

nowiny

ŻORSKIE

ISSN 2720-5096 | www.nowiny.pl | portal@nowiny.pl | Rok II | Nr 8 (21)

Przystanek Żory znów wypełnił Park Cegielnia



STRONA 2

ŚCIERNISKO SPŁONĘŁO

tuż obok domów

Ponad 2500 mkw. ścierniska i łąk gasili strażacy przy ulicy Sudeckiej, w niewielkiej odległości od nowych budynków mieszkalnych. Gdyby nie szybka i udana akcja gaśnicza, ogień mógł przenieść się na zabudowania. Prawdopodobnie to najmłodszy mogł w tym miejscu zaproszyć ogień. Niewiele brakowało, a straty mogły przybrać znacznie większe rozmiary.

Czy dzieci zaproszyły ogień?

WIĘCEJ NA STRONIE 3

Znów niebezpiecznie na Orlej. Przechodnie obrzucani śmieciami

STRONA 9

Nie kupiłeś węgla w PGG? Możesz kupić w JSW

STRONA 4

STRONA 9

Ewa Swoboda ze srebrem w Monachium



HISTORIA
**Odkrywamy
ostatnie meldunki
policjantów
przed wybuchem
wojny**

STRONY 12 - 13

DLACZEGO W WAKACJE BRAKUJE KRWI?

Pytamy dyrektora
Regionalnego
Centrum
Krwiodawstwa



STRONA 19

Pałac Durantów pięknieje. Zmiany także w parku

STRONA 9



Festiwal Voicingers 14. raz ze świetną muzyką



STRONA 5

KOTŁY | POMPY CIEPŁA | REKUPERACJA | SOLARY | FOTOWOLTAIKA | OPAŁ | SPECJALIŚCI



eksperci

BRANŻY GRZEWCZEJ

STRONY 15 - 18

nowiny
nowiny
nowiny
nowiny
MACZYNIA
RYBNIKI

Na wstępie



Szymon Kamczyk
Redaktor
Naczelny
Nowin Żorskich

Teraz my możemy się wykazać

Tuż po tegorocznym Przystanku Żory największa niespodzianka festiwalu, czyli Sławomir podpisywał za kulisami koszulkę. Koszulka ta trafiła na licytację dla Mikołaja Kubali, chorego na SMA – rdzeniowy zanik mięśni. W ostatni poniedziałek 22 sierpnia Ministerstwo Zdrowia poinformowało o tym, że dwa kosztowne leki na SMA będą refundowane. Ale zbiórki dla dzieci z SMA tego dnia nie stanęły. Dlaczego? Bo realnie żadne z dzieci, które zbierają na terapię genową (koszt ok. 10 mln zł), nie uzyska refundacji. Problemem są wytyczne ministerstwa. Refundacja będzie możliwa dla dzieci, które nie ukończyły 6 miesięcy życia, a także dla tych, które nie przyjęły do tej pory innej terapii. Dlatego też nie przestajemy pomagać. Serdecznie zachęcam do wsparcia zbiórki dla Mikołajka w portalu Siepomaga.pl, bo zebranie prawie 10 mln zł wymaga ogromnego zaangażowania społecznego w całym regionie. Jak widać, póki rządzący nie rozwiążą sytuacji 26 dzieci, które chorują na SMA, dopóty społeczeństwo musi wykazać się empatią i zaangażować w zbiórki. Możemy się wykazać i pokazać, że można.

Jak wesprzeć zbiórkę dla Mikołaja Kubali?

Wystarczy wejść na portal Siepomaga.pl i wyszukać „Mikołaj kontra SMA”. Można także wysłać SMS pod numer 75365 o treści 0184127 (2,46 zł), lub dokonać tradycyjnego przelewu dla Fundacji Siepomaga na nr konta 89 2490 1028 3587 1000 0018 4127 a w tytule przelewu wpisać Darowizna Mikołaj Kubala 0184127.

Znów głośno i znów kolorowo na Przystanku Żory

Dwudniowy Przystanek Żory znów okazał się frekwencyjnym sukcesem. W tym roku nie zabrakło niespodzianek, jak np. występu Sławomira, w którego zapowiedź nie wszyscy chcieli uwierzyć.

W sobotę 13 sierpnia, podczas pierwszego dnia Przystanku Żory, zagrały takie zespoły jak: Cochise, Imperial Sin, Iscariota, 8 lat w Tybecie, Gutek, Materia oraz gwiazda wieczoru – Michał Stawiński Oberschlesien. Niepisaną tradycją jest, że pierwszego dnia Przystanku Żory z nieba leje się deszcz. To jednak nie przeszkodziło publiczności w dobrej zabawie. W sobotę przy dźwiękach rocka i metalu uczestnicy wydarzenia tańczyli w deszczu, słuchali zespołów pod sceną, a także chętnie brali udział w wyrzutach proszków holi.



Szaletstwo przed sceną drugiego dnia festiwalu

gwiazdę innego nurtu. Na scenie w Parku Cegielnia ze swoim zespołem zagrał Sławomir Zapala. To spr-

się nie działo. Wczoraj był bardziej taki dzień, żeby sobie posiedzieć i pogadać ze znajomymi, a muzyka le-



Koncert Sławomira był niespodzianką, ale też sposobem na przyciągnięcie innej publiczności, niż tylko miłośnicy rocka



Grupa Oberschlesien zagrała pierwszego dnia

Nie tylko koncerty

W tym roku, podobnie jak w latach poprzednich, przygotowano pole namiotowe dla uczestników festiwalu, którzy planowali nocować w Żorach. Była też bogata oferta gastronomiczna oraz wydarzenia dodatkowe w Strefie Artystycznej. Drugi dzień Przystanku Żory 14 sierpnia odbył się przy zdecydowanie lepszej pogodzie, niż miało to miejsce dzień wcześniej. Zagraли Roots Soldiers, Venflon, Hellvoid, Pull the Wire, a także Zenek Kupatasa.

Niespodzianka z innej bajki

Choć Przystanek Żory to festiwal, którzy przyciąga przede wszystkim publiczność spod znaku ciężkich brzmień, w tym roku organizatorzy postawili także na



Nieodłącznym elementem festiwalu były eksplozje kolorów

wiło, że do Parku Cegielnia wybrało się wiele osób, nie tylko miłośników rocka i metalu. – Jestem tu trzeci raz, bo przez pandemię nie

ciała w tle. Nie wiem skąd ten Sławomir w line-upie dzisiaj – zwierzała się zaskoczona uczestniczka imprezy – Natalia. – Przyjechałem z

dziewczyną, właściwie ona mnie wyciągnęła. Sądziłem, że nie będzie to muzyka dla moich uszu, jednak powoli się przekonuję. Podoba mi

się panująca tu atmosfera – stwierdził Kamil, który na Przystanku Żory był pierwszy raz. (ska), A. Momot

Frekwencja Przystanku Żory pokazała, że impreza znów była udana

REKLAMA

SACHSE

AGENCJA PRACY TYMCZASOWEJ
(CERTYFIKAT NR 5950)

**POSZUKUJE DO PRACY
w Austrii i Niemczech:**

hydraulików, elektryków, ślusarzy,
spawaczy, mechaników, techników CNC,
stolarzy, malarzy, dekarzy – blacharzy,
tapicerów z językiem niemieckim

Kontakt: tel. +48 602 392 876
raciborz@sachse.pl | www.sachse.eu

Spłonęło ogromne ściernisko Czy to dzieci zaprószyły ogień?

Strażacy w całym kraju codziennie wyjeżdżają do pożarów traw. Jak wynika ze statystyk prowadzonych przez Komendę Główną Państwowej Straży Pożarnej, tylko w ciągu jednej doby (15/16 sierpnia) doszło do ponad 150 takich zdarzeń, w samym województwie śląskim do 22. Także w Żorach kilka dni wcześniej miał miejsce pożar sporego ścierniska w bliskiej odległości od zabudowań.

Straż pożarna z Żor informuje o zdarzeniu, do którego doszło w czwartek (11.08.) około godziny 13.00 przy ul. Sudeckiej. Pożar ścierniska i suchej trawy wybuchł pomiędzy nową zabudową jednorodzinną, objął w sumie 2500 m² powierzchni. Do pojawienia się ognia prawdopodobnie doprowadziły dzieci bawiące się w tej okolicy, jak wynika z przeprowadzonych na miejscu ustaleń. W momencie przyjazdu straży pożarnej do akcji, nikogo już w tym miejscu nie zastano. W dzia-

łaniach brali udział także strażacy z jednostki OSP Żory – Rój.

Za ponad 94% przyczyn powstania tego rodzaju pożarów odpowiedzialny jest człowiek. Straż przypomina, że pożary nieużytków, z uwagi na ich charakter i zazwyczaj duże rozmiary, angażują znaczną liczbę sił i środków straży pożarnych. Każda interwencja to poważny wydatek finansowy. Strażacy zaangażowani w akcję gaszenia pożarów traw, łąk i nieużytków, w tym samym czasie



FOT. STRAŻ POŻARNA ŻORY

Przypuszczalnie, to dzieci przyczyniły się do pojawienia się ognia na terenie między domami

mogą być potrzebni do ratowania życia i mienia ludzkiego w innym miejscu. Może się zdarzyć, że

przez lekkomyślność ludzi nie dojadą z pomocą na czas tam, gdzie będą naprawdę potrzebni. (sqx)

Jeździł od stacji do stacji i kradł paliwo

48-letni mieszkaniec Tychów został zatrzymany przez kryminalnych z żorskiej komendy i usłyszał już zarzut kradzieży. W ciągu dwóch dni jego łupem padło paliwo warte prawie 3 tysiące złotych.

Pojawiał się na stacjach należących tylko do jednego koncernu paliwowego. Przyjeżdżał osobowym volvo, do którego tankował diesla, następnie benzyną napełniał kanistry, po czym odjeżdżał nie płacąc. W ciągu dwóch dni skradł paliwo o wartości prawie trzech tysięcy złotych.

Zajmujący się sprawą kryminalni z żorskiej komendy namierzyli sprawcę po przejrzeniu kamer monitoringu. Mężczyzna został zatrzymany przez funkcjonariuszy na terenie powiatu mikołowskiego. Usłyszał zarzut kradzieży, przyznał się do winy, jak tłumaczył kradł, aby zrobić na złość prezesowi koncernu paliwowego. 48-latkowi może grozić nawet do pięciu lat więzienia.

(sqx)

Zapas dobrej energii.

Nowa elektryczna Kia Niro.



KIA
Movement that inspires

Nowa elektryczna Kia Niro z funkcją ładowania urządzeń zewnętrznych. Wspaniałej podróży!

ETRANS

ul. Leśna 1, 43-170 Łaziska Górne
T: 32 325 74 12 | E: sprzedaz.etrans@kiamotors.pl | www.etrans.pl

Gwarancja Kia obejmuje okres 7 lat od daty pierwszej rejestracji lub 150 000 km, w zależności od tego, co nastąpi wcześniej. Obowiązuje na terenie Rzeczypospolitej Polskiej, w krajach Europejskiego Obszaru Gospodarczego (EOG) oraz w Szwajcarii. Szczegółowe okresy gwarancji oraz jej warunki (np. dotyczące akumulatorów, powłoki lakierowej lub wyposażenia) określone są w książce gwarancyjnej. Więcej o 7-letniej gwarancji Kia na stronie www.kia.com. Nowa Kia Niro Elektryczna - zużycie energii elektrycznej 16,2 kWh/100 km. Wartości zużycia energii (cykl mieszany WLTP) wynikają z wersji/wariantu pojazdu oraz z jego wyposażenia. Dane mają charakter porównawczy i zostały uzyskane na stanowisku pomiarowym zgodnie z wymaganiami Rozporządzenia (WE) 715/2007. Wartości rzeczywiste mogą być inne w zależności od warunków i stylu jazdy.



Nie kupiłeś węgla z PGG? Możesz kupić z JSW – spółka ruszyła ze sprzedażą

REGION Zarząd JSW podjął decyzję o uruchomieniu produkcji węgla do celów energetycznych sortymentu Orzech. Węgiel, którego podaż ma wynieść do 180 ton na dobę, od 16 sierpnia jest sprzedawany w kopalni Budryk z przeznaczeniem dla odbiorców indywidualnych. Cena za tonę brutto to ok. 1208 zł.

W tym roku JSW wyprodukuje o 400 tysięcy ton węgla do celów energetycznych więcej niż planowano. W sumie, w 2022 roku Spółka wyprodukuje ponad 2,7 mln ton węgla do celów energetycznych. Dodatkowo Spółka uruchomiła produkcję granulatu energetycznego o wydajności 400 ton na dobę. Kolejna instalacja o podobnych parametrach zostanie uruchomiona na początku września 2022 roku. Oznacza to, że do końca roku obie instalacje wyprodukują ponad 90 tysięcy ton granulatu do celów energetycznych. Granulat w procesie uszlachet-



Sprzedaż węgla dla odbiorców indywidualnych ruszyła 16.08 w KWK Budryk.

niania jest produkowany z drobnoziarnistych frakcji węglowych uzyskiwanych przy produkcji węgla koksowego.

Wyprodukowany granulat służy jako domieszka do węgla energetycznych i podobnie jak produkowany przez JSW węgiel do celów

energetycznych, trafia do zakładów energetyki zawodowej, dużych elektrociepłowni, posiadających odpowiednie instalacje. Wprowadzenie dodatkowej ilości węgla do celów energetycznych powinno też zmniejszyć lukę surowcową u producentów ciepła sieciowego.

Spółka obwarowała zakup węgla kilkoma warunkami. Jednym z nich jest limit 3. ton dla jednego kupującego do końca bieżącego roku. Trzeba też wykazać wpis do Centralnej Ewidencji Emisyjności Budynków, jako potwierdzenie, że pod danym adresem znajduje

się źródło ciepła na węgiel. Spółka będzie prowadzić sprzedaż wyłącznie dla odbiorców indywidualnych, którzy zużywają węgiel na własne potrzeby. Zakupu można dokonać wyłącznie na miejscu, w kasie KWK Budryk.

(ska)

REKLAMA

3 WRZEŚNIA 2022
INDUSTRIADA
 ŚWIĘTO SZLAKU ZABYTKÓW TECHNIKI
 PO SZYCHCIE. CZAS NA FAJRANT!

Śledź program na:

www.industriada.pl

Festiwal dziedzictwa przemysłowego, największy w Europie Środkowo-Wschodniej. Kilkadziesiąt lokalizacji w całym regionie. Koncerty, zwiedzanie obiektów, warsztaty dla dzieci i wiele więcej! To co? Czas na fajrant!

POCZUJ SMAK HISTORII



www.juromania.pl



ŚWIĘTO JURY
 KRAKOWSKO-CZĘSTOCHOWSKIEJ

16-18.09.2022

Śledź program na:

www.juromania.pl

Doroczne święto jednego z najpiękniejszych regionów w Polsce. Rekonstrukcje historyczne, warsztaty, koncerty w niesamowitej scenerii jurajskich zamków i ośrodków. To jednak nie wszystko! Skorzystaj z wyjątkowej okazji, aby odkryć królestwo Jury.

Sierpień przyniósł szereg koncertów oraz warsztaty wokalne w ramach 14. Festiwalu Voicingers w Żorach.

14. EDYCJA FESTIWALU VOICINGERS ZA NAMI



Kilka tegorocznych koncertów odbyło się w restauracji Texas, w tym jeden 17 sierpnia. W repertuarze koncertu znalazła się mieszanka gatunków muzycznych takich jak: jazz, blues i country. Wystąpili: Joanna Knitter – śpiew, Mateusz Szczypka – gitara, Paweł Zwierzyński-Pióro – kontrabas, Grzegorz Masłowski – perkusja. Joanna Knitter to wokalistka działająca w kilku stylizacjach muzycz-

◀ Grzegorz Karnas podczas wprowadzenia do koncertu Joanny Knitter

nych, wykładowca Akademii Muzycznej w Gdańsku. Do tej pory wydała 14 płyt (także z własną muzyką i tekstami), a z zespołami zwiedziła kawałek świata (trasy po Szwecji, Niemczech, Szwajcarii, Belgii, Holandii, Czechach, Słowacji).

