

Nasz tygodnik przeczytasz także
w wersji elektronicznej na

facebook/tychypł

oraz

tychy.pl

22 marca 2022

WWW.TYCHY.PL

ISSN 1898-7206

TWOJE TYCHY

BEZPŁATNY
TYSKI
TYGODNIK
MIEJSKI



nr 12/748



4 Eksperti czekają na wnioski
Przygotowania do stworzenia w Tychach
miejskiej polityki parkingowej.

8 Kocham ludzi ze Śląska
Rozmowa z Wojtkiem Mazolewskim, który
zagra w Tychach dla Ukrainy.

15 Stan równowagi
Po dwóch meczach w Katowicach rywalizacja
o finał przenosi się na Stadion Zimowy.

OD ŚRODY DO NIEDZIELI W TEATRZE MAŁYM GOŚCILI UCZESTNICY 14. EDYCJI TYSKIEGO FESTIWALU MONODRAMU MOTYF.

TYCHY STOLICĄ MONODRAMU



STRONA 9

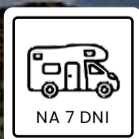
reklama

2 edycja konkursu "Zrób przegląd i wygraj kampera" Regulamin dostępny w siedzibie firmy.

MEGA KONKURS

WYGRAJ KAMPERA

WYSTARCZY ZROBIĆ PRZEGLĄD



+



=



NA 7 DNI

PEŁNY
ZBIORNIK

Techcar, Katowicka 47 TYLKO TEN NA CZUŁOWIE

JEDYNE CO MUISZ ZROBIĆ TO WYBRAĆ KIERUNEK WAKACJI

CZUŁÓW

Techcar
CENTRUM
MOTORYZACYJNE

TechcarTychy.pl

KONKURS DO:
30
CZERWCA 2022

CZEKAMY NA PSY Z UKRAINY

ROZMAWIAMY Z KATARZYŃĄ BARTEL, WOLONTARIUSZKĄ TYSKIEGO SCHRONISKA DLA ZWIERZĄT.

POMOC UKRAINIE NIE OGRANICZA SIĘ TYLKO DO ZAKUPIENIA NAJPOTRZEBNIEJSZYCH RZECZY DLA KOBIET I DZIECI UCIEKAJĄCYCH PRZED WOJNĄ. TO TAKŻE POMOC NASZYM CZWORONOŻNYM PRZYJACIOŁOM, KTÓRZY RÓWNIEŻ PRZYBYLI DO POLSKI. JAK WYGLĄDA SYTUACJA W SCHRONISKU W TYCHACH? ILE PIESKÓW JEST ONO W STANIE PRZYGNANĄ? TE I WIELE INNYCH PYTAŃ ZADALIŚMY KATARZYŃE BARTEL, JEDNEJ Z WOLONTARIUSZEK TYSKIEGO SCHRONISKA DLA ZWIERZĄT.

„Twoje Tychy”: Czy schronisko jest gotowe przyjmując na przechowanie psy lub inne zwierzęta, które znajdują się w Polsce wraz z obywatelami z Ukrainy?

KATARZYŃA BARTEL:

– Po rozmowie z dyrektorką mogę potwierdzić, że tyskie schronisko ma przyjmując psy osób, które przyjeżdżają do Tychów z Ukrainy, a które mają jakiś problem mieszkaniowy. W takiej sytuacji zwierzęta mogą przez pewien czas przebywać w schronisku.

Ille jesteście w stanie przyjmując zwierząt na przechowanie?

– Będziemy reagować na bieżąco. Musimy pamiętać o naszych obecnych lokatorach i ewentualnych bezpańskich



psach, które przywiezie nam np. Straż Miejska. Nie możemy przyjmując więcej psów niż jesteśmy w stanie zagwarantować im miejsc. Musimy też wiedzieć, czy te psy będą miały szczepienia, czy będą musiały być na kwarantannie.

Jakie produkty są potrzebne i co mieszkańcy mogą przynieść, żeby pomóc?

– Jeżeli ktoś chciałby coś podarować na rzecz psiaków, to najlepiej zawsze kontaktować się bezpośrednio ze schroni-

skiem, bądź najlepiej przez fanpage i naszą stronę wolontariatu. Na bieżąco umieszczamy tam listy potrzeb np. jakichś suplementów. Nie wiemy w jakim stanie przyjadą do nas psy z Ukrainy. Czy będziemy musieli je jakoś specjalnie odżywić? Czy musimy im zapewnić jakieś suplementy? Na pewno to, co byśmy odradzali, to kupowanie karm w marketach, bo to są karmy bardzo kiepskiej jakości. One niekoniecznie w warunkach stresowych psiom służą, wręcz przeciwnie – zwierzęta mają

biegunki, problemy gastryczne. Jeżeli ktoś chce kupić karmę, to lepiej małe woreczki albo dwie, trzy puszki, jednak lepszej jakości. Można je zakupić w sklepach zoologicznych lub w Internecie.

Czy tyskanie mogą przyciągnąć do siebie zwierzęta z Ukrainy, po którego nie zgłosi się później właściciel? Czy zostałyby uruchomiony specjalny proces adopcyjny?

– Wszystkie psy, które wychodzą z naszego schroniska muszą przejść procedury medyczne. Myślę, że tutaj nie będzie żadnej taryfy ulgowej dla tyskich czy ukraińskich psiaków. Muszą być wykastrowane, mieć wszystkie szczepienia i być zaszczepione. To jest ważne dla ich bezpieczeństwa i zwalczania bezdomności zwierząt. Cała procedura adopcyjna powinna wyglądać tak samo, jak w przypadku normalnych psiaków. Trzeba będzie przyjechać do schroniska, żeby zobaczyć tego psa, pójść z nim na spacer, umówić się z wolontariuszem. Potem będzie pewnie wizyta przedadopcyjna u tej osoby w domu, rozmowa o potrzebach psiaków i dopiero wówczas będzie możliwa adopcja. To nie są długie procedury, tylko chodzi o to, żeby te psy nie wracały z powrotem, bo ktoś się rozmyśli. Chodzi o to, by był czas na przemyślenie swojej decyzji o adopcji.

ARKADIUSZ DĘBOWSKI

Ciekawy projekt uczniów ZS nr 5.

WZAJEMNA UCZNIOWSKA POMOC

23 marca, o godz. 10 w Zespole Szkół nr 5 odbędzie się spotkanie „Świadomy Zawód – Klucz do Sukcesu”, zorganizowane przez uczniów biorących udział w ogólnopolskiej olimpiadzie „Zwolnieni z teorii”. Projekt ma na celu wspomóc uczniów ostatnich klas szkół podstawowych w dokonaniu właściwego wyboru dalszej ścieżki edukacji.

– Jako uczniowie szkoły średniej doskonale zdajemy sobie sprawę z wielkiej wagi decyzji, jaką jest wybór właściwej ścieżki kariery – mówi Jakub Żelazko lider projektu „Świadomy Zawód – Klucz do Sukcesu”. – Postanowiliśmy pomóc uczniom ostatnich klas szkół podstawowych i zorganizować spotkanie przypominające targi pracy. Skontaktowaliśmy się z największymi pracodawcami w regionie i zaprosiliśmy ich przedstawicieli, aby opowiedzieli o specyfice branż i poszczególnych zawodów. Projekt pomoże uczniom odkryć, na czym polegają te mniej i te bardziej znane profesje. Przybliży on wymagania, jakie muszą spełnić, żeby móc iść w wyznaczonym kierunku kariery. Zwróciliśmy się również o pomoc do Powiatowego Urzędu Pracy w Tychach i otrzymaliśmy ją – na miejscu pojawi się doradca, który przybliży programy stażowe i edukacyjne – dodaje.

Autorzy projektu (Jakub Żelazko, Aleksandra Teterycz, Laura Krasuska i Lidia Michalska) od tygodni pracowali w pocie czoła, aby ich młodszy koleżdy mogli zapoznać się z jak najszerszym wachlarzem możliwości. Udało im się uzyskać wsparcie prywatnych przedsiębiorstw – Famur, Kuka, Drokan 2, Macro Molds Polska, NOL Tychy; spółek miejskich – PKM Tychy, TLT Tychy, PUP Tychy; jak również instytucji państwowych – policji, straży pożarnej czy Wojskowej Komendy Uzupelnień w Tychach.

Podczas spotkania zaprezentowane zostaną filmy i prezentacje ukazujące konkretne zawody. Uczniowie będą mieli okazję porozmawiać z przedstawicielami firm, które rozstawią swoje stoiska z materiałami promocyjnymi. – Chcemy, aby wydarzenie wzbudziło większe zainteresowanie beneficjentów w naturalnym środowisku pracy – dodaje Jakub Żelazko. – Spotkanie ma być początkiem do spojrzenia na konkretny zawód z szerszej perspektywy. Dla młodego człowieka, stojącego przed wyborem przyszłego zawodu, istotną kwestią jest rozeznanie rynku pracy jego miasta, okolicy, a nawet województwa. Uczeń ma ogromny problem w odnalezieniu swojego przyszłego miejsca na rynku zawodowym.

KAMIL PESZAT

reklama

UWAGA!
OD MARCA 2022
otwieramy
Targowisko
TAKŻE
W PIĄTKI!

TARGOWISKO MIEJSKIE
Na Starych Tychach

Teraz Targ czynny w środy i soboty,
a od marca 2022 także w piątki!

Chętnych wystawców zapraszamy
do kontaktu: **722 009 030**

Przychodnia 4 Tychy, Aleja Niepodległości 45

PRZYCHODNIA NR 4
W TYCHACH
UDZIELI
POMOCY MEDYCZNEJ
POTRZEBUJĄCYM
OBYWATELOM UKRAINY

telefon: **32 327 62 49**

Od 1 marca.

NOWY ADRES SYBIRAKÓW

Jak poinformowała nas Ewa Gorczyca, sekretarz tyskiego koła Związku Sybiraków, z początkiem marca nastąpiła zmiana siedziby koła. Aktualnie nowy adres to; ul. Budowlanych 59, a dyżury pełnione są w każdy piątek w godz. 14-16. Kontakt telefoniczny pod numerami: 32 219 36 43, 32 218 64 71 lub 694 867 880.

WW

reklama

CENTRUM MEDYCZNE PAPROCANY SP. Z O.O.

MEDYCYNĄ PRACY

W ramach Medycyny Pracy świadczymy następujące usługi:

- Badania wstępne
- Badania kontrolne
- Badania kierowców
- Badania do celów sanitarno-epidemiologicznych
- Badania Laboratoryjne
- Badania okresowe
- Badania wysokościowe
- Badania Psychotechniczne

Wszystko w jednym miejscu!!!

Paprocany Sp. z o.o. NZOZ Centrum Medyczne Paprocany
Tychy, ul. Sikorskiego 101, tel. **32 326 60 48, 728 821 616**

www.paprocany.pl
rejestracja od poniedziałku do piątku 7:30 - 20:00
Zapraszamy

EKSPERCI CZEKAJĄ NA WNIOSKI

RUSZAJĄ BADANIA TYSKICH STREF PARKINGOWYCH

W TYCHACH RUSZAJĄ BADANIA, KTÓRE POMOGĄ WSKAZAĆ KIERUNKI ROZWOJU MIEJSKIEJ POLITYKI PARKINGOWEJ. JUŻ W NAJBLIŻSZY CZWARTEK, 24 MARCA, EKSPERCI WYJDĄ NA MIASTO, BY SPOTKAĆ SIĘ Z OSOBAMI ODWIEDZAJĄCYMI STREFY PŁATNEGO PARKOWANIA I POZNAĆ ICH OPINIE. KOLEJNA TAKA OKAZJA BĘDZIE 7 KWIETNIA. SPRAWDŹ, GDZIE MOŻNA ZGŁASZAĆ SWOJE WNIOSKI.

