

STRONA 5

Żory
pamiętają
o ofiarach
Marszu
Śmierci

Miesięcznik bezpłatny

STYCZEŃ 2023

nowiny

ŻORSKIE

ISSN 2720-5096 | www.nowiny.pl | portal@nowiny.pl | Rok II | Nr 1 (26)

FOT. J. TOMASZEWSKA I A. TOMASZEWSKA

**Strażacy
z OSP Żory
w nietypowym
kalendarzu.**

Jak gwiazdy
Hollywood

STRONA 28

**CZYTAJ
WIĘCEJ**
NA STRONIE 3

OBLAŁ KOBIECĘ BENZYNĄ I GROZIŁ PODPALENIEM

Dantejskie sceny przy jednej ze stacji paliw w Żorach. Chwile grozy przeżyła 23-latką, do której samochodu wsiadł poszukiwany mężczyzna. Oblał paliwem kobietę i wnętrze auta, trzymając w ręce zapalniczkę, groził, że ją podpali, jeśli ta nie wyjdzie. Wołanie o pomoc usłyszał młody policjant. Okazało się, że 22-latek to poszukiwany mężczyzna z pościgu, jaki dzień wcześniej przeprowadzili żorscy mundurowi.

**Modelarnia
MOSiR ma już
20 lat**



STRONA 7

**Maturzyści
z „Tischnera”
zatańczyli poloneza
na studniówce**

WIĘCEJ
NA STRONIE 2

**KS. WIESŁAW
HUDEK**
opowiedział
o nowej
książce

STRONA 25

**Mieszkańców
w 2022 roku ubyło,
ale nieznacznie**

STR. 27

PULS

26 stycznia 2023 roku

SENIORA

ZDROWIE / ROZRYWKA / WYPOCZYNEK / KULTURA / PRAWO

nowiny

nowiny

nowiny

nowiny

MAGAZYN

RYBNICKI

nowiny.pl



STR. 13 - 24

Na wstępie



Szymon Kamczyk
Redaktor
Naczelny
Nowin Żorskich

Wchodzimy w nowy rok z nadzieją

Oddaję w Państwa ręce pierwszy w 2023 roku numer Nowin Żorskich, w których pochylamy się nad wieloma społecznymi tematami w mieście i regionie. Piszemy np. o zbiórce pieniędzy dla małego Mikołajka Kubali, który walczy z SMA, a któremu wielkie serca wielu pomocników być może pozwolą na zebranie zaplanowanej kwoty w najbliższych dniach. Jest na to duża nadzieja, a jednocześnie będzie to ogromny sukces.

W tym numerze piszemy też o Akcji Jaskółka, którą zainicjowała grupa żorzanek. Akcja ta uzyskała duże wsparcie z Kulczyk Foundation, dzięki czemu skala tzw. ubóstwa menstruacyjnego w Żorach na pewno będzie niższa, niż w innych miejscowościach.

Piszemy też o żorskiej demografii, która jest, co by nie powiedzieć, dość łaskawa. W porównaniu do innych miast regionu, Żory tracą najmniej mieszkańców, choć jeszcze niedawno były na plusie. W wyliczeniach opieramy się jednak na względnych liczbach osób zameldowanych, co może nie odzwierciedlać generalnego trendu. Trzeba podkreślić, że w ubiegłym roku zarówno do Żor, jak i do innych miast regionu napłynęło wielu uchodźców z Ukrainy, którzy niekoniecznie się meldowali. W każdym razie, smutne jest, że mamy ujemny przyrost naturalny, mimo wielu działań prorodzinnych. Takie mamy czasy, ale mam nadzieję, że ta statystyka w kolejnych latach się odmieni.

Zapraszam do lektury!

„Tischner” bawił się na studniówce w Goczałkowicach

Uczniowie Zespołu Szkół nr 2 w Żorach, skupiającego II Liceum Ogólnokształcące im. ks. prof. Józefa Tischnera oraz Technikum nr 2 w Żorach spotkali się na studniówce w karczmie Kuban w Goczałkowicach.

Studniówkę rozpoczął uroczysty polonez. Jako pierwsi, wybrańcy spośród maturzystów zatańczyli poloneza z nauczycielami, a prowadzący panowie przywdziali tradycyjne stroje szlacheckie. Dodało to jeszcze większej rangi wydarzeniu, przygotowanemu przez uczniów z wielką starannością.

– Na dzisiejszej studniówce bawią się wszystkie klasy maturalne naszego II LO oraz Technikum nr 2, łącznie 9 klas. Poloneza zatańczyli nauczyciele z wybranymi uczniami, a także trzy klasy indywidualnie. To czas naszej dobrej zabawy, a później będziemy już poważnie myśleć o egzaminie maturalnym – podkreślił koordynator studniówki Paweł Michalik z klasy 4LG Technikum nr 2.

Liceum i technikum na parkiecie

W studniówce udział wzięły klasy technikum:

4EG, 4DG, 4HG, 4LG, 4FC, 4RG, 4FG oraz dwie klasy licealne: 4A oraz 4B. Uczniom już od pierwszych minut dopisywały szampańskie nastroje, a świetna atmosfera udzielała się także przedstawicielom grona pedagogicznego. Bal maturalny poprowadzili Wiktoria Drzyzga z klasy 4A oraz Filip Hałas z klasy 4HG, którzy doskonale odnaleźli się w roli konferansjerów.

Wieczór godny zapamiętania



Prowadzący poloneza nauczycielskiego ubrali się w stroje szlacheckie



Uczniom i uczennicom wraz z osobami towarzyszącymi dopisywały szampańskie nastroje

Uczniów powitała również dyrektorka żorskiego „Tischnera” Janina Satława. – To wieczór, który już się nigdy nie powtórzy, z różnych względów. Po pierwsze studniówkę ma się raz w życiu. Po drugie bawicie się dzisiaj ze swoimi wychowawcami, nauczycielami, rodzicami. Dziś, jako dorośli uczniowie, kiedy 4 lata temu przyszliście do szkoły, pewnie mało kto wierzył, że ten czas tak szybko minie, a minął bardzo szybko – powiedziała do uczniów dy-



Studniówkę otworzyła dyrektorka ZS2 Janina Satława. Na zdjęciu w towarzystwie Wiktorii Drzyzgi i Filipa Hałasa.

rektorka ZS2 Janina Satława. – Myślę, że nie będziemy już przeżywać tych samych chwil, dlatego dzisiaj prze-

życie je najpiękniej, jak potraficie. Tak, aby dzisiejszy wieczór był dla was szczególnie z różnych względów. Żeby zapamiętać, że jest czas zabawy, czas radości, ale też czas, kiedy przyjdzie matura – podkreśliła dyrektorka ZS2. (ska)



Wyjątkowy polonez był popisowym punktem studniówki Zespołu Szkół nr 2

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

Zbieg wskoczył kobiecie do auta, oblał ją benzyną i groził podpaleniem

Oblał kobietę paliwem i groził podpaleniem. Dzień wcześniej uciekł w czasie policyjnego pościgu, po którym zatrzymano jego brata. Obaj mężczyźni odpowiadają za szereg przestępstw, to nie pierwszy raz, kiedy weszli w konflikt z prawem.

Policjanci patrolujący w sobotę 14 stycznia rejon ul. Pszczyńskiej, ruszyli za chevroletem spark, który na widok radiowozu, nagle zmienił kierunek jazdy. Pojazd na czeskich numerach rejestracyjnych, przyspieszając, ruszył w kierunku centrum Żor. Funkcjonariusze, używając sygnałów świetlnych i dźwiękowych,

nakazali kierowcy, by się zatrzymał.

Mężczyzna nie tylko nie zastosował się do polecenia stróżów prawa, ale uciekał ulicami miasta, popełniając przy tym liczne wykroczenia. Pół kilometra pędził po chodniku, przejechał na czerwonym świetle. W czasie pościgu, w okolicach ul. Francuskiej, z pojazdu zbiegł jego pasażer. Przebieg zdarzeń zmienił się, kiedy do akcji dołączył drugi patrol, który stanął w poprzek drogi odcinając możliwość ucieczki.

Auto z rozboju, w środku narkotyki

Za kierownicą chevroleta siedział 22-latek z powiatu żywieckiego. Był trzeźwy, pobrano mu jednak krew do badań na obecność substancji odurzających. W samochodzie znale-



Zatrzymani to bracia, mieszkańcy powiatu żywieckiego, wcześniej byli już notowani

ziono narkotyki, dwa woreczki z białą substancją. Policja ustaliła również, iż pojazd pochodzi z rozboju, do którego doszło w grudniu w Czechach i który został przywłaszczony przez 22-latka. Mężczyzna straci prawo jazdy, odpowie za paserstwo i posiadanie narkotyków, za co grozi

do pięciu lat więzienia. Przyznał się do winy, prokurator zastosował wobec niego policyjny dozór.

Zbiegł w czasie pościgu

22-latek podróżował z bratem. Rok starszy mężczyzna zdołał opuścić pojazd w czasie pościgu i

uciekł. Policjanci podjęli za nim pościg pieszy, stracili go jednak z oczu, kiedy wbiegł między bloki. Nie zamierzał się jednak ukrywać. Kolejnego dnia w rejonie jednej ze stacji paliw zaczął ludzi, prosząc ich o pieniądze. W odpowiedzi na brak reakcji, posunął się do czynu, który mógł zakończyć się koszmarnie.

Zdesperowany nalał paliwa do butelki i ruszył w kierunku pobliskiej restauracji. Wszedł do jednego z samochodów, w którym siedziała 23-letnia kobieta, oblał ją i wewnątrz pojazdu paliwem i zażądał, by natychmiast wyszła z auta. Co gorsza, cały czas trzymał w dłoni zapalniczkę, grożąc, że jeśli nie wyjdzie, zostanie podpalona.

– Wołanie kobiety o pomoc usłyszał nowo przyjęty policjant, który jest w

trakcie szkolenia podstawowego w Szkole Policji w Katowicach. Stróż prawa niezwłocznie zareagował. Wraz z innym świadkiem wyciągnął mężczyznę z pojazdu, a następnie przekazali go patrolowi, który przyjechał na miejsce – przekazuje rzecznik żorskiej policji, asp. Marcin Leśniak.

23-latek, odpowie za usiłowanie rozboju, za co grozi kara do 12 lat pozbawienia wolności. Podejrzany jest również o dokonanie rozboju na terytorium Czech. Decyzją sądu najbliższe 3 miesiące spędzi w areszcie. Zatrzymani mężczyźni byli już wcześniej notowani przez policję – za narkotyki, kradzieże i wiele innych. W sprawie śledczy będą współpracować także ze stroną czeską. (sqx)

Kia Xceed i Kia Sportage.

Dostępne od ręki w kredycie 50/50 RRSO 0%.

Bez żadnych kosztów dodatkowych.



Oferta dotyczy modeli z roku produkcji 2022. Liczba samochodów ograniczona.

ETRANS

ul. Leśna 1, 43-170 Łaziska Górne

T: 32 32 57 412 | 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. Kia Xceed - zużycie paliwa 6,0-6,4 l/100 km, emisja CO₂ 136-145 g/km, Kia Sportage - zużycie paliwa 5,0-7,2 l/100 km, emisja CO₂ 125-163 g/km (cykl mieszany WLTP). Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania (RRSO) dla kredytu samochodowego na zakup nowego pojazdu w Kredycie 50/50, wyliczona na dzień 02.01.2023 r. wynosi 0%. Kredytu udziela BNP Paribas Bank Polska S.A. na podstawie oceny zdolności kredytowej. Propozycja kredytu ważna od 02.01. do 31.03.2023 r. Dotyczy modeli z roku produkcji 2022, oprócz PHEV. Liczba samochodów ograniczona.



Wszyscy pompują dla Mikołajka

Zróbmy mu najlepszy prezent urodzinowy!

REGION #SMAchallenge – takim tagiem określa się w przestrzeni internetu wyjątkową akcję, w którą zaangażowali się strażacy, sportowcy, wolontariusze i mieszkańcy regionu. Akcja już dawno wyszła poza granice powiatu wodzisławskiego, choć należy przyznać, że to od wolontariuszy wyszła inicjatywa nietypowego wyzwania. Mikołaj 26 stycznia będzie obchodzić roczek. Wierzymy, że do tego czasu uda się zebrać całą potrzebną kwotę.

Pamiętacie Państwo akcję #GaszynChallenge? Była to akcja dla Wojtusia, chorego na SMA, która przyniosła ponad 6,6 mln zł w 2020 roku. Pompowali wszyscy, nawet na Antarktydzie! Pomysł udało się przekuć w inicjatywę dla Mikołajka, który pochodzi z Wodzisławia Śląskiego i też walczy o pieniądze na najdroższy lek świata – terapię genową na SMA (rdzeniowy zanik mięśni). Przypomnijmy, że Mikołajek nie zakwalifikował się do refundacji leku ZolgenSMA, bo przekroczył granicę wieku (pół roku) oraz przyjmował już wcześniej refundowaną kurację. Zdaniem rodziców malucha terapia genowa ZolgenSMA pozwoli chłopcu na normalne życie i uchroni malca przed śmiercią.

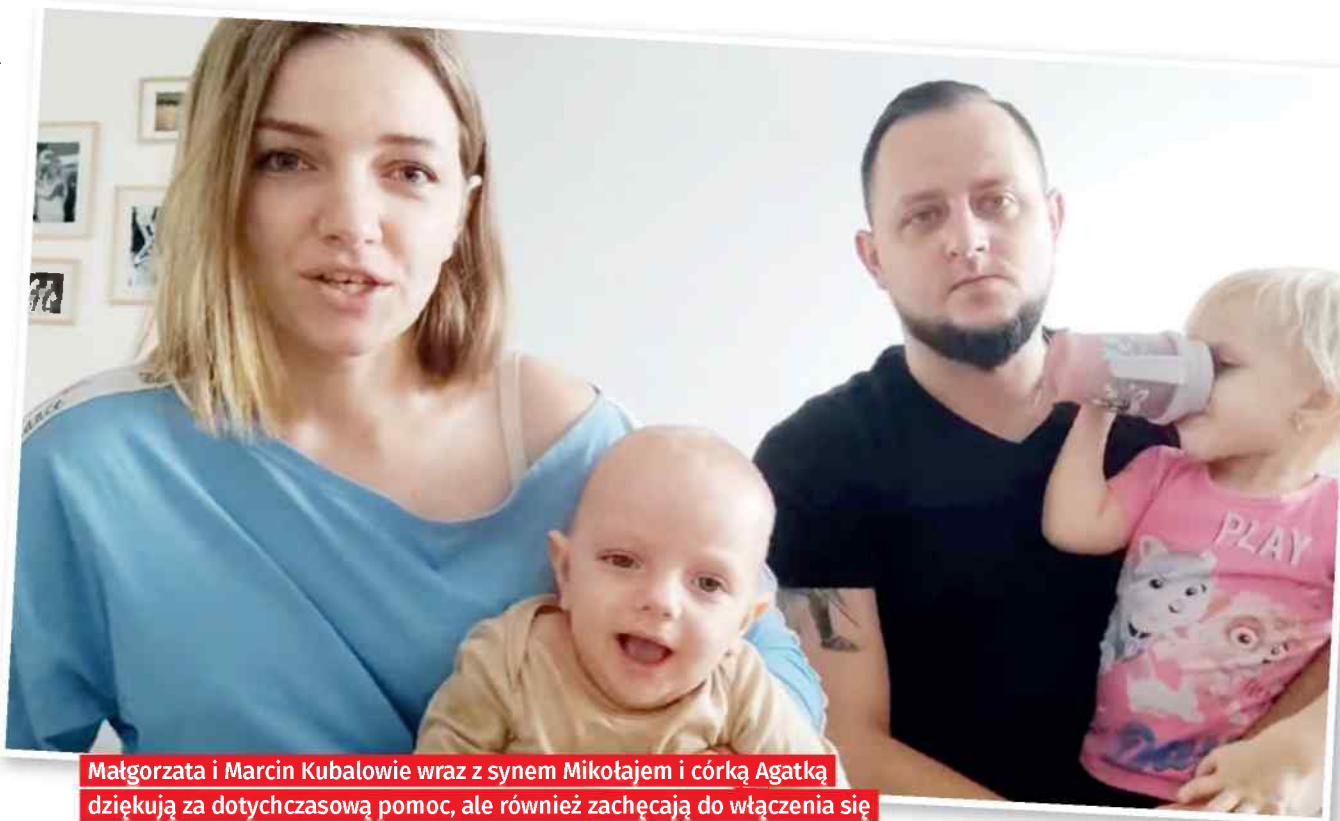
Ćwiczą w szczytnym celu

Kiedy 8 stycznia rodzice Mikołajka – Małgorzata i Marcin Kubalowie zachęcili do wykonywania ćwiczeń dla Mikołajka i jednocześnie wpłat na zbiórkę, chyba nikt nie spodziewał się takiej popularności akcji, choć doświadczenia z GaszynChallenge pokazywały, że wszystko jest możliwe. Po nominacji kilku osób i instytucji, wyzwanie podjęli niezawodni strażacy, którzy doskonale wiedzą, jak rozkręcać takie akcje pomocowe. – Całą akcję zainicjowali Simona i Roland Hanczuch z Borucina, a później wszystko poszło lawinowo – podkreśla Małgorzata Kubala, mama Mikołajka.

I tak zaczęło się wielkie pompowanie dla Mikołajka. Dla malucha ćwiczył m.in. prezes OSP

Turyczka Dawid Fortuna, a za nim OSP Syrynia, OSP Czyżowice i kolejne jednostki, m.in. OSP Lubomia, OSP Biertułtowy, OSP Turza Śląska, OSP Rogów, a także stowarzyszenia i instytucje, jak Stowarzyszenie Aktywna Olza, urzędnicy z Gorzyc i Godowa, sołectwo Wojnowice, a nawet grupy parafialne z Turzy Śląskiej! Wykonywanie ćwiczeń dla Mikołajka Kubali stało się nie tylko akcją, ale wręcz trendem, który dotarł m.in. do Jastrzębia-Zdroju, Opola i innych miast regionu.

W Jastrzębiu-Zdroju pompowa-



Małgorzata i Marcin Kubalowie wraz z synem Mikołajem i córką Agatką dziękują za dotychczasową pomoc, ale również zachęcają do włączenia się w ostatnie akcje i kontynuację wsparcia zbiórki

ły Kobiety na 5+ na bieżąco przy Zespole Szkół nr 2 im. Wojciecha Korfańskiego. 18 stycznia wielkie wykonywanie ćwiczeń dla Mikołajka odbyło się też w Rydułtowach na rynku, gdzie stawili się strażacy, grupa Aktywni Rydułtowy, burmistrz Marcin Połomski i mieszkańcy.

Akcja SMAchallenge ma bardzo proste zasady. Należy wykonać 10 pompek, przysiadów, brzusków lub pajacyków – technika dowolna i nagrać to na filmie. Po wrzuceniu w media społecznościowe nagrania, należy nominować minimum 3 osoby do zadania, a nominowani mają 48h na wykonanie wyzwania i nominowania kolejnych 3 osób. Jeśli nominowana osoba wykonała zadanie, wpłaca 5 zł na skarbonkę Mikołajka, jeśli jednak nie dała rady, wpłaca 10 zł. Oczywiście kwoty nie są sztywne, bo zbiórkę można zasilić o wiele większą kwotą.

Prezent na roczek

Warto dodać, że równocześnie dla Mikołajka prowadzone są inne akcje, np. zbiórka w parafiach, która przyniosła w przedostatni weekend ponad 400 tys. zł! Do końca zbiórki brakuje jeszcze ok. 600 tys. zł. Wielu z zaangażowanych w pomoc dla Mikołajka osób ma skrytą nadzieję, że uda się zebrać potrzebną kwotę na urodzinym maluszka. Mikołaj będzie mieć roczek 26 stycznia. – Mamy cichą nadzieję, że być może uda się zrobić Mikołajowi najlepszy prezent na święcie. To jest w zasięgu, bo akcje bardzo się rozkręciły, dobro napływa z wszystkich stron – mówi nam Małgorzata Kubala.

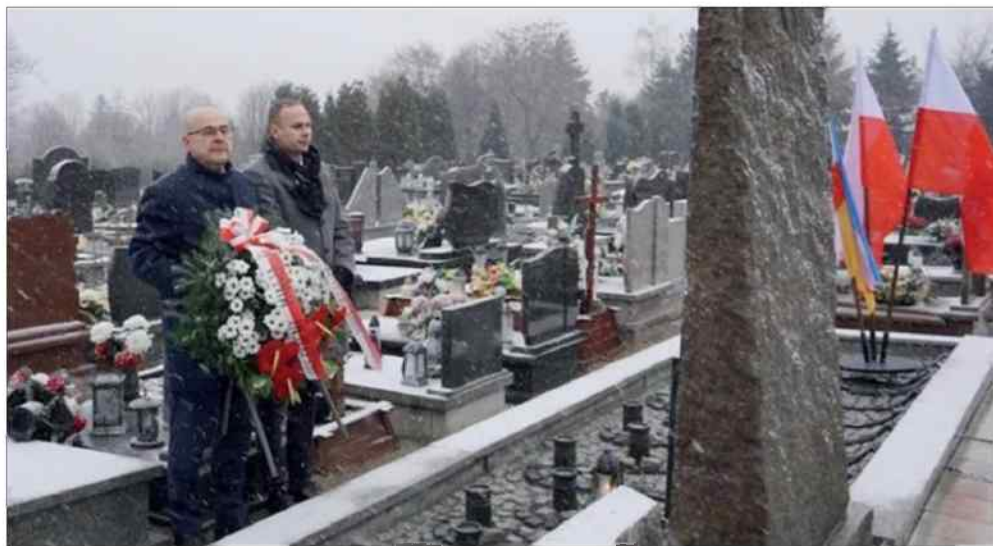
Zbiórkę można wspomóc w portalu Siepomaga.pl, wpisując w wyszukiwarce „Mikołaj kontra SMA”. Można również wysłać SMS pod numer 75365 o treści 0184127 (Koszt 6,15 zł brutto z VAT), a także przekazać 1,5 proc. podatku KRS 0000396361 na cel szczegółowy 0184127 Mikołaj. Dla Mikołajka prowadzone są także licytacje przedmiotów w grupie na Facebooku – Ekipa Mikołaj – licytacje. **Szymon Kamczyk**



Uczestnicy wyzwania SMAchallenge w Rydułtowach 18 stycznia



Strażacy z Mszany po wykonaniu ćwiczeń zebraли pieniądze dla Mikołajka do puszek



Wiceprezydent Żor Daniel Wawrzyczek i wiceprzewodniczący rady miejskiej Kamil Owczarek złożyli kwiaty na zbiorowej mogile 23 więźniów KL Auschwitz poległych podczas marszu śmierci 17 stycznia 1945 r.



W uroczystościach udział wzięli także: Barbara Adamczyk – prezes katowickiego oddziału Towarzystwa Opieki nad Oświęcimiem, Jan Delowicz z Muzeum Miejskiego w Żorach, przedstawiciel wojewody śląskiego Adam Pazera oraz Jan Kwaśniewicz – naczelnik Oddziałowego Biura Upamiętniania Walk i Męczeństwa IPN w Katowicach

Żory pamiętają o ofiarach Marszu Śmierci

W tym roku obchodzimy 78. rocznicę Marszu Śmierci. W Żorach uczczono pamięć o ofiarach tych tragicznych wydarzeń poprzez uroczyste złożenie kwiatów w miejscach pamięci.

Przedstawiciele władz miasta Żory: Daniel Wawrzyczek – zastępca prezy-

denta Miasta Żory oraz Kamil Owczarek – wiceprzewodniczący Rady Miasta Żory uroczystie złożyli kwiaty na zbiorowej mogile 23 więźniów KL Auschwitz poległych podczas marszu śmierci 17 stycznia 1945 r., znajdującej się na cmentarzu parafialnym przy ul. Nowej.

W uroczystościach wzięli udział także: Jan Kwaśniewicz – naczelnik Oddziałowego Biura Upamiętniania Walk i Męczeństwa IPN w Katowicach, Barbara Adamczyk – prezes katowickiego oddziału Towarzystwa Opieki nad Oświęcimiem, Adam Pazera – przedstawiciel wo-

jewody śląskiego oraz Jan Delowicz z Muzeum Miejskiego w Żorach.

Kwiaty złożono także przy pomniku przy ul. Wodzisławskiej w Żorach-Roju. Pomnik ten poświęcony jest 24 więźniom zamordowanym w Rogoźnej i Roju podczas marszu śmierci.

Przypomnijmy, że 17 stycznia 1945 r. z niemieckiego obozu koncentracyjnego Auschwitz-Birkenau do Wodzisławia Śląskiego wyruszył marsz śmierci. W momencie zarządzenia tzw. ewakuacji rozkaz dotyczył aż 56 000 więźniów, mimo że zima 1944/45 była wyjątkowo śnieżna i

mroźna. Na samej trasie marszu zginęło co najmniej 600 osób, znacznie więcej zostało zamordowanych przez Niemców poza drogą przemarszu i w masowych egzekucjach. Badacze szacują, że łącznie podczas marszu zginęło około 15 000 więźniów (źródło: katowice.ipn.gov.pl). (ska)

Sekretne pomieszczenie z automatami w barze

Dodatkowe drzwi w barze dla fanów hazardu. Po kontroli przeprowadzonej w jednym z lokali w Żorach, funkcjonariusze KAS zabezpieczyli cztery nielegalne automaty do gier oraz gotówkę znajdującą się w lokalu – łącznie 15 tysięcy złotych.

