

WIADOMOŚCI ZNAD PIOTRÓWKI

KACZYCE | MARKLOWICE GÓRNE | KOŃCZYCE MAŁE | ZEBRZYDOWICE

UKAZUJE SIĘ OD 1992 ROKU

BIULETYN INFORMACYJNY

MIESIĘCZNIK NR 3 (285)



GMINY ZEBRZYDOWICE

ROK XXI MARZEC 2023



*Zdrowych, Pogodnych Świąt Wielkanocnych,
przepętnionych wiarą, nadzieją i miłością.*

*Radosnego, wiosennego nastroju,
serdecznych spotkań w gronie rodziny
i wśród przyjaciół oraz wesołego „Alleluja”.*

życzą

Wójt i Rada Gminy Zebrzydowice.



**Złote Gody - wręczenie Medali
za Długoletnie Pożycie Małżeńskie**

str. 4



Konkurs Regionalny Potraw i Wypieków

str. 7

KUPIĘ STARE MOTOCYKLE - TEL. 504 211 939

W numerze:

- ✓ Wspomnienie Stanisława Konopki str. 3
- ✓ Wygrana piściarza Mikołaja Rabczaka str. 3
- ✓ Jak zmniejszyć opłaty za ogrzewanie domu? str. 15
- ✓ Kącik kulinarny str. 23

Api IZABELA BRACHACZEK
SKLEP PAPIERNICZY

Pięknych
Świąt

Polecamy
dekoracje świąteczne
chorągiewki do baranków
serwetki papierowe
barwniki i nalepki do jajek
sizal, rafię, mech, wstążeczki
akcesoria na śmigus

Czynne:
Api w Świstaku pon- pt 7.30-18; so 8-13
Api Kochanowskiego 36 pon- pt 9-17; so 8-13
Zapraszamy!! Tel. 506 814 834. Polub nas na FB - Api sklep Papierniczy



str. 7

Kiermasz Świąteczny w Zebrzydowicach

SKŁAD MATERIAŁÓW SYPKICH I OPAŁOWYCH



Skład jest czynny:
od pn.-pt. 8.00 - 15.30, w soboty od 8.00 do 12.30
tel. 32 469 35 82
43-410 Zebrzydowice, ul. Kochanowskiego 61
cennik - www.fhustanczyk.pl

OFERUJEMY SPRZEDAŻ

PROMOCJA! ORZECH - LUZEM

ORZECH - PAKOWANY

PROMOCJA! EKO GROSZEK - PAKOWANY

KOKS - Orzech II - PAKOWANY

W STAŁEJ SPRZEDAŻY

**PIASEK (różne rodzaje),
MIESZANKA,
ŻWIR,
KAMIEŃ KLINIEC,
TŁUCZEŃ,
KAMIEŃ CZERWONY**

*Świąt pogodnych i radosnych
oraz tchnienia wiosny!
Serdeczne życzenia na Wielkanoc
składają właściciel i pracownicy firmy
F.H.U. Stańczyk*

**W związku ze stale rosnącymi cenami paliwa
zostaje zlikwidowany transport GRATIS
MATERIAŁ SYPKICH powyżej 5 TON**

EKO GROSZEK - PAKOWANY MAXIRET - POLSKI

„PROMOCJA”

- | | |
|--|---|
| - KAMIEŃ LESZNA 2-8 granulacja | - KAMIEŃ CZERWONY 4-16 granulacja |
| - KAMIEŃ WISŁA 8-16 granulacja | - ŻWIR DO DRENAŻU 8 -16 granulacja |
| - KAMIEŃ WISŁA 20-31,5 granulacja | - ŻWIR DO DRENAŻU 16-32 granulacja |
| - KAMIEŃ TŁUCZEŃ 31,5-63 granulacja | - PASEK BUKOW 0-2 granulacja |

ODSZEDŁ STANISŁAW KONOPKA...



W środę, 22 marca 2023 zmarł Stanisław Konopka, fotoreporter Portalu Śląska Cieszyńskiego OX.PL, wspaniały człowiek, miłośnik folkloru i kultury Śląska Cieszyńskiego. Nasz Stasiu, bo tak się do niego zwracaliśmy, był związany z życiem kulturalnym naszej gminy. To On wielokrotnie dokumentował to co się u nas dzieje. Był miłośnikiem wszystkich na-szych

zespołów folklorystycznych, które zawsze podziwiał i stawił za przykład dla innych. Był miłośnikiem Chóru Mieszanego Echo, na którego koncertach był wielokrotnie. Jako znawca gwary zasiadał w jury konkursów organizowanych przez GOK Zebrzydowice - „Rzondzimy po naszymu”, gdzie swoje obowiązki wypełniał perfekcyjnie.

Jak napisał portal ox.pl - to on zawsze starał się być tam, gdzie tętniło życie kulturalne Śląska Cieszyńskiego. Z zamiłowaniem pokazywał na zdjęciach kolejne występy Zespołu Pieśni i Tańca Ziemi Cieszyńskiej, chętnie zaglądał do Miejskiej Biblioteki, Muzeum Śląska Cieszyńskiego, Teatru im. Adama Mickiewicza, czy progów Uniwersytetu Śląskiego. Chętnie uczestniczył w koncertach i wydarzeniach patriotycznych nie tylko w Cieszynie - wernisaże, finisaże, spotkania i prelekcje były dla niego bardzo ważne w całym regionie. Cenił kulturę, piękno i sztukę. Jego szczególnym zainteresowaniem cieszyły się także dwory szlacheckie i antyki.

Z pasją opowiadał o kolejnych wydarzeniach, w których uczestniczył. Zachwycał się pięknem retoryki i wizualizacji. Podziwiał najdrobniejsze szczegóły, zawsze starał się oddać atmosferę spotkania. Z największą dokładnością przygotowywał swoje fotoreportaże.

Zdjęcia Stanisława Konopki ukazywały się także na naszych łamach.

Żegnaj Stasiu!



Redakcja

SUKCES PIĘŚCIARZA Z ZEBRZYDOWIC



Fot: FB/Monika Rabczak

Nieźle zaprezentowali się pięściarze z naszego regionu na Mistrzostwach Śląska Młodzieżowców, Juniorów i Kadetów w boksie, które odbyły się w dniach 10-12 marca w Skoczowie. Wśród nich 1 miejsce zajął pochodzący z Zebrzydowic Mikołaj Rabczak (młodzieżowcy - kategoria do 71 kg)

Redakcja

MISTRZOSTWA POLSKI IPSF



Fot: FB/Klaudia Brzezina

Pole Dance to coraz popularniejsza aktywność sportowa. Klaudia Brzezina wzięła udział Mistrzostwa Polski Pole Dance jakie odbyły się w Katowicach i wywalczyła rewelacyjne 5 miejsce

- Mistrzostwa Polski w pole dance to była niezwykła przygoda – komentuje swój występ Klaudia w mediach społecznościach - To był mój debiut na scenie, stres towarzyszył mi przez cały czas, ale było warto. Podczas przygotowań zrobiłam ogromny progres, walczyłam ze swoimi słabościami. Każdego dnia przekraczałam kolejne granice swojego ciała. Udowodniłam sobie, że nie ma rzeczy niemożliwych, wszystko da się osiągnąć ciężka praca i determinacją. – dodaje.

Gratulujemy!

Redakcja



MIŁOŚĆ NA MEDAL ZŁOTE GODY W GMINIE ZEBRZYDOWICE

09 marca 2023 roku odbyło się uroczyste wręczenie Medalu za Długoletnie Pożycie Małżeńskie parom, które w ubiegłym roku lub latach wcześniejszych obchodziły Jubileusz Złotych Godów. Medale nadane przez Prezydenta RP wręczał małżonkom Zastępca Wójta Gminy Zebrzydowice Karol Sitek przy udziale Przewodniczącego Rady Gminy Mirosława Stańka oraz Kierownik Urzędu Stanu Cywilnego Agnieszki Balcer-Nawrat. Jubilaci otrzymali także stosowne legitymacje, dyplomy gratulacyjne oraz kwiaty. Po części oficjalnej czas był na pamiątkową fotografię i okolicznościowe spotkanie przy wspólnym obiedzie.

Odnaczeni Medalami za Długoletnie Pożycie Małżeńskie zostali Państwo: Jadwiga i Jerzy Ajzychart, Elżbieta i Leon Chromik, Małgorzata i Paweł Czakon, Halina i Stanisław Damiński, Janina i Franciszek Duraj, Bronisława i Czesław Fiącek, Janina i Antoni Fucik, Lidia i Stanisław Grinig, Maria i Alojzy Kaczmarczyk, Anna i Bronisław Kulas, Halina i Czesław Paprota, Krystyna i Henryk Sitek oraz Maria i Karol Szafarczyk.

Gratulacje i życzenia otrzymały także małżeństwa, które w ubiegłym roku obchodziły 60. i 65. rocznicę ślubu, tj. Państwo: Maria i Rudolf Gabzdyl, Maria i Sylwester Gajda, Maria i Mirosław Kaczyński, Irena i Alojzy Kielbasa, Wilhelmina i Franciszek Madeccy, Łucja i Karol Pala oraz Ingeborga i Bolesław Wyrobek.

Wszystkim Jubilatom obecnym na uroczystości, a także tym, którzy nie mogli wziąć w niej udziału tj. Państwu: Irenie i Wincentemu Torbickim, Danucie i Jerzemu Salamon, Marcie i Józefowi Gabzdyl oraz Marii i Wiktorowi Kuboszek składamy wyrazy uznania, gratulacje, a także życzenia jeszcze wielu wspólnych lat i kolejnych tak pięknych jubileuszy. Wśród polskich odznaczeń państwowych Medal za Długoletnie Pożycie Małżeńskie zajmuje szczególne miejsce. Symbolizuje on bowiem szacunek, jakim Rzeczpospolita darzy trwałą więź małżeńską i wagę, jaką przywiązuje do pomyślności rodziny. Codzienny trud pracy i wyrzeczeń wkładany w dbałość o relacje małżeńskie, wzajemne poszanowanie a także wsparcie zasługują na szczególne uznanie ze strony państwa. Trwałość rodziny to podstawa ludzkiego szczęścia. Zapewnia ona poczucie stabilizacji tym, którzy ją tworzą,

a jednocześnie stanowi bezcenny wkład w powodzenie całego narodu. Z tego też względu rodzina cieszy się konstytucyjną ochroną i stałą życzliwością ze strony władz.

