

nowiny

RYBNICKIE

ISSN 2720 – 538X | www.nowiny.pl | portal@nowiny.pl | Nr 105

Rybniczanka nakręci serial dla Netflixa

STRONA 7



Kamila Tarabura

Jesteśmy liderem regionu. A zarabiamy mniej niż sąsiedzi

Mieszkańcy mniejszych gmin regionu zarabiają dziś więcej niż przeciętny rybniczanie. Sprawdziliśmy najnowsze dane GUS i porównaliśmy mediany oraz średnie płace w miastach i gminach subregionu. Wyniki zaskakują i pokazują, że o pozycji „lidera” nie zawsze decyduje wielkość miasta.
Więcej na stronie 3.

„Pomocy, zostałam zgwaltowana”. Dramat nastolatki

STRONA 4 – 5

BYLI GÓRNIKAMI. Dziś strzegą pamięci „Ignacego”

Grzegorz Pawliczek
i Andrzej Goławski

STRONA 8 – 9

Czy powrót bezpośrednich pociągów do Krakowa jest możliwy?



STRONA 6

Trener, który zbudował rybnicką lekkoatletykę



Tadeusz Jarnecki

STRONA 10

Czy będziemy zapleczem nowego przemysłu?

STRONA 31

PULS
28 stycznia 2026 roku
SENIORA

ZDROWIE / ROZRYWKA / WYPOCZYNEK / KULTURA / PRAWO
CZYTAJ NA STRONACH 11 – 30nowiny
RYBNICKIE
nowiny
WODZIE
nowiny
PACZKOWSKIE
nowiny
ZAWONIE
nowiny
STYCZNE
nowiny.pl

REKLAMA

RADIO
VANESSA FM

ŚLĄSKIE 100,3 FM OPOLSKIE 95,8 FM



włącz

Zmarł Andrzej Kapłanek. Podróżnik świata i opowiadacz Śląska

Dla Andrzeja Kapłanka dzień zawsze był zbyt krótki. Zbyt wiele miejsc czekało na odkrycie, zbyt wiele historii na zapisanie. Zmarł pisarz, podróżnik, badacz i mieszkaniec rybnickiego Ochojca – człowiek, który przez całe życie był w drodze, zarówno tej dosłownej, jak i duchowej. Andrzej Kapłanek zmarł 12 stycznia 2026 roku. Miał 85 lat.

Zakochany w życiu i świecie

„Zakochany w życiu” – pod takim tytułem w 2007 roku pisał o nim „Tygodnik Rybnicki”, oddając w kilku słowach jego podejście do świata. Kapłanek był człowiekiem wielu pasji i ról. Inżynier górnik i geolog z wykształcenia, podróżnik, alpinista, żeglarz, pisarz, publicysta i poeta z powołania. Trudno było zamknąć jego aktywność w jednym zdaniu, tak jak trudno było nadążyć za tempem, w jakim żył.

Podróże traktował jako sposób docierania do miejsc niedostępnych, nieoczywistych, wymykających się prostym interpretacjom.

Przeplątał około 25 tysięcy mil morskich, objechał niemal cały glob – z wyjątkiem Australii i Antarktydy – a blisko piętnaście lat poświęcił badaniom kultur prekolumbijskich.

Ameryka Południowa i wielkie pytania

Szczególne miejsce w jego twórczości zajmowała Ameryka Południowa. To jej poświęcił książki takie jak „Eldorado – południe nie legendę”, „Tropami synów Słońca”, „Śladami pierzastego węża” czy „Tajemnice Andów”. Część publikacji była tłumaczona na inne języki, a jedna z nich została sygnowana przez National Geographic.

Kapłanek nie ograniczał się jednak do opisu drogi i krajobrazu. Interesowały go pytania, na które wciąż brak jednoznacznych odpowiedzi. Współpracował z Uniwersytetem Kairskim i uczestniczył w badaniach prowadzonych przez polsko-amerykańską fundację w Gizie. Jak podkreślał, były to zagadnienia, które nadal pozostają niewyjaśnione i wymagają odwagi w myśleniu oraz wyobraźni.

Powrót na Śląsk

Choć znany był przede wszystkim z literatury podróżniczej, z czasem coraz wyraźniej zwrócił się ku tematami bliskim własnym korzeniom. W 2016 roku na łamach portalu pisaliśmy o spotkaniu autorskim z Andrzejem Kapłankiem w bibliotece. Autor, były dyrektor KWK Dębieńsko, zaprezentował wówczas książkę „Śląskie mecyje” – poszerzoną i uzupełnioną wersję wcześniejszej, niedokończonej „Górnośląskiej sagi”.

Jak sam tłumaczył, proces pisania był dla niego długi i wieloetapowy. Pierwsza wersja książki powstała z myślą o górnikach i została wydana w 300 egzemplarzach z okazji Barbórki. Dopiero po kolejnych latach pracy tekst nabrał ostatecznego kształtu. Tym samym Kapłanek dopełnił swój literacki dorobek opowieścią o Śląsku – miejscu, z którego wyrósł i do którego nieustannie wracał.

Opowieści z drogi

O swoich podróżach i książkach opowiadał podczas spotkań autorskich



■ Andrzej Kapłanek (1940 – 2026). Podróżnik, pisarz, człowiek ciekawy świata

w całej Polsce, udzielał wywiadów, dzielił się refleksją i doświadczeniem.

Paradoksalnie, jak zauważano przed laty, długo nie miał spotkań autorskich.

go w rodzinnym Rybniku. Był jednak z tym miastem mocno związany – tu mieszkał, tu porządkował zapiski z kolejnych wypraw i tu rodziły się kolejne książki.

Pozostawił po sobie bogaty dorobek literacki, wśród którego znalazły się również tytuły takie jak „Pałkiewicz – droga odkrywcy”. Był uważnym obserwatorem świata i człowiekiem, który nie przestawał pytać.

Ostatnia droga

Pogrzeb Andrzeja Kapłanka odbył się w czwartek, 16 stycznia. Zmarły spoczął na cmentarzu parafialnym w Rybniku-Ochojcu.

Zostawił po sobie książki, wspomnienia i ślad człowieka, który całe życie był w drodze – od andyjskich szczytów po śląskie fami-
loki, od dalekich kontynentów po rybnicki Ochojec.

Agnieszka Czerw

Tlenek węgla w rybnickim przedszkolu. Ewakuowano dzieci i personel

Groźny czad zaatakował, tym razem w przedszkolu. Potwierdziły to pomiary dokonane przez strażaków. Ewakuowano 39 osób, dla których podstawiono autobus komunikacji miejskiej.

Tlenek węgla w przedszkolu

W poniedziałek (19.01.) o 12:10 strażacy z Rybnika otrzymali zgłoszenie z przedszkola terapeutycz-

nego przy ul. Dworek o konieczności pomiaru poziomu tlenku węgla. Dwie osoby z obsługi przedszkola narzekały na ból głowy.

Po wykonaniu pomiarów stwierdziliśmy obecność tlenku węgla w wysokości 15 ppmów. Ewakuowano 27 dzieci i 12 osób dorosłych. Na miejsce podstawiono autobus komunikacji miejskiej, w którym schroniły się ewakuowane osoby - informuje asp. Woj-

ciech Kasprzec, oficer prasowy PSP w Rybniku.

Rodzice zostali poinformowani o konieczności odebrania dzieci. Na miejsce skierowano także zespół ratownictwa medycznego do osób, które źle się poczuły. Dwie osoby dorosłe i jedno dziecko zostały przebadane przez ratowników, nie wymagały przewiezienia do szpitala.

(sqx)

Najlepsze licea w Polsce. W pierwszej setce tylko Rybnik

71. miejsce w słynnym rankingu „Perspektyw” zajęło rybnickie II LO z oddziałami dwujęzycznymi im. A. Frycza-Modrzewskiego (52. miejsce przed rokiem).

Ranking ze Śląska

- 3. II LO Rybnik
- 20. I LO z Rybnik
- 23. Akademickie LO Politechniki Śląskiej
- 30. II LO z Raciborza,
- 42. I LO z Wodzisławia Śląskiego
- 42. I LO Żory
- 60. Publiczne LO Sióstr Urszulanek Unii Rzymskiej
- 66. I LO Racibórz
- 72. II LO Wodzisław Śląski
- 86. I LO z Jastrzębia-Zdroju

- 92. IV LO z Jastrzębia-Zdroju
- 99. Diecezjalne LO Racibórz

Ranking Liceów Ogólnokształcących uwzględnił szkoły dla młodzieży (bez szkół specjalnych i szkół dla dorosłych), w których zdawało maturę w maju 2025 roku, na arkuszach standardowych i niestandardowych, minimum 12 maturzystów przystępujących po raz pierwszy do egzaminu, a wyniki średnie z języka polskiego i matematyki zdawanych obowiązkowo były nie niższe niż 0,75 średniej krajowej w liceach. W Rankingu zostały wzięte pod uwagę wyniki

egzaminu maturalnego ze wszystkich przedmiotów obowiązkowych i dodatkowych, a także egzaminy językowe na poziomie dwujęzycznym.

Zgodnie z postanowieniem Kapituły, licea ogólnokształcące zostały ocenione za pomocą trzech kryteriów.

Są to: sukcesy szkoły w olimpiadach, wyniki matury z przedmiotów obowiązkowych oraz wyniki matury z przedmiotów dodatkowych.

Do sporządzenia rankingu wykorzystano dane ze źródeł egzogenicznych (zewnątrznych) wobec ocenianych szkół.

(ma.w)

Rybnik, Jastrzębie-Zdrój, a może... Świerklany?

Bierzemy pod lupę zarobki mieszkańców regionu

Mieszkańcy Mszany, Świerklan i Markłowice zarabiają najwięcej w subregionie. Jak wygląda sytuacja w Rybniku?

Najwyższe płace w mniejszych gminach

Z danych GUS za lipiec 2025 r. wynika, że najwyższą medianę wynagrodzeń odnotowano w gminie Świerklany 8238 zł. W czołówce znalazły się również Mszana 8172 zł i Markłowice 8127 zł.

W miastach na prawach powiatu mediana była niższa. W Jastrzębiu-Zdroju wyniosła 7830 zł, w Rybniku 7824 zł, a w Żorach 7688 zł.

Średnia płaca lubi duże miasta

Patrząc na przeciętne wynagrodzenie, najwyższe wartości odnotowano w Mszanie 9438 zł i Godowie 9400 zł, ale wysoko znalazły się także Czerwionka-Leszczyny 9104 zł oraz Żory 9154 zł i Rybnik 9014 zł.

Duże miasta wypadły lepiej w średnich płacach niż

w medianach, co jest typowe dla ośrodków ze zróżnicowanym rynkiem pracy.

Średnia i mediana to nie to samo

Przeciętne wynagrodzenie jest wartością arytmetyczną i reaguje na bardzo wysokie płace. Jeśli w danej jednostce funkcjonuje zakład pracy z wysokimi stawkami, potrafi silnie podnieść średnią.

Mediana to wartość środkowa. Połowa osób zarabia więcej, a połowa mniej. Ten wskaźnik lepiej opisuje sytuację typowego pracownika i jest mniej podatny na wartości skrajne.

Bez jednego lidera. Kto prowadzi, zależy od kryterium

Nie ma pojedynczego zwycięzcy. Jeśli brać pod uwagę medianę, na czele stawki będą Świerklany. Jeśli patrzeć na przeciętne wynagrodzenie, w grze są Mszana, Godów oraz miasto na prawach powiatu. To dowód na to, że sytuacja płacowa w subregionie jest bardziej złożona niż mogłoby sugerować pojedyncze wykresy.

Jak wypadamy na tle całego kraju?

W Polsce, według danych Głównego Urzędu Statystycznego, mediana wy-

nagrodzeń miesięcznych brutto wynosi 7246,64 zł, co oznacza, że połowa zatrudnionych otrzymała wynagrodzenie nie wyższe niż ta kwota, a druga połowa - nie niższe. Z kolei przeciętne miesięczne wynagrodzenie brutto wynosi 8866,43 zł, co jest wyższe od mediany wynagrodzeń o 22,4%.

Warto zauważyć, że taka asymetria w rozkładzie wynagrodzeń może być wynikiem obecności wysoce wynagradzanych stanowisk, które „ciągną” średnią w górę, pozostawia-

jąc większą część populacji zatrudnionych w niższych przedziałach płacowych.

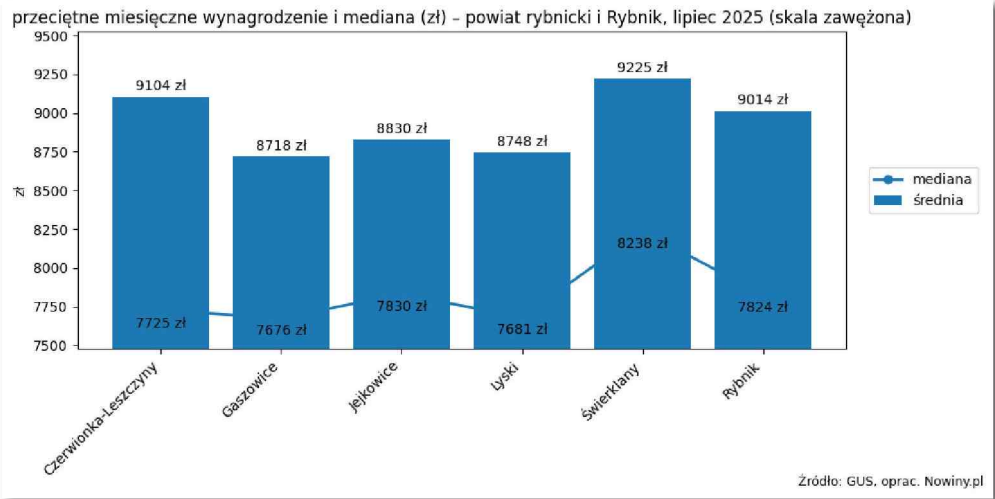
Wojciech Żołneczek

Ranking median zarobków w regionie (lipiec 2025 r., od najwyższej do najniższej)

- Świerklany 8238 zł
- Mszana 8172 zł
- Markłowice 8127 zł
- Godów 8003 zł
- Jejkowice 7830 zł
- Jastrzębie-Zdrój 7830 zł
- Rybnik 7824 zł
- Żory 7688 zł
- Lyski 7681 zł
- Gaszowice 7676 zł
- Czerwionka-Leszczyny 7725 zł
- Radlin 7612 zł
- Kornowac 7570 zł
- Wodzisław Śląski 7516 zł
- Gorzyce 7514 zł
- Lubomia 7503 zł
- Pszów 7463 zł
- Nędza 7453 zł
- Rydułtowy 7416 zł
- Racibórz 7400 zł
- Pietrowice Wielkie 7399 zł
- Krzyżanowice 7255 zł
- Rudnik 7140 zł
- Kuźnia Raciborska 6990 zł
- Krzanowice 6978 zł

Ranking przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia w regionie (lipiec 2025 r., od najwyższego do najniższego)

- Mszana 9437,61 zł
- Godów 9399,73 zł
- Świerklany 9224,79 zł
- Jastrzębie-Zdrój 9200,85 zł
- Żory 9154,38 zł
- Czerwionka-Leszczyny 9104,28 zł
- Rybnik 9014,22 zł
- Markłowice 8946,27 zł
- Jejkowice 8829,65 zł
- Gorzyce 8665,24 zł
- Lyski 8748,49 zł
- Gaszowice 8717,66 zł
- Wodzisław Śląski 8579,65 zł
- Radlin 8498,42 zł
- Nędza 8411,02 zł
- Lubomia 8358,72 zł
- Racibórz 8337,34 zł
- Kornowac 8286,74 zł
- Rydułtowy 8255,69 zł
- Pszów 8222,41 zł
- Kuźnia Raciborska 8058,49 zł
- Pietrowice Wielkie 8009,91 zł
- Rudnik 7964,15 zł
- Krzyżanowice 7954,62 zł
- Krzanowice 7749,58 zł



Rybniczanie Bartosz Slisz zmienia klub. Reprezentant Polski wraca do Europy

Po dwóch latach gry w Stanach Zjednoczonych Bartosz Slisz jest blisko kolejnej zmiany barw klubowych. Jak informują media sportowe, wychowanek rybnickiej piłki i reprezentant Polski ma opuścić Atlanty United i przenieść się do jednego z czołowych klubów w Danii.

Powrót z MLS do Europy

Zimowe okienko transferowe przyniosło istotne informacje dotyczące przyszłości Bartosza Slisza. Pomocnik reprezentacji Polski, który w styczniu 2024 roku przeniósł się

z Legii Warszawa do Atlanty United, ma wrócić do europejskiego futbolu. Według doniesień medialnych nowym klubem rybniczanie będzie Brøndby IF, jeden z najbardziej utytułowanych zespołów w Danii.

Szczegóły transferu

Jak podaje Tomasz Włodarczyk z portalu Meczyki, Slisz jest już po testach medycznych, a do sfinalizowania transakcji pozostały ostatnie formalności. Umowa z duńskim klubem ma obowiązywać do 2029 roku. Kwota transferu ma przekroczyć trzy miliony euro, co uczyniłoby Polaka jednym z najdroższych za-

wodników w historii Brøndby.

Bilans w Atlancie United

Bartosz Slisz w barwach Atlanty United rozegrał łącznie 69 oficjalnych spotkań. W tym czasie strzelił cztery gole i zanotował jedną asystę. Był jednym z najbardziej regularnych zawodników zespołu, a jego postawa na boisku była doceniana przez lokalnych dziennikarzy i kibiców. Mimo indywidualnie solidnych występów, ostatni sezon nie był udany dla całej drużyny, która zakończyła rozgrywki na przedostatnim miejscu

w Konferencji Wschodniej MLS.

Nowe wyzwanie w Danii

Brøndby IF po 18 kolejkach duńskiej Superligi zajmuje trzecie miejsce w tabeli, tracąc dziewięć punktów do lidera z Aarhus. Transfer reprezentanta Polski ma wzmocnić środek pola zespołu i pomóc w walce o najwyższe cele. Jeśli transakcja zostanie oficjalnie potwierdzona, dla Bartosza Slisza będzie to kolejny etap kariery i powrót do europejskich rozgrywek po dwóch sezonach spędzonych w MLS.

Agnieszka Czerw

Ograniczenia odwiedzin w szpitalu

Decyzja obowiązuje do odwołania

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny nr 3 w Rybniku wprowadził czasowe ograniczenia dotyczące odwiedzin pacjentów. Ma to związek ze wzrostem zachorowań na choroby infekcyjne.

Ograniczenia odwiedzin od 20 stycznia

Ograniczenia zaczęły obowiązywać od poniedziałku, 20 stycznia 2026 roku, od godziny 13.00 i będą utrzymywane do odwołania. Jak informuje placówka, zasady dotyczą wszystkich oddziałów szpitalnych, bez wyjątków.

Zasady sanitarne obowiązkowe dla odwiedzających

Zgodnie z komunikatem,

pacjenta może odwiedzić wyłącznie jedna osoba. Odwiedzający nie mogą mieć objawów infekcji, takich jak gorączka, kaszel czy katar. Szpital przypomina także o konieczności bezwzględnego przestrzegania zasad sanitarnych, w tym dokładnego mycia rąk oraz korzystania z dostępnych płynów antybakteryjnych.

Dodatkowo osoby odwiedzające są zobowiązane do pozostawienia odzieży wierzchniej w szatni, która znajduje się w pawilonie nr 5 na terenie szpitala.

Szpital apeluje o zrozumienie i stosowanie się do wprowadzonych zasad, podkreślając, że mają one na celu ochronę pacjentów oraz personelu medycznego.

Agnieszka Czerw

Dramat nastolatki na wyjeździe

„Zostałam zmolesztowana i zgwałcona”

– Jak on mógł jej to zrobić? – pyta zrozpaczona mama 17-latki, dla której weekendowy wyjazd zakończył się doświadczeniem wielkiej traumy. Nastolatce udzielono niezbędnej pomocy, a sprawa trafiła na policję. Prokurator postawił zarzut gwałtu 49-letniemu mężczyźnie.

Nie mogę zapomnieć jej spojrzenia

„Pomocy, zostałam zgwałcona”. Wiadomość, którą otrzymała pani Iwona, wywołała w niej szok. Napisała ją Magda, 17-letnia koleżanka jej córki. Była niedziela (12.10.), parę minut przed piątą rano. Obie nastolatki były na weekendowym wyjeździe. Pani Iwona wymieniła z dziewczyną jeszcze kilka wiadomości, poprosiła, by udały się w bezpieczne miejsce. Zapytała, czy wie, kto to zrobił. Magda potwierdziła – to mężczyzna, który w czasie wyjazdu miał sprawować nad nimi opiekę.

Dojazd z Rybnika zajął pani Iwone kilkadziesiąt minut. – Dziewczyny czekały na nas na zewnątrz. Magda cała się trzęsła. Nie mogę zapomnieć jej spojrzenia, wyrazu twarzy. Kiedy chciałam ją przytulić, odsunęła się. Moja córka też była w szoku – relacjonuje kobieta. Wezwani na miejsce policjanci z wyczuciem podeszli do sprawy. Nasza rozmówczyni podkreśla ich profesjonalne podejście w sytuacji, która wymaga szczególnej delikatności. Poszkodowana została przetransportowana karetką do szpitala, skąd zabrała ją mama.

W międzyczasie do córki pani Iwony, Wiktorii, zadzwonił B. dopytując, gdzie jest Magda, bo nie może się z nią skontaktować. Wskazał, gdzie się znajduje, żeby spotkać się tam z dziewczyn-

nam. Jednak zamiast nastolatki przyszli policjanci. Mężczyzna miał wówczas stwierdzić, że „to pewnie chodzi o Magdę”. Został zatrzymany i trafił do policyjnego aresztu. Na miejscu zdarzenia śledczy przeprowadzili szereg czynności. Zebrano i zabezpieczono materiał dowodowy. Jak udało nam się ustalić, jest świadek, który widział, jak B. położył się do łóżka, na którym spała Magda.

Zarzut i dozór dla 49-latka

W poniedziałek, 13 października, kontaktowaliśmy się z policją i prokuraturą. Rzecznik policji po ustaleniu z prokuraturą odmówił udzielenia jakichkolwiek informacji. Z kolei we wtorek (15.10.) prokurator Agnieszka Bukowska, rzecznik Prokuratury Okręgowej w Gliwicach, przekazała krótko, że wszczęto śledztwo, a „wobec podejrzanego zastosowano wolnościowe środki zapobiegawcze”. Nie otrzymaliśmy wówczas odpowiedzi na pytanie o treść zarzutu ze względu na „tajemnicę postępowania przygotowawczego, delikatny charakter sprawy, troskę o dobro pokrzywdzonej, ale też prawa przysługujące podejrzanemu”.

Dowiedzieliśmy się jednak, że 49-latkowi postawiono zarzut z art. 197 (zgroźenie i wymuszenie czynności seksualnej), par. 1a kk, który dotyczy doprowadzenia innej osoby do obcowania płciowego przy wykorzystaniu brak możliwości rozpoznania przez nią znaczenia czynu lub pokierowania swoim postępowaniem. Czyn ten zagrożony jest karą od 2 do 15 lat pozbawienia wolności. 19 listopada, w odpowiedzi na nasze zapytanie, informację o postawieniu mężczyźnie tego zarzutu

potwierdziła prowadząca sprawę Prokuratura Rejonowa w Tarnowskich Górach.

Jak wynika z naszych ustaleń, policja miała wnioskować o umieszczenie mężczyzny w areszcie tymczasowym. Prokurator wniósł jednak o dozór policyjny, a sąd przychylił się do tego wniosku. Podejrzan po 48 godzinach został zwolniony. Obowiązuje go zakaz zbliżania się do pokrzywdzonej i świadków. Zwróciliśmy się do prokuratury z zapytaniem o powód, dla którego wnioskowano o wolnościowe środki zapobiegawcze wobec podejrzanego*.

Dowiedzieliśmy się, że dozór i zakaz zbliżania się to „według referenta sprawy wystarczający środek zapobiegawczy na obecnym etapie śledztwa”. Prokuratura wyjaśnia także, że „w toku śledztwa nie wnioskowano o zastosowanie przez sąd środka zapobiegawczego w postaci tymczasowego aresztowania wobec nie spełnienia przesłanek wskazanych w art. 249 k.p.k. i art. 258 k.p.k.”. Wskazane artykuły oznaczają, że prokurator uznał, iż nie istnieje obawa ucieczki, matactwa, ani potrzeba izolacji.