W CZTERECH LOKALIZACJACH

Plac Baczyńskiego, parking wielopoziomowy przy dworcu PKP, plac przed budynkiem Balbina Centrum oraz ul. Grota Roweckiego w rejonie marketu A-Z. W tych czterech lokalizacjach staną stoiska, w których każdy będzie mógł zgłosić swoje spostrzeżenia na temat korzystania z tyskich parkingów. Wnioski będą notować eksperci. Spotkania odbędą się 24 marca oraz 7 kwietnia, w godzinach 10-14.

– W ciągu ostatnich 20 lat liczba samochodów zarejestrowanych w Tychach wzrosła aż dwukrotnie. W 2001 roku było ich około 50 tysięcy, a na koniec 2021 blisko 111 tysięcy. Trend ten powoduje potrzebę lepszego zarządzania powierzchnią

do parkowania, przede wszystkim w centrum miasta – mówi Artur Kruczek, dyrektor Miejskiego Zarządu Ulic i Mostów w Tychach. – Chcemy dokładnie przyjrzeć się sprawie, dlatego zapytamy o zdanie ekspertów, przeprowadzimy badania i analizy, ale bardzo ważny jest dla nas także głos osób, które faktycznie wykorzystują parkingi, w szczególności strefę płatnego parkowania i parkingi wielopoziomowe typu Park&Ride. Dopiero, gdy zdobędziemy pełną wiedzę, zdecydujemy w jakim kierunku kształtować politykę parkingową w mieście.

GŁOS UŻYTKOWNIKÓW, GŁOS EKSPERTÓW

Co ciekawe, badania prowadzone są w ramach Metropolitalnej Szkoły Prototypowania, prowadzonej przez Górnośląsko-Zagłębiowską Metropolię. Szkołę tworzy zespół złożony z urzędników zajmujących się inżynierią ruchu, strefami płatnego parkowania, inwestycjami drogowymi i urbanistyką z Tychów, Bytomia, Rudy Śląskiej, Dąbrowy Górniczej, Sosnowca i Katowic, a także pracownicy Górnośląsko-Zagłębiowskiej Metropolii i eksperci zewnętrzni.

– Taki skład zapewnia połączenie różnych doświadczeń i wiedzy oraz szerokie spojrzenie na przyszłą przemianę. Urzednicy pracują w miastach, które posiadają

i zmieniają strefę płatnego parkowania lub rozważają jej wprowadzenie, dlatego mogą się podzielić swoimi wnioskami dotyczącymi zarówno funkcjonowania samego mechanizmu, jak i sposobów prowadzenia badań – mówi Paweł Jaworski, urbanista, który na zlecenie GZM, przewodniczy spotkaniom zespołu.

NIE TYLKO WYWIADY

24 marca i 7 kwietnia eksperci wyjadą w teren i zbiorą uwagi od osób korzystających w ciągu dnia z parkingów w mieście.

– Wywiady z użytkownikami, jakie przeprowadzimy w najbliższym czasie, są dla nas bardzo ważnym elementem analizy. Zapraszamy do rozmów – zachęca Ewa Lutogniewska, koordynująca proces ze strony GZM. – Na tym nie kończy się nasza praca. W kwietniu na nasze zlecenie firma inżynierska przeprowadzi pełne obserwacje parkowania. Będą one realizowane na dużym obszarze miasta od rana do wieczora, w dzień powszedni i w sobotę. Dopiero po przeanalizowaniu wszystkich wyników przyjdzie czas na pierwsze wnioski.

Założenia są znacznie szersze. Metropolia opracowuje Plan Zrównoważonej Mobilności Miejskiej dla całego regionu, a prowadzone w Tychach badania będą elementem większej całości. **MZ**

KRONIKA POLICYJNA



Na ulicy Armii Krajowej samochód potrącił 69-letnią kobietę.

◆ 16.03 NA OZNAKOWANYM PRZEJŚCIU DLA PIESZYCH skoda fabia potrącił 23-letniego mężczyznę. Na szczęście pieszy nie odniósł poważnych obrażeń. 55-letni kierowca ukarany został mandatem w wysokości 2,5 tysiąca złotych oraz 10 punktami karnymi.

Tego samego dnia, na przejściu dla pieszych ul. Armii Krajowej, 75-letni kierujący fordem potrącił 69-letnią kobietę. Z pierwszą pomocą poszkodowanej pospieszyli świadkowie zdarzenia. Kobieta z urazem nogi trafiła pod opiekę ratowników medycznych, a następnie została przewieziona do szpitala. Kierowcy zatrzymano prawo jazdy, dodatkowo na miejsce wezwany został policyjny technik kryminalistyki, który wykonał dokumentację zdjęciową oraz zabezpieczył ślady na miejscu. Utrudnienia w ruchu trwały blisko dwie godziny.

◆ NA AL. PIŁSUDSKIEGO, W REJONIE ZJAZDU Z TRASY DK 1 w kierunku centrum miasta, doszło 18.03 do zdarzenia drogowego z udziałem oznakowanego radiowozu tyskiej policji oraz autobusu komunikacji miejskiej. Na szczęście nikt nie ucierpiał. Na miejsce zdarzenia wezwany został dodatkowo patrol ruchu drogowego oraz funkcjonariusz z kierownictwa tyskiej jednostki. Do zdarzenia doszło w chwili, kiedy kierujący radiowozem zjechał z ul. Beskidzkiej na al. Piłsudskiego i wykonując manewr skrętu w prawo, wymusił pierwszeństwo na kierowcy autobusu linii 515. Policjanta kierującego radiowozem uznano winnym spowodowania kolizji i został on ukarany mandatem karnym

◆ FUNKCJONARIUSZE KOMENDY MIEJSKIEJ POLICJI w Tychach, wspólnie z policjan-

tami z Komendy Wojewódzkiej Policji w Katowicach zatrzymali dwóch mężczyzn posiadających znaczne ilości narkotyków. Z posiadanych przez mundurowych informacji wynikało, że 24-letni tyszanin oraz jego o rok młodsi znajomy mogą posiadać znaczne ilości narkotyków. Po sprawdzeniu mieszkań podejrzanych stróż prawa przechwycili amfetaminę, marihuanę, tabletki ekstazy, kokainę oraz inne substancje psychoaktywne. Z zabezpieczonych narkotyków można było przygotować około 11 tysięcy dilerkich działek o łącznej czarnorynkowej wartości sięgającej pół miliona złotych. Ponadto policjanci zabezpieczyli ponad 8 tys. złotych. Sąd przychylił się do wniosku o zastosowanie wobec 24-latkę tymczasowego aresztowania. Z kolei 23-letni mężczyzna został objęty policyjnym dozorem. W świetle przepisów ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii zatrzymanym grozi kara do 12 lat więzienia.

kodeks karny, a artykuł ten odnosi się m.in. do przestępstw, związanych z wypalaniem traw. Mimo to, co roku dochodzi do tych niebezpiecznych i groźnych dla ludzi i środowiska pożarów.

W ostatnich dniach na terenie Tychów jak i w powiecie bielsko-łężyńskim strażacy KM PSP Tychy wraz jednostkami OSP walczą z pożarami traw i nieużytków, które powstają w skutek podpażeń. W marcu br. takich pożarów było już ponad 20, a spaleniu uległo ponad 1,5 ha. 14 marca w wyniku takiego pożaru w Imielinie przy ul. Wyzwolenia, spaleni uległa altana wraz z wyposażeniem oraz składowanymi tam materiałami i przedmiotami (żaglówka, bryczka, spawarka) – na szczęście nikt nie doznał obrażeń. Pożary występowały w Łędzinach, Bieruniu Nowym, Imielinie, Bojszowach oraz Chełmie Śląskim.

W ostatnich latach liczba pożarów traw wprawdzie spada, jednak nadal do nich dochodzi, a każdy niesie ze sobą potencjalne niebezpieczeństwo dla życia i zdrowia ludzi i zwierząt oraz zniszczenie mienia. W 2020 i 2021 r. tylko na terenie Tychów doszło do prawie 180 pożarów traw. **LS**

POŻARY TRAW TO PRZESTĘPSTWO

„Kto spowoduje zdarzenie, które zagraża życiu lub zdrowiu wielu osób albo mieniu w wielkich rozmiarach, mające postać pożaru, podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10” – tak mówi



komunikaty

Dyrektor MOSiR Tychy zaprasza wszystkie zainteresowane podmioty do udziału w aukcji

- Aukcja prowadzona na podstawie art. 70¹-70⁵ ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 roku Kodeks Cywilny (t.j. Dz.U. z 2020 r., poz. 1740 z późn.zm.), z wyłączeniem art. 70³ ustawy Kodeks Cywilny.
- Przedmiotem postępowania jest dzierżawa niezabudowanej części nieruchomości znajdującej się na terenie OW „Paprocany” w Tychach przy ul. Parkowej 17 o pow. 350 m², w celu postawienia punktu gastronomicznego wraz z ogródkiem letnim - z możliwością sprzedaży alkoholu, w okresie od 1 maja 2022 roku do 30 września 2022 r.
- Uczestnicy winni stawić się w siedzibie Organizatora (pok. 331a) do dnia 13 kwietnia 2022 roku w godzinach od 10.00 do 14.00 w celu dokonania rejestracji oraz przedstawienia dokumentów, szczegółowo opisanych w regulaminie aukcji.
- Aukcja odbędzie się w siedzibie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w dniu 14 kwietnia 2022 r. o godzinie 11:00.
- Uczestnik jest zobowiązany do wniesienia wadium w wysokości 9.600,00 PLN (słownie: dziewięć tysięcy sześćset złotych 00/100).
- Szczegółowe informacje dotyczące przedmiotu dzierżawy oraz warunków aukcji dostępne są na stronie internetowej: <https://mosirtychy.bip.gov.pl/>.
- Organizator może zmienić lub odwołać warunki aukcji. Dokonaną zmianę lub odwołanie Organizator zamieści na stronie internetowej, na której udostępnił Regulamin aukcji.

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, al. Piłsudskiego 12, 43-100 Tychy

Dyrektor MOSiR Tychy zaprasza wszystkie zainteresowane podmioty do udziału w aukcji

- Aukcja prowadzona na podstawie art. 70¹-70⁵ ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 roku Kodeks Cywilny (t.j. Dz.U. z 2020 r., poz. 1740 z późn.zm.), z wyłączeniem art. 70³ ustawy Kodeks Cywilny.
- Przedmiotem postępowania jest dzierżawa niezabudowanej części nieruchomości znajdującej się na zachodnim brzegu Jeziora Paprocany w Tychach o pow. 600 m², w celu postawienia punktu gastronomicznego wraz z ogródkiem letnim - z możliwością sprzedaży alkoholu, w okresie od 1 maja 2022 roku do 30 września 2022 r.
- Aukcja odbędzie się w siedzibie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w dniu 14 kwietnia 2022 r. o godzinie 12:00.
- Uczestnicy winni stawić się w siedzibie Organizatora (pok. 331a) do dnia 13 kwietnia 2022 roku w godzinach od 10.00 do 14.00 w celu dokonania rejestracji oraz przedstawienia dokumentów, szczegółowo opisanych w regulaminie aukcji.
- Uczestnik jest zobowiązany do wniesienia wadium w wysokości 8.880,00 PLN (słownie: osiem tysięcy osiemset osiemdziesiąt złotych 00/100).
- Szczegółowe informacje dotyczące przedmiotu dzierżawy oraz warunków aukcji dostępne są na stronie internetowej: <https://mosirtychy.bip.gov.pl/>.
- Organizator może zmienić lub odwołać warunki aukcji. Dokonaną zmianę lub odwołanie Organizator zamieści na stronie internetowej, na której udostępnił Regulamin aukcji.

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, al. Piłsudskiego 12, 43-100 Tychy

reklama

TYSKI ZAKŁAD POGRZEBOWY

Od 26 lat służymy tym co odchodzą

Arka

Tychy, ul. Kard. Wyszyńskiego 20
tel. 32 327 42 08, tel./fax 32 327 41 54
kom. 512 054 446
Czynne 7 dni w tygodniu przez 24 h

upoważnia do **10% rabatu**

TYLKO U NAS SKLEP Z CZARNĄ ODZIEŻĄ

Pełny zakres usług związanych z organizacją i obsługą pogrzebów oraz kremacji.

