



## W NUMERZE



str. 3

### ► Najdroższy w Polsce

546 tys. zł – tyle przeznaczy chorzowski magistrat na budowę nowego placu zabaw na terenie Szkoły Podstawowej Nr 25 w Maciejkowicach. Jedynie część tej kwoty – 63 tys. 850 zł – pokryje dotacja przyznana miastu w ramach programu rządowego „Radosna Szkoła”. To najdroższa inwestycja spośród wszystkich realizowanych w ramach projektu.



str. 6

### ► W stanie nieważkości

Ich przedstawienia są na wskroś unikatowe. To surrealistyczna podróż przez mrok w towarzystwie fosforyzujących lalek i ultrafioletowych świateł. Nic więc dziwnego, że Teatr Czarnego Tła przypadł do gustu jurorom telewizyjnego show – Mam Talent!



# Postawią na swoim

**Wiele wskazuje na to, że mieszkańcy Chorzowa II, po wielu latach starań, doczekają się budowy nowego placu zabaw. To by projekt dostał zielone światło od prezydenta miasta, musieli wywalczyć sobie sami. Do tej pory ich propozycje były systematycznie ignorowane.**

**więcej na str. 5**



**internet dla Ciebie, Twojej Rodziny i Firmy**

**dwa miesiące gratis**

**tel. 605 606 476**

**669 873 588**

**www.graficom.pl**

## INFORMATOR KULTURALNY

### Chorzowskie Centrum Kultury

- 16.09. godz. 18:00 / Inauguracja sezonu teatralnego / spektakl pt. „Dobrze, że tu jesteś” w wykonaniu Polskiego Teatru Tańca / scenariusz, reżyseria i choreografia: Ewa Wycichowska Muzyka: J.S. Bach, G. Bizet, I. Strawiński, A. Piazzolla / bilety: 20 zł – 40 zł.
- 28.09. godz. 16:00 / „Koziołek Matołek” w wykonaniu Teatru Lalek Baniałuka / bilety: 10 zł – 20 zł.
- 02.10. godz. 18:00 / Skazany na bluesa / spektakl Teatru Śląskiego im. St. Wyspiańskiego w Katowicach / bilety: 40 zł - 60 zł.
- 06.10. godz. 19:00 / Podobno Marian... / spektakl komediowy / w rolach głównych: Magdalena Szejbal, Olaf Lubaszenko, Krzysztof Kiersznowski i Jacek Kopczyński. Bilety: 70 zł - 80 zł.

### Starochorzowski Dom Kultury

- 25.09. godz. 10:00 i 10:00 / Jak się Ślonzoki obylały / o sposobach ubierania się Ślązoków i Ślązoków w dawnych czasach opowie Marek Sołtysek.
- 26.09. godz. 18:00 / Dolina Jukonu. W głębi kontynentalnej Alaski / prelekcja nt. północnej części Alaski, w której prezentują krajobrazy i ekosystemy doliny największej rzeki Alaski, opisują tutejszą florę i faunę, gorączkę złota w Klondike oraz codzienne życie mieszkańców.

### Sztzygarka

- 25.09. godz. 19:00 / Artur Dutkiewicz Trio „Prana” / koncert jednego z najwybitniejszych polskich pianistów jazzowych / bilety: 35 zł.
- 27.09. godz. 17:30 / Metropolitalna Noc Teatrów / Diabelski młyn / Teatr Bez Sceny / Podstarzały słomiany wdowiec, poznaje w barze młodą dziewczynę i zaprasza ją do domu / bilety: 25 zł.
- 03.10. godz. 20:00 / Koncert Zbigniewa Wodeckiego / więcej informacji pod tel.: +48 508 234 348.

### Górnośląski Park Etnograficzny

- 28.09. / Miejsce, ludzie, historia / prezentacja obiektów znajdujących się na terenie Muzeum oraz przedstawienie historii ich mieszkańców.
- 05.10. / Dzień Kartofla / impreza prezentująca jesienne prace polowe i gospodarskie: wykopki, deptanie i kiszenie kapusty, łuskanie grochu.

### Leśniczówka

- 30.09. godz. 20:00 / Koncert na dużym ekranie / Black Sabbath - Live... Gathered in Their Masses / wstęp wolny.

### Teatr Rozrywki

- 24.09. godz. 19:00/ Jesus Christ Superstar.
- 25.09. godz. 19:30 / Historia filozofii po góralsku.
- 26.09. godz. 19:00 / Kogut w rosole.
- 27.09. godz. 19:00 / Wysocki. Powrót do ZSRR.
- 29.09. godz. 17:30 / Fredro dla dorosłych – mężów i żon.
- 04.10. godz. 17:00 / Kot w butach.
- więcej informacji na: [www.teatr-rozrywki.pl](http://www.teatr-rozrywki.pl).



