PULS JAWORZNA

Nr 8 (338) 29 lutego 2024
NAKŁAD 20 tys. ISSN 2450-8136

BEZPŁATNY TYGODNIK SPOŁECZNO - KULTURALNY

Więcej na str. 15

Marsz dla zdrowia

W ciężkowickim rajdzie udział wzięło 140 zawodników, w tym Paweł Silbert, prezydent Jaworzna | fot. Andrzej Pokuta

REKLAMA

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Jaworznie uprzejmie informuje, że w 2024 roku kontynuuje realizację programu „Aktywny samorząd" ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Głównym celem programu jest wyeliminowanie lub zmniejszenie barier ograniczających uczestnictwo beneficjentów programu w życiu społecznym, zawodowym i w dostępie do edukacji. Program adresowany jest do osób posiadających orzeczenie o niepełnosprawności lub stopniu niepełnosprawności. W ramach Modułu I programu można ubiegać się o dofinansowanie do zakupu sprzętu elektronicznego lub jego elementów oraz oprogramowania, do zakupu i montażu oprzyrządowania do samochodu, uzyskania prawa jazdy, zakupu wózka inwalidzkiego, albo skutera o napędzie elektrycznym lub oprzyrządowania elektrycznego do wózka ręcznego, a także do zakupu protezy kończyny, w której zastosowano nowoczesne rozwiązania techniczne. W ramach tego samego Modułu, rodzice z niepełnosprawnościami mogą liczyć na pomoc w utrzymaniu aktywności zawodowej poprzez dofinansowanie pobytu dzieci w przedszkolu, żłobku itp. Moduł II programu skierowany jest w stronę uczniów/studentów z niepełnosprawnościami, którzy mogą ubiegać się o dofinansowanie ze środków PFRON do różnych form kształcenia na poziomie wyższym tj. nauki w szkole policealnej, w kolegium, w szkole wyższej, a także przewodu doktorskiego otwartego poza studiami doktoranckimi. Wnioski w ramach Modułu I przyjmowane będą w trybie ciągłym w terminie **od 01.03.2024 r. do 31.08.2024 r.** Dla Modułu II uruchomiono dwa terminy naboru: **od 01.03.2024 r. do 31.03.2024 r** (dot. roku akademickiego **2023/2024**) oraz od **20.09.2024 r. do 10.10.2024 r.** (dot. roku akademickiego **2024/2025**). Wnioski w powyższych terminach można składać w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Jaworznie ul. Północna 9b w formie papierowej, jak również przez internet w **Systemie Obsługi Wsparcia (SOW)**. Szczegółowych informacji udzielają pracownicy Działu Rehabilitacji Społecznej Osób Niepełnosprawnych w pok. 3 i 4 (MOPS Jaworzno) lub pod numerem telefonu 32/618 18 69.

aktywny samorząd

Felieton

Zażółć gęślą jaźń

Wojciech P. Knapik

Kilka dni spędziłem w słonecznym kraju. Oczywiście natychmiast po powrocie dopadła mnie depresja, zmęczenie i bycie Polakiem. Klasyk. Już wiem, czemu dwa popularne dyskonty sprzedają halbę za 9,99 – bo jest zapotrzebowanie, a na trzeźwo ciężko tutaj żyć.

Staram się unikać internetu w tym okresie przedwyborczym. Mam serdecznie dość okołowyborczych trolli: uśpione przez kilka lat, zebrały w sennej malignie pokłady goryczy, aby ze zwiększoną siłą zwymiotować żółcią frustracji. Ładne zdanie, rzeczywistość brzydka.

Kolega, mądry chłopina, poradził mi kiedyś: chcesz napisać komentarz, bo cię coś wkurza? Dwie ważne zasady.

1. Nigdy nie siadaj po alko do kompa. To zawsze źle doradza i wywołuje fatalne skutki. I robisz dziwne fikołki w słowach, których nikt oprócz ciebie nie rozumie.

2. Jeśli masz już coś, co musisz koniecznie z siebie wyrzucić, gdyż internetowa menda aż się prosi o unicestwienie, to napisz swoje nie w komentarzu, ale w edytorze tekstowym. A potem idź do kuchni, zrób sobie herbatę, poczekaj, aż ostygnie i wróć do kompa. W 9 na 10 przypadków skasujesz to, co chciałeś przed chwilą oznajmić światu. Ten 10 przypadek przeredagujesz.

I to działa. Przynajmniej na mnie.

Tym bardziej, że kiedyś pozwoliłem sobie na pewien niefortunny komentarz, co skończyło się pozwem sądowym. W końcu rozprawa się nie odbyła, gdyż powód wniósł o mediacje, ale sytuacja niekomfortowa i nikomu niepotrzebna. To było w 2014 roku. Czy 10 lat później trolle internetowe mogą się czuć bezkarne? Dopóki nie przegną, to tak, bo Facebook niechętnie dzieli się wiedzą o użytkownikach, ale wniosek prokuratury raczej toruje drogę w odnalezieniu IP nadawcy.

To jest jakaś plaga, pod każdą informacją, dotyczącą kandydatów, pojawiają się setki wpisów ze sztucznych kont. Po drugiej stronie ekranu może być znudzony jamnik albo tchórzofretka, obojętne. Mam wrażenie, że dobre 30 proc. wypowiedzi to te właśnie fejkowe, ukryte za klawiaturą i monitorem, wyładowujący swoje frustracje i problemy. Albo... może to klasyczny sposób, znany choćby z poprzedniej kampanii wyborczej Trumpa. Czyli celowe działanie na osłabienie pozycji społecznej przeciwnika.

Mnie jednak bardziej rozbrajają płaczki oraz filozofowie. Pierwszy rodzaj to ludzie, wpadający w histerię z byle powodu, teraz na topie nasze ulice. Olaboga, dziury po zimie na drogach wyskoczyły, świat się wali, przejechać furmanką się nie da, bo przecie konia czeluście piekielne pochłoną razem z woźnicą! To nic, że zazwyczaj po zimach trzeba naprawić nawierzchnię i do Wielkanocy wszystko ogarnięte, ale przecież rok wyborczy, trzeba płakać. Zazwyczaj nie potrafią znaleźć dziury poniżej pleców, ale obecnie każdy uszczerbek w drodze łapią, niczym świnia napalona na trufle.

Filozofowie za to wiedzą, jak wszystko skutecznie naprawić. Posiadają wszechwiedzę, nieosiągalną dla zwykłego zjadacza chleba, debatują przed kamerami, wygłaszając mądrości. A jeśli spróbujesz zwrócić na cokolwiek uwagę, wtedy filozofowie się najeżają, stawiają kolce i przechodzą do kontry, wpadając w histerię, że są atakowani, uciśnieni i żyją w totalitarnym ustroju. Bidulki.

Kiedy nam się społeczeństwo tak odkleiło? Po cholerę ten cały Facebook i inne jutuby? Lepiej się żyło w ubiegłym wieku, a już na pewno prościej.

Podczas niedawnej wizyty w USA mój syn zauważył, że ludzie tam mieszkający są po prostu mili i uprzejmi. Gdy spotykasz człowieka, od razu wita cię, pyta jak się czujesz i obdarowuje uśmiechem. Może to i wyuczona poza, ale na pewno spotkanie przypadkowej osoby nie rozwala nastroju. W Polsce to zakazane, najpierw trzeba ciężko westchnąć, popatrzeć oczami mopsa i zeżreć komuś cały pokład energii życiowej. Jeśli masz inne poglądy niż twój interlokutor i coś zakwestionujesz, stajesz się z automatu wrogiem. Jakie to szczęście, że nie mamy powszechnego dostępu do broni, efekt łatwo sobie wyobrazić.

Jednakże mam wrażenie, że wybory i cała ta wściekła otoczka to po prostu cwaniacka gra zagubionych w internetach chłopczyków i dziewczynek, poszukujących atencji. Nikt przecież nie zmieni poglądów, bo każdy i tak na wstępie wie najlepiej, co dobre a co nie, po co więc kogokolwiek na siłę przekonywać? Pewnie dlatego sprawdza się brudna kampania.

Tak naprawdę, to czekamy już tylko na wynik głosowania, a że wybory mamy demokratyczne (alleluja!), nie ma znaczenia, jak bardzo będziesz się przy nich irytował, gdyż wygra ten, który dostanie więcej głosów. Bywa, że nie po twojej myśli, ale przecież nie zawsze jest 1 maja albo dzień dziecka. C'est la vie.

Internetów nie czytam do 7 kwietnia, jak słowo. Filmy se pooglądam, do Niemców na konsoli postrzelam. Zdrowszy będę.

PS: Tytuł dla zmyłki, bo lubię ten ciąg polskich znaków diakrytycznych.

Moje 3 grosze

Dajmy szansę

Grażyna Dębała

Trwa okres rozliczeniowy dla podatników, którzy w Urzędach Skarbowych składają zeznania podatkowe. Czasu jest jeszcze sporo, bo tradycyjnie można to zrobić do końca kwietnia. Dokonując tych formalności, każdy z nas może pomóc. Wystarczy wybrać i w formularzu wpisać numer KRS jednej z organizacji pożytku publicznego. Wtedy do wskazanej organizacji trafi 1,5 proc. z naszego podatku. Dla wielu instytucji i osób takie wsparcie ze strony podatników to pomoc, która pozwala realizować statutowe cele przez długi czas.

Wybór jest spory. W Jaworznie są organizacje pożytku publicznego, które wspierają osoby niepełnosprawne, chore, ubogie albo bezdomne. Są też takie, które na co dzień pomagają zwierzakom i takie, których działania dotyczą szeroko rozumianej troski o przyrodę. Sporo jest też takich, które stawiają na sport i sportowców.

Niezależnie od indywidualnych preferencji, na pewno warto zadać sobie trochę trudu i odnaleźć informacje o organizacjach pożytku publicznego, które działają w okolicy, albo o takich, których statutowe cele zbieżne są z naszymi. Dla podatnika koszt to czas, który poświęci na odnalezienie numeru KRS, a dla potrzebujących szansa na zdrowie, leczenie czy zmianę życia. Dajmy im szansę.

Komentarz tygodnia

Woda dla pokoju

Anna Zielonka-Hałczyńska

Każdy człowiek powinien mieć dostęp do czystej, pitnej wody. Niestety z tego prawa nie może korzystać aż 785 milionów ludzi na świecie. O tym problemie i o tym, jak ważna jest woda dla nas wszystkich, przypomina co roku Światowy Dzień Wody. Przypada on 22 marca i obchodzi się go w wielu krajach, również w Polsce. W tym roku święto to odbędzie się pod hasłem „Woda dla pokoju". Celem jest zwrócenie uwagi krajów wysokorozwiniętych na problemy z dostępem do wody w wielu częściach świata i przypomnienie, jak prawidłowa gospodarka wodna kraju wpływa na jego kondycję gospodarczą i społeczną.

Od lat w celebrowaniu Światowego Dnia Wody biorą udział jaworznickie Wodociągi, które zapraszają mieszkańców Jaworzna już na kolejny swój dzień otwarty. Odbędzie się on w sobotę, 16 marca. Jaworznianie będą mieli okazję odwiedzić jeden z trzech obiektów spółki: ujęcie wody pitnej Piaskownia przy ul. Bukowskiej, bazę sprzętową przy ul. św. Wojciecha 34 i oczyszczalnię ścieków w Jeleniu przy ul. Dąb 105 (dojazdy we własnym zakresie). Start o godz. 10. Liczba miejsc ograniczona. Dlatego warto i jak najprędzej zadzwonić pod numer telefonu 32 318 60 64 (w dni robocze w godz. od 7 do 15).

Szpilki w bruku

Jan Kleszcz

Bolesne koszty

Jaworzniccy strażnicy miejscy powiadomieni zostali o śmieciach, które ktoś porzucił w lesie, w rejonie ulicy Hetmańskiej. Funkcjonariusze na miejscu zgłoszenie potwierdzili. W lesie znaleźli porzucone stare elementy pojazdu oraz opakowania po nowych częściach samochodowych. Udało im się ustalić, że znalezisko to zużyte części, które najprawdopodobniej wymieniono na nowe w jakimś warsztacie samochodowym. Funkcjonariusze ustalili, gdzie dokonano naprawy, a potem już łatwo dotarli do właściciela samochodu. Okazało się, że to właśnie on odebrał zużyte części auta z warsztatu, a potem porzucił je w lesie przy Hetmańskiej.

Mężczyzna został ukarany mandatem karnym. Nakazano mu również, uprzątniecie pozostawionych w lesie śmieci. Strażnicy zadziałali bardzo skutecznie, bo cały bałagan szybko zniknął. Pozostał tylko niesmak, bo przecież elementy samochodu od razu mogły trafić tam, gdzie jest miejsce dla tego typu odpadów. Pewnie byłoby taniej.

Niefrasobliwość w przestrzeganiu prawa bywa kosztowna również dla tych, którzy łamią przepisy uchwały antysmogowej. W ubiegłym roku strażnicy miejscy ujawnili 30 przypadków spalania odpadów oraz 67 przypadków eksploatowania kotłów, które powinny być już wycofane z użytkowania. W konsekwencji nałożyli 50 mandatów karnych. Były też pouczenia.

Szukanie oszczędności jest naturalne i zdarza się pewnie każdemu. Dobrze jednak byłoby mysleć nieco bardziej perspektywicznie. I nie chodzi tu nawet o strach przed ewentualnym mandatem. Koszty związane z leczeniem chorób, które są efektem życia w zanieczyszczonym środowisku, mogą być ogromne. I tutaj też nie chodzi wyłącznie o ceny medykamentów i wizyt lekarskich, ale również o społeczne konsekwencje, jakimi są choćby problemy z płodnością czy poronienia. Koszty braku troski o stan środowiska mogą być nie tylko wysokie, ale też szczególnie bolesne.

kreska PULSU

Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo do ich redagowania i skracania. Za treść reklam i ogłoszeń redakcja nie odpowiada. Dystrybucja "Pulsu Jaworzna" bez pisemnej zgody wydawcy jest zabroniona. Sprzedaż bezpłatnego tygodnika jest niezgodna z prawem.

BEZPŁATNY TYGODNIK SPOŁECZNO - KULTURALNY

PULS JAWORZNA

WYDAWCA:
Miejskie Centrum Kultury i Sportu w Jaworznie
43-600 Jaworzno
ul. Krakowska 8

REDAKCJA:
43-600 Jaworzno, ul. Krakowska 8
32 745 10 30 w. 59
redakcja@mckis.jaworzno.pl
www.mckis.jaworzno.pl

REDAKTOR NACZELNY:
Grażyna Dębała
grazyna.debala@mckis.jaworzno.pl

REKLAMA:
tel. 32 745 10 30 w. 55
reklama@mckis.jaworzno.pl

Korekta: Monika Kuś
Skład: Radosław Kałuża
Druk: Polska Press sp. z o.o.
Oddział Poligrafia Drukarnia w Sosnowcu

Szansa na dobrą przyszłość

W piątek, 23 lutego, w jaworznickim Urzędzie Miejskim odbyła się konferencja poświęcona Jaworznickiemu Obszarowi Gospodarczemu. Podczas spotkania Paweł Silbert, prezydent Jaworzna, podkreślał, że rozwój JOG to dla niego, miasta oraz dla jaworznian bez wątpienia jeden z najważniejszych i kluczowych projektów.

Podczas piątkowej konferencji prezydent Paweł Silbert przekonywał, że JOG i fabryka samochodów to szansa dla jaworznian, miasta i regionu | fot. Natalia Czeleń i Andrzej Pokuta

– To tysiące miejsc pracy, odpowiedź na konsekwencje dekarbonizacji. Budowa fabryki Izery w kooperacji międzynarodowej z koncernem Geely, to pierwszy duży projekt realizowany w ramach JOG – mówił podczas piątkowej konferencji **Paweł Silbert**.

