

Wtorek 4 marca 2014 r.

# Tygodnik Rybnicki

Czerwionka  
-Leszczyny  
Lyski  
Gaszowice  
Jejkowice  
Świerklany

nowiny.pl

Nr 9 (382) rok IX ISSN 1896-8163 Nr indeksu 22491X Cena 2,50 zł (8% vat)

RUSZA I LIGA

W takich  
koszulkach  
będą grać  
wiosną  
rybnicki  
piłkarze

STR. 31



## WSZYSTKIE GMINY TYLKO U NAS

ŻYTNA

### Grasuje podpalacz?

W czwartek 20 lutego strażacy OSP Żytna ugasił pożar stodoły, który wpisuje się w serię podpałów. W przypadku podpałów najczęściej podejrzane są strażaków. – Faktem jest, że najczęściej w takich sytuacjach podpalaczem okazuje się strażak. Kiedy jednak nie dostajemy za wyjazd pieniędzy, czemu mogą one służyć? – pyta Krzysztof Figura, członek zarządu OSP Żytna.

■ 9

JEJKOWICE

Szkola przeżyła najazd Sobieskich

■ 9

CZERWIONKA

Dzieci z Zambii dziękują przedszkolakom

■ 9

ŚWIERKLANY

Emeryci biesiadowali

■ 11

JANKOWICE

Gospodynie świętowały Tłusty Czwartek

■ 11

## SPORTNOWINY

### ● KOSZYKÓWKA ■ 32

– Basket ROW zakończył sezon

### ● ENERGETYK ROW ■ 31

– Wygrany sparing. Czas na ligę.

### ● WYWIAD ■ 31

– Piotr Czop, trener rybnickich bramkarzy

### ● SZERMIERKA ■ 32

– Mrosczak w czołowej „8” mistrzostw Europy

### ● ŻUŻEL ■ 31

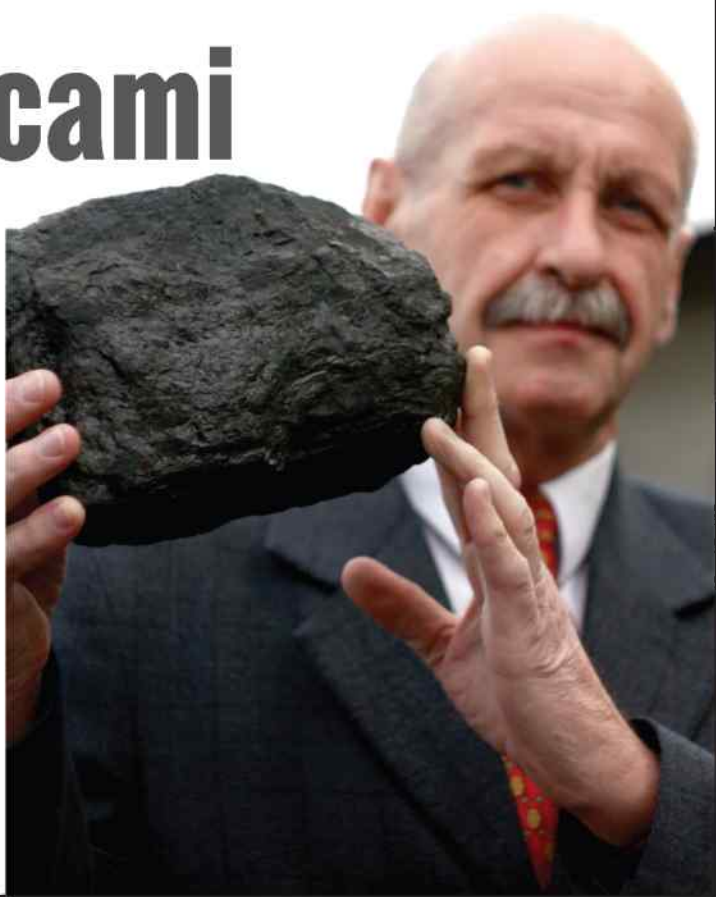
– Łzy na prezentacji

# OBCIĘLI EMERYTOM DEPUTATY za ich plecami

Obcięcie deputatów jest jednym z punktów porozumienia zawartego przez zarząd Kompanii Węglowej z 13 centralami związkowymi w sprawie poprawy kondycji spółki. Większość emerytowanych górników miała do tej pory deputat w wysokości trzech ton węgla. Zostały im dwie. Jak mówi Zbigniew Madej, rzecznik prasowy KW szacuje się, że rocznie spółka zaoszczędzi na obniżonych deputatach około 80 mln zł. Emerytom nie podo-

ba się, że oszczędności szuka się głównie w ich kieszeni. – Początkowo pojawiały się głosy, że faktycznie deputaty mają zostać uszczuplone, ale w taki sposób, że każdy zachowa dla siebie dwie tony. Teraz obcinają po tonie zarówno tym, którym przysługiwały trzy tony, jak i tym z dwiema tonami – mówi Jerzy Kawulok, przewodniczący Rady Emerytów i Rencistów Związku Zawodowego Górników w Polsce.

WIĘCEJ NA STR. 3



## Dróżniczka z Suminy stanie przed sądem, bo nie zamknęła szlabanów

Przed Sądem Rejonowym w Rybniku stanie Renata G., 54-letnia dróżniczka z przejazdu w Suminie, która nie zamknęła rogatek, doprowadzając do zderzenia samochodu osobowego z pociągiem. Wypadek miał miejsce 10 czerwca 2013 roku na przejeździe kolejowym przy ulicy Rybnickiej. Około godziny 23.00 przez przejazd przejeżdżał pociąg osobowy, jadący z Rybnika do Raciborza. – Ustaliliśmy, że pracownica kolei została prawidłowo powiadomiona o nadjeżdżającym pociągu z pobliskiego posterunku kolejowego – mówi prokurator Jacek Sławik, szef Prokuratury Rejonowej w Rybniku. Jak ustalili śledczy, kobieta mimo informacji o zbliżającym się pociągu, nie opuściła szlabanów i wyszła do toalety. STR 6

## Real zmieni się w Auchan. Co to oznacza dla klientów?



Francuska Grupa Auchan na przejęcie sieci Real wydała według ekspertów 1,1 mld euro. W efekcie Auchan będzie zarządzał 78 hipermarketami w naszym kraju. Pracuje w nich ponad 20 tysięcy osób. Kiedy jednak nastąpi zmiana marki i co za sobą niesie dla klientów? Nie znamy szczegółów umowy pomiędzy Auchan i Real, na dzisiaj więc nie wiadomo np., co będzie z systemem Payback. Opcje są dwie

– Grupa Auchan przejmie uczestnictwo w programie punktowym, co sprawi, że zbierane przez klientów punkty nie przepadną. Opcja druga jest gorsza dla konsumenta – Auchan zdecydował się kontynuować swój program partnerski Skarbonka. Punkty, a raczej pieniądze, zbiera się w nim tylko przy zakupie specjalnie oznaczonych produktów.

STR. 4

## DZIKI ZACHÓD W ŚWIERKLANACH

Kolejny raz w sali Gminnego Ośrodka Kultury i Rekreacji w Świerklanach odbył się Babski Comber, który zgromadził aż 200 pań. Tym razem impreza odbyła się w konwencji Dzikiego Zachodu.

GALERIA STR 26-27

# Kobieta

Osiem stron dla kobiet na 8 marca

## MLEKO Z AUTOMATU CZYLI OD KROWY



AKCJA EDUKACYJNA

Codziennie kilkadziesiąt osób z Rybnika i okolicy wypija łyk prawdziwego mleka... z automatu. Maszyna stoi w Rybniku już dwa lata, a mleko cieszy się uznaniem konsumentów. Sprawdziliśmy jak wyglądają mlekomyty od kuchni, czy raczej od krowy. Mleczny trop prowadzi do średniego gospodarstwa rolnego w Zbytkowie w gminie Strumień. To tu powstaje mleko, które trafia do automatów. – Kiedy nasze gospodarstwo się rozwinęło i za nasz kierunek obraliśmy mleczarstwo, pojawił się pomysł zainwestowania w automaty do sprzedaży mleka. Przed nami nikt w Polsce tego nie robił – wspomina Agnieszka Lapczyk (na zdjęciu) odpowiedzialna w rodzinnej firmie za mlekomyty. STR 7

## USAMODZIELNIJ SIĘ!

Młodym dorosłym coraz trudniej dostać pracę i usamodzielnic się. Pozostają dłużej niż zwykle przy rodzicach. Pomóżmy im się usamodzielnic. Co tydzień na łamach naszej gazety publikujemy teksty edukacyjne na ten temat.

Czytaj wewnątrz numeru.

Usamodzielnij się!



Projekt realizowany z Narodowym Bankiem Polskim w ramach programu edukacji ekonomicznej

NBP

Narodowy Bank Polski

SAMO ZDROWIE

STRONĘ WSPÓŁTWORZA:



STRONA 24 i 25

ISSN 1896-8163



09

9 771896 816105



## Komentarz

**Marek Pietras**  
Redaktor naczelny  
Tygodnika Rybnickiego

### NIEOBIEKTYWNE: Urzędnicy jak nie z Polski

W ostatnich tygodniach kilka razy musiałem pojawić się w urzędach, aby załatwić sprawy związane z ubezpieczeniem bądź opłatami. Nie będę ukrywał, że sama myśl spotkania z urzędnikami przyprawiała mnie o dreszcze. Jak się okazało, tym razem moje nastawienie było bardzo błędne. Najpierw pani z ubezpieczalni przyjęła moją szkodę i obiecała załatwić całą sprawę do tygodnia. Pieniądze na koncie miałem po 4 dniach. Co ważne pani podczas rozmowy była uśmiechnięta i bardzo życzliwa. Kilka dni później byłem w rybnickim Urzędzie Skarbowym. Pan, który mnie obsługiwał, nawiązał miłą rozmowę, pomógł wypełnić dokumenty i cały czas powtarzał, że służy pomocą. Podobnie było w dziale komunikacyjnym Urzędu Miasta. Znow wszystko poszło bardzo sprawnie i w miłej atmosferze. Wiem, że można powiedzieć – przecież to normalne. Ale prawda jest taka, że przez wiele lat normalne nie było. Cieszy więc fakt, że urzędnicy zrozumieli, iż to oni są dla nas a nie odwrotnie. Nie wiem czy moje doświadczenia to kwestia przypadku, czy faktycznie coś się zmienia w podejściu urzędników do petentów. Wiem natomiast, że kolejną noc przed wizytami w urzędach prześpię spokojnie.

## Przygarnij psa



Biały Husky (nr 1) szuka domu. Pies ma około dwóch lat. Został znaleziony 14 lutego w Rybniku na ulicy Ogrodowskiego. Jest grzeczny i potrafi chodzić na smyczy. Więcej informacji udziela rybnicki schronisko ul. Majątkowa 42, tel. 32 42 46 299.

# Warto dzielić się ciuchami

W Rybniku możliwości pozbycia się nieużywanych już ubrań jest kilka, a każda z nich wspiera w pewien sposób potrzebujących. Ciągłą zbórkę ciuchów prowadzi Polski Czerwony Krzyż w Rybniku, a fundacja Eco Textil dzięki specjalnym kontenerom wspiera niepełnosprawnych.

Ubrania potrzebne są prawie zawsze bezdomnym. Wiedzą o tym bardzo dobrze pracownicy PCK, który w Rybniku mieści się na ul. Chrobrego. – Potrzeby zwiększają się i zmniejszają sezonowo, jednak zbieramy non stop, bo cały czas ktoś potrzebuje. Najczęściej po ubrania przychodzą mężczyźni – mówi Hanna Szambelan, kierowniczką oddziału PCK w Rybniku.

W okresie jesienno-zimowy i na początku wiosny największe zapotrzebowanie jest na ubrania ciepłe – kurtki, płaszcze, zimowe spodnie i swetry. To pomoże przetrwać bez-

domnym przymrozki. – Gdy zrobi się ciepło najczęściej pytają nas o spodnie i bieliznę, tego też zawsze rozdajemy najwięcej – mówi Hanna Szambelan.

Jak wygląda cały proces? Bardzo prosto – przyniesione przez darczyńców ubrania rozdawane są w każdą środę w okolicach godziny 12.00. I niemal zawsze ustawia się kolejka. – Cała akcja cieszy się sporym zainteresowaniem obu stron. Codziennie niemal ktoś przynosi nam ubrania, z czego naprawdę się cieszymy. A w środy w kolejce ustawia się czasami nawet kilkadziesiąt osób – mówi Hanna Szambelan.

Jeśli ktoś z jakichś względów nie jest przekonany co do oddawania ubrań dla bezdomnych, ma wybór – może wspomóc niepełnosprawnych. W kilku miejscach naszego miasta stoją kontenery na ubrania, a widniejąca na nich fundacja

Eco Textil zajmuje się wspieraniem młodzieży i dzieci niepełnosprawnych.

Eco Textil wspiera także ofiary katastrof, klęsk żywiołowych, konfliktów zbrojnych i wojen w kraju

**Jeśli ktoś z jakichś względów nie jest przekonany co do oddawania ubrań dla bezdomnych, ma wybór – może wspomóc niepełnosprawnych.**

i zagranicą. Pracownicy fundacji zajmują się także kupowaniem leków dla niepełnosprawnych oraz zaopatrywaniem ich w sprzęty rehabilitacyjne lub wózki inwalidzkie.

Nie jest jednak tak, że praca fundacji nie budzi w tym wypadku zastrzeżeń. Eco Textil istnieje przy firmie Wtórpol, która zajmuje się właśnie obsługą lub dzierżawą kontenerów na ubrania. Ciuchy zebrane w pojemnikach zo-

stają sprzedane na wtórnym rynku np. do sklepów second-hand, a tylko część wpływów Wtórpolu trafia do fundacji. – Miesięcznie przedsiębiorstwo przekazuje na rzecz Eco Textil około 50 tys. złotych – słyszymy w fundacji.

– Nasza fundacja finansowana jest tylko z wpływów z kontenerów – mówi pracownik fundacji Eco Textil. – Dzięki tej współpracy z firmą Wtórpol jesteśmy w stanie realizować nasze cele statutowe – dodaje.

Potencjalny darczyńca ma więc wybór – oddać ubrania i mieć pewność, że trafią bezpośrednio do potrzebujących, lub wrzucić je do kontenera, czym pośrednio wesprze finansowo fundację Eco Textil. Jeśli pojawia się dylemat – o jednym warto pamiętać. Oba rodzaje pomocy – bezpośrednia dla bezdomnych czy pośrednia dla niepełnosprawnych – są potrzebne.

(mark)

## Stop wulgaryzmom. Z polszczyzną za pan brat.

Przypadający 21 lutego Międzynarodowy Dzień Języków Ojczystych jest okazją do upowszechnienia zagadnień związanych z kulturą języka polskiego oraz zwrócenia uwagi na problematykę poprawności językowej. Młodzież przyswaja sobie język słyszany w otoczeniu i reprodukuje jego słownictwo, formy i zwroty.

Na co dzień posługuje się żargonem, skrótami, językiem pełnym błędów. Złym wzorem dla młodzieży jest wulgarność języka stadionów, ulicy i środków masowej komunikacji. Od wielu lat drastycznie obniża się poziom kompetencji językowych uczniów. Poloniści nie tylko biją na alarm, lecz starają się systematycznie zmieniać niepokojącą rzeczywistość poprzez codzienną pracę z uczniami, a także motywować ich do działania na rzecz ochrony dobra narodo-

wego, jakim niewątpliwie jest język ojczysty.

Uczniowie ZST po raz kolejny mieli możliwość zaprezentowania swych umiejętności w szkolnych konkursach: ortograficznym, kaligraficznym oraz językowym „Z polszczyzną za pan brat”, w których wzięło udział prawie stu uczestników reprezentujących klasy Technikum nr 1 oraz ZSZ. Zorganizowano również akcję „Stop wulgaryzmom”, której celem było zwrócenie uwagi na niepokojące tendencje we współczesnej polszczyźnie, a zwłaszcza wulgaryzację języka potocznego. Uczniowie zaprojektowali ciekawe plakaty oraz sami układali fraszki propagujące posługiwanie się poprawną polszczyzną, wolną od błędnych i wulgarnych form językowych. Tej problematyce była też poświęcona audycja nadana za pośrednictwem szkolnego radiowęzła.

Ponadto 8 trzyosobowych drużyn rywalizowało w konkursie literackim poświęconym życiu i twórczości A. Mickiewicza, podczas którego należało wykazać się znajomością biografii wieszczą, rozpoznać cytaty z jego dzieł oraz przygotować scenki pantomimiczne oparte na fragmentach lektur.

Grażyna Kohut, dyrektor szkoły wręczyła laureatom

wszystkich konkursów dyplomy i nagrody ufundowane przez radę rodziców. Gratulując i życząc uczniom dalszych sukcesów, podziękowała również polonistom, którzy zorganizowali tegoroczny projekt Dnia Języków Ojczystych, podkreślając wagę wszelkich działań z zakresu szeroko pojętej humanistyki, zwłaszcza w szkole o profilu technicznym.

(opr.p.m)



Uczniowie ZST po raz kolejny mieli możliwość zaprezentowania swych umiejętności w szkolnych konkursach: ortograficznym, kaligraficznym oraz językowym

REKLAMA

## TARTAK EUROCLAS

**OFERUJEMY:**

- Więźba dachowa
- Łaty, deski, krawędziaki
- Boazeria, podbitka, podłogi
- Wyroby hutnicze
- Impregnacja ciśnieniowo-próżniowa
- Płyta OSB I MFP

**SPRZEDAŻ**  
drewna kominkowego i opałowego

**Salon meblowy studio kuchni**

**CZYŻOWICE**  
ul. Nowa 28a (strefa przemysłowa)  
tel. 32 451 02 32  
lub 32 451 33 38  
www.euroclas.pl  
euroclas@wb.pl

**Kancelaria Podatkowa**  
**Anna Kłosowska**

U nas załatwisz sprawy socjalne i podatkowe z:

- Niemiec
- Holandii
- Belgii
- Anglii
- Irlandii
- Norwegii
- Danii
- Austrii

**INFOLINIA**  
**CZYNNA 7 DNI W TYGODNIU**  
od 8:00 - 20:00  
**+48 222 478 142**  
**+31 202 170 640**

**BIURO W RACIBORZU**  
ul. Batorego 10  
tel.: +48 32 415 21 71  
kom.: +48 501 336 029  
fax: +48 32 729 70 54  
e-mail: raciborz@klosowska.com

**www.rozliczcie.pl**

## ZAKŁAD STOLARSKI

**Dawlik**  
www.oknadrzwischody.pl

Wykonuje:

- \* **OKNA**
- \* **DRZWI**
- \* **SCHODY**

Schody projektujemy komputerowo. Wysyłamy folder na życzenie.

**Sprawdź nas!**

47-451 Bieńkowice, ul. Bojanowska 41  
Tel./fax 32 419 62 99, 601 471 162, 601 842 529  
Czynne pn. – pt. 7<sup>00</sup> – 16<sup>00</sup>, sob. 7<sup>00</sup> – 13<sup>00</sup>

# Deputaty dla emerytów znikną na dobre?

Obcięcie deputatów jest jednym z punktów porozumienia zawartego przez zarząd Kompanii Węglowej z 13 centralami związkowymi w sprawie poprawy kondycji spółki. Jak mówi Zbigniew Madej, rzecznik prasowy Kompanii Węglowej szacuje się, że rocznie spółka zaoszczędzi na obniżonych deputatach około 80 mln zł. Porozumienie zostało zawarte na lata 2014 i 2015 r. W dokumencie jest zapis, że zarząd i związki zawodowe powrócą potem do tematu deputatów emeryckich. Ich przyszłość zależy będzie od kondycji finansowej Kompanii Węglowej. Zbigniew Madej zapytany czy to może oznaczać koniec deputatów odparł, że tak, trzeba się z tym liczyć. – Deputat to pewnie dodatkowy przywilej. Trzeba pamiętać, że średnia deputatu wliczona jest w emeryturę i to jest rzecz nie do ruszenia – mówi rzecznik Kompanii.

## Innym też zabierze

Emerytom nie podoba się, że oszczędności szuka się głównie w ich kieszeni. – Początkowo pojawiały się głosy, że faktycznie deputaty mają zostać uszczuplone, ale w taki sposób, że każdy zachowa dla siebie dwie tony. Teraz obcinają po tonie zarówno tym, którym przysługiwały trzy tony, jak i tym z 2,5 tonami – mówi Jerzy Kawulok, przewodniczący Rady Emerytów i Rencistów Związku Zawodowego Górników w Polsce środowiska rybnickiego, w którego skład

wchodzi komisje zakładowe z KWK „Jankowice”, „Chwałowice”, „Rydułtowy-Anna”, „Marcel” oraz byłej KWK „Rymer”. – Kompania Węglowa twierdzi, że zaoszczędzi na deputatach dla emerytów i rencistów, ale dalej nie może sprzedać swojego produktu jakim jest węgiel oraz produktów pochodnych jak miały i muły. W dodatku planuje obniżenie ilości wydobycia węgla i zmniejszenia ilości ścian wydobywczych, gdy z zagranicy napływają duże ilości importowanego węgla. Zachodzi obawa, że ludzie, kiedy nie będą mogli palić węglem, bo go nie dostaną, wzrosną ilość spalanych śmieci – zauważa Jerzy Kawulok, który jest również zastępcą przewodniczącego Rady Emerytów i Rencistów środowiska przy Radzie Krajowej Związku Zawodowego Górników w Polsce.

Podobne argumenty podnosi więcej emerytów. – A może panowie związkowcy skoro tak sprawiedliwie działacie w sprawach górników i przyszłych emerytów górniczych zrzeknięcie się waszych wszystkich przywilejów wam nie przysługujących a które pobieracie.... coś sobie przypominam że węgiel w deputacie miał być tylko dla górników pracujących bezpośrednio przy wydobyciu .... czyli górników pracujących na dole ...a jest? Goniec zatrudniony na kopalni też ma prawo do deputatu węglowego i między innymi wy ....więc pytam? Czy to jest uczciwe okradanie dziś emerytów i rencistów którzy

przepracowali bezpośrednio na węglu, z przywilejów gwarantowanych! – pyta internauta „obiektywny” na portalu nowiny.pl.

Z zarzutami nie zgadza się Zbigniew Madej. – Cafej administracji wstrzymano czternastą pensję. Zlikwidowaliśmy fundusz motywacyjny i podwyższone dopłaty do świadczeń chorobowych – mówi rzecznik.

## Za plecami

Być może takiego wzburzenia wśród emerytów by nie było, gdyby w inny sposób cięcia zostały wprowadzone. – Dziwię się ostatnim wypowiedziom wiceministra gospodarki Tomasza Tomczykiewicza, który ogólnie stwierdza, że związkowcom zabrakło szerszego spojrzenia na sprawę, ale to nie związkowcy proponowali zmniejszenie ilości deputatu dla emerytów i rencistów. W swych wypowiedziach wiceminister stwierdza również, że emeryci nie muszą się już martwić tym, czy ich zakład będzie dalej wydobywał węgiel. Tu się jednak myli, bo emeryci patrzą w przyszłość, gdyż na kopalni pracują ich dzieci i wnuki – stwierdza Jerzy Kawulok.

Zbigniew Madej tłumaczy, że konsultacje spółka prowadziła ze stroną społeczną, czyli związkami zawodowymi. Jego zdaniem ciężko było jeszcze wciągać w to emerytów. Co innego jednak sami związkowcy. W ich szeregach też są przecież emeryci. Dlaczego nie dali im

znać, że szykują się cięcia deputatów?

– Walczymy o interesy wszystkich członków Solidarności, bez względu na to czy są

**266 mln zł**

tyle w zeszłym roku kosztował  
Kompanię Węglową tzw. darmowy  
węgiel dla rzeszy 166 tys.  
emerytów i rencistów

**220 mln zł**

miesięczny wydatek Kompanii  
Węglowej na pensje

**3600 zł**

wynosi średnia emerytura  
górnika z ZUS (brutto)

emerytami czy czynnymi pracownikami. Sytuacja górnictwa jest obecnie krytyczna. Nasze negocjacje to w zasadzie próba ocalenia jak największych przywilejów dla górnictwa. Wywalczyliśmy tyle ile się dało, bo zarząd kompanii chciał jeszcze większych cięć. To jest kompromis i tymi kategoriami należy ludziom to przedstawiać. Tylko to byliśmy w stanie wywalczyć. Powiem inaczej, deputat węglowy mają wyłącznie emeryci, bo dla pracowników jest element funduszu płac. Emeryci prócz deputatu węglowego, którego kiedyś mieli trzy tony a dzisiaj dwie, mają trzy tony wliczone do podstawy obliczania emerytury. A więc te trzy tony to jest dodatkowo gratis dla nich, taki przywilej, który dał pracodaw-

ca. Owszem, on się należy jak najbardziej, ale kiedy pracodawca ma ciężko, to wiadomo, że szuka oszczędności wszędzie. Zrobiliśmy tyle ile się dało i dla emerytów i dla pracowników – mówi Stanisław Kłysz, wiceprzewodniczący Solidarności Górnicej.

## Równi i równiejsi

Porozumienie zaczęło obowiązywać od 6 lutego. Tymczasem część emerytów pobrało już węgiel z deputatu za 2014 r. w styczniu. Według plotek tona będzie potrącona emerytom w przyszłym roku. Nie potwierdza tego jednak Zbigniew Madej. – Ci emeryci, którzy zrealizowali deputaty przed 6 lutego, będą je mieli zachowane. Niczego im nie będziemy zabierać. Natomiast tych, którzy pobrali talony przed 6 lutego, ale nie zrealizowali ich do tego dnia, obejmują już pomniejszone ilości – tłumaczy rzecznik KW. – Wydaje mi się, że skoro była mowa o obcinaniu deputatów, to powinni wstrzymać się z nimi do 6 lutego, żeby wszyscy byli traktowani jednakowo. A tak jedni mają więcej, inni o tonę węgla mniej – mówi jeden z górników, którym deputat obcięto. On sam jeszcze deputatu nie pobrał. Kiedy dzwonił na kopalnię dowiedzieć się, kiedy można się zgłaszać dowiedział się o nowych ustaleniach. Wcześniej nie interesował się deputatem, bo jeszcze miał węgiel.

**Tomasz Raudner, (ska)**

## PRZEŚWIETLAMY → PORTFELE



**BOGDAN MARCINKIEWICZ**

Posel do Parlamentu Europejskiego

Oszczędności: 70 tys. zł, 15 tys. euro

Nieruchomości: dom o pow. 300 m kw. o wartości 750 tys. zł (współwłasność małżeńska), łąka o pow. 1 ha o wartości 100 tys. zł (współwłasność małżeńska), dwie działki gruntowe o pow. 1798 m kw. o wartości 65 tys. zł (współwłasność małżeńska), działka budowlana o pow. 1970 m kw. o wartości 180 tys. zł (współwłasność małżeńska)

Dochody: wynagrodzenie z tytułu pełnienia mandatu europosła 74 408,64 euro (opodatkowane), premia za odstrzał zwierzyny leśnej w Kole Łowieckim „Łoś” Gliwice 149,50zł

Samochód: bmw 525D z 2008r., toyota yaris z 2004 roku, honda civic z 2006 roku (współwłasność małżeńska), honda crv z 2007 roku

Kredyty: kredyt na zakup działki w wys. 112 694zł, kredyt na zakup samochodu w wys. 9564zł



**KAZIMIERZ SALAMON**

emeryt, rybnicki radny

Oszczędności: 7500 zł, 500 euro (współwłasność małżeńska)

Nieruchomości: nie posiada

Zarobki za rok 2013: 24 000 – dieta radnego, 56 800,28 – emerytura, 3602 – działalność gospodarcza (wynajem kortów tenisowych) (dochody stanowią współwłasność małżeńska)

Samochód: vw golf A5, rok prod. 2005 (współwłasność małżeńska)

Kredyty: nie posiada

Prezentowane w rubryce kwoty pochodzą z oświadczeń majątkowych. Redakcja nie ma wpływu na ich treść. Nie prowadzi również weryfikacji wycen nieruchomości.

## CZAS NA PROJEKTY Z BUDŻETU OBYWATELSKIEGO

Dla wielu dzielnic nadszedł teraz bardzo ekscytujący czas. Miasto zabiera się za realizację projektów, który zakwalifikowały się do środków z budżetu obywatelskiego Rybnika. Na pierwszy ogień pójdą najprawdopodobniej place zabaw.

Magistrat rozpiął już przetargi na modernizację placów

zabaw na terenie dzielnicy Boguszowice Osiedle – projekt dotyczy doposażenia kilku przyblokowych placów zabaw w nowe sprzęty, takie jak huśtawki, zjeżdżalnie lub małe zestawy zabawowe oraz na realizację instalacji monitoringu zewnętrznego i wewnętrznego w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 15 w dzielnicy Chwałowice. Dalsze przetargi są w trakcie przygotowywania. – Dużym zadaniem będą siłownie, bo w projektach jest ich kilka. Chodzi o to, że nie można rozpiszać przetargu na każdą z nich z osobna. Prawo stanowi, że jeśli mamy w zamiarze realizację zbliżonych do siebie inwestycji, powinny one być częścią jednego przetargu. Nie będzie więc

tak, że jedną siłownię zrobi jedna firma, a drugą następna – tłumaczy Adam Fudali.

Na projekty w budżecie obywatelskim ostatecznie Miasto wyda niecałe 2 mln złotych. W znakomitej większości są to zadania jednoroczne, więc jesienią powinniśmy się spodziewać zakończenia prac dla poszczególnych inwestycji. Trudno też na dzisiaj wyrokować, czy pomysł „budżet obywatelski” będzie w Rybniku

kontynuowany. Pierwsza jego odsłona pozostawiła po sobie spory entuzjazm wśród mieszkańców, jak i pewien niesmak – okazuje się bowiem, że w Śródmieściu, Niewiadomiu czy Radziejowie żadne zadanie nie będą realizowane, gdyż żaden z projektów obywatelskich nie przebrnął przez miejską komisję. Jeśli więc projekt miałby być kontynuowany, jest to pierwsza z rzeczy, które należałoby usprawnić. (mark)

REKLAMA

**Kredyt OK**

Potrzebujesz pieniędzy?

Nasza pożyczka  
spełni Twoje oczekiwania

wypłata gotówki w ciągu 15 minut

pieniądze od ręki do 1500 zł

**RYBNIK**  
ul. Powstańców Śląskich 10  
tel. 32 427 73 30

zadzwoń  
**525 225 525**  
www.kredytok.pl

**CHWILÓWKA**

32 240 83 20 do 21  
501 244 661

Ośrodek Leśna Polana  
Szymocice, ul. Gliwicka  
tel. 603 340 009

**Prawdziwie kobiecy marzec**  
**Wioska SPA&Wellness Leśna Polana**

**facebook**

**POKAŻ, ŻE NAS  
LUBISZ!**

www.facebook.com/nowiny

Lubię to!

**Okna PVC  
i mnóstwo DRZWI**

TERAZ W OFERCIE  
najcieplejsze okno  
na rynku!

Iglo Energy DRUTEX  
Uw=0,6 W/(m²K)\*

\* dla okna o wymiarach 1230mm x1480mm  
zgodnie z badaniami instytutu CSI w Czechach

Rybnickie Centrum Stolarki Budowlanej  
Tel. 32 42 44 066, 42 44 067, [www.rcsb.pl](http://www.rcsb.pl)  
Rybnik ul. Zebrzydowska 152

# Real zmieni się w Auchan, ale nieprędko

Francuska Grupa Auchan na przejęcie sieci Real wydała według ekspertów 1,1 mld euro. W efekcie Auchan będzie zarządzał 78 hipermarketami w naszym kraju. Pracuje w nich ponad 20 tysięcy osób. Kiedy jednak nastąpi zmiana marki i co za sobą niesie dla klientów?

Z nieoficjalnych rozmów z pracownikami sklepu Real wiemy na pewno, że struktury wewnętrzne dostosowane zostały już do wymogów nowych właścicieli. – Prawdę powiedziawszy, od wewnątrz już jesteśmy sklepem Auchan – mówi jedna z pracowniczek. – Nie widać tego jeszcze po szyldach i na sklepie, ale działamy już w ich systemie – dodaje. Zmiana sklepu Real na Auchan niesie ze sobą więcej konsekwencji, niż rybniczanie mogliby przypuszczać. Jeden z pierwszych dużych marketów w Rybniku był przecież członkiem programu Payback, z którego korzystało tysiące klientów, a zniknięcie sieci z Polski stawia program pod znakiem zapytania.

## Kiedy zmiany?

Przedstawiciele Grupy Auchan Polska nabierają wody

w usta, gdy pytamy o szczegóły ważnej dla konsumentów zmiany. – Obecnie jesteśmy w okresie przejściowym, co oznacza, że sklep Real funkcjonuje bez zmian, tak dla klientów jak i pracowników – mówi Dorota Patejko, rzecz-

**Auchan jest najtańszą siecią wśród hipermarketów, bijąc Real o około 30 złotych na koszyku**

nik prasowy Grupy Auchan. – Jak tylko pojawią się nowe informacje na temat zmiany, będziemy informować zarówno pracowników sklepu, jak i klientów – dodaje.

Według obserwatorów i ekspertów, mariaż tych dwóch gigantów może nie zakończyć się w pełni w przeciągu nawet dwóch lat, a całkowita zmiana marki nie będzie polegała jedynie na wystawieniu nowych szyldów.

## Co z Payback?

Nie znamy szczegółów umowy pomiędzy Auchan i Real, na dzisiaj więc nie wiadomo, co będzie z systemem Payback. Opcje są jednak dwie – Grupa Auchan przejmie uczestnictwo w programie punktowym, co sprawi, że zbierane przez klientów punkty nie przepadną. Opcja druga jest gorsza dla konsumenta – Auchan zdecyduje się kontynuować swój program partnerski Skarbonka. Punkty, a raczej pieniądze, zbiera się w nim tylko przy zakupie specjalnie oznaczonych produktów. Odłożona kwota nie może być wymieniana na gotówkę i musi być wydana w hipermarkecie. Zbieranie punktów w Skarbonce nie należy do najłatwiejszych, a ograniczenia do jednej tylko sieci sklepów sprawiają, że na papierze wygląda o wiele mniej atrakcyjnie niż Payback, dzięki któremu możemy m.in. odbierać nagrody na stacjach BP lub tankować taniej paliwo, płacić za bilety do Multikina czy za zakupy w salonach Empik. – Nikt nic nie wie, jeśli chodzi o punkty – mówi pracowniczka sklepu Real w Rybniku. – Dlatego,

jeśli klienci pytają, co będzie z ich kartami, polecamy wymianę zebranych punktów na bony, by po prostu nie przepadły, bo jest taka możliwość – dodaje.

## Porównanie cen?

W tym wypadku zmiana Real na Auchan wyjdzie konsumentom zdecydowanie na lepsze. W styczniu branżowy portal Dlahandlu.pl wykonał porównanie koszyków podstawowych produktów na Śląsku, z którego wynika, że to właśnie Auchan jest najtańszą siecią wśród hipermarketów, bijąc Real o około 30 złotych na koszyku. – Już teraz zmiany widać w cenach niektórych produktów, która poszły w dół, jednak do czasu wprowadzenia szyldu wszystko inne pozostaje bez zmian – mówi nasz informator z rybnickiego sklepu Real.

## Pracownicy, najemcy i konkurencja

Zmiana właściciela będzie się także wiązała ze zmianą strategii wobec pracowników i najemców sklepów Real. Choć Grupa Auchan nabiera wody w usta w temacie ewentualnych zmian

|                         | real     | Auchan   |
|-------------------------|----------|----------|
| Bulka kajzerka          | 0,12 zł  | 0,15 zł  |
| Chleb wiejski           | 2,89 zł  | 2,15 zł  |
| Mleko 2%                | 2,32 zł  | 2,29 zł  |
| Cukier biały 1kg        | 3,59 zł  | 3,11 zł  |
| Sól 1kg                 | 2,09 zł  | 1,89 zł  |
| Mąka wrocławska 1kg     | 2,45 zł  | 1,89 zł  |
| Ketchup                 | 3,89 zł  | 4,08 zł  |
| Musztarda               | 2,29 zł  | 1,99 zł  |
| Masło                   | 4,98 zł  | 4,98 zł  |
| Jajka 10 szt.           | 3,89 zł  | 3,78 zł  |
| Ser żółty w plasterkach | 3,89 zł  | 2,58 zł  |
| Woda niegazowana 1,5l   | 1,65 zł  | 1,59 zł  |
| Kiełbasa śląska 1kg     | 17,87 zł | 12,99 zł |
| Mięso mielone 1 kg      | 13,98 zł | 14,98 zł |

w kadrach, nasi informatory nie otrzymali na razie żadnych sygnałów, by coś miało się zmienić na gorsze. – Z naszych informacji wynika, że zespół zostanie utrzymany – mówi pracowniczka Real w Rybniku. Co jednak z najemcami? Tutaj może pojawić się problem, gdyż wraz z wejściem nowego właściciela przyjdzie czas na podpisanie z nim nowych umów najmu, a nowe warunki mogą sprawić, że kilka sklepów w hipermarkecie będzie świeciło pustkami.