Wszelkie formalności oraz wypłata zasiłku pogrzebowego ZUS od ręki w biurze firmy.

Wykonujemy przewozy na terenie całego kraju.

www.arka-tychy.pl

STABILNOŚĆ PSYCHICZNA W DOBIE KRYZYSU

ROZMOWA Z PSYCHOLOGIEM DR DAGMARĄ MROZOWSKĄ.

JAK RADZIĆ SOBIE Z LĘKIEM, DLACZEGO STRACH JEST DOBRY, JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O WOJNIE? POZNAJMY RADY SPECJALISTY W TYM ZAKRESIE.

„Twoje Tychy”: Pani doktor, w ostatnich dniach wszyscy żyjemy w silnym stresie. Jak sobie radzić w takiej sytuacji?

DR DAGMARA MROZOWSKA:

– Rozpoczęła się wojna w Ukrainie, wciąż trwa pandemia, wzrastają koszty życia wynikające z rosnącej inflacji. Wielu z nas miało nadzieję na pokój. Zupełnie nie brało pod uwagę możliwości wybuchu wojny tuż za wschodnią granicą. Takie podejście wynika z naszej ludzkiej natury: chcemy wierzyć, że świat jest dobry. Doszło do zaburzenia podstawowej potrzeby, jaką jest poczucie bezpieczeństwa. Doświadczamy ataków paniki, lęku, zamrożenia, zastanawiamy się jak rozmawiać z dziećmi o wojnie. Niektórzy mogą płakać, inni zastygają w milczeniu. Każdy odczuwa różne emocje w związku z tą ciężką sytuacją. Nie ma złotego środka na poradzenie sobie z trudną rzeczywistością, możemy jednak uruchomić pewne mechanizmy obronne. Część osób jest totalnie otepiła i śledzi kanały informacyjne, aby wiedzieć co się dzieje i nic innego ich wtedy nie interesuje. Inni wypłacają pieniądze z banków, robią zapasy żywności, paliwa, kupują płyn Lugola, zastanawiają się nad krajem, do którego będą mogli uciec na wypadek wojny. Wyrabiają paszport, wymieniają walutę, jeszcze inni przyjmują postawę zaprzeczenia, mówią: „trudno”, „to dzieje się tylko tam”, „nie znam nikogo z Ukrainy”, „nie obchodzi mnie to, włączę swój ulubiony serial”.

Poczniana, o których Pani wspomiała, w większości napędzane są strachem. Czy można jednoznacznie określić czy strach jest zły czy dobry w takiej sytuacji? I jak się ma do paraliżującego lęku?

– Strach, który się w nas potęguje, jest związany z tym, co aktualnie widzimy w telewizji czy na portalach społecznościowych.



Dr Dagmara Mrozowska.

Mamy wiele empatii i obaw o to, jak nasi sąsiedzi poradzą sobie w obliczu ataku, a także czy wojna nie przesunie się na nasz kraj. Te emocje często powodują mobilizację. To właśnie strach jest mobilizujący i adekwatny do sytuacji. Ludzie wtedy chcą wspierać rodziny ukraińskie, organizują pomoc materialną, proponują przyjęcie ich pod swój dach. Strach nie paraliżuje, a mobilizuje do podjęcia kroków. Natomiast z lękiem jest zupełnie inaczej. Pod wpływem lęku zaczynamy tworzyć dodatkowe treści, którymi jeszcze bardziej się stresujemy. W lęku zaczynamy wyobrażać sobie atak rakietowy na Kraków czy Warszawę. W głowie pojawiają się odwołania do drugiej wojny światowej, co wywołuje popłoch. Często wiemy, że to tylko nasza wyobraźnia. Gigantyczny lęk czujemy, gdy zaczynamy sobie takie sceny wizualizować. Zdecydowanie zachęcam swoich pacjentów do tego, aby swoje myśli opierali o fakty, a nie o pełne lęku przewidywania, by korzystali ze sprawdzonych źródeł, czytając doniesienia

z Ukrainy, by nie dopowiadali więcej niż to, co się dzieje. Część osób ma tendencję do stosowania takich zniekształceń poznawczych jak katastrofizm, czarno-białe myślenie, uogólnienie. Osobom o takim myśleniu pomoże uświadomienie sobie, jakie zniekształcenia stosują oraz próba krok po kroku, przekształcenia myśli w realne, racjonalne.

Trudno jednak myśleć racjonalnie czyli rozumowo, gdy w naszym wewnętrznym świecie panuje ogromne napięcie emocjonalne. Jak sobie z tym napięciem poradzić?

– Napięcie, które dzisiaj eskaluje, dotyka nie tylko nasze emocje i myśli, ale i ciała, które stają się spięte, zmęczone. Człowiek pod jego wpływem czuje się zniechęcony, rozdrażniony, zdekoncentrowany. Może być nam gorzej w pracy, w trakcie jazdy samochodem, gdyż przyswajamy nowe informacje, które są tak trudne i przykre. Władimir Putin zafundował nam gigantyczny stres, ale prawdopodobnie z każdym dniem będziemy się adaptować

do tej strasznej sytuacji. Ten lęk, który czujemy teraz, jak każda emocja musi się skończyć. Prawdopodobnie przeistoczy się w adaptację.

Co możemy zrobić, żeby zmniejszyć odczuwany lęk i poczuć się lepiej?

– Zmniejszyć dopływ informacji, wyłączyć na jakiś czas telewizor, nie scrollować mediów społecznościowych godzinami każdego dnia. Proszę spróbować się wyciszyć, być może pomocna będzie tu medytacja, w szczególności polecam trening relaksacji metodą Jacobsona (dostępny za darmo w internecie). Innym sposobem na wyciszenie może być spacer w lesie lub parku. Jeśli czujesz, że chce ci się płakać, to nic złego. Czasami płacz jest potrzebny każdemu i ma działanie oczyszczające. Płaczem dajemy upust nagromadzonym emocjom i zmniejszamy napię-

cie. Przede wszystkim działaj. Każda podejmowana przez ciebie akcja jest działaniem. Działaniem będzie zarówno udostępnienie posta z flagą Ukrainy w mediach społecznościowych, drobne gesty potwierdzające wsparcie, jak również realna pomoc w dostępnym dla ciebie zakresie np. zbiórka żywności, ubrań, środków higienicznych czy pieniędzy. Pamiętaj, że każda pomoc jest potrzebna. Uspokój natłok myśli, włącz aplikację z muzyką relaksacyjną czy też prowadzoną medytacją lub zapisuj myśli, które nie dają ci spokoju. Wykonaj ćwiczenie oparte na strategii najgorszej ewentualności: zastanów się, czy w twoim życiu były już wcześniej podobne sytuacje; jak sobie poradziłeś w tamtej sytuacji; co pozwoliło ci wtedy przetrwać?

Na informacje o wojnie narażone są również dzieci, a przecież wyobraźnia dzieci nie ma granic. Jak zatem rozmawiać z dziećmi o wojnie w Ukrainie, aby zadbać o ich emocje i pomóc im poradzić sobie z lękiem, który mogą obecnie przeżywać nawet silniej niż dorośli?

– Nie unikaj rozmowy. Rozmawiaj ze swoim dzieckiem, zaopiekuj się jego emocjami. Nie należy udawać, że nic się nie dzieje lub zaprzeczać sytuacji. Informacja o wydarzeniach dotrze do dziecka tak czy inaczej. Nie unikniesz tego. Należy zatem nazwać to, co się dzieje. Jeśli informacje będą przekazane przez ciebie, możesz dostosować przekaz do wieku i wrażliwości dziecka. Zapewnij dziecko, że chcesz rozmawiać, że jesteś gotowy odpowiadać na jego pytania. To ważne, aby dziecko mogło skorygować informacje zasłyszane poza domem. Nie ukrywaj emocji przed dzieckiem. Jest to naturalne, że sytuacja wojny budzi lęk. Ważne jest, aby nie hamować tych emocji, ale je dopuścić i oswojać. Też nie epatuj nimi, nie wpadaj przy dziecku w panikę, nie

strasz swoimi przewidywaniami przyszłości, nie snuj scenariuszy. Mów prawdę, ale dozuj informacje. Nie należy słuchać programów informacyjnych z dzieckiem, pokazywać dziecku filmów wybuchów, zniszczeń, zranionych ludzi itp. Bezpieczniej jest opowiedzieć dziecku, co się dzieje. Ono naturalnie wytworzy sobie, dostosowany do swojej wiedzy i wieku własny obraz, na który jest gotowe. Zwracaj jednak uwagę na to wyobrażenie dziecka o obecnej sytuacji, ponieważ wyobraźnia dzieci nie ma granic. Kontroluj to, a w razie potrzeby koryguj. Odpowiadaj na pytania spokojnie i rzeczowo. Zapewnij dziecku wsparcie.

Po czym poznamy, że potrzebna jest pomoc specjalisty, że problemy przerastają naszą kondycję psychiczną?

– Jeżeli czujemy, że lęk nas zupełnie zamroził, że nie jesteśmy w stanie działać, jeżeli mamy świadomość, że jutro będzie jeszcze gorzej, to warto porozmawiać ze specjalistą – psychologiem. Nie zostawiamy siebie samych w tej sytuacji. Nie podchodzimy do tego tak, że inni mają gorzej, co tam moje lęki przy ich tragediach. Zatrószymy się o swoje zdrowie psychiczne, bo ono jest teraz narażone na spory zwłok. W takich chwilach zrównyżmy się też do naszych bliskich, otoczmy się wzajemną opieką. Okażmy sobie miłość i wsparcie. Nie zapominajmy o osobach samotnych, starszych czy też naszych sąsiadach. Starajmy się okazywać drobne gesty przyjaźni nie tylko w stosunku do Ukraińców, ale też do każdego z nas z osobna. Każdemu z nas pomaga co innego. Jednym pomagają ćwiczenia, innym działania, jeszcze innym wiara. Bądźmy w tych dniach dla siebie dobrzy. Pamiętajmy, iż wsparcie innych to jedna z najlepszych rzeczy, które możemy robić każdego dnia. Dlatego pomagajmy jak możemy najlepiej.

ROZMAWIAŁ: KAMIL PESZAT

CZYTELNICY PYTAJĄ

W KWESTII SCHRONÓW

Poruszona sytuacją na Ukrainie chciałbym zapytać o schrony znajdujące się w Tychach. Gdzie ludność cywilna powinna się udać w razie ataku bombowego? Jakich sygnałów dźwiękowych na to wskazują? Gdzie dokładnie znajdują się bunkry w Tychach w których można się schronić, w jakim są stanie? Metra nie mamy...

komunikat

Prezydent Miasta Tychy

informuje, że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta przy al. Niepodległości 49 został wywieszony wykaz nieruchomości lokalowych, przewidzianych do sprzedaży wraz z udziałem w prawie własności gruntu w trybie bezprzetargowym na rzecz dotychczasowych najemców dotyczący:

- lokalu mieszkalnego nr 22 w budynku wielolokalowym przy ul. Czyskiej 35
- lokalu mieszkalnego nr 100 w budynku wielolokalowym przy ul. Czyskiej 31.

ODPOWIADA EWA GRUDNIOK, RZECZNIKOWA PRASOWA URZĘDU MIASTA W TYCHACH:

– W mieście Tychy funkcjonują ukrycia doraźne, które zlokalizowane są w różnych częściach miasta (m.in. w niektórych szkołach czy blokach). Do ich utrzymania zobowiązani są administratorzy obiektów, w których się znajdują. W czasie pokoju budowle ochronne mogą być wykorzystywane w innym celu np. na cele socjalne, natomiast w przypad-

ku wprowadzenia wyższych stanów gotowości obronnej państwa w ciągu 48 godzin będą przygotowane do pełnienia funkcji podstawowej.

