskich tradycji wielkanocnych jest zbliżonych z polskimi. Jedną z nich jest święcenie wielkanocnych koszyków.

Sama Wielkanoc obchodzona jest na Ukrainie od sobotniego wieczoru, podobnie jak w Polsce celebruje się już nabożeństwa

Wielkiej Soboty. Zwykle ludzie chodzą do kościoła ze swoimi rodzinami, zabierając ze sobą koszyk wielkanocny i poświęcają go wraz

z tym, co jest w środku. Najczęściej to jajka, kawałek kiełbasy, masło, chleb, ciastka wielkanocne. W koszu umieszcza się też świecę.

Ukraińcy rozpoczynają degustację rano, zebrawszy się całą rodziną przy tym samym stole i zaczynają rozmawiać. Ucztowanie to początek Wielkanocy. Istnieje tradycja upuszczania jajek i sprawdzania, komu rozbije się pierwszymu. Kto nie rozbije jajka, wygrywa. Jest to uważane za dobry znak i jest to zabawny element.

Samo święto obchodzone jest z rodziną, w domu, z przyjaciółmi lub na łonie natury. Prezentów zwykle nie wręcza się sobie nawzajem, nie jest to w dzisiejszych czasach tradycją. Dzień po

Wielkanocy, czyli poniedziałek, uważany jest za „deszczowy poniedziałek”.

Wtedy na ulicach trzeba uważać, zwłaszcza dziewczęta i kobiety, bo ten dzień to czas lania wody, zupełnie jak w Polsce. Uważany jest za dobrą tradycję i przynosi zdrowie, szczęście i dobre samopoczucie.

Wiele podobieństw

Jak widać, tradycje obchodzenia Wielkanocy w Polsce i na Ukrainie są podobne, choć mają pewne różnice. Istota święta jest jedna – jest to święto religijne, celebrowanie i cześć dla osoby Jezusa Chrystusa, który według przekazów biblijnych i historycznych padł ofiarą niezrozumienia swoich nauk filozoficznych i został okrutnie i bezprawnie ukrzyżowany. Po śmierci Chrystusa nastąpił cud zmartwychwstania, które upamiętnia Wielkanoc.

Niech ten czas będzie dobry dla wszystkich, a każdy niech otrzyma Boże Błogosławieństwo!

Jana Koval

W Parku Cegielnia powstanie TĘŻNIA SOLANKOWA

Jeszcze w tym roku mieszkańcy Żor będą mogli skorzystać z nowej tężni solankowej, która powstanie w Parku Cegielnia przy ul. Folwareckiej.

W ramach nowej inwestycji, oprócz budowy samej tężni, przebudowana zostanie także sieć oświetlenia zewnętrznego, pojawią się nowe ławki, stojaki na rowery, a także powstanie strefa dla dzieci z piaskownicą.

Inwestycja za 5 milionów

Projekt „Zielona brama do przyszłości – kompleksowa rewitalizacja przestrzeni starego miasta w Żorach” obejmuje kilka dużych projektów, które znacząco odmienią oblicze Starego Miasta. Jednym z nich jest budowa tężni solankowej wraz z infrastrukturą

techniczną oraz zagospodarowaniem terenu rekreacyjnego. Wykonawcą tej inwestycji, o wartości ponad 5 milionów złotych została firma Monumentum z Wrocławia.

Właściwości prozdrowotne

Tężnia solankowa to drewniana konstrukcja z drzew iglastych i gałęzi, wyposażona w pompę transportującą solankę ku górze, skąd spływa zgodnie z zasadami grawitacji. Solanka to woda mineralna, bogata w jony sodowe, sole magnezowe, a także związki jodu i bromu. Gałęzie, w które wyposażona jest tężnia słu-

żą do odpowiedniego rozprowadzania solanki tak, by powietrze wokół przenikały cenne mikroelementy, np. jod, brom, magnez, potas lub żelazo. Dzięki temu wokół tężni tworzy się specyficzny mikroklimat, wspomagający leczenie chorób układu oddechowego oraz odpornościowego. Mikroelementy z powietrza wnikają do organizmu poprzez skórę oraz błony śluzowe układu oddechowego. Inhalacje pomagają oczyścić drogi oddechowe, zatem świetnie sprawdzają się także wśród mieszkańców dużych miast, gdzie powietrze zanieczyszczone jest smogiem. (r)

Żorzanka znalazła się w gronie najlepszych stylistów fryzur w Polsce

Estetica Polska – jeden z najbardziej prestiżowych magazynów branżowych na świecie dla stylistów, fryzjerów i barberów – opublikował najnowszą edycję katalogu „POLISH TOP HAIR STYLISTS”. W gronie stylistów, których prace wyróżniono znalazła się żorzanka, Alicja Glos-Krawczyk.

Kim jest Alicja?

Alicja Glos-Krawczyk to fryzjerka z 28-letnim doświadczeniem, sędzia konkursów ogólnopolskich oraz edukator – specjalista w zakresie strzyżeń i stylizacji. Szkoliła się w najsłynniejszych akademiach fryzjerskich na świecie m.in. Vidal Sassoon, Toni&Guy, Saco, Mahogany, Mazzella&Partners. Na co dzień



można ją spotkać w jej salonie fryzjerskim w Żorach.

Utalentowana żorzanka prowadzi szkolenia dla fryzjerów z całej Polski, a nawet z zagranicy w prestiżowej akademii szkoleniowej „GAAK Akademia Fryzjerska GKD” oraz pokazy na terenie całej Polski, a także angażuje się w wiele projektów artystycznych.

Stworzyła kilka autorских kolekcji fryzur, które były pokazywane w kilkunastu krajach na świecie oraz publikowane w ma-

gazynach branżowych. Alicja Glos-Krawczyk to także wielokrotna laureatka ogólnopolskich konkursów fryzjerskich. W ostatnich latach zrezygnowała ze startów w konkursach i zajęła stanowisko szkoleniowca, a jej podopieczni wielokrotnie zajmowali czołowe lokaty i zdobywali wyróżnienia od branżowych czasopism.

Magazyn Estetica Polska z najnowszą edycją „Polish TOP Hair Stylists” można kupić online i w dobrych salonach prasowych. (r)

Pierwsze żorskie Wielkanoce

Wielkanoc – święta Zmartwychwstania są dla świata chrześcijańskiego podstawą istnienia. Nie inaczej było w średniowieczu, choć wiele akcentów dla nas czytelnych, wówczas inaczej było rozłożonych.

Jesteśmy w roku 750-lecia powstania miasta Żory, zatem możemy sobie zadać hipotetyczne pytanie jak wyglądały pierwsze święta Wielkanocne nowego miasta? Punktem „O” naszych rozważań jest 25 lutego 1272 roku, gdy książę Władysław opolsko-raciborski wydał dokument, w którym oznajmił o decyzji podniesienia Żor do rangi miasta. Przyjmujemy dość powszechnie, że lokacja nastąpiła tuż po tym

akcie prawnym. Akcja działa się pod koniec lutego, jeszcze przed rozpoczęciem wielkiego postu. Od końca lutego do niedzieli wielkanocnej minęły niespełna dwa miesiące. Ta przypadała w 1272 roku na 24 kwietnia.

Post

W biskupstwie wrocławskim świat chrześcijański mieszał się wówczas z przejawami przedchrześcijańskiej tradycji. Wiele zachowań, obyczajów łączyło się w magii ochronnej kulturowanej (po wsiach jak to przytacza „Katalog magii Rudolfa z Rud” i dostosowywanej do zmieniającej się rzeczywistości). Świat chrześcijański sprzed kolonizacji, mimo śladów ludowej obyczajowości, nabył już pewne cechy chrześcijaństwa jemu tożsame, jak m.in. czas trwania postu. W połowie XIII wieku post rozpoczynający się od Środy Popielcowej i trwający do Niedzieli Palmowej (czyli 40 dni) stał się już trwałą praktyką, ale dawniej trwał od niedzieli

„Siedemdziesiątnicy” (czyli dłuższy o trzydzieści dni).

Topienie marzanny

Można przyjąć, że jednym z elementów przygotowania żorzan do świętowania Wielkiej Nocy był okres postu połączony z ludowymi zwyczajami, zamykającymi czas zimy. Długosz, a za nim inni kronikarze, pisali już o zachowanym na Śląsku obyczaju topienia marzanny. Można rzec, że obyczaj miał pradawne pochodzenie. Wypędzenie mrocznych mocy utożsamianych z zimą, zaprzeszkłych demonów wrogich ludziom kulturowano na równi z obrzędami chrześcijańskimi o charakterze pokutnym.

Palma

Spojrzenie francuskiej autorki Edith Mommeja na kwestie obchodów niedzieli palmowej skazuje, że obyczaj dziś znany z obchodów wstępnych Wielkiego Tygodnia do tradycji Zachodniego Kościoła w średniowieczu przyjmował się bardzo powoli. Ale zachowane w niektórych muzeach średniowieczne rzeźby Chrystusa na osiołku (późno średniowieczne) wskazują, że w obrębie Polski obchody Wielkiej Niedzieli nie były czymś niezwykłym. Obyczajowość związana z palmami jako symbolem początków obchodów Wielkiego Tygodnia powszechna w naszej obyczajowości ostatnich stu parudziesięciu lat sięgała także dalej wstecz.

Czy były obiekty sakralne?

Założenie miasta to proces złożony. Przybycie zasadzcy do Żor u schyłku zimy 1272 roku zapewne oznaczało stworzenie ram pod lokację. Wytczenie działek, budowa studni, wyrąb drewna pod budowę i jego zwózka oraz innych potrzebnych materiałów, wcześniej zapewne budowa prowizorycznych zabudowań na czas powstania trwałych siedzib to długi proces. Stara wioska Żory zapewne służyła tu za zaplecze. Czy był w niej kościół, trudno orzec w sposób niepodważalny. Nawet jeżeli tego obiektu nie było, nowi osadnicy przyciągnięci – zwerbowani do osiedlania się na miejscu nowej lokacji, zapewne szybko podjęli budowę tymczasowego miejsca kultu. To zapewniało wspólnocie spoistość i łączyło się w wierze w boskie wsparcie

Marcin Wieczorek
przedstawia



w trakcie żmudnego procesu budowy miasta. Otaczały ich lasy, mokradła, a dla wielu była to przestrzeń obca. Ale skoro wiemy, że do końca XIII wieku, więc w przedziale około ćwierćwiecza wzniesiono ceglane prezbiterium świątyni, religijne funkcje wspólnoty nowego miasta były istotą ich duchowego trwania, akcentowane już od samego początku.

Spowiedź i komunია wielkanocna

W drugiej połowie XIII wieku ustawodawstwo synodalne Kościoła w Polsce kładło nacisk na spowiedź i przyjmowanie komunii wielkanocnej. Zatem duchowny żorski rezydujący w tymczasowej kaplicy miał do spełnienia misję, by łacińskie określenie parochia nabrało tego ważnego znaczenia jako miejsca spotkania, nie tylko ludności zakładanego miasta, ale także tej żyjącej w pobliżu w otwartych, wiejskich osadach. Owo spotkanie to wspólne przeżywanie, to zawieranie więzi, to budowanie zbiorowej pamięci. Wielkanoc była właśnie takim czasem – jedynym w roku, gdzie tradycje ludyczne włączały się ciąg rytuału związanego z misterium męki pańskiej. Przygotowanie ludu do tego święta było głównym wymogiem, z czasem rygorystycznej przestrzegającym.

Gdy chrześcijaństwo mieszało się z pogaństwem

Lud, poprzez łączenie obyczajowości chrześcijańskiej z motywami pogańskimi, łączył dwa światy. Może, jak to bywało w wielu miejscowościach, w wielką środę palono ogniska i biegano z pochodniami po polach – jak poszukiwanie Chrystusa w ogrodzie Getsemani – co pozwalało ludowi lepiej wczuć się w nauczanie o relacji ewangelistów o męce pańskiej a zarazem związane było, jak chcą niektórzy badacze, z rytuałem palenia ognisk by ogrzać dusze. Wątek dusz pojawia się i w dniu następnym. W wielki czwartek dzielono się z nimi pokarmem, poprzez wystawianie im misek z jedzeniem. Pierwsi żorzanie znali obrzędowość związaną z jankami. Ich znacznie starsze ślady związane z magią znamy z grodu w Opolu. Więc i tu w Żorach mo-

gły być obecne. Symboliczny jako związek z odrodzeniem – nowym życiem – Zmartwychwstaniem tłumaczono sobie w taki sposób. Jak widać, wiele obyczajów o znaczeniu magicznym (magia ochronna) i związanej także z działaniami przeciw demonom wchodziły w kontakt z utrwalającą się religijnością chrześcijańską. Żorzanie brali udział w tym średniowiecznym spektaklu złożonych rytuałów.

Z drugiej strony spowiedź i komunია wielkanocna lub chociażby bierny udział w liturgii uświęcał ludzi w ich codziennych zmaganiach. Te dwa składniki, które dziś traktujemy jako coś odrębnego, to oczywiście ta sama przestrzeń i to ta istotniejsza, które wzajemnie się uzupełniały. W roku 1300 Wielkanoc obchodzono 10 kwietnia (czyli tegoroczna Niedziela palmowa). Wówczas to mieszkańcy Żor czas obchodów Wielkiego Tygodnia obchodzili już w częściowo wzniesionym kościele. Obrzędy nabierały nowego znaczenia, gdy obyczajowość dysponująca już pewnym marginesem trwania w czasie, stawała się integralnym elementem społeczności miasta i jego parafii. Być może i tu, śladem wielu dużych parafii, próbowano jeszcze bardziej unaoocnić to, co wydarzyło się blisko trzynastu wieków wcześniej poprzez bardzo popularne misteria, jakie w formie teatralnej opowieści przedstawiano wiernym opisywającą mękę pańską. To już był przełom nowego stulecia, w którym wiele obrzędów i form pobożności nabrało siły i finezyjności w rodzącej się nowej pobożności oraz jej prywatnym przeżywaniu świąt wielkanocnych. W Bibliotece Kapitulnej w Płocku zachował się niezwykle zabytek związany z czasem Wielkanocy. Czterowierszowa pieśń z połowy XIV wieku brzmi:

„Chrystus z martwych wstał je,
ludu przykład dał je,
eż nam z martwych wstaci,
z Bogiem królewaci”

Być może, że podobnej pieśni uczono Żorzan już ponad pół wieku wcześniej?

Marcin Wieczorek



Ta propaganda to efekt wielu lat konsekwentnych działań

Rozmowa z Markiem Sygaczem o konflikcie zbrojnym w Ukrainie

19 marca w Żorskim Centrum Kultury odbył się koncert charytatywny „Wolna Ukraina”. Podczas wydarzenia prowadzone były między innymi panele dyskusyjne. Na jednym z nich pojawił się bardzo ciekawy gość, który wydarzenia zza wschodniej granicy śledził z bardzo bliska.

Marek Sygacz od ponad 20 lat pracuje jako dziennikarz i reporter. Zawodowo związany jest z Wydarzeniami i programami informacyjnymi w Polsat News. Specjalizuje się w reportażach i filmach dokumentalnych z rejonów objętych konfliktami zbrojnymi. Pracował na Krymie, był na froncie w Donbasie, podróżował z kamerą do Iraku i Syrii. Ostatnio relacjonował wydarzenia z Ukrainy. Czy spodziewał się wybuchu wojny? – Nie. Nie wierzyłem w tę wojnę i nawet przekonywałem, że ta wojna nie ma sensu, że ona nie wybuchnie, że Putin się nie odważy, że to nie ma żadnego racjonalnego wytłumaczenia. Próbowałem znaleźć jakieś uzasadnienie, ale tego nie było. Zawsze mówiłem, że wojny nie będzie, ale bez „na pewno”. To „na pewno” to był taki margines szaleństwa, który jest nieprzewidywalny. Niestety, tutaj zagrał ten element szaleństwa. Nie wierzyłem w tę wojnę, bo wiedziałem, że jak ona wybuchnie, to będzie wyglądała właśnie tak jak teraz. To konflikt, z jakim nie

mieliśmy do czynienia od czasów II Wojny Światowej – powiedział.