Tymczasem osoby, które są związane ze sprawą obawiają się, że może ona zostać zamieciona pod dywan. Jak wynika z naszych ustaleń, 49-latek związany jest ze służbami mundurowymi i ma liczne znajomości w tym środowisku. Prokuratura odniosła się również do tej kwestii przekazując, że „podejrzan nie jest w żaden sposób powiązany z funkcjonariuszami Policji prowadzącymi czynności w sprawie, a postępowanie jest nadzorowane i na bieżąco monitorowane przez niezależnego prokuratora”.

Dziwić może również

fakt, że jeden z głównych świadków w sprawie został przesłuchany dopiero po niespełna dwóch miesiącach od zdarzenia. Inna osoba, która ma dużą wiedzę o zdarzeniu wciąż czeka na wyznaczenie terminu przesłuchania. Bliscy nastolatki mieli też usłyszeć, że na wyniki badań medycznych, jakie przeprowadzono w szpitalu, muszą poczekać nawet do przyszłego roku. Złożyli wniosek o dostęp do materiałów śledztwa.

„Nie zachowuj się jak dziecko”

Mama pokrzywdzonej dziewczyny czuje się bezsilna. Nie może pogodzić się z tym, co się stało. Kiedy rozmawialiśmy z nią niedługo po zdarzeniu, przez łzy, trzęsącym się głosem opowiadała o doświadczanym przez nich dramacie. Szczegóły są oburzające.

W dniu zdarzenia, w trakcie imprezy podejrzan miał podawać jej 17-letniej córce wódkę i piwo. Aby wyrzucić na niej presję, kiedy nie chciała się napić, miał próbować na nią wpłynąć komentując, żeby „nie zachowywała się jak dziecko, w końcu jest już prawie dorosła”, a także „że powinna się napić, żeby się rozluźnić i móc się później dobrze bawić”. Nikt z obecnych dorosłych nie reagował. Także wtedy, gdy alkohol proponowano innej, znacznie młodszej osobie. Mężczyzna miał też w dwuznaczny sposób wyrażać się na temat Magdy. Prokuratura zapewnia, że „w toku śledztwa analizowane są wszystkie wątki, w tym dotyczące podawania alkoholu osobie małoletniej”.

Jak wynika z zebranych przez nas informacji, 49-latek położył się na łóżku, na którym spała znajdująca się pod wpływem alkoholu

17-nastolatka. Stan w jakim się znajdowała uniemożliwia podejmowanie świadomych decyzji, co zresztą zostało ujęte w zarzucie, jaki postawiono mężczyźnie.

To nie powinno się wydarzyć

Magda przez kilka dni od zdarzenia nie była w stanie jeść, nie pozwalała nikomu się do siebie zbliżyć. Często siedziała przez długi czas nieruchomo, wpatrując się w przestrzeń. Dziewczyna nie pochodzi z zamożnej rodziny. Miała jednak swoją odskocznnię – pasję, którą dodawała jej siłę i radość. – On jej to odebrał – mówi mama nastolatki. Kobieta w emocjach zadzwoniła do podejrzanego. – Powiedział, że nie może ze mną rozmawiać, że może nas jedynie przeprosić. I przeprosiłby Magdę, gdyby miał z nią kontakt – mówi kobieta. Kiedy o sprawie dowiedziały się koleżanki z grupy Magdy, wszystkie zrezygnowały z zajęć w tym miejscu. – Wiele się słyszy o różnych zachowaniach tego pana, to tajemnica poliszynela – dowiadujemy od jednej z osób, która zgodziła się z nami porozmawiać. – Wiele młodych dziewczyn słyszało na swój temat nie stosowne komentarze. Przykładowo, rok wcześniej na takiej samej imprezie, podając nastolatce piwo, rzucił, żeby uważała, bo mógł jej dodać tabletkę gwałtu – dodaje nasz rozmówca.

To traumatyczne zdarzenie odbija się na rodzinach nastolatki. – To nie powinno się wydarzyć. Zaufałam, że moje dziecko jest bezpieczne, a tak nie było – mówi mama jednej z uczestniczek imprezy, wstrząśnięta sprawą.

Nie jesteś winna tego, co się stało

Każda osoba biorąca

udział w akcie seksualnym musi wyrażać na niego zgodę, która – co ważne – nie obowiązuje raz na zawsze. Jak jednak wskazuje dr n. med. Dariusz Pysz-Waberski, seksuolog i seksuolog sądowy ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach, są takie sytuacje, kiedy wyrażenie zgody nie jest możliwe. – Osoba może nie reagować, być bierna, znajdować się w stuporze – czyli osłupieniu, może płakać. Niestety funkcjonują takie zniekształcenia poznawcze, że jeśli ofiara nie krzyczała, nie wyrywała się, zastygła, no to może chciała. A to absolutnie nie oznacza jej zgody – stanowczo podkreśla specjalista. Regulują to przepisy polskiego prawa.

Jak pomóc osobie, która została skrzywdzona w wyniku przestępstwa seksualnego? – Na pewno nie wolno poddawać w wątpliwość tych doświadczeń, nie przerzucać odpowiedzialności na ofiarę. W prawie i w seksuologii jest jedna podstawowa zasada – żadne cechy, ani zachowania nie odbierają pokrzywdzonej statusu ofiary. Jeśli nie wyraziła zgody, to odpowiedzialność jest po stronie sprawcy. Nie wolno też oceniać, osądzać, nie tłumaczyć tego zależnością, co znaczy, że jeśli ktoś jest w małżeństwie czy związku, no to nie ma gwałtu – to tak nie działa. Jeśli ofiara nie chciała stosunku, nie wyrażała zgody, a sprawca działał mimo to, to jest to gwałt – zaznacza dr Dariusz Pysz-Waberski.

Jak dodaje ekspert, w rozmowie z osobą poszkodowaną najlepiej zachować spokój i być życzliwym, empatycznym. – Warto podkreślić: „Dobrze, że mi o tym powiedziałeś/powiedziałeś, dziękuję. To, co się stało jest straszne. Ale możemy się tym zająć.” Na-

Jeździe. wątcona"

leży zapewnić tę osobę, że nie ona odpowiada za to, co się stało, tylko sprawca tego czynu. Bardzo ważne, by w tej sytuacji dać też osobie pokrzywdzonej poczucie kontroli nad tą sytuacją, bo to jest tak, że kiedy to się działo, ona nie miała żadnego wpływu. Dlatego nie należy jej w związku z tym do niczego zmuszać, czy namawiać. Wystarczy zapewnić o swojej obecności, wyrazić gotowość pomocy takiej, jaką ta osoba będzie potrzebować. Warto też podpowiedzieć, jakie są możliwości. (...). Zabezpieczyć taką osobę fizycznie i emocjonalnie. Więcej słuchać, niż mówić – radzi specjalista.

(sqx)

* W opracowaniu Instytutu Wymiaru Sprawiedliwości, wydanym w 2025 roku, opartym na analizie 224 spraw o zgwałcenie pokazano, że w praktyce w 40,2% spraw stosowany był tymczasowy areszt, w 34,4% spraw – dozór policji połączony z zakazem opuszczania kraju, a w 24,9% nie zastosowano środka zabezpieczającego. [źr. Ustalenie realizacji znamion przestępstw zgwałcenia (art. 197–199 k.k.) w świetle decyzji procesowych w postępowaniu przygotowawczym, dr hab. Magdalena Grzyb]

** imiona osób zostały zmienione

Nie żyje nastolatka z Chwałowic. Dziewczyna zatruta się tlenkiem węgla

13-latka została przetransportowana śmigłowcem do Górnośląskiego Centrum Zdrowia Dziecka. Niestety, nie udało się jej uratować.

6 stycznia służby zostały wezwane na ulicę Górnica w Rybniku, do nieprzytomnej 13-latki. Jak wykazały pomiary, doszło do zatrucia tlenkiem węgla. Strażacy podjęli reanimację, którą kontynuowali ratownicy medyczni. Dziecko transportem powietrznym zostało trafiło do Górnośląskiego Centrum Zdrowia Dziecka. Niestety, po kilku dniach walki o życie, dziewczynka zmarła.

Tlenek węgla dostaje się do organizmu przez układ oddechowy, a następnie jest wchłaniany do krwiobiegu. Czad wiąże się z hemoglobiną

i blokuje dopływ tlenu do organizmu. Najczęstsze objawy zatrucia tlenkiem węgla to: przyspieszenie akcji serca, szybki i nieregularny oddech, trudność oddychania, zaburzenia orientacji, zawroty i ból głowy, duszności, oszołomienie, osłabienie, zmęczenie, nudności, wymioty, senność.

Aby zmniejszyć lub całkowicie usunąć prawdopodobieństwo zatrucia czadem, należy pamiętać o kilku zasadach:

- sprawdź ciąg powietrza w pomieszczeniach – przyłóż kartkę papieru do kratki wentylacyjnej, jeśli ciąg jest prawidłowy, kartka "przyklei się" do otworu wentylacyjnego,
- zamontuj czujnik tlenku węgla,
- jeśli korzystasz z piecy-

ka gazowego, sprawdzaj szczelność przewodu spalinowego (jeśli czujesz zapach gazu, powiadom administratora i służby gazowe),

- zarządca lub właściciel nieruchomości powinien co najmniej raz w roku przeprowadzać kontrolę instalacji gazowej oraz przewodów wentylacyjnych i kominowych (jeśli tego nie robi, upomnij się o to),
- korzystaj z mikrowentylacji okien i drzwi,
- nie używaj kuchenki gazowej ani piekarnika do ogrzewania domu,
- przenośnych kuchenek używaj tylko na zewnątrz,
- nie uruchamiaj agregatu prądotwórczego w zamkniętej przestrzeni (np. piwnica, garaż)

– jeśli masz komin – utrzymuj go w dobrym stanie (co roku czyść komin i przewód kominiowy).

Jak udzielić pomocy?

Jeśli podejrzewasz, że w pomieszczeniu znajdują się poszkodowani, natychmiast wezwij specjalistyczną pomoc.

Wstrzymaj oddech przed przekroczeniem progu pomieszczenia, w którym podejrzewasz obecność tlenku węgla.

Otwórz drzwi i okna, aby usunąć truciznę z domu. Zapewnij poszkodowanym dostęp do świeżego powietrza.

Sprawdź, czy poszkodowany oddycha. Jeśli nie, zadzwoń na 112 i rozpocznij reanimację, jeśli tak – zadzwoń na 112 i oczekuj na przyjazd służb.

(sqx)

REKLAMA



HELIOS

**Przyjdź!
KINO chce
Cię obejrzeć**

Twoje miasto, Twoje kino

www.helios.pl

REKLAMA



**HOLISTYCZNE
PODEJŚCIE
DO PROBLEMÓW**

Miejsce tworzone z myślą o każdej osobie,
o jej indywidualnym problemie i szukaniu najlepszego rozwiązania.
Miejsce, gdzie można znaleźć chwilę dla siebie i się zrelaksować.

W ZAKRES NASZYCH USŁUG WCHODZĄ:

- Podologia
- Trychologia
- Head Spa
- Ortopodologia
- Kosmetologia
- Masaże

Sledz nas na Facebooku i Instagramie!

Centrum Od Stóp do Główny, Jejkowice, ul. Główna 25B
Wizyty umawiamy telefonicznie pod numerem:
572-334-747- recepcja, 571-500-192- podolog

Bezpośredniego pociągu nie ma.

Sprawdziliśmy, co dalej z trasą Rybnik–Kraków

Bezpośredni pociąg z Rybnika do Krakowa przestał kursować wraz ze zmianą rozkładu jazdy, ale temat nie zniknął razem z IC Porta Moravica. O możliwość przywrócenia połączenia oficjalnie zapytała władze województwa Ewa Chmielorz, która skierowała pismo do marszałka Wojciecha Saługi. Odpowiedź nadeszła i nie pozostawia złudzeń co do tempa ewentualnych zmian.

Pytania po zniknięciu Porta Moravica

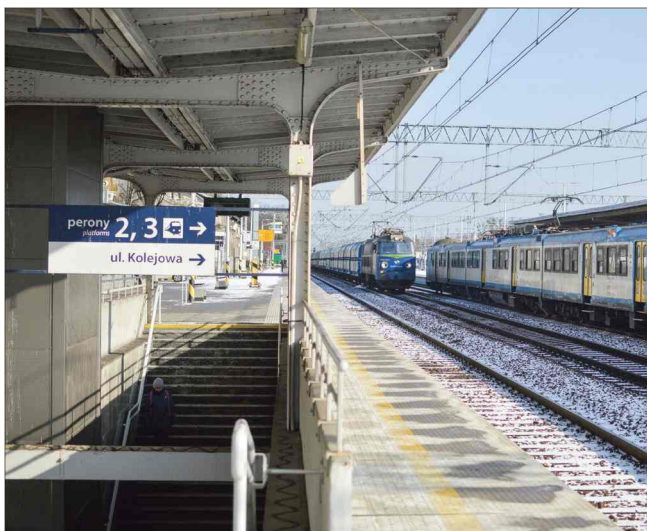
Wystąpienie do marszałka województwa było reakcją na likwidację postoju międzynarodowego pociągu IC Porta Moravica w Rybniku, Wodzisławiu Śląskim i Zorach. Od połowy grudnia mieszkańcy Subregionu Zachodniego stracili codzienne, bezpośrednie połączenie z Krakowem Głównym, z którego korzystali m.in. studenci, pracownicy dojeżdżający oraz osoby podróżujące dalej na wschód kraju.

W piśmie wskazano, że decyzja PKP Intercity wywołała realne utrudnienia w codziennych podróżach, a postulaty przywrócenia połączenia zostały poparte petycją mieszkańców. Zwrócono uwagę, że wcześniej pociąg notował wysoką frekwencję, co potwierdzało społeczne zapotrzebowanie na tę relację.

– Zmiana ta wywołała znaczące utrudnienia w codziennych podróżach do pracy, szkół wyższych oraz w celach turystycznych i kulturalnych – wskazano w wystąpieniu do marszałka.

Odpowiedź: analizy trwają, szybkiego powrotu nie będzie

W odpowiedzi przekazano, że „Województwo Śląskie prowadzi analizę dotyczącą możliwości przywrócenia bezpośredniego połączenia kolejowego Subregionu Zachodniego do Krakowa”. Jednocześnie zaznaczono, że obecnie samorząd wspólnie z Województwem Małopolskim organizuje 18 par codziennych



■ „Tory puste jak nasze serca”. Rybnik walczy o powrót pociągu do Krakowa.

pociągów na trasie Katowice – Kraków i sprawdza możliwość wydłużenia części z nich w kierunku Rybnika w kolejnych rozkładach jazdy.

Z odpowiedzi wynika jednak jasno, że nawet jeśli zapadnie decyzja o uruchomieniu nowej relacji, nie stanie się to szybko. Podkreślono, że zlecenie obsługi takiego połączenia innemu przewoźnikowi wymaga nowej umowy oraz procedury przetargowej. „Od uruchomienia postępowania przetar-

gowego do rozpoczęcia świadczenia usług przez nowego operatora upływa okres kolejnych dwóch lat” – poinformowano.

Porta Moravica poza kompetencjami regionu

W piśmie wyjaśniono również, że zmiana trasy IC Porta Moravica nie była decyzją samorządu województwa. „Województwo Śląskie nie prowadziło analizy potrzeb przewoźników (...), w związku ze zmianą tra-

sy międzynarodowego pociągu IC Porta Moravica” – czytamy w odpowiedzi. Jak zaznaczono, organizatorem tego połączenia jest Ministerstwo Infrastruktury, a nie władze regionu.

Jako dodatkową przeszkodę wskazano modernizację katowickiego węzła kolejowego. Ograniczona przepustowość oraz zmniejszona liczba krawędzi peronowych sprawiają, że – jak podano – „połączenie relacji pociągów do/z Krakowa i do/z Rybnika nie jest możliwe w obecnym rocznym rozkładzie jazdy”.

„Tory puste jak nasze serca”

Brak bezpośredniego pociągu do Krakowa od początku wywoływał duże emocje w Rybniku.

– Tory puste jak nasze serca po ostatnim pociągu na trasie Rybnik–Kraków – pisał w mediach społecznościowych radny Rybnika Sebastian Śmieja, który zainicjował petycję w sprawie utrzymania połączenia. Podpisało ją około 3,5 tysiąca osób.

Radny zwracał uwagę, że pociąg był istotny nie tylko dla mieszkańców regionu, ale również dla obywateli Ukrainy, umożliwiając dojazd na lotniska w Małopolsce i na Podkarpaciu. – „Nadal liczę, że coś się zmieni. Ten rozkład jazdy jest dla nas niekorzystny, ale wierzę, że przy kolejnej korekcie połączenie wróci – w jakiegokolwiek formie” – podkreślał.

Mieszkańcy skazani na przesiadki

Do czasu ewentualnych zmian mieszkańcy Rybnika pozostają uzależnieni od przesiadek w Katowicach. W praktyce oznacza to dłuższe i mniej przewidywalne podróże, szczególnie w okresie modernizacji węzła kolejowego. Choć Koleje Śląskie przekonują, że średni czas przejazdu wzrósł nieznacznie, pasażerowie wskazują na problemy z synchronizacją połączeń i wydłużone trasy, które w skrajnych przypadkach oznaczają nawet trzy godziny podróży do Krakowa.

Agnieszka Czerw

Milionowa inwestycja w WSS nr 3. Oddział urologii z nowoczesnym wyposażeniem

Nowoczesne operacje, większe bezpieczeństwo pacjentów i jeszcze lepsza diagnostyka chorób układu moczowego. Oddział Urologii i Onkologii Urologicznej Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego nr 3 w Rybniku zyskał specjalistyczny sprzęt dzięki dotacji z budżetu Województwa Śląskiego.

Milionowa dotacja z Województwa Śląskiego

Do rybnickiego szpitala trafiła dotacja celowa w wysokości 1 051 000 zł, przeznaczona na doposażenie Oddziału Urologii i Onkologii Urologicznej. Środki pozwoliły na zakup nowoczesne-

go sprzętu wykorzystywanego w leczeniu pacjentów z chorobami układu moczowego, w tym nowościami.

Jak podkreśla szpital, inwestycja realnie wpływa na podnoszenie jakości leczenia oraz rozwój technik małoinwazyjnych, które obecnie stanowią podstawę terapii w rybnickim ośrodku.

Laparoskopia podstawą leczenia uroonkologicznego

W ramach dotacji zakupiono kompletną wieżę laparoskopową wraz z zestawami narzędzi laparoskopowych. Sprzęt jest wykorzystywany głównie w zabiegach

z zakresu uroonkologii, wykonywanych techniką laparoskopową, która w WSS nr 3 jest obecnie dominującą metodą leczenia.

Laparoskopia pozwala na przeprowadzanie operacji w sposób mniej obciążający dla pacjenta, z krótszym czasem rekonwalescencji i mniejszym ryzykiem powikłań.

Większe bezpieczeństwo podczas długich operacji

Oddział został również wyposażony w materac próżniowy do pozycjonowania pacjenta w trakcie zabiegów operacyjnych. Rozwiązanie to zwiększa bezpieczeństwo podczas wielogodzinnych opera-

cji oraz poprawia komfort chorego, co ma szczególne znaczenie w przypadku skomplikowanych procedur chirurgicznych.

Nowoczesna diagnostyka i leczenie endoskopowe

Kolejnym elementem zakupionego wyposażenia jest zestaw nowoczesnych endoskopów urologicznych. Wśród nich znalazły się elektroresektory o różnych średnicach, cystoskopy kompaktowe, mini-nefroskop oraz ureterorenoskop.

Sprzęt umożliwia prowadzenie zaawansowanej diagnostyki oraz leczenia chorób układu moczowego

techniki endoskopowymi. Szczególny nacisk położono na terapię guzów pęcherza moczowego, chorób górnych dróg moczowych oraz kamicy układu moczowego.

Kolejne informacje już wkrótce

Władze szpitala dziękują Województwu Śląskiemu za wsparcie, podkreślając, że inwestycja przekłada się na utrzymanie nowoczesnego i wysokiego poziomu leczenia pacjentów. Jak zapowiada WSS nr 3 w Rybniku, to nie koniec dobrych informacji związanych z oddziałem urologii.

Agnieszka Czerw

Pół miliarda na inwestycje. Jakie drogi i ulice zostaną wyremontowane w 2026 roku?

Ponad pół miliarda złotych na inwestycje, dziesiątki zadań rozpisanych na konkretne ulice i dzielnice oraz duży udział środków zewnętrznych – tak wygląda inwestycyjna część budżetu Rybnika na 2026 rok.

Inwestycje: ponad 551 mln zł

W projekcie budżetu Rybnika na 2026 rok wydatki inwestycyjne zaplanowano na poziomie 551,3 mln zł. Z tej kwoty 485,5 mln zł przypada na inwestycje wieloletnie, a pozostała część na zadania jednoroczne, zakupy inwestycyjne, dotacje oraz rezerwy celowe.

Znaczna część inwestycji realizowana ma być przy udziale środków zewnętrznych – unijnych oraz krajowych, w tym z Funduszu na rzecz Sprawiedliwej Transformacji, Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego, KPO czy Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg.

Drogi: największe zadania i konkretne ulice

Jednym z największych obszarów wydatków inwestycyjnych są zadania drogowe. Najwięcej środków zaplanowano na przebudowy i rozbudowy kluczowych ulic w różnych częściach miasta.

Największe projekty

drogowe w 2026 roku to m.in.:

- przebudowa drogi wojewódzkiej nr 925 – ul. Mikołowskiej – 60,5 mln zł (dz. Rybnik-Północ),
- rozbudowa ul. Za Komendą – 13,5 mln zł (dz. Śródmieście),
- rozbudowa ul. Grota Roweckiego – etap I i II – 5,7 mln zł (dz. Niewiadom),
- przebudowa ul. Wielopolskiej – 7,5 mln zł (dz. Rybnik-Północ),
- budowa łącznika ul. Kardynała Kominka z ul. Orzepowicką – 4 mln zł (dz. Maroko-Nowiny),
- przebudowa obiektu mostowego w ciągu ul. Brunona Janasa – 1,5

mln zł (dz. Niedobczyce).

Remonty dróg i chodników w całym mieście

Na remonty dróg i chodników zaplanowano łącznie 12,2 mln zł. Środki te mają zostać przeznaczone m.in. na prace na ulicach: Willowej, Św. Maksymiliana, Gieryskiego, Jodłowej, Chwałowskiej, Barwnej, Małachowskiego, Boczną, Mglisłą, Miarki, Wolną, Groborza, Proszą, 3-go Maja, Lechicką, Energetyków, Staffa, Konarskiego, Dąbrówki, Niedobczycką i Gliwicką.

Dodatkowo 2 mln zł zaplanowano na remonty chodników, a pozostałe

środki na remonty chodnikowe, nawierzchnie betonowe i równanie dróg gruntowych.

Transport i mobilność miejska

Znaczące środki w budżecie 2026 roku przeznaczono na transport publiczny i mobilność miejską. Kluczowe zadania to:

- budowa centrum przesiadkowego wraz z parkingiem P&R – 16,4 mln zł (dz. Śródmieście),
- zakup taboru zeroemisyjnego – 57,7 mln zł,
- system informatyczny transportu publicznego – 20,3 mln zł,
- budowa drogi pieszorowerowej w śladzie

dawnej kolei piaskowej – 26,8 mln zł.

Inwestycje w dzielnicach i budynkach publicznych

Budżet inwestycyjny obejmuje także zadania w konkretnych dzielnicach, m.in.:

- rozbudowę II LO o salę gimnastyczną – 7,5 mln zł,
- modernizację pływalni AKWARIUM i YNTKA,
- budowę kompleksu sportowego Orlik – 4,9 mln zł (Chwałowice),
- modernizację stadionu miejskiego przy ul. Gliwickiej (dokumentacja).

Agnieszka Czerw

Netflix sięga po „Noce i dnie”. Za reżyserię odpowiada twórczyni z Rybnika

Nowa adaptacja jednej z najważniejszych powieści polskiej literatury trafi na Netflixa. Serial „Noce i dnie” reżyseruje Kamila Tarabura, pochodząca z Rybnika filmowczyni, która coraz wyraźniej zaznacza swoją obecność w polskim kinie i serialach. Zdjęcia do produkcji mają ruszyć w najbliższym czasie.

