



**POCZUJ KOMFORT PEŁNEGO BEZPIECZEŃSTWA
UBEZPIECZ MIESZKANIE I DOM**

ubezpieczenia
warta. | HDI dostępne w  **Twoje ubezpieczenia**

tel. 32 470 40 04 | 664 140 121

* szczegóły promocji dostępne w agencji

Galeria Zdrój Carrefour  | Podhalańska 26 | Jastrzęble Zdrój | www.tutk.pl

G A Z E T A B E Z P Ł A T N A

N I A S Z E

Jastrzębie

Nr 9 grudzień 2015r.
Nakład: 20.000 egz.

Wersja elektroniczna na stronie

www.jas24info.pl



Lokatorzy na sprzedaż?

Nie będą mieli spokojnych i wesołych świąt mieszkańcy bloku nr 5 przy ul. Jana Pawła II. Właściciel budynku, Śląski Urząd Marszałkowski, chce sprzedać nieruchomość. Jeżeli ktoś, czyli władze miasta, nie wezmą w obronę mieszkańców, ponad 60 rodzin wcześniej czy później wyląduje na bruku. **str. 10**

REKLAMA

**SPECJALISTYCZNA
PIELĘGNACJA
I
LECZENIE STÓP**

str. 3 i 16

**KREDYTY[®]
Chwilówki**

str. 15



**DOBRA POŻYCZKA
SKUP ZŁOTA
WYPOŻYCZALNIA SKUTERÓW**

str. 5

REKLAMA



**CUKIERNIA
JAGÓDKA**
www.jagodka.pl

CUKIERNIE-KAWIARNIE: ul. Witczaka 4 (tel. 32 476 11 20), ul. Wielkopolska 33 (tel. 32 471 83 72)
Targ Arki Bożka, ul. Łowicka 1, ul. Turystyczna 21C, ul. Wrocławska 728, ul. Jasna 1S, ul. Zielona 19A, ul. Ligonia 6 Os. 1000 LECIA

tel. 32 473 43 98, 473 41 09

Mieszkańcom
Jastrzębia-Zdroju
wiary, nadziei
i miłości



życzy redakcja
„Naszego Jastrzębia”



filarem

pod

Cala medialno-polityczna Polska aż huczy od awantury wokół Trybunału Konstytucyjnego. Trudno nie dołączyć do chóru komentarzy, bo już od dawna nie widziałem tak bezczelnego robienia ludziom wody z mózgu. Zacząć trzeba od kwestii zasadniczej, czyli rzekomej niezależności sędziów konstytucyjnych. Politycy ze wszystkich stron i część „oświeconych” dziennikarzy lubią wycierać sobie usta hasłem niezależności, choć wiedzą przecież, że wiskają ludziom kit. Pomijam już sam rodowód Trybunału Konstytucyjnego. Jest to twór powołany do życia w marcu 1982 roku, czyli w najgorszych chwilach stanu wojennego. Służył komunistycznej władzy do rozprawiania się z opozycją. Z nieznanym bliżej powodów władze nowej, demokratycznej Polski, usuwając ślady po mrocznych czasach PRL zapomniały o Trybunale Konstytucyjnym. A wracając do niezależności sędziów, a szerzej do przedstawicieli wszystkich instytucji, podlegających w bezpośredni czy pośredni sposób władzom państwa. Sędzia trybunału, naczelny w mediach publicznych, prezes państwowej spółki. To jedne z wielu prestiżowych i dobrze płatnych fuch, które można dostać, jeżeli ma się odpowiednich kolegów. Czy to są ludzie pochodzący z powszechnego wyboru? Przecież ktoś ich namaścił na te stanowiska i ktoś zdecydował, ile i za co mają zarabiać. Czy ktoś może kasać tak hojną ręką? To jest, oczywiście, pytanie retoryczne. Poprzedni rząd powstawił na wszystkie ważne stanowiska ludzi związanych z PO. Mieli takie prawo, bo wygrali wybory. Teraz PiS idzie tym śladem i jest zadyma. Ale, kto podnosi larum w tej sprawie, ten nie wie albo udaje, że nie wie, na czym polega polityka. A wracając do Trybunału Konstytucyjnego, po co komu jest ta instytucja skoro - jak donoszą media - w ciągu ostatnich lat aż 50 razy nie wykonano jego orzeczeń. Politycy i sami trybunalscy sędziowie doskonale wiedzą, gdzie jest ich miejsce. Szkoda mi tylko ludzi, którzy ekscytują się tym problemem.

filar

Prezes miejskiej spółki wodociągowej zarabia więcej, niż prezydent miasta



Wkilkudziesięciu miastach Polski trwa akcja sprawdzania przejrzystości spółek komunalnych. Zajmuje się tym znana, szanowana i prestiżowa organizacja Sieć Obywatelska - Watchdog Polska.

Prezesi spółek miejskich różnie podchodzą do tej akcji, chociaż łaski nie robią. Spółki komunalne zarządzają publicznymi pieniędzmi i nie mają prawa utrudniać dostępu do informacji na temat swojej działalności. W praktyce różnie z tym bywa.

- Niektóre spółki przeciągały czas rozpatrzenia wniosku, inne

odmawiały odpowiedzi, utrudniając przeprowadzenie monitoringu - mówi Martyna Danilewicz z Watchdog.

W naszym regionie współpraca nie układała się ze spółkami komunalnymi z Mikołowa i Świętochłowic. Jastrzębie-Zdrój nie znalazło się na czarnej liście.

Jastrzębski Zakład Wodociągów i Kanalizacji pozytywnie odpowiedział na wniosek Watchdog o udostępnienie informacji publicznej. Z przesłanych dokumentów można dowiedzieć się wielu ciekawych rzeczy. Warto prasowej wzmianki są, m.in. informacje o wynagrodzeniach członków Zarządu jastrzębskiej spółki wodociągowej.

Prezes zarabia 4,9 - krotność przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia w sektorze przedsiębiorstw. Jego zastępcy niewiele mniej, bo 4,2 - krotność. A konkretnie, w sierpniu i wrześniu tego roku prezes wodociągów zarobił **13.286,80 zł**. Zastępcy o około dwa tysiące mniej. Ale pensje to nie wszystko. W latach 2013-2015 zostały wypłacone także nagrody lub premie. W 2013r. prezes otrzymał nagrodę od zysku w wysokości **28.483,83 zł**, a zastępcy o cztery tysiące mniej.

W rok później było jeszcze lepiej. Nagroda dla prezesa wyniosła **31.394,11 zł**, a dla zastępców **26.909,23 zł**. (fl)



Jarosław Zagórowski nie jest już członkiem Rady Nadzorczej Tauronu SA. Został odwołany przez Ministra Skarbu Państwa.

Nie poradził sobie

W Jastrzębiu-Zdroju nie trzeba nikomu wyjaśniać kim jest Jarosław Zagórowski. Przez osiem lat kierował Jastrzębską

Spółką Węglową. Był kontrowersyjnym prezesem. Jedni widzieli w nim utalentowanego menedżera, inni technokratę, niepotrafiącego się porozumieć ze

związkami zawodowymi. Aż nadszedł styczeń tego roku. Po długiej akcji protestacyjnej, górnikom JSW udało się doprowadzić do rzeczy, która wydawała

się niemożliwa. Zagórowski podał się do dymisji. Kariera menedżerska byłego prezesa nie dobiegła jednak końca. W sierpniu tego roku został powołany

do Rady Nadzorczej Tauronu. Niedługo cieszył się tym stanowiskiem. Nowy Minister Skarbu Państwa odwołał Jarosława Zagórowskiego.



SZANOWNI JASTRZĘBIANIE!

Od wyborów samorządowych minął już rok. To także pierwszy rok mojej kadencji jako radnego. Mając na uwadze udzielony mi przez Państwa kredyt zaufania, chciałbym zdać krótkie sprawozdanie z tego, co do tej pory było przedmiotem moich działań. Proszę wybaczyć brak skromności, jednak ważne jest dla mnie, by podsumować pierw-

SPRAWOZDANIE RADNEGO

szy rok i pozwolić go Państwu ocenić.

W Radzie Miasta pracuję jako przewodniczący Komisji Skarbu, wiceprzewodniczący Komisji Polityki Gospodarczej i Bezrobocia, a także jako członek tymczasowej Komisji ds. zmian przepisów dot. Budżetu Obywatelskiego. Swoją drogą właśnie pracę tej ostatniej komisji udało mi się zainicjować, poprzez sporządzenie projektu uchwały, jego wniesienie i przyjęcie na czerwcowej sesji Rady Miasta.

W ciągu roku złożyłem 30 interpelacji, w których pytałem prezydent miasta, m.in.: o przyjęcie przez miasto imigrantów z Bliskiego Wschodu, możliwość płacenia kartą w Urzędzie Miasta, bezpłatny Internet typu Hot-

-Spot, reorganizację edukacji specjalnej w mieście, niebezpieczne „przejścia dla pieszych” przy ul. Opolskiej i Wrocławskiej, parkingi i znaki zakazu na ul. ks. J. Popiełuszki, place zabaw i chodnik przy ul. Zielonej 33 i wiele innych. Odsyłam do wszystkich interpelacji, które są dostępne na www.bip.jastrzebie.pl (zakładka „Rada Miasta”, następnie „Szymon Klimczak”).

Dzięki Państwa zawiadomieniom i prośbom podejmowałem szereg interwencji, m.in. w sprawach: Domu Nauki i Rehabilitacji, niebezpiecznych przejść przy ZS nr 2, decyzji sprzedaży mieszkań zakładowych w bloku przy al. Jana Pawła II nr 5.

Cieszę się również, że Rada Miasta jednogłośnie poparła mój wniosek, aby ks. bp Marek Szkudło otrzymał zasłużony tytuł Honorowego Obywatela Jastrzębia-Zdroju.

W moich działaniach chcę służyć mieszkańcom i miastu, dlatego polecam swoją osobę i mandat radnego, który dzięki Państwu otrzymałem. Zapraszam do współpracy i kontakt: szymklim@gmail.com



Korzystając z okazji życzę Państwu zdrowych, błogosławionych i spokojnych Świąt Bożego Narodzenia. A w Nowym 2016 Roku spełnienia wszystkich planów i marzeń!

Szymon Klimczak
- Radny Rady Miasta

REKLAMA

POMOC PRAWNA DLA OSÓB PRYWATNYCH ORAZ FIRM mgr Szymon Klimczak



Pojedyncze lub stałe zlecenia.
Porady, opinie,
sporządzanie pism,
prowadzenie spraw...

ATRAKCYJNE STAWKI I CENY!

Jastrzębie-Zdrój
ul. Opolska 1 (obok biblioteki)
tel. 727-923-879

www.prawnikjastrzebie.pl



Wydawca:
F-Press, 43-190 Mikołów, Rynek 18,
redakcja@naszagazeta.info
Redaktor naczelny: Jerzy Filar
Sekretarz redakcji:
Beata Leśniewska tel.: 32 209 18 18, 509 797 881
Redaguje zespół.

REKLAMA:
Dorota Woś 889 381 211, naszejastrzebie@naszagazeta.info
Biuro ogłoszeń: Jastrzębie-Zdrój, ul. Opolska 1 (paw. 723 GSM)
Mariola Szoltys 606 221 496, reklama1@naszagazeta.info
Sebastian Sroślak 790 887 729, reklama@naszagazeta.info
Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów.
Za treść ogłoszeń odpowiada reklamodawca.

List do redakcji • PLAC ZABAWI?!



SZANOWNA REDAKCJO!

Mój wnuk chodzi do Przedszkola nr19 na ul. Turystycznej. Budynek jest w porządku, po remoncie, ale co z tego, skoro nikt nie pomyślał o placu zabaw. Ogrodzenie się wali, a plac zabaw to jedno, wielkie klepisko z roz-

padającymi się zabawkami, piaskownicą i stertami liści. Warto tu przyjechać i zrobić zdjęcia, bo one najlepiej pokazują, jak władze miasta dbają o najmłodszych. To jest wielki wstyd, by tak wyglądało

otoczenie miejskiego przedszkola. Dzieci zamiast biegać w słoneczne dni po dworze, to siedzą

do wszystkich gazet w mieście i portalu. Wszędzie tłumaczy się pani naczelnik, że na razie nie ma pieniędzy! To ja się pytam, gdzie nagle zniknęły? Jak można dopuścić, by dzieci nie miały placu zabaw w przedszkolu? Maluchy muszą chodzić na inny plac, by się trochę pobawić, ale chyba nie o to tu chodzi? Tyle się słyszy o dotacjach, programach unijnych. Nawet u nas, w mieście, spółdzielnie mieszkaniowe z nich korzystają i budują nowe place zabaw, a miasto nie potrafi? Pokażcie ten plac, to może wówczas pani prezydent się zreflektuje i zbuduje przedszkolakom miejsce do zabaw na miarę naszych czasów.

Stały czytelnik

w środku, bo przecież tu sobie mogą zrobić krzywdę. Dzwoniłem i pisałem w tej sprawie już



REKLAMA



F.H.U. LIGNUM
Adrianna Bielawska
Salon sprzedaży:
Jastrzębie Zdrój, ul.Opolska 1m
tel. 698 281 918, 500 050 221
e-mail: drew.salon@gmail.com

POLECAMY:

- drzwi zewnętrzne wewnętrzne:
 - drewniane, stalowe,
 - aluminiowe, PCV
- okna drewniane „Sokółka”
- aluminiowe PCV „eko okna”
- parapety wewnętrzne:
 - drewniane, PCV
- parapety zewnętrzne:
 - aluminiowe, stalowe, okleinowane
- meble na wymiar:
 - szafy, komody, zabudowy
- deska podłogowa i tarasowa
- deska kompozytowa tarasowa i elewacyjna
- bramy garażowe i przemysłowe „BIGTOR”.



KOMENTARZ

Plac zabaw przy Przedszkolu nr 19 trochę nas zaskoczył. Czytelnicy lubią trochę przesadzać opowiadając o problemie. Jednakże to, co zastaliśmy na miejscu, wyglądało jeszcze gorzej niż opisał nasz Czytelnik. Kontrast między zapuszczonym i zniszczonym placem zabaw a odnowionym budynkiem jest ogromny. To trochę dziwna sytuacja, bo to tak wygląda, jakby ktoś przerwał prace w połowie. Mamy nadzieję, że na wiosnę plac zabaw zostanie naprawiony, by maluchy mogły się tu bawić. Trzymamy w tej sprawie kciuki za panią prezydent, urzędników i radnych, którzy mamy nadzieję, włączą się do sprawy.