Prezydent przyznał też, że liczy na szybkie działanie rządu w tej sprawie. – *Zaprosiłem do Jaworzna Ministra Aktywów Państwowych pana Borysa Budkę, by przedstawić nasze zaangażowanie w projekt i gotowość do realizacji całego gospodarczego przedsięwzięcia. Czekają na to zarówno mieszkańcy Jaworzna, jak i naszego regionu, objętego procesem transformacji przemysłowej. Wspólnymi siłami, ponad podziałami, z fabryki Izery w Jaworznie możemy uczynić symbol postępu, innowacji i rozwoju dla całej Polski* – podkreślał prezydent.

W 2023 roku Jaworzno otrzymało promesę inwestycyjną na kwotę 250 mln zł rządowej dotacji w ramach VII naboru Rządowego Programu Inwestycji Strategicznych. Środki te są przeznaczone na uzbrojenie i budowę układu drogowego na terenie Jaworznickiego Obszaru Gospodarczego. W ramach prac przebudowany zostanie wjazd do miasta od strony Katowic, kompleksowo przebudowana zostanie też ulica Wojska Polskiego, gdzie powstaną nowe skrzyżowania i układ rond wprowadzających ruch do strefy przemysłowej. Powstaną także wiadukty, usprawniające ruch w śladzie DK79, włączające bezkolizyjnie pojazdy w strefę przemysłową JOG. Aktualnie trwa procedura przetargowa. Na terenie JOG ma powstać fabryka samochodów elektrycznych Izera. Jego producentem będzie ElectroMobility Poland.

Natalia Czeleń

REKLAMA

TARCZA – bezpieczeństwo poziom wyżej

Miejski program poprawy bezpieczeństwa TARCZA działa w Jaworznie już od 20 lat. W jego realizację angażują się nie tylko funkcjonariusze policji czy straży miejskiej, ale cała miejska społeczność. Efekt to poprawa poczucia bezpieczeństwa mieszkańców Jaworzna i korzystne statystyki.

„Widzimy się na pasach" to jedna z kampanii przeprowadzonych w ramach programu poprawy bezpieczeństwa TARCZA | fot. Natalia Czeleń

W ramach programu TARCZA miasto dofinansowało jaworznickim policjantom m.in. zakup radiowozów | fot. Natalia Czeleń

Program ruszył w 2004 roku. Był odpowiedzią na wyniki badań, z których wynikało, że ponad 60 proc. ankietowanych nie czuje się bezpiecznie w swoich dzielnicach, a 21 proc., jako przyczyny tego stanu rzeczy, wskazało chuligaństwo, rozboje i napady. Pomysł był taki, by program angażował wszystkich zainteresowanych. Efekty przyszły szybko.

– *Już w 2006 roku respondenci w 52 proc. stwierdzili, że program TARCZA wpłynął na poprawę bezpieczeństwa oraz wskazali już tylko 3 dzielnice, w których nie czują się bezpiecznie. Z każdym badaniem statystyki się poprawiały, aż w 2023 roku pokazały, iż poziom bezpieczeństwa w mieście 19,41 proc. ankietowanych ocenia bardzo dobrze, 60,91 proc. raczej dobrze, tylko 1,72 proc. raczej źle, a 1,05 proc. bardzo źle. To oznacza, że negatywną ocenę wyraża niespełna 3 proc. mieszkańców* – wylicza **Bartosz Nowak**, kierownik Referatu Zarządzania Kryzysowego i Bezpieczeństwa Publicznego w Wydziale Zarządzania Kryzysowego i Ochrony Ludności Urzędu Miejskiego w Jaworznie.

Stopniowo rosła też liczba zgłoszeń od mieszkańców. Po wprowadzeniu TARCZY rocznie było ich kilkadziesiąt, a teraz jest około tysiąca.

– *Zgłoszenia, jakie otrzymuje od mieszkańców Straż Miejska w Jaworznie, dotyczące m.in. wybryków chuligańskich, dewastacji oraz kradzieży mienia komunalnego są realizowane przez strażników miejskich w trybie priorytetowym. Ponadto rozwój systemu monitoringu miejskiego pozwala funkcjonariuszom Straży Miejskiej na szybsze reagowanie na przejawy wandalizmu i chuligaństwa w przestrzeni miejskiej* – mówi **Daniel Wojtarowicz**, młodszy inspektor w Referacie Organizacyjnym w Wydziale Straży Miejskiej w Jaworznie.

W ramach TARCZY miasto dofinansowuje posterunki policji, punkty konsultacyjne dzielnicowych oraz etaty dzielnicowych i dodatkowe godziny pracy policjantów. Dzięki temu w mieście jest więcej patroli. – *Są to patrole mieszane ze strażnikami miejskimi, zmotoryzowane lub rowerowe. Policjanci i strażnicy kontrolują skwery, parki, drogi rowerowe i tereny rekreacyjne, gdzie latem chętnie odpoczywają mieszkańcy Jaworzna i przyjezdni* – mówi mł. asp. **Justyna Wiszowaty**, oficer prasowy KMP Jaworzno.

Policja otrzymała też psa patrolowo-tropiącego, a strażnicy miejscy psa do wykrywania narkotyków. Zainwestowano w monitoring wizyjny miasta oraz monitoring wjazdów do miasta. Wdrożono kampanie informacyjne i akcje profilaktyczne. Policja oraz Straż Miejska otrzymały nowe radiowozy. Na komendzie policji pojawił się alkotester. Ponadto mundurowi pomagają w znakowaniu sprzętu na działkach oraz znakowaniu rowerów. Kontrolują złomowiska. Realizowane są też wspólne patrole Straży Miejskiej i Straży Ochrony Kolei.

TARCZA to również edukacja. Przykładem jest Akademia Bezpieczeństwa, na którą składają się warsztaty i ciekawe prelekcje, czy kampania „Widzimy się na pasach", która uczulała pieszych i kierowców, by w rejonie pasów zachowywali szczególną ostrożność.

– *Współpraca policji z innymi służbami miejskimi jest na bardzo wysokim poziomie. Dzięki temu jesteśmy w stanie zdziałać więcej w kwestii bezpieczeństwa mieszkańców* – opowiada mł. asp. Justyna Wiszowaty.

Mieszkańcy mogą zgłaszać interwencje m.in. poprzez „Krajową mapę zagrożeń bezpieczeństwa". To aplikacja, dzięki której można anonimowo i w prosty sposób przyczynić się do poprawy bezpieczeństwa.

– *Program TARCZA był i jest potrzebny. Spełnił swoje założenia i przyczynił się do poprawy bezpieczeństwa w mieście. Wzrosła wykrywalność drobnej przestępczości oraz liczba wykroczeń ujawnionych dzięki monitoringowi. Między miastem a służbami odpowiedzialnymi za bezpieczeństwo w mieście oraz wszystkimi partnerami programu nawiązała się systematyczna i bardzo dobra współpraca* – podkreśla Bartosz Nowak z UM w Jaworznie.

Natalia Czeleń

Łukasz Kolarczyk

zastępca prezydenta Jaworzna

W ciągu 20 lat działania programu poprawy bezpieczeństwa „Tarcza" odsetek dewastacji, chuligańskich wybryków czy wykroczeń w Jaworznie zmalał. To efekt dobrej współpracy wszystkich służb miejskich, a także zaangażowania samych mieszkańców. Dziś Jaworzno jest jednym z najbezpieczniejszych miast naszego województwa. Każdego roku dofinansowujemy działania poprawiające bezpieczeństwo. Przez ostatnich 20 lat zrealizowaliśmy w ramach Tarczy wiele ważnych przedsięwzięć. Zorganizowaliśmy liczne prelekcje i pikniki w ramach Akademii Bezpieczeństwa. Skierowane były do każdego mieszkańca. W ubiegłym roku zainaugurowaliśmy kampanię pn. „Widzimy się na pasach". Dofinansowujemy etaty dzielnicowych i dodatkowe patrole. Kupiliśmy nowe radiowozy, wozy strażackie i inwestowaliśmy w monitoring miejski. To wspólne zaangażowanie przekłada się na komfort i poczucie bezpieczeństwa wszystkich mieszkańców. W ramach programu na bieżąco rozmawiamy, analizujemy i konsultujemy ze służbami oraz ekspertami sprawy bezpieczeństwa w mieście. TARCZA podnosi bezpieczeństwo w Jaworznie poziom wyżej.

Przypomną o wizycie

Szpital Wielospecjalistyczny w Jaworznie wprowadził powiadomienia SMS, które przypominają pacjentom o zbliżających się terminach wizyt w Poradniach Specjalistycznych oraz Dziale Rehabilitacji i Fizykoterapii. System umożliwia także ich odwołanie.

Pacjenci zostają powiadomieni o dacie zaplanowanej wizyty po ustaleniu terminu w rejestracji Poradni Specjalistycznych oraz Działu Rehabilitacji. Przypominającą wiadomość SMS otrzymują na dwa dni przed zaplanowanym terminem wizyty u specjalisty. Pacjenci, którym została wyznaczona data wizyty przed wprowadzeniem powiadomień SMS przez szpital, otrzymują jedynie wiadomość przypominającą o zbliżającym się terminie wizyty. Po otrzymaniu informacji dwa dni przed ustaloną datą pacjent ma możliwość potwierdzenia lub rezygnacji z wizyty.

– *Zdecydowaliśmy się wprowadzić zmiany, które ułatwią pacjentom kontakt z poradniami specjalistycznymi. Chcemy sprawić, aby zarówno rejestracja, jak i sama wizyta lekarska przebiegła w możliwie efektywny sposób. Dzięki zwrotnej informacji SMS możemy przyjąć innych pacjentów na miejsce osób, które zrezygnowały z wizyty lekarskiej* – mówi dr n. med. **Wiesław Więckowski**, lekarz naczelny jaworznickiego szpitala.

Wprowadzenie przez placówkę powiadomień SMS to ułatwienie nie tylko dla pacjentów. System pozwoli na optymalizację wykonania zaplanowanych wizyt w danym dniu.

Natalia Czeleń

Nowy bilet, tańsze podróże

Bilety miesięczne po 10 i 5 zł będą mogli kupić od 25 marca pasażerowie PKM Jaworzno, którzy korzystają również z przejazdów koleją i mają bilet okresowy dowolnego przewoźnika kolejowego, obsługującego stacje w Jaworznie.

– *Mieszkańcy, którzy chcą regularnie podróżować koleją i zrezygnować z samochodu, muszą mieć zapewnioną możliwość przesiadki i to w atrakcyjnej cenie. Dlatego wychodzimy z nową ofertą, korzystną cenowo zarówno w przypadku biletu normalnego, jak i ulgowego. Za jedyne 10 zł miesięcznie (a w przypadku zniżki – 5 zł) posiadacz imiennego biletu okresowego dowolnego przewoźnika kolejowego, którego pociągi zatrzymują się w Jaworznie, będzie mógł dojechać autobusami PKM Jaworzno do dworca w Szczakowej lub Ciężkowicach i wygodnie przesiąść się na pociąg. To dobra opcja dla osób podróżujących regularnie chociażby do Katowic, Mysłowic, Krakowa czy Olkusza* – mówi **Paweł Silbert**, prezydent Jaworzna.

Jak podkreślają jaworzniccy urzędnicy, utrzymana zostanie dotychczasowa taryfa PKM Jaworzno, a bilet dla osób przesiadających się na pociąg to nowa oferta.

– *Cena jest atrakcyjna, ponieważ o połowę tańsza niż miesięczny koszt dla posiadaczy biletów rocznych – bilet roczny to koszt 240 zł (płatne jednorazowo), a więc 20 zł za miesiąc. Nowy bilet miesięczny to koszt 10 zł, a więc… o 4 zł drożej niż bilet dzienny. Osoby decydujące się na skorzystanie z tej oferty muszą mieć jednak świadomość, że w momencie kontroli będą zobligowane do okazania ważnego okresowego biletu kolejowego* – informuje jaworznicki magistrat.

Jeszcze tańszy będzie bilet ulgowy. Będzie on kosztować 5 zł miesięcznie. Miasto planuje też zwiększać systematycznie liczbę połączeń autobusowych do stacji w Szczakowej i Ciężkowicach.

Oferta nie obejmuje osób podróżujących autobusami ZTM, ponieważ jej celem jest promowanie kolei.

– *Po wielu latach publiczny transport szynowy zaczyna się odradzać, atrakcyjne ceny biletów zachęcają do wybierania tego środka transportu już nie tylko do dalekich podróży, lecz także do codziennego przemieszczania się między miejscem zamieszkania a pracy czy nauki* – zaznaczają urzędnicy.

Są też dobre wiadomości dla pasażerów PKM, dojeżdżających do Sosnowca. Od 9 marca autobusy linii S znów będą kursować w weekendy. W sobotę będzie 12 par kursów, a w niedzielę i święta 7. ***AZ-H***

Żołnierze przejadą przez Jaworzno

Od 25 lutego trwają w Polsce ćwiczenia pod kryptonimem DRAGON-24, które polegają m.in. na przejeździe kolumny wojskowej po polskich drogach. To element największych od 25 lat manewrów przeprowadzanych przez NATO. Zgodnie z planem, kolumna może dziś i jutro (29 lutego i 1 marca) przejechać przez nasze miasto. Dlatego Powiatowe Centrum Zarządzania Kryzysowego w Jaworznie informuje mieszkańców, aby zachowali ostrożność na drogach.

– *W pierwszej połowie 2024 roku NATO Supreme Headquarters Allied Powers Europe (SHAPE) – Dowództwo Połączonych Sił Sojuszniczych w Europie organizuje na starym kontynencie największe od kilkudziesięciu lat ćwiczenie wojskowe pk. STEADFAST DEFENDER 2024 (STDE24) będące federacją kilkunastu ćwiczeń narodowych (sojuszniczych), w tym polskiego ćwiczenia pk. DRAGON-24. Kluczowym przedsięwzięciem w czasie tego ćwiczenia będzie przeprowadzenie taktycznego marszu drogowego, który na terenie Jaworzna może odbyć się między 29 lutego a 1 marca 2024 r, prawdopodobnie na autostradzie A4* – informuje jaworznickie PCZK. – *Kolumna podążać będzie od powiatu brzeskiego, poprzez: opolski, strzelecki, gliwicki, Gliwice, Zabrze, Rudę Śląską, Katowice, Mysłowice oraz Jaworzno* – dodają pracownicy PCZK.

DRAGON-24 to ćwiczenie narodowe, wieloszczeblowe, wielodomenowe, w którym biorą udział siły międzynarodowe na poligonach i na innych terenach (około 20 tys. żołnierzy, w tym ok. 5 tys. żołnierzy z państw sojuszniczych i ponad 3,5 tys. jednostek sprzętu wojskowego z 10 krajów NATO). Ćwiczenie potrwa do 14 marca. W jego ramach wojska doskonalą umiejętności do reagowania na zagrożenia militarne i niemilitarne podczas kryzysu i otwartego konfliktu zbrojnego.

DRAGON-24 jest elementem serię ćwiczeń pod wspólnym kryptonimem STEADFAST DEFENDER-24 (STDE-24). Mają się one odbyć w I kwartale tego roku, głównie w Europie Środkowej. Weźmie w nich udział w sumie ok. 90 tys. żołnierzy ze wszystkich państw NATO i Szwecji. Jednym z państw-gospodarzy jest właśnie Polska. W ramach ćwiczeń sprawdzona zostanie zdolność sił Sojuszu do odstraszania i obrony, w tym do odparcia ataku potencjalnego przeciwnika na państwa NATO.