W przypadku wystąpienia realnego zagrożenia decyzję o ewakuacji bądź też przemieszczaniu się do ukrycia doraźnych podejmuje właściwy terenowo Szef Obrony Cywilnej (w przypadku Miasta Tychy – Prezydent). O ewentualnych decyzjach w tym zakresie informujemy się mieszkańcy wszelkimi możliwymi kanałami – strona internetowa, media społecznościowe, media itd.

Jeśli chodzi o rodzaje sygnałów alarmowych i komunikatach ostrzegawczych to określa je Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 7 stycznia 2013 roku „w sprawie systemów wykrywania skażeń, powiadamiania o ich wystąpieniu oraz właściwości organów w tych sprawach”. **WW**

reklama

SOLIDARNI Z UKRAINIĄ

Інформація!

Медичний Центр "Парросаны"

надає медичну допомогу громадянинам з України!

INFORMACJA

Centrum Medyczne „Paprocany”

udziela pomocy medycznej potrzebującym obywatelom Ukrainy!

Tychy ul. Sikorskiego 101 tel. 32 217 82 09; 219 61 00

JESZCZE W SPRAWIE PROTESTU PRZECIW BUDOWIE ZAKŁADU ODZYSKU ENERGII W WILKOWYJACH

INWESTOR PROSTUJE

W poprzednim numerze „Twoich Tychów” relacjonowaliśmy protest mieszkańców dzielnic Wilkowyje i Mąkołowice, sprzeciwiających się budowie na tym terenie Zakładu Odzysku Energii, czyli spalarni tzw. paliwa RDF, powstałego w wyniku utylizacji odpadów. Mieszkańcy zainteresowali sprawą także TVP3 i wzięli udział w programie tej stacji.

Po publikacji naszego tekstu i emisji programu w telewizji, odezwał się do nas Marek Mrówczyński, prezes spółki Instalmedia, czyli inwestora planującego zbudować w miejscu starej kotłowni w Wilkowyjach Zakład Odzysku Energii. Zdaniem prezesa, wśród opinii prezentowanych przez mieszkańców na spotkaniu z reporterami TVP3 padło wiele nieprawdziwych stwierdzeń, które wymagają wyjaśnienia i sprostowania.

ZAUFIANIE DO INWESTORA

Zdaniem protestujących, nie mają oni zaufania do spółki Instalmedia, bo nie działa ona transparentnie. – Twierdzenia jest nieprawdziwe: to inwestor zawiadomił radę osiedla Wilkowyje o planowanej inwestycji, zaproponował spotkanie z RO Wilkowyje, które się odbyło i na którym wspólnie ustalono spotkanie z mieszkańcami. Inwestor przekazał również informacje do wszystkich lokalnych mediów i utworzył specjalną stronę www.cieplodlatychow.pl tak, aby wszyscy zainteresowani mogli się z tym zapoznać. Inwestor spotkał się również z niektórymi

radnymi RM Tychy z tego terenu – twierdzi Marek Mrówczyński.

Prezes Instalmedii odnosi się też do zarzutu, iż inwestor podaje różne dane. – Pani Agnieszka Amszej z RO Wilkowyje w programie TVP3 myli podawane przez nas dane dla określenia tej inwestycji. Podaje się głównie moc termiczną 6,5 MWt i moc elektryczną – 1,5 MWe, co jest pochodną tzw. mocy w paliwie ok. 9,34 MW. Zdaniem Pani Agnieszki moc zakładu to owe 9,34 a nie 6,5 MW – czyli „po cichu chcemy wybudować większy zakład”. Otóż to są dane odnoszące się do różnych parametrów tego samego kotła, cały czas tej samej wielkości. 9,34 MW dotyczy mocy w paliwie czyli ilości energii wprowadzonej w paliwie RDF do kotła aby uzyskać moc termiczną 6,5 MWt i moc elektryczną 1,5 MWe – zapewnia prezes Instalmedii.

ROZBUDOWA ZAKŁADU

Protestujący mieszkańcy zwracali uwagę także na fakt, iż pierwotnie mały zakład może zostać później rozbudowany do wielkości np. ekospalarni w Krakowie, czego obawiają się mieszkańcy. – Nie da się takiego zakładu, po jego wybudowaniu, rozbudować i to z bardzo wielu względów, poczynając od spraw przepisów prawa (wydana decyzja środowiskowa, pozwolenia na działalność itp.), poprzez tzw. trwałość projektu na potrzeby rozliczenia z NFOŚiGW, poprzez wielkość działki, która ma 1 ha i zakład jest wpassowany do wielkości działki – kontynuuje prezes Mrówczyński. – Chyba nikt sobie nie wy-

obraża, że inwestor buduje zakład po czym wyrzuca wszystkie urządzenia i w to miejsce buduje większy – to jakaś abstrakcja! – dodaje.

TYLKO ZYSK?

Zebrani podczas telewizyjnego nagrania protestujący podnosili również zarzut, że zagrożeniem jest fakt, iż inwestor zorientowany jest wyłącznie na zysk firmy. – Działalność oczywiście musi przynosić dochód, aby móc spłacić kredyty obciążające inwestycję, ale chcę podkreślić, że nie kierujemy się wyłącznie zyskiem – zapewnia Marek Mrówczyński. – Po pierwsze, wychodząc naprzeciw oczekiwaniom mieszkańców zobowiązaliśmy się, że Zakład Odzysku Energii (ZOE) będzie spełniał wszystkie standardy zgodnie z Decyzją Wykonawczą Komisji (UE) 2019/2010 z dnia 12 listopada 2019 r. Powyższą decyzję podjęto pomimo, iż dla takich małych zakładów wymogi są niższe. Poinformowaliśmy o tym fakcie RO Wilkowyje w piśmie z dnia 02.03.2022 r. Po drugie – zaproponowaliśmy niższe ceny ciepła. Nasze ciepło będzie tańsze od ciepła z EC Tychy o 5%, a ponadto chcemy wybudować własną sieć ciepłowniczą. Dodatkowo opłata z tytułu dystrybucji ciepła dla mieszkańców podłączonych do naszej sieci ciepłowniczej będzie niższa od opłaty PEC Tychy o 20% dla wszystkich, którzy się do tej sieci przyłączą – zapowiada prezes. – Nie słyszałem, aby w Polsce ktokolwiek inny proponował mieszkańcom takie warunki – kończy Marek Mrówczyński. **RR**

JAKA ROLA PREZYDENTA?

Protestujący mieszkańcy Wilkowyj i okolic, którzy nie chcą mieć na swoim terenie planowanego przez prywatnego inwestora Zakładu Odzysku Energii, zwracają się z petycjami do prezydenta Tychów, aby wstrzymał on tę inwestycję. Zbadaliśmy, czy prezydent ma takie kompetencje i jaką rolę pełni w procesie inwestycyjnym.

– Kompetencja prezydenta w tej materii jest wydanie tzw. decyzji o środowiskowych uwarunkowaniach inwestycji (DŚU), która jest dokumentem, określającym warunki środowiskowe realizacji przedsięwzięcia, jakie muszą być spełnione, aby dana inwestycja mogła zostać zrealizowana – mówi Ewa Grudniok, rzeczniczka prasowa tyeskiego Urzędu Miasta. – Decyzja jest wydawana wyłącznie na wniosek inwestora planującego realizację przedsięwzięcia, na którym ciąży obowiązek opisanie szczegółowo przedsięwzięcia oraz jego oddziaływania na wszystkie elementy środowiska – dodaje Ewa Grudniok, informując przy tym, iż w roku 2020 prezydent wydał 14 takich decyzji, a w roku 2021 było ich 19.

JAKA PROCEDURA?

Zgodnie z przepisami tzw. ustawy o ocenach oddziaływania na środowisko, rolą prezydenta miasta jako organu prowadzącego postępowania administracyjne, jest: – weryfikacja wniosku pod względem formalnym

– ocena zgodności planowanego przedsięwzięcia z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego, jeżeli taki obowiązuje na terenie planowanej inwestycji

– ustalenie stron postępowania – zasięgnięcie opinii Regionalnego Dyrektora Ochrony Środowiska, Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego, Wód Polskich, a w przypadku przedsięwzięć wymagających na późniejszym etapie pozwolenia zintegrowanego – Marszałka Województwa.

W zależności od uzyskanych opinii prezydent może wydać postanowienie o obowiązku wykonania raportu oddziaływania przedsięwzięcia na środowisko lub od tego odstąpić.

W przypadku konieczności wykonania raportu, inwestor zobowiązany jest wykonać ten dokument zgodnie z przepisami. Następnie prezydent weryfikuje jego treść i uzgadnia warunki realizacji przedsięwzięcia w nim zawarte z ww. organami. Po weryfikacji takiego raportu, uzyskaniu odpowiednich uzgodnień i opinii oraz wyników postępowania z udziałem społeczeństwa prezydent wydaje decyzję środowiskową, określającą warunki realizacji i eksploatacji inwestycji.

CZY PREZYDENT MOŻE ODMÓWIĆ WYDANIA TAKIEJ DECYZJI?

– Prezydent może odmówić wydania decyzji środowiskowej w kilku ściśle określonych przypadkach – informuje Anna Warzecha, naczelnik Wydziału Komunalnego, Ochrony Środowiska i Rolnictwa UM w Tychach. – Po pierwsze: w przypadku nie-

zgodności lokalizacji przedsięwzięcia z miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego. Po drugie: w przypadku odmowy uzgodnienia warunków realizacji bądź wydania negatywnej opinii, przez organy do tego upoważnione (o których pisaliśmy wcześniej – przyp. red.). Trzeci przypadek mówi o braku zgody wnioskodawcy na realizację przedsięwzięcia w wariantcie innym niż proponowany, jeżeli z oceny oddziaływania na środowisko wynika zasadność realizacji przedsięwzięcia w innym wariantcie. Po czwarte: gdy z oceny oddziaływania na środowisko wynika, że przedsięwzięcie może znacząco negatywnie oddziaływać na obszar Natura 2000, z tym, że w naszym przypadku warunek ten nie ma zastosowania, gdyż na terenie Tychów nie ma obszaru Natura 2000. Wreszcie po piąte: jeżeli z oceny oddziaływania przedsięwzięcia na środowisko wynika, że przedsięwzięcie może spowodować nieosiągnięcie celów środowiskowych zawartych w planie zagospodarowania wodami na obszarze dorzecza – kończy Anna Warzecha.

Dodajmy do tego, że proces uzyskania DŚU jest często długotrwały (od kilku miesięcy do nawet kilku lat) i skomplikowany. Wymaga wnikliwej analizy złożonej dokumentacji przez organ prowadzący postępowanie oraz pozostałe organy ochrony środowiska, biorące w nim udział. Opinie i uzgodnienia wydane przez organy zewnętrzne w ramach oceny oddziaływania przedsięwzięcia na środowisko są wiążące dla organu wydającego DŚU.

RW

reklama



PRACA DLA KIEROWCÓW AUTOBUSÓW

FINANSUJEMY KURS NA KAT.D



(32) 217 01 07

rekrutacja@pkmtychy.pl

TYCHY

DOBRE
MIEJSCE



TYSKA GALA SPORTU

Sportowe Wyróżnienia Prezydenta Miasta Tychy

Jesteś pod wrażeniem dokonań sportowca z naszego miasta? A może doceniasz wysiłek wkładany w działalność sportową tyskiego trenera lub działacza? Zgłoś swojego kandydata i pomóż mu w zdobyciu sportowego wyróżnienia Prezydenta Miasta Tychy!

Oceny wniosków dokona Kapituła Wyróżnień, a wyróżnienia przyznane zostaną podczas uroczystej gali. Docień zaangażowanie, trud i wysiłek tyskich sportowców, trenerów i działaczy!