Jaskinia hazardu w ukrytym pomieszczeniu. W miniony poniedziałek (16.01.) funkcjonariusze Służby Celno-Skarbowej wkroczyli do

jednego z barów w Żorach. – W czasie kontroli okazało się, iż z tyłu budynku znajduje się dodatkowe wejście do pomieszczenia, w którym znajdowały się cztery nielegalne automaty do gier hazardowych – przekazuje śląska KAS.

Zabezpieczono urządzenie oraz gotówkę w wysokości 15 tysięcy złotych. Na tym się jednak nie skończyło. Mundurowi stwierdzili nieprawidłowości w ewi-

dencjonowaniu obrotu na kasie rejestrującej, za co nałożony został mandat karny w wysokości 2 tys. złotych.

Za posiadanie nielegalnych automatów w lokalach gastronomicznych, handlowych i usługowych grozi kara w wysokości 100 tys. złotych od jednego automatu. Za organizowanie gier hazardowych, poza wysoką grzywną, grozi również kara pozbawienia wolności do lat 3. (sqx)

OPIEKUN MEDYCZNY

usługi opiekuńczo-medyczne

- Posiadam 12-letnie doświadczenie
- Jestem wykwalifikowanym OPIEKUNEM
- Opieka u seniora w domu
- Zakupy, towarzystwo, zmiana pampersów, posiłki, osoby obłożnie chore, jak i mobilne
- Aktywowanie, spacer, pomoc w czynnościach dnia codziennego

KONTAKT: 792 877 728



WEŹ WYGODNY KREDYT

UWAGA DO 31.03.2023 R. KREDYT GOTÓWKOWY BEZ PROWIZJI

DOPASOWANY DO TWOICH POTRZEB

SPRAWDŹ SWOJĄ RATE NA NASZEJ STRONIE: www.bszory.pl

BANK SPÓŁDZIELCZY W ŻORACH

ROK ZAŁOŻENIA 1927

Już od ponad wieku, trudno sobie wyobrazić życie bez pojazdów, maszyn, wieżowców. Samochody, konstrukcje nośne, pokrycia, potrzebne do produkcji zielonej energii wiatraków, czy tak ważna w obecnym czasie technika wojskowa – wszystko to nie powstałoby bez stali. Na niej oparty jest całkowicie współczesny przemysł – począwszy od budownictwa, po branżę motoryzacyjną, przez branżę elektroniczną, na przemyśle zbrojeniowym kończąc. Stal zaś nie będzie bez węgla koksowego, który w obecnych warunkach technologicznych jest niezbędnym elementem produkcji stali.

Na początku warto odpowiedzieć sobie na pytanie, czym stal różni się od zwykłego żelaza? Ano tym, że najogólniej rzecz ujmując stal to żelazo połączone z węglem. Według Polskiej Normy PN-EN 10020:2003 stal można zdefiniować jako materiał zawierający więcej żelaza, niż jakiegokolwiek innego pierwiastka, o zawartości węgla w ilości około 2 procent i zawierający inne pierwiastki. Tyle krótka definicja. Jeśli jednak przyjrzymy się tematowi bliżej, to okazuje się, że sprawa jest nieco bardziej skomplikowana i...

... stal stali jest nierówna

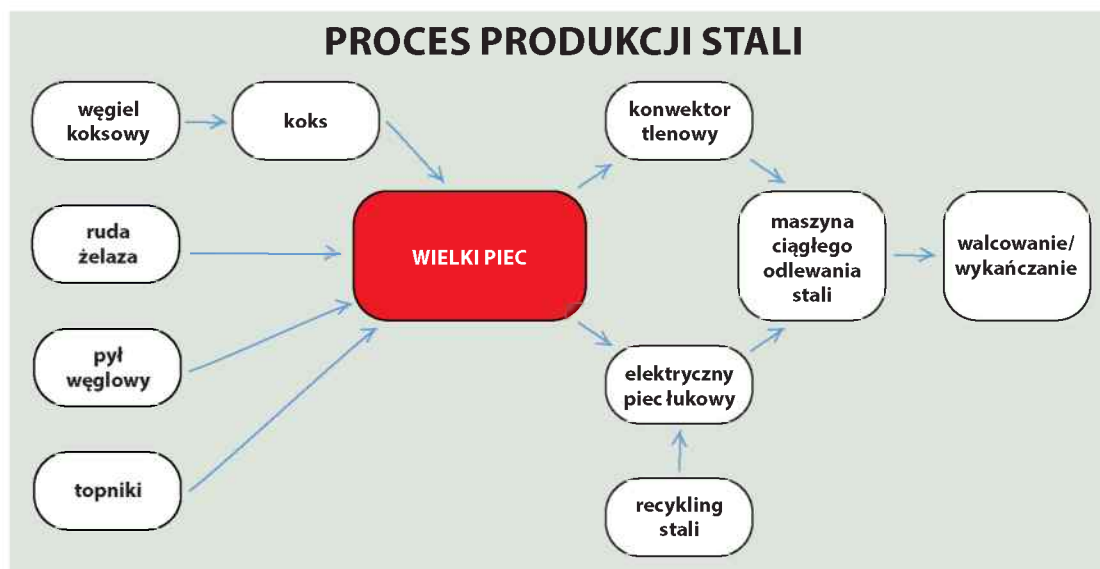
Stal dzieli się na różne rodzaje i gatunki. Ze względu na skład chemiczny wyróżniamy stal węglową albo stopową. Stal stopowa, w przeciwieństwie do stali węglowej, oprócz węgla zawiera w sobie również inne dodatki stopowe, które w znacznym sposób zmieniają jej charakter. Dzięki temu uzyskuje się np. większą wytrzymałość stali. Stal stopowa specjalna cechuje się wyjątkową trwałością i niezawodnością. Jest wydajna i bardzo dobrze radzi sobie z korozją. Z kolei cechą charakterystyczną stali stopowej jakościowej jest wzmożona wytrzymałość. Korzysta się z niej przede wszystkim w trakcie produkcji materiałów o długiej żywotności. Ze stali stopowej jakościowej produkuje się m.in. śruby, elementy konstrukcyjne i łączne, ale też szyny.

Stale stopowe są droższe w produkcji, dlatego używa się ich do specjalnych zastosowań, np. bardzo wytrzymałą stal pancerną wykorzystuje się w przemyśle zbrojeniowym. Jest ona wzbogacona o takie pierwiastki jak wanad, nikiel, chrom, molibden, które poprawiają jej twardość i wytrzymałość. Stal taką w Polsce dostarcza m.in. Huta Stali Jankoskich w Stalowej Woli.

Stal węglową (carbon steel), która stanowi około 90 procent całej światowej produkcji stali, dzielimy na stal niskowęglową (do 0,3 procent zawartości węgla), stal średniowę-

Uzależnieni od stali. Czy wiemy jak bardzo?

Czy zdajesz sobie sprawę ze znaczenia stali w swoim życiu? Czy wiesz jak wygląda jej produkcja? Czy wiesz co jest niezbędne, by stal powstała? Rozpoczynamy cykl „Od węgla do stali”, w którym tłumaczymy, dlaczego tak ważna jest produkcja węgla koksowego i czym różni się on od węgla energetycznego. Wyjaśnimy w nim, dlaczego Unia Europejska umieściła węgiel koksowy na liście materiałów krytycznych. Materiałów, które trudno zastąpić. Materiałów o strategicznym – dla rozwoju unijnej gospodarki – znaczeniu. Materiałów, którego największym producentem w Europie jest... Jastrzębska Spółka Węglowa.



glową (od 0,3 do 0,6 procent zawartości węgla), stal wysokowęglową (powyżej 0,6 procent węgla), a także stal o ultra wysokiej zawartości węgla (nawet 2-3 procent węgla). Czym wyższa zawartość węgla, tym stal jest twardsza, ale też bardziej krucha i trudniejsza w obróbce. Stal niskowęglowa wykorzystywana jest do produkcji m.in. blach płaskich czy belek konstrukcyjnych. Stal o średniej zawartości węgla jest trudniejsza do formowania, spawania i cięcia niż stal miękka. Ten gatunek zapewnia dobrą odporność na zużycie. Stosuje się ją m.in. do dużych części, kucia i części samochodowych. Stal o dużej zawartości węgla jest bardzo trudna do cięcia, gięcia i spawania, jest też bardzo twarda i krucha. Za to jest to stal bardzo mocna, która jest stosowana np. do produkcji sprężyn, mieczy i drutów o wysokiej wytrzymałości. Stal o ultra wysokiej zawartości węgla może być hartowana do bardzo wysokiej twardości i jest stosowana do specjalnych celów, takich jak noże nieprzemysłowe, osie czy stemple.

Z kolei ze względu na zastosowanie stal dzielimy na konstrukcyjną, narzędziową a także specjalną. Stal konstrukcyjna używana jest najczęściej do budowy mostów, wykorzystywana jest też w szkieletach nośnych budynków, do belkowania, a także do produkcji części urządzeń oraz maszyn o typowym przeznaczeniu. Stal narzędziowa stosowana jest z kolei np. do produkcji wiertel, ostrzy czy tarczy. Z kolei stal specjal-

na wykorzystywana jest w specjalistycznych urządzeniach pracujących w wyjątkowo trudnych warunkach.

Stal nie powstanie bez węgla koksowego. Bez dużej ilości węgla

Stal powstaje w hutach. Nic odkrywczego. Ale czy wiemy, co dokładnie jest potrzebne do jej produkcji? Podpowiadamy. Są to: ruda żelaza, wapień, złom stalowy, woda, powietrze. Niezbędna jest także wysoka temperatura i węgiel koksowy. Bardzo dużo węgla. Do wyprodukowania 1 tony stali potrzeba aż 800 kg węgla koksowego w postaci koksu! Tymczasem popyt na stal jest ogromny. Jej produkcja w 2021 r. wyniosła 1 mld 951 mln ton! Chyba nikogo nie zaskoczy informacja, że ponad połowa globalnej produkcji przypada na Chiny, które wyprodukowały aż 1 mld 32 mln ton stali. Drugim z kolei producentem stali jest Unia Europejska, która wyprodukowała 152 mln ton. Podium zamykają Indie z roczną produkcją na poziomie 118 mln ton. W 2021 r. w Polsce wyprodukowano zaś 8 mln 500 tys. ton stali. Oznacza to, że nasz kraj zajmuje 22. miejsce wśród światowych producentów stali. W Unii Europejskiej zajmujemy 5. pozycję, ustępując Niemcom, Włochom, Hiszpanii i Francji. Warto dodać, że krajowa produkcja nie zaspokaja polskiego zapotrzebowania na stal, które w 2021 r. wyniosło 15,5 mln ton. Oznacza to, że w naszym kraju istnieje niedobór produkcji stali i trzeba ją importować.

JSW największym producentem węgla koksowego w UE

Jak widać światowe zapotrzebowanie na stal jest ogromne. A to oznacza, że również ogromne jest zapotrzebowanie na węgiel koksowy, który jak już wspomniano, jest niezbędny w produkcji stali. Z węgla koksowego powstaje bowiem koks, który jest potrzebny do wytopu stali, jest „paliwem” w piecach hutniczych. W obecnych warunkach technologicznych około 72 procent stali wytapia się w procesie wielkopiecowym ze zużyciem koksu wyprodukowanego z węgla koksowego. Tylko 28 procent stali wytapia się w elektrycznych piecach łukowych ze zużyciem złomu stalowego.

Globalna produkcja węgla koksowego w 2021 r. wyniosła 993 mln ton. Ponownie nie będzie zaskoczeniem informacja, że najwięcej wyprodukowały go Chiny, bo 637 mln ton. Unia Europejska w 2021 r. mogła pochwalić się wydobyciem na poziomie 14 mln ton. Z czego, aż 11 mln ton przypadło na Jastrzębską Spółkę Węglową. – JSW jest największym producentem wysokiej jakości węgla koksowego w Europie. Mało kto wie, że produkowany przez nas surowiec jest wpisany na listę surowców krytycznych Unii Europejskiej, a to oznacza, że ma strategiczne znaczenie dla rozwoju Europy. Węgiel koksowy jest niezbędnym elementem do wytopu stali – podkreśla Tomasz Siemieniec, rzecznik prasowy JSW S.A. Jak dodaje, jastrzębska spółka wydobywa około 16 milionów ton węgla rocznie, z czego około 80 procent to węgiel koksujący, a pozostałe 20 procent to węgiel do celów energetycznych, wykorzystywany wyłącznie w zawodowej energetyce i ciepłownictwie. – Zgodnie z przyjętą w 2022 roku strategią Grupy Kapitałowa JSW uzysk węgla koksowego w całej produkcji ma ciągle wzrastać – zaznacza Siemieniec. Grupa Kapitałowa JSW posiada trzy koksownie, do których trafia większość wydobywanego przez nią węgla koksowego, reszta jest sprzedawana na zewnątrz. Gotowy koks sprzedawany jest na różnych kierunkach świata. Wszędzie tam gdzie jest on niezbędny do produkcji stali.

(RT)

14
mln ton
węgla koksowego
produkuje się
rocznie w UE,
z czego 11 mln
ton produkuje
JSW S.A.
Czyli najwięcej
w Unii.

Żorska modelarnia ma już 20 lat i sporo sukcesów na koncie

W grudniu Modelarnia MOSiR Żory na osiedlu 700-lecia obchodziła swój jubileusz 20-lecia. Wielu mieszkańców Żor ze wzruszeniem wspomina swoje początki w modelarni oraz sukcesy na zawodach, zdobywane pod okiem Jana Pietrzykowskiego.

Dokładnie 23 grudnia 2022 roku minęło 20 lat od chwili uroczystego otwarcia nowego lokalu modelarni lotniczej w Żorach na Os. 700-lecia. W 2002 roku nową siedzibę otwierali Daniel Wawrzyczek – Zastępca Prezydenta Miasta Żory, Herbert Palenga – Prezes SM Żory, dyrektorzy MOSiR Żory – Arkadiusz Stanula i Marek Utrata, a także ówczesny zarząd dzielnicy Zachód w osobach Ryszarda Płonecz-

ki i Augustyny Kapy. Modelarnia została przeniesiona w nowe miejsce z bloku nr 7 na os. Księcia Władysława. Przygotowywanie lokalu, w którym wcześniej działała ślusarnia ze spawalnią trwało pół roku. Do dziś 100-metrowe pomieszczenie służy młodym ludziom do pogłębiania wiedzy o modelarstwie i lotnictwie, a Radzie Dzielnicy Zachód jako siedziba oraz miejsce na zebrania z mieszkańcami. Modelarnia służy także okolicznym placówkom oświatowym jako miejsce na lekcje pogładowe o modelarstwie i lotnictwie.

20 lat i tysiące lotów

Na przestrzeni tych lat przez modelarnię przewinęło się ponad 400 osób. Za jej pełną działalność i liczne sukcesy na przestrzeni minionych dekad odpowiada instruktor modelarni Jan Pietrzykowski. To on uczy młodych adeptów sztuki budowy modeli latających oraz pomaga im rozwijać



Podopieczni Jana Pietrzykowskiego w żorskiej modelarni na os. 700-lecia

lotniczo-modelarską pasję. Warto podkreślić, że sam jest nie tylko doświadczonym modelarzem, ale i pilotem. Na swoim koncie ma ponad 3 tysiące lotów na szybowcach.

Choć żorska modelarnia służy przede wszystkim jako szkoła modelarska, to wielu uczestników zajęć dalej rozwija swoje zainteresowania i buduje modele zawodnicze lub rekreacyj-

ne. Dzięki zaszczerpionym pasji kilkudziesięciu modelarzy uzyskało licencje sportowe, a kilkunastu nadal startuje w zawodach modeli latających. – Obecnie do modelarni uczęszcza regularnie 15 osób. Najmłodszy ze startujących w zawodach podopiecznych ma 7 lat, a większość to uczniowie szkoły podstawowej. Wszyscy chcą się rozwijać, co jest możliwe przede wszystkim

dzięki ogromnemu wsparciu ze strony rodziców – mówi Jan Pietrzykowski.

Medale na mistrzostwach

Warto podkreślić, że podopieczni Jana Pietrzykowskiego mają na swoim koncie wiele medali Mistrzostw Polski, Pucharu Polski czy zawodów rangi międzynarodowej. Tylko w 2022 roku zawodnicy z Żor wywalczyli 6 medali Mistrzostw Polski oraz stawali na podium zawodów Pucharu Polski i Mistrzostw Europy (po jednym razie).

W historii naszej modelarni największe sukcesy odnosiła rodzina Beniszów. Przez kilka sezonów startowało pięcioro członków rodziny tj. tata, mama i trzech synów. Kilku naszych wychowanków zostało pilotami. Często w czasie zajęć odwiedzają nas nasi wychowankowie. Serce rośnie gdy opowiadają co osiągnęli dotychczas w życiu, jakie ukończyli szkoły i

jak ciekawe mają zajęcia w pracy – mówi z dumą Jan Pietrzykowski.

Jeden z wychowanków żorskiej modelarni – Franek Krakowczyk jest członkiem modelarskiej Kadry Narodowej w klasie F1E w grupie juniorów i w tym roku zdobył brązowy medal na Mistrzostwach Europy w Rumunii.

W tym roku planujemy liczne starty w zawodach oraz zorganizujemy kilka imprez modelarskich na terenie Żor oraz na lotnisku w Gotartowicach. Dla uczczenia jubileuszu utworzyliśmy stałą ekspozycję modelarskich silników spalinowych ponieważ silniki te przechodzą już do historii. Zwracamy się do sympatyków modelarstwa, jeśli posiadają takie silniki o kontakt z nami. Miłośników modelarstwa zapraszamy do odwiedzania strony MOSiR-u, gdzie znajdziecie bieżące informacje o naszej działalności – dodaje Jan Pietrzykowski. **źródło: Żory.pl**

Akcję Jaskółka wsparła fundacja Dominiki Kulczyk

Żorska akcja jaskółka coraz bardziej się rozkręca. Inicjatywa ma na celu walkę z tzw. ubóstwem menstruacyjnym, czyli pomoc (szczególnie nastolatkom) w dostępie do bezpłatnych środków higieny. W styczniu środki na rzecz akcji przekazała Kulczyk Foundation.

Jak podkreśla jedna z inicjatorek Akcji Jaskółka Anna Ujma, problem ubóstwa menstruacyjnego nadal istnieje, choć wielu wstydzi się poruszać ten temat. – Jestem bardzo zbudowana pozytywnym odbiorem naszej akcji w Żorach. Świetną informacją na początek roku jest uzyskanie wsparcia z Kulczyk Foundation, ale będziemy też starać się o pieniądze na środki higieniczne rów-

nież z innych źródeł, aby zabezpieczyć potrzeby w tym zakresie na cały 2023 rok – zapowiada Anna Ujma, która w minionym tygodniu dystrybuowała przekazane środki higieny w różne punkty w mieście.

Specjalne punkty, oznaczone logo Akcji Jaskółka znajdują się w wielu obiektach użyteczności publicznej, przede wszystkim w szkołach, ŻCOP, a także są przekazywane przez pracowników socjalnych MOPS dla najbardziej potrzebujących.

W ramach współpracy z Kulczyk Foundation udało się pozyskać darowiznę o wartości 2683,22 zł, na którą złożyły się m.in. 7763 szt. podpasek w różnych rozmiarach i rodzajach, a także 4032 szt. tamponów.

Warto wspomnieć, że Akcja Jaskółka została zainicjowana po publikacji przez Kulczyk Foundation raportu na temat ubóstwa menstruacyjnego, wskazującego, że 1 na 5 osób w Polsce nie ma dostępu do podstawowych środków higieny, potrzebnych kobietom w czasie miesiączki. Wśród przyczyn takiego stanu wymienić należy m.in. brak pieniędzy oraz wstyd przed prośbą o środki na zakup podpasek czy tamponów (np. wśród nastolatek). W niektórych przypadkach taki stan rzeczy powoduje inne problemy, np. nieobecności dziewczynek w szkole w „tych dniach”. Dlatego grupa żorzanek postanowiła działać i zainicjowała akcję.

(ska)



Anna Ujma nie kryła radości po odbiorze środków, przekazanych przez Kulczyk Foundation. Wspomogą one żorzanki w potrzebie.

NIE CHCIAŁ mandatu, odpowie za korupcję

Pędził w obszarze zabudowanym ponad 100 km/h, jednak zamiast przyjąć mandat, zaproponował policjantom łapówkę. Teraz czeka go nie tylko kara za wykroczenie drogowe, ale też sprawa w sądzie za przestępstwo korupcyjne.

Nawet osiem lat więzienia grozi kierowcy, który chcąc uniknąć odpowiedzialności za popełnione wykroczenie, próbował wręczyć policjantom łapówkę.

Do zatrzymania mieszkańca Żor doszło w poniedziałek (2.01.) około 9.45. Policjanci z jastrzębskiej drogówki poinformowali kierowcę mercedesa o wysokości kary za jazdę w terenie zabudowanym z prędkością ponad 100

km/h. Żorzanin postanowił jednak „załatwić” sprawę w inny sposób i zaproponował policjantom 500 złotych łapówki. Stróża prawa pouczyli go, że to, co próbuje uczynić, jest korupcją, a tym samym poważnym przestępstwem.

Podczas kolejnej próby wręczenia pieniędzy, gdy kierowca włożył banknot do policyjnego notatnika, stróża prawa poinformowali go, że zostaje zatrzymany pod zarzutem popełnienia przestępstwa. O całej sytuacji mundurowi natychmiast powiadomili oficera dyżurnego jednostki. Mężczyzna usłyszał już zarzuty korupcyjne, za które grozić mu może kara nawet do 8 lat więzienia.

(sqx)

Trzech kierowców stanie przed sądem. Wystarczyły dwie godziny akcji na żorskich ulicach

Wzmoczone kontrole policji na żorskich ulicach prowadzono już od świtu. Po zaledwie dwóch godzinach akcji, odnotowano trzy zatrzymania kierowców prowadzących po alkoholu.

Wojewódzkie działania „Trzeźwość” rozpoczęły się w Żorach o świcie. Tylko w ciągu dwóch godzin „w ręce” stróżów prawa wpadło trzech kierowców, którzy prowadzili samochody po alkoholu.

Około 5.15 do kontroli zatrzymany został pierwszy kierowca na ulicy Głównej. 40-letni żorzanin prowadził volkswagena golf w stanie po użyciu alkoholu. Pół godziny później, na ul. Bo-

guszowickiej mundurowi zatrzymali do kontroli opla zafirę kierowanego przez 39-letniego żorzanina. W organizmie miał sporo ponad pół promila.

Trzeci, kierujący oplem astrą, zatrzymany został do kontroli przez policyjny patrol około 7.00 również na ulicy Boguszowickiej. Badanie wykazało, iż 32-letni mieszkaniec Rybnika w organizmie ma również ponad pół promila alkoholu.

Wszystkim zatrzymanym zostało prawo jazdy, a za swoje czyny odpowiedzą przed sądem. – Apelujemy do wszystkich kierowców o zachowanie trzeźwości. Przypominamy także, iż w przypadku zatrzymania po-



Stan po użyciu alkoholu – stężenie alkoholu osoby kierującej pojazdem wynosi więcej niż 0,2 promila, a nie więcej niż 0,5 promila. Stan nietrzeźwości to stan, kiedy stężenie alkoholu w organizmie wynosi więcej niż 0,5 promila.

jazdu do kontroli drogowej kierowca jest obowiązany stosować się do poleceń i sygnałów oraz wskazówek

wydawanych przez policjanta – przekazuje oficer prasowy żorskiej komendy, asp. Marcin Leśniak. (sqx)

Niedoszły „barista” stanie przed sądem. Próbował wynieść ze sklepu ekspres do kawy

Nie po popołudniową kawę, a po cały ekspres zjawił się złodziej w jednym ze sklepów w Żorach. Mężczyzna próbował niepostrzeżenie opuścić lokal, został jednak ujęty przez ochroniarza.

Dyżurny żorskiej komendy policji we wtorkowe popołudnie odebrał wezwanie do sklepu przy alei Zjednoczonej Europy. Ze zgłoszenia wynikało, iż pracownicy ochrony ujęli złodzieja. Przybyli na miej-

sce policjanci potwierdzili, iż 20-latek zabrał z półki ekspres do kawy o wartości prawie 1200 złotych, a następnie próbował niepostrzeżenie opuścić sklep bez zapłaty za towar. Wszystkiemu przyglądali się pra-

cownicy ochrony, którzy ujęli sprawcę. Mężczyzna został zatrzymany, za przestępstwo kradzieży grozi mu do 5 lat pozbawienia wolności. (sqx)

Tu znajdziesz NOWINY ŻORSKIE



Żory, ul. Katowicka 10
www.galeriawislanka.com

- Piekarnia Grzegorz Karwot, ul. Mikołowska 26
- Restauracja Pod Arkadami, ul. Dolne Przedmieście 1
- Piekarnia „U Jarka”, ul. Wodzisławska 132
- Biblioteka Miejska w Żorach, ul. Rybnicka 6 – 8 (czytelnia prasowa)
- Muzeum Miejskie w Żorach, ul. Muzealna 1/2
- Żorskie Centrum Organizacji Pozarządowych, os. Sikorskiego 52
- Piekarnia Emilia Kristof, os. 700-lecia, ul. Jubileuszowa
- Piekarnia–cukiernia Ziarenko, ul. Trakt Piastowski 1
- Piekarnia – cukiernia Jedynka, ul. Boryńska 19A
- Sklep ABC, os. Sikorskiego, ul. Bankowa 14
- Cech Rzemiosł Różnych, Żory ul. Moniuszki 19/12
- Kwiaciarnia „Sylwia”, Żory – Rowień, ul. Rybnicka 224
- Agencja Pocztaowa, Żory – Rowień, ul. Kasztanowa 12
- Bar mleczny „Krówka”, ul. Szeptyckiego 14
- Piekarnia Michał Ptak, Żory – Rój, ul. Wodzisławska 245

Stworzą las ze świątecznych choinek PRZEKAŻ SVOJE DRZEWKO

Daj choince drugie życie – zachęcają w Żorach, zapraszając do udziału w akcji, dzięki której powstanie las.