Tegoroczny festiwal to tradycyjnie już połączenie warsztatów wokalnych, koncertów z udziałem zagranicznych gwiazd muzyki jazzowej, wieczornych jam sessions oraz międzynarodowego „Voicingers Showcase” z udziałem zagranicznych promotorów. W Żorach w tym roku po-



Joanna Knitter zaprezentowała muzyczne połączenie jazzu, bluesa i country

słuchać można było wspólnych muzyków i gości z całego świata. Przedstawiciele Chin, Bangladeszu, Kolumbii, ale też wielu europejskich krajów, w tym Polski, zapewnili niezwykle bogaty program artystyczny. Podczas koncertów od 19 do 21 sierpnia wystąpi-

li m.in. Coco Zhao, Imran Ahmed, Marta Kloučková, Santa Šillere, Igor Hnydyn czy Anna Gadt. Był też tradycyjnie koncert Karnas Formula, a także sporo tanecznych rytmów salsy w wykonaniu Edilsona Sancheza.

(xiro), (ska)

APTEKA ZDROWIT

Godziny otwarcia:
pon.-pt. 8:00-20:00
sob. 8:00-16:00

Żory
ul. Bankowa 6



Polski Czarnobyl na Odrze

REGION Będziemy domagać się odszkodowań za katastrofę ekologiczną – pisze Polski Związek Wędkarski w wydanym oświadczeniu, w którym jednocześnie wskazuje winnych dramatycznej sytuacji, w wyniku której z Odry wyłowiono już ok. 100 ton śniętych ryb.

„Obecna sytuacja na Odrze i wokół rzeki Odry jest największą katastrofą ekologiczną XXI wieku w Polsce. To sytuacja bez precedensu, która sprawiła że rzeka Odra będzie martwa przez wiele lat, a rozmiar dewastacji środowiska jest niewyobrażalny i ciężki do określenia.” – tak rozpoczyna się oświadczenie wydane przez Zarząd Główny Polskiego Związku Wędkarskiego.

W kolejnym akapicie PZW jednoznacznie wskazuje winnych katastrofy ekologicznej, w dosadnych słowach określając ją jako „polski Czarnobyl”:

„Z całą odpowiedzialnością chcemy powiedzieć, że „polski Czarnobyl”, jaki dzieje się obecnie na rzece, spowodowany jest brakiem kompetencji, zaangażowania i odpowiedniego działania ze strony instytucji Państwa. Przede wszystkim Państwowego Gospodarstwa Wodnego Wody Polskie, ich postawy i braku działania w kluczowych pierwszych dniach katastrofy. Członkowie PZW, Społeczna Straż Rybacka,



Ochotnicza Straż Pożarna oraz społecznicy jako pierwsi podnieśli alarm o problemie i stanęli z nim do walki. Chciałabym im jeszcze raz powiedzieć, jak bardzo jestem im wszystkim wdzięczna.”

Co z jesiennym zarybianiem?

Zarząd PZW, wskazuje w dalszej części oświadczenia, że **Wody Polskie**, które zajmują się m.in. wydawaniem pozwoleń na zrzuty odpadów i ścieków, powinny mieć informację,

kto i co wypuścił do rzeki. „Jakie przedsięwzięcia zlokalizowane wokół Odry dostały pozwolenia w okresie 15 lipca br. do 7 sierpnia na zrzut? Jakże to były ścieki?” – pada pytanie.

Zarząd, na czele którego stoi **Beata Olejarz**, przypomina że PZW zobowiązany jest do przeprowadzenia zarybienia, co ma nastąpić jesienią. Poddaje w wątpliwość zasadność tego działania po tym, co się aktualnie dzieje w Odrze – „jaki jest sens wpuszczanie ryb do skażonego ekosystemu, gdzie flora może

zawierać truciznę i doprowadzić do śmierci kolejnych istnień?”. Niewykonanie tego zadania przez PZW może skończyć się dla związku wysokimi karami.

„W styczniu tego roku w PGW Wodach Polskich powstał Departament Rybactwa w celu „zreformowania” dobrze funkcjonującej gospodarki rybackiej. Zarządza nim Pan Janusz Wrona oraz Dionizy Ziemiński. Departament nic nie zrobił wokół katastrofy na Odrze, kierujący nim nie byli obecni na miejscu i w związku z tym powinny być

wobec nich wyciągnięte surowe konsekwencje za zaniechanie działań urzędniczych. Władza to odpowiedzialność, należy ją przywrócić lokalnym instytucjom, działaczom i samorządom bo oni najlepiej wiedzą, co jest potrzebne naszej ziemi i naszym wodom” – sugeruje Zarząd Związku.

Będą walczyć o odszkodowania

W ostatnim akapicie oświadczenia, **PZW** zapowiada, że będzie się domagał odszkodowań za katastrofę ekologiczną. „Będziemy walczyć o każdy obwód i o każdego użytkownika. Jako Związek będziemy się ubiegać o pokrycie kosztów odtworzenia rybostanu w Odrze. Związek zamierza również prowadzić wszelkie, zdecydowane działania mające na celu ukaranie wszystkich osób i podmiotów, przedstawicieli instytucji, którzy doprowadzili do tej katastrofy, a także wszystkich tych którzy nie zareagowali w porę na tę sytuację, a mieli taki obowiązek nałożony prawem. Wędkarze są bardzo cierpliwi, my na pewno „wyłowimy” sprawcę i współodpowiedzialnych tej ekologicznej katastrofy.”

Tymczasem Minister Klimatu i Środowiska, Anna Moskwa, w czasie wtorkowej konferencji prasowej przekazała, że w żadnej z próbek pobranej przez GIOŚ nie wykryto substancji toksycznych.

(sqx)

FELIETON NOWIN – Zatruta Odra jak te płonące kilka lat temu śmietniska



Artur
MARCISZ

Co łączy ostatni kryzys ekologiczny na Odrze z palącymi się kilka lat temu jak ogromne stogi siana wysypiskami śmieci? Systemowa słabość instytucji. Te najpierw było wodzone za nos przez kombinatorów, którzy na składowaniu odpadów robili biznes życia. A dziś nie są w stanie przekonująco ustalić, w jaki sposób zatruto drugą najdłuższą rzekę kraju.

Pamiętacie drodzy czytelnicy jak kilka lat temu, tu na naszym podwórku, nieznaną na początku sprawcy pozbywali się nielegalnie odpadów? Tony, dziesiątki ton różnego rodzaju śmieci leżały w polach, przy drogach w Syryni. Jednych sprawców udało się ustalić i ukarać. Pamiętacie jakie kary nałożył na nich sąd? Ja pamiętam. Grzywny od 200 do 1000 zł. Za pozbycie się 150-200 ton odpadów, których normalna, tj. zgodna z prawem utylizacja kosztowałaby dziesiątki tysięcy złotych. Dziś

koszt utylizacji odpadów przez wyspecjalizowaną firmę waha się od 350 (odpady budowlane) do 1000 zł za tonę (np. za papę czy wielkogabaryty). Niech tam w 2015 r., kiedy doszło do procederu, ceny były o połowę niższe. Czyż gra i tak nie była warta ryzyka?

Pamiętacie pewnie nie tak dawne gorejące zawalce opon, śmieci i wszelkiego rodzaju opadów, zbieranych na prywatnych placach, w magazynach? By daleko nie szukać – w listopadzie 2018 r. płonęło składowi-

sko opon w Żorach. Co ciękawie służby zapewniały tam, że choć dym z pożaru śmierdzi, to nie truje. Według danych od początku 2016 roku tylko do połowy roku 2019 w Polsce spłonęło 622 składowiska śmieci. Temat w ostatnich latach nieco ucichnął. Może udało się sprawę ukrócić, a może temat przestał być nośny medialnie.

Teraz nośny na pewno stał się temat rzek. Wszystkie przez to, że w Odrze pojawiły się setki ton śniętych ryb. Założę się, że nagle wszyscy odkrywają, że większość rzek w Polsce jest

mniej lub bardziej zanieczyszczanych. Zresztą dziś Dziennik Gazeta Prawna podał, że poważnie brana pod uwagę przez władze hipoteza dotycząca zatrucia Odry zakłada splot niefortunnych zdarzeń, tj. suszę na Dolnym Śląsku, która wpływa na małą ilość wody i jej wyższą temperaturę. W efekcie to, co jest regularnie wpuszczane do Odry przy normalnym stanie wód i niższej temperaturze, dziś powoduje masowe śnięcie ryb. To samo obserwujemy w rzece Ner, czyli dopływie Warty, czy niemieckiej

Łabie. GDP pisze, że odpowiednie służby powinny wcześniej zareagować i np. wstrzymać... wydawanie pozwoleń wodnoprawnych uprawniających do wpuszczania ścieków do rzeki.

Niedawno podczas rozmowy usłyszałem na ten temat krótką konkluzję: „Kowalskiemu wysłała się drony nad kominy, straż miejskie do kotłowni i do sprawdzenia podłączeń do kanalizacji. Ale moźnych i potężnych w tym państwie w kwestii ekologii nikt nie rusza”. I coś w tym chyba niestety jest.

Artur Marcisz

BADANIA KARDIOLOGICZNE

– kto i kiedy powinien się dokładnie przebadać?

Badania to jedna z podstawowych form profilaktyki. Są jednak grupy, które szczególnie powinny zadbać o ich wykonanie - Przede wszystkim o badaniach powinny pamiętać osoby, które są w grupie ryzyka wystąpienia chorób układu krążenia, sportowcy i osoby, które dopiero chcą włączyć wysiłek fizyczny do swojej codzienności. Osoby z rozpoznaną chorobą wieńcową lub istotnym podejrzeniem jej wystąpienia powinny je wykonywać co roku, a najlepiej co pół roku. Sportowcy, jeśli po wykonaniu badań wyniki będą w porządku, powinni wrócić na dokładniejsze badania, gdy pojawiają się nowe niepokojące objawy, np. duszność, bóle w klatce piersiowej podczas wysiłku, postępujące zmniejszenie tolerancji wysiłku fizycznego, omdlenia – podkreśla lek. Marek Szymiczek, specjalista kardiologii, lekarz chorób wewnętrznych, Ordynator Raciborskiego Centrum Medycznego Scanmed.

– Panie Doktorze, którzy pacjenci powinni szczególnie zadbać o to, by przebadać się pod kątem kardiologicznym?

– Lek. Marek Szymiczek: Przede wszystkim powinny o tym pamiętać osoby, które są w grupie ryzyka wystąpienia choroby wieńcowej, chorób sercowo-naczyniowych, sportowcy i osoby, które dopiero chcą włączyć wysiłek fizyczny do swojej codzienności. Klasyfikujemy pacjentów pod względem czynników ryzyka wystąpienia choroby wieńcowej (choroby niedokrwiennej serca). Te czynniki ryzyka są dwójakiego rodzaju: takie, na które nie mamy wpływu i te, które są modyfikowalne. Pierwsze to płeć (częściej chorują mężczyźni), wiek (przeważnie choroba dotyczy osoby po 45. r.ż.) i obciążenia rodzinne.

Druga grupa czynników to nadwaga, otyłość brzuszna (gdy obwód pasa wynosi więcej niż 94 cm u mężczyzn lub więcej niż 80 cm u kobiet), nadciśnienie tętnicze, wysoki poziom cholesterolu, cu-

krzyca, palenie tytoniu, brak regularnego wysiłku fizycznego, nadużywanie alkoholu. Te jednak możemy kontrolować i starać się je ograniczać.

Jeśli pacjent zbierze u siebie parę punktów z wyżej wymienionych czynników, wliczamy go do naszej klasyfikacji jako istotnie obciążonego wystąpieniem lub istnieniem choroby wieńcowej. I w tym momencie musimy zlecić szereg badań, który pomoże nam ją wykryć.

– Jakie to są badania?

– Obowiązkowe badania laboratoryjne w przypadku takich pacjentów to: morfologia, elektrolity, kreatynina, lipidogram, kwas moczowy, TSH. O wykonaniu poszczególnych nieinwazyjnych badań kardiologicznych decyduje lekarz. Możemy pacjentowi zlecić wykonanie UKG (echo serca), Holter EKG, Holter ciśnieniowy i testu wysiłkowego. Czasem wykonujemy również koronarografię (cewnikowanie naczyń wieńcowych), która pozwala nam precyzyjnie ocenić budowę i drożność tętnic doprowadzających krew do serca.

– A co z pacjentami zagrożonymi chorobami sercowo-naczyniowymi? Jak rozpoznać, że jest się w grupie ryzyka?

– Od lat choroby sercowo-naczyniowe stanowią w Polsce główną przyczynę przedwczesnych zgonów. Najczęściej występują w postaci nadciśnienia tętniczego, miażdżycy, zaburzeń lipidowych, niewydolności serca. Ryzyko zgonu na chorobę serca jest bardzo dobrze określone tzw. skalą SCORE. Ta skala jest skonstruowana dla każdego państwa inaczej. Na stronie internetowej Narodowego Instytutu Kardiologii dostępny jest wzór karty ryzyka SCORE (<https://www.ikard.pl/karta-ryzyka-score.html>), na podstawie której pacjent sam może ocenić ryzyko zgonu na chorobę sercowo-naczyniową.

W tej skali klasyfikuje się pacjentów na podstawie wieku,



■ Lek. Marek Szymiczek

ciśnienia tętniczego, poziomu cholesterolu i tego czy pali i wylicza w procentach ryzyko zgonu w ciągu 10 lat na chorobę serca. Na przykład u palącego mężczyzny w wieku 65 lat, który ciśnienie tętnicze ma około 180, czyli nieleczone i ma 300 cholesterolu całkowitego (co nie jest rzadkością), to ryzyko wynosi ok. 50% szans.

– Co z osobami, które żyją w permanentnym stresie?

– U osoby permanentnie zestresowanej następuje tzw. wyczerpanie adaptacji organizmu do tego stresu i wyczerpanie możliwości dalszego

funkcjonowania zarówno psychicznego, jak i fizycznego w takim stanie. Stąd niezwykle ważne jest unikanie tego stresu na tyle, na ile się da i planowanie sobie regularnych odpoczynków. Chodzi zarówno o te weekendowe, jak i dłuższe urlopowe, by zredukować stres i nabrać sił do dalszej pracy.

Stres nie jest dokładnie ujęty w tych wszystkich czynnikach ryzyka dotyczących chorób serca, natomiast wszyscy wiemy, że permanentny stres powoduje wiele chorób. To nie są tylko choroby układu krążenia, ale też na przykład nowotwory, czy depresja.

Możemy więc stres uznać za czynnik ryzyka, natomiast musimy pamiętać o tym, że jest on niemierzalny. Ale te osoby powinny też raz na jakiś czas po prostu się przebadać.

– A jak to jest ze sportowcami? Oni potrafią mocno obciążyć swój układ krążenia podczas treningów.

– Zgadza się. U sportowców jest trochę inaczej. My dopiero szukamy u nich tych czynników ryzyka choroby wieńcowej, badamy ich pod kątem występowania chorób genetycznych i wrodzonych. To one najczęściej stanowią przeciwwskazania do zawodowego, ale też intensywnego amatorskiego uprawiania sportu. Te osoby również muszą być przebadane, ale u nich bardziej zwracamy uwagę na badania typu Holter, UKG, badania z krwi. Testy wysiłkowe nie są konieczne u osób, które trenują regularnie, bo tak naprawdę w trakcie ćwiczeń sportowcy sami sobie robią taki test wysiłkowy.

Jeśli ktoś regularnie nie uprawia sportu, ale postanawia to zmienić, powinien się przebadać pod kątem kardiologicznym, żeby nie zaskoczyć się poziomem wydolności, albo jakimiś powikłaniami, które mogą wystąpić w trakcie wysiłku.

– No właśnie, a co z tymi osobami, które nagle wstają z biurka i decydują się na uprawianie sportu? Czy takie zachowanie może źle wpłynąć na zdrowie?

– Takie zachowanie może być katastrofalne w skutkach. Nagłe rozpoczęcie wzmózonych treningów jest obciążeniem, do którego serce nie było przyzwyczajone i to może prowadzić do groźnych stanów. Nie mówię od razu o zawale serca, ale mogą wystąpić zaburzenia rytmu pracy serca, zasłabnięcia, spadki ciśnienia, omdlenia. Poza wykonaniem szeregu badań, należy stopniowo włączać i nasilać natężenie wysiłku fizycznego tak, by organizm się do niego przyzwyczaił i by w odpowiednim momencie rozpoznać granicę

wydolności, której przekroczyć nie wolno.

– Czy osoby z grup ryzyka i sportowcy, powinni się badać częściej, niż osoby, które wykonują te badania w ograniczonym zakresie w ramach profilaktyki corocznej?