- 1** Wybierz kandydata, którego nominujesz za wybitne osiągnięcia sportowe lub szczególną aktywność sportową w minionym roku lub za całokształt jego dokonań w dziedzinie sportu.
- 2** Pobierz wniosek ze strony umtychy.pl/strona/sportowewyroznienia
- 3** Wypełnij go i dostarcz do Biura Obsługi Klienta Urzędu Miasta Tychy (al. Niepodległości 49) w zamkniętej kopercie, zaadresowanej na Wydział Promocji i Współpracy z Zagranicą.
- 4** Na zgłoszenia czekamy do **31 marca 2022 roku.**

Pobierz wniosek:



TYCHY ✓ DOBRE MIEJSCE

„Siedem ostatnich słów Chrystusa na krzyżu” w bl. Karolinie.

AUKSO PASYJNIE

Koncerty wielkopostne z udziałem Aukso Orkiestry Kameralnej Miasta Tychy stały się już w kosciółce pw. bl. Karoliny Kózkówny wieloletnią tradycją, przerwana ostatnio przez pandemię koronawirusa. Na szczęście organizowane przez Miejskie Centrum Kultury w Tychach wydarzenie wraca.

W sobotę, 2 kwietnia o godz. 18 w murach świątyni przy ul. Tischnera zabrzmie tradycyjnie niezwykle dzieło oratoryjne Josepha Haydna „Siedem ostatnich słów Chrystusa na krzyżu”. To pe-

len emocji cykl siedmiu instrumentalnych sonat, poprzedzonych introdukcją i zwieńczonych brawurowym Il Terremoto, obrazującym trzęsienie ziemi i zmartwychwstanie. Każdą z części zapowiada zaczerpnięty z Ewangelii tekst przedstawiający słowa Chrystusa wypowiedziane na krzyżu.

Wstęp na pasyjny koncert prowadzonej przez maestro Marka Mosia orkiestry Aukso jest wolny, warto więc już dziś zarezerwować sobie czas i wziąć udział w tym mistycznym wydarzeniu.

WW ●



Nietypowe spotkanie w ramach cyklu Tury Kultury.

GRA W ZDROWIE

Tury kultury – flagowe spotkania autorskie Miejskiej Biblioteki Publicznej – kojarzone są przede wszystkim z gwiazdami z pierwszych stron gazet. W ostatnim tygodniu w ramach cyklu publiczność Mediateki spotkała się z gościem mniej rozpoznawalnym, lecz wcale nie mniej ciekawym – Grzegorzem Klachaczem, terapeutą i fizjoterapeutą.

Tematem spotkania była neuroplastyczność mózgu. Gość w dość prosty i obrazowy sposób przybliżył zebranym czym mózg jest, z czego jest zbudowany, jak działa i przede wszystkim jak o ten najważniejszy organ dbać w zaciszu domowym. – Mózg to my – wielokrotnie powtarzał Grzegorz Klachacz. – Kiedyś panował pogląd, że mamy skończoną ilość neuronów w naszych mózgach. Na nasze szczęście okazał się on nieprawdziwy i udowodniono, że nasze mózgi mają zdolność do regeneracji, ale też do tworzenia nowych połączeń nerwowych i do tworzenia nowych neuronów. To właśnie nazywamy neuroplastycznością mózgu – tłumaczył.

Jak zatem hodować neurony i cieszyć się zdrowiem przez całe

życie? Gość tłumaczył, że niezbędne są trzy rzeczy. – Dużo ruchu, dużo zdrowego jedzenia i wysiłek umysłowy – wyjął tajemnicę poliszynela. – Wiedzieliśmy o tym od lat, że ruch to zdrowie. I faktycznie wysiłek fizyczny powoduje syntezę białka, zaś w synapsach neuronalnych występuje 100-500 różnych białek. Przede wszystkim ważne jest dostosowanie ruchu do naszych możliwości oraz stały progres. Nie zalecam od razu startu w maratonie. Wystarczy 10-minutowy spacer dziennie – codziennie. Dystans jest sprawą drugorzędną. Po tygodniu można czas zwiększyć o kilka minut, żeby stawiać sobie małe wyzwania. Organizm odwdzięczy nam się za każdą minutę poświęconą ćwiczeniom na świeżym powietrzu. Nie zachowamy sprawnego mózgu bez odpowiedniego żywienia. I znów nie chodzi o to, by liczyć kalorie i wprowadzać drakoński rygor. Wystarczy jeść mniej przetworzonych produktów, a więcej świeżych warzyw i owoców. Utrzymywać właściwą masę ciała i pić dużo wody. Na początku najprostsze rozwią-



Grzegorz Klachacz z chęcią zapraszał do wspólnych gier i zabaw.

zania przynoszą największe efekty. Polecam również gry i zabawy towarzyskie. Prosta gra „państwa – miasta” angażuje pamięć długotrwałą i poddaje stymulacji nasze mózgi. To samo się tyczy gier planszowych jak szachy czy karcianych, rozwiązywania krzyżówek, rebusów, sudoku czy nawet gier komputerowych. Wszystkie te czynności angażują nas do rozwiązywania jakiegoś problemu – pokonania przeciwnika, wykonania najkorzystniejszego ruchu, znalezienia odpowiedzi na trudne pytanie. Podobny wpływ na nasze mózgi ma tworzenie sztuki. Rysowanie, malowanie, lepienie w plastelinie czy choćby proste

wycinanki. Każda ta czynność angażuje nasze mózgi na wielu poziomach i każda z nich pozwala zachować ich dobrą kondycję – polecał terapeuta.

Na koniec spotkania publiczność otrzymała zadania domowe w postaci wydrukowanych zadań. Prowadzący zaznaczył jednak, żeby nie traktować zadań zbyt poważnie. – Najważniejsza jest dobra zabawa i radość z wykonywanego zadania. Dzieci mają niesłychanie chłonne umysły i potrafią bardzo szybko się uczyć. A przecież najbardziej w świecie uwielbiają się bawić. To nie może być przypadek.

KAMIL PESZAT ●

KOCHAM LUDZI ZE ŚLĄSKA!

ROZMOWA Z WOJTKIEM MAZOLEWSKIM.

26 MARCA O GODZ. 19 W TICHAUER MUSIC PRZY UL. BROWAROWEJ 21 ODBĘDZIE SIĘ KONCERT CHARYTATYWNY DLA UKRAINY. PRZED PUBLICZNOŚCIĄ WYSTĄPI ZE SWOIM ZESPOŁEM WOJTEK MAZOLEWSKI – WYBITNY BASISTA I KONTRABASISTA JAZZOWY. W AKCJĘ JEST ZAANGAŻOWANA POLSKA AKCJA HUMANITARNA. Z TEJ OKAZJI PUBLIKUJEMY ROZMOWĘ Z ARTYSTĄ.

Grałeś kiedyś koncerty na Ukrainie?

WOJTEK MAZOLEWSKI:

– Tak, grałem i to wielokrotnie. Zaczęliśmy tam jeździć jeszcze z zespołem Pink Freud, o ile się nie mylę, festiwal nazywał się Jazz Bazz i odbywał się tylko na Ukrainie. Bardzo dobrze wspominam te chwile, bo Ukraińcy to wspaniali, przyjacielecy ludzie o wielkim sercu, i jak dzisiaj widać – wielkiej też odwadze. Później jeździłem tam ze swoim składem Wojtek Mazolewski Quintet. W 2003 roku wraz z Maćkiem Morettim i Mikołajem Trzaską wyjechaliśmy do Lwowa i mieliśmy możliwość współpracy z Jurijem Andruchowiczem, wybitnym poetą i pisarzem ukraińskim. Nagraliśmy album „Andruchoid”, który został wydany w 2005 roku nakładem wytwórni Kilogram Records. Ukazał się też na Ukrainie i pojechaliśmy w trasę. Byliśmy w Kijowie, Lwowie, Charkowie, czyli w miejscach, które przeżywają teraz trudne chwile. Całym sercem jestem z obywatelami Ukrainy. To wspaniali ludzie.

Ta trasa osobiście przypomina mi lata 80. i 90., gdy byłem nastolatkiem, który kończył podstawówkę i wchodził w swój dorosły świat. Wtedy każdy zespół, każdy przejaw kultury zza żelaznej kurtyny, czyli z tzw. Zachodu, był dla nas czymś niewiarygodnym, a możliwość spotkania z tymi ludźmi zdawała się wnosić w nasze życie niesamowitą energię, jakąś wspaniałą moc. I zaskakujące było przeżyć to w drugą stronę tzn. być na Ukrainie i mieć wrażenie, że dla tych ludzi kontakt ze sztuką, którą my robimy, łąduje ich siłą. Wspaniale było spotkać ludzi, którzy przez całe życie byli opozycjonistami i walczyli o wolność. Środowisko artystów zawsze było związane z ludźmi, którzy chcieli wolności dla Ukrainy.

26 marca znów zagracie dla Ukrainy, tym razem w Tichauer Music w Tychach. To nowe miejsce na mapie koncertowej Polski, łączące sztukę i muzykę, i mieści w pięknych postindustrialnych przestrzeniach Browaru Obywatelskiego. Czy mógłbyś coś więcej opowiedzieć o tym koncercie?

– W Tychach byłem wielokrotnie i bardzo się cieszę, że tam wracam. Jestem człowiekiem morza i od najmłodszych lat, od kiedy zacząłem koncertować, zachwycało mnie połączenie ludzi ze Śląska z nami. Wy kochacie ludzi znaną z morza, a ja kocham ludzi ze Śląska.

Lubię kontakt z tutejszym środowiskiem, nie tylko artystycznym, ale i z publicznością. Jest w Was ogromne

serce i otwartość, i co bardzo ważne – ogromna chęć do zmiany na lepsze i tworzenia rzeczywistości w której chcemy żyć. Album „YUGEN”, z którym przyjeżdżamy, właśnie o tym opowiada. Pisząc i grając utwory na tę płytę w domu, czułem jak mnie to uzdrawia. Widząc później, jak działa na innych, pomyślałem: „dobrze, jeżeli komuś ta muzyka pomaga, to z przyjemnością się z nią podzielę, bo mi to pomogło”. Jest to muzyka, która ma przynieść ukojenie. Muzyka, która ma ułatwić spotkanie z tą najlepszą wersją samego siebie i za chwilę stworzyć i robić coś dla innych, dzielić się miłością, energią, pieniędzmi, cokolwiek, ponieważ na tym polega nasze życie, bo zbieranie dla siebie niewiele znaczy. Oczywiście trzeba dbać o siebie i kochać siebie, bo to jest podstawa, ale żyjemy po to, żeby dzielić się z innymi.

Płyta „YUGEN” różni się od poprzednich. Czy to dlatego, że powstawała w rzeczywistości pandemicznej, czy może inspirowały Cię inne rzeczy?

– Inspiruje mnie życie. Ono się zmieniło więc i płyta jest inna. Świat się zmienił, a pandemia była tylko znacznikiem początkowym na tym liście od przetrzeźnienia do nas. Moim zadaniem jest mówić prawdę i mówić to, co czuję. W ten sposób przeżywam i przetwarzam, to co się dzieje. Z jednej strony zdaję sobie sprawę, że w mojej muzyce od zawsze chodziło o to, o co chodzi w płycie „YUGEN”, czyli o dzielenie się z ludźmi energią, o pokazywanie tego,

że nasze twórcze działania, czy jest to pieczenie bułek dla sąsiadów, czy sprzątanie ogródka, ma wielkie znaczenie i jeżeli robimy to z sercem, to pomagamy zmieniać się światu na lepsze.

Jimi Hendrix mówił, że „jeśli cokolwiek miałyby się zmienić na tym świecie, można tego dokonać jedynie poprzez muzykę”. Dla mnie muzyka jest teraz swego rodzaju lekarstwem, pomaga w kontakcie z samym sobą, uspokaja emocje i otwiera w nas przepływ energii, który uzdrawia. Potrafi też nas motywować, postawić na nogi i obudzić jak poranna kawa. Najlepiej działa w wersji koncertowej. Przeżywanie czegoś razem, wydaje mi się, jest najbardziej pierwotnym i potrzebnym elementem

w życiu. I choć czas pandemii nam to odbierał, teraz mamy barbarzyński atak Rosji na Ukrainę, to nie poddawajmy się. W takich sytuacjach powinniśmy być razem. Serdecznie Was wszystkich zapraszam na koncert w Tichauer Music. Muzyka działa jak lekarstwo.