## Miasto w obiektywie

► Minęły dokładnie dwa lata odkąd oddano do użytku mini-rondo na skrzyżowaniu ulic Siemianowickiej, Bożogrobców i Mazurskiej w Chorzowie Starym. W trakcie remontu całkowicie usunięto torowisko, po którym niegdyś jeździła kultowa wręcz „12-stka”. Krajcok natomiast (niem.: Kreuzung - skrzyżowanie) tak naprawdę przestał być Krajcokiem. To jednak nie tęsknota za tym co bezpowrotnie minęło najbardziej uprzykrza życie mieszkańcom dzielnicy. Chodzi

o sprawy zdecydowanie bardziej... przyziemne. - Wychodzę z kiosku i prask, do dziury. O mało nogi mi nie urwało. Dzieci tędy przechodzą, osoby starsze, mamy z wózkami. To niebezpieczne – przekonuje Pani Grażyna. Póki co nikt z MZU-iM chodnikiem się nie zainteresował. Mimo że zapadłisko z każdym miesiącem powiększa się coraz bardziej.

TB???

# Chorzów dawniej i dziś

## Plac św. Jana

► Od założenia w XIII wieku aż do ostatnich lat XVIII wieku pod względem zabudowy wieś Chorzów nie ulegała istotnym zmianom, zachowując charakter ulicówki. Nie ma również informacji o jakiegokolwiek zmianie granic- pierwotny obszar liczy 1300 ha. Jak wspomiano na mapie Wielanda z 1736 roku, Chorzów przedstawiono jako dość dużo wieś z kościołem w centrum na wzniesieniu i domami wzdłuż drogi na osi północ-południe.

Pola uprawne w formie łąnów biegnęły 2 km równoleżnikowo z tyłu zagrod w kierunku Bytkowa i Łagiewnik oraz w kierunku południowym- do dzisiejszego placu Piastowskiego. Wieś otoczona była borem, a w okolicy znajdowało się kilka stawów rybnych. Analiza ukształtowania placu św. Jana pozwala uczynić pewne ustalenia na temat tzw. „nawisia” (wrzeczionowaty plac wzdłuż całej osady), które było pierwotnie miejscem zebrań mieszkańców.

W pierwszym okresie istnienia wsi Chorzów na czele gminy stał sołtys, będący jednocześnie sędzią wiejskim. Urząd ten do końca XVIII wieku znajdował się w rękach polskich. Taki też charakter miała cała gmina wiejska zamieszkała przez kmieci i zagrodników o polskiej narodowości i języku.

Pozostałością wiejskiego charakteru tej dzielnicy są istniejące do dziś zabudowania chłopskie

przy placu św. Jana i ulicy Bożogrobców wznieszone od końca XVIII wieku przez niemal cały XIX wiek. Bogaci chłopi, tzw. „siodłoki”, podbudowali swoje zagrody w charakterystyczny sposób. Przykładem są te pod nr. 1-10 o typowym, zamkniętym układzie zabudowy i funkcji, mieszczące się na wąskiej i długiej działce. Bezpośrednio przy ulicy, ustawiony szczytem do niej, znajduje się budynek główny- mieszkalny. Jest on prostokątny, podłużny, nakryty dachem dwuspadowym, częściowo podpiwniczony, z wejściem na osi dłuższego boku.

Naprzeciw zlokalizowany jest dom mniejszy, zwany „wycuznym” lub „wycugiem”, przeznaczony dla osób starszych, które przekazały swe gospodarstwo młodszemu następcy. Pomiędzy tymi dwoma budynkami mieści się szeroka brama wjazdowa z niewielką furtką dla pieszych. Dalej znajdowały się zabudowania gospodarcze i wielka, przejazdowa stodoła na całej szerokości działki, a za nią pola uprawne. Murowane budynki tynkowane i pokrywane dachówką. Z tej tradycyjnej zabudowy chłopskiej, która niegdyś otaczała cały plac św. Jana, obecnie pozostała tylko 1/3. Reszta została zabudowana kamienicami czynszowymi w latach 1902-1911.

Tomasz Breguła w oparciu o:

„Zeszyty Chorzowskie”, Zbigniew Kapala, „Bożogrobcy i pudłyryze. Podania i legendy chorzowskie”, A. Halor.

## Z nami podbijasz lokalny rynek!



**ECHO  
CHORZOWA**  
INFORMATOR MIEJSKI

► Echo Chorzowa jest zupełnie nową na lokalnym rynku, platformą medialną. Za pośrednictwem dwutygodnika oraz portalu internetowego, codziennie publikujemy najświeższe informacje z życia miasta, zapowiedzi oraz relacje wydarzeń kulturalnych, artykuły poradnikowe, a także sportowe. To doskonałe miejsce do zamieszczania reklam i ogłoszeń w celu dotarcia do lokalnego odbiorcy. Wysoki nakład dwutygodnika (10 tys. egzemplarzy) oraz stale rosnąca liczba naszych czytelników, czyni ofertę Echa Chorzowa, szczególnie atrakcyjną.