– Osoby z rozpoznaną chorobą wieńcową lub istotnym podejrzeniem jej wystąpienia, powinny wykonywać wspomnianie przez mnie wcześniej badania co roku, a najlepiej co pół roku. Sportowcy nie muszą tak regularnie przechodzić na badania. Jeśli po wykonaniu wszystkich wymienionych badań wyniki będą w porządku, to powinni, poza coroczną profilaktyką, wrócić na dokładniejsze badania gdy coś się zaczyna dziać. Czyli wtedy, kiedy zaczynają się pojawiać objawy takie jak duszność, bóle w klatce piersiowej podczas wysiłku, postępujące zmniejszenie tolerancji wysiłku fizycznego, omdlenia. Nie wolno ignorować takich objawów.

– Czy pacjent może przyjść do placówki i poprosić wykonanie takiego zestawu badań?

– W Raciborskim Centrum Medycznym Scanmed mamy przygotowane takie podstawowe pakiety badań dla pacjentów. Jeden z nich jest przeglądem zdrowia właśnie pod kątem wspomnianych chorób wieńcowych czy dla osób z grupy ryzyka wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych. Drugi pakiet przygotowaliśmy dla sportowców i osób, które chcą zacząć ćwiczyć. Oba zawierają zarówno szereg badań laboratoryjnych, kardiologicznych, jak i konsultację kardiologiczną. Wszystkie odbywają się w naszej placówce. A jeśli wyniki badań pokażą coś niepokojącego, lekarz kardiolog zleci kolejne badania w celu znalezienia lub potwierdzenia diagnozy. Szybkie wykrycie choroby i wdrożenie leczenia, pozwala zmniejszyć nasilenie objawów, a tym samym poprawić jakość życia pacjenta.

Lek. Marek Szymiczek – specjalista kardiologii i chorób wewnętrznych. Po uzyskaniu tytułu, dyplomu oraz uprawnień wykonywania zawodu lekarza swoją wiedzę i umiejętności rozwijał w dziedzinie medycyny wewnętrznej. Specjalizację w tym zakresie ukończył w 2009 roku, a doświadczenie w praktyce pracy z pacjentem zdobył współpracując między innymi ze Szpitalem Rejonowym im. dr Józefa Rostka w Raciborzu. Specjalizację w zakresie kardiologii ukończył w 2015 roku.

Koleje Śląskie udostępniają symulator pojazdu kolejowego

Zostań wirtualnym maszynistą!

Symulator Kolei Śląskich to pełnowymiarowa kabina pociągu Elf II

FOT. KOLEJE ŚLĄSKIE

Każdy pasjonat kolei, kolekcjoner miniaturowych lokomotyw czy budowniczy szynowych makiet i dioram marzy, by choć przez chwilę poprowadzić prawdziwy skład i beztrząsowo mknąć wzdłuż przepięknych polskich szlaków transportowych. A i osoby mniej zainteresowane światem zwrotnic, bocznicy i zespołów trakcyjnych z pewnością chciałyby się przekonać: jak to jest „kierować pociągiem”.

Z kolei profesjonaliści, którzy chcą sprawdzić swoje umiejętności, wiedzę praktyczną i przygotować się do następnego egzaminu, szukają rozwiązań, by w bezpiecznych warunkach przetestować swoje kompetencje i możliwości rozwoju kariery.

Dla wszystkich tych osób – niezależnie czy są miłośnikami kolei, czy zawodowcami z wieloletnim stażem – Koleje Śląskie udostępniają ultranowoczesny symulator pojazdu kolejowego.

Jest on odzwierciedleniem, w skali 1:1 (!), prawdziwej kabiny pojazdu trakcyjnego najnowszej generacji typu Elf 2/22 WED. Pulpit maszynisty jest odwzorowany w 100% z każdym urządzeniem, które znajduje się w realnym

składzie. Tym samym symulator zapewnia rzeczywiste warunki pracy maszynisty, z uwzględnieniem każdego aspektu prowadzenia autentycznego pojazdu szynowego.

Kabina symulacyjna jest posadowiona na platformie ruchowej o sześciu stopniach swobody. Dzięki temu uzyskano pełne odzwierciedlenie wrażeń związanych z prowadzeniem pojazdu trakcyjnego – jak na przykład: drgania, przyspieszenie, hamowanie, przeciążenie... a nawet wykołowanie pojazdu! Ponadto kabina maszynisty została wyposażona w pionierski system wizualizacji 4K UHD oraz immersyjny system dźwięku przestrzennego.

Oprogramowanie zapewnia przejazd zgodny

ze schematem linii Kolei Śląskich i jest na bieżąco aktualizowane zarówno w zakresie specyfiki szlaków, jak i wszelkich remontów oraz utrudnień.

Symulator umożliwia szkolenie z zakresu prowadzenia pojazdów z wykorzystaniem nowoczesnych systemów kierowania składem (zgodnie z Europejskim Systemem Sterowania Pociągami – ETCS) oraz zapewnia ćwiczenia z wykorzystaniem łączności GSM-R, która od 2025 roku będzie podstawowym systemem łączności w Polsce.

Największym atutem urządzenia nie jest jednak samo „bezstresowe” i rutynowe prowadzenie pojazdu. System przygotowano z myślą o sprawdzeniu swoich umiejętności w sytuacjach nadzwyczajnych, bowiem oprogramowanie urządzenia umożliwia przećwiczenie zdarzeń oraz wypadków podczas pracy pociągowej czy manewrowej, także przy udziale innych pojazdów kolejowych

i drogowych, a nawet... maszyn rolniczych! – informuje Patrycja Tomaszczyk, rzecznik prasowy Kolei Śląskich.

Dodatkowo symulator pozwala na odtworzenie całego spektrum usterek pojazdu oraz zdarzeń nietypowych – związanych z infrastrukturą kolejową. Jest on również wyposażony w moduł eco-driving umożliwiający analizowanie zużycia energii podczas symulowania przejazdów (pozwala to na szkolenie maszynistów z zakresu ekonomicznego sposobu jazdy).

Co więcej, urządzenie pozwala przećwiczyć sytuacje skrajnie nietypowe/ekstremalne, z którymi maszynista spotyka się bardzo rzadko. Taki trening pozwoli na właściwe działanie w sytuacji realnego zagrożenia w trakcie kursu (a zapewnianie 100% bezpieczeństwa przejazdu to nadrzędny priorytet dla każdego pracownika kolei).

Symulator pozwala także

JAK WYGLĄDA JAZDA?

Wirtualny przejazd (pod nadzorem i z pomocą profesjonalnego instruktora) trwa 60 minut i jest podzielony na następujące etapy:

- Omówienie zasad BHP oraz działania elementów symulatora pojazdu kolejowego (5 min.)
- Zaznajomienie uczestnika z obsługą symulatora (5 min.)
- Przygotowanie pociągu do jazdy oraz sama jaz-

da pociągiem (45 min.)

- Omówienie przebiegu symulacji (5 min.).

Szczegółowe informacje znaleźć można na stronach Kolei Śląskich:

www.kolejeslaskie.com/spolka/osrodek-szkolenia-maszynistow/

www.kolejeslaskie.com/rezerwacja-przejazdow-na-symulatorze-pojazdu-kolejowego/

na sprawdzenie czy maszynista prawidłowo obsługuje wszystkie urządzenia sterowania oraz czy zawsze zachowuje wymaganą czujność w trakcie swej pracy (sprawdzają to specjalne algorytmy). Przygotowany program ćwiczeń obejmuje również prawidłową komunikację z innymi uczestnikami ruchu kolejowego.

Ta niezwykła maszyna, należąca do Kolei Śląskich, jest jedynym symulatorem pojazdu Elf 2/22 WED w Polsce. Jej kolejnym walorem jest fakt, iż spełnia ona wszystkie wymagania wynikające z obowiązują-

cych aktów prawnych oraz zalecenia Prezesa Urzędu Transportu Kolejowego.

– Symulator KŚ to zarówno świetna możliwość spełnienia kolejowych marzeń oraz jedyna w swoim rodzaju szansa na wzbogacenie CV, jak i unikatowy sprawdzian radzenia sobie w ekstremalnych warunkach prowadzenia pociągu. Zapraszamy zatem do korzystania z naszej nowej usługi! – zachęca Patrycja Tomaszczyk.

(ska)

Materiał przygotowany w ramach współpracy z Kolejami Śląskimi

Prace w pałacu Durantów postępują, a park wypięknieje

Po renowacji Zespół Pałacowo-Parkowy w Baranowicach stanie się prawdziwą perełką na mapie naszego regionu. Wielkie zmiany przechodzą nie tylko sam budynek pałacu, ale również ogromny teren wokół niego, który zostanie przekształcony w przyjazną i atrakcyjną przestrzeń, idealnie nadającą się do spacerów i relaksu.

– Obecnie w Pałacu w Baranowicach trwają roboty wykończeniowe oraz konserwatorskie, a także malowanie elewacji oraz montaż instalacji wewnętrznych. Do wykonania pozostały jeszcze parkiety, a także montaż stolarki drzwiowej, oświetlenia, schodów wewnętrznych i balustrad

oraz biały montaż i pozostałe roboty wykończeniowe – informują w żorskim magistracie.

Będzie rewitalizacja parku

Rozstrzygnięto już przetarg na rewitalizację przypałacowego parku, który wygrała firma HLS System z Żor. Obecnie park o powierzchni ponad 8 ha porastają kilkudziesięcioletnie drzewa, nadające temu miejscu wyjątkowy charakter. Ścieżki parkowe w dużej mierze porośnięte jednak zieleń, która w ramach prac zostanie uporządkowana, a w jej miejscu powstaną nowe, oświetlone alejki, urozmaicone mostkami. W ramach inwestycji wartej 6,6 mln zł w przypa-

łacowym parku oraz wokół pałacu powstaną ścieżki spacerowe, na wzór alejek pochodzących z połowy XIX wieku, gdy pałac był własnością rodziny Durantów. Wówczas budynek został przebudowany na styl willi włoskiej, a otaczający go teren przekształcono w rozległy park w stylu angielskim.

Cały kompleks zyska nowe oblicze

W ramach projektu utworzone zostaną też zabytkowe bramy wjazdowe, a zachowane elementy małej architektury poddane zostaną renowacji. Zabytkowe studnie i poidło zostaną odremontowane, podobnie jak lodownia i komin dawnej kuźni. Na terenie całego parku pojawią się

ławki, kosze na śmieci oraz stojaki na rowery. Aby przywrócić historyczny układ tego terenu, planowane jest także wyburzenie czterech budynków gospodarczych, wybudowanych w latach 70. XX wieku.

W samym budynku pałacu znajdzie się miejsce na wystawy, imprezy kulturalne i inne działania artystyczne, a także na spotkania biznesowe i część gastronomiczną, a okalający go park ma stać się miejscem spacerów i wydarzeń plenerowych.

Przypomnijmy, że projekt renowacji Zespołu Parkowo-Pałacowego w Żorach jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej. Miasto otrzymało na ten cel dofinansowanie w wysokości aż 13 153 015,14 zł. (ska)

NASZA EWA ZE SREBREM

Pochodząca z Żor Ewa Swoboda została wicemistrzynią Europy w sztafecie 4x100 metrów kobiet.



Ewa Swoboda w Monachium

Polska sztafeta wystąpiła w składzie: Pia Skrzyszowska, Anna Kielbasińska, Marika Popowicz-Drapała i Ewa Swoboda. Polki przebrały jedynie z Niemkami, a brązowy medal zdobyły Włoszki. Nasza sztafeta osiągnęła świetny wynik

42,61 – reprezentantki poprawiły rekord Polski. Mistrzostwa Europy odbywały się w Monachium, a Polska reprezentacja zajęła bardzo dobre szóste miejsce w klasyfikacji medalowej, z dorobkiem 14 medali.

(dud)

Rzucal w przechodniów odpadami ze śmietnika



Mężczyzna ze swojego zachowania będzie się tłumaczył przed sądem

Mieszkańcy bloku przy ul. Orlej w Żorach wezwali policję, by interweniowała ws. agresywnego mężczyzny, który miał zaczepiać i bić przechodniów.

Żorska policja informuje o interwencji z wtorkowego poranka. Funkcjonariuszy wezwano na ul. Orlą, gdzie w rejonie śmietników – jak wynikało ze zgłoszenia, znajduje się agresywny i nietrzeźwy mężczyzna. Swoim zachowaniem miał zastraszać przechodniów.

Rzucal w ich kierunku przedmiotami, które wyciągał z kubłów na odpady.

Policjanci, po przyjeździe na miejsce udali się w kierunku, w którym uciekł agresor. Po chwili zauważyli go leżącego pod zaparkowanym samochodem dostawczym. Mężczyzna przekonany o tym, że jest nieuchwytny, kierował jeszcze wulgarnie groźby i obelgi w kierunku interweniujących policjantów.

35-latek został wyciągnięty spod pojazdu, w

czasie przejazdu do żorskiej komendy nadal był agresywny, nie wykonywał poleceń i pluł w kierunku przewożących go policjantów. Z uwagi na swój stan psychofizyczny, po przebadaniu przez zespół ratownictwa, osadzony został w

pojemniku dla osób zatrzymanych celem wytrzeźwienia. Za swoje zachowanie odpowie przed sądem, za znieważenie i naruszenie nietykalności cielesnej policjantów grozi mu kara nawet do 3 lat pozbawienia wolności. (sqx)

REKLAMA

NIE ZWLEKAJ Z OPERACJĄ

by świat cieszył Twoje oczy



NeoVize
Lepszy wzrok, lepsze życie

- + cieszyć się wszystkimi kolorami
- + pozbać się zaćmy oraz okularów
- + soczewki premium z refundacją NFZ
- + leczenie chorób siatkówki z pełną refundacją NFZ
- + PRELEX – całkowite pozbycie się okularów
- + finansowanie zabiegów przez klinikę NeoVize
- + klinika przygotowuje wszystkie dokumenty do NFZ

Czeski Cieszyn, CZ

tel. +48 883 893 988

tesin@neovize.cz

NeovizeKlinikaOkulistyczna

**OPERACJA ZAĆMY BEZ KOLEJKI
TYLKO W CZESKIM CIESZYNIE**

SZUKASZ PRACY W REGIONIE?
WEJDŹ NA **PRACA.NOWINY.PL**
Twój lokalny serwis z ogłoszeniami o pracę

praca.nowiny.pl
ŁĄCZYMY PRACOWNIKÓW I PRACODAWCÓW W CAŁYM REGIONIE

Komplikacje po szczepieniu na Covid-19.

Ile odszkodowań wypłacono?

KRAJ Po pół roku od utworzenia Funduszu Kompensacyjnego Szczepień Ochronnych, Rzecznik Praw Pacjenta podsumowuje zgłoszone dotychczas przypadki i wydane w tym czasie decyzje. Przyznano łącznie ponad 2,2 mln złotych odszkodowań z tytułu działań niepożądanych szczepionek przeciwko COVID-19. „Fundusz Kompensacyjny zdaje egzamin i sprawnie realizuje założone cele. Jego działalność owocuje konkretną i szybką pomocą dla osób, które doznały ciężkiego odczynu poszczepiennego i zasługują na rekompensatę w tym zakresie” – podkreśla Rzecznik Praw Pacjenta Bartłomiej Chmielowiec.

„Zainteresowanie Funduszem przerosło pierwotne oczekiwania” – czytamy w podsumowaniu Rzecznika Praw Pacjenta. Od 12 lutego wpłynęło 1165 wniosków o przyznanie świadczenia kompensacyjnego. Najwięcej złożyły osoby w przedziale wiekowym 61-70 lat (26,6%), najmniej dotyczy-



Na zdjęciu Rzecznik Praw Pacjenta Bartłomiej Chmielowiec.

ło dzieci do 11 roku życia (0,4%).

Każdy taki wniosek jest poddawany wstępnej analizie, po której może zostać odrzucony bądź przyjęty do dalszego postępowania. Wszczęto je w 699 sprawach. Pracownicy Biura Rzecznika gromadzą niezbędną dokumentację, a następnie każdy przypadek jest opiniowany przez działający przy Rzeczniku Zespół ds. Świadczeń, składający się z lekarzy specjalistów.

Uznano, że okoliczności 418 spraw były niewystar-

czające, by wszcząć postępowanie. Najczęstszym powodem odmowy rozpatrywania wniosków było niespełnienie podstawowego wymogu wskazanego w ustawie, czyli co najmniej 14-dniowego pobytu w szpitalu. 9 spraw pozostawiono bez rozpoznania, w kolejnych 39 przypadkach trwa badanie spełnienia wymogów formalnych lub uzupełnianie złożonych wniosków.

