

nasza

RODZINIA

Bezpłatny biuletyn
informacyjny
Gminy Bojszowy
ISSN 1506-5782

Styczeń
2025

BOJSZOWY BOJSZOWY NOWE JEDLINA MIĘDZYRZECZE ŚWIERCZYNIEC

fol. Agencja Fotograficzna BM basia marzec



Koncert Noworoczny



Inwestycja w bezpieczeństwo mieszkańców

Ze środków „Bitwa o remizy” nasze jednostki ochotniczych straży doposażyły się o nowy sprzęt, a także ubrania ochronne. Łącznie na ten cel przeznaczono aż 400.000,00 zł. Pozostałe 600.000,00 zł będzie przeznaczony w tym roku na remont strażnicy OSP Międzyrzecze. Jednostki zakupiły m.in.:

Ochotnicza Straż Pożarna w Międzyrzeczu: odkurzacz do zbierania zabrudzonej wody i zanieczyszczeń, fantom dorosłego, dziecka i niemowlaka, podporę stabilizującą, agregat prądowłóczy, kurtynę wodną, piłę do cięcia stali i betonu, piłę do cięcia szyb, przyczepę transportową. Dodatkowo w ramach programu realizowany jest remont garażu.

Ochotnicza Straż Pożarna w Świerczyńcu: aparat powietrzny nadciśnieniowy, sygnalizator bezruchu, przenośny zestaw oświetleniowy/akumulatorowy, worek transportowy typu jaskiniowego, pompę zatapialną elektryczną.

Ochotnicza Straż Pożarna Bojszowy Nowe: kamerę termowizyjną, prądownicę wodną, tarczę sygnałową do kierowania ruchem, przyczepę transportową.

Ochotnicza Straż Pożarna w Bojszowach: kamerę termowizyjną, agregat prądowłóczy HONDA, pompę elektryczną zanurzeniową, zestaw interwencyjny: topór strażacki i narzędzie halligan, osłonę osoby poszkodowanej, prądownicę wodną, wytwornicę prądownicę.



foto: jednostki OSP



WESPRZYJ GMINNE JEDNOSTKI OCHOTNICZYCH STRAŻY POŻARNYCH

1,5% PODATKU

OSP BOJSZOWY	KRS 0000078267
OSP BOJSZOWY NOWE	KRS 0000108482
OSP MIĘDZYRZECZE	KRS 0000104704
OSP ŚWIERCZYNIEC	KRS 0000095873

za pozyskane wsparcie zakupiony zostanie sprzęt ratowniczo-gaśniczy, środki ochrony indywidualnej, które wspomogą skuteczniej i bezpieczniej nieść pomoc innym.

Dziękujemy!



112 KRONIKA POLICYJNA

Ważna ankieta - kompostowniki

Wszystkich Właścicieli posesji, którzy korzystają z ulgi za kompostowanie, prosimy o wypełnienie ankiety, dotyczącej szacowanej ilości bioodpadów, które umieścili w swoich kompostownikach w 2024 r. oraz dostarczenie jej do Urzędu Gminy w terminie do 31.01.2025 r.

Ankieta jest dostępna również do wypełnienia w formie elektronicznej, w aplikacji EcoHarmonogram (ankieta w aplikacji składa się z 4 części: wiosna, lato, jesień, zima - należy wypełnić wszystkie cztery części). W razie ewentualnych wątpliwości, polecam kontakt telefoniczny do Urzędu Gminy Bojszowy - gospodarka odpadami: 32 783 46 54.

ANKIETA DOSTĘPNA NA 8 STRONIE GAZETY - MOŻNA JĄ WYCIĄĆ, UZUPEŁNIĆ I DOSTARCZYĆ WE WSKAZANYM TERMINIE DO URZĘDU GMINY.

- 02.12. Międzyrzecze, ul. Kopalniana - kradzież z włamaniem do altany, z której zabrano w celu przywłaszczenia elektronarzędzia powodując straty w wysokości 730 zł.
- 04.12. Międzyrzecze, ul. Żubrów - kradzież z włamaniem do pojazdu wartość strat w łącznej kwocie 12500 zł.
- 09.12. Bojszowy Nowe, ul. Ruchu Oporu - Policjanci KPP Bieruń zatrzymali 44-letniego mężczyznę (zam. Pszczyna), który kierował pojazdem mechanicznym na drodze publicznej będąc w stanie nietrzeźwości (I badanie 0,47 mg/l)
- 11.12. Jedlina, ul. Skromna - Policjanci KPP w Bieruniu zatrzymali 42-letniego mężczyznę (zam. powiat bieruńsko-łędziński), który poszukiwany jest przez Sąd Rejonowy w Tychach, celem odbycia kary 181 dni pozbawienia wolności.

Koncert Noworoczny Znów bliżej Dunaju

Rozpoczęcie kolejnego roku nie może się odbyć bez tradycyjnego Koncertu Noworocznego, oczywiście w wykonaniu Orkiestry Ponticello. To jedno z większych wydarzeń, które otwiera kalendarz imprez kulturalnych.

Ten jeden dzień w roku Gmina Bojszowy jest zdecydowanie bliżej Wiednia, a to za sprawą utworu „Nad pięknym modrym Dunajem” Johanna Straussa II, którego nie może zabraknąć w repertuarze Koncertu Noworocznego. Hala Sportowa w Bojszowach wypełniła się po brzegi 5 stycznia miłośnikami muzyki klasycznej i Orkiestry Ponticello, która jak zwykle stanęła na wysokości zadania i zagwarantowała uczestnikom muzyczne doznania na najwyższym poziomie. Nie tylko walce znalazły się w tegorocznej agendzie, bo nie zabrakło polki „Im Krapfenwaldl”, gdzie słuchacze przeniesli się do pączkowego lasu, by wstuchać się w kukanie i świergotanie budzącego się życia w gaju. Niewątpliwie wartością dodaną koncertu był udział solistów - znanej z poprzednich koncertów Eweliny Sobczyk oraz Michała Borkowskiego, który także poprowadził widzów przez całość wydarzenia. To właśnie dzięki nim uczestnicy wysłuchali z operetki Lehar-a „Wesoła wdówka” utworu „To słodki urok”, czy „Co się dzieje oszaleję” Kalmana. Michał Borkowski pokazał swoje wokalne tenorowe umiejętności w doskonale wszystkim znanym utworze „O sole mio”, a na zakończenie soliści zaśpiewali piosenkę „Usta milczą”. I to właśnie usta odgrywały główną rolę w tegorocznej koncertowej niespodziance. Dyrygent Robert Koźbiał do zabawy na scenie zaprosił Starostę Łukasza Odelgę, Burmistrza Bierunia Sebastiana Maciotę, Burmistrza Imielina Krzysztofa Hajduczka i Złotego Medalistę Olimpijskiego Dawida Tomalę. Tym razem trzeba było dmuchać! Instrumentami wydającymi dźwięk były butelki wypełnione cieczą, niektóre z nich trzeba było odpowiednio dostroić, czyli nieco upić z zawartości ;) . A wydymuchać należało dźwięki składające się na motyw przewodni wspomnianego wcześniej utworu „Nad pięknym modrym Dunajem”. O tym czy i jak sobie poradził kwartet, można się przekonać oglądając filmik zamieszczony na profilu FB Gminy Bojszowy. Tam też znajdziecie bogatą galerię zdjęć, do której zapraszamy!

WSZYTSKIM, którzy przyczynili się do organizacji tego niezwykłego wydarzenia DZIĘKUJEMY!



fot. Agencja Fotograficzna BM basia marzec



Partner Koncertu Noworocznego



BANK SPÓŁDZIELCZY W TYCHACH

POK BOJSZOWY
tel. 322-189-930,
tel. 504-410-979
43-220 Bojszowy,
ul. Szczęсна 7



Gminny i Powiatowy Przegląd Kolędowy

Hej kolęda, kolęda!

To już 27 gminny i 23 powiatowy Przegląd Zespołów Kolędowych za nami – jak słusznie zauważył prowadzący Dariusz Gniza – razem te cyfry dają 50. Do takiego jubileuszu jeszcze sporo brakuje, aczkolwiek do srebrnego powiatowego zostały zaledwie dwa lata. W niedzielę 12 stycznia nowobojszowski kościół gościł dziewięć zespołów, które wraz z publicznością kolędowały najpiękniejsze pieśni i pastorałki.

Wśród występujących znaleźli się: Chór Szkolny „Euforia” działający w GSP Świerzyniec prowadzony przez Aleksandrę i Annę Radwańskie, Chór „Gloria” z Bojszów Nowych, którym dyryguje Karolina Pukowiec, jednak na przeglądzie zastąpiła ją prof. Joanna Glenc. Z Łędzin zaprezentowały się dwa zespoły: Chór „Akord” pod dyrekcją Jacka Piłatyka oraz Zespół „Łędzinianie”, którego kierownikiem jest Franciszek Moskwa. Nie zabrakło także parafialnej Scholi „Efatha” z Bojszów Nowych, którą prowadzi Agnieszka Gwioździk, oraz stałego uczestnika każdego przeglądu, czyli Zespołu Folklorystycznego „Bojszowianie” pod kierunkiem Wiktora Sporysia. Wśród zespołów folklorystycznych zaprezentował się także Zespół „Chetmioki”, którego dyrygentem jest Helena Magiera – Molendowska. Na przegląd przybyła liczna grupa wokalnno – instrumentalna ze Szkoły Podstawowej w Bojszowach, którą do występu przygotowała Katarzyna Giedwiłło. Przegląd zakończył Chór im. Ks. Chlondowskiego z Chełmu Śląskiego, którego dyrygentem jest Marek Świerzek.