W rozmowach z naszymi reklamodawcami, stawiamy przede wszystkim na elastyczność. Zapewniamy indywidualne podejście do każdego klienta, uwzględniając jego możliwości finansowe oraz długość preferowanej przez niego współpracy. Nasza oferta przewiduje również publikowanie tekstów sponsorowanych. Jeżeli nie jesteś w stanie przygotować ich samodzielnie, zrobimy to za Ciebie nasi dziennikarze. Serdecznie zapraszamy do zamieszczania reklam i ogłoszeń w naszym dwutygodniku oraz na portalu internetowym [e-chorzow.com](http://e-chorzow.com).

**Tylko teraz! Reklama na 1/2 strony - 75 zł!**

# Najdroższy w Polsce

**546 tys. zł – tyle przeznaczy chorzowski magistrat na budowę nowego placu zabaw na terenie Szkoły Podstawowej Nr 25 w Maciejkowicach. Jedynie część tej kwoty – 63 tys. 850 zł – pokryje dotacja przyznana miastu w ramach programu rządowego „Radosna Szkoła”. To najdroższa inwestycja spośród wszystkich realizowanych w ramach projektu.**



► Wiele wskazuje na to, że inwestycja mogła zostać wykonana znacznie mniejszym kosztem. Do przetargu na realizację projektu przystąpiła bowiem tylko jedna firma. Mimo to nie zarządzono ponownego konkursu ofert. Ponadto informacja o przeprowadzonym przetargu nie została dostatecznie rozpowszechniona.

Tym sposobem chorzowski plac zabaw stanie się najdroższą inwestycją przeprowadzaną w ramach programu rządowego „Radosna Szkoła”. Kwota przeznaczona na ten cel przewyższa wartość podobnych projektów realizowanych m.in. w Warszawie, gdzie koszty wykonania tego typu usługi są znacznie większe. To kolejny przypadek gdy chorzowski magistrat wydaje publiczne pieniądze bez właściwego rozeznania cen i rynku.

Dotacje na zakup pomocy dydaktycznych oraz na budowę lub modernizację placów zabaw przyznano 58 szkołom z województwa śląskiego. Placówki otrzymają na ten cel 3,6 mln zł dofinansowania. Dzięki pozyskanym środkom, w naszym regionie powstaną 44 place zabaw.

AM

## Teatr o zmroku

**Piąta edycja Metropolitalnej Nocy Teatrów odbędzie się 27 września. Dla chorzowskiej części publiczności, oprócz spektakli teatralnych, przygotowano również inne atrakcje. Nie pozostaje zatem nic innego jak porządnie się wyspać i przygotować na noc pełną wrażeń.**

► Wszystko rozpocznie się już o godz. 15:00 w Teatrze Rozrywki. Na tę godzinę zaplanowano panel dyskusyjny „Porozmawiajmy o „Rozrywce” z udziałem dyrektora Dariusza Miłkowskiego. Spotkanie dotyczące m.in. repertuaru chorzowskiego teatru, odbędzie się w kawiarni „Teatralny Bocian.”

Dwie godziny później rozpocznie się spektakl „Kogut w Rosole” opowiadający historię bez-

robotnych outsiderów, którzy zdecydowani są zrobić niemal wszystko, by odzyskać swoją godność. By tak się stało, postanawiają zrobić coś co pozornie przeczy ich zamierzeniom - zarabiać na życie występując jako mężczy striptizerzy.

Następnie na scenie pojawią się aktorzy Teatru Nowego z Krakowa, którzy przedstawią historię radzieckiego barda, ale i morfinisty i alkoholika, który na co dzień zmagał się z władzą i bezpieczeństwem. Spektakl „Wysocki. Powrót do ZSRR” rozpocznie się o godz. 19:00. Na deskach teatru będzie można zobaczyć Edwarda Linde-Lubaszenko oraz Piotra Siekluckiego.

Podczas Metropolitalnej Nocy Teatrów zaprezentowany zostanie również spektakl Andrzeja Dopierały „Diabelski Młyn”. - To pierwsza wyreżyserowana przeze mnie komedia. Mam nadzieję, że radość, jaka towarzyszyła nam przy pracy nad nią – udzieli się i Państwu – poinformował reżyser. Aktorzy Teatru Bez Sceny zagrają o godz. 17:30 w ramach Cho-



rzowskiego Teatru Ogrodowego działającego przy chorzowskiej Sztysgarce. Między 19:00 a 22:00 zaplanowano natomiast specjalną akcję - „Wejść o zmierzchu na Prezydenta czyli Metropolia by night”.