REKLAMA



JAN CYRULIK

Zdrowe stopy

- poradnik podologa

Stopy niosą człowieka przez całe życie. Są jak lustro mówiące o zdrowiu człowieka i jego stylu życia. Wiele schorzeń zaczyna się od stóp albo się na nich kończy. Dbajmy o nasze stopy - one na to zasługują!

Jan Cyrulik, specjalista ds. podologii zajmujący się opieką stóp dzieci, dorosłych, osób starszych, a także sportowców i diabetyków przekazuje wiedzę na temat odcisków na stopach.

W kolejnych wydaniach naszego miesięcznika będziemy poruszać tematy związane z chorobami, m.in. modelami na stopach i dolegliwościami stóp. Zapewniamy, że wszystkie wiadomości są przydatne i warto je przeczytać. Będzie-

my je publikowali systematycznie co miesiąc - zapraszamy.

ODCISKI NA STOPACH - OPIS CHOROBY



Do częstych dolegliwości stóp należą twarde odciski na stopach - powstałe na skutek tarcia oraz trwałego, punktowego ucisku, m.in. za sprawą niewygodnego obuwia albo ucisku kości (od spodu) tkanka skórna zaczyna się bronić i robi się coraz twardsza aż powstanie grube miejsce rogowe przekształcające się w następnym stadium w bolesny odcisk.

Odciski od zewnątrz przybierają różny kształt, od okrągłych do podłużnych i elipso-

idalnych. W podologii znanych jest aż 9 rodzajów odcisków. Często są bardzo bolesne. Powodem bólu jest rdzeń lub tzw. korzeń w kształcie stożka, który z biegiem czasu wrasta coraz głębiej w stopę. Może on przebić tkankę miękką i dotrzeć nawet do okostnej. Usuwanie takiego odciska jest bardzo pracochłonne.

Najczęściej występujące odciski to twarde „Clavus Durus” i odciski w wale paznokciowym „Clavus Sulcus”. Te dwa rodzaje odcisków usuwa się najłatwiej. Często spotykanym miejscem odcisków na stopach jest śródstopie, czyli przednia część stopy. Odciski mogą też wystąpić na pozostałych jej częściach raz w wale paznokciowym, a nawet pod płytką paznokcia.

Domowe sposoby usuwania odcisków za pomocą zmiękczających płynów lub plastrów z kwasem salicylowym często są bezskuteczne. Stosowanie ich może doprowadzić do znacznego pogorszenia

stanu zdrowia stóp. Odciski bez odpowiedniej profilaktyki potrafią się odnawiać, a nawet przybierać większą i groźniejszą postać. Nieusuwane są wdeptywane coraz głębiej. Mogą być powodem stanów zapalnych i bólu.

JAK USUWA SIĘ ODCISKI NA STOPACH?



Niezmiernie ważne jest rozpoznanie i ocena chorej skóry. Podolog potrafi rozpoznać, czy ma do czynienia z odciskiem, czy np. z modzelem albo brodawką. Po dokładnej analizie i rozpoznaniu odmiany odciska podolog

przy pomocy odpowiednich narzędzi usuwa odcisk. Często się zdarza, że dokuczliwe odciski zakończone są głębokim rdzeniem - trzeba je usuwać częściowo, powtarzając się u podologa nawet kilka razy. Do usuwania odcisków najczęściej stosuje się środki specjalistyczne, preparaty złuszczone, dłuta podologiczne, skalpel, frezy próżniowe oraz specjalne opatrunki.

Usuwanie odcisków za pomocą lasera chirurgicznego w mojej ocenie nie przynosi zadowalających skutków. Jest raczej i tylko krótkotrwałym usunięciem bólu spowodowanego odciskiem. W dalszej perspektywie może skutkować pojawieniem się blizny, która często jest powodem kształtowania się kolejnych odcisków w tym samym miejscu na stopie. Tak więc przed zabiegiem usuwania odcisków i doboru stosownej terapii potrzebna jest ocena podologa, dermatologa i ortopedy.

JAK MOŻNA ZAPOBIEGAĆ TWORZENIU SIĘ ODCISKÓW?

- Unikaj ciasnego i niewygodnego obuwia
 - Dokładnie osuszaj strefę międzypalcową. Szczególnie jeżeli masz palce ściśle przylegające do siebie.
 - Nie używaj ostrych narzędzi metalowych podczas samodzielnego robienia pedicure. W szczególności dotyczy to miejsc przy wale paznokciowym.
 - Należy korygować deformacje palców i stóp. Najlepiej pod okiem podologa, który w razie potrzeby założy odpowiednie ociążenie lub ortozę.
 - W przypadku odcisków odnawialnych dobrym sposobem jest chodzenie w wygodnych butach z indywidualną wkładką ortopedyczną.
- Jeśli masz na stopach coś, co Cię niepokoi lub chcesz upewnić się co do stanu zdrowia swoich stóp, to zgłoś się do gabinetu podologicznego na darmową konsultację.



W Moszczenicy...



Boryni...

Panie z Kół Gospodyń Wiejskich z Sołectw: Borynia-Skrzeczkowice, Moszczenica i Ruptawa-Cisówka, pod wodzą swoich przewodniczących: Doroty Kowol, Marii Fojt i Anieli Ledwoń od czerwca do października, przekazywały wiedzę i umiejętności związane z kulturą, zwyczajami i tradycją śląską dzieciom i młodzieży. Odbywało się to w ramach projektu „Koła Gospodyń Wiejskich dla przedszkolaków i uczniów”, finansowanego ze środków Funduszu Inicjatyw Obywatelskich FIO Śląskie Lokalnie, którego operatorem jest Centrum Rozwoju Inicjatyw Społecznych CRIS z Rybnika i Fundusz Ramża. Panie z pełnym zaangażowaniem zrealizowały 25 warsztatów w przedszkolach i szkołach przy dużym wsparciu siedmiu dyrektorów przed-



Pracowity rok

szkoli i szkół. W każdym przypadku, zarówno dyrekcje jak i nauczyciele, służyli pomocą w organizacji warsztatów, za co w imieniu uczestników serdecznie dziękujemy.

Ponadto, panie z Kół Gospodyń Wiejskich, w listopadzie wspierały wiedzą merytoryczną przygotowanie i złożenie projektu do Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego, w ramach konkursu „Kultura Dostępna 2016”, pt. „Międzypokoleniowa Akademia Kultury MAK”. Projekt będzie kierowany do 24 uczniów szkół gimnazjalnych i po-

nadgimnazjalnych, a także ośmiu pań z Kół Gospodyń Wiejskich z Jastrzębia-Zdroju, Mszany i Zebrzydowic - zrzeszonych w Wojewódzkim Związku Rolników, Kółek i Organizacji Rolni-

czych w Katowicach. Realizacja dwóch warsztatów: teatralnego oraz witrażu i malowania na szkle, kierowanych do grupy międzypokoleniowej, w tym osób z niepełnosprawnością, oparta będzie na indywidualnym podejściu do uczestników. Ma to prowadzić do przełamywania barier współpracy międzypokoleniowej, a także popularyzacji i promocji polskiego dziedzictwa narodowego.

Z okazji świąt Bożego Narodzenia, składamy mieszkańcom Jastrzębia-Zdroju najserdeczniejsze życzenia, uśmiechu i wiary, dobrej atmosfery przy wigilijnym stole, radosnych spotkań rodzinnych, a także wszelkiego pokoju na ten piękny czas. Niech Nowy Rok 2016 pozwoli spełniać marzenia, cieszyć się zdrowiem, a wiara doda sił i energii do realizacji nowych pomysłów.

Panie z Kół Gospodyń Wiejskich z Jastrzębia-Zdroju,
Prezes Wojewódzkiego Związku Rolników, Kółek i Organizacji Rolniczych z Katowic,
Zarząd Lokalnej Grupy Działania „Wspólny Rozwój” z Jastrzębia-Zdroju
i wolontariusze portalu: www.jas24info.pl



i Ruptawie.

REKLAMA

MALI PASJONACI
NIEPUBLICZNE PRZEDSZKOLE SPORTOWO - ARTYSTYCZNE
www.przedszkolemaliPasjonaci.pl

NOWY cennik PRZEDSZKOLNY
obowiązuje od **01.01.2016r**

opcja 5h: **250,00zł** + wyżywienie
opcja 12h: **380,00zł** + wyżywienie

dziennie **WYŻYWIENIE 10,00zł** (w przypadku NIEOBECNOŚCI koszty są zwracane).

dodatkowe **ZNIŻKI DLA Drodzeństwa**

czynne od 6:00 **cały ROK** do 18:00 kalendarzowy

kontakt i zapisy:
+48 32 440 99 90
+48 512 829 814
kontakt@przedszkolemaliPasjonaci.pl

Niepubliczne Przedszkole Sportowo-Artystyczne Mali Pasjonaci
ul. Libowiec 6c (Ruptawa)
44-337 Jastrzębie-Zdrój

REKLAMA

S
"JAS-MOS"
M

Spółdzielnia Mieszkaniowa „JAS-MOS”
ul. Słoneczna 18A, Jastrzębie-Zdrój
tel. 32 47 626 37, 32 47 626 38

Spółdzielnia Mieszkaniowa „JAS-MOS” z siedzibą w Jastrzębiu-Zdroju przy ul. Słonecznej 18A, ogłasza ustny przetarg nieograniczony na ustanowienie i zbycie odrębnej własności lokali mieszkalnych położonych przy:

- **ul. Górnicza 40/41**, Jastrzębie-Zdrój, kat. M-2, pow. użytkowa **36,00 m²**, cena wywoławcza **48 000,00 zł**, wadium **4 800,00 zł**,
- **ul. Zielona 42/10**, Jastrzębie-Zdrój, kat. M-3, pow. użytkowa **47,05 m²**, cena wywoławcza **78 500,00 zł**, wadium **7 850,00 zł**,
- **ul. Wieczorka 7/6**, Jastrzębie-Zdrój, kat. M-2, pow. użytkowa **38,18 m²**, cena wywoławcza **62 900,00 zł**, wadium **6 290,00 zł**,
- **ul. Konopnickiej 10/8**, Jastrzębie-Zdrój, kat. M-2, pow. użytkowa **27,89 m²**, cena wywoławcza **42 000,00 zł**, wadium **4 200,00 zł**,
- **ul. Pomorska 61/8**, Jastrzębie-Zdrój, kat. M-2, pow. użytkowa **25,94 m²**, cena wywoławcza **48 500,00 zł**, wadium **4 850,00 zł**,
- **ul. Ofiar Faszyzmu 15/5**, Jastrzębie-Zdrój, kat. M-2, pow. użytkowa **33,82 m²**, cena wywoławcza **55 000,00 zł**, wadium **5 500,00 zł**, w lokalu zameldowane są 2 osoby, w stosunku do których prowadzone jest postępowanie o wymeldowanie,
- **ul. Wiejska 19d/5**, Jastrzębie-Zdrój, kat. M-3, pow. użytkowa **37,91 m²**, cena wywoławcza **66 800,00 zł**, wadium **6 680,00 zł**, w lokalu zameldowane są 2 osoby, w stosunku do których prowadzone jest postępowanie o wymeldowanie,
- **ul. Pomorska 54/5**, Jastrzębie-Zdrój, kat. M-2, pow. użytkowa **25,94 m²**, cena wywoławcza **47 700,00 zł**, wadium **4 770,00 zł**, lokal obciążony jest kredytem termomodernizacyjnym, w lokalu zameldowane są 2 osoby, w stosunku do których prowadzone jest postępowanie o wymeldowanie.

Wystawione do przetargu mieszkania można oglądać w dniach **11 i 12 styczeń 2016r.**, po wcześniejszym zgłoszeniu się w administracji osiedla przy:
- ul. Staszica 8 w Jastrzębiu-Zdroju tel. 324761255 (ul. Górnicza, Wieczorka, Konopnickiej, Of. Faszyzmu, Wiejska),
- ul. Zielona 5 w Jastrzębiu-Zdroju tel. 324718170 (ul. Zielona),
- ul. Kaszubska 3 w Jastrzębiu-Zdroju tel. 324730169 (ul. Pomorska).

Przetarg odbędzie się w siedzibie SM „JAS-MOS” sala nr 4 w dniu **20.01.2016r.**, o godzinie **13⁰⁰**.
Dowód wpłaty wadium należy przedłożyć w Spółdzielni najpóźniej dnia **19.01.2016r.**, do godziny **13⁰⁰**. Minimalne postąpienie wynosi 500,00zł. Do przetargu dopuszczeni zostaną oferenci, którzy zapoznają się z „Regulaminem na ustanowienie i zbycie odrębnej własności ...” obowiązującym w Spółdzielni, co potwierdzą podpisem na oświadczeniu, a następnie wpłacą wymagane wadium.
Wadium osoby wygrywającej zostanie zaliczone na poczet ceny mieszkania, a pozostałym osobom zwrócone w terminie do 3 dni na podany numer konta bankowego. Ogłaszający przetarg zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu bez podania przyczyny.
Osoba wygrywająca przetarg zobowiązana jest do: wpłaty wpisowego i udziału do Spółdzielni, poniesienia kosztów ogłoszenia przetargu, sporządzenia operatu szacunkowego określającego wartość rynkową lokalu, sporządzenia aktu notarialnego, założenia i wpisu do księgi wieczystej.
Umowa ustanowienia i sprzedaży odrębnej własności lokalu mieszkalnego zawarta zostanie w kancelarii notarialnej wskazanej przez Spółdzielnię.
Dodatkowych informacji udziela komórka członkowsko - mieszkaniowa SM „JAS-MOS” pok. nr 2 lub telefonicznie pod numerem 32 47 626 36-38 wew. 37.

Wywiady przeprowadzone w ramach akcji „Aktywny Radny”

Budujemy klimat dla przedsiębiorczości

Rozmowa z **ŁUKASZEM KASZĄ**, przewodniczącym Rady Miasta.

- Czy Rada Miasta ma jakis pomysł na poprawienie perspektyw i tworzenie nowych miejsc pracy dla młodych ludzi?