W tych przewidywaniach Sygacz nie był sam. Większość ekspertów twierdziło, że do konfliktu zbrojnego na taką skalę nie dojdzie. Dziennikarz zwrócił też uwagę na „politykę uśpienia” i zakrojoną na szeroką i wieloletnią skalę propagandę w rosyjskich mediach. – To nie jest tylko wojna Putina. Patrząc na poparcie, na wyniki badań opinii publicznej, to większość Rosjan (około 70%) te działania Putina popiera. Z czego to wynika? Z tego, że polityka Putina to maraton. O przygotowaniach do wojny zaczęli alarmować wywiadowcy mniej więcej pod koniec ubiegłego roku. Wcześniej świat był uśpiony, nie zwracał na to uwagi. Ja sam nie zwracałem na to uwagi, bo wojska rosyjskie u granic Ukrainy były co najmniej od 2014 roku. O inwazji na Ukrainę mówiło się kilkanaście razy w ciągu tych ostatnich 8 lat. To miało nastąpić po każdych manewrach wojsk rosyjskich. Nie następowało – powiedział. – Te lata

wewnętrznej propagandy, utrwalania wizerunku Zachodu jako wroga, utrwalania wizerunku Ukrainy jako państwa faszystowskiego – to wszystko zdążyło już tak wsiąknąć w społeczeństwo rosyjskie, że w pewnym sensie zostało już zaimpregnowane na jakąkolwiek kontrapropagandę. To, że ludzie myślą jak myślą to wynik konsekwentnej polityki prowadzonej od lat. Tego nie da się odwrócić – dodał.

Sygacz również uważa, że Putin się przeliczył, a wojna którą wywołał, nie idzie po jego myśli, co zwiastuje zmianę planów. – Ale to nie znaczy, że Rosja skapituluje. Putin nie może sobie pozwolić na ogłoszenie klęski i nie może sobie pozwolić na przyznanie się do błędu. Ta wojna będzie się zmieniała, będzie przybierała inne warianty. Boję się przewidywać, ale to może iść na wyniszczenie i wykrwawianie się jeśli nie może iść na osiągnięcia terytorialne – powiedział. – Putin i jego wojska zmieniają taktykę. Zaczyna się zmienianie broni na broń dramatyczną – skuteczną i poza zasięgiem wszelkich systemów przechwytywania. Można się spodziewać, że z najgorszą odsłoną tej wojny jeszcze będziemy mieli do czynienia. Mówi się o użyciu przez Rosję niekonwencjonalnych środków, czyli broni chemicznej, ewentualnie broni jądrowej ograniczonego rażenia. Chciałbym wierzyć, że tak nie będzie, ale patrząc na to, do czego zdolna jest Rosja i do czego była zdolna w Syrii... Widziałem ostatnio zdjęcia zrobione po nalocie

wyciąganych spod gruzów nieprzytomnych małych dzieci. Ten sam obraz był w Syrii. To jest pewien poziom barbarzyństwa wojennego, który trudno jest sobie wyobrazić. Z tym mamy teraz do czynienia. Jeśli nie możemy czegoś zdobyć, to to zniszczymy, a potem ogłosimy nasz sukces – dodał.

Na zakończenie rozmowy dziennikarz zwrócił uwagę na jeszcze jedną, istotną rzecz – na naszą pomoc i relacje z ukraińskimi obywatelami, którzy uciekli do



Marek Sygacz (po prawej) na koncercie „Wolna Ukraina” w Żorach podczas panelu dyskusyjnego

Polski. – Do tego nie zdążyła się wmieszać żadna polityka, mamy okazję z tymi ludźmi porozmawiać, spotkać się z nimi, dowiedzieć

się, co oni myślą. Korzystajmy z tego, bo drugiej takiej okazji nie będzie. To od nas zależy, jak z tego wyjdziemy – dodał.

AgaKa

„Bóg odrzucił ten kamień jakby nic nie ważył
I wstał tak lekko z grobu, że na twarzach straży
Nie było widać lęku i zdumienia
Może nie zobaczyli nawet, że się świat odmienia”

Ernest Bryll

Z okazji nadchodzących świąt

Zmartwychwstania Pańskiego

z głębi serca życzę nam wszystkim,
abyśmy wciąż odmieniali na lepsze świat wokół nas
i nieśli dobro naszym bliźnim.

Niech świąteczny czas upłynie w zdrowiu,
miłości i przyniesie wytchnienie
od codziennych trosk.

Ewa Maria Gawęda
Senator RP



Skąd się bierze uczulenie na hybrydę?

Czy wiesz, że manicure hybrydowy może powodować nieprzyjemne reakcje alergiczne? Jak do nich dochodzi, jak im zapobiegać i do czego to może doprowadzić opowiedziała Ewa Leipelt, stylistka i instruktor stylizacji paznokci, która w swoim gabinecie widziała już naprawdę trudne przypadki.

Niska cena usługi może kusić, podobnie jak możliwość zakupu lampy, lakierów i wykonywanie paznokci w zaciszu swojego domu. Bo co trudnego może być w wykonaniu hybrydy? Okazuje się, że wiele. Brak odpowiedniej wiedzy zarówno o samym sprzęcie, jak i produktach, z których korzystamy, plus nieumiejętne ich nakładanie może doprowadzić do katastrofy.

Agnieszka Kaźmierczak: – Po czym poznać, że doszło do reakcji alergicznej?

Ewa Leipelt: – Kontaktowe zapalenie skóry, o jakim tu mowa następuje etapowo. Pierwszym objawem będzie zaczerwienienie skóry. Następnie może pojawić się obrzęk, bolesność, swędzenie, po nich na skórze pojawiają się pęcherzyki, wysięki i trudno gojące się ranki.

– Co w takiej sytuacji należy zrobić w pierwszej kolejności?

– Przede wszystkim zdjąć hybrydę, dlatego że alergia kontaktowa, bo o takiej tu mówimy, ustąpi po przerwaniu kontaktu skóry z drażniącą substancją.

– Czy po wystąpieniu takiej reakcji alergicznej ona będzie już z nami na stałe?

– Może występować na stałe, jeśli skóra będzie stale drażniona, dlatego przede wszystkim musimy dowiedzieć się, co konkretnie spowodowało ten stan. Pro-

dukty do stylizacji paznokci są wieloskładnikowe. W przypadku wystąpienia alergii poszukałabym przyczyny w składzie produktów oraz w samej technice pracy. Każdy producent zwiera w ulotce o produktach informację, że nie są one przeznaczone do kontaktu ze skórą. Z mojego doświadczenia wynika, że najczęściej alergia jest spowodowana zabrudzoną lub niepoprawną pracą, np. zalane skórki. W przypadku osób, które wykonują sobie manicure hybrydowy same w domu i zakupują sprzęt lub produkty niskiej jakości, tych przyczyn może być więcej, dlatego że nie bardzo wiedzą, co robią i z czym mają do czynienia. Jedną z przyczyn może być niepoprawna aplikacja, np. produkt, który powinien być nakładany w cienkich warstwach, jest nałożony zbyt grubo, nie utwardzi się prawidłowo (całkowicie) w świetle UV, a nieutwardzony produkt – wracamy do początku – będzie alergenem, ponieważ jest substancją nieprzeznaczoną do kontaktu ze skórą. Wszystkie produkty, które zostają spolimeryzowane, czyli utwardzone w świetle UV, będą już dla skóry neutralne. Niemniej jednak na tej skórze nie powinny się znaleźć.

– Co się dzieje później z palcem, na którym stwierdzono reakcję alergiczną?

– Możemy mówić o dwóch stanach – o stanie skóry i o stanie płytki paznokcia. Szybkie usuwanie lakieru (bo coś się zaczęło dziać) może doprowadzić do przepięłowania płytki. Płytkę paznokcia ma warstwy. Ta najbardziej zewnętrzna jest najtwardsza i nieprzepuszczalna. Jeśli ją przepięłujemy, to małe cząsteczki chemiczne mogą nam się przedostawać w głąb płytki, do żywych tkanek. To może doprowadzić do rozwarstwienia się płytki paznokcia lub poparzenia łożyska. W zasadzie to samo, co może pojawić się dookoła płytki, czyli zaczerwienienie, swędzenie itd., będzie się dziać pod płytką paznok-



O przyczynach występowania alergii na lakiery hybrydowe opowiedziała Ewa Leipelt

cia. To już jest przypadek cięższy i wymagający interwencji lekarza specjalisty.

– Większość alergicznych przypadków dotyczy takich domowych manicure?

– Osoby, które nie są wykwalifikowane, tych błędów popełniają dużo więcej. Wiedza to jedno. Kolejna rzecz to fakt, czy dana osoba pracuje „czysto” czyli, np. czy nie dopuszcza do przenoszenia nieutwardzonych produktów dookoła siebie, na lampie czy biurku.

– Skąd mamy wiedzieć, że lakier jest dobrze spolimeryzowany?

– Poprawna polimeryzacja lakieru (utwardzanie) nie jest jednoznaczna z tym, że my z zewnętrznej strony widzimy, że produkt jest twardy i się świeci. On może być z zewnątrz twardy, ale w środku może będzie „surowy”. To największe zagrożenie dla osób, które mają przepięłowane paznokcie. Jeśli produkt ma się polimeryzować 30 sekund lub 60 sekund to znaczy, że on tyle potrzebuje. Nie możemy tego czasu skracać. Ktoś mało doświadczony może włożyć paznokcie do lampy na kilka sekund i stwierdzi „o, już”. Będzie myślał o tym jak o tradycyjnym lakierze,

czyli „nie klei się no to jest już ok”.

– Jak sprawdzić, czy nasza lampa jeszcze dobrze utwardza?

– Najprościej jest rozsmarować lakier na jakiejś powierzchni, np. kawałku śliskiej folii, włożyć do lampy, wyciągnąć, zdjąć naszą próbkę i sprawdzić od spodu jak ona wygląda. Najlepiej jest to sprawdzać na produktach wysoko pigmentowanych czyli, np. na czarnych, czerwonych czy żółtych, bo trudniej przepuszczają światło. W ten sposób można sobie sprawdzić lampę i jej kompatybilność z produktami, które zakupiliśmy.

W świecie profesjonalistów wygląda to tak – masz produkt i dedykowaną do niego lampę. Wtedy masz pewność, że ktoś już sprawdził i że to działa, a w razie niepowodzenia masz się do kogo zwrócić. Gdy kupujesz na własną rękę produkt A w jednej hurtowni, produkt B w drugiej hurtowni, lampę gdzieś jeszcze, o płynach nie wspominając o ile w ogóle je kupujesz... to w takim przypadku, gdy coś zadziało źle, nie będziesz wiedzieć co. Najlepiej kupować od A do Z wszystkie produkty dedykowane od jednego producenta. I dla

własnego bezpieczeństwa dodatkowo wykonać na wstępie test o którym wspomniałam.

– Co robisz w pierwszej kolejności, gdy przychodzi do ciebie klientka z widocznymi oznakami alergii?

– Ściągam hybrydę. I bardzo często już przy ściąganiu można zauważyć, że produkt ściąga się warstwami. Prawidłowo spolimeryzowana stylizacja jest całością. To pierwszy sygnał, że coś było niepoprawnie utwardzone. Kolejnym krokiem jest sprawdzenie w jakim stanie jest płytka i skóra. Jeśli jest dłuższa alergia to widać będzie po skórze, że była ona długotrwale drażniona. Wyjście z tego będzie dużo dłuższe. Po paznokciach z kolei widać, czy były dobrze prowadzone, czy płytka jest jednolita w kolorze czy ma plamy. W studio nie jesteśmy w stanie spojrzeć na płytkę pod mikroskopem, ale z wywiadu z klientką możemy dowiedzieć się, jakie te paznokcie były przedtem: czy się łamały, czy były miękkie, twarde i porównać to sobie ze stanem obecnym.

Mitem jest stwierdzenie, że produkty do stylizacji paznokci niszczą płytkę długotrwale. Ktoś może powiedzieć, że 5 lat temu zrobił sobie paznokcie i do dzisiaj nie jest w stanie ich wyprowadzić. To nieprawda. Jeśli płytka paznokcia jest drażniona środkami chemicznymi (np. środkami do sprzątania), jeśli jest przepięłowywana itd., to jest jaka jest. Chyba, że zachodzą zmiany w organizmie, np. endokrynologiczne lub przyjmuje się leki.

– Hybryda faktycznie sprawia, że paznokcie są twardsze?

– Czasami jest to błędne koło. Mamy miękkie paznokcie i chcemy nałożyć hybrydę żeby były mocniejsze. A hybryda jest giętka. Więc co takie niedoświadczone stylistki robią? Nakładają grubsze warstwy, ale grubsza warstwa na-

dal nie da nam tak dużej odporności na uderzenia, dodatkowo gruba warstwa może nie zostać odpowiednio utwardzona. Chcemy zrobić lepiej, żeby było twardsze, więc nakładamy więcej, ale to twardsze wcale nie będzie, bo właściwości fizyczne produktu będą nas blokowały. Bywa, że niektóre panie mówią, że muszą mieć lakier na paznokciach, bo wtedy im się nie łamią – i tak jest, bo w niektórych płytkach to się sprawdza, ale w takich naprawdę miękkich, elastycznych, giętkich – ta sama hybryda nam się może nie sprawdzić. Na elastyczną płytkę nałożymy elastyczny produkt, to ona nadal będzie się nadal wyginała, owszem będzie odrobinę twardsza, ale my jej nie zapuścimy do dużej długości. Dłuższy paznokieć się po prostu złamie. Jeśli chcemy paznokcie utwardzić, to zmieniamy sposób i wybieramy produkt, który jest twardy. Co ciekawe, hybryda została wymyślona po to, by można było dłużej (do 14 dni) cieszyć się kolorem na paznokciach i by łatwo ją było zdjąć. To po prostu długotrwały lakier. Jej przeznaczeniem wcale nie jest utwardzanie paznokci.

– Jakie są alternatywy dla dziewczyn z alergiami?

– Jest ratunek dla takich dziewczyn, ale musimy dowiedzieć się, co jest alergenem i wykluczyć go w stylizacji paznokci. Nie wszystkie produkty mają ten sam skład chemiczny. Są produkty, które akurat konkretnego, drażniącego nas składnika nie będą miały. Może okazać się, że uczulił cię po prostu pigment i jednego koloru nie będziesz mogła nosić, a inne już tak. Poprawna, odpowiedzialna praca. Stylista, który wie co robi, będzie często ratunkiem dla nich. Jeśli chcą pracować w domowym zaciszu mogą wybrać się na krótkie szkolenie produktowe z instrukcją aplikacji.



rowerON
Wsiadaj na koło, baw się wesoło!

PODEJMIJ WYJĄTKOWE WYZWANIE ROWEROWE!

1 maja ruszamy z zapisami do II edycji **ROWERON 2022**

Otrzymasz bezpłatny pakiet startowy i dołączysz do społeczności rowerowej!

W TYM ROKU SUPER NOWOŚCI:

- 14 zupełnie nowych tras
- 7 powiatów – w tym dwa nowe
- 4 miesiące na wyzwanie
- mnóstwo nagród do wygrania!

- 🚲 Przejedź minimum **5 tras** w cztery miesiące od 21 czerwca do 21 października i zdobądź **unikatowy medal**
- 🚲 Dajemy do wyboru **14 tras** na terenie **7 powiatów/miast**: raciborskiego, wodzisławskiego, gliwickiego, kędzierzyńsko-kozielskiego oraz Rybnika, Żor i Jastrzębia-Zdroju
- 🚲 Lubisz rywalizację? Weź udział w **specjalnych challenge'ach** z dodatkowymi nagrodami



Wystarczy się
zarejestrować, odebrać pakiet
startowy i wsiadać na koło.
**SATYSFAKCJA
GWARANTOWANA!**

www.roweron.pl

REJESTRACJA
od 1 do 31 maja
Szczegóły wkrótce!

Już teraz dołącz
do nas na Facebooku!

 **rowerON**

Celebryj życie bez uzależnień... z największym polskim crushem, **Kacprem Blonsky'm**

„Celebryj życie bez uzależnień” to hasło przewodnie projektu profilaktycznego realizowanego wspólnie przez Urząd Miasta Żory oraz Komendę Miejską Policji w Żorach. Oprócz wypowiedzi specjalistów, którzy opowiedzieli o wpływie uzależnień na psychikę i życie młodości, uczestnicy mieli też okazję posłuchać koncertu popularnego wokalisty i youtubera – Kacpra Blonsky’ego.

Uczniowie szkół średnich z Żor wzięli udział w projekcie profilaktycznym pn. „Celebryj życie bez uzależnień”. Jego celem jest uświadomienie młodzieży zagrożeń związanych z różnymi uzależnieniami – od alkoholu, dopalaczy i narkotyków, aż po hazard czy uzależnienie od Internetu. Spotkanie odbyło się w Kinie na Starówce.

REKLAMA

PGNiG | ENERGETYKA PRZEMYSŁOWA
TERMICA

obecnie poszukujemy
Kandydata na stanowisko:
Elektromonter

Miejsce pracy:
43-267 Suszec ul. Piaskowa 35

Stawka: od 3 400 do 5 800 zł

Zgłoszenia do rekrutacji w postaci kwestionariusza należy w terminie do 25.04.2022 r. przesyłać mailem na adres kariera@termika.pgng.pl lub dostarczyć w zamkniętej kopercie (z adnotacją: rekrutacja – Zakład Suszec) do Biura Kadr i Szkoleń budynek B ul. Wodeckiego 10, 44-335 Jastrzębie-Zdrój, pokój 412.
Telefon informacyjny: 032 7537311.