Macie w planach inne koncerty charytatywne dla Ukrainy?

– Od razu po informacji o rosyjskiej inwazji skrzyknęliśmy muzyków w Warszawie i 3 marca zagraliśmy koncert w klubie Spatif. Jestem ich stałym współpracownikiem i niejednokrotnie jednoczyliśmy siły w takich działaniach. Kiedy zapytali mnie, co myślę o koncercie charytatywnym dla Ukrainy, od razu powiedziałem „róbmy to”.

Jednocześnie się, bycie razem, sprzeciw wobec rosyjskiej agresji i wsparcie Ukrainy wszelkimi środkami jest bardzo potrzebne. Taki też mieliśmy odzew po tym koncercie. Teraz liczy się każde działanie i pomoc dla obywateli Ukrainy. Róbnymy co się da.

Serdecznie zapraszam na koncert YUGEN w Tichauer Music w Tychach w sobotę, 26 marca o godz. 19. Bardzo się cieszę, bo po pierwsze poznam nowe miejsce na mapie kulturalnej w Tychach, a po drugie – dla mnie to też będzie bardzo ważny dzień, ale o tym wszystkim porozmawiamy, jak przyjeździemy. Część kwoty z każdego sprzedanego biletu zostanie przekazana na pomoc dla Ukrainy. Widzimy się!

MN ●



Zdjęcie z sesji promocyjnej albumu „YUGEN” Wojtka Mazolewskiego.

PRZESTRZEŃ DLA SOLISTY

14. EDYCJA TYSKIEGO FESTIWALU MONODRAMU PRZESZŁA DO HISTORII.

PRZEZ PIĘĆ DNI DESKI TEATRU MAŁEGO GOŚCIŁY AKTORÓW, KTÓRZY ZMAGALI SIĘ Z NAJTRUDNIEJSZYM WYZWANIEM W ICH FACHU – MONODRAMEM. SIEDMIORO POSTANOWIŁO POWALCZYĆ O WIELKI WÓZ TESPISA CZYLI GRAND PRIX TYSKIEGO FESTIWALU MONODRAMU MOTYF.

Udało się jednej z nich. Oczarowała jurorów ograniem rekwiizytu, wykorzystaniem kostiumu, ale przede wszystkim opowieścią. Tę, dzięki warsztatowi i artystycznej dojrzałości, była w stanie opowiedzieć, pozostając godnym nośnikiem zawartych w niej ponadczasowych treści.

– Fenomen spektaklu jednego aktora polega na tym, że gdy on się czerwieni, ja czerwienię się razem z nim – zauważyła prof. Irena Jun. – Potrzebujemy tego elementu, często oczyszczającego. To jest cudowny element aktorstwa.

FESTIWAL DLA WIDZA

Było to doskonale widać każdego z festiwalowych dni, podczas których publiczność mogła obejrzeć trzy spektakle mistrzowskie, siedem konkursowych, dwa fora teatralne oraz spotkanie z Kamilą Baar i Pawłem Drzewieckim autorami „Zapisków z zamknięcia”.

Teatr jest przede wszystkim dla widza, a ten był wyjątkowo ukontentowany, dając temu wyraz długimi owacjami. Zwłaszcza drugiego dnia konkursowych zmagani, kiedy to aktorzy po swoich występach byli wywoływani na scenę nawet czterokrotnie. – To świadczy o tym jak bardzo dojrzałą publiczność udało się stworzyć w ciągu tych czternastu edycji – mówiła przewodnicząca jury prof. Irena Jun.

Podczas gali finałowej organizatorzy zwrócili uwagę na tragiczne wydarzenia, które w ostatnim czasie mają miejsce na Ukrainie. Przed przystąpieniem do rozdania nagród prof. Irena Jun przedstawiła interpretację wiersza „Wietnam” Wisławy Szymborskiej, zaś Kamila Baar recytowała „Jacyś ludzie” tej samej autorki.

Jury w składzie: prof. Irena Jun, Kamila Baar oraz Paweł Drzewiecki postanowiło przyznać następujące nagrody: wyróżnienie w wysokości 1000 zł dla Bartosza Bandury, za podjęcie w monodramie pt. „Pogodzić się ze światem” ważnej problematyki egzystencjalnej wywiezionej z twórczości Edwarda Stachury; III nagroda ex aequo w wysokości 1500 zł dla Teatru Stajni Metamorficznej za odważne poszukiwania formalne ukazane w monodramie pt. „Mięso” oraz dla Marcina Fortuny za odważne podjęcie tematu trans-

humanizmu zaprezentowane w estetyce teatru offowego w monodramie „Pieśń humbaka”; II nagrodę w wysokości 3000 zł dla Mileny Piejko za wrażliwość aktorską zaprezentowaną w monodramie pt. „Marzyciel”, I nagrodę w wysokości 4 tys. zł dla Filipa Lipieckiego za największą osobowość aktorską festiwalu, ukazaną w monodramie pt. „Popiół”; Grand Prix czyli Wielki Wóz Tespisa w wysokości 5000 zł za monodram „Odważyłam się zdjąć buty” w reż. Anny Małki w wykonaniu Karoliny Słonki, ukazujący ludzką kruchość za pomocą dojrzałych, artystycznych rozwiązań formalnych. Prócz nagród regulaminowych przyznano dwie nieregulaminowe: Mały Wóz Tespisa (głosami uczestników konkursu) trafił do Marcina Fortuny, zaś Żaden Wóz Tespisa (czyli nagroda obsługi technicznej za najbardziej „przyjazną” scenografię) otrzymała Milena Piejko (zdobywczyni Grand Prix w 2019 r.). – Bardzo się cieszę, że możemy finansowo wspierać ten festiwal – mówił Maciej Gramatyka zastępca prezidenta miasta do spraw społecznych. – Takie wydarzenia bardzo dobitnie pokazują, kim bylibyśmy gdyby nie kultura i sztuka. Mamy w Tychach fantastycznych ludzi, którzy doskonale pełnią swoją rolę, czego najlepszym przykładem jest ten festiwal – dodał.

FESTIWAL DLA AKTORA

Uczestnicy festiwalu wzięli udział w forach teatralnych, podczas których jury szeroko omawiało ich występy oraz w warsztatach prowadzonych przez prof. Irenę Jun. – Dla mnie ujmujące jest to jak młodzi ludzie potrafią odnaleźć się w literaturze – mówił Paweł Drzewiecki. – W tej edycji pojawił się Dostojewski i Stachura, ale również scenariusz pisany dla konkretnego aktora. Jestem zafascynowany tym, jak szukają swojego sensu. Jak pokazują siebie w tych tekstach. Publiczność czuła, że jest traktowana poważnie. Zaufano jej inteligencji i wyobraźni. Co było widać choćby w ostrywaniu rekwiizytu, kiedy to ze zwykłego sznurka czy żarówki aktorzy wyczarowywali mnogość znaczeń. Czuję się odpowiedzialny za publiczność, tym bardziej jestem wdzięczny konkursowiczom za dostarczenie tak dojrzałych i przemyślanych treści. Ale również czuję się odpowiedzialny za uczestników. Festiwal w moim mniemaniu jest szansą dla aktora, aby mógł przyglądać się swojej pracy przez pryzmat jurorów i publiczności i wyjechać z nowymi przemyśleniami i refleksjami. Rozwinąć się. Stąd forum teatralne, stąd też warsztaty z uczestnikami.

Nagrodzona Wielkim Wozem Tespisa Karolina Słonka usłyszała podczas forum wiele słów



Karolina Słonka zdobyła największe uznanie jury i wyjechała z Tychów z Grand Prix festiwalu MoTyF.

uznania, ale również rzeczowej krytyki. – Niedopuszczalne jest, aby treść schodziła na drugi plan – mówiła prof. Irena Jun. – Forma spektaklu jest fascynująca. Twoja skromność, ruch na scenie, tak jak powiedziałam, są fascynujące. Jednak dostrzegam braki w artykulacji. Miałam wrażenie jakby twój głos był zamknięty w słoju. Piorunująca treść twoich wyznań potrzebuje wzmożonej wyrazistości – zaznaczyła.

Sporo uwag usłyszał również Bartosza Bandura, któremu zadano pytanie czy jako aktor, który zmierzył się z egzystencjalnym cierpieniem Stachury, sam poradził sobie z tym prob-

lemem, poddał się temu Stachurze, czy jednak znalazł w sobie siłę, by temu cierpieniu się przeciwstawić. – Dziękuję za to pytanie. Zostanę z nim na dłużej, bo wymaga zdecydowanie głębszej refleksji – odpowiedział Bartosz Bandura.

Ta ostatnia wymiana zdań pokazuje, jak wyjątkową przestrzeń udało się organizatorom stworzyć w Tychach. Przestrzeń, której centralny punkt – scena – jest miejscem dialogu i zadawania pytań, widownia miejscem szczerego śmiechu i głębokiego wzruszenia, zaś festiwalowe zaplecze pretekstem do szukania odpowiedzi. **KAMIL PESZAT**

reklama

REKLAMA



ULGA OD DŁUGU

Potrzebujesz pomocy
w wychodzeniu z długów?

Eksperti programu **Ulga od Długu**
są do Twojej dyspozycji.



223 777 816

www.ulgaoddlugu.pl



reklama

ŚWIATOWY DZIEŃ WODY JAK WAŻNA JEST WODA DLA CZŁOWIEKA I DLACZEGO WARTO BYĆ „EKO”



Nowoczesna farma fotowoltaiczna Przedsiębiorstwa.

Skutkiem niedoboru wody w organizmie jest odwodnienie. Utrata około 2% wody ustrojowej, fizjologicznie, zwykle, kompensowane jest w ciągu 24 godzin. Pierwsze objawy odwodnienia to: zaburzenia termoregulacji, spadek apetytu i zmniejszenie wydolności fizycznej.

Utrata 10% lub więcej wody w organizmie może być śmiertelna.

Ekologia w Spółce

Od wielu już lat Wodociągi Tyskie realizują proekologiczny tryb działania. Ze swoich zasobów Przedsiębiorstwo usunęło już praktycznie wszystkie przewody azbestowo-cementowe. Stosowane dzisiaj na nowe wodociągowe materiały, są najwyższej klasy, certyfikowanymi materiałami dla wody pitnej. Sukcesywnie też wymieniane są na nowe, wysłużone stalowe fragmenty sieci wodociągowej tak, by standard jej funkcjonowania odpowiadał najwyższym wymaganiom



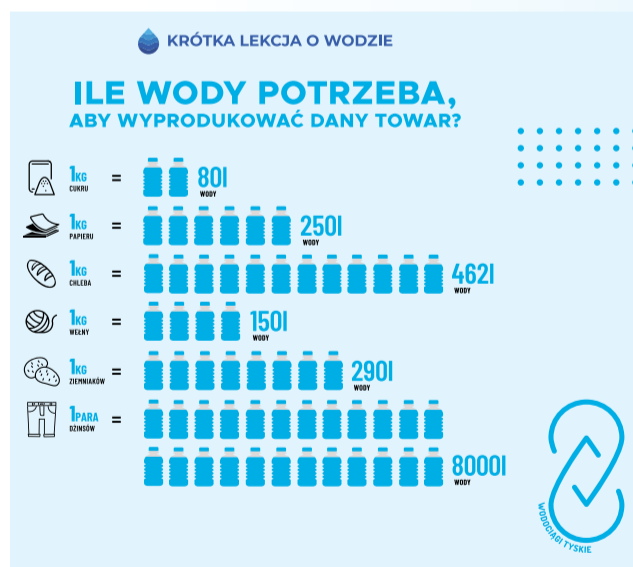
Dron „Tyskich Wodociągów” w działaniu.