Podobnie jak w poprzednich latach widzowie mogli nie tylko słuchać, ale także i pośpiewać kolędy, gdyż zgodnie z tradycją, ostatnia kolęda wykonywana jest wspólnie przez wszystkich.

Uczestnicy dostali pamiątkowe statuetki oraz dyplomy, które wręczył Wójt Adam Duczmal, Starosta Łukasz Odelga oraz proboszcz ks. Andrzej Kotek.

Więcej zdjęć oraz filmiki z występów zamieszczone są na profilu FB Gminy Bojszowy. Tam też znaleźć można więcej informacji na temat każdego z uczestników przeglądu. ZachęcaMY do zapoznania się i posłuchania przepięknych kolęd w ich wykonaniu.



Organizatorzy oraz prowadzący Przegląd Dariusz Gniza



Chór Szkolny „Euforia”



Chór „Gloria”



Chór „Akord”



Zespół Folklorystyczny „Bojszowianie”



Zespół „Łędzinianie”



Schola „Efatha”



Zespół „Chetmioki”



Zespół wokalnno - instrumentalny SP Bojszowy



Chór im. ks. Chlondowskiego

Orszak Trzech Króli Dotarli z pokłonem

Już po raz dziewiąty ulicami nowobojszowskiej parafii przeszedł Orszak Trzech Króli. Inicjatywa zapoczątkowana przez Antoniego Wilczka wpisała się już do tradycji i co roku gromadzi tłumy uczestników. Podobnie było 6 stycznia.

Z kolędami na ustach, z koronami na głowach, z chorągwiami w dłoniach przemaszzerowano: Aleją ks. Popietuszki, ulicami: Cichy Kącik, Korzenicką, Wolności, Graniczną i Sierpową, by złożyć pokłon i dary nowonarodzonemu Dzieciątku. W rolę Mędrców wcielił się Krzysztof Kmieciak, Walter Kulas i Adam Żurada. Każdy z nich otrzymał do przekazania podarek od specjalnego wystannika, który poinformował uczestników, co oznaczają te dary.

Zgodnie z przekazywaną tradycją Kacper podarował złoto, które symbolizuje godność królewską i władzę nad światem, Melchior złożył Jezusowi kadzidło oznaczające godność kapłańską i boskość. Natomiast mirra ofiarowana przez Baltazara zapowiadała mękę i śmierć na krzyżu. O jasełkowe treści zadbali uczniowie GSP Świerczyniec przygotowani przez Elżbietę Kokoszke.

Skoro uczestnicy dostąpili możliwości podążania z królami, mogli skorzystać także z poczęstunku, który oczywiście był nie inaczej jak „królewski”. Wszak trasa była długa, trzeba było odpocząć i uzupełnić węglowodany na dalszą podróż. Ukłony należą się Piekarni Tomaszowi i Barbary Dajków, a także członkiniom Koła Gospodyń Wiejskich w Świerczyńcu. Jednocześnie organizatorzy bardzo serdecznie dziękują wszystkim sponsorom i darczyńcom za okazaną pomoc i wsparcie.

Nie można zapomnieć także o zabezpieczeniu trasy przejścia Orszaku, o które zadbali drhowie z OSP Bojszowy Nowe, OSP Świerczyniec i KP Policji w Bieruniu. Szczególne podziękowania należą się także Michałowi Gnizie, który wokalnie nadawał kolędowy ton podczas całosci przemarszu.

Wyrazy uznania wszystkim zaangażowanym w organizację wydarzenia złożył proboszcz ks. Andrzej Kołek, który już zaprosił do uczestnictwa w przyszłorocznym, jubileuszowym Orszaku.



fot. U. Pomieńko



Lecę, bo chcę!

Początek kolejnego roku. Jakież noworoczne postanowienia? Może bieganie? O tym ile ono przynosi satysfakcji, jak podnosi poziom endorfin w organizmie rozmawiamy z Agatą Partyką z Międzyrzecza, którą można nazwać MARATONKĄ, bo ten dystans już też udało się jej pokonać.

- **Podobno bieganie, to ten czas kiedy negatywne emocje znikają, a w ich miejsce pojawia się szczęście. Czy zgadza się Pani z tym zdaniem? Jakie uczucia towarzyszą podczas biegania?**

Na początku bieganie jest nudne. Gdyby mi ktoś powiedział, że będę biegać zanim zaczęłam, pewnie bym się uśmieła. Ale z czasem kiedy powtarzasz schemat, staje się lekarstwem, nałogiem. Biegam bardzo regularnie, ale kiedy mam zły dzień potrafię dołożyć dodatkowy trening - uwalnia od złych emocji, pozwala pobyć ze sobą, uspokaja.

- **Kto, albo co i kiedy sprawiło, że zaczęła Pani biegać?**

Kiedy miałam 40-tkę na karku - to nie kryzys wieku średniego;) - a nowy kolega w pracy, który zachęcił do przebiegnięcia pierwszego „Biegnij Warszawo” (10 km) sponsorowanego przez mojego pracodawcę. Od 2017 nie opuściłam tego biegu ani razu (prócz pandemijnego odwołanego). Przygotowywałam się do tego biegu 3 miesiące - najpierw marszobiegi, potem trucht. Swoje pierwsze 10 km zrobiłam w czwartek, a w niedzielę był bieg. Potem biegałam sporadycznie. Regularnie biegam od prawie 6 lat.

- **Początki zwykle bywają trudne. Czy w Pani przypadku było podobnie? Co powodowało mobilizację do działania?**

Początki są trudne, jeśli nie ma osoby wspierającej, towarzystwa. Mnie się po kilku km po prostu nudziło. Najtrudniej jest wyjść z domu kiedy pogoda nie sprzyja, a biegasz sam. Dziś to już nawyk i towarzystwo kolegi z Bojszów oraz znajomych z grupy biegowej, do której należę.

- **Mieszkańcy Międzyrzecza często widzą Panią w trakcie realizacji tej pasji. Trenuje Pani codziennie? Co w przypadku gorszej aury?**

Podstawowy mój trening to 4 razy w tygodniu. Wtorek i czwartek to minimum 10 km, który ostatnio zwiększyłam do 15 km (było sporo wolnego) oraz sobota i niedziela - to już długie wybieganie minimum 15 km prawie zawsze w towarzystwie. A co do pogody? Nie ma złej pogody - są tylko źle ubrani ludzie ;). Nie biegam tylko gdy jest burza, bo się jej normalnie boję.

- **Podczas biegania wybiera Pani bardziej leśne ścieżki, czy dróżki asfaltowe w pobliżu domów?**

Biegam głównie w lesie, ale starty są najczęściej na asfalcie, więc czasem ten trening też przenoszę na asfalt, żeby przyzwyczaić się do innej amortyzacji, żeby potem kolana nie cierpiały. Zimą kiedy dni są znacznie krótsze, a nie zrobię treningu rano, pozostają mi drogi i chodniki, bo w lesie za ciemno.

- **Czy okolica „sprzyja” biegaczom? Czego brakuje w infrastrukturze do uprawiania tego sportu?**

Żeby zrobić 15 km muszę to nasze małe Międzyrzecze okrążyć kilka razy, proszę zatem o trochę wyrozumiałości kierowców i uwagi. Mamy na tyle mało chodników i są nierówne, że często biegam ulicą. Natomiast kiedy biegam w lesie - jest naprawdę gdzie. Okoliczne ścieżki leśne mam już przemierzone chyba wszystkie.

- **W jaki sposób trzeba przygotować się do biegania? Co musi się znaleźć w szafie każdego biegacza?**



Maraton Warszawa

Na początku miałam jedną parę legginsów i buty z sieciówki sportowej (chyba jedne z tańszych) i koszulki startowe z biegów. Z czasem szafa się rozrasta, zwłaszcza jeśli biegasz okrągły rok. Ale myślę, że bieganie jest na każdą kieszeń, jeśli nie potrzebujesz płacić za markowe ciuchy. Chyba więcej wydaję na buty, ale też nie przesadzam. Na pewno trzeba słuchać organizmu i nie wyjść na pierwszy bieg na 10 km, bo łatwo się zniechęci. Dobrze jest poczytać trochę teorii - ja uczyłam się na błędach - do dziś pewnie je popełniam, np. rzadko się rozciągam.

- **Może się Pani pochwalić udziałami w licznych bigach, wyścigach - które z nich wspomina najmilej? Dlaczego?**

Na początku celem były głównie biegi charytatywne, ale z czasem startowałam w okolicznych biegach. Sztandarowym dla mnie jest „Biegnij Warszawo” - świetna atmosfera. Najmilej wspominam chyba pierwszy półmaraton - Żorski. Miał być moim sprawdzianem, liczyłam na mroźnik, śnieg - przebiegłam go w deszczu, w październiku. Ale satysfakcja przyćmiła pogodę. Towarzyszyli mi w tym znajomi, wspierali.

