

# MYSŁOWICE

**NASZE**

Nr 3 (36) marzec 2022 r.

[www.naszemyslowice.eu](http://www.naszemyslowice.eu)

Bończyk-Tuwima •  
 Bręczkowice-Słupna •  
 Brzezinka • Centrum •  
 Dzieckowice • Wesola •  
 Janów Miejski-Ćmok •  
 Kosztowy • Krasowy •  
 Larysz-Hajdowizna •  
 Ławki • Morgi • Piasek •  
 Stare Miasto •  
 Szopena-Wielka Skotnica

# Solidarni z Ukrainą!



**Dwie karetki pogotowia dla walczącej Ukrainy ufundowali myśłowiczanie. Pomagamy także uchodźcom, dla których Myśłowice stały się drugim domem. W naszym mieście jest już prawie 1200 uchodźców z Ukrainy.**

**10-11**



REKLAMA



**TRENING:**  
 - PERSONALNY  
 - SPORTOWY  
 - PREHABILITACYJNY  
 - POREHABILITACYJNY  
 - W GRUPACH 2-3 OS.

Pierwsze spotkanie  
 treningowo-diagnostyczne  
 - GRATIS -

☎ 607 403 460    📷 @centrum\_mechaniki\_ciala

Plac Wolności 4, 41-400 Myśłowice

„Lewe” prawo jazdy



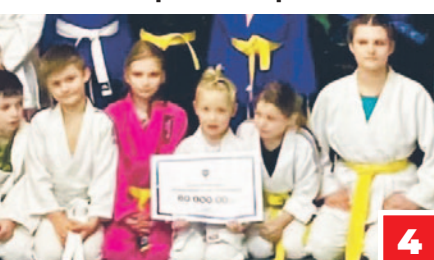
**2**

Trwa termomodernizacja przedszkoli



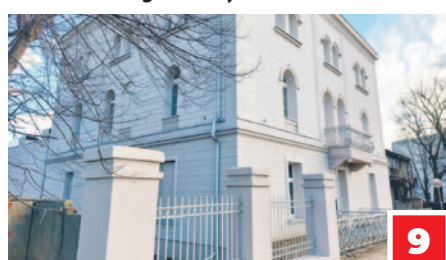
**3**

Rekordowe wsparcie dla sportu



**4**

Nowe, ekologiczne życie kamienic



**9**



# „Lewe” prawo jazdy

**Zamieszania można by uniknąć, gdyby w sierpniu 2018 jeden z miejskich urzędników nie schował do szuflady wyroku sądowego. Obecne władze miasta zgłosiły sprawę do prokuratury, ale oszukani kierowcy i tak nie unikną problemów.**

**177 kierowców, w tym prawie 100 mieszkańców Mysłowic może stracić prawo jazdy. To osoby, które kilka lat temu rozpoczęły kurs w jednej z myśłowickich szkół jazdy, gdzie fałszowano dokumentację związaną z kursami.**

Prawomocny wyrok Sądu Rejonowego unieważniający prawa jazdy wydane 177 osobom został wydany w sierpniu 2018 roku. Stwierdza on fałszowanie dokumentacji o odbytych kursach, podczas których nie odbywały się zajęcia teore-

tyczne i kurs pierwszej pomocy. Na kartach kursantów sfalszowano także ich podpisy.

*- Działamy zgodnie z wyrokiem Sądu Rejonowego w Mysłowicach. Na podstawie tego wyroku musimy przesłać postanowienia o wszczęciu postę-*

*powania administracyjnego związanego z wydaniem bezprawnych uprawnień. Co w konsekwencji będzie decyzją o odebraniu tych*

*uprawnień - informuje Anna Górny, rzecznik prasowa Urzędu Miasta Mysłowice.*

Obecnie wznawiane są postępowania administracyjne, celem weryfikacji uprawnień. Kierownictwo Wydziału Spraw Obywatelskich udziela poszkodowanym informacji, jaka jest droga odwoław-

cza do Samorządowego Kolegium Odwoławczego, a także udostępnia do wglądu wszystkie akta będące w posiadaniu Urzędu Miasta Mysłowice. Jednak w zaistniałej sytuacji fakt odebrania uprawnień jest nieunikniony, a każdy z kierowców będzie musiał na nowo odbyć kurs zgodnie z obecnie obowiązującymi przepisami.

Wyrok, który wpłynął w sierpniu 2018 roku do Urzędu Miasta Mysłowice, zamiast być przekazany od razu kursantom, został schowany od szuflady przez jednego z urzędni-

ków. Sprawa wyszła na jaw niedawno, kiedy to dokument został przypadkowo odnaleziony przez innych pracowników magistratu. Podobno ustne polecenie schowania wyroku wydała ówczesna naczelniczka wydziału. Obecne władze miasta zainteresowały natychmiast. Niesolidny urzędnik został dyscyplinarnie zwolniony z pracy, a sprawa została zgłoszona do prokuratury.

Krzysztof P., właściciel szkoły jazdy za poświadczanie nieprawdy został prawomocnie skazany w 2018 r. Sąd wymierzył mu karę dwóch lat więzienia w zawieszeniu.



## ODESZLI ZNANI I SZANOWANI MYŚŁOWICZANIE

### Adam Sadura, artysta i animator kultury



Adam Sadura od lat 80. był związany z myśłowicką kulturą, najpierw w Miejskim Centrum Kultury, potem

w Myśłowickim Ośrodku Kultury i Sztuki „Trójka”, a po połączeniu obu instytucji w Myśłowickim Ośrodku Kultury. Współtworzył międzynarodowy festiwal Media-  
wavy, który odbywał się jednocześnie w kilku krajach Europy, a został zapoczątkowany na Węgrzech. Był także twórcą dziecięcej telewizji internetowej TV Oczko, która działała w „Trójka” od 2009 do 2012 roku. Były to zajęcia polegające na nauce filmowania, kręcenia reportaży, pisania scenariuszy oraz gry aktorskiej. Zajmował się także malarstwem olejnym i grafiką.

### Piotr Zastocki, lekarz i artysta



Foto: itvm.pl

Piotr Zastocki był absolwentem I Liceum Ogólnokształcącego im. Tadeusza Kościuszki w Mysłowicach oraz Wy-

działu Lekarskiego Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach. Wielu z nas znało go jako ortopedę oddziału ura-

zowo-ortopedycznego w Szpitalu nr 2 oraz poradni specjalistycznych, a także opiekuna medycznego lokalnych klubów sportowych, m.in. myśłowickiej Siły. Niedawno szerszej publiczności dał się poznać jako artysta. Jego dzieła mogliśmy oglądać podczas wystaw w Klubie Inicjatyw Lokalnych w Mysłowicach i Myśłowickim Ośrodku Kultury.

**MYŚŁOWICE**  
NASZE

Wydawca:  
F-Press sp. z o.o., 43-190 Mikołów, ul. Prusa 17  
redakcja@naszagazeta.info  
Redaktor naczelny: **Beata Leśniewska**  
Sekretarz redakcji: **Jerzy Filar**  
tel.: 32 209 18 18, 509 797 881  
Redaguje zespół.

**DZIAŁ REKLAMY:**  
502 364 029, olimpia-reklama@naszagazeta.info

Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów.  
Za treść ogłoszeń odpowiada reklamodawca.

Druk:  
**Seregni Printing Group Sosnowiec**



# Estetycznie, ekologicznie i ekonomicznie Trwa termomodernizacja przedszkoli

► **Prace termomodernizacyjne ruszyły w Przedszkolu Integracyjnym, „Trzynastce” i „Dwudziestce”. Obejmą, m.in. docieplenie ścian zewnętrznych i dachów, wymianę okien, drzwi, modernizację systemów ogrzewania oraz montaż paneli fotowoltaicznych.**

**W** Przedszkolu nr 13 ma powstać pochylnia dla niepełnosprawnych, a w Przedszkolu Integracyjnym dodatkowo specjalna platforma dla wychowanków na wózkach. Prace we wszystkich placówkach mają się zakończyć w sierpniu.

Przypomnijmy, że w ubiegłym roku zakończyły się termomodernizacje w dwóch przedszkolach. W „Piątce” kosztowały prawie 1,5 mln zł, a pieniądze na ten cel wyłożyła Górnośląsko-Zagłębiowska Metropolia. Natomiast „Dwunastka” przeszła remont za 3,3 mln zł również ze środków GZM-u oraz Rządowego Funduszu Inwestycji Lokalnych.



**5,2 mln zł**  
otrzymały Mysłowice  
z rządowego Funduszu  
Inwestycji Lokalnych  
na remont trzech  
przedszkoli

**1,4 mln zł**  
Przedszkole  
Integracyjne

**1,4 mln zł**  
„Trzynastka”

**2,4 mln zł**  
„Dwudziestka”

## Ruszyła akcja „Mysłowickie mikroogrody”

► **Potrzebnych jest 18 opiekunów donic, które stoją w Parku Zamkowym.**

**Dwa lata temu medialnym, ogólnopolskim echem odbiła się akcja sadzenia drzew z okazji 660. urodzin Mysłowic. Miasto ma kolejny pomysł, który może stać się naszą „zieloną” wizytówką.**

**T**ym razem chodzi o wspólne ukwiecanie Parku Zamkowego. Akcja „Mysłowickie mikroogrody” adresowana jest do placówek oświatowych, ośrodków kultury, lokalnych przedsiębiorców i organizacji pozarządowych. Miasto poszukuje wśród nich 18 opiekunów donic, które stanęły w parku Zamkowym. Aby się zgłosić, wystarczy napisać maila na adres: [srodowisko@um.myslowice.pl](mailto:srodowisko@um.myslowice.pl), podając nazwę podmiotu, imię i nazwisko osoby do bezpośredniego kontaktu oraz jej numer telefonu.