Rejonowe Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji w Tychach Spółka Akcyjna

43 100 Tychy, ul. Sadowa 4
tel. 32/227-40-31 do 33, fax 32/325-70-05
www.rpwik.tychy.pl

Woda – obok powietrza, to najbardziej rozpowszechniony i jednocześnie najważniejszy związek chemiczny na naszej planecie. Niestety, w wyniku działalności człowieka jej zasoby sukcesywnie się kurczą... Każdy z nas ma jednak realny wpływ na to czy w przyszłości będziemy pić czystą wodę i oddychać czystym powietrzem, czy... wręcz przeciwnie.

Każda zgaszona, niepotrzebnie świecąca żarówka, efektywnie uruchamiany podczas mycia zębów kran, czy wyłączona z gniazdka nieużywana ładowarka do telefonu, to realna pomoc naturze i oszczędności na koncie. Nie trzeba wiele, by codziennymi wyborami przyczynić się do poprawy ekologicznej sytuacji w najbliższym otoczeniu. Każdą torebkę foliową, za którą trzeba zapłacić w sklepie, a która na swoją naturalną utylizację potrzebuje nawet do 400 lat, warto zamienić na papierową, czy wielorazowego użytku, wykonaną z naturalnego materiału, czy też np. na koszyk wiklinowy. Warto w taką zmianę zaangażować całą rodzinę, poczynając od najmłodszych pociech. Bycie nastawionym ekologicznie do najprostych naszych działań, zrodzi naturalne postawy w odniesieniu do najważniejszych problemów naszego życia, zarówno dzisiaj, jak i w przyszłości. Bycie „eko” to bycie mądrym... Ekologiczny sposób odniesienia do otoczenia to także sposób traktowania wody. Chcąc poruszyć temat jej oszczędzania, rodzice mogą edukować swe pociechy korzystając m.in. z materiałów edukacyjnych przygotowanych



i udostępnianych przez np. Wodociągi Tyskie, na Facebooku oraz stronie internetowej Spółki. Najmłodszy mogą również uczestniczyć w innych formach edukacji prowadzonych przez Przedsiębiorstwo, m.in. w specjalnych warsztatach edukacyjnych lub lekcjach online prowadzonych przez firmę.

Dlaczego dzisiaj warto pić kranówkę?

Spożycie wody butelkowanej jest coraz mniejsze. Wynika to ze

spadku zaufania do wody w plastikowych butelkach, a coraz większa świadomość społeczeństwa sprawia, że ludzie częściej wybierają alternatywne rozwiązanie, czyli kranówkę. Zalety kranówki zauważyła także Światowa Organizacja Zdrowia, która opublikowała specjalny raport dotyczący szkodliwego, z punktu widzenia ekologicznego, mikroplastiku. A zatem, rezygnując z wody butelkowanej na rzecz kranówki, nie tylko przyczyniamy się do ograniczenia ilości szkodliwego plastiku w środowisku, ale

również zapobiegamy wprowadzeniu go do swojego organizmu w postaci cząstek mikroplastiku. Trzeba podkreślić, że Wodociągi Tyskie od zawsze zwracają szczególną uwagę na bezpieczeństwo i jakość wody wodociągowej. Woda prosto z kranu musi spełniać restrykcyjne wymagania Głównego Inspektoratu Sanitarnego.

Warto pamiętać, że działanie wody na organizm człowieka ma wiele walorów:

- przenosi składniki odżywcze do wszystkich komórek naszego ciała,
- pozwala organizmowi wchłaniać i przyswajać minerały, witaminy, aminokwasy, glukozę i inne substancje odżywcze,
- wypłukuje toksyny,
- pomaga regulować temperaturę ciała,
- działa jak substancja smarująca na stawy.



STAN RÓWNOWAGI

PO DWÓCH MECZACH PÓLFINAŁOWYCH W KATOWICACH, OBA GKS-Y MAJĄ PO JEDNYM ZWYCIĘSTWIE.

HOKEIŚCI GKS ROZPOCZĘLI PÓLFINAŁOWĄ SERIĘ Z GKS KATOWICE. DWA INAUGURUJĄCE BATALIJE MECZE ODBYŁY SIĘ W KATOWICACH – W PIERWSZYM WYGRAŁA DRUŻYNA Z KATOWIC, W DRUGIM – W DOGRYWCIE – ZWYCIĘŻYŁ GKS TYCHY. TERAZ NA DWA MECZE RYWALIZACJA PRZENOSI SIĘ NA STADION ZIMOWY – 22 I 23.03 O GODZ. 18.



Wychowanek MOSM Tychy Bartek Jeziorski zdobył decydującego gola w sobotnim meczu z GKS Katowice.

Początek pierwszego starcia w Katowicach dowodził, z jaką ostrożnością obie drużyny przystępują do konfrontacji. I być może dlatego w pierwszej tercji żadnej z drużyn nie udało się pokonać bramkarza rywala. Choć w miarę upływu czasu coraz częściej atakowali tyżanie, pierwsze trafienie zaliczyły Katowice na początku drugiej tercji. Po stracie gola trój kolorowi zaczęli szukać swojej szansy – uderzenia Cichego i Serguszki mogli przynieść wyrównanie. W ostatniej odsłonie – od 46 do 48 minuty – gospodarze grali 5 na 3, ale tyżanie nie pozwolili im na oddanie skutecznego strzału. Po tej prawie dwuminutowej nawałnicy, podopieczni Andrzeja Sidorienki ruszyli do ataku – strzelał Gościński i Pocięcha, ale zmianę rezultatu przyniosła dopiero

ostatnia minuta spotkania, kiedy to rywale ustalili wynik, strzelając do pustej bramki.
GKS KATOWICE – GKS TYCHY 2:0 (0:0, 1:0, 1:0).
GKS TYCHY: Fucik (Lewartowski) – Kotlorz, Seed; Mroczkowski, Cichy, Szczuchura – Smirnow, Żeldakow; Witecki, Fieofanow, Sięrguszkin – Pocięcha, Biro;

Jeziorski, Starzyński, Gościński – Wróbel, Bizacki; Marzec, Ubowski, Dupuy.
W sobotę walka na lodzie ponownie rozgorzała od pierwszych minut meczu. Bliscy zdobycia gola byli Kulusz, Eriksson w 10 min., potem Cichy, Szczuchura, jednak to gospodarze, podobnie jak w piątek, objęli prowadzenie w 18 min. meczu za sprawą Kruczka. Po zmianie stron tyżanie znowu byli bardzo aktywni i w 27 min. po голу Dupuya wyrównali stan spotkania. Oba zespoły walczyły o każdy centymetr lodu, raz po raz dochodziło do ostrych starć i fauli. W 36 min. sędziowie ukarali Starzyńskiego i Biro, który dostał karę meczu. Gospodarze znowu grali 5 na 3 i tym razem wykorzystali sytuację, zdobywając drugiego gola. Toczyony w szybkim tempie mecz mógł się podobać. Tyżanom dwukrotnie nie udało się wykorzystać gry w przewadze, a w 56 min. sędziowie nałożyli na tyżan trzy kary – dwie Dupuy (spowodowanie upadku przeciwnika i niesportowe zachowanie) oraz dla Fucika za niesportowe zachowanie. I kiedy wydawało się, że losy spotkania są już przesądzone, na 58 sekund przed końcem meczu, w osłabieniu, Pocię-

cha zdobył wyrównującą bramkę! A niespełna cztery minuty później – już w dogrywce – Jeziorski silnie strzelił i krążek znalazł się w katowickiej bramce, dając tyżanom wygraną i remis 1-1 w serii półfinałowej.
– Wyrwaliśmy dzisiaj to zwycięstwo – powiedział strzelec decydującej bramki Bartłomiej Jeziorski. – Najpierw doprowadziliśmy do remisu, a potem powiedzieliśmy sobie w szatni, że takiego wysiłku już nie możemy zmarnować i musimy wyjechać ze zwycięstwem. Kiedy przejąłem krążek, nie miałem specjalnych pomysłów na strzał, postanowiłem, że zjadę trochę do środka i uderzę... Dzisiejszy mecz był zdecydowanie lepszy w naszym wykonaniu niż piątkowy. Teraz w Tychach, dzięki dopingowi kibiców, powinno być nieco łatwiej.

GKS KATOWICE – GKS TYCHY 2:3 (1:0, 1:1, 0:1, d. 0:1). Bramki: Dupuy, Pocięcha, Jeziorski.
GKS TYCHY: Fucik – Biro, Pocięcha; Gościński, Starzyński, Jeziorski – Żeldakow, Smirnow; Sięrguszkin, Fieofanow, Dupuy – Seed, Kotlorz; Szczuchura, Cichy, Mroczkowski – Bizacki, Witecki; Wróbel, Ubowski, Marzec.

LESZEK SOBIERAJ •

Tyżanie na ringu mistrzostw Śląska.

TRZY MEDALE

Z trzema medalami wrócili z rozegranych w Rajczy mistrzostw Śląska pięściarze MOSM Tychy. Podopieczni Ryszarda Dzioby sięgnęli po dwa tytuły mistrzowskie, które zdobyli bracia bliźniacy Jakub i Jacek Targiel. Jakub triumfował w kat. 60 kg, pokonując w pierwszej rundzie przez

rsc Szymona Krzysztofika z KS Olimpijczyk Katowice, natomiast Jacek w kat. 63,5 kg wygrał jednoznacznie na punkty z Kacprem Regułą z Jastrzębia.
Z kolei w kategorii 50 kg Mateusz Wiatr przegrał z Damianem Gąsiorem z Jastrzębia i wywalczył wicemistrzostwo Śląska. **LS** •

Na koszykarskich, siatkarskich i futsalowych parkietach.

O LIGOWE PUNKTY

Niemale emocje towarzyszyły niedzielnemu meczowi GKS Tychy z liderem I ligi koszykówki, Sokół Łańcut. Tyżanie, którzy ostatnio nie rozpieszczali kibiców, tym razem zagraли bardzo dobry mecz. Wygrali pierwszą kwartę, ale w drugiej goście zaczęli odrabiać stratę i do przerwy tyżanie prowadzili czterema punktami. W trzeciej Sokół skutecznie zaatakował i na chwilę objął prowadzenie, jednak ostatnia odsłona znów należała do gospodarzy, którzy ostatecznie wygrali 10 punktami.

GKS TYCHY – SOKÓŁ ŁAŃCUT 88:78 (21:15, 23:25, 19:21, 25:17).
GKS TYCHY: Wieloch 24, Koperski 23, Diduszko 16, Tysza 8, Stankowski 7, Krajewski 4, Trubacz 4, Nowak 2, Ziaja.

W tabeli GKS Tychy jest na 5. miejscu z 46 punktami. Prowadzi Sokół – 52 pkt.

FUTSAL: WYSOKA PRZEGRANA

Nie udało się tyżanom krótki wyjazd do Katowic, gdzie zmierzyli się z wiceliderem tabeli AZS UŚ. Wynik 7:1 dla rywali mówi wszystko... Była to dziesiąta porażka GKS Futsal w tym sezonie. Drużyna nadal zajmuje 6. miejsce w tabeli – w 19 meczach zdobyła 27 pkt. Jak wiadomo do ekstraklasy awansował zespół BSF Bochnia, drugie miejsce premiowane

grą w barażach zajmuje AZS UŚ Katowice z 33 pkt, przed Sośnicą, Heiro – po 30 pkt i Gwiazdą Ruda Śląska – 28 pkt.

SIATKÓWKA: PORAZKA W TIE-BREAKU

Podopieczni Marcina Nycza stoczyli wyrównany mecz z MKS MOSiR Jasło, ale ostatecznie nie sprościli zadaniu, przegrywając w tie-breaku. Pierwszego seta wygrali goście, ale w drugim tyżanie wręcz rozbili ekipę z Jasła, zwyciężając do 14. Losy trzeciego starcia rozstrzygnęły się w grze na przewagi, ale w kolejnym znów górą była ekipa tyska. O wszystkim zadecydował więc dodatkowy set, wygrany przez gości trzema punktami.
TKS TYCHY – MKS MOSIR JASŁO 2:3 (22:25, 25:14, 24:26, 25:21).