- To dobre pytanie. Obserwujemy tendencję, jak zresztą w większości podobnych do naszego miast w Polsce, że młodzi ludzie raczej wyjeżdżają z Jastrzębia niż tu przyjeżdżają. Wiąże się to oczywiście z sytuacjami, które znamy. Z kwestiami szukania pracy i wykształcenia w większych ośrodkach miejskich, jak Katowice, Kraków, Wrocław, Warszawa. Miasto może tylko częściowo rozwiązać ten problem. Może to robić nie poprzez zakładanie własnych, miejskich firm, lecz przez stworzenie klimatu sprzyjającego prywatnej przedsiębiorczości oraz przygotowanie oferty edukacyjnej, odpowiadającej wyzwaniom rynku pracy. Organizujemy spotkania z dyrektorami szkół. Warto także

podkreślić, że władze miasta nadal podejmują starania, aby utrzymać w naszym mieście wydział Akademii Górniczo-Hutniczej.

- Jak ważna jest, według Pana, integracja mieszkańców poprzez imprezy masowe?

- Integracja mieszkańców jest bardzo ważna dla tkanki społecznej miasta. Imprezy masowe to jest moment, w którym ludzie wychodzą w przestrzeń publiczną, aby się bawić, zamiast - jak to najczęściej bywa - spędzać wolny czas przed ekranami monitorów i telewizorów. Co roku mamy Dni Jastrzębia oraz wiele imprez muzycznych i sportowych. To jest bardzo ważne. My z tego nie rezygnujemy, mimo że sytuacja finansowa miasta jest bardzo zła. Tego typu imprezy na pewno sprzyjają spajaniu naszej społeczności. Młode pokolenie już się wychowało w Jastrzębiu,

natomiast pokolenie naszych rodziców to w wielu przypadkach ludzie, którzy tu przyjechali z różnych miejsc Polski i ta integracja była i dalej jest potrzebna.

- Chcę zapytać, co z zagospodarowaniem strefy Centrum?

- Strefa Centrum to jest teren znajdujący się w rękach prywatnych. Jedynie niewielki procent tego gruntu należy do miasta. W większości jest to teren prywatny spółki, która według przedstawionych nam planów chce postawić tam wielofunkcyjne centrum, nie ograniczające się tylko do celów handlowych. O szczegółach najlepiej można się dowiedzieć z przygotowanych materiałów informacyjnych. Na pewno miasto musi dopilnować, aby ten teren nie został zdegradowany przyrodniczo.



- Jest Pan osobą młodą. Czy spodziewał się Pan wyboru na tak odpowiedzialne stanowisko?

- Czy się spodziewałem? Może nie w takich kategoriach, że

zaplanowałem taki rozwój sytuacji. Natomiast otrzymywałem wcześniej pozytywne sygnały od innych radnych i sama nominacja nie była aż tak wielkim zaskoczeniem.



- Z jakimi sprawami chciałby się Pan podzielić z czytelnikami?

- Bardzo dziękuję za możliwość wypowiedzi. Inicjatywa Aktywny Radny jest miejscem, gdzie chciałbym podzielić się informacjami z mieszkańcami naszego miasta, a w szczególności

sołectwa Ruptawa-Cisówka. Przede wszystkim chodzi mi o wieloletni plan rozwoju i modernizacji urządzeń wodociągowych, a konkretnie o to, kiedy mieszkańcy sołectwa mogą spodziewać się upragnionej kanalizacji.

- Jest problem z kanalizacją?

Kanalizacja za trzy lata

Rozmowa z **DAMIANEM GAŁUSZKĄ**, wiceprzewodniczącym Rady Miasta.

- W skrócie sprawa wygląda tak: Jastrzębski Zakład Wodociągów i Kanalizacji zaplanował projekt modernizacji na lata 2016-2018. Sołectwo Ruptawa - Cisówka nie wypada w tych planach źle. W latach 2017 i 2018 powstanie tam 12 kilometrów sieci kanalizacyjnej. To dość sporo jak na sołectwo tej wielkości. W latach 2016 i 2017 zaplanowano prace projektowe. Dotyczą

one ulic Cieszyńskiej, Długosza, Traugutta i Konduktor-skiej. Budowa kanalizacji na tych ulicach, zostanie zakończona w latach 2017-2018.

- Czy Zakład Wodociągów i Kanalizacji widzi jakieś przeszkody w związku z tą inwestycją?

- Należy liczyć się z tym, że prowadząc wykopy pod pod-

stawy kanalizacyjne, JZWiK musi wykupywać grunty od właścicieli prywatnych. Nie zawsze jest to prosta sprawa. Czasami w związku z tym pojawiają się określone problemy i trzeba się z nimi uporać. Nie wszyscy właściciele terenów chętnie oddają grunty albo godzą się, aby zostały one przekopane.

- Jedynie wspomniane wcześniej ulice zo-

staną poddane modernizacji?

- Powstanie także projekt dotyczący ulic Libowiec, Grottgera, Okrzei, Glinianej, Jaskólczej i Ruptawiec. Jeżeli chodzi o te odcinki, należy liczyć się z tym, że budowa zostanie zrealizowana do końca 2018 roku i mieszkańcy sołectwa Ruptawa - Cisówka będą mogli cieszyć się z podłączenia do kanalizacji.

Źródło: www.jas24info.pl

REKLAMA

FIRMA HANDLOWO-USŁUGOWA BOG&BARN S.C.

DOBRA POŻYCZKA od 200 zł - 1000 zł

- Pożyczka bez ukrytych opłat
- Łatwo i szybko (decyzja i gotówka w 3 minuty)
- Bez poręczycieli i zgody małżonka

- Bez opłat wstępnych
- Stałe, równe raty
- Bez BIK
- Pełna dyskrecja
- 100% profesjonalizmu

Najlepsza oferta w mieście

tel. 530 195 310, 530 195 311

SKUP ZŁOTA

- najlepsza cena w mieście



WYPOŻYCZALNIA SKUTERÓW

- do wynajęcia już od 30zł/doba

Pracujemy 6/7 dni w tygodniu :)



Sala Zabaw
WESOLKOWO

Imprezy okolicznościowe

Przyjęcia urodzinowe

Konstrukcje zabawowe

Zapraszamy!

pon-sob: 10-20
niedz: 12-20

www.wesolkowo.pl
tel. 32 43 41 121

Jastrzębie-Zdrój, Al. Jana Pawła II 1
(obok Spec. Szpitala Wojewódzkiego, vis-a-vis "Netto")

kredyty
lokaty i inwestycje
ubezpieczenia

BEZPŁATNIE PORÓWNAJMY OFERTY

20 BANKÓW

Oddział Expander
ul. Jana Pawła II 1
Jastrzębie Zdrój
tel. 32 476 64 97

expander
Niezależny Doradca Finansowy

Górska Chata

www.goralskachata.net

Organizujemy: **nowe menu restauracji**

- Wesela
- Chrzcziny
- Imprezy okolicznościowe i integracyjne

☎ 32 470 22 12
☎ 517 243 733

Jastrzębie - Zdrój, ul. Wielkopolska 132

GWÓJ DOM NIERUCHOMOŚCI
twojdom-nieruchomosci.net

44-335 Jastrzębie-Zdrój,
Al. Jana Pawła II 1 (obok Spec. Szpitala Wojewódzkiego, vis a vis "Netto")

Wyjątkowe, słoneczne M-4 w Lędzinach na ul. Pokoju, o pow. 71.5 m²., składające się z 3 pokoi, kuchni ze spiżarką, osobno łazienka i WC.
do negocjacji
174,999 zł

Działka budowlana o pow. 13 arów. Jastrzębie-Zdrój ul. Tragutta. Piękna, malownicza, spokojna okolica, dookoła luźna zabudowa domów jednorodzinnych.
89,999 zł

Duży dom w cichej, spokojnej okolicy – Bzie Zameckie. Częściowo wyremontowany, umeblowany, do zamieszkania od zaraz! Obszar całej nieruchomości ok. 0,8 ha.
250,000 zł

Piękna, malownicza działka budowlana w Kończycach Małych, ul. Wierzbowa, o pow. 23 ary, ogrodzona z dwiema bramami wjazdowymi, obsadzona drzewami i krzewami ozdobnymi.
do negocjacji
149,999 zł

Oferujemy do sprzedaży M - 5 o pow. 74 m² na Bożej Górze Prawej. Nieprzejęciowe, duże, ustawne pokoje, łazienka i wc osobno, ciche i spokojne osiedle. Możliwość pozostawienia mebli!
Stara cena: 169,999zł
Nowa cena: 149,999zł

Oferujemy do sprzedaży M-4 na ul. Kurpiowskiej. Mieszkanie znajduje się na 4p. w niskim bloku. Dogodna lokalizacja: blisko centrum, szkoły, przedszkola, sklepy. Mieszkanie czyste i zadbane!
do negocjacji
135,000 zł

Super oferta! Mieszkanie M-4 na ul. Wrocławskiej. Czyste, zadbane, wolne od zaraz. Blok trzyklatkowy z podjazdem dla inwalidów. Wszędzie blisko, widok na panoramę miasta i góry pobliskiego Beskidu.
Stara cena: 149.000 zł
Nowa cena: 129.999 zł !!!

Dom w Jastrzębiu - Zdroju na ul. Pszczyńskiej położony na działce o pow. 8100 m², otoczony terenem zielonym, bez bezpośredniego sąsiedztwa!
320,000 zł

Wyjątkowe M-6 w idealnym miejscu - samo centrum Jastrzębia, w bloku 3-klatkowym, ocieplonym, z podjazdem dla inwalidów na IV piętrze, z widokiem na panoramę miasta i góry!
148,900 zł

U nas dopłata nawet do 35.000zł na zakup nieruchomości (MDM) ostaną szansa w tym roku!

☎ zadzwoń 32 472 4068

kredigo Chwilówki, szybko i dyskretnie
Jastrzębie-Zdrój

Minimum formalności,
Tylko trzy podpisy,
Pieniądże w tym samym dniu!

Tu jesteśmy
Przejście podziemne obok Mc Donald's

Przywozimy pieniądze do domu!
Dojazd do Klienta GRATIS!
tel. 501-959-747

Zadzwoń!
Spytaj o ofertę!
Umów się na wizytę lub odwiedź nas w siedzibie!

Jesteśmy dla Państwa od poniedziałku do piątku od 9.00 do 17.00

...GODNOŚĆ I ZROZUMIENIE

ANNA I KRZYSZTOF KOKOT
KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE

32 4708 432
www.annaikrzysztofkokot.pl

JASTRZĘBIE-ZDRÓJ, UL. PODHALAŃSKA 29
NAPRZECIW GALERII CARREFOUR

ZAŁATWIMY ZA CIEBIE WSZELKIE FORMALNOŚCI

NIE POBIERAMY ZALICZEK

Przyjedziemy do Ciebie do domu ! Dojazd do Klienta GRATIS!

Do skorzystania z naszej oferty będziesz potrzebował:

- osoba pracująca - dowód osobisty, zaświadczenie z zakładu pracy lub wyciąg bankowy z wpływem wynagrodzenia
- emeryci i renciści - decyzja z ZUS i odcinek od listonosza lub wyciąg bankowy

Jastrzębie-Zdrój
przejście podziemne obok Mc Donald's tel. 501-959-747

Przejrzyj stare szafy, szuflady i książki, może coś od Ciebie kupimy !

- stare banknoty, także z PRL-u, bony Pewexu i Baltony
- stare monety, także z PRL-u oraz złom na kilogramy
- stare papierosy
- zegarki
- stare widokówki
- stare dokumenty
- motory
- motorowery i inne starocie!

Adres: Przejście Podziemne obok Mc Donald's tam gdzie kredigo tel. : 501 959 747

Dyskrecja zapewniona!



Niepodległość i Solidarność

Posel Grzegorz Matusiak w srodku.

Po raz piąty, 13 grudnia na ulicach Warszawy, ponad 50 tysięcy uczestników Marszu, upamiętniło ofiary tragicznego stanu wojennego.

Trzydzieści cztery lata temu, w niedzielę 13 grudnia 1981 roku o godzinie szóstej rano Polskie Radio nadało wystąpienie gen. Wojciecha Jaruzelskiego, w którym informował Polaków o ukonstytuowaniu się Wojskowej Rady Ocalenia Narodowego. Wprowadzenie na mocy bezprawnego dekretu Rady Państwa stanu wojennego na terenie całego kraju, skutkowało, m.in. tym, iż już 12 grudnia 1981 roku, przed północą

rozpoczęły się masowe zatrzymania działaczy opozycji i Solidarności. W nocy z 12 na 13 grudnia 1981 roku na ulicach Jastrzębia-Zdroju, pojawiły się czołgi i samochody opancerzone. W dniu 14 i 15 grudnia 1981 roku rozpoczęły się niezależne od siebie strajki okupacyjne w wielu zakładach, w tym na Kopalni Węgla Kamiennego „Marnifist Lipcowy”. W dniu 15 grudnia 1981 roku, pluton specjalny policji obywatelskiej po raz pierwszy od wprowadzenia stanu wojennego strzelał do strajkujących górników. Strajki górników obejmowały wszystkie jastrzębskie kopalnie, tj. Borynię, Jastrzębie, Moszczenicę, Marnifist Lipcowy i Pniówek.

Ponadto, ten wielki Marsz pokazał skalę poparcia dla Rządu i Prezydenta. Od ponad 10 lat jesteśmy świadkami, zorganizowanej z brutalnością nagonki, części środowisk medialnych i opozycji, na tradycyjny system wartości, a także na, to co narodowe i katolickie.

Krzyk pogardy, oparty o kłamstwa i manipulacje, zakłóca wielu naszym obywatelom, dążenie do dobrej zmiany w Polsce. Ta nagonka, dla części polityków stanowi wizytówkę, jak potrafią szanować demokratyczne wybory Polaków.

GRZEGORZ MATUSIAK

- poseł na Sejm RP, uczestnik Marszu Niepodległości i Solidarności zorganizowanego z inicjatywy Prawa i Sprawiedliwości.



Nieświadomy strajk?

Prokuratura Okręgowa w Gliwicach umorzyła śledztwo w sprawie styczniowo - lutowego strajku w Jastrzębskiej Spółce Węglowej. Uznano, że choć protest był nielegalny, to organizatorzy... nie zdawali sobie z tego sprawy.