Jednocześnie przypominamy, że w celu przesłania przez Wójta Gminy Zebrzydowice wniosku o nadanie medali małżonkowie, którzy w bieżącym roku obchodzili lub będą obchodzić Jubileusz 50-lecia małżeństwa mogą składać zgłoszenia w Urzędzie Gminy Zebrzydowice wraz ze zgodą na przetwarzanie danych osobowych. Druk zgłoszenia dostępny jest na stronie internetowej Urzędu Gminy oraz w siedzibie Urzędu (pok. 15). Wnioski prosimy składać w terminie **do 14.04.2023 roku**. Wszelkie informacje w tym zakresie udzielane są pod nr telefonu: **32 4755109**.

Kierownik USC

WZÓR ZGŁOSZENIA

Zgłoszenie długoletniego pożycia małżeńskiego

Prosimy o wystąpienie z wnioskiem o nadanie medalu za długoletnie pożycie małżeńskie.

Dane męża:

Nazwisko | Imię | PESEL | Adres

Dane żony:

Nazwisko | Imię | PESEL | Adres

Data zawarcia związku małżeńskiego:

Miejscowość zawarcia związku małżeńskiego:

Telefon:

Na podstawie art. 13 ust. 1 i 2 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (RODO) informujemy, że:

1. Administratorem Pani/Pana danych osobowych jest Wójt Gminy Zebrzydowice z siedzibą pod adresem: ul. ks. Janusza 6, 43-410 Zebrzydowice.
2. Dane kontaktowe inspektora ochrony danych: 43-410 Zebrzydowice, ul. Ks. Janusza 6, e-mail: iod@zebrzydowice.pl.
3. Pani/Pana dane osobowe przetwarzane będą w celu realizacji zadań

administratora, związanych z nadaniem Medalu za Długoletnie Pożycie Małżeńskie, na podst. art. 6 RODO oraz ustawy z dnia 16.10.1992 r. o orderach i odznaczeniach (Dz. U. z 2018 r., poz. 400 z późn. zm.)

4. Pani/Pana dane osobowe będą przechowywane przez okres wynikający z przepisów archiwalnych.

5. Przysługuje Pani/Panu prawo dostępu do swoich danych osobowych, prawo do sprostowania tych danych, prawo do usunięcia lub ograniczenia przetwarzania, prawo do wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania, prawo do przenoszenia danych. W związku z tym, że podstawą przetwarzania danych jest obowiązek prawny ciążyący na administratorze, prawo do usunięcia lub ograniczenia przetwarzania, prawo do wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania oraz prawo do przenoszenia danych nie mają zastosowania.

6. Ma Pani/Pan prawo wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, gdy uzna Pani/Pan, iż przetwarzanie danych osobowych dotyczących Pani/Pana danych narusza przepisy rozporządzenia 2016/679

7. Podanie przez Panią/Pana danych osobowych jest warunkiem ustawowym, bez ich podania nie będzie możliwości wystąpienia z wnioskiem o nadanie Medalu.

8. Pani/Pana dane osobowe nie będą przekazywane żadnym odbiorcom danych, za wyjątkiem podmiotów uczestniczących w procedurze nadania i wręczenia odznaczeń.

9. Pani/Pana dane nie będą przetwarzane w sposób zautomatyzowany i nie będą profilowane.

Dodatkowo wyrażamy zgodę na:

- przetwarzanie przez Wójta Gminy Zebrzydowice pozostałych danych osobowych (nr telefonu). Podane dane będą wykorzystane tylko i wyłącznie w celu bezpośredniego kontaktu w realizowanej sprawie,
- publikację mojego wizerunku oraz imienia i nazwiska w prasie, na stronie internetowej,
- przysyłanie zaproszeń i informacji na temat organizowanych przez Wójta Gminy Zebrzydowice uroczystości okazji Jubileuszy Pożycia Małżeńskiego w późniejszym okresie (w przypadku braku zgody odpowiednio skreślić)

podpis męża, podpis żony

UBEZPIECZENIA

- **Tanie oferty ubezpieczeń komunikacyjnych OC, AC**
- **Ubezpieczenia majątkowe**
- **FUNDUSZE EMERYTALNE II i III FILAR**

**DO WYBORU OFERTY
KILKU FIRM**

**MOŻLIWOŚĆ OBSŁUGI
W DOMU KLIENTA**

**JÓZEF KROCZEK
ZEBRZYDOWICE, UL. PCK 33a
tel. kom. 607 76 45 45**



**Zapraszamy do Naszego Salonu
(Dawne emerfoto)**

**KS. A. JANUSZA 4
(DOM HANDLOWY)
43-410 ZEBRZYDOWICE**



**+ 48 606 704 823 | + 48 509 303 669
kserdruk@gmail.com**

TONERY I TUSZE DO DRUKAREK

Oferujemy profesjonalne usługi z zakresu:

- sprzedaży, wynajmu oraz serwisu poleasingowych kserokopiarek oraz drukarek Konica Minolta,
- sprzedaży oraz serwisu poleasingowych komputerów stacjonarnych i laptopów,
- sprzedaży materiałów eksploatacyjnych (tusze, tonery itp.) oraz innego sprzętu biurowego,
- sprzedaży akcesoriów rowerowych itp.,
- wysyłek paczek kurierskich, **Furgonetka**
- **usług ksero.**



SKŁAD OPAŁU

KACZYCE

DWORZEC PKP

F.H. KRYSBUD - Stokłosa Władysław

SPRZEDAŻ OPAŁU

WĘGIEL ORZECH - luz i workowany

EKOGROSZEK - luz i workowany

PELLET

**Przyjmujemy zamówienia na materiał siewny
oraz sadzeniaki**

Transport od 1 tony na terenie gminy Zebrzydowice - gratis

Zapraszamy

od pon.-pt. od 8.00-15.00 i w soboty od 8.00-13.00

tel. 33 856 93 16

tel. 501 134 571

ZAKŁAD POGRZEBOWY

KALIA STRUMIEŃ

43-246 STRUMIEŃ ul. Dębowa 8
tel. 33 8570 122

Agencja Ubezpieczeniowa

Buryan Elżbieta
zaprasza

Szeroki wachlarz firm ubezpieczeniowych
COMPENSA, WARTA, PROAMA, PZU..

tel. 505 283 631

Zebrzydowice, ks. Janusza 4 (pawilon GS - I piętro)

otwarte pon.-wt.-śr-pt - 9.00-15.30

czwartek 11.00-16.00



GABINET STOMATOLOGICZNY

Beata Kubecka-Szpigiel

specjalista stomatologii ogólnej

kom. 602 501 967

proszę dzwonić lub pisać SMS

przyjmuje:

poniedziałek - 9-14

wtorek - 14-18

środa - 9-12

czwartek - 14-18

piątek - 9-14

43-410 Kończyce Małe
ul. Kasztelańska 2A

GZWiK: Wywóz nieczystości Zgłoszenia przyjmujemy pod numerem:

510 468 978



w godzinach pracy biura t.j.:

pn-śr 7.30-15.30, czwartek 7.30-17.00 i pt 7.30-14.00

USŁUGI GEODEZYJNO – KARTOGRAFICZNE

„TOBAR”

Adam Jankowski
43-400 Cieszyn, Plac Wolności 3
tel.: 604 591 523

Wykonujemy następujący zakres robót geodezyjnych:

- aktualizacje map do celów projektowych
- pomiary inwentaryzacyjne wszystkich sieci uzbrojenia terenu
- pomiary inwentaryzacyjne budynków i budowli
- podziały nieruchomości
- wznowienie granic nieruchomości
- wszelkiego rodzaju wytyczenia na gruncie

KOMPLEKSOWE USŁUGI ELEKTRYCZNE PRZEGLĄDY OKRESOWE BUDYNKÓW (PRĄD I GAZ)



☎ 502 670 542 kowalskileszek@interia.pl
Kaczyce ul. Czereśniowa 14a



A-Z INSTAL

Kompleksowe instalacje dla Twojego domu

- klimatyzacja domowa, komercyjna
 - chłodnictwo przemysłowe
 - pompy ciepła
 - wentylacja, rekuperacja
 - kompleksowe usługi elektryczne
- Sprzedaż- Montaż- Naprawa- Serwis

POGOTOWIE AWARYJNE

✉ grzegorz.somerlik@onet.eu 🌐 www.azinstal.pl
☎ +48 519 125 197 📱 /AZINSTAL

DZIEŃ KOBIET W ZEBRZYDOWICACH

W środę 08.03. na Sali Widowiskowej w Zebrzydowicach KGW Zebrzydowice zorganizowało tradycyjny Dzień Kobiet. Zaproszeni goście złożyli paniom z KGW życzenia oraz podziękowania za dotychczasową działalność. Wśród zaproszonych znaleźli się m.in. Wójt Gminy Zebrzydowice Andrzej Kondziołka, Przewodniczący Rady Gminy Zebrzydowice Mirosław Staniek, Prezes OSP Zebrzydowice Remigiusz Drewicz, Dyrektor GOK Zebrzydowice Małgorzata Guz oraz Sołtysi: Krzysztof Maszadro i Marek Rychły.

W trakcie wydarzenia kronikarz koła Aniela Stoś podsumowała ubiegłoroczną działalność organizacji.



Redakcja

KONKURS WYPIEKÓW, KIERMASZ I PCHLI TARG

To była bogata w wydarzenia sobota (25 marca) w gminie Zebrzydowice. Na terenie tutejszego amfiteatru odbywał się kolejny już Pchli Targ, na którym nie zabrakło przeróżnych przedmiotów – zarówno zabytkowych jak i współczesnych. Każdy mógł tu znaleźć coś dla siebie. Z kolei obok, na placu zamkowym, na wszystkich chętnych czekał jarmark świąteczny – nie brakowało na nim całego mnóstwa rękodzieła, lokalnego wina, serów oraz wędlin. Już z daleka pachniało zbliżającymi się świętami. Jednak kiedy przekroczyliśmy progi Sal Widowiskowej, można było doznać zawrotów głowy – tutaj przez całe do południe odbywał się dziewiętnasty Regionalny konkurs Potraw i Wypieków na Zapusty i Wielkanoc „Dorty, kołocz, krepliki i inne placki”.