Albrecht Maślanka

# Postawią na swoim

**Wiele wskazuje na to, że mieszkańcy Chorzowa II, po wielu latach starań, doczekają się budowy nowego placu zabaw. To by projekt dostał zielone światło od prezydenta miasta, musieli wywalczyć sobie sami. Do tej pory ich propozycje były systematycznie ignorowane.**

## Inicjatywa mieszkańców

Próby pozyskania funduszy na wykonanie inwestycji, mieszkańcy „Cwajki” podejmują już od wielu lat. Do pomysłu wybudowania placu zabaw, nieopodal przychodni NZOZ, nie udało się jednak przekonać Andrzeja Kotali. - Staramy się, mówimy o tym głośno, ale niewiele z tego nie wynika. Były rozmowy, konsultacje, zgłaszaliśmy swoje propozycje. Efektów póki co nie ma prawie żadnych – mówi Pan Piotr, mieszkaniec dzielnicy. Teraz, dzięki zaangażowaniu lokalnej społeczności, nowy plac zabaw przy ul. św. Pawła, prawdopodobnie powstanie. Jeżeli wszystko pójdzie zgodnie z planem, projekt zostanie włączony do budżetu na bieżący rok.

Głosy poparcia dla inicjatywy mieszkańców można oddawać w czterech punktach Chorzowa II oraz poprzez stronę internetową Stowarzyszenia Nasz Dom. Do tej pory udało się już zebrać ponad 400 podpisów. Akcja zakończy się prawdopodobnie z początkiem października. - Jest duże zainteresowanie, w ciągu tygodnia zebraliśmy ponad 100 głosów. Dołączyliśmy się do tej akcji bo uważamy, że taka inwestycja jest bardzo potrzebna. Matki często skarżą się, że muszą jeździć do Parku Śląskiego lub na Tysiąclecie bo tutaj zwyczajnie nie ma placu zabaw z prawdziwego zdarzenia – zaznacza Mariola Mońka.

Zdaniem właścicieli baru Mardam, zbierających podpisy przy ul. Świdra 5 w Chorzowie II, by inwestycja miała sens, plac zabaw powinien być monitorowany. - W przeciwnym razie to nie ma po co tego robić. Przychodzą tam wieczorem, piją alkohol i dewastują. Przydałaby się w dzielnicy sieć monitoringu miejskiego – zaznacza Damian Mońka. O tym jak będzie wyglądać plac zabaw zdecydowali sami mieszkańcy. Projekt wraz z wizualizacją inwestycji powstał w wyniku kompromisu osiągniętego podczas konsultacji społecznych organizowanych przez Stowarzyszenie Nasz Dom oraz radnych Wspólnego Chorzowa.

## Zmienić oblicze dzielnicy

Projektu budowy placu zabaw nie udało się wykonać w ramach budżetu obywatelskiego.

Mieszkańcy Chorzowa II wskazali bowiem wybrukowanie placu w okolicy kościoła św. Barbary oraz budowę miejsc do parkowania samochodów dla osób niepełnosprawnych, jako inwestycje, które powinny zostać wykonane w pierwszej kolejności. Mimo że propozycja została zepchnięta na boczny tor, to nie brakuje osób, dla których jego realizacja jest co najmniej równie istotna.

- O tym, że zmiany są tutaj potrzebne, nikogo nie trzeba specjalnie przekonywać. Prace przeprowadzane w ramach budżetu partycypacyjnego są zaledwie kroplą w morzu potrzeb. To tylko 300 tys. zł przeznaczonych na jeden obszar. Potrzebujemy większych nakładów finansowych by zmienić oblicze dzielnicy – podkreśla Adam Trzebinczyk wspierający inicjatywę mieszkańców. - Pomysł wybudowania nowego placu zabaw staram się przeforsować już od początku kadencji. Teraz, prawdopodobnie uda nam się postawić na swoim, mimo braku wsparcia ze strony prezydenta – dodaje przewodniczący klubu radnych Wspólny Chorzów.

W 2012 r., z inicjatywy radnego powstał Mini Program Rewitalizacji Chorzowa II. Jego celem było określenie i zidentyfikowanie problemów dotyczących sfery społecznej, ekonomicznej i przestrzennej „Cwajki”. W przygotowaniu koncepcji pomogli sami mieszkańcy, którzy podczas licznych konsultacji społecznych, wskazywali jakich zmian należy dokonać, wywierając tym samym znaczący wpływ na ostateczny kształt dokumentu. Prezydent miasta przyszywał jednak oko na działania lokalnej społeczności. Nie pozostało im więc nic innego, jak wziąć sprawy w swoje ręce.