Klasyka w nowej odsłonie

Serial „Noce i dnie” będzie współczesną interpretacją powieści Marii Dąbrowskiej, osadzoną na przełomie XIX i XX wieku. Twórcy opowiedzą historię Barbary i Bogumiła Niechciców, skupiając się na czterech porach roku ich relacji. To opowieść o codzienności małżeństwa, emocjonalnych napięciach, nie-



■ Z Rybnika na globalną platformę. Kamila Tarabura pracuje nad serialem „Noce i dnie” dla Netflixa.

spełnionych pragnieniach i długofalowym budowaniu związku w czasach pełnych niepokoju.

W centrum narracji znajduje się Barbara – postać pełna sprzeczności, romantyczna, impulsywna i niepokojona z kompro-

misami, jakie narzuca jej życie. Jej relacja z pragmatycznym Bogumiłem ma stać się punktem odniesienia także dla współczesnych widzów, mierzących się z podobnymi dylematami w związkach.

Reżyserka z Rybnika

Za reżyserię serialu odpowiada Kamila Tarabura, urodzona w 1990 roku w Rybniku. To tutaj ukończyła I Liceum Ogólnokształcące, a samo miasto wielokrotnie pojawiało się w jej dotychczasowej twórczości. W filmie „Rzeczy niezbędne” z 2024 roku część akcji rozgrywa się w Rybniku, na ekranie można rozpoznać m.in. rybnickie ulice i Zalew Rybnicki. Z kolei w serialu „Absolutni debiutanci” pojawia się lokalny akcent w postaci drużyny koszykarskiej o nazwie „Dziki Rybnik”.

„Noce i dnie” będą kolejnym, a zarazem jednym z największych projektów w jej dorobku. Tarabura jest nie tylko reżyserką serialu, ale również jego współautorką scenariusza.

O miłości bez złudzeń

Nasza interpretacja arcydzieła Marii Dąbrowskiej to szczerza i emocjonalna refleksja na temat mitu romantycznej miłości i odwiecznej walki oczekiwań z rzeczywistością. Jest to także opowieść o długofalowym budowaniu relacji, o tym, że związek to praca, która może owocować przez całe życie. Barbara mierzy się z wieloma uniwersalnymi dylematami, które dotyczą poświęcenia dla małżeństwa i rodziny, rezygnacji z własnych marzeń i poszukiwania szczęścia – mówi Tarabura.

Twórcy podkreślają, że serial ma być również próbą rozmowy międzypokoleniowej. „Noce i dnie” mają połączyć tych, którzy znają historię z klasycznych ekranizacji, z widzami, którzy zetkną się z nią po raz pierwszy.

Netflix i polska literatura

Projekt realizowany jest przez Netflixa we współpracy z Greenlight Films. Producentką serialu jest Justyna Pawlak, wcześniej związana m.in. z produkcją serialu „Infamia”. Za scenariusz odpowiadają Marta Bacewicz, Katarzyna Tybinka oraz Kamila Tarabura.

Polska kultura to skarbnica opowieści, które porównują nas od pokoleń. Nie inaczej jest z historią ukaną w „Nocach i dniach”. Po entuzjastycznym przyjęciu „Znachora” i dużym zainteresowaniu serialem na podstawie „Lalki”, „Noce i dnie” to kolejna produkcja, w której sięgamy po epickie dzieło polskiej kultury – komentuje Łukasz Kłuskiewicz, dyrektor programowy Netflixa w Europie Środkowo-Wschodniej.

(ACZ)

Dwa życia w jednym mieście

Historia ludzi z „Ignacem”

Szyby „Kościeszko” i „Głowacki” widzieli w ruchu, gdy kopalnia żyła wydobywaniem, a dziś znów uruchamiają parową maszynę i opowiadają o niej odwiedzającym. W „Ignacym” maszyny i ludzie nie rozeszli się z końcem wydobywania.

Zapach smaru unosi się w powietrzu, a ciężki rytm maszyn niesie się po rybnickim Niewiadomiu. W tym dźwięku nie ma ciszy – jest pamięć. Dawna kopalnia „Ignacy” nie jest dziś martwym zabytkiem, lecz miejscem, które wciąż pracuje, oddycha i opowiada swoją historię. Kiedyś fedrowano tu węgiel, dziś uruchamia się pamięć. Grzegorz Pawliczek i Andrzej Goławski znają to miejsce od środka – od szybu, od smaru na rękach, od zmian zaczynających się o świcie. Przetrwali transformację, zamknięcie kopalni i jej drugie narodziny. Co niedzielę ponadstuletnia parowa maszyna wyciągowa szybu „Kościeszko” znów rusza, a wraz z nią rusza opowieść o ludziach, bez których „Ignacy” byłby jedynie konstrukcją z cegły i stali. Jak to jest przeżyć dwa życia w jednym miejscu pracy?

Żywy zabytek

W piątek, 11 sierpnia 1995 roku z szybu „Kościeszko” wyjechał ostatni wagon węgla. Kopalnia „Ignacy” zakończyła wydobywanie. Jeden z najstarszych zakładów górniczych na Górnym Śląsku działał nieprzerwanie przez ponad 200 lat.



■ Grzegorz Pawliczek i Andrzej Goławski to byli pracownicy „Ignacego”, którzy wrócili jako opiekunowie maszyn i przewodnicy.

– W 1995 roku było ostatnie wydobywanie u nas, a ja powiem, że byłem ostatnim pracownikiem dołowym, który w 2008 roku przeszedł z tego miejsca na emeryturę – tłumaczy mi 63-letni Grzegorz Pawliczek, mieszkaniec rybnickich Zebrzydowic.

Kopalnia „Ignacy” zakończyła swój żywot formalnie w 2008 roku, ale na szczęście nie popadła w całkowity nieład. To dzięki założonemu przez Alojzego Szwachulę Stowarzyszeniu Zabytkowej Kopalni „Ignacy”. W tym samym roku ruszył punkt widokowy, w 2015 roku stolarnia i maszynownia szybu „Głowacki”, cztery lata później zakończono prace nad kompleksem szybu „Kościeszko” i budynkiem sprężarkowni. W tym czasie ruszyła także naprawa maszyny parowej szybu „Kościeszko”. Po 12 latach pan Andrzej i pan Grzegorz znaleźli

się w tym samym miejscu i czasie, już w roli przewodników, edukatorów historycznych i konserwatorów parowej maszyny wyciągowej szybu „Kościeszko”, która 8 czerwca 2021 roku ruszyła ponownie.

Drogi, które się przecięły

Mężczyźni nigdy nie myśleli o pracy na kopalni. Jako młody człowiek pan Andrzej chciał zostać kierowcą lub operatorem żurawia, ale firma, w której pracował na początku lat 80., zaczęła zwalniać ludzi. – Dwa miesiące przed stanem wojennym nigdzie nie chcieli przyjmować – raczej mówili, że będą zwalniać. Skorzystałem ze znajomości. Mój brat pracował w oddziale szybowym i za jego namową się przyjąłem – mówi Andrzej Goławski.

Z punktu widzenia byłych pracowników oddział

szybowy był bezpieczniejszy i nie tak ekstremalnie ciężki jak praca pod ziemią. – Pracowałem jako sygnalista, później wysłano mnie na kurs maszynisty wyciągowego. Obsługiwałem maszyny „Głowacki” i „Kościeszko” – dodaje pan Andrzej.

– Do kopalni trafiłem po szkole jako mechanik obróbki skrawaniem. Chciałem uciec od wojska – najlepszym sposobem była kopalnia. Dostałem odroczenie na rok. Przyjęli mnie. Na powierzchni pracowałem półtora roku, a w 1983 roku trafiłem do oddziału szybowego. Opuszczaliśmy cały materiał, który szedł na dół szybem „Głowacki”. „Chodziło się ku drzewie” – opuszczało się szybem „Głowacki” cały materiał potrzebny pod ziemią. Na pierwszej zmianie wydobywano urobek, na drugiej spuszczano materiały na dół. Później pracowałem przy głównym

odwadnianiu na poziomie 400, gdzie pompowano wodę pitną i przemysłową. Z czasem wróciłem na warsztaty tam pracowałem niemal do końca. Maszynistą nigdy nie zostałem – nie chciałem skorzystać z kursu, trzeba było dojeżdżać, a wtedy budowałem dom – opowiada Grzegorz Pawliczek.

Strach był? – Strach trzeba było odłożyć na drugi plan – brało się to, co było wtedy na rynku pracy. Mam wcześniejszą emeryturę kopalnianą. Gdybym został kierowcą, dopiero teraz przeszedłbym na emeryturę, a tak jestem na niej już od 17 lat – mówi pan Andrzej.

Stan wojenny i odpowiedzialność

Przed końcem stanu wojennego w lipcu 1983 roku trzeba było podejmować trudne decyzje w zakładzie – wspominają górnicy. To czas zamieszek oraz

rozwijającej się „Solidarności”.

– Trzeba było zdecydować, czy strajkujemy, czy nie. Był moment, gdy na godzinę przerwałem wydobywanie – szyb nie fedrowałem. Koledzy mówili: „Jak chcesz, to idziemy, jak nie – stoimy”. Ktoś musiał podjąć decyzję i zrobiłem to ja. To był strajk ostrzegawczy. Były obawy, czy człowiek się dorobi. Żona wtedy nie pracowała, dzieci były małe. Praca była ciężka – na szybie wydobywczym to jak na taśmie produkcyjnej. Nie było przerw na śniadanie, wydobywanie było najważniejsze. Praca na trzy zmiany, rozregulowany zegar biologiczny” – mówi pan Andrzej.

– Pamiętam czas strajków sprzed stanu wojennego. Miałem wtedy 19 lat i polityka kompletnie mnie nie interesowała, choć brałem w nich udział. Od razu zapisałem się do „Solidarności”. Po wprowadzeniu stanu wojennego w 1981 roku związek został zdelegalizowany, a ja później dałem sobie z tym spokój – dodaje Grzegorz Pawliczek.

Przyjaźnie na lata

Jak wygląda praca maszynisty? – To ogromna odpowiedzialność. Jest taka zasada: jak maszyna stoi, to kopalnia stoi. Trzeba mieć wiedzę techniczną i zachować bezpieczeństwo, przecież to maszyna o dużej mocy. Praca na oddziale szybowym trwała 7,5 godziny w różnych okresach czasu, ale działała na okrągło przez trzy zmiany. Jazda ludzi odbywała się regularnie – na przykład od 6:00 do 6:30 zjazd, od 13:30 do 14:00 wyjazd. Potem przez kilka

FOT. MATEUSZ MACIERAKOWSKI

ejscu pracy. go”

godzin trwało fedrowanie – mówi Andrzej Goławski.

Teraz panowie wrócili w to samo miejsce, tylko w innej roli i bez ekipy ze swojego oddziału. Brakuje atmosfery górniczej, żartów, typowych „nocnych rozmów Polaków”?

– Przyjaźnie, które tu zbudowaliśmy, przetrwały lata. Pracowało się nam bardzo dobrze. Najlepiej wspominam Andrzeja, Gienka i Wacka. Oczywiście od czasu do czasu trafiał się jakiś „Jonasz”, ale zwykle długo tu nie wytrzymał (śmiech). W tym oddziale trzeba było myśleć – mieć wiedzę, doświadczenie i poczucie odpowiedzialności. Pracowałem w różnych miejscach: w szybie, na wieży wyciągowej. Wszędzie odpowiedzialność była ogromna. Jeśli ktoś ją lekceważył, nie zostawał tu na długo – mówi pan Grzegorz Pawliczek.

– Jako sygnalista pamiętam, że na poziomie 400, przy nabijaniu, pracowała bardzo dobra ekipa – Henia i Franka wspominam z wielkim sentymentem – dodaje pan Andrzej.

– Szkoda, że dziś tak rzadko odwiedzają nas dawni koledzy. Ale nie ma co się dziwić, my jesteśmy teraz jednymi z najmłodszych. Wielu już odeszło – tylko w 2025 roku z oddziału szybowego zmarło dwóch kolegów, siedemdziesięciolatek – mówi pan Grzegorz.

Od kopalni do postindustrialnego zabytku

Po zakończeniu pracy zawodowej w latach 2007–2008 obaj panowie podejmowali różne zajęcia – od pracy na budowach w Niemczech, przez huty,

aż po montaż klimatyzacji na stadionie Wisły Kraków w 2010 roku. Na tym etapie kluczową postacią w zachowaniu kopalni był Alojzy Szwachula, założyciel Stowarzyszenia Zabytkowej Kopalni „Ignacy”.

– To jego zasługa, że kopalnia przetrwała. Był kierownikiem działu szybowego i walczył o każdy element. Podczas pandemii w 2020 roku zadzwonił do nas i zapytał, czy pomożemy uruchomić to miejsce. Zaczęliśmy rok później – mówi Andrzej Goławski.

Dopiero wtedy panowie Andrzej Goławski i Grzegorz Pawliczek się poznali. – Pracowaliśmy na jednym oddziale, choć nigdy bezpośrednio razem w tym samym miejscu. Mieliliśmy różne stanowiska. W całej kopalni, razem z powierzchnią, było zatrudnionych około 1500 pracowników. Ja pracowałem jako warsztatowiec, więc gdy coś się działo, przyjeżdżałem na miejsce, żeby wykonać naprawę – wyjaśnia pan Grzegorz Pawliczek.

Jak czują się dziś w roli przewodników i edukatorów? – Na początku było ciężko – nigdy nie pracowałem głosem. Nie mam smykałki do mówienia, nawet teraz bywa trudno (śmiech). Ale z czasem człowiek się przyzwyczaja – mówi pan Grzegorz. – Z każdym rokiem jest łatwiej. Zaspokajamy ciekawość ludzi, opowiadamy historię kopalni – dodaje pan Andrzej.

Czy zdarzają się specyficzne pytania od odwiedzających? – Oczywiście. Ktoś zapytał, czy jak należy się herbaty do smarownicy, to maszyna pojedzie (śmiech). Ale bywają też

bardzo fachowe pytania – mówi pan Grzegorz. – Zdarza się, że przyjdzie ktoś po studiach i zapyta o stopy żelaza albo o materiał wykonania danych maszyn, czasami nie wiemy wszystkiego – zauważa pan Andrzej.

– Problemem jest czasami język angielski – bywa u nas dużo turystów zza granicy, to wtedy koleżanki z innych działów pomagają. Człowiek przecież uczył się w tamtych czasach głównie rosyjskiego – zauważa Grzegorz Pawliczek. Pytam moich rozmówców, kiedy odstawia kaski, robocze ubrania i narzędzia i faktycznie przejdą na emeryturę?

– Nie chciałbym zbyt szybko usiąść na kanapie i całymi dniami oglądać telewizji. Chciałbym jeszcze w wiele rzeczy się zaangażować i pozostać aktywnym – mówi pan Andrzej.

– Pracować, pracować i jeszcze raz pracować – oczywiście na miarę swoich możliwości. Taki mam charakter i tego będę się trzymał do końca. Siły trochę słabną, niedawno przeszedłem poważną operację kardiochirurgiczną, założono mi baidpasy, ale muszę coś robić. Ta praca jest bardzo przyjemna, odpowiedzialna, a jednocześnie nie jest ciężka – twierdzi pan Grzegorz.

– Myślę podobnie. Gdy potrzeba większej siły fizycznej, zawsze są gospodarze, którzy pomagają – młodszy i silniejsi. Choć paradoksalnie to oni częściej przynoszą nam coś do naprawy (śmiech). Ostatnio były kosiarki – pomagamy je naprawić, pospawać i nie tylko – mówi Andrzej Goławski na zakończenie naszej rozmowy.

Mateusz Macierakowski

Parkowanie przy PZON pod lupą radnej Nowary. Miasto: potrzebna kompleksowa inwestycja

Dwa miejsca dla osób z niepełnosprawnościami, zły stan nawierzchni i brak możliwości krótkiego postoju. Radna Rybnika Aleksandra Nowara zwróciła uwagę na problemy parkingowe przy siedzibie Powiatowego Zespołu ds. Orzekania o Niepełnosprawności przy ul. Chrobrego. Prezydent Piotr Kuczera odpowiada: szybkie rozwiązanie nie jest możliwe.

Radna: obecna liczba miejsc „nie zapewnia realnej dostępności”

Interpelacja radnej Aleksandry Nowary dotyczy sytuacji parkingowej przed budynkiem Powiatowego Zespołu ds. Orzekania o Niepełnosprawności w Rybniku, który mieści się przy ul. Bolesława Chrobrego 39. Jak wskazuje radna, osoby zgłaszające się na komisje lekarskie lub w celu załatwienia spraw urzędowych mają problem z bezpiecznym zaparkowaniem pojazdu w bezpośrednim sąsiedztwie budynku.

– Osoby z niepełnosprawnościami, przyjeżdżające na komisje lekarskie lub w celu załatwienia spraw urzędowych, napotykają poważne trudności w bezpiecznym zaparkowaniu pojazdu w bezpośrednim sąsiedztwie budynku – napisała w interpelacji radna Aleksandra Nowara.

Problemy dotyczą zarówno kierowców posiadających karty parkingowe, jak i opiekunów dowożących osoby z ograniczoną mobilnością. Radna zwraca uwagę, że w takich przypadkach konieczne jest zapewnienie miejsca na swobodne wysiadanie i manewrowanie wózkiem.

Dwie „koperty” i zniszczona nawierzchnia

W piśmie wskazano, że bezpośrednio przed wej-

ściem do budynku znajdują się dwa miejsca parkingowe typu „koperta”, pomiędzy którymi wyznaczono ogólnodostępne miejsce parkingowe w bardzo złym stanie technicznym. Pozostałe miejsca są wyłączone z użytkowania z powodu ogrodzenia.

– W praktyce liczba miejsc nie zapewnia realnej dostępności dla osób, dla których zostały przeznaczone – podkreśliła radna.

Jak dodała, brakuje także miejsca krótkotrwałego postoju, które umożliwiłoby bezpieczne wysadzenie osoby z niepełnosprawnością, w szczególności poruszającej się na wózku, bez konieczności zajmowania miejsca przeznaczonego wyłącznie dla pojazdów z kartą parkingową.

Miasto: to nie kwestia samego oznakowania

W odpowiedzi na interpelację prezydent Rybnika Piotr Kuczera wyjaśnił, że problem jest znacznie bardziej złożony i nie sprowadza się jedynie do wymalowania nowych linii na jezdni.

– Wyznaczenie nowych miejsc parkingowych oraz miejsca krótkotrwałego postoju nie ogranicza się wyłącznie do wymalowania oznakowania poziomego, lecz wymaga wykonania robót o szerszym zakresie oraz poniesienia znacznych nakładów finansowych – poinformował prezydent.

Jak wskazał, trudności wynikają z istnienia nieczynnego składu opału znajdującego się pod potencjalnym parkingiem.

Awaryjny stan stropu i wyłączone miejsca

Prezydent zaznaczył, że z uwagi na zły stan techniczny obiektu konieczne było wyłączenie części miejsc parkingowych z użytkowania.

– W związku ze stwierdzonym stanem awaryjnym stropu nieużytkowanego pomieszczenia zachodzi konieczność wyłączenia z użytkowania miejsc parkingowych zlokalizowanych bezpośrednio na tym stropie – czytamy w odpowiedzi.

Jak dodał, stan awaryjny spowodowany jest „znaczoną korozją zbrojenia płyty żelbetowej oraz belek nośnych”, co uniemożliwia szybkie i doraźne działania.

Doraźne rozwiązanie nie jest możliwe

Prezydent Piotr Kuczera podkreślił, że likwidacja nieczynnego składu opału, zabezpieczenie uzbrojenia terenu oraz zasypanie pomieszczenia wymagają wcześniejszego przygotowania dokumentacji projektowo-kosztorysowej.

– Z uwagi na skalę i charakter niezbędnych prac, nie jest możliwe doraźne rozwiązanie problemu siłami własnymi ZGM – wyjaśnił.

Parking elementem większej inwestycji

Zdaniem prezydenta uporządkowanie sytuacji parkingowej powinno zostać ujęte w ramach kompleksowej inwestycji obejmującej remont budynku oraz zagospodarowanie terenu przyległego.

– Realizacja robót budowlanych będzie możliwa po zabezpieczeniu odpowiednich środków finansowych w budżecie Zakładu Gospodarki Mieszkaniowej w Rybniku na kolejne lata budżetowe – poinformował.

Na razie nie wskazano konkretnego terminu zmian. Jak zapewnia prezydent, sprawa będzie analizowana w kontekście planowanych zadań inwestycyjnych oraz dostępnych środków finansowych.

Agnieszka Czerw

Tadeusz Jarnecki – człowiek, który przez pół wieku budował lekkoatletyczny Rybnik

Zaczynał w czasach nakazów pracy, gdy młody absolwent jedynej wówczas w Polsce AWF-u w Warszawie nie wybierał miasta – miasto wybierało jego. Trafił do Rybnika w 1954 roku i został tu na całe życie. Przez dekady uczył, trenował, wychowywał i organizował sport młodzieżowy, a jego nazwisko na trwałe wpisało się w historię rybnickiej lekkiej atletyki.

Od jedynej AWF-u w Polsce do Rybnika

Tadeusz Jarnecki ukończył Akademię Wychowania Fizycznego w Warszawie w 1954 roku. Był to czas, gdy uczelnia ta była jedyną taką placówką w kraju. Od razu uzyskał uprawnienia trenera II klasy oraz kwalifikacje nauczycielskie. W ramach obowiązującego wówczas nakazu pracy rozpoczął pracę w Technikum Budowy Maszyn Górniczych przy ulicy Kościuszki w Rybniku. Początkowo uczył wychowania fizycznego, ale szybko okazało się, że sport szkolny może być czymś więcej niż tylko lekcjami w planie zajęć.

Trzy sekcje, jeden trener

W 1956 roku założył trzy sekcje sportowe: koszykówki dziewcząt, koszykówki chłopców oraz lekkiej atletyki. Wszystkimi zajmował się osobiście. Przez wiele lat jego dzień wyglądał podobnie: rano praca w szkole, po południu treningi – najpierw dziewczęta, potem chłopcy, a na końcu lekkoatleci. Warunki były skromne. Treningi odbywały się na szkolnych boiskach, prowizorycznych bieżniach i niewielkich salach gimnastycznych. Mimo to sekcje działały nieprzerwanie, a z czasem stały się fundamentem rybnickiego sportu młodzieżowego.

Lekka atletyka jako kręgosłup sportu

Choć z czasem przeka-

zał koszykówkę innym trenerom, z lekką atletyką pozostał związany do końca pracy zawodowej. Był jednym z dwóch szkoleniowców, którzy przez lata napędzali rozwój tej dyscypliny w Rybniku. Najpierw w KS Start Rybnik, później w potężnym jak na tamte czasy KS ROW Rybnik, a po transformacji ustrojowej w Rybnickim Młodzieżowym Klubie Sportowym.

Prowadził konkurencje biegowe, a po zakończeniu pracy trenerskiej przez Wacława Wypióra z powodzeniem szkolił także miotaczy, specjalizując się w rzucie młotem. Pod jego okiem rozwijali się zawodnicy, którzy zdobywali medale mistrzostw Polski i startowali w imprezach rangi europejskiej.

Talent, który czasem objawia się przypadkiem

Jarnecki nie wierzył w jedną receptę na sukces. Talent widział w predyspozycjach fizycznych, ale jeszcze bardziej w charakterze i determinacji. Zdarzało się, że przyszli mistrzowie trafiali do niego przypadkiem – podczas szkolnych zawodów, testów sprawnościowych albo zupełnie nieplanowanych prób.

Jedną z takich historii dotyczy Roberta Bobera, późniejszego czołowego oszczepnika. Podczas zawodów w Zabrze, już po ich zakończeniu, młody zawodnik poprosił o możliwość jednego rzutu. Pierwsza próba była nieudana, druga – sensacyjna. Oszczep poleciał na odległość, która w trakcie zawodów dałaby zwycięstwo. To wtedy zapadła decyzja o dalszym szkoleniu.

Sport jako wychowanie, nie tylko wynik

Dla Tadeusza Jarneckiego wyniki sportowe nigdy nie były jedynym celem. Równie ważne było wychowanie, systematyczność i pokazanie młodym ludziom, że sport jest formą

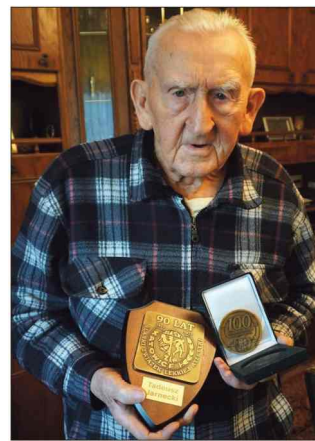
rozwoju, a nie tylko rywalizacji. Pracując w zasadniczych szkołach górniczych, wykupywał talenty wśród uczniów, którzy często po raz pierwszy mieli styczność z regularnym treningiem.