W tabeli II ligi TKS jest na 7. miejscu z 32 punktami (10 wygranych, 14 porażek). Prowadzi MCKiS Jaworzno – 68 pkt (23 zwycięstwa, 1 porażka).

Niestety, nie udało się także wygrać kobiecej ekipie TKS, która zmierzyła się na wyjeździe z Gwiazdą Tarnowskie Góry. Dwa pierwsze sety pewnie wygrały rywalki, w trzecim zwyciężyła ekipa Krzysztofa Pałki, ale w czwartym znów górą była ekipa Gwiazdy.

GWIAZDA TARNOWSKIE GÓRY – TKS TYCHY 3:1 (25:18, 25:10, 20:25, 25:19). **LS** •

INFORMATOR KIBICA

HOKEJ. PHL. Półfinał play off: **22.03** i **23.03** GKS Tychy – GKS Katowice (godz. 18), **26.03** GKS Katowice – GKS Tychy (18.30).
PIŁKA NOŻNA. I liga: mecz GKS Tychy – Arka Gdynia przełożony na **7.04**, **IV liga:** **26.03** GKS II Tychy – Unia Turza Śl. (11); **liga okręgowa:** **26.03** JUWe Jaroszowice – Studzienice (14), **26.03** MKS Łędziny – OKS Zet Tychy (16), **27.03** Bestwinka – Ogrodnik Cielmie (16); **klasa A:** **26.03** Stal Chełm Śląski – Siódemka Tychy (16); **klasa B:** **26.03** Czutołwianka Tychy – MKS II Łędziny (16).
KOSZYKÓWKA. I liga: **27.03** GKS Tychy – WKK Wrocław (18).
LEKKA ATLETYKA: **27.03** trzeci bieg w ramach **15. Grand Prix Tychów w Biegach Długodystansowych.** KS Paprocany (ul. Sikorskiego 110), zapisy w godz. 9–9.45, start o godz. 10. **LS** •

MISTRZOSTWA ŚWIATA W TYCHACH!

Na wniosek Polskiego Związku Hokeja na Lodzie. Międzynarodowa Federacja Hokeja na Lodzie (IIHF) podjęła w końcu ub. tygodnia decyzję o relokacji Mistrzostw Świata w Hokeju na Lodzie Mężczyzn Dywizji 1B z katowickiego Spodka na Stadion Zimowy w Tychach. Budowa lodowiska w Spodku oznaczałaby znaczny koszt, a byłyby problemy z zapewnieniem widowni, w związku z czym wpływy byłyby skromniejsze. Na Stadionie Zimowym impreza będzie znacznie tańsza i przy komplecie widzów.

Turniej rozpocznie się 25 kwietnia i potrwa do 1 maja. Kibice, którzy kupili już bilety na wydarzenie na platformie eBilet.pl mogą je bezpłatnie zwrócić lub wybrać nowe miejsca na Stadionie Zimowym w Tychach, o czym zostali poinformowani drogą mailową.

Zarząd IIHF zatwierdził zmiany w programie Mistrzostw Świata. W Elicie miejsce Rosji i Białorusi zajęły Francja i Austria, co spowodowało zmiany w Dywizji 1A i 1B. W 1A zagra Litwa, która w poprzedniej edycji spadła do Dywizji 1B i miała występować w Polsce.

Te zmiany spowodowały, że w Tychach wystąpi pięć drużyn. Reprezentacja Polski zmierzy się z Japonią, Estonią, Ukrainą i Serbią. Najlepszy zespół awansuje do Dywizji 1A, a ostatnia drużyna zostanie zdegradowana.

reklama

ticketmaster **ZAPRASZAMY** **PLAY-OFF 2022**

GKS TYCHY **KS KATOWICE** **1964**

22:23.03 **Godz. 18.00**

TYSKIE Phumel COVCRET PEC ELMAX PKM MASTER

KRZYŻÓWKA Z HASŁEM

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Hasło z krzyżówki nr 747:
MONODRAMY W TEATRZE MAŁYM.

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

SUDOKU

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

SUDOKU – diagramem jest pole składające się z 9 kwadratów. Niektóre zawierają już cyfry. Należy wypełnić puste miejsca tak, aby w każdej kolumnie, wierszu, polu znalazły się cyfry od 1 do 9 dokładnie tylko jeden raz.

HOROSKOP

BARAN 21.III-20.IV
Gwiazdy szykują Ci wiele interesujących propozycji! Dużo będzie się wokół Ciebie działo, nie zabraknie również intryg. W związku docen swojego partnera.

LEW 23.VII-22.VIII
Spadną na Ciebie nowe obowiązki. Wykorzystaj dobrą passę i wcielaj w życie swoje plany. Dobry czas na inwestycje.

STRZELEC 22.XI-21.XII
Pora na generalne porządki. Przeorganizowanie przestrzeni, zmiana wystroju mieszkania poprawią Ci humor i odmienią życie.

BYK 21.IV-21.V
Nadchodzą nowe znajomości i doświadczenia. Gwiazdy przyciągną Ci nowych przyjaciół. Możliwe, że wybierzesz się w krótką podróż.

PANNA 23.VIII-22.IX
Nie będziesz mieć nic do stracenia, więc warto zawalczyć o najwyższą stawkę. Nie obawiaj się okazywać uczuć. Nie rób interesów z Rybami.

KOZIOROŻEC 22.XII-19.I
Planety Ci sprzyjają! Oczekuj więc samych pomyślnych wydarzeń we wszystkich dziedzinach życia.

BLIŹNIĘTA 22.V-20.VI
Księżyc nie pozwoli Ci na odpoczynek. W związku może pojawić się rutyna, ale zamiast od niej uciekać, docenisz stabilność. Uważaj za kierownicą!

WAGA 23.IX-23.X
Na horyzoncie okazja do zawarcia sympatycznej znajomości. W pracy wpadniesz na genialny pomysł, dzięki któremu Twoja kariera nabierze rozpędu.

WODNIK 20.I-18.II
Gdzieś w przeszłości czeka na Ciebie sprawa, którą trzeba domknąć. Aby posunąć się naprzód, musisz się cofnąć.

RAK 21.VI-22.VII
Dobrze wykorzystaj teraz swoją energię, by cieszyć się każdą chwilą. Będziesz robić teraz wyłącznie to, co sprawia Ci radość. Na horyzoncie nowa miłość.

SKORPION 24.X-21.XI
Nadchodzi radosny czas urozmaicony miłymi spotkaniami. To dobry tydzień, żeby trochę porozmieszczać siebie. Co powiesz na wizytę u fryzjera lub kosmetyczki?

RYBY 19.II-20.III
Pohamuj teraz swoje ambicje, gdyż próba zdobycia tego, co do Ciebie należy, może skończyć się klęską. Zadbaj o rodzinę.

WRÓŻKA ADRASTEJA TEL. 692 893 871

ZAADOPTUJ MNIE



KOKO

W TYM MIEJSCU, WE WSPÓLPRACY Z WOLONTARIUSZAMI TYSKIEGO SCHRONISKA DLA ZWIERZĄT PREZENTUJEMY CZWORONOGI, KTÓRE CZEKAJĄ NA SWOICH NOWYCH WŁAŚCICIELI. SPÓJRZCIE NA NICH CIEPŁO I OTWÓRZCIE SWOJE SERCA I DOMY.

Dzisiaj chcielibyśmy Wam przedstawić małego dżentelmena – ma na imię Koko. O jego przeszłości niestety niewiele wiemy. Został przywieziony do schroniska przez Straż Miejską, ponieważ błąkał się po Tychach

CO WIEMY O PSIE:

IMIĘ: Koko
W TYPIE RASY: mieszaniec
WIEK: ok 9 lat
PLEĆ: samiec
WAGA: ok 8 kg
NR: 7676
STATUS: gotowy do adopcji (zaczepiony, zaszczepiony, wykastrowany)
OBECNIE PRZEBYWA: w Miejskim Schronisku dla Zwierząt w Tychach
TELEFON W SPRAWIE ADOPCJI: 605 897 607



Jaki jest Koko? Przede wszystkim to duży łasuch, uwielbia psie przysmaki. Dokładnie sprawdza saszetki wolontariuszek, czy przypadkiem nie ukryły się tam jakieś smaczki dla niego. Koko nie ciągnie na smyczy. W kojcu mieszkał już z niespełna rocznym samcem, teraz za współlokatorkę ma sunitę. Z obydwoma psiakami dogadywał się dobrze. Jednak jeżeli Koko miałby zamieszkać z innym psem, konieczne byłoby wcześniejsze zapoznanie zwierzątek. Szukamy dla niego spokojnego domu.

Jeżeli ten mały dżentelmen ujął Cię za serce i chciałabyś/chciałbyś podarować mu dom zapraszamy do tyskiego schroniska. **RM**

TYCHY DOBRE MIEJSCE dla kultury

23 MARCA, środa

GODZ. 9 – „PAPIER, ZDJĘCIA, NOŻYCE. Tworzymy kolaż” – warsztaty plastyczne dla najmłodszych (Muzeum Miejskie, pl. Wolności 1)
GODZ. 17 – KULTURALNA ŚRODA: „Libańskie historie” – spotkanie z podróżniczką Marzeną Gąsior (Klub MCK Urbanowice, ul. Przejazdowa 8)
GODZ. 18 – PORTRETY LITERACKIE – spotkanie z pisarzem, scenarzystą, reżyserem i aktorem Igorem Brejdygantem (MBP Mediateka, al. Piłsudskiego 16)

24 MARCA, czwartek

GODZ. 17 – SZTUKA X MUZY: projekcja filmu „Mój piękny syn” (MBP – Mediateka, al. Piłsudskiego 16)
GODZ. 18 – MOZAIKA GÓRNOŚLĄSKA: „O konserwacji najstarszej księgi metrykalnej z Tychów” (Muzeum Miejskie, pl. Wolności 1)
GODZ. 18 – „MIASTO MOJE, A W NIM...” – wernisaż wystawy fotografii Grzegorza Krzysztofika (SDK „Tęcza”, al. Niepodległości 188)

26 MARCA, sobota

GODZ. 11 – „ŚLADAMI JOACHIMA GNIDY, ofiary pacyfikacji kopalni Wujek” – wycieczka do Śląskiego Centrum Wolności i Solidarności (zbiórka przed wejściem do Szkoły Podstawowej nr 14, ul. Brzozowa 24)
GODZ. 17.30 – GOLDEN HITS OF QUEEN – koncert coverów zespołu Queen z udziałem orkiestry symfonicznej The Royal Grand Orchestra (Teatr Mały, ul. Hłonda 1)
GODZ. 18 – TYCHY PRESS PHOTO – rozstrzygnięcie 22. edycji konkursu fotograficznego i wernisaż wystawy (Miejska Galeria Sztuki „Obok” – Pasaż Kultury Andromeda, pl. Baczyńskiego)

GODZ. 19 – WOJTEK MAZOLEWSKI – koncert promujący płytę „Yugen” (Tichauer Music, ul. Browarowa 21)
GODZ. 19 – LUXTORPEDA – koncert promocyjny płyty „Anno Domini MMXX” i 10-lecie zespołu (Klub Muzyczny Underground, pl. Korfatego 1)
GODZ. 19 – URODZINOWE JAM SESSION Marka Gruszki (Art Music Club, ul. Oświęcimska 53)

27 MARCA, niedziela

GODZ. 18 – STAND-UP: Antoni Syrek-Dąbrowski w programie „Życie”; suport: Łukasz Kowalski) Klub Muzyczny Underground, pl. Korfatego 1)
GODZ. 19 – MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ TEATRU: premiera spektaklu „karma.” W wyk. Teatru OdRuchu (Teatr Mały, ul. Hłonda 1)



26 MARCA, GODZ. 17.30 GOLDEN HITS OF QUEEN – KONCERT COVERÓW ZESPOŁU QUEEN Z UDZIAŁEM ORKIESTRY SYMFONICZNEJ THE ROYAL GRAND ORCHESTRA, TEATR MAŁY

WIĘCEJ NA WWW.KULTURA.TYCHY.PL