- **Absolutnie za „życiowy” należy uznać udział i pomyślne dobiegnięcie do mety w 46. Maratonie Warszawskim, który odbył się 29 września ubiegłego roku. Jak wyglądał tamten dzień? Jak wyglądała trasa? Czy podczas biegu miała Pani chwile słabości?**

Maraton, na który tak długo nie miałam odwagi się zapisać, pomimo że znajomy, z którym biegam mówił, że jestem gotowa biegowo, ale głowa nie pozwala. Tak. Dziś myślę, że to osiągnięcie, ale jak to zrobiłam myślałam, że to nic takiego, przecież przede mną na metę wbiegło tyle osób. Pomogło mi na pewno towarzystwo znajomych podczas całego biegu. Atmosfera przyćmiła wszystkie poprzednie starty. Kibice pierwsza klasa. Całą drogę czekałam na kryzys, o którym się tyle nastuchałam. Miałam chwile zwątpienia na 37 km kiedy obok mnie odpadł jakiś chłopak... Chyba go odcięło, ale pobiegłam dalej i zero tej słynnej „ściany”.

- **Przebiegnięcie ponad 40 km to niebywały wyczyn - jak wyglądał proces rekonwalescencji, bo z pewnością organizm jakoś odregował trasę.**

Po maratonie nie potrafiłam zejść po schodach, a na drugi dzień poszłam do lasu na długi spacer. We wtorek zrobiłam trochę krótszy trening, szybka regeneracja i powrót do nawykowego treningu.

- **W jaki sposób w realizacji pasji wspomaga Panią najbliższa rodzina? Jest Pani dla nich wzorem do naśladowania? Motywuje ich Pani do ruchu?**

Rodzina bardzo wspiera moja pasję. Podziwiają mój zapał i systematyczność. Mąż często towarzyszy mi w treningach - jadąc na rowerze. Córka przebiegła ze mną w 2024 „Biegnij Warszawo”



i pewnie jeszcze nie raz będzie mi towarzyszyć. Syn rok wcześniej, ale woli rower jak Mąż. Jesteśmy rodziną, która lubi aktywnie spędzać czas. W ubiegłym roku chodziłam też trochę po górach. Z synem zdobyłam Rysy - pokochał góry jak ja. Obyśmy mieli więcej okazji do wspólnych wędrowek.

- **Zaczynamy nowy rok - nowe wyzwania, ale także i postanowienia. Jak zachęciłaby Pani naszych mieszkańców, by w tych postanowieniach mieli na uwadze aktywność fizyczną?**

Wiele postanowień noworocznych kończy się w połowie stycznia. Ja nigdy ich nie robiłam, ale zachęcam wszystkich, którzy chcą zrobić coś dla siebie, aby spróbowali. I się nie poddawali. Jeśli coś będziesz powtarzać schematycznie - wejdzie w nawyk i to pokochasz. Moje bieganie to moje dobre samopoczucie.

- **Skoro nowy rok no to plany, marzenia... a wśród nich...?**

Plan na nowy rok mam jeden - biegać dalej dla siebie i dla szerzenia aktywności fizycznej, ale biegowo chcę się dalej sprawdzać. Kolejny maraton przede mną i być może próba biegu górskiego.

Można? Można! Bieganie jest dla każdego, tylko trzeba po prostu ZACZAĆ! Satysfakcja gwarantowana, czego przykładem jest Pani Agata. GratulujeMY jej determinacji i osiągnięć, życzyMY kolejnych udanych startów... no i może do zobaczenia na trasie?

Bojszowskie Babówki po raz ostatni dla Seniorów

14 grudnia zorganizowałyśmy ostatnie, szóste spotkanie z seniorami w ramach programu Fundacji Biedronki „Danie Wspólnych Chwil”. Było to wyjątkowe spotkanie wigilijne, podczas którego ugościliśmy seniorów tradycyjnymi potrawami świątecznymi: barszczem z uszkami, rybą z ziemniakami, kapustą z grzybami, a także kompotem z suszu. Na deser przygotowaliśmy makówki oraz własnoręcznie dekorowane pierniki.

Podczas spotkania zaprezentowałyśmy podsumowanie całego programu w formie prezentacji i zdjęć z poprzednich wydarzeń. Na zakończenie każdemu seniorowi wręczyłyśmy prezenty, które przygotowaliśmy we współpracy z Fundacją Biedronki.

Program „Danie Wspólnych Chwil” to dla nas niezwykła inicjatywa, która pozwoliła zacieśnić więzi w naszej społeczności, pielęgnować tradycje kulinarne oraz budować relacje międzypokoleniowe. Jesteśmy wdzięczne seniorom za ich obecność i aktywny udział we wszystkich spotkaniach, a także instytucjom, które udostępniły nam miejsca na ich organizację. Dziękujemy za wsparcie i możliwość bycia częścią tego pięknego projektu!



fol. KGW Bojszowskie Babówki

ANKIETA
dotycząca zagospodarowania
BIODPADÓW W KOMPOSTOWNIKU PRZYDOMOWYM
na terenie Gminy Bojszowy za rok 2024 (01.01.2024-31.12.2024r.)

.....
 Imię i nazwisko

.....
 miejscowość, data

.....
 Adres

Niniejszym oświadczam, że na terenie posesji położonej w, ul.
 nr domu, bioodpady* powstające na terenie nieruchomości w **2024 r.** zostały zagospodarowane w kompostowniku przydomowym.

1. Szacunkowa wielkość kompostownika: m³

2. Wielkość (powierzchnia) trawnika: m²

3. Rodzaj gospodarstwa domowego: jednorodzinne wielorodzinne

4. Sposób zarządzania zielenią: ogród prywatny park

5. Szacunkowa roczna ilość bioodpadów zagospodarowywana we własnym zakresie w przydomowym kompostowniku:

	WIOSNA	LATO	JESIEŃ	ZIMA
2.1 Kuchenne i odpady żywności w ilości:	◊ 20 kg ◊ 40 kg ◊ 60 kg ◊ 80 kg ◊ 100 kg ◊ inna wartość.....kg	◊ 20 kg ◊ 40 kg ◊ 60 kg ◊ 80 kg ◊ 100 kg ◊ inna wartość.....kg	◊ 20 kg ◊ 40 kg ◊ 60 kg ◊ 80 kg ◊ 100 kg ◊ inna wartość.....kg	◊ 20 kg ◊ 40 kg ◊ 60 kg ◊ 80 kg ◊ 100 kg ◊ inna wartość.....kg
2.2 Z ogrodów i terenów zielonych w ilości:	◊ 20 kg ◊ 40 kg ◊ 60 kg ◊ 80 kg ◊ 100 kg ◊ inna wartość.....kg	◊ 20 kg ◊ 40 kg ◊ 60 kg ◊ 80 kg ◊ 100 kg ◊ inna wartość.....kg	◊ 20 kg ◊ 40 kg ◊ 60 kg ◊ 80 kg ◊ 100 kg ◊ inna wartość.....kg	◊ 20 kg ◊ 40 kg ◊ 60 kg ◊ 80 kg ◊ 100 kg ◊ inna wartość.....kg

(zaznaczyć odpowiedź)

6. Ilość osób zamieszkująca na nieruchomości:

◊ 1 osoba	◊ 2 osoby	◊ 3 osoby	◊ 4 osoby	◊ 5 osób	◊ inna osób
-----------	-----------	-----------	-----------	----------	-------------------

***Bioodpady, tj.:**

odpady zielone - ulegające biodegradacji odpady z ogrodów i parków (skoszona trawa, kwiaty, chwasty, liście, igliwie, gałęzie krzaków i żywopłotów, kora)

odpady kuchenne, BIO - odpady żywności i kuchenne z gospodarstw domowych (resztki żywności pochodzenia roślinnego, obierki, odpady z warzyw i owoców, skorupki, fusy z kawy i herbaty itp.).

UWAGA:

• **Ankiety należy odesłać lub dostarczyć osobiście do Urzędu Gminy Bojszowy ul. Gaikowa 35, 43-220 Bojszowy.**

• **W przypadku pytań prosimy o kontakt: (32) 783 46 54**

Dane zawarte w ankiecie będą wykorzystywane przez Urząd Gminy w Bojszowach przy obliczeniu osiągniętego poziomu przygotowania do ponownego użycia i recyklingu odpadów komunalnych (art. 3b ustawy z dnia 13 września 1996 r. o utrzymaniu czystości i porządku w gminach (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 399). Dane dotyczące zagospodarowania bioodpadów przez mieszkańców zostaną uwzględnione przy obliczeniu wskaźników sprawozdawczych.