Jego szkoły wielokrotnie zajmowały czołowe miejsca w ogólnopolskich klasyfikacjach sportu szkolnego. Jednym z największych sukcesów było 10. miejsce w Polsce w drużynowym pięcioboju szkół zawodowych, co było ogromnym osiągnięciem.

Niewidoma mistrzyni i nietypowe historie

W jego trenerskiej biografii nie brakowało wyjątkowych epizodów. Przez trzy lata trenował dziewczynę niewidomą od urodzenia, która specjalizowała się w rzutach. Startowała w mistrzostwach Polski, dwukrotnie stając na podium. Równolegle była mistrzynią kraju w wyciskaniu sztangi w leżeniu w swojej kategorii wagowej, osiągając wynik 90 kilogramów.

Takie historie Jarnecki wspomina bez patosu, traktując je jako naturalny element pracy trenera, który musi umieć dostrzec możliwości tam, gdzie inni widzą ograniczenia.



■ Tadeusz Jarnecki przez dekady należał do grona trenerów, którzy współtworzyli fundamenty lekkiej atletyki na Śląsku i w Rybniku.

Trudne lata transformacji

Największym wyzwaniem okazały się lata 90., gdy górnictwo przestało finansować sport, a KS ROW Rybnik zaczął upadać. Stadion przy ulicy Gliwickiej popadał w ruinę, brakowało środków na podstawowe funkcjonowanie sekcji. To wtedy, dzięki determinacji trenerów, w tym Tadeusza Jarneckiego, udało się uratować młodzieżową lekką atletykę poprzez przeniesienie jej struktur do RMKS.

Do 2003 roku Jarnecki pozostawał aktywny zawodowo, pracując z kolejnymi pokoleniami młodych sportowców.



■ Tadeusz Jarnecki (dolny rząd, trzeci od prawej) podczas pobytu w Moskwie. Zdjęcie wykonano w czasie Letnich Igrzysk Olimpijskich w 1980 roku, na których był świadkiem słynnego „gestu Kozakiewicza” po złotym medalu i rekordzie świata Władysława Kozakiewicza.

Dziś: ruch zamiast treningu

1 stycznia 2026 roku Tadeusz Jarnecki skończył 96 lat. Wciąż zachowuje trzeźwość umysłu, doskonałą pamięć i zainteresowanie sportem, które towarzyszy mu od młodości. Choć od dawna nie prowadzi już treningów, nie zrezygnował z ruchu. Codziennie spaceruje, a gdy pogoda nie sprzyja, ćwiczy w domu, powtarzając proste sekwencje ruchów, które przez lata były podstawą pracy trenera. Ruch pozostaje dla niego nie tylko sposobem na utrzymanie sprawności fizycznej, ale też elementem porządku dnia i zachowania samodzielności. Zapytany, z czego jest dziś najbardziej dumny, odpowiada krótko i bez patosu: że żyje.

ku dnia i zachowania samodzielności. Zapytany, z czego jest dziś najbardziej dumny, odpowiada krótko i bez patosu: że żyje.

Dziedzictwo, które trwa

Najlepszym dowodem na to, jak trwałe było jego oddziaływanie, są spotkania dawnych zawodników. Ludzie, którzy trenowali u niego 30 czy 40 lat temu, wciąż się spotykają, wspominają i wracają do Rybnika. To być może największy sukces trenera, który nigdy nie mierzył swojej pracy wyłącznie medalami.

Agnieszka Czerw



■ Spotkanie dawnych zawodników z trenerem Tadeuszem Jarneckim w jednej z lokalnych restauracji prowadzonej przez jego byłego podopiecznego. Choć od wspólnych treningów minęły dekady, więzi zbudowane na sporcie pozostały.

PULS

28 stycznia 2026 roku

SENIORA

ZDROWIE / ROZRYWKA / WYPOCZYNEK / KULTURA / PRAWO

nowiny
RACIBORSKIE

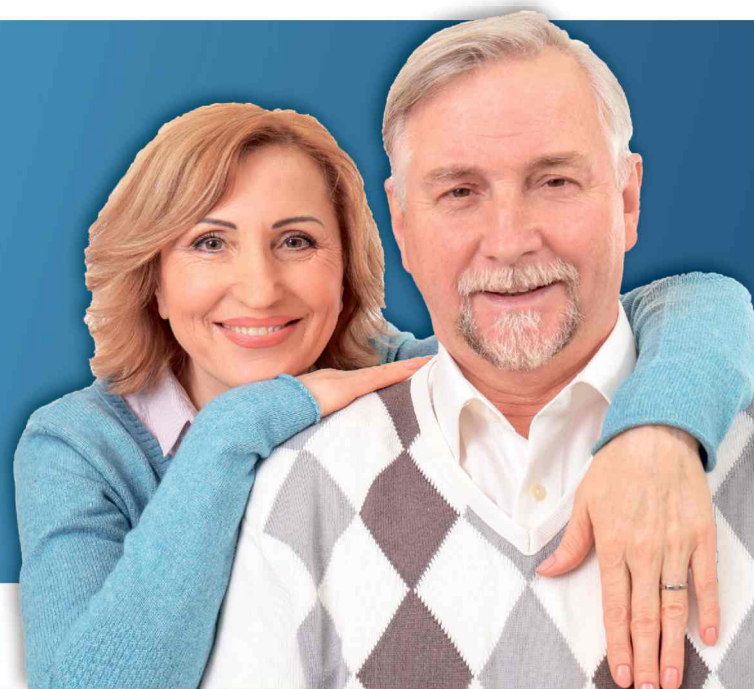
nowiny
WODZISŁAWSKIE

nowiny
JASTRZĘBSKIE

nowiny
ŻORSKIE

nowiny
RYBNICKIE

nowiny.pl



Pani Maria właśnie odkrywa, że potrafi robić na drutach. Pani Jagoda pisze wiersze, a pan Ryszard gra na akordeonie. Jedni kochają domowe kino, a inni wspólne gotowanie. Sposobów na aktywizację seniorów jest tyle, ile pomieści wyobraźnia.

Aktywni seniorzy żyją dłużej

Dzienny Dom Pomocy Społecznej przy Placu Wolności w Raciborzu dysponuje 40 miejscami dziennego pobytu. Mogą z niego korzystać osoby, które ukończyły 60. rok życia, są mieszkańcami Raciborza oraz ze względu na wiek, niepełnosprawność, sytuację życiową czy bezradność w sprawach prowadzenia gospodarstwa domowego, wymagają pomocy. Trafiają tu nie tylko osoby samotne, ale i te, których najbliżsi wciąż są czynni zawodowo i na co dzień nie mają czasu by spędzać go z seniorem.

Pobyt w placówce jest odpłatny. Szczegółowe zasady ponoszenia odpłatności



■ Podczas zajęć plastycznych seniorzy wykonują maski karnawałowe

określa Uchwała Rady Miasta. W tej chwili maksymalna stała opłata miesięczna wynosi 1000 zł, ale te koszty obniżają się w zależności od dochodów. Jeden senior płaci 70 procent tej stawki, a inny 30 procent. Opłata obejmuje przygotowywane na miejscu śniadania, dwudaniowe obiady, codzienną opiekę fizjoterapeuty oraz



■ Panie, pod okiem fizjoterapeuty Mirosława Bąka wykonują ćwiczenia na rozciąganie

szeroki zakres zajęć, z których można korzystać. Jest arteterapia, socjoterapia, ergoterapia, rehabilitacja i relaksacja. Każdy senior może przebywać w placówce od poniedziałku do piątku od 7.30 do 16.00. – Nasze zajęcia są bardzo zróżnicowane i dostosowane do pory roku. Korzystamy z kalendarza świąt nietypowych i obchodzimy m.in. Dzień Popcornu, Dzień Kina, czy Dzień Pizzy. Przed świętami Bożego Narodzenia pieczemy wspólnie ciasteczka, na tłusty czwartek przygotowujemy pączki lub faworki. Oczywiście każdy według możliwości, bo nasza grupa jest bardzo zróżnicowana wiekowo, ruchowo jak również stopniem niepełnosprawności – tłumaczy Monika Fryszak, kierowniczka DDPS-u i dodaje, że podopieczni placówki bardzo lubią kino domowe, któremu towarzyszy degustacja przygotowa-

stajenki w Kościele św. Paschalisa na Płoni.

W ramach współpracy ze Specjalnym Ośrodkiem Szkolno-Wychowawczym dla Nieśłyszących i Słabosłyszących w Raciborzu oraz Przedszkolem nr 23, seniorzy i dzieci nawzajem odwiedzają się z okazji Dnia Babci i Dziadka, Dnia Dziecka, Dnia Ziemniaka czy Dnia Niepodległości. Towarzyszą temu inscenizacje lub wspólne czytanie, ale najważniejsza jest więź jaka rodzi się między pokoleniami. – W ubiegłym roku braliśmy udział w projekcie Szkoła Międzypokoleniowa realizowanym przez Zespół Szkół Ekonomicznych w Raciborzu. W ciągu sześciu spotkań nasi podopieczni poznali podstawy obsługi przeglądarki internetowej, bezpieczeństwa i rozrywki w internecie oraz poznali internet jako codzienne wsparcie. Niektórzy byli bardzo zaskoczeni jakie to daje możliwości – mówi Monika Fryszak.

Uroczyście obchodzone jest śniadanie wielkanocne, Wigilia i urodziny podopiecznych. Dla wielu samotnych to nieraz jedyne wydarzenia, o których ktoś pamięta i które jest z kim celebrować. Gdy się zdarzy długi weekend to podopieczni tak tęsknią, że po powrocie zamiast zajęć jest po prostu spotkanie przy herbatce i długie rozmowy. A potem wszystko znowu wraca do codziennego rytmu, którego ważnym elementem jest terapia zajęciowa. Skrawki materiałów, włóczki, nakrętki po butelkach, rolki po ręcznikach papierowych, czy słoiczki po jogurtach – wszystko może być inspiracją do stworzenia czegoś ciekawego. – Nieraz przychodzi zaskoczenie, bo właśnie ktoś odkrywa swój nowy talent i bardzo się z tego cieszy. U nas każdy jest w jakiejś dziedzinie mistrzem i każdy jest dla nas bardzo ważny – podkreślają opiekunki DDPS-u. **Katarzyna Gruchot**



■ Wspólna Wigilia zorganizowana dla podopiecznych Dziennego Domu Pomocy Społecznej i lokatorów mieszkań wspomaganych

REKLAMA



CENTRUM ZDROWEJ STOPY
SPECJALISTYCZNE CENTRUM PODOLOGICZNE

Albina Lewandowska-Kuczyńska

PRZYCHODNIA PROFIMED

pedicure leczniczy, odciski,
wrastające paznokcie, brodawki wirusowe

ul. Bronisława Czecha 1
Jastrzębie-Zdrój

tel. 452 006 111 | www.podolog-jastrzebie.pl



Co robią babcie i dziadkowie w Rybniku? Chodzą na warsztaty, języki i brydża

We wtorek 20 stycznia, przy stole pełnym zdrowych przekąsek – szpinaku, twarogu i pełnoziarnistego chleba, seniorzy z Rybnika dyskutowali o zdrowiu, ruchu i diecie. Tak wyglądały warsztaty prozdrowotne na Uniwersytecie Trzeciego Wieku. Z okazji Dnia Babci i Dziadka sprawdziliśmy, jak wygląda codzienność tych, którzy po sześćdziesiątce wciąż chcą się uczyć, rozwijać i być wśród ludzi.

Zdrowie, rozmowa i wspólnota przy jednym stole

Na świetlicy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Rybniku we wtorek było gwarno. Około 20 uczestników wzięło udział w warsztatach prozdrowotnych prowadzonych przez Janinę Fre-

und. Na stole pojawiły się przekąski, między innymi warzywa, twaróg, sałatki i pieczywo pełnoziarniste. Spotkanie szybko przerodziło się w żywą dyskusję. Było o ruchu, suplementacji, witaminach i codziennych nawykach, ale też o tym, jak ważne jest wyjście z domu i kontakt z innymi ludźmi.

– Uczestnicy bardzo chętnie się włączają, pytają, dzielą swoimi doświadczeniami. To nie są wykłady „do słuchania”, tylko rozmowa – mówi prowadząca warsztaty Janina Freund.

Czym jest UTW i kto może dołączyć

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Rybniku działa od lat i skupia seniorów, którzy nie chcą spędzać emerytury wyłącznie w domu. Prezesem UTW jest Maria Białek.

– Zainteresowanie jest duże i ciągłe. W tym roku przyjęliśmy 25 nowych osób, teraz już dołączyły kolejne. Dzwonią bez przerwy, pytają o zajęcia, o możliwość zapisów. Można się zapisać w dowolnym momencie – mówi Maria Białek.

Jak podkreśla, UTW jest otwarty dla każdego seniora, bez względu na wcześniejsze wykształcenie. Jedynym utrudnieniem bywa dołączenie do kursów językowych w trakcie roku, gdy grupa jest już zaawansowana, ale większość zajęć pozwala na dołączenie w każdej chwili.

To miejsce daje impuls, żeby wyjść z domu

Dla wielu uczestników UTW to nie tylko zajęcia, ale realna zmiana codzien-

nego życia. Pani Olga, która dołączyła niedawno, mówi wprost, że przyszła tu przede wszystkim po kontakt z ludźmi.

– Chciałam posłuchać, porozmawiać, poznać tematy, których wcześniej nie było w moim życiu. Jak się tu przyjdzie, to znajomości są od razu. Są spotkania literackie, planszówki, rozmowy, dużo się dzieje – mówi.

Dostałam drugie życie

Marianna Pieńkosz jest związana z UTW od 2011 roku. Na emeryturę przeszła, jak sama mówi, trochę „na siłę”. Początki były trudne także finansowo. Dziś nie wyobraża sobie życia bez UTW.

Jest w zarządzie, zajmuje się organizacją, zapisami na wycieczki, biletami, chodzi na język włoski i gra w bule. Prywatnie jest babcią

15-letniej Aleksandry, kochanki, której stara się kibicować na każdym meczu. – Trzeba wyjść z domu, ubrać się, zrobić fryzurę. Jest jakiś mały cel każdego dnia. UTW bardzo w tym pomaga – mówi.

Babcia czasem schodzi w cień

Pani Czesława, związana z UTW od kilkunastu lat, prowadzi uniwersytecką bibliotekę i współpracuje z rybnicką biblioteką przy Dyskusyjnym Klubie Książki.

– W pewnym momencie wnuki przestają nas potrzebować tak bardzo jak wcześniej. Mają swoje życie, swoje decyzje. Mądra babcia usuwa się w cień i czeka. A potem wnuki same dzwonią, pytają, chcą pogadać – opowiada.

Jak podkreśla, nigdy nie

narzuca gotowych rozwiązań. – Pokazuję alternatywy, tłumaczę, jak ja to widzę. Decyzja zawsze należy do nich – dodaje.

Pierwsze razy po sześćdziesiątce

Zapytani o rzeczy, które zrobili pierwszy raz po sześćdziesiątce, seniorzy odpowiadają bez wahania. Pani Eugenia przyznaje, że zaczęła regularnie uprawiać nordic walking.

Historie uczestników Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Rybniku pokazują, że bycie babcią i dziadkiem dziś nie oznacza rezygnacji z siebie. To często moment, w którym można wrócić do pasji, odkryć nowe zainteresowania i zbudować relacje, na które wcześniej brakowało czasu.

Agnieszka Czerw

OPERACJE ZAĆMY I KOREKCJE DIOPTRII W CZESKIM CIESZYNIE



- + kompleksowe badania okulistyczne
- + pozbać się zaćmy oraz okularów
- + całkowite pozbycie się okularów metodą PRELEX
- + soczewki premium z refundacją NFZ
- + finansowanie zabiegów przez klinikę
- + klinika przygotowuje wszystkie dokumenty do NFZ

NeoVize klinika okulistyczna

Hlavní Třída 28, Český Cieszyn

Tel. +48 883 893 988

E-mail: info@neovize.pl

www.neovize.pl



NeoVize

LEPSZY WZROK LEPSZE ŻYCIE



PRACOWNIA ENDOSKOPII Badania gastrokopii i kolonoskopii w znieczuleniu ogólnym

(szybkie terminy, współpracujemy z PZU, Medicover, Luxmed i Compensa)

CHIRURGIA JEDNEGO DNIA zabiegi ortopedyczne

artroskopia kolana, artroskopia barku,
łokieć tenisisty, rekonstrukcja więzadeł,
ciężka nadgarstka, palec zatrzasujący

32 415 41 13 | 887 601 000

Gen. Józefa Bema 5, 47-400 Racibórz | www.szpitalbema.pl

REKLAMA



Stać Cię na pobyt u nas!

Dom Pomocy Społecznej „Złota Jesień” w Raciborzu jest miejscem dla osób wymagających stałej, całodobowej opieki, nie mogących funkcjonować samodzielnie. To miejsce bezpiecznej opieki i komfortowego życia dla Ciebie i Twoich Bliskich. U nas spokój, opieka i komfort spotykają się z Troską o drugiego człowieka.

To najlepszy wybór w Powiecie Raciborskim!

Zaopiekujemy się każdą potrzebującą osobą

ZADZWOŃ I ZAPYTAJ
o szczegóły
naszych pracowników!

Dom
Pomocy Społecznej
„ZŁOTA JESIEŃ”

47-400 Racibórz, ul. Grzonki 1

tel. 32 415 31 36
32 415 86 88
32 415 20 01

www.zlota-jesien-dps.pl



Potrzebujesz opieki i chcesz zamieszkać w naszym Domu?

1. Zadzwoń do nas i zapytaj o szczegóły przyjęcia
2. Po konsultacji z nami złóż podanie w Ośrodku Pomocy Społecznej
3. Poczekaj na dopełnienie procedur w OPS
4. **Odpłatność i Twoje dochody nie determinują Twojego przyjęcia!**

(70% dochodu będzie wpisane na poczet Twojego utrzymania, a pozostałą kwotę uzupełnia Gmina lub najbliższa rodzina zgodnie z przepisami)



Oferujemy komfortowe warunki dla mieszkańców:

- ▶ Całodobową opiekę wykwalifikowanego personelu
- ▶ Pokoje jedno i dwuosobowe z łazienką
- ▶ Opiekę medyczną, rehabilitację i fizykoterapię
- ▶ Zaplecze lokalowe: jadalnia, biblioteka, świetlica, fryzjer, pralnia, sklepik, kawiarenka, kaplica, zielony ogród
- ▶ Wyjazdy integracyjne i aktywności dla mieszkańców

Forum Zdrowia i Higieny Pracy

31 stycznia 2026, 15:00 - 19:00

Łaźnia Moszczenica
ul. Towarowa 7, Jastrzębie-Zdrój



Zapraszamy na darmowe badania, prelekcje na temat zdrowia i konsultacje ze specjalistami.

Zadbaj o swoje zdrowie!

Darmowe badania:

HCV saturacja, glukoza, EKG, wzrok, spirometria, gazometria, witamina D3, wymaz (grypa/covid/RSV)

Dodatkowo: pokaz rehabilitacji z wykorzystaniem systemu SeeMe, prezentacja protez i urządzeń rehabilitacyjnych oraz wózków.

Ilość badań ograniczona. Zapisy na niektóre z badań będą odbywały się na miejscu.

Specjaliści z Wojewódzkiego Szpitala Chorób Płuc w Wodzisławiu Śląskim, Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego nr 2 w Jastrzębiu -Zdroju, Szpitala Wojewódzkiego nr 5 w Sosnowcu, Katowickiego Centrum Onkologii i Śląskiego Uniwersytetu Medycznego wygłoszą prelekcje:

- **15:30 Zdrowie na emeryturze**
prof. dr hab. n. med. Damian Ziąja - specjalista chirurgii ogólnej, naczyniowej i angiologii
- **16:00 Jak udzielić pierwszej pomocy**
ratownik medyczny Bartłomiej Sępiak
- **16:30 Zaburzenia depresyjne mogą dotknąć każdego**
lek. med. Hanna John-Ziája - specjalista psychiatrii
- **17:00 Pylica jako choroba zawodowa**
dr n.med. Ewa Pasko - specjalista chorób wewnętrznych chorób płuc, alergolog
- **17:30 Zapobieganie i leczenie choroby zwyrodnieniowej kręgosłupa**
dr n. med. i n. o zdr. Piotr Paździora - specjalista neurochirurgii
- **18:00 Profilaktyka dolegliwości bólowych kręgosłupa oraz stawów**
dr n. o kult. fiz. Bartosz Wnuk - specjalista fizjoterapii
- **18:30 Przeciążenia narządu ruchu - jak im zapobiegać**
dr n. o zdr. Paulina Jarząb - specjalista fizjoterapii stomatologicznej i ortopedycznej

ŁaźniaMoszczenica | Carbonarium
www.lazniamoszczenica.pl



CARBONARIUM





DERMA PARK

Derma-Park
Racibórz 47-400
ul. Opawska 30/2

Telefon
+48 799 064 729
kontakt.derma.park@gmail.com

Nie lekceważ zmian skórnych. Czy laser jest bezpieczną metodą ich usuwania?



■ **Dr Agata Zielonka-Kucharzewska, specjalista dermatologii i wenerologii, lekarz medycyny estetycznej**

Skóra jest naszym największym organem i to właśnie na niej najszybciej widać oznaki upływu czasu. Zmiany skórne, od łagodnych przebarwień po brodawki i naczyniaki, mogą pojawiać się wraz z wiekiem, ale nowoczesna dermatologia pozwala je skutecznie usuwać. W Derma-Park w Raciborzu pacjenci mogą skorzystać

z zabiegów laserowych, które, jak podkreśla Agata Zielonka-Kucharzewska, dermatolog placówki, pozwalają działać precyzyjnie, a ranki po zabiegu są zazwyczaj bardzo małe i szybko się goją. Jeśli zmiany są powierzchowne, po ich usunięciu laserem często nie pozostaje praktycznie żaden ślad. Jak przekonuje dermatolożka, dzięki szybkiemu reagowaniu i konsultacji ze specjalistą można nie tylko poprawić wygląd skóry, ale też zmniejszyć ryzyko poważniejszych problemów zdrowotnych.

– Jak zmienia się skóra wraz z wiekiem?

– Wraz z wiekiem zachodzą w skórze zmiany, które wynikają przede wszystkim ze zmniejszającej się ilości włókien kolagenowych i elastynowych. Skóra zaczyna produkować ich coraz mniej, a jednocześnie coraz więcej ulega degradacji. W efekcie staje się coraz cieńsza i bardziej wiotka, dlatego proces starzenia jest na niej tak wyraźnie widoczny. Na tempo tych

zmian wpływa jednak wiele dodatkowych czynników, o których, gdy jesteśmy młodzi, nie zawsze myślimy. Jednym z najważniejszych jest oddziaływanie promieniowania słonecznego, czyli opalanie się. Energia pochłaniana przez skórę z promieniowania UV powoduje liczne uszkodzenia, które z czasem się kumulują. Po przekroczeniu czterdziestego roku życia zaczynamy obserwować coraz więcej zmian, które są wynikiem uszkodzeń nagromadzonych przez lata opalania się bez kremów z filtrem, bez refleksji nad tym, że opalanie się nie do końca jest zdrowe.

– Skoro w młodym wieku często nie dostrzegamy tych zmian, a ujawniają się one dopiero z czasem, jakie zmiany skórne najczęściej pojawiają się u osób dojrzałych i seniorów?

– U osób w starszym wieku najczęściej obserwujemy problemy skórne jak przebarwienia, brodawki łojotokowe, ogniska rogowacenia

słonecznego, naczyniaki rubinowe oraz poszerzone naczynia. Często pojawia się także rumień, który w kon-



sekwencji może prowadzić do rozwoju trądziku różowatego. To cały wachlarz problemów wynikających z tego, że przez lata skóra nie zawsze była odpowiednio pielęgnowana. Niestety, obserwujemy także różnego rodzaju nowotwory skóry, które są bezpośrednio związane z nadmiernym opalaniem i korzystaniem z solarium.

– Czy każda nowa zmiana skórna wymaga konsultacji, czy tylko niektóre?