Świąteczne drzewka, które stoją w doniczkach można oddać w

Żorach. Od poniedziałku 9 stycznia aż do 1 lutego, przy ul. Wodzisławskiej 72 prowadzona będzie zbiórka. Choinki w doniczkach przekazać można w godzinach między 8 a 15. Szczegółowe informacje udzielane są pod nr tel. 32 46 96 033. Wiosną wszystkie zebrane w ten sposób drzewka zostaną zasadzone w Żorach przez pracowników Lasów Państwowych i stworzą w przyszłości las. (sqx)



Przekaż choinkę do zagrody

Wyschnięte cięte drzewka mogą także stanowić pokarm dla zwierząt.

Jednym z punktów, które w regionie poinformowały o przyjmowaniu choinek jest również Zagroda 3 Siostry z Rybnika, która zajmuje się hodowlą m.in. kóz, owiec i alp.

Choinki można dostarczyć również w to miejsce, na Jodłową 91 w Rybniku.

1,5 proc. w słusznej sprawie

Początek nowego roku to czas podsumowań, planów na najbliższe dni i miesiące. Ale także rozliczania podatków. Kto z nas lubi płacić podatki? Pewnie nikt, ale płacić je trzeba. Wydawałoby się, że ta urzędowa konieczność nie jest powiązana z żadnym aspektem filantropii, a jednak...



1,5%

DLA ORGANIZACJI POŻYTKU PUBLICZNEGO

WYBIERZ ORGANIZACJĘ Z TWOJEJ MIEJSCOWOŚCI

Krzysztof GADOWSKI
POSEŁ NA SEJM RP

Biuro: tel. 509 890 544, biuro@gadowski.pl

Platforma Obywatelska

Obecnie w rozliczeniach rocznych dochodów uzyskanych za poprzedni 2022 rok będzie można dysponować większym niż do tej pory procentem naszego podatku na rzecz organizacji pożytku publicznego. Nie zapomnijmy, że teraz będziemy mogli przekazać 1,5 procent naszych podatków. Ale właściwie, dlaczego warto to robić?

Może się wydawać, że 1,5 procenta nie jest specjalnie oszałamiającą kwotą – nic bardziej mylnego. Dla organizacji pożytku publicznego, które na co dzień zmagają się z różnymi wyzwaniami, każda złotówka ma znaczenie. Dodatkowo ta forma pomocy rozwija ideę społeczeństwa obywatelskiego, które jest

wrażliwe na potrzeby drugiego człowieka. Udowodniliśmy to już wielokrotnie podczas ostatnich kilku trudnych miesięcy. Egzamin z dobroczynności zdajemy celująco, zresztą liczby mówią same za siebie. W 2021 roku dzięki akcji przekazywania procenta swojego podatku dla organizacji pożytku publicznego przeznaczyliśmy ponad 1 miliard zł. Co prawda, to w dalszym ciągu dużo mniej niż rząd PiS rozdaje na swoją propagandową telewizję (2,7 mld zł w 2023 roku), ale tendencja jest wzrostowa. Wierzę również, że to pozytywne zjawisko, które będzie przybierać na sile z roku na rok.

Ogromną zaletą tego rozwiązania jest dowolność. To Państwo

decyduje, na co konkretnie zostanie przeznaczona ta kwota. Hospicja, ochotnicze straże pożarne, ośrodki wspierające ludzi w walce z uzależnieniami, różne towarzystwa ochrony zwierząt czy miłośnicy lokalnej tradycji i historii. Wybór jest ogromny, dlatego, że wszędzie tam, gdzie nie sprawdzają się działania rządu, czy to przez zaniedbania czy przez niekompetencję, z pomocą spieszą organizacje pozarządowe. Kolejną istotną zaletą przekazywania 1,5 procenta jest możliwość weryfikowania działalności wspieranej przez nas organizacji, które w rzetelny sposób prowadzą roczne sprawozdania z podejmowanych inicjatyw i przeprowadzanych

projektów. Ta forma pomocy nie obciąża dodatkowo naszych domowych budżetów – pieniądze ściągane są z kwoty, którą i tak musimy zapłacić do urzędu skarbowego.

Nie ma przesady w twierdzeniu, że przekazywane przez Państwa 1,5 procenta może uratować komuś życie. Przykładem tego są rozmaite zbiórki na kosztowne terapie i leczenie, które często przekraczają możliwości finansowe statystycznego mieszkańca naszego kraju. Za przykład mogą posłużyć dzieci, które toczą nierówny bój z SMA – rdzeniowym zanikiem mięśni. W całym kraju trwają zbiórki dla 27 dzieci dotkniętych tym schorzeniem, nie zakwalifikowanym

do refundacji kosztownego leczenia. Ministerstwo Zdrowia w dalszym ciągu pozostaje głuche na apele rodziców, bliskich, lekarzy oraz polityków opozycji, którzy podnoszą ten problem w Sejmie. Sam również interweniowałem w tej sprawie w ministerstwie i u premiera.

Raz jeszcze zachęcam, kierując się lokalnym patriotyzmem, do przekazania 1,5 procenta dla organizacji pożytku publicznego z Państwa miejscowości. Wielokrotnie przekonałem się o tym, że mieszkańcy naszego regionu mają ogromne serca, wierzę, że również tym razem przekażecie Państwo 1,5 procenta w słusznej sprawie!

To nie mole książkowe uszczuplały biblioteczny księgozbiór

„Miłośniczka książek” chciała je mieć tylko dla siebie. Regularnie pojawiała się w żorskiej bibliotece, skąd wynosiła kolejne egzemplarze. Nie przebiegała w tytułach, czy autorach, brała to co wpadło jej w ręce. W jej mieszkaniu policjanci znaleźli kilkaset sztuk skradzionych książek.

Zatrzymana z torbą pełną kradzionych książek. Pracownicy biblioteki w Żorach kilkakrotnie informowali policję o sprawie.

– Zazwyczaj w godzinach porannych odwiedzała ich „miłośniczka książek”, lecz nie po to, by je wypożyczyć, ale skraść. Łupem kobiety każdorazowo padało od kilku, do kilkunastu publi-

kacji – przekazuje rzecznik żorskiej komendy, asp. Marcin Leśniak.

Znając zwyczaje kobiety, policjanci postanowili na nią zaczekać. We wtorek, kiedy żorzanka po wizycie w bibliotece z torbą pełną kolejnych kradzionych egzemplarzy, zmierzała do swojego mieszkania, została zatrzymana przez

funkcjonariuszy. Okazało się, iż tym razem w jej ręce wpadło dziewięć książek o łącznej wartości ponad 300 złotych. W sumie miała u siebie już kilkaset sztuk należących do miejskiej czytelnicy.

– Łączna kwota skradzionych przez 53-latkę książek wyceniona została wstępnie przez Miejską Bibliotekę w

Żorach na prawie 2000 złotych – dodaje oficer prasowy.

Kobieta przyznała się do zarzucanych jej czynów, jednak nie była w stanie wyjaśnić powodów swojego zachowania. Sprawą zajmie się sąd, za kradzież grozi kobiecie kara do 5 lat pozbawienia wolności. (sqx)

Policjanci znaleźli w mieszkaniu kobiety kilkaset sztuk książek skradzionych z biblioteki





■ Ścieżka jest oświetlona, aby mogli z niej korzystać pracownicy dojeżdżający do pracy o różnych porach dnia



■ Ścieżka biegnie przez las Pulów, a także obok kaplicy Matki Bożej Różańcowej w Kornicach

Do Kornic oświetloną ścieżką rowerową

Pomiędzy Żerdzinami a Kornicami powstała oświetlona ścieżka rowerowa. Dzięki niej pracownicy Eko-Okien będą mogli bezpiecznie dojeżdżać do pracy na rowerze. Wzdłuż ścieżki, na trasie

Kornice-Żerdziny, zostały ustawione latarnie, które będą włączane w godzinach od 5.00 do 7.00 rano oraz od 21.00 do 23.00, aby pracownicy dojeżdżający na każdą zmianę mogli z niej bezpiecznie korzystać.

– Uważam, że jest to bardzo potrzebne i znajdzie wielu amatorów. Wzdłuż tej ścieżki są już postawione latarnie. Będą z niej mogli korzystać pracownicy każdej zmiany. Po to właśnie są stawiane latarnie, aby

przed trzecią zmianą ścieżka była oświetlona. Wszystko będzie przygotowane pod nasz zakład – mówi Mateusz Kłosek, prezes Eko-Okien.

Nowopowstała ścieżka będzie kontynuacją tej,

która biegnie od Raciborza wzdłuż ulicy Głubczyckiej do Żerdzin. Dzięki niej będzie można bezpiecznie dojechać z Raciborza aż do Kornic. – Ścieżka została tak poprowadzona, że wiosną i latem będzie to także

piękna trasa widokowa. Jest to zatem nie tylko jedna z możliwości dojazdu do pracy, ale też ciekawa opcja na wycieczkę rowerową z rodziną – dodaje Adam Wajda, dyrektor pionu infrastruktury. **Agata Paszek**

Eko-Okna stawiają na rodziny

Eko-Okna kierują się podejściem prorodzinnym. Przekłada się ono na konkretne działania i rozpoczęte lub zrealizowane już inwestycje, które mają rozwiązywać problemy, m.in. z brakiem mieszkań lub miejsc w przedszkolach i żłobkach.

Przedszkole i żłobek

We wrześniu zeszłego roku otwarte zostało przedszkole, które mieści się niedaleko fabryki Eko-Okien w Kornicach. Do dzieci w wieku przedszkolnym dołączyły niedawno młodsze pociechy, bo w placówce zaczął funkcjonować również żłobek. – Kierujemy się pedagogiką Marii Montessori. Nie jest to nowa metoda – jest znana od ponad 100 lat. Wdrażamy ją u siebie w pełni jako jedną z pierwszych placówek na Śląsku – mówi Natalia Majewska, dyrektorka przedszkola.

Mieszkania

W budynku przy ul. Batorego 10 w Raciborzu, w

którym kiedyś była siedziba banku, firma buduje 15 niezależnych apartamentów mieszkalnych o zróżnicowanych powierzchniach od 36 do 77 m². Będą się one mieścić na trzech kondygnacjach, a na parterze znajdą się lokale użytkowe. – Idealne usytuowanie w ścisłym centrum miasta i w obrębie najważniejszych szlaków komunikacyjnych sprawia, że to doskonałe miejsce do codziennego funkcjonowania – tłumaczy Tomasz Majewski, Eko-Invest.

Osiedle domów

Obok przedszkola Eko-Okna budują 28 dwupiętrowych domów w



■ Budowa osiedla domów „Zielone Tarasy” w Kornicach idzie pełną parą. W tle widać zakład produkcyjny Eko-Okien



zabudowie szeregowej i bliźniaczej, których powierzchnia użytkowa wyniesie 115,80 m². – Naszym celem jest przede wszystkim stworzenie komfortowego miejsca do życia. Będzie to idealne rozwiązanie dla osób ceniących nowoczesność i spokój od miejskiego zgiełku – dodaje Tomasz Majewski. Każda rodzina będzie miała do dyspozycji podjazd, taras i prywatny ogród.

– Zdajemy sobie sprawę z tego, że 28 domów i 15 mieszkań od razu nie rozwiąże problemów lokalowych i potrzeb, jakie są na rynku nieruchomości. Naszym celem jest jednak to, aby służyły one tym pracownikom naszej firmy, którzy najbardziej tego potrzebują. Kierujemy się podejściem prorodzinnym – podsumowuje Mateusz Kłosek, właściciel i prezes zarządu Eko-Okien.

Adam Wita

Czy to już uzależnienie? Granica jest cienka! Gdy przyjemność zamienia się w przymus

– Początkowa przyjemność z zażywania z czasem zamienia się w potrzebę, a później w konieczność odurzania się. Człowiek przeżywa dyskomfort, kiedy nie jest pod wpływem tej substancji, więc zażywa ją po raz kolejny. Granica między uzależnieniem a okazjonalnym spożywaniem jest cienka – mówi Stanisław Belik, terapeuta uzależnień w Fundacji Nasze Dzieci.

– W dużych firmach częściej obserwuje się problemy związane z uzależnieniami?

– Tak jest w każdym dużym zakładzie pracy. Ponad 10 tysięcy ludzi, tak jak w przypadku Eko-Okien, to duża grupa, gdzie, tak jak w każdej innej społeczności, występują różne problemy. To samo dotyczy używek i alkoholu. Ale ten problem nie zaczyna się w firmie, osoby nadużywające alkoholu, używające innych substancji psychoaktywnych, najczęściej są już przyjmowane do pracy ze swoim problemem.

– Z czego to wynika?

– Alkohol jest powszechnie dostępny i jest na niego większe społeczne przyzwolenie niż na narkotyki, które są mniej dostępne i przede wszystkim, nielegalne. Mimo to, niestety, obecnie różnego rodzaju stymulanty są coraz bardziej popularne. Zaliczyć do nich możemy chociażby THC czy olej CBD.

– Jak rozpoznać, że ktoś jest pod wpływem alkoholu lub narkotyków?

– To, że ktoś jest pod wpływem substancji psychoaktywnej, można rozpoznać po zachowaniu tej osoby. Jeśli ludzie wykonują czynności zawodowe i zachowują się nieadekwatnie do sytuacji, są na przykład nadpobudliwi, powinno to zwrócić uwagę przełożonego. Powinien on mieć możliwość podjęcia interwencji wobec takiego pracownika.

– Co sprawia, że ludzie sięgają po używki?

– Żyjemy w społeczeństwie, w którym stawia się nam dużo wymagań, a my chcemy im sprostać. Staramy się wszystko robić sprawnie, z jak największą wydajnością, a temu właśnie sprzyja wspomaganie się substancjami. Kiedy wstajemy rano, pierwszą myślą jest zazwyczaj to, że muszę wypić kawę, żeby się lepiej poczuć i pobudzić. Oprócz kawy, na rynku jest mnóstwo substancji, które są



■ Ze Stanisławem Belikiem można się umówić dzwoniąc do Medycznego Centrum Promocji i Ochrony Życia „Życie ma sens” (Racibórz, ul. Długa 3-5) pod numer telefonu 539 014 209

zakazane, ale potrafią szybko poprawić nastrój.

– Dlaczego tak trudno wyjść z nałogu?

– Cechą uzależnienia jest to, że początkowa przyjemność z zażywania z czasem zamienia się w potrzebę, a później w konieczność odurzania się. Człowiek przeżywa dyskomfort, kiedy nie jest pod wpływem tej substancji, więc zażywa ją po raz kolejny. Wśród osób nadużywających alkoholu czy też innych używek popularne jest powiedzenie: „Czym się zatruteś, tym się wylecz”. A to kolejny krok w stronę uzależnienia. To bardzo konsekwentny i „demokratyczny” proces – dotyczy każdego, kto w sposób niewłaściwy używa substancji psychoaktywnych.

– Jakie są skutki zażywania narkotyków?

– Narkotyki, po wstępnym okresie przyjemnych doznań, zaczynają powodować szkody psychiczne. Później albo też równolegle – w zależności od substancji – mogą się rozwinąć choroby psychiczne, które wymagają specjalistyczne-

go leczenia. Każdy z nas ma jakiś poziom odporności psychicznej. Jeśli organizm jest obciążony zbyt silnymi bodźcami, ta odporność się załamuje. Ludzie pod wpływem substancji zaczynają przeżywać nie to, czego oczekiwali i już nie potrafią tego kontrolować. Efektem są stany lękowe i psychozy, które są bardzo niebezpieczne, zwłaszcza w pracy. Taka osoba może zrobić krzywdę sobie lub innym.

– Co zrobić, jeśli dostrzegamy, że ktoś ma problem z używkami, z alkoholem? Jak pomóc takiej osobie?

– Osoba, która jest pod wpływem substancji psychoaktywnej, nie powinna znajdować się na terenie zakładu pracy, co jest jasno określone w kodeksie pracy i powinno być też wyraźnie zaznaczone w umowie o pracę. Pracownik jest zobowiązany przystępować do pracy w stanie trzeźwości.

– Granica między uzależnieniem a okazjonalnym spożywaniem pewnie jest cienka?

– Osoby używające nadmiarowo substancji wchodzi w uzależ-

nienie wtedy, gdy starają się dostrzegać tylko pozytywne aspekty spożywania, wypierając te negatywne. To jest powód, dla którego takie osoby coraz częściej sięgają po alkohol czy inną używkę. Jeśli nie dostrzegają negatywnych konsekwencji, to prosta droga do uzależnienia.

– I co jest dalej?

– Osoby, u których rozwija się uzależnienie, zwykle dostrzegają jedynie to, jak było i jak się czuli, gdy zaczynali pić lub brać narkotyki. Jeśli pijemy czy cokolwiek zażywamy to nie stajemy się od razu uzależnieni. Wchodzenie w uzależnienie to proces. Wiadomo, jeśli zaczyna się we wczesnym wieku, robi to często i zbyt dużo tej substancji zażywa, to kroczy się nieuchronną drogą ku uzależnieniu.

– Czyli lepiej nawet nie zaczynać?

– W przypadku substancji psychoaktywnych, do których również należy alkohol, bardzo ważna jest wiedza na temat ich działania. Trzeba pamiętać o tym, że są to używki, które nie tylko

zmieniają nastrój i samopoczucie, ale również wywołują groźne objawy uzależnienia. Jeżeli pojawiają się problemy to nie należy udawać, że ich nie ma. Trzeba o nich rozmawiać, pytać tę osobę, jakie ona widzi rozwiązanie tej sytuacji i w czym upatruje przyczyny tego, że sięga po używki.

– A co sprawia, że osoba uzależniona zgłasza się po pomoc?

– Każdy pacjent mówi, że zgłosił się na terapię, ponieważ postanowił coś zmienić, ale jak zaczynamy rozmawiać to zazwyczaj okazuje się, że u podłoża zgłoszenia się po pomoc stoi zawsze jakiś kryzys – rodzinny, zawodowy, finansowy czy zdrowotny. Ta osoba nie zawsze – początkowo – zaczyna dostrzegać, że powodem kryzysu jest nadmierowe picie lub zażywanie innych substancji i robienie pod ich wpływem rzeczy, które wymykają się spod kontroli.

Od czego zaczyna się leczenie i zdrowienie?

– Większość ludzi uzależnionych mówi, że potrafi nie pić, ale nie potrafi pić. Na tym polega problem. Żeby odnaleźć w sobie motywację do tego, żeby przestać pić lub brać, najpierw trzeba skonfrontować się z tym, że to jest mój problem.

Zaczyna się od tego, że osoba zdobywa wiedzę na temat uzależnienia. Później identyfikuje się z jego objawami i dopuszcza do siebie to, że one też u niej występują. Kolejny etap to praca nad motywacją do zmiany, czyli odpowiedź na pytanie: „Co mi się bardziej opłaca – żyć i funkcjonować tak jak do tej pory, czy zacząć wprowadzić jakieś zmiany?”. Decyzja dotyczy nie tylko alkoholu i używek, ale całości – poprawy relacji z bliskimi, dbania o siebie. Wprowadzenie tych zmian sprawia, że człowiek odzyskuje kontrolę nad własnym życiem. To długa i niełatwa droga, ale znam wiele osób, które zmieniają swoje życie na lepsze.

JSW produkuje nie tylko węgiel.

Sól z JSW trafia do naszych potraw

REGION Jastrzębska Spółka Węglowa to nie tylko producent wysokiej jakości węgla koksowego, to także jeden z największych w Polsce producentów spożywczej soli warzonej. Jej produkcja odbywa się w Dębieńsku.

„Sól Dębieńska” dzięki unikatowym właściwościom cieszy się uznaniem nie tylko polskich smakoszy. Jej walory doceniają także konsumenci w Czechach, Słowacji i Niemczech. „Sól Dębieńska” narodziła się z troski o środowisko naturalne. Projekt łączy wyzwania, jakie stawia ekologia z twardymi regułami biznesu. Jego realizacją zajmuje się Przedsiębiorstwo Gospodarki Wodnej i Rekultywacji, które jest częścią Grupy Kapitałowej JSW. W Systemie Odsalania PGWiR S.A. w Czerwionce-Leszczynach oczyszczane są solanki, jakie w trakcie prac górniczych uwalniane są z górotworu. To zapobiega zrzucaniu silnie zasolonych wód do okolicznych rzek, a otrzymana w ten sposób

sól warzona, charakteryzuje się właściwościami fizykochemicznymi, które szczególnie ceni przemysł spożywczy.

Warzenie soli w Dębieńsku

Każdego roku „Dębieńsko” oczyszcza prawie 1,6 mln metrów sześciennych solanek, produkując z nich około 65 tys. ton wysokogatunkowej soli spożywczej. Ma krystaliczną czystość na poziomie 99,4% NaCl, a więc spełnia parametry jakościowe, które są trudne do osiągnięcia przez innych producentów. Posiada też wiele cennych dla zdrowia pierwiastków, np. magnez. W Zakładzie obowiązują systemy kontroli jakości, dzięki którym „Sól Dębieńska” spełnia wysokie standardy, usankcjonowane niezbędnymi w przemyśle spożywczym certyfikatami i pozwoleniami.

Proces produkcji soli odbywa się przy wykorzystaniu unikatowej w skali Europy technologii, opracowanej w Stanach Zjednoczonych i Szwecji.

Zatężanie solanek i warzenie soli jest zautomatyzowane i sterowane cyfrowo. Wykorzystuje proces odwróconej osmozy i rekompresji oparów. Urządzenia ciągu technologicznego wykonane są m.in. z tytanu i najwyższej jakości stali.

Sól dla Ukrainy

– Obecnie jesteśmy drugim producentem warzonej soli spożywczej w Polsce, wyprzedzając tak znanych producentów jak kopalnia soli w Wieliczce. „Sól Dębieńska” to marka o ugruntowanej pozycji rynkowej. Zdobyła ją dzięki wysokiej jakości, połączonej z wyjątkowymi właściwościami. Najważniejszą jest odporność na proces zbrylenia. Oznacza to, że producenci żywności używający naszej soli nie muszą dodawać do swoich produktów środków chemicznych niwelujących to zjawisko. To walor o istotnym znaczeniu dla firm specjalizujących się w ekologicznych i organicznych produktach spożywczych, a to sektor rynku o największej dynamice rozwoju



Produkcja soli przez Przedsiębiorstwo Gospodarki Wodnej i Rekultywacji stale się rozwija

– podkreślił Tomasz Dzierżawa, dyrektor ds. handlu i marketingu PGWiR S.A.

– Cały czas uważnie obserwujemy rynek, dostosowując się do zmieniającej się rzeczywistości. W ostatnich miesiącach wojna na Ukrainie przerwała łańcuchy dostaw ze wschodu, destabilizując krajowy rynek soli. Bo pomoc w jego normalizacji, wprowadziliśmy do sprzedaży nasze rezerwy. Podobna sytuacja miała miejsce w Ukrainie,

gdzie w pierwszych miesiącach rosyjskiej inwazji wysłaliśmy prawie 5 tys. ton soli, by złagodzić skutki jej braku za naszą wschodnią granicą – dodał dyrektor.

Rozwijają produkcję soli

Biznesowy i ekologiczny projekt „Soli Dębieńskiej” nadal jest rozwijany i nie zatrzymuje się na udoskonalaniu procesu oczyszczania solanek. Termomodernizowane są budynki pro-

dukcyjne i magazynowe, a PGWiR za już wykonane prace otrzymuje tzw. białe certyfikaty.

– Delektując się smakiem potraw, niewiele osób wie, że używa w kuchni soli otrzymanej z kopalnianych solanek. Jak widać, chroniąc środowisko naturalne można osiągnąć komercyjny sukces, a ekologia i biznes mogą doskonale się uzupełniać – podsumował prezes Krzysztof Baradziej.

(ska)



ZAKŁAD
UBEZPIECZEŃ
SPOŁECZNYCH

BEATA KOPCZYŃSKA

regionalny rzecznik prasowy ZUS w województwie śl.

Jestem już na nauczycielskim świadczeniu kompensacyjnym. Wiem, że nie mogę podjąć pracy w szkole, ale dostałam propozycję pracy na uniwersytecie jako nauczyciel akademicki, czy mogę tam pracować i jednocześnie pobierać świadczenie, czy też w związku z podjęciem pracy w szkole wyższej zostanie mi ono zawieszone?