Przeprowadzenie akcji zmierzającej do realizacji projektu budowy nowego placu zabaw u zbiegu ulic św. Pawła, Rymera, Dombka i Ligonja można uznać za ich pierwszy sukces. - Przychodzi tutaj wiele matek z dziećmi. W pobliżu jest przychodnia i przedszkole, codziennie przewijają się tu mnóstwo ludzi. Plac zabaw jest nieco zaniedbany. Taki remont jest potrzebny i cieszy mnie to, że coś zaczyna się dziać w tym kierunku – mówi Pani Beata, mieszkanka dzielnicy. Mijamy nadzieję, że tym razem starania mieszkańców nie pójdą na marne i będzie to początek pozytywnych zmian, na które zasługuje ta najbardziej potrzebna obecnie część miasta.

Tomasz Breguła



REDCORE Information Technology
Serwis komputerowy

Naprawa komputerów, laptopów i netbooków  
 Formatowanie i instalacja systemu  
 Czyszczenie i konserwacja  
 Składanie nowych zestawów komputerowych  
 Doradztwo w zakresie usług informatycznych

tel. 608 494 411
www.redcore.pl



Widowiska Teatru Czarnego Tła przybijają niejednokrotnie konwencję cyrkową. Na scenie pojawiają się lalki przypominające klauny, słonie, kościotrupy czy tygrysy. Klimat potęguje dodatkowo odtwarzanie charakterystycznej muzyki orkiestry cyrkowej. - To przede wszystkim dobra zabawa. Posiadamy w repertuarze pełnowymiarowe spektakle skierowane zarówno dla dzieci jak i dla dorosłych. Organizujemy też spotkania z lalkami. Dzieciaki są zachwycone, że mogą ich dotknąć i zobaczyć z bliska – przekonuje Aleksandra Krajewska.

Grupa funkcjonuje dopiero od trzech lat, jej występy są rzadkością. Wkrótce ma się to jednak zmienić. - Naszym największym dotychczasowym sukcesem jest zajęcie drugiego miejsca podczas Festiwalu Małych Form Teatralnych w Chorzowie. Poprzez uczestnictwo w Mam Talent! chcieliśmy dotrzeć do szerokiej publiczności. Zobaczymy jaki będzie tego efekt – mówi założycielska Teatru Czarnego Tła.

Dotychczasowa przygoda z popularnym talent-show przysporzyła członkiniom grupy niepowtarzalnych wrażeń. - Postanowiłyśmy

## W stanie nieważkości

**Ich przedstawienia są na wskroś unikatowe. To surrealistyczna podróż przez mrok w towarzystwie fosforyzujących lalek i ultrafioletowych światła. Nic więc dziwnego, że Teatr Czarnego Tła przypadł do gustu jurorom telewizyjnego show – Mam Talent!**



► Publiczność znika w ciemności, zapada całkowita cisza, rozpoczyna się magiczny spektakl. Grają światła, cienie i muzyka. Na scenie pojawiają się osobliwe postaci pozornie zawieszane w stanie nieważkości. - To właśnie Czarny Teatr. Można powiedzieć, że tego typu sztukę zapoczątkował Teatr Cieni, który powstał ok. 300 lat p.n.e. i zyskał sobie dużą popularność w krajach Dalekiego Wschodu – opowiada Aleksandra Krajewska, założycielka Teatru Czarnego Tła działającego w Miejskim Domu Kultury Batory.

Czarny Teatr, znany nam obecnie, narodził się w krajach bałkańskich. - To było w latach 60. ubiegłego wieku. Wszystko zapoczątkował Ivan Sivinow, wielki twórca teatru lalek, który jako pierwszy wpadł na pomysł zastosowania lampy ultrafioletowej. Tego typu spektakle są czarodziejские, wprowadzają widza w świat magii i iluzji – mówi Aleksandra Krajewska, przekonując jednocześnie, że przedstawienia Teatru Czarnego Tła ukazują zupełnie nowe podejście do tego rodzaju sztuki. - Zawsze staramy się opowiedzieć jakąś historię. Tworząc spektakl niemy, bywa to trudne. Myślę jednak, że udaje nam się to. Staramy się tworzyć własny styl, którego nie da się podrobić – dodaje.



wystartować i przy okazji przekonać się jak to wszystko wygląda od kuchni. To fascynujące zobaczyć jak funkcjonuje ta maszyna telewizyjna. Jestem przekonana, że dzięki tym występom zyskamy cenne doświadczenie – podkreśla Aleksandra Krajewska.

O tym jak wypadł Teatr Czarnego Tła w popularnym talent-show dowiemy się już wkrótce. - Póki co niewiele mogę zdradzić. Powiem tylko tyle, że zostaliśmy bardzo dobrze przyjęci – mówi zagadkowo Aleksandra Krajewska. Pierwszy odcinek siódmego sezonu Mam Talent! został wyemitowany w ubiegłą sobotę. Trzeba zatem uzbroić się w cierpliwość i życzyć naszym chorzowiankom kolejnych wspaniałych występów.