Od styczniowego strajku w Jastrzębskiej Spółce Węglowej zaczęło się przesilenie w polskim górnictwie i ostry spadek popularności rządzącej wówczas Platformy Obywatelskiej. Górnicy protest szybko przeniósł się na ulice miasta. Jednym z najważniejszych postulatów było odwołanie ze stanowiska Jarosława Zagórowskiego, byłego prezesa JSW. Górnicy dopięli swego. Prezes stracił stanowisko, a spółkę czeka teraz długa droga wychodzenia z kryzysu. Zagórowski zdążył jeszcze naskarżyć prokuraturze na organizatorów strajku.

Według śledczych spór, który rozpoczął się od ograniczenia posiłków regeneracyjnych, został wszczęty zgodnie z prawem. Do złamania przepisów doszło, gdy zgłoszono nowe postulaty, w tym dotyczący odwołania prezesa. W świetle

prawa, żądania personalne nie mogą być przedmiotem sporu zbiorowego, jeżeli nie zostały poprzedzone negocjacjami, a tak się nie stało.

Mimo wszystko prokuratura umorzyła śledztwo. Zresztą trudno sobie wyobrazić, aby było inaczej. W powszechnej opinii, strajkujący górnicy mieli rację i to oni wyszli zwycięsko z tej konfrontacji. Na uzasadnienie swojej decyzji prokuratura znalazła wyjście wręcz salomonowe. Zgodnie z przepisami, aby popełnić przestępstwo, organizatorzy strajku musieliby działać umyślnie. A z tej racji, że związkowcy nie są wykwalifikowanymi prawnikami, postulując dymisję Zagórowskiego mogli nie wiedzieć, że to jest nielegalne. To nie jest jedyne postępowanie dotyczące strajku w JSW. Prokuratura ciągle prowadzi śledztwo w sprawie interwencji policji podczas lutowych manifestacji pod siedzibą JSW. Zawiadomienie o przestępstwie zgłosił poseł Grzegorz Matusiak. Śledczy badają, czy użycie przez funkcjonariuszy gazu łzawiącego i broni gładkolufowej było zasadne. Umorzenie śledztwa na podobnej zasadzie, że sprawcy nie zdawali sobie sprawy z tego, co robią, akurat w tej sytuacji raczej nie wchodzi w grę. (fil)

Niech zbliżające się Święta Bożego Narodzenia będą czasem refleksji nad tym, co minęło i nad tym, co nadchodzi. Każda chwila niech będzie pełna radości wynikającej z obecności naszych najbliższych, a Nowonarodzony Jezus, niech wypełnia nasze serca wiarą, nadzieją i miłością. Boże Dziecię niech błogostawi w nadchodzącym czasie sprawiając, że przeżyjemy te Święta w atmosferze Bożego Pokoju. Niech nadchodzący 2016 rok będzie pełny pogodnych, radosnych, przeżytych w zdrowiu dni oraz rokiem zrealizowanych planów i zamierzeń.

GRZEGORZ MATUSIAK
Poseł na Sejm RP

Z okazji nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia składamy Państwu serdeczne życzenia wszelkiej pomyślności, niepowtarzalnej atmosfery, ciepła oraz obfitości wszelkich dóbr. Niech radość i pokój Świąt Bożego Narodzenia, poczucie prywatnego i zawodowego spełnienia towarzyszą Państwu przez cały Nowy Rok.

życzą:

Piotr Szereda

Przewodniczący Związku Zawodowego Kadra „Solidarność 80” JSW

Sławomir Pencko

Wiceprzewodniczący Związku Zawodowego Kadra „Solidarność 80” JSW





☎ 519 130 820, 519 519 899

UL. TURYSTYCZNA 15, JASTRZĘBIE-ZDRÓJ

▪ SPRZEDAŻ ▪ WYNAJEM
▪ KUPNO ▪ KREDYTY

POLUB NAS
NA FACEBOOK



NAJTAŃSZE M-4 W JASTRZĘBIU ZDROJU WYŁĄCZNOŚĆ
JASTRZĘBIE ZDRÓJ, UL. TURYSTYCZNA, POW. 56 M²
MIESZKANIE TRZYPOKOJOWE, Z DUŻYM BALKONEM, USYTUOWANE
NA VII PIĘTRZE 100% GWARANCJA WIDOKÓW :)
CENA: 113.000 PLN - DO NEGOCJACJI
KONTAKT: SYLWIA 519-130-820



WYŁĄCZNOŚĆ WOLNE OD ZARAZ
JASTRZĘBIE ZDRÓJ, UL. OFIAR FASZYZMU, POW. 38 M²
DUŻY USTAWNY POKÓJ O BARDZO DOBRYM NAŚLONECZENIEM, PRZEDPOKÓJ
W KSZTAŁCIE LITERY „L”, DUŻA KUCHNIA Z OKNEM, BLISKO PARK „ZDROJOWY”
CENA: 69.000 PLN - DO NEGOCJACJI
KONTAKT: SYLWIA 519-130-820



***OKAZJA* PO REMONCIE OFERTA SPECJALNA**
JASTRZĘBIE ZDRÓJ, UL. BOŻA GÓRA PRAWA, POW. 60.43 M²
KOMFORTOWE MIESZKANIE, KUCHNIA Z OKNEM PO REMONCIE,
BLISKO PARK ZDROJOWY
CENA: 139.000 PLN
KONTAKT: SYLWIA TEL. 519-130-820



OKAZJA! DOM ZABUDOWA SZEREGOWA
CENTRUM JASTRZĘBIA ZDROJU
POWIERZCHNIA DOMU 160 M², POW. DZIAŁKI 300 M². UWAGA! ISTNIEJE MOŻLIWOŚĆ
ZAMIANY NA MIESZKANIE TRZYPOKOJOWE W JASTRZĘBIU ZDROJU
*** KUPUJĄCY NIE PŁACI PROWIZJI ***
CENA: 355.000 PLN
KONTAKT: SYLWIA 519-130-820



M-4 PO REMONCIE
JASTRZĘBIE ZDRÓJ, UL. TURYSTYCZNA, POW. 55.70 M²
TRZY POKOJE, KUCHNIA, JADALNIA, ŁAZIENKA, PRZEDPOKÓJ,
WYSOKI PARTER, WOLNE OD ZARAZ
CENA: 140.000 PLN
KONTAKT: SYLWIA 519-130-820



***OKAZJA* WYŁĄCZNOŚĆ**
- WYJĄTKOWA OFERTA
MIESZKANIA
DWUPOKOJOWEGO
W WYSZUKANYM
UKŁADZIE
JASTRZĘBIE ZDRÓJ, UL. POMORSKA,
POW. 45 M²
DWA NIEPRZEJŚCIWIE POKOJE,
KUCHNIA Z OKNEM
WRĄZ Z JADALNIĄ,
PRZEDPOKÓJ W KSZTAŁCIE
LITRY „L” PIĘTRO II
CENA: 109.000 PLN
KONTAKT:
SYLWIA
TEL. 519-130-820



M-6 W UKŁADZIE (3X1)
UL. TURYSTYCZNA, POW. 70.51 M²
USYTUOWANE NA IDEALNYM PIERWSZYM PIĘTRZE W BLOKU DWUKLATKOWYM,
PARKING Z DWÓCH STRON BUDYNKU, TEREN OSIEDLA DOBRZE ZAGOSPODAROWANY
W OKOLICY LICZNE SKLEPY, PIZZERIA, SIŁOWNIA, SKATEPARK
CENA: 129.000 PLN
KONTAKT: SYLWIA 519-130-820



M-4 PO REMONCIE
JASTRZĘBIE ZDRÓJ, UL. JASNA, POW. 55.70 M²
IDEALNE II PIĘTRO, DUŻY PARKING Z TYŁU BUDYNKU
CENA: 145.000 PLN
KONTAKT: SYLWIA 519-130-820



M-4 JASTRZĘBIE
JASTRZĘBIE ZDRÓJ, UL. TURYSTYCZNA, POW. 55.70 M²
BLOK DWUKLATKOWY, PIĘTRO: IX, BARDZO DOBRE NAŚLONECZENIE
PARKING Z DWÓCH STRON BUDYNKU
CENA: 128.000 PLN
KONTAKT: SYLWIA 519-130-820



JARZĄBKOWICE
DZIAŁKA BUDOWLANA, POW. 805 M²
PŁASKA, W KSZTAŁCIE PROSTOKĄTA, MEDIA: PRĄD, WODA, GAZ, KANALIZACJA
MAŁOWNICZA OKOLICA, DOJAZD DROGĄ ASFALTOWĄ
CENA: 42.000 PLN
KONTAKT: SYLWIA 519-130-820



***** DZIAŁKI BUDOWLANE *****
RUPTAWA, POW. 980 M²
GORĄCĄ POLECAMY
CENA 45.000 PLN
KONTAKT: SYLWIA 519-130-820



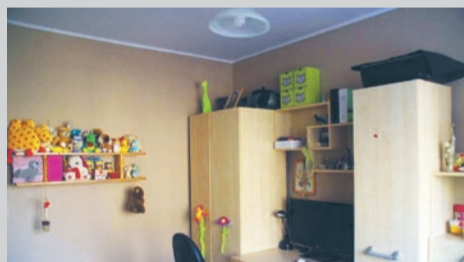
MIESZKANIE
DWUPOKOJOWE
UL. RUCHU OPORU,
POW. 49 M²
USYTUOWANE
NA IDEALNYM I PIĘTRZE,
KUCHNIA Z OKNEM,
DUŻY BALKON
CENA
100.000 PLN
KONTAKT:
SYLWIA
519-130-820



OKAZJA! CENTRUM JASTRZĘBIA M-4
UL. POMORSKA, POW. 46 M²
KUCHNIA Z OKNEM, PRZEDPOKÓJ W KSZTAŁCIE LITERY „L”
CENA: 105.000 PLN
KONTAKT: KAMILA 519-519-899



!!! TYLKO U NAS !!! OFERTA NA WYŁĄCZNOŚĆ !!! OKAZJA !!!
M-4 Z WIDOKIEM NA STADION
JASTRZĘBIE-ZDRÓJ, UL. TURYSTYCZNA, POW. 55.7 M²
CENA: 125.000 PLN - DO NEGOCJACJI
KONTAKT: KAMILA 519-519-899



***** M-4 IDEALNE II PIĘTRO *****
UL. ZIELONA, POW. 55.7 M²
DOSKONAŁA LOKALIZACJA!!! WSZYSTKO W ZASIĘGU RĘKI.
CENA: 138.000 PLN
KONTAKT: KAMILA 519-519-899



M-4 DO
WŁASNEJ
ARANŻACJI
UL. WIELKOPOLSKA,
POW. 55.7 M²
CENTRUM MIASTA
GWARANCJA
WIDOKÓW
CENA:
118.000 PLN
KONTAKT:
KAMILA
519-519-899



*** OKAZJA * NIE DALEKO OBWODNICZY MIASTA ***
DZIAŁKA BUDOWLANA JASTRZĘBIE-ZDRÓJ
POW. 1250 M², ZNAJDUJĄCA SIĘ NA OBRZĘŻACH JASTRZĘBIA-ZDROJU.
DOJAZD DO DZIAŁKI DROGĄ ASFALTOWĄ, MEDIA W GRANICY.
CENA: 46.000 PLN
KONTAKT: KAMILA 519-519-899



***** WYSZUKANY UKŁAD 2X2 *****
GWARANCJA PIĘKNYCH WIDOKÓW
JASTRZĘBIE-ZDRÓJ, UL. TURYSTYCZNA POW. 70.51 M²
M-6 GOTOWE DO WPROWADZENIA !!!
CENA: 155.000 PLN
KONTAKT: KAMILA 519-519-899



***** M-4 DO WPROWADZENIA * CENTRUM MIASTA *****
JASTRZĘBIE-ZDRÓJ, UL. KURPIOWSKA, POW. 48 M²
KUCHNIA Z OKNEM, NISKI BLOK
CENA: 123.000 PLN
KONTAKT: KAMILA 519-519-899



***** OKAZJA * GWARANCJA PIĘKNYCH WIDOKÓW *****
JASTRZĘBIE-ZDRÓJ, UL. TURYSTYCZNA POW. 63 M²
M-5
CENA: 127.000 PLN
KONTAKT: KAMILA 519-519-899



!!! OKAZJA !!! IDEALNE I PIĘTRO * BLOK DWUKLATKOWY
JASTRZĘBIE-ZDRÓJ, UL. KATOWICKA, POW. 70.51 M²
WYSZUKANY UKŁAD 2X2
CENA: 149.000 PLN
KONTAKT: KAMILA 519-519-899



***** OKAZJA * IDEALNY WYSOKI PARTER *****
JASTRZĘBIE-ZDRÓJ, UL. ZIELONA, POW. 34.5 M²
POLECAMY!!! ŚWIETNA LOKALIZACJA
CENA: 80.000 PLN - DO NEGOCJACJI!!
KONTAKT: KAMILA 519-519-899



***** M-5 DO WPROWADZENIA * IDEALNE I PIĘTRO *****
JASTRZĘBIE-ZDRÓJ, UL. MAŁOPOLSKA, POW. 64 M²
POLECAMY!!!
CENA: 163.000 PLN
KONTAKT: KAMILA 519-519-899



***** M-3 ŚWIEŻO PO REMONCIE *****
JASTRZĘBIE-ZDRÓJ, UL. KUSOŃSKIEGO, POW. 49 M²
NISKI BLOK
CENA: 142.000 PLN
KONTAKT: KAMILA 519-519-899



Samochody uczestników Wrak Race podczas wyścigu

W niedzielę na Torze Rajdowym firmy Recyklingowej Auto-Importer przy ul. Pszczyńskiej w Jastrzębiu rozegrano kolejną edycję wyścigu wraków zaliczaną do ogólnej klasyfikacji Wrak Race Cup. Impreza przyciągnęła na start wielu miłośników tego sportu



Czerwona Honda Civic przygotowana przez Aleksandrę Sobik w parku maszyn.

z całej Polski. Na bardzo grząskiej i śliskiej nawierzchni w tym dniu rywalizowało kilkudziesięciu zawodników. Najlepszym okazał się Grzegorz Marzec BATORY Hanysy Team, kierując Hondą Civic. Drugie miejsce zajął oświecimianin, kierujący również Hondą Civic Ireneusz Luks. Na pozycji trzeciej uplasował się Michał Kowalczyk jadący Mazdą 323 z Bielska-Białej, który wcześniej już wygrał jeden z jastrzębskich Rajdów. Wyścigi stały na bardzo wysokim poziomie, samochody były przygotowane perfekcyjnie przez rajdowców i przyciągnęły uwagę kibiców oraz licznie zgromadzonych fotoreporterów uwieczniających rajdy samochodowe. Podczas wyścigu kobiet najlepszą zawodniczką okazała się jastrzębianka Maria Woryna, która jecha-



Strażacy z Ruptawy w akcji pokazowej.