Więcej informacji: www.ptep.pl/kontakt/kariera

– Dorosli, którzy mogą być w różnym wieku: od nieco od was starszych, po takich będących już na emeryturze, przeszli wiele, zetknęli się z wieloma sytuacjami, mają zatem dużo większe doświadczenie. Możecie skorzystać z doświadczenia i tej mądrości osób od was starszych, to wam pomoże w życiu i pomoże uniknąć błędów, które mogą zaważyć na tym, co będziecie w życiu robić, co osiągniecie. Pamiętajcie, że to co robimy dla was, my starsi od was trochę, wynika z tego, że was kochamy i troszczymy się o was. Jesteście naszymi dziećmi, wnukami. Troszczymy się o was i chcemy, abyście uniknęli błędów, które starsi od was popełnili i które zaważyły na całym ich życiu. Pamiętajcie, że w waszych rękach jest wasza przyszłość – powiedział obecny na wydarzeniu prezydent Żor Waldemar Socha.

– Jeżeli kiedykolwiek miałbyście problem z jakąkolwiek używką, pamiętajcie, że nie jesteście sami. Na pomoc możecie liczyć



Dyrektor MOPS Żory, Weronika Cębrzyńska

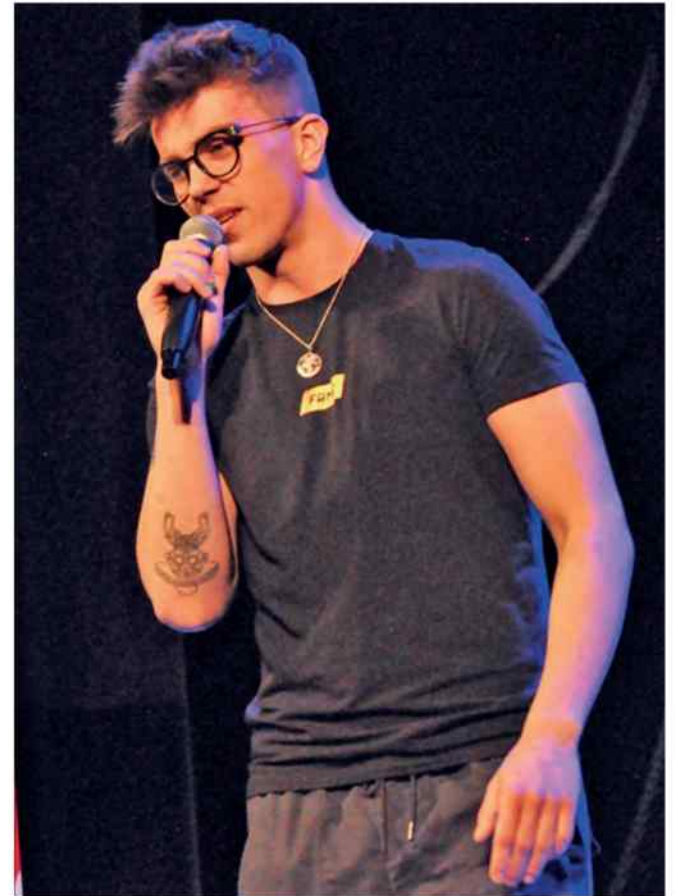
ze strony instytucji w Żorach, również policji, która wam wskaże, gdzie dany problem można rozwiązać. Nie zostajecie z tym sami – dodał z kolei komendant policji w Żorach Mariusz Klepek.

W pierwszej części prelegenci przedstawili zagrożenia wynikające z uzależnień. Krzysztof Niezsporek z żorskiej policji wyjaśnił między innymi jakie są różnice między narkotykami a dopalaczami, jak zachowuje się człowiek, który pewne substancje zażył, wyjaśnił też co w temacie posiadania i rozprowadzania narkotyków mówi prawo i ile lat można za to spędzić w więzieniu. Marcin Leśniak przybliżył z kolei kwestię bezpieczeństwa na drodze. Prelegentkami były także panie z Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Żorach, dyrektor Weronika Cębrzyńska oraz koordynator rodzin zastępczych w mieście, Patrycja Cyrych.

W drugiej części spotkania na scenie pojawił się

Kacper Blonsky – wokalista i YouTuber, autor hitu „Eluwina”, który w serwisie YouTube odtwarzano ponad 41 milionów razy. Artysta nie tylko zaśpiewał swoje piosenki, ale także opowiedział o tym, że warto rozwijać swoje talenty oraz pasje, zamiast marnować czas na używki. Kacper przyznał, że i w jego życiu pojawiło się pewne uzależnienie – od papierosów.

– Na to trzeba uważać. Nagle macie 23 lata, jedziecie samochodem i każdą przerwę, każdy postój spędzacie na jaranii fajki. Każde wyjście na podwórko wykorzystujecie na to, aby zapalić. To coś, co rządzi waszym życiem. Mnie pomogło FAME MMA – powiedział. – Jeśli ktoś kiedyś w coś „wpadnie” to polecam bardzo sport – dodał. Kacper zapytał zgromadzoną młodzież o to, jakie ma cele na najbliższe lata. Przedstawił także, jak to wyglądało w jego przypadku. – Chciałem się wyprowadzić od rodziców i żyć za swoje, mieć fajną pracę



Kacper Blonsky



Rzecznik żorskiej policji Marcin Leśniak

i fajny samochód. Udało mi się te wszystkie rzeczy ogarnąć, ale pamiętam swoich kumpli z liceum, którzy strasznie dużo jarali. Jest jeden taki, który nie zajmował się niczym innym tylko jaraniami. Dziś nadal mieszka z rodzicami i musi wszystko zaczynać od nowa.

Po krótkiej pogadance Kacper zaprosił młodzież bliżej sceny. Zgodnie z zapowiedziami, na koniec

odbył się koncert. Nie zabrakło wspólnego śpiewania i tańczenia na scenie.

Patronat honorowy nad wydarzeniem objęli prezydent Żor Waldemar Socha oraz mł. insp. mgr Mariusz Klepek, komendant miejskiej Policji w Żorach.

AgaKa

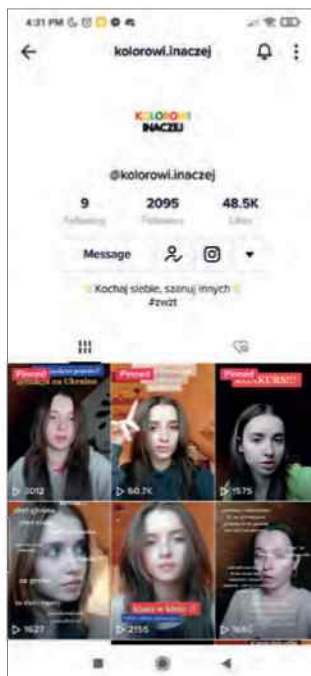
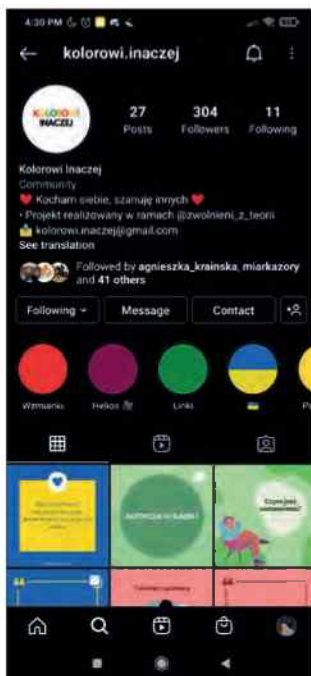
**wyjaśnienie słowa crush – zadurzyć się w kimś, podkochiwać*

KOLOROWI INACZEJ Z WIELKĄ MISJĄ

Edukują o jednej z najważniejszych kwestii – tolerancji

5 dziewczyn z Żor stworzyło grupę Kolorowi Inaczej, która porusza tematy rasizmu, mowy nienawiści, braku tolerancji, homofobii czy dyskryminacji. Edukacyjne materiały grupy cieszą się wielotysięcznymi wyświetleniami.

– Pomyśl na projekt narodził się w październiku. Część z nas już wcześniej interesowała się tematem tolerancji, jednak nigdy wcześniej nie robiłyśmy niczego na tak dużą skalę. Do działania popchnęły nas nasze osobiste spostrzeżenia – niestety zarówno w Internecie, jak i w realu bardzo często byliśmy świadkami mowy nienawiści, objawów nietolerancji, dyskryminacji czy przemocy motywowanej uprzedzeniami. Gdy usłyszałyśmy o olimpiadzie z WOS-u (wiedza o społeczeństwie) Zwolnieni z Teorii, która polega na przeprowadzeniu własnego projektu społecznego na wybrany temat, wiedziałyśmy, że mamy szansę, aby



Media społecznościowe grupy Kolorowi Inaczej

coś zmienić. Celem projektu jest uczynienie społeczeństwa bardziej otwartym, bezpieczniejszym i przyjaźniejszym dla wszystkich. Nasze hasło to „Kochaj siebie, szanuj innych” – tłumaczy Hania Szczykutowicz z Kolorowych Inaczej.

W grupie jest 5 osób, wszystkie są uczennicami

klasy 1D 1LO im. Karola Miarki w Żorach (Hanna Filipiak, Emilia Niedobecka, Weronika Wicher, Hanna Szczykutowicz, Nicole Lerner). Aktualnie dziewczyny nie przewidują zmian w składzie, jednak są otwarte na wszelkie formy współpracy.



Edukacja na profilach społecznościowych

Grupa prężnie działa na Facebooku, Instagramie czy TikToku, dzieląc się tam wiedzą i tworząc bezpieczną przestrzeń dla followerów.

– W ramach projektu działamy głównie na TikToku (ponad 2000 obserwujących, do 60 tysięcy wyświetleń), Facebooku i Instagramie pod nazwą kolorowi.inaczej. Na naszych profilach udostępniamy treści na wiele tematów związanych z tolerancją i akceptacją. Mówimy m.in. o rasizmie, homofobii, transfobii, szacunku, samoocenie, stygmatyzacji chorób

i zaburzeń psychicznych, a także przekazujemy informacje dotyczące wojny w Ukrainie i pomocy osobom uchodźczym w Polsce. Poza aspektem edukacyjnym, chcemy także stworzyć bezpieczną przestrzeń do rozmowy, wymiany opinii i wyrażania siebie – mówi Hania.

Grupa nawiązała współpracę między innymi z kinem Helios w Żorach. – Oferta edukacyjna kina pokrywa się z założeniami i celami naszego projektu. Młodzież z 1LO w Żorach weźmie udział w prelekcjach w kinie Helios na temat niepełnosprawności, dyskryminacji i tolerancji, które przeprowadzi nasza grupa. W planach mamy przeprowadzenie tego typu

zajęć także dla innych szkół – komentuje Hania.

Działania dziewczyn spotykają się z pozytywnym odzewem, co tylko napędza je do dalszego działania. – Choć nie zawsze świat jest tak kolorowy jak nasze logo, nie przestajemy działać, a pozytywny feedback, który otrzymujemy od odbiorców dodaje nam motywacji – przyznaje Hania.

Olimpiada Zwolnieni z Teorii dobiegła końca 31 marca, jednak dziewczyny nie zamierzają kończyć projektu. – Problem nietolerancji wciąż jest jak najbardziej realny, więc planujemy w dalszym ciągu udzielać się na social mediach i w lokalnej społeczności – kończy Hania.

AgaKa



Dziewczyny z grupy Kolorowi Inaczej gościły między innymi w Radiu Żory

Szanowni Państwo, Święta Zmartwychwstania Pańskiego

co roku przypominają nam,

że życie jest silniejsze niż śmierć.

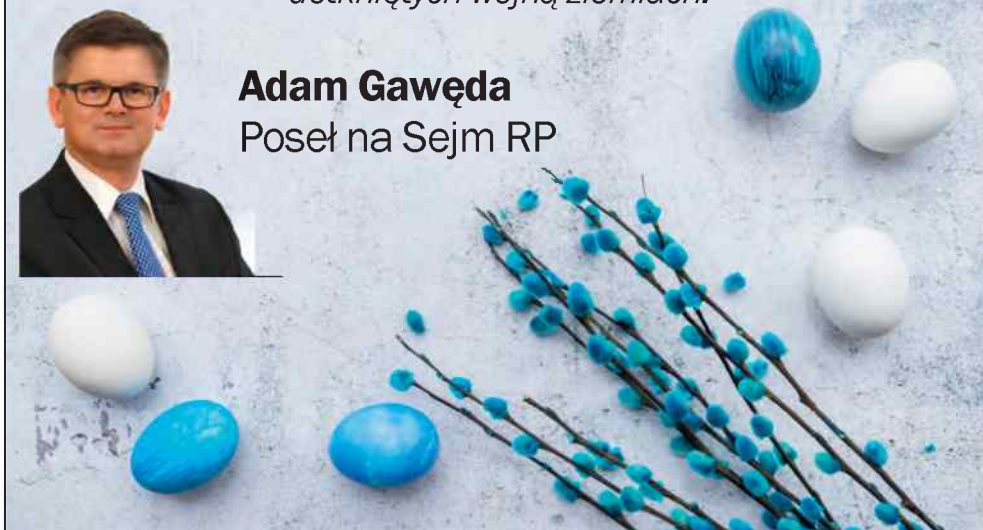
Tej wiosny to przesłanie jest szczególnie aktualne.

Niech zatem radość wielkanocnego poranka
rozproszy nasze smutki i lęki.

Niech nadzieja i pokój zapanują
w naszych sercach, domach i na wszystkich
dotkniętych wojną ziemiach.



Adam Gawęda
Poseł na Sejm RP



OBECNE I DAWNE

Tradycje wielkanocne w Polsce i ich znaczenie

W zależności od regionu Polski w którym mieszkamy, tradycje wielkanocne mogą się nieco różnić. Zebrałiśmy dla was te najpopularniejsze i przedstawiamy ich znaczenie. Mamy też kilka ciekawostek związanych z tradycjami, których się już nie praktykuje.

OBECNE TRADYCJE WIELKANOCNE

Malowanie jaj

Jedną z najpopularniejszych tradycji wielkanocnych jest malowanie pisanek. Jajka to symbol rodzącego się życia, co odnosi się do zmartwychwstania Jezusa. Dawniej wierzone,

że jajka barwione naturalnie mają szczególną moc i mogą leczyć choroby.

Palma

Wielki Tydzień rozpoczyna się niedzielą palmową. Podczas nabożeństwa ksiądz święci przyniesione przez wiernych do kościoła kolorowe palmy, które są symbolem wjazdu Jezusa Chrystusa do Jerozolimy. Poświęcona palma uznawana jest za symbol szczęścia.

Święcenie pokarmów

W Wielką Sobotę wierzni udają się do kościoła z koszykiem, w którym znajduje się jedzenie do poświęcenia. Najczęściej są to: jajka (symbol nowego życia), wędliny (symbol płodności), chrzan (symbol dostatku), sól (symbol oczyszczenia od złego), baranek (symbol Jezusa Chrystusa), ser (symbol

zdrowia zwierząt hodowlanych), babka (symbol umiejętności), masło (symbol dostatku).

Lany poniedziałek

Popularny śmigus-dynugus. Chłopcy oblewają dziewczyny wodą. W niektórych miejscowościach nadal praktykuje się budzenie domowników zimną wodą. Według wierzeń, bycie mokrym w lany poniedziałek zwiastuje szczęście.

WIELKANOCNE TRADYCJE, KTÓRYCH SIĘ JUŻ NIE PRAKTYKUJE LUB SĄ RZADKOŚCIĄ

Wielkanocna gra „wybitki” lub „walatka”

Zasady tej gry były dość łatwe. Toczono jajka po stole, do momentu, aż któreś zostało rozbite.

Wielkie święcenie

Obecnie w Wielką Sobotę zanoszą się do kościoła symboliczny koszyk z jedzeniem do poświęcenia. Dawniej przywożono do kościołów wielkie kosze z jedzeniem, które miało być spożyte podczas śniadania wielkanocnego lub podczas całego okresu świąt. Jeśli ksiądz jeździł święcić jedzenie po wsiach, gospodarze układali je przed domem na wielkich, białych obrusach.

Dynugusowy kurek

Jest to tradycja już bardzo mało spotykana, obchodzona w lany poniedziałek. Chłopcy jeżdżą z kogutem na wózku przez całą wieś (kogut dawniej był żywy, potem zastąpiono go sztucznym). Śpiewają i zbierają drobne upominki, naturalnie oblewając dziewczyny wodą.