# Dietetyk radzi: zjedz śniadanie przed wyjściem z domu

**Jednym z najczęściej popełnianych błędów żywieniowych i przyczyną nadwagi lub otyłości jest rezygnowanie ze śniadań, podczas gdy pierwszy posiłek jest najważniejszym w ciągu dnia. Dlaczego śniadanie ma tak duże znaczenia dla naszego zdrowia?**



▶ Odpowiednio skomponowane śniadanie dostarcza naszemu organizmowi niezbędnej do działania energii, której organizm potrzebuje po dłuższym okresie snu. Po nocnej przerwie w naszym żołądku nie ma zapasu pożywienia, więc aby móc prawidłowo funkcjonować w ciągu dnia, potrzebujemy paliwa w postaci składników budulcowych i energetycznych. Pierwszy posiłek należy więc zjeść najpóźniej w ciągu godziny od przebudzenia, aby nie doprowadzić do znacznego spadku poziomu glukozy we krwi i zapobiec uczuciu zmęczenia, rozdrażnienia lub braku koncentracji. A jak powinien wyglądać poranny posiłek?

## Na dobry początek dnia

Podstawę śniadania powinny stanowić zarówno produkty bogate w białko, jak i węglowodany złożone i w mniejszej ilości również tłuszcze. Możemy więc przygotować kanapki z pełnoziarnistego pieczywa z twarogiem, chudą wędliną lub jajkiem. - *Na talerzu zawsze musi się też znaleźć dodatek warzyw – najlepiej sezonowych, będących nieocenionym źródłem błonnika, witamin i minerałów.* - mówi Katarzyna Czupryna, dietetyk z Centrum Naturhouse w Chorzowie. Dobrym wyborem będzie również musli wielożbożowe (otręby owsiane, zarodki pszenne, płatki orkiszowe itp.) z sezonowymi owocami.

Z kolei do picia najlepiej wybrać wodę, ewentualnie herbatę czarną bądź ziołową lub świeżo wyciskany sok. Jeśli decydujemy się na kawę, koniecznie dodajmy do niej mleko i nie pijmy jej na pusty żołądek.

## Czego unikać?

Zdecydowanie unikajmy spożywania w ramach śniadania tłustych i ciężkostrawnych potraw, dań typu fast-food czy słodczy (np. drożdżówek). Obciążają one zbyt mocno układ pokarmowy, mogą prowadzić do zaburzeń jego pracy. Powodują także nagłe skoki poziomu glukozy we krwi (a co za tym idzie duże wyrzuty insuliny), jak i tak samo szybkie jej spadki, co może skutkować zmęczeniem i rozdrażnieniem po niedługim czasie od zjedzenia takiego posiłku. Wystrzegajmy się również gotowych mieszanek musli. Dodatek kandyzowanych owoców, cukrowa posypka albo zawartość tłustej czekolady sprawiają, że są smaczne, ale podwyższają znacznie ich kaloryczność. Co więcej, spora zawartość soli może wywoływać zatrzymanie wody w organizmie i powodować opuchnięcia kończyn, obrzęki i uczucie ciężkości w ciągu dnia.



## W trosce o zdrowie i zgrabną sylwetkę

Odpowiednio skomponowane śniadanie powinno dostarczać ok. 25-30% dziennej racji pokarmowej i ma duże znaczenie dla naszego zdrowia, kondycji umysłu, a także dla utrzymania szczupłej sylwetki. Jest tak ważne, że doczekało się nawet swojego dnia, który obchodzimy 8 listopada (Dzień Zdrowego Śniadania). Tymczasem wiele osób zapomina o tym posiłku lub pomija go sądząc, że dzięki temu zrzuci nadmierne kilogramy. - *Niejedzenie śniadań może prowadzić do zaburzeń wagi, a w szczególności do jej wzrostu. Osoby, które zgłaszają się do nas z problemem nadwagi często przyznają, że zdarza im się zapominać o porannym posiłku. W konsekwencji w ciągu dnia czują się głodni, spożywają większą ilość jedzenia i chętniej sięgają po wysokokaloryczne przekąski, szczególnie wieczorami – przyznaje dietetyk z Centrum Naturhouse.*

Chcąc zmienić swoje dotychczasowe nawyki żywieniowe na zdrowsze, pamiętajmy przede wszystkim o regularnym spożywaniu posiłków, a każdy dzień zaczynamy od pożywnego śniadania.