– *STDE-24 i DR-24 są ćwiczeniami o charakterze defensywnym i nie są skierowane przeciwko jakiemukolwiek państwu, ale stanowią demonstrację zdolności do przeciwdziałania agresywnej polityce i prowokacyjnej aktywności Federacji Rosyjskiej. Ich planowanie rozpoczęło się już w 2022 roku* – czytamy na stronie internetowej Wojska Polskiego.

Anna Zielonka-Hałczyńska

Rusza kwalifikacja wojskowa

Od 1 do 19 marca potrwa w Jaworznie kwalifikacja wojskowa. Prowadzona będzie od poniedziałku do piątku w godzinach od 7 do13.30 w budynku Miejskiego Zarządu Nieruchomości Komunalnych przy ul. Inwalidów Wojennych 5. – *W tym roku wezwanych mamy 389 osób, w tym 19 kobiet i 370 mężczyzn* – mówi **Katarzyna Florek**, Naczelnik Wydziału Promocji, Kultury i Sportu Urząd Miejski w Jaworznie.

Obowiązek stawienia się na kwalifikację dotyczy mężczyzn urodzonych w 2005 r. oraz w latach 2000-2004, a także nie posiadających określonej kategorii zdolności do czynnej służby wojskowej.

Na kwalifikację zaproszone będą również osoby uznane w latach 2022 i 2023 za czasowo niezdolne do służby wojskowej ze względu na stan zdrowia, a okres tej niezdolności upływa przed zakończeniem kwalifikacji wojskowej.

W ubiegłym roku obowiązkową weryfikacją wojskową objęto 450 osób | fot. Natalia Czeleń

Osoby podlegające stawiennictwu otrzymają na adres zameldowania imienne wezwanie od prezydenta Jaworzna. Zawarty w nim będzie dokładny termin i miejsce stawienia oraz informacja, jakie dokumenty ze sobą zabrać.

Więcej szczegółów pod nr tel. 32 618-17-21 i 668-840-354 i e-mail: wojsko@um.jaworzno.pl. ***NC***

REKLAMA

Ukarani za palenie śmieci

Mieszkaniec Byczyny opalał w piecu w domowej kotłowni przewody elektryczne. Inny mężczyzna palił śmieci w ognisku rozpalonym w rejonie ul. Wincentego Drabika. Nie uszło to uwadze strażników miejskich. Za popełnione wykroczenia obaj sprawcy zostali ukarani mandatami.

– *Pomimo licznych kampanii społecznych, informujących o szkodliwości spalania odpadów, nadal trafiają się osoby, które nie zważają na środowisko oraz zdrowie innych mieszkańców naszego miasta. Dwa takie zdarzenia zostały ostatnio ujawnione podczas interwencji jaworznickich strażników miejskich* – opowiada **Artur Zięba**, komendant Straży Miejskiej w Jaworznie.

– *W pierwszym przypadku mieszkaniec Byczyny opalał w piecu domowej kotłowni przewody elektryczne, które pozostały mu po pracach remontowych. Natomiast drugi nieodpowiedzialny mieszkaniec naszego miasta spalał odpady na terenach zielonych. Podczas spalania odpadów wytwarzają się takie toksyczne produkty jak tlenek węgla, cyjanowodór, kwaśne gazy halogenowe, tlenki azotu, dwutlenek siarki, lotne węglowodory. Każdy taki przypadek jest obciążeniem dla środowiska naturalnego i negatywnie wpływa na zdrowie człowieka* – zaznacza.

Jaworzniccy strażnicy miejscy prowadzą w okresie grzewczym kontrole posesji i sprawdzają, czym jaworznianie palą w piecach. Kontrolują przede wszystkim kotły i piece grzewcze, rodzaj wykorzystywanego do ogrzewania domu opału oraz to, czy jest on zgodny z normami antysmogowymi. Funkcjonariusze mogą też zażądać okazania dowodu jego kupna. Prowadzą też kontrole tego, czy w piecach są spalane jakieś odpady, przez które dochodzi do zanieczyszczania środowiska.

Straż Miejska działa z upoważnienia prezydenta Jaworzna i jej działania wynikają z polskiego prawa. Kontroluje to, czy jaworznianie respektują zapisy Programu Ochrony Powietrza i uchwały antysmogowej.

– *W 2023 roku strażnicy odwiedzili 643 właścicieli nieruchomości. Podczas przeprowadzonych kontroli ujawnili 30 przypadków spalania odpadów oraz stwierdzili 67 przypadków eksploatowania kotłów C.O., które powinny być wycofane z użytkowania, a w wyniku ponownej kontroli części nieruchomości potwierdzono 40 przypadków wymiany kotłów C.O. na spełniające normy uchwały antysmogowej. W związku z powyższymi kontrolami strażnicy nałożyli 50 mandatów karnych, a wobec pozostałych osób zastosowano środki oddziaływania wychowawczego lub pouczenia* – informuje Artur Zięba. – *Od 2023 roku Straż Miejska w Jaworznie posiada mobilne laboratorium, w skład którego wchodzą samochód elektryczny oraz specjalistyczny sprzęt, który na co dzień wykorzystywany jest do kontroli posesji w związku z realizacją zadań wynikających z uchwały antysmogowej* – dodaje.

Anna Zielonka-Hałczyńska

Najlepsi wśród narc

85 zawodników z 13 szkół wzięło udział w Narciarskich Mistrzostwach Szkół Miasta Jaworzna – Istebna 2024. Slalom gigant odbył się 21 lutego na terenie Stacji Narciarskiej „Złoty Groń". Organizatorem zawodów był jaworznicki oddział PTTK, a partnerami przedsięwzięcia zostały Urząd Miejski, TAURON PE SA i Miejskie Centrum Kultury i Sportu w Jaworznie. Zawody odbyły się pod honorowym patronatem **Pawła Silbeta**, prezydenta Jaworzna. W jego imieniu nagrody wręczał laureatom jego zastępca, **Łukasz Kolarczyk**. Wręczenie pucharów i dyplomów odbyło się w miniony wtorek, 27 lutego, w sali obrad Urzędu Miejskiego.

– *Dziękuję PTTK-owi za zaangażowanie, za cykl wycieczek, za organizację wydarzeń w mieście, za cykl kolonii, za to, że turystyka krajoznawcza jest realizowana, że mieszkańcy mogą się spełniać w swoich pasjach, jak*

Wręczenie pucharów odbyło się we wtorek w Urzędzie Miejskim w Jaworznie
| fot. Anna Zielonka-Hałczyńska

REKLAMA

iarzy

np. właśnie narciarstwo – podkreślił Łukasz Kolarczyk.

W mistrzostwach wzięli udział uczniowie ze szkół podstawowych, w grupach od I do IV i od V do VI, i szkół ponadpodstawowych (grupy VII i VIII), oraz nauczyciele w grupach IX i X.

Liderką grupy I została **Julia Kasowska** z SP 12, a w grupie II najlepiej poszło **Janowi Korczykowi** z SP 4. W grupie III triumfowała **Nina Banasik** z SP 7, a w grupie IV wygrał **Mikołaj Jarczyk** z SP 22. W grupie V zwyciężyła **Emilia Ples** z SP 8, a najlepszym narciarzem w grupie VI okazał się **Michał Guryniuk** z SP 8. W grupie VII wygrała **Natalia Tomankiewicz** z I Liceum Ogólnokształcącego. Liderem grupy VIII został **Wojciech Korczyk** z Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego. W grupie IX najlepiej poszło **Krystynie Zapale**, nauczycielce w SP2. W grupie X zwyciężył **Mateusz Bargieł**, nauczyciel w CKZiU.

Najlepszą narciarką sezonu została wybrana Natalia Tomankiewicz z I LO, a najlepszym narciarzem okrzyknięto Wojciecha Korczyka z CKZiU.

W klasyfikacji drużynowej w grupach I-IV najlepsza okazała się Szkoła Podstawowa nr 13. Jej uczniowie i nauczyciele zdobyli w sumie 186 punktów. W grupach V-VI triumfowała SP 8 ze 112 punktami, natomiast w grupie szkół ponadpodstawowych wygrało CKZiU z 149 punktami.

Anna Zielonka-Hałczyńska

Przybyło Różowych Skrzyneczek

Miejskie Centrum Kultury i Sportu w Jaworznie przyłączyło się do akcji Różowa Skrzyneczka, zainicjowanej przez wrocławską fundację o tej samej nazwie.

Katarzyna Pokuta i Monika Komańska zachęcają do tego, by wesprzeć akcję | fot. Monika Kuś

W ramach tego przedsięwzięcia w toaletach dla pań umieszcza się skrzyneczki, wyposażone w artykuły higieniczne – podpaski i tampony. Są wsparciem nie tylko dla kobiet, którym akurat zabrakło środków higieny osobistej, ale również – a może przede wszystkim – dla osób, dla których zakup takich środków jest znaczącym obciążeniem domowego budżetu. W 2023 roku w całej Polsce liczba skrzyneczek zwiększyła się o ponad 12 tysięcy, teraz 6 kolejnych przybyło w Jaworznie. Umieszczono je w obiektach MCKiS. Koordynatorkami akcji z ramienia MCKiS zostały **Monika Komańska** i **Katarzyna Pokuta**.

– *Bardzo się cieszę, że jako firma również możemy przyłączyć się do akcji. Problem braku dostępu do środków higieny osobistej może dotknąć osoby w każdym wieku, jednak dzięki skrzyneczkom jesteśmy w stanie w pewnym stopniu temu zaradzić. Z licznych badań wiemy, że bez dostępu do środków higieny menstruacyjnej, wiele dziewcząt obawia się chodzić do szkoły podczas okresu, co z kolei skutkuje nieobecnością, a w konsekwencji gorszymi wynikami w nauce* – mówi Monika Komańska, pełnomocnik ds. organizacyjnych Miejskiego Centrum Kultury i Sportu w Jaworznie. – *Bardzo dziękujemy firmie Tradex i jej właścicielowi Michałowi Gąsiorowskiemu-Kutyle za okazane wsparcie i wyposażenie naszych skrzyneczek w niezbędne środki higieniczne* – dodaje pani Monika.

Sześć nowych i w pełni wyposażonych skrzyneczek zostanie zainstalowana w damskich toaletach w: hali sportowej przy ul. Piłsudskiego 88, Hali Widowiskowo-Sportowej przy ul. Grunwaldzkiej 80, hali sportowej przy ul. Inwalidów Wojennych 18, Domu Kultury przy ul. Jagiellońskiej 3, Klubie MCKiS Niko przy ul. Na Stoku 14 i Klubie MCKiS Kasztan przy ul. Kasztanowej 30. Środki można pobierać w godzinach otwarcia niniejszych placówek. Na skrzyneczkach znajduje się także numer kontaktowy do telefonu zaufania dla osób potrzebujących wsparcia. – *Oczywiście każdy może przyłączyć się do akcji, przekazując wybranej placówce podpaski oraz tampony* – zachęcają koordynatorki.

Monika Kuś

Близько тисячі українців зібрались на мітинг у Катовіце

З прапорами, плакатами з надією на майбутнє, сльозами на очах дорослі та діти зібрались на Площі Ринок у Катовіце 24 лютого – у другу річницю від початку повномасштабного вторгнення Росії в Україну.

Зібрання відбувалось напроти міської ради, приїхали на нього люди не лише з Катовіце, а й з міст поблизу.

Серед учасників були й поляки – кілька прапорів Польщі майоріли поміж стягів України: хтось прибув підтримати свою половинку з України, а хтось небайдужий до долі нашої держави та дізнався про мітинг, тож долучився. Учасники прийшли з плакатами, які нагадували світу, що Україна – щит для Європи і нині протистоїть злу та тероризму, бореться за свою волю і незалежність. Юлія Ракітіна та її донька тримали плакати з фото людей зі зв'язаними руками з Катині та Бучі з написами, що і тоді, 1939 року, і зараз, 2022 року, кат той самий – росія. Також за допомогою плакатів люди промовисто нагадували про тих, хто досі перебуває в неволі, про «Азовсталь», що Путін – терорист №1.

Петро Кормило, заступник голови Катовицького гуртка Об'єднання українців у Польщі, своє звернення «Два роки незламності» виголосив двома мовами. Він нагадав про трагічний день, коли Росія вдерлась в Україну та почала бомбардувати, вказав, що загалом війна триває 10 років, останні два з них – повномасштабна. Дякував від імені всіх присутніх нашим захисникам в Україні, також полякам за те, що простягнули руку допомоги та відкрили свої домівки і серця українцям, волонтерам, які з перших днів включились у підтримку Батьківщини.

Присутні вшанували хвилиною мовчання тих, котрі віддали життя за волю України.

– Кожен з нас має свою історію цього дня у пам'яті. У кожного з нас життя поділилося на до та після. Дякуємо діткам,за емоційно виконані пісні,які прозвучали у кожному серці та викликали сльози і спогади. Дякуємо кожній особі, котра прийшла сьогодні, щоб об'єднатися так, як ми це зробили два роки тому,заради нашої спільної перемоги! – резюмував Петро Кормило.

Серед присутніх були військовий капелан Олег Авраменко, також волонтер з Польщі Ярко Подворський, котрий часто їздить до України з гуманітарною допомогою. Діти виконали українські пісні зі сцени, а вся площа заспівала «Ой у лузі червона калина».

Під час заходу охочі могли залишити на прапорі свої побажання та подяки, цей стяг волонтери передадуть нашим захисникам на фронт.

– Дякуємо за донати на ЗСУ. Ми разом зібрали під час заходу 1762 злотих та 302 гривні. Всі гроші передані Яркові Подворському. Величезна подяка та низький уклін всім, – написала Олена Ключко.

Серед співорганізаторів акції – Тетяна Виговська, журналістка, видавчиня, котра представляє «Українську читальню в Катовіцах». Вона була з родиною, всі разом волонтерять багато років.

Тетяна поділилась, що уперше за 2 роки дістала свій Nikon. – Колись давно він робив мистецькі фоторепортажі на фестивалях, концертах та різних подіях. Потім відпрацював на Майдані, і, звісно, фіксував війну... І от тепер він знову «поволонтерив», але вже на мирному масовому заході в еміграції. Мирні заходи фотографувати значно приємніше, але давайте не забувати про війну. Якби кожен, хто прийшов на цей мітинг пожертвував хоча б 10 зл., то ми купили б пару дронів для ЗСУ, – написала Тетяна Виговська та закликала долучатись до зборів, інформація про які є на її сторінці у мережі «Фейсбук».

Також вона нагадала, що триває збір «Посилок щирості й тепла» для 72 бригади:

– Зберіть на власний смак посилочку й принесіть до нас в «Пункт інформаційний для іноземців» на Млинську, 5 у Катовіце. Байдужість вбиває! Будьмо активні за кордоном й не забуваймо ні на мить, що ми українці!

Ніна Король, журналістка з України, котра живе в Явожно.

Pomagają i potrzebują wsparcia

Blisko 1,5 mln zł otrzymały jaworznickie organizacje pożytku publicznego w rozliczeniu PIT za 2022 rok. Trwa kolejny okres rozliczeniowy za 2023 rok i ten wysoki wynik na pewno warto powtórzyć. A nawet osiągnąć jeszcze wyższy.