ła Fiatem CC. Na drugim miejscu uplasowała się finalistka Ogólnego Rajdu Aleksandra Sobik VW Polo. Na trzecim miejscu Rokšana Gartner z Jastrzębia, kierująca złotym Daewoo Matizem. Rajd kobiet zawsze cieszy się bardzo dużym zainteresowaniem kibiców, ponieważ ten wyścig toczy się w zaciętej i bezpardonowej walce, a sterujące panie nie znają litości dla samochodów oraz przeciwniczek na torze. W sprawie Straż Pożarna z Jastrzębia Ruptawy dała popis Ratownictwa Drogowego, w kilka minut rozcinając pojazd podczas wypadku w akcji ratowniczej i przedstawiając zawodnikom oraz publiczności, jak powinna wyglądać profesjonalna akcja ratownicza na drodze. Liczni sponsorzy ufundowali wiele atrakcyjnych nagród oraz upominków, które zostały przekazane podczas imprezy zarówno zawodnikom i zwycięzcom, jak i publiczności, która dopingowała kierowców na Jastrzębskim torze.



Ireneusz Furczyk
AUTO importer
www.auto-importer.pl
AUTOSKUP
ZŁOMOWANIE
AUTOCZĘŚCI
RECYCLING

SKUP SAMOCHODÓW ZA GOTÓWKĘ
osobowe | dostawcze | uszkodzone | sprawne
niezależnie od rocznika | do 1500 zł

GOTÓWKĄ
WŁASNY TRANSPORT Z OKOLIC ŚLĄSKA
FORMALNOŚCI NA MIEJSCU U KLIENTA
AUTOKASACJA, ZŁOMOWANIE, ZAŚWIADCZENIA

Zadzwoń: 666 101 505, 666 222 505
SPRAWDŹ NASZE CENY

ZAPRASZAMY

Zapisy: 666 500 503, e-mail: wrakrace@autoimporter.eu



Od lewej: Ireneusz Furczyk, organizator Wrak Race Jastrzębie, zwycięzca Grzegorz Marzec, Ireneusz Luks, drugi zawodnik, Michał Kowalczyk z synem Szymonem.

Wywiad został zrealizowany przez młodzież Zespołu Szkół nr 6, im. Króla Jana Sobieskiego, a także Zespołu Szkół nr 3, im. Stanisława Wyspiańskiego. Rokšana Jaczyńska, Dyrektor Banku WBK z Jastrzębia-Zdroju, otrzymała honorowy tytuł „Mecenas Kultury i Komunikacji” za wsparcie finansowe realizowanych warsztatów kierowanych do młodzieży z Jastrzębia-Zdroju, Żor, Zebrzydowic i Mszanej. Wyróżnienie przekazali uczestnicy warsztatów medialno-komunikacyjnych wraz z Zarządem Lokalnej Grupy Działania „Wspólny Rozwój”.

Bank bez barier

Rozmawiamy z **ROKSANĄ JACZYŃSKĄ** - dyrektor oddziału Banku Zachodniego WBK S.A. w Jastrzębiu-Zdroju.

- Jak udało się Pani zostać dyrektorką banku?

- Moja droga była długa, żeby zostać i objąć to stanowisko. Wcześniej byłam pracownikiem tej placówki przez około trzy lata. Aż nastąpił dzień, kiedy to stanowisko się zwolniło i został ogłoszony konkurs wewnętrzny w banku. Miałam dwie możliwości: startować, albo nie startować. Spisałam więc sobie wszystkie „za” i „przeciw”. Głównym argumentem do podjęcia decyzji było to, że kto jak nie osoba mieszkająca w Jastrzębiu może najlepiej obsługiwać mieszkańców tego miasta? Po przeanalizowaniu sobie wszystkich argumentów podjęłam taką decyzję i tak się potoczyło, że zostałam dyrektorem tego oddziału.



- Jakie zalety posiada praca w banku?

- Zalet pracy w banku jest wiele. Mogę się kontaktować z różnymi ludźmi, mieszkańcami Jastrzębia. Warto podkreślić, że jest to praca dla ludzi lubiących i potrafiących nawiązać bezpośredni kontakt z ludźmi, a ja do takich należę. Mogę się także spełniać również w drugiej roli, bardziej

prospołecznej, czyli udzielać się we wszystkich wydarzeniach, które dzieją się w Jastrzębiu. Mogę pomagać innym ludziom i przede wszystkim doradzać, a to jest bardzo ważne w dzisiejszych trudnych czasach.

- Czy każdy klient znajdzie pomoc z Państwa strony?

- Tak. Oferta naszego banku jest kierowana do wszystkich klientów, od małych dzieci, poprzez młodzież, osoby w średnim wieku aż po osoby starsze. Każdy jest obsługiwany na najwyższym poziomie przede mną i przez mój zespół, który składa się z czterech dodatkowych osób. Obsługujemy również firmy, gdzie z pomocą przychodzi doradca. Więc każdy, podkreślam każdy, może zaspokoić swoje potrzeby w naszym banku.

- Jak bank działa na rzecz osób niepełnosprawnych?

- Oferta jest przygotowana dla wszystkich osób niepełnosprawnych. Nie ma schodów przy wjeździe do galerii do naszego oddziału, mamy infolinię dla osób niesłyszących, także niewidomym za-

pewniamy profesjonalną obsługę. Bank Zachodni WBK posiada status „Obsługa bez barier” i ona się sprawdza w 100 %.

- Proszę powiedzieć, co skłoniło bank do sponsorowania sprzętu dla młodzieży?

To jest wszystko, od czego zaczynałam pracę tutaj, czyli udzielania się w społeczności lokalnej. Żeby być do-

brym gospodarzem naszego oddziału, muszę utożsamiać się z mieszkańcami Jastrzębia. Dlatego często poszukuję różnych inicjatyw, spisuję sobie ich „plusy” i „minusy”, patrzę jak i komu mogę pomóc. Wtedy podejmuję decyzję. Oczywiście nie podejmuję ich sama, tylko z całym moim zespołem i wspólnie decydujemy, że właśnie z daną instytucją będziemy współpracowali.

KREDYT GOTÓWKOWY
ŚWIĄTECZNA GOTÓWKĄ, GDZIEKOLWIEK JESTEŚ

1 9999 | bzwbk.pl

Weź przez internet, telefon, aplikację mobilną lub w placówce

Nie będą mieli spokojnych i wesołych świąt mieszkańcy bloku nr 5 przy ul. Jana Pawła II. Właściciel budynku, Śląski Urząd Marszałkowski, chce sprzedać nieruchomość. Jeżeli ktoś, czyli władze miasta, nie wezmą w obronę mieszkańców, ponad 60 rodzin wcześniej czy później wyląduje na bruku.



Lokatorzy na sprzedaż?

Właścicielem dziesięcioletniego budynku jest Śląski Urząd Marszałkowski. Blok leży w bezpośrednim sąsiedztwie szpitala w Jastrzębiu-Zdroju. Władze województwa lubią chwalić się tą placówką medyczną, jako jedną z najlepszych i najnowocześniejszych w regionie. Mieszkania zakładowe, w których mieszkają pracownicy szpitala, głównie pielęgniarki, takim splendorem się nie cieszą. Budynek jest w fatalnym stanie. Odpadają tynki. Elewacja zewnętrzna straszy brudem i wulgarnymi graffiti. O stanie klatek schodowych, wind i korytarzy lepiej nie wspominać. Jeżeli Urząd Marszałkowski w taki sposób zarządza całym regionem, to aż strach pomyśleć, jaki los czeka województwo śląskie. Fatalny stan budynku jest jednak ostatnim problemem, jakim od kilku tygodni przejmują się jego mieszkańcy.

Urząd Marszałkowski postanowił rozwiązać problem... wystawiając blok na sprzedaż. Usiłując zachować pozory legalności takiego rozwiązania, mieszkańcom zaproponowano prawo pierwokupu. Na podjęcie decyzji dostali 21 dni.

- Zdecydowana większość z nas nie jest w stanie sprostać warunkom, postawionym w propozycji pierwokupu



- mówili zdenerwowani mieszkańcy do kamery portalu www.jas24info.pl.

Urząd Marszałkowski wycenił koszt metra kwadratowego na 2,2 tys. zł. To czysta kpina, biorąc pod uwagę fatalny stan techniczny budynku. Za czterdziestometrowe mieszkanie lokatorzy musieliby zapłacić ponad 80 tys. zł. Praktycznie nikogo, spośród 63 rodzin na to nie stać.

ZGODNIE Z PROCEDURĄ, JEŻELI MIESZKAŃCY ZREZYGNUJĄ Z PRAWA PIERWOKUPU, BUDYNEK ZOSTANIE WYSTAWIONY NA LICYTACJĘ.

Proceder sprzedaży bloków z mieszkańcami nie jest niczym nowym,

zwłaszcza w województwie śląskim. Na fali upadających i bankrutujących przedsiębiorstw państwowych, pod młotek trafiło wiele bloków zakładowych wraz z mieszkańcami. Czasami dochodziło do tragedii, jak przed laty w Mysłowicach. Nowym właścicielem dwóch wieżowców, okazał się okryty złą sławą pośrednik w handlu nieruchomościami. Czynsze powędrowały błyskawicznie w górę, a lokatorami, którzy nie byli w stanie płacić nowych stawek, zajęły się firmy komornicze. Organizatorka akcji protestacyjnej przypłaciła to śmiertelnym zawałem serca. Inaczej było w Zabrze. Na wysokości zadania stanęły władze miasta, które w podobnej sytuacji wykupiły mieszkania z rąk prywatnego właściciela. Sytuacja w Jastrzębiu-Zdroju jest jednak bez precedensu. Trudno pochwalić, ale można zrozumieć postę-

powanie syndyka, który wystawia na licytację budynki należące do upadających zakładów pracy. Urząd Marszałkowski idzie tym śladem, choć akurat tej instytucji nie grozi upadek albo plajta. Władze województwa utrzymywane są z naszych podatków. Swoją wkład mają także mieszkańcy bloku nr 5 przy ul. Jana Pawła II. Tymczasem marszałkowscy urzędnicy dali popis buty i lekceważenia obywateli. Nikt nie przyjechał do mieszkańców, aby porozmawiać z nimi o trudnej sytuacji finansowej i razem poszukać rozwiązania problemu.

JEDYNĄ INSTYTUCJĄ, KTÓRA POWINNA TWARDO ZAREAGOWAĆ W TEJ SPRAWIE JEST URZĄD MIASTA.

Jeżeli budynek trafi w ręce prywatnego inwestora los mieszkańców jest przesądzony. Pod pretekstem remontów, dostaną stawki czynszowe, których nie będą w stanie płacić. Wcześniej czy później nakazy eksmisyjne i komornicy zmuszą ich do opuszczenia mieszkań. Obowiązek pomocy i zapewnienia lokali zastępczych spadnie na miasto.

Mieszkańcy nie chcą dać za wygraną. Zorganizowali spotkanie, w któ-



PIOTR SZEREDA,
radny PiS i prezes Spółdzielni Mieszkaniowej Jas-Mos:

Mam nadzieję, że Urząd Marszałkowski nie dopuści do sytuacji, w której blok zostanie sprzedany razem z mieszkańcami. To jest niemoralne, nieetyczne, a poza tym nie prowadzi do rozwiązania problemu. Mam nadzieję, że sprawą zajmie się Urząd Miasta. Przecież jest kilka możliwości wyjścia z tej sytuacji. Budynek może przejść miasto albo jedna z jastrzębskich spółdzielni.

rym wzięli udział radni miejscy z Jastrzębia-Zdroju oraz radny wojewódzki z Żor. Nie było nikogo z Urzędu Miasta, chociaż prezydent Anna Hetman, przez lata zasiadała w sejmiku województwa śląskiego i doskonale zna - także po linii partyjnej - Wojciecha Saługę, marszałka województwa śląskiego.

Jerzy Filar



W grudniu minął rok od momentu, kiedy władzę w mieście objęła prezydent Anna Hetman, startująca z listy Platformy Obywatelskiej. W poprzednim numerze gazety poprosiliśmy Czytelników o podzielenie się refleksjami na temat pierwszego roku kadencji. Odebraliśmy kilkadziesiąt maili i telefonów. Niestety, dominowały krytyczne recenzje.

Rok nie wyrok, ale...

NIE WYKORZYSTAŁA AUTORYTETU



Obiektywnie trzeba przyznać, że okoliczności nie sprzyjały spokojnym rządóm. W drugim miesiącu urzędowania Jastrzębie-Zdrój znalazło się na ustach całej Polski. W mieście wrzało od górniczych strajków i ulicznych protestów. To było trudne wyzwanie dla Anny Hetman i trudno uznać, że zdała ten egzamin celująco. W Rudzie Śląskiej, gdzie górnicy protestowali z podobną determinacją, prezydent Grażyna Dziedzic, jak mogła wspierała strajkujących. Od symbolicznych gestów, jak zorganizowanie koców i ciepłych posiłków, po twarde dyskusje z władzami województwa i przedstawicielami rządu. Natomiast prezydent Anna Hetman wolała przeczekać gorące tygodnie. Nie wykorzystała siły swojego stanowiska i autorytetu, aby odegrać rolę negocjatora.

RODZINA NA SWOIM



Kolejne negatywne komentarze pod adresem władz miasta sprowokowały naszą publikację „Radzą sobie dobrze” z sierpnia. Artykuł dotyczył zespołu doradców i asystentów prezydent Anny Hetman. Jest wśród nich małżeństwo Anny i Pawła Świderskich z Rybnika. W czasie kampanii wyborczej obydwoje wystąpili w spocie reklamowej kandydatki. Po objęciu urzędu prezydent Hetman zaproponowała im intratne stanowiska w Urzędzie Miasta. Anna została asystentką, a Paweł doradcą, na którego miasto wydaje miesięcznie 7 tys. zł. Wątpliwości części radnych i mieszkańców budziła nie tyl-

ko hojność prezydent w wynagrodzeniu, ale także sama zasadność zatrudniania asystentów i doradców, których kompetencje dublują się z zadaniami wydziałów Urzędu Miasta.