## Nieoceniona pomoc dietetyka

Jeśli chcesz sprawdzić, czy Twoje nawyki żywieniowe są prawidłowe, teraz masz okazję do **bezpłatnej konsultacji z dietetykiem**. W ramach trwającej w dniach **15 września – 30 listopada** akcji edukacyjnej **Uwaga Nadwaga**, we wszystkich Centrach Dietetycznych Naturhouse w Polsce można bezpłatnie zmierzyć się, zwarzyć i skorzystać z porady specjalisty ds. żywienia. W czasie trwania kampanii można również zaprosić dietetyka do swojej szkoły lub miejsca pracy na pogadankę dotyczącą prawidłowych nawyków żywieniowych.

Adresy wszystkich Centrów Dietetycznych Naturhouse znaleźć można na stronie [www.uwaganadwaga.com](http://www.uwaganadwaga.com) lub pod numerem infolinii 801 11 12 13.

**ECHO CHORZOWA**  
INFORMATOR MIEJSKI [www.e-chorzow.com](http://www.e-chorzow.com) 03/2014

## WYDAWCA

Graficom  
NIP: 627-002-21-09, REGON: 240170609  
Wpis do rejestru dzienników i gazet w Sądzie Okręgowym w Katowicach, I Wydział Cywilny pod nr P.2688

## PION WYDAWNICZY

Redaktor naczelny: Dariusz Mierzwa  
e-mail: [redakcja@e-chorzow.com](mailto:redakcja@e-chorzow.com)  
Dyrektor wydawnictwa: Tomasz Breguła  
e-mail: [tomasz.bregula@e-chorzow.com](mailto:tomasz.bregula@e-chorzow.com)

## SKŁAD

Macgraf s.c., [www.macgraf.pl](http://www.macgraf.pl)

## KONTAKT

Adres: ul. Bożogrobców 3, 41-503 Chorzów  
Tel.: +48 601 716 403  
e-mail: [bok@graficom.pl](mailto:bok@graficom.pl)

Ogólnopolska akcja edukacyjna „Uwaga Nadwaga” organizowana jest już po raz trzeci przez sieć Centrów Naturhouse. W ramach kampanii do końca listopada każda chętna osoba może skorzystać z bezpłatnych konsultacji z dietetykiem, połączonych z pomiarami ciała i oceną dotychczasowego sposobu odżywiania. Elementem programu są również **spotkania/pogadanki z dietetykami**, organizowane w szkołach, instytucjach państwowych oraz firmach. Akcja ma wymiar prospołeczny. Celem jej jest szerzenie zdrowych nawyków żywieniowych, jakie są jedyną skuteczną metodą profilaktyki nadwagi i otyłości, które niestety stają się plagą naszych czasów. **Więcej informacji o akcji znaleźć można na stronie [www.uwaganadwaga.com](http://www.uwaganadwaga.com).**

# Być jak Roman Bąk

**Szachy to jedna z najstarszych i najbardziej popularnych gier na świecie. Mimo że rzadko można o niej usłyszeć w mediach, to chętnych do trenowania tej niezwykle wymagającej dyscypliny sportu, nie brakuje. Można się o tym przekonać przychodząc do Starochorzowskiego Domu Kultury.**



► To właśnie tutaj funkcjonuje Chorzowskie Towarzystwo Szachowe. - Działamy już od ponad 15 lat. Zajęcia są zaadresowane do dzieci i młodzieży, ale w treningach uczestniczą też bardziej doświadczeni gracze. Współpraca z seniorami jest nieodzowną częścią procesu szkolenia. Dziecko musi mieć kontakt z dużo lepszym od siebie graczem, który jest w stanie wskazać i skorygować pewne błędy – podkreśla Bogdan Obrochta, prezes CTS.

Zajęcia chorzowskiego klubu szachowego odbywają się dwa razy w tygodniu. Zawodnicy grający na poziomie wyczynowym, muszą spędzać przy szachownicy zdecydowanie więcej czasu. - Dzieciom do dziesiątego roku życia cztery godziny treningu tygodniowo w zupełności wystarczą. Juniorzy, którzy chcą osiągać dobre wyniki, większość pracy wykonują już samodzielnie – mówi Damian Przybyłka, trener.

Klub może się poszczycić wieloma osiągnięciami, zarówno na arenie wojewódzkiej,

ogólnokrajowej, jak i międzynarodowej. Największym tegorocznym sukcesem jest awans dwóch wychowanków do Mistrzostw Europy do lat 14 i 18. Zmagania rozpoczną się 18 października w gruzińskim Batumi. - To będzie mój pierwszy tak duży turniej, ale nie odczuwam tremy. W ostatnim czasie dużo pracuję z trenerem, poprawiam pewne elementy gry i myślę, że będę dobrze przygotowany do tego startu. Zobaczymy jaki będzie efekt, na pewno dam z siebie wszystko – mówi Rafał Faron, zawodnik chorzowskiego klubu.