W wodzisławskiej dzielnicy Zawada od zeszłego roku mieszkańcy mają nową tradycję. To ogromne pisanki, które ozdabiają centralny punkt miejscowości i są doskonale widoczne dla kierowców, jadących ulicą Paderewskiego. Wielkie pisanki i zające to wspólny pomysł artystki Aleksandry Sokalli, a także samorządowców Jakuba Elsnera i Jana Zemło.

Wieszanie Judasza

Tradycja przetrwała na Podkarpaciu. Polega na powieszeniu kukły z siana na słupie lub wieży kościoła, po czym strąca się ją i okłada kijami. Później następuje pochód i spalanie kukły. Symbolizuje to ukaranie zdrajcy Judasza, który wydał Jezusa. Tradycja podobna jest do topienia Marzanny.

Wielki Post

Owszem, Wielki Post praktykuje się do dziś, lecz dawniej poza mięsem nie jedzono także nabiału i cukru. Jedzono z kolei żur i

śledzie, którym na koniec postu urządzano... symboliczny pogrzeb. Żur zakopywano, a śledzia wieszano na drzewie i wisiał sobie na nim za karę tyle dni, ile domownicy musieli go jeść.

Całoroczne trzymanie palmy

Dawniej palmę wielkanocną trzymano w domu cały rok, aż zastąpiła ją nowa. Jej części wtykano w pole, co miało chronić od gradobicia, wkładano pod próg, co miało chronić domowników od chorób i trzymano pod strzechą, by chroniła od piorunów.

AgaKa

HAGA®

Wędliny od pokoleń

*Polecamy
kielbasę białą
Świąteczną!*



Produkty do kupienia w najlepszych sklepach rzeźniczo-wędliniarskich

eksperci

branży budowlanej i ogrodniczej

BUDOWA | ARANŻACJE | WNĘTRZA | REMONTY | OGRODY | SPECJALIŚCI

nowiny
WODZIŚLĄWSKIE

nowiny
RACIBORSKIE

nowiny
ŻORSKIE

nowiny
JASTRZĘBSKIE



dodatek specjalny | 14 kwietnia 2022 roku

Podgrzewacze wody – jaki wybrać?

Wykańczając dom lub mieszkanie, musimy podjąć wiele decyzji. Jedną z nich jest wybór sposobu, w jaki ogrzewana będzie woda w pomieszczeniach sanitarnych. Choć wiele zależy od zamontowanej przez nas instalacji grzewczej, pozostaje nam także rozstrzygnąć się w zaletach i wadach poszczególnych urządzeń. Poznajmy je!

Ogrzewacz elektryczny kontra ogrzewacz gazowy

To, czy zdecydujemy się na ogrzewacz gazowy czy elektryczny w głównej mierze zależy od tego, czy w naszym domu lub mieszkaniu jest przyłącze gazowe. Jeśli tak, wybór jest dość prosty,

a decyzję z pewnością pomoże nam podjąć fakt, że gazowe ogrzewacze wody cechują się niskim poborem energii, co sprzyja zwiększeniu oszczędności w domowym budżecie. W takim przypadku niezbędne będą także w pełni sprawne kanały spalinowe, którymi urządzenie będzie mogło odprowadzać spaliny na zewnątrz lokalu.

Ogrzewacze elektryczne to rozwiązanie dla tych gospodarstw domowych, w których brakuje przyłącza gazowego. Wydawać by się mogło, że zasilane prądem urządzenia pracujące przez cały czas (jeśli chcemy mieć stały dostęp do ciepłej wody) generuje wysokie koszty, jednak obecnie na rynku dostępne są modele z możliwością pracy w ustalonych godzinach oraz w tzw. trybie eco. Decydując się na to rozwiązanie, konieczne jest także podłączenie w domu zasilania prądem trójfazowym.

Czy wiesz, że...?

Wiele osób obawia się, że gazowe ogrzewacze wody niosą ze sobą zagrożenie zatrucia czadem. Takie ryzyko istniało w przypadku niewłaściwego użytkowania urządzenia z otwartą komorą spalania. Obecnie na rynku ogrzewacze są zamknięte i jeśli zadbamy o sprawną wentylację nie ma możliwości, by tlenek węgla został uwolniony do pomieszczenia.

Ogrzewacz przepływowy czy zasobnik ciepłej wody?

Kiedy już podjęliśmy decyzję odnośnie tego, w jaki sposób będzie zasilane urządzenie ogrzewające wodę w naszym domu, musimy jeszcze wybrać czy będzie to ogrzewacz przepływowy czy pojemnościowy – czyli tzw. zasobnik. Pod uwagę powinniśmy wziąć przede wszystkim jeden czynnik – ilość zuży-



wanej przez domowników wody. W gospodarstwie zamieszkanym przez wiele osób, w którym często zażywa się kąpiele w wannie znacznie lepiej sprawdzi się zasobnik. Jest to bowiem urządzenie przechowujące od kilku do kilkudziesięciu litrów wody, która utrzymywana jest w stałej, zaprogramowanej wcześniej temperaturze. W ten sposób dostęp do ciepłej cieczy mamy tuż po odkręceniu kranu. Współczesne ogrzewacze tego typu ofe-

rują możliwość zaprogramowania czasu ich pracy, co pozwala przygotować wodę tuż przed kąpielą.

Ogrzewacz przepływowy sprawdzi się natomiast w niewielkich domach lub lokalach przemysłowych, gdzie nie jest potrzebny stały dostęp do ciepłej wody. Urządzenie to ogrzewa wodę w momencie jej przepływania po odkręceniu kranu. Wymaga to jednak odczekania, aż zalegająca w rurach zimna woda spłynie. Dużą zaletą takiego

rozwiązania jest oszczędność energii oraz miejsca, gdyż ogrzewacze przepływowe zazwyczaj dostępne są w kompaktowych rozmiarach.

Elektryczny ogrzewacz wody z pompą ciepła

Jeśli szczególnie zależy nam na rozwiązaniu ekologicznym i wysoce funkcjonalnym, do ogrzewania wody w domu możemy wybrać pompę ciepła. Jest to urządzenie elektryczne, lecz do pracy wykorzystuje powietrze zewnętrzne. Dzięki temu zużywa zaledwie 30% energii, jaka niezbędna jest do prawidłowej pracy zwykłych ogrzewaczy elektrycznych. Pompa ciepła doskonale sprawdzi się w dużym domu zamieszkanym przez liczną rodzinę. Istnieje również możliwość wykorzystania jej do wentylowania mokrych pomieszczeń, takich jak pralnia czy spiżarnia.

Źródło: Castorama.pl

Salon meblowy BASZTOWA
i Studio mebli kuchennych

godziny otwarcia: pon.-pt.: 9.30-20.00 sob.: 9.00-18.00

47-400 Racibórz, ul. Nowa 17

tel. 32 415 07 78, e-mail: meblebasztowa@meblebasztowa.pl

* przyjdź i pokaż kupon



Co zrobić, aby poprawić właściwości gleby w ogrodzie w taki sposób, by była odpowiednia dla wszystkich rodzajów roślin? Pomoże nam w tym zastosowanie ziemi kompostowej. Zobaczmy, jakie właściwości wykazuje to podłoże i jak je prawidłowo przygotować!

Jakimi właściwościami cechuje się gleba kompostowa?

Wydawać by się mogło, że zastosowanie czystego kompostu do nawożenia roślin zawsze stanowi dobry pomysł. Okazuje się jednak, że istnieje sporo takich gatunków, którym w ten sposób zaszkodzimy. Nic straconego, istnieje bowiem specyficzny sposób wykorzystania tego naturalnego nawozu odpowiedni dla wszystkich roślin – przygotowanie z niego ziemi kompostowej. Mówiąc o jej uniwersalnych właściwościach, najczęściej mamy na myśli:

- dużą zawartość próchni-

cy, przekładającą się na żyzność;

- wysoką zawartość materii organicznej;
- dobrą przepuszczalność i chłonność;
- zdolność do magazynowania wilgoci, co zapobiega ewentualnemu przesuszaniu roślin latem;
- kwaśny lub obojętny odczyn pH, który odpowiada zdecydowanej większości roślin.

Specyficznym rodzajem ziemi kompostowej jest gleba liściowa – jak sama nazwa wskazuje wykonana jedynie z liści.

Jak zrobić glebę kompostową?

Ziemia kompostowa to nic innego jak czysty, świeży kompost wymieszany z odpowiednimi składnikami dodatkowymi, które mają za zadanie poprawić jego właściwości i nadać mu bardziej uniwersalny



charakter. Najczęściej wykorzystuje się tutaj:

- glinę – jej zastosowanie sprawi, że ziemia będzie lepiej gospodarować zasobami wodnymi. Podłoże zacznie lepiej wchłaniać wodę i magazynować ją, co zapobiegnie jego przesuszaniu np. w czasie upałów;
- piasek – poprawi przepuszczalność gleby, dzięki czemu woda będzie mogła łatwiej wnikać w podłoże;
- odkwaszony torf – roz-

luźni zbite grudki kompostu, przez co ułatwi korzeniom roślin penetrację gruntu i rozrastanie się.

Ilość dodatków powinniśmy ustalić samodzielnie, biorąc pod uwagę efekt końcowy, jaki chcemy uzyskać. Jeśli gleba ma być maksymalnie przepuszczalna, dodajmy do niej więcej piasku i torfu. Jeśli uprawiane rośliny wymagają jednak gruntu nie tylko przepuszczalnego, lecz jednocześnie wilgotnego,

wyberzmy z kolei torf i glinę.

Jak sprawdzić, czy nasza gleba kompostowa została wykonana prawidłowo i jest rzeczywiście odpowiednia dla roślin. Możemy przeprowadzić tutaj próbę kiełkowania – im więcej nasion wejdzie w tym podłożu, tym lepiej nadaje się do zastosowania w ogrodzie.

Ziemia kompostowa – gdzie się sprawdzi?

Prawidłowo przygoto-

waną glebę kompostową można z powodzeniem stosować jako samodzielne podłoże do uprawy roślin – czy to w doniczkach, czy też w szklarniach. Po prostu podsypmy nią rośliny, które wymagają odżywienia. Możemy także wymieszać ją z odrobiną normalnej, świeżej ziemi.

Porada eksperta

W przypadku uprawy doniczkowej warto najpierw przesiać ziemię kompostową przez sitko, aby usunąć z niej większe, nierozłożone grudki. Ziemia kompostowa doskonale sprawdzi się także jako alternatywa dla klasycznej ściółki. Jeśli wymieszamy ją z nieco większą ilością gliny i torfu, będzie świetnie magazynować wodę, co zapobiegnie pękaniu podłoża na skutek przesuszenia.

Źródło: Castorama.pl

REKLAMA



- KOSTKA BRUKOWA
- PŁYTY OGRODOWE I TARASOWE
- PALISADY BETONOWE
- GAZONY
- OBRZEŻA OGRODOWE
- KRAWĘŻNIKI
- PŁYTY CHODNIKOWE

ODDZIAŁY:

Mszana, ul. Wodzisławska 1

kom. 504 743 694 | 661 221 222

Skoczów, ul. Bielska 19A

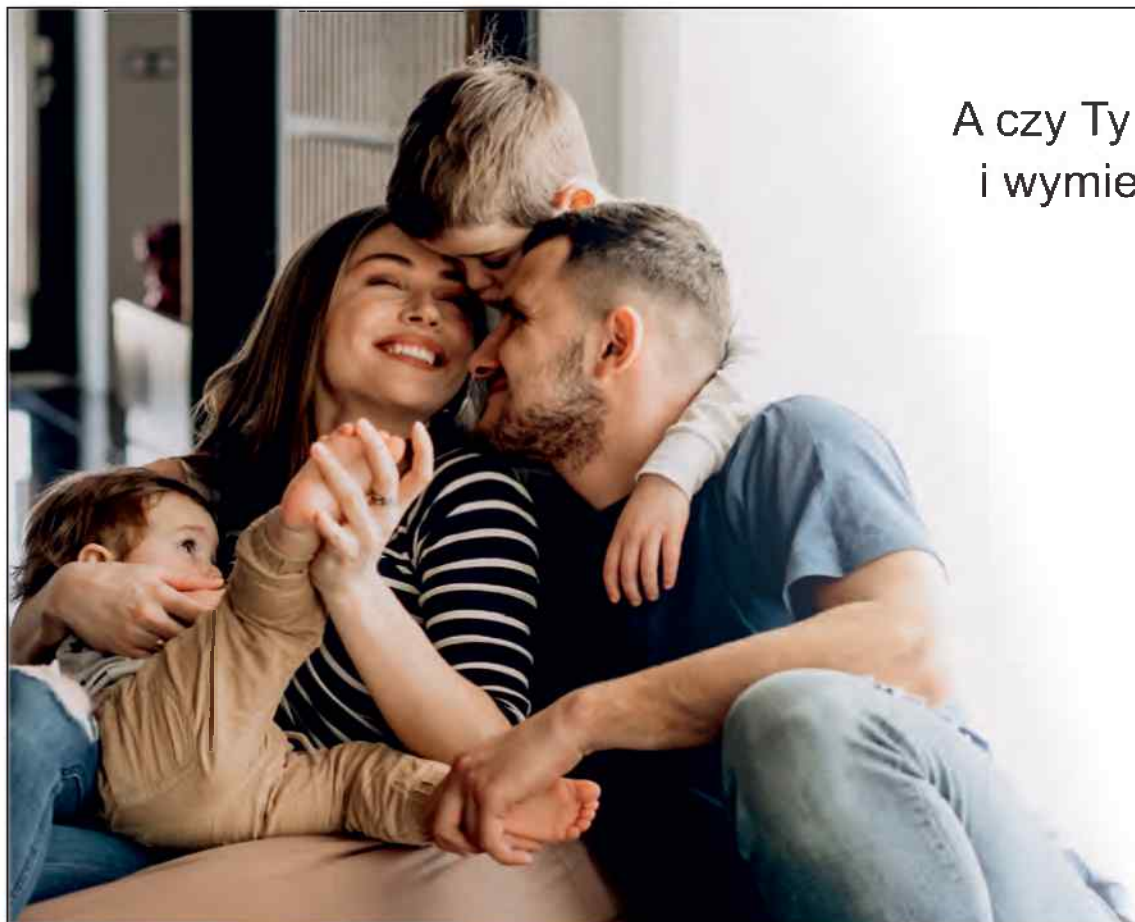
tel. 33 479 53 95 | kom. 669 442 662

SIEDZIBA:

Rybnik, ul. Gliwicka 179

tel. 32 422 23 23 | kom. 691 204 904

www.maxbud.rybnik.pl



A czy Ty pomyślałeś już o swojej **RODZINIE**
i wymienić kopciucha na kociół ekologiczny?

TEKLA®

EKOLOGICZNE KOTŁY NA DREWNO I PELLET



Autoryzowany dystrybutor zaprasza:

Racibórz
ul. Rudzka 107
tel. 32 419 01 20
pon-pt 7:00-17:00
sob 7:00-13:00

Krzyżanowice
ul. Wyzwolenia 2
tel. 32 419 40 31
pon-pt 8:00-16:00
sob 8:00-13:00

Kietrz
ul. Mickiewicza 2
tel. 77 485 55 54
pon-pt 8:00-17:00
sob 8:00-13:00

PROSAT

**Pamiętaj! CENTRUM DACHOWE nasz materiał i nasi wykonawcy
gwarancją 8% VAT na budynki mieszkalne
DEMONTAŻ I UTYLIZACJA ETERNITU**



bezpłatny pomiar

doradztwo przy wyborze materiałów

AUTORYZOWANY DYSTRYBUTOR
BLACH DACHÓWKOWYCH:

Budmat.

BALEXMETAL
BUDUJEMY RAZEM

**BLACHY
PRUSZYŃSKI**



AUTORYZOWANY DYSTRYBUTOR
DACHÓWEK CERAMICZNYCH:

CREATON

Roben
CERAMIKA BUDOWLANA

Racibórz, ul. Rybnicka 47, tel: 32 415 43 18

Nowy siłownik czy nowa brama

Automatycznie otwierająca i zamykająca się brama to duża wygoda. Dzięki niej nie musimy opuszczać samochodu, by móc wjechać lub wyjechać z naszej posesji. Co zrobić jednak w sytuacji, gdy interesuje nas takie nowoczesne rozwiązanie, ale posiadamy tradycyjną bramę dwuskrzydłową lub przesuwaną, którą musimy otwierać ręcznie?

Dwa wyjścia z sytuacji

Aby móc cieszyć się zautomatyzowaniem wjazdu na naszą posesję, możemy zdecydować się na jedno z dwóch możliwych rozwiązań. Pierwszym z nich jest

wymiana starej bramy na nową, przesuwaną. Dzięki temu nie tylko będziemy mogli sterować nią automatycznie, ale również nie będzie ona napotykała na żadne przeszkody, umożliwiając optymalne zaaranżowanie ogrodu. Drugim sposobem jest zautomatyzowanie obecnie zamontowanej bramy, co będzie wymagało wyposażenia jej w odpowiednie elementy i doprowadzenia do nich zasilania. Która opcja będzie dla nas korzystniejsza?