Jeśli chodzi o konkurencję w Rybniku, Auchan nie będzie miał łatwego zadania, a

wygrać może tylko konkurencyjnymi cenami. Przy Zebrzydowskiej, w odległości kilkuset metrów znajduje się Biedronka, nieco dalej popularny Lidl. Z drugiej strony – od ronda przy Budowlanych mamy Tesco. Inną sprawą jest, że magistrat informował niedawno o planach sieci Auchan na budowę sklepu zupełnie w innej części miasta – przy ulicy Wodzisławskiej, niedaleko salonu Peugeot. Na razie nie wiadomo, czy francuski potentat będzie wciąż zainteresowany postawieniem kolejnego hipermarketu w mieście.

(mark)

## POD BAZYLIKĄ W KOŃCU PRACA WRE!

Z początkiem miniego tygodnia na plac przez rybnicką bazyliką wjechał ciężki sprzęt. Praca wre, a magistrat wciąż zapewnia, że wszystko idzie zgodnie z planem.

Długo musieliśmy czekać na start jednej z najważniejszych inwestycji w tym roku. Zadanie należy do niełatwych z kilku względów – po pierwsze, w tym samym miejscu realizowane są trzy przetargi. Magistrat realizuje zadania związane z rewitalizacją deptaka Powstańców-Sobieskiego oraz przebudową układu komunikacyjnego w tym rejonie,

do tego Przedsiębiorstwo Energetyki Ciepłej prowadzi modernizację sieci. – To nie jest trudne do pogodzenia, ale praktycznie w tym samym czasie pracuje tam kilka ekip – mówi Adam Fudali, prezydent Rybnika. Po drugie, inwestycja jest trudna, gdyż bardzo silnie odczuwają ją mieszkańcy ulic Powstańców i Sobieskiego, a przede wszystkim handlowcy. – Oczywiście, robimy wszystko, by nie blokować tam ruchu w całej szerokości. To byłoby nie do zaakceptowania dla przedsiębiorców. Sam miałem sklep i gdy prowadzono roboty budowlane

dobrze widziałem, jaki ma to wpływ na przychód ze sprzedaży. Chcemy tego uniknąć – mówi Fudali.

Trzeci powód jest chyba najważniejszy. Nowa wizytówka Rybnika ma być skończona przed wyborami. To dla obecnie rządzącej opcji bardzo ważne, gdyż – przypomnijmy – ten remont był jedną z politycznych obietnic Adama Fudalego na tę kadencję. Już za kilka miesięcy przekonamy się, czy zostawianie tak ważnych zadań „na ostatnią chwilę” się opłaca.

(mark)

## Kolejne fiasko w przetargu przy ul. Hallera

Miasto nie ma szczęścia do sprzedaży działek w centrum miasta. Po raz ósmy nie udało się sprzedać terenu, który na papierze wydaje się świetną inwestycją. Chodzi o działkę w centrum Rybnika, przy ulicy Hallera.

W samym sercu miasta, w bezpośrednim sąsiedztwie rybnickiego rynku, pomiędzy ulicami Generała Hallera, Raciborską i rzeką Nacyną, znajduje się atrakcyjny teren usługowy, który obecnie użytkowany jest jako parking. Plan zagospodarowania przestrzennego przewiduje utworzenie na tym obszarze nowego

kwartału miejskiego, tzw. drugiego rynku, z dużym, ogólnodostępnym wnętrzem urbanistycznym, który pod względem funkcjonalnym powinien wspomagać sąsiadujący z nim rynek główny. Wzdłuż nadbrzeża rzeki planowana jest droga średnicowa centrum miasta, która na odcinku przylegającym do projektowanego kwartału będzie miała charakter bulwaru. Niestety, nikt nie jest zainteresowany wybudowaniem rybniczanie „drugiego Rynku”. Projekt Rynek BIS promowany był już niemalże wszędzie. Od lat, z pomocą pieniędzy unijnych magistrat próbuje bezskutecznie sprze-

dać teren. Niedawno ósmy już przetarg zakończył się kląpą – nie było chętnych.

Miasto sytuacji komentować nie chce, zapowiadając jedynie, że kolejna odsłona przetargu jest w przygotowaniu. – Kolejny przetarg ogłoszony zostanie 12 czerwca – zapowiada Lucyna Tyl, rzeczniczka UM Rybnik. Ósmy przetarg opiewał na kwotę niecałych 10 milionów złotych. To o ponad 3 miliony złotych mniej, niż wynosiła wycena podczas pierwszego przetargu. Bardzo możliwe, że i tym razem urząd zejdzie z ceny, by w końcu ktoś zajął się parkingiem obok dyskoteki Imperium.

(mark)

RFKI AMA

### HURTOWNIA ARTYKUŁÓW GRZEWCYCH

**IRmet**

RADLIN, UL. HUTNICZA 8

tel./fax 32 457 12 02

irmet@op.pl

www.irmet-sklep.otwarte24.pl

#### OFERUJEMY W SPRZEDAŻY:

- grzejniki stalowe, aluminiowe i łazienkowe
- kotły c.o. stalowe i żeliwne
- ogrzewanie podłogowe
- podgrzewacze i bojler wody
- zawory i głowice termostacyjne
- kolektory słoneczne
- pompy ciepła
- kanalizację wewnętrzną i zewnętrzną
- armaturę i inne materiały instalacyjne

AUTORYZOWANY PARTNER  
HANDLOWY

**PURMO**

### SPRZEDAŻ I WYNAJEM SAMOCHODÓW DOSTAWCZYCH

ROMAN WEISER



www.weiser.xo.pl  
e-mail: romanweiser@wp.pl

47-400 RACIBÓRZ

ul. Piotrowska 12

tel./fax 32-415-59-73

tel. kom. 602-794-286, 692-012-587

### SPRZEDAŻ I MONTAŻ

POKRYĆ DACHOWYCH

BEZPŁATNY POMIAR I TRANSPORT

DEMONTAŻ ETERNITU

blacha  
dachówkowa  
już od

24 zł  
m<sup>2</sup>

47-400 Racibórz  
ul. Rybnicka 47  
tel. 32 415 43 18

47-470 Krzanowice  
ul. Długa 22  
tel. 32 410 91 92

# NARKOTYKI W SZAFIE I SKARPETCE

**Policjanci z Czerwionki-Leszczyn zatrzymali dwóch braci, którzy usfyszeli zarzuty posiadania i uprawy środków odurzających. Podczas przeszukania mieszkania śledczy znaleźli urządzenia służące do wytwarzania narkotyków. Podejrzanym grozi kara pozbawienia wolności nawet do 3 lat.**

W sobotnią noc ok.1.30 policjanci z Czerwionki-Leszczyn

zauważyli samochód VW Polo, a w nim młodą dziewczynę i pięciu mężczyzn. Całe towarzystwo na widok policji zaczęło się zachowywać dość nerwowo. Mężczyźni chodzili w koło pojazdu, a następnie na przemian wsiadali i wysiadali z samochodu, jakby nie mogli się zdecydować co dalej robić. Ich wątpliwości rozwiali mundurowi, którzy wylegitymowali młodych lu-

dzi i sprawdzili samochód, którym przyjechali. W trakcie kontroli okazało się, że pod wycieraczką, za fotelem pasażera znaleźli woreczek, a w nim biały proszek. Po badaniu testerem narkotykowym policjanci utwierdzili się w przekonaniu, że mają do czynienia z amfetaminą. U jednego z mężczyzn znaleziono narkotyki również w skarpetce. Cała sze-

ścioosobowa grupa została zatrzymana w policyjnym areszcie. W między czasie ekipa dochodzeniowo-śledcza zajęła się przeszukaniem mieszkań osób zatrzymanych. W jednym z mieszkań znaleziono sadzonki konopi oraz urządzenia służące do ich uprawy. W sumie śledczy zabezpieczyli prawie 150 działek narkotyków oraz sadzonki konopi indyjskich. (acz)

## Nie żyje mieszkaniec Rybnika

Do tragicznego wypadku doszło 24 lutego w Bojszowie (pow. gliwicki). Śmiertelnie potrącony został 42-letni mieszkaniec Rybnika. Wypadek miał miejsce około godziny 18.30 na ul. Kościuszki w Bojszowie. 54-letni miesz-

kaniec powiatu gliwickiego kierujący renaultem laguna, jadąc od Rachowic w stronę Bojszowa, potrącił znajdującego się na jego pasie ruchu 42-letniego pieszego. W wyniku doznanych obrażeń mężczyzna zmarł. (acz)

## POLICJA ZAPOWIADA MASOWE HOLOWANIA

**Od 1 marca pojazdy zaparkowane w niedozwolonym miejscu, utrudniające ruch lub w inny sposób zagrażające bezpieczeństwu w ruchu drogowym będą usuwane z drogi na koszt właściciela pojazdu.**

Wielu kierowców w naszym mieście nagminnie nie przestrzega przepisów prawa o ruchu drogowym, zdając się nie pamiętać m.in. o tym, że zabronione jest parkowanie pojazdu na skrzyżowaniu oraz w odległości mniejszej niż 10 m od skrzyżowania, na przejściu dla pieszych, na przejeździe dla rowerzystów oraz w odległości mniejszej niż 10 m przed tym przejściem lub przejazdem. W związku z coraz częstszymi sytuacjami niewłaściwego parkowania, zagrażającego bezpieczeństwu, utrudniającemu widoczność w obrębie skrzyżowań, czy po prostu

blokujących przejazd, stosowne służby będą usuwać takie pojazdy na koszt właściciela. – Niestety, wciąż występuje bardzo duże społeczne przyzwolenie na łamanie przepisów drogowych – w tym właśnie na parkowanie w miejscach niedozwolonych, przekraczanie prędkości czy jazda pod wpływem alkoholu. Tymczasem każda taka sytuacja, związana z nieprzestrzeganiem przepisów, zagraża naszemu bezpieczeństwu i dla naszego własnego dobra powinna być niezwłocznie zgłoszona stosownym służbom – mówi nadkomisarz Aleksandra Nowara z Komendy Miejskiej Policji w Rybniku. W przypadku samochodu osobowego koszt odholowania samochodu o masie do 3,5 tony to 387 złotych. Każda doba postoju na parkingu to kolejne 31 złotych. (acz)

## Wielka obława na poszukiwanych

**Trzyście osób poszukiwanych przez sądy, prokuratury i jednostki policji, zatrzymali policjanci z Rybnika. Jeden z zatrzymanych był poszukiwany od kilku lat na podstawie europejskiego nakazu aresztowania.**

Codziennie policjanci rybnickiej komendy zatrzymują osoby poszukiwane przez

wymiar sprawiedliwości. Większość z nich za wszelką cenę chce uniknąć spotkania z prokuratorem lub sędzią. To ich właśnie w ostatnich dniach stróża prawa poszukiwali w całym Rybniku i okolicznych miejscowościach. W ręce policjantów wpadło jedenastu mężczyzn i dwójka nieletnich. Zatrzymani zosta-

li bezpośrednio dostarczeni do zakładów karnych, gdzie nie stawili się zgodnie z wyrokiem sądowym lub nie powrócili z przepustek. Jednego z zatrzymanych mężczyzn poszukiwano na podstawie europejskiego nakazu aresztowania. Jak się okazało 27-latek próbował się ukrywać w Czechach. Podczas działań zatrzymano też dwoje nieletnich. 15-letnia dziewczyna została zatrzymana kilka

godzin, po tym, jak rodzina powiadomiła o jej ucieczce z domu. Policjanci z prewencji „namierzili” ją w sklepie spożywczym w pobliżu komendy. 16-latek z Rybnika, który nie wrócił z przepustki do ośrodka we Włocławku, został zatrzymany przez policję w miejskiej bibliotece. Niestety, nie poszedł on tam jednak wypożyczyć książek, tylko skorzystać z internetu. (acz)

## PROKURATURA SPRAWDZA CZY OJCIEC KRZYWDZIŁ CÓRKĘ

Prokuratura Rejonowa w Rybniku prowadzi postępowanie w sprawie wykorzystywania seksualnego nastoletniej córki przez 53-letniego mieszkańca Rybnika. Mężczyzna został zatrzymany 21 lutego, dzień po tym, gdy poli-

cjanci weszli w posiadanie informacji o możliwości popełnienia przestępstwa. Sprawa dotyczy ojca i jego 13-letniej córki. – Potwierdzam, że taka osoba została zatrzymana. Ze względu na to, że sprawa dotyczy osoby małoletniej,

ze względu na jej dobro jak i całej rodziny nie możemy udzielać bliższych informacji – mówi nam prokurator Jacek Sławik z Prokuratury Rejonowej w Rybniku. (acz)

AKCJA EDUKACYJNA

9 odcinek

## Samodzielnie czy w grupie, czyli za, a nawet przeciw

Mam pomysł na biznes i chcę go zrealizować. Co dalej? Jaka ma być moja firma? Działalność gospodarcza czy spółka? Samodzielnie czy ze współnikami? To jeden z pierwszych dylematów początkującego przedsiębiorcy.

Najpierw warto napisać prościutki biznesplan – co i jak chcę zrobić, jakie mam środki, jakich efektów rzeczowych i finansowych się spodziewam. By go stworzyć, warto odpowiedzieć na kilka podstawowych pytań: czy startuję samodzielnie, czy też jest to wspólny pomysł kilku osób? Czy wystarczą pieniądze moje i rodziny, czy potrzebuję zasilania z zewnątrz? Czy biznes broni się sam (jeśli wszystko ułoży się po mojej myśli), czy z uwagi na liczne kontakty zewnętrzne – z kontrahentami, dostawcami, klientami – już na wstępie należy się uwiarygodnić? Czy mam trochę czasu, czy chcę ruszać natychmiast?

Te pytania służą nie tylko samoświadomości czy pisaniu biznesplanu, ale i decyzji o formie działania. Do wyboru mamy m.in. jednoosobową działalność gospodarczą, spółkę cywilną, spółkę jawną, spółkę z ograniczoną odpowiedzialnością i spółkę akcyjną. Kolejność nie jest przypadkowa – utożyliśmy je od najprostszej, najszybszej w rejestracji i najtańszej do najdroższej i najbardziej wymagającej finansowo i formalnie.

Jeśli chcemy działać samodzielnie, wybór padnie zapewne na indywidualną działalność gospodarczą. Jeśli mamy partnera, współnika – na spółkę cywilną. Jeśli już na starcie potrzebna jest wiarygodność, być może założymy spółkę z ograniczoną odpowiedzialnością. To połączenie wiarygodności z ograniczoną odpowiedzialnością brzmi trochę zabawnie, ale faktycznie tak jest. Spółka z o.o. wymaga kapitału, choć niewielkiego, i wpisu do rejestru sądowego, musi publikować bilans i rachunek wyników, zatem jest pewniejszym partnerem, mimo że nie odpowiadamy w niej całym majątkiem, lecz tylko majątkiem spółki.

Zakładanie i prowadzenie biznesu niesie z sobą ryzyko. Ponad połowa firm i działalności gospodarczych nie przeżywa 3 lat i nie ma w tym nic nadzwyczajnego. Ważne, żeby się nie poddać, gdy próba się nie powiedzie. Ale to ryzyko oznacza też, że w tych formach, w których odpowiadamy całym majątkiem, także osobistym – takich jak indywidualna działalność gospodarcza, spółka cywilna i jawna, należy być szczególnie ostrożnym np. z zaciąganiem kredytów i innych zobowiązań. Mimo tego ograniczenia indywidualna działalność gospodarcza ma wiele zalet. Jak podkreślają eksperci od zarządzania, daje ogromną samodzielność, choć wymaga dobrej organizacji pracy. Rejestracja trwa



jeden dzień, niepotrzebny jest kapitał, łatwo można zmienić zakres działalności, zawiesić ją lub zlikwidować, jest dostępnych kilka form opodatkowania, wreszcie sporo funduszy unijnych jest przeznaczonych dla firm mikro. Właściciel takiej firmy może zatrudniać pracowników, ale często też musi znać się na wszystkim – nie tylko na podstawowej działalności, ale także na finansach i marketingu. Kiedy jednak chcemy mieć współnika, który jest lepszy od nas w marketingu czy sprzedaży, albo pomysł na biznes jest wspólny, czy też kiedy potrzebujemy wsparcia finansowego, wtedy zakładamy spółkę cywilną (kodeks cywilny) lub jawną (spółka handlowa). Są dość podobne, ale cywilna nie jest przedsiębiorstwem, tylko porozumieniem współników rejestrowanym w centralnej ewidencji, podobnie jak indywidualna działalność gospodarcza (do spółki cywilnej potrzebna jest umowa, niekoniecznie notarialna). Spółka jawna natomiast wymaga już rejestracji w KRS i jest przedsiębiorstwem. W obu przypadkach nadal odpowiadamy za zobowiązania spółki całym swoim majątkiem. Na ogół podkreśla się, że indywidualna działalność czy też spółka

cywilna są przeznaczone raczej dla małych biznesów, ale znane są firmy o wielomilionowych obrotach, zorganizowane na tych zasadach. Zresztą zawsze można zmienić formę działalności i od 2,5 roku jest to łatwiejsze – osoba fizyczna prowadząca działalność gospodarczą może przekształcić ją w jednoosobową spółkę z ograniczoną odpowiedzialnością lub spółkę akcyjną.

Wreszcie spółka z ograniczoną odpowiedzialnością – raczej do większych przedsięwzięć. Tu trzeba mieć kapitał zakładowy (5 tys. zł), rejestracja kosztuje, a w trakcie prowadzenia spółki mamy więcej obowiązków formalnych i sprawozdawczych. Ta forma narzuca określone procedury podejmowania decyzji. Zaleta: w spółce z o.o. wspólnicy nie odpowiadają za zobowiązania spółki całym swoim majątkiem, lecz tylko do wysokości wniesionych wkładów. Wada – podwójne opodatkowanie podatkiem CIT i podatkiem od dochodów kapitałowych.

Wybór formy prawnej ze względu na planowany rozmiar działalności, podatki czy zakres formalności nie wyczerpuje jeszcze tematu: razem czy samodzielnie. Dochodzi psychologia. Są ludzie, którzy mają problem z współdziałaniem, pracą zespołową, lubią być sami sobie sterem, żeglarzem, okrętem. Cenią to, że sami ustalają cele firmy, czas pracy, zakres działalności, kontrolują własne dochody, odpowiednio modelując inwestycje, wyznaczają urlop w dowolnym terminie itp.

Jeden z doradców biznesu tak odpowiada na pytanie „Czy lepiej otworzyć firmę samemu, czy może wziąć do spółki kogoś, kogo znam i kto mnie uzupełnia w tym, czego ja nie umiem?”: „>>Mówiły jaskółki, że niedobre są spółki<<. Osobiście nie jestem o tym przekonana, ale muszę przyznać, że coś w tym jest. Bo są i plusy, i minusy takiego rozwiązania. Wspólnik nieco odciąża, ale często rozleniwia”. Może też się okazać, że jeden współnik ma klientów, a drugi nie. Jeżeli wykonują tę samą usługę, może to prowadzić do konfliktów finansowych przy podziale dochodów. Trzeba też ustalić, kto jest szefem, a kto wiceszefem, podzielić się precyzyjnie obowiązkami. Jak pisze ekspert, „inaczej trzeba uzgadniać mnóstwo spraw. Szczególnie jest to widoczne, jeśli jedna osoba chce zaryzykować, a druga się boi. Po trzecie, jeśli jest to Twoja pierwsza firma i nie masz wcześniejszych doświadczeń przedsiębiorczych, a Twój współnik jest doświadczony w tej materii – jestem za. Nawet jeśli stanie się jak w dowcipie: Czy wchodzić z nim w spółkę? Ja mam pieniądze, on doświadczenie. Jasne! Po roku on będzie miał pieniądze, a ty doświadczenie”.

Są też liczne pozytywne strony posiadania współnika. Tad Witkiewicz, polski biznesmen i przedsiębiorca, który odniósł spore sukcesy w Stanach Zjednoczonych, zapytany, czy biznes budować samemu czy ze współnikiem, odpowiedział – ze współnikiem. Dlaczego? Ponieważ, jak przychodzi czas wielkiej próby, masz wszystkiego dość i ochotę rzucić interes, to właśnie wtedy najbardziej przydaje się współnik. Powodzenia, bez względu na to, czy zagrasz samodzielnie, czy w drużynie!

# Dróżniczka z Suminy stanie przed sądem

**Przed Sądem Rejonowym w Rybniku stanie Renata G., 54-letnia dróżniczka z przejazdu w Suminie, która nie zamknęła rogatki doprowadzając do zderzenia samochodu osobowego z pociągiem.**

Wypadek miał miejsce 10 czerwca 2013 roku na przejeździe kolejowym na ulicy Rybnickiej. Około godziny 23.00 przez przejazd przejeżdżał pociąg osobowy, jadący z Rybnika do Raciborza. Mimo zbliżającego się pociągu rogatki na przejeździe nie zostały opuszczone. W tym samym czasie do przejazdu zbliżało się BMW, prowadzone przez 27-letniego mężczyznę. Samochód wjechał na przejazd gdzie uderzył w niego pociąg osobowy. Kierujący BMW miał wielkie szczęście. Pociąg uderzył w tylną część jego pojazdu, sam kierowca nie odniósł obrażeń. Na miejsce natychmiast wezwano policję. Zarówno kierowca BMW, dróżniczka

jak i maszynista byli trzeźwi. Kto więc zawinił?

10 czerwca 2013 służbę na przejeździe w Suminie pełniła Renata G. 54-letnia dróżniczka o wieloletnim stażu. Zawiodła prawdopodobnie rutyna. – Ustaliliśmy, że pracownica kolei została prawidłowo powiadomiona o nadjeżdżającym pociągu z pobliskiego posterunku kolejowego – mówi prokurator Jacek Sławik, szef Prokuratury Rejonowej w Rybniku. Jak ustalili śledczy, kobieta mimo informacji o zbliżającym się pociągu, nie opuściła szlabanów i wyszła do toalety. – Kiedy wyszła, zobaczyła zbliżający się pociąg i samochód na przejeździe. Jak przyznaje była w szoku. Nie potrafiła wyjaśnić dlaczego nie opuściła szlabanów. Całe zdarzenie nie zakończyło się ofiarami, bo maszynista widząc podniesione szlabany zaczął dawać sygnały dźwiękowe i znacznie zmniejszył też prędkość



Kierowca BMW może mówić o wielkim szczęściu

składu. Również kierowca w porę zorientował się, że wjeżdża pod pociąg – mówi prokurator.

Mimo iż na przejeździe nie doszło do wypadku a jedynie do kolizji, Prokuratura Rejonowa w Rybniku oskarżyła Renatę G. o nieumyślne spowodowanie bezpośredniego niebezpieczeństwa w ruchu lądowym, za co grozi kara pozbawienia wolności do lat 3. – Chodzi o dopuszczenie

do samej sytuacji, w której istniało zagrożenie zarówno dla osób podróżujących samochodem osobowym jak i pasażerów pociągu. Gdy na przejazd wjechała na przykład ciężarówka skutki mogły być tragiczne dla obu stron – przyznaje prokurator. Akt oskarżenia już trafił do Sądu Rejonowego w Rybniku.

(acz)

## Łatwiejsze płatności w PWiK

Część mieszkańców z pewnością odetchnie z ulgą. Jeszcze niedawno opłacanie rachunków do rybnickiego Przedsiębiorstwa Wodociągów i Kanalizacji było koszmarem. Co miesiąc inne konto, brak możliwości stworzenia stałego przelewu i konieczność pamiętania, by przypadkiem nie przepisać numeru z zeszłego miesiąca. Teraz wszystko ma się zmienić.

Przedsiębiorstwo proponuje rozwiązanie o nazwie Invoobill. To wygodna płatność elektroniczna, dostępna w większości banków w Polsce. Realizacja płatności poprzez Invoobill jest bezpłatna. Za bezpieczeństwo usługi Invoobill odpowiada Krajowa Izba Rozliczeniowa S.A. realizująca miliony transakcji dziennie pomiędzy polskimi bankami. System znacznie ułatwia płatność elektroniczną za przeróżne usługi, teraz będzie dostępny w PWiK. Zamiast przepisywać dane z druku rachunku do przelewu, wystarczy przy prezentowanej płatności w bankowości elektronicznej kliknąć w przycisk „Akceptuj”.

O zmiany w systemie bankowości przedsiębiorstwa walczyli nie tylko mieszkańcy. W starania włączył się także prezydent Adam Fudali, choć jak przyznaje, PWiK miało spore problemy techniczne, by pogodzić interesy swoje i mieszkańców. – Z przyczyn technicznych nie byli w stanie ustalić

jednego konta bankowego dla klienta. Co jest oczywiście dziwne, bo w innych firmach, gdzie płaci się za cokolwiek abonament, taki numer stały jest. Tutaj jednak pojawiły się jakieś problemy, i dopiero teraz udało się je obejść – mówi Fudali.

Okazuje się, że system przedsiębiorstwa nie radził sobie z płatnikami, którzy za wodę i kanalizację płacili co drugi miesiąc. Nie wykrywał ich po prostu jako dłużników. Dzięki Invoobill sprawa staje się jasna – dla mieszkańców i przedsiębiorstwa. By aktywować usługę Invoobill na swoim koncie e-bankowości należy wyrazić zgodę. Do tego potrzebny nam identyfikator klienta, czyli 6-cyfrowy kod, który znajdziemy na fakturze z PWiK. Z banku otrzymać powinniśmy 10-cyfrowy kod aktywujący usługę, który przekazujemy PWiK w ciągu 20 dni. I załatwione – dzięki temu jednym kliknięciem zapłacimy za rachunki, które dotychczas były koszmarem. Jak zapewnia rybnickie przedsiębiorstwo, wprowadzenie systemu Invoobill nie wiąże się z żadnymi opłatami. – Pragnę uspokoić naszych klientów, gdyż fakt wprowadzenia tej usługi nie będzie się wiązał dla nich z żadnymi opłatami. Rozliczanie w ten sposób jest bezpłatne, nie będzie także żadnych kosztów wpisanych np. w nowe taryfikatory opłat za wodę – mówi Karolina Wacławiec z PWiK. (mark)

## RACIBORSKIE TARGI SZANSĄ NA PREZENTACJĘ TWOJEJ FIRMY



UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO  
PRZEKRACZAMY GRANICE

### MIĘDZYNARODOWE TARGI ENERGII ODNAWIALNEJ

**ARENA RAFAKO, RACIBÓRZ, 13-14 CZERWIEC 2014 r.**

Międzynarodowe Targi Energii Odnawialnej to kolejna inicjatywa w Raciborzu zmierzająca do promocji proekologicznych rozwiązań technologicznych. W 2013 roku Miasto zorganizowało Międzynarodową Konferencję – „Odnawialne źródła energii szansą rozwoju gospodarczego polsko-czeskiego pogranicza”. Konferencja, która odbiła się szerokim echem w środowisku branżowym zyskała patronat honorowy Ministerstwa Rozwoju Regionalnego, Ministerstwa Gospodarki, NFOŚiGW oraz WFOŚiGW w Katowicach.

Tegoroczne przedsięwzięcie organizowane jest przez Miasto Racibórz przy współpracy z Miastem Opawa oraz przy wsparciu Instytutu Energetyki Odnawialnej z Warszawy. Targi umożliwią nie tylko zapoznanie się z nowoczesnymi technologiami potencjalnym inwestorom indywidualnym, stanowić będą także wyjątkową platformę spotkań kontrahentów z kraju i zagranicy sprzyjającą nawiązywaniu nowych kontaktów, wymianie wiedzy i doświadczeń. Jednym z elementów targów będą również prezentacje przygotowywane przez 10 ekspertów ukierunkowane na wykazywanie korzyści wynikających z wykorzystania alternatywnych źródeł energii oraz stosowania materiałów wpływających na mniejsze jej zużycie. W ramach targów zostanie wydany „Katalog Firm” promujący podmioty uczestniczące w wydarzeniu.

Targom w dniach 12-13 czerwca towarzyszyć będzie VII Forum Przemysłu Energetyki Słonecznej i Biomasy (wydarzenie cykliczne odbywające się w największych miastach Polski) oraz w dniu 13 czerwca XIV Festyn Ekologiczny.

Zgłoszenia wystawców przyjmowane są do **21 marca 2014 r.**

Informacja na temat szczegółowych warunków zgłoszenia dostępna jest na stronie internetowej  
**[www.raciborz.pl/miasto\\_raciborz/Miedzynarodowe\\_Targi\\_Energii\\_Odnawialnej](http://www.raciborz.pl/miasto_raciborz/Miedzynarodowe_Targi_Energii_Odnawialnej)**

lub w Referacie Promocji Urzędu Miasta Racibórz, tel. 32 755 0704

**Państwa udział podniesie rangę organizowanego przedsięwzięcia.**

*Projekt nr PL.3.22/3.3.04/13.04143 pt. „Energooszczędne polsko-czeskie pogranicze – Międzynarodowe Targi Energii Odnawialnej” jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz z budżetu państwa. Przekraczamy Granice*

# Żywe mleko z automatu

Codziennie kilkadziesiąt osób z Rybnika i okolicy wypija łyk prawdziwego mleka... z automatu. Maszyna stoi w Rybniku już niecałe dwa lata, a mleko cieszy się uznaniem konsumentów. Sprawdziliśmy jak wyglądają mlekomaty od kuchni, czy raczej od krowy.



Agnieszka Lapczyk prezentuje wnętrze mlecznego automatu w Rybniku

Mleczny trop prowadzi do średniego gospodarstwa rolnego w Zbytkowie w gminie Strumień. To tu powstaje mleko, które trafia do automatów. Gospodarstwo Lapczyków istnieje od 18 lat. Początkowo była to świniarnia, jednak w 2002 roku w gospodarstwie pojawiły się dwie krowy. To był początek mlecznego interesu. – Kiedy nasze gospodarstwo się rozwinęło i za nas kierunek obraliśmy mleczarstwo, pojawił się pomysł zainwestowania w automaty do sprzedaży mleka. Przed nami nikt w Polsce tego nie robił. Podobne automaty z powodzeniem są stosowane w innych krajach np. we Włoszech. Udało nam się wejść w kontakt z producentem włoskich automatów i postanowiliśmy spróbować. To był początek urzędowej batalii – wspomina Agnieszka Lapczyk odpowiedzialna w rodzinnej firmie za mlekomaty. Lapczykowie poświęcili dużo czasu, energii i nerwów, aby przekonać inspektorat sanitarny do automatów. Po pertraktacjach w miejscowym sanepidzie w końcu udało się postawić

pierwszy mlekomat w Cieszynie.

## Plan na Racibórz

– Obecnie problem w tym, że niektórzy nie wierzą, że w mlekomacie dostaną normalne mleko. Pojawiają się plotki, że dolewana jest woda itp. Ci jednak, którzy już przekonali się do naszego mleka, często kupują je, aby wytwarzać domowe masło, sery i śmietanę. Nad sprzedaż mleka swój nadzór prowadzą inspektorat weterynaryjny oraz sanitarny. Do Rybnika klienci przyjeżdżają nawet z Wodzisławia i Raciborza, aby zdobyć żywe mleko. Nasz produkt nie jest poddany żadnej obróbce, przez to się nie psuje. Można później z niego robić kefir, jogurty, których niestety nie zrobimy z mleka kupionego w kartoniku. Obecnie jesteśmy na etapie badań rynku i być może mlekomat stanie również w Raciborzu na prośbę klientów – zapowiada Agnieszka Lapczyk. Do automatów mleko dostarczane jest codziennie, najczęściej w nocy. Każdy z sześciu mlekomatów informuje dostawcę poprzez sms,



W gospodarstwie państwa Lapczyków w Zbytkowie hoduje się 400 krów

kiedy mleko w zbiorniku się kończy, aby przyspieszyć dostawę. Zbiornik rybnickiego automatu ma 200 litrów pojemności. Z badań, które prowadzą Lapczykowie wynika, że mleko kupują nawet dwunastoletnie dzieci, nie wspominając już o dorosłych i starszych osobach.

## Nic się nie marnuje

Technicznie mleczny automat jest podobny do zwykłych automatów z napojami. Klient ma wybór pomiędzy nalaniami mleka do własnej butelki lub zakupem butelki z mlekomatu. Mleko przechowywane jest w niskiej temperaturze, aby zachować odpowiednią właściwość. Nie zawsze całe mleko zostaje sprzedane. Kiedy w pojemniku zostanie mleko, podczas codziennej dostawy jest zabierane i wykorzysty-

wane do pojenia cieląt w gospodarstwie w Zbytkowie. Dzisiaj Lapczykowie mają 120 krów dojnych, a ich główny dochód pochodzi ze sprzedaży mleka do mleczarni. Codziennie wykonywane są badania mleka, aby produkt trafiający do klienta był najwyższej jakości. – Dzisiaj wiele osób uważa rolnika za człowieka bardzo ograniczonego. Prawda jest taka, że aby przetrwać rolnik musi wykazać się przedsiębiorczością i pomysłem, a także iść z duchem czasu. To, że mój tata zaryzykował inwestycję w mlekomaty, pozwoliło nam dostarczać mleko prosto od krowy do Rybnika, Katowic, Tychów i Sosnowca – podsumowuje Agnieszka Lapczyk.

Szymon Kamczyk

## Rybnickie firmy mogą bezkarnie łamać prawo

Rada miasta zaopiniowała skargę firmy Komart na prezydenta Adama Fudalego. Knurowska firma zarzucała prezydentowi brak kontroli nad gospodarką komunalną w mieście. Rajcy uznali, że Fudali kontrolę ma. Mimo tego, że od miesięcy w Rybniku łamie się prawo.

Choć rada miejska większością głosów odrzuciła skargę (Platforma Obywatelska uznała bowiem skargę Komartu za zasadną), sprawa daleka jest od zakończenia. – Toczy się postępowanie administracyjne. Jeśli rybnicka instalacja przeróbki odpadów nie będzie uznana za regionalną instalację, będziemy musieli na rybnickie firmy nałożyć kary. Chyba, że do tego czasu dojdzie do przekształcenia – mówi Fudali. – Wobec tego, rybnickie

firmy dzisiaj bezkarnie łamią ustawę o gospodarce odpadami? – pytamy. – Tak, można tak powiedzieć – przyznaje bez wahania Adam Fudali.

Cała sprawa ujrzała światło dzienne we wrześniu zeszłego roku, gdy okazało się, że rybnickie śmieci nie trafiają tam gdzie powinny – czyli do regionalnej instalacji obróbki odpadów komunalnych w Knurowie, której właścicielem jest firma Komart. Gdzie zatem trafiały? Do rybnickiej instalacji firmy Sego. Spółka ta jest firmą-córką Best EKO – jednego z członków konsorcjum, które zajmuje się w naszym mieście wywozem śmieci po wejściu w życie tzw. „ustawy śmieciowej” nakładającej na obywateli obowiązek segregacji pod groźbą dużo większych opłat za wywóz odpadów ko-

munalnych.

Od tego czasu – czyli od września – firma Komart jest w stałym konflikcie z urzędem miasta oraz z konsorcjum Trans-gór – Best EKO, gdyż – jak wynika z informacji pozyskanych od skarżącej strony, od lipca do połowy września ani jeden wóz z odpadami z Rybnika nie zjawił się w Knurowie. Magistrat o całej sprawie wiedział od początku, przymykając oko i licząc, że rybnicka instalacja szybko uzyska status regionalnej. Dzisiaj – mimo starań firmy Sego – sprawa nie jest taka pewna, a nad rybnickimi firmami wisi widmo kar. Pierwsza, jest śmiesznie niska, wynosi bowiem 5 tysięcy złotych. Druga kara – jeśli firma nie zaprzestanie nielegalnych działań – jest bardzo bolesna. Wiąże się bowiem z zerwaniem kontraktu. – To bardziej zabolaloby miasto, gdyż konieczne byłoby rozpiśnięcie nowego przetargu, a w konsekwencji przez pewien czas nie miałby kto wywozić śmieci z Rybnika – mówi Fudali. – To czarny scenariusz i na razie nawet nie bierzemy tego rozwiązania pod uwagę – dodaje. O całej sprawie będziemy na bieżąco informować.