Rzecznik wydał dotąd 370 decyzji, w tym 108 pozytywnych. Średnia przyznana kwota to blisko 20,5 tys. zł. Czterech pacjentów

otrzymało świadczenie w najwyższej możliwej kwocie, czyli 100 tys. zł. Łączna suma przyznanych świadczeń opiewa na ponad 2 mln 210 tys. zł.

Decyzje pozytywne dotyczą szczepionek: Comirnaty (Pfizer i BioNTech) – 52,8 proc., Vaxzevria (dawniej AstraZeneca) – 28,7 proc., Jcovden (dawniej Janssen) – 12 proc. i Spikevax (dawniej Moderna) – 6,5 proc. Porównując to do udziału poszczególnych szczepionek w ogólnej liczbie wykonanych w Polsce szczepień są to odsetki istotnie niższe

w przypadku Comirnaty, a zdecydowanie wyższe – w odniesieniu do szczepionek Vaxzevria i Jcovden.

Aż 55,6 proc. przyznanych świadczeń (60 decyzji) dotyczy przypadków wstrząsu anafilaktycznego, który spowodował konieczność obserwacji pacjenta na szpitalnym oddziale ratunkowym, izbie przyjęć lub krótkiej hospitalizacji. Pozostałe sprawy, które kwalifikowały się do przyznania świadczenia (łącznie 48), dotyczyły najczęściej takich działań niepożądanych, jak Zespół Guillain-Barré (14), odczyn poszczepienny związane z zakrzepicą (10), zapalenie mięśnia sercowego lub osierdzia (8) oraz małopłytkowość immunologiczna (5). W tych przypadkach pobyt w szpitalu trwał co najmniej 14 dni.

– Statystyki, zarówno jeśli chodzi o liczbę decyzji przyznających świadczenie kompensacyjne, jak i zgłoszonych NOP-ów, jednoznacznie potwierdzają wysoki poziom bezpieczeństwa szczepionek. Trzeba mieć bowiem świadomość, że wykonana zo-

stała dotąd ogromna liczba blisko 55,5 mln szczepień. Do poważnych działań niepożądanych dochodzi zaś bardzo rzadko. Utworzenie Funduszu jest wyrazem odpowiedzialności Państwa, które zachęca obywateli do szczepień – w interesie indywidualnym, ale też zbiorowym – komentuje Bartłomiej Chmielowiec.

Biuro Rzecznika kontynuuje rozpatrywanie wniosków. Obecnie prowadzonych jest 329 postępowań. Wnioski dotyczące działań niepożądanych, które wystąpiły przed wejściem w życie ustawy, czyli przed 27 stycznia 2022 roku, będzie można jeszcze składać do końca grudnia. Od przyszłego roku działalność Funduszu zostanie zaś rozszerzona o wszystkie wykonywane w Polsce szczepienia obowiązkowe.

Dodajmy, że do końca lipca zarejestrowano 18 703 Niepożądanych Odczynów Poszczepiennych (NOP) i Niepożądanych Zdarzeń Medycznych (NZM), wykonano łącznie 54 980 799 szczepień.

Oprac. (sqx)



ZAKŁAD
UBEZPIECZEŃ
SPOŁECZNYCH

BEATA KOPCZYŃSKA

regionalny rzecznik prasowy ZUS w województwie śl.

Jestem na urlopie rodzicielskim, jednak chciałam w jego trakcie wrócić do pracy. Postanowiliśmy, że ojciec dziecka będzie zajmował się naszą córeczką. W związku z tym mam pytanie, czy gdy ja wykorzystam 20 tygodni urlopu rodzicielskiego, mąż może przejąć kolejne tygodnie i otrzymywać tak jak ja zasiłek macierzyński za ten czas?

Z zasiłku macierzyńskiego za okres ustalony jako okres urlopu rodzicielskiego może korzystać ubezpieczona matka dziecka lub ubezpieczony ojciec wychowujący dziecko. Z tego zasiłku mogą korzystać także jednocześnie, jednakże łącznie mogą wykorzystać

zasiłek macierzyński za okres nie dłuższy niż pełny wymiar przysługującego urlopu rodzicielskiego, tj. 32 tygodnie w przypadku urodzenia jednego dziecka. Warunkiem przyznania ubezpieczonemu będącemu pracownikiem prawa do zasiłku macierzyńskiego za okres urlopu rodzicielskiego jest wystąpienie do pracodawcy z pisemnym wnioskiem o udzielenie takiego urlopu w terminie nie krótszym niż 21 dni przed rozpoczęciem korzystania z tego urlopu. W przypadku, gdy pracodawca udzieli urlopu rodzicielskiego mimo-niezachowania terminu na złożenie wniosku o ten urlop, zasiłek macierzyński przysługuje za okres

udzielonego urlopu. Wysokość zasiłku, w tym zasiłku macierzyńskiego Uczona jest dla każdego pracownika indywidualnie na podstawie jego wynagrodzeń. Podstawę wymiaru zasiłku macierzyńskiego dla ojca dziecka stanowi przeciętne miesięczne wynagrodzenie wypłacone pracownikowi za okres 12 miesięcy kalendarzowych poprzedzających miesiąc, w którym powstało prawo do zasiłku macierzyńskiego.

Czy coś zmieniło się odnośnie wysokości zasiłku pogrzebowego? Ile obecnie wynosi i jakie dokumenty są niezbędne, aby go otrzymać?

– Zasiłek pogrzebowy przy-

sługuje: członkowi rodziny -4000 zł, niezależnie od kwoty poniesionych kosztów pogrzebu; osobie obcej lub pracodawcy, domowi pomocy społecznej, gminie, powiatowi, osobie prawnej kościoła lub związku wyznaniowego do wysokości poniesionych kosztów, ale nie więcej niż 4000 zł. W razie poniesienia kosztów pogrzebu przez więcej niż jedną osobę lub podmiot, zasiłek pogrzebowy ulega podziałowi między te osoby lub podmioty – proporcjonalnie do poniesionych kosztów pogrzebu. Jakiekolwiek dokumenty są niezbędne? To przede wszystkim wniosek o wypłatę zasiłku pogrzebowego (druk Z-12), akt zgonu, akt urodzenia

dziecka, które urodziło się martwe albo odpis zupełny aktu urodzenia dziecka z adnotacją, że dziecko urodziło się martwe. Oryginały rachunków poniesionych kosztów pogrzebu, a jeżeli oryginały zostały złożone w banku – kopie rachunków potwierdzone przez bank za zgodność z oryginałem. Dokumenty potwierdzające pokrewieństwo lub powinowactwo z osobą zmarłą (skrótowe odpisy aktów stanu cywilnego). Zaświadczenie płatnika składek o podleganiu ubezpieczeniom emerytalnemu i rentowym. Uwaga! Akt zgonu może być wystawiony za granicą. Nie może być to tymczasowy akt zgonu – wtedy powinien być

wystawiony w Polsce. Dokumenty składamy do ZUS w ciągu 12 miesięcy od dnia śmierci osoby, której opłaciłeś koszty pogrzebu. Po tym terminie następuje przedawnienie roszczeń, czyli nie otrzymasz zasiłku. Jeżeli wnioskodawca nie mógł dotrzymać tego terminu z powodu późniejszego odnalezienia ciała lub zidentyfikowania osoby zmarłej, albo z innych przyczyn całkowicie niezależnych, należy złożyć dokumenty w ciągu 12 miesięcy od dnia pogrzebu. Trzeba też dołączyć dokumenty, które potwierdzą powód opóźnienia: zaświadczenie policji lub prokuratury, odpis zupełny aktu zgonu, inny dokument urzędowy.

nowiny.pl
ROWERON
Wiedzą na kółko, będzie wesoło!

ROWERON 2022

KRĘCI SIĘ NA CAŁEGO

i jest największym eventem rowerowym w regionie!

Bądź widoczny
NA TRASACH
RowerON-u!



Kup kolekcjonerską
koszulkę ROWERON 2022
i WYGRAJ ROWER*

NASZE KOSZULKI KUPISZ TUTAJ:

www.sklep.nowiny.pl/product-category/roweron2022

*szczegóły zabawy koszulkowej
na grupie RowerON na FB

Już teraz dołącz
do nas na Facebooku!



SPONSORZY GŁÓWNI



PARTNER GŁÓWNY



www.slaskie.travel

PARTNERZY



PATRON HONOROWY



PATRONI MEDIALNI



POMYSŁ I REALIZACJA



Ostatnie rozkazy żorskiej policji z sierpnia 1939



Marcin Wiczorek
przedstawia

Sierpniowa mobilizacja żorskiego Posterunku Policji Województwa Śląskiego w świetle nieznanych przekazów źródłowych. To przyczynek do poznania ostatnich dni żorskiej policji przed wybuchem wojny obronnej 1939 roku.

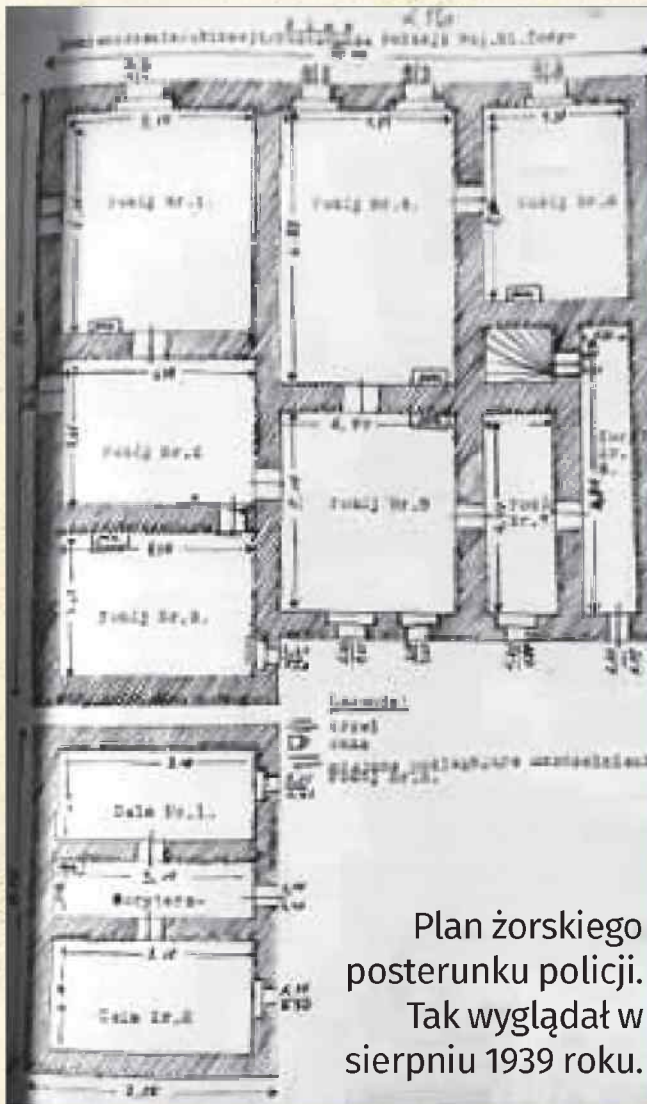
Policja Województwa Śląskiego podjęła służbę na żorskim posterunku latem 1922 roku. Jej istnienie przerwał wybuch II wojny światowej, gdy 1 września przed południem Żory zostały zajęte przez niemieckie wojska. Nim jednak doszło do wrześniowych zmagani, ostatnie dni przed wybuchem wojny nie były spokojne. Część działań dotyczących obrony przed agresywną dywersją spadła na posterunki policji. W powiecie rybnickim funkcjonariusze brali udział w likwidacji tajnych skrytek organizowanych przez pro-niemieckie bojówki. Od nocy z 23 na 24 sierpnia rozpoczęły się nadgraniczne starcia. Z udziałem policji odparto atak na dworzec i posterunek celny w Makoszowach, zaatakowany przez oddział Freikorpusu. W kolejnych dniach miało dojść do starć w okolicy Bielszowic. Po między 25, a 31 sierpnia policjanci brali udział w starciach na pogranicznych odcinkach w Gierałtowicach, Chwałęcicach, Czarnym Lesie, Chropaczowie, Orzegowie i Maciejkowicach. Już 1 września policjanci wzięli udział w krwawych starciach z Freikorpusem Ebbinghaus. Wsparcie służb granicznych, oddziałów powstańczych i wojska było uzasadnione.

Przygotowania na kilka miesięcy wcześniej

Niemniej warto spojrzeć na sytuację, jaka w kwestii przygotowania policji panowała w placówkach położonych nieco głębiej w obszarze województwa śląskiego. W tym przypadku Żory wydają się ciekawym przykładem. Dzieje posterunku są praktycznie słabo poznane. Na-

tomiasz przygotowania do wojny to temat zupełnie nieporuszany. Żory były ówczesnie miastem wchodzącym w skład powiatu rybnickiego. Posiadały węzeł kolejowy z dworcem, tu wiódł szlak na wschód w kierunku Pszczyny. Miasto o charakterze rzemieślniczo-kupieckim, choć mocno osadzone już w realiach polskich międzywojnia posiadało mniejszość utożsamiającą się jako Niemcy, jak i bardzo skromną społeczność żydowską. W planach wojennych Żory pełniły pewną rolę. Tu znajdował się niewielki polski garnizon artylerii. Miasto, jak i cały powiat rybnicki były traktowane jako przedpole właściwej obrony, opartej na obszarze powiatu pszczyńskiego i jego specyficznym ukształtowaniu. Żory znajdowały się w obszarze przesłony właściwego odcinka obrony. Zatem Żory mogły się bardzo szybko znaleźć w centrum zdarzeń.

Zachowane przekazy źródłowe rzucają nieco światła na formę przygotowań i sytuacji na odcinku posterunku żorskiego. Już 13 maja, więc na kilka miesięcy, przed rozpoczęciem działań, na polecenie starosty rybnickiego żorski posterunek, jak i inne na terenie powiatu, otrzymały wykaz obywateli miast, w liczbie dziesięciu mężczyzn, rezerwistów z kategorią wojсковą A, którzy byli oddawani do dyspozycji żorskiego posterunku, jako wzmocnienie. Żorski posterunek pozostawał w ścisłym kontakcie z Komendą Powiatową Policji Województwa Śląskiego w Rybniku. Stamtąd nadchodziły informacje, rozkazy, pouczenia, często opatrzone systemem hasel, na wypadek obcej inwigilacji.



Plan żorskiego posterunku policji. Tak wyglądał w sierpniu 1939 roku.

Patrole w gminach

Wśród materiałów archiwalnych zachowały się formularze rozkazów, choć niestety niedatowane. Pierwszy zachowany w zespole „Rozkaz” zawiera informacje z 12-godzinnej służby funkcjonariusza – dyżurnego, który wpisał rozkazy dotyczące odbierania wszelkich telefonów kierowanych na posterunek. Wpisywania informacji o zameldowaniach w Żorach. Dokonywania adnotacji o wszelkich nadzwyczajnych zdarzeniach, informowaniu na bieżąco komendanta o tym, co istotnego dzieje się na obszarze podległym posterunkowi. Wyraźnie widać, że starano się przygotować formację na nadzwyczajne sytuacje, jakie mogą zaistnieć na terenie Żor. Kolejny rozkaz, związany z patrolowaniem newralgicznych punktów w

mieście zawiera szczegółowe wskazówki, by patrolować ciągi komunikacyjne w gminach Rowień, Palowice i Szczekowice. Policjanci mieli zwracać baczną uwagę na newralgiczne obiekty w tych miejscach. W przypadku Rownia, na budynek urzędu gminy i szkoły oraz na przebiegającą tu linię kolejową. W Palowicach podobnie zwracano uwagę na identyczne obiekty, w tym na most na potoku Jesionka. Podobne były punkty obserwacji w Szczekowicach, ale dodatkowo przystanek kolejowy, most drogowy na szosie z Żor do Stanowic oraz młyn Żwaka. Nakazywano kontrolować działania mniejszości narodowych, a zatem Niemców oraz zwalczając wszelkie przejawy obcej agitacji. Do rozkazów dołączano szczegółowe instrukcje, już na wypadek działań

wojennych. Zakładano przy tym możliwość walki na swoim terenie. Policjanci w przypadku działań zbrojnych powinni współpracować z armią, a także z żandarmią wojskową, pełniąc swoje funkcje policyjne na zapleczu linii frontu. Kolejne rozkazy dotyczące obserwacji i patrolowania, jak w przypadku powyższych miejscowości również powinny mieć zastosowanie do miejscowości Kleszczów, Baranowice, Osiny, Rogoźna i Folwarki. Co ważne, podobne rozkazy pojawiły się dla samego miasta Żory. Nakazywano patrolowanie według ustalonych tras i ciągów komunikacyjnych. Wyznaczone ówczesne ulice prócz Rynku to: Rybnicka, Szeptyckiego, Szeroka, Dworcowa, Mikołowska, Pszczyńska, Ogrodowa, Strzelecka, Wodzisławska, Boryńska, Górne Przedmieście, Dolne Przedmieście, Nerlicha, Drzewna, Garncarska i Murarska. Baczenie miano zwracać uwagę na najważniejsze obiekty w mieście, które w tym rozkazie także wymieniono. Według hierarchii wykazano: magistrat, sąd grodzki, urząd pocztowy, Komunalną Kasę Oszczędnościową, kościół św. Filipa i Jakuba, Młyn Amerykański, Hutę Pawła, Zakład Karola, gimnazjum, cegielnię Gracli, aptekę, most na rzece Ruda, tartak Szczepana, więzienie, elektrownię, szpital, kasę rzemieślniczą, kościół ewangelicki, cegielnię Kuca, Bank Ludowy, okręg urzędowy oraz synagogę. Priorytetowo traktowano bezpieczeństwo dworca kolejowego i urządzeń kolejowych. Odrębny rozkaz nakazywał szczególną kontrolę tej infrastruktury. Szczególnie miano zwracać uwagę na osoby obce oraz te, które utożsamiały się z środowiskami mniejszości narodowej.