– Najwięcej środków z tytułu 1,5 proc. podatku w rozliczeniu PIT za 2022 r. otrzymały takie organizacje pożytku publicznego z Jaworzna, jak Stowarzyszenie Hospicjum Homo-Homini im. Św. Brata Alberta (641 763,65 zł), Fundacja Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Ratownik górniczy" (172 648,40 zł), Stowarzyszenie „Betlejem" (160 099,80 zł), Fundacja „Koty z Kociej" (130 709,10 zł), Stowarzyszenie Inicjatyw Społeczno-Gospodarczych (118 261,70 zł), Fundacja „Energetyka na rzecz Polski Południowej" (77 397,40 zł) i Stowarzyszenie Rodzin na rzecz Dzieci „Sprawnych inaczej" (53 755,00 zł) – informuje **Michał Kasprzak**, rzecznik prasowy Izby Administracji Skarbowej w Katowicach.

Absolutnym rekordzistą jest jaworznickie hospicjum (KRS: 0000008274).

– W ubiegłym roku otrzymaliśmy z 1,5 proc. ponad 641 tys. zł. To znacznie więcej niż rok wcześniej. Bardzo dziękujemy i prosimy o pamięć również podczas tegorocznego rozliczenia podatku dochodowego – podkreśla **Joanna Dziubanik**, prezeska Hospicjum Homo-Homini im. św. Brata Alberta.

Podatnicy mogą przekazywać 1,5 proc. na jedną z 21 jaworznickich OPP, które działają na różnych polach. W dziedzinie ochrony zdrowia udziela się także Stowarzyszenie „Puls życia" (KRS: 0000231552), które pomaga organizacjom zajmującym się opieką paliatywną.

Z kolei Chrześcijańskie Stowarzyszenie Dobroczynne oddział w Jaworznie (KRS: 0000299353) i Stowarzyszenie „Betlejem" (KRS: 0000486210) niosą pomoc osobom bezdomnym, uzależnionym, potrzebującym pomocy w powrocie do normalnego życia.

OPP, skupionymi na wsparciu osób z niepełnosprawnościami, są Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną

Jaworznickie hospicjum stara się o pozyskanie środków na działalność nie tylko z 1,5 proc. Na zdjęciu akcja "Rolkuj po nadzieję" | fot. Andrzej Pokuta

koło w Jaworznie (KRS: 0000042002), które prowadzi m.in. Warsztat Terapii Zajęciowej, Środowiskowy Dom Samopomocy i Ośrodek Wczesnej Interwencji, i Fundacja Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Ratownik Górniczy" (KRS: 0000270272)

– Dążymy do wyrównywania szans, szczególnie osób niepełnosprawnych, w obszarze zawodowym, nauki, kultury, sportu i rekreacji. Prowadzimy zajęcia rehabilitacyjno-sportowe dla osób na wózkach inwalidzkich – informuje **Mirosław Kempka** z „Ratownika Górniczego".

Działają też Stowarzyszenie Rodzin na rzecz Dzieci „Sprawnych inaczej" (KRS: 0000021413), które tworzą członkowie rodzin tych dzieci i osób wspierających, oraz Fundacja Developmental Neuro-Motor Stimulation Institute (KRS: 0000810380), która wspiera dzieci i młodzież z dysfunkcjami neuromotorycznymi i zaburzeniami rozwojowymi.

Na rzecz osób starszych działania podejmują Fundacja „Jesień na Letniej" (KRS: 0000518301), która prowadzi w Jaworznie dom seniora, i Fundacja „Mój Czas dla Seniora" im. Wandy i Józefa (KRS: 0000488618).

– To miejsce spotkań osób starszych z młodzieżą. Niesiemy pomoc osobom samotnym, odsuniętym od społeczeństwa z racji wieku. Udowadniamy, że czas poświęcony osobom starszym nie jest czasem straconym – podkreśla **Renata Talarczyk**, prezeska fundacji.

Wsparcie materialne to główne zadanie Chrześcijańskiej Służby Charytatywnej oddział śląski (KRS: 0000421193), działającej przy Kościele Adwentystów Dnia Siódmego. Stowarzyszenie, wspólnie z MOPS-em, pomaga jaworznianom.

Działalność społeczną, ukierunkowaną na lokalne przedsięwzięcia, takie jak oświata, ochrona zdrowia, pomoc społeczna, kultura, sport, ochrona środowiska itp., prowadzą Stowarzyszenie „Jaworzno to My" (KRS: 0000663630), Stowarzyszenie Inicjatyw Społeczno-Gospodarczych (KRS: 0000040813), Fundacja „Energetyka na rzecz Polski Południowej" (KRS: 0000132934), Klub Inteligencji Katolickiej (KRS: 0000140728) i Ogólnopolskie Stowarzyszenie Optymalnych im. Adama Jany (KRS: 0000165877). Z kolei Fundacja Rozwoju „Patria" (KRS: 0000288450) działa na rzecz pokrzywdzonych w wyniku przestępstw. O bohaterach z czasów II wojny światowej przypomina mieszkańcom Stowarzyszenie Pamięci Armii Krajowej w Bielsku-Białej oddział w Jaworznie (KRS: 0000394465).

Na sport, szczególnie na piłkę nożną, dzieci i młodzieży stawia Klub Sportowy „Górnik" w Jaworznie (KRS: 0000063769), a Polskie Towarzystwo Tatrzańskie oddział Jaworzno (KRS: 0000068103) organizuje wycieczki m.in. po Tatrach, Beskidach i Gorcach.

O zwierzęta troszczy się Fundacja „Koty z Kociej" (KRS: 0000527590).

– Pomagamy bezpańskim i wolno żyjącym kotom przez tworzenie domów tymczasowych, zapewnienie opieki weterynaryjnej, dokarmianie kotów wolno żyjących, budowę i umieszczanie ciepłych domków dla kotów wolno żyjących w bezpiecznych miejscach i organizowanie adopcji – wylicza **Katarzyna Pokuta** z Fundacji „Koty z Kociej" i zaprasza jaworznian do współpracy.

Anna Zielonka-Hałczyńska

Umiejętności społeczne można wytrenować

Kompetencje społeczno-emocjonalne polskiej młodzieży są poniżej średniej. Tak wynika z międzynarodowego badania PISA 2022. Na ponad 60 narodowości młodzi Polacy znaleźli się na ostatnim miejscu pod względem wytrwałości i przedostatnim w zakresie kontroli emocjonalnej. Poniżej średniej są też gotowość do współpracy, asertywność, odporność na stres i empatia. Można temu jednak zaradzić. O tym, na czym polega trening umiejętności społecznych, rozmawialiśmy z **Anną Żurowską**, pedagogiem, terapeutą ręki i specjalistą m.in. od TUS w Centrum Rozwoju, Terapii i Edukacji „Mozaika" w Jaworznie.

Kompetencje społeczno-emocjonalne to znajomość reguł i umiejętność adekwatnego zachowania się w sytuacjach społecznych, a więc takich, które są związane z innymi ludźmi. To wiedza, kiedy i jak się przywitać, jaki dystans zachować podczas rozmowy z różnymi osobami, jak reagować na zachowania innych osób, jakiego tonu użyć w rozmowie. Na kompetencje społeczne składają się m.in. zdolność obserwacji i właściwej interpretacji zachowań innych osób, empatia, czyli umiejętność współodczuwania, rozumienia, co ktoś może przeżywać w danej sytuacji, to też np. zdolność do rozwiązywania problemów interpersonalnych.

Osób, które mają problem z tym, by właściwie poruszać się w obszarze relacji, nie brakuje.

– U jednych osób problemy z umiejętnościami społecznymi wynikają z ich niepełnosprawności, ale są też ludzie bez niepełnosprawności, którzy jednak nie mieli okazji nabyć umiejętności społecznych, ponieważ nie dostali w tym zakresie odpowiedniego wsparcia, np. od rodziców czy opiekunów, którzy nie zareagowali odpowiednio wcześnie na problemy, z jakimi spotkały się ich dzieci, i nie pokierowali nimi odpowiednio, by skorzystały z pomocy specjalisty – wyjaśnia Anna Żurowska z Centrum Rozwoju, Terapii i Edukacji „Mozaika". *– Z drugiej strony, nie brakuje osób dorosłych, które borykają się z problemami społecznymi również dlatego, że przed laty nikt nie postawił im odpowiedniej diagnozy, np. takiej, że mają cechy odpowiadające osobom ze spektrum autyzmu. Tymczasem ich problemy w kontaktach społecznych ciągną się od dzieciństwa i te osoby nie wiedzą, skąd się one wzięły* – wyjaśnia specjalistka.

Pani Anna opisuje też, jak wygląda trening TUS. *– W treningach umiejętności społecznych mogą brać udział zarówno dzieci i młodzież, jak i dorośli, w tym seniorzy. Grupy powinny być dostosowane do ich predyspozycji i wieku. Uczestnicy TUS uczą się właściwego odczytywania i nazywania emocji, wyrażania ich w sposób akceptowalny społecznie, radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych, a także nawiązywania i podtrzymywania relacji z innymi ludźmi* – podkreśla.

W grupach dziecięcych, od 4,5-roku życia, uczestnicy, zwłaszcza ci ze spektrum autyzmu, nierzadko zaczynają trening od nauki zupełnych podstaw. *– Podczas gdy dzieci neurotypowe nie mają z tymi podstawami problemu, to już ich autystyczni rówieśnicy muszą się tych zachowań wyuczyć. Na TUS wpajane są dzieciom takie podstawowe zasady, jak np. ta, kiedy należy powiedzieć „dzień dobry" albo kiedy należy podziękować. Dzieci uczą się tego, że nie można wtrącać się w rozmowę, przerywać, przytulać kogoś, kto takiego przytulania nie chce, że należy trzymać odpowiedni dystans w relacjach z innymi. Trenują to, jak zachować się np. w sklepie czy u fryzjera* – wylicza Anna Żurowska. *– Przedszkolaki uczą się, że należy poprosić o zabawkę, a nie ją wyrywać z rąk innych dzieci, że trzeba poczekać na swoją kolej itd.*– podkreśla.

Zapewnia, że umiejętności społecznych da się nauczyć, właśnie dzięki treningom behawioralno-poznawczym, powtarzaniu konkretnych zachowań. Wśród metod, stosowanych podczas TUS, jest np. odgrywanie scenek, używanie różnych pomocy dydaktycznych, jak np. obrazki, służące do rozpoznawania i właściwego odczytywania emocji.

– Jednym z ćwiczeń jest czytanie bajki. Po tym, gdy skończę czytać, zadaję dzieciom różne pytania na jej temat. W tym ćwiczeniu nie chodzi oczywiście o to, co moi słuchacze zapamiętali z czytanki, ale o to, by nauczyli się odpowiadać wtedy, gdy podniosą rękę i poczekają, aż udzielę im głosu – opisuje Anna Żurowska. *– To też nauka pracy w zespole, wzajemnej pomocy, uświadomienie tego, że jednym osobom coś może iść lepiej, a innym gorzej, czy tego, że inni ludzie też mają potrzeby i należy je brać pod uwagę* – dodaje.

Anna Żurowska przekonuje, że umiejętności społecznych da się nauczyć, właśnie dzięki TUS | fot. Anna Zielonka-Hałczyńska

Tych samych zasad uczą się na TUS także nastolatkowie i osoby dorosłe. Treningi przeznaczone dla nich różnią się jednak od tych dla dzieci. Dorośli znają już podstawowe zasady życia społecznego, posiadają choćby elementarne umiejętności społeczne. Ich trening dotyczy natomiast rozwiązywania problemów w relacjach z innymi ludźmi, nauki przegrywania, radzenia sobie z trudnymi emocjami i sytuacjami, umiejętności spojrzenia na dany problem z perspektywy drugiego człowieka.

– Przepracowujemy dany problem, dyskutujemy o nim, szukamy przykładów we własnym życiu, dzielimy się swoimi doświadczeniami. Grupa pomaga osobie z problemem, mówi, jak inaczej mogłaby postąpić w danym przypadku. Odgrywamy też symulowane scenki, dramy. One pomagają doświadczyć, przekonać się, jak się czujemy w konkretnej sytuacji, i zrozumieć, co przeżywa druga osoba – wylicza specjalistka. *– Co ważne, podczas spotkań TUS panuje zasada „Las Vegas", która oznacza, że to, o czym jest mowa na treningu, zostaje na treningu i nie wolno powtarzać tego, co się na nim słyszy, osobom spoza TUS* – zaznacza.

Trening umiejętności społecznych trwa od 12 do 16 tygodni. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu. By dostać się na TUS, trzeba najpierw wziąć udział w rozmowie kwalifikacyjnej ze specjalistą, który oceni potrzeby danej osoby i zdecyduje, do której grupy powinna dołączyć.

Anna Zielonka-Hałczyńska

Darcie pierza sprawiło przedszkolakom z Byczyny sporo frajdy | fot. Natalia Czeleń

Zwyczaje i obrzędy ludowe

Małgorzata Letner-Melczyk z ATElier Kultury prowadzi w naszym mieście warsztaty dla dzieci i młodzieży. To spotkania, które przybliżają młodym ludziom zwyczaje i obrzędy ludowe. Zajęcia cieszą się ogromnym zainteresowaniem. W ubiegłym tygodniu jaworznianka odwiedziła przedszkolaki z Przedszkola Miejskiego nr 18 i zapoznała je z tradycją „darcia pierza". Maluchy próbowały swych sił w „szkubaniu" i zgodnie przyznały, że nie była to łatwa praca.

Małgorzata Letner-Melczyk jest tancerką, instruktorem rytmiki oraz tańca ludowego. Ma też ogromną wiedzę na temat staropolskich zwyczajów i tradycji, którą chętnie dzieli się z młodszymi pokoleniami. Podczas spotkań młodzi mogą zobaczyć, jak wygląda ludowy strój charakterystyczny dla naszego regionu czy strój krakowski. Prowadząca zapoznaje dzieci także z innymi tradycjami, takimi jak kiszenie kapusty.

– *W dawnej polskiej wsi w zimowe wieczory kobiety gromadziły się w domach, by wspólnie wykonywać różne prace. Jedną z nich było darcie pierza na poduchy i pierzyny* – opowiada Małgorzata Letner-Melczyk.

Podczas warsztatów przedszkolaki dowiedziały się, że zadanie to realizowano od listopada, a kończono na wiosnę. Prace trwały tylko od poniedziałku do piątku, w sobotę bowiem obowiązywał zakaz skubania pierza, gdyż był to dzień przeznaczony na sprzątanie.

– *Na środku izby ustawiano stół z białym i czystym obrusem, na który wysypywano pierze. Następnie zebrane w izbie kobiety zaczynały go „szkubać". Polegało to na oddzieraniu z gęsich piór chorągiewki od twardych stosin i oddzielaniu puchu* – tłumaczy pani Małgorzata.

Szkubaczki miały na kolanach miski, do których wrzucały oddarte części pierza. Resztę natomiast wyrzucano na podłogę. To była naprawdę żmudna praca.

– *Przede wszystkim wymagała dużo czasu i cierpliwości. To dlatego wykonywano ją w zimowe wieczory* – dodaje pani Małgorzata.

Gdy praca kończyła się w jednym domu, szkubaczki przenosiły się do kolejnego. – *To było ważne wydarzenie, bo na wsiach pierze było potrzebne. Zrobione z puchu poduszki i pierzyny stanowiły wiano młodych panien* – opowiada Małgorzata Letner-Melczyk.

Darcie pierza integrowało społeczność wiejską. Zdarzało się, że w jednej chacie gromadziło się nawet kilkanaście kobiet i dziewcząt. Szkubaczki umilały sobie czas śpiewami. Był też poczęstunek, a czasem po skończonej pracy do izby wkraczali mężczyźni i zaczynała się zabawa przy ludowej muzyce.