(mark)

## Szkoły biorą udział w naszej akcji

**Od kilku tygodni ukazują się w naszej gazecie teksty o samodzielności finansowej młodych. Jest to ogólnopolska akcja Stowarzyszenia Gazet Lokalnych, w której bierze udział także nasza redakcja. Teksty publicystyczne uzupełniają szkolenia dla rodziców i młodzieży w szkołach ponadgimnazjalnych. Podczas dwugodzinnego spotkania trenerzy pokazują młodym ludziom możliwości rozwijania kariery i kontynuowania edukacji po maturze.**

Oto kilka głosów uczestników szkoleń: „Dowiedziałam się, że muszę sama podejmować decyzje dotyczące mojej przyszłości, zacząć zarabiać, by mieć więcej możliwości wyboru”; „Nie sądziłem, że studenci mogą dostawać tyle kasy! Gdybym miał stypendium, to na pewno wyjadę na studia”. „Teraz wiem, że można rozpo-

cząć własny biznes nawet jak się nie ma pieniędzy, bo są różni inwestorzy, który finansują dobre pomysły w zamian za późniejsze zyski”.

Podejmowanie działalności gospodarczej wspiera Poczta Polska, która jest partnerem szkoleń. Specjalnie dla uczestników programu przygotowała film, w którym wystąpili jej pracownicy, zachęcając młodych do wytrwałości i nie zrażania się pierwszymi niepowodzeniami w drodze do sukcesu.

Projekt jest realizowany z Narodowym Bankiem Polskim, który zgodnie ze swoją misją wspiera edukację finansową. Ten rodzaj wiedzy jest szczególnie potrzebny na progu samodzielności, gdy młodzi ludzie muszą planować studencki budżet, oszczędzać na większe inwestycje np. komputer albo wakacje i zachować ostrożność wobec firm oferujących drogie pożyczki. Dojrza-

łość wymaga wiedzy o zasadach funkcjonowania i korzystania z systemu finansowego, zwłaszcza zarządzania kontem oszczędnościowo-rozliczeniowym, ale też oceny korzyści z lokat i inwestycji czy kosztów kredytów.

Trenerzy akcji „Usamodzielnij się” byli już w kilkadziesiąciu szkołach na Dolnym Śląsku, Lubelszczyźnie i na Opolszczyźnie, a wkrótce trafią do innych regionów. Dyrektorzy szkół ponadgimnazjalnych mogą ich zaprosić na spotkanie z maturzystami i uczniami starszych klas. Zgłoszenia przyjmuje Stowarzyszenie Gazet Lokalnych tel. 22 826 23 73 oraz biuro projektu pod adresem [usamodzielnij sie@gazetylokalne.pl](mailto:usamodzielnij sie@gazetylokalne.pl).

**Więcej o akcji można dowiedzieć się na <https://www.facebook.com/usamodzielnij sie>. Zapraszamy do odwiedzin i polubienia naszej akcji na Facebooku!**

REKLAMA

**RADIO TAXI DUET**  
RYBNIK - WODZISŁAW ŚL. - RYDUŁTOWY  
**32 42 22 222**  
tel. skrócone 19-661 [www.radiotaxiduet.pl](http://www.radiotaxiduet.pl)

Co tydzień podajemy ceny paliw na stacjach w regionie. Ceny sprawdzamy w każdy poniedziałek pomiędzy godz. 7.00 a 9.00.

## Gdzie taniej?

### CENY PALIW NA STACJACH W REGIONIE poniedziałek, 3 marca 2014 r.

| Stacje paliw                         | ON     | Pb95   | LPG    |
|--------------------------------------|--------|--------|--------|
| <b>RACIBÓRZ</b>                      |        |        |        |
| Statoil, plac Mostowy                | 5,39 ▲ | 5,31 ● | 2,72 ● |
| Orlen, ul. Piaskowa                  | 5,35 ● | 5,29 ● | 2,72 ● |
| Shell, ul. Opawska                   | 5,37 ▲ | 5,31 ● | 2,79 ● |
| BP, ul. Reymonta                     | 5,37 ● | 5,31 ● | 2,72 ● |
| Auchan, ul. Rybnicka                 | 5,25 ▼ | 5,19 ● | –      |
| Orlen, ul. Rybnicka                  | 5,32 ▼ | 5,29 ● | 2,72 ● |
| Stacja, ul. Środkowa                 | 5,30 ▲ | 5,24 ▲ | –      |
| Shell, ul. Rybnicka                  | 5,35 ● | 5,33 ● | 2,72 ● |
| BP, ul. Odrodzenia 4 (Markowice)     | 5,44 ● | 5,47 ▲ | 2,75 ▼ |
| Lotos, ul. Jana Pawła II             | 5,37 ▲ | 5,31 ● | 2,72 ● |
| Centurion, ul. Dąbrowszczaków        | 5,37 ● | 5,31 ● | –      |
| BP-Pol, ul. Rybnicka                 | 5,34 ● | 5,29 ● | 2,67 ● |
| Lotos Optima, ul. Drewniana/Reymonta | 5,33 ● | 5,27 ● | 2,68 ▲ |
| <b>KRZANOWICE</b>                    |        |        |        |
| SKR Krzanowice, Cegielniana 1        | 5,33   | 5,28   | –      |
| <b>KUŹNIA RACIBORSKA</b>             |        |        |        |
| Bliska, ul. Tartaczna                | 5,29 ▼ | 5,25 ▼ | 2,69 ▲ |
| <b>RZUCHÓW</b>                       |        |        |        |
| Orlen, ul. Pstrązka 1                | 5,32 ▼ | 5,29 ● | –      |
| <b>WODZISŁAW</b>                     |        |        |        |
| Statoil, ul. Witosa                  | 5,22 ▼ | 5,19 ● | 2,59 ▼ |
| Shell, ul. Rybnicka                  | 5,19 ▼ | 5,19 ▲ | 2,59 ▼ |
| Orlen, ul. Rybnicka                  | 5,19 ▼ | 5,19 ▼ | 2,68 ▼ |
| Statoil, ul. Pszowska                | 5,19 ● | 5,19 ● | –      |
| <b>RYDUŁTOWY</b>                     |        |        |        |
| Orlen, ul. Raciborska                | 5,32 ▼ | 5,29 ● | 2,71 ▲ |
| Petrol Point, ul. Raciborska         | 5,31 ▲ | 5,27 ▲ | –      |
| <b>RYBNIK</b>                        |        |        |        |
| BP, rondo Wileńskie                  | 5,32 ● | 5,29 ● | 2,67 ▼ |
| Neste (samoobsług.), rondo Wileńskie | 5,17 ● | 5,17 ▲ | –      |
| Shell, ul. Budowlanych               | 5,32 ● | 5,29 ● | 2,69 ▲ |
| Statoil, ul. Jana Kotucza            | 5,19 ● | 5,19 ▲ | –      |
| Lukoil, ul. Wodzisławska             | 5,17 ● | 5,17 ● | 2,59 ● |

▲ WZROST ▼ SPADEK ● BEZ ZMIAN ■ NAJTANIEJ ■ NAJDROŻEJ

REKLAMA

### Prezydent Miasta Rybnika informuje

o wywieszeniu od dzisiaj na okres 21 dni w siedzibie Urzędu Miasta Rybnika przy ul. Bolesława Chrobrego 2 oraz na stronie internetowej [www.rybnik.eu](http://www.rybnik.eu) wykazu gminnych nieruchomości gruntowych przeznaczonych do oddania w dzierżawę.



## AFERA GENDER Radni nie dali wiary rodzicom

Rada miasta odrzuciła skargę trzech rodzin na dyrektora Przedszkola nr 13 w Rybniku. Komisja rewizyjna nie dopatrzyła się uchybień w pracy kierownika placówki i mimo silnego oporu niektórych radnych Prawa i Sprawiedliwości, skarga przepadła.

Sprawa przedszkola nr 13 ciągnęła się od miesięcy. Afera wybuchła, gdy o sytuacji rodziców trójki dzieci napisał „Gość Niedzielny”. Autor artykułu sugerował, że rodzice, nie chcąc by ich pociechy uczyły się w przedszkolu o gender, zrezygnowali z udziału w projekcie „Szczęśliwa 15”. Nie otrzymali również możliwości kontynuacji nauki w „trzynastce” z powodów ideologicznych. Rodzice, wyczerpawszy wszystkie inne możliwości, zwrócili się do urzędu miasta, kierując skargę na dyrektora Joannę Cichecką. – Skarga dotyczyła nagannego zdaniem rodziców prowadzenia projektu „Szczęśliwa 15”, odmowy przyjęcia ich dzieci do przedszkola po złożeniu rezygnacji z udziału w tym projekcie oraz dyskryminacji w dostępie do przedszkola ze względu na światopogląd. To trudna skarga do rozpatrzenia – mówi radny Leszek Kuśka, przewodniczący komisji rewizyjnej, która rozpatrywała skargę.

### Pół-prawda i nieprawda

Komisja spotykała się wielokrotnie, zapraszani byli rodzice, dyrekcja oraz z-ca prezydenta Joanna Kryszczyżyn. Najsurowiej postawę dyrektora przedszkola ocenił radny Henryk Cebula. – Pani dyrektor wprowadziła projekt nieprawidłowo, autorytarnie wybierając dzieci. W regulaminie projektu jest zapis, że każdy uczestnik ma prawo z niego zrezygnować. Rodzice więc zrezygnowali – z projektu, a nie z przedszkola. Samo rozwiązanie umowy było nieprawidłowe, gdyż nie dotrzymano trzymiesięcznego terminu wypowiedzenia, nie zebrała się rada pedagogiczna – mówi.

Problem jednak w tym, że – zdaniem większości radnych z komisji rewizyjnej, rady miejskiej oraz samego magistratu, pismo skierowane do rodziców z informacją o przyjęciu ich rezygnacji, nie jest formalnie rozwiązaniem umowy. W tej kwestii zdania podzielone są również w samym Prawie i Sprawiedliwości. – Pan radny Cebula wygłasza pół-prawdy i nieprawdy – mówi Andrzej Wojacek, przewodniczący rady miejskiej, członek PiS. – Połowy z rzeczy, które rzekomo cytowała i robiła pani dyrektor, w ogóle nie było – dodaje. Wtórkuje mu zresz-

tał Leszek Kuśka: – Trzeba jasno zaznaczyć, że to nie pani dyrektor wypowiedziała rodzicom umowę. To rodzice wypowiedzieli przedszkolu uczestnictwo z projektu, które było ściśle związane z tą grupą w oddziale.

Sama skarga podzieliła również radę, która ostatecznie oddaliła sprawę rodziców z P13. 18 radnych głosowało za, 2 radnych wstrzymało się od głosu. Tylko czwórka rajców postanowiła trzymać stronę rodziców.

### Koniec medialnej burzy

Tematem „Afer gender” lokalne media żyły od kilku miesięcy. Pojawiały się różne głosy, od broniących dobrego imienia dyrektora Joanny Cicheckiej, po krytykę i potępienie pomysłu wprowadzenia ideologii gender do przedszkoli. W całym zamieszaniu większości unikało jednak sedno całego problemu. W tym przypadku sprawa nie poszła o gender, a o chory system, który z góry narzuca ilość dzieci w oddziale, który wymaga, by – nawet nie przysyłając dziecka do przedszkola – opłacać składkę, który też spowodował, że rodzice trójki maluchów poczuli się wykluczeni. – Jeśli oderwiemy tę sprawę od kwestii ideologicznych, które tak wszystkich poruszają, to

jest ona prosta. Rodzic zrezygnował z oddziału objętego projektem. W tym wypadku, jeśli wszystkie inne miejsca są zajęte, jedyne co możemy zrobić, to wskazać rodzicom miejsca w innych przedszkolach – mówiła jeszcze podczas posiedzeń komisji Joanna Kryszczyżyn. – W tym jednak przypadku, biorąc pod uwagę właśnie tę drażliwą kwestię, naprawdę staraliśmy się załagodzić konflikt, prosiliśmy rodziców, by poczekali i przekonali się, że projekt „Szczęśliwa 15” jest realizowany zgodnie z obowiązującym programem nauczania – dodała.

Rodzice jednak czekać nie chcieli, miejsc dla nich zabrakło i dopiero po kilku tygodniach udało się znaleźć trzy wakaty w Przedszkolu nr 13. W pewnym sensie, zawiódła także komunikacja i transparentność działań. Tutaj jednak trudno wskazywać winnych, gdyż każda ze stron mogła sprawę rozegrać inaczej. Dyrekcja przedszkola w inny sposób sformułować pisma, magistrat – realizując projekt unijny – nakładać na wykonawców obowiązek dokładnego wdrażania rodziców w jego założenia, a rodzice? Nauczka jest chyba to, by nie podpisywać niczego, czego nie jesteśmy pewni.

(mark)

## Niepełnosprawność nie przeszkadza w zabawie

W Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 1 w Rybniku spotkały się drużyny dzieci niepełnosprawnych z trzech placówek: Specjalnego Zespołu Szkolno-Przedszkolnego, Szkoły Podstawowej nr 34 oraz gospodarzy, aby wystartować w Integracyjnym Turnieju Gier i Zabaw Ruchowych organizowanym pod hasłem „Cieszymy się razem”.

Swoją postawą i zaangażowaniem dzieci udowodniły, że niepełnosprawność nie jest przeszkodą do dobrej zabawy

z innymi dziećmi. Wszystkie konkurencje dostosowane były do możliwości ruchowych zawodników, a połączenie w drużyny uczniów z różnych placówek sprawiło, że zawodnicy współpracowali ze sobą i razem się bawili, nie traktując zawodów jako rywalizacji.

Integracyjny Turniej Gier i Zabaw Ruchowych jest pierwszym sportowym wydarzeniem w ZS-P nr 1 realizowanym w ramach akcji „Ćwiczyć każdy może” ogłoszonej przez Ministerstwo Edukacji Narodowej, które rok szkolny 2013/2014 ogłosiło



Konkurencje dostosowane były do możliwości ruchowych zawodników

szanej przez Ministerstwo Edukacji Narodowej, które rok szkolny 2013/2014 ogłosiło

Rokiem Szkoły w Ruchu. Turniej przygotowały Beata Solak i Beata Spiewok. (opr.prm)

REKLAMA

# TARTAK

Hajduczek

**70 LAT tradycji**

44-290  
Jejkowice  
ul. Dworcowa 33  
tel./fax  
32 430 21 20

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

POLISH AIKIDO ORGANIZATION

MORIHEI UESHIBA  
TWÓRCA AIKIDO

# AIKIDO

**Zapisy**

**SZTUKA WALKI BEZ WALKI  
SENSEI JACEK OSTROWSKI**

RYDUŁTOWY GIMNAZJUM NR 1, UL. STRZELCÓW BYTOMSKICH 13

|                   |          |             |             |
|-------------------|----------|-------------|-------------|
| ZAPISY DZIECI     | DO LAT 7 | WTR.   CZW. | 17.00-18.00 |
| MŁODZIEŻ, DOROŚLI | OD 13+   | WTR.   CZW. | 18.00-19.30 |

ZAPISY NA ZAJĘCIA: SENSEI JACEK OSTROWSKI  
4 DAN AIKIDO, 3 DAN JUJUTSU 602 487 925

Polub nas!  
AIKIDO DOJO  
RYDUŁTOWY

INFO: [WWW.AIKIDO-RACIBORZ.PL](http://WWW.AIKIDO-RACIBORZ.PL) | [WWW.AIKIDO-POLSKA.EU](http://WWW.AIKIDO-POLSKA.EU)

## RADIO TAXI „ROW”

RYBNIK • WODZISŁAW • ŻORY

**032 42 44 444**

BEZPŁATNE ZAMAWIANIE  
TAKSÓWEK Z TELEFONÓW  
STACJONARNYCH I  
Z AUTOMATÓW BEZ  
UŻYCIA KARTY

**0800 22 82 82**

Zamów  
taksówkę  
SMS-em lub  
zadzwoń

**609 053 007**

# Czy we wsi grasuje podpalacz?



Pożar stodoły na jesieni ubiegłego roku był jedną z poważniejszych akcji. Na szczęście zagrożenie udało się zażegnać.

**ŻYTNA. W czwartek 20 lutego strażacy OSP Żytnej błyskawicznie ugasili rozpoczynający się pożar stodoły, który wpisuje się w serię podpałów.**

Historia płonących pustostanów w Żytnej rozpoczęła się w kwietniu ubiegłego roku pojedynczym zdarzeniem. Jednak od 4 października strażacy gasili pustostany już co trzy tygodnie. Najpierw na ul. Grabie. Wtedy ok. godz. 21.24 strażacy zostali wezwani do pożaru niezamieszkałego budynku. Już wówczas specjaliści z PSP Rybnik stwierdzili, że przyczyną pojawienia się ognia było podpalenie. Podobnie było w trzech kolejnych przypadkach. Również wtedy paliły się pustostany.

Szczególnie niebezpieczny był pożar w nocy z 19 na 20 listopada. Nie dość, że stodoła płonęła jak zapalka, to w niedalekiej odległości od pożaru znajdowały się domy. Wszystkie działo się w opuszczonym gospodarstwie przy ul. Wolności. Na szczęście, dzięki szybkiej akcji gaśniczej udało się uniknąć przeniesienia ognia na sąsiednie zabudowania. Po tym pożarze zdarzenia ustały, a

mieszkańcy Żytnej na chwilę odetchnęli.

## Ogień na sianie

20 lutego na miejscowość znowu padł błady strach. Ok. godz. 21. 40 jadący ulicą Poprzeczną mieszkańiec w opuszczonej stodołę zauważył światło. To wzbudziło podejrzenia. Po bliższych oględzinach okazało się, że ogniem zajęty jest już stóg siana i drewniana belka. O godz. 21.47 zgłoszenie o pożarze przyjęli strażacy w miejscowej remizie, zaalarmowani przez komendę PSP Rybnik. – Udaliśmy się na miejsce zdarzenia, kilkadziesiąt metrów od naszej strażnicy. Akcję utrudniały gęste zarośla wokół budynku, jednak udało się ugasić pożar w zarodku. Częściowo spaliła się drewniana belka i siano. Po ugaszeniu pożaru przeczesaliśmy jeszcze siano i słomę, aby wyeliminować ewentualne niedogaszane reszki – informuje Jarosław Wolnik, naczelnik OSP Żytna.

## Niebezpieczeństwo zawalenia

Ostatni pożar miał miejsce w samym środku miej-

scowości, tuż obok szkoły i przedszkola. Stodoła, w której pojawił się ogień ostatnio była powodem dyskusji na sesji rady gminy, jako, że gmina nie potrafi wyegzekwować od właścicieli wyburzenia budynku, który jednocześnie stwarza zagrożenie zawaleniem. Urzędnicy mają związane ręce. – Podczas prowadzenia akcji gaśniczej istniało ryzyko, że dach zawali się na strażaków. Już wielokrotnie sygnalizowaliśmy problem budynku. Jego ściana stoi zaraz obok chodnika, gdzie ludzie czekają na autobus. Z drugiej strony zaś jest przedszkole, którego ogrodzenie znajduje się pół metra od walącej się stodoły. To stwarza ogromne niebezpieczeństwo. Budynek jest otwarty, brakuje jednej ściany, więc przy większym wietrze dach może zostać zerwany prosto na domy po drugiej stronie ulicy, albo na samochody – mówi Stanisław Musioł, radny z Żytnej.

## Ludzie się boją

Jak udało nam się dowiedzieć w urzędzie, po długim okresie braku odzewu, budynkiem zainteresował się wreszcie nadzór budowlany. Prawdopodobnie w najbliższym czasie zostaną podjęte odpowiednie decyzje administracyjne. Czy uda się jednak ująć podpalacza? – Nie możemy jednoznacznie stwierdzić, że ogień został zaprószony specjalnie. W stodołę znajduje się dużo butelek i niedopałków, jakby ktoś urządzał tam imprezy. To wariactwo, skoro dach może runąć na głowę. Chcielibyśmy, aby ten pożar powstał z niedopałka papierosa, ale logika podpowiada,

że mamy do czynienia z bardziej niebezpiecznym procederem – konkluduje Jarosław Wolnik.

## Alarm przez walkie-talkie

W przypadku podpałów najczęściej podejrzenia od razu skierowane są na strażaków. W przypadku Żytnej istnieje jednak pewien problem. Druhowie za swoje wyjazdy nie pobierają ekwiwalentu. Nie ma więc sensu podłożyć zarobkowe. – Faktem jest, że najczęściej w takich sytuacjach podpalaczem okazuje się strażak. Kiedy jednak nie dostajemy za wyjazdy pieniędzy, czemu mogą służyć podpalenia? Nie wykluczamy, że w przypadku powtórzenia się tego procederu, policja rozpocznie przesłuchania. Na pewno zaczną się one wśród strażaków. Boimy się, że pożar znowu może się powtórzyć. Mamy przecież u nas jeszcze parę stodół i na ogół są one wypełnione słomą czy sianem. Mamy jednak nadzieję, że dotychczas były to przypadki losowe i nie będzie „następnego razu” – mówi Krzysztof Figura, członek zarządu OSP Żytna i bezpośredni sąsiad podpalonej ostatnio stodoły. Mieszkańcy wsi wolą dmuchać na zimne. Już w porozumieniu ze strażakami ulice miejscowości są obserwowane, a informacje o każdej podejrzanej osobie od razu są przekazywane przez krótkofalówki. Monitorowane są także stodoły, które w przypadku podpalenia mogłyby płonąć jak zapalki, dodatkowo stwarzając zagrożenie przeniesienia się ognia na inne zabudowania.

Szymon Kamczyk

## Na co dzień mogą rozwijać swój talent



Dzieci podczas wernisażu pochwały się wykonanymi własnoręcznie lalkami-szmaciankami

**NOWA WIEŚ. Kilkadziesiąt małych dzieł sztuki można było podziwiać w sali świetlicy środowiskowej w Nowej Wsi, podczas wernisażu zwieńczającego jeden z projektów.**

Ściany dużej sali w świetlicy przerodziły się w prawdziwą galerię sztuki. Zawisły w niej dziesiątki prac dzieci, powstałych podczas warsztatów plastycznych w ramach projektu „Organizacja czasu wolnego”. Prace zostały wykonane ołówkiem, farbami plakatowymi, pastelami. Podczas wernisażu zaprezentowano twórczość dzieci ze świetlic w Nowej Wsi i Bogunicach, w których odbywały się zajęcia z pro-

jektu. Oprócz prac plastycznych, dzieci pochwały się również wykonanymi przez siebie lalkami-szmaciankami, które wykonywane były przez dzieci w świetlicach w całej gminie. Warsztaty są kontynuowane w świetlicy w Nowej Wsi, ale uczęszczają na nie dzieci z całej gminy. Dzieci uczęszczające na warsztaty nie muszą martwić się o materiały plastyczne, bo wszystko jest dostępne na miejscu. Zajęcia prowadzi Beata Tomas, prezes Grupy Artystycznej Konar i jednocześnie znana artystka. Być może poprzez udział w zajęciach plastycznych uda się znaleźć w gminie talent na miarę Picassa? (ska)

## Szkoła przeżyła najazd Sobieskich

**JEJKOWICE. Jan III Sobieski z Marysięnką. Obok również Jan III Sobieski z Marysięnką i kawałek dalej znowu. To nie halucynacje, ale Święto Patrona Szkoły, które odbyło się w SP Jejkowice.**

Oprócz tego, że każda klasa miała swojego Jana Sobieskiego i Marysięnkę, królewska delegacja przybyła z zaprzyjaźnionej szkoły z Lysek. Dzieci wzięły udział w konkursach, zaprezentowały się w kolorowych strojach, a szóstkaklasiści popisali się talentem aktorskim, przedstawiając parodie znanych reklam. Wszystko odbywało się oczywiście w konwencji czasów króla Sobieskiego. W szkole odbył się również konkurs plastyczny na najlepszy portret patrona. Wy-

różnione prace znalazły się w specjalnie wydanym z tej okazji kalendarzu. Niezależne jury oceniało najlepsze stroje dzieci. Zdobywcy pierwszych miejsc otrzymali słodkie nagrody, którymi mogli podzielić się z klasą, a wszyscy goście otrzymali upieczone na ten dzień rogali Sobieskiego. Specjalnym wyróżnieniem szkolnej społeczności została uhonorowana była wicewójt Halina Mazurek. – Skrzydła husarskie to prestiżowe wyróżnienie nadawane przez radę pedagogiczną od 2012 roku osobom wyróżniającym się i przyjacielom szkoły. To nasze najwyższe wyróżnienie – informuje wicedyrektorka szkoły Jolanta Czyłok. (ska)



Szkołę w Jejkowicach odwiedziła delegacja uczniów z zaprzyjaźnionej Szkoły Podstawowej im. Jana III Sobieskiego w Lyskach

## Dzieci z Zambii dziękują przedszkolakom

**CZERWIONKA. Przedszkole nr 10 w Czerwionce-Leszczynach odwiedziła wolontariuszka Barbara Mrózek, która podczas świąt Bożego Narodzenia wraz z Siostrami Boromeuszkami niosła pomoc potrzebującym w Zambii.**

Placówka w Czerwionce odpowiedziała na apel sióstr pełniących posługę misyjną w miejscowości Chilanga w Zambii, włączyła się do akcji

„Podziel się zabawką” i przesłała potrzebującym szereg upominków. – Aby paczki z naszymi darami dotarły na święta do Afryki, wysłaliśmy je już 18 października. Było to osiem bardzo dużych paczek, które w sumie ważyły 140 kilogramów – przypominała Gabriela Grochła, dyrektor Przedszkola nr 10. Barbara Mrózek przyjechała do przedszkola, aby osobiście podziękować dzieciom

za każdy złożony dar. – Jest mi bardzo miło, że mogłam do was przyjechać. Chciałam wam bardzo podziękować, przede wszystkim w imieniu zambijskich dzieci oraz w imieniu siostry Jeremii, która opiekuje się nimi. Całe stosy paczek, w których znajdowały się maskotki, zeszyty, kredki, ubrania, słodycze dotarły do dzieci z Afryki i sprawiły im wiele radości. Także dzięki wam i waszym najbliższym potrzebującym – chorzy i biedni mogli cieszyć się świątecznymi prezentami – mówiła w czasie spotkania wolontariuszka. Przedszkolaki na specjalnie przygotowanym filmie oraz zdjęciach zobaczyły, jak przebiegała ceremonia wręczania darów w Afryce, dowiedziały się również, jak wygląda codzienność ich rówieśników z Zambii. Barbara Mrózek odwiedziła także z podziękowaniami Przedszkole w Dę-

bieńsku, którego społeczność również wsparła potrzebujących w Zambii, wolontariuszka opowiadała również o swoim pobycie w Afryce. – Do Chlangu pojechałam pierwszy raz w marcu, kiedy trwała akcja „Nasiona dla Afryki”. Pomoc wolontariusza była wtedy bardzo potrzebna, osobiście zaangażowałam się także w działania podczas świąt Bożego Narodzenia, a kiedy siostra Jeremia poinformowała, że także i tym razem potrzebne będzie wsparcie, bez wahania podjęłam decyzję o wyjeździe. To wizyty, których nigdy nie zapomnę. Cieszę się, że w imieniu potrzebujących mogę odwiedzić przedszkole i przekazać proste, ale jakże ważne słowa: zikomo kwambiri, co w języku, którego używają mieszkańcy Zambii znaczy „dziękuję bardzo” – powiedziała na zakończenie Mrózek. (ska)



Dzieci przygotowały specjalne przedstawienie dla Barbary Mrózek

# Dzięki zajęciom dostają piątki w szkole

**KSIĄŻENICE. 17 uczestników projektu „Nowoczesna biblioteka” wraz z rodzicami wzięło udział w uroczystym zwieńczeniu działań, które na pewno przydadzą się młodzieży w starcie w dorosłe życie.**

Ewa Klucznik, prezes Funduszu Lokalnego Ramża, była zaskoczona frekwencją na ostatnim spotkaniu. Piętnastu młodych ludzi z Książenicy i dwoje chłopców ze Szczekowic wytrwało w projekcie od początku do końca. Podczas działań projektowych czekało na nich sporo pracy, która prawdopodobnie przyniesie im korzyści w przyszłości. – Na początku uczestnicy byli nieco zagubieni, a teraz bardzo się zintegrowali i tworzą zgraną paczkę. W projektach unijnych m.in. o to właśnie chodzi – informuje Ewa Klucznik. Projekt był wspólnym przedsięwzięciem Ramży i książenickiej filii Miejskiej Biblioteki

Publicznej w Czerwionce-Leszczynie. Biblioteka m.in. użyczyła pomieszczeń na prowadzenie zajęć. – To już drugi nasz partnerski projekt z biblioteką. Poprzedni realizowany był w Czerwionce. Dzięki środkom unijnym udało się zakupić do dwóch placówek książkowe bestsellery za łączną kwotę 7 tys. zł. W poprzednim projekcie biblioteka w Czerwionce kupiła książki za 4 tys. złotych, a ostatnio filia w Książenicy wzbogaciła się o nowe pozycje za 3 tys. złotych. Książki te w bibliotekach można poznać po unijnych symbolach i logo naszej fundacji.

## Wykorzystali swój czas

W ramach ostatniego projektu młodzież brała udział w dwóch rodzajach zajęć. W pierwszych młodzi ludzie przyswajali sobie techniki uczenia się. Drugie zajęcia polegały na szlifowaniu języka polskiego i sztuki pisania. Jednym z namacal-

nych efektów projektu są foldery, w których zaprezentowano recenzje książek napisane przez młodzież. – Książeczki będą dostępne w bibliotece, gdzie młodzież spędziła łącznie 60 godzin. Projekt nie był łatwy, ale jego celem było wyciągnięcie młodych ludzi z domu, sprzed komputera i zachęcenie ich do ciekawej pracy. Dla uczestników wartością, która może zaowocować w przyszłości było poznanie nowych umiejętności i wiedzy, a także integracja. Jako fundacja prowadziliśmy wiele projektów, ale nie spotkaliśmy się jeszcze z taką frekwencją jak w Książenicy przez cały okres trwania projektu – wyjaśnia prezes Ramży.

## Uczą się szybciej

– Praca z młodzieżą była bardzo udana, chętnie brali udział w zajęciach. Pytałam ich, czy wykorzystywali nabyte umiejętności do pracy

w szkole. Część osób potwierdziła, że takie elementy jak nieliniowy sposób zapisu w postaci map czy schematów, pozwoliły szybciej się uczyć – mówi Jolanta Kałuża z Ośrodka Psychoedukacji Homosum, która pracowała z młodzieżą. – Informacje, które otrzymaliśmy podczas zajęć są bardzo przydatne – mówi Sebastian, uczestnik projektu. Podobnego zdania jest jego koleżanka Sandra. – Mnie najbardziej podobały się techniki szybszego przyswajania wiedzy. Już przydały mi się w szkole – stwierdziła.

Podczas zakończenia projektu uczestnicy otrzymali certyfikaty uczestnictwa, a także zostali zaproszeni do udziału w kolejnym projekcie dla młodzieży, w którym będą mogli nauczyć się fotografii, a także przygotować questing, czyli grę terenową w swojej miejscowości. Projekt adresowany jest do młodzieży z trzech sołectw gminy Czerwionka-Leszczyna, która może zgłaszać chęć udziału w Funduszu Lokalnym Ramża.

Szymon Kamczyk



Podczas zakończenia projektu każdy z uczestników otrzymał certyfikat oraz dwa egzemplarze folderu z recenzjami

# Wszyscy wystartujemy w zawodach

**JEJKOWICE. Już 9 marca w gminie odbędzie się III Jejkowicki Nordic Walking. To impreza rodzinna dla miłośników chodzenia z kijami, w której wystartować może każdy.**

Nordic walking zawitał do Jejkowic dwa lata temu, kiedy to z inicjatywy Grażyny Podleśny i Joanny Węgrzyk powstał projekt „Zamiast kaloryje liczyć, lepi nordic walking ćwiczyć!”. Grażyna Podleśny zdobyła uprawnienia instruktora i od tego momentu co poniedziałek grupa pań spotykała się na wspólnym marszu w pięknych jejkowickich lasach.

Wtedy też udało się przygotować i odpowiednio oznaczyć dwie trasy nordic walking na terenie gminy. Krótszą na dystansie 3,5 km dla osób rozpoczynających przygodę z kijkami oraz dłuższą o długości 7 km. Podczas najbliższych zawodów, do udziału w których organizatorzy zachęcają całe rodziny, trasy zostaną poszerzone i krótsza będzie obejmować dystans 5 km, a dłuższa 10 km. Na krótszej trasie rywalizować będą dzieci i młodzież, osoby niepełnosprawne oraz wszyscy, którzy zawody będą traktować bardziej rekreacyjnie.

## Zielone trasy

Start i meta zawodów będzie znajdować się przy Gimnazjum im. Adama Mickiewicza w Jejkowicach. Tam od godz. 9.00 będzie można się zapisać, aby otrzymać numer startowy. Początek zawodów zaplanowano na godz. 11.00. Na mecie każdy z uczestników otrzyma pamiątkowy medal, a później odbędzie się wręczenie nagród, m.in. dla najmłodszego i najstarszego uczestnika oraz najliczniejszej rodziny. Puchar otrzymają zdobywcy miejsc 1-3 w kategoriach wiekowych kobiet i mężczyzn do 17 lat, do 29 lat, do 39 lat, do 49 lat, do 50 i powyżej 60 lat. Wśród uczestników zostaną również rozlosowane upominki. Mieszkańcy Jejkowic walczyć będą o puchar wójta, a najszybszy zawodnik otrzyma puchar starosty rybnickiego. Aby wystartować w zawodach trzeba zaopatrzyć się w dres, ciepłe okrycie w zależności od pogody, wygodne buty do marszu, kijki do nordic walking oraz dobry humor. Wartością do-

daną dla każdego uczestnika będzie możliwość zwiedzenia zielonych terenów gminy Jejkowice i nasycenie się czystym leśnym powietrzem.

## Gmina z rekordami

Przed marszem przeprowadzona zostanie rozgrzewka, aby każdy rozciągnął stawy i rozgrzał mięśnie. W ten sposób można uchronić się przed kontuzją podczas marszu. III Jejkowicki Nordic Walking będzie wpisywać się w cykl imprez New Balance Korona Śląska. Warto dodać, że w ubiegłym roku właśnie w Jejkowicach padł frekwencyjny rekord podczas całego cyklu. Po ukończeniu marszu, każdy będzie mógł wzmocnić się poprzez syty poczęstunek. W imprezie udział może wziąć każdy bez względu na wiek, czy miejsce zamieszkania. W ubiegłym roku najliczniejszą grupą byli mieszkańcy Wodzisławia Śląskiego. Patronat medialny nad zawodami objęła nasza gazeta.

Szymon Kamczyk



Ubiegłoroczna edycja imprezy cieszyła się ogromnym powodzeniem

**RAMZA**  
FUNDUSZ LOKALNY

**za Działaj lokalnie 1% swoim**

Zadbaj o to, aby Twój 1% podatku pozostał w naszej gminie i przekaz go naszej Fundacji

*Pomóżcie nam pomagać innym!*

KRS 0000103086

[www.ramza.org](http://www.ramza.org)  
fundusz@ramza.org  
44-230 Czerwionka-Leszczyna, ul. 3 Maja 17

REKLAMA

**Opryskiwacze KUHN**  
Skuteczna ochrona roślin!

**KUHN**

AUTORYZOWANY DEALER KUHN: **ŚWIERKOT**  
ul. Powstańców Śląskich 113,  
43-245 Studzionka  
tel. 32 449 11 82  
[www.swierkot.pl](http://www.swierkot.pl) [biuro@swierkot.pl](mailto:biuro@swierkot.pl)

[www.kuhn.com.pl](http://www.kuhn.com.pl)

produkcja roślinna | produkcja zwierzęca | utrzymanie terenów zielonych  
**be strong, be KUHN**

**expert - Kosmetyki.pl**  
Rybnik, ul. Gliwicka 26  
pn-pt: 8.00-18.00, sob: 9.00-13.00

Expert-Kosmetyki  
jedynie tak kobiece miejsce  
w Rybniku

**GARAŻE**  
Ocynkowane i akrylowe  
NAJNIŻSZE CENY

32/793-90-00  
693/600-800  
Sprzedaż Ratalna ŻAGIEL

**PROMOCJA !**  
OD: **3x5**  
**1298 zł**  
Brutto z VAT  
TRANSPORT I MONTAŻ  
**GRATIS !**

[WWW.GARAZE.RYBNIK.PL](http://WWW.GARAZE.RYBNIK.PL)  
44-310 Radlin, ul. Rybnicka 361c

**KREDYTY POŻYCZKI ODDŁUŻENIA**

- szansa z komornikiem
- niezależnie od BIK
- wysoka przyznawalność
- bez ograniczeń wieku
- nie pobieramy opłat wstępnych
- oferty wielu banków w jednym miejscu

Zadzwoń» czynne: 9 - 17

Rybnik, Pl. Wolności 19, p.II  
tel. 32 423 48 32  
tel. 32 427 10 52

# Pokazali swoje najlepsze zdjęcia

**ŚWIERKLANY.** Zakończył się półroczny projekt „Gmina Świerklany w obiektywie”, w ramach którego blisko 30 osób

uczestniczyło w cyklicznych warsztatach fotograficznych. W ostatni dzień lutego uczestnicy warsztatów wraz z rodzi-

nami i zaproszonymi gośćmi wzięli udział w wernisażu otwierającym wystawę fotografii, które powstały podczas warsztatów. Wernisaż swoim występowaniem uświetniła rybnicka tancerka Bogusława Sznajder, wykonując fuzję tańca brzucha z muzyką filmową. – Nasz projekt nie mógłby być zrealizowany, gdyby nie wsparcie z zewnątrz. Na organizację warsztatów udało się pozyskać dofinansowanie z programu Działaj Lokalnie 8 Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności, dzięki wsparciu Funduszu Lokalnego Ramza z Czerwionki-Leszczyn. W ramach programu otrzymaliśmy 4600 zł, dzięki któremu udało się m.in. kupić profesjonalny aparat fotograficzny dla naszego stowarzyszenia, opłacić instruktora oraz przygotować wystawę podsumowującą projekt. To pierwsze tego typu działanie naszego stowarzyszenia i na pewno nie ostatnie – informuje Elżbieta Pierchała ze Stowarzyszenia „Jan” z Jankowic i jednocześnie kustosz miejscowej galerii.