Zgodnie z art. 13 ust.1 i 2 ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r. (Dz. Urz. UE L 119 z 04.05.2016) informujemy, że:

- 1) Administratorem Pani/Pana danych osobowych jest Gmina Bojszowy reprezentowana przez Wójta Gminy Bojszowy z siedzibą w Bojszowach ul. Gaikowa 35.
- 2) kontakt z Inspektorem Ochrony Danych: iod@bojszowy.pl.
- 3) Pani/Pana dane osobowe przetwarzane będą w związku gromadzeniem informacji niezbędnych do obliczenia osiągniętego poziomu przygotowania do ponownego użycia i recyklingu odpadów komunalnych, na podstawie przepisów ustawy z dnia 13 września 1996 r. o utrzymaniu czystości i porządku w gminach (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 399) oraz art. 6 ust. 1 lit. c i e ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r. (RODO).
- 4) odbiorcami Pani/Pana danych osobowych będą wyłącznie podmioty uprawnione do uzyskania danych osobowych na podstawie przepisów prawa oraz zawartych umów powierzenia przetwarzania danych osobowych.
- 5) Pani/Pana dane osobowe przechowywane będą przez okres niezbędny do osiągnięcia celu, o którym mowa w pkt 3, a następnie zgodnie z przepisami o archiwizacji.
- 6) posiada Pani/Pan prawo żądania od administratora dostępu do danych osobowych, prawo do ich sprostowania, ograniczenia przetwarzania, prawo do wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania.
- 7) ma Pani/Pan prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego właściwego w sprawach ochrony danych osobowych, tj. Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych,
- 8) podanie przez Panią/Pana danych osobowych jest konieczne do realizacji celu, o którym mowa w pkt 3.

.....
 Podpis właściciela (użytkownika) nieruchomości



ZAWARTOŚĆ BIOODPADÓW W ODPADACH ZMIESZANYCH 2024 R.

- WYNIKI

Miesiąc/rodzaj posesji	Udział bioodpadów w odpadach zmieszanych			
	Posesje z kompostownikami		Posesje bez kompostowników	
	[%]	[Mg]	[%]	[Mg]
Marzec	24,5	9,58	27,5	19,61
Kwiecień	20,7	8,40	33,1	24,50
Maj	18,2	8,58	19,5	16,76
Czerwiec	14,1	5,54	16,2	11,59
Lipiec	10,6	4,38	12,0	9,03
Sierpień	10,2	4,72	14,8	12,49
Wrzesień	14,5	5,60	16,4	11,55
Październik	12,3	5,78	15,4	13,20
Listopad	16,7	6,41	17,4	12,18
Grudzień	12,2	4,65	13,9	9,65

Niech te wyniki podziałają jak pozytywna motywacja, SEGREGUJMY BIO jeszcze lepiej!

Większość z nas bez wahania rozdziela papier, szkło i plastik do odpowiednich pojemników. To wielki sukces, który pokazuje, że jesteśmy świadomi wpływu naszych działań na środowisko. Jednak mimo tych osiągnięć, wciąż stoimy przed wyzwaniem - prawidłową segregacją odpadów kuchennych, czyli BIO. W tabeli przedstawiono informację ile bioodpadów (zarówno kuchennych jak i zielonych) znajdowało się w pojemnikach na odpady zmieszane. Badania przeprowadzono z podziałem na posesje z zadeklarowanymi kompostownikami jak i posesje bez kompostowników, a wyniki przedstawiono zarówno w postaci udziału masowego, jak i procentowego bioodpadów w odpadach zmieszanych. Porównując zestawienie od marca do grudnia 2024, można zauważyć, że udział tych odpadów regularnie spadał od 24,5% do 10,2 % dla posesji z kompostownikami, oraz od 27,5 % do 12,00 % dla posesji bez kompostowników, a następnie ponownie zaczął rosnąć i spadać. Średnio 15,4% wyniósł udział bioodpadów dla posesji z kompostownikami oraz 18,62 % dla posesji bez kompostowników. Oznacza to, iż w dalszym ciągu nadal tyle odpadów BIO trafia do odpadów zmieszanych.

Czy odpady BIO-kuchenne naprawdę tak trudno segregować?

Panuje powszechna opinia, że odpady BIO generują nieprzyjemny zapach, wynikający z szybkiego rozkładu odpadów. Dodatkowo, każdy z nas miał kiedyś problem z muszkami owocówkami - fermentujące resztki przyciągają te uciążliwe stworzenia do kuchni. Najczęściej, te dwa argumenty przeważają za tym, że tego nie robimy, a odpady BIO trafiają do śmietnika na zmieszane. Resztki, które znajdują się w kubie z innymi odpadami - działają dokładnie tak samo. Lepiej więc dopełnić obowiązku wydzielenia BIO ze zmieszanych, skoro efekt jest taki sam, a przynajmniej z odpadów BIO jest wytwarzany biogaz. Przypominamy, że do BIO nie należą odpady pochodzenia zwierzęcego (kości i surowe mięso). Dzięki temu zminimalizujemy odory, a worek BIO nie będzie wówczas atrakcyjny dla zwierząt.

Czy wiesz jak segregować BIO- kuchenne? Do worka brązowego z napisem BIO można wrzucać:

1. Obierki z warzyw i owoców,
2. Zepsute warzywa i owoce (również cytrusowe),
3. Żywność przeterminowana bez opakowań,
4. Żywność z pleśnią,
5. Fusy po kawie i herbacie,
6. Przeterminowane produkty cukiernicze,
7. Sery, również przeterminowane,
8. Resztki mięsa gotowanego,
9. Ryby i resztki ryb,
10. Oleje, oliwa, tłuszcze roślinne (zlane do oryginalnego opakowania),
11. Jajka, skorupki jaj,
12. Łupiny orzechów.

Masz wątpliwości? Sprawdź w wyszukiwarce odpadów: <https://www.master.tychy.pl/wyszukiwarka-odpadow-i449.pl.html>

Pierwsze kontrole za nami

UWAGA: Trwają kontrole zawartości pojemników na odpady zmieszane pod kątem prawidłowej segregacji. Zweryfikowano pojemniki przy ul. Klubowej w Świerczyńcu oraz przy ul. Szyszkowej w Bojszowach. Niektórzy właściciele posesji już otrzymali wezwania do poprawy jakości segregacji w swoich gospodarstwach domowych.

Zbiórka tekstyliów i odzieży

Od 01.01.2025 r. zmieniły się przepisy, dotyczące zbierania odzieży i tekstyliów. W Gminie Bojszowy od lat prowadzona jest zbiórka tych odpadów w kontenerach PCK oraz w PSZOK. Mieszkańców prosimy o dołożenie starań, aby odzież i obuwie również wydzielać z pojemników na odpady zmieszane, zbierać je i okresowo przekazywać do wymienionych wyżej punktów. Dziękujemy.



**26.01
2025**

33

wielka orkiestra
świątecznej
pomocy

FINAL

**SZTAB 7825 PRZY STOWARZYSZENIU DOBRO BEZ GRANIC
ZAPRASZA NA**

33 FINAŁ WIELKIEJ ORKIESTRY ŚWIĄTECZNEJ POMOCY

NIEDZIELA 26.01.2025

SZKOŁA PODSTAWOWA W ŚWIERCZYŃCU

ROZPOCZĘCIE O GODZINIE 16:00

**WYSTĘPY ARTYSTYCZNE - DZIECI Z GMINNEGO PRZEDSZKOLA W BOJSZOWACH
DZIECI SZKOŁY PODSTAWOWEJ W ŚWIERCZYŃCU**

**WYSTĘPY TANECZNE - SZKOŁA TAŃCA ART
TANIEC BRZUCHA**

**WYSTĘP MUZYCZNY - ORKIESTRA DĘTĄ SILENZIO WOLA
STOISKO HISTORYCZNE JANUSZA MISIA
PRACOWNIA PLASTYCZNA Z DOODLE**

PONADTO:

**KAWIARENKA Z SERCEM , PYSZNE KIEŁBASKI Z GRILLA
„POCZĘSTUJ SIĘ KSIĄŻKĄ”, FOTO-BUDKA
LICZNE LICYTACJE , KRĘCIOŁ SZCZĘŚCIA
STREFA DLA DZIECI**

TRADYCYJNIE O 20:00 ŚWIATEŁKO DO NIEBA

 Sztab WOŚP Świerczyniec  SZTAB-7825

 STOWARZYSZENIE
DOBRO BEZ GRANIC

 **33**
KARTA PŁATNICZA WOŚP
DOSTĘPNA W mBANKU

GRAMY DLA ONKOLOGII I HEMATOLOGII DZIECIĘCEJ

bezpieczeństwo i zdrowie dzieci



Energetyczność budynków część 2.1

Jakoż w poprzednim artykule wytłumaczyłem przepływ ciepła, to teraz już rozumiecie, dlaczego ciepło w zimie ucieka wam z domów, a w lecie do niego się chowa. Zgodnie z obietnicą dziś część, która będzie horrorem...

Epi szedł ciemną nocą wzdłuż traktu przy lesie do swojego domu. Tam już czekał na niego Eju, nie mógł się doczekać, kiedy będzie mógł z tego domu uciec. Eki nie był tym, który lubił chodzić, ani uciekać. Wolał być w domu. Ci trzej koleżkowie dobrze się znali. Chociaż każdy z nich miał inne moce, to czuli pomiędzy sobą jakąś dziwną więź. Byli jak trojaczki. Bez jednego nie istniał drugi. Może łączyła ich energia, która zawsze istnieje? Z pewnością to co ich łączyło to było wspólne nazwisko po matce, Energia. Tak właśnie byli to Ep Energia, Ek Energia i Eu Energia. Nie mieli wspólnego ojca. Ep nazywał się Energia-Pierwotna, Eju nosił nazwisko Energia-Użytkowa, a ich najmniejszy brat Ek Energia-Końcowa.