JAZDA BEZ TRZYMANKI



Najwięcej krytycznych komentarzy prezydent Anna Hetman zebrała za nieudaną - na szczęście - próbę „reformy” miejskiej komunikacji. Jednym z najbardziej chwytliwych haseł jej kampanii wyborczej była darmowa komunikacja. Można się spierać, na ile ta obietnica zaważyła na ostatecznym wyniku wyborów. W każdym razie jedną z pierwszych decyzji urzędującej pani prezydent było wystąpienie z Międzygminnego Związku Komunikacyjnego. Przystali na ten pomysł radni, wierząc słowom Anny Hetman, że taki krok pozwoli uratować miejsca pracy w Przedsiębiorstwie Komunikacji Miejskiej. Z miesiąca na miesiąc sytuacja wokół komunikacji robiła się jednak coraz bardziej niejasna. Pytania radnych o plan zorganizowania transportu publicznego po wyjściu z MZK, pozostawały bez odpowiedzi. W końcu radni wycofali się ze styczniowej decyzji. Inaczej miastu groziłby paraliż komunikacyjny, likwidacja części połączeń i konieczność zwrotu unijnej dotacji za wprowadzenie e-biletu.

WOJNA O DASZEK



Wiele wątpliwości wzbudziła także decyzja o zablokowaniu budowy mieszkań przy ul. Witczaka w Zdroju. Przypomnijmy, że jeszcze w poprzedniej kadencji gminna spółka TBS „Daszek” podpisała przedwstępną umowę sprze-

daży działki prywatnemu deweloperowi z Jastrzębia-Zdroju. Miał tam powstać budynek mieszkalny, architekturą i rozplanowaniem przestrzennym komponujący się z charakterem dzielnicy Zdrój. Z punktu widzenia interesów miasta była to dobra transakcja, stymulująca rozwój budownictwa mieszkaniowego i wspierająca lokalny biznes. Transakcję przyblokowały władze miasta, korzystając z prawa pierwokupu. Podczas nadzwyczajnej sesji Rady Miasta prezydent i jej zastępca Ryszard Rakoczy przekonywali, że w tym miejscu powstanie Dom Solidarności. To dosyć zaskakujący argument, ponieważ idea budowy takiej placówki ciągnie się od lat i raczej nigdy nie zostanie sfinalizowana, ponieważ miasto nie ma pieniędzy na taką inwestycję, a trudno opierać się na niezobowiązujących deklaracjach

ze strony państwa albo województwa. Osoby znające kulisy tej sprawy nie wykluczają, że u podłoża decyzji o zablokowaniu sprzedaży, leżą animozje między wiceprezydentem Rakoczym a Krzysztofem Warlewskim, byłym prezesem TBS Daszek.

GALERIA WĄTPLIWOŚCI



Nie mniej emocji wzbudziła sprawa zagospodarowania terenów leśnych w centrum miasta, w okolicy ulic Północnej, Sybiraków, Warszawskiej i Porozumień Jastrzębskich.

Władze miasta zgodziły się, aby powstała tam wielka galeria handlowa, którą chce zbudować firma z Warszawy. Wielu mieszkańców, w tym przedstawiciele wpływowych i opiniotwórczych organizacji pozarządowych apelowało, aby nie podejmować pochopnie decyzji w tej sprawie i rozważyć inne pomysły na zagospodarowanie ostatnich terenów zielonych w mieście.

CZARNE CHMURY NAD SPORTEM



O sile miejskiego sportu świadczą nie tylko sukcesy

„eksportowego” klubu, czyli siatkarzy Jastrzębskiego Węgla. W mieście działa kilkadziesiąt klubów, budujących nie tylko markę Jastrzębia-Zdroju, ale także organizujących czas i kształtujących pozytywne postawy dzieci i młodzieży. Niestety, główny sponsor lokalnego sportu, czyli Jastrzębska Spółka Węglowa, popadła w finansowe tarapaty, które wymusiły drastyczne ograniczenie dotacji. Jedynym źródłem oparcia dla klubów, w tej kryzysowej sytuacji, pozostaje miasto. Niestety, ciągnące się miesiącami rozmowy radnych z Komisji Sportu z prezydent Anną Hetman nie przyniosły efektów. Działacze, zawodnicy i kibice z trwogą spoglądają w nadchodzący rok, zastanawiając się, czy w 2016 r. nie zostaną zmuszeni do zakończenia działalności.

Jerzy Filar

REKLAMA

mycenter
Raczek RTV / AGD / MULTIMEDIA

Kuchnia gazowo-elektryczna AMICA
~~999,-~~ **799,-**
rata **24,-**
A++, termoobieg, zapalarka, zabezp.

TV SAMSUNG 40"
~~1599,-~~ **1395,-**
RATA **43,-**
FULL HD, 200HZ, USB

Ekspres ciśnieniowy AMICA ESPRIS
~~139,-~~ **109,-**

RATY NA DOWÓD!

5-LETNIE GWARANCJE GRATIS

PÓŁROCZNY ZAPAS TABLETEK CZYSZĄCYCH GRATIS

Pralka BOSCH
~~999,-~~ **799,-**
rata **30,-**
Klasa A+++, poj. 6kg 1000 obr./min + PREZENT proszek do prania

SOUNDBAR SAMSUNG
~~599,-~~ **489,-**
RATA **15,-**
Łączność i udostępnianie bezprzewodowe, USB, Bluetooth

Żelazko BOSCH TDA 2635
~~169,-~~ **119,-**

Piekarnik AMICA
~~999,-~~ **799,-**
rata **24,-**
8 funkcji, termoobieg, chowanie pokręta, ultra zimny front

TV FUNAI 40"
~~1399,-~~ **1199,-**
FULL HD, 100 HZ, PMR, USB

Zmywarka WHIRLPOOL
~~1299,-~~ **999,-**
rata **40,-**
A++ INOX, 1/2 wsadu. 6 progr. 5 lat gwarancji

Płyta gazowa AMICA
~~499,-~~ **399,-**
rata **12,-**
zabezpieczenie przeciw-wyływowe, zapalarka, INOX

Kontakt:
Jastrzębie-Zdrój ul. 1 Maja 25
tel. 32 47 62 822, raczekjastrzebie.pl



REKLAMA

GTXCAMP.pl

SERWIS KOMPUTERÓW I LAPTOPÓW
 diagnostyka - naprawa - modernizacja
 wymiana podzespołów - instalacja oprogramowania
 odzyskiwanie danych - usuwanie wirusów

KONSOLE I GRY TELEWIZYJNE
 skup i sprzedaż konsol
 skup i sprzedaż, wymiana gier na konsole

SPRZEDAŻ SPRZĘTU KOMPUTEROWEGO

Jastrzębie Zdrój, ul.1 Maja 23
 tel. 796 863 323 | www.gtxcomp.pl

Przed nami okres Świąt Bożego Narodzenia. Niech ten czas spędzony w gronie najbliższych obdarzy nas głębokimi i radosnymi przeżyciami, a błogosławieństwo Bożej Dziecinny wniesie w nasze rodziny spokój i radość. Z okazji nadchodzącego Nowego Roku 2016 życzymy dużo optymizmu, spełnienia marzeń i radości.

WSPÓLNOTA SAMORZĄDOWA JASTRZĘBIA-ZDRÓJU
 Prezes Zarządu Marian Janecki

REKLAMA

Dlaczego dajemy sobie prezenty z okazji Bożego Narodzenia? Bo tak nakazuje tradycja. Ale skąd do nas przywędrowała? Są różne teorie na ten temat.

Najmiłszy zwyczaj wszechczasów

Jedni twierdzą, że tradycja dawania prezentów została zapoczątkowana w średniowieczu, dzięki legendzie o św. Mikołaju - biskupie z Miry. Słynął on z wielkiej pobożności i dobroczynności, a że miał bogatych rodziców, łatwo było mu pomagać ubogim. Pomógł, m.in. biednemu mieszkańcowi Patary, który nie mógł zapewnić posagu swoim trzem córkom. Mikołaj wrzucił mu przez komin sakiewki ze złotem. To na pamiątkę tego świętego teraz poprzez gest dawania prezentów dzielimy się z najbliższymi swoją miłością.

Inni twierdzą, że to zwyczaj zaczerpnięty jeszcze ze starożytności, kiedy prezenty były oznaką szacunku i prestiżu. Nie chodziło o osobę obdarowaną, ale wręczającą, bo ta miała możliwość okazania swojego bogactwa. Z kolei nieodwzajemniony upominek był plamą na honorze.



Obdarowywano hojnie także bóstwa. Każdy składał w ofierze to, co miał najcenniejszego. Bogacze złoto, rolnicy plony, a rzemieślnicy swoje najlepsze dzieła. Sytuacja zmieniła się dopiero w starożytnym Rzymie. Obchody ku czci Saturna, trwały od 17 do 23 grudnia, były czasem radości, biesiady... i ogólnej równości. Przez sześć dni niewolnicy stawiali się równi panom. Ojcowie dostawali gliniane figurki lub świece, a dzieci zabawki. Ponadto wydawano uczty i bankiety dla przyjaciół, podczas których wymieniano się podarunkami. Bez trudu można zauważyć wiele analogii do świąt Bożego Narodzenia, ale chrześcijaństwo zaadaptowało tradycję dawania prezentów znacznie później. (red)

KSIEGARNIE matras



rabat -30%
 31,43 zł*
 44,90 zł*



rabat -30%

30,80 zł*
 44,00 zł*



rabat -30%

27,93 zł*
 39,90 zł*

#czytajprezenty

Księgarnia Matras
 ul. Podhalańska 26, 44-335 Jastrzębie Zdrój

Księgarnia Matras, CH Auchan
 ul. Francuska 11, 44-240 Żory

*Dotyczy wybranej oferty, rabaty obowiązują do 24.12 lub do wyczerpania zapasów. Rabaty nie łączą się z innymi promocjami.



Nic nie zastąpi wspaniałego zapachu i aury, jaką roztacza żywe drzewko iglaste. Jeśli jednak chcemy jak najdłużej cieszyć się chwilami spędzonymi w rodzinnym gronie przy pięknej i pachnącej choince, warto pamiętać o kilku zasadach związanych z zakupem, dekorowaniem i pielęgnowaniem świątecznego drzewka.

O choinka!



Podczas zakupów warto zwrócić uwagę na to, żeby choinka miała zielone igły oraz gęste i giętkie gałązki. Tylko świeże drzewka mogą nam towarzyszyć w domu przez kilka tygodni.

Aby przedłużyć żywotność drzewka, warto zadbać o odpowiednią temperaturę otoczenia. Przed ostatecznym wstawieniem choinki do domu należy ją zahartować przez około godzinę w chłodnym pomieszczeniu lub na balkonie. W pokoju, w którym chcemy postawić drzewko, temperatura nie powinna przekraczać 20 stopni. Należy zadbać o to, aby choinka stała z dala od źródeł ciepła: kaloryferów, piecyków, kominków itp.

Choinki w doniczkach wymagają przesadza-

nia. Cięte drzewka należy zaś wstawiać do specjalnego stojaka, który wypełniamy wodą. Jeżeli choinka jest bardzo wysoka lub rozłożysta, stojak możemy dociążyć piaskiem bądź kamieniami. Przed wstawieniem choinki do stojaka należy obciąć kawałek pnia, około 2-3 cm, a następnie zahartować go, wkładając drzewko do wiaderka lub stojaka z ciepłą wodą. Dzięki temu choinka będzie lepiej wchłaniała wodę. Zarówno drzewko cięte, jak i choinkę w doniczce, należy podlewać regularnie letnią wodą. Ziemia w doniczce powinna być lekko wilgotna, zaś w przypadku drzewka ciętego, poziom wody nie może opasać poniżej linii pnia. Aby gałązki dłużej zachowały świeżość warto także codziennie zraszać drzewko zimną wodą w sprayu. Do wody w stojaku lub doniczce warto raz na tydzień do-

dać specjalną odżywkę do roślin zielonych.

Przed rozpoczęciem dekorowania zadbajmy o dokładne oczyszczenie drzewka z gałązek. Ilość świątecznych ozdób należy dobrać do grubości i liczebności gałązek. Delikatniejsze drzewka mogą połamać się pod ciężarem ozdób. Piękna, kolorowa choinka stanowi przedmiot szczególnie zainteresowania ze strony dzieci. Dlatego, jeżeli w domu są maluchy, drzewko należy odpowiednio zabezpieczyć. Choinka powinna zostać ustawiona daleko od szafek i kanap, ułatwiających dzieciom wspinanie się po choince. Jeżeli jest taka możliwość, warto dodatkowo przywiązać pień drzewa do karnisza lub ciężkiego mebla, co zabezpieczy je przed przewróceniem się.

ZEGARMISTRZ sprzedaż naprawa

- markowe zegarki naręczne, kieszonkowe
- zegary podłogowe, ścienne, kominkowe
- grawerowanie napisów przy zakupie zegarka - gratis
- paski, bransolety, szkła, baterie
- testy wodoszczelności przy wymianie baterii, szkielec

ul. Turystyczna 65, Jastrzębie-Zdrój
tel. 609 855 189 • www.zegarantyk.biz



ZŁOTNIK

**EKSPRESOWA NAPRAWA BIŻUTERII
PRODUCENT OBRĄCZEK ŚLUBNYCH**

Pasaż 24h

Jastrzębie-Zdrój, ul. Harcerska 2a
(obok marketu Kaufland)



BOX 19
tel. 694 794 734



**DUŻE
ROZMIARY**

44-62

MODNA PANI

REKLAMA

Przedszkole pod Tęczą

odwiedź nas na

Własna kuchnia

Przyjmujemy dzieci przez cały rok!