## Praca od podstaw

Ideą zajęć było to, aby każdy z uczestników poznał

swoją aparaturę fotograficzną i umiał w pełni wykorzystać jego możliwości. Uczestnicy rozpoczęli warsztaty zapoznaniem się z podstawowymi pojęciami fotograficznymi jak czas naświetlania, przysłona, czułość, ogniskowa, balans bieli, a także kadrowanie. Kiedy już dowiedzieli się jak dokładnie przebiega proces robienia zdjęcia, zwrócili uwagę na funkcje swoich aparatów, z których wcześniej korzystali dość rzadko lub wcale. Zapoznali się także z możliwościami oświetlenia kadru poprzez światło zastane i błyskowe. Podczas zajęć praktycznych w specjalnie zaaranżowanym studio fotograficznym wykonali szereg pięknych portretów, które można teraz oglądać na wystawie. Ponadto odbyły się plenery fotograficzne zarówno nocne, jak i dzienne, w ciekawych miejscach gminy Świerklany. Do końca warsztatów dotrwała mocna grupa uczestników, dla których fotografia stała się prawdziwą pasją. To ok. 25 osób, w przedziale wiekowym od uczniów szkół podstawowych po emerytów. Na wystawie zaprezentowano 35 najciekawszych fotografii.



Na otwarcie wystawy zatańczyła Bogusława Sznajder z Rybnika



Uczestnicy warsztatów pokazali zdjęcia swoim rodzinom



Fotografie były powodem do dumy

## Będzie kontynuacja

Warsztaty „Gmina Świerklany w obiektywie” to zaledwie początek działań mających na celu popularyzować fotografię w Świerklanach i Jankowicach, których podjęło się Stowarzyszenie „Jan”. Podczas ostatniego rozdania środków w konkursie grantowym gminy stowarzyszeniu udało się pozyskać kolejną dotację. Tym razem w jednym projekcie zawarto plan organizacji zarówno warsztatów fotograficznych, jak i malarskich. Dzięki pozyskanej dotacji stowarzyszenie planuje również zakup

wyposażenia studyjnego, które znajdzie zastosowanie w przypadku obu warsztatów. Będzie to system do teł studyjnych oraz lampy światła stałego, które wykorzystają uczestnicy warsztatów fotograficznych i malarskich, odpowiednio oświetlając ilustrowaną scenę. Warto dodać, że najlepsze zdjęcia wykonane przez warsztatowiczów trafią do publikacji promocyjnej, którą gmina chce wydać w tym roku. Będzie to bogato ilustrowany album, prezentujący walory Świerklan i Jankowic. **Szymon Kamczyk**

## Emerycy biesiadowali

**ŚWIERKLANY.** Członkowie Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Świerklanach Dolnych zorganizowali pierwszą biesiadę na wzór górniczych gwarków. Goście dopisali, a sama impreza prawdopodobnie stanie się wydarzeniem cyklicznym.

Pierwsza biesiada świerkłańskiego koła PZERiI odbyła się w restauracji Maria Teresa. Udział w niej wzięło 108 osób. – Chcemy się dobrze bawić, w wesołej atmosferze i poprzez organizację takich wydarzeń również zachęcić nowych emerytów i rencistów do wstąpienia w szeregi naszej organizacji. To właśnie

polega na tym, żeby było wesoło, abyśmy się spotkali w gronie znajomych i porzucili choć na chwilę swoje troski – mówi Barbara Kubica, przewodnicząca Koła nr 25 PZERiI w Świerklanach Dolnych. Podczas biesiadnych ostatnich, wzorowanych na górniczych gwarkach, nie zabrakło konkursów i zabaw oraz wspólnego śpiewu ze specjalnie przygotowanych na tę okoliczność śpiewników. Uczestnicy bawili się znakomicie i już zadeklarowali swój udział w drugiej biesiadzie w przyszłym roku. **(ska)**



Na pierwszej biesiadzie było dużo wspólnego śpiewania

## Gospodynie świętowały Tłusty Czwartek

**JANKOWICE.** KGW nr 1 w Jankowicach z okazji Tłustego Czwartku i Ostatków zorganizowało kolejny pokaz potraw. Tym razem na cel gospodynie wzięły pączki, faworki, różyczki oraz postne śledzie pod pierzynką.

Panie we wtorek 25 lutego już od rana rozpoczęły przygotowanie potraw. U jednej z członkiń jankowickiego koła odbyło się przygotowywanie ciasta na pączki. Te trudne i czasochłonne czynności gospodynie umilały sobie pogawędkami i wymianą doświadczeń kulinarnych. Równolegle szefowa KGW nr 1 w Jankowicach Urszula Kasperek przygotowała śledzie pod pierzynką, czyli lekką i jednocześnie ciekawą sałatkę. We wtorkowe popołudnie gospodynie spotkały się w swojej siedzibie w miejscowej remizie, aby przystąpić do smażenia przygotowanego wcześniej ciasta. Pączki wymagały napełnienia marmoladą w taki sposób, aby nadzienie nie wyciekło podczas smażenia w głębokim tłuszczu. Oprócz pączków z ciasta powstały również faworki i miejscowa specjalność, czyli różyczki. Po ukończeniu przygotowań panie rozpoczęły wspólną degustację przygotowanych potraw. – Oprócz pączków największym



Podczas smażenia pączków trzeba było uważać na gorący tłuszcz

## Przepis Urszuli Kasperek na śledzie pod pierzynką

### SKŁADNIKI:

30 dag śledzi typu matias  
6 dużych ziemniaków  
6 dużych marchewek  
2 duże cebule  
majonez  
5 ugotowanych jaj  
natka pietruszki

**PRZYGOTOWANIE:** Ziemniaki i marchewkę obrać i ugotować. Śledzie pokroić i ułożyć w szklanej misie. Cebulę pokroić i ułożyć na śledziach, posmarować majonezem. Następnie potrzebować marchewkę na grubych oczkach i znowu posmarować majonezem. To samo należy zrobić z ziemniakami. Na końcu trzeba potrzebować jajka i posypać z wierzchu drobno siekaną pietruszką. Smacznego!

zainteresowaniem cieszyły się śledzie pod pierzynką. Serdecznie polecam tę potrawę wszystkim,

bo jest bardzo łatwa w przygotowaniu – zachęca Urszula Kasperek. **(ska)**

## Świetlica kupiła lampy

**DZIMIERZ.** W sprawozdaniu prezesa miejscowej OSP podczas ostatniego zebrania wkradł się błąd dotyczący zakupu lamp do remizy. Tylko dwie lampy zostały zakupione ze środków własnych strażaków, a na resztę pieniądze udało się pozyskać Świetlicy Środowiskowej w Nowej Wsi z budżetu województwa śląskiego w ramach projektu „Czas wolny pożytecznie zagospodarowany”.

## Konkurs gawędziarski

**ŚWIERKLANY.** Pod honorowym patronatem wójta gminy Świerklany organizowany jest przez Stowarzyszenie „Inicjatywa”, konkurs gawędziarski pt. „A starka godała...”. Zgłoszenia na konkurs można nadsyłać do połowy marca na adres stowarzyszenie.inicjatywa@op.pl. Zapraszamy do udziału wszystkich uczniów szkół podstawowych oraz gimnazjów.

## Kabaret Skeczów Męczących w Czerwionce-Leszczynach

Najnowszy program Kabaretu Skeczów Męczących po raz kolejny uraczy widzów nietuzinkowym żartem ubranym w nowatorską formę. W dobie rosnącej popularności filmów w technologii 3D nadszedł czas, aby współczesne kabarety również były dostępne dla widzów w trójwymiarze. Kabaret Skeczów Męczących to pierwszy w historii kabaret oferujący spektakl w 3D.

Z życia niższych sfer to program pełen znanych i lubianych postaci, ale też nowych bohaterów, którzy udowodnią, że nie tylko rzeczywistość celebrytów i wielkich tego świata może być ciekawa.

Najnowsza technologia sprawi, że widzowie będą mogli głębiej doświadczać otaczającej rzeczywistości, a poprzez błyskotliwe żarty dwuwymiarowy śmiech sta-

nie się śmiechem trójwymiarowym. Dzięki 3D Kabaret Skeczów Męczących przybliży obraz polskiej piłki, zgłębi przestrzeń polityki i spraw społecznych oraz raz na zawsze oddali widmo kryzysu. Na widzów czekać będą nie tylko rewelacyjne premiery, ale również nowe wersje uznanych hitów. Kabaret Skeczów Męczących zaprezentuje w Czerwionce-Lesz-

czynach premierowe skecze, których nie można znaleźć w telewizji czy internecie. Kabareciarze wystąpią w Centrum Kulturalno-Edukacyjne, przy ul. 3 Maja 36A 14 marca. Początek o godz. 16.30, bilety: 35 zł. (r)



Kabaret Skeczów Męczących zaprezentuje premierowe skecze

## I Niedobczycka Wiosna Kabaretowa

Po raz pierwszy w Niedobczycach odbędzie się Wiosna Kabaretowa. Już 21 i 22 marca w Domu Kultury Rybnik-Niedobczyce będzie można zobaczyć młode zdolne kabarety oraz Kabaret Młodych Panów.

W ramach I Niedobczyckiej Wiosny Kabaretowej po raz drugi odbędzie się „Kabaretowy Kopniak”. Jest to przegląd kabaretowy, w którym zwycięzcę wyłoni publiczność. Podczas kolejnej edycji przeglądu konkurrować ze sobą będzie 5 kabaretów: Marcin Zbigniew Wojciech z Rybnika, „Jesteś.My” z Piotrkowa Trybunalskiego, „Grzech z Goleśzowa”, „Hyry” z Warszawy, „SOCRATION” z Katowic. Konkurs odbędzie się 21 Marca o godzinie 18:00. Drugiego dnia gwiazdą będzie Kabaret Młodych Panów w premierowym programie „Śląsisz Is Easy - Godej Z Nami”. To najnowsze skecze po śląsku i nie tylko. Występ kabaretu jest zaplanowany na 22 marca o godzinie 17:30 oraz 20:00. Bilety do nabycia w sekretariacie Domu Kultury Rybnik-Niedobczyce ul. Barbary 23; Sekretariat: 32 43 31 065 / 066. (r)



### Muzyczne ostatki w Chwałowicach

**marzec**  
**4**  
wtorek  
Start o godz. 18.30, wstęp 15zł. Dom Kultury Chwałowice zaprasza na bluesowe Muzyczne Ostatki w dniu 4 marca o godz. 18.30. Wystąpią dla Państwa: The Blues Experience - akustycznie oraz jeden z najlepszych polskich gitarzystów Grzegorz Kapoła Trio z repertuarem ze swojej nowej płyty „Blues4You”. Po koncercie odbędzie się jam session!

### Fotograficzne czwartki w Małpie

**marzec**  
**6**  
czwartek  
Start o godz. 17.00, wstęp wolny. Grupa Fotograficzna „Forum Obiektywne” i Herbaciarnia White Monkey zapraszają na comiesięczne spotkania. Serdecznie zapraszamy wszystkich pasjonatów fotografii, którzy chcą wspólnie rozwijać swoje hobby, doskonalić umiejętności i miło spędzić czas w gronie ludzi o podobnych zainteresowaniach. W każdy pierwszy czwartek miesiąca.

### Flamenco w RCK

**marzec**  
**6**  
czwartek  
Start o godz. 19.00, bilety 30 zł. Niezwykłe wydarzenie muzyczno-teatralne. W Rybnickim Centrum Kultury zaprezentowany zostanie spektakl muzyczny FLAMENCO NAMIĘTNIE w reżyserii Krystyny Jandy. W

widowisku udział wezmą najlepsi polscy muzycy flamenco: Anna Iberszer - taniec flamenco, Magda Navarrete - śpiew, Andrzej Lewocki - gitara, Marek Fedor - instrumenty perkusyjne. Spektakl opowiadający w prosty sposób o uczuciach i wielkich ludzkich namiętnościach. Przeplatanie polskiej piosenki Ewy Demarczyk „Czerwonym blaskiem otoczona” z hiszpańskimi rytmami i melodiami, powoduje, że tekst jest jedynie punktem wyjścia i wprowadza nas do pełnego pasji świata FLAMENCO, gdzie taniec, śpiew, rytm i dźwięki gitary opowiadają o najgłębszych ludzkich emocjach - od bólu i rozpacz po niewypowiedzianą radość.

### Sztuka sakralna w RCK

**marzec**  
**7**  
piątek  
Start o godz. 18.00, wstęp wolny. Rybnickie Centrum Kultury zaprasza na wystawę Rafała Jaworskiego pt. „Dotknąć sacrum w poezji i w obrazie”. NA wystawie oglądać będzie można ikony oraz obrazy, a przy okazji posłuchać poezji. Autor od połowy lat 90. pisze ikony i maluje obrazy sakralne. Ma za sobą już 27 wystaw.

### Grupa MoCarta w Rybniku

**marzec**  
**8**  
sobota  
Start o godz. 17.00, bilety 60 i 50 zł. Rybnickie Centrum Kultury zaprasza na koncert Grupy MoCarta.

- Jesteśmy na przekór dostojnej powadze sal koncertowych, na przekór nużącej codzienności życia muzyków, na przekór zaprzysięgłym melomanom i na przekór fanom rocka, rapu czy muzyki pop, którzy boją się klasyki jak ognia. Traktujemy naszą Matkę Muzykę z żartobliwą ironią i jesteśmy pewni, że się nie obrazi - mówią o sobie muzycy.

### Operetka w Niewiadomiu

**marzec**  
**8**  
sobota  
Start o godz. 18.00, bilety 20 zł. Dom Kultury w Rybniku-Niewiadomiu serdecznie zaprasza na koncert operetkowo-musicalowy. Koncert w wykonaniu śpiewaków, absolwentów Akademii Muzycznej w Katowicach (Natalia Mańka, Stanisław Duda i Mirella Malorny), którzy zaprezentują utwory znane i łatwo wpadające w ucho. Całość utrzymana w lekkiej, pełnej wdzięku i humoru konwencji.

### Dzień Kobiet w Kłokocinie

**marzec**  
**8**  
sobota  
Start o godz. 18.00, bilety 50 zł. Zapraszamy wszystkie panie z Rybnika (i nie tylko) na imprezę integracyjną „Dzień Kobiet” 8 marca 2014. Wspólnie będziemy obchodzić nasze kobiece święto, bawić się, integrować i tańczyć. W programie występ zespołu Bonamero z Rybnika

oraz niespodzianka. Impreza odbędzie się w sali remizy w Kłokocinie.

### Etniczny wieczór w Chwałowicach

**marzec**  
**9**  
niedziela  
Start o godz. 18.00, bilety 30 zł. Tradycja, nowoczesne brzmienia, efektowny taniec na żywo, niezapomniana mieszanka muzyki etnicznej z Irlandii, Hiszpanii, Bretonii oraz Indii. BELTAIN&GLEN-DALOUGH to niezwykle zderzenie irlandzkiej i bretońskiej muzyki oraz irlandzkiego tańca na żywo. Całość oparta jest na tradycyjnej muzyce celtyckiej, ubranej jednak we współczesne brzmienia i aranżacje. To niesamowite widowisko będzie można przeżyć w Domu Kultury Chwałowice.

### Komedia w DKF

**marzec**  
**10**  
poniedziałek  
Start o godz. 19.00, bilety 13 zł. DKF „Ekran” zaprasza do Rybnickiego Centrum Kultury na pokaz filmu „Mężczyzna prawie idealny”. Henrik ma 35 lat i właśnie wchodzi w poważną fazę swojego związku z Tone. Jednocześnie przechodzi kryzys tożsamości i nie chce dorosnąć. W 2012 roku komedia zdobyła Kryształowy Glob na festiwalu filmowym w Karlowych Warach.

### Kino dla pań

**marzec**  
**11**  
wtorek  
Start o godz. 20.00, bilety 13 zł. W ramach trzeciego w 2014 roku spotkania z cyklu „Kino na obcasach” w Multikinie panie będą mogły obejrzeć zmysłowy film „Tylko kochankowie przeżyją” w reżyserii Jima Jarmuscha, twórcy „Broken Flowers”. W rolach głównych na wielkim ekranie pojawiają się: Tilda Swinton, Tom Hiddleston oraz Mia Wasikowska. Co może być wspanialszego, niż wieczni kochankowie, winylowe płyty, zaułki i bary Tangeru, nocne jazdy samochodem po Detroit i lody ze świeżej krwi? „Tylko kochankowie przeżyją” to wszystko! W tej zmysłowej produkcji Adam (Tom Hiddleston) jest wampirem unikającym rozgłosu i słonecznego światła undergroundowym muzykiem. Mieszka w odludnej części Detroit, kolekcjonuje gitary, słucha płyt winylowych i tworzy muzykę końca świata. Jego samotność przerywa przyjazd ukochanej wampirzycy Ewy (Tilda Swinton). Jednak spokojne życie zakochanej pary zostanie wystawione na próbę, kiedy niezapowiedziane dołączy do nich nieobliczalna i wygłodniała siostra Ewy - Ava (Mia Wasikowska). Już 11 marca każda z uczestniczek „Kina na obcasach” uwierzy w nieśmiertelną miłość i przekona się, że prawdziwe uczucie jest wieczne.

POLECAMY



# NIE MUSISZ WYCHODZIĆ Z DOMU ŻEBY CZYTAĆ NASZĄ GAZETĘ

Już dziś spytaj swojego listonosza o **PRENUMERATĘ**  
i sprawdź ile **BEZPŁATNYCH** numerów dostaniesz

**Tygodnik Rybnicki**

PRENUMERATA NOWIN TYLKO POPRZEC POCZTĘ POLSKĄ

ZAPYTAJ O SZCZEGÓŁY: Tel. 664 766 972, a.karbownik@nowiny.pl

# Tygodnik Rybnicki

## Prezent na Dzień Kobiet

Nie musisz już zastanawiać się jakie zabiegi wybrać, aby pozbyć się zniechęconego cellulitu. Nie musisz wiedzieć jak odświeżyć zmęczoną twarz, jaki makijaż będzie odpowiadał twojemu typowi urody. Skorzystaj z wiedzy i umiejętności naszych ekspertów.

Specjalny dodatek Tygodnika Rybnickiego „Kobieta” dowodzi, że Rybnik... kobieta-mi stoi. Przedsiębiorcy robią wszystko, aby naszej płci pięknej dostarczyć produktów i

usług, pozwalających z pięknych przeobrazić się w jeszcze piękniejsze.

Naszym celem było zaprezentowanie miłośników kobiecego piękna oraz pasjonatów, którzy dbają o rybniczanę w każdym calu. Pomoga jej zachwycić nienaganną cerą. Ukryć lub nawet całkowicie wyeliminować niedociągnięcia za pomocą najnowocześniejszych zabiegów, czy specjalnych planów treningowych. Przedstawimy pasję pani Moniki, która od lat dba o to, aby kobiety chodziły dobrze i oryginalnie ubrane. Prezentujemy najnowsze trendy w kosmetyce i pielęgnacji włosów oraz damską modę... rowerową!

Podpowiemy gdzie szukać motywacji, jak dbać o rozwój osobisty oraz największy atut każdej z nas – piękny uśmiech. Na koniec polecamy uwiecznienie metamorfozy na zdjęciach, które będą motywacją, gdy kolejna zima podetnie ci skrzydła. To dodatek dla ciebie!

Wiosna zbliża się wielkimi krokami. To czas kiedy kobiety szczególnie intensywnie zaczynają dbać o siebie. Dodatek „Kobieta” to nasz prezent dla pań. To małe kompendium wiedzy o możliwościach jakie kreują rybnicki przedsiębiorcy. Mamy nadzieję, że zachęcimy was do ich wykorzystania.



**Marzysz, aby wyjść na plażę i nie wstydzić się swojego ciała? Zaczniij działać!**

## Zdążysz przed wakacjami

**Z nieoficjalnych badań wynika, że aż blisko 80 proc. kobiet ma cellulit. Problem wydaje się więc być powszechnym. Sytuacja nie jest jednak beznadziejna. – Kobiety muszą pamiętać, że w walce z cellulitem liczy się czas. Im wcześniej rozpoczniemy konkretne działania, tym szybciej nasza skóra stanie się gładka – twierdzi Monika Michalik z salonu Guido Beauty, mieszczącego się w Rybniku przy ul. Kraszewskiego 1a.**

### Sam fitness nie wystarczy

Kilkanaście lat temu cellulit uważano jedynie za problem kosmetyczny. Dziś wszyscy mają już pewność, że to choroba tkanki łącznej. Pojawia się tam, gdzie jest dużo komórek tłuszczowych: na biodrach, brzuchu, pośladkach. Zaczyna się zazwyczaj od zaburzenia równowagi hormonalnej i zatrzymania wody w organizmie. – Cellulit w początkowej fazie jest jeszcze niewidoczny. Obrzęki występują dopiero w przestrzeniach międzykomórkowych. Tymczasem stwierdzenie pierwszego stopnia jest najważniejsze, bo tylko na tym etapie można powstrzymać lub znacznie odwrócić pojawienie się zmian – tłumaczy Monika Michalik i dodaje: – Nawet jeżeli przeprosimy się ze strojem do fitnessu, ograniczymy cukry i tłuszcze w naszych posiłkach, efekty mogą okazać się niesatysfakcjonujące. Do kuracji

antycellulitowej coraz częściej włącza się więc nowoczesne zabiegi kosmetyki estetycznej – twierdzi ekspertka z salonu Guido Beauty.

Kobiety o problemie z cellulitem zwykle przypominają sobie na wiosnę, kiedy perspektywa odsłaniania ciała w skąpych, letnich ubraniach staje się coraz bliższa. – W naszym salonie mamy do zaoferowania kilka zabiegów, które pomogą zwalczyć ten problem. To przede wszystkim zabiegi z wykorzystaniem najnowszej technologii. Pamiętajmy jednak, że tak jak mówiłam wcześniej, liczy się czas. Aby na plaży nie wstydzić się swojego ciała, musimy działać już – przekonuje Monika Michalik.

### Nowoczesna technologia

Jedną z form walki z cellulitem jest zabieg z wykorzystaniem żelazka antycellulitowego. – To unikalna pompa 3 w 1 wykorzystująca jednocześnie vacuum (masaż próżniowy), elektrostymulację tens oraz chromoterapię. Zastosowanie tych trzech metod jednocześnie zwiększa znacznie skuteczność zabiegów i pozwala w krótszym czasie uzyskać znacznie lepsze efekty – tłumaczy

### GUIDO BEAUTY

Rybnik ul. Kraszewskiego 1a  
Salon czynny: pon-pt 10.00-20.00 sob. 9.00-15.00  
[www.guidobeautey.pl](http://www.guidobeautey.pl)



Michalik i zapewnia, że ten zabieg to znacznie więcej niż tylko sposób na redukcję cellulitu. Dzięki niemu efektywnie rozbijana jest tkanka tłuszczowa, której tak trudno jest się pozbyć domowymi sposobami. Dodatkowo następuje stymulacja wydalania toksyn z organizmu, polepsza się ukrwienie skóry. Za pomocą żelazka można wymodelować uda, pupę, ramiona oraz dotlenić skórę. – Możemy pochwalić się zadowoleniem kilkuset klientek. Sukcesy u każdego z nich, tracąc w

obwodzie od kilku do kilkunastu centymetrów – zapewnia właścicielka Guido Beauty.

Kolejnym rewolucyjnym zabiegiem, który okazał się hitem w walce z cellulitem i nadmiarem tkanki tłuszczowej oraz brakiem jędrności skóry jest karboksyterapia. Zabieg polega na podskórnym aplikowaniu gazu przy użyciu specjalnej aparatury i cienkiej igły. Dwutlenek węgla szybko i łatwo rozchodzi się w tkankach. Komórki tłuszczowe są wrażliwe na iniekcje CO<sub>2</sub>. Wprowadzo-

ny do tkanki tłuszczowej rozpuszcza komórki tłuszczowe. Tym samym sylwetka jest wymodelowana, skóra gładka i jędrniejsza, a sama tkanka tłuszczowa zmniejszona. – Zabieg jest całkowicie bezpieczny, gdyż podany gaz transportowany jest do płuc i wydany z powietrzem wydechowym – tłumaczy Monika Michalik.

### Bo to brzydko wygląda

– Kiedyś byłam na plaży i koleżanka zapytała mnie czy

wiem, dlaczego nie ma cellulitu? Odpowiedziałam, że nie. Wtedy ona z uśmiechem powiedziała: bo to brzydko wygląda – opowiada jedna z klientek salonu Guido Beauty i dodaje: – Dla mnie ten żart był wystarczającym powodem, żeby zacząć dbać o siebie. Jestem zaskoczona, że w Rybniku można już korzystać z tak profesjonalnych zabiegów – mówi klientka i poleca zabiegi wszystkim paniom. Tym bardziej, że słoneczne dni zbliżają się wielkimi krokami.

**Marek Pietras**

# CWICZENIA W SE-BI

*pomagają w życiu codziennym*

Każdy klient, który do nas przyjdzie otrzyma plan ćwiczeń – twierdzi kierownik Arkadiusz Gaszka z Fitness Clubu SE-BI



## Marek Pietras: Dla wielu siłownia to miejsce dla mężczyzn marzących o wielkich mięśniach?

Arkadiusz Gaszka: To stereotyp. Już dawno tak nie jest. Poza tym nasze studio to nie sama siłownia. My głównie nastawiamy się na fitness. Obecnie możemy powiedzieć, że 50 proc. naszych klientów to kobiety.

## Kobiety ćwiczą inaczej niż mężczyźni?

To zależy od indywidualnych potrzeb klienta. Kiedyś było tak, że gdy przychodziły do nas kobiety, to zaczynały od ćwiczeń typu cardio, czyli korzystały z bieżni, elips, rowerków stacjonarnych, wiosłarzy itp. Teraz dodatkowo nastawiamy się na ćwiczenia funkcjonalne oraz zaję-

cia w grupach. Są to elementy klubu plasujące nas w segmencie fitness.

## Co to znaczy?

To oznacza, że nasi instruktorzy łączą trening, o którym mówiłem wcześniej, z ćwiczeniami funkcjonalnymi. Polegają one na wzmacnianiu mięśni, których używamy w życiu codziennym. Podczas tego typu zajęć nie obciążamy tak bardzo mięśni i stawów, jak podczas ćwiczeń siłowych. Tutaj poprawiamy koordynację, równowagę, stabilność a także spalamy tłuszcz! Dodatkowo wzmacniamy różne partie mięśniowe. Np. mięśnie kręgosłupa. Nie ukrywajmy, obecnie większość prowadzi siedzący tryb życia, co prowadzi do ciągłych bólów pleców. Dlatego mocne mię-

śnie kręgosłupa pozwalają zachować odpowiednią sylwetkę.

## Jak często trzeba odwiedzać SE-BI żeby efekty ćwiczeń były widoczne i zadawalające?

Żeby osiągnąć naprawdę zadawalający efekt, należałoby ćwiczyć 3 razy w tygodniu przynajmniej po godzinie. Wiemy, że nie wszyscy mają tyle wolnego czasu. Średnio nasi klienci spędzają u nas 2-2,5 godziny tygodniowo. Ważne jest, aby trening za każdym razem trwał przynajmniej godzinę. Tak naprawdę dopiero po 30 minutach ćwiczeń, zaczynamy spalać tłuszcz.

## Do SE-BI może przyjść każdy?

Oczywiście. Naszą mocną stroną a właściwie specjalizacją jest to, że każdej osobie, która zaczyna ćwiczyć w SE-BI pomaga instruktor. Klient poznaje wszystkie nasze możliwości, jest instruowany jak ćwiczyć na poszczególnych przyrządach. To pozwala takiej osobie dość szybko trenować samodzielnie, a co ważne z dobrym efektem. Wszystko dzięki opiekunom oraz planom, które przygotowujemy. Dodatkowo można u nas otrzymać porady dietetyczne. Zainteresowani otrzymują rozpiskę z diety na 28 dni.

## Czy w Rybniku jest moda na fitness?

Ta branża cały czas się rozwija. Ale biorąc pod uwagę procenty, to do najlepszych jeszcze nam sporo brakuje.

W Niemczech regularnie ćwiczy 8 proc. społeczeństwa, w Anglii 16 proc., u nas tylko 1 proc. Tendencja jest cały czas wzrostowa i to cieszy, ale sporo jest jeszcze do zrobienia. Ciężar edukacji

w temacie fitness jest obowiązkiem wszystkich obecnie działających klubów oraz tych, które się niebawem pojawią.

## FITNESS CLUB SE-BI

Rybnik, ul. Wyboista 15a  
Tel. 32 42 49 311  
www.se-bi.pl

## Rewolucja w odchudzeniu w Czerwionce

Każda z nas niejednokrotnie rozpoczynała walkę ze zbędnymi kilogramami i tzw. "skórką pomarańczową". Restrykcyjne diety, godziny spędzone na zmudnych, nudnych ćwiczeniach i efekt odchudzenia zauważalny głównie w górnych partiach ciała, podczas, gdy dolne, te najbardziej problematyczne pozostawały bez zmian. Na szczęście to już przeszłość. Teraz dzięki urządzeniom produkowanym przez działającą ponad 14 lat na polskim rynku firmę "Body Space Slim & Body" możliwe jest osiągnięcie maksymalnie szybkich efektów przy mi-

nimalnym nakładzie czasu. Urządzenia przeznaczone do zaawansowanego treningu fitness wykorzystują w swoim działaniu dobroczynną moc podciśnienia i podczerewieni. Takie połączenie gwarantuje czterokrotnie szybsze spalanie tkanki tłuszczowej i cellulitu w porównaniu do tradycyjnego treningu aerobowego. Szybsze spalanie tkanki tłuszczowej możliwe jest dzięki efektowi zwiększonego ukrwienia dolnych partii ciała (brzuch, pośladki, uda), które podczas treningu przebywają w izolowanej specjalnym pasem

uszczelniającym komorze podciśnieniowej. Dodatkowo promieniowanie podczerwieni pozwala na błyskawiczne rozgrzanie tkanek i mięśni wzmagając przy tym krążenie i metabolizm. Natomiast występujący w temperaturze 35-45°C zdrowy efekt pocenia przyspiesza usuwanie z organizmu szkodliwych substancji i toksyn. Zabiegi trwają tylko 30 min. I są w 100% bezpieczne. Przeprowadzone badania dowodzą, iż efekty jakie

można uzyskać po 20 zabiegach utrzymują się jeszcze przez kilkanaście miesięcy.

## ZALETY BODY SPACE:

- likwidacji cellulitu
- szybkie spalanie tkanki tłuszczowej (uda, brzuch, pośladki)
- wyszczuplanie i modelowanie sylwetki
- pozbywanie się zbędnych kalorii
- poprawa ukrwienia skóry (uelastycznienie i ujędrnienie)
- polepszenie kondycji fizycznej
- poprawa krążenia krwi i limfy
- usuwanie toksyn i substancji szkodliwych z organizmu
- likwidacja zespołu „zimnych stóp”
- ogólna poprawa samopoczucia



Polub nas na Facebook

Czerwionka-Leszczyny,  
ul. Strażacka 4, tel. 731 934 183

Body Space®  
Slim & Beauty

*tradycja dobrego ubioru*

**HALSZKA**  
moda damska

*aktualności i propozycje*

www.facebook.com/halszkastylieliegancja

**sklepy:**

Rybnik, Raciborska 7A  
Jastrzębie, Warszawska 1

# Stylowa na rowerze

Upiększ swój rower  
z Cyklo Plusem



Rozpoczynamy sezon rowerowy i upiększamy nasze jednoślady!

W sklepie CYKLO PLUS znajdziecie stylowe dodatki, dzięki którym wasz rower zyska na charakterze. W ofercie sklepu znajdziecie kolorowe torby i sakwy, wiklinowe koszyki, barwne pokrowce na siodelka, zabawne dzwonki, dzięki którym wasz rower rozkwitnie na wiosnę.

Jeżdżenie rowerem jest nie tylko ekologiczne i zdrowe, ale także modne. Jednak pojęcie wielkomiejskiego szyku na dwóch kółkach dopiero staje się u nas trendem. Coraz więcej mówi się o cycle chics, czyli szykownym jeżdżeniu rowerem. Idąc za trendem polecamy miejskie, eleganckie i bardzo kobiece rowery oraz podpowiadamy jakie dodatki wybrać.

Jaki powinien być damski, miejski rower? Przede wszystkim wygodny, dostosowany do naszego wzrostu, z komfortowym siodłem (polecamy żelowe, są niesamowite!). Na miejskich rowerach jeździ się w pozycji bardziej pionowej, ciężar w mniejszym stopniu opiera się na rękach. Byłoby świetnie, gdyby rower miał aluminiową ramę – będzie lżejszy.

## Konieczne z koszykiem

Żeby uniknąć obciążania się ciężkim ple-



winora flair

retro style



cena 1999 zł

- 15 %

najtaniej w Polsce!

CENA 1699 zł

cakiem, dobrze wybrać model z koszykiem (lub dokupić go później).

Naszim faworytem są koszyki wiklinowe – wyglądają ślicznie, choć trzeba przyznać, że ich trwałość jest mniejsza. Koszyk to stylowy element wyposażenia, aż się prosi, żeby wrzucić do niego bagietkę i jechać na piknik. Zawsze mamy go na oku, łatwo też do niego sięgnąć.

Tym, którym jeszcze mało przestrzeni bagażowej, przyda się też tylny bagażnik, do którego zawsze można dołożyć dodatkowe rzeczy; umożliwi też zawieszenie pojemnych sakw.

## Dzwonek, błotniki i światła

W mieście bardzo przyda nam się także dzwonek oraz błotniki, które skutecznie ochronią nas przed chlapiącym błotem. Nie zapominajmy o światłach, nie tylko odblaskowych. Wieczorny powrót do domu z lampami z przodu i z tyłu będzie znacznie prostszy i bezpieczniejszy – niezależnie od tego, czy poruszamy się drogą z latarniami miejskimi czy odważnie szukamy gorzej oświetlonych skrótów.

## Nie zapominaj o kasku

Kask rowerowy powinien posiadać każdy kto korzysta

z roweru. Nie ważne czy jeździmy wolno czy szybko, pokonujemy długie bądź krótkie dystanse, na jakiej nawierzchni się poruszamy oraz ile mamy lat. Kask rowerowy to nasze bezpieczeństwo, które w trakcie

wypadku może uratować życie bądź uchronić przed kalectwem. Kask przy okazji także może być stylowym dodatkiem, na rynku pojawiło się wiele ciekawych propozycji dla kobiet.



Wiosna coraz bliżej. Czas popracować nad swoim wyglądem, a nic lepiej nie modeluje ud i pośladków niż jazda na rowerze. Czy jednak podczas pracy nad tym, by wyglądać lepiej musimy rezygnować ze swojego stylu na rzecz ubrań rowerowych?

## Pedałując w sukience i szpilkach

Szpilki na rowerze? Żaden problem! Nigdy nie rezygnuj z ubrania sukienki i spódnicy tylko dlatego, że poruszasz się na rowerze. Wyposaż swój rower w praktyczną osłonę tylnego koła. Dzięki temu ani spódnica, ani dłuższy płaszcz nie wkręcą się w szprychy. Takie osłony są dostępne w różnych kolorach. To może być dobry i praktyczny początek stylizacji Twojego jednoślada. Jak natomiast uniknąć „efektu Marylin”, czyli spódnicy podwiewanej przez wiatr? Wystarczy przypiąć do sukienki praktyczny klips, który nie tylko rozwiąże problem, ale też będzie fantastycznym gadżetem lub po prostu założyć modne legginsy i wtedy sukienka może trochę podwiewać. Jeśli mamy ochotę jeździć w szpilkach, czemu nie... Wystarczy zadbać o dobre ułożenie siodła i stopy na pedałach, a przede wszystkim: nie bać się. W naprawdę wysokich obcasach wygodniej jest jeździć, niż na nich chodzić!