Eju kochał życie, uwielbiał je za to, że oddawał ciepło, które ludzie kochają. Ale był znienawidzony za to, że tak bardzo lubił uciekać z domów. Im więcej uciekał, tym trudniej ludziom się żyło, a czasem wręcz doprowadzał do śmierci tych ludzi, bo w ich domach nie było już ciepła, nie było już Eju, a on nie mógł przyjść, bo Eju brał życie z Eki.

Eki był tym bratem, który lubił przychodzić do domu, a nie z niego uciekać. Kiedy przychodził Eki, w domach w magicznych skrzynkach, rodził się na nowo Eju. Eki był tą energią, która przekształcała się z postaci, którą ludzie kupowali, w tą energię, którą odczuwali i kochali. Jak ludzie kupili Eki, on oddawał siebie, by mógł zacząć żyć Eju. Te magiczne skrzynki różnie ludzie określali, jedni mówili piec gazowy, inni mówili, że my to mamy kocioł na węgiel. Inni ich wyśmiewali i mówili, węgiel jest szkodliwy, już węz nie używaj go i jak musisz coś palić to pal pelet w kotle. A najlepiej jakbyś miał pompę ciepła. Każda ta magiczna skrzynka zamieniała Ek w Eu.

A skrzynki były magiczne, bo każda z nich potrafiła zrobić z tego samego Ek różnego Eu. Raz Eu był dużo, dużo większy od Ek, innym razem był mniejszy.

Prawda jest taka, że jak Eu był większy, to Ek mógł być mniejszy, tak by Eu nie rósł. Najlepiej jakby Eu był 4 razy większy od Ek. Ale to ludzie musieli mieć dobrej klasy pompę ciepła. A są takie, które to potrafią. Bo prawda jest taka, że za Ek ludzie muszą płacić, jak go kupują, czy to prąd, węgiel, gaz, pelet. Nawet chrust z lasu muszą kupić.

Eu to nie obchodziło, on chciał uciekać z domu. Ludzie nie chcieli, by uciekał. Modernizowali swoje domy, by zostawał z nimi. Ocieplali ściany, wymieniali okna na nowe, lepsze. Okna te montowali w warstwie ocieplenia, a nie w ścianach, bo tamtędy Eu też lubił uciekać, przez taki mostek cieplny. Eu uciekał najchętniej przez dach. Bo czym cieplejszy był, tym łatwiej mu było się unieść i uciec. Ale Eu lubił też mimo wszystko uciekać przez podłogę. Była duża, była nieocieplona, było łatwo uciec. Uwielbiał podłogę. Fantastyczna też była wentylacja, dziury to było coś. Żadnego przeciskania się, tłamszenia.

A czym więcej uciekało Eu, tym więcej ludzie musieli kupować Ek, by znowu mieć Eu. Tym więcej wydawali pieniędzy. Narzekali, że takie drogie to ogrzewanie.

Smutna to opowieść, bo Ek taki drogi, Eu lubi uciekać, a potrzebujemy ich. Może ich ostatni brat Ep przyniesie ludziom trochę radości? A pewnie, że nie przyniesie. Ep jest najstraszniejszy z nich. Ep może być 3 razy większy od Ek. Jest wielki jak ludzie mają skrzynkę na prąd. To wtedy jest taki 3 razy większy. Ep żywi się nakładem nieodnawialnej energii. Ależ on straszny. Nieodnawialny jakiś: węgiel spalony i go nie ma, gaz spalony i go nie ma, tak samo pelet i biogaz, czy zużyty prąd. A oni wszyscy w mniejszym czy

większym stopniu szkodzą środowisku. Czym więcej szkodzą tym wyższy mają nakład nieodnawialności. I dlatego prąd ma największy nakład. 3 razy większy. Prawdziwa potęga, która zabija ludzi, bo prąd robią z węgla. Ludzie nie chcą go już, on truje, ten węgiel. Ludzie wybierają inne nakłady. Biogaz ma dla przykładu 0.5. O taki mały, ale jeszcze mniejszy ma biomasa, bo 0.1. Bajeczne są słońce, wiatr i to co w ziemi, nazywane geotermalne. One nie trują, one są za darmo i dlatego mają nakład 0. Mają 0 bo są odnawialne.

Ep możemy mieć więc 0. Ale ludzie muszą wydać najpierw dużo pieniędzy, by produkować prąd ze słońca, z wiatru, albo by mieć energię z ziemi (geotermalną). A jak nie mają pieniędzy, to mają coraz większe Ep i się smućą.

Ep jednak nie mówi nic o energooszczędności budynków. Ep się nie zna na tym. On się zna na tym jak bardzo jest ekologiczny. Czym mniejszy jest Ep, tym zdrowszy jest dla ludzi, dla środowiska. Eu i Ek mają zainteresowania energooszczędnością. Oni lubią o tym rozmawiać. Czym mniejsi są, tym są bardziej energooszczędni. No i czym więksi, tym są bardziej energochłonni, czyli potrzebują więcej energii. Eu interesuje się tylko ogrzewaniem domu, czyli tzw. CO, centralnym ogrzewaniem. Ek interesuje się ogrzewaniem domu i ogrzewaniem ciepłej wody użytkowej, czyli CO+CWU.

Oni mają też jeszcze jedną magiczną moc. Potrafią się przekształcić z jednej liczby w drugą. Jak ich nie przekształcać, to można ich porównywać pomiędzy różnymi domami. I można powiedzieć kto z ludzi ma lepszy dom energooszczędny, a kto ma słabszy. Jak się przekształca, to można powiedzieć, ile konkretnie tej energii potrzebują, a do przekształcenia nie potrzebują zbyt wiele. Wystarczy ich pomnożyć przez wielkość domu, a dokładnie przez powierzchnię podłóg. Wtedy rosną bardzo, czym większy dom, tym większy staje się Eu i Ek. Ale dzięki tej przemianie ludzie mogą wiedzieć, ile ciepła potrzebuje Eu, by żyć i ile energii (prądu, węgla, gazu itd.) potrzebuje Ek, by dać ciepło Eu. To przekształcenie mówi, ile ich potrzeba w całym jednym roku. Gdy ludzie poznają, ile Ek potrzebuje tej energii, to mogą znowu sobie przekształcić tę liczbę na złotówki, bo wiedzą ile płacą za energię. Wiadomo, ile kosztuje 1kWh prądu. Wiadomo jaki kaloryczny jest węgiel i ile ton jest potrzebnych i ile on kosztuje. Wiedzą więc ile muszą płacić w ciągu tego jednego roku.

Bracia żyją więc razem, każdy jest inny, ale potrzebują siebie nawzajem.

Ek był pierwszy, on daje życie Eu i Ep. Ludzie chcą mieć małego Ek, bo mało płacą za grzanie wtedy. Eu też chcą mieć małe, bo wtedy potrzebują małego Ek. A jak Ek jest mały, to Ep może być mały i może być tym mniejszy, im bardziej eko jest ogrzewany domek.

Poznałszy tych strasznych braci. W następnym odcinku dowiemy się jak ich mieć małych, by nie być smutnymi i dzieciom własnym radość dawać.

Adrian Lasia - mieszkaniec gminy Bojszowy, absolwent Politechniki Częstochowskiej, z którym zaczynamy dłuższą współpracę. W kolejnych numerach będzie się dzielił z Czytelnikami swoją wiedzą i doświadczeniem w zakresie termomodernizacji budynków, zakładania alternatywnych źródeł energii.



Ciekawe miejsce na mapie wycieczek szkolnych

W październiku i listopadzie uczniowie klas VII i VIII Gminnej Szkoły Podstawowej w Świerczyńcu wraz z wychowawcami mieli okazję poznać tajniki pracy na planie filmowym. W ramach wycieczki edukacyjnej odwiedzili słynne studio filmowe „Alwernia Planet”- jedno z najnowocześniejszych i najważniejszych tego typu miejsc w Polsce. Była to wyjątkowa okazja, aby zajrzeć za kulisy branży filmowej i odkryć tajemnice tworzenia efektów specjalnych, scenografii oraz innych elementów filmowej magii.

Dzień pełen wrażeń rozpoczął się od oprowadzania po studiu przeszkłonymi łącznikami i tajemniczymi korytarzami, przywodzącymi na myśl sceny rodem z filmów science fiction, przez profesjonalnego przewodnika, który opowiadał uczniom o historii i produkcjach realizowanych w Alwerni. Uczniowie mogli zobaczyć przestronne hale produkcyjne, nowoczesny sprzęt oraz dowiedzieć się czegoś na temat tworzenia niesamowitych kostiumów i efektów specjalnych.