Liczyć się będzie kolejność przesłanych zgłoszeń.

- W parku Zamkowym stanęły wielkie donice, w których wspólnie tworzyć będziemy miniogrody. W donicach jest już ziemia dowieziona przez firmę modernizującą nasz park. Po zebraniu kompletu chętnych zorganizujemy spotkanie w Urzędzie Miasta Mysłowice, gdzie Wydział Ochrony Środowiska przekaze szczegółowe informacje i pomoże w doborze odpowiednich roślin - informuje myśłowicki magistrat.



Każda donica będzie opisana i przypisana do odpowiedniego gospodarza, który weźmie na siebie opiekę nad miniogrodem przez cały sezon. Regulamin opieki zostanie

przedstawiony podczas pierwszego spotkania.

- Mamy nadzieję, że akcja pomoże w podnoszeniu świadomości społecznej w zakresie kształtowania i pielęgnacji zieleni urządzonej w mieście,

a stworzone aranżacje nie tylko będą zdobić park, ale także stanowią bazę pokarmową dla pszczoł i innych owadów - podkreślają organizatorzy.



Sfinansowano ze środków miasta Mysłowice



Zapaśniczy UKS SIŁA Mysłowice



Stowarzyszenie PACO TEAM Mysłowice



ROAN FIGHT CLUB Mysłowice

# Rekordowe wsparcie dla sportu

Ponad **900 tysięcy złotych** wynosi w tym roku wsparcie samorządu dla mysłowickich klubów sportowych prowadzących szkolenie dzieci i młodzieży. Części z nich prezydent Dariusz Wójtowicz i naczelnik wydziału sportu Agata Chowaniak wręczyli już symboliczne czeki.



Uczniowski Klub Sportowy KARKOSZ TEAM



Klub sportowy MYŚLAW



Ludowy Klub Sportowy Unia Kosztowy

## Młodzieżowe sporty zespołowe:

Miejski Klub Sportowy SILESIA **85 000 zł**  
Fundacja Rozwoju i Promocji Siatkówki - MYŚŁOVOLLEY **85 000 zł**

## Młodzieżowe sporty indywidualne:

Klub sportowy MYŚLAW **65 000 zł**  
Klub Sztuk i Sportów Walki SHOGUN **70 000 zł**  
Uczniowski Klub Sportowy JUDO **80 000 zł**  
ROAN FIGHT CLUB Mysłowice **80 000 zł**

Uczniowski Klub Sportowy KARKOSZ TEAM **80 000 zł**  
Uczniowski Klub Sportowy CHROMIK **55 000 zł**  
Stowarzyszenie PACO TEAM Mysłowice **28 000 zł**  
Zapaśniczy Uczniowski Klub Sportowy SIŁA Mysłowice **80 000 zł**

## Młodzieżowa piłka nożna:

Klub Sportowy Lechia 06 Mysłowice **83 570 zł**  
Ludowy Klub Sportowy Unia Kosztowy **83 570 zł**  
Miejski Klub Sportowy MYŚLAWICE **27 860 zł**

Nie wszystkie miejskie kluby otrzymały pieniądze. Komisja Konkursowa odrzuciła pięć ofert, które nie spełniały warunków formalnych. Jeden z klubów przedstawił niezgodne z prawdą oświadczenie o niezaleganiu z opłatami.



Klub Sztuk i Sportów Walki SHOGUN



Uczniowski Klub Sportowy JUDO



Klub Sportowy Lechia 06 Mysłowice



# Chorowałeś na COVID-19? Przyjedź na rehabilitację do Uzdrowiska Goczałkowice-Zdrój!

**Bez kosztów i zbędnych formalności: dziś skierowanie, jutro przyjęcie.**

**O**dwóch lat świat zmagają się z pandemią koronawirusa. Wielu z nas chorobę COVID-19 ma już za sobą. Często pozostawia ona w organizmie mniejsze bądź większe ślady.

## **POWRÓT DO PEŁNEJ FORMY UMOŻLIWIA REHABILITACJA W UZDROWISKU GOCZAŁKOWICE-ZDRÓJ.**

Dla osób, które przeszły koronawirusa Uzdrowisko organizuje turnusy trwające od dwóch do sześciu tygodni. Programy rehabilitacyjne są zindywidualizowane i dostosowane do stanu zdrowia pacjentów. Zabiegi i ćwiczenia ukierunkowane są na remisję choroby, poprawę wydolności wysiłkowej, krążeniowej i oddechowej, siły mięśniowej, ogólnej sprawności fizycznej oraz wsparcie zdrowia psychicznego.

### **NA PROGRAM SKŁADA SIĘ:**

- wstępne, cotygodniowe, kontrolne oraz końcowe badanie lekarskie przez lekarza specjalistę chorób płuc
- badania diagnostyczne: spirometria, test wydolnościowy
- średnio pięć zabiegów dziennie z zakresu: kinezyterapii (gimnastyka oddechowa, ogólnousprawniająca, ćwiczenia w basenie), inhalacji, hydroterapii, fizykoterapii i balneoterapii. Poszczególne zabiegi są planowane indywidualnie według zaleceń lekarza.

### **JAK DOSTAĆ SIĘ NA TURNUS REHABILITACYJNY W UZDROWISKU GOCZAŁKOWICE-ZDRÓJ?**

Świadczenia rehabilitacji COVID-19 realizowane są na podstawie skierowania wystawionego przez lekarza ubezpieczenia zdrowotnego. Wymagane jest potwierdzenie przebiegu choroby wypisem z leczenia szpitalnego lub dodatnim wynikiem testu PCR. Rehabilitacja musi się rozpocząć w terminie do 12 miesięcy od zakończenia leczenia na koronawirusa.

- Środki przekazane nam przez samorząd województwa śląskiego pozwolą na zakup sprzętu i optymalizację wykorzystania dotychczasowej bazy zabiegowej, co daje możliwość zwiększenia przyjęć w ramach rehabilitacji pocovidowej - mówi **Jarosław Wieszołek**, prezes Zarządu Uzdrowiska Goczałkowice-Zdrój.

**400 tys. zł** przekazał samorząd województwa śląskiego na zakup sprzętu, który poszerzył bazę do leczenia kuracjuszy i pacjentów przechodzących rehabilitację pocovidową w Uzdrowisku Goczałkowice-Zdrój.



Zapytaj o szczegóły:  
**Dział Obsługi Medycznej  
Uzdrowiska Goczałkowice-Zdrój**

tel. **32/ 449 20 31**

e-mail: [rehabilitacja.covid@gozdroj.pl](mailto:rehabilitacja.covid@gozdroj.pl)



**JAKUB CHEŁSTOWSKI,**  
marszałek województwa  
śląskiego

Goczałkowickie sanatorium, z tradycjami sięgającymi końca XIX wieku, słynie z doskonałej renomy. Poszerzenie potencjału rehabilitacyjnego dodatkowo wpłynie na jakość usług medycznych świadczonych na rzecz pacjentów.



# Dziewczęta zdominowały konkurs „Mysłowice mają talent”

W stacjach telewizyjnych trwa istny wysyp wszelkiego rodzaju „talent-show”, ale nie słycać, aby tego rodzaju konkursy organizowały miasta. Mysłowice przecierają szlak, ale nie ma w tym nic dziwnego, ponieważ nasze miasto słynie z ludzi obdarzonych wszelkiego rodzaju zdolnościami.

Za nami eliminacje i półfinały konkursu „Mysłowice mają talent”. Rywalizowało kilkudziesięciu młodych ludzi.

- Wszystkie szkoły stanęły na wysokości zadania i wyłoniły swoich trzech reprezentantów - mówi **Marta Protasiewicz-Szoen** z Zespołu Szkolno-Przedszkolnego nr 3 na Laryszu.

Poziom był wyrównany i wysoki. Prawie wszyscy zasłuży-



li na awans, ale reguły konkursu są nieubłagane. W tym roku artystyczne zmagania zdominowały dziewczęta. W wielkim finale zobaczymy sześć reprezentantek szkół podstawowych oraz pięć uczennic szkół średnich. Wystąpią: Amelia Szelest, Zuzanna

Smok, Dajana Wesołowska, Pola Adamska, Agata Jeleń, Marta Kuszek, Jagoda Bilewicz, Zofia Stawicka, Zuzanna Marynowska, Weronika Bilewicz oraz Anelia Dudkievich. Finał odbędzie się 8 kwietnia w Mysłowickim Ośrodku Kultury.

- Bardzo nam zależy na tym, by nasza myślowicka młodzież mogła się pokazać, obudzić z tego letargu pandemicznego, wyjść z domu i w końcu żebyśmy wspólnie mogli się cieszyć swoją obecnością - podkreśla **Michał Skiba**, dyrektor Mysłowickiego Ośrodka Kultury.

**Wielki finał 8 kwietnia**

## REKLAMA

**WA BI catering**

**PYSZNY CATERING!**

ZUPA + DANIE GŁÓWNE	od 22 zł
DANIE JEDNOGARNKOWE	od 15 zł
DRUGIE DANIE	od 18 zł
SALATKI	od 15 zł

**ZAPRASZAMY DO SKLEPU FIRMOWEGO!  
UL. PCK 104 MYSOWICE**

**OFERUJEMY:**  
wyroby garmazeryjne | produkty spożywcze | produkty bio mrożonki | świeże mięso i wędliny od lokalnych dostawców

**ZADZWOŃ I ZAMÓW: tel. 501 351 200**

**PONIEDZIAŁEK - PIĄTEK: 6<sup>00</sup>-14<sup>00</sup>**  
**DARMOWA DOSTAWA!**  
Przy zamówieniu powyżej 100 zł

[www.wa-bi.pl](http://www.wa-bi.pl) /WaBiMyslowice

**PUB MAX PIZZA**

**Bieruń, ul. Chemików 123a**  
tel. 534 119 118

**Lędziny, ul. Lędzińska 67**  
tel. 733 221 331

**Mysłowice, ul. PCK 104**  
tel. 690 840 340

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



# Reszta odpadów zniknie z Brzezinki!

**Bomba ekologiczna zdetonowana w całości. Władze miasta pozyskały środki na usunięcie pozostałych odpadów niebezpiecznych.**



**94 mln zł**

koszt neutralizacji toksycznego składowiska w Brzezince. To była największa tego typu operacja w Polsce.