Jak przekonuje Bogdan Obrochta, chętnych do trenowania, nie brakuje. - Mało się o tym mówi, ale szachy to od wielu lat najpopularniejsza po piłce nożnej i lekkiej atletyce dyscyplina sportowa w Polsce. W organizowanych przez nas treningach uczestniczy w tej chwili ponad dwadzieścioro dzieci. Oczywiście jest spora rotacja, tak jak w każdym klubie, niezależnie od dyscypliny, ale mamy tutaj stabilny trzon. Wielu graczy jest z nami już od pięciu lub nawet dziesięciu lat – zaznacza.

Wbrew pozorom, szachy to dość kosztowna dyscyplina sportu. I nie chodzi tutaj o opłacanie klubowych składek. Jednym z najważniejszych elementów rozwoju każdego gracza, jest uczestniczenie w obozach i turniejach szachowych. - Klubu nie stać na to, by samodzielnie finansować wszystkie wyjazdy. To smutne, ale jeżeli zawodnik nie ma dodatkowego wsparcia ze strony rodziny, nie jest w stanie rywalizować na poziomie wyczynowym – przyznaje Bogdan Obrochta.

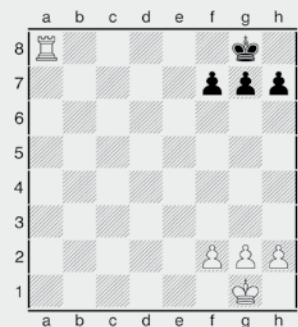
Mimo osiągniętych sukcesów, dofinansowanie na szkolenie juniorów z urzędu miasta, jakie otrzymuje CTS, jest jedynie symboliczne. Klub nie może również liczyć na wsparcie ze strony Polskiego Związku Szachowego. - Ta dyscyplina nie ma rozgłosu medialnego i nie przeznaczona jest na nią wielkich środków finansowych. Mając na uwadze to jakim dysponujemy budżetem, można powiedzieć, że osiągamy bardzo dobre wyniki mimo wszystko sytuacja, w której dziecko ma pre-dyspozycje i chęci do trenowania, lecz nie otrzymuje możliwości właściwego rozwoju, bo nie stać na to rodziców, nie powinna mieć miejsca – mówi prezes CTS.

Zajęcia chorzowskiego klubu odbywają się we wtorki i czwartki o godz. 17:00. W treningach mogą uczestniczyć gracze w każdym wieku. W ramach współzawodnictwa organizowane są również turnieje szachowe dla dzieci i dorosłych. Już 27 października w Starochorzowskim Domu Kultury, odbędzie się Memoriał Romana Bąka, legendarnego szachisty, działacza, sędziego międzynarodowego i dziennikarza szachowego pochodzącego z Chorzowa Starego. Kto wie, może podczas sobotnich zmagają, objawi się talent na miarę patrona turnieju?

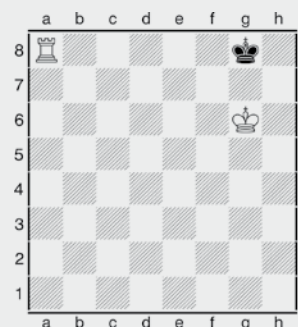
## Szkółka Szachowa

Zapraszamy dzieci z Chorzowa i miast ościennych do aktywnego udziału szkoleniu. W okresie do maja 2015 roku będziemy publikować mini lekcje z zadaniami. Zwycięzca konkursu w otrzyma możliwość bezpłatnego szkolenia przez rok w Chorzowskim Towarzystwie Szachowym. Dla tych, którzy poprawnie rozwiążą większość zadań, przygotowano również atrakcyjne nagrody rzeczowe.

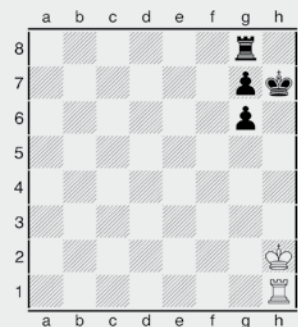
Umiejętność matowania to najważniejszy element sztuki szachowej. Rozpocniemy od prostych przykładów matowania wieżą. W pierwszym przykładzie biała wieża szachuje czarnego króla, w połączeniu z brakiem możliwości ucieczki czarnego króla na pola blokowane przez własne pionki f7,g7 i h7 powstał MAT.



W drugim diagramie mamy identyczny motyw matowy białej wieży z wykorzystaniem opozycji białego króla, który skutecznie uniemożliwia ucieczkę czarnego króla na pola f7, g7 i h7.



### Zadanie nr 1



Białe matują w jednym ruchu.

Rozwiązanie zadania proszę przesłać na adres [bogdan.obrochta@gmail.com](mailto:bogdan.obrochta@gmail.com) przed ukazaniem się kolejnego numeru.