Dzieci wzięły również udział w warsztatach, podczas których poznały sekret, jak aktorzy za pomocą zielonego ekranu są w stanie wirtualnie przenieść się w zupełnie inne miejsce, jak wygląda praca kaskaderów podczas kręcenia scen walk, wypadków, pościgów czy upadków z dużej wysokości oraz jak się robi dźwięk do filmu, jakie znaczenie ma słowo mówione, efekty akustyczne oraz muzyka,



fol. GSP Świerczyńiec

na czym polega realizacja profesjonalnego udźwiękowania filmu w certyfikowanym studiu najwyższej jakości.

Wycieczka do studia filmowego w Alwerni na długo zapadnie w pamięć uczestników. Dzieci wróciły do domu pełne wrażeń, nowych doświadczeń i zainspirowane do rozwijania swoich filmowych pasji. To była nie tylko świetna zabawa, ale także wartościowa lekcja o tym, jak powstają dzieła sztuki, które znamy z dużego ekranu.

as



Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury
i Dziedzictwa Narodowego w ramach
realizacji Narodowego Programu Rozwoju
Czytelnictwa 2.0 na lata 2021-2025



Ministerstwo
Edukacji Narodowej

W ramach NPRCZ w Szkole Podstawowej w Bojszowach i oddziałach przedszkolnych zostały już zrealizowane następujące projekty. Klasa 2a przygotowała lapbook na podstawie „Szewczyka Dratewki”. Klasy 3c i 5a opracowały gry planszowe



z lektur „Asiunia” i „Opowieści z Narnii”, a 5b opracowała okładkę do noweli „Katarzynka”. Zwieńczeniem pracy było zagranie w gry, co dało uczniom sporo pozytywnych emocji i satysfakcji. Prace zachwycają kreatywnością, pomysłowością i sposobem wykonania. Uczniowie podeszli do zadania pełni zapału i chęci!



fol. SP Bojszowy

„Jego moc ..., a nie magia świąt”

To tytuł przedstawienia, którego premierę mogli obejrzeć wszyscy, którzy 6 grudnia odwiedzili Gminną Szkołę Podstawową w Świerczyńcu. Tego dnia sala gimnastyczna na 40 minut zamieniła się w salę teatralną, a na scenie pojawili się uzdolnieni muzycznie, tanecznie i aktorsko młodzi artyści z klas 4-8. Wszyscy oni, a grupa liczy prawie 50 osób, to członkowie szkolnego chóru „Euforia”, którego założycielkami i opiekunkami są Anna Radwańska i Aleksandra Radwańska. Młodziem w oryginalny, barwny sposób przypomnieli wszystkim, o co chodzi w świątach Bożego Narodzenia. A warto o tym przypominać we współczesnym zabieganym świecie. Specjalnie przygotowane na tę okazję kostiumy, dekoracja, połączenie muzyki, tańca, śpiewu oraz gra światła stworzyły efektowny spektakl, który z pewnością wprowadził widzów i aktorów w świąteczną atmosferę.

W roku szkolnym 2023/2024 w drodze konkursu chór doczekał się nazwy oraz logo. Najwięcej głosów otrzymała „Euforia” wymyślona

przez Joannę Kostkę z klasy 5 b, zaś najlepsze logo stworzyła Pola Tajber z kl. 7 c. Całe przedstawienie można obejrzeć na stronie internetowej szkoły w Świerczyńcu.

cl, ar



fol. GSP Świerczyńiec

"MIANUJOM MIE HANKA"

SZTUKA ALOJZEGO LYSKI W TEATRZE TELEWIZYJ!

PREMIERA W TVP1
27 stycznia, godz. 20.30

Reżyseria: Mirosław Neinert

Obsada: Grażyna Bułka

Realizacja telewizyjna spektaklu z Teatru Korez w Katowicach.



Fot. B. Marzec

Lekcja 1

Temat: Rekrutacja do szkół
i przedszkola 2025/2026

TERMINY I SZCZEGÓLNE INFORMACJE
W POSZCZEGÓLNYCH PLACÓWKACH



REKLAMA

BOJSZOWSKA KRAINA SNÓW

PRZEGLĄD TWÓRCZOŚCI JÓZEFA KĘYKA
GMINNA BIBLIOTEKA PUBLICZNA
ZAPRASZA NA PROJEKCJE FILMU:

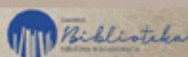
"DWAJ Z TEKSASU"



SPOTKANIE Z REŻYSEREM JÓZEFEM KĘYKIEM
W GMINNEJ BIBLIOTECE PUBLICZNEJ W BOJSZOWACH,

30 STYCZNIA o godz. 17.00

gmina
BOJSZOWY



dietyk kliniczny Izabela Goj-Michalik

Pomoc w zakresie:

- redukcja masy ciała
- dieta w profilaktyce i leczeniu chorób (m.in.: cukrzyca, insulinooporność, PCOS, Hashimoto, zaburzenia lipidowe, dna moczanowa, choroby przewodu pokarmowego, wątroby, dróg żółciowych, trzustki, nieswoiste zapalenia jelit, SIBO, ZDJ, niedokrwistość, alergie i nietolerancje pokarmowe, choroby nowotworowe)
- edukacja żywieniowa dzieci i dorosłych
- analiza składu ciała

GZOZ Bojszowy, ul. Św. Jana 41
rejestracja: 535-147-958



Żelazo w pigułce

Niedobór żelaza jest jednym z najczęstszych niedoborów, który dotyczy pacjentów na całym świecie. Czy jednak znaczy to, że każdy z nas może bezkarnie przyjmować leki i suplementy zawierające żelazo? A jeśli już zajdzie taka potrzeba, w jaki sposób najlepiej je przyjmować?

Żelazo jest składnikiem niezbędnym do syntezy hemoglobiny, z kolei hemoglobina warunkuje transport tlenu w organizmie. Niedobór żelaza sprawi zatem, że nasze tanki (w tym mięśnie i mózg) będą niedotlenione, a więc stan ten wpłynie niekorzystnie na wydajność fizyczną i psychiczną. Nasuwają się od razu objawy niedoboru żelaza, a więc m.in. zmęczenie, problemy z koncentracją, wypadanie włosów i osłabienie. Warto zwrócić uwagę, że są to dość niespecyficzne objawy, które można przypisać innym niedoborom lub przyczynom (np. niedobór magnezu, przepracowanie, nadmierny stres), albo po prostu nie skojarzyć z niedoborem żelaza.

Źródła żelaza w diecie

Najlepszym źródłem żelaza (żelazo hemowe, na II stopniu utlenienia) są pokarmy mięsne – z nich żelazo o wiele lepiej wchłania się niż z pokarmów roślinnych (żelazo niehemowe, na III stopniu utlenienia). Żelazo na III stopniu utlenienia, aby w ogóle się wchłonać, musi zostać zredukowane do żelaza dwuwartościowego – proces ten zachodzi w jelitach i jest zależny od pH w świetle jelit. Na warunki te wpływa mikrobiota jelitowa, która bierze udział w wytwarzaniu kwasu mlekowego mającego wpływ na pH. Od razu nasuwa się wniosek, że wszelkiego rodzaju choroby jelit oraz zaburzenia mikrobioty jelitowej mogą zakłócać proces efektywnego wchłaniania żelaza i nawet najbardziej bogata w żelazo dieta może okazać się niewystarczająca, jeśli proces wchłaniania żelaza będzie zaburzony. Najlepszym źródłem żelaza hemowego jest wątroba wieprzowa, natomiast bogate w żelazo pokarmy roślinne to np.: natka pietruszki, mak, sezam, pestki dyni, orzechy.

Kto jest narażony na niedobór żelaza?

O równowadze żelazowej mówimy jako o wypadkowej dwóch czynników – prawidłowej podaży żelaza (w tym odpowiedniej jego ilości i prawidłowym wchłanianiu) oraz zapobieganiu jego nadmiernej utracie. Na niedobór żelaza narażeni są zatem najbardziej:

- małe dzieci,
- kobiety w ciąży,
- młode kobiety miesiączkujące,
- sportowcy,
- osoby będące na diecie wegetariańskiej.

Niedobór żelaza w ciąży

Niedobór żelaza jest najczęstszą przyczyną niedokrwistości w ciąży. Pomimo tego nie wszystkie kobiety w ciąży powinny przyjmować obowiązkowo żelazo. Wręcz przeciwnie, coraz więcej mówi się o niekorzystnym wpływie nadmiaru żelaza u ciężarnej przy jednoczesnych prawidłowych wynikach morfologii. Nadmiar żelaza w ciąży może m.in. zwiększać ryzyko cukrzycy ciążowej. Według Rekomendacji Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników z 2020 roku u każdej kobiety w ciąży konieczne jest wykonywanie regularnej morfologii i oznaczenie stężenia ferrytyny – jeśli wyniki wskazują na niedokrwistość, dopiero wtedy należy włączyć preparat z żelazem. Dopuszcza się suplementację żelaza w dawce do 30 mg/dobę u kobiet bez anemii z prawidłowym stężeniem ferrytyny, ale dopiero po 16. tyg. ciąży.