W 2021 r. dzięki finansowemu wsparciu Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej oraz Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach usunięto z terenu Mysłowic niemal 8 200 ton niebezpiecznych odpadów. Likwidacja

mysłowickiej bomby ekologicznej zagrażającej życiu i zdrowiu mieszkańców oraz środowisku pochłonęła niemal 94 mln złotych i była największym tego rodzaju przedsięwzięciem w Polsce. Z Brzezinki nie usunięto wszystkich odpadów, ponieważ ich masa przekroczyła szacowane 8000 ton. Ważne jednak, że aby zmi-

nimalizować ewentualne zagrożenia pojemniki, w których znajdują się chemikalia zostały zabezpieczone i ułożone wyłącznie na utwardzonej części działki. Dzięki dalszemu wsparciu rządu, ogłoszony został kolejny przetarg na usunięcie i zagospodarowanie pozostałych 440 ton odpadów niebezpiecznych.

## Wstyd i żenada

► **Tomasz Papaj, przewodniczący Rady Miasta, swoim samochodem stuknął w auto darczyńcy, który przywiózł na urzędowy parking dary dla Ukrainy.**



Całe zdarzenie opisano na fanpage mysłowice.net. Do skandalu doszło 7 marca na dziedzińcu urzędu miasta.

Podczas odprawy mysłowickiego ambulansu z pomocą humanitarną na Ukrainę, przewodniczący Rady Miasta Tomasz Papaj wjechał swoim samochodem na parking i widząc, że w miejscu gdzie na co dzień parkuje stoi inny pojazd, pchnął go swoim zderzakiem.

Po zwróceniu uwagi, przewodniczący zamiast przeprosić wytoczył lawinę irracjonalnych argumentów.

- Co pan tu robi? Jakim prawem Pan tu parkuje? Wie Pan kim jestem i jakie tu wykonuję obowiązki? - pytał **Tomasz Papaj**.

Wezwano policję. Świadkowie wydarzenia opowiedzieli, co widzieli. Są też zdjęcia odcisniętego zderzaka.

- Takie zachowanie nie jest normalne w cywilizowanym świecie. Jest mi wstyd, że mamy tak nieodpowiedzialnego radnego - podsumowała jedna z pań, która przysłuchiwała się pyskówce.

Interweniował też prezydent Dariusz Wójtowicz, który zażądał od Papaja natychmiastowego przeparkowania pojazdu.

Po przyjeździe funkcjonariuszy okazało się, że właścicielem dociśniętego zderzakiem pojazdu jest darczyńca, który zakupił dla przyjaciół z Ukrainy pokazną partię środków medycznych i opatrunkowych.

- Po skandalicznym zachowaniu Tomasza Papaja jestem zmuszony zabronić mu parkowanie pojazdu na dziedzińcu urzędu. Nie pozwolę na to, aby zaproszeni goście byli narażeni na chamstwo zakompleksionego człowieka, którego działanie staje się też niebezpieczne. Jest mi bardzo wstyd, że kolejny raz zmuszony jestem przeproszać ludzi po bezpośrednim kontakcie z radnym Papajem - komentuje prezydent **Dariusz Wójtowicz**.

REKLAMA

### PROFESJONALNY SKUP NIERUCHOMOŚCI

Skupujemy nieruchomości na terenie całego Śląska

#### BEZPIECZNA PROCEDURA



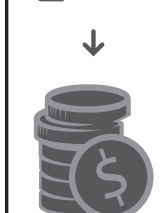
#### ZGŁOSZENIE

Zgłoś swoją nieruchomość telefonicznie.



#### OGŁĘDZINY

Nawet tego samego dnia przyjeżdżamy do Ciebie.



#### PROPOZYCJA

W ciągu 24 godzin otrzymujesz od nas ofertę cenową.



#### FINALIZACJA

Kompletujemy dokumenty, finalizujemy transakcję u Notariusza i przelewamy środki na Twoje konto.

ZADZWOŃ JUŻ TERAZ

**534-699-299**

www.skupmieszkan-slask.com





Szkoła Podstawowa Nr 16 z Oddziałami Dwujęzycznymi w Mysłowicach znalazła się wśród 55 laureatów ósmej edycji konkursu „Zielona Pracownia Projekt” organizowanego przez Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach. Za swój projekt szkoła dostanie wsparcie w wysokości 9 846 zł. W sumie na wszystkie realizacje projektów szkoły otrzymają prawie 550 tys. zł.



Rywalizacja była ostra, bo w tym roku na konkurs nadeszło 149 projektów ekopracowni z całego województwa. Jury miało trudny orzech

do zgryzienia - wybrało najciekawsze i najbardziej wartościowe propozycje.

W myśłowickiej Szkole Podstawowej nr 16 nowa pracownia bio-

logiczna „Blżej natury” - według projektu - ma być przystosowana do prowadzenia zajęć dydaktycznych oraz rozwijania zainteresowań uczniów poprzez samodzielnie wykonywane obserwacje i doświadczenia. Jednym słowem uczniowie sprawdzą w praktyce to, o czym do tej pory mogli tylko czytać w książkach lub oglądać w internecie. Dzięki temu ich wiedza będzie bogatsza.

*- Będzie więc stanowić uzupełnienie wiedzy książkowej oraz wskazywać na praktyczne zastosowanie nauki. Korzystanie z pomocy naukowych przez uczniów ułatwi im przyswajanie nawet trudniejszych zagad-*

*nień biologii - wyjaśnia Joanna Żarłok, nauczyciel biologii i przyrody.*

Nowa ekopracownia według pomysłodawców będzie także doskonałym miejscem, bazą na rozwijanie pasji przez uczniów wykazujących zainteresowanie naukami przyrodniczymi. Jest to bardzo istotne w przypadku, kiedy chcą kontynuować naukę w klasach o profilu biologiczno-chemicznym w szkole średniej. Jednym słowem

Teraz swoje wnioski o dofinansowanie wykonania ekopracowni mogą składać organy prowadzące, czyli gminy, w ramach powiązanego konkursu „Zielona Pracownia 2022” mają na to czas do 15 kwietnia 2022 r.

**149**  
wniosków

**55**  
laureatów

**550 tys. zł**

przeznaczył WFOŚiGW na realizację projektów



## Finał akcji „Mobilne płuca” w Mysłowicach

Prezentacja „mobilnych płuca” pokazała mieszkańcom jakie są skutki zanieczyszczeń powietrza i czym tak naprawdę oddychamy w Mysłowicach, a także dlaczego tak ważna jest wymiana starych pieców. Akcja „Zobacz, czym oddychasz”, odbyła się z inicjatywy Mysłowickiego Alarmu Smogowego i Urzędu Miasta Mysłowice.

**Dwumetrowy model ludzkich płuca pojawił się na placu Wolności w Mysłowicach 1 marca.**

Przez dwa tygodnie „oddychał” za pomocą wentylatorów umieszczonych z tyłu,

pochłaniając zanieczyszczenia powietrza, które osiadały na tkaninie pokrywającej instalację. 15 marca kolor był już ciemnografitowy. Oprócz tego instalacja była wyposażona w czujniki powietrza, a na specjalnym ekranie wyświetlano informację o jakości powietrza.

**Akcja pokazała jak ważna jest wymiana starych pieców węglowych na ekologiczne ogrzewanie.**

Jak podkreślali organizatorzy przy wymianie pieca można skorzystać z dopłaty np. za pośrednictwem myślo-



wickiego programu zmiany źródła ogrzewania czy programu „Czyste powietrze”

Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowi-

cach. W 2022 roku do urzędu miasta wpłynęło już około 200 wniosków.

*- Staramy się zwiększyć częstotliwość obsługi punktu „Czyste powietrze”. Program poza wymianą źródła ciepła oferuje także termomodernizację, więc namawiamy mieszkańców także do skorzystania z tej możliwości finansowania. Zainteresowanie jest duże, ale mniejsze niż w zeszłym roku - mówi Sonia Olszewska, naczelniczka Wydziału Środowiska Urzędu Miasta Mysłowice.*

W tym roku w budżecie miasta na wymianę źródeł ciepła jest zabezpieczona kwota około 1,6 mln zł.

W lutym 2022 roku przeprowadzono także kontrole dronami.





## NOWE, EKOLOGICZNE ŻYCIE kamienic w centrum Mysłowic

Dzięki dofinansowaniu z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach udało się wykonać termomodernizację oraz ucieplwienie sześciu kamienic przy ul. Bytomskiej nr 13, 21, 27, 29, 33 i 37. Tą dotacją jest też objęte docieplwienie i termomodernizacja kamienicy przy Strażackiej 2 oraz remont budynku przy Powstańców 15.

### Nowy blask kamienicy przy ul. Powstańców 15.

Termomodernizacja, ekologiczna kotłownia gazowa dla całego budynku i nowa, ciesząca oko elewacja to wszystko w zbudowanej około 150 lat temu kamienicy przy dzisiejszej ul. Powstańców 15. Prace kosztowały 970 tys. zł i były możliwe do przeprowadzenia dzięki wsparciu z Funduszu, jakie otrzymał MZGK.