Natalia Czeleń

Zakręceni pasją

Podczas drugiej edycji Dni Zakręconych Pasją w Zespole Szkół Ponadpodstawowych nr 3 nie tylko uczniowie, ale i nauczyciele podzielili się swoimi zainteresowaniami.

Konstruktorzy motocykli prezentują swoje dzieła | fot. Anna Zielonka-Hałczyńska

Pomysłodawczyniami wydarzenia są wicedyrektor **Bogusława Hałas** i **Danuta Niemczyk**. Wśród pasjonatów znaleźli się m.in. artyści zajmujący się rękodziełem i malarstwem, nurek, twórca konstrukcji z klocków LEGO, miłośnik stolarki, fan twórczości **Michaela Jacksona** czy pasjonaci motoryzacji, którzy na własną rękę odrestaurowują stare motocykle.

– *Celem naszego projektu jest pokazanie, że młodzi ludzie, oprócz tego, że uczą się w naszej szkole, mogą mieć też rozmaite zainteresowania i że niekoniecznie są nimi gry komputerowe* – podkreśla **Magdalena Dygdoń-Kliemt**, dyrektor ZSP 3. – *Mamy nadzieję, że dzięki „Zakręconym pasją" również inni uczniowie znajdą swoje hobby, o ile jeszcze go nie mają* – zaznacza.

Motocykle zaprezentowali trzej uczniowie ZSP 3: **Krystian Masiarz** oraz bracia **Kamil** i **Konrad Krzyżkowscy**.

– *Dwa z trzech motocykli na wystawie są mojego autorstwa. Pomagał mi przy nich mój brat* – podkreśla Kamil Krzyżkowski. – *Jednym z nich można już jeździć, drugi jest jeszcze nieskończony. Są to totalne składaki. Szukaliśmy do nich elementów po złomowiskach, część znaleźliśmy w piwnicy u dziadka* – opowiada.

Właścicielem Simpsona jest z kolei Krystian Masiarz.

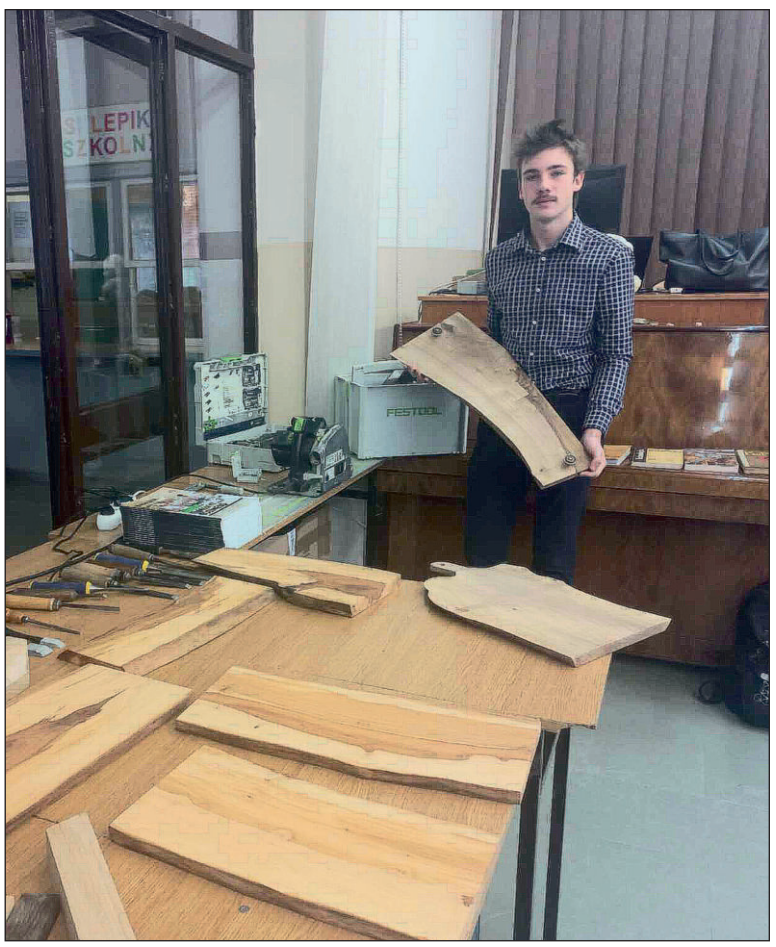
– *Pomagał mi przy nim Kamil, który udostępnił mi też miejsce do pracy* – opowiada. – *Motoryzacją interesuję się od dziecka. Od zawsze lubiłem patrzeć na samochody, jeździć nimi. Podobały mi się ich wyścigi. Interesuje mnie wszystko, co ma silnik spalinowy. Motoryzacja to pasja, którą kocham. To ważna część mojego życia. Niektórzy żartują nawet, że w moich żyłach płynie benzyna zamiast krwi* – uśmiecha się pasjonat.

Na pytanie, jak długo zajmuje im praca nad jednym motocyklem, odpowiadają, że wszystko zależy od finansów i tego, ile czasu poświęca się tej pasji.

– *Do tego dochodzą nowe pomysły, na które wpadamy w trakcie pracy. A to oznacza, że mamy jej jeszcze więcej do wykonania. Ale to nas bardzo cieszy* – przyznaje Konrad Krzyżkowski.

Jak podkreślają, im więcej czasu i energii poświeci się tej pasji, tym bardziej cieszy, gdy motocykl jest już na chodzie.

Inną pasję ma ich szkolny kolega,**Tymoteusz Berny**. Tą pasją jest stolarka. Zarazili go nią jego dziadek i tata. – *Stolarką, o ile można nazwać tak moje zajęcie, bo jest to raczej jeszcze zaawansowane majsterkowanie, zajmuję się od 5 lat* – podkreśla uczeń. – *Do bycia stolarzem jeszcze mi wiele brakuje, ale jestem już w stanie zrobić podstawowe projekty z drewna, takie jak ławy z drewna klejonego i litego, deski do krojenia i serwowania, warzechy, łyżki* – wylicza.



Tymoteusz Berny chce zostać stolarzem | fot. Anna Zielonka-Hałczyńska

Tymoteusz zamierza zdobyć dyplom mistrzowski i w przyszłości pracować jako stolarz.

Kolejny pasjonat, **Marcin Twardowski**, zainteresował się życiem i twórczością Michaela Jacksona. Jego fanem jaworznicki uczeń został po tym, jak obejrzał filmik, na którym ktoś zatańczył do piosenki „Black or White". – *Michael Jackson to jeden z najpopularniejszych artystów na świecie. Nagrał bardzo dużo piosenek, pobił kilka rekordów Guinnessa. Jest wzorem do naśladowania dla wielu osób. Jego płyta „Thriller" była i jest lekturą dla wielu artystów, np. dla Justina Timberlake'a czy Bruno Marsa* – opowiada z pasją Marcin Twardowski. – *Zbieram informację na temat Michaela Jacksona, słucham jego muzyki, uczę się jego stylu tańca* – zaznacza.

W ramach Dni Zakręconych Pasją młodzież z ZSP3 brała udział w panelu dyskusyjnym, oglądała stoiska pasjonatów, grała w gry planszowe i uczestniczyła w warsztatach z psychologiem pt. „zAKRĘĆ SIĘ NA PASJĘ".

Anna Zielonka-Hałczyńska

W lutym obchodziliśmy Światowy Dzień Walki z Depresją. O jej przyczynach rozmawiamy z Sandrą Rumian, psychologiem, seksuologiem i właścicielką jaworznickiego Gabinetu Psychoterapii i Rozwoju „Synergia".

Życie pełnią oddala od depresji

Jak rozpoznać, że mamy do czynienia z depresją?

Depresja jest zazwyczaj procesem powolnym i nie zawsze od razu zauważymy jej symptomy. Może być też tak, że sami nie zwrócimy uwagi na objawy. Posłużę się Międzynarodową Klasyfikacją Chorób ICD-11, która opisuje depresję jako stan występujący przez większą część dnia i utrzymujący się przez przynajmniej 2 tygodnie. Do listy objawów należą: obniżony nastrój, brak przeżywania przyjemności, pogorszenie koncentracji, pesymistyczna wizja przyszłości, przekonanie o niskiej własnej wartości, poczucie winy, myśli o śmierci, próby samobójcze, problemy ze snem, brak lub wzrost apetytu, pobudzenie lub spowolnienie psychomotoryczne oraz zmniejszona energia lub zmęczenie. Jeśli obserwujemy u siebie przynajmniej 5 z powyższym objawów, może to świadczyć o depresji.

Kto jest najbardziej na nią narażony?

Osoby, u których w rodzinie istniały zaburzenia nastroju, czyli depresyjne, maniakalne lub dwubiegunowe. Czynnikami predyspozycyjnymi są również trudne sytuacje życiowe, brak bliskich relacji z ludźmi, stosowanie używek, niewłaściwa dieta, zaburzenia snu, czy mała aktywność fizyczna.

Depresja objawia się tak samo u dorosłych i dzieci?

Oprócz wyżej wymienionych symptomów depresji, dzieci mogą wyrażać objawy również poprzez zachowania, które mogą być nietypowe, np. drażliwość, łatwe wpadanie w złość lub rozpacz, zachowania destrukcyjne (np. łamanie prawa, norm społecznych), autoagresywne (np. samookaleczanie), opozycyjno-buntownicze (np. kłamstwa, bójki, dokuczanie, sprzeciwianie się rodzicom czy nauczycielom).

Gdzie szukać pomocy i czy depresję da się całkowicie wyleczyć?

Najlepiej skontaktować się ze specjalistą, czyli psychologiem, psychiatrą lub psychoterapeutą. Depresja oczywiście jest uleczalna, jednak to, jak się ją leczy, zależy od wielu zmiennych, np. jakie jest jej nasilenie, czy jest to pierwszy epizod depresyjny, jaki jest czas trwania objawów, jaka jest sieć wsparcia społecznego, poczucie własnej wartości czy sprawczości. Należy wziąć pod uwagę, że depresja jest zaburzeniem nawracającym. Psychoterapia natomiast jest sposobem na znalezienie przyczyny, poradzenie sobie z objawami i zapobieganie nawrotom. Czasami niezbędne jest łączenie psychoterapii z farmakoterapią.

W jaki sposób możemy wesprzeć bliskich, którzy cierpią na depresję?

Zaczęłabym od uważnego wysłuchania i próby zrozumienia osoby z depresją. Być może w trakcie rozmowy uda się ustalić, jak rozmówca mógłby wesprzeć tę osobę. Czasami potrzebne jest wsparcie w codziennych czynnościach, takich jak zrobienie zakupów, podrzucenie ciepłego obiadu (może znamy ulubione danie), pomoc w opiece nad dziećmi, być może wspólne pójście na spacer. Można zaoferować wspólne poszukanie specjalisty. Każdy może potrzebować innego rodzaju wsparcia, dlatego warto dostosować się do potrzeb danej osoby. Osoba z depresją może zadać sobie pytania: jaki pierwszy krok może wykonać, aby poczuć się lepiej? Co by to było? Czy to dotyczyłoby pracy, relacji z ludźmi, a może jeszcze czegoś innego? Jaki krok byłby następny? Jeśli po przebudzeniu położymy stopy na podłodze i zrobimy pierwszy krok, to naturalnie robimy kolejny i kolejny. Wtedy jesteśmy w ruchu, a ruch to życie. Poczucie, że żyjemy pełnią i życiem takim, jakim chcemy, oddala nas od depresji.

Sandra Rumian z Gabinetu Psychoterapii i Rozwoju "Synergia" podpowiada, jak rozpoznać, że cierpimy na depresję | fot. Natalia Czeleń

Jeszcze kilka lat temu depresja była tematem tabu. Dziś chyba inaczej ją postrzegamy?

Gdy nas coś boli, zgłaszamy się na konsultację do lekarza. Tak samo powinno być w przypadku złego samopoczucia. Na szczęście przez ostatnie lata bardzo zmieniła się świadomość społeczności. Przestaliśmy się bać prosić o pomoc i o swoje zdrowie psychiczne dbamy tak samo, jak o to fizyczne. Wizyta u psychologa, psychoterapeuty czy psychiatry nie jest niczym wstydliwym. Można powiedzieć, że w tej kwestii dogoniliśmy Zachód. W Stanach Zjednoczonych od dawna sportowcy, politycy czy aktorzy korzystają z porad i wsparcia psychologów. U nas też się to już przyjęło. Mieszkańcy Jaworzna także korzystają z takiego wsparcia. W ubiegłym tygodniu nasz zespół psychologów i psychoterapeutów poprowadził dla mieszkańców bezpłatne konsultacje psychologiczne z okazji Światowego Dnia Depresji. Mieliśmy wielu chętnych. Dlatego wkrótce planujemy przeprowadzenie kolejnej takiej akcji. Warto śledzić nasz profil na Facebooku, gdzie na bieżąco będziemy zapowiadać swoje inicjatywy. Można też się z nami kontaktować tel. pod nr. 732 062 241 lub emailowo: synergiapsychoterapia@gmail.com.

Dziękuję za rozmowę.

Natalia Czeleń

Słuch wymaga opieki

W niedzielę, 3 marca, będziemy obchodzić Światowy Dzień Słuchu. Zdaniem ekspertów, problem zaburzeń słuchu staje się coraz powszechniejszy i traktowany jest jako choroba cywilizacyjna. – *Według najnowszych danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), obecnie ponad 1,5 miliarda ludzi na świecie posiada ubytek słuchu, z czego ponad 5 proc. całej populacji żyje z ubytkiem słuchu, powodującym niepełnosprawność* – mówi lek. **Justyna Mosio-Wójcik**, specjalistka w dziedzinie Otorynolaryngologii w EsterClinic w Jaworznie.

Szacuje się, że do roku 2050 problem ten dotyczył będzie aż 2,5 miliarda ludzi. – *Co dziesiąta osoba na świecie będzie wymagała słuchowej rehabilitacji. Przenosząc te dane na populację Jaworzna, można przypuszczać, że problem zaburzeń słuchu dotyczy około 15 tysięcy osób, zaś u ponad czterech tysięcy powoduje istotne zaburzenie funkcjonowania* – tłumaczy specjalistka.

Przyczyn ubytków słuchu jest wiele. To choćby wrodzony niedosłuch lub głuchota, powstałe w konsekwencji wad genetycznych lub infekcji wewnątrzmacicznych.

– *Niedosłuch u dobrze słyszącej osoby może pojawić się nagle, jak np. w nagłej głuchocie i urazie akustycznym, lub pogłębiać stopniowo jak np. w niedosłuchu związanym z wiekiem oraz w uszkodzeniu słuchu spowodowanym hałasem* – opowiada lek. Justyna Mosio-Wójcik.

Niezależnie od rodzaju niedosłuchu, im szybciej podejmiemy interwencję, tym lepiej. Ponadto, w przypadkach nagłych, zaleca się, aby leczenie zostało podjęte najlepiej do 72 godzin od wystąpienia ubytku słuchu. – *W trosce o zdrowie powinniśmy skonsultować się, gdy tylko zauważymy problem. Nie odraczajmy konsultacji otorynolaryngologicznej, tym bardziej że objawy niedosłuchu często są niezauważane lub bagatelizowane. Należy zaznaczyć, że konsekwencje utraty słuchu to nie tylko brak zdolności słyszenia, ale również zaburzenie funkcjonowania w życiu codziennym* – opowiada ekspertka.