Jeżeli – pobierając nauczycielskie świadczenia kompensacyjne – świadczeniobiorca nawiąże stosunek pracy z placówką oświatową wymienioną w karcie nauczyciela, to zawiesimy prawo do świadczenia kompensacyjnego.

W takim przypadku nie ma znaczenia wysokość przychodu, ani rodzaj wykonywanej pracy.

Jeżeli natomiast świadczeniobiorca uzyska przychód z innej aktywności zarobkowej, podlegającej obowiązkowym ubezpieczeniom społecznym – to nauczycielskie świadczenie kompensacyjne będzie podlegało ogólnym zasadom zawieszalności świadczeń, w zależności od kwot uzyskiwanego przychodu.

Uczelnie wyższe nie są placówkami oświatowymi wymienionymi w karcie nauczyciela. Zatem może Pan podjąć pracę w charakterze nauczyciela akademickiego, takie zatrudnienie nie

spowoduje automatycznego zawieszenia nauczycielskiego świadczenia kompensacyjnego.

Proszę jednak pamiętać o tym, że świadczenie będzie podlegało ogólnym zasadom zawieszalności, w zależności od kwot uzyskanego przez Pana dodatkowego przychodu.

Szczegółowe informacje o zasadach zmniejszania i zawieszania świadczeń znajdują się na naszej stronie internetowej: <https://www.zus.pl/swiadczenia/emerytury/zmniejszenie-lub-zawieszenie-swadczen-pracujacych-emerytow-i-rencistow>.

Od 18 lat jestem zatrud-

niony na stanowisku górnik. Powoli myślę już o emeryturze górniczej. Z informacji jakie mam wynika, że przechodząc na górniczą emeryturę nie mogę być członkiem OFE. Aktualnie jestem członkiem jednego z OFE. Mam pytanie. Czy powinienem już teraz złożyć rezygnację z OFE, czy zrobić to przed emeryturą? Co stanie się z pieniędzmi zgromadzonymi w OFE, czy zasilą one moje konto w ZUS lub subkonto? Co będzie dla mnie korzystniejsze? I jak złożyć taką rezygnację z OFE?

Jeśli jest Pan członkiem OFE i chce się Pan ubiegać o emeryturę górniczą, wów-

czas musi Pan złożyć wniosek o wykreślenie z OFE i o przekazanie środków zgromadzonych w OFE oraz na subkoncie w ZUS na dochody budżetu państwa. Jest to warunek konieczny, który należy spełnić aby uzyskać prawo do emerytury górniczej. Wniosek taki składa się do ZUS w chwili zgłoszenia wniosku o emeryturę, poprzez zaznaczenie w formularzu wniosku emerytalnego odpowiedniej informacji. Po wykreśleniu z OFE odzyskanie środków (zgromadzonych na subkoncie w ZUS czy w OFE) nie jest możliwe. Warto w tym miejscu wspomnieć, że emerytury górnicze są obliczane w zupełnie inny

sposób niż emerytury powszechne, przyznawane po ukończeniu powszechnego wieku emerytalnego. Kwoty składek, zapisane na koncie ubezpieczonego i na subkoncie są podstawą obliczenia wysokości emerytury powszechnej. Natomiast emerytury górnicze są obliczane wg tzw. starych zasad, w oparciu o kwotę bazową, wysokości Pana wynagrodzeń, okresy składkowe i nieskładkowe, a także przeliczniki, związane z pracą pod ziemią.

W przypadku emerytur górniczych kwoty składek zapisane na koncie ubezpieczonego czy na subkoncie nie mają żadnego wpływu na wysokość świadczenia.

PULS

26 stycznia 2023 roku

SENIORA

ZDROWIE / ROZRYWKA / WYPOCZYNEK / KULTURA / PRAWO

nowiny
RACIBORSKIE

nowiny
WODZIŚLAWSKIE

nowiny
JASTRZĘBSKIE

nowiny
ŻORSKIE

MAGAZYN
RYBNICKI **nowiny.pl**



RUCH TO ZDROWIE! Dlaczego chodzenie z kijkami to świetna propozycja?



**Na zdjęciu grupa aktywnych seniorów z Żor,
podczas treningu nordic walking**

Nie od dziś wiadomo, że w zdrowym ciele, zdrowy duch.
Wśród osób wcześniej urodzonych, szczególną popularnością
cieszy się nordic walking, czyli mówiąc wprost – chodzenie
z kijkami. Wbrew pozorom, taka aktywność angażuje wiele
mięśni, ale trzeba to robić prawidłowo.

Czytaj na stronie 6

**OSZUŚCI
NIE ŚPIĄ!
Jak zadbać
o bezpieczeństwo?**

STRONA 4

**Życie seksualne
seniorów to już
nie temat tabu**



STRONA 7

**NIE DAJ SIĘ
SAMOTNOŚCI
pozwól sobie pomóc!**



STRONA 3

**ABC komputera. Jak
zacząć przygodę
z internetem?**

STR. 5

Jak utrzymać zdrowie i dobre samopoczucie po sześćdziesiątce? Jest wiele skutecznych metod na pozostanie aktywnym fizycznie seniorem. Poznaj kilka z nich.

Aktywność fizyczna nie zna wieku

Po skończeniu 60 lat zaczyna się czas, kiedy nasze ciało potrzebuje szczególnej troski i dbałości o zdrowie. Jednym z kluczowych elementów utrzymania dobrego zdrowia i samopoczucia jest aktywność fizyczna. Niestety, wiele osób w tym wieku rezygnuje z ćwiczeń i ruchu, co jest błędem.

Aktywność fizyczna jest niezbędna dla utrzymania prawidłowej masy ciała, poprawy funkcjonowania układu krążenia, utrzymania zdrowego serca, kości i stawów oraz poprawy nastroju i samopoczucia. Co ważne, nie musi ona oznaczać intensywnego wysiłku i wymagających ćwiczeń. Wiele osób w wieku 60+ może mieć problemy zdrowotne, które uniemożliwiają im uprawianie bardziej intensywnych sportów. Dlatego ważne jest, aby znaleźć formy aktywności dostosowane do indywidualnych potrzeb i możliwości.

Jednym z dobrych rozwiązań jest spacerowanie. Spacerowanie jest łatwe do wykonania, a jednocześnie pozytywnie wpływa na zdrowie. Inne



FOT. FREEPIK.COM

propozycje to jazda na rowerze, pływanie, joga czy tai chi.

Seniorzy powinni dostosować częstotliwość i czas trwania ćwiczeń do swoich możliwości. Na początek ćwiczenia powinny trwać kilka minut dziennie, a stopniowo można zwiększać ich intensywność i czas trwania. Ważne jest również, aby unikać ćwiczeń, które mogą powodować bóle lub kontuzje.

Jeśli masz wątpliwości co do swoich możliwości fizycznych lub masz jakiegokolwiek problemy zdrowotne, ważne jest, aby skon-

sultować się z lekarzem przed rozpoczęciem jakiejkolwiek formy aktywności fizycznej.

Podsumowując, aktywność fizyczna jest niezbędna dla utrzymania zdrowia i dobrego samopoczucia seniorów. Nie ma jednego idealnego rozwiązania, dlatego ważne jest znalezienie formy aktywności, która będzie odpowiednia dla indywidualnych potrzeb i możliwości. Ważne jest także, aby skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem jakiejkolwiek formy aktywności fizycznej.

(red)

6 prostych ćwiczeń dla seniora

1. Spacerowanie – jest to łatwe i proste ćwiczenie, które jest dobre dla serca, kości i stawów, a także pomaga w utrzymaniu prawidłowej masy ciała. Można spacerować w parku, wokół bloku lub po lesie.
2. Ćwiczenia oddechowe – to proste i skuteczne ćwiczenia, które pomagają poprawić funkcjonowanie płuc i układu oddechowego. Można wykonywać je siedząc lub stojąc. Polegają na głębokim i powolnym wdechu nosem, zatrzymaniu oddechu na kilka sekund, a następnie powolnym wydechu ustami.
3. Ćwiczenia równowagi – tego rodzaju ćwiczenia są szczególnie ważne dla seniorów, ponieważ pomagają zmniejszyć ryzyko upadków. Można np. stanąć na jednej nodze przez kilka sekund, albo robić kroki na miejscu, trzymając ręce w górze.
5. Ćwiczenia siłowe – takie jak podnoszenie lekkich ciężarów, pomagają w utrzymaniu masy mięśniowej i poprawie koordynacji ruchów. Ważne jest jednak, aby seniorzy korzystali z odpowiednio dostosowanych ciężarów i przestrzegali zasad bezpieczeństwa podczas ćwiczeń siłowych.
5. Joga lub tai chi – te formy aktywności polegają na płynnych i powolnych ruchach, co jest idealne dla seniorów, ponieważ pomagają wzmocnić mięśnie, poprawić równowagę i koordynację ruchów, a także działają relaksująco na ciało i umysł.
6. Pływanie – jest idealne dla seniorów, ponieważ jest lekkie dla stawów i pozwala na utrzymanie dobrej kondycji fizycznej. Pływanie pomaga również w relaksacji i poprawie nastroju.

Kilka słów o zdrowiu, życiu i specjalizacji...

Życie w otoczeniu zdrowym i szczęśliwych ludzi jest naturalną tęsknotą każdego człowieka. Wraz z upływem czasu przybywa nam doświadczenia, a często ubywa zdrowia. W dzisiejszych czasach widać mocny trend coraz większego rozdrabniania wiedzy. W każdej dziedzinie przybywa nam specjalistów, a każdy ze specjalistów wprowadza nowe nazwy i praktyki. W samej medycynie pojawiło się tak dużo nowych zwrotów, że przeciętny człowiek może czuć się zagubiony.

Dla przykładu, jeszcze dwadzieścia lat temu chirurg nie zajmował się badaniami zył z wykorzystaniem USG Doppler; okulista w zwykłych gabinetach wykorzystuje nowoczesne urządzenia OCT potocznie nazywane „tomografem okulistycznym”.

Jednak specjalizacja to nie tylko rozdrobnienie wiedzy. To także większa skuteczność w rozpoznawaniu schorzeń, dzięki czemu można skutecznie leczyć te choroby, które jeszcze kilkanaście lat temu

uchodziły za nieuleczalne lub trudno wyleczalne.

Z pewnością lekarz, oprócz wiedzy i doświadczenia, potrzebuje narzędzi diagnostycznych, aby móc jak najskuteczniej pomagać pacjentom.

Wiemy o tym, dlatego nasze placówki wyposażone są w cyfrowe pracownie RTG, Tomografię Komputerową, Rezonans Magnetyczny czy OCT pozwalające zdiagnozować to co niewidoczne dla nas gołym okiem. Dzięki temu, że mamy łatwy dostęp do badań w jednym miejscu, nasi pacjenci mogą szybciej rozpocząć cały proces związany z leczeniem.

W zdrowym ciele zdrowy duch

Sprawność fizyczna do późnego wieku jest szalenie ważna i należy o nią dbać od młodych lat. Nie trzeba nikogo przekonywać do tego, że poprawia ona komfort życia, zmniejsza ryzyko wielu schorzeń cywilizacyjnych i poprawia samopoczucie. Pojawiające się niepokojące sygnały ze strony naszego organizmu np. kołatanie serca, wysokie ciśnienie



czy bóle stawów powinny zachęcać nas do wizyty u specjalisty. Najczęstszym błędem jest stosowanie preparatów przeciwbólowych, co nie sprzyja szybszemu rozpoznaniu choroby, a jedynie odwleka ją w czasie. Ponieważ leki przeciwbólowe nie zatrzymują rozwoju choroby, to ten wpływ czasu jest bardzo niekorzystny; choroba nadal się rozwija, tylko „bezboleśnie”.

Co można zrobić?

Uzupełnieniem diagnostyki obrazowej jest diagnostyka analityczna. CM Medhouse współpracuje z uznanymi w

całym kraju laboratoriami, które opracowują wyniki materiału nawet w tym samym dniu, w którym pobrano krew do badania.

W niektórych przypadkach postawiona diagnoza to dopiero początek. Aby powrócić do zdrowia często trzeba wdrożyć farmakoterapię, zmianę sposobu nawyków żywieniowych czy udać się na odpowiedni zabieg.

Zabiegi w CM Medhouse przeprowadzane są w pełni wyposażonych gabinetach co zwiększa komfort pracy lekarzy i bezpieczeństwo pacjenta, dlatego od wielu lat cieszą się

zainteresowaniem. Świadczymy zabiegi z zakresu chirurgii, urologii, ginekologii, ortopedii (na przykład: cieśń nadgarstka – dolegliwości występujące m.in. przy pracy przy komputerze) czy chirurgii naczyniowej (dla przykładu: laserowe leczenie żyłaków, skleroterapia, miniflebektomia).

Więcej informacji na www.medhouse.pl/zabiegi

Dbamy o czas pacjenta

Wiemy, że zarówno czas poświęcony na badania jak również szybkość otrzymania wyników są bardzo ważne dla każdego pacjenta, dlatego w naszych placówkach, jeśli czas oczekiwania w laboratorium przekracza kilkanaście minut, uruchomiony zostaje kolejny punkt pobrania. Pozwala to zaoszczędzić czas pacjenta, co jest szczególnie ważne w godzinach porannych, kiedy większość ludzi ma zaplanowane inne sprawy lub wykonuje badania przed rozpoczęciem pracy.

Nie tylko podczas pobierania krwi dbamy o Państwa czas, wizyty u specjalistów oraz zabiegi także umawiane są na konkretną godzinę.

Kilka słów o nas

W ciągu 10 lat naszej działalności, uruchomiliśmy kilka przychodni medycznych w Wodzisławiu Śląskim, Markłowicach, Jastrzębiu-Zdroju, a także Medhouse Diagnostykę. Dotychczasowe doświadczenie pozwala nam na inwestowanie w sprzęt umożliwiający naszym lekarzom i kadrze medycznej na szybkie i skuteczne stawianie diagnozy czy rozpoznawanie. Każda z tych placówek posiada m.in. po kilka lub kilkanaście aparatów USG najnowszej generacji.

Nasze placówki obsługują miesięcznie ok. 8.500 pacjentów. Nowoczesne „call center” przyjmuje dziennie ponad 500 połączeń. Pomimo dużej ilości staramy się, aby wszyscy pacjenci byli obsłużeni w najwyższym standardzie, a przede wszystkim jak najbliżej miejsca swojego zamieszkania.

www.medhouse.pl



Izolacja spowodowana pandemią koronawirusa pokazała jak dużo starszych osób mieszka samotnie i pozbawionych jest kontaktów z rodziną i przyjaciółmi. Brak bliskości drugiej osoby źle wpływa na ich zdrowie psychiczne i fizyczne. Staje się źródłem lęków i ciągłego stresu. Na szczęście jest wiele sposobów na przezwycięzenie tego stanu i wyjście z izolacji.

Oswajanie samotności

Według badania przeprowadzonego na Uniwersytecie Brigham Younga, samotność jest tak samo śmiertelna jak palenie czy otyłość, a izolacja społeczna często prowadzi do złych nawyków zdrowotnych. Samotni seniorzy częściej piją, palą i zaniedbują potrzebę aktywności fizycznej. Dwa razy częściej zapadają też na chorobę Alzheimera. Samotność może mieć wiele negatywnych konsekwencji, dlatego warto podjąć wysiłek i wesprzeć starsze osoby w walce z izolacją oraz wykluczeniem.

Jednym ze skutecznych sposobów radzenia sobie z tym problemem jest utrzymywanie kontaktu z rodziną i przyjaciółmi poprzez regularne rozmowy telefo-

niczne, e-maile lub video rozmowy. Innym sposobem jest zaangażowanie w różnego rodzaju aktywności i hobby, takie jak pisanie, rękodzieło, czytanie książek, oglądanie filmów czy pływanie.

Ważne jest także poszukiwanie nowych znajomości i rozwijanie kontaktów społecznych, takie jak uczestnictwo w grupach spotkań, klubach, czy też wolontariat w różnych organizacjach. Warto również zwrócić uwagę na organizowane przez miejscowości inicjatywy dla seniorów, jak np. kluby seniora, uniwersytety trzeciego wieku czy też kursy językowe dla seniorów. To świetna okazja do poznania nowych ludzi i nauki czegoś nowego.

Jeśli czujemy się samotni, dobrze jest przygarnąć

czworonożnego przyjaciela. Bezdomny kot lub pies, których jest sporo w schronisku, będą wdzięczne za miłość, opiekę i bezpieczny dom. Nowe obowiązki i poczucie, że jest się dla kogoś ważnym i znowu potrzebnym, są doskonałą psychoterapią.

Jeśli jednak potrzebujemy profesjonalnej pomocy, powinniśmy ją jak najszybciej znaleźć. Wiele organizacji non-profit oferuje bezpłatne usługi dla osób starszych, takie jak doradztwo, terapię lub telefoniczne linie wsparcia.

Jak można pomóc seniorom

- stworzyć okazje do interakcji społecznej: organizować spotkania, wydarzenia i zajęcia, które pozwolą seniorom na



nawiązanie kontaktów z innymi osobami,

- zorganizować wsparcie technologiczne: nauczyć ich korzystania z nowych technologii, takich jak komunikatory internetowe czy aplikacje do połączeń wideo, aby umożliwić se-

niorom kontakt z rodziną i przyjaciółmi,

- zaoferować pomoc w zakresie opieki medycznej i usług, które mogą pomóc w codziennym życiu,
- edukować: udzielać informacji na temat ich zdrowia i dobrego samo-

poczucia oraz porad dotyczących radzenia sobie z samotnością,

- dostarczyć wsparcia psychologicznego, aby mogli lepiej radzić sobie z emocjami związanymi z samotnością.

(red)

REKLAMA

Najnowocześniejsza technologia w leczeniu łagodnego przerostu prostaty. Technika, która na stałe zmieniła podejście do leczenia operacyjnego prostaty.

Dzięki wykorzystaniu najnowocześniejszego na świecie lasera holmowego-yagowego jest to **najbezpieczniejsza metoda leczenia operacyjnego gruczołu krokowego**, dzięki której możemy skutecznie i raz na zawsze usunąć prostaty małe, jak i bardzo duże.

W porównaniu do metod klasycznych jest to operacja niemal bezkrwawa, w związku z tym można ją wykonać również u osób obciążonych zaburzeniami krzepliwości krwi.

**NAJNOWSZA
TECHNOLOGIA
W SŁUŻBIE TWOJEGO
ZDROWIA**



Laserowa

ENUKLEACJA PROSTATY – HoLEP

Zaburzenia funkcji seksualnych niemal nie występują. Powrót do normalnego funkcjonowania następuje szybko. Klinika Nova od kilku lat wykonuje te zabiegi jako jedyny ośrodek na Opolszczyźnie i w regionie.



Dołącz do zadowolonych Pacjentów Kliniki Nova!

Więcej informacji:
www.klinikanova.pl
lub infolinia:
77 70 70 100

Bezpieczeństwo w domu jest szczególnie ważne dla osób starszych, bardziej podatnych na wszelkiego typu wypadki i kradzieże. Poniżej przedstawiamy kilka praktycznych rad dotyczących zwiększenia bezpieczeństwa w domu seniora.

Bezpieczny senior

Unikanie poślizgnięć i upadków

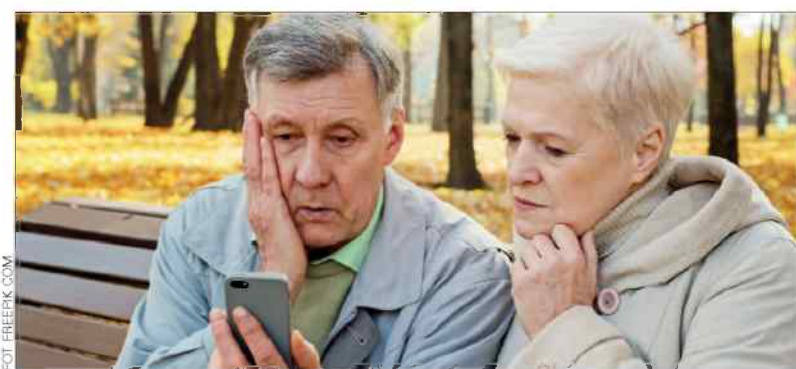
Aby uniknąć poślizgnięć i upadków, ważne jest utrzymanie czystości i suchości podłóg, a także noszenie butów z antypoślizgowymi podeszwami. Warto również zainstalować poręcze i uchwyty w łazience i na klatce schodowej

oraz dobrać odpowiednie oświetlenie.

Zwiększanie widoczności

Aby zwiększyć widoczność, ważne jest, aby okna i drzwi były dobrze oświetlone, aby zapewnić dostępność odpowiedniego oświetlenia w ciągu dnia i w nocy.

Bezpieczeństwo przed kradzieżami: Aby zwiększyć bezpieczeństwo przed kradzieżami, ważne jest, aby zainstalować odpowiednie zamki w drzwiach i oknach oraz aby zamontować system alarmowy. Warto również poinformować sąsiadów, kiedy senior jedzie na urlop.



Bezpieczeństwo medyczne

Aby zwiększyć bezpieczeństwo medyczne, ważne jest, aby mieć przy sobie ważne informacje medyczne, takie jak numer telefonu do lekarza, listę chorób i leków,

które się przyjmuje. Warto również zaopatrzyć się w telefon komórkowy lub specjalny przycisk alarmowy, który pozwoli na szybkie wezwanie pomocy w razie potrzeby. (red)

Metoda na wnuczka

Metoda „na wnuczka” to oszustwo polegające na podszywaniu się pod członka rodziny, zazwyczaj wnuka i proszenie o pieniądze lub informacje wrażliwe, takie jak dane bankowe. Oszuści mogą używać różnych metod, takich jak fałszywe numery telefonów lub adresy e-mail, aby przeprowadzić oszustwo.

– Oszuści stosują wiele różnych metod, podając się za pracowników banku, policjantów, agentów CBS. W przypadkach

oszustw „na wnuczka”, „na córkę” osoba podająca się za członka rodziny przedstawia dramatyczną sytuację, w której się znalazła i jedynym sposobem na uniknięcie zagrożenia – np. zagrożenia życia, utraty firmy bądź uniknięcie osadzenia w więzieniu jest przekazanie pieniędzy – czy to rzekomym znajomym danej osoby, czy pozostawienie ich we wskazanym miejscu. Oszuści grają na emocjach i wykorzystują różnego rodzaju socjotechniki, by

zmusić swoje ofiary do działania. Trzymając swojego rozmówcę na linii, rysują tragiczne scenariusze, by skłonić osobę do przekazania pieniędzy, które mają być jedynym sposobem na wyjście z opresji. Często to pierwsze połączenie się kończy, oszuści dzwonią z innego numeru, podając się za ekspertów, którzy mają uwiarygodnić zdarzenie i uspić naszą czujność. Co robić, kiedy odbierzemy taki telefon? Od razu odłożyć słuchawkę i skontaktować się z konkretną osobą, która rzekomo do nas dzwoniła, bądź z instytucją, za którą się poda-

wał rozmówca. Można również przyjść na policję, opisać sytuację. To działania, dzięki którym nie stracimy pieniędzy – mówi asp. Marcin Leśniak z KMP w Żorach. Dodaje również, by nie wierzyć numerom, które nam się wyświetlają, oszuści dysponują bowiem narzędziami, dzięki którym na wyświetlaczu telefonu pokazuje się prawdziwy numer.

Aby uniknąć takich oszustw należy pamiętać o tym, by:

1. Nigdy nie ujawniać swoich danych osobowych lub finansowych, jeśli nie jesteśmy pewni z kim rozmawiamy.

2. Nigdy nie przekazywać pieniędzy lub informacji finansowych, jeśli ktoś prosi nas o to przez telefon lub e-mail, nawet jeśli twierdzi, że jest członkiem rodziny.

3. Skontaktować się z rodziną lub bliskimi, aby upewnić się, że są bezpieczni i nie proszą o pieniądze lub informacje finansowe.

4. Zwróć uwagę na niepokojące sygnały, takie jak pośpiech lub brak szczegółów w rozmowie.

5. Natychmiast skontaktować się z odpowiednimi służbami, takimi jak policja czy bank, jeśli zorientujemy się że padliśmy ofiarą oszustwa.

REKLAMA



RÓŻANY
DOM SENIORA I CENTRUM REHABILITACJI

- CAŁODOBOWA OPIEKA
- NOWOCZESNE POKOJE
- ZABIEGI REHABILITACYJNE
- ROZRYWKI I UDOGODNIENIA

**RÓŻANY DOM – DOM SENIORA
I CENTRUM REHABILITACJI**

ul. Osiedle Różane 31
44-251 Rybnik

tel.: +48 887 880 843

e-mail: kontakt@rozanydom.eu

ZAMIESZKAJ Z NAMI!



TESTSPONSOROWANY

Doskonałe rozwiązanie problemu zaćmy bez czekania

Klinika okulistyczna NeoVize w Czeskim Cieszynie specjalizuje się w leczeniu zaćmy, chorób siatkówki oraz korekcji dioptrii. Należy do największej czesko-słowackiej sieci klinik okulistycznych z 8 klinikami oraz 5 samodzielnymi gabinetami. Rocznie kliniki leczą ponad 100 000 pacjentów.

Lepszy wzrok bez zaćmy oraz okularów

Zaćma dotyka ponad 75% populacji po 75 roku życia. Nieleczona może doprowadzić do całkowitej ślepoty. NeoVize oferuje pacjentom proste rozwiązanie: ambulatoryjny zabieg jej usunięcia na który nie trzeba długo czekać a całą dokumentację do NFZ przygotowuje klinika.