Zabawki z naturalnych materiałów

Ekologiczna żywność

Rodzinna atmosfera

Najtańsze przedszkole w mieście

Ogródki warzywne

Duży ogród do zabawy

Przestronne sale

Zajęcia adaptacyjne co środę godz. 16:30

Przedszkole pod Tęczą

ul. Korfantego 14, Jastrzębie-Zdrój
(okolice KWK „Zofiówka”)
tel. 513 022 555, tel. 693 177 491
www.przedszkolepodtecza.pl

Strony ekonomiczne „Naszego Jastrzębia”
- najlepszym miejscem do promocji usług finansowych

REKLAMA



**CHWILÓWKI
DORADZTWO FINANSOWE
KREDYTY GOTÓWKOWE
KREDYTY KONSOLIDACYJNE
POŻYCZKI POZABANKOWE**

WWW.CENTRUM9.PL

Odwiedź Nasz oddział:

**Żory, ul. Szeptyckiego 23
tel. 32 733 77 60, 793 848 058**
**Rybnik, ul. Sobieskiego 32
tel. 32 423 62 29**
**Cieszyn, ul. Szersznika 9
tel. 33 856 20 43**

Mikołaj rozdaje prezenty
oraz niskie
raty kredytów
specjalnie dla klientów
Centrum9

CENTRUM 9
30 banków
w jednym miejscu

Centrum 9 siedziba w Koszalach 43-340, przy ul. Belka 37, NIP: 537172237. Informacje, ile dostaję jako pośrednik kredytowy współpracując z UniaCASH, Kredytum, Finax, Acconto, Helikon, Marston, PGE CreditBank, WOC Projekt, PFI Equiter, Sisa, Gwarant, Star i w ramach współpracy z każdym z nich podmiotem jest utraceniem dla dofinansowania specjalnych czynności/konkretnych programów finansowych z przygotowanymi, ulgowymi i zaleceniami umowy o nowy produkt finansowy (bankowe pożyczki/kredyty).

Trzeci filar (emerytalny)

Koniec roku to czas, kiedy nie myślimy o oszczędzaniu. Wręcz przeciwnie - banki zachęcają do brania kredytów pod choinkę, a sprzedawcy zacierają ręce w oczekiwaniu na klientów. Co dziś pożyczymy, jutro trzeba będzie oddać z odsetkami, a co zaoszczędzimy, może przynieść dodatkowe pieniądze w przyszłości.

Plany obniżenia wieku emerytalnego budzą wiele kontrowersji, większości z nas marzy się szybka, ale wysoka emerytura. Nic z tych rzeczy. Trzeba uczciwie przyznać, że im krócej pracujemy, tym emerytura będzie niższa. Istnieją jednak narzędzia dzięki którym możemy powiększyć przyszłą emeryturę. Należą do nich rachunki IKE (Indywidualne Konto Emerytalne) oraz IKZE (Indywidualne Konto Zabezpieczenia Emerytalnego). Są one nazywane „III filarem”, stanowią dobrowolne uzupełnienie środków zgromadzonych w ZUS (I filar) i ewentualnie w OFE (II filar).

Rachunki IKE i IKZE są oferowane przez banki, domy maklerskie i towarzystwa funduszy inwestycyjnych. Część z nich ma swoje oddziały w Jastrzębiu-Zdroju, są więc stosunkowo łatwo dostępne dla mieszkańców miasta. Banki oferują najprostszą formę oszczędzania w ramach rachunków emerytalnych - coś na kształt wieloletnich lokat. Lokaty te nie są opodatkowane, a dodatkowo zyskujemy gwarancje Bankowego Funduszu Gwarancyjnego. Jeśli ktoś chce mieć wpływ na to, w jaki sposób inwestowane są jego pieniądze na przyszłą emeryturę - powinien wybrać rachunek IKE/IKZE prowadzony przez towarzystwo funduszy inwestycyjnych lub dom maklerski. Takie rachunki technicznie nie różnią się od tradycyjnych inwestycji w fundusze, akcje, czy obligacje. Fundamentalną różnicą jest to, że zobowiązując się do dłu-

goterminowego oszczędzania, zyskujemy ulgi podatkowe.

W tym roku maksymalnie możemy wpłacić 11877 zł na rachunek IKE i 4750,80 na rachunek IKZE. Konstrukcja tego drugiego sprawia, że już za kilka miesięcy możemy odzyskać 18% wpłaconej kwoty, tj. około 855 zł. Zamożniejsi, płacący podatek dochodowy w wyso-



kości 32% mogą zaoszczędzić nawet 1520 zł. To niewątpliwa przewaga IKZE nad IKE. Z drugiej jednak strony, przechodząc po latach na emeryturę od środków zgromadzonych na IKZE zapłacimy 10% podatku dochodowego, a te z rachunku IKE dostaniemy w całości, podatku nie będzie. Tu więc lepiej wypada IKE. Jest jeszcze kilka różnic pomiędzy rachunkami, najważniejsze z nich przedstawiam w tabeli poniżej. Oba rachunki posiadają wspólną, w mojej ocenie najważniejszą cechę - pozwalają na uniknięcie tzw. podatku Belki. Inwestując w ramach IKE/IKZE nie zapłacimy podatku od lokat bankowych, unikniemy podatku od dywidend wypłacanych przez giełdowe spółki, otrzymamy też zawsze pełną wysokość odsetek od obligacji, w które zainwestujemy. W perspektywie 10-20 lat będzie to oznaczało gigantyczne oszczędności.

KTÓRY RACHUNEK WYBRAĆ?

Odpowiedź na to pytanie jest trudna. Rachunki różnią się między sobą, sytuacja każdego z nas, oszczędzających również jest inna. Nie wiemy, czy za 15 lat będzie istniał ZUS, jak będzie wyglądała ustawa emerytalna. Kolejny element ryzyka, to nieprzewidywalność polityków, widoczna chociażby nie tak dawno przy remontowaniu OFE. Wszystko to sprawia, że skłaniam się lekko w kierunku IKZE, gdzie korzyści podatkowe odczuwamy najszybciej, bo już w następnym roku wraz ze zwrotem podatku dochodowego. Każdy z nas

może posiadać oba rachunki, po jednym IKE i IKZE, w praktyce można więc swoje oszczędności podzielić w dowolnych proporcjach. Zawsze należy pamiętać, że pieniądze wpłacamy na wiele lat, często 20 i więcej. Jeśli zdecydujemy się zerwać umowę przed terminem - korzyści podatkowe przepadną.

Do końca roku pozostało kilkanaście dni. Czasu jest wystarczająco dużo, aby spokojnie wszystko przemyśleć. Jeśli w tym czasie kończy Ci się lokata bankowa oprocentowana na 1-1,5%, a nie masz potrzeby wydawania pieniędzy w najbliższym czasie - zapytaj w swoim banku o IKE i IKZE - to się może opłacać. Tymczasem, odchodząc na chwilę od finansów, życzę Państwu pogodnych świąt Bożego Narodzenia spędzonych w rodzinnej, przyjaznej atmosferze. Wszystkiego Dobrego!

Artur Wnuk, autor jest zawodowym doradcą finansowym.

Porównanie najważniejszych cech rachunków IKE i IKZE

	IKE	IKZE
Maksymalna wpłata w 2015 r.	11 877 zł	4 750,80 zł
Korzyść podatkowa przy wpłacie	nie	tak - wpłaconą kwotę odliczamy od dochodu, zyskujemy 18 lub 32% wpłaty
Korzyść podatkowa w trakcie oszczędzania	tak, nie płacimy tzw. 19% „podatku Belki”	tak, nie płacimy tzw. 19% „podatku Belki”
Kiedy można wypłacić bez utraty korzyści	60 lub 55 lat (po uzyskaniu uprawnień), min. 5 lat oszczędzania	65 lat, min. 5 lat oszczędzania
Podatek przy wypłacie po osiągnięciu wymaganego wieku	nie	tak. 10% wypłacanej kwoty
Podatek przy wypłacie przed osiągnięciem wymaganego wieku	19% od zysku	dochodowy, wypłatę dopisujemy do dochodu w PIT (podatek 19 lub 32%)
Dziedziczenie	tak, brak podatku od spadku, brak podatku dochodowego	tak, brak podatku od spadku, ryczałtowy 10% podatek dochodowy

ADRES:
ul. Zielona 18A, Jastrzębie -Zdrój
tel./fax: 32 47-18-646
tel. kom. 606-633-387
e-mail: doradca@biuro-krystyna.pl
GODZINY OTWARCIA:
od poniedziałku do piątku od godz. 7 do 15

www.biuro-krystyna.pl

- prorowadzenie ksiąg przychodów i rozchodów
- prorowadzenie ksiąg rachunkowych
- usługi kadrowo-płacowe w pełnym zakresie
- doradztwo podatkowe zeznania roczne
- rozliczanie podatku od sprzedaży nieruchomości

UBEZPIECZENIA KOMUNIKACYJNE I MAJĄTKOWE

Wszystkim Klientom,
Współpracownikom i Przyjaciółom
życzymy pełnych miłości i spokoju
Świąt Bożego Narodzenia.
Niech Nowy Rok 2016
przyniesie Państwu
tę odrobinę szczęścia, która sprawi,
że wszystkie podjęte działania
zakończą się sukcesem.



Życzenia radosnych Świąt Bożego Narodzenia,
odpoczynku w rodzinnym gronie oraz pasma sukcesów
i spełnienia najskrytszych marzeń w nadchodzącym Nowym Roku
życzy

Pośrednictwo Finansowe
"KREDYTY-Chwilówki" Sp. z o.o.

*Wesołych
Świąt*



KREDYTY
Chwilówki

Original jest tylko jeden!

Jastrzębie-Zdrój

ul. Śląska 25B, tel. (32) 470 48 54* | ul. Warszawska 1, tel. (32) 471 77 96*

kredyty-chwilowki.pl

801 800 107*

*koszt połączenia wg stawki operatora

Osoby nadużywające alkoholu nie dopuszczają do siebie kaca broniąc się procentowym klinem. Zadeklarowani abstynenci nie wiedzą - na ich szczęście - o czym jest mowa. Jednak zdecydowana większość polskiej populacji w pierwszym dniu nowego roku zmierzy się z problemem pod tytułem... kacenjammer.

Na zdrowie?

Posylwestrowy kac nie jest zjawiskiem przyjemnym. Jeżeli impreza miała tempo, zwykły kac może przejść w fazę kaca-giganta. I w tym momencie pojawia się solidny problem zdrowotny. Alkohol odwadnia organizm i wytrąca z niego

gnez i potas. Te dwa ostatnie są najważniejsze. To właśnie z powodu braku magnezu drżą kończyny, boli serce, pojawiają się kłopoty z orientacją. Najprostszym sposobem zwalczania kaca jest oczywiście tzw. klin, czyli solidna i szybko

skuteczniejszy sposób - ze zdrowotnego punktu widzenia - to CCS, czyli cisza, ciem-

ność i samotność. Trzeba po prostu spać do oporu, wyluzować się psychicznie i zaakceptować reakcje fizjologiczne, jakie towarzyszą zazwyczaj stanowi totalnego przepicia. Organizmowi należy oczywiście pomóc w odzyskaniu równowagi. Potas i magnez drzemią w warzywach, przede wszystkim pomidorach i burakach. Dlate-

go warto pić odpowiednie soki. Czekolada jest także pełna magnezu i zamiast kanapki z szynką na śniadanie, lepiej zjeść batona. Nie wolno zapominać o wodzie, najlepiej niegazowanej. Pięćdzie-

siątka wódki wytrąca mniej więcej szklankę życiodajnego płynu. Trzeba ten niedobór uzupełnić. Nie wolno jeść na siłę. Organizm sam upomni się o swoją porcję. Warto uzupełniać kalorie napojami energetyzującymi, których pełno w każdym sklepie. Alkohol wyparuje z organizmu mniej więcej w ciągu doby. Najgorsze objawy kaca trwają 12 godzin.

IDĄC NA SYLWESTROWĄ ZABAWĘ WARTO PAMIĘTAĆ, ŻE:

- Nie warto pić na pusty żołądek. Tłuste pokarmy spowalniają wchłanianie alkoholu.
- Nie wolno mieszać alkoholi.
- Nie wypijać drinka jednym haustem.
- Unikać w dużych ilościach ciężkich kolorowych trunków.
- Nie zapijać drinków piwem.
- Rano, w dniu imprezy, zjeść coś słodkiego (nawet całą tabliczkę czekolady).
- Nie używać w nadmiarze środków przeciwbólowych.

REKLAMA

Specjalistyczna pielęgnacja i leczenie stóp



Gabinet Podologiczny
Jan Cyrulik

- Usuwanie wrastających paznokci
- Bezbolesna korekta paznokci klamrami ortonyksyjnymi
- Usuwanie odcisków, modzeli, nagniotków
- Pękające pięty
- Grzybice skóry i paznokci
- Opieka nad chorymi ze stopą cukrzycową
- Pedicure podologiczny

80% Polaków ma problemy ze stopami.

Ty też należysz do nich?

Umów się na darmową konsultację

tel. 730 110 112

Żory, ul. Handlowa 1 (za Castoramą)

www.gabinet.podologiczny.pl



Najwięcej witaminy, mają...

Witaminy to proste, ale niezbędne do życia związki chemiczne. Niestety, nie są wytwarzane samoistnie, dlatego musimy ich dostarczać organizmowi w pożywieniu lub preparatach farmaceutycznych. Ponadto nie stanowią źródła energii ani materiału budulcowego. Ale muszą być składnikiem zdrowej diety i nie może ich zabraknąć w codziennych posiłkach. Niedobór witamin może powodować poważne choroby.

Najprościej czerpać witaminy z pożywienia. Poniżej kilka ważnych informacji o roli poszczególnych witamin, jaką odgrywają i co jeść, by dostarczać je na bieżąco naszemu organizmowi.

A

- dzięki niej możliwy jest wzrost i ogólny rozwój organizmu. Sprzyja tworzeniu

przez procesy utleniania, chroni przed rozwojem miażdżycy. Znajduje się w: soi, kiełkach zbóż, oleju roślinnym, świeżych jajach, szparagach, zbożu czy maśle roślinnym.

K

- jest odpowiedzialna za proces krzepnięcia krwi i zapobieganie krwawie-

łuskanych ziarnach pszenicy, płatkach owsianych, mięsie wieprzowym, jajach czy ziemniakach.

B5

- chroni nas przed infekcjami, odpowiedzialna jest również za metabolizm tłuszczów, węglowodanów, białek oraz za prawidłową budowę skóry i włosów. Dostarczamy ją organizmowi jedząc: drożdże, wątrób-

kę wieprzową, jaja, płatki owsiane, pełnoziarnisty chleb, mleko, szpinak, kapustę.

B6

- reguluje ponad 60 białek w organizmie. Ponadto jest odpowiedzialna za produkcję czerwonych i białych krwinek. Możemy ją znaleźć w drożdżach, niełuskanych ziarnach pszenicy, mięsie wołowym, chlebie białym, mleku i rybach.