Ważne, by wykryć niedosłuch jak najszybciej i podjąć rehabilitację słuchową. Wiele przyczyn prowadzących do zaburzeń słuchu można wyeliminować dzięki działaniom profilaktycznym. By cieszyć się sprawnym aparatem słuchu, powinniśmy się nim odpowiednio opiekować. Przede wszystkim należy wspomagać naturalne oczyszczanie uszu poprzez stosowanie profesjonalnych preparatów do higieny uszu, zakupionych w aptece (najlepiej 100 proc. naturalnej oliwy z oliwek) 1-2 razy w tygodniu. – *Takie działanie zapewni prawidłową higienę uszu i zabezpieczy przed gromadzeniem się nadmiaru woskowiny. Przy problemach z odczyszczeniem ucha z woskowiny warto zgłosić się do otorynolaryngologa* – radzi ekspertka.

Lek. Justyna Mosio-Wójcik zdradza, jak skutecznie zaopiekować się swoim słuchem | fot. Materiały prywatne

Po zamoczeniu ucha wodą trzeba pamiętać o osuszeniu go. Przed pływaniem można profilaktycznie zabezpieczyć ucho, stosując krople na bazie oliwy z oliwek. Wilgoć predysponuje do stanów infekcyjnych, dlatego takie działanie zapobiega stanom zapalnym ucha. – *Unikaj urazu uszu, nie wkładaj przedmiotów do zewnętrznego przewodu słuchowego. Dbaj o odporność. W razie infekcji górnych dróg oddechowych czy stanów zapalnych ucha skonsultuj się z otorynolaryngologiem. Prawidłowe leczenie stanów zapalnych zapobiega powikłaniom, jakimi może być ubytek słuchu i głuchota* – radzi dalej lek. Justyny Mosio-Wójcik.

Ważne jest też, by unikać hałasu. Osobom w grupie ryzyka zaleca się stosowanie ochronników słuchu.

– *Każdy dźwięk powyżej 85 dB bez zastosowania ochronników słuchu może spowodować trwały lub czasowy ubytek słuchu! Dla porównania poziom hałasu w dyskotece to 90-110 dB, podczas koncertu rockowego na otwartej przestrzeni - 90dB, hałas związany z wystrzeliwaniem sztucznych ogni to 145-160 dB, zaś w strzelectwie - 170 dB* – opowiada specjalistka.

Zdecydowanie odradza się stosowanie słuchawek dousznych. Warto zastąpić je słuchawkami nausznymi.

– *Według WHO przez słuchawki możemy słuchać muzyki maksymalnie godzinę dziennie. Dźwięki o natężeniu 105 dB (czyli maksymalna głośność większości urządzeń muzycznych) są bezpieczne dla słuchu tylko do 4 minut* – podkreśla pani Justyna.

Szacuje się, że około 5-10 proc. nastolatków i młodych dorosłych jest w grupie ryzyka uszkodzenia słuchu z powodu słuchania muzyki przez słuchawki douszne. – *W Polsce odsetek dzieci z problemami słuchowymi jest największy w Europie* – mówi specjalistka.

Ekspertka odradza też kupowanie dzieciom zabawek wydających głośne dźwięki. Takie zabawki często generują hałas o natężeniu 100-135dB.

W przypadku niedosłuchu, szumów usznych, zawrotów głowy, zaburzeń równowagi, wycieków z uszu, wskazana jest pilna konsultacja z otorynolaryngologiem.

– *Zadbajmy o powrót dobrego słuchu, powrót dobrej komunikacji i relacji z ludźmi, uzyskanie pełnej aktywności życiowej, rozwijanie swoich pasji, samorealizację i radość z życia* – radzi lek. Justyna Mosio-Wójcik. ***NC***

Natura w bajkowym wydaniu

W Hali Widowiskowo-Sportowej MCKiS odbył się wernisaż wystawy pt. „Leśniczówka". Obrazy prezentują na niej artystki z nieformalnej grupy twórczej EFFKI: Iwona Skupińska, Irena Podolak, Nadia Siemek, Sylwia Wenska i Agnieszka Sroka.

Artystki z grupy EFFKI podczas wernisażu w Galerii Podcienie | fot. Andrzej Pokuta

W ramach spotkania wystąpili także, z jazzowym repertuarem, **Julia Biłek** (wokal) i **Piotr Chechliński** (akompaniament).

– *Naszym zadaniem jest, aby odnowić trend, by galeria kojarzyła się nie ze sklepem, nie z sieciówkami, tylko z malarstwem czy rękodziełem* – podkreśla **Iwona Skupińska** z Grupy EFFKI. – *Temat wystawy to „Leśniczówka". Wybrałyśmy go, bo jesteśmy spragnione natury* – stwierdza.

Kim są autorki prezentowanych obrazów? Iwona Skupińska jest kierownikiem ds. edukacji kulturalnej i pracy twórczej w Centrum Kultury im. Marii Płonowskiej w Bolesławiu. Ma na koncie wiele wystaw, m.in. w Muzeum w Worms w Niemczech czy w Bardejovie na Słowacji.

Sylwia Wenska, pracuje w Tarnowie, gdzie zajmuje się projektowaniem wnętrz, projektowaniem i wykonywaniem kostiumów scenicznych i elementów scenografii. Maluje i rysuje alegoryczne portrety, wizerunki zwierząt. Ma na koncie takie cykle malarskie, jak m.in. „Dziewczyna o niebieskich włosach" czy „Zwierzęta idą do nieba".

Kolejną członkinią EFFKI jest **Irena Podolak**. Prowadzi własną pracownię artystyczną na Kazimierzu w Krakowie. Zajmuje się malarstwem, rzeźbą, sztukami wizualnymi. Tworzy też ikony. W malarstwie artystki główną rolę gra człowiek, jego istota i duchowość. Twórczyni uczestniczyła w ponad 100 wystawach w Polsce i za granicą.

Nadia Siemek maluje w nowoczesnym stylu romantycznym. Pierwszą wystawę miała w Muzeum w Chrzanowie. Organizuje i prowadzi warsztaty związane ze sztuką. Udziela lekcji rysunku, malarstwa. Wśród jej artystycznych zainteresowań są portrety, pejzaże, sztuka sakralna, sztuka naiwna, kwiaty itp.

Agnieszka Sroka, rodowita sosnowiczanka, maluje okazjonalnie, pod wpływem emocji. Najbardziej upodobała sobie malarstwo olejne. Należy do różnych grup twórczych. Zdobyła grand prix IX Ogólnopolskiego Konkursu Plastycznego „Pędzlem, nitką i dłutem malowane – Pokaż co, potrafisz", organizowanego przez Stowarzyszenie Twórców Kultury w Jaworznie. Uznanie zyskała jej praca pt. „Uniesienie".

„Leśniczówka" to kolejna wystawa zorganizowana w Galerii Podcienie w Hali Widowiskowo-Sportowej MCKiS. Prezentowane były w niej już m.in. obrazy i fotografie różnych twórców, w tym **Doroty Pamuły**, **Magdaleny Hałas** i **Konrada Karola Pollescha** czy prace laureatów Regionalnego Konkursu Plastycznego „Magia Kolorów". W hali mają też miejsce spotkania autorskie z pisarzami. – *Cieszymy się, że Galeria Podcienie spotyka się z coraz większym zainteresowaniem artystów i samych mieszkańców Jaworzna* – podkreśla **Monika Komańska**, pełnomocnik ds. organizacyjnych Miejskiego Centrum Kultury i Sportu. – *Dzięki wystawom, spotkaniom autorskim i innym artystycznym wydarzeniom, pragniemy odczarować trochę to miejsce, sprawić, by Hala Widowiskowo-Sportowa nie kojarzyła się tylko z zawodami sportowymi czy widowiskami na dużą skalę. Staje się też ona centrum kulturalnym, w którym swoje miejsce mogą znaleźć artyści z różnych dziedzin. Zapraszamy na kolejne wydarzenia, które planujemy w Podcieniach. Będziemy informować o nich m.in. na naszej stronie internetowej i w mediach społecznościowych* – zaznacza.

Anna Zielonka-Hałczyńska

GRAJ Z MCKiS

Roll Player

Stwórz nową postać...

...i rozpocznij rozgrywkę. Bardzo często od właśnie takich i podobnych słów zaczynały się moje przygody z grami komputerowymi. Owszem, komputerowymi, ponieważ to właśnie tam gracze zwykle mają możliwość personalizacji swojego bohatera, zanim rozpocznie się właściwa rozgrywka. A gdyby tak przenieść tę część zabawy poza układy scalone? To właśnie oferuje Roll Player wydawnictwa Ogry Games.

Roll Player to gra, w której głównym zadaniem graczy, i w zasadzie jedynym, będzie stworzenie swojej własnej postaci. Dużo i nie dużo – bo jednak kto nie chciałby później z taką postacią przeżyć kilku przygód? Ale o tym trochę później. Wracając do samej gry, tytuł autorstwa **Keitha Matejki** skupia się na rzucaniu kośćmi i przyporządkowywaniu ich do jednego z sześciu atrybutów. Oczywiście ważne jest, jaka liczba oczek znajduje się na kości, a także jakiego kość jest koloru – ważne jest również, ile kości koloru przypisanego do koloru postaci posiadają gracze na sam koniec. Na początku jednak gracze rozpoczną od wylosowania karty postaci.

W grze podstawowej występuje sześć kart postaci. Standardowo znajdziemy tutaj człowieka, elfa i krasnoluda, ale również niziołka, orka i drakona. Karty są dwustronne. Na jednej przedstawione są postacie męskie, a na drugiej żeńskie. Przy czm nie różnią się one statystykami, bo te z kolei mogą różnić się w zależności od rasy. Na karcie postaci, poza siatką atrybutów, w której gracze będą umieszczać kości, znajduje się miejsce na wylosowane karty: charakteru, klasy oraz historii. I tak, gracz może rozpocząć rozgrywkę będąc m.in. elfim narcyzem, który ma klasę kapłana i jest byłym skazańcem, a także krasnoludzkim druidem, który jest socjopatycznym zabijaką. Oczywiście karty charakteru, klas i historii mają swoje odzwierciedlenie w strategii, jaką musi przyjąć gracz podczas rozgrywki. Karta charakteru pozwala wykorzystywać różne cechy i umiejętności w zależności od położenia znacznika śledzenia – ten wskaźnik pokazuje również liczbę punktów, którą pod koniec należy dodać lub odjąć od wyniku. Karta klasy z kolei daje graczom unikalną zdolność oraz narzuca wartość każdego atrybutu, jaką trzeba osiągnąć, aby zdobyć dodatkowe punkty na koniec gry. Karta historii natomiast pozwala (bez znaczenia na wynik gry) poznać przeszłość budowanej postaci oraz pokazuje, gdzie kość w danym kolorze powinna się znaleźć, aby gracz otrzymał dodatkowe punkty.

Na tym jednak nie kończy się rozbudowa naszej postaci. Podczas rozgrywki gracze będą mogli pozyskać złote monety i udać się na rynek, gdzie ich postacie zaopatrzą się w pancerze i broń, a także nauczą się nowych umiejętności lub nabędą ciekawych cech. Te ostatnie zwykle dają możliwość pozyskania dodatkowych punktów po spełnieniu określonych wymagań, jak np. posiadanie rzędu atrybutów z trzema kośćmi o tej samej wartości. Ponadto nabycie cechy wymusza przesunięcie znacznika śledzenia na karcie charaktery, a z kolei karty umiejętności wymuszają przesunięcie tego samego znacznika, ale po użyciu danej karty.

Kiedy już uda nam się rozwinąć postać, czyli zapełnić wszystkie miejsca na kości w siatce atrybutów, gra dobiega końca i następuje podliczanie pozyskanych gwiazdek reputacji. Koniec…

...no dobra, to jeszcze nie koniec, ponieważ na polskim rynku ukazało się kilka dodatków do podstawowej wersji gry. I tak, posiadając rozszerzenie Chochliki i Chowańce, gracze mogą wzbogacić swoje postacie o mityczne stworzenia i ich wyjątkowe moce, ale najwięcej zabawy czeka na graczy w rozszerzeniu Potwory i Sługusy. Zwykła rozgrywka kończy się na budowie postaci, ale właśnie ze wspomnianym dodatkiem gracze mogą jeszcze powalczyć chociażby z krakenem lub innym z dwunastu dostępnych potworów. Oba wspomniane dodatki zapewniają m.in. nowe karty klas, plansze ras czy zwiększony potencjał rynku.

Roll Player nie jest może nową grą, ponieważ już od kilku lat gości na polskim rynku, jednak do tej pory pozostaje dość unikatowym tytułem, skupionym na budowie postaci, a nie wiem jak u was, ale w moim przypadku ta właśnie część w grach komputerowych sprawiała mi bardzo dużo radości – nie inaczej jest w przypadku planszówki od Ogrów.

Radosław Kałuża

więcej na HarcMepel

Czas kobiet

Miejskie Centrum Kultury i Sportu z okazji zbliżającego się Dnia Kobiet zaprasza na wspólne obchody święta pań. W sobotę, 16 marca, w klubie Niko odbędzie się spotkanie dla wszystkich mieszkanek Jaworzna. Wstęp wolny.

Organizatorzy zapowiadają, że program wydarzenia będzie naprawdę bogaty. Każda z pań znajdzie coś dla siebie. Podczas wydarzenia poruszone zostaną tematy związane ze zdrowiem, urodą, dietą, relaksem czy bezpieczeństwem. Będzie też trochę sportu. – *Spotkajmy się na wydarzeniu w całości poświęconemu nam i wam. Rezerwujcie swój czas! To będzie czas kobiety!* – zachęca **Ewelina Ogiołda**, kierownik zespołu obiektów kulturalnych MCKiS.

Impreza odbędzie się w klubie Niko w Byczynie przy ul. Na Stoku 14. Start o godz. 11.

Patronat nad przedsięwzięciem obejmie prezydent Jaworzna **Paweł Silbert**.

Wkrótce więcej szczegółów. ***NC***

Najpiękniejsze kadry z Jaworzna

Znamy już laureatów konkursu fotograficznego Jaworzno w obiektywie – „Moje ulubione miejsce", organizowanego przez Stowarzyszenie Jaworzno to My. Na konkurs wpłynęły 32 prace. Wręczenie nagród laureatom odbyło się w poniedziałek, 26 lutego, w Bibliotece Głównej.

Na konkurs zgłaszać można było fotografie wykonane dowolną techniką, za pomocą aparatów cyfrowych, analogowych lub urządzeń mobilnych. Dopuszczalna była też postprodukcja zdjęć cyfrowych, o ile nie wpłynęła na autentyczność elementów znajdujących się na fotografii.

Prace oceniało profesjonalne jury, w którego składzie zasiadali m.in. fotografowie i realizatorzy obrazu, tj.: **Oliwier Dubiel**, **Kacper Tokarski**, **Arkady Ptak**, **Kamil Łach** i **Adrian Łach**. – *Jurorzy zwracali uwagę na obraz, kreatywność, emocje oraz wykorzystanie przestrzeni i światła. Istotny był też opis zdjęcia. Musimy przyznać, że prace, które zostały zgłoszone do tegorocznej edycji konkursu, były na bardzo wysokim poziomie* – podkreśla Kamil Łach, prezes Stowarzyszenia Jaworzno To My.

Laureatki konkursu fotograficznego z przedstawicielami jurorów | fot. Natalia Czeleń

Prace przedstawiały najbardziej charakterystyczne i malownicze miejsca w Jaworznie. Najczęściej były to Tarka, Dolina Żabnika czy park Gródek. Zdarzały się także zwierzęce fotografie. Trzy pierwsze miejsca jury przyznało paniom. Główną nagrodę zdobyła **Zuzanna Cyba**, która sfotografowała park Gródek o poranku.