- Zakończyliśmy kompleksowy remont budynku przy ulicy Powstańców 15, który obejmował zarówno elewację, jak również ucieplwienie, ale w tym przypadku na gazie. No i podobnie, jak w budynkach przy



Wyremontowana kamienica przy ul. Powstańców 15.

ulicy Bytomskiej, pozostanie nam tu kwestia remontu klatki schodowej. Jak tylko będziemy mieli środki, to go wykonamy - mówi Małgorzata Książek-Grelewicz, dyrektor Miejskiego Zarządu Gospodarki Komunalnej w Mysłowicach.

Kamienica została w pełni termomodernizowana, wymieniono indywidualne źródła ciepła na jedną kotłownię dla całej kamienicy, która zlokalizowana jest na strychu. Został również ocieplony i wymieniony dach - przestrzenie międzykrokwiowe wypełniono wełną.

### Sześć budynków komunalnych przy ulicy Bytomskiej przeszło już metamorfozę.

Miejski Zarząd Gospodarki Komunalnej w Mysłowicach przywrócił także blask kamienicom przy Bytomskiej 13, 21, 27, 29, 33 i 37. W tym roku rozpocznie się II etap prac związanych z podłączeniem tych budynków do sieci ciepłowniczej i wykonaniem instalacji centralnego ogrzewania oraz ciepłej wody użytkowej. Ostatnim etapem będzie remont klatek schodowych.

### Przyszedł czas także na kompleksowy remont budynku przy Strażackiej 2.

Kamienica została już przekazana wykonawcy, który za ponad 1,5 mln zł przeprowadzi jej termomodernizację z wymianą stolarki okiennej i drzwiowej, dociepleniem dachu, fundamentów i ścian oraz montażem instalacji centralnego ogrzewania i ciepłej wody użytkowej, a także wyremontuje klatkę schodową. Prace mają potrwać do połowy października.

Jak zapowiada MZGK, to nie koniec realizacji zaplanowanych na ten rok. Nowych elewacji mają się doczekać także budynki przy Oświęcimskiej 66, Kościelnej 5, Po-

wstańców 21a, Robotniczej 3, 7-11-15 oraz 21. Kontynuowane będzie również ucieplwienie miejskich kamienic.

Małymi krokami centrum miasta zmienia się nie do poznania. Choć wyremontowane kamienice przy Bytomskiej pełnią swego uroku pokazą po zakończeniu trwającej tam modernizacji infrastruktury tramwajowej, to już cieszą oko. Obyśmy doczekali pełnego efektu, bo pierwsze dewastacje już się zdarzają, a niektórzy mieszkańcy nie chcą dbać o swoje otoczenie.



### TOMASZ BEDNAREK, prezes WFOŚiGW w Katowicach:

- To są ogromne środki, bez których wiele gmin, ani spółdzielni czy wspólnot mieszkaniowych nie byłoby w stanie przeprowadzić inwestycji termomodernizacyjnych. Nie dziwi fakt, że każdego roku zwiększamy początkową pulę środków przeznaczonych na ten cel, bo zainteresowanie tymi unijnymi środkami wciąż jest bardzo duże. Szczególnie, gdy do grupy beneficjentów, którzy mogą ubiegać o dofinansowanie dołączyły gminy.



Milion złotych kosztował remont elewacji kamienicy przy Bytomskiej 37.



Kamienica przy ul. Strażackiej 2 przed remontem.

Do tej pory, w ramach sześciu edycji konkursu finansowanego z Działania 1.7. „Kompleksowa likwidacja niskej emisji na terenie województwa śląskiego”, wdrażanego przez WFOŚiGW w Katowicach, podpisano łącznie 169 umów z 98 beneficjentami na łączną kwotę unijnego dofinansowania - ponad 598 mln zł. W ramach tegorocznej 6. edycji konkursu Fundusz ocenił pozytywnie 39 wnioskodawców i przeznaczy na ten projekt ponad 76,5 mln zł.



Sfinansowano ze środków miasta Mysłowice

# Mysłowice podarowały dwie karetki

## WALCZĄCEJ UKRAINIE!

Wystarczyła zaledwie doba, aby ponad 200 osób zareagowało na apel prezydenta Mysłowic, który zorganizował zrzutkę na zakup używanej karetki mającej pomóc ofiarom wojny w Ukrainie. Udało się zbierać ponad 30 tys. zł. Ambulans został przekazany przedstawicielom samorządu miasteczka Tłumacz. W kilka dni później na Ukrainę pojechała kolejna, podarowana przez mysłowiczian karetką.



7 marca na ukraińską granicę dotarła pierwsza z karetek ufundowanych przez mysłowiczian...



...w tydzień później kolejny ambulans wyruszył z Mysłowic na Ukrainę.

9-tysięczne miasteczko Tłumacz leży w obwodzie iwanofrankiowskim na zachodzie Ukrainy. W naszym mieście od lat mieszka Halina Koval, siostra mera Tłumacza Igora Petruka, który w rozmowie z prezydentem Wójtowiczem po-

twierdził, że ambulans jest jedną z najpilniejszych potrzeb. Mieszkańcom brakuje tam wszystkiego, co jest niezbędne do normalnego funkcjonowania, a w szczególności środków opatrunkowych, lekarstw i oczywiście sprzętu w postaci samochodu do

ratowania ludzkiego życia i zdrowia. Pojazd za dwie trzecie ceny przekazała na zrzutkę i przygotowała do podróży firma Na Ratusiek24. Ambulans został dodatkowo wyposażony w najpotrzebniejsze środki medyczne, których lista została uzgodniona

z burmistrzem Tłumacza. Znalazły się tam, m.in. środki do dezynfekcji, przeciwbólowe i opatrunkowe, a także koce, śpiworowory czy agregat prądotwórczy. Dary przekazali mieszkańcy Mysłowic, przedsiębiorcy i lokalne stowarzyszenia. Karetką wyruszyła na przejście graniczne w Medyce 7 marca, skąd w nocy odebrał ją burmistrz Petruk. Na tym nie zakończyła się internetowa zbiórka! Organizatorzy akcji, prezydent Dariusz Wójtowicz i Fundacja Bajtel - Mysłowice Pomagają, zachęceni sukcesem postanowili dalej zbierać pieniądze na drugą karetkę. Mysłowiczanie okazali hojność. W tydzień później w kierunku Ukrainy ruszył drugi ambulans z naszego miasta, załadowany, m.in. środkami medycznymi, higienicznymi i śpiworowami.



**IGOR PETRUK,**  
mer miasta Tłumacz

*Bardzo dziękuję za pomoc, którą nam przekazaliście. My i cały nasz kraj potrzebujemy pomocy od całej społeczności europejskiej. W naszej ojczyźnie trwa krwawa wojna. Wielu wojskowych i cywili ginie. Karetki są nam bardzo potrzebne. Dzięki nim uratujemy wiele istnień ludzkich.*





# Aby czuli się u nas jak w domu...



**JUSTYNA KLESER,**  
właścicielka kawiarni  
Artnova

*Uchodźcy przebywają w hostelach i domach tymczasowych. Tam nie ma warunków i miejsca do spotkań oraz integracji. Chcemy, aby te rodziny się poznawały, ale przede wszystkim też, przy współpracy z różnymi instytucjami i wieloma ludźmi dobrej woli, pragniemy poznawać ich bieżące potrzeby.*

# 1142

uchodźców  
z Ukrainy  
przyjechało  
do Mysłowic  
(dane z 21 marca)

► Dla uchodźców z Ukrainy nasz kraj stał się zastępczą ojczyzną, a przyjazne miejscowości jak Mysłowice drugim domem. W kawiarni Artnova powstało minicentrum integracji społecznej.

Pomysł polega na organizacji spotkań poświęconych różnym formom pomocy, wsłuchiowaniu się w potrzeby gości z Ukrainy, a także udzielaniu wszelkich informacji urzędowych. Jednak najważniejszą kwestią jest właśnie wspólnie spędzony czas i integracja, dzięki której łatwiej będzie im się odnaleźć w nowym miejscu.

A potrzeby są różne. Oprócz rzeczowych, ważne jest także wsparcie psychologiczne, medyczne czy choćby pomoc w odnalezieniu się w codziennych czynnościach.

Spotkania integracyjne w kawiarni Artnova odbywają się dwa razy w tygodniu: w każdy poniedziałek między godziną 15.00 a 16.30 i 16.30 a 18.00 oraz

w środy w godzinach od 15.00 do 18.00. Dodatkowym akcentem podczas środowych wydarzeń są animacje dla dzieci. Ze względu na coraz większe zainteresowanie, organizatorzy proszą o zgłaszanie chęci uczestnictwa na facebooku Artnovej lub pod numerami telefonów: +48 883 927 420 lub +48 506 120 097.

## ZBIÓRKA DARÓW

► Centralny punkt w Mysłowicach, gdzie można dostarczać dary dla potrzebujących obywateli Ukrainy mieści się w hali MOSiR przy ul. Bończyka 32z. Produkty i środki na rzecz uchodźców można dostarczać w godzinach 10:00-18:00. Przekazywane rzeczy powinny być nowe, oryginalnie zapakowane.