PP

- reguluje poziom cukru i cholesterolu we krwi. Występuje w bardzo wielu produktach od drożdży począwszy poprzez kapustę, szpinak, jabłka, ziemniaki, makrelę po mięso wołowe.



kości. Wpływa na prawidłowy rozwój i funkcjonowanie skóry. Możemy ją znaleźć w rybach morskich, tranie, wątróbce wołowej, maśle, sałatkach. Bardzo jest potrzebna, szczególnie dzieciom.

D

- wpływa na przemianę wapnia i fosforanów. Jest również odpowiedzialna za właściwą mineralizację kości. Występuje w takich produktach jak: łośoś, sery żółte, świeże jaja czy wątróbka.

E

- zapobiega uszkodzeniom błon komórkowych

niom. Ponadto utrzymuje prawidłową strukturę kości i wspomaga gojenie się złamań. Można ją znaleźć w szpinaku, kapuście, kalarepie, marchewce, pomidorach, grochu, truskawkach, serze żółtym.

B1

- odpowiedzialna jest za przemiany metaboliczne glukozy we krwi w związku wysokoenergetyczne, jak również za funkcjonowanie włókien układu nerwowego, serca i mięśni. Odpowiada także za produkcję czerwonych krwinek. Znajduje się w: drożdżach, nie-

KWAS FOLIOWY

(witamina B9) - odpowiedzialny jest, m.in. za tworzenie kwasów nukleinowych DNA i RNA, zapobiega chorobom serca i miażdżycy. Należy go szukać w: szpinaku, marchewce, drożdżach, wątróbce wołowej, ale także w dyni, mleku, jajach czy zielonym groszku.

REKLAMA

LEKARZ
ARKADIUSZ FORAJTER
Specjalista Radiologii i Diagnostyki Obrazowej



GABINET USG
Jastrzębie-Zdrój, ul. S. Wyspiańskiego 8
BADANIA USG:
■ tarczycy, ■ USG piersi, ■ jamy brzusznej
■ żył i tętnic metodą kolorowego Dopplera
Rejestracja nr. tel. 691 419 176

Co jeść?

Coraz częściej zastanawiamy się, co jeść i kiedy, by zachować zdrowie i dobrą kondycję. Temat ten pojawia się zwłaszcza w okresie świąteczno-sylwestrowym. Dietetycy zalecają i to nie tylko osobom, które intensywnie uprawiają sport, że należy jeść małe porcje, ale często. Po pierwsze nale-

ży zjeść pierwszy posiłek najszybciej po przebudzeniu, by napędzić metabolizm. Kolejny posiłek należy zjeść trzy godziny później i kolejne co kilka godzin, ale przynajmniej pięć dziennie. I co najważniejsze - nie jedz tuż przed snem! W tabeli poniżej prezentujemy co warto jeść, a czego należy się wystrzeżać w naszej diecie.

ZŁA ŻYWNÓŚĆ	DLACZEGO JEST ZŁA?	LEPSZE ROZWIĄZANIE
BIĄŁKA: żeberka wieprzowe lub wołowe, mostek, mielona wołowina, kiełbasa wieprzowa	Zawiera bardzo dużo nasyconych tłuszczów powodujących choroby serca. Niezwykle szybko przechodzą przez układ trawienny i na skutek tego nie uruchamiają systemu kontroli apetytu i nasycenia.	Tuńczyk, także puszkowany, ale tylko w sosie własnym. Chude mięsa: łata, polędwica wołowa, inne chude mięsa mielone, z wołu lub indyka. Pierś indyjska i kurza bez skóry. Wędlina z indyka.
SKROBIA: makaron, ziemniaki, słodzone płatki śniadaniowe z niską zawartością błonnika, białe pieczywo, biały ryż	Szybko trawione, po krótkim czasie powodują uczucie głodu. Najlepiej spożywać węglowodany zawierające błonnik, ponieważ spowalniają one układ trawienny i zachowują na dłużej uczucie sytości. Błonnik zmniejsza ryzyko chorób serca.	Chleb żytni, słodkie ziemniaki, pieczywo i makarony pełnoziarniste, ryż ciemny, płatki owsiane, otręby z rodzynkami, rozdrobnione ziarno pszenicy i otręby.
NABIAŁ: mleko pełnotłuste i inne produkty mleczne o wysokiej zawartości tłuszczu	Wysoka zawartość tłuszczów nasyconych.	Mleko 2%, 1%, beztłuszczowe oraz inne produkty mleczne odtłuszczone.
OWOCE: suszone owoce, na przykład rodzynki, śliwki	Je się zbyt przyjemnie, a co za tym zazwyczaj idzie, spożywa się ich zbyt wiele.	Jabłka, banany, jeżyny, jagody, wiśnie, pomarańcze, gruszki, śliwki, maliny, truskawki.
WARZYWA: marchew, kukurydza	Stosunkowo wysoka wartość kaloryczna, przy niskiej wartości odżywczej	Awokado, brokuły, brukselka, kalafior, bakłażan, zielona fasolka, sałata, pieczarki, cebula, papryka, szpinak, cukinia, szparagi.
PRZEKĄSKI: chipsy, precelki	Nawet odtłuszczone, dietetyczne chipsy są dla organizmu zbędnymi węglowodanami, dodatkowo zawierającymi duże ilości soli, która wywołuje zatrzymanie wody i powoduje, że ciało wygląda na bardziej otyłe niż naprawdę jest.	Jabłka, masło orzechowe, przekąski serowe, (pełne kalorii, ale z proteinami i tłuszczami pozwalającymi odczuwać sytość przez dłuższy okres).
NAPOJE: sok jabłkowy, smakowa herbata mrożona, nektary owocowe	Sok jabłkowy zawiera dużo fruktozy, jedyny cukier niewyzwalający wydzielania insuliny. Nie zaspokaja apetytu, dodatkowo fruktoza łatwo ulega magazynowaniu w postaci tłuszczu. Większość napojów słodzonych jest syropami zawierającymi duże ilości fruktozy.	Kawa (w ograniczonej ilości), napoje dietetyczne, herbata (liściasta), naturalne soki owocowe: pomarańczowy, winogronowy, herbaty ziołowe, woda, woda sodowa niesłodzona.
TŁUSZCZE I OLEJE: masło, olej kokosowy, olej kukurydziany, margaryna, masło roślinne	Dużo kwasów nasyconych. Zawiera kwasy omega-6 mogące wywoływać stany zapalne.	Benecol, olej lniany, oliwa z oliwek, olej z orzeszków ziemnych, olej sezamowy, masło (w małych ilościach).

Szach-mat

W Czechach



Klub SK Slavia Orlová zorganizował „I Międzynarodowy Szachowy Turniej DAFO CUP 2015”.

Zaprzysiężony klub zaprosił także zawodników z Jastrzębia-Zdroju. Turniej stał na bardzo wysokim poziomie. Wśród 144 zawodników znalazło się wielu z mistrzowskimi kategoriami - dwóch arcymistrzów międzynarodowych (GM), sześciu mistrzów międzynarodowych (IM), jedna mistrzyni międzynarodowa (WIM), sześciu mistrzów FIDE

(FM). Zawodnicy rozgrywali 9 partii po 15 min + 3 s za ruch.

Nasza ósemka w składzie Tomasz Gałuszka, Michał Orzechowski, Stanisław Droźniak, Zuzanna Adamczyk, Monika Kordeła, Dawid Sułkowski, Kacper Woś, Adrian Gadlin, poradziła sobie całkiem nieźle. W kategorii do 12 lat, Zuzanna Adamczyk zajęła pierwsze miejsce, a Kacper Woś był szósty. W grupie do lat 14 niepokonany okazał się Tomasz Gałuszka, natomiast Dawid Sułkowski zajął szóste miejsce w kategorii do lat 16.

W Jastrzębiu-Zdroju



W Szkole Podstawowej nr 5 odbył się Międzynarodowy Turniej Szachowy „Mikołajki 2015”. Organizatorem konkursu był Zarząd Osiedla Pionierów we współpracy z Urzędem Miasta, KRS TKKF „Pionier” oraz szachowym klubem UKS „Pionier”. Rywalizacja rozgrywana była w kategorii dziewcząt, natomiast kategoria chłopców została podzielona na trzy grupy wiekowe: do lat 10, 14 oraz 18. Zdobycy pierwszych trzech miejsc otrzymali puchary, a wszyscy uczestnicy symbolicznie Mikołaja z czekolady.

Dziewczęta

- 1) Zuzanna Adamczyk
- 2) Oliwia Czerwińska
- 3) Weronika Cichoń

Chłopcy do lat 10

- 1) Mateusz Dziendziel
- 2) Szymon Ozimek
- 3) Adam Panfil

Chłopcy do lat 14

- 1 miejsce - Dawid Drobny
- 2 miejsce - Adrian Gadlina
- 3 miejsce - Michał Adamczyk

Chłopcy do lat 18

- 1) Szymon Czerwiński
- 2) Dawid Sułkowski
- 3) Szymon Cichoń



Listy na wagę życia



10 grudnia, w Międzynarodowy Dzień Praw Człowieka, w Zespole Szkół nr 6 im. Króla Jana III Sobieskiego odbył się minimaraton pisania listów, w ramach akcji organizowanej na całym świecie przez Amnesty International. Zdania uczniów były podzielone. Ci, którzy zdecydowali się na udział w akcji, niecierpliwie czekali na moment, w którym dostaną kartkę, długopis i będą mogli pisać. Pokazać, że ich głos jest ważny, że każdy z nas jest w stanie zmienić okrutne realia świata.

- „Idea na pewno jest szlachetna jako cel, który sobie założyliśmy, uwolnienie niesłusznie aresztowanych ludzi. Przeszedłem tutaj, ponieważ mam w sobie nadzieję, że mogę im pomóc, że to co piszę, nie pozostanie nic niewartym papierkiem, tylko przepustką do wolności - twierdzi Dawid.



Wielu uczniów się wahało. Pisać? Czy jednak lepiej milczeć? Przecież podają swoje dane osobowe, adres, a co jeśli to się źle skończy? Przekonanie, że walczą o życie ludzi, rozwiało wszelkie wątpliwości.

Jestem dumna z uczniów

Rozmowa z **EWĄ KUBIŃSKĄ**, nauczycielką, która zorganizowała całą akcję

- Na czym polegała akcja?

- Nasz szkolny minimaraton Pisania Listów Amnesty International wpisuje się w międzynarodową akcję w obronie osób niesłusznie skazanych, czasem na długoletnie więzienie czy karę śmierci, torturowanych, niszczonej psychicznie. Minimaraton, ponieważ trwał tylko 3 godziny lekcyjne i miał wesprzeć działania organizatorów głównej, ogólnomiejskiej akcji Pisania Listów, której finał odbył się w Zespole Szkół nr 5. Co to miało na celu? To samo, co każda tego typu inicjatywa - uświadomienie, sobie samej, ale i innym, w tym wypadku młodym ludziom, że w wielu miejscach świata ludzie są krzywdzeni przez prawo, bezradni wobec wad, uchybień wymiaru sprawiedliwości, mającego przecież służyć obywatelom, nie ich gnębić, upadać, skazywać za coś, czego nie zrobili.

- Jak reagowali uczniowie?

- Chciałam poruszyć sumienia swoich uczniów, ich dobre, wrażliwe serca, a także merytorycznie przybliżyć działalność Amnesty International. Niektórzy młodzi ludzie pierwszy raz usłyszeli o tej organizacji, listach, więźniach sumienia, czyli skazywanych za poglądy, działalność opozycyjną czy ogólnie rozumianą inność. Muszę przyznać, że nie spodziewałam się aż takiego zainteresowania listami, ani zaangażowania uczniów, którzy czasem zostawali po



lekcjach pisząc po kilka listów, rekordziści nawet po osiem. Jestem z nich wszystkich bardzo dumna i dziękuję im za odzew, chęci i zaangażowanie.

- Czy te listy naprawdę są w stanie coś zmienić?

- Często słyszałam pytanie: proszę Pani, a co to niby da? Wierzę, że jesteśmy w stanie pomóc, jako ludzie. Miliony corocznie pisanych listów w obronie wybranych osób przynoszą pozytywne efekty. W jaki sposób? Poprzez naciski opinii międzynarodowej i mediów na władze państw, ważnych urzędników, mogących zmienić niesprawiedliwy wyrok. W tym roku listy kierowane są do takich państw jak: Meksyk, Arabia Saudyjska, Salwador, Grecja, Uzbekistan czy USA. Działalność AI najlepiej świadczy o skuteczności tych działań.

To ma sens. Napisanie listu naprawdę może zmienić czyjeś życie. Jeden list to kropla w morzu, a nawet oceanie potrzeb, ale ta kropla draży skałę...

- Która tegoroczna historia najbardziej Panią poruszyła i dlaczego?

- Wszystkie tegoroczne historie są poruszające. Najbardziej wzruszyła mnie, jako matkę sześciolatki, historia salvadorskiej kobiety skazanej na 30 lat więzienia za to, że urodziła martwe dziecko, a także zmuszanie dziewczynek z Burkina Faso do zawierania małżeństw. Zawsze też wyjątkowo bolą mnie ataki na wolność słowa, dziennikarzy i opozycjonistów, takie pokazy, polityczne procesy.

Rozmawiały:
Klaudia Gagat i Janeta Kuś

ZATRUDNIMY KIEROWCÓW



Warbus sp. z o.o. zatrudni na umowę o pracę kierowców kategorii „D” do obsługi przewozów Komunikacji Miejskiej na terenie Międzygminnego Związku Komunikacyjnego w Jastrzębiu Zdroju.

Umowa od 1 kwietnia 2016r. na czas nieokreślony. Praca na najnowszym typie autobusów Scania Citywide z klimatyzacją. Osoby posiadające prawo jazdy kategorii „B” lub „C” i chcące u nas pracować na autobusach zapraszamy do Ośrodka Szkolenia Kierowców „Krzempek” w Jastrzębiu Zdroju w celu przeszkolenia na kategorię „D”. Koszt szkolenia w OSK „Krzempek” pokryje firma Warbus. Szczególnie mile widziane są Panie, które posiadają kategorię „B” i chcą przeszkolić się na kategorię „D”.

KONTAKT:

tel. (22) 7522878 | e-mail: biuro@warbus.pl