Niedobór żelaza u miesiączkujących kobiet

Szacuje się, że w Polsce ok. 40% kobiet w wieku rozrodczym może mieć niedobory żelaza, co związane jest z menstruacją. Temat niedoboru żelaza będzie dotyczył szczególnie kobiet obficie i długo miesiączkujących, u których co miesiąc dochodzi do utraty nawet dwukrotnie większej ilości krwi w porównaniu z kobietami skąpo miesiączkującymi. Pomimo tego, że temat jest dość oczywisty, warto zwrócić uwagę na przyczynę obfitych miesiączek – w tym przypadku kluczowa będzie konsultacja ginekologiczna.

Niedobór żelaza u dzieci

Małe dzieci, szczególnie te z wybiórczością pokarmową,

są narażone na niedobór żelaza. Z kolei niedobór żelaza może zmniejszać odporność, stąd u takich dzieci częstsze infekcje. Warto zatem codziennie dbać o obecność pokarmów bogatych w żelazo na talerzach naszych pociech.

Niedobór żelaza u wegetarian

Osoby będące na diecie bezmięsnej nie są z góry skazane na niedobór żelaza, jednak faktem jest, że takie osoby powinny szczególnie pochylić się nad zawartością swojego talerza i wymagają zdecydowanie większego zaopiekowania dietetycznego – dlatego też przechodząc na dietę wegetariańską kluczowa będzie konsultacja dietetyczna. U tych osób każda ilość przyjętego i wchłoniętego żelaza jest na wagę złota, a zasad, których należy przestrzegać komponując swoje posiłki jest wbrew pozorom dosyć sporo. Dla przykładu, posiłku bogatego w żelazo nie należy popijać kawą lub herbatą (należy zachować min. 2h przerwy). Ostawione strączki zawierają jednocześnie błonnik i fityniany, które ograniczają biodostępność żelaza, dlatego ważne w tym przypadku będzie ich prawidłowe przygotowanie.

Jak stosować preparaty z żelazem?

Czasem sama dieta nie wystarczy i konieczne jest przyjmowanie leków lub suplementów diety z żelazem. Jakimi wtedy należy kierować się zasadami? Preparaty z żelazem najlepiej stosować rano na czczo (0,5-1h przed śniadaniem). Nie każdy jednak dobrze toleruje takie postępowanie – wtedy należy zacząć przyjmować żelazo po posiłku. Preparaty o przedłużonym lub zmodyfikowanym uwalnianiu będą lepiej tolerowane od tych o natychmiastowym uwalnianiu. Obecne na rynku suplementy diety z żelazem często mają bardziej zaawansowane technologicznie postaci, stąd zastosowanie takiego suplementu może okazać się efektywniejsze od przestarzałego leku, który wywołuje trudne do zaakceptowania działania niepożądane. Warto jednak ten temat przedyskutować z lekarzem lub farmaceutą – należy bowiem wybrać preparat tak, aby terapia była skuteczna, a działania niepożądane jak najmniej nasilone. Do działań niepożądanych żelaza zaliczamy przede wszystkim metaliczny posmak w ustach, nudności, bóle brzucha i wymioty. Warto wiedzieć, że stosowanie preparatów żelaza powoduje czarne zabarwienie stolca, często też towarzyszy mu zaparcie.

Dobrym pomysłem będzie połączenie żelaza z laktoferyną, która poprawia jego wchłanianie. Witamina C sprzyja wchłanianiu żelaza, jednak tylko tego na II stopniu utlenienia – zatem nie każdy preparat z żelazem będzie wymagał jednoczesnej suplementacji witaminy C. Zastosowanie celowanej probiotykoterapii również może poprawić skuteczność zastosowanego preparatu żelaza.

Kiedy terapia żelazem będzie nieskuteczna?

Popijanie preparatów żelaza mlekiem (źródło wapnia) lub kawą i herbatą (źródła tanin) pogarsza wchłanianie żelaza. Co ciekawe, niedobór witaminy D3 sprzyja gorszemu wchłanianiu żelaza, dlatego jeśli leczenie nie jest skuteczne, warto rozważyć zbadanie poziomu metabolitu witaminy D3 we krwi.

Istnieje teoria o przewadze stosowania preparatów z żelazem co drugi dzień w porównaniu z codziennym przyjmowaniem żelaza. Ma to związek z białkiem o nazwie hepcydyna, które jest produkowane w wątrobie i wpływa na gospodarkę żelaza poprzez hamowanie jego wchłaniania. Najnowsze badania nie wykazały, aby takie postępowanie było zasadne – może jedynie zmniejszać nasilenie działań niepożądanych, ale nie zwiększa to skuteczności terapii.

Nie można zapominać, że żelazo wchodzi w interakcje z innymi lekami – porozmawiaj na ten temat z farmaceutą i upewnij się, w jaki sposób najlepiej przyjmować swoje leki z preparatem żelaza.

Podsumowanie

Temat żelaza i jego niedoboru jest bardzo rozległy i niekoniecznie prosty, dlatego w przypadku osób, których rzeczywistość dotyczy, warto go przedyskutować ze specjalistami. Dobrze skomponowana dieta, prawidłowo dobrany preparat z żelazem i poznanie wszystkich zasad jego prawidłowego stosowania są kluczowe do skutecznej farmakoterapii.



Mariola Zemła - magister farmacji, mieszkanka Bojszów, pracuje w jednej z lokalnych aptek.

Fot. Edyta Sklorz Fotografia



mgr farmacji radzi - Mariola Zemła



W ogniu walk 1945 roku cz. 3

Bojszowy, poniedziałek, 29 stycznia 1945 roku. Zimny i śnieżny poranek ukazuje ślady walk z poprzedniego dnia. Co rusz można dostrzec trupy żołnierzy, które jak drogowoskazy sugerują kierunek frontowych zmagania. Sztab radzieckiej 148 dywizji rozlokował się w zabudowaniach na skrzyżowaniu głównych dróg, w nocy podciągnięte zostały jednostki tyłowe i zaopatrzenie. Sztab 106 Korpusu znajduje nową lokalizację w zabudowaniach tutejszego parku dworskiego. W domostwach na skraju Bojszów Górnych (ulica Pancerników) odzywają się karabiny maszynowe strzelające z zabudowań w stronę lasu przy stawie Poloczek; las odpowiada ogniem.

Wehrmacht próbuje zatrzymać pochód Armii Czerwonej na otwartej przestrzeni, kierujący się w stronę ulicy Dąbrowa. Załoga gniazda Maschinengewehr 42, rozlokowana w narożniku drzewostanu przy stawie, początkowo wypełnia to trudne zadanie, jednak wkrótce sama musi odskoczyć na południe przez otwartą przestrzeń. Żołnierze RKK wkraczają już do lasu przy ulicy Fabrycznej. Podczas próby przedarcia się od strony Poloczka wehrmachtowcy giną koszeni seriami z ckm-u kal. 12,7 mm* w okolicy skrzyżowania ulic Dąbrowa i Pancerników.

Wkroczenie do Bojszów Nowych

Zdziesiątkowani żołnierze w mundurach Feldgrau stawiają staby opór w pojedynczych zabudowaniach. Radziecki 654 pułk ze składu 148 dywizji posuwa się aż do głównego skrzyżowania, gdzie dochodzi do starć, między innymi na drodze leśnej od strony sklepu Węgrzyna i skrzyżowaniu z dzisiejszą drogą wojewódzką 931. Las od strony Jedliny jest zajęty przez Armię Czerwoną - nie ma już gdzie uciekać. Wielu żołnierzy Wehrmachtu ginie. Z kolei most na Korzyńcu jest uszkodzony i blokowany ogniem niemieckich moździerzy od strony Międzyrzecza, przez co główne siły 148 dywizji strzeleckiej nie mogą atakować skutecznie, więc operacyjnie podążają w kierunku Kobióra. Wtedy też zajmowany jest Świerczyniec przez 507 pułk strzelców (148 Dywizja).

Międzyrzecze, 29 stycznia

Pozostałości niemieckiego 670 Batalionu ze składu 371. Dywizji Piechoty dostają rozkaz zaryglowania wyłomu w linii frontu, w czym pomocny okazuje się las pszczyński. Niemcy ustawiają działo na linii drzew, niedaleko starej siłarni i otwierają ogień, zatrzymując częściowo Rosjan na brzegu rzeczki Korzyniec, jak również kładą ogień na otwartą przestrzeń pomiędzy lasem a zabudowaniami. Wyszadane są wiązki granatów drzewa wzdłuż szosy na Pszczynę. Pnie kładzione na drogę tworzą barykadę, która zabezpieczy obrońcom ten odcinek frontu.

Tymczasem od strony Międzyrzecza już poprzedniego dnia kierowany jest drugi atak radzieckiej 100 Dywizji Strzeleckiej. W szybkim tempie zabudowania są zajmowane przez krasnoarmiejców, jednak nie bez strat. Niemieckie pozycje już dawno wykryto na ścianie lasu, więc systematycznie pokrywane są ogniem moździerzy kaliber 82 mm. Artyleria średniego kalibru (152 mm) lub haubice samobieżne ISU-152 wspierają już rozpoczęty ostrzał. Podciągane są bliżej również działa ZiS-3 kal. 76mm, które mają wspierać natarcie dwóch pułków piechoty. W pierwszym rzucie ma iść 454 pułk, a za nim 472.