Przymusowa pomoc

Mniej przyjemne, szczególnie dla obywateli miasta

i okolic, były przymusowe świadczenia dla policji. Zachowywały się nakazy, na mocy których prywatne firmy i osoby były zobowiązane do przekazywania pomocy materialnej w postaci np. sienników, kołder prześcieradeł, łóżek, czy 140 kg słomy do wypełnienia sienników. Co ciekawe, magistrat miasta był zobowiązany do odstąpienia sali na kwaterunek dla formacji zmilitaryzowanych. Przedmioty te i inne rekwirowano dla siedmiu rezerwistów. Całą akcję miał przeprowadzać oddelegowany do tych zadań policjant.

W ramach dokumentacji posterunku zachowały się również informacje odnoszące się do lokalnych struktur Obrony Przeciwlotniczej (OPL). Na jej czele, jako komendant bierny stał Florian Leśnik. Podlegało mu osiemnaście osób: zastępców i zarządzających różnymi pionami. Były wśród nich służby: bezpieczeństwa, odkażania, alarmowe (obrona przeciwlotnicza), sanitarne, weterynaryjne, łączności i techniczna. Struktury były bardzo rozbudowane i świadczyły o długich i przemysłowych działaniach przygotowawczych. Obrona przeciwlotnicza miała w tej strukturze zadania alarmowe i obserwacyjno-meldunkowe, które były częścią systemu terenowych struktur obrony cywilnej. Punktem centralnym była siedziba żorskiego gimnazjum – posterunek obserwacyjno-meldunkowy, z którym współpracowały trzy patrole działające w terenie. Na terenie miasta działały różne sekcje obrony: techniczna, odkażająca, pogotowia technicznego, ratowniczo-sanitarna oraz trzy sekcje przeciwpożarowe.

Tuż przed atakiem

Interesująca wydaje się dokumentacja ostatnich dni, już po ogłoszeniu powszechnej mobilizacji. Prezydent Ignacy Mościcki w swoim

przemówieniu 30 sierpnia 1939 roku ogłosił powszechną mobilizację, która miała obowiązywać od 31 sierpnia 1939 roku. W związku z tym faktem posterunki Policji Województwa Śląskiego otrzymały nowe wytyczne. Ślad po tych dwóch ostatnich dniach sierpnia zachował się w dokumentacji żorskiego posterunku. Rozkazy dla drugiego dnia mobilizacji, 1 września, nakładały na policję szczegółowe nadzorowanie kwestii komunikacji kolejowej, gdyż z tym dniem wszedł wojenny rozkład jazdy. Ograniczone zostały możliwości przemieszczania się koleją (nie licząc większych ośrodków kolei podmiejskich). Do podróży byli przeze wszystkich uprawnieni urzędnicy, policja, zmobilizowani rezerwiści i poborowi. Bez odpowiednich zezwoleń podróże były wręcz niemożliwe. Posterunki policji otrzymywały wojenne rozkłady jazdy pociągów oraz wzory przepustek, które od tego momentu obowiązywały, wydawane przeważnie przez Starostwo Powiatowe.

Ponownie wydano rozkazy patrołowania newralgicznych punktów na terenie podmiejskim, jak i w samym mieście. Nakazywano, zgodnie z obwieszczeniem o mobilizacji, aby funkcjonariusze dopilnowali, by przestrzegano prohibicji w kwestii sprzedaży alkoholu powyżej 4,5%, dopilnowali porządku publicznego w mieście, kierowali ruchem jeżeli zajdzie taka konieczność oraz kontrolowali przemieszczanie się zmobilizowanych rezerwistów z kategorią A do swoich jednostek wojskowych. Nadzorowano również ewakuację żywego inwentarza – stad bydła, koni, trzody chlewnej oraz transportu zapasów zbóż. Co ciekawe, już wcześniej były przygotowane rozkazy do 22. dnia od mobilizacji, jak wiadomo już po kilku dniach (4 września) gdy oddziały polskie opuściły obszar województwa śląskiego) straciły rację bytu.

Notki z raportów

Z 30 oraz 31 sierpnia zachowały się krótkie raporty funkcjonariuszy patrolujących ulice miasta oraz przy-

ległych gmin wiejskich. Pierwszy z raportów rozpoczyna się informacją z 12.10 o ogłoszeniu mobilizacji. W ciągu pierwszych godzin od momentu ogłoszenia mobilizacji trwała korespondencja radiotelegraficzna. Wieczorem dotarło do Żor zarządzenie o wycofaniu z terenu nadgranicznego mienia prywatnego i państwowego. Do późnego wieczora doszło do kilku drobnych zdarzeń. Miało miejsce pobicie przy kiosku z piwem przy ul. Rybnickiej, napastnika odstawiono na posterunek. Dokonano też innego zatrzymania oraz odebrano zgłoszenie o zgubie książki wojskowej. Tuż przed północą zdarzył się symboliczny incydent. Mieszkaniec Lysek obowiązany do dostarczenia powozów dla ewakuacji rodzin policjantów po dowiezieniu mienia ewakuowanych aż do Woszczyc, samowolnie porzucił transport i udał się w kierunku Lysek. Został zatrzymany przez wysłany patrol i następnie odstawiony na posterunek w Woszczycach. Raport sporządził starszy posterunko-

wy Józef Zimończyk. Drugi raport posterunkowego Antoniego Kalei informował o patrołowaniu okolicznych wiosek. Jak raportował, panował spokój. W urzędzie gminy zabrał listę zmobilizowanych. Nadzorował odejście powołanych do wojska, a w okolicznych karczmach informował właścicieli o nakazie sprzedaży wysokoprocentowych alkoholi. Kolejny raport posterunkowego Solorza tylko krótko informował o wykonaniu wszystkich czynności, z czego szczególnie zwrócił uwagę na pouczenie naczelników gmin wiejskich, co do zmobilizowanych, aby jak najszybciej udawali się do swoich jednostek. Raport funkcjonariusza Jana Kuczery dotyczący patrołowania miasta Żory nie przynosił żadnych nowych danych. Panował spokój. Raport funkcjonariusza Szymały z 31 sierpnia informował o spokoju i przestrzeganiu ogłoszonych przepisów. Zatrzymał jednego z mieszkańców Baranowic celem wyjaśnienia, dlaczego jako podlegający mobilizacji nie udał się do swojej jed-

nostki. Raportujący zwrócił uwagę, że przymusowa ewakuacja prywatnego inwentarza zwierząt gospodarskich wzbudziła wśród mieszkańców przygnębienie. Wielu zostało nagle bez najistotniejszej części swojego dobytku. Raport wspomnianego już Antoniego Kalei z przebiegu patrolu na terenie Palowic, Szczekowic oraz Rownia nie notował nic szczególnego. Działania związane z mobilizacją oraz ewakuacją były prowadzone. Informował, że większość rezerwistów już odeszła na wschód i zostali nieliczni. Potwierdził również niepokój wśród gospodarzy w związku z zarządzoną na 31 sierpnia ewakuacją zwierząt hodowlanych. Posterunkowy Solorz ponownie 31 sierpnia raportował o ewakuacji bydła, jak również informował, że jeszcze zgłosiło się trzech rezerwistów bez przydziału, których odesłał w głąb kraju. Raportował także o nakazie ewakuacji traktora znajdującego się w majątku dworu Giesche. Docelowo miał być odprawiony na wschód

do powiatu brzeskiego. Zostało także zarekwirowane pismo o nazwie „ZWROT”. To były już ostatnie zachowane raporty z pierwszego dnia mobilizacji. Rankiem 1 września nastąpiła nowa, prawdziwie wojenna rzeczywistość.

Warto może zwrócić uwagę, że dzięki powyższym raportom poznajemy kilka informacji o pracujących na tym posterunku funkcjonariuszach. W sumie mamy dzięki temu informacje o czterech policjantach o nazwiskach: Kaleja, Solorz, Kuczera oraz Zimończyk. Powyższe źródło skłania do dalszych badań nad dziejami żorskiego posterunku, jest też ciekawym, a nie znanym źródłem do ostatniego przedwojennego etapu pokojowego życia tych terenów Górnego Śląska.

Marcin Wieczorek

Powyższy materiał to punkt wyjściowy do innych zagadnień z historii żorskiej policji, do których wrócimy w kolejnych numerach „Nowin Żorskich”.

REKLAMA



FILMY OD 16-90 PLN

WCZEŚNIEJ KUPUJESZ, WIĘCEJ ZYSKUJESZ

Twoje miasto, Twoje kino **HELIOS** www.helios.pl



Radio Żory
MIEJSKIE RADIO INTERNETOWE

Miejskie radio internetowe działające przy Miejskiej Bibliotece Publicznej w Żorach.

Przestrzeń gdzie odnajdują się ludzie z pasją, determinacją, otwartością i mający coś do przekazania.

www.radiozory.pl
[fb/radiozory](https://fb.com/radiozory)

PREMIER APELUJE O OCIEPPLANIE DOMÓW PRZED ZIMĄ

Tylko skąd wziąć fachowców?

Trudno dostępny i niezmiernie drogi opał, zwłaszcza węgiel, powoduje, że osoby, które dotąd odwlekąły decyzję o ociepleniu starszych domów, albo nawet w ogóle jej nie planowały, zmieniają zdanie. Zresztą całkiem niedawno premier Mateusz Morawiecki apelował: „Drodzy rodacy, postarajcie się ocieplić swoje domy jeszcze przed tym sezonem grzewczym (...)”, przypominając zarazem o możliwościach pozyskania sporych dotacji na ten cel. Czy jednak ocieplenie domu przed kolejną zimą jest możliwe? Sprawdziliśmy. Wnioski są niewesołe.

Pieniądze można pozyskać...

Niedawno, bo 15 lipca uruchomiony został program „Czyste powietrze plus”. Tym różni się od poprzedniego programu „Czyste powietrze”, że zwiększono w nim o 10 tys. zł maksymalną kwotę dotacji na wymianę pieca czy prace termomodernizacyjne w przypadku osób o najniższych dochodach – co oznacza wzrost dofinansowania z 69 do 79 tys. zł. Druga różnica to wprowadzenie prefinansowania, a więc możliwości otrzymania pieniędzy jeszcze przed rozpoczęciem remontu, do 50% kosztów całej inwestycji, czyli w przypadku maksymalnej kwoty dofinansowania przed rozpoczęciem remontu można dostać prawie 40 tys. zł.

... ale czasu coraz mniej

Warunki wydają się atrakcyjne, ale żeby z nich skorzystać, przede wszystkim trzeba znaleźć wykonawcę prac termomodernizacyjnych. Termomodernizacja zaś najczęściej kojarzy się z najdroższym jej elementem, czyli ociepleniem budynku. A więc tym elementem, którego dotyczył apel premiera. I tu jest pies pogrzebany. Dlaczego? Bo mamy sierpień. Do końca jesieni pozostało nieco ponad 4,5 miesiąca. To o tyle ważne, że w zimie raczej nie wykonuje się prac termomodernizacyjnych. A przynajmniej nie wtedy, kiedy temperatury spadają poniżej zera. Po pierwsze, większość zapraw

do klejenia i tynków musi być robiona z wodą, a mróz utrudnia wiązanie tych mieszanek. Po drugie, poprawne wykonanie warstwy zbrojnej lub warstwy wykończeniowej w tak niesprzyjających warunkach jest bardzo trudne. Nawet, gdy uda się przeprowadzić prace dociepleniowe mimo niesprzyjającej pogody, wiosną często wychodzą na jaw liczne wady i usterki, które trzeba naprawiać.

Jak więc widać, na wykonanie porządnego ocieplenia w tym roku nie zostało za dużo czasu. Czy jest to więc w ogóle możliwe? Osoby, z którymi rozmawialiśmy na ten temat, zarówno właściciele domów, którzy planują ocieplić dom, jak i właściciele firm budowlanych przyznają wprost: „mało prawdopodobne”.

Wysokie ceny ogrzewania mobilizują do działania

Pan Stanisław jeszcze kilka miesięcy temu nie planował ocieplania ścian swojego domu, wybudowanego w latach 80. ubiegłego wieku. Zdanie zmienił, kiedy zaczęły się kłopoty z cenami zakupem węgla oraz kiedy dowiedział się, że w jego gminie można pozyskać sporą dotację na wymianę pieca węglowego na mniej emisyjne źródło energii. – Mam co prawda kocioł węglowy z podajnikiem, a więc spełniający jeszcze obecne normy, ale dowiedziałem się, że można pozyskać środki na pompę ciepła.

Mam fotowoltaikę, więc uznałem, że to może być dobry pomysł – wyjaśnia. Okazało się jednak, że aby uzyskać dofinansowanie, musi mieć ocieplony dom. Ponadto instalator wyjaśnił mu, że do nieocieplonego domu będzie musiał zakupić pompę ciepła o znacznie wyższej mocy, niż gdyby dom był ocieplony. Wyższa moc oznaczałaby zaś wyższe zapotrzebowanie na energię energetyczną. Panele fotowoltaiczne by nie wystarczyły. – Dlatego szukam firmy, która ociepliłaby mi dom, ale wszyscy znani mi fachowcy mówią, że w tym roku nie ma szans, by pojawili się u mnie na placu – rozkłada ręce.

Fachowiec na wagę złota

Sprawdziliśmy. Kontaktujemy się ze znajomym fachowcem, cieszącym się bardzo dobrą opinią. W końcu najczęściej szukamy budowlanców z polecenia. Ten mówi wprost: – Zapomnij o ocieplaniu w tym roku. W przyszłym może uda się na jesień, ale realniejszy termin to 2024 r. – słyszymy. Dzwonimy do innej firmy, z Rybnika, którą znaleźliśmy na jednym z popularnych portali ogłoszeniowych. Mówimy, że jesteśmy zainteresowani ociepleniem domu w tym roku. W słuchawce słyszymy krótką odpowiedź: – W tym roku nie ma szans. Właściciel firmy tłumaczy, że najwcześniej mógłby wykonać ocieplenie ścian w marcu przyszłego roku. Orientacyjny koszt to około

170 zł/m² na gotowo z materiałem i nałożeniem tynku. Cena wydaje się atrakcyjna, ale właściciel firmy zastrzega: – W dzisiejszych czasach proszę do tej ceny nie przykładąć wielkiej wagi. Cenystyropianu najpierw niemożliwie rosły. Ostatnio nieco spadły, ale co będzie w przyszłym roku, tego nikt nie wie.