– Kiedy zaczynamy zauważać zmiany, często się nimi martwimy, bo niektóre pojawiają się nagle i rosną szybko. W takiej sytuacji

warto udać się na konsultację dermatologiczną. Zwykle dermatolog korzysta z dermatoskopu i

pod powiększeniem ogląda zmiany, aby sprawdzić, czy są łagodne i wynikają jedynie z procesu starzenia się, czy też mogą mieć charakter nowotworowy i wymagają innego podejścia niż tylko estetycznego. Część zmian wymaga jedynie weryfikacji, są łagodne, nie przeszkadzają i można je pozostawić lub ewentualnie usunąć w sposób estetyczny, na przykład laserem. Natomiast jeśli stwierdzimy zmiany nowotworowe, wymagają one odpowiedniego postępowania medycznego.

– Wspomniała pani o laserze, dlatego chciałbym

zapytać: nowoczesna dermatologia oferuje dziś różne metody usuwania zmian skórnych. Na czym w praktyce polega usuwanie laserowe?

– Laser daje naprawdę dobre efekty. Oczywiście można usuwać zmiany także innymi metodami, mówiąc o łagodnych zmianach, stosuje się krioterapię, kriochirurgię czy elektrokoagulację, ale laser zapewnia świetne rezultaty estetyczne. Dodatkowo nie wywołuje działań niepożądanych typowych dla innych metod. Po krioterapii może powstać pęcherz, a po elektrokoagulacji działanie termiczne jest mniej wybiórcze, co często skutkuje większymi i bardziej bolesnymi ranami. Laser pozwala działać precyzyjnie i maksymalnie skraca proces gojenia.

Rozmowę przeprowadził Dawid Machecki.

Pełna rozmowa z dermatolożką Agatą Zielonką-Kucharzewską ukaże się w portalu Nowiny.pl

Dla zdrowia. Dla energii. Dla Ciebie.

KOMORA NORMOBARYCZNA KOMNATA SZUNGITOWA
 KAPSUŁA BALANSUJĄCA

47-430 Rudy, ul. Rybnicka 22 tel. 666 072 411



www.sarwa.pl



WYPADAJĄ CI WŁOSY? ŁYSIEJESZ?

A MOŻE MASZ PROBLEM ZE
SKÓRĄ GŁOWY?

660 - 105 - 774

www.trycholog-zory.pl



● Gabinet Trychologiczny ● Żory, al. Jana Pawła II 19

Paw-Optyk
Twój optyk

ul. Słowackiego 13
47-400 Racibórz
tel. 691 128 783



W terminie
27.01-14.02
Zapraszamy!

Zadbaj o wzrok w dobrym momencie

20% RABATU
na soczewki progresywne

👉 Badanie wzroku

👉 Bogaty wybór opraw

👉 Naprawa i regulacja okularów

Senior nie musi się nudzić w Jastrzębiu-Zdroju

Nie tylko zajęcia i wykłady w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku, spotkania w bibliotece czy wyjście na kawę do sąsiadów, ale także nieoczywiste aktywności czekają na starszych mieszkańców w Jastrzębiu-Zdroju.

W Jastrzębiu-Zdroju starsi mieszkańcy mogą znaleźć dla siebie sporo propozycji, aby nie nudzić się w wolnym od wnuków i innych obowiązków czasie. W mieście działa Uniwersytet Trzeciego Wieku, wspomagany organizacyjnie przez Bibliotekę Publiczną w Jastrzębiu-Zdroju. Seniorzy i seniorki również w bibliotece korzystają z licznych spotkań czytelniczych oraz wieczorów autorskich. Wykłady UTW odbywają się regularnie w Domu Zdro-

jowym, a poruszana tematyka dotyczy m.in. zdrowia, bezpieczeństwa czy technologii – jak np. ostatnie wykłady na temat sztucznej inteligencji.

Senior w terenie

Warto dodać, że pod auspicjami Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Jastrzębiu-Zdroju organizowana jest akcja „Senior w terenie”, czyli cykl bezpłatnych wydarzeń, np. wodny aerobik na pływalni „Laguna”, spacerzy nordic walking z gorącą czekoladą oraz wycieczki (np. do Tyskich Browarów Książęcych). To również spacerzy w mieście, wyjazdy do muzeów i inne formy aktywności, tak potrzebnej dla starszych mieszkańców. Szczegółowe informacje na ten temat można uzyskać w MOSiR

pod numerem tel. 32 471 94 50 wew. 24.

Klub Seniora

W Jastrzębiu-Zdroju przy ul. Mazowieckiej 10 działa również Klub Seniora. To bogata oferta bezpłatnych zajęć skierowana jest przede wszystkim do mieszkańców powyżej 60. roku życia, ale nie tylko. Budynek, w którym funkcjonuje Klub Seniora ma ponad 200 m² powierzchni. Znaj-

dują się tu: duża sala konferencyjna, dwa biura, sala komputerowa z czterema stanowiskami pracy, dwie sale treningowe, łazienka i kuchnia. Klub Seniora otwarty jest od poniedziałku do piątku w godzinach od 13.00 do 19.00. W tych godzinach będzie funkcjonował w ciągu kilku najbliższych miesięcy. Zazwyczaj w klubie obowiązuje przerwa w okresie wakacji.

(ska)

Przy ul. Mazowieckiej działa Klub Seniora, który zachęca do różnych zajęć i aktywności. Ale najważniejsze są spotkania i możliwość rozmowy. Fot. UM Jastrzębie-Zdrój



Korpus Wsparcia Seniora czyli program, który zapewnia bezpieczeństwo

■ Opaski ratujące życie, całodobowe centrum telefoniczne i opieka sąsiedzka to trzy podstawowe filary rządowego programu dla samorządów, którego kolejna edycja rusza w styczniu. Z Korpusu Wsparcia Seniora, który realizowany jest od 2022 roku tylko w pierwszym roku trwania programu skorzystały 973 gminy z całej Polski.



Kto może skorzystać z programu

Program przeznaczony jest dla osób powyżej 60. roku życia, które mają problemy z samodzielnym funkcjonowaniem ze względu na stan zdrowia. Mowa tu zarówno o seniorach, którzy prowadzą samodzielne gospodarstwa domowe, jak i tych, którzy mieszkają z bliskimi, ale ich bliscy pracują i nie są w stanie zapewnić im wystarczającej pomocy. Jedną z form wsparcia jest opieka

na odległość. Polega ona na tym, że każdy senior, który spełnia te kryteria i złoży w OPS-ie deklarację, otrzyma opaskę bezpieczeństwa.

Jak działa opaska ratująca życie

Opaska bezpieczeństwa wygląda jak zegarek, ale jej największym atutem jest to, że ma dodatkowe funkcje. Najważniejszy jest przycisk bezpieczeństwa, który po wciśnięciu wysyła sygnał SOS do centrum obsługi. Monitoruje też podstawowe

we funkcje życiowe seniora, takie jak puls, ciśnienie, temperaturę czy saturację, detektor upadku i lokalizator GPS, szczególnie ważny dla osób z demencją, które szybko można zlokalizować. W przypadku, gdy użyty zostanie przycisk SOS, ratownik medyczny z pełniącego 24 godziny na dobę w telecentrum przyjmuje takie zgłoszenie i decyduje co robić dalej. Albo zawiadamia pogotowie, albo najbliższą osobę, bo każdy senior, który dostaje opaskę, podaje

numer telefonu do najbliższej osoby, z którą centrum może się kontaktować. Jeśli opaska się zgubi, to w jej odnalezieniu pomoże GPS, a jak się zepsuje to OPS wysyła ją do serwisu albo wymieni na nową. Senior nie ponosi więc żadnych kosztów. Co więcej, każdy senior, zanim otrzyma opaskę, przechodzi krótkie szkolenie jak jej używać. Jeśli jest osobą leżącą i nie opuszcza mieszkania, to pracownik OPS szkoli taką osobę w jej domu.

Czym jest pomoc sąsiedzka

Jeżeli senior z powodu wieku, choroby lub innych przyczyn wymaga wsparcia, a nie ma rodziny, ani bliskich, którzy mogliby mu taką pomoc zapewnić, może skorzystać z usług sąsiedzkich. Usługi te może świadczyć osoba, która nie jest członkiem rodziny seniora, zamieszkuje w pobliżu osoby, której ma pomagać i została przez nią zaakceptowana. Pomoc sąsiedzka nie wymaga specjalistycz-

nej wiedzy medycznej, ale prowadząca ją osoba musi przejść szkolenie z zakresu udzielania pierwszej pomocy. Wsparcie seniora polega najczęściej na zrobieniu zakupów, pomocy w przygotowaniu posiłków, wykupieniu lekarstw czy podwiezieniu seniora do lekarza. OPS finansuje te usługi a od 1 stycznia 2026 roku stawka za godzinę na umowę zlecenie wynosi 31,40 zł. Zakres usług jest realizowany w dowolnych dniach i godzinach i ustalany według potrzeb seniora.

PODARUJ NAM 1.5% PODATKU

STOWARZYSZENIE PRZYJACIÓŁ CHORYCH "HOSPICIUM IM. JANA PAWŁA II"

ROZLICZAJĄC SWÓJ PIT WPISZ NASZ NUMER

KRS 0000159454

Nasza opieka jest bezpłatna. Dzięki Twojej pomocy możemy coraz lepiej pomagać innym. Dziękujemy za Twoje wsparcie.

Bank Spółdzielczy Żory

02 8456 0009 2001 0025 3174 0001

www.hospicjumzory.pl

44-240 Żory, ul. Promienna 4 tel.: (32) 435 04 66

GABINET AYURVEDA RYBNIK

CZY ODCZUWASZ:

- bóle pleców lub karku?
- napięcie i sztywność mięśni?
- zmęczenie, stres, problemy ze snem?

W gabinecie Ayurveda w Rybniku oferujemy bezpieczne masaże, dostosowane do potrzeb osób dojrzałych.

Pracujemy spokojnie, uważnie i z szacunkiem do ciała.

Każdy zabieg poprzedzony jest rozmową i dopasowaniem masażu do Twojego samopoczucia

Gabinet Ayurveda Rybnik
ul. Łony 7a, Rybnik
tel. 780 008 895
rej. telefoniczna

KUPON RABATOWY -30 zł NA WYBRANY MASAŻ
Ważny do 30.10.2026 r.

Zadbaj o swoje zdrowie i dobre samopoczucie!

Kupon uprawnia do zniżki 30 zł na dowolny masaż w Gabiniecie Ayurveda Rybnik. Kupon należy okazać przed zabiegiem.

Koło Gospodyń Wiejskich w Bukowie to jedna z tych lokalnych społeczności, które potrafią nie tylko pielęgnować tradycje, ale też budować więzi i aktywizować mieszkańców, wśród działaczek nie brakuje kobiet pełnych energii, pomysłów i pasji – bez względu na wiek. Jedną z takich osób jest 88-letnia Stefania Storka – od lat aktywnie uczestnicząca w życiu koła.

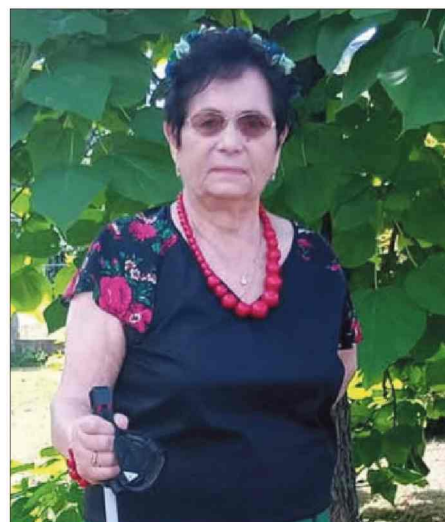
– Zaangażowanie w Koło Gospodyń Wiejskich w Bukowie daje mi przede wszystkim radość i poczucie, że wciąż jestem potrzebna. Spotkania z innymi paniami to dla mnie okazja do rozmowy, śmiechu i bycia razem – a to w każdym wieku jest bardzo ważne. Angażuję się, bo lubię ludzi i nie potrafię siedzieć bezczynnie w domu. Koło daje mi energię i motywację do działania – mówi pani Stefania.

Dla pani Stefanii ważny jest także aspekt kulturowy – możliwość przekazywania tradycji i doświadczeń

młodszym. – Najbardziej lubię wspólne gotowanie, pieczenie tradycyjnych potraw i przygotowywanie się do różnych uroczystości. Cieszę się, że mogę przekazywać młodszymi swoje doświadczenie, stare przepisy i zwyczaje, które wyniosłam z domu. To dla mnie wielka satysfakcja, że nasze tradycje są dalej pielęgnowane – podkreśla Stefania Storka.

Nie bójcie się wyjść z domu

Pani Stefania przekonuje, że życie jest ciekawsze, kiedy człowiek działa i spotyka się z ludźmi. I dodaje, że na aktywność nigdy nie jest za późno. – Innym seniorom chciałabym powiedzieć jedno: nie bójcie się wyjść z domu i spróbować czegoś nowego. Aktywność, spotkania z ludźmi i wspólne



■ Pani Stefania jest ogromnym autorytetem i sercem dla KGW Buków.
FOT. A. CMOK

działania bardzo pomagają zachować pogodę ducha i zdrowie. W każdym wieku można znaleźć coś dla siebie – trzeba tylko chcieć. W moim wieku warto być w kole gospodyń wiejskich, bo to daje poczucie wspólnoty i sensu. Człowiek nie jest sam, ma z kim porozma-

wiać, pośmiać się i spędzić czas. Dzięki temu dni nie są monotonne, a życie staje się ciekawsze i radośniejsze. Koło pozwala też pozostać aktywną – umysłowo i fizycznie. Zawsze jest coś do zrobienia: przygotowania do spotkań, gotowanie, rękodzieło czy rozmowy przy

herbacie. To wszystko sprawia, że czuję się potrzebna i doceniana. Dla mnie bardzo ważne jest także to, że mogę dzielić się swoim doświadczeniem i wiedzą z młodszymi. W tym wieku to wielka wartość – widzieć, że to, co się umie i pamięta, wciąż ma znaczenie i jest komuś potrzebne – dodaje pani Storka.

Dla KGW to prawdziwy skarb

Wśród gospodyń pani Stefania cieszy się ogromnym szacunkiem i sympatią. Jest postrzegana jako osoba, która łączy pokolenia i pielęgnuje tradycję. – Pani Stefania w naszym Kole Gospodyń Wiejskich w Bukowie to dla nas prawdziwy skarb. Jest osobą niezwykle ciepłą, zaangażowaną i zawsze chętną do pomocy.

Swoją obecnością wnosi spokój, mądrość i ogromne doświadczenie, z którego młodsze pokolenia mogą czerpać pełnymi garściami. Bardzo cenimy jej wiedzę o dawnych tradycjach, potrawach i zwyczajach – to dzięki takim osobom nasze koło zachowuje swoją tożsamość i ciągłość pokoleń. Zawsze służy dobrą radą, a jej historie i wspomnienia są dla nas inspiracją i ważną lekcją. Jest też pięknym przykładem na to, że aktywność i zaangażowanie nie mają wieku. Pokazuje, że warto działać, spotykać się z ludźmi i być częścią wspólnoty – niezależnie od lat. Dla całego KGW Buków jest ogromnym autorytetem i sercem naszego koła – mówi Aleksandra Cmok, przewodnicząca KGW Buków.

Fryderyk Kamczyk

REKLAMA

bezpłatne badania słuchu

Lidia Jabłońska-Porzuczek
Ambasadorka firmy Audiofon

audiofon
35 lat pomagamy słyszeć lepiej

- 📍 Racibórz, ul. Opawska 34
885 553 212 | 32 415 47 17
- 📍 Rybnik, ul. Byłych Więźniów Politycznych 3
723 889 165
- 📍 Rybnik, ul. Łony 12
32 422 13 90
- 📍 Żory, ul. Dolne Przedmieście 5
32 470 40 44
- 📍 Wodzisław Śląski, ul. ks. płk. W. Kubsza 28
725 331 295
- 📍 Wodzisław Śląski, ul. 26 Marca 164
723 333 809 | 32 456 39 31
- 📍 Jastrzębie-Zdrój, ul. Wrocławska 12A
885 779 632

🌐 www.audiofon.com.pl 📞 Bezpłatna infolinia: 800 806 900



WYCIEZKI BEZ NOCNYCH PRZEJAZDÓW RENOMOWANE BIURO PODRÓŻY

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

SUPER PROMOCJA!
NA HASŁO
„NOWINY”
GWARANCJA
NIEZMIENNOŚCI CENY

SKANDYNAWIA



SZWECJA - FINLANDIA - 6 dni

Ekskluzywne promy przez Bałtyk:
Sztokholm – Turku: VIKING LINE
Helsinki – Sztokholm: SILJA LINE

NÖRKÖPING - SIGTUNA - SZTOKHOLM - MUZEUM
STATKU VASA - MUZEUM ABBA - TURKU - HELSINKI

17.08 - 22.08 / 07.09 - 12.09 Cena od 4260 zł

W cenie: przejazd autobusem lux, opłaty drogowe, 4 przeprawy promowe, 5 noclegów (4 noclegi na promach, 1 w hotelu 4*), 5 śniadań, 5 obiadokolacji (4 x All Inclusive + 1 x serwowana), wieczorny show na promie w czasie rejsu Helsinki - Sztokholm, opieka pilota w jęz. polskim, ubezpieczenie KLiNNW
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Częstochowa, Łódź, Gdynia

SZWECJA - DANIA - 5 dni

Prom Stena Line przez Bałtyk z Gdyni do Szwecji i mostem Oresund z Kopenhagi do Malmo

MALMÖ - KOPENHAGA - ZAMEK KRONBORG - REZERWAT
ŁOSI - KALMAR - KARLSKRONA - GDYNIA

28.04 - 02.05 / 01.06 - 15.06 / 24.08 - 28.08.
Cena od 2990 zł w cenie przejazd autobusem

W cenie: przejazd, przeprawy promowe, 4 noclegi (2 x prom, 2 x hotel 4*), 2 x kolacja All Inclusive + 2x serwowane, opieka pilota w jęz. polskim, ubezpieczenie KLiNNW
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Częstochowa, Łódź, Gdynia



NORWEGIA - KRAINA FIORDÓW - 7 dni

KARLSKRONA OSŁO - SOGNEFJORD - DOLINA
AURLANDSDALEN - FLÅM - rejs po fiordzie NÆRØYFJORD
- LAERDAL - BORGUND - GEIRANGER - GEIRANGERFJORD
- DROGA TROLLI i ORŁÓW - KARLSKRONA - GDYNIA

13.06 - 19.06 Cena: 6.590 zł

29.06 - 05.07 Cena: 6.780 zł

08.07 - 14.07 Cena: 6.780 zł

+ 400 zł za rejs statkiem po Fiordzie

W cenie: przejazd autokarem, przeprawy promowe, 6 noclegów (2 noce w kabinach na statku, 2 x hotel), 2 posiłki dziennie (bufet), opieka pilota, ubezpieczenie NNW, KL i bagaż, opłata TFG, TFP, Vat.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Częstochowa, Łódź, Gdynia.

FRANCJA

NORMANDIA - SZAMPANIA - 8 dni

GIVERNY - ROUEN - FECAMP - ETRETAT - CABOURG -
CAEN - plaża OMAHA plaża JUNO - MONT-SAINT-MICHEL
- PARYŻ (rejs po Sekwanie) - EPERNAY (degustacja)

15.05 - 24.05 / 05.09 - 12.09

Cena od 5.290 zł

W cenie: przejazd, 7 noclegów w hotelach**/**, 2 posiłki
dziennie, rejs statkiem, pilot w jęz. polskim, ubezpiec.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Wrocław, Legnica

LAZUROWE WYBRZEŻE - 7 dni

NICEA - MENTONA - CANNES - KANION VERDUN
- MARSYLIA - ARLES - AVINION - CASSIS - MEDIOLAN

25.06 - 01.07 Cena od: 4290 zł

W cenie: przejazd, 6 noclegów w hotelach**/**, 2 posiłki
dziennie, rejs statkiem, opieka pilota w jęz. pol., ubezpiec.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Żory

PARYŻ - WERSAL - ZAMKI LOARY - 7 dni

REIMS - PARYŻ - WERSAL - CHAMBORD - CHENONCEAUX
- MONTRESOR - CLOS LUCE - BLOIS

18.04 - 24.04 / 03.10 - 09.10 Cena od 4390 zł

W cenie: przejazd, 6 noclegów w hotelach**/**, 2 posiłki
dziennie, opieka pilota w jęz. polskim, ubezpiec. KLiNNW,
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Wrocław, Legnica

PROWANSJA-ALZACJA - 8 dni

Zwiedzanie: Mentona - Nicea - Cannes - Kanion Verdon
- Moustiers Sainte Marie - Marsylia Cassis - PN Calanques
- Arles - Avignon - Route des Vins - Colmar - Obernai
- Strasburg (rejs statkiem)

09.06 - 14.06 Cena: 3.880 zł

W cenie: przejazd autobusem lux, opłaty drogowe, 7 noclegów
w hotelach**/**, 7 śniadań, 7 obiadokolacji, opieka pilota w jęz.
polskim, ubezpieczenie NNW, KL i bagaż, opłata TFG, TFP, Vat.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice,
MOP Mszana Północ przy A1

BELGIA

BELGIA - LUKSEMBURG - 6 dni

TREWIR - LUKSEMBURG - BRUKSELA (dywan kwiatowy)
GANDAWA - BRUGIA (rejs po kanałach) - ANTWERPIA

11.08 - 16.08 Cena od 3640 zł

W cenie: przejazd, 5 noclegów w hotelach***, 5 śniadań,
4 obiadokolacje, opieka pilota w jęz. polskim,
ubezpieczenie NNW, KL i bagaż, opłata TFG, TFP, Vat
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Wrocław, Legnica.



KONCERT FILHARMONIKÓW WIEDEŃSKICH

w ogrodach Pałacu Schonbrunn
Wycieczka 3 dni

WIEDEŃ - HEILIGENKREUZ - MAYERLING - SCHALLABURG

19.06 - 21.06 Cena 1530 zł w cenie przejazd autobusem

W cenie: przejazd, 2 noclegi w hotelu 4*, 2 posiłki dziennie,
opieka pilota w jęz. polskim, ubezpiec.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Żory

HOLANDIA



HIT

OGRODY TULIPANÓW KEUKENHOF i słynna PARADA KWIATÓW

AMSTERDAM - ROTTERDAM - HAGA - GOUDA, SKANSEN
WIATRÓW, GIEŁDA KWIATOWA FLORAHOLLAND,
RIJKSMUZEUM, SZLIFIERNIA DIAMENTÓW,
REJS STATKIEM PO KANAŁACH W AMSTERDAMIE,
ROTTERDAM - PANORAMA PORTU I MIASTA Z EUROMASZTU,
PARK MINIATUR „MADURODAM”, OGRODY KWIATOWE

15.04 - 19.04 Cena 3490 zł z „Paradą Kwiatów”

22.04 - 26.04 / 29.04 - 03.05. Cena od 3345 zł
w cenie przejazd autobusem

W cenie: przejazd, 4 noclegi w hotelach 3*, 2 posiłki dziennie,
opieka pilota w jęz. polskim, ubezpieczenie KLiNNW
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Wrocław, Legnica

BAŁKANY-CZARNOGÓRA

wypoczynek i zwiedzanie 10 dni

Most Durdevica - BOKA KOTORSKA - KOTOR - NJEGUSI
- CETNJE - Jez. Szkołerskie - KANION rzeki MORACA -
PODGORICA - STARY BAR - BUDVA

Wycieczka fakultatywna:

ALBANIA zwiedzanie: Twierdza, Meczet i miasto Szkodra

15.05 - 24.05 Cena: 3.750 zł

28.05 - 06.06 Cena: 3.930 zł

19.09 - 28.09 Cena: 3.930 zł

30.09 - 09.10 Cena: 3.750 zł

W cenie: noclegi tranzytowe na trasie, przejazd autobusem lux, 9
noclegów w hotelach***, 9 śniadań, 9 obiadokolacji, opieka pilota
w jęz. polskim, ubezpieczenie NNW, KL i bagaż, opłata TFG, TFP, Vat.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice



CHORWACJA

Najpiękniejsze wyspy Dalmacji / 8 dni

Hotel ALEMARIS*** w Baška Voda

z degustacją ostryg i wina

WYSPA KORCULA Z DEGUSTACJĄ WIN - WYSPA HVAR
(SUCURAJ - HVAR - STARY GRAD) - TROGIR

10.09 - 17.09.2026 Cena od 3760 zł

W cenie: przejazd, 7 noclegów,
2 posiłki dziennie - bufet i serwowane, opieka pilota w jęz. polskim
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Żory

REKLAMA

WŁOCHY

TOSKANIA - 8 dni

CORTONA - SIENA - San Gimignano - degustacja wina w regionie Chianti - FLORENCJA - LUKKA - PIZA - La Spezia - Cinque Terre - Rappallo - PORTOFINO

06.05 - 13.05 od 3.620 zł

09.06 - 16.06 od 3.670 zł

26.09 - 03.10 od 3.720 zł

W cenie: przejazd autobusem lux, 7 noclegów w hotelach***, 7 śniadań, 7 obiadokolacji, opieka pilota w jęz. polskim, ubezpieczenie NNW, KL i bagaż, opłata TFG, TFP, Vat.
Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice.