### LISTA PRODUKTÓW I ŚRODKÓW, KTÓRE MOGĄ BYĆ PRZEKAZANE POTRZEBUJĄCYM NA UKRAINIE:

#### ODZIEŻ I OKRYCIE:

- Koce zwykłe i termiczne
- Śpiwory
- Podkładki pod materac do spania z wodoodpornej folii aluminiowej
- Materace
- Ubrania (nowe)
- Płaszcz przeciwdeszczowe

#### ŻYWNÓŚĆ:

- woda
- żywność do szybkiego przygotowania (instant)
- batony (w tym energetyczne)
- bakalie, orzechy
- makarony, płatki zbożowe do szybkiego przygotowania

- konserwy
- narzędzia kuchenne jednorazowego lub wielokrotnego użytku: talerz głęboki, łyżka, widelec, nóż, szkło (silikon spożywczy lub plastik)

#### ŚRODKI HIGIENY I CZYSTOŚCI:

- Płyny do kąpieli/pod prysznic/mydło
- Dezodoranty
- Pasta do zębów
- Szczoteczki do zębów
- Grzebienie
- Bielizna damska, męska, dziecięca
- Podpaski
- Pampersy
- Pieluchy dla dorosłych

- Papier toaletowy i ręczniki papierowe
- Ręczniki (w tym z mikrofibry)
- Worki na śmieci
- Środki dezynfekujące/alkohol do dezynfekcji
- Maski filtrujące lub jednorazowe

#### INNE:

- Zapalki, świece
- Baterie, powerbanki
- Oświetlenie, w tym latarki
- Zestawy pierwszej pomocy
- Podstawowe środki medyczne (witaminy, środki przeciwbólowe, przeciwgorączkowe, leki na kaszel i przeziębienie)



### JEŚLI NA BOŃCZYK NIE JEST WAM PO DRODZE, DARY ZBIERANE SĄ RÓWNIEŻ:

- OSP Kosztowy
- OSP Dzieckowice
- OSP Janów
- I LO
- sklep i kawiarnia Amarantus
- ZOMM

- biuro zarządu NSZZ „Solidarność 80” w KWK „Mysłowice-Wesoła” i Chrześcijańskiego Związku Zawodowym „Solidarność” im. Księdza Jerzego Popiełuszki
- sala zabaw Kosmos

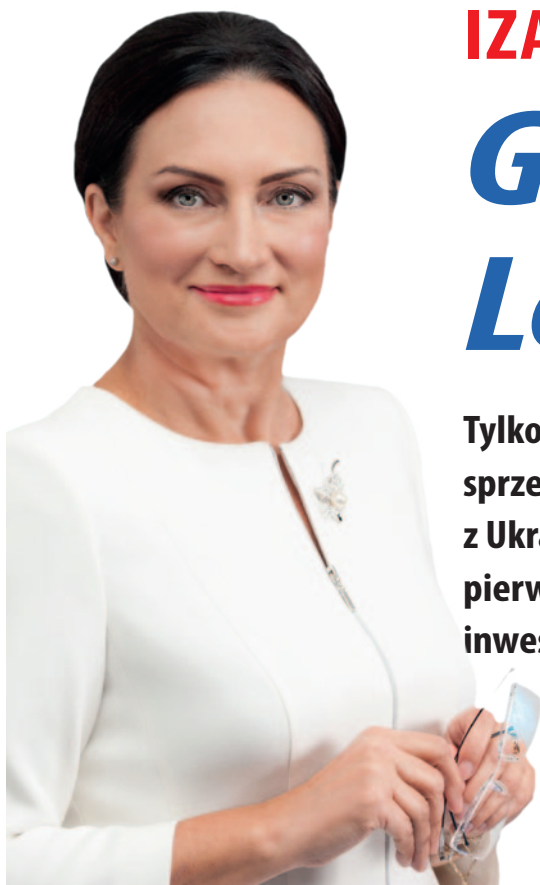
- apteki i Caffè Artnova (środki medyczne)
- siedziba fundacji Bajtel
- SP14
- KWK „Mysłowice-Wesoła” (w lokalu po dawnym Kilofku)

- Atelier Fryzur Magdalena Niechaj
- Urząd Miasta, była restauracja „Ratuszowa” (także zabawki i chemia gospodarcza)
- bistro Braks

- klub Hegemon
- Młodzieżowy Dom Kultury (zabawki)
- SP16
- SP15
- klub Unia Kosztowy

Produkty z myśłowickich zbiórek będą trafiały do punktu centralnego w hali MOSiR-u, a stamtąd do Śląskiego Urzędu Wojewódzkiego w Katowicach, który koordynuje pomoc.





**IZABELA KLOC, poseł do Parlamentu Europejskiego:**

# Gdyby świat posłuchał Lecha Kaczyńskiego...

**Tylko w ubiegłym roku Rosja zarobiła 125 miliardów dolarów z tytułu podatków od sprzedaży ropy i gazu. To jest odpowiedź na pytanie, jakim cudem Putina stać na wojnę z Ukrainą? Kurek z pieniędzmi dla Kremla na dobre został odkręcony z chwilą uruchomienia pierwszej nitki gazociągu Nord Stream. Prezydent Lech Kaczyński przestrzegał przed tą inwestycją, ale nie zdążył jej powstrzymać.**

**P**rorocze słowa Lecha Kaczyńskiego wygłoszone podczas pamiętnego wiecu na rynku w Tbilisi przeżywają dziś prawdziwy renesans. Szkoda, że wielu polityków, ekspertów i dziennikarzy potrzebowało aż 14 lat, aby zrozumieć mechanizmy, które dla polskiego prezydenta były oczywiste już w 2008 roku.

**Jako jedyny z ówczesnych, europejskich polityków Lech Kaczyński przejrzał nie tylko plany Putina, ale także narzędzia jakimi chciał się posłużyć.**

W lipcu 2006 roku współorganizowałam międzynarodową konferencję w Darłowie. Debatowaliśmy o ochronie wód Bałtyku przed skutkami gospodarczej działalności człowieka. Konferencję zorganizowano pod patronatem

ministra Ochrony Środowiska, ale na jej przeprowadzeniu i medialnym rozgłosie bardzo zależało prezydentowi Lechowi Kaczyńskiemu.

**Temat, czas i miejsce debaty nie wybrano przypadkowo.**

W miesiąc później, pod koniec sierpnia 2006 r. rosyjski Gazprom oraz niemieckie firmy E.ON Ruhrgas i BASF podpisały w Moskwie porozumienie dotyczące budowy Gazociągu Północnego i utworzenia konsorcjum Nord Stream. Prezydent Kaczyński zdawał sobie sprawę, że same argumenty polityczne nie wystarczą, aby zablokować ten projekt. Stąd mocne akcenty ekologiczne podczas konferencji w Darłowie. Alarmowano, że rosyjsko-niemiecka inwestycja może zniszczyć bioróżnorodność Morza Bałtyckiego. Wskazywano także na potencjalne zagrożenia związa-

ne z trującymi chemikaliami, zatopionymi w tym akwenie podczas drugiej wojny światowej. Pokłosiem konferencji było memorandum organizacji ekologicznych w sprawie ochrony Bałtyku przed skutkami budowy gazociągu. Pismo skierowano do Parlamentu Europejskiego oraz do Sejmu i Senatu RP.

**Te działania straciły impet w 2007 roku, kiedy władzę w Polsce przejęła koalicja PO-PSL.**

Po tragicznej śmierci prezydenta Lecha Kaczyńskiego w kwietniu 2010 roku, w Europie nie było już ani jednego liczącego się polityka, który potrafił przewidzieć i głośno mówić o konsekwencjach uruchomienia Nord Stream. Pierwsza nitka gazociągu ruszyła w 2011 roku. Putin nie musiał już nic robić, tylko liczyć płynące do niego pieniądze. Z roku na rok rosły rosyjskie zyski z eksportu energii, by w 2021 r. osiągnąć rekordowy poziom 125 mld dolarów z samego tytułu podatków od sprzedaży ropy i gazu. Dlaczego więc Rosja wciąż pozostaje krajem biednym, za-

cofanym technologicznie, o niskim poziomie życia obywateli? Odpowiedź jest prosta.

**Putin większość pieniędzy zarobionych na surowcach energetycznych inwestuje w armię.**

Rozbudowuje i unowocześnia siły zbrojne kosztem cywilizacyjnego rozwoju swojego kraju. Dzięki temu stać go nie tylko na wojnę z Ukrainą, ale także na złagodzenie skutków nakładanych teraz sankcji. Eksperti zastanawiali się dlaczego od 2015 roku Rosja skupuje złoto na światowych rynkach. Dziś znamy już odpowiedź.

Dla nas - Polaków - jest to gorzka satysfakcja, że Europa zaczyna nagle mówić głosem prezydenta Lecha Kaczyńskiego. Szkoda, że w czasach kiedy żył, ignorowano i lekceważono jego słowa. Unijni, a zwłaszcza niemieccy politycy byli tak zaślepieni perspektywą krociowych interesów z Rosją, że stracili z pola widzenia europejską solidarność i polityczną przyzwoitość. Zaczęli traktować Putina, jak normalnego przywódcę. Pozwolono mu

zorganizować Igrzyska Olimpijskie, Mistrzostwa Świata w Piłce Nożnej, a patronat nad Ligą Mistrzów objął Gazprom. Zachód był przekonany, że wyciąga rękę na zgodę i przywraca Rosję do światowego obiegu.

**Tymczasem Putin, jak każdy dyktator, interpretował te zaszczyty na swój sposób.**

Pokojowe gesty odebrał jako objaw strachu Zachodu przed potęgą Rosji. Putin zaatakował Ukrainę w poczuciu bezkarności, w czym przez lata utwierdzał go świat, a zwłaszcza najbardziej wpływowe państwa Unii Europejskiej. Czy po napaści na Ukrainę Rosja dostała adekwatną odpowiedź? Część sankcji może zabołeć, ale nie wiadomo czy na tyle mocno, aby zahamować jej imperialistycz-

ne zapędy. Niemcy, ponoszące największą odpowiedzialność za pompowanie miliardów euro do Rosji, jedynie zawiesiły certyfikację Nord Stream 2. Putin może to odebrać jako sygnał, że wystarczy aby wstrzymał ogień, a prace nad rozruchem gazociągu ruszą pełną parą.