Dzwonimy do innego znajomego w sieci budowlanca od ociepleń. Tym razem z powiatu wodzisławskiego. Pojawia się mała nadzieja. – W tym roku być może byłoby możliwe wykonanie ocieplenia i tynku, ale w grudniu. O ile pozwoli pogoda, tzn. o ile nie będzie wilgotno i nie będzie mrozu – słyszymy. Pytany o cenę, wyjaśnia, że konieczne byłoby dokonanie kalkulacji na miejscu. Ta uzależniona jest bowiem m.in. od rodzaju materiału użytego do ocieplenia (np. styropian grafitowy będzie droższy) i tynku. Stąd nie podaje nawet orientacyjnej ceny. Ofert można szukać na portalu OLX, ale też np. na portalu Oferteo, na którym jednak oferty są spersonalizowane, co oznacza, że przed wyszukaniem dokładnych propozycji musimy odpowiedzieć m.in. na pytania – kiedy prace mogłyby się rozpocząć? Kto ma dostarczyć materiały? Jaki materiał nas interesuje? Jakiego budynku dotyczy zlecenie?

Rozbieżność cen ogromna

Co do cen, orientacyjny ich po-

ziom możemy znaleźć np. w kalkulatorach budowlanych. Datowane na koniec lipca cenniki elewacji i prac elewacyjnych znaleźliśmy np. na portalu Kb.pl. Według nich, średni koszt wykonania ocieplenia w województwie śląskim (wraz z materiałem) waha się w przedziale 205 – 217 zł netto w przypadku ocieplenia za pomocą styropianu lub 266 – 281 zł netto w przypadku ocieplenia wełną mineralną. Do tego jednak Kb.pl dolicza osobno nałożenie elewacji. Np. koszt wykonania tynku elewacyjnego z robocizną oszacowany został w przedziale 124 – 134 zł netto. Oczywiście są to kwoty mocno orientacyjne, uzależnione zarówno od ekipy budowlanej, użytych materiałów, rabatów jakie uda się uzyskać, grubości ocieplenia a również np. tego czy tynk nakłada od razu ta sama ekipa, która ocieplała dom, czy zlecamy to później komuś innemu (co oznacza dwukrotne ustawiania rusztowań).

Ceny mogą więc mieć bardzo znaczną rozpiętość. Mimo wszystko dla wielu ocieplenie starego domu, nawet jeśli możliwe jest pozyskanie dotacji, może okazać się wydatkiem nie do udźwignięcia, zwłaszcza jeśli połączone będzie z wymianą źródła ciepła. Tyle że nie do udźwignięcia obecnie może okazać się również ogrzewanie w okresie grzewczym nieocieplonego domu.

MAGAZYN **nowy**.pl
RYBNICKI

REKLAMA

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

Kiedy grzejnik w naszym mieszkaniu oddaje ciepło w zdecydowanie mniejszym stopniu niż powinien bądź też nie oddaje go wcale, to przyczyn może być co najmniej kilka. My wybraliśmy sześć, które najczęściej są źródłem takiej sytuacji.

Sześć najczęstszych przyczyn niesprawnego grzejnika

Zapowietrzenie

To zdecydowanie najczęstszy powód, dla którego grzejnik nie funkcjonuje tak, jak powinien. Objawami zapowietrzenia może być wyraźnie słyszalne bulgotanie i przelewanie się wody. Najczęściej kaloryfer grzeje wówczas tylko w połowie. Do jego odpowietrzenia może nam posłużyć specjalnie przeznaczony do tego celu zawór, umieszczony w górnej części kaloryfera, oraz tradycyjny śrubokręt.

Zanieczyszczona instalacja

Poważny problem może stanowić również zanieczyszczenie instalacji, w



której znajdują się różnego rodzaju osady (na przykład z rdzy czy kamienia) bardzo niekorzystnie wpływające na poprawne działanie grzejnika. Wówczas powinniśmy podjąć się próby dokładnego przepłukania grzejnika oraz wymiany wody w danym obiegu. Jeśli to nie ożywi naszego kaloryfera, jedynym wyjściem z sytuacji może być jego wymiana na nowy.

Błąd montażowy

Kiedy kaloryfer nie działa tak, jak tego oczekujemy, może się okazać, że jest to spowodowane jego nieprawidłowym montażem. Najczęściej okazuje się, że został on odwrotnie podłączony do instalacji. W takiej sytuacji niesprawny grzejnik należy zdemontować i dokonać właściwego podłączenia. Nie zapominajmy o tym, aby uprzednio odciąć dopływ wody.

Zbyt niska nastawa wstępna

Kolejnej przyczyny możemy upatrywać w nieprawidłowej nastawie wstępnej na zaworze termostatycznym. Zbyt niska nastawa

jest równoznaczna z za małym przepływem wody do naszego grzejnika. Aby pokonać tę niedogodność, należy zwiększyć nastawę wstępną, która znajduje się pod pokrętką termostatu (w formie wystającego wyraźnie bolca). Nastawę należy optymalnie dokręcić tak, aby nie zmniejszyć siły grzania pozostałych grzejników znajdujących się w mieszkaniu.

Nieodkręcony zaworek odpływowy

Czasami problem może-

Niesprawny zawór termostatyczny

Kiedy nie możemy znaleźć przyczyny niesprawnego

grzejnika pośród wyżej wymienionych problemów, powinniśmy dokładnie zweryfikować pracę termostatu, obracając go kilkukrotnie od minimalnej do maksymalnej wartości. Jeśli kaloryfer nie oddaje żadnego ciepła nawet ustawiony na najwyższą z wartości, problem może tkwić w zablokowanej iglicy. Aby ją naprawić, należy wykręcić termostat i spróbować wysunąć iglicę, np. za pomocą tradycyjnych kombinerek.

Źródło: www.castorama.pl

TECHNIKA GRZEWcza I SANITARNA
CHRUBASIK KRZYSZTOF

instalacje.chrubasik@wp.pl

(888-015-243)

FREZOWANIE
pod ogrzewanie podłogowe

NIE MUSISZ:

- skuwać podłogi
- podnosić poziom podłogi
- robić wylewki
- czekać aż posadzka wyschnie

SZYBCIEJ TANIEJ

**BEZ WYLEWKI
BEZ KURZU
W JEDEN DZIEŃ!**

- klimatyzacje
- wentylacje
- pompy ciepła
- instalacje solarne
- fotowoltaika
- instalacje gazowe
- rekuperacje
- centralne ogrzewanie
- instalacje wodne i kanalizacyjne



**BANK SPÓŁDZIELCZY
W ŻORACH**



**EKO
INWESTYCJE?**

**Logiczne,
że się opłaca!**

**SPRAWDŹ SZCZEGÓŁY
NA NASZEJ STRONIE**

www.bszory.pl

**ZAPRASZAMY DO NASZYCH
ODDZIAŁÓW I PLACÓWEK**

ODDZIAŁ ŻORY:
UL. MĘCZENNIKÓW OŚW. 28
TEL. 32 434 27 25

ODDZIAŁ SUSZEC:
UL. ŚW. JANA 23
TEL. 32 449 04 00



Wady i zalety ogrzewania podłogowego – czyli wszystko, co musisz wiedzieć o podłogówce

Grzejniki ściennie mają wiele zalet, jednak nie każdemu odpowiada ich estetyka. Dlatego też na rynku dostępne są inne rozwiązania, dzięki którym możliwe jest skuteczne ogrzewanie domów lub mieszkań. Jednym z nich jest bez wątpienia ogrzewanie podłogowe.

Ogrzewanie podłogowe – co to jest?

W dużym skrócie to podłoga jest grzejnikiem. Dzięki temu ciepło rozprowadza się równomiernie po całym pomieszczeniu. Podgrzewana podłoga osiąga temperaturę od 29 do 35 stopni Celsjusza. Ogrzewanie podłogowe zamontujesz zarówno pod podłogą wykonaną z paneli, jak i pod płytkami ceramicznymi.

Największymi plusami tego rozwiązania są komfort oraz wygoda użytkowania. Ciepło unoszące się od dołu ogrzewa pomieszczenie równomiernie. Ponadto pozwala na zachowanie estetyki pomieszczenia, poprzez usunięcie widocznych grzejników. Ogrzewanie podłogowe umożliwia także łatwiejsze uzyskanie oraz dłuższe utrzymanie komfortu cieplnego w danym pomieszczeniu.

Wodne ogrzewanie podłogowe – wady i zalety

Jako element grzewczy wykorzystywana jest woda z instalacji centralnego ogrzewania. Jest to

zdecydowanie najpopularniejszy rodzaj stosowany w domach i mieszkaniach. Koszty jego eksploatacji są niskie, natomiast ze względu na konieczność podniesienia posadzki o około 5 – 10 centymetrów, nie w każdym pomieszczeniu zastosujesz tego typu ogrzewanie podłogowe. Plusy i minusy tej metody warto poznać wcześniej, by nie zostać zaskoczonym problemami w trakcie realizacji prac montażowych.

Ogromną zaletą tego rozwiązania są oszczędności związane z rachunkami za ogrzewanie. Przy instalacji podłogowej wykorzystywana jest znacznie mniejsza ilość energii do podgrzania wody, niż w tradycyjnych grzejnikach naściennych.

Elektryczne ogrzewanie podłogowe – wady i zalety rozwiązania

W tym wypadku do przekazywania ciepła potrzebne są specjalne kable lub maty grzewcze. Ze względu na użycie energii elektrycznej, koszty eksploatacji są większe niż w przypadku ogrzewania wodnego. Zaletą tego rozwiązania jest możliwość korzystania z niego także poza sezonem grzewczym.

Jak każde rozwiązanie, także i to ma wady. Jedną z nich jest dość długi czas nagrzewania się podłogi, zanim zacznie ona oddawać ciepło do pomieszczenia. Kolejnym minusem jest ograniczenie oddawania

ciepła w pomieszczeniach z dużą ilością mebli.

Wadą elektrycznego ogrzewania podłogowego jest na pewno wysoki koszt eksploatacji. Jest to jednak równoważone możliwością całorocznego korzystania z tego rozwiązania. Kłopotliwa okazać się może także ewentualna naprawa, gdyż prawie zawsze wymaga ona zrywania kawałka podłogi,

pod którym znajduje się ogrzewanie podłogowe.

Ogrzewanie podłogowe – gdzie najlepiej je stosować?

Najczęściej ogrzewanie podłogowe stosuje się w pomieszczeniach, takich jak łazienki, kuchnie, jadalnie oraz salony lub pokoje dzienne – zwłaszcza tam, gdzie posadzka wykonana



jest z płytek ceramicznych lub podobnego materiału. Nie zaleca się natomiast instalacji tego rozwiązania w pomieszczeniach z wykładzinami, dywanami czy też, gdy powierzchnia podłogi jest w inny sposób zaścielona.

Zalety ogrzewania podłogowego sprawiają, że to

praktyczna i skuteczna alternatywa dla tradycyjnych grzejników ściennych. Pozwala na estetyczne urządzenie pomieszczenia, poprzez usunięcie widocznych grzejników, ogrzanie całej jego powierzchni oraz zmniejszenie rachunków za ogrzewanie domu lub mieszkania.

Źródło: www.castorama.pl

MikroSunBOX
www.ekopolenergy.pl

Zalety zadaszeń MikroSunBOX:

- Minimum formalności instalacji,
- Zadaszone miejsca parkingowe,
- Rozwiązanie segmentowe
- Lekka i wytrzymała konstrukcja,
- Wsparcie serwisowe 24/7,
- Szeroka oferta finansowania.

PARKINGOWE ZADASZENIA FOTOWOLTAICZNE

MikroSunBOX to zadaszenie fotowoltaiczne, pozwalające na wykorzystanie paneli słonecznych w dowolnym wskazanym przez Ciebie miejscu, np. na Twoim parkingu, podjeździe lub przed siedzibą firmy.

Zadaszenie fotowoltaiczne ma również zastosowanie wszędzie tam gdzie nie można zamontować konwencjonalnej instalacji fotowoltaicznej (dachowej lub gruntowej). Urządzenia mogą być dowolnie konfigurowane do potrzeb klienta.

Ekopol Górnośląski Holding SA
41-940 Piekary Śląskie
ul. Ludwika Waryńskiego 20

KONTAKT:
Tel. 32 389 25 93
fotowoltaika@eg.com.pl

GHS INFERNO

Żory, ul. Rybnicka 69
ghsinferno@gmail.com
734 693 713, 602 235 239



Oferta:

- Autoryzowany montaż i serwis pomp ciepła powietrze-woda, glikol-woda,
- ogrzewanie podłogowe,
- instalacje C.O i WOD.KAN

Jesteśmy autoryzowanym instalatorem
Cooper&Hunter, Samsung, Kaisai, EcoForest





IMEX PIECHOTA

/Sp. z o.o. sp. k.

DOSTARCZAMY CIEPŁO DO TWOJEGO DOMU

WWW.IMEXPIECHOTA.EU

...BO PELLET
POCHODZI Z NATURY



ANMAG
GOLD



45-116 Opole ul. Portowa 7, tel. 77 47 46 060

– Dużo mówi się dziś o brakach kadrowych w szpitalach, ale pamiętajmy, że przy zabiegu może być zastęp specjalistów i pielęgniarek, ale bez krwi niczego nie zrobią – mówi dyrektor Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Raciborzu.

– Dlaczego jest tak, że akurat w wakacje brakuje krwi?

– Wakacje letnie to słońce i odpoczynek, ale w służbie zdrowia nie ma odpoczynku. Krew „schodzi” w niesamowitym tempie. Większa mobilność ludzi związana z podróżami przekłada się na większą liczbę wypadków. Przy niesieniu pomocy osobom poszkodowanym w tych wypadkach potrzebna jest krew. Oprócz tego dawcy też odpoczywają, wyjeżdżają na urlopy i nie zawsze w tym czasie oddają krew. Teraz dodatkowo szpitale wróciły do normalnej działalności po okresie pandemii. To oznacza, że zaczęto wykonywać planowane zabiegi, a większości takich zabiegów nie da się wykonać bez krwi. Krwi nie można kupić. Dlatego potrzebny jest człowiek o dobrym sercu, który tą krwią podzieli się z drugim człowiekiem.

– Wakacje wkrótce się skończą i jak rozumiem wszystko wróci do normy. Proszę powiedzieć,



Krew schodzi w niesamowitym tempie. Krwiodawstwo bije na alarm

jaki wpływ na honorowe krwiodawstwo ma moda na tatuaże?

– Po zrobieniu tatuażu nie możemy oddawać krwi przez pół roku, bo to jest ingerencja w nasze ciało. To samo dotyczy np. zabiegu. Dawca nie może przyjść po zabiegu i od razu oddać krwi.

– Czyli tatuaż nie przekreśla szans na honorowe krwiodawstwo, ale wiąże się z półroczną pauzą.

– Tak, dokładnie. Dlatego w kwestionariuszu dawcy pytamy o ostatnie zabiegi, tatuaże, ale też o przyjmowane lekarstwa czy choroby. Musimy pamiętać, że krew jest potrzebna dla osób potrzebujących – dorosłych i dzieci, w tym niemowlaków. Niemowlaki mogą otrzymać tylko idealną krew, która była przechowywana nie dłużej niż

Pielęgniarka potrzebna od zaraz
Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Raciborzu jest częścią systemu opieki zdrowotnej. Zatrudnia specjalistów wielu dziedzin, w tym lekarzy transfuzjologów oraz pielęgniarki. Aktualnie RCKiK w Raciborzu poszukuje do pracy pielęgniarek. W rozmowie z Nowinami dyrektor Gizela Kowol podkreśla, że nie ma krwiodawstw bez honorowych krwiodawców i... personelu.

cztery dni. Jeśli ten termin minie, krew przemieszcza się z takiej „ekstra” lodówki do lodówki, w której przechowywana jest krew dla osób dorosłych (do 42 dni).

– Słyszałem, że dawcami nie mogą zostać również osoby, które cierpią na choroby autoimmunologiczne.

– Tak. Ostateczną decyzję każdorazowo podejmuje lekarz, który wykonuje badanie przed oddaniem krwi. On też weryfikuje kwestionariusz, pyta o przyjmowane lekarstwa i stan zdrowia potencjalnego dawcy. Sprawdza, czy lekarstwa są przeciwwskazaniem dla oddania krwi czy też nie. Pamiętajmy, że krwiodawstwo jest honorowe. Honor wiąże się też z uczciwością. Bardzo ważne jest, aby nie zataić informacji na temat stanu zdrowia.