Napęd do bramy

Większość bram wjazdowych możemy wyposażać w odpowiedni mechanizm – napęd, który umożliwi sterowanie nimi bez konieczności wysiadania z samochodu i ręcznego otwierania ciężkich skrzydeł. Aby jednak móc zrealizować taki pomysł, niezbędny będzie dobór odpowiednich urządzeń, które dopasujemy do rozmiaru

bramy, ciężaru jej skrzydła lub skrzydeł oraz sposobu ich osadzenia na słupkach. Potrzebne będą więc właściwe siłowniki i elementy montażowe sprzedawane z nimi w komplecie. Nie można zapomnieć, że do działania napędu niezbędny będzie dostęp do zasilania – należy więc sprawdzić możliwość doprowadzenia go do bramy jeszcze przed zakupem napędu, a jeśli zadanie jest realne, zlecić pracę elektrykowi. Uwzględnijmy również, że elementy montowanego napędu, które będą znajdowały się na słupkach i skrzydłach bramy, mogą zaburzać jej estetykę. W niektórych przypadkach może się również zdarzyć, że starszy model bramy nie jest przystosowany do automatycznego sterowania – w takiej sytuacji lepiej zdecydować się na wymianę bramy, gdyż odpowiednie siłowniki będą bardzo kosztowne.



Zanim zdecydujemy się na realizację takiego rozwiązania, musimy więc wziąć pod uwagę rodzaj bramy, ale także jej aktualny stan i parametry. W innym wypadku ryzykujemy zakup niewłaściwych elementów, co wiąże się z niepotrzebnymi kosztami.

Nowa brama

Zakup gotowej bramy wyposażonej w odpowiedni mechanizm jest rozwiązaniem szybkim, prostym, a jednocześnie drogim. Cena

bramy z napędem możemy być nawet o 45% wyższą niż bramy tego samego rodzaju, ale niezautomatyzowanej. Na rynku znajdziemy różne modele bram, wliczając w to przesuwne, uchylne i rolowane, które posiadają wbudowany napęd umożliwiający automatyczne ich poruszanie się. Mamy w tym przypadku pewność, że siłowniki umożliwiające ruch skrzydła dobrane są odpowiednio do samej bramy.

Z pewnością bramę au-

tomatyczną warto wybrać wtedy, gdy wymieniamy lub stawiamy dopiero ogrodzenie naszej posesji. Od razu zyskujemy rozwiązanie komfortowe, a jednocześnie stylistycznie pasujące do reszty płotu. Nowa brama będzie także lepszym wyborem, gdy ta, którą posiadamy obecnie, jest w złym stanie – pojawiła się na niej korozja i trudności w sprawnym i płynnym jej otwieraniu oraz zamykaniu.

Źródło: Castorama.pl

TECHNIKA GRZEWCZA I SANITARNA
CHRUBASIK KRZYSZTOF
instalacje.chrubasik@wp.pl
(888-015-243)

FREZOWANIE
pod ogrzewanie podłogowe

NIE MUSISZ:

- skuwać podłogi
- podnosić poziomu podłogi
- robić wylewki
- czekać aż posadzka wyschnie

SZYBCIEJ TANIEJ
BEZ WYLEWKI
BEZ KURZU
W JEDEN DZIEŃ!

- klimatyzacje
- wentylacje
- pompy ciepła
- instalacje solarne
- fotowoltaika
- instalacje gazowe
- rekuperacje
- centralne ogrzewanie
- instalacje wodne i kanalizacyjne

MINI-MAX
1990.
INSTALACJE - ŁAZIENKI

• KOTŁY PELLETOWE
• KOTŁY GAZOWE
• POMPY CIEPŁA
• FOTOWOLTAIKA
• REKUPERACJA
• KLIMATYZACJA

Realizujemy dotacje subregionu zachodniego – programy:
„ŁĄCZYMY Z ENERGIA” i „GMINA Z ENERGIA”

Mini-Max
NAJWIĘKSZY
OFICJALNY DYSTRYBUTOR
PELETU OLCZYK

TARTAK OLCZYK

inne marki pelletów

RYBNIK ul. Połpiecha 1a tel. 32 422 01 54, 533 331 422
RYDUŁTOWY ul. Raciborska 302, tel. 504 929 990
www.mini-max.rybnik.pl

tgs **SALONY ŁAZIENEK**
www.tgs.pl

WIOSENNA
PROMOCJA!
znane marki
BEZ VAT!*

*Oferta ważna od 21.03 do 30.04.2022. Promocje nie łączą się.
Promocja dotyczy towarów dostępnych w magazynie.

Racibórz ul. Bosacka 1 tel. 660-690-985	Żory ul. Wodzisławska 11 tel. 882-344-121	Wodzisław ul. Jagiełły 5 tel. 698-684-389
--	--	--

Sortowanie odpadków w kuchni – jak to zorganizować?

Trend na ekologiczny tryb życia staje się coraz popularniejszy. Jednym z jego przejawów jest takie zorganizowanie domu, by był jak najbardziej przyjazny środowisku. Polega to np. na rozplanowaniu kuchni w taki sposób, aby można w niej było segregować śmieci powstające w gospodarstwie domowym. Zobaczmy, jak to zrobić!

5 złotych zasad segregacji odpadków w kuchni

1. Zanim przystąpimy do organizacji strefy do segregowania odpadków, powinniśmy ustalić, jakich śmieci produkujemy najwięcej. W tym celu możemy przez kilka dni obserwować kosz na śmieci i zapisywać, co jest głównym źródłem odpadów w naszym domu.

2. Uwzględniając wcześniejsze spostrzeżenia, dobierzmy kosze tak, aby największy z nich był

przeznaczony na śmieci, których jest najwięcej – najczęściej będą to resztki jedzenia lub plastik.

3. Zadbajmy o to, aby pojemnik na odpadki organiczne (czyli przede wszystkim resztki jedzenia) znajdował się jak najbliżej strefy zmywania. Dzięki temu nie będziemy marnować czasu na chodzenie z talerzami do kosza i dopiero do zlewozmywaka czy zmywarki.

4. Nie tłumaczmy się małą przestrzenią – nawet w najmniejszej kuch-

ni znajdzie się miejsce do segregowania śmieci, jeśli właściwie ją rozplanujemy.

5. Jeśli już posiadamy kosze na odpadki, pamiętajmy o właściwej segregacji. Bardzo często popełnianym błędem jest np. wrzucanie słoika wraz z wieczkiem do kosza na szkło – w tym przypadku wieczko powinno trafić do osobnego kosza. O zasadach obowiązujących podczas segregacji śmieci przeczytamy też w innym artykule.

Źródło: Castorama.pl

NOWOCZESNE GARAŻE

PRODUCENT



Oferujemy:

- Garaże typowe i na wymiar
- Solidną konstrukcję z profili zamkniętych
- Nowoczesne wzornictwo i blachy drewnopodobne

tel. 32-793-90-00, 693-100-700

www.cgt.com.pl



NOWOCZESNE OGRODZENIA

najdłuższe tradycje, najdłuższa gwarancja

- panelowe
- siatkowe
- stalowe spawane z profili
- betonowe
- bramy, furtki
- automatyka do bram
- kojce

RYBNIK, ul. Wodzisławska 174

tel. 509 364 269 | 512 909 406

biuro@bart-ogrodzenia.pl

www.bart-ogrodzenia.pl



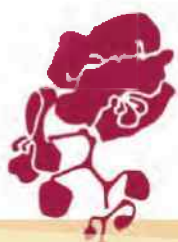
PAWILON MEBLOWY PIK

Świerklany, ul. Rybnicka 18 • tel. 32 430 47 27

Pawłowice, ul. Leśna 16 • tel. 32 472 51 36



Sprawdź naszą ofertę! www.meblepik.pl facebook.com/meblepik



Kwiaciarnia
Orchidea

*Twój wymarzony ogród
z Kwiaciarnią Orchidea*



Wiosna na dobre zawitała w naszych ogrodach, więc to najlepszy moment, by o nie zadbać. W tym momencie konieczna będzie wizyta w jednym z największych centrów ogrodnich w regionie – w Kwiaciarni „Orchidea” – zlokalizowanej w Kornowacu na trasie Racibórz – Rybnik. W ofercie Orchidei można znaleźć szeroki wybór kwiatów balkonowych i rabatowych. Dzięki własnej produkcji dostępne są one w cenach producenta. Można tu zakupić również: nasiona, rośliny cebulowe, byliny, ziemię kwiatową, torf i korę.

Aby ogród stał się jesz-

cze piękniejszy w ofercie można również znaleźć nawozy wiodących marek. W naszych ogrodach i na balkonach nie może zabraknąć także pięknych donic, których w Orchidei jest całe mnóstwo. Ponadto w ofercie centrum ogrodniczego znajdziemy również figurki ogrodowe, narzędzia ogrodnicze, folie i maty, a także artykuły do nawadniania roślin i wiele innych produktów. Orchidea to również dobrze zaopatrzone kwiaciarnia, w której oprócz wiązanek można znaleźć duży wybór upominków i artykułów do aranżacji wnętrz. Tutaj na pewno każdy znajdzie to, czego szuka.



Kornowac, ul. Raciborska 54, tel. 32 419 10 80, 604 233 034 | www.orchidea-kornowac.pl

BRUK PRZEDSTAWIA: Innowacyjna kostka brukowa z dopłatą nawet do 5000 zł!

Vjetra® to peretka wśród rozwiązań nawierzchniowych z betonu. Na czym polega fenomen i innowacyjność tej jednoelementowej kostki brukowej? I jak można dzięki niej zaoszczędzić?

1. Design z najwyższej półki



Vjetra® to wyjątkowa kostka brukowa. Tylko w ciągu jednego roku osiągnęła wielki sukces: zdobyła dwa najważniejsze wyróżnienia świata projektowego. Została laureatem najstarszego polskiego konkursu wzorniczego Dobry Wzór 2021 oraz otrzymała najbardziej prestiżową międzynarodową nagrodę – określaną często „Oskarem designu” – Red Dot 2022.

2. Rozwiązanie 2 w 1



Vjetra® to tylko jeden element, ale zawiera w sobie ogromne bogactwo możliwości. Pozwala na budowanie 2 rodzajów nawierzchni – pełnej (litej) i ekologicznej (biologicznie czynnej). Umożliwia więc zachowanie odpowiedniego stosunku powierzchni zabudowanej do zielonej w obrębie jednej posesji. A to ma niebagatelne znaczenie w kontekście planowanych zmian w tzw. podatku od deszczu.

3. Ekowzory – ekowybory



W zależności od sposobu ułożenia Vjetra® utworzy nawierzchnię posiadającą większe lub mniejsze otwory, a co za tym idzie, w większym lub mniejszym stopniu przepuszczającą wodę do gruntu. Pozwala więc na tworzenie bruku o różnym udziale powierzchni biologicznie czynnej. W przeciwieństwie do innych rozwiązań ażurowych daje możliwość stworzenia niemal nieograniczonego wielu oryginalnych płaszczyzn bruku.

4. Efekt EKOnomiczny



Vjetra® to kostka z efektem EKOnomicznym w tle. Pozwala na obniżenie kosztów utwardzenia nawierzchni, które maleją proporcjonalnie do wielkości zastosowanej powierzchni biologicznie czynnej. W skrócie można powiedzieć, że im większe wolne przestrzenie we wzorze ułożonego bruku, tym mniejszy jest koszt zabudowy. W zależności od ułożenia – 1m² Vjetry® pozwoli na utwardzenie niemal 3m² nawierzchni.



kup kostkę Vjetra® w jednym z punktów sprzedaży



prześlij do nas kompletne zgłoszenie



po pozytywnej weryfikacji odbierz do 5000zł dopłaty na konto

*Szczegóły na stronie www.bruk.info.pl

SGS SERVICE
Systemy Grzewcze i Sanitarne Sp. z o.o.

Systemy grzewcze i sanitarne

Wykonujemy kompleksowo:

- Kotłownie gazowe i olejowe
- Instalacje C.O.
- Pompy ciepła
- Klimatyzacje
- Wentylacje z odzyskiem ciepła
- Odkurzacze centralne

PRZYGOTUJEMY DOKUMENTY PONE

DOSTAWA, MONTAŻ, SERWIS

47-400 Racibórz ul. Kozielska 5
www.sgs-service.com.pl

+48 32 415 24 29
e-mail: sgs@sgs-service.com.pl



Odwierty dla pomp ciepła

50-cio letnia gwarancja producenta sond

(warunki gwarancji na www.muovitech.com)

Dofinansowanie powyżej 20 000 PLN
(szczegóły w WFOŚiGW)

AKM Michoń - tel.601 66 33 99
www.akm.net.pl

Gruntowa pompa ciepła to:

najtańsze ogrzewanie, największy komfort użytkowania,
najdłuższa żywotność,
(żywotność minimum 3 krotnie dłuższa niż pomp powietrze-woda)

KOMIN-FREZ
GRZEGORZ WICHA
WWW.KOMIN-FREZ.PL
TEL. 697 738 482

- ROZWIERCANIE KOMINÓW
- USZCZELNIANIE
- USŁUGI KOMINIARSKIE
- CZYSZCZENIE MECHANICZNE KOMINA (USUWANIE SADZY SMOLISTEJ)
- PRZEŚWIETLANIE KOMINÓW KAMERĄ
- MONTAŻ NASAD I WKŁADÓW KOMINOWYCH
- PRZEWIERTY KORONĄ DIAMENTOWĄ
- MONTAŻ WKŁADÓW CERAMICZNYCH



GHS INFERNO

Żory, ul. Rybnicka 69
ghsinferno@gmail.com

734 693 713, 602 235 239
www.ghs-inferno.eu

OFERTA – MONTAŻ I SERWIS:

- instalacji CO
- pomp ciepła powietrze-woda, glikol-woda
- oraz instalacji ogrzewania podłogowego



- modernizacje kotłowni
- instalacja wod.-kan.

Jesteśmy autoryzowanym instalatorem
Samsung, Kaisai, EcoForest



KLIMOSZ

INSTALATOR

Rodzinna firma z tradycjami. Ponad 30-lat na rynku!

Wykonawstwo instalacji | Modernizacje kotłowni | Projektowanie instalacji

Wybierz naszą ofertę z montażem: **zyskaj projekt i kierownictwo robót GRATIS!**

KOTŁY NA EKOGROSZEK
KOTŁY NA PELET
KOTŁY NA DREWNO
KOTŁY GAZOWE
POMPY CIEPŁA
KLIMATYZACJA
REKUPERATORY
ART. INSTAL.

Żory, ul. Rybnicka 83
tel. 32 434 54 20
Racibórz, Warszawska 13
tel. 32 417 03 77
Pawłowice, ul. Zjednoczenia 6
tel. 32 474 39 42



UWAGA! TRWA OBOWIĄZKOWA WYMIANA STARYCH PIECÓW W WOJ.ŚLĄSKIM!

SPRAWDŹ NA: WWW.KLIMOSZ.PL/SLASKIE

Na podstawie Uchwały Nr. V/36/1/2017 Sejmiku Województwa Śląskiego z dnia 7 kwietnia 2017 r. (tzw. Uchwała Antysmogowa). Więcej informacji w sklepach „INSTALATOR” lub na: www.klimosz.pl

P.T.H.U.

Matuszek

Sp. Jawna

MATERIAŁY BUDOWLANE

BETON - KRUSZYWA - CEMENT

STAŁ - TRANSPORT - PACHY



Centrala - Wodzisław Śląski
44-373 Wodzisław Śląski
ul. Młodzieżowa 295c
Beton: 694 893 762
Sklep: 728 963 086

Oddział - Pszów
44-370 Pszów
ul. Traugutta 109
Sklep: 696 013 510

pthu_matuszek@poczta.fm
www.matuszek-beton.pl

Agnieszka Kaźmierczak:
– Na co jury będzie zwracało uwagę w procesie kwalifikowania uczestników?

Maciej Kanik: – Każdy z kandydatów musi wysłać swoje zdjęcia z portfolio lub zdjęcie dotyczące projektu, który będzie realizował. Trudno mówić o kryteriach, oceniać będą 3 osoby: Michał Sita, Karolina Jonderko oraz Joanna Kinowska. Te osoby to także nasi wykładowcy, którzy zgłosili chęć oceny prac. Każda z tych osób ma swoje kryteria, będą to na pewno umiejętności spojrzenia i interpretacji świata, umiejętność postawienia sobie pytania „dlaczego to robię”. Nie ma znaczenia, czy jest to fotograf początkujący, średnio zaawansowany czy profesjonalista. Chodzi o to, czy ktoś ma „to coś”, analityczne spojrzenie na świat.