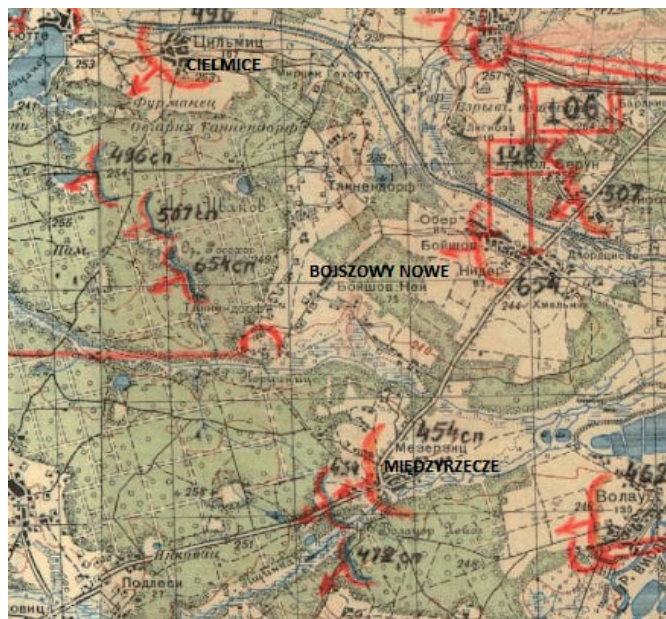
Łuski wystrzelone z pistoletów radzieckich maszynowych kal 7,62x25 Skrzyżowanie Bojszowy Nowe ul. Gościnną/Ruchu Oporu



Łuski z karabinu Mosin Nagant kal. 7,62x54. Skrzyżowanie Bojszowy Nowe ul. Gościnną/Ruchu Oporu

Pomimo dużej siły ognia artylerii i znacznych sił piechoty szturm na las jest bardzo utrudniony, a otwarta przestrzeń działa na korzyść obrońców. Dodatkowo przybyły uzupełnienia dla poszarpanych w boju jednostek Wehrmachtu w sile około 300 osób. Na odcinku Brzozów-Frydek atakuje od strony Woli 460 pułk, gdzie też ma zasadnicze kłopoty. W godzinach 10-12 czterokrotnie musi odpierać kontrataki. Wprawdzie nie są to duże siły: 25-60 żołnierzy za każdym razem, jednak musimy pamiętać, że 100 dywizja, która wyzwała Międzyrzecze i Wolę, była w ciągłym natarciu od 12 stycznia i poniosła znaczne straty w sile żywej (od 30% do 50% w oddziałach pierwszoliniowych), uprzednio biorąc udział w walkach o Kraków i bezpośrednio w wyzwoleniu obozu Auschwitz-Birkenau**. Te małe kontrataki i opór na odcinku Miedźna-Międzyrzecze wydają się być bezcelowe w skali załamania całego frontu, jednak tu chodzi o zatrzymanie czy spowolnienie nawet na parę, paręnaście godzin natarcia wroga na Pszczynę. Część sił Wehrmachtu musi mieć czas, zgodnie z rozkazem odwrotu, na wycofanie się z Tychów i Kobióra w stronę Pszczyny, tak aby nie zostać odciętymi i rozbitymi przez nacierające jednostki Armii Czerwonej. Cel zostaje osiągnięty, a 670 pułk Wehrmachtu może wycofać się z odcinka Międzyrzecze-Frydek, gdzie toczył ciężkie walki na z góry przegranym odcinku.

Tworzona jest w tym czasie linia obrony na kierunku Żory-Pszczyna-Goczałkowice (linia i nasyp kolejowy). Tam też prowadzone są walki pozycyjne od 30 stycznia aż do 12 lutego 1945 roku. Żadna ze stron nie posiadała w tym okresie zdolności ofensywnej wystarczającej do zmiany sytuacji na froncie. Jak małą przewagę na tym odcinku miała RKK może świadczyć fakt, że nieodległe miasto Żory zdobyto dopiero 24 marca.



Mapa działań bojowych 28/29 stycznia 1945 roku

*106 korpus składał się z: 100 Lwowskiej Dywizji Strzeleckiej, 148 Czernichowskiej Dywizji Strzeleckiej, 304 Żytomierskiej Dywizji Strzeleckiej

**jeden z takich ckm-ów Armia Czerwona rozlokowała w oknie domu gospodarstwa Mamok, obecnie Miś (ulica Domowa)

*** stan osobowy 100 Dywizji Strzelców na dzień 12 stycznia 1945 wynosił 6377 osób. Na dzień 5 lutego 1945, gdy dywizja przeszła do obrony pod Żorami, wyniósł 4722 żołnierzy (w większości Ukraińców, ponieważ z tego terenu był nabór do dywizji), w tym co najmniej 300-500 rannych znajdujących się w szpitalach.

Bibliografia:

<https://www.lexikon-der-wehrmacht.de/Gliederungen/Infanteriedivisionen/371ID.htm>

Боевое донесение нр 40,41 стадив 100 стрелковой дивизии. Боевое донесение нр 25, 26 стадив 148 стрелковой дивизии. Релacje mieszkańców Jedliny i Międzyrzecza (Józef Janosz, Pelagia Zgierska), „Na skróty bez Nojland. Zarys monograficzny Bojszów Nowych i ich jednostki OSP” Autor: Przemysław Żołneczek. Na zdjęciach pokazano przedmioty pozyskane na podstawie zgody na poszukiwania zabytków w tym zabytków archeologicznych wydanej przez Wojewódzki Urząd Ochrony Zabytków w Katowicach. „Walka o Śląsk 1944/1945 HANS VON AHLFEN”



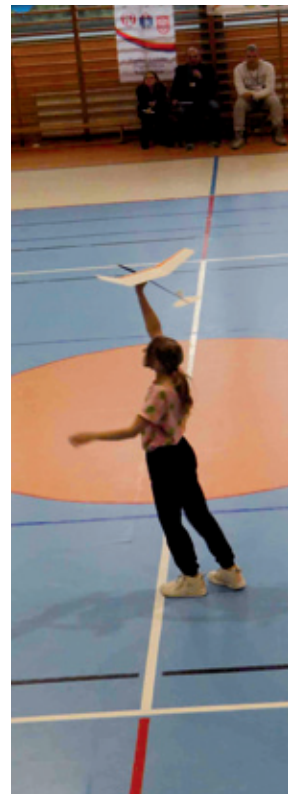
Poszybowali... i nie tylko

fot. W. Mrozek

Co roku Hala Sportowa w Bojszowach gości pasjonatów modeli szybowców. Tegoroczne zawody odbyły się 14 grudnia i zgromadziły 34 zawodników, którzy rywalizowali w czterech kategoriach. Najlepsze wyniki uzyskali: Mikołaj Chrzęszcz z LOK Bieruń (kat. do II klasy sp), Zuzanna Augustynowicz z OSIR Suwałki (kat. do klasy V SP), Filip Chrzęszcz z LOK Bieruń (kat. do VIII klasy sp), Marcel Hożek z LOK Bieruń (kat. „Open”). Tytuł Modelarza roku 2024 wywalczył Szymon Musioł z modelarni LOK Łędziny, a Modelarnią roku 2024 została modelarnia LOK Imielin. Jak wiadomo, w tych zawodach najważniejsza jest długość lotu szybowca, a na ten składa się wiele czynników. Nawet sposób rzucania modelu ma znaczenie, a najdrobniejsze zawirowanie powietrza może spowodować stratę setnych sekund, co z kolei przekłada się na wynik.

Nim do zawodów wzbity się modele szybowców, to na parkiecie hali piąty, a nawet szósty bieg wrzucali posiadacze modeli samochodów. Musieli pokonać jak najszybciej slalom, a najlepsi stanęli na starcie wyścigu. W przypadku modeli samochodów okazało się, że nieważny jest ich rozmiar, ale precyzja i zręczność obsługującego sterownik.

Nagrody i gratulacje dla zwycięzców obu zawodów wręczyli Wójt Adam Duczmał, Starosta Łukasz Odelga i Członek Zarządu Andrzej Baron, a także przedstawiciel ZW LOK Grzegorz Sakłak. Nad całością zawodów czuwał Franciszek Musioł. Ogromne gratulacje dla wszystkich zawodników!



fot. U. Pomietło

Wydawca: Gminna Biblioteka Publiczna w Bojszowach **ISSN 1506-5782**

Redaktor naczelna: Urszula Pomietło, zespół redakcyjny: pracownicy urzędu, jednostki organizacyjne gminy, mieszkańcy
Skład, łamanie, druk: Zakład Poligraficzny TERCET Grzegorz Raczyński, Ćmińsk

Adres do korespondencji: Gminna Biblioteka Publiczna w Bojszowach,
ul. Gościńska 6, 43-220 Bojszowy,
e-mail: naszarodnia@bojszowy.pl
Nakład: 1200 sztuk

Teksty, grafiki oraz inne treści opublikowane na łamach „Naszej Rodni” są chronione prawami autorskimi wydawcy czasopisma, ich autorów lub osób trzecich.

Redakcja nie zwraca niezamówionych tekstów i fotografii oraz zastrzega sobie prawo skracania i redagowania nadesłanych materiałów.

gmina
BOJSZOWY