◀ – Krew to życie. Bez krwi nie ma życia – przypomina dyrektor Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Raciborzu Gizela Kowol. Jednocześnie apeluje do krwiodawców oraz osób, które jeszcze nigdy nie oddały krwi, ale mogą to zrobić, o zgłoszenie do centrum lub jednego z terenowych punktów poboru krwi. FOT. WOJCIECH ŻÓŁNECZKO

nusowe grupy krwi – obojętnie, czy będzie to 0 Rh-, AB Rh-, A Rh- czy B Rh- są potrzebne w pierwszej kolejności. Tych grup krwi ciągle nam brakuje. Ilu by dawców nie przyszło, tyle tej krwi przyjmniemy. Niezależnie od tego potrzebujemy również grup dodatnich. Tej krwi jest więcej, ale w tym nie ma niczego stałego. To może się zmienić w jednym momencie. Wystarczy poważny wypadek, w którym ucierpi kilka osób. Trzeba operować, a operacji nie da się przeprowadzić bez krwi. Dlatego w okresie wakacyjnym organizujemy zbiórki krwi w zakładach pracy i wielu miejscowościach.

– Czy pandemia miała wpływ na honorowych krwiodawców? Czy to grono się powiększyło czy zmniejszyło?

– Nasze centrum krwiodawstwa ma szczęście do wyjątkowych dawców, którzy nie zostawili nas w czasie pandemii. Na naszym terenie mamy bardzo odpowiedzialnych dawców. Wystarczy skierować do nich słowa „przyjdź”, „oddaj”, a oni od razu reagu-

ją. To społeczeństwo ciężkiej pracy. Doskonałym przykładem są górnicy, którzy wiedzą, co może się zdarzyć w ich pracy. Rozumieją, z czym może wiązać się brak krwi, dlatego reagują w taki a nie inny sposób. Dzięki takim dawcom w czasie pandemii byliśmy pierwszym centrum, które miało najwięcej dawców osocza od ozdrowieńców. Po ustąpieniu pandemii zauważyliśmy brak młodych, 18-letnich krwiodawców. W czasie pandemii nie mogliśmy odwiedzać szkół. Ze względu na zagrożenie epidemiologiczne nie mogliśmy też zapraszać ich do siebie, by przekonali się, jak wygląda centrum krwiodawstwa. Dlatego ta grupa troszkę nam uciekła. Wierzmy jednak, że wkrótce to się zmieni na plus. Niedawno zorganizowaliśmy dla młodzieży event na rynku w Raciborzu. Odzew ze strony szkół był bardzo pozytywny. Młodzież była zainteresowana ideą krwiodawstwa, zadawała dużo pytań. Widzimy, że jest potrzeba edukowania w tym zakresie.

Wywiad przeprowadził
Wojciech Żółneczko

Gdzie oddasz krew

- Regionalne Centrum krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Raciborzu, ul. Sienkiewicza 3A, 47-400 Racibórz
Tel. (32) 415 20 88, (32) 42 22 774
Czynny od poniedziałku do piątku od 7.30 do 15.00
Rejestracja dawców do 14.00
- Terenowy Oddział w Rybniku, ul. Rudzka 15, 44-200 Rybnik
Tel. (32) 42 24 133
Czynny od poniedziałku do piątku od 7.00 do 14.30
Rejestracja dawców do 13.30

13.30

- Terenowy Oddział w Wodzisławiu Śląskim, ul. Radlińska 68, 44-286 Wodzisław Śląski
Tel. (32) 746 74 71
Czynny od poniedziałku do piątku od 7.00 do 14.30
Rejestracja dawców do 13.30
- Terenowy Oddział w Jastrzębiu-Zdroju, ul. Krasickiego 21, 44-338 Jastrzębie-Zdrój
Tel. (32) 440 25 50
Czynny od poniedziałku do piątku od 7.00 do 14.30
Rejestracja dawców do 13.30

MINI-MAX
1990r.

INSTALACJE - ŁAZIENKI

RYBNIK ul. Pośpiecha 1a tel. 32 422 01 54
RYDUŁTOWY ul. Raciborska 302, tel. 504 929 990

Mini-Max
NAJWIĘKSZY
OFICJALNY
DYSTRYBUTOR
PELETU OLCZYK.

I inne marki pelletów

tel. 533 331 422 | www.mini-max.rybnik.pl

Cudzoziemcy chętnie otwierają na Śląsku biznesy

Liczba cudzoziemców pracujących legalnie i podlegających ubezpieczeniom społecznym przekroczyła już milion osób. Pod koniec czerwca w województwie śląskim było ich ponad 86 tysięcy. Obcokrajowcy nie tylko podejmują pracę w naszym kraju, ale sami tworzą miejsca pracy zakładając firmy. W całym kraju działalność gospodarczą założyło ponad 25,5 tys. cudzoziemców, a w Śląskim ponad 1,5 tys. osób z zagranicznym paszportem.

Przodują Ukraińcy

Na koniec czerwca 2022 r. liczba cudzoziemców zgłoszonych do ubezpieczeń emerytalno-rentowych w ZUS przekroczyła 1 mln 11 tys. osób. W porównaniu do danych z końca marca tego roku to wzrost o prawie 80 tysięcy. Największą grupę obcokrajowców już od lat stanowią obywatele Ukrainy. W drugim kwartale tego roku w statystykach

ZUS odnotowano 729 tys. Ukraińców, którzy podjęli w Polsce legalną pracę i z jej tytułu odprowadzają składki do Funduszu Ubezpieczeń Społecznych. W ciągu trzech miesięcy liczba legalnie pracujących Ukraińców wzrosła o 62 tys.

– Liczba cudzoziemców w ubezpieczeniu emerytalnym przekroczyła historyczną barierę miliona osób. Szczegółowo przyglądamy się tym danym od kilku lat. W ostatnim czasie polski rynek pracy stał się bardzo atrakcyjny dla obywateli innych państw, szczególnie dla Ukraińców – podkreśla prof. Gertruda Uścińska, prezes ZUS. – Wraz z wybuchem wojny w Ukrainie nie zauważyliśmy, aby masowo wyrejestrowywano z ubezpieczeń obywateli tego kraju. Potwierdzają to także obecne – historyczne dane. W ostatnich miesiącach stale obserwowaliśmy wzrost liczby cudzoziemców pracujących w Polsce, także Ukraińców – dodała profesor Uścińska.

Drugą liczną grupą obcokrajowców przyjeżdżających do Polski, by podjąć tu legalną pracę, są obywatele Białorusi. Na koniec czerwca liczba Białorusinów zgłoszonych do ubezpieczeń społecznych wyniosła 87 tys. W naszym kraju dość silną reprezentację wśród pracowników mają też Gruzini. Legalne zatrudnienie podjęło ponad 28 tys. obywateli tego państwa.

Większość pracuje na umowach o pracę

– Większość cudzoziemców, bo aż 58,3 proc., którzy podlegają ubezpieczeniom społecznym, to osoby zatrudnione na umowę o pracę, pozostali albo założyli własną firmę, albo pracują na umowach zleceniach czy też na podstawie innych umów, od których istnieje obowiązek opłacania składek na ubezpieczenia społeczne – informuje Beata Kopczyńska, regionalny rzecznik prasowy ZUS województwa śląskiego. Do Polski do pracy przy-

jeżdżają osoby w sile wieku, czyli w przedziale od 25. roku życia do 49 lat, przy czym najwięcej osób z zagranicznym paszportem pracuje będąc w wieku 30-39 lat. Wśród przyjeżdżających z zagranicy do pracy w Polsce dominują mężczyźni. W populacji obcokrajowców stanowią oni prawie 60 proc.

Dane dla województwa śląskiego

– W województwie śląskim liczba cudzoziemców w ubezpieczeniu społecznym w ZUS na koniec czerwca wyniosła 86 tysięcy, z czego ponad 68 764 to obywatele Ukrainy. W porównaniu do danych z 31 marca tego roku nastąpił wzrost o 7,8 tys. osób, w tym 6,9 tys. Ukraińców. W naszym województwie drugą liczną grupą obcokrajowców, po Ukraińcach, podejmujących legalną pracę są obywatele Białorusi – 3275 i Gruzji – 3047, a potem Mołdawii – 1249 i Rosji – 909 – wymienia rzeczniczka.

(d)

Austriacki koncern wsparł rodziny ofiar z KWK Zofiówka i KWK Pniówek

Austriacki koncern Voestalpine przekazał 130 tysięcy euro rodzinom ofiar katastrof górniczych, do jakich doszło w Pniówku i Zofiówce w kwietniu tego roku.

Pieniądze przekazane przez Voestalpine trafiły do Fundacji JSW, która przekazała środki 26 rodzinom. Każda z nich otrzyma około 20 tysięcy złotych.

– Voestalpine jest dla nas kluczowym partnerem i cieszymy się, że możemy liczyć na nich również w tak dramatycznych sytuacjach, jak katastrofa górnicza. Oczywiście środki przekazane przez koncern nie zrekomensują tragedii, jaka dotknęła naszych pracowników i ich najbliższych, ale z pewnością pomogą ich rodzinom. Jesteśmy wdzięczni za tak szlachetny gest – mówi Sebastian Bartos, zastępca prezesa zarządu JSW ds. handlu.

Koncern Voestalpine to strategiczny partner Grupy Kapitałowej JSW oraz światowy lider w produkcji i przetwórstwie stali. Ich działalność oparta jest na współpracy między innymi z przemysłem motoryzacyjnym, kolejowym, lotniczym i naftowym. Warto zaznaczyć, że dla Grupy Kapitałowej JSW jest strategicznym partnerem w zakresie odbiorów węgla i koksu.

– Pomoc tym rodzinom jest naturalnym odruchem i wynika z wieloletniej współpracy z Jastrzębską Spółką Węglową. Relacje biznesowe z JSW to nie tylko współpraca tu i teraz, ale rozwijane od wielu lat partnerstwo naszych spółek. Chcemy pokazać naszą solidarność wobec wszystkich rodzin naszego partnera – powiedział Horst Panzer, dyrektor zarządzający Voestalpine.

JSW



T V S

MIEJSCE 66

W

CANAL+

PLATFORMA

WIĘCEJ NA: WWW.TVS.PL

Wyrzut plazmy poleciał w kierunku Ziemi

To był naprawdę spory wyrzut plazmy ze Słońca w kierunku Ziemi. Nie było jednak powodów do obaw, chyba że ktoś wybierał się w podróż korzystając z GPSa. Tak było mniej więcej do piątku. Poza tym docierający do nas wiatr słoneczny wywołuje zjawisko zwane zorzą polarną, modele określające prawdopodobieństwo jej wystąpienia wskazują, że może być widoczna również nad polskim niebem.

Zobaczyć to, czego nie widzi ludzkie oko

We wtorek, w czasie półkolonii dla dzieci w AstroLabie patrzyliśmy na Słońce dwoma teleskopami. Jeden łapie światło, które widzi nasze oko, to światło jest tysiące razy przyciemnione, żeby nie uszkodzić wzroku i żeby w ogóle można było na słońce popatrzeć. Przez ten teleskop wyraźnie było widać bardzo dużą grupę tzw. słonecznych plam. To zupełnie normalna sytuacja, że Słońce wysypuje się tymi plamami, chociaż zdarza się to tak intensywniej mniej więcej co 11 lat, to tak zwane cykle słoneczne. Przez około 11 lat Słońce jest spokojne i stosunkowo niewiele się na nim dzieje, a potem jest kolejne 11 lat, które są dość intensywne i tą intensywnością mogą być właśnie te grupy plam słonecznych, nie pojedyncze plamy, tylko wielkie grupy plam.

Trzeba też wspomnieć o CME, czyli „koronalnych wyrzutach masy”, co prościej można nazwać jako wielkie wybuchy słoneczne, choć to niedokładna nazwa dla oddania charakteru tego zjawiska.

W tym miejscu przejdziemy do drugiego teleskopu, który patrzy na Słońce inaczej niż większość sprzętów astronomicznych – to jest teleskop słoneczny. On łapie światło takie, którego nie widzi nasze oko, którego nie widzi żaden

aparat czy kamera bez specjalistycznego filtra. Dzięki temu teleskopowi możemy popatrzeć na słońce w paśmie wodoru. W nim obserwujemy słońce inaczej i wtedy dopiero możemy dostrzec tę tzw. aktywność słoneczną, czyli oprócz wyżej wspomnianych plam, takich ciemnych kropek na tarczy słonecznej, możemy jeszcze zaobserwować właśnie te tzw. protuberancje słoneczne.

Kilka faktów o słońcu

Słońce, czyli normalna gwiazda, jak wszystkie inne gwiazdy we wszechświecie, które oczywiście różnią się między sobą wielkością, masą i trochę składem oraz temperaturą. Nasze słońce jest zupełnie zwyczajną gwiazdą, składa się całkowicie z czegoś, co się nazywa „plazma”.

Plazma to czwarty stan skupienia. Na Ziemi, na przykładzie wody, świetnie obserwujemy stan ciekły, stały i gazowy – i na tym, jeśli chodzi o nasze ziemskie środowisko – koniec. Natomiast jeśli chodzi o wszechświat – tam się dzieje wszystko inaczej. Słońce zbudowane jest z pierwiastków – wodoru i helu. Na ziemi powiedzielibyśmy, że mogą one być w stanie gazowym, albo ewentualnie – w odpowiednich warunkach – w stanie ciekłym. Na Słońcu to wszystko razem jest w stanie plazmy. Dlatego, że Słońce, czy to na jego tzw. powierzchni, czy też wewnątrz, w głębszych warstwach jest niesamowicie gorące.

Na przykład tzw. powierzchnia Słońca, czyli fotosfera, może mieć temperaturę dochodzącą do 5500-6000 stopni, to ekstremalne temperatury dla nas, ale gdybyśmy mogli zmierzyć temperaturę jądra słonecznego – tam dochodzi ona już do 15 milionów stopni. Tam wszystko jest w stanie plazmy, trudno określić jak ona wygląda. Jest to jednak bardzo gorąca, mocno naładowana energetycznie substancja.

Naukowe próby stworzenia plazmy

Naukowcy od lat marzą, by stworzyć laboratoria ze stabilną plazmą, bo to najlepsze, najbardziej wydajne i najbardziej ekologiczne źródło energii dla naszej cywilizacji. Powstają bardzo drogie laboratoria, gdzie próbuje się wyprodukować plazmę, ale z jakiegoś powodu – jeszcze ludzkości nieznanego, nawet jeśli by się choć na krótki moment udało taką plazmę wyprodukować w ziemskich laboratoriach, to niestety jakieś naturalne zjawisko, którego nie znamy, powoduje, że ona jest niestabilna, nie utrzymuje się, jakiś naturalny mechanizm blokuje te reakcje, które powodują utrzymywanie tej plazmy.

Natomiast na Słońcu i w gwiazdach dzieje się to w stabilny sposób, zupełnie naturalnie. I gwiazdy, w nieprzerwany sposób, mogą istnieć nawet kilkanaście miliardów lat, jak nasze słońce, bo tyle mają paliwa, czyli tzw. wodoru.

Protuberancje

Obserwując Słońce możemy zaobserwować różne zjawiska, najłatwiej zaobserwować te ciemne plamy, przez taki filtr, który można kupić za kilkanaście złotych i umieścić przed lornetką czy teleskop – wtedy można zobaczyć białą kulę Słońca i na niej małe kropki. Te małe kropki nam się wydają ciemne, dlatego, że są o jakieś 500-600 stopni chłodniejsze od reszty Słońca. Filtr sprawia, że wydają się być ciemniejsze. Gdyby jednak taką pojedynczą plamę czy grupę plam zabrać ze Słońca i postawić na nocnym niebie, to by świeciła o wiele, wiele jaśniej niż księżyc w pełni. One też promieniają, tylko że słabiej.

Gdybyśmy mieli z kolei specjalistyczny teleskop, z odpowiednio wyspecjalizowanym filtrem, który pokaże nam Słońce w linii wodoru (Słońce składa się z wodoru w 70%), widzielibyśmy zupełnie inne zjawiska, tzw. protuberancje, czyli jakby pasma czy języ-

ki odrywające się ze Słońca. To jest właśnie ta rozgrzana do 5500 stopni plazma słoneczna, wygląda trochę tak, jakby Słońce bulgotało. Kiedy wulkan wyrzuca z siebie lawę, strzela takimi fontannami. To jest trochę podobne i to są właśnie protuberancje.

Protuberancje są ogromne, pojedyncza może mieć wysokość nawet 250 tysięcy kilometrów, co jest nieporównywalnie większe od całej naszej planety. Słońce od ziemi jest oddalone ok. o 150 milionów kilometrów, to wielkości i odległości trudne do wyobrażenia, ale można spróbować np. tak – do kuli słońca spakowalibyśmy milion 300 tys. takich planet jak Ziemia.

Te plamy, jak i protuberancje są związane z gigantycznym polem magnetycznym Słońca, bo nasza gwiazda to taki ogromny kosmiczny magnes – mówiąc w bardzo dużym uproszczeniu. Nasze Słońce przez całe swoje życie jest aktywne i będzie aktywne, cały czas będzie się z nim coś działo.