## LICZYMY KALORIE

Rower to świetny sposób na zrzucenie zbędnych kilogramów – jeżdżąc wolno w ciągu godziny traci się 300 kcal, jeżdżąc szybko – do 600 kcal na godzinę, czyli tyle samo, ile biegając lub wchodząc szybko po schodach. Jeśli jazda na rowerze stanie się codziennym, przyjemnym obowiązkiem, będziemy nie tylko zdrowsze i szczuplejsze, ale także piękniejsze. Wielkim plusem rowerowego odchudzania jest to, że możemy jeździć cały rok. Wycieczki rowerowe na świeżym powietrzu nie tylko wspaniale wpływają na nasz organizm, ale także pozytywnie oddziałują na nasze samopoczucie.



dobry rowery  
zaczynają się tutaj

W miętowym kolorze, albo nie... malinowym, z wiklinowym koszykiem, ale takim nie za dużym, ale żeby wszystko się zmieściło, z wygodnym siodłem takim jakie były dawniej... nie tym wąskim ech..., myślisz, że nikt Cię nie rozumie? To nie prawda!

Odwiedź salon CYKLO PLUS  
a odnajdziesz to czego szukasz.

CYKLO-PLUS Leszek Salamon  
ul Wiejska 1, 44-200 Rybnik

tel. 504 437 990  
www.cykloplus.pl

CYKLO PLUS  
odróżniamy  
kolor  
miętowy  
od zielonego!

# Czy wiesz, że 99% kobiet farbuje włosy?

**Wiosną zwykle mamy ochotę na odświeżenie swojego wyglądu. Najczęściej decydujemy się na zmianę... koloru włosów.**

Wszystkie produkty są dostępne w sklepie Expert Kosmetyki, ul. Gliwicka 26  
www.expert-kosmetyk.pl

Lubimy zmiany, chcemy nadążać za modą albo ukryć siwiznę – z różnych powodów farbuujemy włosy. I najczęściej robimy to samodzielnie w domowej łazience, bo tak jest taniej i szybciej niż u fryzjera. Nie zawsze jest to dobra decyzja – zdarza się, że farba nierówno „łapie” pasma albo włosy są potem przesuszone i kruche.

W wielu przypadkach nie uda nam się osiągnąć takiego efektu koloryzacji, jaki uzyskalibyśmy zdając się na wiedzę, sztukę i umiejętności profesjonalisty. Dobry fryzjer kolorysta nie tylko potrafi przewidzieć efekt mieszania ze sobą poszczególnych odcieni i rezultat koloryzacji osiągnięty na włosach konkretnej kobiety, ale także umiejętnie dobiera kolor do urody i charakteru klientki. Dlatego, jeśli nie jesteśmy pewne, czy poradzimy sobie na własną rękę z koloryzacją lepiej jest zdać się na specjalistę. Pamiętajmy, że jeśli zaliczymy jakąś wpadkę przy farbowaniu i tak będziemy musiały zwrócić się o pomoc do fachowca.

## Prawdziwa rewolucja-Nectaya

Jeśli chcesz chronić swoje włosy podczas farbowania, zdecyduj się na niezwykle odżywczą farbę bez amoniaku. Zawiera aż do 92% składników pochodzenia naturalnego. Wzbogacona intensywnie pielęgnacyjnym olejkiem arganowym, sprawia, że włosy są miękkie i aksamitne w dotyku, ponieważ są prosto zdrowe.



Nectaya oferuje nieograniczone możliwości kolorystyczne, zarówno w ciepłej, jak i chłodnej tonacji od blondów przez brązy po czerwienie. Zapewnia pewne pokrycie siwizny aż do 100%.

Kompaktowa gama odcieni Nectaya może spełnić wszystkie życzenia klientki. Polecają:

### Salon ALDONA

44-200 Rybnik, ul. Kościuszki 14  
tel. 032 75 57 737

### Salon NATALII

44-200 Rybnik, ul. Gliwicka 26  
tel. 032 422 63 34

www.salony-expert.pl



**20% NA KOLORYZACJĘ  
PRODUKTAMI GOLDWELL  
KUPON WAŻNY DO 31 MARCA**

REWOLUCYJNE SZCZOTKI W REWELACYJNEJ  
CENIE! JUŻ OD 29,99zł



## Prawdziwy HIT!

Takiej szczotki jeszcze nie było! Dzięki zastosowaniu innowacyjnego kształtu ząbków ze specjalnego elastycznego tworzywa, szczotka działa niewiarygodnie delikatnie i skutecznie.

Szczotka Tangle Teezer dostosowuje się do włosów, nie ciągnie splecionych kosmyków, czesze delikatnie, zapewniając gładkie i lśniące włosy w mgnieniu oka. Codzienne szczotkowanie włosów szczotką Tangle Teezer wpływa na zwiększenie ich połysku!

## ZALETY:

- Nie zawiera amoniaku
- Pierwsza permanentna farba do włosów z opatentowaną technologią IntraLipid: skutecznie uzupełnia poziom brakujących lipidów we wnętrzu włosa
- Zawiera aż do 92% składników pochodzenia naturalnego
- Wzbogacona intensywnie pielęgnacyjnym olejkiem arganowym
- Kremowa konsystencja ze 100% naturalnym zapachem

## Magiczna gumka

Genialna gumka do włosów InvisiBobble to absolutna rewolucja w spinaniu włosów!

## ZALETY:

- mocno trzyma włosy przez cały dzień
- nie pozostawia śladów, nie odciska się
- nie niszczy włosów, nie wplątuje się we włosy



## Pielęgnacja włosów farbowanych

Każde farbowanie to ingerencja w naturalną strukturę włosów. Bez względu na to, czy farbujemy włosy farbą tradycyjną, czy bez zawartości amoniaku, należy o nie szczególnie troskliwie dbać, by zachowały dobrą formę.

Specjalne kosmetyki przeznaczone do pielęgnacji włosów farbowanych wygładzają powierzchnię włosa, nawilżają go i dogłębnie odżywiają. Dzięki temu włosy dłużej zachowują żywy kolor, nie blakną, są łatwiejsze w układaniu i bardziej odporne na uszkodzenia mechaniczne.

## Pokoloruj swoje włosy

Make-up do włosów L'Oréal HairChalk to tymczasowe barwniki, którymi możesz odmienić swoje oblicze „na chwilę”. Nie musisz chodzić do fryzjera ani farbować na stałe.



Do wyboru jest aż 8 super kolorów, które mogą utrzymać się na Twoich włosach nawet tydzień (oczywiście w zależności od tego jak często myjesz głowę). Rewelacyjnie wyglądać będą np. dwa kolory. Wśród dostępnych kolorów z pewnością znajdą coś dla siebie zarówno jasno, jak i ciemnowłose Panie. Jedno opakowanie daje Ci możliwość aż 20 aplikacji (w przypadku średnio długiego pasma). Szaleń, mieszaj i pięknie wyglądaj. L'Oréal HairChalk Ci to zagwarantuje!



Inspiracja: zafarbuje kilka pasemek, na jeden lub dwa kolory, a następnie zapleć warkocz. Staraj się jak najbardziej wyeksponować części zafarbowane. Zwiąż ozdobną lub wtapiającą się w kolor włosów gumką i... podziwiasz super efekt!

|  |                        |  |                        |  |                         |                                                  |                        |
|--|------------------------|--|------------------------|--|-------------------------|--------------------------------------------------|------------------------|
|  | <b>11zł</b><br>1000 ml |  | <b>10zł</b><br>1000 ml |  | <b>10zł</b><br>1000 ml  |                                                  | <b>14zł</b><br>500 ml  |
|  | <b>10zł</b><br>150 g   |  | <b>12zł</b><br>1000 ml |  | <b>22zł</b><br>500 ml   |                                                  | <b>26zł</b><br>250 ml  |
|  | <b>40zł</b><br>200 ml  |  | <b>40zł</b><br>125 ml  |  | <b>20zł</b><br>300 ml   |                                                  | <b>25zł</b><br>250 ml  |
|  | <b>22zł</b><br>200 ml  |  | <b>25zł</b><br>750 ml  |  | <b>75zł</b><br>2x 250ml |                                                  | <b>25zł</b><br>12x 6ml |
|  | <b>30zł</b><br>1 szt.  |  | <b>99zł</b><br>125 ml  |  | <b>75zł</b><br>250 ml   | <b>7%</b><br>KUPON RABATOWY<br>WAŻNY DO 31 MARCA |                        |

## EXPERT KOSMETYKI

– JEDYNE TAK KOBIECE MIEJSCE W RYBNIKU

www.expert-kosmetyki.pl

Rybnik, ul. Gliwicka 26

telefon: 783008926

czynne: pon-pt od 8.00 do 18.00 w sob. od 9.00 do 13.00

expert - Kosmetyki.pl  
6XBGU - KOSMETYKI.BI

# Pielęgnacja dla każdego

**Dbanie o figurę to jedno, ale jak zapewniają kosmetyczki i wizażystki, dbanie o urodę i pielęgnacja twarzy to zupełnie inna sprawa. Zadbana twarz jest wizytówką człowieka. Niestety, jest też częścią naszego ciała najbardziej narażona na działanie niekorzystnych warunków zewnętrznych. Jak więc zadbać o nią w odpowiedni sposób?**

Dzisiaj salonów kosmetycznych co niemiara i wydaje się, że w końcu moda na zdrowy wygląd na dobre zagościła w naszej świadomości. Także wśród mężczyzn. – Rzeczywiście, można powiedzieć, że dostęp do usług kosmetycznych jest dzisiaj bardzo łatwy. Salony pracują na różnych firmach oferujących profesjonalne kosmetyki, różnią się cenami, a także samym podejściem do klienta. Najbardziej jednak cieszy fakt, że zmienia się świadomość ludzi. Że salony urody nie są już miejscami dla nielicznych, klienci są świadomi jak ważne jest dbanie o siebie, a to powoduje, że ten

rynek dynamicznie się rozwija – mówi Sabina Masarczyk z Strefy Urody. Jej salon, mieszczący się przy ul. Traugutta 2 w Rybniku-Wielopolu, znany jest przede wszystkim z tego, że klienta traktuje się tutaj w sposób indywidualny, aby każdy poczuł się wyjątkowo i pięknie. – Dla mnie najważniejsze jest, by panie i panowie, którzy nas odwiedzają, czuli się usatysfakcjonowani po wyjściu z gabinetu. W gabinecie panuje bardzo miła i intymna atmosfera więc czasami z rozmowy o tym, co się dzieje z cerą i jakie efekty dają zabiegi, przechodzimy do rozmowy o dzieciach, pracy czy po prostu życiu. Świadomość klienta, że przychodzi do gabinetu, w którym może się czuć bezpiecznie pod okiem wykształconej kosmetyczki odpręża i pozwala skupić się na przyjemności i samych zabiegach – mówi Sabina Masarczyk.

## Dbać, nie szkodzić

Każdy może pokusić się o wizyty w salonie urody. – Mam

klientów, którzy zaglądają raz na tydzień, dwa, trzy razy w miesiącu, są i tacy którzy korzystają z usług kilka razy w



roku.

Jednym z ważniejszych elementów pielęgnacji twarzy jest – oprócz zabiegów przeprowadzonych w salonie – pielęgnacja domowa – mówi Sabina Masarczyk. Jak jednak ją przeprowadzać? Po to właśnie warto wpaść do Strefy Urody. Pierwszym krokiem kosmetyczki jest dogłębny wywiad z klientem, diagnoza cery i za-

łożenie kartoteki zabiegów, w której znajdują się informacje takie jak rodzaj cery, problemy ze skórą, uczulenia i alergię, przebyte choroby, które mają

wpływ na skórę, a także dotychczasowa pielęgnacja domowa i profesjonalna. To bardzo istotny element wstępu do zabiegów, gdyż pod te informacje układa się konkretny program pielęgnacyjny. – Ważne jest to, by o skórę dbać, a jej nie szkodzić. Na nasz wygląd mają wpływ nie tylko uwarunkowania ge-

netyczne czy niekorzystne warunki atmosferyczne. Skóra twarzy nosi ślady stresu czy złej diety. Stąd ważny jest wywiad, który daje nam profil osoby, dzięki temu wiem, jakie zabiegi przyniosą najlepsze efekty i jakie zaproponować kosmetyki do pielęgnacji domowej – mówi Sabina Masarczyk.

## Na każdą kieszeń

Zabiegi w Strefie Urody są również korzystne pod względem kosztów. – Mamy cały przekrój cen. Od zabiegów w okolicach 50 złotych do tych ekskluzywnych kuracji za ponad 200 złotych. Każdy znajdzie coś dla siebie, a oferta jest bardzo rozbudowana – mówi Sabina Masarczyk.

Rzeczywiście, lista zabiegów przyprawia o zawrót głowy. Mikrodermabrazja, peeling kawitacyjny, sonoforeza, mezoterapia mikroigłowa, Vib Mask, kwasy owocowe, maski algowe oraz kremowe – to tylko niektóre z pozycji. Do tego dochodzi pielęgnacja okolicy

oczu, dłoni, stóp, depilacja woskiem oraz makijaż. – Zabiegiem, który bardzo lubię wykonywać jest relaksacyjny masaż twarzy, szyi i dekoltu. Szczególnie polecam ten zabieg osobom pracującym w stresie, zabiegającym, które nie mają czasu się odprężyć – mówi Sabina Masarczyk i dodaje: – Bardzo przyjemnymi i skutecznymi zabiegami są również te z wykorzystaniem maski wibracyjnej. Jej innowacyjna technologia pozwala na uzyskanie spektakularnych efektów zabiegowych, nałożone kosmetyki lepiej się wchłaniają i trafiają do głębszych warstw naskórka, a sama procedura jest niezmiernie przyjemna i bezpieczna dla klienta. W Rybniku niewiele salonów posiada ją w swojej ofercie, tym bardziej więc polecam ten zabieg.

(mark)

**Strefa Urody Sabina Masarczyk**  
Traugutta 2, 44-207 Rybnik  
www.strefaurody.rybnik.pl  
tel. 501 348 586

# Każda kobieta ma w sobie piękno

Nie ma kobiet nefotogenicznych, są tylko źle sfotografowane. To dewiza Katarzyny Kaczmarczyk, która z okazji Dnia Kobiet zaprasza wszystkie panie na ekskluzywne sesje zdjęciowe w bajkowej scenarii.



Efekty sesji zdjęciowych w Pałacu Kotulińskich często przechodzą oczekiwania klientek

Katarzyna Kaczmarczyk prowadzi swoje studio od ośmiu lat. W tym czasie przed jej obiektywem pozowało już wiele osób, od najmłodszych dzieci po 102-letnią babcię. Choć w swojej karierze wykonała szerokie portfolio zdjęć od krajobrazów po reklamy, ze szczerością przyznaje, że najbardziej kocha robić zdjęcia ludziom. – Uwielbiam robić zdjęcia Kobietom i takim, które mają świadomość swojego ciała, i takim z kompleksami. Każda z nas jest fotogeniczna, tylko od fotografa zależy, czy dobrze wyjdzie na zdjęciu czy nie. Jeszcze przed każdą sesją ustalam z klientkami przy kawie co im się w sobie najbardziej nie podoba, czego nie pokazywać, a jakie atuty z kolei uwydatnić. W ten sposób podczas robienia zdjęć wiem, w jakiej pozie ustawić klientkę i jak manipulować światłem i cieniem – wyjaśnia Katarzyna Kaczmarczyk. Podczas ekskluzywnych sesji, które w najbliższym czasie rybnicka fotografa planuje przeprowadzić w okolicach Dnia Kobiet, panie przed sesją trafiają pod opiekę wizażystki Joanny Szostak-Sadlok, która starannie dopasowuje do indywidualnych cech urody makijaż, oraz Soni Pakuły – stylistki dbającej o fryzurę modelki. – Klientki przychodzą na sesję bez makijażu, praktycznie tak jak wstały z łóżka. Oprócz stylizacji włosów i wizażu, dopasowujemy również biżuterię i ubrania. To metamorfoza.

## Bajkowy pałac

Sesje odbywają się w Pałacu Kotulińskich w Czerwicach-Dziedzicach. Tam w specjalnym apartamencie Katarzyna Kaczmarczyk znajduje idealne warunki do wydobywania z pań ukrytego piękna. – W pałacu panuje świetna atmosfera, której nie da się osiągnąć w studio. Jest kawa, ciastko, wino. Wszystko po to, aby panie odprężyły się w tych luksusowych wnętrzach i na zdjęciach wyszły jak naj-

– dodaje kreatywna fotografa.

## Zdjęcia w prezencie

Bywa tak, że pomysł sesji zdjęciowej wychodzi nie od samych jej uczestniczek, ale ich partnerów. Panowie w formie prezentu czy niespodzianki zamawiają sesje zdjęciowe swoich kobiet, aby np. za kilkadziesiąt lat panie mogły pochwalić się zdjęciami z młodości, czy po prostu pozbyły się kompleksów przy

mosferę, aby nie bać się siebie nawzajem. W studio pracuję ze światłem błyskowym, natomiast podczas sesji w pałacu wykorzystuję naturalne światło dzienne. To powoduje, że zdjęcia są bardziej subtelne i kobiece.

## Naturalne piękno

– Przy sesjach rodzinnych pojawiają się inne emocje, niż na sesji kobiecej. Na pewno jestem w stanie uchwycić coś, co za kilka lat podczas oglądania sprawi dużą przyjemność. Dzieci mające dwa tygodnie, nawet po roku mogą wyglądać zupełnie inaczej. Czuję się dobrze również w zdjęciach fashion, ale zawsze przekonuję panie, że nadmierne użycie programów graficznych nie zawsze skutkuje lepszym zdjęciem, a czasem wręcz odwrotnie. Uważam, że programów graficznych należy używać z umiarem. Dzisiaj wielu fotografów przesadza z photoshopen, dlatego ciężko znaleźć naturalne fotografie. Można przecież wkleić swoją głowę do ciała Sharon Stone, ale po co? Przekonuję moje klientki, że piękne są wtedy, kiedy są sobą – podsumowuje Katarzyna Kaczmarczyk, zachęcając do sesji zdjęciowych.

Szymon Kamczyk



Katarzyna Kaczmarczyk swoje studio prowadzi w Rybniku-Niedobczycach. Fotografować zaczynała na Uniwersytecie Śląskim w Rybniku, studiując filologię. W jej portfolio znaczącą częścią są zdjęcia dzieci, szczególnie noworodków, a także mam spodziewających się potomka. Uwielbia fotografować ludzi, twarze, uśmiechy. Twierdzi, że to przede wszystkim ludzie decydują o unikalności miejsca, nie tylko krajobraz.

bardziej naturalnie – informuje Katarzyna Kaczmarczyk. W przypadku ekskluzywnych sesji również efekty pracy z fotografem Panie otrzymują w postaci eleganckiego pudełka ze zdjęciami lub fotoksiegi. – Wiek zupełnie nie ma znaczenia. Nawet często zdarza się, że panie w kwiecie wieku są bardziej otwarte na nasze propozycje. W przypadku młodszych dziewczyn jest różnie, wiele z nich jest nieśmiały, ale to można przezwyciężyć

pracy z fotografem. Zdarza się również, że panie z własnej inicjatywy angażują się w zdjęcia, które później są podarunkiem dla męża czy chłopaka. – Standardowe sesje realizuję w studio w moim rodzinnym domu w Niedobczycach. Jest w nim również kąpiel wizażowy, gdzie klientki przygotowują się do sesji. Jest darmowy parking, czego w centrum Rybnika nie było, kiedy jeszcze miałam tam studio. Na każdej sesji staram się wprowadzać rodzinną at-

**KACZMARCZYK FOTO ART**  
ul. Modrzewiowa 25  
44-270 Rybnik tel. 509 541 092  
kaczmarczykfoto@gmail.com

# Piękny uśmiech to zdrowy uśmiech

Dr Ilona Klon przyjmuje w swoim prywatnym gabinecie przy ul. Nowomiejskiej w Rybniku. W tym samym budynku można również wykonać np. badanie ultrasonograficzne piersi, czy skorzystać z poradni ortopedycznej, urologicznej i gabinetu masażu i rehabilitacji.

Dr Ilona Klon i asystentki zaspokajają potrzeby dentystyczne najbardziej wymagających pacjentów



Czy kamień nazębny może być powodem poważnych problemów z zębami? – Tak, usuwanie kamienia nazębnego to nie tylko dbanie o wygląd zębów, ale przede wszystkim ochrona – mówi dr Ilona Klon, stomatolog.

Kobiety w gabinetach stomatologicznych poszukują najczęściej sposobów na piękny uśmiech. – Zazwyczaj paniom zależy na tym, aby mieć piękne i białe zęby z przodu. Jeśli nie ma poważniejszych ubytków z tyłu, zaczynamy od przednich zębów, robiąc licówki, wypełnienia czy piaskowanie. Jeśli natomiast poważne ubytki

znajdują się z tyłu jamy ustnej, zaczynamy od nich, aby nie dopuścić do utraty zębów – mówi dr Ilona Klon. Każda pacjentka chce czarać uśmiechem. Prawie jak czary są często działania podejmowane przez stomatologów, aby upiększyć uśmiech pacjenta. – Do mojego gabinetu najczęściej trafiają osoby dbające o zęby i świadome problemów, które niesie ze sobą kamień nazębny. Należy podkreślić, że nieusuwany kamień nazębny prowadzi do poważnych problemów, a w konsekwencji do utraty zęba. Dlatego tak ważne jest, aby usuwać kamień nie tylko za pomocą szczotkowania zębów, ale także poprzez piaskowanie czy skaling – podkreśla dr Klon.

## Bezpieczne zabiegi

Piaskowanie i skaling to zabiegi, które nie są bolesne dla pacjenta. Podczas przeprowadzania zabiegu pojawić może się jedynie nadwrażliwość zębów, która później jest usuwana poprzez specjalną pastę wypełniającą kanaliki zębowe. Takie zabiegi wykonuje się podczas jednej wizyty, wykonują je nawet asystentki. Często pacjentki są bardzo pozytywnie zdziwione efektem po piaskowaniu czy skalingu. Zęby są zdecydowanie bielsze, usuwa się przebarwienia jednocześnie nie uszkadzając szkliwa. To w przeciwieństwie do wybielania chemicznego zabiegi, które nie niosą za sobą skutków ubocznych. Warto przynajmniej

raz w roku wybrać się do stomatologa na piaskowanie, aby usunąć przebarwienia i niebezpieczną płytkę nazębną. W gabinecie dr Ilony Klon piaskowanie i skaling można wykonać od ręki, wystarczy się umówić.

## Biżuteria ma zachwycić

Są osoby, które nie tylko chcą zachwycić uśmiechem, ale także przykuwać uwagę. Wtedy mogą postarać się o biżuterię na zęby. – Wykonujemy kolczyki na zęby. Wzory są różne od cyrkonii w różnych kolorach po szczerolite serduszka czy gwiazdki. Ważne, aby kolczyk zakładany był na pięknie wyglądające zęby. Jeśli u pacjentki pojawiają się wady zgryzu, czy

zęby są krzywe, odradzam kolczyki, bo efekt będzie odwrotny. Kolczyk zawsze przykuwa uwagę. Zazwyczaj nakładamy kolczyki na dwójki, aby efekt był lepszy – wyjaśnia pani stomatolog. Warto podkreślić, że kolczyki nie niosą ze sobą uszkodzenia zębów. Kiedy biżuteria już się znudzi, w każdej chwili można ją zdjąć i nie będzie po niej żadnego śladu.

Szymon Kamczyk

Indywidualna Specjalistyczna  
Praktyka Stomatologiczna  
Lek. stom. Ilona Klon  
44-251 Rybnik ul. Nowomiejska 6  
tel. (32) 422 55 98

Czy czujesz się szczęśliwa? Czy często jesteś radosna? Czy często się uśmiechasz?

# Kobieca Akademia receptą na szczęście

Projekt Kobiecej Akademii skierowany jest do kobiet, które chcą coś zmienić w swoim życiu i które szukają swojej drogi do szczęścia. – Wiemy, jakie to trudne, ponieważ w dzisiejszej rzeczywistości znaleźć odpowiednią ilość czasu dla siebie to abstrakcja. Każdego dnia zmagamy się z obowiązkami, trudnościami oraz troską dosłownie o wszystko i wszystkich, a zwykle najmniej tej troski zostawiamy dla siebie – mówi Beata Wiercińska, jedna z pomysłodawczyń projektu.

## Jak wytrwać?

Wiele kobiet w pewnym momencie życia mówi sobie: dość, od dzisiaj to się zmieni i zaczęję robić coś dla siebie. Kupuje motywującą książkę, zapisuje się na szkolenie, kurs, siłownię, szuka materiałów rozwoju osobistego w internecie. – Niestety już po kilku dniach lub tygodniach brakuje nam siły, motywacji, czasu, ponieważ te postanowienia „coś dla siebie”, tak naprawdę, są wielkimi wyzwaniem – przekonuje Beata Wiercińska.

Żalozycielki Kobiecej Akademii doskonale zdają sobie sprawę z tego, że nie ma sensu przekonywać i oszukiwać się nawzajem, że od teraz wszystkie panie wskoczą w trampki i będą codziennie biegać. Następnie nakładają maseczki, balsamy, wcierać, masować, okładać i poszcypywać swoje ciało. Przez kolejne pół godziny uczą się medytacji i oczywiście koniecznie przeczytają dwie książki w tygodniu i wezmą udział w szkoleniu, aby stać się rozwijać. Zderzenie z rzeczywistością boli. Już po dwóch tygodniach okazuje się, że po bieganiu bolą kolana lub plecy. Zwierzenia i masowania udało się zastosować, co najwyżej, peeling podczas szybkich kąpieli. Książka kupiona, nawet fajna, leży i czeka na wieczór, gdy potencjalna

czytelniczka nie zaśnie po pięciu zdaniach. Medytacja po kilku próbach dalej nie pozwala poczuć tego błędnego spokoju. Szkolenie, siłownia – za dużo kosztują czasu i pieniędzy. Wiele osób powie: to tylko wymówki. Kobiecej Akademii powie: to prawda. Następnie przychodzi moment rozczarowania, chwila przerwy i...jeszcze raz...jeszcze raz. – Każda z nas to przeżywała kilkanaście jak nie kilkadziesiąt razy w życiu. W kleszczach codzienności trudno wyrwać się i konsekwentnie robić coś dla siebie, ale teraz mamy już na to lekarstwo. Kobiecej Akademii Szczęścia – twierdzi Wiercińska.

## Szczęście, radość i wewnętrzny spokój

Kilka kobiet z różnych grup wiekowych, z różnymi doświadczeniami życiowymi i zawodowymi przygotowała program – przepis, który wymaga dosłownie kwadransa, odrobiny cierpliwości, grama systematyczności i z pół kilo chęci, aby zmienić coś w życiu. – Znośne dawki informacji i wiedzy z książek, szkoleń, ćwiczeń mózgu, wyników badań naukowych, zbiór z 5 lat, montujemy w formie maili. Wskazówki i ćwiczenia w nich zawarte nie zabierają dużo czasu i sprawiają, że na początku uczymy się systematyczności w skupianiu uwagi na elementach i myślach, które nas rozwijają i wspierają. Małe ćwiczenia, czasem wręcz zabawne i banalne łączymy z faktami i konkretną wiedzą, która czyni nas bardziej

świadomymi – mówi Beata Wiercińska z Kobiecej Akademii Szczęścia.

Większa świadomość pozwala przejść do kolejnych etapów, podczas których kobiety uczą się jeszcze więcej. Odczuwalne efekty z pierwszego etapu motywują do wykonania kolejnego ćwiczenia i wprowadzają w radosny nastrój oczekiwania na kolejny efekt. Po niecałym miesiącu praca nad sobą jest już przyjemna, staje się bardziej płynna i co ważne w dalszym ciągu nie zabiera dużo czasu. – System Kobiecej Akademii nie forsuje, nie męczy, dzięki temu staje się naturalnym elementem życia, który pomaga osiągnąć każdej kobiecie szczęście, radość i wewnętrzny spokój – przekonują założycielki akademii i jednocześnie zachęcają do kontaktu i współpracy. – Wierzymy, że jest wiele takich zestawów przyjaciółek, które z determinacją zajmują się rozwojem osobistym, psychologią szczęścia i wspierają się nawzajem. Już wkrótce rozpoczniemy cykl naszych spotkań i warsztatów, na który już dziś serdecznie zapraszamy – dodają na zakończenie panie z Kobiecej Akademii Szczęścia. Marek Pietras

Bieżące informacje na temat działalności akademii można znaleźć na Facebooku, a zapisać się do niej wypełniając formularz dostępny na stronie [www.kobiecaakademia.pl](http://www.kobiecaakademia.pl).

## ZAŁOŻYCIELKI KOBIECEJ AKADEMII SZCZĘŚCIA:

Beata Wiercińska (Zakopane), Barbara Skudrzyk (Rybnik), Anna Niedzielska, Ewa Konieczny, Sylwia Szuta (wszystkie Bytom), Joanna Zaborowska (Wrocław).

# Butiki są zawsze w modzie

Wydawało się, że era małych, przytulnych sklepów z modą odeszła do lamusa, gdy do Rybnika wkroczyły centra handlowe. Duże, sieciowe marki, konkurencyjne ceny i boom, który zapoczątkował na początku otwarcia wielkich marketów mógł skłonić do myślenia, że odzieżowe sklepy znikną z naszych ulic, a ubrania kupowali będziemy tylko w centrach handlowych. Nic bardziej mylnego.

Butiki, a przynajmniej Donaro Butique na ulicy Wyzwolenia 41 w Rybniku, ma się bardzo dobrze. – Stawiamy przede wszystkim na jakość. Ubrania z butików są nieporównywalnie lepsze od tych, kupowanych w sieciowych sklepach. Z prostego względu – są jedyne w swoim rodzaju. Kupując w sklepie sieciowym możemy mieć pewność, że przed

nami tę sukienkę czy żakiet lub torebkę kupiły dziesiątki klientek. Nasz butik oferuje limitowane ilości produktów – mówi Monika Dąbrowska, właścicielka butiku.

## Polska jakość ponad wszystko

Chyba każdy był na takim weselu, gdzie dwie pechowe panie ubrały się w te same kreacje, a przynajmniej bardzo zbliżone. Jeśli więc chcecie uniknąć podobnych wpadek, warto zajrzeć do Donaro. – Współpracujemy z firmą z centralnej Polski, która swoje produkty sprzedaje tylko u nas i nigdzie więcej w okolicy. To daje nam pewność, że nasz produkt jest oryginalny. Do tego – liczy się jakość. Polska jakość – mówi Monika Dąbrowska. W sklepie nie znajdziemy metki z napisem „Made In China”. Butikowa moda to przede wszystkim oryginalność i pewność wykonania.

– W momencie otwarcia tych dużych centrów handlowych faktycznie zapanował boom na metki znanych marek. Dzisiaj jednak ta moda umiera, a rynek weryfikuje, że liczy się solidność i oryginalność. Mamy stałe klientki, które zaglądają bardzo często, w poszukiwaniu czegoś, czego nie mogą znaleźć gdzie indziej – to właśnie zaleta małych sklepów – mówi Ewelina Smyczek, pracownica Donaro. Jak wskazuje, nie każdy klient wejdzie do sklepów w centrum handlowym, ponieważ mierzą one w różnych klientów – są sieci młodzieżowe, są sieci stawiające na dojrzałych klientach. – My mamy tutaj zawsze coś

dla każdego – mówi Monika Dąbrowska, wskazując na jedną z sukienek. – Tę sukienkę kupiła klientka w wieku ok. 19 lat a kilka dni temu moja, o kilkadziesiąt lat starsza koleżanka. Obie wyglądały w nich olśniewająco – dodaje.

## Własna, klasyczna linia

Monika Dąbrowska jest miłośniczką klasyki. – Mamy w mieście wiele sklepów butikowych. Jednak prezentowane w nich kolekcje zupełnie do mnie nie przemawiają. Nie jestem osobą, która rzuca się na ciuchy, które mają ogromne nadruki Dolce-

&Gabbana. To też próbuję wprowadzać w naszym sklepie – stawiamy na klasykę, na elegancję, a z drugiej strony są to ubrania, które z powodzeniem sprawdzą się na imprezach czy prywatkach – mówi. I okazuje się, że takie podejście jest strzałem w dziesiątkę. Rynek weryfikuje wszystko, a podczas naszej krótkiej rozmowy butik odwiedza kilka klientek. Torebka, czapka, żakiet – jest wszystko, a już niedługo będzie więcej.

Donaro to nie tylko butik, ale również pracownia krawiecka. – Od pewnego czasu pracujemy nad naszą, oryginalną kolekcją. Kilka rzeczy

już można znaleźć w sklepie, jednak myślę, że z czasem zaoferujemy klientom dużo więcej – mówi właścicielka firmy Donaro.

Własna linia ubrań to marzenie każdej krawcowej, a butik Donaro jest świetnym przykładem tego, jak marzenia przekuwają się w rzeczywistość. – Nie możemy narzekać na brak klientów, jesteśmy bardzo zadowoleni z tego, co mamy na sklepie, ponieważ jesteśmy pewni, że sprzedajemy klientom produkt o świetnej jakości, ale także świetnej cenie – mówi Monika Dąbrowska.

– Nie jest bowiem tak, że butiki są wciąż sklepami elitarnymi, z niebotycznymi cenami. Donaro Butique okazuje się świetnym przykładem sklepu, w którym znajdziemy nie tylko coś dla każdego, ale także na każdą kieszeń. (mark)



Monika Dąbrowska (z prawej) i Ewelina Smyczek wiedzą, że jakość i oryginalność ubrań to domena butiku Donaro



Wszelkie nowości można obejrzeć na fanpage'u butiku pod adresem [facebook.com/Donaro-Butique](https://facebook.com/Donaro-Butique)

**Donaro Butique**  
ul. Wyzwolenia 41, 44-200 Rybnik  
48 513 19 2000  
[www.donaro.pl](http://www.donaro.pl)

## Kupuj wszystko za pół ceny w sklepie



**OKAZJE.NOWINY.PL**  
wszystko za pół ceny

**SPRAWDŹ NA**  
**[www.okazje.nowiny.pl](http://www.okazje.nowiny.pl)**

RYBNIK  PLAZA

**ZAPRASZAMY  
NA RABATOWĄ  
ŚRODĘ  
12 MARCA 2014**

**W TEN DZIEŃ  
WSZYSTKIE  
CENY SPADAJĄ** **TAK MODNE  
MARZENIA  
SIĘ SPEŁNIAJĄ**  
**ODDAJ SIĘ SWOJEJ FANTAZJI  
NIE PRZEGAP OKAZJI**

**MEGA .  
BIERZ TO CO OBNIZKI  
NALEPSZE  
TU STYL DAJE  
CI LEKCJĘ**

**%**

# DODATEK Maroko Nowiny

## Tygodnik Rybnicki



■ DZIELNICA – MDK

## Nagrodzili laureatów konkursu filmowego „Świat wokół mnie”



Laureaci piątej edycji Ogólnopolskiego Konkursu Małych Form Filmowych



W Młodzieżowym Domu Kultury w Rybniku odbyło się podsumowanie piątej jubileuszowej edycji Ogólnopolskiego Konkursu Małych Form Filmowych „Świat wokół mnie”. Na finał zaproszono laureatów konkursu oraz uczniów klas licealnych z I i V LO w Rybniku.

### Refleksja nad rzeczywistością

Pomysłodawczyni konkursu Ewa Klonowska podsumowując jego kolejne edycje zauważyła, że formuła małych form filmowych, okazała się trafna o czym świadczy ilość i poziom nadesłanych prac. W bieżącej piątej edycji nadesłano 23 filmy z całej Polski w dwóch kategoriach:

szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych. Temat konkursu „Świat wokół mnie” zakładający szeroko pojętą refleksję nad rzeczywistością otaczającą młodych ludzi pozwolił na realizację przemyślanych, ciekawych filmów. – Uczniów interesuje świat, w którym żyją, zauważają jego piękno (Tadeusz Baraniecki „O niebieskiej perle”), nie uciekają od codziennych, szkolnych problemów (Patrycja Koziołek, Jakub Kopeć „Wycieczka”), są wyczuleni na negatywne zjawiska społeczne (Grażyna Probiez, Józef Wencławiak „Szansa”), z empatią i wrażliwością patrzą na swoich rówieśników, często wykluczonych, skrzywdzonych przez los (Barbara Madejska

„Jesteśmy razem”). Także w grupie młodszych uczniów cieszy pasja i energia z jaką prezentują swoje poglądy na tematy ważne we współczesnym świecie: tolerancji (Bartosz Kasper, Maksymilian Sosnowski „Tolerancja”), wolontariatu (Miłosz Latosi „Marchewki i jabłuszka”) – twierdzi Ewa Klonowska.