– *Często bywam w tym miejscu. Zanim zamieniło się w jeden z najbardziej uczęszczanych w Polsce parków, przyciągało mnie swoją dzikością. Ona wciąż się tam kryje, tylko trzeba wiedzieć, kiedy patrzeć i znaleźć te momenty* – zdradza laureatka.

Zwyciężczyni konkursu fotografią zajmuje się od 2 lat.

Drugie miejsce zdobyła **Małgorzata Kindryk**, która na konkursowej fotografii uwieczniła charakterystyczne drzewo z Doliny Żabnika.

– *Wykonałam to zdjęcie dronem. Wahałam się pomiędzy tą fotografią a inną, przedstawiającą park Gródek. Fotografią bawię się od 5 lat. Ukończyłam też roczną szkołę fotograficzną* – opowiada pani Małgorzata.

Trzecie miejsce zajęła **Bożena Ziemniak**. Zdjęcie jej autorstwa, w czerni i bieli, przedstawia lokomotywę i okolice jaworznickiej elektrowni. – *Nasze miasto kojarzy się m.in. z elektrownią. Stąd pomysł na zaprezentowanie akurat takiej fotografii* – zdradza jaworznianka.

Natalia Czeleń

REKLAMA

Gwiazdy XXXI Spotkań Teatralnych w **ATElier Kultury**

Wszelkie informacje:
tel. **32 762 91 42**
www.atelierkultury.pl
oraz na fb

Z Marią Kocot, ekonomistką i autorką powieści, rozmawiamy o jej twórczości i planach.

Czytelnicy dają siłę

Czy wydając pierwszą książkę, spodziewała się pani, że zdobędzie tak szerokie grono czytelników?

Kiedy wydawałam pierwszą książkę, czyli zbiór opowiadań „Popiół i róże", to byłam pełna nadziei, ale oczywiście też i niepewności. Nie marzyłam nawet, że moja twórczość zdobędzie tak szerokie grono odbiorców! Bardzo się cieszę, że emocje, wzruszenia, które znalazły ujście na papierze, trafiły do serc tak wielu czytelników. To wspaniałe, że moje historie są w stanie poruszyć najdelikatniejsze struny emocji. Jest to dla mnie bardzo budujące. No i też moi czytelnicy są dla mnie siłą i zachęcają mnie do dalszego tworzenia.

O czym opowiada najnowsza książka, którą pani wydała - „Obrazy tamtych dni"?

Jest to książka bardzo bliska mojemu sercu. To niejako sentymentalna podróż po miejscach, w których zostawiłam cząstkę siebie, czyli po Bytomiu, Olkuszu, Bukownie, Kluczach. Fabuła rozpoczyna się w przededniu drugiej wojny światowej, poznajemy wówczas rodzinę Bieleckich, gdzie hrabianka Natalia Bielecka, jako jedyna spadkobierczyni charyzmatycznego dyrektora bytomskiego szpitala, ma zostać lekarką, spełnić marzenie wuja. Bohaterka jednak zamiast stetoskopu woli pędzel, doskonaląc sztukę malarską pod okiem wychowującej ją ochmistrzyni Ireny. Szczęście i beztroskę dziewczyny ma przypieczętować ślub z młodym niemieckim lekarzem, ale wybucha wojna i Natalia będzie musiała zmierzyć się z jej żywiołem. Oboje bohaterowie stają po przeciwnych stronach barykady. Jak potoczą się ich losy? Tego można dowiedzieć się, sięgając po książkę.

Maria Kocot ze swoją najnowszą książką | fot. Andrzej Pokuta

Jak wygląda proces tworzenia takiej powieści? Czy bardzo różni się od tworzenia tekstów z dziedziny ekonomii?

Zarówno tworzenie prozy, jak i prac naukowych jest moją ogromną pasją. Aczkolwiek tworzenie powieści historycznych znacznie różni się od tworzenia artykułów naukowych w dziedzinie ekonomii, jednak obie aktywności wymagają dużego zaangażowania i dokładności. Tak jak prace naukowe mogę tworzyć „na chłodno", w każdym momencie dnia, tak tworzenie prozy wymaga ode mnie wskrzeszenia takiej nutki artystycznej, musi pojawić się moment, impuls. Innymi słowy – musi pojawić się pomysł na fabułę. Można powiedzieć, że tworzenie literatury pięknej otwiera zupełnie inne drzwi percepcji, trzeba się zanurzyć w przeszłości, oddychać światem bohaterów tak, by pokazać prawdziwe emocje i wzruszenia. To wymaga zupełnie innego rodzaju skupienia niż praca nad artykułem naukowym.

Czy w najbliższej przyszłości pojawi się nowa powieść?

Tak. Mogę zdradzić, że już niedługo, myślę, że latem, trafi ona w ręce czytelników. Będzie to podróż po Bytomiu, Bukownie, ale i… katowickim Uniwersytecie Ekonomicznym z dawnych lat.

Dziękuję za rozmowę.

Monika Kuś

Muzyka w hali

Sprzedaż biletów na Koncert Muzyki Rozrywkowej ruszy już jutro, 1 marca, o godzinie 7 rano. Bilety w cenie 60 zł będzie można nabyć przez stronę internetową www.mckis.jaworzno.pl lub bezpośrednio w kasie Hali Widowiskowo-Sportowej, od poniedziałku do piątku w godzinach 7-15.

– Rozpoczynamy, zapowiadany przeze mnie podczas styczniowego Koncertu Noworocznego, cykl wielkich wydarzeń artystycznych w mieście pn. „Koncertowe Cztery Pory Roku". Już 5 kwietnia na scenie w Hali Widowiskowo-Sportowej pojawią się wyjątkowi wokaliści - Milena Lange, Kasia Moś, Sławek Uniatowski i Janusz Radek. Towarzyszyć im będą muzycy „Warsaw Impressione Orchestra" pod batutą Tomasza Labunia. Koncert poprowadzi znana i ceniona przez widzów aktorka - Laura Łącz. Jestem dumny z naszych instytucji kultury, z tego, że podejmują starania,by Jaworzno wznosiło się kolejne poziomy wyżej na kulturalnej mapie województwa. Jaworzno będzie proponowało mieszkańcom coraz lepsze możliwości spędzenia czasu podczas kulturalnych przedsięwzięć – mówi **Paweł Silbert**, prezydent miasta Jaworzna.

Podczas koncertu będzie można usłyszeć znane i lubiane utwory muzyki polskiej oraz zagranicznej, m.in. „Lubię wracać tam, gdzie byłem" czy „Purple rain". Pojawią się także przeboje doskonale znane z filmowych hitów, jak np. „Titanic", „Gladiator", „Dirty Dancing" czy „Zapach kobiety".

– Na spełnienie deklaracji Prezydenta nie trzeba było długo czekać, bo już w drugi kwartał roku wchodzimy niezwykle koncertowo i z przytupem. Bardzo się cieszymy, że możemy być częścią tak dużych wydarzeń artystycznych organizowanych w Jaworznie, że wciąż możemy zaskakiwać mieszkańców. Nowy cykl koncertów wielkich gwiazd będzie z nami obecny o każdej porze roku – mówi **Monika Komańska**, pełnomocnik ds. organizacyjnych MCKiS. Zgodnie z zapowiedzią prezydenta – miasto planuje dla mieszkańców wielkie wydarzenia muzyczne przez cały rok. ***MK***

Filmowa Kuchnia MCKiS

O przygodach i podróżach

Wiosna tuż, tuż, co sprawia, że chce nam się słońca, świeżego powietrza, przygód i podróży. Zanim jednak ruszymy na urlopy lub zainicjujemy bliższe lub dalsze wypady, warto wzbogacić się w filmową wiedzę podróżniczą. Wiadomo, nie zawsze mamy możliwość odwiedzenia wymarzonych miejsc, a filmy i książki oczywiście sprawiają, że świat stoi dla nas otworem, za ich pośrednictwem możemy odbyć wirtualne wyprawy, skwapliwie notując miejsca do odwiedzenia w przyszłości. Filmy podróżnicze różnią się od filmów, które określamy jako kino drogi, ale często są to bardzo subtelne różnice, a czasem te dwa gatunki się przenikają. W filmach podróżniczych liczą się przygoda i cel, w filmach drogi ważniejszym celem jest droga, ta rzeczywista i ta wewnętrzna.

Zalecam więc kubek kakao, kocyk, kota i filmy o tematyce podróżniczej.

A poniżej subiektywna lista – dodajcie coś od siebie. ***KP***

Filmografia

Choć goni nas czas, reż. Rob Reiner, USA 2007
Droga życia, reż. Emilio Estevez, Hiszpania 2010
Hotel Marigold, reż. John Madden, Wielka Brytania/USA 2012
Jedz, módl się, kochaj, reż. Ryan Murphy, USA 2010
Między słowami, reż Sofia Coppola, USA /Japonia 2003
Niebiańska plaża, reż. Danny Boyle, USA/Wielka Brytania 2000
Nocny pociąg do Lizbony, reż. Bille August, Szwajcaria/Portugalia 2013

AUTOPROMOCJA

Mistrzostwa Europy w naszej hali!

Już w marcu w Hali Widowiskowo-Sportowej Miejskiego Centrum Kultury i Sportu odbędą się Mistrzostwa Europy World Professional Power League – Polskiej Ligi Trójboju RAW 3X3 SERIES. Zawody organizuje Polska Liga Trójboju. W jaworznickiej hali rozegra się także walka o II Puchar Debiutantów Polskiej Ligi Trójboju RAW. Wśród sportowców mistrzostwa cieszą się ogromnym zainteresowaniem, dlatego organizatorzy musieli zamknąć listy startowe przed czasem. W jaworznickiej hali z ciężarami zmierzy się prawie 500 zawodników. Mile widziany jest doping publiczności!

To będą już kolejne zawody w trójboju, organizowane przez PLT RAW w naszym mieście. Pierwsze odbyły się w ubiegłym roku, a udział wzięło w nich ponad 300 siłaczy i siłaczek z 9 krajów. W mistrzostwach wystartowali także reprezentanci Ukrainy, Białorusi, Niemiec, Wielkiej Brytanii i Włoch. Dlatego w tym roku organizatorzy zdecydowali się nadać wydarzeniu rangę mistrzostw Europy.

Podczas zmagań, które odbędą się od 6 do 10 marca, zawodnicy zmierzą się w kilku dyscyplinach. Pierwszą będzie Powerlifting RAW.

– *Zawodnicy zmierzą się z ćwiczeniami, które wchodzą w skład trójboju siłowego, a są to: martwy ciąg, przysiad ze sztangą oraz wyciskanie sztangi na ławce poziomej* – tłumaczy **Nikodem Romanowski** z Polskiej Ligii Trójboju RAW.

Termin „na surowo" odnosi się do podnoszenia bez użycia sprzętu wspomagającego, takiego jak pas do podnoszenia ciężarów, opaski na kolana czy na nadgarstki. Zawodnicy polegają tylko na własnej sile i mocy.

Uczestnicy będą mogli się wykazać także w innych dyscyplinach: Deadlift RAW (martwy ciąg) i Bench Press RAW (wyciskanie na ławce leżąc) oraz Bench Press Unlimited Soft EQ / F8 (wyciskanie leżąc w miękkim sprzęcie np. monster).

– *Do każdego z ćwiczeń zawodnicy mogą podejść trzykrotnie, starając się uzyskać jak najlepszy wynik* – wyjaśnia Nikodem Romanowski.

Suma najlepszych wyników z wszystkich ćwiczeń da wynik trójboju siłowego. Zwycięzcą poszczególnych kategorii wagowych zostanie zawodnik, który uzyska najlepszy wynik.

W każdej z rozgrywanych dyscyplin będzie do wyboru dodatkowa klasyfikacja dla służb mundurowych. Ponadto w Hali Widowiskowo-Sportowej swoich sił spróbują debiutanci.

– *Po raz pierwszy rozgrywki debiutantów przeprowadziliśmy w ubiegłym roku w Katowicach. Zapisało się wtedy 85 osób. Tym razem podwoiliśmy tę liczbę, a mimo to chętnych było więcej niż miejsc* – zdradza Nikodem Romanowski z PLT RAW.

Debiutanci zmierzą się w kategorii Powerlifting RAW.

Kolejne zmagania w Jaworznie planowane są na wrzesień. Więcej szczegółów na stronie: pltraw.pl oraz u prezydenta PLTRAW, Nikodema Romanowskiego: tel. 603 727 909 lub email: admin@pltraw.pl.

Natalia Czeleń

Wrócili z medalami

Zawodnicy z Rio Grappling Jaworzno świetnie spisali się podczas XIV Mistrzostw Polski No Gi Jiu Jitsu 2024. Ekipa po raz kolejny wywalczyła medale. W dwudniowych zmaganiach (24-25 lutego) w Poznaniu zmierzyło się blisko 2 tys. zawodników z całej Polski. – *Jestem bardzo dumny ze swoich zawodników. To nasz wspólny klub i wspólne zwycięstwo. Mistrzostwa Polski to zawody najwyższej rangi. Trenujemy cztery razy w tygodniu i zawsze jesteśmy gotowi na zawody. Na co dzień skupiamy się na technikach, wydolności i co ważne, na rozmowach, które pozwalają uwolnić emocje i stres* – zdradza **Grzegorz Jabłoński**, trener w Rio Grappling Jaworzno.

Powody do radości mają m.in. **Tymoteusz Niewiarowski** i **Ines Ryś**, którzy wrócili do Jaworzna ze złotem. **Kiara Ryś** i **Nikodem Łukajczyk** wywalczyli z kolei brąz.

Swoją delegację na zawody wysłał także Klub Sportowy Sparta Jaworzno. **Artur Cieślak** zdobył złoty medal w kategorii Masters 3 niebieskie pasy -97.5 kg. Artur jest również mistrzem Polski BJJ w kimonach. **Olaf Kępa** wywalczył brązowy medal.

Ines Ryś i Tymoteusz Niewiarowski z trenerem Grzegorzem Jabłońskim | fot. Materiały prywatne

Owocny weekend mieli też zawodnicy Klubu Sportów Walki „Satori". W Ogólnopolskim Turnieju Judo złote medale zdobyli **Magdalena Poniatowska**, **Nikola Jasińska** i **Kuba Poniatowski**. Ze srebrnymi medalami wrócili **Michał Rzeźnik** i **Tymoteusz Czerwonka**, a z brązowymi **Amelia Westenholc**, **Pola Rutkowska** i **Filip Rutkowski**.

NC

AUTOPROMOCJA

Na małych piłkarzy czekały tort i zdrowe przekąski | fot. Materiały UM Jaworzno

Sezon już w połowie

Drugi sezon Jaworznickiej Dziecięcej Ligii Mistrzów w Piłce Nożnej jest już na półmetku. W minioną sobotę mali piłkarze z naszego miasta rozegrali piąty z dziesięciu turniejów. W comiesięcznych zmaganiach, organizowanych przez Miejskie Centrum Kultury i Sportu i Wydział Promocji, Kultury i Sportu Urzędu Miejskiego, mierzą się zespoły ze wszystkich jaworznickich klubów piłkarskich.

– *Podczas piątego turnieju tegorocznej edycji tego sportowego wydarzenia, którego inicjatorem jest Łukasz Kolarczyk, zastępca prezydenta Jaworzna, nie zabrakło słodkich i zdrowych przekąsek, ale przede wszystkim dobrej zabawy i czasu spędzonego w rodzinnym gronie! Takich kibiców, jakich mają najmłodsi jaworznianie, mogą pozazdrościć zawodowe drużyny* – podkreśla **Katarzyna Florek** z Urzędu Miejskiego w Jaworznie. – *Młodzi adepci sportu reprezentowali kluby takie, jak: LKS Ciężkowianka Jaworzno, GKS Victoria Jaworzno, Akademia 2012, KS Górnik Jaworzno, JSP Szczakowianka Jaworzno oraz LKS Zgoda Byczyna w Jaworznie* – wymienia.