**Na jak długo zaspokoi to zapędy dyktatora?**

Jeśli Niemcy zezwolą na Nord Stream 2, Rosja szybko odbije sobie straty poniesione podczas inwazji na Ukrainę i będzie mogła wrócić do planów utworzenia pod swoim patronatem europejskiej przestrzeni od Lizbony do Władystostoku. Przypomnijmy słowa prezydenta Kaczyńskiego z 2008 roku: *dziś Gruzja, jutro Ukraina, pojutrze Państwa Bałtyckie, a później może i czas na mój kraj, na Polskę.*



**EUROPEJSCY  
KONSERWATYŚCI  
I REFORMATORZY**

REKLAMA

## Dołącz do nas jako:

- Operator Wózka Widłowego
- Pracownik Magazynowy

Miejsce pracy: Łędziny

Aplikuj na  
[www.FMledziny.pl](http://www.FMledziny.pl)

lub zadzwoń  
**516 010 180**

2. etap rekrutacji -  
250 nowych  
miejsc pracy!

**FM LOGISTIC**

Aplikuj na

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

lub zadzwoń

**516 010 180**



# Uchodźcy z Ukrainy mogą liczyć na



## Koleje Śląskie



# 41

pociągi specjalne dla uchodźców zorganizowały do tej pory Koleje Śląskie

Ponad dwa miliony mieszkańców Ukrainy uciekło do Polski przed rosyjskimi bombami. Niektórzy jadą dalej, do swoich rodzin w krajach zachodnich, ale zdecydowana większość chce w naszym kraju przeczekać wojnę. Dla uchodźców trzeba przygotować schronienie, zapew-

nić im wyżywienia i stworzyć namiastkę normalnego życia. Na wysokości zadania stanęła cała Polska. Nawet najmniejsze miejscowości zgłaszają gotowość przyjęcia naszych ukraińskich przyjaciół. Trzeba jednak pamiętać, że w skutecznej pomocy na taką skalę liczy się nie tylko odruch serca, ale także dobra

Polska pokazała światu na czym polega solidarność, odpowiedzialność i człowieczeństwo. Pomoc uchodźcom z Ukrainy to nie tylko odruch serca, ale także skomplikowane i ogromne przedsięwzięcie organizacyjne. W tej bezprecedensowej akcji humanitarnej ważny udział mają także Koleje Śląskie.

organizacja. Jednym z najważniejszych problemów jest transport uchodźców. Z tym ogromnym wyzwaniem logistycznym zmierzyły się także Koleje Śląskie. Regionalny przewoźnik organizuje specjalne pociągi z Olkusza i Przemysła do Katowic. Wagony są wyposażone w koce, wodę, stodycze, soczki dla dzieci, artykuły higieniczne i kolorowanki dla najmłodszych. Pracownicy spółki robią wszystko, aby uciekinie-

rzy odbyli tę podróż w komfortowych warunkach. Decyzje o kursach pociągów specjalnych podejmowane są na bieżąco - w zależności od sytuacji panującej na granicy.

**Warto też pamiętać, że od 26 lutego obywatele Ukrainy mogą nieodpłatnie korzystać z przejazdów pociągami Kolei Śląskich.**

Wystarczy paszport lub inny dokument potwierdzający obywatelstwo ukraińskie. Jest to wspólna inicjatywa marszałka województwa śląskiego Jakuba Chełstowskiego i zarządu Kolei Śląskich.

- Kolejarze doskonale rozumieją swoją misję społeczną. Wierzymy, że bezpłatne przejazdy pomogą Ukraińcom, którzy uciekają przed wojną na teren województwa śląskiego, w szybszym odnalezie-

niu się w nowej rzeczywistości - mówi **Patryk Świrski**, prezes Kolei Śląskich.

Pociągi specjalne i darmowe przejazdy to nie jedyna forma pomocy, w którą włączył się regionalny przewoźnik. Wspólnie z Caritasem Archidiecezji Katowickiej pracownicy Kolei Śląskich zbierają najpotrzebniejsze produkty dla obywateli Ukrainy, a w pociągach i social mediach promowana jest zbiórka pieniędzy.



■ Koleje Śląskie pomagają Ukrainie wspólnie z Caritasem Archidiecezji Katowickiej przekazując najpotrzebniejsze dary w imieniu spółki i pracowników.



■ Koleje Śląskie były partnerem Pikniku Wspierania dla Ukrainy, który odbył się na Stadionie Śląskim.



# Wirowali w tańcu

Elegancki walc, energetyczny jive czy ognista samba. Ponad 200 tancerzy rywalizowało w rozmaitych stylach tanecznych podczas ogólnopolskiego turnieju tańca organizowanego w naszym mieście przez szkołę Wir. Zawody odbywały się w hali Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji, który chętnie wspiera tego typu inicjatywy.



## Skarpa od nowa

**To** jedno z najbardziej charakterystycznych miejsc przy wjeździe do naszego miasta. Wkrótce skarpa z napisem „Mysłowice” przy ulicy Oświęcimskiej przejdzie lifting.

ZOMM, który opiekuje się zieleńcem, ogłosił konkurs na przygotowanie projektu graficznego. Autor najciekawszego pomysłu może liczyć na nagrodę w wysokości 5 tysięcy złotych.

- Chcemy poddać naszą, myślowicką skarpe modernizacji. „Skarpa od nowa” to kon-

kurs skierowany do wszystkich osób, które mają otwarty umysł, potrafią szkicować, malować, a także projektować. Liczymy na burzę mózgów i dziesiątki projektów. Z chęcią poznamy Waszą wizję tego kultowego miejsca - z chęcią ZOMM.

Projekt musi zawierać charakterystyczny napis „Mysłowice”, oznaczone nazwami elementy roślinne, a także inne, dopasowane do warunków miejsca detale. Konkurs potrwa do 1 kwietnia.



REKLAMA

# XULTRA

AUTORYZOWANY PARTNER GARMIN.

## EPIX™

Smartwatch klasy premium z jasnym wyświetlaczem AMOLED

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ



**ZOPERUJ ZAĆMĘ  
NA NFZ**  
i dopłacić tylko **399 PLN!**

**ZADZWOŃ**  
**+48 690 412 288**

Nie czekaj  
w kolejce!

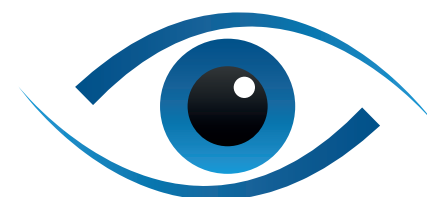
Zabieg usunięcia zaćmy odbywa się w szpitalu w Czechach.

Refundowany przez NFZ - Těšín Medic Clinic zajmuje się formalnościami.

Możliwość dopłaty do soczewki premium, która nie tylko usunie zaćmę, ale może całkowicie uwolnić Pacjenta od okularów.

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

Jesteśmy cenionym ekspertem w zakresie usuwania zaćmy.  
Zapewniamy kompleksową opiekę nad Pacjentem przed, w trakcie i po zabiegu.



**TĚŠÍN MEDIC CLINIC**



Mała Filharmonia w Podróży

# The Best of Gitara



**10/04/2022**

**g. 10:00**

MOK Grunwaldzka 7

Wstęp: **15 zł** dziecko,

**20 zł** dorosły.

Bilety dostępne

w kasie MOK

oraz na portalu

KupBilecik.

**M**ała Filharmonia w Podróży to cykl 8 mini-koncertów dla dzieci w wieku od 3 roku życia. Pomysł ten jest rozwinięciem kameralnych, muzycznych spotkań o nazwie „Maluchy są dźwięczne”, które są prowadzone w Klubie 100 Pociągów w MOK na Grunwaldzkiej oraz w naszej filii na Wesołej. Tworzymy go wspólnie z na-

szą Panią od muzyki - Dorotą Banaś, skrzypaczką, animatorką, „gordonowską” przewodniczką i laureatką nagrody „Słoneczników” przyznawaną przez portal „Czas Dzieci” za najciekawsze inicjatywy rozwojowe dla dzieci.

Nasi klubowicze rosną, a wraz z ich rozwojem rosną oczekiwania i ciekawość. Stąd projekt edukacyjny, który będzie wspierał kompetencje muzyczne i chęć uczestnictwa w wydarzeniach kulturalnych. Nasze spotkania łączą kilka form: koncert, audycję muzyczną, interakcję i zabawę. Dzieci zobaczą i usłyszą wielość instrumentów, będą mogły posłuchać ciekawostek z historii muzyki i poznać mechanizmy działania instrumentów. Dodatkowo Pani Dorota, jako pro-

wadząca spotkanie, włączy uczestników w detektywistyczne poszukiwania wesołych, śpiewnych melodii. Opowieści słowne i dźwiękowe będą okraszone piosenkami, które rozbawią z pewnością nie tylko najmłodszych.

Każdy koncert ma innego bohatera. Dotąd w roli głównej występowała: perkusja oraz światowe sławy kompozycji, jak Bach, Beethoven i Bizet. A czego możemy spodziewać się w kwietniu, poza wiosną oczywiście? Otóż głównym bohaterem naszego spotkania będzie GITARA.

Gitara to jeden z najpopularniejszych instrumentów na świecie. Spotykamy ją i w filharmonii, i na koncercie rockowym. Na naszej scenie pokażemy młodym odbiorcom jej różne oblicza i możliwości; będzie klasycznie, rozrywkowo, po hiszpańsku i na rockowo. Zabrzmie też radosna wiosenna muzyczka na skrzypcach i nowe wesołe piosenki dla najmłodszych.