### Następna edycja we wrześniu

Przybyli na finał laureaci z Gliwic i Katowic oraz uczniowie klas licealnych mieli możliwość zapoznania się z nagrodzonymi filmami. Oklaskami wyrazili swój aplauz. Następnie Ewa Klonowska wręczyła nagrody przybyłym laureatom. Zwycięzcy otrzymali nagrody rzeczowe

ufundowane przez MDK, a także książki o tematyce filmowej i płyty DVD, których sponsorem był Polski Instytut Sztuki Filmowej. Opiekunowie uczniów otrzymali publikacje FilMOTEKI Szkolnej, zaś wszyscy uczestnicy uroczystego finału gadżety FilMOTEKI Szkolnej przysłane przez Centrum Edukacji Obywatelskiej. Uczniowie i ich opiekunowie zapoznali się z możliwościami działań w dziedzinie filmu, związanych z pakietem FilMOTEKI Szkolnej. W imieniu organizatorów Ewa Klonowska zachęcała przybyłą młodzież do własnej twórczej aktywności i zaprosiła do udziału w następnej edycji konkursu, która zostanie ogłoszona we wrześniu. (opr.pm)

Jury w składzie dr Ewelina Konieczna, filmoznawca, pracownik Uniwersytetu Śląskiego, Ewa Klonowska, filmoznawca, lider FilMOTEKI Szkolnej oraz Barbara Zielińska, dyrektor Młodzieżowego Domu Kultury przyznało nagrody:

### SZKOŁY PONADGIMNAZJALNE

Nagroda specjalna: Tadeusz Baraniecki (Kętrzyn), „O niebieskiej perle”

I miejsce: Barbara Madejska (Warszawa), „Jesteśmy razem”

II miejsce: Patrycja Koziołek, Jakub Kopeć (Gliwice), „Wycieczka?”

III miejsce: Grażyna Probiez, Józef Wencławiak (Katowice), „Szansa”

### SZKOŁY GIMNAZJALNE

I miejsce: nie przyznano

II miejsce: Miłosz Latosi (Lubon), „Marchewki i jabłuszka”

III miejsce: Bartosz Kasper, Maksymilian Sosnowski (Lubon), „Tolerancja”

## Kącik ZUS

Beata Kopczyńska,  
rzecznik prasowy  
Oddziału ZUS w Rybniku

Zatrudniam na umowę o pracę studenta. Teraz zawarliśmy z nim dodatkowo umowę zlecenie na wykonanie jeszcze innych zadań. Czy stanowi ona tytuł do obowiązkowych ubezpieczeń w ZUS, jeśli pracownik ten jest studentem, który nie ukończył 26 lat?

Mariusz z Radlina

Z umowy zlecenia zawartej z własnym pracodawcą obowiązkowe są ubezpieczenia społeczne i ubezpieczenie zdrowotne. Umowa zlecenia wykonywana przez studenta, który nie ukończył 26 lat nie stanowi tytułu do ubezpieczeń w ZUS. Inaczej jest jednak, jeśli jest student jest równocześnie pracownikiem zleceniodawcy albo umowę zlecenia wykonuje na rzecz własnego pracodawcy. Za

pracownika w rozumieniu ustawy o systemie ubezpieczeń społecznych uważa się bowiem także osobę wykonującą pracę na podstawie umowy agencyjnej, umowy zlecenia lub innej umowy o świadczenie usług, do której zgodnie z Kodeksem cywilnym stosuje się przepisy dotyczące zlecenia, albo umowy o dzieło, jeżeli umowę taką zawarł z pracodawcą, z którym pozostaje w stosunku pracy, lub jeżeli

li w ramach takiej umowy wykonuje pracę na rzecz pracodawcy, z którym pozostaje w stosunku pracy.

W związku z powyższym, dla studenta (także w wieku do ukończenia 26 lat) umowa zlecenia traktowana – dla celów ubezpieczeń w ZUS – jako umowa o pracę stanowi tytuł do obowiązkowych ubezpieczeń społecznych i ubezpieczenia zdrowotnego.





Serwus! Nazywam się Filip Jaskuła. Urodziłem się 24 lutego o godz. 00.10. Miałem wtedy 54 cm i ważyłem 3300 g. Pozdrawiam mamę Dorotę i tatę Sebastiana. Jestem ich pierwszym dzieckiem. Mieszkamy w Rybniku.



Dzień dobry! Ten przystojniaczek, na którego patrzycie to ja – Igor Rutecki. Przyszedłem na świat 21 lutego o godz. 8.50. Po urodzeniu ważyłem 4240 g i mierzyłem 61 cm. Przesyłam pozdrowienia mamie Karolinie, tacie Kamilowi oraz siostrze Nadii. Mieszkamy w Rybniku.



Hura! Już jestem! Nazywam się Aleksander Chmielewski. Rodzice Aldona i Marek uściskali mnie pierwszy raz 20 lutego o godz. 17.10. Miałem wtedy 56 cm i ważyłem 3260 g. Pozdrawiam rodziców oraz barta Kacpra, który czeka na mnie w domku w Leszczynach.



Witam! Rodzice Monika i Wojciech nadali mi bardzo ładne imię Kaja na nazwisko mam Król. Urodziłam się 25 lutego o godz. 23.10. Miałam wtedy 54 cm i ważyłam 3590 g. Przesyłam całusy mamie Monice i tacie Wojciechowi, pozdrawiam też brata Kasjana. Mieszkamy w Rybniku.



Cześć! Ta urocza dziewczynka na zdjęciu to ja – Milena Siwiec. Rodzice Agnieszka i Łukasz z Rybnika przytulili mnie pierwszy raz 25 lutego o godz. 11.17. Miałam wtedy 54 cm i ważyłam 2840 g. Przesyłam moc słodkich całuszków kochanym rodzicom. Jestem ich pierwszym dzieckiem.



Serwus! Jestem Wiktor Nowak. Swoje urodziny będę świętował 24 lutego. Pojawiłem się na świecie o godz. 21.10. Moje wymiary po urodzeniu to 55 cm i 3400 g. Pozdrawiam mamę Roksanę, tatę Artura i brata Dawida, który czeka na mnie w domku w Rybniku.



Dzień dobry! Nazywam się Alicja Lorenczyk i jestem pierwszą pociechą Marzeny i Adriana z Rybnika. Świat pierwszy raz zobaczyłam 25 lutego o godz. 3.00. Miałam wtedy 58 cm i ważyłam 3640 g. Przesyłam moc słodkich całuszków kochanym rodzicom.



Czołem! Ten przystojniaczek to ja – Błażej Maciończyk. Rodzice Katarzyna i Sebastian przywitani mnie na świecie 26 lutego o godz. 6.30. Miałem wtedy 52 cm i ważyłem 3000 g. Pozdrawiam mamę, tatę, oraz rodzeństwo Jarosława i Nikolę. Mieszkamy w Świerklanach.



Hej! Jestem Natalia Jakubiec. Swoich rodziców Magdalenę i Krzysztofa zobaczyłam pierwszy raz 25 lutego o godz. 13.00. Miałam wtedy 54 cm i ważyłam 2490 g. Pozdrawiam kochanych rodziców oraz siostrę Amelię. Mieszkamy w Rydułtowach.



Serwus! To ja – Karol Markiton i mój kochany, starszy brat Jakub. Urodziłem się 26 lutego o godz. 9.20. Miałem wtedy 56 cm i ważyłem 2590 g. Pozdrawiam mamę Jowitę i tatę Romana. Mieszkamy w Zwonowicach.



Cześć! Nazywam się Piotr Lipiński. Przyszedłem na świat 26 lutego o godz. 10.45. Po urodzeniu ważyłem 4060 g i mierzyłem 60 cm. Pozdrawiam mamę Anetę, tatę Wojciecha oraz brata Pawła i siostrę Agatkę. Mieszkamy w Rybniku.



# SAMO ZDROWIE

*Długie i zdrowe życie to nie tylko zasługa dobrych genów, ale też – co ważniejsze, kwestia naszych świadomych wyborów.*

## BUSHIDO NA ZDROWIE

Wiosna to moment, kiedy wszystko budzi się do życia, budzi się także w nas potrzeba zadbania o swoją kondycję i przede wszystkim figurę. Dlatego dobrze znaleźć odpowiednie miejsce, gdzie nasze plany będą miały dobre warunki do realizacji. Bushido wychodząc na przeciw oczekiwaniom swoich klientów, zwłaszcza płci pięknej, przygotowało niezwykle urozmaiconą ofertę: zajęcia indywidualne i grupowe, na różnym poziomie zaawansowania i przeznaczone dla osób w różnym wieku. Oferta dotyczy zarówno godzin

popołudniowych, co jest standardem w wielu ośrodkach, ale również rano i do południa. Jeżeli któraś z Pań na siłowni czuje się zagubiona i nie wie od czego rozpocząć swoją przemianę, warto skorzystać z opcji treningu personalnego, który pozwoli osiągnąć najlepsze efekty w optymalnym czasie i pozwoli skupić się na oczekiwaniach i potrzebach klientki czy klienta. W trakcie zajęć indywidualnych, oprócz siłowni, można skorzystać z nowo przygotowanej, kameralnej salki, wyposażonej w niezbędny do treningu sprzęt (nowo-

ścią będzie TRX). Ciekawą propozycją jest poranny aerobik SPALANIE+RZEŻBA. Warto pamiętać, że szczyt energii przypada ok. godz. 9.00 co sprawia, że poranne ćwiczenia zwiększają metabolizm, poprawiają samopoczucie i pobudzają organizm do działania w ciągu dnia! Ciekawy sprzęt urozmaica wszystkie zajęcia, znajdziemy tu np.: stopy, Bosu, tubbingi, hantelki, duże i małe piłki rehabilitacyjne, Io-Ball, TRX, Flow Tonic czy taśmy Thera –Band oraz w pełni wyposażoną siłownię. Po południu warto przetestować SZOK TRENING – 90 minu-

towy trening interwałowy, który spala kalorie jeszcze kilka godzin po jego zakończeniu. Zapraszamy również na spokojniejszą JOGĘ i SZKOŁĘ PLECÓW oraz energetyzującą SALSĘ czy ZUMBE. Seniorzy również znajdą coś dla siebie, m.in. Tai chi, Judo, Joge i zajęcia Aktywny Senior. Więcej na [www.bushido.rybnik.pl](http://www.bushido.rybnik.pl)



|       | poniedziałek                       | wtorek                         | środa                       | czwartek                    | piątek                      |
|-------|------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 9.00  |                                    |                                |                             |                             |                             |
| 9.30  |                                    |                                |                             | TAI CHI SENIOR (90 min)     |                             |
| 10.00 | SPALANIE + RZEŻBA (75 min) Marzena |                                |                             |                             | AKTYWNY SENIOR (60 min)     |
| 10.30 |                                    |                                |                             |                             |                             |
| 11.00 |                                    |                                |                             |                             |                             |
| 11.30 |                                    |                                |                             |                             |                             |
| 12.00 | SIŁOWNIA SENIOR (60 min)           |                                | JOGA SENIOR (60 min)        |                             |                             |
| 17.00 | SZKOŁA PLECÓW Rehabilitanci        | JOGA (90 min) Magda            | SZKOŁA PLECÓW               | JOGA (90 min) Magda         |                             |
| 17.30 |                                    |                                | AKTYWNA MAMA                |                             | SZKOŁA PLECÓW Rehabilitanci |
| 18.00 | SZOK TRENING (90 min) Magda        | START AEROBIK +BPU Hania       | SZOK TRENING (90 min) Magda | START STEP +BPU Hania       |                             |
| 18.30 |                                    |                                |                             |                             | ZUMBA Monika                |
| 19.00 |                                    | AEROBIK + EXPRESS BRZUCH Hania |                             | STEP + EXPRESS BRZUCH Hania |                             |
| 19.30 |                                    |                                |                             |                             |                             |



**RAFAŁ PATER-JAJDELSKI**  
Lekarz stomatolog z wieloletnim doświadczeniem cieszący się dobrą opinią pacjentów. Autor wielu publikacji, prowadzi kursy dla lekarzy stomatologów w celu podniesienia ich kwalifikacji. Uczestnik wielu kursów w kraju i za granicą. W Rybniku przy ul. Staszica 9 prowadzi gabinet RAF-DENT. Kontakt: 603-982-997

## Stomatologia estetyczna

Stomatologia estetyczna, której celem jest przywrócenie lub stworzenie naturalnego wyglądu naszych zębów jak i twarzy przeżywa w obecnych czasach znaczny rozkwit. Ten intensywny rozwój spowodowany jest znacznym wzrostem świadomości pacjentów jak i możliwościami jakie dają nowoczesne materiały stomatologiczne. Efekt naturalnego i estetycznego wyglądu zębów oraz twarzy można uzyskać poprzez odpowiednią zmianę kształtu, ustawienia, barwy naszych zębów połączoną częstokroć z korektą linii dziąsłowej jak i zmianą stosunków przestrzennych pomiędzy zębami. Stomatologia estetyczna jest przez to dziedziną interdyscyplinarną, w której skład

wchodzi profilaktyka (usuwanie kamienia nazębnego, piaskowanie zębów usuwające osady powstałe w codziennym życiu), stomatologia zachowawcza (leczenie próchnicy zębów oraz odtwarzanie ich struktury), protetyka (uzupełnianie brakujących zębów), ortodoncja (korekta ustawienia zębów). W procesie tworzenia efektu estetycznego uzębienia bardzo często wykorzystywane są zabiegi takie jak:

**Wybielanie zębów** – to zabieg coraz częściej przeprowadzany w gabinetach stomatologicznych. Obowiązująca moda, presja ze strony otoczenia lub po prostu chęć posiadania nieskazitelnie białego uśmiechu skłania ludzi do poddania się temu całkowi-

cie bezpiecznemu zabiegowi. Wybielanie zębów jest zabiegiem estetycznym, który nie pogarsza odporności zębów, nie prowadzi do zniszczenia szkliwa, nie osłabia w żaden sposób zębów.

**Piaskowanie zębów** – to jeden z podstawowych profilaktycznych i estetycznych zabiegów przeprowadzanych w gabinetach dentystycznych. Polega na usuwaniu wszelkich osadów z zębów za pomocą tzw. piaskarki, czyli specjalnego urządzenia, które kieruje strumień piasku dentystycznego na zęby. Piaskowanie zębów ma sens nie tylko z estetycznego punktu widzenia. Usuwając osady z zębów, w szczególności z trudno dostępnych miejsc, do których

nie zawsze możemy dostać się szczoteczką, przeciwdziałamy rozwojowi szkodliwych bakterii. Zatem to właśnie dotarcie do trudno dostępnych miejsc oraz usuwanie miejscowych przebarwień stanowią największą zaletę piaskowania.

**Zmiana stosunków przestrzennych uzębienia** – coraz częściej wykonywana przy użyciu metod adhezyjnych czyli takich przy których nie jest konieczne szlifowanie zębów. Polega to na tworzeniu pożądanego punktu widzenia estetycznego efektu końcowego brakujących struktur zębów materiałem kompozytowym, niejako „doklejającym” do istniejących zębów. W taki sposób można stworzyć li-

cówki, dostawić brakujące zęby poprzez wykonanie mostu na włóknie szklanym, czy zamknąć diastemy pomiędzy zębami siecznymi. Metody takie są minimalnie inwazyjne i bezpieczne dla pacjenta a ich ogromną zaletą jest to, iż efekt uzyskuje się już na jednej wizycie. Zaletą są również walory estetyczne nowoczesnych materiałów kompozytowych światłoutwardzalnych, których poziom estetyki jest bardzo wysoki i pozwala niejednokrotnie poprawiać niedoskonałości natury.

Białe, zdrowe i odpowiednio ukształtowane zęby podnoszą naszą samoocenę oraz sprawiają, że jesteśmy pozytywniej odbierani i oceniani przez ludzi. Dzięki niej możemy cieszyć się pięknym i zdrowym uzębieniem, które będzie przyczyną naszej satysfakcji.

## WYJĄTKOWA PIELĘGNACJA W WYJĄTKOWYM STANIE

Ciąża nie powinna być powodem rezygnacji z bycia piękną i zadbaną. Dlatego eksperci z Olimpia Day SPA stworzyli specjalny pakiet zabiegów dla kobiet w ciąży, który nie tylko poprawia samopoczucie, dodaje energii i relaksuje, ale również niweluje i zapobiega zmianom jakie w naszym ciele powoduje ten wyjątkowy stan, a regularne ich wykonywanie znacznie ułatwia powrót do

dawnej formy. Pakiet PRZYSZŁEJ MAMY to program całkowicie bezpiecznych, kompleksowych zabiegów opracowanych dla potrzeb skóry kobiet w ciąży i w okresie karmienia. Pozwalają one właściwie zadbać zarówno o ciało, jak i twarz. Wysokiej jakości produkty stosowane w zabiegach poprawiają napięcie skóry, przeciwdziałają rozstępom i powodują wzrost nawilżenia skóry. Szczególnym zabiegiem jest masaż prenatalny, który przynosi ulgę dla przemęczonych stawów, bolesnych i nadmiernie

napiętych mięśni oraz stanowi chwilę psychicznego odpoczynku. Komfortowa oraz przede wszystkim bezpieczna dla dziecka pozycja ułożenia zapewnia łatwy dostęp do miednicy oraz dolnej partii pleców w części krzyżowej zapewniając niesamowite ukojenie. Masaż prenatalny stanowi terapię przeciwozłonę, redukuje powstawanie żylaków oraz wpływa na regulację ciśnienia krwi, krążenia krwi i limfy. Pozytywnie wpływa na prawidłowe funkcjonowanie układu hormonalnego, krążenia, oddechowego, po-

karmowego i wydalniczego oraz przebieg wielu procesów zachodzących w organizmie. Zabieg rewitalizuje skórę brzucha, poprawia kondycję mięśni i wpływa korzystnie na tkanki kręgosłupa i miednicy. Zarówno zabiegi jak i masaż poprzedzone są profesjonalną konsultacją ze specjalistą Olimpia Day SPA

**ZAPRASZAMY**



140

Hotelowa 12

rybnik.pl

**Rybnik, Hotelowa 12**  
tel. 534 144 140 [www.sparybnik.pl](http://www.sparybnik.pl)



**Polub nas!**  
facebook/sparybnik

# Szkoła, która dużo zmienia

Po przekroczeniu progu Ośrodka Wsparcia Rodziny Pracowni KINEZIS w Żorach niespodziewanie uderza Mnie jedno, domowa i pełna ciepła atmosfera, która sprawia że w szaleństwie ogromnych zmian jakie niesie ze sobą macierzyństwo odnajdujemy tu upragniony spokój i chcemy tu zostać jak najdłużej. O istotnej roli jaką spełniają szkoły rodzenia rozmawiam z Mirelą Hejną-Mysliwiec i Joanną Fajdek które są sercem i duszą tego wyjątkowego miejsca.

## Po co chodzić do szkoły rodzenia?

Współczesne kobiety, w przeciwieństwie do swoich babć, żyją w odcięciu od natury, własnego biologizmu i instynktu, a poród i macierzyństwo jest doświadczeniem instynktownym. Brakuje również mądrego przekazu wielopokoleniowego i tę rolę pełni częściowo szkoła rodzenia. Zadaniem jej jest przede wszystkim odkrycie i umocnienie drzemającego w kobiecie potencjału macierzyńskiego, który pozwoli jej naturalnie poradzić sobie z porodem i opieką nad dzieckiem. Spotkania w szkole rodzenia pomagają odnaleźć się w nowej roli, oswoić lęk oraz nabyć umiejętności praktyczne. Kobieta uczy się rozpoznawać

swoje indywidualne potrzeby, przejmować odpowiedzialność. Jeśli dodamy do tego rzetelną edukację, która powinna być zgodna z aktualną wiedzą naukową i obowiązującym prawem, zaowocuje to najlepszą decyzją o miejscu, sposobie porodu i opieki nad dzieckiem.

## Czy świadome przygotowanie się do porodu ułatwia poród?

Przygotowanie do porodu zmniejsza u kobiety poziom lęku przed tym co nowe i nieznane, i tym samym ma korzystny wpływ na jego przebieg. Kobieta świadoma tego, jak poród wygląda, co i dlaczego będzie się działo z jej ciałem, może w nim aktywnie uczestniczyć, odpowiadać instynktownie na potrzeby płynące z ciała, jak indywidualny sposób poruszania się, głośne wydawanie dźwięków, specyficzne oddychanie, nawet chęć tańczenia. Wie, że może doświadczać krańcowo różnych uczuć od euforii do bezsilności. To pozwala jej lepiej radzić sobie ze skurczami porodowymi i zazwyczaj towarzyszącym im bólem.

## Na co zwrócić uwagę wybierając szkołę?



Mirela Hejną-Mysliwiec i Joanna Fajdek

Uważamy, że ważne jest aby przekazywane w szkole treści były zgodne z aktualną wiedzą, najlepiej popartą własnym doświadczeniem. Dobrze jest też, jeżeli położna prowadząca zajęcia przyjmuje porody. Korzystnie jest jeśli oferowane są spotkania z psychologiem, który opowie o emocjonalnych aspektach porodu i macierzyństwa oraz o istocie więzi między matką i dzieckiem. Ważną rolę w zajęciach pełni również osoba fizjoterapeuty, która przygotowuje kobiety do porodu i położu pod kątem świadomości ciała i uczy rodziców jak prawidłowo nosić i przewijać maluszka aby wspierać jego rozwój ruchowy. Warto także zwrócić uwagę na to czy dana

szkoła promuje karmienie naturalne. Edukacja o karmieniu piersią jest skuteczniejsza jeśli zajęcia prowadzone są przez specjalistę np. konsultantkę laktacyjną.

## Do szkoły rodzenia solo czy w duecie?

Jeśli rodzice zamierzają rodzić wspólnie, zachęcamy żeby też razem uczestniczyli w zajęciach. Jeżeli z różnych powodów nie planują wspólnego przeżywania porodu, to mimo wszystko duża część zajęć dotyczy praktycznej opieki nad dzieckiem, a to wiedza, która przyda się każdemu tacie i mamie. Z naszego doświadczenia wynika jednak, że nawet partnerzy którzy nie byli gotowi na uczestnictwo w porodzie,

dzięki spotkaniom w grupie, rozmowom i budzącej się w nich świadomości roli bliskiej osoby w trakcie porodu, odkryli w sobie wielką potrzebę uczestniczenia w tym wydarzeniu. Jednak decyzja musi być zawsze wspólna i podjęta z pełnym przekonaniem, tylko wtedy rola osoby towarzyszącej jest wspierająca.

## Na czym polega wyjątkowość Pracowni KINEZIS?

Naszym atutem jest holistyczne podejście do porodu i opieki nad dzieckiem oraz wieloletnie doświadczenie. Nasz program, oprócz spotkań z położną poszerzony jest o zajęcia z psychologiem, fizjoterapeutką i konsultantką laktacyjną, a także z doświadczonymi mamami i tatusiami. Prowadzimy autorski program dla kobiet w ciąży zawierający ćwiczenia, taniec, relaksację, wspierające oddychanie. Naszą wiedzę i umiejętności przekazujemy aktywnymi metodami nauczania (dyskusje, praca w małych grupach, symulacje, burza mózgów itp.). Przygotowujemy do porodu bez względu na miejsce wybrane przez rodziców do jego odbycia. Zajęcia odbywają się w formie grupowej, ale w ofercie mamy także spotkania indywidualne. Zapewniamy również kontynuację spotkań po porodzie w postaci szkoły dla rodziców, a także grup rozwojowych dla mam z

dziećmi. Oferujemy również poradnictwo psychologiczne i psychoterapię, konsultacje z zakresu rozwoju motorycznego dziecka, warsztaty masażu dla niemowląt i chustowania. Prowadzimy poradnię laktacyjną (możliwość wypożyczenia profesjonalnego laktatora firmy Medela) oraz współpracujemy z wieloma fundacjami m.in. Fundacją „Mleko Mamy” promującą karmienie piersią. Stale poszerzamy swoją wiedzę i umiejętności uczestnicząc w wielu konferencjach, szkoleniach i warsztatach.

**Mirela Hejną-Mysliwiec**  
– matka trójki dzieci, fizjoterapeutka, psycholog, trener rozwoju osobistego, założycielka Pracowni Kinezis

**Joanna Fajdek** – matka dwójki dzieci, położna, międzynarodowa konsultantka laktacyjna, pracuje na żorskiej porodówce.



Żory, Biesiadna 2  
tel. 603 122 055  
[www.kinezis.com.pl](http://www.kinezis.com.pl)

# DIETA DLA KOBIET W CIĄŻY CZ. 2

**Podstawową zasadą diety dla kobiet w ciąży jest wyeliminowanie z jadłospisu przetworzonego, „martwego” jedzenia, tj., mięso, nabiał, sól kuchenna, biała mąka oraz przetworzone cukry, oraz odstawienie wszelkich używek i szkodliwych substancji, takich jak kofeina i leki dostępne bez recepty, oraz unikanie w takim stopniu, w jakim to tylko możliwe leków przepisywanych przez lekarzy. Musimy właściwie odżywiać nasze ciało „żywym” pokarmem – takim, jakiego dostarcza nam natura. Optymalnemu zdrowiu sprzyja dieta roślinna składająca się z 75 – 85% pokarmu surowego i świeżo wyciśniętych soków warzywnych oraz z 15 – 25% żywności gotowanej. Dieta ta w idealnych ilościach i proporcjach dostarcza ciału szeroką gamę substancji odżywczych w formie synergicznej mieszanki, która jest biodostępna dla organizmu człowieka. Niewielki odsetek pokarmu niesurowego ma za zadanie udostępniać nam składniki, które są łatwiej przyswajalne z ugotowanego jedzenia, np. likopeny z pomidorów czy zwiększone właściwości przeciwutleniające gotowanej marchwi.**

Koniecznym powinniśmy zatroszczyć się o dostęp do dobrego źródła niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT), czyli kwasów egzogennych, których nasz organizm nie wytwarza, a które muszą być obecne w naszej diecie. W ostatnim trymestrze ciąży mózg dziecka rozwija się bardzo szybko, dlatego w tym właśnie okresie odpowiednie zapasy tych niezbędnych kwasów tłuszczowych odgrywają decydującą rolę. Spore dawki kwasu tłuszczowego omega-3 obecne są w oleju lnianym oraz świeżo zmielonych nasionach siemienia lnianego. Jedna, dwie lub trzy łyżeczki ziaren zmielonych każdego ranka są znakomitym źródłem błonnika oraz niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT).

Aby zadbać o bezpieczeństwo matki oraz rozwijającego się w jej łonie płodu, musimy dopilnować, by w jej diecie znalazła się odpowiednia dawka witaminy B12. Odgrywa ona znaczącą rolę w tworzeniu otoczki mieliny, która osłania i ochrania komórki nerwowe, jak również pilnuje prawidłowego poziomu czerwonych krwinek. Współczesna dieta oraz styl życia przyczyniają się do niszczenia przyjaznej flory, a tym samym zakłócania optymalnej równowagi, która powinna panować w przewodzie pokarmowym. U wielu z nas nie występuje odpowiednia flora bakteryjna jelit, która wytwarzałaby dostateczne ilości witaminy B12, dlatego w razie potrzeby musimy ratować się suplementami.

Ważną rolę w procesach wchłaniania i wykorzystywania wapnia odgrywa witamina D, którą możemy czerpać poprzez wystawianie swojego ciała na działanie promieni słonecznych przez 10-15 minut każdego tygodnia w sezonie letnim. Ponieważ organizm posiada zdolność magazynowania tej witaminy, jej zasoby powinny nam wystarczyć na całą zimę.

Musimy również zatroszczyć się o odpowiednie źródła kwasu foliowego, który występuje w zielonych warzywach liściastych, drożdżach, soczewicy, brązowym ryżu, roślinach strączkowych, warzywach korzeniowych, pełnych ziarnach zbóż oraz daktylach. Nie

dobór kwasu foliowego może upośledzić procesy podziału komórek oraz syntezy białek a także przyczynić się do wystąpienia wad cewy nerwowej.

Białko ma duży wpływ na prawidłowy rozwój płodu. Obecne jest w roślinach strączkowych, orzechach, nasionach i ziarnach, w tym w pełnych ziarnach zbóż.

W kościach płodu w całym okresie ciąży gromadzi się około 30 gramów wapnia, większość z tego w czasie trzeciego trymestru. Dieta umiarkowana pod względem spożycia białka i zupełnie pozbawiona produktów pochodzenia zwierzęcego skutkuje obniżonym zapotrzebowaniem na wapń. Wapń obecny jest między innymi: w kapsuście ogrodowej, liściach gorczycy i rzepy, jarmużu, brokułach, migdałach oraz figach. Kiedy stosujemy dietę roślinną, naszemu organizmowi o wiele łatwiej przychodzi zachowywanie równowagi kwasowo-zasadowej i pozwala nam utrzymywać na stałym poziomie nasze rezerwy wapnia.

W czasie ciąży wzrasta zapotrzebowanie na żelazo, ponieważ zarówno organizm niemowlęcia, jak i matki pracuje w tym czasie pełną parą przy produkcji nowej krwi. Ważne jest zatem, żeby dieta matki dostarczała żelazo, którego wymaga ta wzmożona produkcja oraz którego potrzebuje łożysko i płód. Żelazo jest niezbędne przy wytwarzaniu zdrowych krwinek, które transportują tlen z płuc do reszty organizmu. Dobrymi źródłami żelaza są: zielone warzywa liściaste (np., sałaty z ekologicznej hodowli, można je zmiksować razem z marchwią), pełne ziarna zbóż, buraki,

soczewica, fasola limeńska, migdały, gruszki, brzoskwinie, suszone śliwki, rodzynki, wodorosty. W swojej książce dr Klaper pisze: „Jedno jest pewne – jedzenie czerwonego mięsa wcale nie zapewnia skutecznej ochrony przed anemią (czyli niedostatkami czerwonych krwinek), skoro większość ciężarnych (i nieciężarnych) kobiet, które cierpią na niedobór żelaza, konsumuje czerwone mięso! Kobiety w ciąży zazwyczaj piją też krowie mleko i spożywają nabiał, a oba te pokarmy, jak udowodniono, hamują wchłanianie żelaza”.

Kobieta w ciąży powinna koniecznie zdać sobie sprawę ze wzmożonego zapotrzebowania na rozmaite witaminy, minerały, białka i tłuszcze oraz upewnić się, że spożywa właściwe dawki pokarmu, które są źródłem tych substancji odżywczych.

Apeluję więc do wszystkich kobiet w ciąży, żebyście mądrze dobierały pokarm. Wszystkie produkty, które zjadacie, tak naprawdę są cegiełkami, z których będzie zbudowane wasze dziecko.

## KRYSTYNA DAJKA

Specjalista Promocji Zdrowia  
Dietetyk i Żywnościowiec  
Tel. 887 466 598  
[www.dieta-zdrowko.pl](http://www.dieta-zdrowko.pl)



# Dziki Zachód w wersji żeńskiej

Kolejny raz w sali Gminnego Ośrodka Kultury i Rekreacji w Świerklanach odbył się Babski Comber, który zgromadził aż 200 pań. Tym razem impreza odbyła się w konwencji Dzikiego Zachodu.

Sala bankietowa GOKiR wypełniła się po brzegi. Kabaretowa orkiestra zadbała, aby obie ławy nie mogły się nudzić, a szeryf zadbał o porządek na sali. Szefowe ław, w które wcieliły się dyrektor GOKiR Halina Karwot oraz główna specjalistka Nina Rojek, mobilizowały panie do wspólnego śpiewania, tańców i konkursów. Każda z uczestniczek otrzymała atrybuty odpowiednie dla swojej ławy. W przypadku

kowbojek były to kapelusze, a w przypadku Indianek kolorowe pióra. Na wszystkie niegrzeczne kowbojki i Indianki, czekały oczywiście kary. Nie zabrakło również licznych konkursów, jak np. strzelanie z procy do puszek czy dojenie krowy. W imprezie udział wzięły panie nie tylko z terenu gminy i okolicznych miejscowości, ale także z Mikołowa czy Gliwic, a nawet z Czech.

(ska)



Jedne z pierwszych uczestniczek imprezy



Szefowe ław ze swoimi pomocnikami



Zespół dbał o to, aby w saloonie nie zabrakło muzyki



Wódz i wójt, czyli zgrany duet



Każda z pań bawiła się świetnie bez względu na wiek



Śpiewać każdy może, trochę lepiej lub gorzej



Skoro panie się bawią, o obsługę musieli zadbać panowie



Pani Barbara (w centrum) na combrze świętowała urodziny



Uczestniczki musiały wziąć udział w przysiędze dobrej zabawy



Lawa kowbojek otrzymała kapelusze...



... a Indianki musiały przywdziać piórka



W imprezie udział wzięły mieszkanki Świerklan i Jankowic



Tak udaną zabawę trzeba było uwiecznić



Wódz osobiście sprawdzał pióropusze Indianek



Panie zaopatrzyły się w dobry humor



Chętnych do udziału w konkursach nie brakowało



Trafienie w puszki z procy wcale nie było łatwe



Szeryf zadbał o porządek i dochowanie przysięgi na sali



Celowanie wymagało dużego skupienia



W Babskim Combrze w Świerklanach udział wzięło 200 kobiet

## MOTORYZACJA

### SPRZEDAM

• Sprzedam vw sharan 1,9 TDI 110 PS, rocznik 1998, opony zimowe, alufelgi, 5800, 609-527-615

### KUPIĘ

• Auto-skup. Skupujemy wszystkie samochody osobowe i dostawcze. Płacimy najlepiej, 792-785-493.

• Kupię ciągnik ursus C360 3P w dobrym stanie, 603-361-120.

• **Skup samochodów za gotówkę, każda marka, każdy stan, płacimy najwięcej, 512-700-770.**

• **Skup samochodów za gotówkę, 502-126-936.**

• Hamaro s.c. – złomowanie samochodów, transport gratis. Koncesja, 32-415-19-91, 691-960-146, 784-637-897.

• Kupię ciągniki i maszyny rolnicze, tel. 602-811-423.

• Skup wszelkich pojazdów osobowych, przyczep, busy uszkodzone, skorodowane również złomowanie – zaświadczenie do wyrejestrowania, 667-109-628.

• Kupię każdy samochód osobowy, sprawny i uszkodzony oraz dostawcze, traktory, zabytkowe warszawa, itp. Tel. 605-402-565.

• Kupię każdy samochód, osobowy, dostawczy, sprawny i uszkodzony oraz traktory, tel. 501-011-090.

• **Auto-demont skup, złomowanie kasacja pojazdów każdy stan, marka, rocznik. Całe, rozbite, skorodowane, spalone, popowodziowe, zdekompletowane, bez prawa rejestracji. Transport gotówka, dojazd, natychmiast wystawiamy zaświadczenia do urzędów, ubezpieczalni. Pomagamy w skomplikowanych prawnie przypadkach. Zapraszamy całodobowo 365/rok/24/h, tel. 501-525-515.**

### INNE

• Serwis auto gaz, ul. Świerkłańska 5. Montaż, serwis LPG, tel. 32-733-07-33, 503-949-821, raty, samochód zastępczy.

• Sprowadzanie samochodów na zamówienie. Każdy model, gwaracja przebiegu, 531-530-353.

## GASTRONOMIA

• Gastronomia Mimo www.mimo.net.pl Hala Sezam (targ), Racibórz, Eichendorfa/Kościuszki. Katering. Komunie. Obiady niedzielne, 32-726-15-73, 603-460-249.

## KREDYTY – POŻYCZKI

• Chcesz obniżyć swoje raty ? Lub dobrac dodatkowa gotowke? Zobacz jakie to proste. Zadzwoń, Racibórz, 664-954-924

• **Nowość! Kredyty oddłużeniowe 50 tys. zł, rata 615 zł, tel. 662-276-233, 535-223-220.**

• Chwilówka do 1 500 zł, minimum formalności, z zajęciami komorniczymi, natychmiastowa wypłata, 32-410-55-02, 32-455-19-92, 32-423-30-99.

• Szybka pożyczka w 15 minut! Pierwsza pożyczka za darmo! Vivus.pl, tel. 667-372-780.

• **Ale szybka gotówka – nawet 7 000 zł! Proste zasady, bez zbędnych formalności. Provident: 600-400-295 (taryfa wg opłat operatora)**

• Kredyty gotówkowe, kwota 10 tys. rata 156 zł. Tel. 32-700-78-98, 32-700-76-97.