LOMBARDIA - WŁOCHY PÓŁNOCNE - 7 dni

MERANO - TRYDENT - COMO - MEDIOLAN - BERGAMO - BRESCIA - SIRMIONE - WERONA - PALMANOVA - AKWILEJA - GRADO

18.09 - 24.09 Cena od 3190 zł

W cenie: przejazd, 6 noclegów w hotelach***, 6 śniadań, 6 obiadokolacji, opieka pilota w jęz. polskim, ubezpieczenie NNW, KL i bagaż, opłata TFP, TFG, Vat

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Żory, MOP Mszana przy A1.

WYPOCZYNEK I WCZASY
NAD BAŁTYKIEM

Z DOJAZDEM AUTOKAREM!

ośrodki hotelowe w I-wszej linii brzegowej;
za dopłatą dostępne pokoje 1 os.



JAROSŁAWIEC

100 m od morza i słynna Plaża DUBAJ/ 11 dni

Hotel Król Plaza Spa & Wellness kryty basen, jacuzzi i grota solna

14.06 - 24.06 / 23.06 - 03.07

10.08 - 20.08 / 19.08 - 29.08

Cena: od 3.850 zł, masaże+ 350 zł (3 x 20')

W cenie: dzienny przejazd autokarem, pokoje: łazienka, balkonem, czajnik, bufetowe posiłki, wycieczka autokarowa z przewodnikiem do Ustki, ubezpieczenie NNW, TFG, TFP, Vat.

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Wrocław, Poznań.

MIELNO-UNIEŚCIE OW „BAŁTYK”

50 m od morza / kryty basen

25.05 - 05.06 / 15.06 - 27.06

Cena: od 3.155 zł

W cenie: dzienny przejazd autokarem, pokoje: łazienka, balkonem, czajnik, posiłki: 3 x dziennie bufet, ubezpieczenie NNW, TFG, TFP, Vat.

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Wrocław, Poznań.

ŁEBA OW „Chemar” / 11 dni
200 m od morza

17.08 - 27.08 Cena: 3.080 zł

W cenie: dzienny przejazd autokarem, pokoje: z łazienką, balkonem, czajnikiem, posiłki: 3 x dziennie bufet, ubezpieczenie NNW, TFG, TFP, Vat.

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

NIEMCY

PERŁY BAWARII - 7 dni

PASAWA - BURGHAUSEN RATYZBONA - NORYMBERGA - FUSSEN - ROTHENBURG OB. DER TAUBER - HOHENSCHWANGAU - ETTAL - NEUSCHWEINSTEIN - LINDERHOF - OBERAMMERGAU - WIES - GARMISCH PARTENKIRCHEN - MONACHIUM - HERRENCHIEMSEE

26.06 - 02.07 / 09.08 - 15.08 / 09.10 - 15.10

Cena 3790 zł

W cenie: przejazd, 6 noclegów w hotelach 3* i 4*, 2 posiłki dziennie, opieka pilota w jęz. polskim, ubezpieczenie KLINNW

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Żory

KRAJOZNAWCZE WYCIECZKI
W POLSCE 4-5 DNI

MAZURY 5 dni

Kanał Elbląski i Rejs „Szlak Wielkich Jezior” - GRUNWALD - OSTRODA - FROMBORK - ELBLĄG - RESZEL - „Wilczy Szaniec” - św. LIPKA - WĘGORZEWO - GIŻYCKO - MIKOŁAJKI

26.05 - 30.05 Cena: 2.050 zł

05.07 - 09.07 Cena: 2.120 zł

01.09 - 05.09 Cena: 2.050

+ 380 zł na bilety

W cenie: dzienny przejazd autokarem, pokoje z łazienką, posiłki: 2 x dziennie, ubezpieczenie NNW, TFG, TFP, Vat.

Wyjazd z Krakowa (hotel przed i po wycieczce: 110 zł/noc.)

SUDETY 4 dni

Pałace i zamki Dolnego Śląska: Zamki KSIĄŻ i Czocha - SIEDLĘCIN - KAPRACZ - ŚWIDNICA - ŚWIERADÓW - OPACTWO KRZESZÓW - PAŁAC KAMIENIEC ZĄBK. - CIEPLICE Zdrój

14.05 - 17.05 Cena: 1.180 zł

22.06 - 25.06 Cena: 1.260 zł

21.09 - 24.09 Cena: 1.260 zł

05.10 - 08.10 Cena: 1.260 zł

+ 380 zł na bilety

W cenie: dzienny przejazd autokarem, pokoje: łazienka, balkonem, czajnik, posiłki: 2 x dziennie bufet, ubezpieczenie NNW, TFG, TFP, Vat.

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice.

PODLASIE wielokulturowość 4 dni

SUPRAŚL - Zamek TYKOCIN - BIAŁYSTOK - BOHONIKI - KRUSZYNIANY - Meczeta - Muzeum IKON - GÓRA GRABARKA

15.09 - 18.09 Cena: 1980 zł + 380 zł na bilety

W cenie: dzienny przejazd autokarem, pokoje: łazienka, posiłki: 2 x dziennie, ubezpieczenie NNW, TFG, TFP, Vat.

Wyjazdy z Krakowa (hotel przed i po wycieczce: 110 zł/noc.)

POCIĄGIEM PRZEZ ALPY

HIT



4 kraje w 5 dni

CZECHY: Czeski Krumlov;

AUSTRIA: Salzburg, Zell Am See i rejs po Jez. Zeller See;

SZWAJCARIA: Chur + trasa widokowa w Alpach;

WŁOCHY: Tirano, Jez. Garda, Sirmione, Weronia

od 3050 zł + 500 zł bilet na Bernina Ex.

18.05 - 22.05

25.05 - 29.05

14.06 - 18.06

23.06 - 27.06

30.06 - 04.07

06.07 - 10.07

21.07 - 25.07

27.07 - 31.07

11.08 - 15.08

24.08 - 28.08

01.09 - 05.09

07.09 - 11.09

08.09 - 12.09

15.09 - 19.09

12.10 - 16.10

W cenie: przejazd, 4 noclegi w hotelach 3* i 4*, 2 posiłki dziennie, opieka pilota w jęz. polskim, ubezpieczenie KLINNW

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Żory

AUSTRIA - SZWAJCARIA- 8 dni
+ przejazd pociągiem „BERNINA EX”

CZESKI KRUMLOV - SALZBURG - POCIĄG „BERNINA EXPRESS” - JEZ. GENEWSKIE: ZAMEK CHATEAU DE CHILLON, VEVEY, MONTREUX, EVIAN, GENEWA - ZURYCH - WODOSPAD RHEIFALL - STEIN N/RENNEN - WYSPA KWIATÓW MAINAU NA JEZ. BODENSKIM - DOLINA WACHAU - MELK - MORAWY: LEDNICE

07.07 - 14.07 / 02.08 - 09.08

/ 06.09 - 13.09 / 03.10 - 10.10.

Cena: od 4690 zł + 500 zł bilet na Bernina Ex.

W cenie: przejazd, 7 noclegów w hotelach 3* i 4*, 2 posiłki dziennie, opieka pilota w jęz. polskim, ubezpieczenie KLINNW

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, Żory

ŁODOWCOWY „GLACIER EXPRESS”
SZWAJCARIA-LIECHTENSTEIN

CHUR - DAVOS - St. MORITZ - ZERMAT - GÓRA PILATUS - LUCERNA - VADUZ

09.05 - 14.05 Cena: 4.460 zł

23.06 - 28.06 Cena: 4.520 zł

30.08 - 04.09 Cena: 4.570 zł

+ 1360 zł za bilet na GLACIER EXPRESS

(bilet + 3 daniowy obiad)

+ 350 zł za kolejki na Górę Pilatus (obie strony)

W cenie: przejazd autobusem lux, 7 noclegów w hotelach***, 7 śniadań, 7 obiadokolacji, opieka pilota w jęz. polskim, ubezpieczenie NNW, KL i bagaż, opłata TFG, TFP, Vat.

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice, MOP Mszana Płn.

Dla Klientów spoza Krakowa oferujemy przed i po wycieczce nocleg w Krakowie w hotelu: 110 zł/os./noc i rano gwarantujemy wyjazd autokarem z tego hotelu. WYBÓR MIEJSC W AUTOKARACH WG. KOLEJNOŚCI REZERWACJI. Tel.: 601 511 897 www.arionsenior.pl

Mieczysław Puk zna receptę na długowieczność

– W maju 2025 skończyłem 98 i teraz leci mi pięćdziesiąty rok życia. W maju na przyszły rok skończę 99 lat – uśmiechał się pan Mieczysław, kiedy honorowano go gratulacjami na dorocznym spotkaniu seniorów w „Raciborskiej”.

Jak ten szacowny raciborzanin trafił do miasta nad Odrą? Przygnała go tu wojenna zawierucha. To Kresowiak z miasta Sambor. – To jest zaraz za Przemysłem, województwo lwowskie – wspominał.

Zawodowe życie spędził w ZEW-ie (dzisiaj Tokai-Cobex). – Różne rzeczy tam robiłem. Byłem na dziale zatrudnienia i płac, a póź-



niej w dziale ekonomicznym i pracowałem jako szef kadr – wspominał Mieczysław Puk.

70 lat swego życia przeżył w Raciborzu. – To jest większość pańskiego życia – zauważyliśmy. – Ja się cie-

szę, że właśnie tutaj się tak dobrze zdomowiłem i teraz obecnie czuję się wciąż umysłowo bardzo dobrze. Sklerozy nie mam, głupio nie gadam – mówił nam w restauracji „Raciborska”.

Jak dożyć tak sędziwego

wieku? – Proszę pana, zawsze mam takie pytania. I odpowiadam jak zawsze, że nic szczególnego nie robię. Żyję tak jak inni, normalni ludzie. Że może długo sy-
piałem? W sumie to tak, spać idę wcześniej, zawsze o go-

■ Mieczysław Puk to jeden z najstarszych raciborzan. Na imprezie dla seniorów z centrum miasta gratulowano mu ukończonych 98 lat

dzinie 21.00. Czuję się już wtedy zmęczony dniem, funkcjonowaniem. A wstaje o 7.00, o 8.00 – opowiadał pan Puk.

Ciekawiło nas, czy długowieczność zapewnia jakąś wyjątkową dietę? – Żadnej konkretnej diety nie stosuję. Razem z córką jem, co jest, jak leci – przyznał senior. – I tak jest od początku, jak od młodości tak do teraz, ja niczego rygorystycznego nie przestrzegam. Jem wszystko po kolei – dodał nasz rozmówca.

– A pańska rodzina też jest taka długowieczna?

Rodzice długo żyli? – dopytywaliśmy. Tu pan Mieczysław stwierdził, że jest na odwrót, bo rodzice odeszli szybko. Jego matka żyła 50 lat, a ojciec – 58. – Szkoda, bo to było za krótko. Sam nie wiem, od kogo ja odziedziczyłem takie geny, że wiekowy się stałem. – Może to pan jest w swoim rodzie ten pierwszy, który gen długowieczności „wyprodukował”? – zauważyliśmy. Pan Puk odparł, że w takim razie wystarczy po prostu normalnie żyć, pracować, odpoczywać i doczeka się długich lat na tym świecie. Pradziadek Mieczysław doczekał się już siedmiu prawnuków. Ma też dwie wnuczki i wnuka. – Oczywiście jeszcze zięcia i tak dalej. Dzisiaj tu przyszedłem z córką, bo mieszkamy razem. Córka ma na imię Danuta, jest emerytowanym lekarzem dentystą – podsumował Mieczysław Puk swój wywiad dla No-
win. (ma.w)

Natura Dom – nowe miejsce w Raciborzu z naturalnymi, polskimi produktami

W Raciborzu, przy ul. Browarnej pojawiło się nowe miejsce dla osób, które cenią naturalne, polskie produkty i zakupy w spokojnej, przyjaznej atmosferze. Sklep Natura Dom to przestrzeń stworzona z myślą o tych, którzy szukają jakości, estetyki i autentyczności – zarówno na prezent, jak i do własnego domu.

W ofercie sklepu znajdziemy ręcznie wykonywane wianki z naturalnych roślin, unikatową Ceramikę Opolską z Tułowic – ręcznie malowaną, przystosowaną do mycia w zmywarce i używania w piekarniku – a także zioła, przyprawy i herbaty renomowanej polskiej marki Dary Natury. Nie brakuje również produktów do relaksu i aromaterapii: olejków eterycznych, mieszanek zapachowych, soli do kąpieli, dyfuzorów oraz świec sojowych.



Oferta uzupełniona jest o wełniane koce, dębowe deski kuchenne i funkcjonalne produkty z drewna, a także miody – zarówno jednolite, jak i z naturalnymi dodatkami. Wszystkie artykuły łączy jedno: pochodzenie od polskich producentów i wysoka jakość wykonania.

Zakupy w Natura Dom można wygodnie opłacić kartą, a produkty zapakować na miejscu jako elegancki prezent. Istnieje również możliwość wysyłki.

Godziny otwarcia sklepu:
poniedziałek – nieczynne
wtorek – piątek – 10:00 – 17:00
sobota – 9:00 – 13:00



Lecznica imienia Św. Łazarza dr n. med. Stanisław Płonka



Racibórz
ul. Chodkiewicza 23

PRYWATNIE WYKONYWANE ZABIEGI

1. Leczenie żyłaków kończyn dolnych z zastosowaniem lasera wewnątrznaczyniowego
2. Leczenie pajączków żylnych i żył siatkowatych oraz naczynek laserem kosmetycznym i skleroterapią
3. Niebolesne zabiegi likwidujące hemoroidy (technika Barrona, skleroterapia, laser). Leczenie zabiegowe szczelin odbytu
4. Operacje stulejki, wodniaka jądra, żyłaków powrózka nasiennego
5. Likwidacja rozległych znamion, bliznowców, guzków skóry laserem i krioterapią
6. Leczenie przewlekłego bólu na tle chorób zwyrodnieniowych oraz pourazowych z zastosowaniem fali uderzeniowej (ESWT) oraz SIS (super indukcyjna stymulacja) i innych
7. Leczenie ran przewlekłych (owrzodzenia żyłne, stopa cukrzycowa itp.)
8. Zabiegi biopsji cienko i grubo igłowej tarczycy, piersi, węzłów chłonnych i innych
9. Operacje uwalniania nerwów pośrodkowych w chorobach przebiegających z bólem palców rąk
10. Radykalne operacje onkologiczne z powodu nowotworu skóry z zastosowaniem technik chirurgii plastycznej
11. Operacje plastyczne powłok brzusznych ze wskazań kosmetycznych
12. Operacje przepuklin brzusznych i pachwinowych z wszczepem sztucznych protez (siatek) powięziowych
13. Diagnostyka dopplerowska, przepływów naczyniowych w tętnicach i żyłach oraz ultrasonogra
14. Podawanie osocza bogatopłytkowego w celach leczniczych i kosmetycznych

tel. 32 419 08 88

Masz lata pracy poza etatem i chcesz je doliczyć do stażu pracy? ZUS potwierdzi je tylko jednym sposobem. WYJAŚNIAMY JAK

Od 2026 roku do stażu pracy można wliczyć nie tylko etat, ale także inne formy aktywności zawodowej, takie jak umowa zlecenie czy prowadzenie działalności gospodarczej. Zakład Ubezpieczeń Społecznych przyjmuje wnioski o wydanie odpowiednich zaświadczeń.

Zakład Ubezpieczeń Społecznych przyjmuje wnioski o wydanie zaświadczeń potwierdzających okresy ubezpieczenia, które od 2026 roku można doliczyć do stażu pracy. Chodzi o nowy formularz o skróconej nazwie USP, dostępny wyłącznie w formie elektronicznej. Przypomnijmy, zmiany wynikają z nowelizacji Kodeksu pracy. Od 1

stycznia 2026 r. nowe zasady obejmują pracowników sektora finansów publicznych, a od 1 maja – pozostałych pracodawców.

Co będzie wliczone do stażu pracy?

Zgodnie z przepisami, po uzyskaniu zaświadczenia z ZUS do stażu pracy będzie można zaliczyć m.in.:

- okresy opłacania składek na ubezpieczenia emerytalne i rentowe lub wypadkowe przez osoby prowadzące pozarolniczą działalność gospodarczą oraz osoby z nimi współpracujące;
- okresy podlegania ubezpieczeniom z tytułu wykonywania umów cywilnoprawnych, ta-

kich jak umowa zlecenia, umowa agencyjna czy współpraca przy tych umowach;

- członkostwo w rolniczych spółdzielniach produkcyjnych oraz spółdzielniach kółek rolniczych;
- okresy zgłoszenia do ubezpieczenia zdrowotnego w ramach tzw. ulgi na start;
- okresy sprawowania osobistej opieki nad dzieckiem podczas zawieszenia działalności gospodarczej;
- okresy pracy zarobkowej za granicą na innej podstawie niż stosunek pracy.

Kiedy ZUS wyda zaświadczenie?

Wniosek USP jest dostęp-

ny od 1 stycznia 2026 r. wyłącznie na koncie w eZUS i nie występuje w wersji papierowej. Również zaświadczenia, decyzje oraz korespondencja w tej sprawie będą przekazywane wyłącznie elektronicznie.

– Można to zrobić z panelu ogólnego, po lewej stronie spośród wielu katalogów wybieramy zakładkę „Usługi”, a następnie wchodzimy w „Katalog usług”. Po prawej stronie pokazuje nam się lista różnego rodzaju dokumentów, wniosków, w puste pole u góry, które służy do wyszukiwania, wpisujemy symbol wniosku USP i pojawia nam się wniosek USP, który już jest częściowo wypełniony naszymi danymi osobowymi, może-

my je edytować, jeśli coś się zmieniło, a także pola do wypełnienia. Po sprawdzeniu poprawności wniosku i zapisaniu, wysyłamy go elektronicznie do ZUS poprzez swój profil eZUS – wyjaśnia Beata Kopczyńska, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS w województwie śląskim.

ZUS wyda zaświadczenie wyłącznie za okresy, w których dana osoba podlegała ubezpieczeniom emerytalnemu i rentowym, opłacała składki na te ubezpieczenia lub na ubezpieczenie wypadkowe. Nie dotyczy to m.in. umów zlecenia wykonywanych przez uczniów i studentów, którzy nie byli objęci tymi ubezpieczeniami. Zaświadczenie będzie

wystawiane na podstawie danych zapisanych na koncie ubezpieczonego. Jeśli takich danych zabraknie, ZUS wyda decyzję o odmowie. Wówczas możliwe będzie złożenie wniosku o postępowanie wyjaśniające – elektronicznie, listownie lub osobiście w placówce ZUS.

Okresy sprzed 1999 roku

W przypadku okresów ubezpieczenia sprzed 1 stycznia 1999 r. nadal obowiązuje wniosek US-7. Jeśli okres ubezpieczenia rozpoczął się przed tą datą i trwał po niej, konieczne będzie złożenie dwóch oddzielnych wniosków – US-7 oraz USP. (d)

REZYDENCJA DLA SENIORÓW

Rezydencja dla Seniorów w Zabełkowie to miejsce stworzone z myślą o seniorach i ich bliskich. Zapewniamy całodobową, profesjonalną opiekę oraz komfortowe warunki pobytu. Troskliwy personel z zaangażowaniem dba o codzienne bezpieczeństwo i spokój Twoich najbliższych.

WOLNE POKOJE



+48 600 990 641



<https://seniorenresidenz.pl/>

NZOZ Praktyka Lekarza Rodzinnego, Specjalistyczna i Medycyny Pracy, Specjalistyczna Praktyka Chirurgiczna. Początek działalności 1 października 1999 r.

Siedzibą zakładu jest budynek byłego Górniczego Ośrodka Zdrowia w Rydułtowach przy ul. Tetmajera 150

Zakład świadczy usługi w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia w zakresie:

- podstawowej opieki zdrowotnej,
- ambulatoryjnej opieki specjalistycznej,
- poradnie: okulistyczna, laryngologiczna,
- dermatologiczna, ortopedyczna, neurologiczna, ginekologiczna,
- opieki paliatywnej, hospicjum domowe,
- odpłatnie wykonuje się badania z zakresu medycyny pracy i badania kierowców.

Rejestracja telefoniczna: 32 72 94 068, 32 72 94 933

W tym samym budynku znajdują się pracownie:

radiologiczna, EKG, USG, spirometryczna, audiometryczna, laboratorium, fizjoterapia oraz poradnia psychologiczna.

Stanowi to znaczne ułatwienie dla pacjenta, często zagubionego wśród skierowań wydanych przez swojego lekarza, gdyż w jednym budynku może zostać skonsultowany przez specjalistę, wykonać badania diagnostyczne, a nawet zostać zoperowany w Oddziale Chirurgii Krótkoterminowej.

W tym samym budynku znajduje się Specjalistyczna Praktyka Chirurgiczna:

Oddział Chirurgii Krótkoterminowej oraz Poradnia Chirurgiczna.

Zakład świadczy usługi w ramach kontraktu z NFZ.

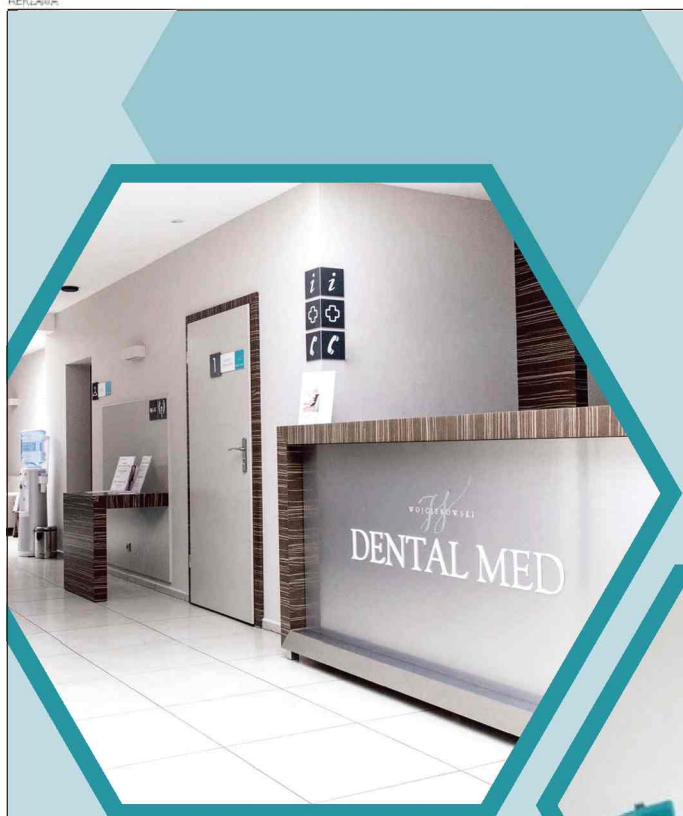
Praktyka Chirurgiczna poszerzyła swoją siedzibę o budynek byłego Przyrodolecznictwa w Rydułtowach przy Strzelców Bytomskich 9 – mieszczą się tam prywatne gabinety

• lekarskie: urologiczny, chirurgiczny, medycyny estetycznej, dermatologii, reumatologiczny, neurologiczny, nefrologiczny oraz w ramach kontraktu NFZ poradnia diabetologiczna, rejestracja pod tel. 500 105 742

• gabinety diagnostyczne: USG, USG Doppler

Rejestracja telefoniczna: 32 45 76 437





NOWOCZESNA DIAGNOSTYKA W JEDNYM MIEJSCU

W naszym gabinecie uruchomiliśmy nowy aparat RTG i TK, oferujący szeroki zakres obrazowania. Badania obejmują nie tylko uzębienie ale także zatoki, górne drogi oddechowe oraz staw skroniowo-żuchwowy, dzięki czemu, sprzęt znajduje zastosowanie w stomatologii jak i laryngologii. Badania wykonujemy bez skierowania – szybko, precyzyjnie i komfortowo dla pacjenta.