„Głównymi objawami zaćmy są mętność widzenia, nadwrażliwość na mocniejsze światło, zniekształcony obraz obserwowanego obiektu czy utrata nasycenia oraz postrzegania kolorów”-wyjaśnia Dr. Radka Kiszova z cieszyńskiej NeoVize.

Klinika oferuje również zabiegi typu PRELEX przeznaczone dla pacjentów powyżej 45 roku życia, którzy borykają się ze starcowowzrocznością. Po zabiegu pozbywają się okularów na wszystkie odległości.

W obu przypadkach wymiana soczewki z naturalnej na sztuczną odbywa się w trakcie szybkiej oraz bezbolesnej operacji. W przypadku zaćmy zabieg jak i soczewka podstawowa refundowane są przez NFZ.

NeoVize oferuje również inne rozwiązania. Soczewki wieloogniskowe, które umożliwiają pozbycie się okularów na bliską, średnią oraz daleką odległość. Pacjenci, którzy wybiorą soczewki VIVITY o zwiększonej głębi ostrości nie będą potrzebowali okularów na średnią oraz daleką odległość. Wybierając soczewkę toryczną można pozbyć się



OPERACJE ZAĆMY
I LECZENIE AMD W
CZESKIM CIESZYNIE

NeoVize
Leczenie wzroku, zdrowie życia

NeoVize klinika okulistyczna

Hlavní Třída 2020/28, Český Těšín

Tel: +48 883 893 988

E-mail: info@neovize.pl

www.neovize.pl

astygmatyzmu tzw. cylindra. Soczewki asferyczne zapewniają lepsze widzenie wieczorem oraz przy gorszym oświetleniu. Dodatkowo pacjenci mają wybór pomiędzy soczewkami amerykańskiej firmy Alcon oraz niemieckiej firmy Zeiss.

Leczenie AMD całkowicie refundowane przez NFZ

Im wcześniej rozpoznane zostaną objawy chorób siatkówki oraz ciała szklanego, tym większa szansa na uratowanie wzroku. Klinika w Czeskim Cieszynie oferuje leczenie AMD, które jest całkowicie refundowane przez NFZ.

Skorzystajcie z usług doświadczonych specjalistów, krótkich terminów badań wstępnych oraz z przygotowania dokumentów do NFZ.

W dzisiejszych czasach komputery i Internet stały się nieodłącznym elementem codziennego życia. Dla seniorów, którzy często odczuwają izolację społeczną, komputery i Internet mogą być cennym narzędziem pozwalającym na utrzymanie kontaktu z rodziną i przyjaciółmi oraz dostęp do różnego rodzaju informacji i usług.

Technologia w służbie wcześniej urodzonym

Korzystanie z komputera i internetu pozwala seniorom na rozwijanie nowych umiejętności, takich jak obsługa poczty elektronicznej, czytanie wiadomości i artykułów online, czy też nauka języków obcych. Nie bez znaczenia jest też dostępność do różnego rodzaju kursów online umożliwiająca rozwijanie swoich zainteresowań i pasji, niezależnie od miejsca zamieszkania czy ograniczeń zdrowotnych.

Ważne jest jednak, aby seniorzy pamiętali o bezpieczeństwie podczas korzystania z internetu. Należy unikać udostępniania prywatnych informacji, takich jak dane bankowe czy numery telefonów oraz zawsze zachowywać ostrożność podczas korzystania z witryn internetowych, pobierania plików czy otwierania

linków e-mail.

Warto również pamiętać, że istnieją różne formy pomocy dla seniorów, którzy chcą rozpocząć swoją przygodę z komputerami i internetem. Niektóre organizacje non-profit oferują specjalne kursy dla seniorów, które pomagają im nauczyć się podstaw obsługi komputera, korzystania z internetu i bezpieczeństwa online. Mogą również skorzystać z pomocy rodziny i przyjaciół, którzy mogą pomóc rozwiązać problemy związane z komputerem lub internetem.

Wybieramy komputer dla seniora – o czym należy pamiętać?

Oto kilka kwestii, na które warto zwrócić uwagę przy wyborze komputera dla seniora:

1. Prostota obsługi: ważne jest, aby system operacyjny



oraz oprogramowanie były łatwe w obsłudze. Dlatego warto rozważyć zakup komputera z systemem Windows 10, który posiada opcję „Tryb dla seniorów”.

2. Duży ekran: starsi użytkownicy mogą mieć problemy z widzeniem, dlatego warto rozważyć zakup komputera z dużym ekranem o dobrej rozdzielczości.

3. Prosta klawiatura: klawiatura z dużymi literami

i wyraźnymi oznaczeniami przycisków pomaga starszym użytkownikom w pisaniu.

4. Dobra jakość dźwięku: komputer powinien mieć dobry głośnik lub możliwość podłączenia słuchawek.

5. Dostępność wsparcia technicznego: ważne jest, aby istniała możliwość uzyskania pomocy technicznej, jeśli zajdzie taka potrzeba.

(red)

Senior w internecie

1. Komunikacja: komunikacja przez internet umożliwia starszym osobom utrzymywanie kontaktu z rodziną i przyjaciółmi, niezależnie od odległości. Możliwe jest to za pomocą komunikatorów internetowych, takich jak Skype, WhatsApp lub Facebook Messenger, a także poprzez wideokonferencje.

2. Gry: Gry internetowe, takie jak Sudoku, krzyżówki czy gry logiczne mogą stanowić ciekawe zajęcie dla seniorów, którzy chcą rozwijać swoje umiejętności oraz aktywnie spędzać czas.

3. Nauka: Internet udostępnia wiele bezpłatnych kursów i lekcji, dzięki czemu seniorzy mogą rozwijać swoje zainteresowania oraz uczyć się nowych rzeczy. Możliwe jest to np. na platformach edukacyjnych takich jak EPAL (www.epale.ec.europa.eu/pl) czy Wirtualny Senior (www.wirtualnysenior.pl/).

4. Zakupy: Seniorzy mogą przez Internet robić zakupy, np. na popularnych platformach takich jak OLX czy Allegro, co pozwala im na oszczędność czasu i unikanie wychodzenia z domu.

5. Informacje: Dostępność informacji przez internet jest olbrzymia i seniorzy mogą korzystać z wiedzy z różnych dziedzin i mieć dostęp do aktualności na całym świecie.



UZDROWISKA
KŁODZKIE

Polska Grupa Uzdrowisk



POLANICA-ZDRÓJ



DUSZNIKI-ZDRÓJ



KUDOWA-ZDRÓJ

Oferujemy

- pobyty lecznicze, uzdrowiskowe i hotelowe,
- pakiety pobytowe dla Seniorów nawet z 4 zabiegami dziennie,
- pobyty profilaktyczno-rehabilitacyjne,
- oryginalne pobyty Spa & Wellness,
- szeroką gamę procedur przyrodoleczniczych i usług rekreacyjnych,
- komfortową bazę noclegową i konferencyjną,
- smaczną kuchnię,
- źródła wód mineralnych.

O Uzdrowiskach

Uzdrowiska Kłodzkie to największy w Polsce kompleks uzdrowiskowy. Tworzą go trzy popularne dolnośląskie kurorty o wielowiekowej i bogatej tradycji uzdrowiskowej: Polanica-Zdrój, Duszniki-Zdrój i Kudowa-Zdrój. Nasze uzdrowiska to idealne miejsca do rekreacji, wypoczynku i poprawy swojego zdrowia.

Naszą misją jest zapewnienie dobrostanu wszystkim naszym Gościom.

POZNAJ NASZĄ OFERTĘ
www.uzdrowiska-klodzkie.pl



74 86 80 370



rezerwacje@uzdrowiska-klodzkie.pl

Ruch dla dojrzałych

Czy wiecie, że nordic walking to idealna forma ruchu dla seniorów? Ta popularna dyscyplina pochodząca z Finlandii, jest łatwa do nauki, a jednocześnie pozwala na intensywne treningi. Dowiedz się więcej o tym, jakie korzyści dla zdrowia i samopoczucia seniorów przynosi chodzenie z kijkami.

Nordic walking to forma ruchu dla każdego - zarówno dla osób młodszych, jak i starszych. Jest łatwy do nauki i nie wymaga specjalistycznego sprzętu. Wystarczą specjalne kijki, które można kupić lub wypożyczyć. Jednym z najważniejszych elementów jest ich prawidłowe użycie, które pozwala na trening całego ciała.

Odpowiednia aktywizacja ciała, zwiększa siłę mięśni i koordynację, a także pomaga w utrzymaniu odpowiedniej wagi. Regularne chodzenie z kijkami poprawia też postawę ciała, co jest szczególnie ważne dla osób starszych. Jest także doskonałym sposobem na redukcję stresu i poprawę nastroju. Przebywanie i ruch na świeżym powietrzu

zwiększa poziom endorfin, czyli hormonów szczęścia, co przyczynia się do poprawy samopoczucia i niwelowaniu uczuć depresyjnych.

Dla seniorów nordic walking jest nie tylko formą aktywności fizycznej, ale także doskonałym sposobem na utrzymanie kontaktu z innymi ludźmi i integrację z rówieśnikami.



5 porad jak zacząć uprawiać nordic walking

1. Zdobądź odpowiedni sprzęt:

Aby zacząć uprawiać tę dyscyplinę, musisz mieć odpowiedni sprzęt, w tym kijki do nordic walking. Upewnij się, że kijki są dostosowane do twojego wzrostu i poziomu zaawansowania.

2. Dowiedz się o technice: nordic walking wymaga prawidłowej techniki, aby osiągnąć pełne korzyści z treningu.

Przed jego rozpoczęciem, naucz się podstawowej techniki chodzenia z kijkami, aby uniknąć kontuzji.

3. Zaczynaj powoli: Jeśli nie jesteś przyzwyczajony do regularnej aktywności fizycznej, zacznij powoli.

Początkowo postaraj się chodzić z kijkami przez krótki okres czasu, a stopniowo zwiększaj intensywność i czas trwania treningu.

4. Znajdź odpowiednie miejsce: nordic walking najlepiej uprawiać na świeżym powietrzu, więc upewnij się, że masz dostęp do odpowiedniego miejsca na trening, takiego jak park, las lub ścieżka rowerowa.

5. Znajdź towarzysza: Może być

przyjemniej i łatwiej trzymać się planu treningowego, jeśli masz towarzysza do treningu, który jest na podobnym poziomie zaawansowania co ty. To także jest świetny sposób na zwiększenie motywacji i zintegrowanie się z rówieśnikami.

REKLAMA

KLINIKA OPTYCZNO - OKULISTYCZNA

OneDayClinic
 ... jakość wyraźnie widoczna

USUWAMY ZAĆMĘ PRZYWRACAJĄC JAKOŚĆ ŻYCIA!

- ✓ ZABIEGI FINANSOWANE PRZEZ NFZ
- ✓ PRACUJEMY NA SOCZEWKACH ZNANYCH MAREK JAK ZEISS I ALCON
- ✓ GWARANTUJEMY KONTROLĘ NA 2 DZIEŃ
- ✓ PRZESZŁO 12 TYS. WYKONANYCH ZABIEGÓW
- ✓ 7 LAT DOŚWIADCZENIA W USUWANIU ZAĆMY

ZASŁUGUJESZ NA NAJLEPSZE
NIE OGRANICZAJ SIĘ SŁABYM WIDZENIEM!


www.onedayclinic.pl

71 71 22 332

Życie seksualne seniorów

Stereotypy i wyobrażenia dotyczące seksualności osób starszych są często krzywdzące, a wstyd i przeświadczenie, że w pewnym wieku już nie wypada być aktywnym seksualnie, odbierają wielu seniorom pragnienie bliskości. Tymczasem temat ich aktywności seksualnej już od dawna przestał być tabu, a staje się przedmiotem dyskusji i badań naukowych.

Seks po 70 roku życia może być równie satysfakcjonujący i ważny, jak w każdym innym wieku. Z przeprowadzonych w Wielkiej Brytanii badań Longitudinal Study of Ageing wynika, że wśród 70- i 80-latków nawet 54% mężczyzn i 31% kobiet uprawia seks przynajmniej dwa razy w miesiącu. Amerykańscy naukowcy przekonują z kolei, że kobiety po siedemdziesiątce czerpią z niego więcej satysfakcji niż mając 40 lat. Jednak z wiekiem mogą pojawić się pewne wyzwania, takie jak zmiany fizyczne i zdrowotne, które będą wpływać na seksualność.

Kobiety po 70 roku życia mogą doświadczać zmian hormonalnych związanych z menopauzą, co może prowadzić do suchości pochwy i bólu podczas stosunku. Dlatego ważne jest, aby skonsultować się z lekarzem i zastanowić się nad stosowaniem środków nawilżających lub estrogenów.

Mężczyźni po 70 roku życia mogą doświadczać zaburzeń erekcji, jednak dostępne są leki zwiększające libido i poprawiające erekcję. Konsultacja z lekarzem jest konieczna, ponieważ leki te mogą mieć skutki uboczne, szczególnie dla osób cierpiących na choroby serca.

Oboje partnerzy po 70 roku życia mogą mieć

problemy z mobilnością i tolerancją na wysiłek fizyczny, dlatego ważne jest, aby dostosować pozycję i tempo do swoich potrzeb i możliwości.

Nie jest niczym niezwykłym, że potrzeby seksualne i zdolności zmieniają się z wiekiem, ale ważne jest, aby znaleźć sposób na ich zaspokojenie. Konsultacja z lekarzem lub specjalistą w dziedzinie seksuologii może pomóc w znalezieniu rozwiązań dostosowanych do indywidualnych potrzeb i sytuacji.

Ważne jest, aby pamiętać, że seksualność jest ważnym składnikiem zdrowia i dobrego samopoczucia, niezależnie od wieku. Poczucie intymnej bliskości, czułość i wzajemne zrozumienie to solidny zastrzyk endorfin, przekładający się na natychmiastowe odczucie entuzjazmu i szczęścia. Endorfiny działają również jak naturalny środek przeciwbólowy. Eksperci polecają jeden orgazm w tygodniu dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego – zarówno dla mężczyzn, jak i dla kobiet. Taka częstotliwość wystarcza do tego, by wzmocnić układ krążenia, przeponę miednicy, a także systemy nerwowy i odpornościowy. Dlatego warto rozmawiać o swoich potrzebach i wyzwaniach z partnerem oraz lekarzem.



Zaćma u Seniora



■ Sala operacyjna Kliniki Provisus



■ Pacjenci chwilę po operacji



Zaćma, inaczej zwana kataraktą to jedna z najczęściej występujących chorób oczu. Polega na zmętnieniu soczewki oka, która traci swoją przejrzystość i staje się żółta lub brunatna. Chory widzi jak przez „brudną szybę”. Przyczyn występowania zaćmy jest kilka najczęściej jednak spotykaną – jest wiek. Co ważne, choroba postępuje stopniowo przez co wielu pacjentów widzi objawy dopiero w bardzo zaawansowanej fazie choroby.

Metody leczenia zaćmy

Zmiany powstałe w obrębie oka są nieodwracalne, a farmakoterapia w ich leczeniu nie przynosi oczekiwanej skuteczności. Jedynym efektywnym

sposobem leczenia, który przywraca widzenie, jest operacja. Zabieg polega na chirurgicznym usunięciu zmienionej przez chorobę soczewki i zastąpienie jej sztuczną.

Dlaczego usunięcie zaćmy w Czechach?

Dzięki Europejskiej Grupie Medycznej Provisus przygotowanie do operacji jest szybkie, proste i odbywa się przy minimalnych formalnościach. Pacjent od pierwszego kontaktu otrzymuje swojego opiekuna, który prowadzi go przez cały proces leczenia a także podczas wizyt kontrolnych. Kwalifikacja i zabieg odbywają się w trakcie jednej wizyty.

Klinika EGM Provisus znajduje się

w Czeskim Cieszynie zaledwie kilkaset metrów od polskiej granicy. Na przestrzeni ostatnich 8 lat wykonanych zostało przeszło 17 tysięcy udanych operacji usunięcia zaćmy.

Na miejsce pacjenci mogą dojechać indywidualnie lub skorzystać z zorganizowanego przez klinikę transportu.

Każdy pacjent przed operacją zaćmy ma indywidualnie dopasowaną soczewkę na miarę potrzeb swojego oka. Dobór soczewki wewnętrznej, którą wszczepia się podczas operacji zaćmy do oka ma kluczowe znaczenie dla pooperacyjnej jakości widzenia. Klinika Europejskiej Grupy Medycznej ma do wyboru w swojej ofercie praktycznie wszystkie rodzaje najnowocześnie-

szych i uznawanych za najlepsze na świecie soczewek. W połączeniu z najwyższej klasy aparaturą diagnostyczną pozwala to pacjentom po operacji nawet na funkcjonowanie bez konieczności używania okularów. Skorygowane mogą być też wady refrakcji i astygmatyzm.

Operacje wykonują niezwykle doświadczeni, najlepsi polscy lekarze specjaliści Dr Marcin Rubajczyk, Dr Wojciech Banyś, dr hab.n.med. Wojciech Rokicki, Dr Monika Szymkowiak. Zabieg trwa ok 20 min i jest wykonywany przy znieczuleniu miejscowym. Pacjent tego samego dnia wraca do domu.

Po zabiegu konieczna jest wizyta kontrolna operowanego oka. Przy jej

okazji wielu pacjentów poddaje się operacji drugiego oka.

Operacja zaćmy jest jednym z najmniej uciążliwych zabiegów dla pacjenta. Nie należy się jej bać i nie należy odkładać w czasie. Przywraca komfort widzenia i bez wątpienia pozwala cieszyć się życiem w 100%.



**EUROPEJSKA
GRUPA
MEDYCZNA
PROVISUS**

Czeski Cieszyn
ul. Smetanova 1912/5
Tel. +48 32 630 66 32
www.zacma-nfz.pl
www.klinikaprovisus.pl

W czasie pandemii zdrowie zyskało na wartości. Niestety dane Narodowego Testu Zdrowia Polaków z 2022 r. pokazują, że Polacy coraz rzadziej stosują się do zaleceń lekarzy i nie dbają o swój stan zdrowia. Jak zadbać o siebie w nowym roku? Fundacja Niezdiagnozowani alarmuje Polaków, aby badali się profilaktycznie i wspiera tych, którzy potrzebują pomocy w diagnostyce.

Największą grupę wśród badanych stanowią Polacy, którzy nadal rzadko stosują się do zaleceń lekarzy i nie badają się regularnie - wynika z Indeksu Zdrowia opracowanego przez Medonet na potrzeby Narodowego Testu Zdrowia Polaków w 2022 r.

Według raportu Pracodawców RP z 2022 r. edukowanie społeczeństwa czy nawet mówienie bliskim o tym, jak duży wpływ na zdrowie ma styl życia, może znacznie zmniejszyć liczbę zgonów.

Fundacja Niezdiagnozowani alarmuje, że Polacy za rzadko się badają i nie korzystają z profilaktyki. Od roku działają, aby usprawnić diagnostykę Polaków.

Już chory czy jeszcze zdrowy? Stan zdrowia Polaków

Zapracowani, zajęci dziećmi i schorowanymi rodzicami – wśród osób, które według fundacji Niezdiagnozowani najrzadziej się badają są osoby w wieku 40-60 lat aktywne zawodowo. To „życie w biegu” dokładnie zna Agnieszka Górecka, która opiekując się dzieckiem z niepełnosprawnością oraz ciężko chorymi rodzicami, musiała zmierzyć się z trudem życia codziennego. Próbowала godzić pracę z dbaniem o bliskich, jednocześnie zapominając o swoim zdrowiu. – Długo bagatelizowałam swoje objawy lub przypisywałam im małe znaczenie. Myślałam, że może już tak mam, skoro zbliżam się do wieku 40 lat – tłumaczy Agnieszka. Zaniedbane zdrowie dało szybko o sobie znać. W jej organizmie od kilku lat toczyła się choroba. – Chciałam być dobrą matką i córką, a praca uniemożliwiała mi pójście na zwolnienie. W tym biegu zapomniałam tak naprawdę o sobie – dodaje. Dziś Agnieszka Górecka jest wiceprezeską Fundacji Niezdiagnozowani i intensywnie walczy z chorobą, pomagając przy tym innym z podobnymi problemami. Jak twierdzi, czas i doświadczenie pokazały jej, że nie można pomijać żadnych objawów, a ból nie jest niczym normalnym w życiu.

Przykład tej historii znajduje swoje odzwierciedlenie w badaniach, a te pokazują, że aż 7 proc. Polaków w 2020 r. oceniało swoje samopoczucie źle lub bardzo źle. Co trzeciego badanego dotyczyły długotrwałe problemy zdrowotne czy choroby przewlekłe. Najważniejszym czynnikiem warun-

► W 2023 roku dbanie o własny stan zdrowia można rozpocząć od jego sprawdzenia, zmniejszając ryzyko zachorowania na choroby przewlekłe.

Zbyt zapracowani na diagnostykę. Dlaczego Polacy się nie badają?



kującym stan zdrowia było własne podejście.

Pandemia to już była

Zdawać by się mogło, że pandemia COVID19 uwrażliwi ludzi w kwestii dbania o stan zdrowia. Nic bardziej mylnego. Największą grupę wśród badanych stanowią Polacy, którzy nadal rzadko przestrzegają zaleceń lekarzy i nie badają się regularnie – wynika z Indeksu Zdrowia w 2022 r. Indeks Zdrowia pokazuje, w jakim stopniu odpowiedzi badanego zgadzają się z zaleceniami ekspertów. Osoby w wieku 18-24 oraz 35-44 coraz rzadziej zwracają uwagę na przestrzeganie zaleceń ekspertów dotyczących profilaktyki chorób, a nawet dbają o siebie mniej niż przed wybuchem pandemii. Według tego badania w Polsce na swój stan zdrowia bardziej zwracają uwagę kobiety, ale ich liczba spada w ostatnich dwóch latach. – Te wyniki nas zaskoczyły. Badania wyraźnie wskazują, że Polacy w każdym wieku muszą zmienić myślenie o zdrowiu w sposób znaczący i to już, aby nie było za późno – mówi Agnieszka Górecka. Szczególnie, że choroby nie omijają też osób młodych. Choroby, na jakie Polacy najczęściej leczą się w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia w 2020 r. to: cukrzyca (93,6 proc), nadciśnienie tętnicze (92,6 proc), choroby niedokrwienia serca (85,3 proc) – według badania z 2020 r. opublikowanego przez GUS.

O co warto zadbać już teraz? Jak wskazuje lekarz, najważniejsze jest dbanie o siebie, aby móc w porę pomóc

innym. – Zmiany, jakie warto wdrożyć w swoim życiu, które rekomenduję moim pacjentom są wieloaspektowe. Przede wszystkim najważniejsze jest zwracanie uwagi na swoją dietę, aktywność fizyczną, odpowiednią ilość snu oraz stan psychiczny. Jednakże czynnikiem determinującym powinno być świadome podejście pacjenta do swojego zdrowia i dokonywanie rozsądnych wyborów w codziennym życiu: takich, które będą mu służyć, a nie szkodzić. Od lat edukuję pacjentów, aby wykonywali odpowiednie do ich wieku badania profilaktyczne, bo to pomaga żyć dłużej, spokojniej i zapobiegać potencjalnym chorobom na wczesnym etapie. Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że profilaktyka dotyczy też osób młodych: powinna zaczynać się już od 20 roku życia, np. badanie jąder u mężczyzn, cytologia u kobiet, ale również podstawowe badania krwi u obu płci – mówi dr med. Paweł Sztyld, specjalista genetyki medycznej.

Myślenie o jutrze pomoże już dziś

W 2023 r. dbanie o własny stan zdrowia można rozpocząć od jego sprawdzenia, zmniejszając ryzyko zachorowania na choroby przewlekłe. Zmiany w sposobie dbania o siebie można rozpocząć z nowym rokiem od usunięcia nawyków, które prowadzą do chorób cywilizacyjnych, tj. palenie papierosów, korzystanie z używek czy pracoholizm. Aż 30 proc. Polaków pali wyroby tytoniowe, a jednocześnie 53 proc. z nich nie uprawia żadnego sportu – wynika z Narodowego Testu Zdro-

wia Polaków z 2022 r. Jak zauważają lekarze, to ważne, aby oprócz regularnych badań, wprowadzić nowe nawyki: więcej ruchu, eliminację nałogów oraz zdrowszą dietę. Do polepszenia trybu życia warto namawiać rodzinę czy znajomych, bo jak pokazuje raport Pracodawców RP z 2022 r. mówienie o zdrowiu i zachęcanie do dbania o siebie najbliższych może znacznie zmniejszyć liczbę zgonów.

Aby ułatwić Polakom dostęp do diagnostyki powstała rok temu Fundacja Niezdiagnozowani, która pomagając przyspieszyć proces oczekiwania na badania poprzez m.in. opłacanie wizyt pacjentom, którzy wymagają szybszej konsultacji lekarskiej, łączenie ze specjalistami w konkretnych dziedzinach czy wsparcie w zbieraniu dokumentacji medycznej pacjentów.