– Czyli zwykły Kowalski też może wystartować?

– Oczywiście. Pod warunkiem, że ma opanowaną obsługę aparatu i ma tę umiejętność patrzenia na świat i interpretację tego co widzi. Każdy może spróbować.

– Sprzęt nie ma znaczenia?

– Nie. To zupełnie nie ma znaczenia. Tak naprawdę treść zdjęcia jest ważna, a nie to, czym to było zrobione. To nie jest reportaż, to jest dokument. To zupełnie inna dziedzina, wymagająca większego zaangażowania od fotografa, często osobistego.

– Fotografowie, którzy na co dzień zajmują się fotografią rodzinną znajdują na zajęciach coś dla siebie?

– Moim zdaniem na takich warsztatach powinny pojawiać się osoby z różnych fotograficznych światów, niekoniecznie tylko takie, które są z tym tematem związane zawodowo. Zawsze uważałem, że nie powinno być osób zajmujących się fotografią krajoobrazową na warsztatach z krajoobrazu, bo to z reguły nic nowego nie wnosi. Cała idea warsztatów polega na tym, by zobaczyć, jak to ro-

„Fotografowie obawiają się, że mają za słaby sprzęt, a nie o to w tym chodzi.” Rozmowa z Maciejem Kanikiem o III edycji Jastrzębskiej Szkoły Fotografii Dokumentalnej

■ Jeśli jesteś fotografem, który zajmuje się fotografią zawodowo lub czysto hobbystycznie i chciałbyś nauczyć się nowego spojrzenia na świat, a przy tym udoskonalić swoje foto-umiejętności, Jastrzębska Szkoła Fotografii powinna być czymś, co cię zainteresuje. O tym, dla kogo są zajęcia, co brane jest pod uwagę, a co nie, no i przede wszystkim – na czym to polega rozmawiamy z Maciejem Kanikiem, prezesem Stowarzyszenia Jastrzębski Klub Fotograficzny Niezależni, organizatorem III już edycji fotograficznego projektu.

bią inni w innych dziedzinach. To otwiera pewne klapki, które mamy siedząc w jednej branży, w jednym temacie. Ja osobiście zajmując się reportażem muzycznym byłem, np. na warsztatach z fotografii makro, portretu, fotografii studyjnej czy krajoobrazu by poszerzyć horyzonty.

– Dobrze, że o tym mówisz, bo prawdą jest, że później rośnie frustracja, jeśli, np. idziemy na warsztaty z fotografii rodzinnej, a nic nowego z tego nie wynosimy, bo okazuje się, że wszystko już wiemy.

– Tak. Idzie po to, by tak naprawdę drugi fotograf poklepał go po plecach i powiedział, że robi super robotę albo, co znaczenie lepsze, konstruktywnie go skrytykował, ale z tym z reguły jest duży problem. To często jednak nic nowego nie wnosi.

– Czym wyróżnia się ta edycja od poprzedniej?

– Każda edycja to krok do przodu. Z każdej edycji wyciągamy wnioski, każda edycja jest lekko zmodyfikowana: pod kątem logistycznym, doboru tematów, wykładowców, uczestników. Każda z edycji jest lepsza, każda kolejna jest ulepszana, jest coś dokładane. Jeżeli chodzi o budżet, to jest porównywalny. W soboty będziemy zaczynać otwartym wykładem, na który może przyjść każdy, a w niedzielę będą zajęcia dla wybranych 20 uczestników, wyselekcjonowanych studentów.

– Czy co roku zgłaszają się nowe twarze, czy



Archiwalne zdjęcia z poprzednich edycji Jastrzębskiej Szkoły Fotografii



zdarzyło wam się gościć kogoś już dwa razy?

– Zdarzają się osoby, które były na dwóch poprzednich edycjach i wiem, że zamierzają startować do trzeciej edycji. Jak najbardziej ktoś kto już był i ma pomysł na nowy, ciekawy fotograficzny projekt dokumentalny, może wrócić.

– Przyjeżdżają osoby, które są z najbliższych okolic, czy zdarzają się też osoby z dalszych rejonów Polski?

– Mielśmy, np. osoby z Warszawy, Wrocławia, Częstochowy, Krakowa czy Bielska-Białej. W drugiej edycji był pan, który przylatywał do nas z Niemiec, ale pojawiła się pandemia i problemy logistyczne, w związku z czym musiał przerwać naukę.

– Jak przedstawiają się statystyki? Z roku na rok jest więcej chętnych?

– Pomimo tego, że mamy świetną kadrę, dobrze zorganizowane zajęcia, bardzo niską opłatę, bo tylko 300 zł, które tak naprawdę idzie na catering dla uczestników, to nie ma dużego zainteresowania. Ludzie obawiają się oceny i konfrontacji swoich prac z profesjonalnymi pedagogami – fotografowie to przecież z reguły introwertycy. Podejrzewam, że ich samoocena jest często niska. Zgłoszeń mamy z reguły między 30 – 40 zgłoszeń na 20 miejsc – także szansę by skorzystać z naszej oferty są duże.

– Czyli są obawy nie tylko o jakość sprzętu, ale i o to, czy jestem wystar-

czająco dobry/a.

– Każdy zjazd to prezentacja swojej pracy i ocena ze strony pozostałych uczestników i prowadzących zajęcia. Z tą oceną jest najtrudniej, bo gdy nie dostaje się pozytywnej, a negatywną, to łatwo można się zrazić. To kolejny punkt rozwojowy – nie należy bać się oceny, należy wyciągać wnioski. Mamy 6 wykładowców, czyli 6 różnych osób o różnym spojrzeniu. Jedna z nich może powiedzieć, że jest ok, a kolejna stwierdzi już, że jest słabo. Na szczęście jest jedna osoba spinająca całość – Michał Sita, która dba o to, byśmy nie zwariowali. Michał zna wszystkie projekty i dba o to, by były odpowiednio prowadzone. Każdy z uczestników uczy się przy okazji prezentacji własnej pracy i asertywności.

– Wszyscy kończą swoje projekty?

– Nie wszyscy docierają do końca. Na 20 osób do końca dociera z reguły około 15.

– Rezygnują?

– Nie do końca. Trochę lawirują, projekt jest niedokończony. Trudno jest zrobić dobry projekt dokumentalny w okresie pół roku. Z reguły to dopiero początek czegoś większego, a my dbamy o to, by to poszło dalej. I tu pojawia się kolejna kwestia, której trzeba się nauczyć, czyli cierpliwości.

– Ludzie chcieliby mieć wszystko na już.

– Ludzie nie są tego nauczeni, w dzisiejszych czasach szczególnie. Brak

cierpliwości. Mamy przecież fotografów, którzy całe swoje życie zajmują się jednym tematem.

– Jakie było dla ciebie największe zaskoczenie poprzednich edycji?

– Dla mnie największym zaskoczeniem były same zajęcia. To wygląda trochę jak psychoterapia. Jest krew, pot i łzy. Dzieją się rzeczy niesamowite. Ludzie angażują się całym sobą. Czasem są to trudne tematy związane z odchodzeniem, śmiercią, relacjami z rodzicami, itp. Chcąc wejść głębiej, emocji nie unikniesz. Fotografia oczyszcza, jest dla tych osób terapeutyczna. Potrafi pomóc nam wyrzucić z siebie nieprzepracowane traumy. Zapraszam do udziału w III Edycji Jastrzębskiej Szkoły Fotografii. Nie bójcie się. Próbujcie. Samo wysłanie zgłoszenia nic nie kosztuje, a może otworzyć przed wami drzwi do rozwoju.

Szczegóły na temat projektu, harmonogram zjazdów, informacje o wykładowcach oraz formularz zgłoszeniowy znajdują się pod adresem www.niezalezni.art. Zgłoszenia uczestników przyjmowane są do 20 kwietnia.

III Jastrzębska Szkoła Fotografii Dokumentalnej realizowana jest w ramach zadania powierzonego pn. „Prowadzenie Galerii – Pracowni Fotograficznej w ramach projektu Łazienki III” finansowanego ze środków budżetowych Miasta Jastrzębie-Zdrój.

Rozmawiała
Agnieszka Kaźmierczak

W powstańczych rękach – cz. 3

Przygotowując atak na Żory, powstańcze dowództwo spodziewało się napotkać opór nie tylko ze strony niemieckiej części posterunku policji plebiscytowej Apo, który podlegał kompanii Apo w Rybniku oraz niemieckiej organizacji wojskowej, która była rozpoznawana przez polski wywiad. Problemów spodziewano się także ze strony plutonu żołnierzy włoskich stacjonujących w mieście. Jak się okazało, Włosi rzeczywiście stawili duży opór powstańcom, jednak nie w Żorach, gdyż 2 maja pluton skierowany został do Czerwionki.

Według wspomnień Nikodema Sobika, jego batalion, w sile 4 kompanii dowodzonych przez Piotra Pierchałę z Roju (5 komp.), Franciszka Misalę z Rownia (6 komp.), Klemensa Mazura ze Starego Kamienia (7 komp.) i Węglorza z Chwałowic (8 komp.) 2 maja otrzymał rozkaz by do akcji ruszyć o 22.00 i dokładnie o północy zaatakować Żory. W swoim rozkazie do podległych mu pododdziałów

Sobik określił dokładny sposób wykonania zadania: w pierwszym rzucie miasto atakować miały kompanie 5 i 6, które na zachód od miasta rozwinęły się w linii od szosy na Rogoźną (dziś ulica Wodzisławska) do szosy na Rybnik, zaś na północ od miasta od tej szosy aż po dworzec kolejowy. Pododdział z pułku pszczyńskiego miał atakować wzdłuż szosy z Baranowic. Kompania 7 w

zwartym szyku miała wejść do miasta ulicą od strony Rybnika, za nią w odwodzie czekała kompania 8. Nikodem Sobik w swych wspomnieniach umieścił nawet dokładny plan ataku. Zgodnie z wydanymi rozkazami, wieczorem 2 maja wszystkie jednostki znalazły się na pozycjach wyjściowych do ataku.

Posiłki dla Apo

Najwcześniejsza, dostępna w tej chwili relacja, w której wspomina się o sytuacji w Żorach tuż przed wybuchem walk oraz zajęciu miasta przez wojska powstańcze, została sporządzona jeszcze w trakcie powstania. Jest to raport napisany przez niemieckiego dowódcę 7 kompanii Policji Plebiscytowej, której posterunki stacjonowały w poszczególnych miejscowościach powiatu rybnickiego. Zaraz na początku

raportu pojawia się informacja, że 2 maja o 20.30 pojawił się pierwszy meldunek informujący o tym, że rozpoczyna się oczekiwane polskie powstanie. Pół godziny później, w tym samym czasie, gdy w sztabie 7 kompanii Apo pojawił się jej dowódca brytyjski, kapitan Mickalson, posterunek Apo w Żorach poprosił telefonicznie o przysłanie posiłków, ponieważ wszędzie wokół słychać było strzały. Kolejny meldunek z Żor odnotowany jest pod 23.45. Dowodzący żorskim posterunkiem Apo, porucznik Kröner, zameldował, że polscy członkowie jego oddziału zabrali swoją broń służbową i opuścili posterunek, udając się w kierunku Baranowic. Wokół, według porucznika Krönera, w dalszym ciągu rozlegały się strzały. Z raportu wynika dalej, że w ciągu godziny od tego meldunku do miasta

wmaszerowały, jak to określił jego autor, „uzbrojone polskie bandy”, zaś posterunek otrzymał rozkaz, by w razie potrzeby przebijać się do Rybnika, jeśli to konieczne, nawet w cywilnych ubraniach.

Atak na puste miasto

Nikodem Sobik, dowodzący akcją, wspomina, że sygnałem do ataku było, gdy „zegar na wieży ratuszowej bił godzinę 12, [...] rakietą czerwoną [która] uniosła się w górę”. Skoncentrowany atak uderzył w próżnię, gdyż miasta tak naprawdę nie miał kto bronić, więc można raczej mówić o akcji zajęcia miasta, niż jego zdobyciu zbrojnym. Włosi odeszli z miasta kilka godzin wcześniej, członkowie żorskiego oddziału „Kampforganisation Oberschlesien” zostali zupełnie zaskoczeni atakiem i pozostali w domach. Salwy

karabinowe szybko skłoniły niemieckich funkcjonariuszy Apo (których mogło być co najwyżej kilkunastu), do poddania się. Zajęto najważniejsze budynki w mieście: ratusz, posterunek policji, więzienie, pocztę i dworzec kolejowy. Gdy kilkanaście minut po 1.00 w nocy do Żor podeszła 9 kompania z III batalionu Feliksa Michalskiego (która wcześniej skoncentrowała się w pobliskiej wsi Borynia), było już po wszystkim. Zgodnie z planem akcji, powstańcze siły załadowały się na zorganizowane wcześniej powozy (Nikodem Sobik wspomina o 50 wozach konnych) i skierowały się pod Rybnik. W Żorach pozostała jedna kompania „przeważnie starszego rocznika”, która formalnie przekształciła się w Straż Obywatelską, bo tak władze powstańcze w pierwszych tygodniach

REKLAMA

Każdy wybór jest dobry.

Nowa Kia Sportage Hybrid i Plug-in Hybrid.



Movement that inspires

Poznaj świat. Szukaj inspiracji. W najnowszej Kia Sportage z napędem hybrydowym lub hybrydowym plug-in odkryjesz wiele nowych, ciekawych miejsc. Nie zatrzymuj się, bo najlepsza przygoda może być ciągle przed Tobą.

ETRANS

ul. Leśna 1, 43-170 Łaziska Górne

T: 32 32 57 412 | E: sprzedaz.etrans@kiamotors.pl | www.etrans.pl

Gwarancja Kia obejmuje okres 7 lat od daty pierwszej rejestracji lub 150 000 km, w zależności od tego, co nastąpi wcześniej. Szczegółowe okresy gwarancji oraz jej warunki (np. dotyczące akumulatorów, powłoki lakierowej lub wyposażenia) określone są w książce gwarancyjnej. Zużycie paliwa i emisja CO₂ (cykl mieszany): 5,0 - 7,2 l/100 km, CO₂ 125 - 163 g/km. Wartości zużycia paliwa i emisji (cykl WLTP) wynikają z wersji/wariantu pojazdu oraz z jego wyposażenia. Dane zużycia paliwa mają charakter porównawczy i zostały uzyskane na stanowisku pomiarowym zgodnie z wymaganiami Rozporządzenia (WE) 715/2007. Wartości rzeczywiste mogą być inne w zależności od warunków i stylu jazdy.





Jedno z zachowanych zdjęć przemarszu wojsk powstańczych przez żorski rynek

powstania nazywały formacje tyłowe przeznaczone do ochrony zajętych miejscowości.

Sprawdzali domy

By zabezpieczyć miasto przed niemiecką dywersją, jednostka przeprowadziła aresztowania i rewizje w poszukiwaniu broni w domach zidentyfikowanych

członków żorskiej KOOS. Zachowały się protokoły z przesłuchań aresztowanych Niemców. Jednym z nich był, wspomniany wcześniej w raportach wywiadu, Fritz Sojka. Chodź nalot na jego dom przeprowadzono już w nocy 3 maja (on sam wspomina o 1.45), to protokół z jego przesłuchania sporządzony został dopiero 10

maja:

„Sojka Fritz z Żor był kierownikiem Orgeszu i Stostrupu w Żorach. Płacił 75 mk dziennie swoim członkom, którzy tylko z 75 mk żyli. 9 karabinów maszynowych ca. 60 skrzyń naboju zostały z jego wiadomościom do Żor sprowadzone. Był już ras i to aresztowany 15 I 1921. Przy aresztowa-

nym znaleziono 4 karabinów maszynowych i 28 karabinów 1 Leuchtpistola.

Żory, 10.V.1921

Ja Sojka Fritz z Żor przyznawam że dostawałem pieniądze dla wypłacania tutejszego stostrupa. Pieniądze te przywoził Muller (on był takim nazwiskiem nazywany) 8000 mk na dwa dni. Owe pieniądze rozdałem Zugowi i mojemu młodszemu bratu Karłowi. Zug i Sojka Karol podzielili te pieniądze przewodnikom grupow i ci dopiero wypłacili je ludzi [...].którzy wypełniali szurzbę. O broni i municji, która w Żorach była wiedziałem. Ta była schwycona dnia 15 I 1921 gdy znaleziono 4 kar. maszynowych 28 karabinów 1 pistola świetlana w lesie razem [z] Trzemszańskiem Kozakiem (który zbieg) Karolę Sojką i Hans Zugiem. Wszelki zebrania odbywały się w moim lokalu. Rozporządzenia dostawał mój brat Karl od Mullera z Rybnika. Oprócz tego nie miałem innych funkcji. Podpis. Sojka Fritz.