XIX Konkurs Regionalny Potraw i Wypieków na Zapusty i Wielkanoc „Dorty, kołocz, krepliki i inne placki” oceniało jury w składzie:

- Urszula Zwardoń – przewodnicząca jury
- Dariusz Cieśla – członek jury
- Mateusz Nowak – członek jury

Do konkursu zgłosiło się 8 organizacji w tym jedna szkoła. Jury po ocenie postanowiło przyznać następujące nagrody dla:



- KGW Markłowice Górne za babkę pomarańczową
- KGW Kończyce Małe za pasztety
- ZSEG w Cieszyźnie za kołacz z kapustą
- KGW Kaczyce za chleb z czarnuszką
- KGW Zebrzydowice za kreple z ziemniaków z powidłami
- KGW Rudno za tradycyjny stół wielkanocny
- KGW Pruchna za mini mazurki i torty
- MK PZKO FRYSZTAT za kołaczki z serem

Konkurs patronatem medialnym wsparli Portal OX.PL, Radio Katowice i Wiadomości z nad Piotrówki.

Patronat honorowy objęli Starosta Cieszyński Mieczysław Szczurek oraz Wójt Gminy Zebrzydowice Andrzej Kondziołka.

Wydarzenie odbyło się dzięki wsparciu finansowemu Starostwa Powiatowego.

Widereklacja oraz fotoreklacja na stronie:

www.gok.zebrzydowice.pl

Redakcja



Nowoczesna technika grzewcza



**INSTAL
CENTRUM**

Zebrzydowice
ul. Ks. A. Janusza 4
Siedziba w pawilonie
obok sklepu INMET

MONTAŻ:

- CENTRALNE ODKURZANIE
- POMPY CIEPŁA
- KOMINKI Z PŁASZCZEM
- INSTALACJE WOD-KAN
- INSTALACJE C.O.
- KOTŁOWNIE

Grzegorz Wawrzacz
tel. 604 630 983

SPRZEDAŻ

- KOLEKTORY SŁONECZNE
- KOTŁY GAZOWE

ZEGARMISTRZ

Salon z zegarami i zegarkami

Bogata oferta - atrakcyjne ceny

Wykonywanie grawerów i tabliczek z dedykacją

**NAJLEPSZY PREZENT
NA DŁUGIE LATA!**

Turystyczna 65
44-335 Jastrzębie-Zdrój
tel. 609 855 189

www.zegarmistrz-rzepecki.pl



UBEZPIECZENIA

FARO Maciej Simka

- komunikacyjne
- majątkowe
- turystyczne
- na życie



43-410 Zebrzydowice **tel. 32 469 34 98**
ul. Srebrna 4 **kom. 508 846 858**

e-mail: faro.maciejsimka@interia.pl

**KUPIĘ STARE MOTOCYKLE,
MOTOROWERY, CZĘŚCI.**



tel. 504 211 939

STOMATOLOG W ZEBRZYDOWICACH

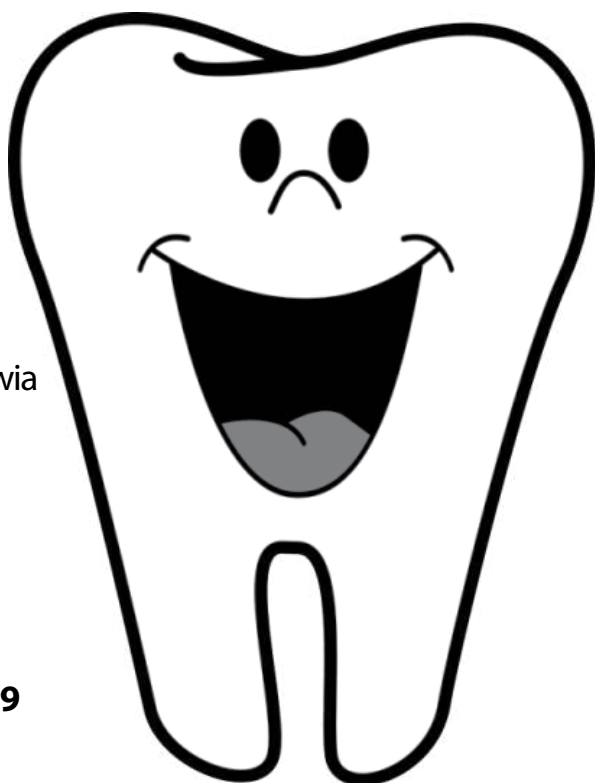
Prywatny Gabinet Stomatologiczny w Ośrodku Zdrowia
w Zebrzydowicach

Agnieszka Słaboń – Chmiel

Lekarz Dentysta

Rejestracja Telefoniczna pod nr. tel. **798 928 659**

Zapraszamy!



SZKOLENIA SENIORÓW

Działający przy GOK i Bibliotece w Zebrzydowicach Klub Seniora informuje, że z dniem 30.03.2023 rozpoczęto cykl bezpłatnych comiesięcznych spotkań-szkoleń dla emerytów i rencistów. Szkolenia przeprowadzą przedstawiciele wyspecjalizowanych agend i instytucji państwowych.

Komenda powiatowa policji:

- Przestępstwa i wykroczenia popełniane przez sprawców kierujących pojazdami będących pod wpływem alkoholu, narkotyków lub innych środków odurzających.
- Metody wyłudzenia od seniorów kwot pieniężnych przez stosowane tricki sprzedażowe i techniki manipulacyjne.

Powiatowa Stacja Sanepid:

- Przejrzystości w odczytywaniu składników w produktach spożywczych.
- Obowiązujące przepisy przy sprzedaży artykułów spożywczych na targowiskach, bazarach i chodnikach.
- Przepisy przy sprzedaży grzybów, runa leśnego przez tzw. zbieraczy. Podstawowe metody sprawdzania świeżości produktów żywnościowych.

Powiatowy Rzecznik Praw Konsumenta:

- Umowy gwarancyjne.
- Rękojmie oraz ukryte wady towarów przez producenta.
- Postępowania w przypadku stwierdzonych nieprawidłowości przy sprzedaży towarów i usług.
- Jak wycofać się z zawartej, niekorzystnej umowy sprzedaży.
- Wzory odstąpienia od umowy kredytu i umowy zawartej na odległość.

Narodowy Fundusz Zdrowia:

- Przepisy dotyczące korzystania przez seniorów i rencistów z. leczenia sanatoryjnego w ośrodkach NFZ i innych obiektach które korzystały z dofinansowania z funduszy europejskich.
- Korzystanie z profilaktycznych badań w ramach NFZ.
- Podczas spotkań-szkoleń zostaną uruchomione zamiejscowe punkty badań specjalistycznych dla seniorów.
- Udzielania pierwszej pomocy medycznej osobom-ofiarom w wypadkach drogowych i innych zdarzeń losowych.

Zapraszamy na spotkania-szkolenia zainteresowanych seniorów. Informacje o terminach spotkań-szkoleń będą przekazywane w biuletynie Wiadomości znad Piotrówki, w świetlicach GOK i punktach bibliotecznych na terenie gminy oraz telefonicznie pod **nr 516 358 553**.

*W imieniu Klubu
Ryszard Wiśniewski, Prezes*

WYSTĘP KOŃCZANECZEK Z OKAZJI DNIA BABCI I DZIADKA

W piątek, 24 lutego na deskach kończyckiej Sali Widowiskowej zaprezentowały się dzieci z Małych Kończaneczek i Kończaneczek. Dzieci przygotowała Ewelina Bałdys, Małgorzata Guz oraz Klaudiusz Grzybek. Wydarzenie odbyło się z okazji Dnia Babci i Dziadka.



Fotoreportaż na stronie www.gok.zebrzydowice.pl

DZIEŃ KOBIET W KOŃCZCACH MAŁYCH

W środę, 8 marca w Sali Widowiskowej w Kończycach Małych odbyło się uroczyste spotkanie pań z miejscowego Koła Gospodyń Wiejskich. Na uroczystości nie zabrakło gości, wśród których m.in. znaleźli się Zastępca Wójta Gminy Zebrzydowice Karol Sitek, dyrektor GOK Zebrzydowice Małgorzata Guz, Sołtys Kończyc Małych Izabela Brachaczek, Naczelnik Ochotniczej Straży Pożarnej Stanisław Pawłowski



Panie spotkały się z okazji tradycyjnych obchodów Dnia Kobiet. Nie zabrakło występów Zespołu Folklorystycznego Małokończanie pod kier. Urszuli Wierzoń oraz życzeń, które składali paniom zaproszeni goście. Zapraszamy do obejrzenia fotoreportażu.

OGŁOSZENIA REKLAMOWE w Wiadomościach znad Piotrówki
informacja pod nr tel. 32 4693 425

SUNDEA
D O B R A E N E R G I A

tel. 730 654 011
www.sundea.pl
Skoczów ul. Wałowa 3

FOTOWOLTAIKA DLA CIEBIE

OD **6,30** kWp

Kompletna instalacja
z montażem
i uruchomieniem:

26 997

zł brutto (8% VAT)

OD **9,90** kWp

Kompletna instalacja
z montażem
i uruchomieniem:

40 997

zł brutto (8% VAT)

*Zdrowych, spokojnych i pogodnych
Świąt Wielkanocnych*

życzą właściciel i pracownicy

SUNDEA
D O B R A E N E R G I A

**DZIAŁAMY
NA
ŚLĄSKU
CIESZYŃSKIM**



DZIEŃ KOBIET W KACZYCACH



Koło gospodyń Wiejskich w Kaczycach z przewodniczącą Bronisławą Żelazek, 11 marca 2023 zorganizowało dla swoich członkiń i członków oraz zaproszonych gości uroczystość z okazji „Dnia Kobiet”.

Nie brakowało życzeń i kwiatów, które składali panowie na ręce przewodniczącej. Po części oficjalnej, przyszedł czas na występ zespołu folklorystycznego „Nadolzianie”, który zaśpiewał pieśniczki ze śląska cieszyńskiego i nie tylko. Potem przy pięknie nakrytych stołach wszyscy degustowali pyszny poczęstunek, który przygotowały panie.