W GABINECIE DENTAL MED

oferujemy pacjentom pełny zakres usług stomatologicznych:

- leczenie zachowawcze
- leczenie protetyczne także z użyciem implantów
- ortodoncja
- profilaktyka



W NASZEJ PRZYCHODNI STOSUJEMY DWA SYSTEMY IMPLANTOLOGICZNE:

- szwajcarski system ITI z wykorzystaniem implantów Straumann -jeden z najbardziej znanych i cenionych na świecie,
- francuski system Euroteknika, w którym zachowane są proporcje pomiędzy ceną a jakością.

Z kolei najnowocześniejszym rozwiązaniem w protetyce, są korony cyrkonowe, frezowane komputerowo, które nie wywołują odczynów alergicznych. W tym celu stosujemy system CAD/CAM, który zapewnia najlepszy i najtrwalszy efekt estetyczny i cechuje się dużą wytrzymałością. Ta metoda, od lat jest stosowana z dużym powodzeniem w naszym gabinecie.

DENTAL MED | ul. Teligi 27A | 44-304 Wodzisław Śląski
tel. +48 515 170 768, +48 32 456 94 82

Avicenum
PHLEBO 140



KOMFORTOWE
WYROBY
POŃCZOSZNICZE

w pierwszej
klasie kompresji

www.avicenum.eu



... dla łatwiejszego życia!

amplifon

Zapraszamy na bezpłatne:

- ✓ badania słuchu
i rozumienia mowy
- ✓ konsultacje
z protetykiem słuchu

Gabinety Amplifon

- ul. Piłsudskiego 25, **Jastrzębie Zdrój**, tel. 575 990 975
- ul. Długa 3/5, **Racibórz**, tel. 452 285 514
- ul. Kościuszki 40, **Rybnik**, tel. 600 909 758
- ul. Rynek 4, **Żory**, tel. 510 598 841

amplifon.com.pl



Blisko pacjenta od 15 lat – Centrum Medyczne Medhouse

Rozmowa z Dariuszem Graczykiem, Prezesem Zarządu Centrum Medycznego Medhouse

– Medhouse w ubiegłym, 2025 roku obchodził 15-lecie swojego istnienia. Czy dla firmy to długo?

– Z pewnością Medhouse stał się w tym okresie częścią lokalnej społeczności i na stałe wpisał się w obszar usług medycznych w Wodzisławiu, Markłowicach oraz w Jastrzębiu. Na początku naszej działalności, w 2010 roku widzieliśmy kierunek przyszłego rozwoju, ale cel był dość mglisty. Dziś wiemy, że chcemy po prostu być bliżej pacjenta. To nas stymuluje w codziennej pracy. Słuchamy naszych pacjentów, pracowników i wyciągamy wnioski. Odpowiadając na pytanie: 15 lat to wystarczająca długość, żeby stać się dojrzałą i odpowiedzialną organizacją. Z perspektywy realizacji planów strategicznych, to wciąż zbyt mało czasu, aby wszystko udało się osiągnąć...

– W tej sytuacji proszę o kilka słów podsumowania co już udało się zrealizować.

– Pokazaliśmy w regionie, że można pogodzić obsługę pacjentów korzystających z usług medycznych finansowanych z NFZ oraz obsługę pacjentów prywatnych. Oczywiście różnice w zakresie usług będą istniały, ale to już wynika z treści umowy z NFZ. Je-

steśmy jedną z pierwszych przychodni na południu województwa śląskiego, która nigdy nie ograniczała lekarzom możliwości kierowania pacjentów na badania. Rozwinęliśmy zaplecze diagnostyczne. To bardzo ważne dla szybkiej i skutecznej diagnostyki, a w konsekwencji dla wyleczenia. Szczególnie wyraźnie to widać podczas leczenia osób starszych. Zdarza się, że badania są wykonane nawet w tym samym dniu, w którym pacjent jest kierowany na nie przez lekarza. Chodzi o badania tomografii komputerowej (TK), rezonansu magnetycznego (MR), ale także badania RTG lub USG. Jako jedna z nielicznych przychodni w regionie mamy na wyposażeniu dwa cyfrowe aparaty RTG.

– W jakim miejscu znajduje się obecnie Medhouse jako organizacja?

– W ostatnich tygodniach Zarząd przyjął Strategię dla Medhouse na lata 2026 – 2030. Wynika z niej jasno, że będziemy podążali ścieżką rozwoju, ale nie w pogoni za wynikami, tylko w celu realizacji misji, której częścią brzmi: „Działamy lokalnie – w sercu naszych społeczności – świadcząc usługi zarówno komercyjne, jak i refundowane przez NFZ” Uważam, że jako firma

jesteśmy przygotowani do realizacji naszej misji. Mamy ku temu zarówno motywację, jak i potencjał. Jeśli chodzi o twarde dane, to z ostatnich analiz wynika, że Centrum Medyczne Medhouse obsługuje obecnie ok. 10.000 pacjentów miesięcznie, pomimo działalności lokalnej.

– Czy oferta Medhouse jest skierowana do jakiejś konkretnej grupy pacjentów? Dodatek jest poświęcony seniorom, czy to dla Państwa ważna grupa?

– Każdy pacjent jest tak samo ważny, ponieważ przychodzi do nas, aby uzyskać pomoc. Z pewnością seniorzy to grupa wymagająca więcej uwagi i troski. Szybka diagnoza jest kluczowa w procesie leczenia. Robimy bardzo dużo, aby dostępność do badań oraz szybkość uzyskania wyników wspierała ten proces. Dla przykładu zwróć uwagę, że badania tomografii komputerowej, jak i rezonansu magnetycznego to nie tylko wykonanie badania, ale także opis tego wyniku. Więc wyraźnie widać, że szybkość wykonania badania to nie możliwość umówienia się na to badanie, ale termin w którym otrzymamy kompletny wynik. W Medhouse Diagnostyka udaje nam się dotrzymać

terminów wykonania opisu do 10 dni. Zupełnie inną kwestią jest podejście do osób starszych; w rejestracji, w gabinecie podczas badania. Seniorzy mają często za sobą już długotrwałą terapię. Mają też swoje ograniczenia, potrzebują przez to więcej czasu, żeby przygotować się do badania. Staramy się, aby każdy nasz pracownik był tego świadomy; resztę „robi empatia” i szkolenia...

– W tej sytuacji proszę opowiedzieć w jaki sposób Medhouse wspiera seniorów na przykład podczas badań rezonansem lub tomografem?

– To, co można odczytywać jako wsparcie, to przede wszystkim usunięcie wszystkich barier, które

mogą utrudnić osobom starszym skorzystanie z usług medycznych. Chodzi zarówno o brak barier fizycznych (nie ma schodów), ale przede wszystkim, chodzi o pomoc i wsparcie udzielane na każdym etapie kontaktu z naszą firmą. Już podczas rejestracji zapewniamy starszym pacjentom odpowiednią ilość czasu, aby przygotować niezbędne dokumenty. Asystujemy podczas wypełniania ankiet. Bywają przypadki, że skierowanie od lekarza wymaga doprecyzowania. W takiej sytuacji pracownik rejestracji lub lekarz nadzorujący stara się uzgodnić z lekarzem kierującym niezbędne kwestie. Podczas przygotowania do badania oraz w trakcie

samego badania asystuje nasz personel; pomaga przy wejściu i zejściu ze stołu oraz podczas innych czynności. Dla osób czujących obawę przed badaniem tomografem lub rezonansem, oferujemy możliwość zobaczenia warunków badania nawet kilka dni wcześniej. Można nawet położyć się na stole bez fizycznego badania. To dla wielu pacjentów jest bardzo ważne. No i na koniec to, o czym już wcześniej wspominałem. Opis radiologiczny do badania MR lub TK jest wykonywany w standardowo do 10 dni. Na południu naszego województwa niewiele placówek otwartych może pochwalić się tak krótkim terminem!

 **medhouse**[®]
diagnostyka

Centrum Medyczne Medhouse
Wodzisław Śląski • ul. Radlińska 68

 32 459 10 15  www.medhouse.pl

sasto[®]
www.sasto.pl

✓ **CATERING OKOLICZNOŚCIOWY**
✓ **JUBILEUSZE I UROCZYSTOŚCI**
✓ **POSIŁKI DLA SENIORÓW**



 **32 746 74 74**

Gospodynią – członkinią koła pani Krysia jest już 6 dekad

Gotowała z Podróżniczką Beatą Pawlikowską, bo sława o jej kulinarnych możliwościach dotarła do Warszawy. Cieszy ją, że Koła Gospodyń Wiejskich zaczynają się odradzać, bo był czas, że nie były już tak aktywne jak dawniej. Rozmawialiśmy z jedną z najśłynniejszych gospodyń w powiecie raciborskim – Krystyną Lamczyk.

– Rozmawiamy przy okazji promocji książki kucharskiej „Czas na śląskie smaki”. Nie byłoby w ogóle tej imprezy, gdybyśmy nie mogli porozmawiać z taką nestorką całego tego środowiska kół gospodyń wiejskich, panią Krystyną Lamczyk z Tworkowa. W kole gospodyń wiejskich jest pani już – nie wiem – pół wieku, czy nawet dłużej?

– To były lata właśnie takie 60. i 70. Jako młoda dziewczyna zostałam tam, do KGW zabrana przez starsze panie. Mnie

to bardzo zainteresowało, a głównie właśnie kulinaria. Bo jedni śpiewali, jedni tańczyli, a mnie interesowała głównie kuchnia. Zaczęłam zbierać stare przepisy i zaczęliśmy gotować. Zaczęłam z tym gotowaniem wyjeżdżać trochę poza gminę. Sama nie wiem, jak to się rozniosło, że zaczęli mnie zapraszać prawie na całą Polskę.

– Jak w tej piosence Zenka: „Sama nie wiem, jak to się stało”.

– Tak, i tak było. Poznałam bardzo dużo słynnych ludzi: aktorów, kucharzy. Prawie z wszystkimi kucharzami, którzy byli wtedy znani, gotowałam. A największym przebojem było, kiedy dostałam zaproszenie od znanej podróżniczki Beaty Pawlikowskiej. Zostaliśmy zaproszeni do hotelu Radisson w Warszawie na gotowanie kolacji wigilijnej. Był tam Śląsk, Kujawy, górale – każdy przedstawiał swoje kulinaria. To było niesamowite przeżycie. Od tego czasu

zaczęło się już coraz więcej: książki, gazety... Z Czechosłowacją mieliśmy wspólne projekty pod hasłem „Łączy nas potrawa, muzyka i tańce” i tak wspólnie gotowaliśmy. Tak się to rozniosło, że prawie w każdym miesiącu był jakiś wyjazd. Prezentowałyśmy nasze stroje i stare przepisy kulinarne. Robiliśmy „zbijaczkę”, słynne krepki, które tutaj były wymieniane i które robimy do dzisiaj na słynny Bal Krepkowy. Kulturowaliśmy też inne tradycje, jak świnobicie. To było na sali w GOK-u w Tworkowie. Oczywiście świnie zabiłiśmy w domu, ale tam na miejscu przygotowywało się wszystkie przyprawy i wyroby. Był z nami zawsze pan Raczek, który był co prawda z Krzyżanowic, ale jako gmina działaliśmy razem. Wspólnie z wszystkimi paniami współpracowałyśmy – to nie był tylko Tworków. Miałymy bardzo dobrą współpracę między wszystkimi kołami gminy Krzyżanowice. Wszystkie przewodniczące współdziałały.

ły; była rywalizacja, ale taka zdrowa i życzliwa. Wymienialiśmy się doświadczeniami i pracowało nam się w tym kole bardzo dobrze.

– Gmina Krzyżanowice zdaje się być wzorcowa, jeżeli chodzi o funkcjonowanie kół gospodyń. Dawniej było ich

więcej wszędzie, a jak to dzisiaj wygląda?

– Myślę, że to wszystko przez internet, przez telewizję. Nie ma już tego, co dawniej. Można wieczorem przejść przez wieś, gdzie kiedyś zawsze ktoś stał przed płotem i można było porozmawiać. Teraz wszędzie albo jest jakieś ognisko schowane wewnątrz posesji, gdzie ludzi nie widać, albo po prostu nie ma nikogo. Może pan przechodzić i nie spotkać ani jednego człowieka na drodze. Ale cieszy mnie bardzo to, że u nas to znowu zaczyna odżywać. Młode panie zaczynają się zapisywać. Myślę, że to wróci. Podobają im się to, jak im pokazujemy tradycje, bo one wcześniej w tym nie uczestniczyły i nie wiedziały, jak to wygląda. Mi się wydaje, że to powstanie na nowo.

– Czyli trochę wchodzi w buty takiej młodziutkiej Krysi – wtedy jeszcze nie Lamczyk – która tak samo przyszła, zainteresowała się i została na ponad pół wieku. – Tak, tak. I mnie to bardzo cieszy, że to zostaje, że te wszystkie tradycje, które zaczęłam robić – czy to skubanie pierza, czy później kiszenie kapusty – nadal trwają. Panie się tym interesują, w tym roku też

przynosiły i zabierały słoiki, bo ten smak jest inny niż to, co można kupić w sklepie.

– No bo to nie jest nigdy kapusta kiszona, tylko kwaszona, a to jest różnica.

– Dokładnie, do tego to się sprowadza. To zaczyna wracać i bardzo mnie cieszy, że mimo upływu lat panie zawsze mnie zapraszają. Beze mnie nigdy niczego nie ma – albo pomóc, albo coś podpowiedzieć, albo z nimi pojechać. Kiedy człowiek tak doceniają, to czuje się on doceniony.

– I jeszcze na koniec: co było pani taką specjalnością w tej początkowej fazie zainteresowania KGW? Co panią wtedy zafascynowało w tych historycznych przepisach?

– Na początku zaczynałam od prostych rzeczy. Była zupa – taki rosół, który był na pograniczu: trochę nasz, a trochę czeski, bo z knedlikami. To był rosół z makaronem i knedlikami, które zrobiłam. Później zaczęłam robić śliski z „szymlyną” (mielonym makiem) – to było bardzo stare danie i zrobiło taką furorę, że wszyscy pytali: „Z czego to jest zrobione?”. Potem był przepis na jabłka w cieście.

Rozmawiał Mariusz Weidner



■ Krystyna Lamczyk o KGW: miałyśmy bardzo dobrą współpracę między wszystkimi kołami gminy Krzyżanowice. Wszystkie przewodniczące współdziałały; była rywalizacja, ale taka zdrowa i życzliwa.

Centrum Opieki i Rehabilitacji
Ostojka
Gizela Lesko

Do nas najbliżej u nas wszystko.

Pomysł powstania Centrum Opieki i Rehabilitacji „Ostojka” powstał z myślą o osobach starszych, niepełnosprawnych, wymagających stałej opieki a także rehabilitacji. W Ostoi zapewniamy stałą, całodobową opiekę dla osób starszych, niesamodzielnych i chorych wraz z wyżywieniem. Ponadto prowadzimy rehabilitację usprawniającą oraz zajęcia terapeutyczne. Nasi podopieczni mają również zapewniony dostęp do opieki medycznej lekarza POZ. W niedzielę dla osób wierzących zapewniona jest wizyta duszpasterska, a bardziej sprawne osoby mają możliwość uczestniczenia w Mszach Świętych i wszelkich uroczystościach religijnych w kościele w Biadaczowie (50 m obok). Oferujemy również możliwość skorzystania z usług fryzjerki, kosmetyczki.

LANDZMIERZ
UL. BIADACZÓW 34
47-253 CISEK

OstojkaDomOpieki
www.dom-opieki-ostoja.pl

+48 696 415 783
gizela.lesko@gmail.com

Centrum Ostoja posiada miejsca całodobowej opieki:

- dla osób starszych niesamodzielnych i chorych, ale nie leżących. Osoby te zamieszkują w pokojach 3-osobowych o powierzchni 30 m² o podwyższonym standardzie. W każdym z pokoi mieści się łazienka dostosowana dla osób niepełnosprawnych i aneks kuchenny.
- dla osób starszych wymagających profesjonalnej opieki medycznej po pobytach szpitalnych (usługa skierowana dla osób starszych po przebytych zabiegach medycznych, udarach lub złamaniach kończyn, które uniemożliwiają stałe lub tymczasowe, samodzielne funkcjonowanie, a rodzina nie ma możliwości i warunków opieki domowej nad swoim bliskim. Ośrodek posiada też łóżka rehabilitacyjne oraz sprzęt medyczny ułatwiający powrót do sprawności.

Sekret zdrowych stóp?
Znajdziesz go w Żorach

Zadzwoń i umów wizytę

CENTRUM PODOLOGII
CYRULIK

ul. Św. Stanisława 17, 44-240 Żory
ul. A. Puchały 6/6, 40-668 Katowice
gabinet@podologiczny.pl
730 110 112

Od 1 stycznia 2026 r. obowiązują przepisy dotyczące przeliczenia emerytur czerwcowych. Świadczenia ustalone w czerwcu w latach 2009 – 2019 są ponownie przeliczane automatycznie, bez składania wniosku. Nowa ustawa obejmuje także renty rodzinne po osobach pobierających te świadczenia.

Emerytury czerwcowe do przeliczenia

Nowe regulacje obejmują około 265 tys. osób, w tym 243,4 tys. emerytów i 21,2 tys. rencistów. – ZUS ponownie obliczy wysokość emerytury w taki sposób, jakby została ona przyznana po raz pierwszy w maju danego roku. Oznacza to, że waloryzacji składek na ubezpieczenia emerytalne dokona tak jak przy ustaleniu wysokości emerytury w maju danego roku, a średnie dalsze trwanie życia przyjmie według zasad obowiązujących dla emerytur ustalonych w czerwcu danego roku. Następnie

Seniorzy dostawali zaniżone emerytury. Wprowadzono zmiany w naliczaniu świadczeń



■ Czerwcowe emerytury są przeliczane. Tysiące seniorów mogą zyskać wyższe świadczenia. FOT. FREEPIK

zakład zwaloryzuje wysokość świadczenia do chwili obecnej – informuje Beata Kopczyńska, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS województwa śląskiego.

Emeryci i renciści, których dotyczą przepisy, nie muszą podejmować żadnych

działań – ZUS przeliczy wysokość ich świadczeń z urzędu i wyda nową decyzję. Jeśli kwota ustalona zgodnie z nowymi przepisami okaże się niższa od obecnie pobieranej, świadczenie będzie wypłacane w dotychczasowej wysokości.

Przepisy ustawynie przewidują wypłaty wyrównania świadczenia za okres przypadający przed 1 stycznia 2026 roku.

Jeżeli wniosek o przeliczenie świadczenia został złożony przed wejściem w życie ustawy albo sprawa toczy się w sądzie, zakład zawiesza stosowanie nowych przepisów do czasu zakończenia wcześniejszego postępowania. – Jeśli ZUS prowadzi postępowanie w sprawie wysokości świadczenia w związku z ustaleniem emerytury w czerwcu danego roku lub takie postępowanie toczy się w sądzie, a rozpoczęło się przed 1 stycznia 2026 r., to trwa ono do czasu, kiedy uprawnieni się kończąca

je decyzja lub orzeczenie sądu – dodaje rzeczniczka.

Emerytury były ustalane na niekorzystnych zasadach

Emerytury czerwcowe w latach 2009 – 2019 były ustalane na niekorzystnych zasadach waloryzacji składek, co powodowało, że ich wysokość była niższa niż w przypadku świadczeń przyznawanych w innych miesiącach. Nowe przepisy mają na celu wyrównanie tych różnic i zapewnienie sprawiedliwszego naliczenia emerytur i rent rodzinnych. Zakład Ubezpieczeń Społecznych przewiduje, że wszystkie sprawy zostaną załatwione najpóźniej do

31 marca 2026 r.

Nowe zasady dotyczą świadczeniobiorców, którzy w latach 2009 – 2019 przeszli na emeryturę od czerwca lub mieli przeliczoną emeryturę od tego miesiąca. Obejmują również osoby pobierające rentę rodzinną po zmarłym, któremu ZUS ustalił lub przeliczył emeryturę od czerwca w tym okresie. Dodatkowo przepisy dotyczą rent rodzinnych po osobach, które osiągnęły wiek emerytalny – 60 lat w przypadku kobiet i 65 lat w przypadku mężczyzn – i zmarli w czerwcu w latach 2009 – 2019, ale nie zdążyli złożyć wniosku o emeryturę lub nie miały ustalonego prawa do tego świadczenia. (d)

Pielęgniarska opieka domowa i stacjonarna

ANNAMED – Centrum Opieki nad Pacjentem i Seniorem mieści się w Rydułtowach przy os. Orłowiec 24 – 26 (pasaż Biedronki) i świadczy prywatne usługi. Na miejscu dostępne są: gabinet pielęgniarski, mobilna pielęgniarka realizująca wizyty domowe, punkt pobrania krwi, wsparcie w doborze sprzętu medycznego, pomoc w formalnościach (m.in. wypełnianie wniosków oraz pomoc w uzyskaniu dofinansowań) oraz działalność edukacyjna i szkoleniowa. Taka organizacja świadczeń może być pomocna w planowaniu opieki po hospitalizacji, a także w sytuacjach czasowych trudności z dojazdem oraz przy potrzebie wsparcia w domu.

Założycielką AnnaMed jest Anna Mocarska, mgr pielęgniarstwa, specjalistka w dziedzinie anestezjologii i intensywnej opieki, z blisko 25-letnim stażem. Praktyka jest poparta latami pracy z pacjentami w różnym wieku i stanie zdrowia. Świadczenia są realizowane stacjonarnie w Rydułtowach oraz w formie wizyt domowych na terenie Rydułtów, Rybnika, Wodzisławia Śląskiego, Pszowa, Raciborza, Jastrzębia-Zdroju, Żor i okolicznych miejscowości.

Zakres świadczeń pielęgniarskich:

- podawanie kroplówek oraz wykonywanie zastrzyków,
- leczenie ran i odleżyn, zmiana opatrunków,
- cewnikowanie,
- pobieranie krwi – także w domu pacjenta,
- inne zabiegi pielęgniarskie.

Asystent Seniora:

- wsparcie opiekuńcze ułatwiające codzienne funkcjonowanie osobom starszym.

Edukacja i szkolenia:

- działania szkoleniowe, w tym projekty realizowane z dofinansowaniem Unii Europejskiej,
- m.in. kursy pierwszej pomocy oraz szkolenia z praktycznych zagadnień związanych z opieką i bezpieczeństwem zdrowotnym (np. opieka nad seniorem).

W wielu przypadkach szczególnie praktyczna okazuje się forma wizyt domowych – mobilna pielęgniarka umożliwia realizację wybranych świadczeń w miejscu pobytu pacjenta, np. w komfortowym domowym zaciszu, co może ułatwiać organizację opieki osobom z ograniczoną mobilnością oraz ich opiekunom, a jednocześnie sprzyja spokojowi i poczuciu bezpieczeństwa, istotnym w procesie rekonwalescencji.

CENTRUM OPIEKI NAD PACJENTEM I SENIOREM



**GABINET
PIELĘGNIARSKI**

PUNKT POBRAŃ KRWI

**MOBILNA
PIELĘGNIARKA**

Wizyty domowe realizujemy na terenie:
Rydułtów, Wodzisławia Śląskiego,
Rybnika, Raciborza, Jastrzębia-Zdroju,
Żor, Pszowa i Radlina
– oraz w pobliskich miejscowościach.

Rydułtowy os. Orłowiec 24-26
(w pasażu Biedronki)



Kontakt i informacje organizacyjne: tel. +48 571 791 090 | www.annamed.com.pl

Czynne: pon.-czw.: 9:00-17:00 lub 9:00-20:00, pt.: 9:00-20:00, sob.: 08:00-13:00

Tel. 571 791 090
www.annamed.com.pl

W Raciborzu można zamówić książki telefonicznie, odebrać je w paczkomacie, skorzystać z czytników e-booków lub urządzeń audio dla osób z problemami ze wzrokiem. Takie rozwiązania proponuje miejska biblioteka.

Czytelniki e-booków

Dla kogo czytniki e-booków? Przede wszystkim dla miłośników książek, którzy są czytelnikami raciborskiej biblioteki lub chcieliby dołączyć do tego grona. Dla wszystkich, którzy wybierają się w podróż. Dla tych, którzy dbają o wzrok. Dla tych, którzy cenią sobie wygodę. Jednym słowem dla wszystkich! Czytniki e-booków (modele PocketBook i Kindle) można wypożyczać w Wypożyczalni Głównej przy ul. Kasprowicza 12 na okres 35 dni.