Pełna wersja tego artykułu wraz z przypisami i bibliografią została zamieszczona w Kalendarzu Żorskim 2022, pod tytułem: „Patrolki były na stanowiskach. Żory w czasie III Powstania Śląskiego w świetle dokumentów Centralnego Archiwum Wojskowego. Kolejna część tekstu na łamach Nowin Żorskich już w kolejnym wydaniu.

Straty w oberży Sojki

Oprócz zeznań Fritza Sojki, zachowały się zeznania jeszcze kilkunastu innych członków niemieckiej organizacji. Za budynkiem magistratu, przy ulicy Bramkowej w „normalnych” czasach funkcjonowało w mieście więzienie sądowe. Prawdopodobnie właśnie w nim przetrzymywano zarówno schwytanych w mieście członków niemieckiej KOOS, jak i

kilkadziesiąt osób internowanych przez oddział II (defensywa) Grupy „Południe”. Zachowała się lista 68 zatrzymanych osób z podziałem na cele, w których przebywali. Fritz Sojka osadzony był w celi nr 12 razem z Erichem Krauze i Antonim Skrobolem. Niestety, nie wiadomo dokładnie czy pozostali zatrzymani byli współpracownikami Sojki, czy też aresztowano ich z innych powodów. Nie wiadomo też, jak długo przetrzymywany był Fritz Sojka. W każdym razie już 17 maja 1921 roku wystosował spisane na maszynie pismo do Komendy Placu w Żorach. Domagał się w nim odszkodowania na kwotę przeszło 68 tysięcy marek za szkody wyrządzone w jego oberży w czasie rewizji i aresztowania w nocy 3 maja 1921, precyzyjnie wyliczając wszystkie zniszczenia poczynione od szyby wystawowej za 8000 marek aż po 12 sztuk serwetek za 20 marek każda.

Tomasz Górecki

PRZY ŚWIĄTECZNYM STOLE RAZEM Z BERNADETĄ KOWALSKĄ

Sprawdźcie, jak Zmartwychwstanie Pańskie celebrują gwiazdy śląskiej sceny muzycznej takie jak: Jacek Silski czy też Kola i Julia!



Wielkanoc (17.04) - 10:20

Lany Poniedziałek (18.04) - 10:10



polsat box

POZycja 85

CANAL+

POZycja 87



POZycja 886

vectra

POZycja 129



POZycja 111/352

TELEWIZJA NAZIEMNA

WOJ. ŚLĄSKIE

WP pilot

PILOT.WP.PL





Dietetyk Anna Ratajska
swoje porady publikuje
też na Facebooku:
Dietetyk w drodze

DIETETYK PODPOWIADA, JAK WYTRWAĆ W POSTANOWIENIU ZDROWEGO ODŻYWIANIA

Mamy już kwiecień, a jak tam realizacja waszych postanowień noworocznych? Wielu z nas je robi i często dotyczą... zdrowego odżywiania lub chęci zadbania o sylwetkę (schudnięcia). Zapytaliśmy dietetyczkę Annę Ratajską o to, co należy zrobić, aby wytrwać w swoich postanowieniach i zmienić na lepsze nawyki żywieniowe.

Red. – Aby wykształcić w sobie jakiś nawyk podobno wystarczy daną rzecz wykonywać codziennie przez 21 dni. Jednak badania pokazują, że ludzie potrzebują od 18 aż do 254 dni na wypracowanie nowego zachowania! To jest kwestia indywidualna.

Anna Ratajska. – Nie ma nic złego w noworocznych postanowieniach czy stawianiu sobie ambitnych celów. Złe jest tylko to, kiedy

stawiamy sobie je nie dlatego, że chcemy, ale dlatego, że wydaje nam się, że musimy. Bo kiedy wszyscy dookoła deklarują zmianę swojego życia to czujemy się gorsi, że my też tego nie robimy. Mimo, że kompletnie nie mamy na to siły albo jesteśmy w gorszym momencie naszego życia.

– Dlaczego postanowienia noworoczne u wielu osób kończą się niepowodzeniem?

– Zmianę swoich nawyków planujemy z reguły wtedy, gdy jesteśmy wypoczęci, pełni energii i zapału: na początku roku, na początku dnia lub tygodnia.

– Z jednej strony to dobrze, bo wtedy w ogóle się do tego zabieramy!

– Ale... Jeśli planujemy w takich momentach, wieje od nas optymizmem i wydaje nam się, że zawsze będziemy mieli taką energię, jaką mamy teraz. A tak niestety nie będzie... Na samej motywacji nie da się zająć daleko.

– W ciągu tygodnia, miesiąca, roku optymizm opada ze względu na różne sytuacje życiowe. W trudnych sytuacjach nie jesteśmy w stanie podjąć swoim optymistycznym założeniom?

– Uważam, że największym problemem są zbyt wysokie postawione cele na starcie. Zwłaszcza jeśli naszym celem było wprowadzenie 60 minut aktywności fizycznej 6 dni w tygodniu (podczas gdy wcześniej nasza aktywność fizyczna wynosiła zero), zwiększenie codziennej porcji warzyw do 5, (kiedy naszą porcją warzyw do tej pory była 1 mizeria do obiadu) lub całkowite od-

Jeżeli do tej pory nie udawało Ci się spożywać 5 porcji warzyw i owoców dziennie, a w Twoim życiu było mało ruchu, ponadto nawodnienie organizmu też było niewystarczające, spróbuj metody małych kroków:

1. zamiast 5 porcji warzyw i owoców dziennie – 1 porcja warzyw do jednego głównego posiłku + 1 dowolny owoc dziennie
2. zamiast 2 litrów wody – zacznij od dwóch szklanek
3. zamiast 4 katorzniczych treningów w tygodniu – 15 minut spaceru dziennie
4. zamiast całkowitej rezygnacji ze słodczy – dwa cukierki lub 3 kostki czekolady po obiedzie
5. zamiast całkowitej rezygnacji z białego pieczywa – pełnoziarniste pieczywo 3 razy w tygodniu oraz produkty z pełnego ziarna do obiadu: makaron pełnoziarnisty, kasza gryczana, kasza pęczak, ryż brązowy, rośliny strączkowe itp.

stawienie słodczy (kiedy do tej pory jedliśmy 2 pączki dziennie + inne mało odżywcze przekąski).

– Po prostu obieramy złą strategię do wprowadzania zmian?

– Zmiana nawyków, to stopniowy proces, w którym trzeba wydeptać sobie nową ścieżkę w mózgu. Dosłownie i w przenośni. Nasze dotychczasowe nawyki to twardo wydeptane drogi, którymi nasz mózg poprzez powtarzanie danej czynności da radę przejść bez wysiłku oraz bez zastanawiania się. Budowanie nowego nawyku jest jak przedzieranie się przez zagruzowaną dro-

gę, podczas gdy obok mamy łatwą, wydeptaną i znaną nam ścieżkę. Dlatego trzeba to zrobić stopniowo, ale regularnie, tak aby zagruzowana droga stała się naszą nową opcją. Aby wyzwania, które sobie stawiamy były realne do osiągnięcia, muszą być oparte o nasze możliwości, zasoby i realia w których żyjemy. Należy skupić się na sobie, na swojej sytuacji życiowej, finansowej oraz czasowej zamiast porównywać się z innymi.

– Chcę zmienić swoje nawyki. Od czego zacząć? Jaki ustawić sobie cel, żeby się nie zniechęcić?

– Jeżeli założymy, że jedne-

go dnia odwrócimy nasz sposób żywienia o 180 stopni, to najprawdopodobniej nam się nie uda. Natomiast jeśli będziemy zmieniać nawyki stopniowo, to nasze szanse są dużo większe. A tego nie da się zrobić od razu, stosując dietę na 100%. Idąc tą drogą najprawdopodobniej za kilka tygodni i tak wszystko będzie po staremu. Idealne momenty na zmianę zazwyczaj nie nadchodzą. Bo zawsze jest „coś”. Zły dzień, zły rok, za mało czasu, za dużo na głowie. Jeśli chcesz zacząć wierzyć w siebie i w to że uda Ci się osiągnąć wyznaczone cele – warto zacząć robić małe rzeczy. Bo to na nich zbudujesz swoje poczucie sprawczości. Nie na wielkich, które dasz radę zrobić raz na jakiś czas. Ale na małych, które będziesz w stanie robić codziennie. Należy tylko pamiętać o jednym. Słowo klucz, to: **REGULARNOŚĆ**. Oczywiście są takie momenty, w których nie mamy możliwości zrobić zupełnie nic. Wiem, bo i ja takich doświadczam. Zazwyczaj nasze odkładanie na później wynika z faktu, że nie dajemy sobie przyzwolenia do robienia rzeczy małych, pozornie nic nie znaczących, chcąc robić rzeczy idealne, najlepsze. W efekcie – nie dokonujemy żadnych zmian.

Co zrobić, gdy mam ochotę na coś słodkiego lub niezdrowego?

- nie karaj się wyrzutami sumienia za zjedzenie mniej zdrowej przekąski
- porzuć podejście zero-jedynkowe: „dieta i zero słodczy albo nic”
- stosuj zasadę „80 do 20”.

Czym jest zasada 80/20?

80% tego, co jemy to wartościowa, nieprzetworzona, dobra jakościowo żywność. 20% to jedzenie mniej wartościowe, zachcianki, „przyjemności” (słodczy, fast food, alkohol itd.). Możesz też stosować analogiczną zasadę 90/10. – Możesz, ale nie musisz! Są bowiem osoby, które wolą spożyć całe swoje zapotrzebowanie w postaci „zdrowego” jedzenia, a wspomnianą zasadę będą stosować tylko jako rzadko wykorzystywaną możliwość, np. na przestrzeni tygodnia lub miesiąca – wyjaśnia dietetyczka.

PRZYKŁAD – Twoje dzienne zapotrzebowanie to 2000 kcal, 20% z tego to 400 kcal. Te 400 kcal możesz przeznaczyć na co chcesz – słodczy, fastfoody, alkohol. Nie rezygnujesz w 100% z przyjemności, a chudniesz lub utrzymujesz stałą masę ciała i żyjesz zdrowo.

Przed nami wyjątkowe wydarzenie – Święto Ogniove, które w Żorach obchodzone będzie już po raz 320. Od 9 lat nieodłącznym elementem tego magicznego święta jest Żorski Bieg Ogniovy, który przyciąga na tętejszą Starówkę biegaczy z całego kraju. Już teraz chętni mogą się zapisać, aby pobiec w blasku pochodni.

Kiedy i co w pakiecie?

W tym roku w nocnym biegu będzie mogło wystartować 700 zawodników. Uczestnicy w rozgrzewającej atmosferze Święta Ogniowego przemierzają uliczkami miasta trasę o długości 5 km. Biegacze staną na linii startu w środę, 11 maja o 22.30. Po raz pierwszy będzie ona umiejscowiona w nowej lokalizacji – przy ul. Męczenników Oświęcimskich.

Wszyscy uczestnicy bie-



Wraca tradycyjny Żorski Bieg Ogniovy. Zapisz się już dziś

gu otrzymają: pamiątkowy numer startowy, medal, pamiątkową koszulkę oraz wodę na mecie, a także wezmą udział w konkursie z atrakcyjnymi nagrodami. Limit czasu na ukończenie biegu będzie wynosił 60 minut.

Zgłoszenia do biegu

Zgłoszenia oraz wpłaty

przyjmowane są wyłącznie elektronicznie za pośrednictwem strony operatora biegu www.datasport.pl do 24 kwietnia 2022 roku do godziny 15.00 lub do wyczerpania limitu miejsc.

Przyjdź na wspólny trening i przygotuj się do startu

Organizatorami imprezy

są Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Żorach oraz Grupa Biegowa HRmax Żory, która zaprasza na wspólne treningi nową trasą IX Żorskiego Biegu Ogniovy. Treningi będą odbywały się w każdy wtorek o 18.30, zbiórka na boisku szkolnym przy SP 3 (ul. Klimka).

Ukraińskie dzieci z chorobami onkologicznymi mogą liczyć na pomoc

W przypadku ukraińskich dzieci chorych na schorzenia hematologiczne i onkologiczne, istnieje możliwość podjęcia leczenia w Polsce.

W tym celu uruchomiono dwie infolinie:

- w języku polskim i angielskim: 887 662 866,
- w języku ukraińskim: 887 669 934.

Przed kontaktem należy zgromadzić niezbędne dane o dotychczasowym

leczeniu dziecka (i postawionej diagnozie), a także ustalić, czy potrzebny jest transport do granicy i jaki jest obecny stan młodego pacjenta.

Jeśli dziecko już znajduje się na terenie Polski, należy skierować się do najbliższego ośrodka onkologicznego. W przypadku dzieci z guzami mózgu – do Centrum Zdrowia Dziecka w Warszawie, a w przypadku dzieci z nowotworami kości – do Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie. (r)

AKTUALNOŚCI

POSZUKUJESZ PRACOWNIKÓW?

DODAJ OGŁOSZENIE NA PRACA.NOWINY.PL

Twój lokalny serwis z ogłoszeniami o pracę



praca.nowiny.pl

ŁĄCZYMY PRACOWNIKÓW I PRACODAWCÓW W CAŁYM REGIONIE

Smakowite pieczarki marynowane, mini ogórki konserwowe, sałatka pieczarkowa czy cebulka srebrna.

Z tych przetworów można przyrządzić pyszne dania i drobne przekąski na świąteczny stół i nie tylko.

Brzmi zachęcająco? Takie przysmaki tworzy już od ponad 20 lat firma Tekmar z Godowa.

Polecamy! Znajdziecie nas na półkach dużej sieci handlowej.

www.pieczarki-tekmar.pl



ul. Graniczna 11, 44-340 Godów, woj. Śląskie
tel. 32 47 65 026 | info@pieczarki-tekmar.pl | handel@pieczarki-tekmar.pl

Co łączy Jastrzębie, Żory, Wodzisław i Marklowice? Śpiewający ksiądz

Był związany z parafiami w Jastrzębiu, Żorach i Marklowicach. Właśnie wydał płytę. Poznajcie księdza Macieja Michałka.

13 lat posługi kapłańskiej, kilka parafii i wydana płyta. Dziś chcielibyśmy wam przedstawić wyjątkową osobę, która łączy kilka naszych najbliższych miast. Mowa o księdzu Macieju Michałku.

Jastrzębie-Zdrój i Żory

– Księdzem jestem 13 rok, a muzyczne przygody rozpocząłem w mojej pierwszej parafii NMP Matki Kościoła w Jastrzębiu-Zdroju. Tam nagrałem jakieś kolędy z kilkoma muzykami, którzy byli wtedy moimi ministrantami lub ich kolegami – opowiada o swoich początkach ksiądz Maciej Michałek. – Potem były Żory, Święty Stanisław, gdzie najczęściej działało się muzycznych i teatralnych spraw. W Żorach mieliśmy parafialny i miejski teatr, a przy różnych okazjach śpiewaliśmy. Przygotowaliśmy również flash mob adwentowy w jednym z hipermarketów, a przed Świątami Młodzieży zaśpiewaliśmy ich

hymn. Rok później nagraliśmy „Kantę Galilejską” z Oratorium „7 Pieśni Marii” Zbigniewa Książka i Bartka Gliniaka z lokalnymi muzykami, którzy dziś grają zawodowo, jak Rafał i Dominika Kierpcowie. Wzięły w tym również udział Żorskie chóry młodzieżowe, Voce Segreto i AFMusic, przygotowane przez Elę Żydek i Andrzeja Marcińca, związanych z MOKiem w Żorach. Całość nagrał i zmiksował Dariusz Sojka z Carrantuohill – kontynuuje.

Na pożegnanie Żor

– „Don't stop believin” powstało kiedy odchodziłem z parafii w Żorach i znowu pomógł mi Darek Sojka, nagrywając mnie w studiu zespołu. Teledysk do utworu nagrał świetny filmowiec z Żor, Marek Dyoniziak. On też nakręcił większość moich teledysków – mówi nasz rozmówca.

Marklowice

Kolejna parafia na drodze kapłańskiej księdza to Święty Stanisław w Marklowicach. – Tam nagraliśmy „Mario, czy już wiesz”, z zespołem Carrantuohill, zaproszonymi gośćmi i



Płyta ks. Macieja Michałka powstawała po godzinach. Stad tytuł.

chórami, znowu Voce Segreto i AFMusic z Żor oraz Coda z Marklowic, który przygotowała Ewa Skupień, nauczycielka muzyki i radna z Marklowic. Ona też ze mną zaśpiewała „The Rose” – mówi ksiądz. Na pożegnanie z Marklowicami nagrało „You raise me up” i przy okazji „The last goodbye”. – Oba utwory nagrał i zmiksował świetny inżynier muzyczny, Adam Duljan z Żor z którym do dzisiaj współpracuję, a nagraliśmy je na terenie Wodzisławia Śląskiego,

w domu pani Agnieszki Spodniewskiej, u której z jej synem kilka lat wcześniej nagrywaliśmy kolędy. Tak więc wróciłem do studia, w którym zaczynałem... – dodaje.