BT.

ŚWIATOWY DZIEŃ WODY CZEGO NIE WRZUCAĆ DO UBIKACJI...

22 marca obchodzimy Światowy Dzień Wody, który został ustanowiony przez Zgromadzenie Ogólne Organizacji Narodów Zjednoczonych rezolucją z dnia 22 grudnia 1992 r.

Od 1993 r. co roku Światowy Dzień Wody obchodzony jest pod innym hasłem. Głównym celem Światowego Dnia Wody jest inspirowanie działań na rzecz Celu Zrównoważonego Rozwoju: woda i urządzenia sanitarne dla wszystkich do 2030 roku.

Każdego roku UN-Water, agencja koordynująca prace ONZ dotyczące wody i warunków sanitarnych, ustala temat Światowego Dnia Wody odpowiadający obecnym lub przyszłym wyzwaniom.

Tegoroczna Kampania Światowego Dnia Wody odbywa się pod hasłem „Bądź zmianą”.

Globalna kampania „Be the change” zachęca ludzi do podejmowania działań we własnym życiu. Przekonuje, że małe zmiany mają wielką moc. Wystarczy, by każdy z nas zmienił sposób, w jaki korzysta, konsumuje i zużywa wodę a zmiany dokonają się same.

Organizatorzy zachęcają do składania deklaracji zmiany nawyków na swojej stronie internetowej www.unwater.org/bethechange (oficjalna strona kampanii) Mają się one przyczynić do realizacji programu działań na rzecz wody.

Program działań na rzecz wody to zbiór dobrowolnych zobowiązań rządów, firm, organizacji, instytucji, koalicji i członków społeczeństwa, zbieranych w celu zapewnienia szybkiego postępu w zakresie uzgodnionych na szczelbu

międzynarodowym celów dotyczących wody i urządzeń sanitarnych, w szczególności celu zrównoważonego rozwoju 6 (SDG 6): woda i urządzenia sanitarne dla wszystkich do 2030 r.

Obecnie realizacja celu jest poważanie zagrożona. Działania dotychczas podjęte przez rządy nie są wystarczające. Najnowsze dane pokazują, że do osiągnięcia celu konieczne jest cztery razy szybsze działanie na rzecz zmian.

Potrzebna jest szybka, transformacyjna zmiana, w której każdy może odegrać swoją rolę.

Każde działanie – bez względu na to, jak małe – ma znaczenie.

Pamiętajmy, że dostęp do czystej wody to prawo człowieka, a na świecie 785 milionów ludzi nie ma dostępu do bezpiecznej wody pitnej.

Celem tegorocznych działań jest zaangażowanie jak największej liczby osób i szerzenie świadomości o tym, że jesteśmy za taki stan współodpowiedzialni, a samo oszczędzanie wody to za mało.

Z naszego „gminnego podwórka” zachęcamy wszystkich użytkowników kanalizacji sanitarnej do przywiązywania uwagi do tego co wrzucamy do toalety. Na to sami mamy wpływ, możemy w ten sposób chronić środowisko i jednocześnie obniżyć koszty eksploatacji urządzeń kanalizacyjnych.

Zdjęcia poniżej obrazują jakie ilości tłuszczu pracownicy muszą usuwać z przepompowni w trakcie prac eksploatacyjnych oraz zator na kanalizacji spowodowany chusteczkami.

Przy okazji przypominamy, że wlewanie tłuszczu, wrzucanie nawilżanych chusteczek, patyczków itp. do kanalizacji jest zabronione.

GZWik – Ewa Suhecka



AGENCJA PKO BANKU POLSKIEGO NR 0904

ul.Ks. Antoniego Janusza15, 43-410 Zebrzydowice

t: +48 512 301 751, k: +48 81 535 60 60

0904@agencja.pkobp.pl

www.pkobp.pl

zapraszamy: pn - pt 8.00 - 16.00



Bank Polski
dzień dobry

FINANSE I UBEZPIECZENIA NA WYCIĄgniĘCIE RĘKI

www.pkobp.pl, infolinia: 800 302 302 brak opłat dla numerów krajowych na terenie kraju;
w pozostałych przypadkach opłata zgodna z taryfą operatora, +48 81 535 60 60 opłata zgodna z taryfą operatora

TERMINARZ PRZEPROWADZENIA ZBIÓREK WIELKOGABARYTOWYCH NA 2023r.

Zbiórka wiosenna

17 kwietnia (poniedziałek) - Sołectwo Zebrzydowice Dolne

18 kwietnia (wtorek) - Sołectwo Zebrzydowice Górne

19 kwietnia (środa) - Sołectwo Markłowice Górne

20 kwiecień (czwartek) - Sołectwo Kończyce Małe

21 kwietnia (piątek) - Sołectwo Kaczyce

Gabaryty – co można wystawić?

Czym są popularne „gabaryty”? Są to odpady, które ze względu na swoje rozmiary nie mieszczą się do powszechnie dostępnych pojemników na śmieci. Czyli w zasadzie wszystkie duże odpady.

Co można oddać na „gabaryty”? Przede wszystkim będą to meble. Z uwagi na duże rozmiary muszą być składowane w wyznaczonych miejscach, wskazanych przez administratora budynku i najczęściej nie wcześniej niż na dzień przed wskazaną datą zbiórki odpadów wielkogabarytowych. I tak będą to na przykład: szafy, łóżka, fotele, kredensy, biurka, krzesła, drzwi, ale też rowery, wózki dziecięce czy duże zabawki. Do tej grupy odpadów zaliczamy również dywany.

Co nie należy do odpadów wielkogabarytowych?

Często popełnianym błędem jest zaliczanie do odpadów wielkogabarytowych śmieci, które należą do pozostałych grup odpadów. Te, ze względu na swoje duże rozmiary, mogą mylnie być traktowane jako „gabaryty”. Wśród nich najczęściej wyróżniamy opony, zderzaki samochodowe, okna, elementy wyposażenia łazienki i toalety czyli wanny, muszle klozetowe, umywalki czy prysznice. Tego rodzaju śmieci są traktowane jako odpady samochodowe lub remontowe.

Z kolei pralki, lodówki, piecyki gazowe czy telewizory to elektrośmieci. Mimo iż wymienione sprzęty swoim rozmiarem pasują do grupy odpadów wielkogabarytowych, to z uwagi na inny sposób ich utylizacji wymagają osobnej selekcji i nie powinny być umieszczane do wywozu razem z „gabarytami”.

INFORMACJA W SPRAWIE PLANOWANEGO NABORU WNIOSKÓW NA DOFINANSOWANIE WYMIANY KOTŁÓW C.O. W 2023 ROKU.

Zawiadamiam, iż tegoroczny nabór wniosków planowany jest w terminie od 17 kwietnia 2023 r. do 28 kwietnia 2023 r. Nabór wniosków dotyczy **tylko i wyłącznie** tych wnioskodawców, **którzy – w terminie najpóźniej do dnia 10 listopada 2023 r.** zamierzają wymienić stare źródła ciepła niespełniające wymagań minimum 5 klasy wg normy wg normy PN-EN 303-5:2012 na nowe wysokosprawne jednostki, tj. kotły gazowe z zamkniętą komorą spalania i/lub kondensacyjne lub pelletowe spełniające wymagania ecoprojektu.

UWAGA: Nabór zostanie ogłoszony pod warunkiem zabezpieczenia na ten cel środków w budżecie Gminy. Sesja Rady Gminy planowana jest na 30.03.2023 r. W związku z tym szczegółowe informacje o terminach naboru będą podane na stronie internetowej gminy!

Formularze wniosków wraz z niezbędnymi załącznikami zostaną udostępnione na stronie internetowej Urzędu Gminy Zebrzydowice www.zebrzydowice.pl (w zakładce Mieszkaniec / Programy proekologiczne), oraz na stojaku w budynku Urzędu Gminy.

Wypełniony wniosek ze wszystkimi niezbędnymi załącznikami będzie można składać w **biurze podawczym Urzędu Gminy Zebrzydowice** bądź **przesłać drogą pocztową na adres: Urząd Gminy Zebrzydowice, ul. ks. A. Janusza 6, 43-410 Zebrzydowice (terminem złożenia wniosku jest data jego wpływu do urzędu). Wnioski złożone poza terminem naboru nie będą rozpatrywane!!**

Regulamin udzielania dofinansowania dostępny jest na stronie internetowej www.zebrzydowice.pl (w zakładce Mieszkaniec / Programy proekologiczne).

Bliższe informacje uzyskać można w Referacie Gospodarki Przestrzennej, Rolnictwa, Ochrony Środowiska i Mienia Komunalnego Urzędu Gminy Zebrzydowice tel. 32 47 55 123, 32 47 55 122.

W dalszym ciągu na terenie naszej gminy w eksploatacji są nieefektywne kotły c.o., które powinny być wymienione w terminie do 31.12.2021r. (gdy wiek kotła jest powyżej 10 lat tj. 2006 r. i starsze), oraz dla instalacji bez tabliczek znamionowych). Wobec czego zachęcamy zwłaszcza tych mieszkańców, którzy są posiadaczem tego typu starych kopciuchów do skorzystania z możliwości otrzymania dotacji!!

Przypominamy raz jeszcze o konieczności stosowania się do zapisów uchwały antysmogowej NR V/36/1/2017 Sejmiku Województwa Śląskiego z dnia 7 kwietnia 2017 r. w sprawie wprowadzenia na obszarze województwa śląskiego ograniczeń w zakresie eksploatacji instalacji, w których następuje spalanie paliw, zwana „uchwałą antysmogową”. Zgodnie z jej zapisami instalacje niespełniające wymagań, których eksploatacja rozpoczęła się przed 1 września 2017 roku powinny zostać wymienione zgodnie ze wskazanymi w uchwale antysmogowej terminami.

- **wymiana do 31.12.2021 r.** gdy wiek kotła jest powyżej 10 lat (2006r. i starsze), oraz dla instalacji bez tabliczek znamionowych,

- **wymiana do 31.12.2023 r.** gdy wiek kotła jest w przedziale od 5 do 10 lat (od 2007r. do 2012 r.)