• Kredyty oddłużeniowe, pozabankowe, bez BIK do 120 tys. bezpłatny dojazd do klienta, tel. 32-700-78-98.

• Kredyt dla każdego oferta 26 banków, zadzwoń i sprawdź. Najniższe raty, tel. 32-700-78-98, 32-700-76-97.

• Kredyty Konsolidacyjne, niskie oprocentowanie. Kwota 100 tys., rata 795 zł. Tel. 32-700-78-98, 32-700-76-97.

• Kredyty z zajęciami komorniczymi, chwilówki, kredyty dla rolników, Zadzwoń sprawdź! Czyszczenie BIK, 609-469-580.

• Kredyty konsolidacyjne, 50 tys. zł – rata 549 zł, tel. 32-700-70-40, 790-501-503.

• Kredyty gotówkowe, 10 tys. zł – rata 107 zł. Tel. 32-700-70-40, 790-501-503.

• Kredyty gotówkowe oraz dla firm, rolników do 300 tys. zł, opr. 6,9%, tel. 32-700-70-40.

• Kredyt na start dla firm, oddłużenia, konsolidacje, hipoteki, gotówka, niskie oprocentowanie, 609-469-580, 606-765-223.

• Kredyt bez BIK, pozabankowy 25 000 zł, chwilówki, 609-469-580.

• Kredyty z zajęciami komorniczymi, chwilówki, kredyty dla rolników, Zadzwoń sprawdź! Czyszczenie BIK, 609-469-580.

## MATRYMONIALNE

• Największe centrum matrymonialno-zapoznawcze, setki ofert, fotokatalogi. Codziennie od 13.00 do 19.00, 32-426-02-92, 696-478-189.

## NAUKA

• Matematyka, statystyka, ekonometria. Pomoc uczniom i studentom. Przygotowanie do egzaminów. Racibórz, Matejki 4/2, tel. 32-415-25-84.

• Matematyka, chemia, angielski, niemiecki, polski. Dojazd do ucznia, 507-799-916.

## NIERUCHOMOŚCI

### SPRZEDAM

• Nowe domy na osiedlu Słoneczny Stok II, www.osiedle-slonecznystok.pl, tel. 602-397-005.

• Pilnie sprzedam bezpośrednio! Markowice-Gliwicka; komercyjne. Jankowice Rudzkie; budowlano-rekreacyjne tel. 601-463-290.

• Sprzedam nowo wybudowany dom pow. 161 m kw.+ zabudowa dodatkowa 110 m kw. na działce 9 arów, podpiwniczony, cena 85.000 euro, Tworów, 32-419-73-34, 0049/2801-986-016.

• Dom piętrowy, pow. ok. 140 m kw, całkowicie podpiwniczony + budynek gospodarczy, ogród, Bojanów, 604-848-359

• Sprzedam mieszkanie 2-pokojowe, łazienka + kuchnia o pow. 52 m kw. Raciborza, ul. Lotnicza, 600-132-111.

• Sprzedam działkę budowlaną 30 arów, Nędza, ul. Gliwicka, tel. 603-372-224, 501-245-392.

• **Sprzedam trzypokojowe mieszkanie położone przy ul. Lwowskiej 9a, o łącznej powierzchni 61,53 m kw. Mieszkanie posiada dwa balkony oraz piwnicę. Cena 178 000 zł. Kontakt dla zainteresowanych pod numerem 601-749-524, zapraszam.**

• Sprzedam mieszkanie M-3, 37 m2 Wodzisław Śląski Os.1 Maja tel. 782-692-875

• **Sprzedam działki budowlane w pięknej, cichej okolicy w Rogowie (Syrynka) o pow. 1000 m kw. Cena jednego ara 5000 zł, tel. 32-451-23-83.**

• Okazja – nowy dom dwurodzinny w centrum Pszowa sprzedam, tel. 32-455-78-77 od godz. 15.00.

• Sprzedam 2 działki budowlane w Kobylu na ul. Spacerowej o powierzchni 16 i 16,9 arów. Prąd, woda i kanalizacja w granicy działek. Tel. 664-158-740.

• Okazja! Działki w cichej okolicy blisko lasu. Wodzisław, Zawada, ul. Szybowa, 24,6 ara, pod zabudowę (aktualne mapki), 60 arów działka rolno-leśna (z 145 tys. na 125 tys. zł) tel. 607-964-694.

• Sprzedam działkę rekreacyjną, 500 m kw., domek, prąd, woda, ROD pod Wido-kiem, Raciborz Brzezcie, 728-388-351.

• Sprzedam działkę (altana, woda, prąd) w Raciborzu Brzeziu w ROD „Widok” działka 27, tel. 32-415-39-89.

• Sprzedam działkę budowlaną 13 a, prąd, woda, gaz, kanalizacja, Racibórz, tel. 32-415-65-56.

• Sprzedam działkę budowlaną. Belsznica, Krótka, pow. 19,7 ara cena 41 zł/m kw. tel. 32-4514-521.

• Sprzedam atrakcyjną działkę budowlaną bez pośredników, tel. 32-457-93-32, 502-087-125.

• Sprzedam dwa domy: Ponięcie 150 m, 5 pokoi, balkon, garaż, działka 25 arów, 1,10 ha pola. Cena 250 tys. zł. Drugi: 180m, 5 pokoi, 2 łazienki, działka 1250 m. Cena 130 tys. Tel. 602-695-159, www.kucza.gratka.pl.

• Domy Rybnik: zabudowa szeregowa, balkon, taras, działka 550m i 420m, 5 pokoi, 2 łazienki, dachówka, kominek, okna PCV, budowa 2008 i 1995. Cena 500 tys. oraz 520 tys. Tel. 602-695-159, www.kucza.gratka.pl.

• Sprzedam mieszkanie. Wodzisław, 56 m kw., I piętro, 2 pokoje, balkon, centrum. Cena 115 tys. 602-695-159, www.kucza.gratka.pl.

• Sprzedam mieszkanie, Pszów, 58 m kw., 3 pokoje, balkon, III piętro. Cena 95 tys. Tel. 602-695-159, www.kucza.gratka.pl.

• **Sprzedam dom. Górki Śląskie, pow. użytkowa 220 m kw., 6 pokoi, kominek, kuchnia, 2 łazienki, taras, balkon, 2 garaże, możliwość zamieszkania dwóch rodzin, działka 3888 m kw. Bez dodatkowych nakładów. Cena 380 tys. Tel. 602-695-159, www.kucza.gratka.pl.**

• Sprzedam mieszkanie w Raciborzu, ul. Chodkiewicza, 3-pokojowe, 64 m kw., parter, tel. 691-584-132.

• **Sprzedam działkę w Wodzisławiu (z ustalonymi warunkami zabudowy), tel. 511-123-480.**

### KUPIĘ

• Posiadamy klientów zainteresowanych zakupem oraz sprzedażą nieruchomości: z powiatu raciborskiego, wodzisławskiego, rybnickiego, zapraszamy do naszego biura, pomożemy ci w sprzedaży bądź w zakupie oraz w przeprowadzeniu transakcji, tel. 602-695-159, www.kucza.gratka.pl.

### POSIADAM DO WYNAJĘCIA

• Wynajmę pomieszczenia na biuro lub gabinet. Powierzchnia 22 m kw. Lokalizacja: Rybnik Niedobczyce (Wodzisławska), 505-070-800.

• Hala targowa, Racibórz – do wynajęcia na parterze powierzchnia handlowa (box), 501-540-146.

• Wynajmę lokale użytkowe (mieszkania lub inną działalność) w centrum Rydułtów 504-099-411

• Odstąpię salon fryzjersko-kosmetyczny w Wodzisławiu Śląskim, ul. Kubsza 31, tel. 602-806-305.

• Wynajmę 500 m kw. pomieszczeń magazynowo-handlowych przy głównej trasie Racibórz – Gliwice. Pomieszczenia położone są w sąsiedztwie sieci hurtowni, posiadają rampę oraz parking i plac manewrowy. 32-415-75-85, 668-833-379.

• Do wynajęcia puste mieszkanie, 58 m kw., II p., 2 pokoje, kuchnia łazienka, WC, Racibórz, Drzymały, 668-077-974.

• Do wynajęcia 580 m kw. powierzchnia handlowo-usługowej, Racibórz centrum, parter, parking, możliwość podziału, 661-116-077.

• Do wynajęcia lokal handlowo-usługowy, 65 lub 33 m kw., Racibórz, Długa, parking, 661-116-077.

• Wynajmę 2-pokojowe mieszkanie, 57 m kw., umeblowane w Raciborzu przy ul. Kościuszki, 509-921-912.

• Lokal na działalność w centrum Pszowa tel. 32-455-78-77, od. godz. 15.00.

• Wynajmę lokal: parter, pierwsze piętro na działalność (handel, biura) Rydułtowy, rynek obok Biedronki, 602-158-460.

• 35 m kw., dwa pokoje, wyposażona kuchnia, zabudowana szafa, ścisłe centrum miasta, łazienka z prysznicem. Cena: 900 + media. Tel. 600-711-315.

• Wynajmę lokal, pow. około 100 m kw., świeżo po remoncie w atrakcyjnym miejscu, przy głównej ulicy, Racibórz, Hulczyńska 12, tel. 32-400-63-97, 696-300-065.

• Wynajmę mieszkanie M3, 2-pokojowe, 46 m kw., III p., częściowo umeblowane, Raciborz, Opawska, 77-486-81-68, 603-161-262.

• Wynajmę 2-pokojowe mieszkanie, 55 m kw. w centrum Raciborza, 697-073-070.

• Wynajmę 70 m kw. centrum Radlina pod gabinety lekarzom, prawnikom, kosmetyczce, inną działalność, tel. 607-242-992.

• Dwa lokale po 40 m kw. w ciągu handlowym koło Biedronki, Racibórz, ul. Opawska, 609-224-470.

• Mieszkanie 2-pokojowe, 47 m kw., z kuchnią, po generalnym remoncie, częściowo umeblowane, Racibórz, Łąkowa obok Tesco, 507-520-063.

• Wynajmę lokal o pow. 65 m kw. w centrum Jastrzębia, czynsz netto: 1 600 zł, tel. 507-243-660.

• Tanio wynajmę mieszkania lub pokoje dla firm, Racibórz, 604-653-768.

• Sprzedam kawalerkę 36 m kw. Wodzisław, os. 1000-lecia. Kuchnia z oknem, balkon, wyposażona łazienka, umeblowany pokój, okna po wymianie. Cena 87 000 zł do negocjacji. Tel. 502-226-601.

### POSZUKUJĘ DO WYNAJĘCIA

• Szukam 2-pokojowego mieszkania do wynajęcia w Raciborzu, tel. 733-355-005.

## PRACA

### DAM PRACĘ

• Holenderska firma zatrudni w Holandii osoby na produkcji, logistycy. Wymagany język angielski lub niemiecki. Zapewniamy transport, zakwaterowanie. 32-410-92-80.

• Praca dla kobiet – opieka nad starszymi osobami. Wymagana znajomość języka niemieckiego. 32-419-83-13.

• **Przyjmę do pracy piekarza. Informacje: Rogów, ul. Raciborska 77 lub pod numer tel. 500-047-516.**

• Doświadczony mechanik/elektromechanika samochodowego zatrudnimy: 505-070-800.

• Autoryzowany Serwis samochodów Nissan/Suzuki przyjmie uczniów na praktyki w zawodzie mechanik/elektromechanik. 505-070-800.

• Firma Vogel&Noot Polska zatrudni przedstawiciela handlowego. Mile widziane doświadczenie w branży rolniczej. Szczegółowe informacje 602-218-985. CV prosimy przysyłać na biuro@vogelnoot.pl.

• Zatrudnię na pół etatu kierowca – magazynier – sprzedawca. Domek, Racibórz, Kontakt: 535-980-270.

• Praca w Niemczech od zaraz na wózek widłowy. Mile widziana znajomość j. niemieckiego, 0049/1712-614-915.

• Zatrudnimy pracownika do pracy w systemach dociepleń, wymagane doświadczenie i prawo jazdy tel. 602-852-114.

• Zatrudnię, przyuczę w zawodzie agenta ubezpieczeniowego, możliwa umowa o pracę, tel. 601-317-156.

• Browar Rynek w Raciborzu zatrudni doświadczonego kucharza z umiejętnością wypieku pizzy, 698-623-315, 794-684-613.

• Zakład zatrudni pielęgniarki do opieki nad pacjentem w domu, atrakcyjne zarobki, tel. 77-441-40-40

• Zatrudnię kierowcę z kat. D. Rybnik i okolice (praca na miejscu), 785-044-003.

• Pub w Rybniku zatrudni barmana/barmankę. Wymagane doświadczenie, umiejętność pracy w zespole, miła aparycja. CV ze zdjęciem prosimy przysyłać na adres: rekrutacja.tyskiepub@gmail.com.

• Zatrudnię mężczyznę z umiejętnościami obsługi ciągnika w rolnictwie oraz kobiety do uprawy warzyw, tel. 504-222-480 w godz. 9.00-11.00.

• **Stolarza meblowego z doświadczeniem. Gólkowice, 600-336-453.**

• Przyjmę do pracy w ogrodnictwie osobę z doświadczeniem. Chałupki tel. 501-485-402.

• Poszukuję kobiet, mężczyzn do pracy w Niemczech, wiek do 50 lat, 733-827-971.

• Poszukuję wykwalifikowanych krawców, krojczyń, tel. 884-882-243.

• Potrzebna opiekunka do starszej Pani (od zaraz) tel. 663-716-115.

• Szukam pracownika do prac remontowych, głównie podwieszanie sufitów, gładzie gipsowe, kafelkowanie. Tylko osoby posiadające doświadczenie w branży). Effect Wodzisław, 509-970-011.

• Potrzebna opiekunka do starszej Pani od zaraz w Wodzisławiu Śląskim, tel. 663-716-115 i 601-498-241.

• **Pizzeria & Restauracja Piri Piri w Łaziskach (gmina Godów) zatrudni kucharza / kucharkę na pełny etat. Mile widziane doświadczenie w gastronomii (pizzerii). CV na adres: pizzeria@restauracja-piripiri.pl. Szczegóły oferty pod nr tel. 506-085-041.**

• Praca dla opiekunki ze znajomością języka niemieckiego, tel. 885-885-855.

• Mały, kameralny club w Knurowie o domowej atmosferze zatrudni panie. Zakwaterowanie, wysokie zarobki, kontakt po godz. 12.00, tel. 791-393-470.

• Przyjmę do pracy w kwiatarni osobę pracującą w zawodzie, mającą doświadczenie florystyczne, tel. 695-455-556 Chałupki.

• **Poszukujemy pracownika na stanowisko: grafik komputerowy. Wymagana bardzo dobra znajomość programu Corel Draw oraz podstaw poligrafii. Praca w Rybniku. CV należy przysyłać mailowo na adres: biuro@custom-colours.pl.**

• **Zatrudnimy doradcę techniczno-handlowego, wymagania: wykształcenie techniczne, prawo jazdy kategorii B, dobra znajomość j. angielskiego, komunikatywność . CV ze zdjęciem i LM prosimy przesłać na adres: praca@pivexin-tech.pl.**

• Zatrudnię kobiety do pracy przy pęczkowaniu dwa razy w tygodniu, tel. 32-417-61-33 po 19.00.

• Polska Grupa Kredytowa zatrudni osobę do obsługi klienta w Raciborzu. Wymagania: wykształcenie minimum średnie, prawo jazdy kat. „B”, podstawowa obsługa komputera, komunikatywność. CV (ze zdjęciem) proszę przysyłać na adres: centrala@polskagrupakredytowa.pl.

• Przyjmę do pracy kobiety (erotyka) w wieku 18-40 lat, 507-031-901.

• Krawcowa od zaraz. Szycia na renderce i overlocku 4-nitkowym. Okolice Głogowa Mlp. Proszę o CV biuro.amj@interia.pl.

• Firma budowlana zatrudni pracownika do wykonywania tynków wapienno-cementowych (agregatem), docieplania budynków. Wodzisław, 510-727-827.

• Przyjmę do pracy panią do sprzątania piekarni na pół etatu. Okolice Raciborza. 606-238-087.

• **Grupa Itum zatrudni kierowców kat. C+E, szczegóły na www.itum.com.pl lub tel. 515-034-820.**

• Zatrudnię laboranta zbożowego-przedstawiciela handlowy. Praca biurowa, tel. 608-486-663, 48-130 Kietrz

• Zatrudnię informatyka-programistę min. 2 lata doświadczenia, tel. 608-486-663, 48-130 Kietrz.

• Zatrudnię pracownika gospodarczego prawo jazdy B i T, tel. 608-486-663, 48-130 Kietrz.

• Zatrudnię przedstawiciela handlowego doświadczenie w zawodzie, j.obcy, praca biurowa przy komputerze, tel.608-486-663, 48-130 Kietrz.

• Zatrudnię magazyniera. 48-130 Kietrz. tel. 668-122-914.

• Zatrudnię kucharza/kucharkę, pomoc kuchenną z doświadczeniem do restauracji w centrum Raciborza. 728-455-138.

• Zatrudnię z doświadczeniem spawacza spawaniem TIG, emeryta do 50-go roku życia. Solidny, uczciwy, 531-530-353.

POSZUKUJĘ PRACY

• Poszukuję pracy jako monterzysta bram garażowy, serwisant stolarki otworowej. W pełnym zakresie, 798-750-846

• Szukam dodatkowej pracy jako pomoc przy sprzątaniu lub przy innych zajęciach, Wodzisław Śląski, 883-243-717.

• Podejmę prace jako opiekunka do dziecka, Wodzisław Śląski i okolice, 605-144-486.

• Szukam pracy jako pomoc na budowie, warsztacie, oraz prace porządkowe przy domu i ogrodzie, 510-745-989.

RÓŻNE

• Limuzyny hummer, porsche Audi R8.Obsługa wesel, pomoc drogowa, wypożyczalnia przyczep, lawet, camping, 32-431-57-64, 501-317-662, www.hummerlimuzyna.com.pl.

• Drewno opałowe – 120 zł, transport, 32-454-61-37.

• Antyki. Kupię meble, przedwojenne odznaczenia, srebra, obrazy, zegary, militaria, stare zdjęcia i wiele innych, 605-255-770.

• Muł – Knurów, 150 zł; Muł – Rydułtowy 196 zł; flot Marcel, 318 zł; flot Jankowice, 270 zł; węgiel orzech 600 zł; węgiel ekogroszek, 885-100-555.

• Tuje, świerki i inne ozdobne b.tanio sprzedam, od 2.50 zł, 32-476-51-42, 506-949-870.

• **Sprzedam kwalifikowany materiał siewny: pszenica jara 195 zł brutto/dt, jęczmien jary 185 zł/dt owies 170 zł/dt Agros Krzanowice, tel. 535-499-454 baza SKR Krzanowice.**

• Sprzedam półoczną sypialnię produkcji niemieckiej w bardzo dobrym stanie, cena 1500 zł, tel. 32-400-63-97, 696-300-065.

• Sprzedam gruz kruszony, krawężniki drogowe, trelinka grubość 20 cm oraz dachówka niemiecka, cegła, tel. 731-012-280.

• Kupię stare motory, motorowery, zegary, meble, militaria, monety, zdjęcia, radia, medale oraz inne starocie, 663-125-597.

• Sprzedam silnik Mercedesa 124 z busa kaczki w idealnym stanie ze skrzynią 1300 zł 609-527-615.

• Sprzedam drewno opałowe 100 – 120 zł, kominkowe 120 – 150 zł, do wędzenia. transport 3,5t, tel. 502-271-993.

• Sprzęt gastronomiczny. Duży wybór, po likwidacji lokalu, 531-530-353.

TOWARZYSKIE

• Samanta, Racibórz, 532-819-231.

• Laura, Racibórz, 888-446-699.

• Blondynka, Rybnik, 691-231-644.

• 40-stka, Wodzisław, 535-829-199.

• Madzia, Racibórz, 513-968-171.

• Paula, Racibórz, 690-520-474

• Gorąca pielęgniarka, 660-821-989.

• Judyta, Wodzisław, 511-115-786.

• Zwinne usta, 600-624-753.

• Szukasz odprężenia, 530-921-350.

• Mała zmiana, 883-479-535.

• Asieńka, Racibórz, 733-671-814.

• 606-521-450, Radlin.

• Ola 507-031-901.

• Marta, 503-008-867.

• Ewa, 512-593-475.

• Kasia, Rybnik, 783-620-601.

• Iwona, Racibórz, 887-372-995.

• 35, Rybnik, 505-434-110.

• Kinga, Racibórz, 732-925-626.

• Blondynki, Rybnik, 500-378-005.

• **Blondynka prywatnie, 508-780-479.**

• Poszukuję koleżanki, 519-705-992.

• Rybnik, Sonia, 697-366-329.

• Kinga, Rybnik, 511-115-809.

• Wodzisław, Brunetka, 609-424-238.

• **Słodka kotka, 883-272-757.**

• Nadia, Racibórz, 782-080-029.

TRANSPORT

• Przewozy busem, Niemcy – Holandia – Belgia, spod domu i pod adres, 604-460-510, 32-417-71-58.

• Najtańszy transport mikrobusami maxi, kontenerami. Przewóz mebli, towarów Polska – Niemcy, Belgia, Holandia. Tel. 77-482-99-39.

• Carmad – wypożyczalnia samochodów. W ofercie samochody osobowe oraz busy 9 osób. Kontakt: 533-080-533.

• **Przewóz osób Polska – Niemcy – Polska. Przewóz osób i paczek Polska – Niemcy. Wyjazdy z Polski we wtorki i piątki. Powroty z Niemiec w środy i soboty. Tel. 669-185-529.**

TURYSTYKA

• **Z nami najlepsze wakacje! Chorwacja od 752 zł, Węgry od 836 zł, Grecja od 664 zł, Turcja od 1410 zł, Tunezja od 1 389 zł! Zapraszamy! Biuro podróży WW, Św. Jana 1, Wodzisław Śl., 32-455-55-00, www.wakacjeww.pl.**

USŁUGI

• **Żaluzje, rolety zewnętrzne wszelkiego rodzaju. Markizy balkonowe, bramy. Producent i ceny producenta. Raty. 32-430-51-41, 601-417-572.**

• Markizy. Rolety. Bramy. Szybki pomiar i montaż. Firma Markiza 32-415-17-32.

• Rolety zewnętrzne. Markizy. Bramy. Producent. Firma Markiza, 32-415-17-32.

• Usługi geodezyjno-kartograficzne, mgr inż. Witold Figura – geodeta uprawniony, 601-615-612, www.witoldfigura.wb.pl.

• Elektryk. Usługi elektryczne, domofony, naprawy bieżące, tel. 668-389-997.

• Karcher – czyszczenie dywanów, wykładzin, tapicerki meblowej, samochodowej, Racibórz – Brzezcie, Wysoka 6, 32-415-66-59, 661-758-976.

• **Wymiana opon, ceny promocyjne. Rybnik, 516-291-621.**

USŁUGI REM.-BUD.

• Brukarstwo, ogrodzenia, drenaże, tel. 782-980-603, www.inrado.pl.

• Osuszanie, odwadnianie budynków, izolacje przeciw wilgoci, drenaże, studnie, szamba. Gwarancja, tel. 32-421-72-04, 504-145-990.

• Dachy, gonty, papa, pokrycia kompleksowo, tel. 32-421-72-04, 504-145-990.

• Henrieta Woźniak – architekt. Projekty architektoniczno-budowlane, nadzory budowlane, kompleksowa obsługa inwestycji, aranżacje wnętrz, 691-779-787.

• Parkiet, cyklinowanie. Bona, 32-454-61-37.

• **Wylewki maszynowe, zacieranie mechaniczne. Solidnie, tel. 660-447-023.**

• Wylewki, posadzki maszynowe. Fachowe doradztwo! Wolne terminy. Dzwoni: 889-381-165.

• Kanalizacja – przyłącza, minikoparka, koparka obrotowa 16 t. Brukarstwo. 697-524-482.

• Bruks Sebastian Andrzejak. Brukarstwo, www.bruk.biz, 665-805-146.

• Instalacje elektryczne, nowe lub modernizacja i naprawa starych, automatyka bram (montaż i naprawa), instalacje c.o. oraz wodno-kanalizacyjne. Fachowo, rzetelnie, przystępne ceny. Tel. 537-722-676.

• Cyklinowanie (solidne) schodów, mieszkań, świetlic, sal gimnastycznych i auli. 697-143-799.

• Kompleksowe remonty łazienek, c.o., wod.-kan., malowanie, tapetowanie, panele, gipsy, tarasy, ogrodzenia, 695-383-890.

• Malowanie elewacji, dachów, podbitki, mieszkań, gładź, panele podłogowe, 507-252-009

• Dar-Tech, instalacje wod.-kan., c.o., gaz, projektowanie, montaż, wymiana, tel. 601-094-777.

• **Budowa domów pod klucz. Kompleksowe wykończenia wnętrz, docieplania budynków. Faktury. 514-429-411**

• Kompleksowe usługi brukarskie w kostce granitowej i betonowej, doświadczenie i konkurencyjne ceny, 507-144-696.

• Malowanie, tynki gipsowe, montaż płyt, sufitów, kafelkowanie, 507-144-696.

• **Ocieplenia, wykończenia, stan surowy, 5 lat gwarancji, 507-344-563.**

• Kompleksowe remonty, adaptacje, łazienki, płytki, panele, regipsy, malowanie, tel. 886-599-498.

• **Budujemy domy – 16 lat doświadczenia, usługi koparką tel. 663-716-359.**

• Profesjonalne odnawianie, szlifowanie posadzek kamiennych, schody, parapety, podesty, blaty, podłogi darmowy szlif tel. 504-650-462

• Brukarstwo kompleksowo, atrakcyjne ceny, dojazd i pomiar gratis, docieplanie budynków. Tel. 607-184-647.

• Wykończenia wnetrz, płyty gipsowe, szpachlowanie, malowanie, łazienki. Czysto, solidnie. Wycena gratis, 889-954-887

• Bezpyłowe cyklinowanie, układanie parkietu, odnowa drewnianych schodów z farby i lakieru oraz profesjonalne doradztwo, 691-539-589.

• Wywóz gruzu w kontenerach, rozbiórki, wyburzenia, utwardzanie nawierzchni, usługi koparkami, wykopy – transport, skład materiałów, piasek, żwir, tłuczeń, kliniec, kostka granitowa, opał, muł, węgiel, flot, 606-454-105.

• Malowanie elewacji, dachów, podbitek, mieszkań, gładź, panele i drobne roboty remontowo-budowlane, 781-759-872, 698-536-501.

• Roboty remontowo-budowlane w pełnym zakresie + ocieplenia budynków, remonty dachów. Wykonywanie nadzorów budowlanych, 695-638-650, 32-415-16-45.

• Brukarstwo, utwardzanie terenu, roboty ziemne, drenaże, usługi minikoparką. Tel. 605-228-124.

• Tynki tradycyjne z agregatu i docieplenia budynków, 663-871-369.

• **Brukarstwo, ogrodzenia, drenaże, tel. 782-980-603, www.inrado.pl.**

• Docieplanie i malowanie elewacji, tynki ozdobne, gładzie, regipsy, malowanie, tapetowanie, 502-280-427.

• Kominki, tel. 501-783-259.

• Kompleksowe usługi brukarskie, konkurencyjne ceny, solidne wykonawstwo, www.brukowanie-rybnik.pl, tel. 504-432-897.

• Koparko-ładowarka JCB, usługi + wywrotki, transport kruszywa, ziemi, tel. 504-432-897.

• Usługi ciesielsko-dekarskie, 795-665-976.

• Kompleksowe remonty mieszkań, kuchnie na wymiar, remonty łazienek, 690-002-112.

• **Komplex-Dach, pokrycia dachowe, papa termozgrzewalna, gonty, rynny, obróbki blacharskie, kominy klinkier, solidnie, tanio, FV, 606-118-496.**

• Nadzór budowlany, projektowanie, świadectwa energetyczne, doradztwo techniczne, 665-871-450.

• Usługi remontowe – od sufitu po podłogę, szybkie terminy realizacji. Zapraszamy! Tel. 666-829-092.

• **Ogrodzenia kute, panelowe, bramy przesuwne, dwuskrzydłowe, segmentowe, furtki, montaż od fundamentów. Napędy do bram, 513-301-629.**

• Malowanie, tapetowanie, gładzie, panele podłogowe, podwieszane sufity, tynki, adaptacje poddaszy, elewacje. Czysto, solidnie, 530-523-000.

• Adaptacja poddaszy, ścianki działowe, sufity podwieszane, montaż okien, drzwi, montaż podłóg, inne, tel. 698-064-921, www.rem-mix.com.pl.

• Usługi koparko-ładowarką, brukarstwo, transport HDS plus wywrotki, transport kruszyw, ziemi, usługi ogólnobudowlane tel. 889-113-230.

• Budowa domów, ocieplenia budynków, rozbiórki, brukarstwo, drenaże, tynki, wylewki maszynowe, wynajem rusztowań 889-113-230.

• Roboty ogólnobudowlane, rozbiórki, brukowanie, ocieplenia, ogrodzenia tel. 32-457-93-32, 502-087-125.

• Pokrycia dachowe, gonty, dachówka, papa, blacho-dachówka, obróbki, itp. Wycena i pomiar gratis, 782-822-578.

• **Tynki cementowe wewnętrzne i zewnętrzne, agregatem, pod malowanie, ocieplanie budynków, tynki akrylowe. Negocjacja cen. 510-727-827.**

• Cyklinowanie, układanie parkietów, paneli, gładzie, płyty g.-k., malowanie. Konkurencyjne ceny. Faktury Vat. Tel. 502-212-068.

• Tynki maszynowe, docieplenia budynków, 508-245-239.

ZDROWIE

DERMATOLOGIA

• Prywatny gabinet dermatologiczny Klaudia Krężel, przyjmuje: pn. 16.00 – 18.00. Racibórz, Wojska Polskiego 26b/7, 608-339-478.

• Wiktoria Kralewska-Kuźmierz, dr n. med., specj. chorób skóry. Racibórz, Solna 4 lok.3, pn. – pt., 15.00 – 17.00, tel. 32-415-37-50.

• Choroby skóry, testy alergiczne, laseroterapia, krioterapia, dermatoskopia. Racibórz, tel. 32-415-37-50, www.derma-neostrada.pl.

DIAGNOSTYKA USG

• USG – Kolor – Doppler, przepływy. Witold Ostrowicz, specjalista radiolog, Racibórz, Kasprowicz 1, pn.,wt., czw., pt. 12.15 – 14.15, 604-347-669, www.usg-raciborz.pl.

• NZOZ Rydułtowy, Tetmajera 150, Witold Ostrowicz, specjalista radiolog, USG – Kolor – Doppler, przepływy, 32-729-40-68, 32-724-24-20, 604-347-669, www.usg-raciborz.pl.

KARDIOLOGIA

• Lek. Aleksandra Nowak, specjalista kardiolog, poniedziałki, środy 17.00 – 18.00. Racibórz, ul. Wojska Polskiego 6a/6, 602-695-679. Obowiązkowa rejestracja, 32-415-39-89.

LARYNGOLOGIA

• Dr n. med. Jolanta Grabowska, specjalista laryngolog, pn. i czw. 15.30 – 18.00, Racibórz, Podwale 14/3, rejestracja 501-287-739.

OKULISTYKA

• Gabinet okulistyczny, Długa 17, Racibórz, 32-415-15-94. Czynny: poniedziałek godz. 16.00–18.00, wtorek, środa, piątek 15.0017.30

PSYCHIATRIA

• Dominik Maślanka, specjalista psychiatra, wtorki od 16.00, ul. Podwale 14/4, Racibórz, tel. 693-495-957.

UZALEŻNIENIA

• Prywatna poradnia leczenia uzależnień, alkoholizm, hazard, narkomania, odtrucia poalkoholowe, wizyty domowe, 32-426-02-92, 696-478-189.

MEDYCYNĄ NATURALNĄ

• RGAmed – domowe aparaty medyczne! Usuwanie pasożytów, toksyn, infekcji, schorzeń, bólu. Tel. 601-463-290. www.falemilimetrowe.pl.

URODA

• Grupa zajęcia z odchudzania. Zapisy, tel. 691-488-826.

ZWIERZĘTA

• Sprzedam owczarki niemieckie, tel. 692-493-549.

• Sprzedam kanarki harcerskie śpiewające, 32-415-16-19.

**SALON SAMOCHODÓW UŻYWANYCH**  
**TOMAS**  
**Rybnik – Popielów, ul. Wodzisławska 309**  
**tel. 32-425-08-80, tel. kom. 883-435-000!**  
**(przy trasie Rybnik – Wodzisław)**  
**Wodzisław Śl., ul. Rybnicka 42**

W ciąglej sprzedaży ok. 30 samochodów, w większości krajowych, bezwypadkowych, z gwarancją!

- OPEL INSIGNIA 2010 2,0 CDI kombi kraj,I wł.
- OPEL ASTRA IV 2011 1,7 CDTI krajowy, I wł
- OPEL CORSA D 2010 1,2 klima, krajowy, I wł.
- OPEL ZAFIRA 2004 2,0 DTI 7 osobowy
- OCTAVIA 2009 2,0 TDI 140 KM kraj. I wł.
- OCTAVIA 2010 1,9TDI 105KM kraj. I wł.
- AUDI A4 2008 2,0 tdi 170KM kraj, I wł. okazja!
- HYUNDAI I30 2010 1,4 109KM krajowy, I wł.
- SKODA FABIA 2011 1,2 klima, krajowy
- FORD FIESTA 2011 1,25 39 t. km klima ESP
- FORD FOCUS 2004 1,8 TDCI kombi
- NISSAN NOTE 2006 1,6 krajowy, klima
- SUZUKI GRAND VITARA 2006 1,9 diesel
- VW TOURAN 2009 1,9 TDI 105 KM i inne

**SKUP SAMOCHODÓW ZA GOTÓWKĄ**  
**SALON CZYNNY:**  
**pn. – pt. 9<sup>00</sup> – 17<sup>00</sup>, soboty 9<sup>00</sup> – 13<sup>00</sup>**  
**www.tomas.pl**

Chcesz zamieścić ogłoszenie? – odwiedź nasze punkty:

RACIBÓRZ

• Wydawnictwo Nowiny, Sp. z o.o. ul. Zborowa 4 pn. – pt. 8.00 – 16.00 tel. 32-415-47-27, fax 32-414-02-60

RYDUŁTOWY

• Sklep „Hit”, ul. Ofiar Terroru 59 a pn. – pt. 9.00 – 17.00, sob. 9.00 – 13.00 tel. 32-457-63-34

PSZÓW

• Kwiaciarnia Ładne Kwiatki ul. Pszowska 555 Godziny otwarcia: pn. – pt. 8.00 – 18.00 sob. i niedz. 9.00 – 13.00, tel. 509-134-736

WODZISŁAW ŚL.

• PUT „WW”, ul. Św. Jana 1, tel. 32-455-55-00 biuro czynne: pn. – pt. 9.00 – 17.00, sob. 9.30 – 13.00  
• Biuro Rachunkowe, ul. Wałowa 25 pn. – pt. 8.00 – 16.00, tel. 32-455-20-19

RYBNIK

• Księgarnia „SOWA”, ul. Sobieskiego 24, tel. 32-422-13-85  
• Sklep „Logotel”, ul. Hallera 9 czynne: pn. – pt. 9.00 –15.00 tel. 32-423-35-61

lub naszą stronę w Internecie pod adresem: <http://ogloszenia.nowiny.pl>

■ **ŻUŻEL** – ŻKS ROW Rybnik

# Łzy na prezentacji

W marcu sympatycy rybnickiej drużyny żużlowej dwukrotnie będą mogli uczestniczyć w prezentacji zespołu, który w nadchodzącym sezonie będzie występował na torach I ligi. Najpierw, 8 marca, ŻKS ROW zaprezentuje się w boguszowickiej hali. 21 marca żużlowa ekipa zawita do Centrum Kulturalno-Edukacyjnym w Czerwionce. Na prezentację w Boguszowicach niestety nie ma już wejściówek.

Fakt, że na kilka tygodni przed prezentacją rozeszły się wszystkie wejściówki świadczy, że kibice stęsknili się za żużlowymi emocjami. Dowodzi to również ogromnym oczekiwaniom wobec

podopiecznych Jana Grabowskiego. Warto tutaj dodać, że szkoleniowiec rybnickich żużlowców został wybrany najpopularniejszym trenerem w plebiscycie Tygodnika Żużlowego. Wyróżniony został również Krzysztof Mrozek, który otrzymał tytuł najlepszego prezesa drugiej ligi.