– Pracując na co dzień z pacjentami widzę, że ta regularna profilaktyka ma duży sens. Moim zdaniem, gdyby nie regularne badanie się, podopieczni, których wspieram nie dowiedzieliby się o swojej chorobie i byłoby im trudniej żyć bez bólu. Świadomość jest ogromnym kluczem do rozpoczęcia walki o siebie. Gdy wiemy, co nie działa, tak jak powinno to wtedy mamy dużo większe możliwości, by sprawić, aby na co dzień żyło się lepiej, bez cierpienia. Nie żałujmy sobie czasu na dbanie o swoje samopoczucie. Prywatnie jako matka wiem, jak często troszczymy się o innych zamiast o siebie. Prawdą jest to, że najpierw powinniśmy zająć się swoim stanem zdrowia, by móc pomagać swoim bliskim w zabieganej codzienności – opowiada Agnieszka Górecka. Brak dobrej formy może odebrać siły do realizacji celów postawionych przed sobą w życiu. Jak twierdzi zespół fundacji, nie warto zamykać sobie szansy na ich spełnienie. Brak sił i ból mogą znacznie utrudnić codzienność, a programy profilaktyki zdrowotnej nie zawsze są dostępne w każdym miejscu i dla wszystkich. Dlatego zespół fundacji pracuje z podopiecznymi, zachęcając do kontaktu pod adresem fundacja@niezdiagnozowani.com lub poprzez stronę www.niezdiagnozowani.com. Fundacja Niezdiagnozowani daje pełne wsparcie w procesie diagnozy oraz opiekę psychologiczną. Jej celem jest usprawnienie diagnostyki dla wszystkich Polaków.

Drzwiczki OBD do wanny dla seniorów

Jak to działa? Do której wanny pasują? Ile to kosztuje?

www.drzwiczkiobd.pl

Drzwiczki ortopedyczne OBD to nowość na polskim rynku, która swoim pojawieniem wywołała niemałe poruszenie. Stworzone z myślą o osobach z ograniczoną ruchomością, są bardzo przydatnym ułatwieniem. Dzięki nim wchodzenie do wanny przestaje stanowić barierę nie do pokonania, a codzienna kąpiel ponownie jest przyjemnością. Jak to możliwe? Wyjaśniamy poniżej!

Czym są drzwiczki OBD?

Z ich pomocą wysokie krańce wanny już nie stanowią wyzwania, a codzienna toaleta ponownie stanie się czystą przyjemnością. A wszystko to w zaledwie 5 godzin. Tyle właśnie zajmuje montaż drzwiczek OBD w wannie. Produkt skierowany jest nie tylko do seniorów, ale i osób w każdym wieku.

Drzwiczki OBD – niskie koszty i prostota rozwiązania

Obsługa Drzwiczek Or-

topedycznych OBD jest banalnie prosta. To jednak niejedyna zaleta tego rozwiązania. Obecność drzwiczek sprawia, że wymiana wanny na prysznic staje się zbędna. Biorąc pod uwagę, że dziś remont łazienki i zakup prysznica to wydatek rzędu ok. 10 000 zł – drzwiczki OBD są kilkukrotnie tańsze. Są także tańszą opcją w porównaniu do zakupu nowej wanny z drzwiami. W dodatku ich instalację zamyka w trakcie jednej wizyty ekipa montażowa, a remont i wymiana wanny na prysznic może

wydłużyć się nawet i do 2 tygodni.

Dla seniora, który doświadcza problemów z poruszaniem się, wanna jest znacznie bardziej komfortowym rozwiązaniem niż prysznic.

Ogromną zaletą drzwiczek OBD jest również fakt, że pozwalają one pozostać samodzielnym. Dzięki drzwiczkom ortopedycznym można bowiem wejść do wanny bez

pomocy opiekuna. Taka samodzielność w dbaniu o własną higienę wpływa korzystnie na samoocenę oraz buduje poczucie własnej wartości. Jest to bardzo ważny aspekt, o którym zwykle nawet nie zdajemy sobie sprawy – aż do momentu, w którym sami nie zaczniemy mieć problemu z wchodzeniem do wanny.

Drzwiczki OBD – ważne kwestie techniczne

Można je zamontować do każdej wanny – zarówno stalowej, żeliwnej, jak i akrylowej. Bez znaczenia przy montażu drzwiczek jest nie tylko materiał wykonania wanny, ale i jej kształt. Może on bowiem być dowolny. Rodzaj zabudowy wanny również nie stanowi dla Drzwiczek Ortopedycznych OBD żadnego problemu.



Równie solidna jest szyba wykonana z przezroczystego tworzywa akrylowego oraz wykonane ze stali, chromowane zamknięcie.

Drzwiczki do OBD – ile to kosztuje?

Drzwiczki można kupić już w cenie 3 400 zł wraz z kosztami montażu – i to na terenie całej Polski. W niektórych miejscach cena może jednak objąć dodatkowo koszty dojazdu ekipy montażowej. Z drugiej jednak strony produkt ten jest objęty także 5-letnią gwarancją. Dlatego nie zwlekaj i pomyśl o założeniu drzwiczek do wanny już dziś!



Zamów bezpłatny pomiar pod numerem telefonu: 666 379 566 (pn-pt. 10.00 – 18.00)

REKLAMA

Podmiot Leczniczy
wpisany do rejestru pod nr księgi 000000188088
MD Multi Diagnostica **PROFESSIONAL**
tel. 12 358-42-58



OSTEOPOROZA

Badanie densytometryczne

- z KRĘGOSŁUPA LĘDŹWIOWEGO
- z SZYJKI KOŚCI UDOWEJ







Pracownia posiada
System Zarządzania Jakością
GWARANTUJEMY ZAUFANIE

09 lutego 2023 – RYDUŁTOWY

- NZOZ k. basenu, ul. Strzelców Bytomskich 11
- NZOZ Przychodnia Lekarza Rodzinnego ul. Tetmajera 150

10 lutego 2023 – ŻORY

- NZOZ Elmed, os. Powstańców Śl. 23

CENA 45 zł

ZAPRASZAMY

Zapisy tel. 512 351 600

REKLAMA



**Avicenum
PHLEBO 140**

**KOMFORTOWE
WYROBY
POŃCZOSZNICZE**

w pierwszej
klasie kompresji

www.avicenum.eu

... dla łatwiejszego życia!





30 lat tradycji

RENOMOWANE BIURO PODRÓŻY

WYCIECZKI I WCZASY 2023 - BEZ NOCNYCH PRZEJAZDÓW!

tel. 12 632 01 50, kom. 781 892 523, pon - pt 09:30 - 16:30 email: arion@arion.pl www.arionsenior.pl

Kraków, ul. Karmelicka 32

Klientom spoza Krakowa oferujemy noclegi w hotelu w Krakowie - przed i po wycieczce

PROMOCJA NA HASŁO:
FORUM SENIORA
NOCLEG w KRAKOWIE
PRZED
WYCIECZKĄ za 85 zł

WYCIECZKI OBJAZDOWE

● **FRANCJA - PROWANSJA** / wycieczka 7 dni**LAZUROWE WYBRZEŻE**

Zwiedzanie: NICEA - MANTONA - CANNES - KANION VERDUN - MOUSTIERES SAINT MARIE - MARSYLIA
 ARLES AVINON - PARK NAR. CALANQUES - MEDIOLAN
 Cena: 2.640 zł Terminy: 25.06 - 1.07 / 13.07 - 19.07.

W cenie: przejazd autokarem, 6 noclegów, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpieczenie

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice

● **PARYŻ - WERSAL - ZAMKI LOARY** / wycieczka 7 dni

Zwiedzanie: REIMS - PARYŻ - LUWR - WERSAL - BLOIS
 CHAMBORD - CHENONCEAUX - MONTRESOR CLOS LUCE
 Cena od 3.230 zł Terminy: 6.05 - 12.05 / 7.10 - 13.10.

W cenie: przejazd autokarem, 6 noclegów, 2 posiłki dziennie, uroczysta kolacja, opieka pilota, ubezp.

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Wrocław, Legnica.

● **WŁOCHY - TOSKANIA LIGURIA** / wycieczka 8 dni

Zwiedzanie: CORTONA - SIENA - SAN GIMIGNANO REGION
 CHIANTI - FLORENCJA - LUKKA - PIZA - LA SPEZIA - CINQUE
 TERRE - RAPALLO - PORTOFINO

Cena: 2.780 zł Terminy: 17.06 - 24.06 / 30.09 - 07.10

W cenie: przejazd autokarem, 7 noclegów, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpieczenie

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice.

● **SŁOWENIA - WŁOCHY** / wycieczka 6 dni

Zwiedzanie: JEZIORO I ZAMEK BLED - WĄWÓZ VINTGAR -
 DOLINA BOHINJ - VOGEL - SKOFJA LOKA LUBLANA - JASKINIA
 POSTOJNA - ZAMEK PREDJAMA TRIEST - PIRAN

Cena: 2.160 zł Terminy: 16.05 - 21.05 / 4.10 - 9.10.

W cenie: przejazd autokarem, 5 noclegów, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpieczenie Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice.

● **SZWECJA - DANIA** / wycieczka 5 dni

REJS promem STENA Line przez Morze Bałtyckie do Szwecji
 i przejazd mostem ORESUND ze Szwecji do Danii

Zwiedzanie: MALMÖ - KOPENHAGA - ZAMEK KRONBORG
 KALMAR - OLANDIA - KARLSKRONA

Cena od 2.250 zł Terminy: 18.05-22.05. / 13.07-17.07. / 24.08-28.08.

W cenie: przejazd autokarem, przeprawy promowe,
 4 noclegi (2 noce w kabinach na statku, 2 x hotel),
 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpieczenie

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Częstochowa, Łódź, Gdynia.

EXPRESS LODOWCOWY „GLACIER EXPRESS”
ALPY: GÓRA PILATUS I MATTERNHORN
● **SZWAJCARIA-LIECHTENSTEIN** / wycieczka 6 dni

Zwiedzanie: DAVOS - Sanki MORITZ - LACIER EXPRESS
 ZERMATT - PILATUS - LUCERNA - VADUZ - DURNSTEIN

Cena od: 3.280 zł + 840 zł za bilet na pociąg.

Termin: 28.08. - 2.09.2023

W cenie: przejazd autokarem i pociągiem, 5 noclegów,
 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpieczenie

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice.

● **NORWEGIA - FIORDY** / wycieczka 7 dni

Zwiedzanie: OSLO - SOGNEFJORD - FLAM - LAERDAL
 DOLINA AURLANDSDALEN - rejs statkiem po fiordzie
 Nærøfjord - BORGUND - GEIRANGER - GEIRANGERFJORD
 DROGA ORŁÓW - DROGA TROLLI - KARSKRONA - GDAŃSK

Cena 5.380 zł Termin: 26.06 - 2.07.2023

Cena: 6.200 zł; 31.07 - 7.08. ze zwiedzaniem SZTOKHOLMU!

W cenie: przejazd autokarem, przeprawy promowe po Bałtyku,
 noclegi, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpieczenie.

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Częstochowa.

● **HOLANDIA** / 5 dni **OGRODY TULIPANÓW**

Zwiedzanie: OGRODY KWIATOWE KEUKENHOFF - HAGA -
 FLORAHOLLAND - ROTTERDAM - AMSTERDAM

Cena: 2.470 zł Termin: 23.04 - 27.04.2023

W cenie: przejazd autokarem, 4 noclegi, 2 posiłki dziennie, opieka pilota,
 ubezpieczenie. Wyjazdy z miast: Kraków, K-ce, Gliwice, Wrocław, Legnica.

 ● **SZWAJCARIA - AUSTRIA** / wycieczka 5 lub 8 dni
 + **PRZEJAZD „BERNINA EXPRESS” PRZESZ ALPY**

Zwiedzanie: CZESKI KRUMLOV - SALZBURG - POCIĄG
 „BERNINA EXPRESS” - SIRMIONE - WERONA
 - JEZ. GENEWSKIE - GENEWA ZURYCH - WODOSPAD
 RHEIFALL - STEIN n/RENEM WYSPA KWIATÓW MAINAU
 z motylarnią nad Jez. BODENSKIM

Cena od: 2.230 zł + 460 zł za bilet na pociąg.

Terminy wycieczek: 5-dniowe: od maja do września.

8-dniowe: 29.05 - 5.06 / 22.07 - 29.07.

W cenie: przejazd autokarem i pociągiem, 7 noclegów, 2 posiłki dziennie,
 opieka pilota, ubezpieczenie Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice.

● **NIEMCY - ZAMKI BAWARII** / wycieczka 7 dni

Zwiedzanie: PASAWA - BURGHUSEN - RATYBONA
 NORYMBERGA - ROTHENBURG - HOHENSCHWANGAU
 NEUSCHWAINSTEIN - FUSEN - LINDEHOH - ETTAL
 OBERAMMERGAU - WIES - GARMISCH PARTENKIRSCHEN
 MONACHIUM - HERRENCHIMSEE.

Cena: 3.100 zł Termin: 8.08 - 14.08.2023

W cenie: przejazd autokarem, 6 noclegów, 2 posiłki dziennie, opieka
 pilota, ubezpieczenie Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice.

● **GRUZJA** / 8 dni - **SAMOLOT**

Zwiedzanie: KUTAISSI - MTSCHETA - TBILISI - BODBE
 SIGHNAGHI - NAPAREULI - ANANURI - KAZBEGI Gruzjińska
 Droga Wojskowa - GUDAURI - UPLITSIKHE TSKALTUBO -
 Jaskinia i Ogród Botaniczny - BATUMI

Cena od: 3.860 zł + od 990 zł za bilet lotniczy WizzAir

Terminy: 18.05 - 25.05. / 14.09 - 21.09.2023

W cenie: transfery na lotnisko, przelot, przejazd autokarem i autami
 terenowymi w Gruzji, 7 noclegów, 2 posiłki dziennie, bilety wstępu,
 Gruzjiński wieczór Folklorystyczny, degustacja wina, warsztaty,
 opieka pilota, ubezpieczenie Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice.

WYPOCZYNEK I ZWIEDZANIE

● **CZARNOGÓRA - BUDVA** / wczasy 10 dni

przejazd autokarem z noclegami tranzytowymi w obie strony
 LUX Hotel POSEJDON 4* - przy samej plaży

Zwiedzanie: KANION RZEKI TARY - STARY BAR - BUDVA BOKA
 KOTORSKA - KOTOR - MONASTYR OSTROG.

Cena od 2.860 zł Terminy: 17.05 - 26.05. / 18.09 - 27.09.

W cenie: przejazd autokarem, 9 noclegów, 2 posiłki dziennie - bufet,
 opieka pilota, ubezpieczenie Wyjazdy z miast: Katowice, Kraków.

● **CHORWACJA - PŁW. ISTRIA**

Luxusowe Kurorty nad Adriatykiem: ROVINJ i VRSAR
 Wycieczki fakultatywne: po ISTRII oraz do Włoch i do Słowenii.

Wypoczynek w Resortach:

■ **Resort AMARIN 4* w Rovinj** / wczasy 9 dni

Cena: 3.270 zł Termin: 28.05 - 5.06.2023

■ **Resort BELVEDERE 4* w Vrsar** / wczasy 10 dni

Cena: 2.880 zł Termin: 23.09 - 2.10.2023

W cenie: przejazd autokarem, 8 lub 9 noclegów, 2 posiłki dziennie - bufet,
 opieka pilota, ubezpieczenie Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice.

● **KONCERT**
FILHARMONIKÓW WIEDEŃSKICH
WIEDEŃ / wycieczka 3 dni

Summer Night Concert w ogrodach Pałacu Schonbrunn

Zwiedzanie: WI E DEŃ - HOFBURG i HUN DERTWASSERHAUSS -
 SCHONBRUNN - ZAMEK MIKULOV

Cena: 1.080 zł Termin: 8.06 - 10.06.2023

W cenie: przejazd autokarem, 2 noclegi, 2 posiłki dziennie,
 opieka pilota, ubezpieczenie, Koncert plenerowy.

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice.

WYCIECZKI PO POLSCE

● **PODLASIE - TATARSKI SZLAK** / 4 dni

Zwiedzanie: TYKOCIN - BIAŁYSTOK - SUPRAŚL BOHONIKI -
 KRUSZYNIANY - GÓRA GRABARKA

Cena 1.198 zł Termin: 11.09 - 14.09.2023

W cenie: przejazd autobusem, 3 noclegi w hotelu pok. 1-os. lub 2-os.
 z łazienkami, 2 posiłki dziennie, biesiada regionalna, opieka pilota,
 ubezpieczenie Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice.

● **SUDETY - POLSKA DOLINA LOARY** / 4 dni

Zwiedzanie: ZAMEK KSIĄŻ - KARPACZ - SIEDLECIN -
 ZAMEK CZOCHA - ŚWIERADÓW ZDRÓJ - „POLSKA DOLINA
 LOARY” PAŁACE: STANISZÓW, BUKOWIEC, WOJANÓW

- ŁOMNICA - CIEPLICE ŚLĄSKIE ZDRÓJ - TERMY CIEPLICE -
 OPACTWO KRZESZÓW - PAŁAC KAMIEŃC ZĄBKOWICKI

Cena od: 880 zł Terminy: 23.05 - 26.05 / 19.09 - 22.09 / 10.10 - 13.10

W cenie: przejazd autokarem, 3 noclegi w Ośrodku Wczasowym,
 pok. 1os. lub 2 os. z łazienkami, opieka pilota,
 2 posiłki dziennie, ubezpieczenie.

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice.

WCZASY NAD BAŁTYKIEM

W pierwszej linii brzegowej i z dojazdem autokarem!

● **MIELNO - OW BAŁTYK** - 50 m do morza, Kryty BASEN
 Cena: 2.595 zł / os. Turnus: 08.05. - 20.05. z dojazdem autokarem

● **DARŁÓWKO - OW BALTIC RESORT** 200 m do morza
 Cena: 2.720 zł / os. Turnus: 1.06. - 14.06. z dojazdem autokarem

● **DARŁÓWKO - OŚRODEK KAMA** - 200 m do morza
 Cena: 2.720 zł / os. Turnus: 13.08. - 24.08. z dojazdem autokarem
 Wyjazdy do Mielna i Darłowa: Kraków, Katowice, Gliwice, Wrocław, Poznań.

● **ŁĘBA - OW CHEMAR** przy wydmy 200 m do morza

Cena od: 2.990 zł z wycieczką do Ustki

Turnusy: z dojazdem autokarem: 3.06. - 15.06. // 15.08. - 27.08. //
 23.08. - 4.09. // 28.08. - 9.09. // 8.09 - 18.09

W cenie: przejazd autokarem, noclegi w pok. 1-, 2-os. balkon,
 łazienka, TV Sat, czajnik, 3 posiłki dziennie bufet, ognisko
 integracyjne, ubezpieczenie.

Wyjazdy: Kraków, Katowice, Częstochowa, Łódź

WCZASY LECZNICZE

 ● **UZDROWISKO - KURORT CIECHOCINEK**
SANATORIUM ZNP Z KRYTYM BASENEM
 Rehabilitacja: codziennie 3 zabiegi - w cenie!

Turnusy 15 dniowe - z dojazdem autokarem!

Cena 3.640 zł zawiera przejazd autokarem

Turnusy: 28.05 - 11.06. // 11.06 - 25.06.2023

W cenie: 14 noclegów w pok. 1-os. lub 2-os. balkon, łazienka, TV,
 czajnik, 3 posiłki dziennie, 3 zabiegi dziennie, opieka lekarska, ubezpiecz.
 Wyjazdy: Kraków, Katowice, Częstochowa, Łódź.

TEL.: 12/ 632-01-50

www.arionsenior.pl

BIURO PODRÓŻY ARION OFERUJE TANIE WYCIECZKI, WCZASY I PODRÓŻE DLA SENIORÓW,
 REALIZOWANE W SPOSÓB PROFESJONALNY, DZIĘKI NASZEMU WIELOLETNIEMU DOŚWIADCZENIU.

ZUS wysyła informacje do płatników o stanie rozliczeń na ich kontach

ZUS rozpoczął wysyłkę informacji o stanie rozliczeń na kontach płatników za 2022 rok. W całej Polsce trafi ona do ponad 3,1 mln płatników składek. W województwie śląskim otrzyma ją blisko 335 tys. płatników.

– Informacja o stanie rozliczeń za 2022 r. będzie zamieszczona na profilach płatników składek na PUE ZUS. Adresat z dokumentu dowie się, czy na jego koncie w ZUS jest nadpłata, niedopłata, czy też saldo zerowe. Podamy także w jakiej wysokości płatnik przekazał wpłaty w roku 2022 i jakie należności rozliczył tymi wpłatami. Jeśli ktoś spłaca zadłużenie w ratach to z dokumentu przygotowanego przez ZUS dowie się także o kwocie, która pozostała jeszcze do spłaty – tłumaczy Beata Kopczyńska, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS w województwie śląskim.

Prawie 335 tys. płatników w województwie śląskim z rozliczeniem składek
W województwie śląskim

informacje o stanie rozliczeń za 2022 r. na swoim koncie otrzyma około 334,6 tys. płatników składek. Z terenu działalności Oddziału ZUS w Bielsku-Białej rozliczenie trafi do prawie 58,6 tys. płatników, z terenu chorzowskiego Oddziału ZUS otrzyma je 59,4 tys. płatników, z Oddziału ZUS w Częstochowie – około 46,6 tys. płatników, z Oddziału ZUS w Rybniku – 67,8 tys., z sosnowieckiego Oddziału ZUS – 45,3 tys. płatników, a z Oddziału ZUS w Zabrze – 56,9 tys. płatników.

Masz niedopłatę? Możesz złożyć wniosek o raty

Płatnicy, którzy w ubiegłym roku mają niedopłatę na swoim koncie powinni spłacić takie zadłużenie. Niewielkie zaległości należy spłacić przez zwiększenie bieżącej wpłaty wraz z naliczonymi odsetkami za zwłokę, jeżeli są należne. Odsetki można obliczyć w kalkulatorze odsetkowym dostępnym dla płatników składek.

Jeśli przy większej zaległości płatnicy nie są w stanie dokonać jednorazowej wpłaty, to mogą wnioskować o rozłożenie długu na raty, czyli o układ ratalny. Kto może ubiegać się o układ ratalny, jakie dokumenty będą potrzebne oraz jakie warunki trzeba spełnić – o tym wszystkim powie-



■ 67,8 tys. płatników składek z Oddziału ZUS w Rybniku otrzyma informację o stanie konta

dzą doradcy do spraw ulg i umorzeń, z którymi można się skontaktować poprzez e-wizytę lub telefonicznie. Numer telefonów do doradcy można znaleźć na stronie www.zus.pl/firmy/ulgi/umorzenia/doradca-w-sprawie-ulgi-i-umorzen. W województwie śląskim niedopłatę na koncie ma ponad 77 tys. płatników składek.

Rozliczenie konta na plus

W województwie śląskim nadpłatę na koncie ma ponad 123,6 tys. płatników składek. – W takiej sytuacji, gdy bilans konta jest na plus, płatnik może pomniejszyć kwotę bieżącej wpłaty w najbliższym ter-

minie płatności bieżących składek. Może też wystąpić z wnioskiem o jej zwrot (wniosek RZS-P). Nadpłatę zwrócimy wyłącznie na numer rachunku bankowego, który jest zapisany na koncie płatnika w ZUS – wyjaśnia rzeczniczka.

W informacji są uwzględnione wyłącznie deklaracje rozliczeniowe i opłacone składki, które wpłynęły do 31 grudnia 2022 r. Jeżeli płatnik korygował dokumenty rozliczeniowe albo wpłacał składki po tej dacie, to aktualne saldo konta płatnik może sprawdzić na swoim profilu na PUE ZUS. Przypominamy, że płatnicy składek mieli obowiązek założenia konta PUE do końca

2022 r. W przypadku płatników, którzy nie mają jeszcze konta na PUE, a mieli nadpłatę albo niedopłatę, informacja będzie wysłana

pocztą tradycyjną. Więcej informacji znaleźć można na naszej stronie internetowej lub uzyskać w każdej placówce Zakładu. (ska)

POWIERZAJ SWOJE OCZY TYLKO NAJLEPSZYM!
Klinika okulistyczna GEMINI w Ostrawie

ZAĆMA

- Tylko u nas BANK soczewek. Za niewielką dopłatą masz wybór
- Nie musisz zgadzać się na najtańszą soczewkę w Polsce
- Wszystkie badania w dniu zabiegu – bez dodatkowych opłat
- Transport z domu do kliniki i z kliniki do domu
- Każdy otrzymuje gratis pakiet o wartości ponad 100 zł: okulary UV, krople itp.
- Najlepsi specjaliści, najnowocześniejszy sprzęt okulistyczny
- Refundacja z NFZ wynosi 1800 zł

Umawianie terminów zabiegów i transportu
602 150 886

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa

47-400 Racibórz, ul. Sienkiewicza 3A

Informujemy, że Laboratorium Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Raciborzu realizuje program Profilaktyka 40 PLUS. Z bezpłatnych badań profilaktycznych może skorzystać każda osoba, która ukończyła 40 lat.

Podczas badań diagnostycznych dodatkowo wykonywany jest pomiar ciśnienia tętniczego oraz pomiary antropometryczne.

Jak skorzystać z badań?