- **wymiana do 31.12.2025 r.** gdy wiek kotła jest poniżej 5 lat (od 2013 r. do 31.08.2017 r.),

- **wymiana do 31.12.2027 r.** gdy kocioł jest Klasy 3 lub 4 wg. Normy PN-EN 303-5:2012.

Nie zastosowanie się do powyższych terminów może skutkować nałożeniem **kary grzywny** na podstawie art. 334 Prawo Ochrony Środowiska: **„Kto nie przestrzega ograniczeń, nakazów lub zakazów, określonych w uchwale sejmiku województwa przyjętej na podstawie art. 96, podlega karze grzywny”.** Wysokość kary w postępowaniu mandatowym może wynieść 500 zł., a w postępowaniu sądowym nawet 5000 zł. Ponadto uprawnienia kontrolne posiada Inspekcja Ochrony Środowiska Policja oraz upoważnieni pracownicy Urzędu Gminy. Tak więc osoby, które pomimo ciężącego obowiązku nie wymieniły kotła, muszą się liczyć z możliwością kontroli i dolegliwościami finansowymi w przypadku nie stosowania się do w/w przepisów.



WIZYTA U JUBILATÓW



Niedzielne popołudnie początkiem marca miałam przyjemność być gościem u przesympatycznych Państwa Figurskich w Zebrzydowicach.

To cudowne, radosne małżeństwo przeżyło razem 70 lat!! Pomimo przeciwności losu, trudnych czasów, smutnych zdarzeń rodzinnych cieszą się życiem i sobą.

To właśnie radość, śmiech i żarty utrzymują parę dziwięddziesięciolatków w takiej wspaniałej kondycji i komitywie. Cała rodzina ma w sobie gen radości.

Prawdopodobnie jest to najdłuższe stażem małżeństwo w gminie Zebrzydowice.

Dziękuję za zaaranżowanie spotkania Pani Krystynie Siwek. Dzięki zaangażowaniu Pani Jadwigi Bujak-Pisarek mogłam wręczyć Szacownym Małżonkom piękny wiersz.

Pani Agnieszka Figurska, która pochodzi z Markłowic Górnych, opowiadała mi mnóstwo śmiesznych historyjek z ich życia, na przykład o tym jak do zdjęcia ślubnego mąż do fotografa wioził ją na sankach, a potem wyrzucił do rowu. Śmiali się z tego niesamowicie.

Opowiadała też o tym, że za karę, iż wzięli ślub kościelny, został mąż jako wojskowy przeniesiony do Szczecina i stąd też przez wiele lat mieszkali właśnie w tym mieście.

Jednak cieszyć się życiem w wieku senioralnym postanowili w Zebrzydowicach! Sami gotują sobie obiady i tańczą walca!!

Korzystając z możliwości jeszcze raz składam Państwu Figurskim najserdeczniejsze życzenia dobrego zdrowia i pięknych dni oraz dziękuję za przemiłe przyjęcie w rodzinnym gronie.

Izabela Brachaczek

Pod tym dachem

W tym domu
urodziła się miłość.
Ona piękna jak kwiat,
On uroczy młodzieniec.

Śmiechy pociech, radości,
pogoń życia i bał.
Zawsze razem, bo przecież
On Ją trzymał za rękę.

To spojrzenie, ten uśmiech
słowa tak delikatne jak melodia.
Nad głowami motyle
zatańczyły w rytm walca.

Gdzie mieszkają? Tam -
pod szczęśliwym adresem.
Gdzie po wiosnach i latach,
zimach, deszczach, jesieniach.

Poszli razem, gdzie słońce
nad wodami zachodzi.
Zasłuchani w szum fal -
zapach świerków, paproci.

W tym ogrodzie, w tym domu,
Ona piękna jak kwiat,
On jak wtedy uroczy -
siedemdziesiąt lat
mieszka ta sama miłość.

Autor: Jadwiga Bujak-Pisarek, luty 2023 rok

Salon Optyczny

ZEBRZYDOWICE
GALERIA ŚWISTAK, 1 PIĘTRO
TEL. 508 225 483

- OPTYK
- OKULISTA
- OPTOMETRYSTA
- Profesjonalne badanie wzroku
- Nowe kolekcje opraw korekcyjnych
- Przeciwsłoneczne okulary polaryzacyjne
- Serwis i naprawa okularów
- Soczewki kontaktowe

PROMOCJA!!!

Szklka z filtrem światła niebieskiego do pracy przy komputerze!

PROSIMY O TELEFONICZNE ZAPISY NA WIZYTĘ:
TEL. 508 225 483

anne marii | crocs | TISARD | VERNARI | TONNY | HOYA

CO ZROBIĆ ABY PŁAĆĆ MNIEJ ZA OGRZEWANIE DOMU?



Poprzedni, 2022 r. ze względu na nie- zależną od Nas wszystkich sytuację geo- polityczną, przyniósł szereg negatywnych skutków, również w zakresie dostępności i kosztów energii.

Wielu właścicieli domów jednorodzin- nych, po doświadczeniach obecnego roku, już teraz zastanawia się co zrobić aby kolejny okres grzewczy przejść bezpiecznie, w komforcie ciepłym i bez przepłacania.

Jest na to sposób.

Warto zapoznać się z programem Czyste Powietrze, który oferuje nie tylko bezzwrotne wsparcie finansowe przyznawane przez Wojewódzkie Fundusze Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej (wfośigw). **Inwestycja, którą możesz sfinansować z Programu pozwoli na znaczne zmniejszenie zużycia energii przy utrzymaniu bezpieczeństwa i komfortu ciepłego w domu, a przy tym przyniesie niższe rachunki za ogrzewanie.**

Z programu Czyste Powietrze otrzymasz wsparcie na do- cieplenie ścian, dachu, wymianę okien i drzwi, zainstalowanie wentylacji z odzyskiem ciepła oraz wymianę starego pieca na paliwo stałe na nowe, efektywne źródło ciepła, które zużywa mniej energii z pożytkiem dla rodzinnego portfela, a przy tym emituje mniej zanieczyszczeń do powietrza.

Ciepły, bezpieczny dom to podstawa dobrostanu rodziny, dlatego Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej wraz z wfośigw przygotował na 2023 r. ważne zmiany w Programie, dzięki którym **możesz otrzymać nawet do 136 tys. zł dofinansowania**. Tak wysokie bezzwrotne wsparcie moż- liwe jest obecnie z uwagi na podniesienie poziomów dotacji na poszczególne elementy termomodernizacji.

Zanim przystąpisz do programu, warto jest wykonać **audyt energetyczny**, to dokument opracowany przez specjalistę, który pokazuje co w domu należy docieplić, zainstalować i wymienić w ramach termomodernizacji, aby była ona kompleksowa. Taka **kompleksowa termomodernizacja umożliwia otrzymanie naj- wyższej dotacji, a później płacenie niższych rachunków.**

Do programu może przystąpić każdy, kogo roczny dochód nie przekracza 135 tys. zł.

Już dziś zainteresuj się programem Czyste Powietrze. **Teraz jest najlepszy czas na złożenie wniosku, znalezienie wyko- nawcy i przeprowadzenie inwestycji, aby spokojnie zdążyć przed kolejnym sezonem grzewczym**

Na swoje pytania znajdziecie Państwo odpowiedź na stronie czystepowietrze.gov.pl, np. w nagraniach i prezentacjach Aka- demii Czystego Powietrza.

O Program możesz dopytać w naszym Urzędzie Gminy, w punkcie konsultacyjno – informacyjnym. Tutaj otrzymasz wsparcie w przygotowaniu i złożeniu wniosku do programu Czyste Powietrze.

Co zrobić aby rachunki za ogrzewanie zamiast rosnąć – malały? Nie zwlekaj, zapoznaj się już dziś z programem Czyste Po- wietrze, który znacznie poprawi warunki życia i zdrowia Twojej rodziny!

Gminny punkt konsultacyjno – informacyjny programu Czyste Powietrze działa w Urzędzie Gminy Zebrzydowice pok. nr 51 w środy w godzinach od 8:00 do 13:00 i czwartki od 12:00 do 17:00.

Tel.: 660 519 106 oraz 790 402 577

Zapraszamy!

Podziel się tą informacją z Sąsiadem!

Podziękowania dla Sołtysów!

Gminny Ośrodek Kultury w Zebrzydowicach serdecznie dziękuje Sołtysom

- **Zdzisławowi Sztymon** – Sołtysowi Markłowic Górnych

- **Izabeli Brachaczek** – Sołtysowi Kończyc Małych

- **Leszkowi Macura** – były sołtys Kaczyc

- **Markowi Rychły** – Sołtysowi Zebrzydowice Górne

- **Krzysztofowi Maszadro** – Sołtysowi Zebrzydowic Dolnych

Za przekazane wyposażenie zakupione w ramach funduszy sołeckich

Dziękujemy!

***Zdrowia, szczęścia, humoru dobrego
a przy tym wszystkim stołu bogatego,
Mokrego Dyngusa, smacznego jajka!***

***Życzy Emerytom, członkom koła nr 8 ZERiJ
Zarząd***

*Zarząd Polskiego Związku
Emerytów, Rencistów I Inwalidów
Koła Nr 10 W Zebrzydowicach
kieruje*

*Życzenia Radosnych i Błogosławionych
Świąt Wielkanocnych.
By Chrystus Zmartwychwstały
wniósł wiele nadziei, radości i pokoju
w życie wszystkich Seniorów
i Mieszkańców Gminy Zebrzydowice.*

*za Zarząd Koła Ewa Gołka
Przewodnicząca Koła*



Ruszył program dofinansowania mikroinstalacji
fotowoltaicznych

Mój prąd 4.0 - dotacja do 20.500 zł



FOTOWOLTAIKA
tania energia dla domu i firmy

POMPY CIEPŁA

**Bezpłatny Audyt, atrakcyjne ceny,
krótkie terminy realizacji!**

Zebrzydowice, ul. Słowackiego 2a
tel. +48 **506 054 489, 512 380 755**
www.beskidenergy.pl

**FIRMA
LOKALNA**

WARTO

Czasami warto się zastanowić nad sobą. Nad swoją rodziną. Nad swoim zachowaniem i zachowaniem bliskich. Czy można, czy trzeba coś zmienić. O coś zawalczyć. Zadbąć.