Potem przyszła Anglia

– Teledysk do „The Rose” nagrałem już w Londynie. Wszystkie zdjęcia nakręciłem telefonem w różnych miejscach Londynu, Dublinu i w Irlandii Północnej. Teledysk do „The last goodbye” zmontował Sebastian Lasocki z Wodzisławia.

Wykorzystał moje materiały filmowe – opowiada ksiądz Michałek.

Trzeci rok w Londynie

Ksiądz obecnie jest trzeci rok w parafii Świętej Rodziny w Enfield Town na północy Londynu. – Tu nagrałem w swoim mieszkaniu „Santa Maria” w trakcie lockdownu podczas Covid-19 w 2020. Całość zmiksował ponownie Adam Duljan. Teledysk nakręciłem częściowo sam telefonem, a częściowo wykorzystałem zdjęcia z róż-

nych miejsc Polski, Europy i świata w trakcie pandemii. Resztą zajął się po raz kolejny Marek Dyoniziak – mówi.

Decyzja – nagranie płyty

Wszystkie piosenki powstały w ostatnich kilku latach. Teledyski do nich dostępne są w sieci. Wciąż nie było jednak płyty. Ta powstała za namową znajomej księdza, Anny Zator z Jastrzębia, która dodatkowo zaprojektowała okładkę. – Zgłosiłem się do Zaiksu, zapłaciłem licencje za wykorzystanie cudzych utworów i później zabraliśmy się za przygotowanie samej płyty – mówi ksiądz. – Wybór tytułu płyty był wiadomy od samego początku. Wszystkie utwory powstały po godzinach mojej pracy w parafii czy szkole – mówi.

Agnieszka Kaźmierczak

Gdzie zdobyć płytę księdza Macieja?

Płyta do nabycia w księgarni-kawiarni „U Stasia” w Żorach (Boryńska 45), przy kościele Świętego Stanisława oraz na wejdzmynaszcz.pl.

Wiadomo kto zagra na tegorocznej Żorskiej Wiosnie Młodości

Miejski Ośrodek Kultury w Żorach ogłosił zwycięzców Przeglądu Żorskich Zespołów Muzycznych. Nadesłano osiem zgłoszeń zespołów, które chciały wziąć udział w najważniejszej imprezie 2022 roku – Żorskiej Wiosnie Młodości.

Dokonano przesłuchań z nadesłanych przez uczestników przeglądu materiałów muzycznych i wybrano dwa najlepsze zespoły.

Decyzją jury zespoły PACHO oraz ORIGIN OF ESCAPE zagrają w tym roku na scenie 43. Żor-

skiej Wiosny Młodości 4 – 5 czerwca w Parku Cegielnia. Jury w składzie: Michał Szostek, Rafał Januszek, Łukasz Sierny oraz Grzegorz Granek oceniło poziom kompozycyjny, poziom wykonawczy, brzmienie i aranżację wykonanych utworów. (r)





OD 6 LAT OPERUJEMY ZAĆMĘ W POLSKIEJ KLINICE W CZESKIM CIESZYNIE

Tesin Medic Clinic - zaufaj wiedzy i doświadczeniu.
Zgłoś się na refundowaną operację zaćmy.



+48 690 412 288



tesinmc.pl



Spokojnych i pełnych wiosny Świąt Wielkanocnych

• życzy Zespół Těšín Medic Clinic •

OKRADŁ obywateli Ukrainy



Sprawą zajmie się sąd,
a mężczyźnie grozi do 5 lat
pozbawienia wolności

Do zdarzenia doszło w nocy z 17 na 18 marca. Sprawca wykorzystując niezabezpieczone drzwi wejściowe wdarł się do mieszkania i ukradł paszport i mienie należące do obywateli Ukrainy.

Zgłoszenie

Przed 3.00 żorski dyżurny otrzymał zgłoszenie od zaniepokojonego mieszkańca o biegającym po ulicy sąsiadującej z żorskim rynkiem mężczyźnie, który miał wzywać pomocy.

Okradł obywateli Ukrainy

Mundurowi niezwłocznie zjawili się na miejscu. Jak się okazało, o pomoc wzywał obywatel Ukrainy, który chwilę wcześniej został okradziony. Złodziej wykorzystał nieuwagę i wszedł do przedpokoju mieszkania,

z którego zabrał wszystkie ubrania. W kurtkach znajdowały się nie tylko pieniądze pracujących w Polsce obywateli Ukrainy, ale również paszport uciekającej przed wojną 28-latki.

Złodziej zatrzymano a skradziony łup odzyskano

Policjanci na jednej z ulic miasta zauważyli mężczyzn z przedmiotami w ręku, które chwilę wcześniej zostały skradzione. Już po godzinie udało się odzyskać prawie całe mienie należące do zgłaszających oraz co najważniejsze – paszport kobiety.

48-letni złodziej odpowie za przestępstwo kradzieży, gdyż oprócz dokumentu skradł mienie i pieniądze o łącznej wartości około 600 zł.

(r)

Osobówka zderzyła się Z CIĘŻARÓWKĄ

30 marca po 9.00 doszło do zdarzenia drogowego na skrzyżowaniu ulicy Rybnickiej z aleją Armii Krajowej. Dopiero po 11.00 skrzyżowanie zostało udrożnione.

Na skrzyżowaniu ulicy Rybnickiej z aleją Armii Krajowej po 9.00 doszło do zderzenia samochodu ciężarowego z samochodem osobowym. Jadąc ulicą Rybnicką w kierunku centrum 58-letnia rybniczanka nie zastosowała się do znaku „STOP”



i zderzyła się z prawidłowo jadącym samochodem ciężarowym marki DAF, kierowanego przez 44-letniego mieszkańca Wodzisławia

Śląskiego. W wyniku impetu samochodu lexus uderzył w nissana kierowanym przez 67-letniego rybniczana, który prawidłowo oczekiwał na wjazd na skrzyżowanie.

Choć wszystko wyglądało bardzo niebezpiecznie, nikt nie odniósł obrażeń. Kierująca lexusem ukarana została mandatem w wysokości 1500 zł i 6 punktami karnymi za spowodowanie kolizji drogowej.

(r)

23-latka skatowała seniorkę

Dozór i zakaz kontaktowania się usłyszała kobieta, która w niedzielę, 20 marca w jednym z mieszkań na osiedlu Gwarków biła i kopała kobietę tak mocno, że doszło do złamania.

W niedzielę, 20 marca przed 5.00 dyżurny żorskiej komendy otrzymał zgłoszenie o awanturze w jednym z mieszkań, w wyniku której starsza kobieta wyma-

ga pomocy medycznej. Na miejscu policjanci udzielili pomocy 64-latce i ustalili przebieg zdarzenia.

Czy mogę zadzwonić?

Według relacji poszkodowanej, pod pretekstem zatelefonowania do matki, do jej mieszkania weszła znana już wcześniej 23-letnia żorzanka. Kiedy seniorka stanowczo odmówiła pomocy, a także zażądała

opuszczenia mieszkania, młoda kobieta wpadła w szal. Na początku szarpała i popychała seniorkę, a kiedy ta upadła na podłogę skopała leżącą właścicielkę mieszkania.

Kobieta doznała obrażeń

W wyniku tego ataku 64-latka doznała uszkodzenia ciała w postaci stłuczeń i złamania kręgu. Została

przewieziona do szpitala.

Prokurator nałożył na sprawczynię zakaz kontaktowania się z poszkodowaną oraz zakaz zbliżania na odległość mniejszą niż 5 metrów. Teraz sprawą zajmie się sąd, a 23-latce za uszkodzenie ciała powyżej 7 dni grozi kara do 5 lat pozbawienia wolności.

(r)

Ukradł utarg ze stacji paliw

Do zdarzenia doszło już ponad dwa tygodnie temu na jednej z żorskich stacji paliw. Sprawcy udało się wówczas uciec.

7 marca około 14.00 do stacji paliw mieszczącej się przy ulicy Wodzisławskiej wszedł mężczyzna. Z lady sklepowej skradł worek zawierający aktualny utarg i wybiegł z budynku.

Uciekając, zgubił swój telefon. Jak się później okazało, w worku znajdowało się ponad 500 zł.

Dzięki intensywnym poszukiwaniom po dwóch tygodniach sprawca, 31-letni mieszkaniec powiatu rybnickiego wpadł w ręce kryminalnych. Za popełnione przestępstwo grozi mu kara do 5 lat pozbawienia wolności.

(r)



AUTOPROMOCJA

SZUKASZ PRACY W REGIONIE?

WEJDŹ NA [PRACA.NOWINY.PL](https://praca.nowiny.pl)

Twój lokalny serwis z ogłoszeniami o pracę



praca.nowiny.pl

ŁĄCZYMY PRACOWNIKÓW I PRACODAWCÓW W CAŁYM REGIONIE

1000 zł mandatu

za jazdę po kielichu... na hulajnodze elektrycznej

18 marca policjanci zatrzymali do kontroli kierującego hulajnogą elektryczną.

Około godziny 16.30 na ulicy Piaskowej w Żorach mundurowi zauważyli kierującego hulajnogą elektryczną. Początkowo poruszał się on jezdnią, a następnie wjechał na chodnik i kontynuował jazdę. Po zatrzymaniu okazało się, iż 27-letni mieszkaniec Żor jeździ na „podwójnym gazie”.

Badanie na zawartość alkoholu wykazało, że kierujący porusza się elektrycznym pojazdem w stanie po użyciu alkoholu. Za popełnione wykroczenie ukarany został mandatem karnym w wysokości 1000 zł.

Jeśli stężenie alkoholu we krwi zawiera się między 0,2 i 0,5 promila (bądź od 0,1 do 0,25 mg w 1 dm wydechanego powietrza) to jest to stan po spożyciu alkoholu. (r)

Hulajnogi elektryczne stały się bardzo popularnym środkiem transportu w wielu miastach



Kradł w drogerii. W końcu wpadł

W piątek, 18 marca około godziny 10.30 policjanci zostali wezwani do jednej z żorskich drogerii, gdzie młody mężczyzna próbował ukraść elektryczną golarkę. Okazało się, że to nie pierwszy raz kiedy próbował zrabować coś z tego sklepu.

Około 10.30 w piątek policjanci otrzymali wezwanie do drogerii jednej z popularnych sieci, gdzie ujęto sprawcę kradzieży. Na miejscu policjanci ustalili, iż w tym dniu mężczyzna próbował ukraść markową

maszynkę do golenia o wartości ponad 200 zł.

Kradł tam już wcześniej

Dzięki analizie wcześniejszych kradzieży w tym sklepie wyszło na jaw, iż to nie pierwszy raz kiedy 32-letni rybniczaniek postanowił zabrać coś i wyjść nie płacąc za towar. Od stycznia do marca okradł sklep na prawie 1200 zł.

Wszystkie sprawy zostały połączone w całość, a za przestępstwo sprawcy grozi do 5 lat pozbawienia wolności. (r)

Płacił za paliwo kartą płatniczą szefa. Okradł go na kwotę ponad 8 tysięcy zł

Do żorskiej Policji zgłosił się właściciel firmy transportowej, który zauważył, że ktoś stale go okrada. Podejrzane płatności kartą doprowadziły do pracownika.

Mężczyzna zauważył, iż na flotowym koncie za-

czyły się pojawiać nieautoryzowane transakcje kartą. Po weryfikacji na kilku stacjach paliw okazało się, że za każdym razem podjeżdżał jego pracownik i tankował do kanistrów paliwo, za każdym razem innym samochodem i z

innymi osobami. Czasem nawet trzykrotnie jednego dnia, również w czasie wolnym od pracy.

Kradzież na ponad 8 tysięcy zł!

41-latek zamieszkały w Żorach takich tankowań

zrobił prawie 20, a swojego pracodawcę okradł na kwotę ponad osiem tysięcy złotych. Sprawca tłumaczył, iż musiał spłacić swój dług względem innych osób, ale dokonywał tego kosztem swojego pracodawcy. (r)

RADIO

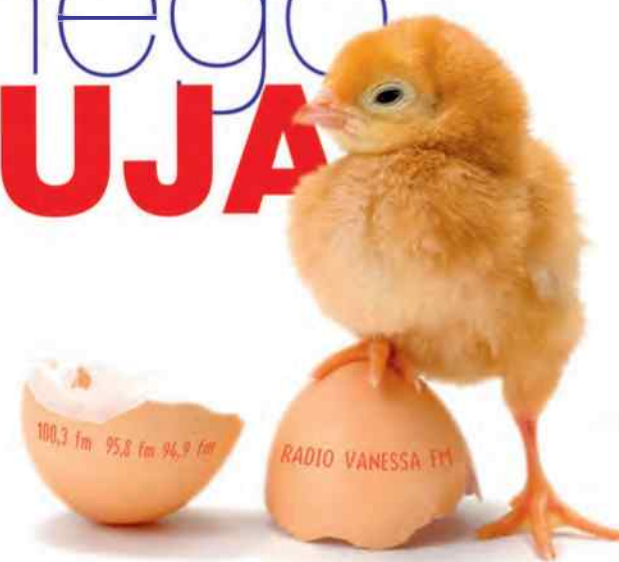
VANESSA

95.8 FM

100.3 FM

94.9 FM

radosnego
ALLELUJA





HELIOS

Przyjdź!
KINO chce
Cię obejrzeć

Twoje miasto, Twoje kino www.helios.pl



Radio Żory
MIEJSKIE RADIO INTERNETOWE

Miejskie radio internetowe
działające przy Miejskiej
Bibliotece Publicznej w Żorach.

Przestrzeń gdzie odnajdują się
ludzie z pasją, determinacją,
otwartością i mający coś do
przekazania.

www.radiozory.pl
fb/radiozory



TUCSON, IONIQ 5, KONA.
Poznaj zelektryfikowane SUV-y Hyundai.

suma korzyści do **10 000 zł**
+ do **27 000 zł** w programie
„Mój elektryk“

Hyundai pracuje nad osiągnięciem neutralności węglowej do 2045 roku.



Dealer Hyundai Witpol
Salon Pszczyna / Studzienice, ul. Jaskółek 21, tel. 32 326 39 90
Salon Tychy, ul. Katowicka 35, tel. 32 326 22 80
www.witpol.hyundai.pl



Prezentowany suma korzyści składa się z rabatu 8 000 zł oraz premii za odkup dotychczasowego samochodu w wysokości 2 000 zł, dotyczy modelu KONA Electric z roku produkcji 2022 i tylko Klienta indywidualnego i obowiązuje od 1.01.2022 r. do odwołania lub wyczerpania zapasów i nie jest ofertą w rozumieniu kodeksu cywilnego oraz nie łączy się z ofertą dla firm oraz grup zawodowych. Prezentowana dopłata w programie „Mój Elektryk” została wskazana w wysokości maksymalnej. Jej rzeczywista wysokość uzależniona jest od realizacji kryteriów dotyczących uczestników programu „Mój Elektryk” oraz rozstrzygnięcia Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. Uzyskanie dopłat wymaga złożenia przez klienta wniosku w tym przedmiocie. Nabór wniosków trwa do 30.09.2025 r. lub uprzedniego wyczerpania środków alokacji i dostępny jest zarówno dla osób fizycznych, jak również dla podmiotów prowadzących działalność gospodarczą. Cena dofinansowanego pojazdu zeroemisyjnego nie może przekroczyć 225 000 zł (ograniczenie to nie dotyczy osób fizycznych posiadających Kartę Dużej Rodziny). Hyundai Motor Poland sp. z o.o. nie ponosi odpowiedzialności za brak możliwości skorzystania przez klienta z uczestnictwa w programie lub nieuzyskanie przez niego wnioskowanej dopłaty. Więcej szczegółów dostępnych pod adresem: <https://www.gov.pl/web/elektromobilnosc/aktualne-ogloszenia-o-naborach>.



Wesołego Alleluja!

Niech nadchodzące Święta będą czasem nadziei
i niech przyniosą Państwu wiele szczęścia i radości,
tak byście zawsze z ufnością spoglądali w przyszłość.

Życzą Zarząd oraz Pracownicy
Funduszu Górnośląskiego S.A.



Jacek Miketa
Wiceprezes Zarządu



Krystian Stępień
Prezes Zarządu



Województwo
Śląskie

Pogodnych i zdrowych Świąt Wielkanocnych

radości płynącej
ze Zmartwychwstania Pańskiego
oraz
błogosławieństwa Bożego

życzy

Wojciech Kałuża

Wicemarszałek
Województwa Śląskiego