1. Wypełnić ankietę Profilaktyka 40 PLUS umieszczoną w Internetowym Koncie Pacjenta (IKP) lub za pośrednictwem infolinii Domowej Opieki Medycznej (DOM) pod nr tel. 227353953.
2. Po wypełnieniu ankiety generowane jest e-skierowanie z dopasowanym pakietem badań.
3. Zgłosić się do naszego punktu pobrań od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00-12.00, zabrać ze sobą materiał analityczny wskazany w skierowaniu (mocz, kąt).
4. Wyniki dostępne w naszej placówce oraz w Internetowym Koncie Pacjenta.

Więcej informacji jest na stronie www.rckik.pl w zakładce Laboratorium komercyjne.

ODSZKODOWANIA

DLA OFIAR
WYPADKÓW
ZA BŁĘDY
LEKARSKIE



tel. 731 13 13 13

**ul. P. C. K. 10/3
Katowice**



Od 6 lat operujemy zaćmę w polskiej klinice w Czeskim Cieszynie

- Kwalifikacja i zabieg jednego dnia – wystarczy jeden telefon
- Krótkie, dogodne terminy, bez oczekiwania na zabieg
- Minimum formalności
- Ceny od 0 zł

**Usuwamy
zaćmę na NFZ
+48 690 412 288
tesinmc.pl**



Ks. Wiesław Hudek

opowiedział o nowej książce

TURZA ŚL. Wielkim zainteresowaniem cieszyło się spotkanie zorganizowane przez ks. dra Wiesława Hudka – proboszcza parafii pw. Matki Bożej Fatimskiej w Turzy Śląskiej związane z promocją książki pt. „O poezji. Felietony radiowe 2021 – 2022”.

Ks. dr Wiesław Hudek urodził się w Wodzisławiu Śląskim. Pochodzi z Parafii św. Jana Nepomucena w Krostoszowicach. Świecenia kapłańskie przyjął 14.05.1994 r. w Katowicach. W turskiej parafii sprawuje posługę od sierpnia 2021 r. Jest doktorem teologii, muzykologiem i liturgistą. Wykłada na Akademii Muzycznej im. K. Szymanowskiego w Katowicach. Pełni funkcję przewodniczącego Archidiecezjalnej Komisji Muzyki Sakralnej, jest duszpasterzem organistów i środowisk twórczych.

Refleksja na temat wiary, kościoła i przyszłości

Spotkanie było okazją do refleksji na temat kościoła, wiary i obecnych czasów. Wspomniano między inny-

mi postać wybitnego teologa Józefa Ratzingera. Jego teologię i wkład w działalność Kościoła. Nie zabrakło też refleksji o tym co dzieje się w okresie świąt Bożego Narodzenia.

Zwrócono też uwagę na różnicę pomiędzy kolędami, które są modlitwą, a piosenkami o charakterze świątecznym, które czasem nie mają nic wspólnego z istotą świąt, jaką jest osoba Jezusa Chrystusa.

– To było wyjątkowe spotkanie, w szczególnym czasie, bo w IV Niedzielę Adwentu, która wprowadza

nas w okres bezpośredniego przygotowania na przyjście Jezusa. I chyba nie można lepiej rozpocząć tego czasu, niż właśnie zatrzymać się choć na chwilę w tej „przedświątecznej gorączce” – komentuje pani Iwona, jedna z uczestniczek spotkania.

W ramach spotkania połączono wymiar duchowy i artystyczny

– Nikt, tak jak ks. Wiesław nie potrafi połączyć tych dwóch wymiarów, jakimi są aspekt duchowy i artystyczny. Spotkanie poetyc-

kie, przepełnione modlitwą i słowem, które otwiera na ten piękny świąteczny czas. Miałam okazję uczestniczyć, także w innych wydarzeniach, organizowanych przez naszego ks. proboszcza, jak w Festiwalu Fide at Amore i muszę powiedzieć, że można przez muzykę, czy poezję pogłębiać swoją więź z Bogiem – dodaje pani Iwona. (FK)

► Ks. dr Wiesław Hudek podczas promocji książki „O poezji. Felietony radiowe 2021 – 2022”



Wydarzenie przyciągnęło wielu zainteresowanych, zarówno z powiatu wodzisławskiego, jak i z Żor, gdzie ks. Hudek pełnił wcześniej posługę



PRACOWNIA OPRAWY Obrazów

**Nowiny
art**

Racibórz, ul. Solna 7/3
tel. 32 414 04 79, pn-pt 9⁰⁰ – 17⁰⁰

WYKONUJEMY:

Profesjonalne oprawy obrazów

Renowacje

Oprawy zdjęć weselnych i jubileuszowych

Już 15 lat na rynku!



Skąd biorą się problemy psychiczne dzieci i młodzieży?

■ W 2020 roku w województwie śląskim odnotowano 119 prób samobójczych w grupie wiekowej 7 – 18 lat, w 2021 na swoje życie targnęło się 185 młodych osób, a w pierwszym półroczu 2022 było 161 prób samobójczych. O tym z czego wynikają problemy psychiczne dzieci i młodzieży, jakich sygnałów nie powinni przegapić rodzice oraz drogach wyjścia z kryzysu rozmawiamy z psycholog Justyną Kucz z Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Rybniku.

– **Jak rozpoznać, że dziecko doświadcza problemów psychicznych?**

– Zaburzenia psychiczne u dzieci diagnozuje się trudniej niż u dorosłych. Nie ma jednoznacznych kryteriów. To nie jest tak, że dziecko z depresją musi być smutne, osowiałe i leżeć w łóżku przez szesnaście godzin. To może być uśmiechnięta dziewczyna. Na zewnątrz wszystko wygląda w porządku, ale w środku jest zupełnie inaczej. Brakuje jej sił do życia.

– **Przykład z uśmiechniętą dziewczyną jest dla mnie szokujący. Jak w takim razie rodzic ma wiedzieć, że coś jest nie tak?**

– Taka osoba może nosić ten uśmiech w szkole, ale dom jest ostoją, w której rzuci tę maskę. Zamknie się w swoim pokoju i może płakać do poduszki.

– **Na co jeszcze warto zwrócić uwagę?**

– Na pewno trzeba zwrócić uwagę na zmianę w funkcjonowaniu dziecka. Może być tak, że dziecko jest aktywne, towarzyskie, radzi sobie z nauką, a potem nagle się to zmienia. Zaczyna zamykać się w pokoju, niechętnie spotyka z rówieśnikami, nie chce rozmawiać. Depresja może też objawiać się sennością, problemami z zasypianiem, niechęcią chodzenia do szkoły. Może pojawić się częsty ból głowy czy brzucha. Z drugiej strony niechęć do szkoły nie musi zwiastować zaburzeń psychicznych – może

oznaczać, że dziecko przeżyło tam jakąś porażkę, ma problem z rówieśnikami lub nie radzi sobie z nauką czy z jakimś nauczycielem.

– **Udawanie bólu brzucha to takie światło ostrzegawcze. Może, ale nie musi oznaczać większego problemu.**

– Najczęściej to nie jest udawanie. Ten brzuch naprawdę boli.

– **Czyli nie można powiedzieć dziecku: „Kłamiesz! Idziesz do szkoły?”**

– Ono naprawdę to czuje. To objaw psychosomatyczny. Wywołuje go stres. Ból jest prawdziwy. Jednak jeśli to się przedłuża – dziecko wieczorem nie umie zasnąć, rano nie daje się go dobudzić, mówi, że nie ma siły iść do szkoły, to jest to wyraźny sygnał, że coś się dzieje. Rodzice często mówią dziecku, że musi się ogarnąć. Ale jeśli to są symptomy depresji, to ono nie potrafi się ogarnąć – potrzebuje pomocy. Dlatego nie warto czekać zbyt długo. Warto wybrać się na konsultację do psychologa. To jest naprawdę normalne, nie ma w tym nic złego, pozostanie to między rodzicem a psychologiem czy placówką, która tej pomocy udzieli.

– **Jaki związek ma z tym wszystkim sfera internetu, Instagrama, selfie itd.?**

– U wielu dzieci obserwujemy trudności z akceptowaniem samego siebie.



Dzieci są tylko dziećmi. Nie są po to, żeby zadowolić rodziców. Każdy rodzic powinien zadać sobie pytanie: „Czy moje dziecko może mi o wszystkim powiedzieć? Czy będę zły, że temu nie sprostало albo że poszło złą ścieżką?” – mówi psycholog Justyna Kucz.

To również może prowadzić do depresji i innych zaburzeń w rozwoju psychicznym. W takich przypadkach symptomem zaburzeń może być np. odmowa jedzenia.

– **Czy 10 – 15 lat temu, gdy smartfony nie były jeszcze tak powszechne, problem z akceptowaniem siebie nie występował tak często?**

– Dziś ten problem wiąże się z mediami społecznościowymi. Młodzi ludzie spotykają się tam z obrazem idealnej nastolatki, idealnego nastolatka, którzy przykładają do siebie i widzą swoje niedoskonałości. Wielu z nich nie ma świadomości, że zdjęcia są

przekoloryzowane, poddane działaniu wielu filtrów. Potem dziecko, chcąc wyjść z domu, próbuje zastosować te filtry na sobie, zbliżyć się do tego ideału. Jeśli to się nie udaje, woli zostać w domu. Jeśli w grupie rówieśniczej znajdą się osoby, które uległy tej modzie, to dziecko nie ma większego wyboru. Próbuje się dopasować.

– **Co może zrobić w takiej sytuacji rodzic?**

– Rodzic najczęściej nie ma do tego dostępu. Nie da się tego zakazać. Trzeba to obserwować, gdy dzieci mają około siedmiu lat, bo później może już być za późno. Dzieci muszą mieć dostęp do tego świata, bo funkcjo-

nują w nim ich rówieśnicy. Jednakże, rodzic powinien czuć nad dzieckiem kontrolę z tego świata tak długo, jak to możliwe. Musi go objaśniać. Trzeba edukować dziecko, pokazywać, jak działają filtry, uświadamiać, że to, co widzi na ekranie telefonu, nie zawsze jest prawdziwe.

– **Mam wrażenie, że nie wszyscy rodzice to rozumieją, a co dopiero dzieci.**

– Tak, to jest moda, która dotyczy również dorosłych. Widać to w salonach piękności i urody, które są oblegane. Obecne czasy są pod wieloma względami bardziej materialistyczne niż kiedyś. Młodzież musi mieć ubrania czy buty określonej marki, które kosztują kilkaset złotych. Żeby nie odstawać. Telefon też nie może być zwykły. Musi być konkretny, modny, drogi.

– **Co dzieje się, gdy taka młoda osoba tego nie dostanie? Przecież nie każdego na to stać?**

– Dziecko może czuć się odrzucone przez grupę rówieśniczą, gorzej traktowane. Z drugiej strony przystawanie na to też nie ma sensu, bo to prowadzi do sytuacji, w której dziecko zażąda od pana nowego smartfona za 5 – 6 tysięcy złotych, bo kilka osób w klasie ma taki. Trzeba uświadamiać dzieci, że to są tylko rzeczy, a tak naprawdę wartość ma to, co osoba reprezentuje. Trzeba rozmawiać z dzieckiem

o jego emocjach – jak ono się czuje. A nie tylko pytać o oceny.

– **Bardzo dużo mówi pani o tym, żeby rozmawiać z dziećmi. Czy to naprawdę wystarczy? Czy one powiedzą rodzicom o swoich problemach?**

– Jeśli będziemy rozmawiać z dziećmi, to będziemy mieć przetartą ścieżkę. Wtedy jest większa szansa, że gdy coś się zacznie dziać, to dziecko przyjdzie z tym problemem do rodzica, nie będzie tego ukrywało, nie będzie się bało, że rodzic da karę, zabierze komputer, będzie zawiedziony. To ostatnie jest szczególnie ważne. Dzieci są tylko dziećmi. Nie są po to, żeby zadowolić rodziców. Każdy rodzic powinien zadać sobie pytanie: „Czy moje dziecko może mi o wszystkim powiedzieć? Czy będę zły, że temu nie sprostало albo że poszło złą ścieżką?”

Jeśli dzieci nie będą mieć wsparcia wśród rówieśników, jeśli rodzice nie będą ich wspierać, to poszukają wsparcia w internecie. Niestety, te relacje częstokroć są nieprawdziwe i groźne. Nieznajome osoby, podszycujące się pod kogoś atrakcyjnego, godnego zaufania dla tych dzieci, bardzo mocno rozbijają je psychicznie. Potem jest odrzucenie, niepokój (bo jednak coś wysłali). Zazwyczaj reakcja rodziców też jest niewłaściwa, na zasadzie „Jak mogłeś!”. Dziecko nie chciało zrobić na złość rodzicom – zostało

w to wciągnięte, uwikłane. A tak stało się również dlatego, że gdy dziecko miało 6 czy 7 lat, to rodzic nie patrzył, w co ono gra, jakie treści ogląda.

– Jak wygląda rozmowa z psychologiem?

– Często najpierw jest wspólna rozmowa, a potem rodzic i dziecko osobno rozmawiają z psychologiem. Możemy wykonać testy, które pozwalają ustalić poziom stresu, jak bardzo ono się przejmie. Po takiej konsultacji najczęściej jesteśmy w stanie stwierdzić, czy dziecko potrzebuje pomocy psychologa czy wskazana jest pomoc w postaci konsultacji psychiatrycznej.

– Co musi dziać się z dzieckiem, żeby zamiast do psychologa trafiło do psychiatry?

– Gdy pomimo oferowanych form wsparcia – rozmów, rozpoczętej terapii psychologicznej – nastrój i funkcjonowanie dziecka się nie poprawia, wówczas konieczna jest konsultacja psychiatryczna. Bardzo niepokojące jest również pojawianie się negatywnych myśli dotyczących sensu życia, rozważanie o braku celowości, czy brak motywacji do pokonywania trudności. Sygnałem alarmowym są również nacięcia na skórze. Kryzys może również wywołać choroba lub śmierć osoby bliskiej, próba samobójcza przyjaciela lub przyjaciółki.

– O czym świadczy samooleczenie?

– To sposób redukcji napięcia, ulżenia sobie w sytuacjach trudnych psychicznie, przekierowanie bólu psychicznego na fizyczny. Czasami jest to też sposób ukarania siebie za coś, czasem bolesna próba zwrócenia na siebie uwagi kogoś ważnego.

– Spoglądając w policyjną statystykę widać wyraźny wzrost zamachów

– samobójczych w grupie wiekowej 7 – 18 lat. Czy państwo w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Rybniku również widziecie, że zgłasza się do was więcej dzieci z problemami psychicznymi niż kiedyś?

– Więcej osób szuka pomocy. To samo słyszymy ze szkół – że więcej młodzieży korzysta ze wsparcia psychologa lub psychiatry, przynosi zaświadczenia o leczeniu, jest objęta nauczaniem indywidualnym. Otwartość na pomoc jest większa i to jest dobry sygnał. Dziecko z ujawnionym problemem może skorzystać z opieki szkolnego pedagoga i psychologa. Może skorzystać z pomocy w formie opinii psychologicznej, która zaleca wsparcie go w szkole w sytuacjach stresujących, aby np. nie było odpytywane na forum klasy, czy też by miało trochę więcej czasu na sprawdzanie, bo stres powoduje dekoncentrację. To jest realna pomoc dla dzieci i młodzieży.

– Wspominała pani, że z pomocy poradni mogą skorzystać rodzice dzieci w wieku przedszkolnym. Z czym taki przedszkolak przychodzi do poradni?

– Wybuchy złości przy jakichkolwiek nakazach i zakazach. Nieumiejętność wejścia w grupę przedszkolną. Duży lęk przed przedszkolem. Chorowanie po rozpoczęciu przedszkola, co czasem rozumiemy również jako objaw psychosomatyczny. To oznacza, że dziecko nie jest w stanie poradzić sobie z rozłąką, adaptacją do nowych warunków. Silna nadpobudliwość. Agresja. Nie chciałabym być źle rozumiana – dziecko ma prawo płakać w przedszkolu, ma prawo być z boku, ma prawo się złościć, ale powinno to minąć. Jeśli to się utrzymuje drugi czy trzeci rok, to warto przyjść na konsultację. Przyjrzeć się, czy można wesprzeć dziecko jakąś formą terapii.

– Terapia dla przedszkolaków?

– Prowadzimy terapię grupową dla 6-, 7-latków, która pomaga przełamać lęk społeczny, rozwijać umiejętności współpracy w grupie i inne umiejętności społeczne.

– Z czego biorą się problemy psychiczne współczesnej młodzieży?

– Rozmawiając o problemach dzieci i młodzieży trzeba mieć świadomość tego, że one najczęściej ujawniają się w wieku dorastania, ale szukając ich przyczyn warto cofnąć się do wcześniejszego okresu rozwoju dzieci.

– Co dzieje się we wczesnym dzieciństwie współczesnych dzieci, co później może skutkować zaburzeniami psychicznymi?

– Kiedyś dzieci były bardziej zaopiekowane przez rodziców, ale też funkcjonowały w większej rzeczywistości – miały kontakt zabawowy z rówieśnikami w piaskownicy, na placu zabaw. Dzieci bawiły się ze sobą i uczyły się interakcji. Teraz coraz częściej nowe technologie wkraczają w świat małego, 3-, 4-letniego dziecka, które siada przed telefonem, przed tabletem, ogląda różne treści. Konsekwencją tego jest zaburzony rozwój w wielu obszarach, np. językowym, bo dzieci nie ćwiczą interakcji i rozmowy.

Umiejętności społeczne również nie są rozwijane adekwatnie do wieku, bo lepiej zobaczyć bajkę niż wyjść na podwórko i pobawić się z rówieśnikiem. Obecnie dzieci częściej się frustrują, nie potrafią poradzić sobie z negatywnymi emocjami np. gdy rodzic zabiera coś, co dziecku się bardzo podoba, od czego jest prawie uzależnione. Wtedy pojawia się złość, która nie jest doświadczana w codziennych relacjach społecznych i zarówno dziecko, jak i rodzic, nie wie co z nią zrobić.

Wywiad przeprowadził
Wojciech Żołneczek

Żorom ubywa mieszkańców. Nieznacznie

W porównaniu do roku 2021, w grudniu 2022 ubyło Żorom tylko 335 mieszkańców (według różnicy w meldunku na pobyt stały). Łącznie na koniec grudnia zameldowanych na pobyt stały w Żorach było 58 111 osób i 1001 osób zameldowanych na pobyt czasowy.

W całym 2022 roku w Żorach urodziło się 420 nowych mieszkańców, natomiast w żorskim Urzędzie Stanu Cywilnego zarejestrowano łącznie 702 urodzeń (w tym 106 w trybie szczególnym). To wszystkie dzieci urodzone

w żorskim szpitalu. Odnotowano również łącznie 763 zgonów, z czego zmarło 599 mieszkańców Żor.

W 2022 roku najczęściej nadawane imiona dla dziewczynek to m.in. Laura, Zuzanna, Maja, Pola, Alicja, zaś najrzadziej pojawiały się Celina, Nadia, Nela, Kinga, Justyna, Cecylia. Wśród chłopców niezwykle popularne były imiona Maksymilian, Antoni, Franciszek, Szymon i Leon. Pojawiły się też rzadkie i nietypowe imiona, jak np. Gaja, Abigail, Nell, Brunon i Eliot.

Rok 2022 przyniósł w Żorach 274 śluby, z czego od-

notowano 164 małżeństw cywilnych oraz 68 wyznaniowych. 42 małżeństwa zostały sporządzone w trybie szczególnym, czyli zostały zawarte poza granicami kraju i na wniosek osób zainteresowanych zarejestrowane zostały przez żorski urząd w polskim rejestrze stanu cywilnego. – W aktach małżeństw sporządzonych w naszym urzędzie w 2022 r. odnotowałyśmy – 142 rozwody oraz 3 separacje – informuje Adrian Łubaszczuk, naczelnik Wydziału Promocji, Kultury i Sportu Urzędu Miasta Żory.

(ska)

EROTIC DREAM

Zapraszamy do nowo otwartego sexshopu EROTIC DREAM

- Tysiące wyselekcjonowanych produktów branży erotycznej
- Zmysłowa bielizna, gadżety i zabawki do sypialni

SZUKASZ POMYSŁU NA ODWAŻNY PREZENT?

- Sprawdź naszą Drogerię Intymną o charakterze prozdrowotnym
- Przeszkolony personel chętnie odpowie na każde pytanie i pomoże dokonać najtrafniejszego wyboru
- Dogodna lokalizacja na parterze, duży parking bezpośrednio przed sklepem

575 882 300

GODZINY OTWARCIA:

pon. – czw. 10.00 – 18.00, pt. 10.00 – 20.00, sob. 09.00 – 15.00

ZAPRASZAMY na zakupy! Jastrzębie-Zdrój ul. Harcerska 2A (box nr 5 Pasaż 24H)



Pełną treść wywiadu znaleźć można w portalu www.nowiny.pl/216111

Strażacy z Żor zachwycili kalendarzem na 2023 r.

Nawiązuje do hitów Hollywood

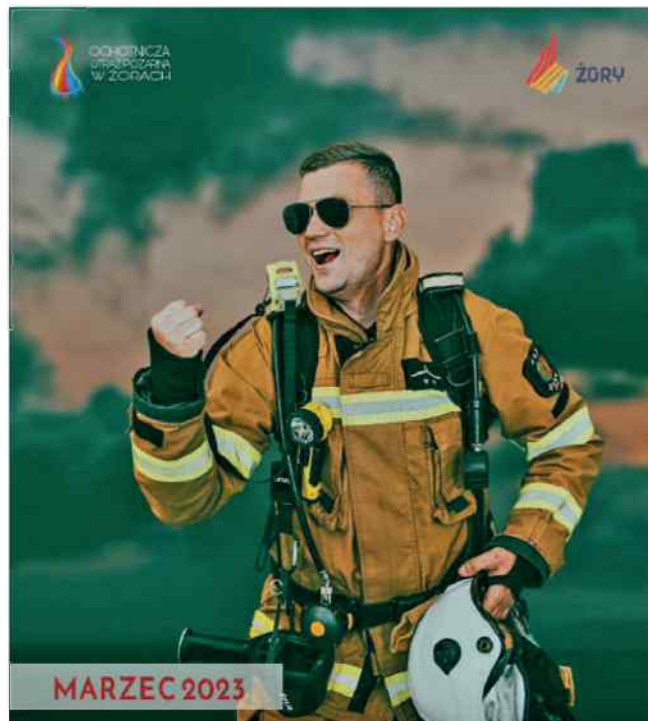
Strażacki kalendarz OSP Żory na 2023 rok stał się prawdziwym hitem. Przygotowania do stworzenia kalendarza trwały kilka miesięcy, a druhowie wzięli udział w specjalnej sesji fotograficznej.

Kalendarz OSP Żory nawiązuje do największych hitów filmowych. Strażacy postanowili stworzyć coś nietuzinkowego i trzeba przyznać, że to się udało. Wśród inspiracji fotograficznych znalazły się takie filmy, jak m.in. „Dirty Dancing”, „Matrix”, „Grease”, „Merida Waleczna”, „Pogromcy Duchów” czy „Gwiezdne Wojny: Skywalker Odrodzenie”. Pojawiły się też nawiązania do kultowych seriali.

– Mamy ogromną radość poinformować, że nasza jednostka ponownie wydała oryginalny, autorski i niesza-blonowy kalendarz strażacki, w którym już drugi raz strażacy OSP Żory wcielają

się w postaci ze znanych filmów i seriali. Strażackie przedstawienie tych najpopularniejszych scen i plakatów filmowych to szansa na promowanie naszego sprzętu, umiejętności oraz przede wszystkim strażaków, którzy na co dzień dbają o bezpieczeństwo mieszkańców naszego miasta i regionu – informują druhowie z OSP Żory.

– Dziękujemy Miastu Żory za wsparcie naszych działań w realizacji tego kalendarza. Ten kalendarz to dowód na to, że strażacy zawsze mogą liczyć na pracowników Urzędu Miasta w Żorach, nawet przy takich nietypowych dla strażaków projektach. Dziękujemy również niezastąpionym Joannie i Oli Tomaszewskim za rewelacyjne zdjęcia oraz Adamowi Doleżychowi za ich obróbkę i projekt kalendarza – dodają strażacy, prezentując niecodzienne kadry. (ska)



PN	PN	PN	PN	PN	PN	PN
WT	WT	WT	WT	WT	WT	WT
ŚR	ŚR	ŚR	ŚR	ŚR	ŚR	ŚR
CZW	CZW	CZW	CZW	CZW	CZW	CZW
PT	PT	PT	PT	PT	PT	PT
SO	SO	SO	SO	SO	SO	SO
ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND

W kalendarzu nie mogło zabraknąć kadru, jak z filmu „Top Gun: Maverick”



PN	PN	PN	PN	PN	PN	PN
WT	WT	WT	WT	WT	WT	WT
ŚR	ŚR	ŚR	ŚR	ŚR	ŚR	ŚR
CZW	CZW	CZW	CZW	CZW	CZW	CZW
PT	PT	PT	PT	PT	PT	PT
SO	SO	SO	SO	SO	SO	SO
ND	ND	ND	ND	ND	ND	ND

Strona lutego z nawiązaniem do filmu „Spiderman”

RADIO VANESSA FM

95.8 FM

100.3 FM

94.9 FM

WWW.AGRONOWINY.PL

Agro NOWINY

NOWY SPECJALNY PORTAL DLA ROLNIKÓW I BRANŻY ROLNICZEJ

**CZYTAJ NAS
CODZIENNIE!**

- lokalna tematyka
- porady specjalistów
- tajemnice sukcesu największych gospodarstw
- innowacje w gospodarce rolnej
- przypomnienia ważnych terminów
- komunikaty urzędowe
- oferty firm z regionu



Więcej informacji znajdziesz
w kwartalniku **AGRONOWINY** (nakład 10 tys.)