W rodzinach różnie bywa. I to jest w miarę normalne. Rodzina się kocha, kłóci, godzi się, wspólnie spędza czas. Żyjemy wśród ludzi, a ludzie są różni. Mają swoje zdanie, zapatrywania, wizje świata. I to także jest normalne.

Ale co robić, gdy w rodzinie jedna osoba nadużywa alkoholu. Porozmawiać, prosić by nie pił? Czy to pomaga? Odnosi skutek. Wiadomo, że każde nadużycie alkoholu pozostawia ślad w organizmie ludzkim. Alkohol, powoli niszczy organizm, niszczy komórki mózgowe. I prawie każdy wie, że można prosić, błagać, żądać „Nie pij”. Nic to nie daje. Osoba uzależniona przeważnie obiecuje „Już od jutra nie będę pił”, „Obiecuję się poprawić”. No i co? Okazuje się, że to takie „obiecanki-cacanki”. Nie ma poprawy. W trakcie picia powstaje taki mechanizm, mechanizm manipulacji, czyli takiego zachowania by uzyskać to co się chce, by móc dalej pić. Bo jeżeli coś obiecuję, to będę miał luz, trochę zwolnię z picciem, ale dalej będę mógł pić. No gorzej, gdy dalsze picie będzie się łączyć z agresją, zachowaniami niekontrolowanymi. Gdy jakkolwiek sytuacja będzie powodem wypicia, zapicia i postępującej agresji. Gdy wszelkie obietnice się nie spełnią to wtedy trzeba, osobie niepijącej (żonie, partnerce) zadziałać w obronie własnej osoby. Od takiej, pijącej osoby na dodatek agresywnej, należy odejść, rozwieść się. Ona się nie zmienia, a dalej pijąc zniszczy psychicznie i fizycznie najbliższe osoby. Dla osoby nadużywającej alkohol najważniejszą rzeczą, Kochanką jest piwo, wódka, wino. On tych rzeczy nie opuści, nie zdradzi chyba, że pijąc osiągnie tak zwane dno alkoholowe. Ale to już temat na inny artykuł.

Ewa Czudek, Punkt Informacyjno-Konsultacyjny

KĄCIK BŁOGOSTANU, 5

Kochani, kalendarzowa wiosna tuż, tuż. W piękne, słoneczne dni da się już wyczuć jej świeży zapach. Coraz mocniejsze, ciepłe promienie słoneczne wypełniają radością nasze serca. Któż by się nie radował na widok budzącej się natury. To też i czas, aby zgłębić tajniki oddechu. Ktoś powie: oddycham więc żyję, gdzie jest problem? Problem leży w jakości oddechu, którego, w większości przypadków, nie jesteśmy świadomi. A więc, oddech to pierwsza potrzeba witalna człowieka przed picciem i jedzeniem. Wraz z pierwszym oddechem pojawił się głos - krzyk nowonarodzonego dziecka. To afirmacja: - „przyszłem do was, tu jest teraz moje miejsce”. Oddech i głos, niczym bracia nierozłączni, będą z nami przez całe nasze życie, aż do ostatniego tchu. Oddech i głos to nasza wizytówka mówiąca o tym kim jesteśmy. Właśnie głos reaguje jako pierwszy na stres. Może stać się piskliwy, zachrypnięty lub całkowicie zaniknąć. Osoby wstydliwe, często odsuwają się od życia i „oddają swój głos” innym, jakby mówiły: - „decyduj, ja nie mam nic do powiedzenia”. Przeciwnieństwem są osoby głośno mówiące, krzykliwe. Te z kolei podnoszą ton jakby obawiały się, że nikt ich nie usłyszy. Arogancja to najwyższy stopień braku zaufania do siebie! Nie wierzcie mi? Otóż, jeśli jestem pewna, że dobrze wykonuję pracę nie potrzebuję krzyczeć. Mam zaufanie do siebie. Tak więc, świadoma praca z oddechem to nie



tylko lepsze dotlenienie organizmu, lepszy metabolizm i trawienie, ale także kreowanie zaufania do siebie. To także świadomość tego co dzieje się w organizmie w czasie oddechu. Otóż, czerwone ciała krwi-hemoglobina transportują tlen do wszystkich komórek naszego organizmu a oddają tlen tylko w obecności dwutlenku węgla. W stanach lękowych czy silnego zdenerwowania może pojawić się hiperwentylacja. Jest to efekt szybkiego oddechu przez usta, w czasie którego, nie tylko blokuje się przepona, lecz także wydalamy bardzo dużo dwutlenku węgla. W takiej sytuacji hemoglobina nie oddaje mięśniom tlenu i może dojść to nieprzyjemnego skurczu, kolki, napadu silnego kaszlu czy nawet palpitacji serca.

Zapraszam więc do świadomego głębokiego oddechu.

Usiądź wygodnie nie opierając się. Wyprostuj się robiąc miejsce przeponie. Rozluźnij się. Obie stopy spoczywają na podłodze. Uważaj, aby ramiona nie unosiły się do góry. Spokojnie, z rozluźnioną szczęką, zacznij wciągać powietrze przez nos i wydychać przez usta, licząc w myśli do trzech na wdech i do trzech na wydech. Żebra rozchylają się na boki. Powtórz kilkakrotnie ten oddech. Jeśli odczujesz lekki zawrót głowy, nie obawiaj się. To oznacza, że mózg nie jest przyzwyczajony do większej ilości tlenu. Przerwij ćwiczenie, popij wodą i odczekać po czym możesz ponowić ćwiczenie. Dziękuję za uwagę i zapraszam na dalszy ciąg o koherencji serca.

Pozdrawiam serdecznie. Lunia

KLIMATYZACJA

DO DOMU DO MIESZKANIA DO FIRMY

JUŻ OD

2 999,-

WRAZ Z MONTAŻEM

MASZ PYTANIA? ZADZWOŃ

661 023 858



DARMOWA
WYCENA



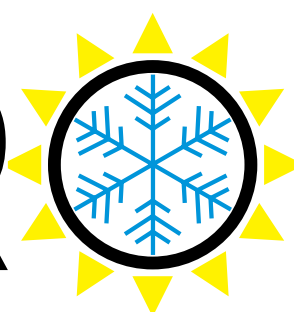
SZYBKA
REALIZACJA



FACHOWA
OBSŁUGA



KLIMABR



KLIMATYZACJA CHŁODNICTWO

Szkoła Podstawowa w Zebrzydowicach

III MIEJSCE W POWIECIE W PIŁKĘ RĘCZNĄ DLA DZIEWCZYN Z ZEBRZYDOWIC

Dn. 15.03.2023 r. w hali sportowej w Górkach Wielkich odbyły się finały Powiatowego Szkolnego Związku Sportowego w piłkę ręczną dziewczyn klas 7-8 (rocznik 2008 i 2009).

Naszą gminę reprezentowały uczennice z SP Zebrzydowice, które zajęły trzecie miejsce. W finale grały z drużynami z SP Ustroń (12:13) i SP Pogórze (6:12). Wcześniej w półfinałach pokonały SP Pogwizdów (8:2) i SP Cieszyń nr 2 (8:3), oraz wygrały gminne eliminacje pokonując SP Kaczyce (12:4) i SP Kończyce Małe (14:2).



Skład drużyny: Paulina Karakuła (kapitan drużyny), Maja Trzaskalik, Emilia Krocze, Wiktoria Krocze, Wiktoria Giza (bramkarka), Nadia Twardzik, Amelia Grzonka Lidia Prandzioch, Zuzanna Tomala, Magda Gojowy, Nikola Śmieja, Dominika Michalik. Drużynę przygotowała B. Grela – Kukuczka.

Opr. B. G-K

NOC W SZKOLE

Czy to możliwe, aby uczniowie nie mogli doczekać się przyścia do szkoły? By ochoczo pędzili na zajęcia? W dodatku na 12 godzin? Wydaje się to nie do pomyślenia? A jednak.. To wydarzyło się naprawdę. Gdzie? W Szkole Podstawowej w Zebrzydowicach.



W nocnym wydarzeniu wzięło udział 53 uczniów klas ósmych, biorących udział w innowacjach pedagogicznych „Pozwól mi działać, a zrozumieć – przez doświadczenie do wiedzy” i „Szyję, bo lubię i pomagam innym”, zorganizowanym przez pomysłodawczynię projektu – A.Karwowską-Pawliczek, L. Lasok-Zarnecką, D.Taruc i A. Ziętek.

Impreza rozpoczęła się w piątek 10 marca o godz.19.00 i zakończyła w sobotę o 7.00 rano. Hasłem przewodnim była „550. rocznica urodzin Mikołaja Kopernika”. Do naszej dyspozycji była cała szkoła. Rozpoczęliśmy od spotkania z Mikołajem Kopernikiem i uczniami przebranymi za wielkiego astronoma. Następnie dla ósmoklasistów zostały przygotowane pokoje escape room „Przygoda z Kopernikiem”. Uczniowie w grupach pięcioosobowych zmierzali się z zagadkami, łamigłówkami, szyframi. Kolejną atrakcją była gra terenowa „Zakoleguj się z nauką”, związana z edukacją, ale od praktycznej

strony. Uczniowie musieli zmierzyć się z dziesięcioma zadaniami z różnych dziedzin. Oczywiście w międzyczasie realizowaliśmy akcję „Światowego szycia dzieci”. Uszyliśmy poduchę w kształcie astronoma.

Noc spędzona w gmachu szkoły pokazała placówkę zupełnie z innej perspektywy, nie tylko jako budynku, do którego trzeba przyjść rano z odrobionymi lekcjami, ale także miejsca, gdzie można zorganizować niezwykle zajęcia, świetnie się bawić i miło spędzić czas w gronie przyjaciół. Taka noc w szkole, to doskonała okazja do lepszego poznania się i integracji.