Liga skład się z 10 turniejów. Część z nich odbywa się w Hali Widowiskowo-Sportowej, a od wiosny zawody będą organizowane na boiskach. Młodzi piłkarze walczą o mistrzostwo ligi już po raz drugi. Pierwsza edycja miała bowiem miejsce rok wcześniej. W ubiegłym sezonie wygrała drużyna Górnika Jaworzno.

Finałowa kolejka tegorocznej JDLM została zaplanowana na 22 czerwca i odbędzie się w ramach Festiwalu Piłkarskiego.

Partnerami przedsięwzięcia są Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, **Przemek Starzycki** – Choose Yourself i **Dawid Rykaczewski** z Prestige Garage – Salon Auto Detailingu i Myjnia Samochodowa.

Anna Zielonka-Hałczyńska

Marsz dla zdrowia

140 miłośników spacerów z kijami stawiło się na starcie drugiego Zimowego Rajdu Nordic Walking w Ciężkowicach. Wydarzenie odbyło się w sobotę, 24 lutego. Organizatorem było Miejskie Centrum Kultury i Sportu we współpracy ze Stowarzyszeniem Mieszkańcy dla Ciężkowic i Urzędem Miejskim. – *Zawody rozgrywane były na dystansie 8 kilometrów, a trasa obejmowała pętlę wytyczoną na malowniczych i zróżnicowanych przyrodniczo terenach leśnych w rejonie Doliny Żabnika. Start i meta imprezy zlokalizowane były na ulicy Zdrojowej* – opowiada **Paweł Wróbel** z MCKiS.

Tradycyjnie, była to impreza integracyjna. – *Ciężkowickie rajdy to wydarzenia dla każdego mieszkańca Jaworzna i nie tylko. Startują dzieci i dorośli* – zdradza **Mirosław Pieczara** ze Stowarzyszenia Mieszkańcy dla Ciężkowic.

W tegorocznej edycji udział wzięli też zawodnicy z sąsiednich miast.

Uczestnikom drugiego Zimowego Rajdu Nordic Walking niestraszny był deszcz | fot. Andrzej Pokuta

Uczestnicy wyruszyli na trasę po krótkiej rozgrzewce. Po powrocie każdy otrzymał pamiątkowy medal. Poza tym na mecie na najmłodszych oraz najstarszych zawodników czekały dodatkowe nagrody.

Zofia Jakubas oraz **Tadeusz Kluczowski** odebrali nagrody dla najstarszych zawodników. To miłośnicy nordic walking, których spotkać można na większości jaworznickich rajdów. Z kolei najmłodszymi uczestniczkami rajdu były **Natalia Rzeźnik i Oliwia Dołęgowska**.

Na zawodników na mecie czekała także loteria z nagrodami. Nad bezpieczeństwem uczestników czuwali druhowie z Ochotniczej Straży Pożarnej w Ciężkowicach, którzy zabezpieczali całą trasę.

W sportowe wydarzenie zaangażowali się również wolontariusze ze Szkoły Podstawowej nr 18, którzy częstowali zimową herbatą i kawą. Można było skosztować pajdy ze smalcem. Był też ciepły posiłek. Serwowano pieczone ziemniaki.

W rajdzie wystartował m.in. prezydent Jaworzna **Paweł Silbert**, który objął honorowy patronat nad wydarzeniem. – *Nordic Walking w Ciężkowicach to już nasza jaworznicka tradycja. Rodzinna, fajna i przede wszystkim, promująca zdrowy tryb życia, impreza* – podkreśla Paweł Silbert.

Na trasę rajdu wyruszył także prezydent Jaworzna Paweł Silbert | fot. Andrzej Pokuta

Uczestnicy tegorocznej edycji rajdu maszerowali w słusznym celu. „Idziemy dla Julki" – to hasło towarzyszące zmaganiom walkersów. Podczas rajdu prowadzono zbiórkę na rzecz **Julii Pakulskiej**. Mała wojowniczka cierpi na hemimelię promieniową prawostronną. Nie ma też kciuka w prawej dłoni, a kciuk w lewej jest niewładny. Szansą dla dziewczynki jest kosztowne i wieloetapowe leczenie. Organizatorzy zachęcają do wsparcia dziewczynki poprzez zbiórkę na stronie siepomaga.pl.

Kolejny rajd w Ciężkowicach planowany jest na 18 maja. ***NC***

Józef Musiał

To nie był mój pierwszy rajd. Bardzo lubię takie inicjatywy. Można poznać ciekawych ludzi, spędzić czas na świeżym powietrzu, podziwiać piękne krajobrazy, przyrodę, a przede wszystkim zadbać o zdrowie. W rajdzie startowałem z żoną. Z kijkami maszerujemy już 10 lat. To dla naszego zdrowia. Staram się codziennie maszerować minimum 3 km. W Jaworznie mamy piękne ścieżki. Jest więc gdzie maszerować.

Renata Uroda

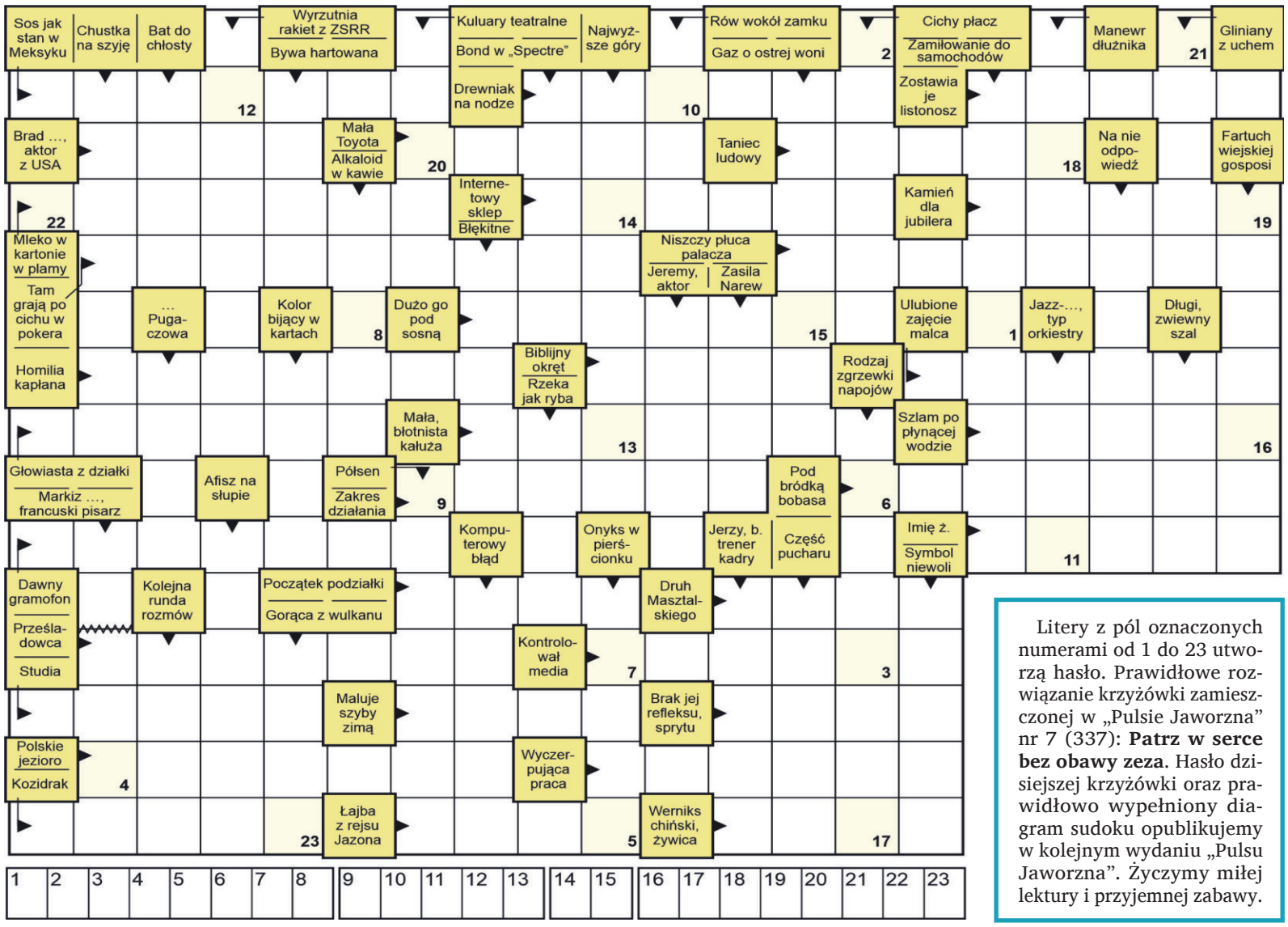
Startuję w każdym rajdzie nordic walking w naszym mieście. Jestem zwolenniczką sportu, czynnego wypoczynku. Z kijkami zaczęłam chodzić 15 lat temu. Lubię zorganizowane rajdy, a najbardziej ten letni w Ciężkowicach. Trasa przez Dolinę Żabnika jest moją ulubioną. Prowadzi malowniczymi terenami i jest tam trochę cienia, co doceniam zwłaszcza latem, gdy panują upały.

Edyta Piórko

Na rajd przyjechałam z Luszowic. Zachęciła mnie do tego moja koleżanka, która jest jaworznianką. To był mój pierwszy start w tym rajdzie, ale bardzo mi się podobało. Takie inicjatywy niesamowicie integrują społeczność. W rajdzie udział wzięły maluchy, a także starsi zawodnicy. Rozpiętość wiekowa była naprawdę duża. Z kijkami maszeruję od czasu do czasu, ale staram się dużo spacerować. Ruch to zdrowie.

REKLAMA

KRZYŻÓWKA Z HASŁEM



Litery z pól oznaczonych numerami od 1 do 23 utworzą hasło. Prawidłowe rozwiązanie krzyżówki zamieszczonej w „Pulsie Jaworzna" nr 7 (337): **Patrz w serce bez obawy zeza**. Hasło dzisiejszej krzyżówki oraz prawidłowo wypełniony diagram sudoku opublikujemy w kolejnym wydaniu „Pulsu Jaworzna". Życzymy miłej lektury i przyjemnej zabawy.

NIETYPOWE ŚWIĘTOWANIE

W piątek, 1 marca, wypada Światowy Dzień Świadomości Autoagresji. To święto, które ma zwracać uwagę na rosnący problem, jakim są zachowania autoagresywne. Autoagresja to bardzo szerokie pojęcie, ale generalnie jest działaniem, które ma pomóc w redukcji napięcia emocjonalnego. Czasem to też sposób na wymierzenie sobie kary. Zawsze jest to jednak wołanie o pomoc.

Specjaliści tłumaczą, że źródła problemu mogą być różne. To przede wszystkim czynniki emocjonalne, depresja, zaburzenia osobowości czy życiowe niepowodzenia, ale autoagresja może mieć też podłoże biochemiczne.

Ważne jest to, że samookaleczeń, które są jednym z najczęstszych zachowań autoagresywnych, nie dokonują tylko ludzie młodzi. Problem dotyczy osób w różnym wieku. Światowy Dzień Świadomości Autoagresji skłania do solidaryzowania się z osobami, zmagającymi się z tym problemem. Specjaliści podkreślają, że to bardzo ważne, żeby okazać im zrozumienie, zauważyć problem i wspólnie poszukać sposobów na jego rozwiązanie. ***GD***

Patroni naszych ulic

Bohaterscy pedagodzy

Helena i **Jan Prześlakowie** patronują jednej z ulic w dzielnicy Bory. Łączy się ona z ulicą Stromą.

Jan Prześlak był kierownikiem szkoły podstawowej w Starej Hucie. Helena była jego małżonką i nauczycielką w tej samej placówce. Oboje zostali zamordowani w KL Auschwitz-Birkenau przez hitlerowców za ukrywanie Żydów podczas okupacji.

Jan urodził się 16 czerwca 1889 r. w Krakowie. Był synem **Juliana** i **Wiktorii Hemel**. Kierował m.in. szkołą w Zagórzu. Stanowisko kierownika jaworznickiej szkoły w Starej Hucie objął w roku szkolnym 1927/28. Był tu bardzo lubiany i ceniony. Pod jego przewodnictwem wyremontowano i dobrze wyposażono szkołę. Kierownik pozyskał też spore wsparcie dla uczniów. Zakłady Chemiczne Azot objęły bowiem patronat nad podstawówką. Z pozyskanych w ten sposób datków udało się otworzyć kuchnię, w której dożywiano dzieci. Powiększono też księgozbiór szkolnej biblioteki. Najuboższe dzieci otrzymały odzież, obuwie, podręczniki i przybory szkolne.

Jan Prześlak działał także w licznych organizacjach społecznych i kulturalnych oraz był organizatorem stowarzyszeń, takich jak: gniazdo „Sokoła", Związku Strzeleckiego, Towarzystwa Szkoły Ludowej czy klubu sportowego Victoria. Został członkiem miejscowej rady szkolnej i jako przedstawiciel nauczycieli został sekretarzem tej rady. Jan Prześlak był także członkiem Rady Miejskiej w Jaworznie.

Helena z domu **Topór-Kisielnicka** urodziła się 9 września 1884 r. w Darachowie. Była córką **Jana** i **Kamili Czechowicz**. Po ukończeniu szkoły pani Helena z oddaniem pracowała jako nauczycielka języka polskiego w szkole w Starej Hucie. Jak podaje się w Jaworznickim Słowniku Biograficznym, w protokołach Rady Pedagogicznej zapisywana była pod imieniem Wanda, którego używała na co dzień.

Po wybuchu II wojny światowej Jan Prześlak wstąpił do konspiracji niepodległościowej. Kiedy w 1942 r. hitlerowcy wywozili wszystkich żydowskich mieszkańców Jaworzna do obozów koncentracyjnych, Prześlakowie ukryli na terenie szkoły w Starej Hucie dwie żydowskie rodziny – **Paruzelów** i **Jungerów**. W owym czasie ukrywało się wiele rodzin. Niestety, w nocy z 12 na 13 lipca 1942 r. na skutek donosu, gestapo aresztowało ukrywających się Żydów. Załadowano ich do samochodów ciężarowych. Zatrzymano też pomagających im Prześlaków, których wywieziono autem osobowym. Jaworznickie małżeństwo trafiło do aresztu w Mysłowicach, a następnie do KL Auschwitz. Jan został skazany na śmierć przez sąd doraźny. Zmarł 10 września 1942 r. rzekomo na skutek zawału mięśnia sercowego. Helena Prześlak zmarła 23 września 1942 r. Według dokumentacji zmarła na sepsę.

W 1949 r. na wniosek dwóch mieszkańców Jaworzna rozpoczęto śledztwo w sprawie wydania Heleny i Jana Prześlaków w ręce gestapo. Podejrzanych było kilku mieszkańców Jaworzna, ale przez brak dowodów sprawę umorzono. ***NC***

SUDOKU

Rozwiązanie z PJ 7 (337)

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

Wpiszcie do diagramu brakujące cyfry tak, żeby w każdym poziomym rzędzie i w pionowej kolumnie oraz w małym kwadracie 3x3 kratki znalazły się wszystkie cyfry od 1 do 9. Każda z nich w rzędzie, kolumnie i małym kwadracie może być wpisana tylko raz.

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