Wyrzut jak linie pola magnetycznego

Czasami zdarzają się wyrzuty plazmy dużo potężniejsze niż przeciętnie, czasem pojawiają się nawet rozbłyski, to już w ogóle jest mocno energetyczne. Przepotężne linie pola magnetycznego, które powstają we wnętrzu Słońca, jakby przecinają całą naszą gwiazdę i wychodzą nawet daleko poza jej krawędź, poza jej powierzchnię. Oczywiście linie pola magnetycznego są dla nas niewidoczne, na Ziemi w ramach eksperymentu z magnesem możemy je zobaczyć przez małe opiłki żelaza. Protuberancje słoneczne troszeczkę nam pokazują, czy też odwzorowują te potężne linie pola magnetycznego Słońca. Kiedy taka potężna wiązka pola magnetycznego sobie leci, zabiera ona ze sobą kawałek tej rozgrzanej plazmy, bo one ze sobą oddziałują. Wtedy ta plazma ma kształt zbliżony do tych linii pola magnetycznego.

Na dostępnych w sieci filmach widać, jak protuberancja odrywa się ze Słońca – ma łukowaty kształt, układa się właśnie wzdłuż linii pola magnetycznego. I jeżeli protuberancja jest na tyle silna, to wtedy duża ilość tej bardzo gorącej plazmy jest wyrzucana w przestrzeń kosmiczną i to się dzieje ciągle, czasami bardziej i znaczenie ma również to, w jakim kierunku następuje wyrzut tej plazmy.

Słynny rok 1859

I tu wracając do obserwacji Słońca, o których mówiłem na początku, to właśnie blisko tej grupy plam słonecznych było widać, na tle bardzo czerwonego Słońca, dwie dosyć długie, ciemne, wyglądające jak szare wstęgi, czy poskręcany szup dymu – i to były prawdopodobnie dwa olbrzymie wyrzuty tej słonecznej plazmy – w naszym kierunku, w kierunku ziemi.

Najpotężniejsza zarejestrowana w historii ludzkości protuberancja lecąca ze Słońca miała miejsce w 1859 roku, kiedy jeden z angielskich astronomów oglądał Słońce przez teleskop i widział właśnie taki wyrzut. I po 18 godzinach, a zazwyczaj trwa to 3-4 dni, a tu już po 18 godzinach od jego obserwacji, ta materia słoneczna gorąca dotarła do Ziemi i zorze polarne było finalny efekt docierania do ziemi tzw. wiatru słonecznego z protuberancji.

Zorza polarna na niskich szerokościach

Na szczęście Ziemia to też taki magnes, tylko słabszy i mniejszy, ma magnetosferę, czyli niewidzialną dla nas warstwę ochronną, która właśnie chroni nas przed takimi zagrożeniami ze Słońca, ale nie w 100 proc. Część tej docierającej do nas i mocno naładowanej plazmy słonecznej przedziera się przez warstwę ochronną Ziemi, reaguje z gazami naszej atmosfery i powoduje świecenie tych gazów na

pewnych wysokościach, co my nazywamy zorzą polarną.

Jeżeli bardzo dużo przedostanie się do atmosfery naładowanych cząstek ze Słońca, wówczas zorze polarne mogą być widoczne z nawet bardzo niskich szerokości geograficznych.

Dlatego też jest sensacją, jaki będzie efekt, kiedy do ziemi dotrą cząstki z rozbłysków, które się nakładają, bo podobno były dwa różne wyrzuty. Te wiązki, które do nas lecą, najpierw jeden, potem drugi z odstępem chyba kilkunastu godzin, ale ten drugi jest silniejszy i szybszy, więc przed dotarciem do ziemi prawdopodobnie się zderzą i złączą ze sobą. Jak takie skumulowane dotrą do nas, to prawdopodobnie (jeśli nas nie ominą) – wywołają dużą burzę magnetyczną w atmosferze i wtedy jest szansa, że to co wleci, może spowodować widoczność zorzy polarnej nawet z Polski.

Pogoda słoneczna i kosmiczna jest nieprzewidywalna, więc to się może zdarzyć z godziny na godzinę, fala pójdzie nagle i wtedy wszystkie wskaźniki pójdą do góry, wywoła się w atmosferze burza magnetyczna i wtedy mogą nam nawet zakłócać GPSy, fale radiowe. Kiedy wskaźniki będą naprawdę wysoko, można się wybrać na próbę zobaczenia zorzy polarnej z naszych szerokości geograficznych. Na południu mamy nieco utrudnione zadanie, na pewno łatwiej będzie ją zobaczyć osobom, które są na północy kraju, na wybrzeżu. Tam wiele razy w ciągu roku udaje się zaobserwować daleko na horyzoncie ciekawe pojaśnienie. Ale nie należy wykluczać, że i tutaj zobaczymy, jak to było w 2015 roku, kiedy w czasie potężnej burzy magnetycznej, było widać zorzę z kilku kilometrów za Raciborzem.

W kosmiczną podróż zabrał nas Michał Witek, współtwórca Astrohunters i Centrum Edukacji Kosmicznej AstroLab. **notowała (sqx)**

Jednym z pierwszych objawów odwodnienia jest pragnienie – im większe, tym objawy będą bardziej odczuwalne. O tym, żeby pić wodę dużo się mówi, jednak rzeczywistość pokazuje, że niewielu z nas nawadnia się w odpowiednich ilościach. Dlaczego to takie ważne, zwłaszcza w czasie upałów?

Należy pamiętać, że wraz ze wzrostem temperatury oraz w trakcie aktywności fizycznej zwiększa się zapotrzebowanie na wodę, a jego wielkość zależy w głównej mierze od masy ciała oraz wieku.

Pierwszymi oznakami odwodnienia jest pragnienie. Im większe odwodnienie tym objawy będą bardziej odczuwalne.

Regularne picie wody, najlepiej niegazowanej, jest kluczowe do zachowania dobrego samopoczucia i odpowiedniego nawodnienia. Zdrowe nawodnienie uzupełniać mogą soki, np. pomidorowy dostarczający potas, który w upalne dni szybko tracimy z organizmu. Unikać należy natomiast napojów z kofeiną oraz alkoholu, które mają działanie moczopędne i dodatkowo odwadniają organizm.

Wczesne objawy odwodnienia:

- bóle głowy
- zmęczenie

Jak rozpoznać odwodnienie organizmu? I dlaczego picie wody jest tak ważne?

- pragnienie
- ciemny kolor moczu
- zawroty głowy
- suchość w ustach/nosie
- suchość skóry oraz skurcze mięśni

Pij dużo wody (nie zimnej!). Woda:

- buduje nasze ciało
- reguluje temperaturę ciała
- usuwa toksyny
- korzystnie wpływa na skórę
- gasi pragnienie
- poprawia trawienie

Odwodnienie powodując zmniejszenie objętości krwi krążącej wpływa niekorzystnie na czynność serca i układu oddechowego. Obniża się też ilość moczu wydalanego i kału, co może skutkować zaparciami czy zatruciami.

Objawem odczuwalnym znacznego odwodnienia (> 10%) jest rozdrażnienie, bezsenność, utrata apetytu, osłabienie fizyczne, a czasem zaczerwienienie skóry. Ponieważ organizm nie może „magazynować zapasu” wody, konieczne jest jej systematyczne uzupełnianie w ciągu całego dnia (w małych porcjach jednorazowych) w ilości: dorośli 2 – 4% masy ciała, dzieci 10 – 15% masy ciała. W czasie intensywnego wysiłku, a przy tym upałów, zapotrzebowanie na wodę może wzrastać nawet do 4-5 litrów na dobę.

Odczuwalne pragnienie chwilowo zaspokojone nie świadczy o wystarczającym uzupełnieniu wody. Następuje ono dopiero pod koniec następnego dnia przez picie systematyczne, wskazanymi porcjami co najmniej 2 litrów wody lub płynów z jej udziałem.

Nawodnienie to nie tylko woda, zalecane źródła płynów to także:

- niesłodzone lekkie herbaty,
- napary ziołowe,
- zupy,
- koktajle,
- soczyste warzywa i owoce,
- mleko i produkty mleczne fermentowane, napoje roślinne.

Woda jest niezbędna naszemu organizmowi dla prawidłowego przebiegu wszystkich zachodzących w nim procesów biochemicznych – tak np. tlen jest transportowany do komórek z wodą.



Woda jest niezbędna naszemu organizmowi do prawidłowego przebiegu wszystkich zachodzących w nim procesów biochemicznych – tak np. tlen jest transportowany do komórek z wodą.

dłowego przebiegu wszystkich zachodzących w nim procesów biochemicznych – tak np. tlen jest transportowany do komórek z wodą. Dlatego niedostateczny poziom nawodnienia oznacza, że komórki ciała nie są dobrze odżywione i dostatecznie dotlenione.

Zdarza się również, że niedostateczne nawodnienie organizmu powoduje bóle kręgosłupa, ponieważ organizm ściąga wodę z chrząstek, by przetransportować ją w miejsca, gdzie w danym momencie nasze ciało potrzebuje jej bardziej.

Sqx

REKLAMA



RADIO

VANESSA FM

95.8 FM

100.3 FM

94.9 FM

Jazda na rowerze w gorące dni – o co zadbać?

Wysokie temperatury dla większości z nas same w sobie są wystarczająco obciążające. Nie brakuje jednak osób, które w czasie upałów nie tylko czują się dobrze, ale również decydują się na podejmowanie wysiłku fizycznego czy też czysto rekreacyjnej jazdy rowerem. Część osób dojeżdża również jednośladem do pracy. Czy zatem powinni rezygnować z tej formy transportu, kiedy temperatury osiągają wysokie wartości?

Podstawa – odpowiednie nawodnienie

Największym wyzwaniem, kiedy jest gorąco, czy wręcz upalnie, a chcemy podjąć wysiłek fizyczny na otwartej przestrzeni, jest utrzymanie odpowiedniego poziomu nawodnienia organizmu. Kiedy jest ciepło, w czasie zwykłej codziennej aktywności, nasz organizm wydala ok. 3 litrów wody, należy przewidzieć, że wartość ta wzrośnie, jeśli zdecydujemy się na więcej ruchu. To oznacza większe zapotrzebowanie na wodę – najlepiej sięgać po tę wysokomineralizowaną.

Aby dobrze się wchłaniała, warto przygotować ją w odpowiedni sposób, który jednocześnie doda jej smaku. Wystarczy dodać nieco soli lub miodu, soku z cytryny,



W czasie upałów nie musimy rezygnować z jazdy na rowerze, warto jednak zastosować kilka zasad, które przyczynią się do naszego bezpieczeństwa

liści mięty, kawałków truskawek czy pomarańczy.

Dobrym rozwiązaniem jest również zastosowanie saszetek z elektrolitami, które rozpuszcza się w wodzie. Jeżeli nasze ciało nie jest odpowiednio nawodnione, to nie wystarczy jednodniowe, a tym bardziej jednorazowe, wypicie dużej ilości wody, by przywrócić równowagę. Nawadnianie organizmu to proces.

Dobry czas na jazdę

Jeśli rower nie jest Twoim środkiem transportu, ale na przejażdżkę wybierasz się w celach rekreacyjnych – spróbuj wybrać taką porę aktywnego wypoczynku, kiedy temperatury będą zdecydowanie niższe. Jazda w upale nie pozostaje bez wpływu na nasz organizm, wysokie temperatury są obciążające i mogą powodować duży spadek energii. Przejażdżka

o poranku czy wieczorem może z kolei nie tylko nas odprężyć, ale też wzmocnić nasze ciało nie powodując zbyt dużego wydatku energetycznego. Dobrym pomysłem, stosowanym przez profesjonalistów, jest zmoczenie koszulki, która będzie nas schładzać. Pamiętaj jednak, by nie była zimna (bądź aby nie polewać się zbyt zimną wodą), żeby nie doszło do szoku termicznego.

Odpowiedni strój

Zrezygnuj z ubrań, które odsłaniają znaczną powierzchnię ciała, mocne nasłonecznienie osłabia organizm. Jeśli musisz jechać w środku dnia, wybierz lekką odzież dedykowaną do jazdy na rowerze w ciepłe dni, która dodatkowo uchroni Cię przed nadmiernym promieniowaniem. Niezbędnym elementem są również odpowiednie okulary przeciwsłoneczne, by zadbać o wzrok, ale też zapobiec oślepieniu w miejscach, gdzie mocno odbija się światło słoneczne. Przydają się też rękawiczki, które zapewnią komfort. Obowiązkowe jest również zakrycie głowy, jednak jeśli mówimy o jeździe na rowerze, z pewnością używasz kasku, więc to czysto formalne przypomnienie.

Wybierz zacienione ścieżki

W czasie upału jazda ulicami miast, w ruchu drogowym, nie tylko nie należy do najprzyjemniejszych, ale też nie jest specjalnie bezpieczna. Upały wpływają na nasze samopoczucie i zdolność koncentracji. Trzeba być dwa razy bardziej ostrożnym i przewidującym. W niesprzyjających upalnych okolicznościach trasa nie powinna być wyjątkowo długa.

Sqx

Czym są elektrolity i jaka jest ich rola w organizmie?

Sporo mówi się o tym, jak ważne są elektrolity oraz utrzymanie równowagi elektrolitowej w naszym organizmie. Dlaczego tak jest? Elektrolity są niezbędne naszemu organizmowi do przekazywania impulsów nerwowych, odbudowy tkanek, mają bardzo duży wpływ na pracę serca, mózgu i innych organów.

Elektrolity, czyli co?

Elektrolity, czyli jony soli, znajdują się w płynach naszego ciała, krwi, osoczu oraz płynach tkanek. Jeżeli dojdzie do zaburzenia poziomu elektrolitów w organizmie, wpłynie to na pracę układu nerwowego i krążenia.

Do najważniejszych należą jony sodu, potasu, wapnia, magnezu, chlorkowe i fosforanowe.

Sód, stanowiący podstawowy składnik osocza, wpływa na ciśnienie krwi oraz wymianę wody

w komórkach ciała. W połączeniu z potasem wpływa na przewodzenie impulsów nerwowych i pH organizmu.

Potas, odpowiedzialny za przewodnictwo nerwowe i odpowiednie skurcze mięśni, również za pracę serca.

Wapń, budulec kości, odpowiedzialny za przewodnictwo impulsów nerwowych, pracę mięśni, związany jest również z krzepliwością krwi. Bierze udział w procesie przewodzenia impulsów elektrycznych w neuronach i odpowiada za jego regulację.

Magnez, wpływa na pracę układu nerwowego i mięśniowego, a także na kość i krzepliwość krwi. Wspiera setki reakcji chemicznych w organizmie. Ma wpływ na termoregulację oraz ciśnienie tętnicze.

Niedobór elektrolitów

Poziom elektrolitów w organi-

zmie można sprawdzić wykonując badanie krwi – jonogram. Koszt to średnio ok. 10–30 złotych. Jednak niski poziom elektrolitów w organizmie możemy odczuć na podstawie objawów, które wtedy występują. To najczęściej: obrzęki, drżenia, skurcze, bóle mięśni, osłabienie, zaburzenia rytmu serca, zaburzenia ciśnienia, biegunki lub zaparcia, nudności, gorsze samopoczucie, zawroty głowy, zmęczenie, senność.

Jeżeli pijesz za mało wody, Twoja dieta nie należy do najzdrowszych, dużo ćwiczysz przez co mocno się pocisz, chorujesz, pijesz alkohol, może dochodzić do zaburzeń równowagi elektrolitycznej. Znaczna utrata jonów następuje również w czasie upałów.

Uzupełnij elektrolity

Pij dużo wody mineralnej i soki pomidorowe, jedz banany, baka-



Woda mineralna, ale też owoce, warzywa czy ryby zawierają składniki, które pomagają utrzymać równowagę elektrolitową naszego organizmu

po elektrolity w saszetkach, które rozpuszcza się w wodzie. Zadbaj o to, by w Twojej diecie pojawiły się produkty, które zawierają składniki niezbędne dla zdrowia ciała.

Samodzielnie możesz przygotować elektrolity z trzech skład-

ników: to woda, miód i sól. Na każdy litr wody niegazowanej przypadają dwie łyżki miodu i pół łyżeczki soli. Zamieszaj i pij. Można do smaku dodać również liście mięty, kawałki owoców czy warzyw.

Sqx