Szkoła Podstawowa w Kaczychach

TYDZIEŃ JĘZYKA OJCZYSTEGO W SZKOLE PODSTAWOWEJ W KACZYCACH

Międzynarodowy Dzień Języka Ojczystego przypadający na 21 lutego to dobra okazja do pokazania piękna i bogactwa naszej polszczyzny, a także przypomnienia zasad poprawnego jej używania i pisowni. W projekcie „Tydzień Języka Ojczystego” realizowanym w Szkole Podstawowej w Kaczychach uczniowie pod kierunkiem nauczycieli zmagali się z różnymi zadaniami. W klasach 1-3 dzieci recytowały wybrane przez siebie wesołe wiersze, popisywały się znajomością ortografii w konkursie ortograficznym, a także pochwałyły się pięknym charakterem pisma w konkursie kaligrafii. Była to również dla dzieci okazja do wzmacniania wiary we własne siły oraz wspaniała zabawa, posiadająca wiele aspektów zarówno dydaktycznych, wychowawczych, jak i społecznych. W klasach 4-5 uczniowie wykonywali plakaty przypominające zasady pisowni wyrazów z rz, ż, ó, u, h, ch, połączeń om, on, em, en, a uzupełnieniem lekcji były tzw. dyktanda biegane. Mamy nadzieję, że połączenie nauki z zabawą przyniesie same korzyści!

Czy wróć ze szkoły „z tarczą, czy na tarczy”, kiedy „ma się skrzydła u ramion” i dlaczego mama ciągle powtarza, że „ma cały dom na głowie”? Do królestwa związków frazeologicznych zawędrowały klasy szóste, wyjaśniając ich znaczenie, pochodzenie i budowę.

Klasa siódma przygotowała plakat dotyczący pisowni wyrazów wielką i małą literą.

Dylematy: „poszłem” czy „poszedłem”, „wziąść” czy „wziąć”, czy można mówić „fakty autentyczne”, gdzie postawić przecinek próbowały rozstrzygnąć klasy ósme.

Dopełnieniem projektu są naklejki na schodach szkoły sfinansowane przez Radę Rodziców ilustrujące dobre i złe formy językowe.

Mamy nadzieję, że podjęte działania poprawią sprawność języka uczniów, o który dbać należy każdego dnia, zarówno w mowie, jak i piśmie.

KSIAŻKA ŚWIĄTECZNE CIASTECZKO BOŻONARODZENIOWE - KSIAŻKA W SPRZEDAŻY



Można już nabyć książkę z przepisami na ciasteczka z tegorocznej edycji Świąteczne Ciasteczko Bożonarodzeniowe. W sprzedaży także poprzednie wydania!

Od trzech lat, Gminny Ośrodek Kultury przy finansowym Starostwa Powiatowego w Cieszynie organizuje Konkurs na Cieszyńską Ciasteczka Bożonarodzeniowe. Efektem przeprowadzonego wydarzenia jest m.in. wydanie

książeczek z przepisami, które powstały dzięki uczestnikom zmagani konkursowych. – Mamy nadzieję, że publikacja pomoże odkryć i poznać smaki kuchni cieszyńskiej, a wspólne pieczenie umocni tradycje kulinarne – mówi dyrektor GOK, Małgorzata Guz

• Świąteczne Ciasteczka Bożonarodzeniowe – przepisy uczestników konkursu 2022 – cena 20 zł

W sprzedaży także poprzednie wydania!

• Świąteczne Ciasteczka Bożonarodzeniowe – przepisy uczestników konkursu 2021 – cena 15 zł

• Świąteczne Ciasteczka Bożonarodzeniowe – przepisy uczestników konkursu 2020 – cena 15 zł



*Życzę Państwu szczęśliwych,
zdrowych, radosnych
i rodzinnych świąt.*

Izabela Brachaczek



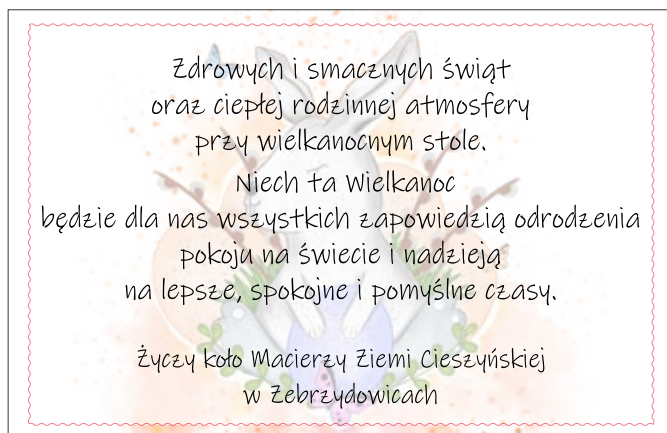
*Wesołych Świąt Wielkanocnych!
Niech Chrystus Zmartwychwstały przyniesie
dla Was wiosenne kwiaty radości, miłości,
spokoju i szczęścia.*

*Wesołych Świąt i mokrego Dyngusa
życzy
Soltys Zebrzydowic Dolnych
Krzysztof Maszadro*



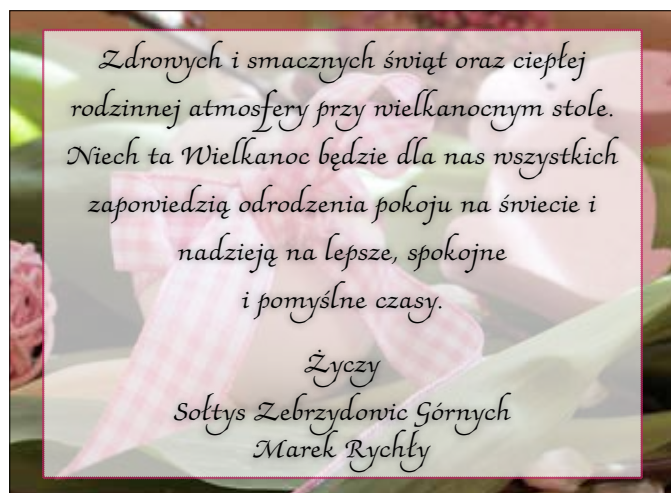
*Zdrowych, pogodnych świąt Wielkanocnych,
pełnych wiary, nadziei i miłości.
Radosnego, wiosennego nastroju,
serdecznych spotkań w gronie rodziny
i wśród przyjaciół
oraz wesołego Alleluja!*

*życzy
Dyrektor Małgorzata Guz
wraz z pracownikami*



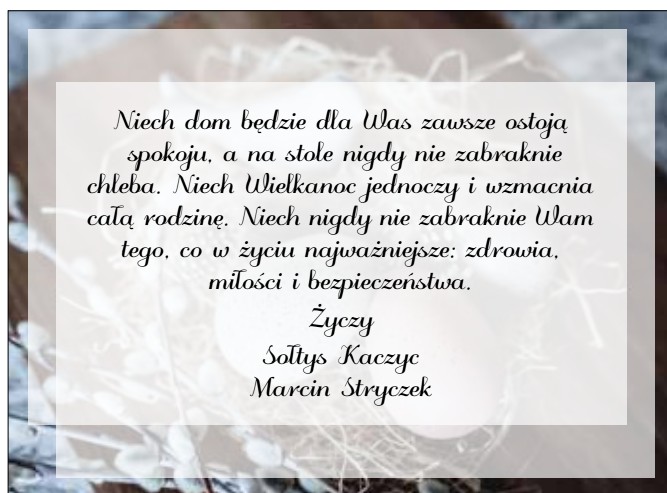
*Zdrowych i smacznych świąt
oraz ciepłej rodzinnej atmosfery
przy wielkanocnym stole.
Niech ta Wielkanoc
będzie dla nas wszystkich zapowiedzią odrodzenia
pokoju na świecie i nadzieją
na lepsze, spokojne i pomyślne czasy.*

*Życzy koło Macierzy Ziemi Cieszyńskiej
w Zebrzydowicach*



*Zdrowych i smacznych świąt oraz ciepłej
rodzinnej atmosfery przy wielkanocnym stole.
Niech ta Wielkanoc będzie dla nas wszystkich
zapowiedzią odrodzenia pokoju na świecie i
nadzieją na lepsze, spokojne
i pomyślne czasy.*

*Życzy
Soltys Zebrzydowic Górnych
Marek Rychły*



*Niech dom będzie dla Was zawsze ostoją
spokoju, a na stole nigdy nie zabraknie
chleba. Niech Wielkanoc jednoczy i wzmacnia
całą rodzinę. Niech nigdy nie zabraknie Wam
tego, co w życiu najważniejsze: zdrowia,
miłości i bezpieczeństwa.*

*Życzy
Soltys Kaczyc
Marcin Stryczek*

KWIECIEŃ 2023

29.04.2023

- Koncert pt: „Kończaneczki witają wiosnę” w wykonaniu Zespołu PiT Kończaneczki oraz Małe Kończaneczki (Sala Widowiskowa Zebrzydowice)

MAJ 2023

01.05. i 03.05.2023

- Międzynarodowy Przegląd Zespołów Folklorystycznych Złoty Kłosa

02.05.2023

- Festyn Rodzinny - amfiteatr w Zebrzydowicach

07.05.2023

- Synchroniczny Rajd Pojazdów Zabytkowych (organizatorzy: AK Cieszyński - Sekcja Pojazdów Zabytkowych)

09.05.2023

- Koncert Muzyki Chrześcijańskiej (organizator: Kościół Zielonoświątkowy w Zebrzydowicach)

12.05.2023

- Noc Muzeów - Izba Regionalna Wsi Cieszyńskiej w Kończycach Małych

20 i 21.05.2023

- Festiwal Żelaznego Szlaku

22.05-30.05.2023

- Wystawa Biblii (organizatorzy GOK Zebrzydowice/Kościół Zielonoświątkowy)
- Impreza Sportowa Biegaj razem z nami - Amfiteatr w Zebrzydowicach

27.05.2023

- Zawody Wędkarskie z okazji DNIA DZIECKA (organizator GOK oraz Koło PZW nr 68 w Zebrzydowicach)

30.05.2023

- Powiatowy Konkurs Gwary Śląska Cieszyńskiego „Rzódzimy po Naszymu” - GOK Świątlica Kończyce Małe

CZERWIEC 2023

03.06.2023

- Dzień Dziecka - Festyn Rada Sołecka Zebrzydowice Górne i Zebrzydowice Dolne

04.06.2023

- Festyn Mundurowi Dzieciom w Kończycach Małych

10.06.2023

- Festyn Przedszkolny Zebrzydowice (organizator GPP w Zebrzydowicach)
- Festyn w Kaczycach