Na gitarze zagra Szymon Gołąbek - pedagog, muzyk sesyjny, kompozytor i aranżer, absolwent Katowickiej Akademii Muzycznej.

Uczymy i bawimy i zapraszamy na koncert całe rodziny.

**Uwaga Drogi Rodzicu!** Jeśli chcesz zabrać ze sobą maluszka, które nie ukończyło jeszcze 3 lat, to oczywiście możesz to zrobić, sadowiac je na kolanach. Najmniejsi uczestnicy mają wstęp wolny. Przypominamy także, że nadal obowiązuje karta Dużej Rodziny 3+, która gwarantuje zniżkę 25 %.

Kino Rodzinne:

# Niedoparki



**3/04/2022**

**g. 16:00**

MOK Brzezinka

Laryska 5

wstęp wolny

**N**iedoparki zajmują się skakaniem na jednej nodze, robieniem kawałów, śpiewaniem śmiesznych piosenek i wymyślaniem niebezpiecznych zabaw. Są wśród nich również tacy, którzy należą do gangów, organizują skarpetkowe porwania i żądają okupów. Jedno można powiedzieć na pewno - w ich życiu nie ma miejsca na nudę!

To dziarskie, pełne humoru, energii i pomysłów stworzenia, które zamieszkują szczeliny między książkami, szuflady, dna szaf i różne inne zakamarki. Są stałymi by-

walcami ludzkich mieszkań - również Twojego. Niech nie dziwią Cię zatem ginące skarpetki, zwłaszcza te z naturalnych włókien - zapewne są już na dnie żołądka Hihlika lub Ramzesa albo jakiegoś innego stwora z niedoparkowej ferajny. Gdy już zabierają skarpetkę, to tylko jedną z pary, bo wtedy jest o wiele weselej i zabawniej.

Film jest ekranizacją książki pod tym samym tytułem, która jest już do kupienia w księgarniach w Polsce.

Tytuł oryginalny:

Lichořrouti

Reżyseria:

Galina Miklínová

Produkcja: Czechy, Słowacja,

Chorwacja 2016

Wersja: Dubbing

Wiek: 6+

Czas trwania: 83 min

## WYNAJEM POMIESZCZEŃ

NIESZABLONOWE PRZESTRZENIE NA STANDARDOWE I NIESTANDARDOWE WYDARZENIA



Spotkanie? Prezentacja? Konferencja? Prelekcja? Przedstawienie?

A może przyjęcie okolicznościowe? Odpowiemy na każdą potrzebę!



Cennik i galeria zdjęć sal dostępne są na [www.m-ok.pl](http://www.m-ok.pl).

Kontakt: **+48 603 798 566, wynajem@m-ok.pl**

### MOK to także:

- wynajem wielofunkcyjnych pomieszczeń dopasowanych do preferencji i działalności wynajmującego,
- indywidualne podejście do klienta,
- miłe przebrnięcie przez niezbędne formalności.

W ramach standardowego wynajmu oferujemy przygotowanie ustawienia stołów i krzeseł zgodnie z preferencjami, a wszelkie inne zapotrzebowania są do konsultacji i zweryfikowania naszych możliwości.

**PRACA**  
w MOKu!



**POSZUKIWANY SPECJALISTA**  
ds. marketingu i promocji



# SUSZ CBD - konopie do picia

Konopie mogą być wykorzystywane na wiele sposobów. Można je pić, palić, jeść, a nawet przyrządzać z nich nalewki.

**K**wiaty konopi siewnych zawierają wiele związków, które korzystnie wpływają na nasz organizm. Nauka w tej chwili mówi, że jest ich ponad 1400 i są to między innymi terpeny, flawonoidy, fenole oraz kanabinoidy. Kannabinoidy praktycznie występują tylko i wyłącznie w konopiach, a nauka określiła i znalazła ich około 120. Jeden z nich - CBD (kannabidiol) występuje w największym stężeniu właśnie w konopiach siewnych.

## W JAKI SPOSÓB CBD WSPIERA NASZE ZDROWIE?

CBD wspiera zdrowie, ponieważ wpływa na układ endokannabinoidowy. Układ ten jest zespołem receptorów, który jest rozrzucony po całym naszym organizmie, a które odpowiedzialne są za bardzo wiele różnych procesów. Wspieranie tego układu endokannabinoidowego ułatwia możliwość powrotu do zdrowia.

## ZIÓŁKA KONOPNE ZAMIAST KAWY I PAPIEROSA

Problemy z koncentracją powodują, że wielu pracowników stara się pobudzić do pracy. Najczęściej za pomocą podwyższającej ciśnienie kawy, papierosa czy słodyczy. Wszystkie te sposoby powodują, że przez chwilę odczuwamy pobudzenie, potem jednak przychodzi ospałość i ociężałość. Zdaniem naukowców pomoc mogą właśnie konopie siewne.

## W JAKI SPOSÓB PRZYGOTOWAĆ NAPAR Z LIŚCI I KWIATÓW KONOPI?

Roślina konopi wytwarza kwiaty i liście, które możemy wykorzystać do przygotowania np. naparu. Ziółka przygotowane z kwiatów są najprostszą formą dostarczenia do organizmu kannabinoidów, natomiast napar z liście jest formą, w której możemy dostarczać sobie mikro i makroelementy tak jak na przykład herbata zielona czy herbata czarna. W obu przypadkach walory prozdrowotne są wyjątkowe, natomiast pamiętajmy, że w liściach jest bardzo mało kannabinoidów. Istotną sprawą jest to, że w momencie kiedy przygotowujemy napar z kwiatów to po oddzieleniu nasion i łodyg zostają bardzo drobne i cienkie elementy, w związku z tym ze względu na komfort użytkowania najczęściej są one konfekcjono-

wane w saszetki. Liście z powodzeniem sprawdzą się w formie sypkiej, ponieważ są to dość duże elementy. Warto zaznaczyć, że gdy kupujemy susz, który ma w sobie nasionka czy łodyżki to będzie się przebijał lekko gorzki smak.

## JAKIE SĄ KORZYŚCI SIĘGANIA PO ZIÓŁKA KONOPNE?

Konopie niosą wiele korzyści dla zdrowia, a przygotowany z nich napar zawiera witaminy A, B1, B2, C i E, a także wapń i magnez. Pomaga również obniżyć ciśnienie krwi i poziom cholesterolu.

- W przeprowadzonych do tej pory badaniach naukowych stwierdzono liczne dobroczynne działania kannabidiolu. CBD precyzyjnie trafia w nasz układ nerwowy. Działa tonizująco i relaksująco. Powoduje, że umysł staje się „jednoo punktowiony”, znika natłok myśli, który jest najczęstszym zarzewiem stresu - mówi **Ewa Melania Gryt**, właścicielka firmy DobreKonopie.pl, zajmującej się całym procesem od uprawy konopi, poprzez ekstrakcję, aż do sprzedaży produktów, w tym olejków CBD. - Ekstrakty z kannabidiolem nie powodują zmęczenia. Jesteśmy po nich zrelaksowani i jednocze-

śnie skoncentrowani. Są więc idealne dla ludzi zabieganych i zestresowanych - mówi Gryt.

CBD wpływa też pozytywnie na wydajność fizyczną, w związku z tym polecane jest także sportowcom. Zasada działania jest prosta - zrelaksowane ciało osiąga dużo lepsze wyniki.

Susze z liści i kwiatów konopi siewnych to najprostszy sposób na dostarczenie do organizmu kannabinoidów, czyli dobroczynnych związków zawartych w tej roślinie. Wybierając produkty tego typu ważne jest by sprawdzić jakie jest ich pochodzenie i skład (jak najbardziej naturalny).



**dobrekonopie.pl**  
— WSZYSTKO CO DOBRE Z KONOPI —

KOD RABATOWY  
LOKALNI2021  
**20%**  
na pierwsze zakupy



## CZY WIEDZIAŁEŚ ŻE JESTEŚMY TAK BLISKO !!!

### Czy zmagasz się z:

- depresją?
- nerwicą?
- stresem?
- stanami lękowymi?
- bólami fantomowymi?

Certyfikowane produkty konopne

### Zajmujemy się:

- biorezonansem
- diagnostyką przyczyn choroby
- konsultacjami z dyplomowanymi terapeutami
- konsultacje konopne
- doborem terapii pod indywidualne potrzeby

Sklep internetowy i punkt stacjonarny z produktami konopnymi w Mystowicach

Bezpłatne konsultacje  
533 339 698

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

Lokalny punkt konsultacji konopnych, diagnostyka przyczyn choroby i dietetyka.

Bezpłatne konsultacje  
533 339 691

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

ul. Kościelniaka 26a, 41-400 Mystowice - Krasoway



# Ferie z MOSiR - jest c



Ferie, ferie i po feriach. Czas przy dobrej zabawie szybko leci, a w Myśłowicach tej zabawy nie brakowało. MOSiR zadbał o to, aby podczas tegorocznych ferii zimowych, zarówno najmłodszy jak i starsi myśłowiczanie się nie nudzili. Były wycieczki, były zajęcia sportowe i turnieje.

REKLAMA

## WYPOŻYCZALNIA SAMOCHODÓW OSOBOWYCH

wynajem  
długo i krótko  
terminowy



**50**  
RENT.pl

tel. 532 090 105  
[www.50rent.pl](http://www.50rent.pl)

- Jak co roku, postaraliśmy się o to żeby pokazać myśłowiczanom kawałek Polski. Połączyliśmy to z aktywnością fizyczną i w ten oto sposób szusowaliśmy na nartach, pływaliliśmy w aquaparku i czarowaliśmy w kopalni Sztolnia Luiza. Nasze wycieczki zawsze przyciągają tłumy, bo naprawdę warto. Nie każdy jednak lubi sporty zimowe. Dla nich oraz dla

osób, które wolą poćwiczyć stacjonarnie przygotowaliśmy również specjalny program. Przez 2 tygodnie wszyscy chętni mogli nieodpłatnie, pod okiem instruktorów, nauczyć się jazdy na rolkach, poślizgać się na łyżwach, odbyć profesjonalny trening nordic walking - wyliczają pracownicy MOSiR.