Podczas prezentacji w Boguszowicach, gdzie pojawi się cała kadra zespołu, wystąpi zespół Łzy. – Sądzę że wszyscy znamy takie piosenki jak „Agnieszka” czy „Oczy szeroko zamknięte”. Bardzo się cieszę, że ten zespół uświetni naszą prezentację, wierzę, że będziemy się doskonale bawić – mówi Krzysztof Mrozek, prezes

ŻKS ROW.

21 marca, na dzień przed sparingowym meczem ŻKS ROW z Betardem Wrocław rybnicki zawodnicy spotkają się z kibicami w nowym Centrum Kulturalno-Edukacyjnym w Czerwionce (początek o godz. 19). Kibicom zaprezentują się krajowi żużlowcy ŻKS ROW, będzie też spotkanie z historią i zaproszeni goście, którzy niegdyś stanowili o sile rybnickiego żużla. Planowane są też m.in. konkursy z nagrodami i koncert – muzyczne emocje zapewni rockowy zespół Underground. Na tę prezentację są jeszcze wejściówki, dostępne w CKE.

(pm)



Od lewej: Lewis Bridger i Kacper Woryna w ubiegłym roku zdobywali punkty w II lidze. Już za kilka miesięcy będą reprezentować rybnicki zespół w wyższej klasie rozgrywkowej.

## Kadra ŻKS ROW na sezon 2014

Chris Harris, Dawid Stachyra, Dakota North, Ilja Czałow, Michał Szczepaniak, Roman Chromik, Vaclav Milik, Lewis Bridger, Marcin Bubel, Kacper Woryna, Kamil Wiczorek. Trener: Jan Grabowski.

■ **SPORT SZKOLNY** – Koszykówka

## POWSTAŃCY RZĄDZA W KOSZYKÓWCE KOBIET

Koszykarki I Liceum Ogólnokształcącego im. Powstańców Śląskich zdobyły mistrzostwo Rybnika i awansowały do finału rejonowego. W nim pokonały ekipę z Żor 42:22, teraz przed koszykarkami z I LO półfinał wojewódzki. Tre-

nerem dziewcząt jest Adrian Kisiel. – Jestem bardzo dumny z moich dziewczyn, które włożyły sporo pracy w przygotowania do turnieju. Chciałbym dodać, że ostatni taki sukces nasza szkoła osiągnęła w 1986 roku – powiedział Kisiel.

(opr.pm)



Skład drużyny I LO: Kinga Dzierbicka, Natalia Rabenda, Monika Brząkalik, Karolina Wojacek, Martyna Kajzerek, Paulina Niestrój, Edyta Haręza, Katarzyna Korus, Martyna Heliosz, Kamila Pierchała.

■ **KOSZYKÓWKA** – MMKS Rybnik

## MINIMALNA PORAŻKA Z ŻORAMI

Młodzi młodzi MMKS Rybnik rozegrali mecz z HK Żory. Było to spotkanie, które nie mogło odbyć się w pierwotnie planowanym terminie. Młodzi koszykarze rywalizowali na hali „ekonomika”. Pierwsza i druga kwarta przebiegła pod dyktando przyjezdnych, którzy schodzili na przerwę prowadząc ośmioma punktami. W

drugiej połowie trwała zażarta walka kosz za kosz. Trzecia kwarta zakończyła się remisem, a w czwartej rybniczanie zbliżyli się do rywali na 2 punktów, lecz zabrakło czasu na wywalczenie zwycięstwa. Był to dobry występ młodych koszykarzy MMKS, do szczęścia zabrakło tylko wygranej.

(pm)

**MMKS Rybnik – KS HK Żory 55:60 (8:12,10:14,17:17,20:17)**

MMKS: Kielbasa 15, Rakszawa 14, Gatnarczyk 10, Pachowicz 4, Chrost 4, Kubina 4, Grabowski 2, Sikora 0, Modlich 0, Sobala 0, Cieślak 0, Szot 0.

■ **SPORT AMATORSKI** – Piłka nożna

## REAKTYWACJA LIGI RALP

W ubiegłym tygodniu odbyło się spotkanie przedstawicieli drużyn, chętnych do gry w reaktywowanej Lidze RALP, na którym zapadła decyzja o rozpoczęciu rozgrywek w sezonie 2014.

Do udziału zgłosiło się dziewięć drużyn. Ich liczba nie zraża organizatorów, gdyż zaplanowali różnego rodzaju urozmaicenia w rozgrywkach, jak: zwiększenie

ilości spotkań, nagrody od sponsorów, spotkania integracyjne po meczach itp. – To z pewnością uatrakcyjni rozgrywki, które według naszego motta mają być dobrą zabawą dla ludzi poświęcających swój wolny czas dla amatorskiej gry w piłkę nożną – mówią organizatorzy, którzy nie zamykają „furtki” przed chętnymi do udziału w rozgrywkach i do następ-

nego spotkania, zaplanowanego na 17 marca w Tyskie Pub w Rybniku przy ul. Broniewskiego 23 o godz. 18.00, można jeszcze zgłosić swoją drużynę.

Na tym także spotkaniu wybrany zostanie nowy zarząd Ligi RALP. Osoby do kontaktu w sprawach RALP: Krystian Nowak, 500 059 066, Krzysztof Norek, 663 877 919.

(opr.pm)

■ **SPORT AMATORSKI** – Siatkówka

## AMATORSKA LIGA PIŁKI SIATKOWEJ LEON INTERNET

### I LIGA

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| Leon Internet Rybnik              |     |
| – Dach Decker Victoria Pilchowice | 3:1 |
| Salvequick-Mokate-TKKF Pawłowice  |     |
| – Volley Marklowice               | 3:1 |
| Jedynka Jankowice II – VT Nędza   | 3:0 |
| Jar–Trans Fox Pszów               |     |
| – Dwójka Świerklany Projtrans     | 3:1 |
| KS Volley Katowice – Artus Żory   | 1:3 |

|                          |    |    |       |
|--------------------------|----|----|-------|
| 1. Dwójka Świerklany     | 16 | 37 | 41–15 |
| 2. Artus Żory            | 16 | 37 | 41–19 |
| 3. Jarbud Rybnik Piaski  | 15 | 36 | 40–13 |
| 4. Jedynka Jankowice II  | 14 | 33 | 36–14 |
| 5. Jar–Trans Fox Pszów   | 16 | 26 | 33–32 |
| 6. No Pain Żory          | 14 | 21 | 27–29 |
| 7. KS Volley Katowice    | 14 | 18 | 26–32 |
| 8. Leon Internet Rybnik  | 15 | 18 | 23–33 |
| 9. Salvequick Pawłowice  | 15 | 17 | 25–36 |
| 10. VT Nędza             | 14 | 13 | 18–34 |
| 11. Dach Decker Victoria | 16 | 9  | 18–43 |
| 12. Volley Marklowice    | 15 | 5  | 14–42 |

### II LIGA, GRUPA A

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| VRF Klimatyzacja Żory – Strzelec Gorzyckizki | 3:0 |
| OKIS Gaszowice-Nieszporek Motocykle          |     |
| – Top Ten ZST Rybnik                         | 2:3 |

|                             |    |    |       |
|-----------------------------|----|----|-------|
| 1. Top Ten ZST Rybnik       | 16 | 42 | 45–14 |
| 2. VRF Klimatyzacja Żory    | 16 | 37 | 39–14 |
| 3. Strzelec Gorzyckizki     | 16 | 27 | 33–27 |
| 4. Impacto LKS Chałupki     | 16 | 25 | 29–28 |
| 5. OKIS Gaszowice           | 16 | 25 | 32–31 |
| 6. Fundacja Elektrowni Ryb. | 16 | 24 | 31–31 |
| 7. BFK Michel-Projka Ryd.   | 16 | 17 | 26–38 |
| 8. GAF Gliwice              | 16 | 12 | 24–44 |
| 9. Jedynka Jankowice        | 16 | 6  | 12–45 |

### II LIGA, GRUPA B

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| TS Euroskok Skok Ziemi Rybnickiej – Albion |     |
| Team – gramy dla Kuby                      | 3:2 |

|                          |    |    |       |
|--------------------------|----|----|-------|
| 1. Silesia Lubomia       | 14 | 35 | 41–16 |
| 2. BestFit Club Rybnik   | 14 | 31 | 37–18 |
| 3. Edytor Suszec         | 14 | 28 | 34–21 |
| 4. Albion Team           |    |    |       |
| – gramy dla Kuby         | 14 | 24 | 29–25 |
| 5. TS Euroskok           | 14 | 23 | 30–26 |
| 6. Jedynka Jankowice III | 14 | 15 | 25–35 |
| 7. Beer Team             | 14 | 7  | 14–38 |
| 8. Kuźnia Raciborska     | 14 | 5  | 10–41 |

POLECAMY

# SPORT NOWINY

## www.sportnowiny.pl

### informacje ■ wyniki ■ zapowiedzi

PIŁKA NOŻNA – I Liga

# Ostatni sparing wygrany. Czas na ligę

Zawodnicy Marka Wleciałowskiego już za tydzień rozpoczną rundę rewanżową rozgrywek o mistrzostwo I ligi. Po rundzie jesiennej rybniczanie są na 17. miejscu. Aby utrzymać się w tej klasie rozgrywkowej, podczas rundy wiosennej, muszą awansować przynajmniej o trzy pozycje.

Ostatnim akordem zimowych przygotowań był sparing Energetyka ROW z Rakowem Częstochowa. W wyjściowym składzie rybniczanie, porównując go do rundy jesiennej, z nowych twarzy na murawie pojawili się bramkarz Bucek, obrońca Płonka, pomocnik Otręba i napastnik Vrto.

Mecz w pierwszej połowie toczył się pod dyktando rybniczanie, którzy swoją przewagę udokumentowali dwiema bramkami. Najpierw po skutecznej akcji do siatki trafił Kostecki, a drugiego gola dla ekipy Wleciałowskiego zdobył Muszalik.

Energetyk ROW Rybnik

Raków Częstochowa

3:2

**BRAMKI:** Kamil Kostecki (14.), Mariusz Muszalik (37.), Daniel Feruga (82. k.) - Artur Płaskowski (53.), Radosław Strzelecki (84.)

**ROW:** Bucek, Płonka, Grolik, Jary, Szary, Krotofil, Otręba, Muszalik, Kostecki, Feruga, Vrto. Grali również: Skrzyszewski, Edison Fernandes da Silva Junior (testowany), Sobczak, Cisse, Gródek, Musiolik.

Po zmianie stron więcej z gry mieli częstochowianie. Bramkę kontaktową zdobył, po dużym zamieszaniu w polu karnym, Płaskowski. Piłkarze z Rybnika odpowiedzieli trafieniem Ferugi z rzutu karnego. W samej końcówce wynik spotkania na 3:2 ustalił Strzelecki.

Na początku drugiej połowy Marcina Grolika, który nabawił się kontuzji, zastąpił Edison Fernandes da Silva Junior. Brazylijczyk w Ryb-

PO MECZU POWIEDZIELI:

**MAREK WLECIAŁOWSKI,** trener Energetyka ROW

Mam odczucie, że drużyna podczas przygotowań przechodziła różne etapy. Uważam jednak, że zrobiliśmy krok do przodu. Mecz z Rakowem pokazał wiele pozytywów, ale też uświadomił mi na fragmenty, które mogą decydować o powodzeniu lub niepowodzeniu już w meczu o stawkę. Jeżeli chodzi o kadrę, to nie chcę tego rozpatrywać w kategoriach mojego zadowolenia. Nie ma co gdybać. Staram się współpracować z ludźmi zarządzającymi klubem, mam do dyspozycji takich piłkarzy jakich mam i moją rolą jest ich jak najlepiej przygotować do walki o ligowe punkty. W walce o utrzymanie najważniejsza będzie konsekwencja w grze, zaangażowanie wszystkich ludzi związanych z klubem. Jak również koncentracja i wiara w osiągnięcie celu.

**MAREK KROTOFIL** zawodnik Energetyka ROW

W okresie przygotowawczym wykonaliśmy dużo ciężkiej pracy. Fizycznie czujemy się coraz lepiej, to ważne bo do startu ligi już niewiele czasu. W sparingach grałem jak defensywny pomocnik bo tak ustawiał mnie trener. Dlaczego? To już pytanie do niego. Ja staram się wykonywać swoje zadania jak najlepiej i na tym się skupiam. Ważne, że w szatni atmosfera jest coraz lepsza, cały czas się zgrywamy. Trochę roszał w kadrze było, więc potrzebny jest czas, aby wszystko funkcjonowało tak jak powinno. Jeżeli chodzi o ligę, to aby się utrzymać musimy grać swoje, nie oglądać się na rywali. Najważniejsza będzie skuteczność w ofensywie jak i w działaniach defensywnych.



Po kontuzji Kamila Kosteckiego (20) z jesienia nie ma już śladu. Kapitan rybniczanie w meczu z Rakowem zdobył bramkę.

punkty. Wtedy na swoim boisku podejmie ekipę z Olsztyna. Początek spotkania o godz. 18.00. W pierwszym meczu tych drużyn padł remis 1:1. Tydzień później ryb-

niczanie ponownie zagrają na swoim boisku. Wówczas do Rybnika przyjedzie GKS Tychy.

Marek Pietras

KOSZYKÓWKA – III liga

## MKKS przegrał w Gliwicach

W meczu 20. kolejki trzeciej ligi koszykarze rybniczanie MKKS zmierzyli się na wyjeździe z KŚ AZS PŚ Gliwice. Pomimo prowadzenia przez większą część spotkania, drużyna trenera Łukasza Szymika ostatecznie schodziła z parkietu pokonana.

Spotkanie sąsiadów trzecioligowej tabeli trochę lepiej rozpoczęli rybniczanie, którzy wygrali pierwszą kwartę różnicą czterech punktów. Jednak w drugiej odsłonie meczu to gospodarze zdobyli o cztery oczka więcej i na przerwę drużyny schodziły przy remisie 39:39. Po zmianie stron z dobrej strony pokazali się koszykarze MKKS. Ich

dobra gra spowodowała wyjście na dziewięciopunktowe prowadzenie. Niestety, przyjezdni nie byli w stanie utrzymać przewagi. Ostatnie dziesięć minut to dominacja gliwiczanie, którzy pozwolili rywalom na zdobycie zaledwie siedmiu punktów (w tym tylko dwóch z gry). Sami rzucili zaś 25 oczek i ostatecznie mogli cieszyć się ze zwycięstwa 77:68. Tradycyjnie, najsukceszniejszy w ekipie trenera Łukasza Szymika był Adam Białduga, który tym razem zdobył aż 35 punktów. Aktualnie MKKS zajmuje szóste miejsce w tabeli trzeciej ligi i legitymuje się bilansem ośmiu zwycięstw i dziewięciu porażek. W sobotę, 8 marca, rybniczanie zagrają we własnej hali z MCKiS II Jaworzno.

(kp)

**KŚ AZS Gliwice - MKKS Rybnik 77:68 (17:21, 22:18, 13:22, 25:7)**

|                                    |    |    |           |
|------------------------------------|----|----|-----------|
| 1. KK Polonia Bytom                | 18 | 36 | 1584:1020 |
| 2. KŚ AZS Katowice                 | 18 | 33 | 1474:1047 |
| 3. KS Pogoń Ruda Śląska            | 17 | 31 | 1501:1109 |
| 4. DAAS Basket Hills Bielsko-Biała | 18 | 31 | 1578:1156 |
| 5. KŚ AZS PŚ Gliwice               | 19 | 29 | 1380:1264 |
| 6. MKKS Rybnik                     | 17 | 24 | 1112:1127 |
| 7. MCKS Czeladź                    | 17 | 24 | 1192:1268 |
| 8. KKS Mickiewicz Katowice II      | 18 | 22 | 1208:1530 |
| 9. RKK AZS Racibórz                | 17 | 22 | 1060:1579 |
| 10. Ofensywa Racibórz              | 17 | 20 | 1142:1559 |
| 11. MCKiS Jaworzno II              | 18 | 18 | 1077:1649 |

PIŁKA NOŻNA – Wywiad

## Bramkarz musi być mocny mentalnie

**Z Piotrem Czopem, trenerem bramkarzy Energetyka ROW Rybnik rozmawiamy m.in. o jego piłkarskiej karierze, pracy w największych niemieckich klubach oraz rybnickich golkipierach.**

**Kuba Pochwył:** Obecnie pracuje pan jako trener bramkarzy, ale jest to konsekwencją tego, że wcześniej był pan zawodowym sportowcem. Bramki jakich klubów strzegł Piotr Czop w czasie swojej kariery?

Piotr Czop: Jestem wychowankiem Górnika Zabrze. W tym klubie grałem od trampkarza aż do wieku seniora. W wieku 19 lat podpisałem w Górniku swój pierwszy profesjonalny kontrakt. Grałem tam do sezonu 1984/1985, w którym zdobyliśmy tytuł mistrza Polski. W tym zespole grali tacy zawodnicy jak: Andrzej Iwan, Jan Urban czy Ryszard Komornicki. W Górniku byłem jednak raczej zmiennikiem. To się zmieniło, kiedy przeszedłem do drugoligowej Odry Wodzisław. Tam byłem już pierwszym bramkarzem i rozegrałem około 90 ligowych meczów. Później wyjechałem do Niemiec. Trenowałem we Freiburgu, który grał w drugiej lidze. Nawet podpisano już ze mną wstępną umowę, ale ze względów rodzinnych zrezygnowałem z gry w tym zespole. Wtedy też zakończyłem karierę. Miałem wówczas 33 lata.

**A jak to się stało, że został pan trenerem?**

Zacząłem właśnie w Niemczech. Pracowałem w kilku znaczących ośrodkach. Szkoliłem młody narybek w akademii Marcela Raducanu przy Borussia Dortmund, trenowałem juniorów w Schalke, pracowałem też w akademii w Bochum. Prowadziłem też treningi dla najbardziej uzdolnionych bramkarzy z Westfalii, a organizowałem niemiecki związek piłki nożnej. Tęskniłem jednak za Polską i dlatego wróciłem do kraju.

**Miał pan okazję trenować z wieloma bramkarzami. Z którym pracowało się najlepiej?**

Najlepszy bramkarz z jakim do tej pory pracowałem był bezapelacyjnie Arek Onyszko. To golkipier kompletny pod każdym względem. Był świetnie przygotowany fizycznie, motorycznie i psychicznie. Miałem też przyjemność pracowania z takimi bramkarzami jak Adam Stachowiak, Michał Buchalik czy Maciej Gostomski.

**Ostatnimi czasami Polska słynie z bardzo dobrych bramkarzy. Jak to można wytłumaczyć?**

Mamy po prostu wielu bardzo dobrych trenerów bramkarzy, którzy potrafią w odpowiedni sposób szkolić młode talenty. A takich jest u nas naprawdę dużo. I to cała tajemnica.

**Którego z golkipierów ceni pan najbardziej?**

Uważam, że dobrym materiałem na klasowego bramkarza jest Wojtek Szczesny. Jeśli nadal będzie się rozwijał, to przez wiele lat będziemy mieli z niego pociechę. Wśród zagranicznych golkipierów bardzo cenię Iker Casillasa.

**Jakie cechy powinien posiadać sportowiec, aby mógł zostać dobrym bramkarzem?**

Oprócz odpowiedniego przygotowania fizycznego musi być bardzo mocny psychicznie. Ta pozycja wiąże się z dużą odpowiedzialnością bo każdy błąd, nawet najmniejszy, może się wiązać z utratą bramki. Dlatego uważam, że bardzo ważne jest to, aby być mocnym mentalnie.

**W Rybniku pracował pan ostatnio z Danielem Kajzorem i Marcinem Skrzyszewskim. Co można powiedzieć o tych zawodnikach?**

To młodzi bramkarze o dużym talencie. Jednak, aby coś osiągnąć, muszą wykonać jeszcze dużo systematycznej pracy. Muszą też pamiętać, że sam trening to tylko jedna z części ich życia sportowego. Inna to odpowiednie przygotowanie mentalne, nad czym również muszą pracować.

**Nowym bramkarzem w klubie jest Czech Antonin Buczek. Czy to on zostanie golkipierem numer jeden w drużynie?**

Nie chciałbym odkrywać kart na kilka dni przed pierwszym meczem. Ale Buczka sprowadziliśmy po to, aby w



Szkoliłem młody narybek w akademii Marcela Raducanu przy Borussia Dortmund, trenowałem juniorów w Schalke, pracowałem też w akademii w Bochum – wymienia Piotr Czop, trener bramkarzy Energetyka ROW

sytuacji w jakiej się znajdujemy – walka o pozostanie w pierwszej lidze – mieć doświadczonego bramkarza. Młodzi golkipierzy, których mamy w kadrze, są na dorobku. Ale teraz, kiedy mamy do zrealizowania trudny cel, wzięliśmy doświadczonego bramkarza, aby mieć w defensywie pewność i więcej spokoju w bramce. Bo praktycznie od tego zaczyna się budowanie składu. Nie znaczy to jednak, że skreślamy młodych. Teraz po prostu zwiększyła się rywalizacja.

**Co zrobić, by Energetyk ROW Rybnik utrzymał się w pierwszej lidze?**

Grać mądrze, wykonywać założenia taktyczne, które sobie wcześniej w naszym sztabie ustaliliśmy i konsekwentnie to realizować. A także oczywiście ciężko pracować na treningach.

■ **KOSZYKÓWKA** – Basket Liga Kobiet

## Wygrana na zakończenie ligi. Czas na puchar Polski

Meczem z Rivierą Gdynia koszykarki Basket ROW Rybnik zakończyły sezon 2013/14. Rybniczanki siódmą pozycję w lidze wywalczyły już kilka tygodni temu. Ostatnie spotkanie służyły trenerowi Kazimierzowi Mikołajcowi głównie do przeglądu kadr. W końcówce sezonu na parkiecie często występowały zawodniczki, które w regularnym sezonie spędzały na nim niewiele minut. Podobnie było w meczu z Gdynią.

Ten rozpoczął się od dobrej gry gdynianek, który wyszły na prowadzenie 6:3. Rybniczanki szybko jednak odrobiły straty i w połowie inauguracyjnej kwarty prowadziły już 15:8. Głównie dzięki skutecznej grze Walker, która w pięć minut uzbierała 10 oczek. Jej koleżanki były równie skuteczne. Nie dziwi więc, że po 10 minutach miejscowe wygrywały 28:15. Drugą kwartę dużo lepiej rozegrały przyjezdne. Rybniczanki nie były już tak

skuteczne. To spowodowało, że Riviera odrobiła część strat i obie ekipy na przerwę schodziły przy prowadzeniu Basket ROW 43:37.

Po zmianie stron na parkiet wyszła podstawowa piątka Basket ROW z dwiema Amerykankami. To jednak nie przełożyło się na wynik. W połowie trzeciej kwarty przyjezdne traciły do rybniczanki już tylko jeden punkt. Wtedy o czas poprosił Mikołajec. Po nim nadal skuteczniejsze były gdynianki, które odzyskały prowadzenie. Ale tylko na chwilę. Przed decydującymi dziesięcioma minutami Basket wygrał 54:52. Ostatnie kwarta rozpoczęła się od serii punktów miejscowych i ich prowadzenia 61:52. Gdynianki ambitnie próbowały odrobić stratę do Basketu ROW, ale ostatecznie musiały pogodzić się z porażką. Rybniczanki wygra-



**Justyna Zielonka była ulubienicą rybnickich kibiców w sezonie 2013/14**

ły 71:64 i przypieczętowały 7. miejsce w lidze.

Teraz przed rybnickim zespołem jeszcze walka o puchar Polski w Final Four. 7 marca Basket ROW zagra w

**PO MECZU POWIEDZIeli:****KAZIMIERZ MIKOŁAJEC**  
trener Basket ROW

Graliśmy u siebie i bardzo chcieliśmy to spotkanie wygrać. Głównie dla kibiców. W tym roku bilans meczów na własnym parkiecie mamy niekorzystny, więc zależało nam, aby trochę te statystyki poprawić i dać radość fanom. Dzięki dziewczynom za koncentrację, bo nie jest łatwo grać w sytuacji kiedy wynik, dla układu tabeli, nie ma już znaczenia. Udało nam się zrealizować cele, jakie postawiliśmy sobie po rundzie zasadniczej. Zajęliśmy 7. miejsce w lidze i awansowaliśmy do Final Four PP. O naszej wygranej dzisiaj zadecydowały kontrataki, które przeprowadziłyśmy w ważnych momentach spotkania. Mam nadzieję, że w przyszłym sezonie władze ligi zmienią regulamin i faza play off będzie wyglądać inaczej niż w obecnych rozgrywkach. Ten, któ-

ry obowiązuje obecnie sprawi, że kilka drużyn w ostatnich tygodniach nie miała już o co grać. Chciałem również podziękować kibicom za wsparcie w całym sezonie.

**ALDONA MORAWIEC**  
zawodniczka Basket ROW

Mecze z Gdynią, w tym sezonie, zawsze kończyły się dobrze dla nas. Nawet gdy spotkania były wyrównane, to w końcówkach miałyśmy więcej szczęścia i rozstrzygałyśmy rywalizację na naszą korzyść. Jeżeli chodzi o cały sezon, to nie możemy być z niego do końca zadowolone. Chcieliśmy awansować do czołowej szóstki, a to się nie udało. Co prawda nasza drużyna była najlepsza w grupie spadkowej, ale końcowe 7. miejsce w lidze nie daje nam satysfakcji. Można powiedzieć, że wykonaliśmy plan minimum.

**Basket ROW Rybnik – Riviera Gdynia 71:64 (28:15, 15:22, 11:15, 17:12)**

**ROW:** Agata Nowacka 17, Markel Walker 16, Martyna Stelmach 13, Aldona Morawiec 7, Joanna Kędzia 5, Joanna Tabuz 5, Anna Kuncewicz 4, Justyna Zielonka 2, Rebecca Harris 2, Agnieszka Kułaga 0.

**Riviera:** Danielle Wilson 22, Małgorzata Misiuk 12, Natalia Małaszewska 11, Krystyna Macko 8, Anna Jakubiuk 6, Joanna Szymczak-Górzyńska 3, Emilie Johnson 2, Adriana Kukielko 0, Marianna Duszkiewicz 0.

|                      |    |    |           |
|----------------------|----|----|-----------|
| 1. Basket ROW Rybnik | 24 | 36 | 1587:1639 |
| 2. Riviera Gdynia    | 24 | 32 | 1489:1608 |
| 3. Widzew Łódź       | 24 | 30 | 1476:1689 |
| 4. MKS MOS Konin     | 24 | 26 | 1274:1855 |

półfinale z Wisłą Kraków, w drugiej parze będą rywalizować CCC Polkowice i Wilki

Morskie Szczecin. Finałowy turniej PP będzie rozgrywany w Koninie. **Marek Pietras**

■ **SZERMIERKA** – Mistrzostwa Europy

## Anna Mroszczak w czołowej ósemce mistrzostw Europy

Mroszczak, zawodniczka RMKS Rybnik na Mistrzostwach Europy Kadetów w Jerozolimie zajęła 7. miejsce. – Świetny wynik, który potwierdza jej wysoką formę i medalowe aspiracje. Pozostawia on jednak pewien niedosyt i może być motywacją do dalszej pracy. 7. miejsce to fakt, znacznie trudniej opisać emocje (na granicy horroru), które sobie, trenerowi i nam zafundowała Ania w tym turnieju – mówi Artur Fajkis, trener rybniczanki i dodaje, że Ania do walk w fazie grupowej przystąpiła wyraźnie sparaliżowana. – Być może spowodowała to ranga zawodów? – zastanawia się trener.

**Turniej indywidualny**

Pierwsze trzy walki Anna Mroszczak przegrała, kolejne trzy wygrała. W konsekwencji do fazy pucharowej została rozstawiona z numerem 38. To spowodowało, że rybniczankę czekały bardzo trudne pojedynki. Pierwszą walkę z Sarah Jallot z Francji, stanowiącą rewanż za porażkę na tych samych zawodach rok temu, Mroszczak wygrała 15:13, choć było już 8:4 dla Francuzki. Kolejną przeciwniczką była Eleonora de Marchi, numer 1 na liście europejskiej. – To też był swoisty rewanż, tym razem za porażkę na zeszłorocznych mistrzostwach Świata. Rewanż zdecydowanie udany, bo Ania wygrała 15:10. Walka o wejście do czołowej ósemki to był prawdziwy horror. Oceane Tahe to znakomita zawodniczka z Francji, z którą Ania poradziła sobie niedawno w Bratysławie. I tym razem do



stanu 10:10 walka była wyrównana. Później coś się zepsuło i przy stanie 14:11 dla reprezentantki trójkolorowych, rezultat wydawał się być przesadzony. Na szczęście Ania miała odmienne zdanie, zadała cztery trafienia pod rząd, kończąc zwycięsko wynikiem 15:14 – relacjonuje Artur Fajkis. Prawdopodobnie emocje poprzedniej walki spowodowały, że pojedynek o medal z Alessandą Bozzą z Italii zakończył się wyraźną porażką 5:15. Bardzo dobrze dysponowana Włoszka doszła do finału ulegając w nim Białorusince Khlystunovej 14:15. Mroszczak ostatecznie została sklasyfikowana na pozycji siódmej.

**Turniej drużynowy**

27 lutego odbył się turniej drużynowy, w którym wystartowało 16 ekip z całej Europy. Polki po turnieju indywidualnym rozstawione zostały z numerem 4, występowały w składzie: Anna Mroszczak (RMKS Rybnik), Justyna Jagielko (Pałac Młodzieży Katowice), Agniesz-

ka Rolek (AZS AWF Katowice), Paulina Wilaszek (PTG Sokół 1893 Mielec). W walce o „8” turnieju Polki zmierzyły się z Finlandią, którą gładko pokonały 45:28. W drodze po medale i wejście do najlepszej czwórki turnieju naszym reprezentantom przeszkodziły Francuzki, które po bardzo emocjonującej końcówce wygrały 45:40. Po tej porażce pozostała walka o miejsca 5-8. Pierwszy mecz z Danią Polki wygrały 45:34, lecz w walce o 5. miejsce uległy drużynie Ukrainy 45:38, zajmując ostatecznie 6. miejsce. **(pm)**

**WYNIKI INDYWIDUALNE ME:**

1. Khlystunova Lizaveta (BLR)
2. Bozza Alessandra (ITA)
3. Depanian Fanny (FRA)
3. Isola Federica (ITA)
5. Treudt-Goesser Kim (GER)
6. Okhotnikova Irina (RUS)
7. Mroszczak Anna (POL)
8. Schlier Zsuzsa (ROU)
12. Jagielko Justyna (POL)
21. Rolek Agnieszka (POL)
62. Wilaszek Paulina (POL)

■ **PIŁKA NOŻNA** – IV liga

## Forteca szlifuje formę grając z trzecioligowcami

**Bardzo wymagających sparingpartnerów mieli w minionym tygodniu podopieczni trenera Piotra Haudera. Przygotowująca się do wiosennych rozgrywek czwartej ligi Forteca Świerklany podejmowała występujące o jedną klasę rozgrywkową wyżej BKS Stal Bielsko-Biała oraz Polonię Łaziska Górne.**

W środowym spotkaniu z bielską Stalą – Forteca przegrała 0:3. Drużyna ze Świerklan długimi fragmentami była równorzędnym rywalem dla trzecioligowca, ale o porażce zdecydowały błędy w kryciu podczas stałych fragmentów gry. Zespół Piotra Haudera dwa gole stracił po dośrodkowaniach z rzutów różnych. – Pasywność moich zawodników przy drugiej piłce. To zadecydowało o tym, że rywale zdobyli dwie bramki po stałych fragmentach. Poza tym wyglądało to całkiem przyzwoicie. Stoimy już blisko przeciwnika, potrafimy skrać pole gry bez zbędnych błędów, długo utrzymujemy się przy piłce – powiedział trener Hauder, który jeszcze więcej powodów do zadowolenia miał w sobotę, kiedy jego podopieczni wygrali z innym trzecioligowcem, Polo-



**Piotr Hauder, trener ekipy ze Świerklan jest coraz bardziej zadowolony z gry swoich podopiecznych**

nią Łaziska Górne. – Wyciągnęliśmy wnioski z błędów z meczu BKS. Dziś już nie pozwoliliśmy na tak swobodne zachowanie się przeciwnikom w naszym polu karnym i to był jeden z powodów, że wygraliśmy. Pierwszą połowę zgodnie z założeniami graliśmy wysokim pressingiem i strzeliliśmy bramkę. Po zmianie stron ustawiliśmy się na kontrę i zdobyliśmy jeszcze dwa gole, a sytuacji mieliśmy więcej – podsumował opiekun Fortecy. W tym tygodniu drużyna ze Świerklan rozegra dwa kolejne mecze kontrolne: z Polonią Głubczyce (środa) i LKS Bełk (sobota).

| Forteca Świerklany                                                                                                                                                                                       |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| BKS Stal Bielsko-Biała                                                                                                                                                                                   |  |
| <b>0:3</b>                                                                                                                                                                                               |  |
| <b>BRAMKI:</b> Brychlik (21.), Tybyk (41.), Karcz (74.)                                                                                                                                                  |  |
| <b>FORTECA:</b> Huzarewicz, Bochenek, Pajak, Kuczek, Sudol, Żbikowski, Radostaw, Getler, Pastuszek, Zmuda, Wieczorek, Wróblewski. W drugiej połowie grali też: Ucher, Szypuła, Kozik, Musiolik, Jóźwiak. |  |

| Forteca Świerklany                                                                                                                                                                                                                     |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Polonia Łaziska Górne                                                                                                                                                                                                                  |  |
| <b>3:1</b>                                                                                                                                                                                                                             |  |
| <b>BRAMKI:</b> Robert Żbikowski (27.), Wieczorek (67.), Mrowiec (82.) - Mazurek (90.)                                                                                                                                                  |  |
| <b>ŚWIERKLANY:</b> Huzarewicz, Bochenek, Pajak, Kozik, Sudol, Radostaw, Żbikowski, Kuczek, Pastuszek, Musiolik, Robert Żbikowski, Wróblewski. W drugiej połowie grali też: Ucher, Szypuła, Getler, Zmuda, Mrowiec, Jóźwiak, Wieczorek. |  |

■ **PIŁKA NOŻNA**  
– SPARINGI

W całym regionie drużyny przygotowują się do startu w rundzie wiosennej. Poniżej wyniki wybranych meczów kontrolnych.

|                                                    |           |
|----------------------------------------------------|-----------|
| APN Odra Wodzisław Śląski – KS Polonia Głubczyce   | 7:2 (2:1) |
| GKS Pniówek 74 Pawłowice – LKS Drzewiarz Jasienica | 2:0 (1:0) |
| GKS 1962 Jastrzębie – BTS Rekord Bielsko-Biała     | 1:2 (1:0) |
| KS Unia Racibórz – KS 27 Głogowice                 | 0:3 (0:1) |
| TS Górnik Pszów – LKS Czarni Gorzyce               | 2:1 (0:1) |
| LKS Forteca Świerklany – KS Polonia Łaziska Górne  | 3:1 (1:0) |
| LKS Bełk – LKS Unia Książenice                     | 2:0 (1:0) |
| KS Energetyk ROW Rybnik II – LKS 1908 Nędza        | 1:4 (1:1) |
| KS Rymer Rybnik – KS Górnik Radlin                 | 0:0       |
| KS Polonia Marklowice – LKS 99 Pruchna             | 1:4 (0:2) |
| LKS Unia Turza Śląska – LKS Krzyżanowice           | 1:2 (1:1) |
| LKS Silesia Lubomia – MKS 32 Radziejów-Popielów    | 2:1 (1:0) |
| KS Płomień Polonia – LKS Baranowice                | 0:3 (0:0) |
| LKS Naprzd 32 Syrynia – LKS Jedność Jejkowice      | 2:2 (0:2) |
| GKS Dąb Gaszowice – LKS Polonia Łaziska            | 0:0       |
| LKS Buk Rudy – KS Ratako Racibórz                  | 1:3 (0:0) |
| KS Kornowac – LKS Płomień Kobyla                   | 1:4 (1:1) |
| LKS Wypoczynek Buków – KS Przyszłość Rogów         | 2:1 (1:1) |
| LKS Dąb Dębieńsko – GKS Dąb Gaszowice II           | 4:1 (2:0) |
| KS Górnik Boguszowice – KP Kamień                  | 3:3 (2:2) |
| LKS Orzeł Jankowice – LKS Raszczyce                | 3:3 (2:0) |
| LKS Dzimierz – LKS Łyski                           | 0:7 (0:2) |
| MKS Czerwionka – KS Płomień Czuchów                | 4:2 (2:2) |
| LKS Skrzeńsko – LKS Gwiazda Skrzyszów II           | 5:1 (1:0) |
| LKS Zwonowice – LKS Zgoda Zawada Książęca          | 5:3 (2:1) |
| KS Kleszczów – LKS Woszczyce                       | 7:9 (2:4) |