25.06.2023

- Festyn Szkolny ZS Zebrzydowice

LIPIEC 2023

- Nieobozowa Akcja Lato (GOK i Świątlice)

01.07.-02.07.2023

- Wianki Zebrzydowice - plac zamkowy w Zebrzydowicach

02.07.2023

- Festiwal Piosenki Dziecięcej i Młodzieżowej „Mikrofon dla wszystkich”

04.07-08.07.2023

- Letnie warsztaty plastyczne GOK Zebrzydowice

30.07.2023

- Koncert Muzyki Chrześcijańskiej - piknik (organizator Kościół Zielonoświątkowy w Zebrzydowicach)

SIERPIEŃ 2023

- Piknik Militarno - Wojskowy w Kaczycach

15 sierpnia

- Festyn Rodzinny (Rada Sołecka Zebrzydowice)

27.08.2023

- Dożynki Gminne

WRZESIEŃ 2023

03.09.2023

- Festyn Pożegnanie Lata

09.09.2023

- Rodzinny Rajd Rowerowy „Pożegnanie Lata” (GOK i Koło Macierzy)

10.09.2023

- Wieczór Pieśni Żydowskich (organizator: GOK i Kościół Zielonoświątkowy)

17.09.2023

- Święto Wina, Miodu i Sera

23.09.2023

- Targi Żywności Kończyce Małe (organizatorzy SMK i Koło Macierzy)

PAŹDZIERNIK 2023

07.09.2023

- Pchli Targ Zebrzydowice

10.10.2023

- Ale Kino!

25.10.2023

- Dzień Ziemiaka - Dom Ludowy Kaczce (warsztaty)

LISTOPAD 2023

09.11.2023

- Spotkanie Listopadowe Koncert Dla Polski Ojczyzny Naszej

25.11.2023

- Zabawa Andrzejkowa - Sala Widowiskowa w Kończycach Małych

GRUDZIEŃ 2023

06.12.2023

- Mikołaj dla dzieci Kończyce Małe
- Warsztaty świąteczne Pierniki dla dzieci - Kaczce, Kończyce Małe

09.12.2023

- Kiermasz Świąteczny - Plac Zamkowy przy GOK Zebrzydowice
- IV Powiatowy Konkurs na Świąteczne Ciasteczko Bożonarodzeniowe

Uwaga!

Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zmian w programie lub odwołania imprezy

SKŁADY OPAŁOWE

STOKŁOSA

SKŁAD OPAŁU
MARKLOWICE GÓRNE

*Wszystkim Naszym Klientom oraz Czytelnikom
życzymy
Spokojnych i Błogosławionych Świąt Wielkanocnych*



!!! RATY !!!

TRANSPORT w okolicy GRATIS



519 101 448

<https://www.skladystoklosa.pl>

CZYNNE

poniedziałek - piątek	8.00 - 16.00
sobota	7.00 - 11.00



KLUSKI NA PARZE

Składniki na ciasto:

- 100 g mleka
- 2 łyżeczki suchych drożdży
- 1/2 łyżeczki cukru
- 250 g mąki pszennej
- 1 jajko
- 2 szczypty soli

Wykonanie:

Z wyżej wymienionych składników zagnieść ciasto, podzielić na 6-8 części i z każdej formować okrągłą bułkę. Nakryć ściereczką i zostawić do wyrośnięcia na około 20 min. Następnie bułki delikatnie ułożyć w naczyniu do gotowania na parze lub wlać wodę do garnka nałożyć tetkę z brzozy związać gumką i ułożyć bułki na materiale. Gotować na parze około 20 min od zagotowania wody.

Sos pieczarkowy:

- 250 g pieczarek - umyć i pokroić w plasterki
- 60 g cebuli - w kostkę
- 40 g mąki
- 150 g śmietany 18%
- 200-250 g wody
- sól i pieprz do smaku

Wykonanie:

Pieczarki udusić na małej ilości tłuszczu, dodać cebule. Śmietanę i mąkę wymieszać z wodą i dolać do pieczarek i gotować do uzyskania konsystencji sosu. Na końcu doprawić solą i pieprzem.

SCHAB NA KANAPKI

Składniki:

- ok 1,5 kg schabu bez kości
- 45 g soli peklowej
- 4 ząbki czosnku
- 3 łyżki ostrej mielonej papryki
- 2 łyżki słodkiej papryki
- 3 kulki pieprzu
- 3 kulki ziela angielskiego
- 1 liść laurowy
- 1 łyżka cukru
- sznurek lub siatka wędliniarska
- około 2 litry wody – z kranu
- 1 łyżka oleju

Wykonanie:

Schab myjemy, osuszamy i obcinamy ze wszystkich błon i tłuszczu. Do garnka wlewamy wodę. W wodzie rozpuszczamy sól, wrzucamy przeciśnięte ząbki czosnku, dodajemy pieprz, ziele angielskie, liść laurowy oraz cukier i 2 łyżki ostrej papryki oraz 1 łyżkę słodkiej papryki (po jednej łyżce każdej z papryk zostawiamy na później). Wszystko dokładnie mieszamy. Do garnka z zalewą wkładamy mięso i całość wstawiamy do lodówki na minimum 5 dni – każdego dnia obracamy schab w zalewie. Po tym czasie wyciągamy mięso z zalewy i związujemy sznurkiem lub upychamy w siatkę wędliniarską. Mięso przekładamy na żaroodporną blaszkę i nacieramy olejem, a następnie 1 łyżką słodkiej oraz 1 łyżką ostrej papryki. Schab wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180°C i pieczemy (bez przykrycia!) przez 15 minut, następnie zmniejszamy temperaturę do 120°C i pieczemy w tej temperaturze jeszcze przez 70 minut. Wyłączamy piekarnik, lekko uchylamy drzwiczki i pozostawiamy mięso do wystygnięcia. Następnie przekładamy mięso do lodówki i już po kilku godzinach schab jest dobry do spożycia.

SERNIK NA ZIMNO

Składniki na ciasto:

- 130 g dowolnych ciastek
- 60 g masła roztopionego

Wykonanie:

Zblendować i wyłożyć do rantu lub tortownicy, ubić szklanką.

Masa serowa:

- 1 szklanka borówek, u mnie również 3 łyżeczki dżemu z czarnej porzeczki
- 250 g twarogu - w moim przypadku śmietankowy
- 300 ml kremówki 30%
- 150 g jogurtu greckiego, lub skyr
- 6 łyżek cukru pudru, ja dodałam 4
- 2 łyżki żelatyny

Wykonanie:

Zblendować jogurt z serem i borówkami,

Żelatynę zalać 4 łyżkami zimnej wody, podgrzać, rozpuścić.

Śmietanę ubić z cukrem, dodać do masy borówkowej, zmiksować. Małym strumieniem wlać żelatynę wciąż miksując. Masę wylać na spód ciasteczkowy. U mnie jako dekoracja posłużyły borówki i maliny. Wstawić do lodówki i chłodzić ok 4 godz.

Owoce zalałam 1 przezroczystą galaretką rozpuszczoną w 400ml wody. Można dekorować dowolnie.

BROWNIE

Składniki:

- 1 tabliczka czekolady gorzkiej-100 g
- 2 tabliczki czekolady mlecznej-200 g
- 1/2 szkl mąki
- 10 dag masła
- 1 szkl cukru
- 4 jajka
- Cukier waniliowy

Wykonanie:

Jajka wbić do miseczki, dodać wanilię i cukier, wymieszać.

Czekolady połamać i włożyć do rondla, dodać masło-rozpuścić na małym ogniu. Dodać masę jajeczną i mąkę-wymieszać energicznie by nie było grudek mąki.

Wylać na blaszkę 25/25 wyłożonej papierem.

Piec w 180°C przez 25 min gdy chcemy, by środek był wilgotny lub 35 min, gdy lubimy ciasto bardziej suche.

SERNIK SŁONA KRÓWKA

Składniki na tortownicę:

- 200 g ciastek owsianych- u mnie petitki
- 50 g masła

Masa serowa:

- 1 kg twarogu, może być z wiaderka, ważne by był gęsty
- 5 jajek
- 3/4 szkl cukru pudru
- 200 ml śmietanki kremówki
- 50 g masła - roztopić
- 2 budynie śmietankowe
- Olejek śmietankowy- 1/4

Wierzch:

- Pół puszki masy kajmakowej
- Ok 80g orzeszków ziemnych solonych

Wykonanie:

Ciastka pokruszyć masło roztopić, zblendować razem i wyłożyć spód tortownicy lub rantu wyłożonej papierem do pieczenia. Wstawić do lodówki.

Wszystkie składniki masy serowej umieścić w robocie, prócz białek, zmiksować chwilę do połączenia. Białka ubić dodać do masy i wymieszać szpatułką. Wylać na spód. Piec w piekarniku 90 min nagrzanym do 160°C. Po upieczeniu piekarnik wyłączyć, uchylić drzwiczki i studzić do momentu całkowitego ostygnięcia sernika. Masę kajmakową podgrzać w kąpielii wodnej ok pół godz, wylać na sernik i posypać orzeszkami, można orzeszki pokruszyć drobną nożem. Sernik wstawić do lodówki na noc.

UDANYCH WYPIEKÓW ŻYCHY TERESA KONDZIOŁKA



JALUM

UBEZPIECZENIA

tanie OC i AC

warta.

HDI

Proama
ubezpieczenia od 1900r.



COMPENSA 
VIENNA INSURANCE GROUP

wiener 
VIENNA INSURANCE GROUP

LINK 4

ERGO
HESTIA®

InterRisk 
VIENNA INSURANCE GROUP

GENERALI
Ubezpieczenia

Cieszyn, ul. Hajduka 17, tel. 530 258 404

Zebrzydowice, ul. Ks. Janusza 1, tel. 790 546 100

Pawłowice, ul. Górnicza (obok Tesco), tel. 790 545 100

www.jalum.pl

Kredyt ProEko

RRSO 8,95%

dołącz
do nas



więcej informacji:



**BANK SPÓŁDZIELCZY
W JASTRZĘBIU ZDROJU**
ZAŁOŻONY W 1897

www.bsjastrzebie.pl