Do tego najmłodszy poznawali tajniki tańca. Było





# co wspominać



w czym wybierać. Na sam koniec przygotowano największą bombę emocji i endorfin. Maraton Dance i Fitness poprowadził uczestników przez wiele stylów tanecznych i form treningu w rytm muzyki. Było gorąco.

W programie nie mogło zabraknąć również sportowych emocji i iskry rywalizacji. Na parkiecie w turniejach zmierzyły się siat-

karki oraz piłkarze. Kibice dopisali, a najlepsze drużyny, oprócz zdobycia chwwały zwycięzcy, zostały nagrodzone.

Na tym nie koniec, bo wspaniali zimnolubni zapaleńcy mogli zażyć lodowatej kąpeli w prawdziwie dobranej ekipie. Morsowanie na Hubertusie przyciągnęło sporo nowych twarzy.



# Banner

THE POWER COMPANY



KATOWICE  
UL. KRAKOWSKA 207  
TEL. 506 000 591







# Hegemoni witają wiosnę i pamiętają o Ukrainie

Czasy są ciężkie i dlatego tym bardziej potrzebujemy pozytywnych emocji. Zadbala o to Hegemon Akademia Rugby. Mysłowiccy rugbiści przywitani wiosną na pikniku rodzinnym.



Prócz gier i zabaw, grilla i meczu treningowego drużyny seniorów było także przepędzanie Marzanny. Imprezę połączono ze zbiórką darów dla objętej wojną Ukrainy.

W koordynacji akcji pomocowej bierze udział zawodnik Hegemona, pochodzący z Ukrainy Wasyl Lazorenko, który pozostaje w kontakcie z instytucjami w swojej ojczyźnie. Zbiera informacje i organizu-

je transporty tak, żeby pomoc trafiła tam, gdzie jest najbardziej potrzebna.

Od wybuchu wojny Hegemoni wysłali już dwa transporty na Ukrainę. W pierwszym zgromadzono żywność, środki opatrunkowe, pieluchy i kołdry. W drugim zawodnicy postawili przede wszystkim na rzeczy potrzebne ukraińskim żołnierzom: buty wojskowe, mundury, karimaty czy latarki.



## KRZYŻÓWKA

Wysła pize-sytkę	Wczesna odmiana jabłek	Staropolski taniec	Wyspa obok Sumatry	Cześć uprzyję Miarą kata
9		Dokształć się	Jednostka monetarna Norwegii	10
Kamizelka ra-tunkowa		Młoda, dzika kaczk		11
...		Np. onkolog	Mszyc	14
		Popis, defilada		4
	21	15	Indyjski stan	22
Ssak z małą traba Sioło	20		16	Trąba powie-tzna
Na metce towaru	3			17
	8	6	19	23
Ukochana Janosika	Utwór Konop-nickiej	Megafon		Pochyła płaz-czyzna
		Auto z Niemiec	13	Kraży w orga-nizmie
		Sasidka Bługarki Kedzior, pukiel		
Opat do kominka				Świąte-czna ryba
Cześć lunety	1	2		
5		7	Talerzyk pod szklankę	12
				25
Gromada krów	Rybie jaja			
			Nocny ptak	18

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 25 utworzą rozwiązanie - aforyzm Antoniego Reguńskiego.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

## HOROSKOP

**BARAN 21.03-20.04** Teraz dla Ciebie rozkwitnie wiosna i Twoje potrzeby kontaktu z naturą wzrosną. Single zaczną szukać kreatywnych zajęć. Gwiazdy pokazują, że odniesiesz sukces podczas rozwijania nowych zainteresowań. Barany, które są już w związkach, mogą oczekiwać harmonii w ich relacjach. Gwiazdy życzą Ci teraz jak najlepiej; może to również oznaczać lepszą pozycję w Twojej karierze.

**BYK 21.03-21.05** Według horoskopu, główne wydarzenie będzie dotyczyć przede wszystkim rozwoju osobistego. Każdy Byk powinien zadbać o ogólny rozwój formy. Aby być skutecznym, Byk musi sam sobie zdać z tego sprawę i znaleźć odpowiednie zajęcia. Zachowaj swoje pomysły dla siebie; będzie lepsza okazja, aby je wykorzystać. Odwiedź jakieś warsztaty. Jeśli boisz się samotności, weź ze sobą dobrego przyjaciela.

**BLIŹNIĘTA 22.05-21.06** Teraz mogą pojawić jakieś nieporozumienia lub problemy w Twoim związku. Nawet jeśli nie jest to nic szczególnie poważnego, nie powinieneś lekceważyć sytuacji. Nie bądź uparty, weź sprawy w swoje ręce i zajmij się kulinarnymi podbojami. Słuchaj uważnie innych opinii i bądź otwarty na gotowe rozwiązania. W ten sposób Bliźnięta mogą uniknąć różnych problemów.

**RAK 22.06-22.07** Będziesz promieniować pozytywną energią, która przejdzie również na twoje otoczenie. To dlatego będzie to bardzo łatwe dla Raka, aby utrzymać relacje towarzyskie. Zaprosz przyjaciół na pyszny domowy obiad. Masz także wielką szansę, by spotkać swoją miłość, jak również zyskać intrygujące kontakty, które mogą okazać się bardzo cenne w Twojej karierze, ale także, gdy po prostu będziesz spędzać wolny czas.

**LEW 32.07-22.08** W najtrudniejszych momentach możesz oczekiwać pomocy od swojej rodziny. Uda im się podnieść Cię na duchu. Pokaż swoim najbliższym, że ich doceniasz i odwzajemnij ich przychyłość. Zabierz rodzinę w miejsce, gdzie wspólnie spe-

dzicie czas. Ze swoim partnerem Lew znów odnajdzie harmonię. Teraz gwiazdy są w stabilnej pozycji. Twoje zaangażowanie jest duże i czujesz, że możesz iść dalej i dalej.

**PANNA 23.08-22.09** Jeśli czujesz się przygnębiony i depresyjny z powodu pogody, poszukaj sobie towarzystwa wśród rodziny lub najbliższych przyjaciół. Zdecydowanie nie „siedz w kącie” izolując się. Kiedy Twoja osobowość rozwinię się i stanie się bardziej dojrzała, wtedy będziesz powoli, ale pewnie dochodził do stabilnego okresu. Jeśli zastanawiasz się nad podjęciem nowego hobby, teraz jest na to dobry czas.

**WAGA 23.09-23.10** Jeśli wciąż osoba, którą kochasz potępia Cię, nie bądź agresywny i nie wytykaj tylko jej błędów. Przed wszystkim zastanów się nad własnymi błędami. Jeśli czujesz się źle, Twoja rodzina pomoże Ci wyskoczyć w miejsce, gdzie jeszcze nie byłeś. To tam znajdziesz przydatne porady i zrozumienie. Może Twoja koleżanka jest bezczelna, ale nie pozwól jej Cię zdenerwować.

**SKORPION 24.10-22.11** Najbliższy czas to stabilny okres. Gwiazdy w końcu przejdą do idealnej pozycji i w końcu przestaniesz być roztargniony. Poświęć więcej czasu na swój relaks. Nawet jeśli nie lubisz prawić komplementów, teraz należy zrobić wyjątek. Spraw przyjemność swojemu partnerowi lub członkom rodziny miłymi wycieczkami.

### REKLAMA

**KANCELARIA RADCY PRAWNEGO**  
**dr Ireneusz Korczyński**  
**ul. Górnicza 7, 41-400 Mysłowice**  
**tel. (32) 316 31 07 fax (32) 223 86 87**

**STRZELEC 23.11-21.12** Będziesz cieszyć się ze swojej pracy. Czas upłynie przyjemnie i szybko. Nie będziesz mieć nic przeciwko zostawianiu w pracy do późna. Mimo to Strzelec nie powinien zaniedbywać rodziny i najbliższych przyjaciół. Ludzie, którzy Cię kochają, nie chcą patrzeć na utworzone przez Ciebie takie wysokie tempo pracy. Spróbuj się zrelaksować, znajdź miejsce dla całej rodziny.

**Koziorożec 22.12-20.01** Niestety przed Tobą mogą się pojawić pewne problemy w pracy. Odpoczywaj dużo, korzystaj z wolnych chwil, odwiedź miejsca w jakich jeszcze nie byłeś. Czas wolny obowiązkowo spędź z rodziną. Możesz oczekiwać nagrody lub pochwały od rodziny, jeżeli faktycznie pokazesz im coś wyjątkowego.

**WODNIK 21.01 - 20.02** Wodnik nadal będzie odnosił sukcesy w swojej karierze, która będzie się dobrze rozwijać i prosperować. Praca pochłonie cały Twój czas. Odpocznij, zjedz na mieście. Wypij dobrą kawę z przyjacielem. Zaproponuj swoim dzieciom dobrą zabawę. Odpocznij z rodziną w miejscu, gdzie rodzina znaczy wiele.

**RYBY 21.02 - 20.03** Ostatnio za bardzo się stresowałeś. Sytuacja w pracy wymagała od ciebie pełnej uwagi. Teraz sytuacja uspokoi się. Będziesz w końcu mieć czas na odpoczynek i spędzisz wolny czas w sposób, w jaki pragniesz. Nie daj się sam ze swoimi myślami. Weź dzień wolnego i wybierz się gdzieś na wycieczkę - z rodziną, partnerem lub przyjaciółmi.