Napisz do nas!

- Redakcja: agro@nowiny.pl
- Promocja: reklama@nowiny.pl

AgroNowiny – najbogatsze źródło lokalnej informacji dla rolników i branży rolniczej

Młodzi muszą nas zastąpić!

Ale dopiero za 50 lat



Fryderyk Kamczyk,
dziennikarz
Nowin Wodzisławskich

W polityce samorządowej od wielu lat rządzą pewne slogany. Powtarzają je niektórzy radni, kandydaci, działacze, a nawet członkowie stowarzyszeń zaangażowanych politycznie. Spróbujmy przedstawić dwa kluczowe slogany, które nigdy się nie starzeją (w przeciwieństwie do działaczy).

Pierwszy slogan, choć zewnętrznie jest bardzo piękny (wywołuje sporo dobrych uczuć i emocji, wzbudza zaufanie – i to właśnie chodzi!) dotyczy obecności młodych lub nowych ludzi w polityce. Oto na jakimś spotkaniu, gdzieś w remizie, u strażaków czy emerytów lub jakiegось innego stowarzyszenia, 75 – 80-letni „młodzieniec” zaczyna publicznie lub w kularach przebąkiwać o swoim odejściu i poszukiwaniu na jego miejsce rzekomych następców. Sytuacja jednak jest dość dziwna, bo zazwyczaj pełni on różne funkcje w różnych stowarzyszeniach, komisjach i zarządach, i jakoś do tej pory nic nie wskazywało, że miałoby się to zmienić. Co zatem się stało?

O co chodzi w haśle o młodych?

Chodzi bowiem nie o faktycznie przekazanie władzy (czy też jej części), ale o wykorzystanie nowych ludzi w polityce – często młodych (ale niekoniecznie), najlepiej działaczy stowarzyszeń typu OSP, kluby sportowe – aby „ugrali”, jak to się mówi

językiem politycznym, kilkanaście lub kilkadziesiąt głosów.

Nowicjusze, którzy dadzą wiarę tym hasłom, będą wieszać banery (bo czasem sam kandydat się wstydy), roznosić ulotki i plakaty (tu również pojawia wstyd, szczególnie u niektórych nauczycieli czy urzędników z politycznymi aspiracjami), robić zdjęcia na Facebooka (czasem wstawiać je na profil lidera, który sam nie zdołał się tego jeszcze nauczyć) itd. Wreszcie będą wpłacać własne pieniądze na komitet, aby wydrukować ulotki z przekonaniem, że biorą udział w wielkiej misji, że zmieniają świat...

Jeżeli dany lider nie wejdzie do rady, bo społeczeństwo zada mu w jego mniemaniu cios w plecy, to ów młody czy nowy najemnik często nie usłyszy nawet słowa DZIĘKUJĘ, a może nawet dostać „naganę”, że za mało się zaangażował w kampanię. Uczciwie trzeba też przyznać, że polityce zdarzają się również osoby, które podziękują i zaproszą na obiad. Jednak zazwyczaj jest inaczej.

Ja w radzie miasta, Ty w powiecie

Jest jeszcze jeden element dotyczący młodych. Czasem potrzebni są do pełnienia funkcji na zasadzie sterowania. Jakiś stary polityczny lis wystawia najlepiej swojego syna lub krewnego, a jeśli już nie idzie to jakiegось „pionka” (w jego mniemaniu) lub kilka pionków (których wejdzie) z rady dzielnicy czy stowarzyszenia tylko dlatego, żeby ten dostał się do innej rady niż on i można nim było przez jakiś czas sterować i realizować swoje interesy.

Nie można być jednocześnie radnym wojewódzkim, miejskim, powiatowym więc jakoś to trzeba załatwić. Oczywiście stary samorząd

lis doskonale wie, że ów młodzieniec kiedyś będzie się chciał usamodzielniać, ale im dłużej utrzyma go przy sobie, tym lepiej. Czasem ta sztuka udaje mu się naprawdę długo. Zdarzają się też „młodzi od roznoszenia ulotek”, którzy po zwycięstwie w wyborach potrafią wyrwać się z układu i zaczynają realizować własne pomysły. Dla starych działaczy taka sytuacja nie jest idealna, ale pozwala podpiąć się pod sukces młodego walczącego o dobro mieszkańców (stary lis przeważnie nie ma na to czasu, bo walczy o dobro własne).

W ostatnim czasie coraz mniej osób daje się nabierać na slogan o młodych i nowych w polityce. Młodzi nie chcą iść do polityki, część z nich dobrze zarabia, część pracuje za granicą. Ma to swoje dobre i złe strony. Złą sprawą jest to, że nie czują też związku z tzw. małą ojczyzną. Za chwilę niektórzy będą mieszkać we Wrocławiu, Poznaniu czy Warszawie itd. Znają języki, mają swoje firmy, potrafią obsługiwać komputer, więc udział w jakichś gierkach rodem z PR-u za 1000 czy 2000 zł ich nie obchodzi. Nie rozumieją tych układów i polityki, szkoda im na to czasu. Nie chodzą nawet na wybory.

To już na pewno moja ostatnia kadencja – drugi slogan ciągle ma się dobrze

I tutaj dochodzimy do drugiego sloganu. Niektórzy funkcyjni od razu po wyborach stwierdzają i rozgłaszają w każdy możliwy sposób, że to ich ostatnia kadencja, że już więcej nie startują i że dali się namówić, ale nie chcieli. Nie wiadomo do końca, po co to robią.

Zaraz po wyborach osobnik ten opowiada wszystkim, że żałuje wyboru, że to ostatnia kadencja i dał

się namówić teraz, a już nie chciał startować. Wyznacza nawet następców, np. proponuje start jakiemuś prezesowi straży pożarnej, związku gołębiarzy czy komus z rady parafialnej. „Teraz Ty będziesz się męczył” – dodaje odchodząc z zebrania i wskazując swojego potencjalnego następcę.

W następnym roku, kiedy ów rozanielony prezes lub inni prezesi, którym nabojeowano głupot, pytają go, chcąc potwierdzić czy naprawdę odchodzi, słyszą najpierw wzdychanie, a później jakieś burczenie pod nosem w stylu: „zobaczmy, zobaczmy, jeszcze dużo czasu” i wypowiedź się jakoś urywa – działacz nagle szybko musi wyjść na inne spotkanie.

W trzecim roku „działacz ostatniej kadencji” nie mówi już nic. Za to w czwartym (wyborczym) jest już bardziej rozmowny i mówi odpowiadając na pytanie przy bezalkoholowym piwie coś w rodzaju: Właśnie jest problem. Nie chciałem już startować, ale przyszedł Kazik z Markiem i mówią: „Kto, jak nie Ty? I nie chcę, ale nie wiem czy nie będę musiał”. Bajki te opowiada aż do wyborów, po których znowu mówi starą śpiewkę, że to już ostatnia kadencja i tak dalej.

Czemu to ma służyć? Nie wiadomo. Może jednak jest w tym jakaś głębsza logika. Chyba jednak głównym celem jest przekonanie swoich wyborców, że „stoja” za nim ogromne tłumy, a on nie chce, ale dla dobra wszystkich decyduje się wziąć ten ciężar na swoje barki i zostać jakimś przewodniczącym komisji czy członkiem zarządu. Przez kilka kolejnych lat opowiada wszystkim, że on nie chciał tej funkcji w zarządzie, ale nie było nikogo chętnego i młodzi nie chcieli, bo mają działalność itd.

Na szczęście nie dotyczy to wszystkich działaczy, ale niesmak i tak pozostaje.

Nie dajmy się nabrać

Pamiętajmy, że to my decydujemy, kto będzie dysponował naszymi pieniędzmi, kto będzie w naszym imieniu walczył o szpital, drogi, instytucje, które mają nam pomagać, kto nas zadłuzi. Czy będą to działacze, którzy potrafią tylko powtarzać slogany, jeździć na rowerze dla własnej satysfakcji i publikować te „sukcesy” na Facebooku, czy też osoby, które coś chcą dla nas wszystkich zrobić, bo na szczęście i takich w samorządzie nie brakuje,

co trzeba jasno podkreślić.

Nie będę ich jednak wymieniał, aby nie narazić na nieprzyjemności lub bajki o rzekomej współpracy z mediami kosztem układu, w którym siłą rzeczy się znajdują. Im jednak należą się podziękowania, gdyż z uwagi na ich wiedzę i doświadczenie, wszystko to jeszcze się jakoś trzyma kupy i są to ludzie różni, posiadający długi staż i krótki, po zawodowce (co też może być u niektórych nieskalanych prawdziwą pracą minusem) i po studiach. Pytanie tylko, jak długo cały ten statek jeszcze będzie się trzymać na powierzchni i nie zatoni?!

Legitymacja emeryta lub rencisty tylko w wersji elektronicznej

REGION Każdy emeryt lub rencista otrzyma elektroniczną wersję legitymacji ZUS – mLegitymację. Będzie można przechowywać ją na własnym urządzeniu mobilnym, np. telefonie, przy użyciu bezpłatnej aplikacji mObywatel.

Emeryci i renciści, którzy przed 1 stycznia 2023 r. otrzymali legitymację w formie plastikowej karty identyfikacyjnej, ZUS wyda automatycznie również legitymację w wersji elektronicznej. Takie osoby będą mogły korzystać z obu wersji dokumentu – i tradycyjnej, i elektronicznej.

Od 1 stycznia 2023 r. legitymacje emeryta – rencisty są wydawane przez ZUS w formie elektronicznej. Będzie można z nich korzystać na własnym urządzeniu mobilnym, np. na telefonie, przy użyciu bezpłatnej aplikacji mobilnej mObywatel. W aplikacji

wystarczy wybrać opcję „Dodaj dokument” i na wyświetlonej liście dokumentów wskazać Legitymacja emeryta – rencisty.

Elektroniczna legitymacja, czyli mLegitymacja, działa tak samo jak tradycyjny dokument. Pokazując ją na ekranie smartfona, osoba uprawniona potwierdzi, że jest emerytem lub rencistą i skorzysta z ulg i uprawnień jej przysługujących, np. zniżek na bilety. Natomiast, emeryci lub renciści, którzy chcieliby otrzymać tradycyjną legitymację w formie karty, będą musieli złożyć w tej sprawie wnioski (formularz ERL) – informuje Beata Kopczyńska, regionalny rzecznik prasowy ZUS województwa śląskiego.

W ZUS-ie wyjaśniają, że legitymacje emerytów i rencistów, które zostały wydane przed 2023 rokiem, są aktualne, zgodnie z nadanym terminem ważności.

(d)

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

FILMY
OD 16-90
PLN

WCZEŚNIEJ KUPUJESZ,
WIĘCEJ ZYSKUJESZ

Twoje miasto, Twoje kino

 HELIOS

www.helios.pl

Urodzinowa trasa koncertowa Telewizji TVS!

20.01.2023 - Pszczyna
21.01.2023 - Chrzanów
22.01.2023 - Olesno
12.02.2023 - Jarocin
18.02.2023 - Konin
04.03.2023 - Rydułtowy
19.03.2023 - Nysa

15 lat
TVS

szczegóły: www.tv.s.pl

HOROSKOP

BARAN 21.03 – 20.04

Przed Baranami bardzo pracowity tydzień, niezwykle owocny w kontakty, które przydadzą się w Waszej dalszej pracy. Na razie nie zapowiadają się zmiany finansowe, ale nie zniechecaj się.

BYK 21.04 – 20.05

Dobry tydzień na podejmowanie nowych wyzwań. Gwiazdy zapewnią Ci energię, dzięki której zrobisz więcej niż zaplanowałeś. W tym tygodniu szczęście Cię nie opuści, może warto zagrać w totka?

BLIŹNIĘTA 21.05 – 21.06

Sporo sukcesów w pracy, niewykluczone zatem, że szef pomyśli o awansie, na który tak długo czekasz... Pewne zmiany finansowe w zbliżającym się tygodniu, dzięki Twojej aktywności w zadaniach firmy.

RAK 22.06 – 22.07

Tydzień zapowiada się nudno i sennie. Mało pracy, ale i mniejsze, niż zwykle, przychody. Pomyśl o ponownym zareklamowaniu usług swojej firmy w prasie lokalnej. Chwilowy przestój czy brak płynności nie będzie miał większego wpływu na domowy budżet.

LEW 23.07 – 22.08

Zastanów się, czy będziesz mieć w nadchodzącym tygodniu czas na planowanie nowych działań, bo zaległości już nie chcą czekać. Nie daj się nabrać na „żyłkę złota”, którą ma być niesprawdzony, a więc niepewny interes, bo stracisz.

PANNA 23.08 – 22.09

Na rutynie daleko się nie zajadzie, a musisz pamiętać, że Twoja praca jest nadal oceniana. Postaraj się zatem wprowadzić jakieś nowe elementy, skorzystaj z rad bardziej doświadczonych kolegów. Pannom grozi finansowe szaleństwo.

WAGA 23.09 – 22.10

Od wtorku sporo ważnych spotkań na mieście. Przygotuj się na to, że gdy będziesz pracować poza siedzibą firmy – czeka Cię praca do późnych godzin. Nie daj się namówić na wizytę w kasynie. Nie masz szczęścia do hazardu!

SKORPION 23.10 – 21.11

Jeśli w tym tygodniu wykończy Cię nadmiar pracy, to pomyśl o urlopie, którego jeszcze nie wykorzystałeś w tym roku. Jeżeli otrzymasz informację o pewnej interesującej inwestycji – wejdź w nią.

STRZELEC 22.11 – 21.12

Jeśli studiujesz – skoncentruj się na nauce. Za mało czasu jej poświęcasz, a praca, którą wykonujesz pozwala Ci na pogodzenie nauki z zajęciami w firmie. Nie łap wszystkich dodatkowych prac.

KOZIOROŻEC 22.12 – 19.01

W tym tygodniu będzieś dość rozkojarzony, więc uważaj na wszystkie swoje działania, bo o pomyłkę nie trudno. Dla Koziorożców nadchodzący tydzień będzie pod znakiem tzw. finansowego farta.

WODNIK 20.01 – 18.02

Nie zastanawiaj się dłużej nad podjęciem dodatkowej pracy. Potrzebujesz jej, a oferta nie będzie czekać w nieskończoność. Zajęcia, które są przed Tobą przyniosą sporą satysfakcję finansową. Twój związek z partnerem zaczyna być układem.

RYBY 19.02 – 20.03

Twoim atutem jest świetna organizacja, ale nie wykorzystujesz tej zalety w firmie. Ułóż pracownikom plan zajęć tak, by optymalnie wykorzystywać czas pracy. Nadchodzący tydzień przyniesie znaczną poprawę kondycji finansowej Twojej firmy.

opracowała Lena Tall • www.wrozbyonline.pl

The puzzle grid consists of a 10x10 grid of squares. Some squares are yellow and numbered 1 through 26. Other squares contain text boxes with clues. Arrows indicate the flow of the puzzle, connecting clues to numbers and numbers to other clues.

Clues and Numbers:

- Clue 1:** Zachodni stan USA
- Clue 2:** Rabat jego stolicą
- Clue 3:** Tomasz Alva ...
- Clue 4:** Angielska dynastia
- Clue 5:** Do cięcia światłem
- Clue 6:** Zakaz importu
- Clue 7:** Jest nim oskard
- Clue 8:** Uległość, potulność
- Clue 9:** Wysłany na zjazd
- Clue 10:** LCD przy peccie
- Clue 11:** Mieszka w Bilbao
- Clue 12:** Tam MŚ w piłce
- Clue 13:** Sasiadka Armenii
- Clue 14:** Duma winiarzy
- Clue 15:** Kraik księcia Rainiera
- Clue 16:** Kamień dla jublera
- Clue 17:** Układ kart w pokerze
- Clue 18:** Groźna grupa, szajka
- Clue 19:** Na ból brzucha
- Clue 20:** Pokutnik
- Clue 21:** Ojciec prosiąt
- Clue 22:** Groźna dla statków
- Clue 23:** Antyczne forum greckie
- Clue 24:** Włoski wulkan
- Clue 25:** Bazgrze nim kura
- Clue 26:** Cechuje franta

Other Clues:

- Edmund Hillary
- Przed wejściem do portu
- Stawka w grze
- Mieniają się tkanina
- Jerzy, były selekcjoner
- Jan, uczeń Matejki
- Maur z tragedii Szekspira
- Zakaz importu
- Komp. błąd
- Mieszka w Bilbao
- Okaz zdrowia wśród warzyw
- Duże miasto Japonii
- Obok Kermity
- Jarze niowa
- Do szycia lub na sośnie
- Groźna siedziba bogów
- Grecka
- Dawny gramofon
- Na ból brzucha
- Solidne lanie, manto
- Cechuje franta
- Kradzież pomysłu, idei
- Tragarz z Nepalu
- Ma „pensje” z ZUS-u
- W rym muzyki
- Duża rzeka Francji
- Od niego do Berlina
- Chusta starego wiarusa
- Liktoras, była siatkarka
- Todorczuk-Perchuć
- Ekstra premia
- Włoski wulkan
- Edgar ... Poe, amer. pisarz
- Skorupiak lądowy
- Rodzaj niskiej kanapy
- Włosek
- Do łapania koni
- Oficerski stopień
- Damka lub góral
- Jest nim oskard
- Chęć, intencja
- Groźna dla statków
- Zachodni stan USA
- Duma winiarzy
- Bazgrze nim kura
- „13 pensja” dla emeryta
- Kraik księcia Rainiera
- Sąsiadka Armenii
- Cel porwania
- Usypiano nim
- Służy do wyrobu świec
- Unijny banknot
- Niehonorowy wojskowy
- Niem. operator telefonii
- Atrybut licytatora
- Na pończochy
- Tworzą ją dane
- Wybuch Etny
- Jeszcze nie pro-boswo
- Day, aktorka amerykańska
- Wiecznie zalany
- Dawny model Poloneza
- Światło hamowania
- Hedwiga Pottera
- Rabat jego stolicą
- Gall ..., dawny kronikarz
- Chęć, intencja
- Groźna dla statków
- Zachodni stan USA
- Duma winiarzy
- Bazgrze nim kura
- „13 pensja” dla emeryta
- Kraik księcia Rainiera
- Sąsiadka Armenii
- Cel porwania
- Usypiano nim
- Służy do wyrobu świec
- Unijny banknot
- Niehonorowy wojskowy
- Niem. operator telefonii
- Atrybut licytatora
- Na pończochy
- Tworzą ją dane
- Wybuch Etny
- Jeszcze nie pro-boswo
- Day, aktorka amerykańska
- Wiecznie zalany
- Dawny model Poloneza
- Światło hamowania
- Hedwiga Pottera
- Rabat jego stolicą
- Gall ..., dawny kronikarz
- Chęć, intencja
- Groźna dla statków
- Zachodni stan USA
- Duma winiarzy
- Bazgrze nim kura
- „13 pensja” dla emeryta
- Kraik księcia Rainiera
- Sąsiadka Armenii
- Cel porwania
- Usypiano nim
- Służy do wyrobu świec
- Unijny banknot
- Niehonorowy wojskowy
- Niem. operator telefonii
- Atrybut licytatora
- Na pończochy
- Tworzą ją dane
- Wybuch Etny
- Jeszcze nie pro-boswo
- Day, aktorka amerykańska
- Wiecznie zalany
- Dawny model Poloneza
- Światło hamowania
- Hedwiga Pottera
- Rabat jego stolicą
- Gall ..., dawny kronikarz
- Chęć, intencja
- Groźna dla statków
- Zachodni stan USA
- Duma winiarzy
- Bazgrze nim kura
- „13 pensja” dla emeryta
- Kraik księcia Rainiera
- Sąsiadka Armenii
- Cel porwania
- Usypiano nim
- Służy do wyrobu świec
- Unijny banknot
- Niehonorowy wojskowy
- Niem. operator telefonii
- Atrybut licytatora
- Na pończochy
- Tworzą ją dane
- Wybuch Etny
- Jeszcze nie pro-boswo
- Day, aktorka amerykańska
- Wiecznie zalany
- Dawny model Poloneza
- Światło hamowania
- Hedwiga Pottera
- Rabat jego stolicą
- Gall ..., dawny kronikarz
- Chęć, intencja
- Groźna dla statków
- Zachodni stan USA
- Duma winiarzy
- Bazgrze nim kura
- „13 pensja” dla emeryta
- Kraik księcia Rainiera
- Sąsiadka Armenii
- Cel porwania
- Usypiano nim
- Służy do wyrobu świec
- Unijny banknot
- Niehonorowy wojskowy
- Niem. operator telefonii
- Atrybut licytatora
- Na pończochy
- Tworzą ją dane
- Wybuch Etny
- Jeszcze nie pro-boswo
- Day, aktorka amerykańska
- Wiecznie zalany
- Dawny model Poloneza
- Światło hamowania
- Hedwiga Pottera
- Rabat jego stolicą
- Gall ..., dawny kronikarz
- Chęć, intencja
- Groźna dla statków
- Zachodni stan USA
- Duma winiarzy
- Bazgrze nim kura
- „13 pensja” dla emeryta
- Kraik księcia Rainiera
- Sąsiadka Armenii
- Cel porwania
- Usypiano nim
- Służy do wyrobu świec
- Unijny banknot
- Niehonorowy wojskowy
- Niem. operator telefonii
- Atrybut licytatora
- Na pończochy
- Tworzą ją dane
- Wybuch Etny
- Jeszcze nie pro-boswo
- Day, aktorka amerykańska
- Wiecznie zalany
- Dawny model Poloneza
- Światło hamowania
- Hedwiga Pottera
- Rabat jego stolicą
- Gall ..., dawny kronikarz
- Chęć, intencja
- Groźna dla statków
- Zachodni stan USA
- Duma winiarzy
- Bazgrze nim kura
- „13 pensja” dla emeryta
- Kraik księcia Rainiera
- Sąsiadka Armenii
- Cel porwania
- Usypiano nim
- Służy do wyrobu świec
- Unijny banknot
- Niehonorowy wojskowy
- Niem. operator telefonii
- Atrybut licytatora
- Na pończochy
- Tworzą ją dane
- Wybuch Etny
- Jeszcze nie pro-boswo
- Day, aktorka amerykańska
- Wiecznie zalany
- Dawny model Poloneza
- Światło hamowania
- Hedwiga Pottera
- Rabat jego stolicą
- Gall ..., dawny kronikarz
- Chęć, intencja
- Groźna dla statków
- Zachodni stan USA
- Duma winiarzy
- Bazgrze nim kura
- „13 pensja” dla emeryta
- Kraik księcia Rainiera
- Sąsiadka Armenii
- Cel porwania
- Usypiano nim
- Służy do wyrobu świec
- Unijny banknot
- Niehonorowy wojskowy
- Niem. operator telefonii
- Atrybut licytatora
- Na pończochy
- Tworzą ją dane
- Wybuch Etny
- Jeszcze nie pro-boswo
- Day, aktorka amerykańska
- Wiecznie zalany
- Dawny model Poloneza
- Światło hamowania
- Hedwiga Pottera
- Rabat jego stolicą
- Gall ..., dawny kronikarz
- Chęć, intencja
- Groźna dla statków
- Zachodni stan USA
- Duma winiarzy
- Bazgrze nim kura
- „13 pensja” dla emeryta
- Kraik księcia Rainiera
- Sąsiadka Armenii
- Cel porwania
- Usypiano nim
- Służy do wyrobu świec
- Unijny banknot
- Niehonorowy wojskowy
- Niem. operator telefonii
- Atrybut licytatora
- Na pończochy
- Tworzą ją dane
- Wybuch Etny
- Jeszcze nie pro-boswo
- Day, aktorka amerykańska
- Wiecznie zalany
- Dawny model Poloneza
- Światło hamowania
- Hedwiga Pottera
- Rabat jego stolicą
- Gall ..., dawny kronikarz
- Chęć, intencja
- Groźna dla statków
- Zachodni stan USA
- Duma winiarzy
- Bazgrze nim kura
- „13 pensja” dla emeryta
- Kraik księcia Rainiera
- Sąsiadka Armenii
- Cel porwania
- Usypiano nim
- Służy do wyrobu świec
- Unijny banknot
- Niehonorowy wojskowy
- Niem. operator telefonii
- Atrybut licytatora
- Na pończochy

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

HUMOR

Przychodzi ksiądz po kolędzie do rodziny Jasia i oczywiście zadaje Jasiowi standardowy zestaw pytań:

- A ile masz lat?
- Siedem...
- A do kościółka chodzisz ?
- Chodzę...
- Co niedziela?
- Co niedziela...

- Z całą rodziną?
- Z całą...
- A do którego?
- Do Carrefoura...

Nauczyciel pyta:

- Jasiu, ile miałeś lat w ostatnie urodziny?
- 7.
- A ile będziesz miał w następne?
- 9

- Siadaj, pała!
- Niech to szlag, pała w urodziny...

Przechodnia zaczepia trzech oprychów.
Żądają pieniędzy. Napadnięty nie traci
głowy, krzyczy:

- Lepiej uważajcie, znam dżudo, karate, kung-fu!
- Gdy napastnicy zniknęli w ciemnościach, dodaje:
- I jeszcze kilka innych japońskich słów