Czytanie dla osób niewidomych i słabowidzących

Biblioteka bliżej seniorów. Usługi, z których warto skorzystać



Raciborska biblioteka oferuje usługi, które mogą ułatwić kontakt z książką osobom starszym – od dostawy do domu, przez paczkomat, po audiobooki i urządzenia dla słabowidzących. ZDJĘCIE ILUSTRACYJNE FOT. FREEPIK

Czytaki to urządzenia przeznaczone do odtwarzania audiobooków, słuchowisk i muzyki. Odtwarzacz przystosowany jest dla osób niewidzących i słabowidzących, przyjazny dla seniorów – wielkością

przypomina telefon bezprzewodowy i wyposażony jest w radio FM, głośniki oraz wejście na słuchawki. Charakteryzuje się bardzo prostą obsługą i dobrą jakością dźwięku. Czytaki są dostępne w Wypożyczalni

Głównej przy ul. Kasprowicza 12.

Książka na telefon

Zamów książkę a pracownik Biblioteki dostarczy ją bezpłatnie pod wskazany adres! Z usługi „Książka na telefon” mogą skorzystać mieszkańcy Raciborza, którzy ze względu na wiek, przewlekłą chorobę lub niepełnosprawność nie mogą wypożyczać książek w sposób tradycyjny. Wystarczy zadzwonić do najbliższego miejsca zamieszkania filii, w godzinach jej otwarcia. Książki będą dostarczane do domów czytelników nieodpłatnie przez pracowników biblioteki po wcześniejszym ustaleniu terminu.

Książkomat w każdej dzielnicy

Zamów książki – odbierz

w paczkomacie! Usługa jest bezpłatna i skorzystać z niej mogą wszyscy czytelnicy biblioteki. Jednorazowo – do jednej paczki – można zamówić 5 egzemplarzy. Dostawę w paczkomacie realizują wszystkie filie i oddziały biblioteki. Paczka zostanie dostarczona do wybranego przez czytelnika paczkomatu firmy InPost na terenie Raciborza i powiatu raciborskiego. Zwroty zbiorów wypożyczonych i dostarczonych do paczkomatów przyjmowane są wyłącznie w placówkach bibliotecznych.

Wypożyczenia międzybiblioteczne

Wypożyczanie międzybiblioteczne to wypożyczenie materiałów, których Biblioteka nie posiada, ale które są dostępne w innych

bibliotekach w kraju i zagranicą. Zamówienia składa się w formie pisemnej poprzez e-mail: wg@biblirac.pl lub bezpośrednio w Wypożyczalni Głównej, ul. Jana Kasprowicza 12 w godzinach jej otwarcia. Sprowadzone materiały biblioteczne udostępnia się wyłącznie na miejscu. Czytelnik pokrywa koszty przesyłki sprowadzonych materiałów bibliotecznych oraz koszty korespondencji.

Usługi kserograficzne

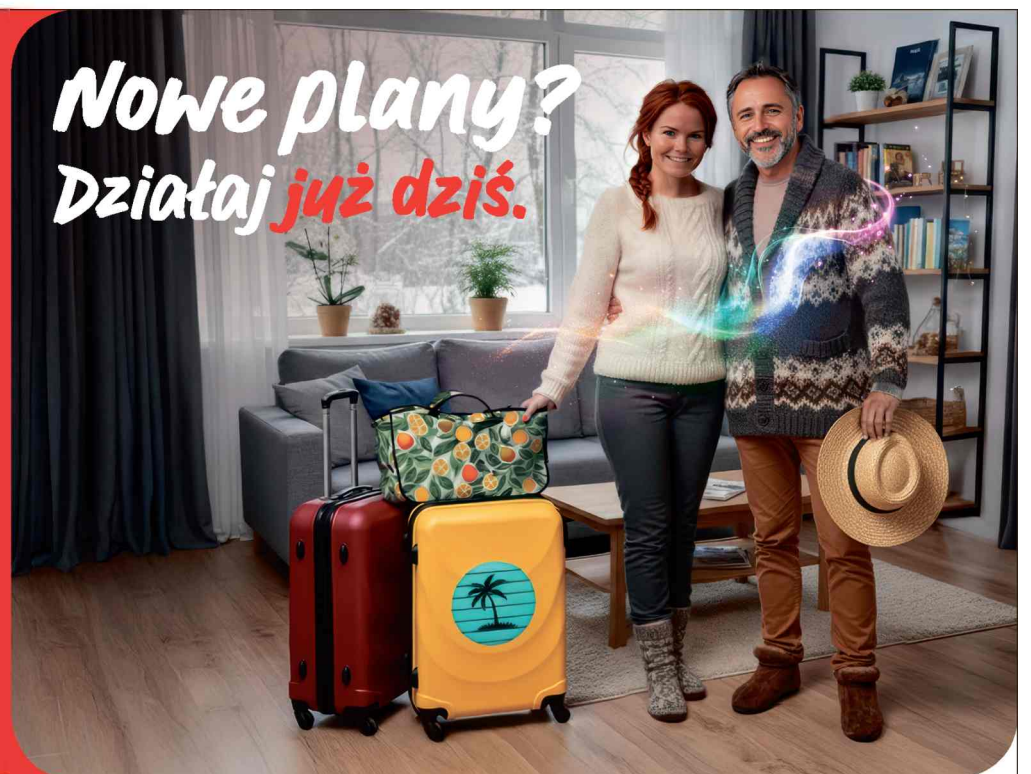
Usługa realizowana jest w Wypożyczalni Głównej przy ul. Kasprowicza 12 i na Stacji Młodych (budynek Dworca PKP w Raciborzu). Biblioteka wykonuje odbitki kserograficzne w formatach A4 i A3 (czarno-białe i kolor).

(mipbpwr)

Działaj z kredytem konsolidacyjnym!

- weź gotówkę z 0% prowizji
- połącz swoje raty w 1

RRSO 12,67%¹



Nowe plany?
Działaj już dziś.

Żory, ul. Rynek 21 | czynne: pon. – pt. 9:00 – 16:00

Zadzwoń i dowiedz się więcej: tel. 693 920 950 (koszt zgodny z taryfą operatora)

Racibórz, ul. Długa 8 | czynne: pon. – wt. 8:30 – 16:30 | środa 9:00 – 17:00 | czw. – pt. 8:30 – 16:30

Zadzwoń i dowiedz się więcej: tel. 609 069 639 (koszt zgodny z taryfą operatora)

Przyjdź do oddziału i sprawdź naszą propozycję a otrzymasz upominek



Zapytaj doradcę w oddziale



Zadzwoń do oddziału (+48) 32 240 73 70

Koszt zgodny z taryfą operatora

Santander
Consumer Bank

¹Dla kredytu konsolidacyjnego oferowanego przez Santander Consumer Bank S.A. z siedzibą we Wrocławiu, wyliczenia na podstawie przykładowego reprezentatywnego na dzień 12.11.2025 r. ustalonego zgodnie z ustawą o kredycie konsumenckim są następujące: całkowita kwota kredytu (bez kredytowanych kosztów): 24 000,00 zł; stała stopa oprocentowania kredytu: 11,99%, całkowity koszt kredytu 8 024,62 zł obejmuje: kredytowaną prowizję: 0,00 zł, odsetki: 8 024,62 zł, opłatę za przekazanie środków: 0 zł. Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania (RRSO) 12,67%, czas obowiązywania umowy: 60 miesięcy; całkowita kwota do zapłaty: 32 024,62 zł; wysokość 59 miesięcznych równych rat 533,75 zł ostatnia rata w wysokości 533,37 zł. Jeśli skorzystasz z usługi dodatkowej PUB, do wysokości raty kredytu doliczymy opłatę 4,99 zł. Jeśli skorzystasz z ubezpieczenia, stopę oprocentowania kredytu obniżymy do 11,69%, RRSO zmienimy na 19,30% i raty miesięczne zmienią się na 606,54 zł, ostatnia rata na 606,40 zł.

Propozycja dostępna jest dla pełnoletnich osób fizycznych, posiadających pełną zdolność do czynności prawnych, których na dzień zawarcia umowy o kredyt konsolidacyjny łączyła ale już nie łączy z Santander Consumer Bankiem lub Santander Consumer Finance S.A. lub AIG Bank Polska S.A. wyłącznie umowa kredytu ratowego. Niniejsza propozycja nie jest ofertą w rozumieniu art. 66 Kodeksu Cywilnego. Decyzja o warunkach i przyznaniu kredytu konsolidacyjnego z uwzględnieniem oceny aktualnej sytuacji Klienta zostanie podjęta przez Santander Consumer Bank S.A.

REKLAMA

Stuprocentowy mężczyzna

Perski bóg ognia

Odgłos kruszenia się czegoś

Autor „Nędzników”

Człowiek pełnoletni

Porządek

„Złotówki” pana z Tokio

Okresowy – pierwiastków

Brak umiaru w jedzeniu

Zarost Presleya

Srebrna moneta bita w XV-XIX w.

7

Uma, amer. aktorka

Określenie dowodzone przez Jazona

Wiąż górski

Czasem można się z niego spalić

9. litera alfabetu greckiego

Obok Krakowiaków, w tytule wodewilu

12

9

14

15

21

6

1

2

17

26

5

25

10

16

18

19

Blisko Ścinawy

Kresy

1/60 minuty

Bardzo duży balkon

Tworzą pasiekę

13

20

Laura, grała w „Blue Velvet”

Narzędzie grawera

4

Nosi jarmużkę

Straciła przyjaciela (w pios.)

Dodatkowy podatek

Może być powodem nerwicy

Bem lub Drzyzga

Imię Polańskiego

Imię Orzeszkowej, pisarki

3

11

8

22

24

23

2

Określenie zakończenia szpilki

Nikodem, tytułowy kariłowicz

Drzewko wyrosłe z żołędzia

Pasą się na niej krowy, owce

Rosлина tropikalna; ketmia jadalna

Najważniejsze w krwiobiegu

Służy do oprawiania obrazków

Szalom, autor „Przed potopem”

Imię Bohosiewicz, aktorki

1

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

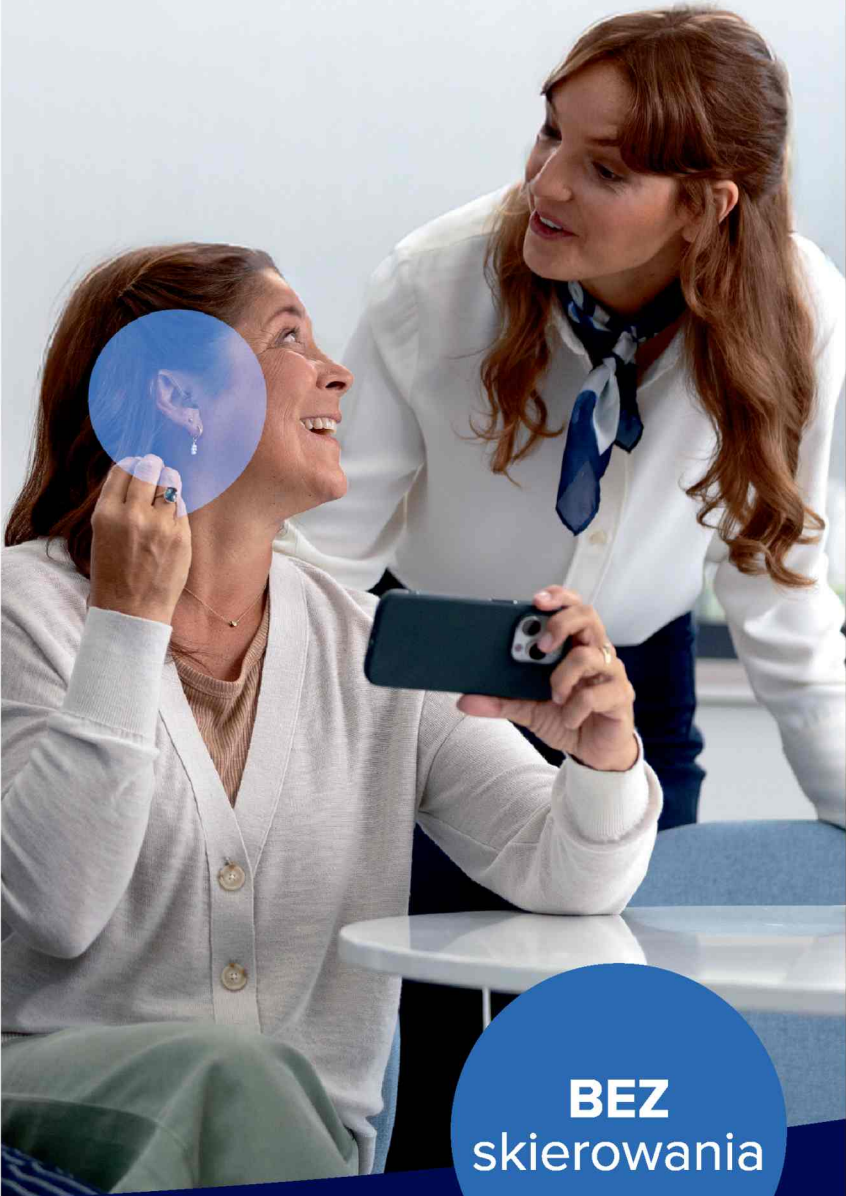
25

26

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 26 utworzą rozwiązanie.

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Otaczamy Ciebie i Twój słuch wyjątkową opieką



BEZ skierowania

Nie domyślaj się słów. **Usłysz je.**

Lubisz to uczucie, gdy wpisujesz brakujące słowo w krzyżówce i wszystko nagle pasuje?

Tak samo powinien działać Twój słuch. Bez zgadywania, bez domyślania się z kontekstu i bez męczącego wysiłku, by zrozumieć sens zdania.

Umów się na **bezpłatne badanie słuchu** w najbliższym Centrum Słuchu Audika.

Infolinia: tel. 814 714 004
www.audika.pl/oddzialy



Domowa apteczka to podstawowy element każdego gospodarstwa domowego, ale nawet ta najlepiej wyposażona na niewiele się zda, jeśli nie będziemy znać podstawowych zasad przechowywania leków. Jeśli więc ma nam pomagać, a nie szkodzić, powinniśmy wiedzieć jakich błędów nie popełniać.

Gdzie przechowywać leki

Żeby leki dobrze spełniały swoją rolę i nie traciły właściwości, musimy im zapewnić odpowiednie i zgodne z zaleceniami producenta na ulotce, warunki przechowywania. Najlepsze do tego będzie miejsce suche oraz zabezpieczone przed bezpośrednim działaniem światła i wysokiej temperatury, poza zasięgiem dzieci.

Nie powinno się trzymać leków w łazience i kuchni. Wahań temperatur i wysoka wilgotność powietrza wpływają negatywnie na związki chemiczne zawarte w tabletkach, syropach,

maściach i kroplach. Para wodna potrafi się dostać do leku nawet zapakowanego w blister i spowodować że przestaje on działać, mimo że na opakowaniu wciąż widnieje data, do której możemy lek stosować. Do opakowania leków, które są szczególnie wrażliwe na wilgoć, dodawany jest środek pochłaniający wilgoć, którego nie wolno usuwać i kategorycznie nie wolno zażywać. Jeśli zauważymy, że tabletki w blisterze są miękkie, pokruszone lub mają plamy, to znaczy, że dostała się do nich wilgoć. W przypadku popularnej aspiryny będzie też wyczuwalny ostry zapach octu świadczący o rozkładzie kwasu salicylowego.

Większość żywych kultur bakterii w probiotykach zaczyna umierać w temperaturach powyżej 25°C, a przy 35°C może stracić do 90% swojej żywotności w ciągu kilku godzin. Powinniśmy

więc pamiętać o tym, by szafka na leki nie znajdowała się blisko kaloryfera.

Leki, które wymagają przechowywania w lo-

dówce powinny się w niej jak najszybciej znaleźć. Unikajmy więc sytuacji, kiedy w upalny dzień wybieramy się na długie zakupy i nosimy je przez wiele godzin w torbie lub wozimy w nagrzanym samochodzie. Kiedy już trafią do lodówki to nie na półkę na drzwiach, gdzie są największe wahania temperatur, tylko na środkową, z dala od żywności. Należy też pamiętać o tym,

że inne mogą być warunki przechowywania zamkniętego, a inne otwartego opakowania leku.

Jak przechowywać leki

Leki powinniśmy przechowywać w oryginalnym opakowaniu. Nie można ich ani przelewać ani przesypywać do opakowań zastępczych czyli butelek lub pojemników po innych lekach albo środkach spożywczych. Jeśli butelka z syropem jest dodatkowo schowana w kartonik, nie należy go wyrzucać przed zużyciem specyfiku. Takie podwójne opakowanie leku daje bowiem dodatkową ochronę przed bezpośrednim oddziaływaniem promieniowania słonecznego.

Nie wolno przechowywać leków luzem lub powycinanych z blisterów. Nawet jeśli z opakowania zużyliśmy większość tabletek to wycinanie z blistra tych, które

będą nam potrzebne może naruszyć folię zabezpieczającą leki i doprowadzić do sytuacji, że usunięta zostanie również data ważności leku. Niedopuszczalne jest też mieszanie różnych leków w jednym opakowaniu, bo może być to przyczyną tragicznej w skutkach pomyłki.

Nigdy nie wyrzucamy ulotki, która dołączana jest do każdego opakowania z lekiem. Jeśli pojawi się potrzeba, zawsze możemy po nią sięgnąć i zapoznać się z jej treścią. Ważny jest także okres przydatności produktu po otwarciu. Informacje o terminie przydatności do użycia znajdziemy na opakowaniu lub na ulotce. Aby go nie przegapić, zaleca się zapisać datę otwarcia produktu na pudełku. I na koniec ważna rada: regularnie sprawdzajmy daty ważności leków i wymieniamy te przeterminowane.



WSPIERAJMY SENIORÓW W ZACHOWANIU ZDROWIA I SPRAWNOŚCI!

Jestem dietetykiem klinicznym specjalizującym się w pracy z osobami starszymi. Moim ulubionym narzędem są jelita, i wszystko co z nimi związane.

– Jakimi seniorami się zajmuję?

Tymi, którzy są już dotknięci chorobami (również nowotworowymi), ale również zdrowymi seniorami chcącymi zadbać o swój organizm w ramach profilaktyki.

W moim gabinecie w Rybniku przyjmuję osoby indywidualne skarżące się na problemy z układem pokarmowym. Najczęstszymi problemami, z którymi borykają się seniorzy, są zaparcia stolca. Niestety jest to w dalszym ciągu temat tabu i odbiera radość życia. Mało kto wie jak tak naprawdę sobie z nimi radzić.

Drodzy Państwo, zaparcia, które dotyczą seniorów, są to w dużej mierze zaparcia spastyczne. Spowodowane są one stosowanymi lekami, stresem, mniejszą ilością wypijanej wody czy leżącym trybem życia. Na ten rodzaj zaparcia nie działa dieta bogatobłonniowa, o której ciągle słyszymy. Wręcz przeciwnie, stosowanie jej tylko pogłębia problem. W moim gabinecie stosuję zupełnie inne sposoby, które pomagają w bezbolesnym



ul. Powstańców Śląskich 3
lokal 311 (3 piętro)
44-200 Rybnik
tel. +48 600 338 049
www.zdrowiewbrzusku.pl

i przyjemnym wypróżnianiu. Można by rzec, że przywrócenie systematyczności robienia kupy przywraca radość życia.

Zgłaszają się też do mnie seniorzy z cukrzycą, wysokim cholesterolem, przewlekłymi biegunkami, niegojącymi się ranami lub w trakcie leczenia onkologicznego.

Niezmiennie od zgłaszanych dolegliwości edukuję pacjentów w tematach osteoporozy oraz sarkopenii. A dokładniej, jak dbać o ko-

ści i mięśnie. Uczę co zrobić, aby wzmocnić masę kostną, aby upadek z własnej wysokości nie skończył się połamaniem szyjki kości udowej. A kiedy już do tego dojdzie, co jeśli, by szybciej wyjść ze szpitala. Przekazuję seniorom informacje o najlepszych źródłach białka, aby wzmocnić swoją masę mięśniową, zachowując na długie lata dobrą formę. Jak w przypadku osteoporozy dotyczy to szczególnie kobiet.

Oprócz pracy w gabinecie mam ogromną przyjemność prowadzić warsztaty z seniorami. W ubiegłym roku w Klubie Senior Plus w Rybniku rozmawialiśmy o jelitach. W Klubie Seniora w Łańcuchach natomiast przeprowadziłam serię wykładów. Wszystkie dotyczyły problemów dotyczących seniorów. Nie zabrakło wykładu o sarkopenii, czyli utracie masy mięśniowej, osteoporozie, która nie boli oraz o cukrzycy. Na ostatnim spotkaniu przeniosłyśmy się do kuchni i przygotowywałyśmy posiłki wzmacniające białkiem. Było pysznie i zdrowo. Na wykładach oraz warsztatach, które prowadzę, tłumaczę zasady zdrowego odżywiania, pokazuję praktyczne rozwiązania i obalam dietetyczne mity.

Drodzy seniorzy pamiętajcie, że nigdy nie jest za późno, aby o siebie zadbać.

NOWY REZONANS MAGNETYCZNY

Służymy najnowszą technologią diagnostyki obrazowej

Możliwość negocjacji cen!



TomOgraf



TEL. 33 851 35 90, 734 423 818 | pn. – pt. 8.00 – 16.00
E-MAIL: arkzbi@gmail.com

REKLAMA



Laserowe usunięcie prostaty HoLEP

INFORMACJA DLA PACJENTÓW

 **HoLEP** to nowoczesna technologia, która na stałe zmieniła podejście do leczenia operacyjnego łagodnego przerostu prostaty. Dzięki wykorzystaniu lasera holmowo-yagowego jest to bezpieczna i minimalnie inwazyjna metoda, dzięki której możemy skutecznie i raz na zawsze usunąć prostaty małe, jak i bardzo duże.

 W porównaniu do metod klasycznych operacja jest niemal bezkrwawa, w związku z tym można ją wykonać również u osób obciążonych zaburzeniami krzepliwości krwi. Regeneracja po zabiegu oraz powrót do normalnego funkcjonowania następuje szybko.

PRZEPROWADZILIŚMY JUŻ PONAD

1000 zabiegów HoLEP

Klinika NOVA w ciągu kilku lat wykonała **ponad 1000 zabiegów HoLEP** i dzięki zdobytemu doświadczeniu przeprowadza specjalistyczne szkolenia dla urologów z całej Polski z zakresu leczenia łagodnego przerostu prostaty za pomocą tej metody.

 **klinika
nova**
klinika z sercem

Wykonujemy również

Zabiegi zaćmy

w ramach kontraktu z NFZ



Szczegółowe informacje otrzymają Państwo na wizycie konsultacyjnej.

Rejestracja:  **77 70 70 100**

Nowoczesna medycyna
blisko Ciebie!



Kędzierzyn-Koźle, ul. Kłosa 7
www.klinikanova.pl

Dwoje wokalistów z Raciborza obróciło 4 fotele w The Voice Senior 2026

Już po paru sekundach wykonania utworu Bogusława Meca „Jej portret” juror muzycznego show TVP2, Andrzej „Piasek” Piaseczny odwrócił swój fotel by zobaczyć wykonawcę. Chwilę później pozostali trzej jurorzy poszli jego śladem. Takie wrażenie wywołał w sobotę 10 stycznia występ telewizyjny Krzysztof Koziarskiego, popularnego w Raciborzu prezentera (m.in. na Gwiazdce Serc) i organizatora potańcówek. – Chcę się przekonać, czy to co robię ma jakąś wartość artystyczną – powiedział w TVP2 Raciborzanin.

Jest w nim „społecznikowska pasja”

„Jej portret” namalowany

głosem. Cztery fotele i pełne wzruszenie. Ten występ zostanie z nami na długo – podkreślono w mediach społecznościowych The Voice Senior 2026.

– Podobno jestem seniorem, ale mentalnie zatrzymałem się w latach 90. Kumpi mam w wieku 30-40 lat i to pomaga być aktywnym, młodym. To się czuje – mówił o sobie Krzysztof Koziarski przed występem. – W Raciborzu sporo osób mnie zna, na takim poziomie małomiasteczkowym i to jest miłe. Rozśpiewuję seniorów, gram na potańcówkach – kontynuował swoją charakterystykę.

Zdaniem pana Krzysztofa, jeśli ktoś podejmuje pracę w kulturze i nastawia się tylko na pieniądze, to niech się za to nie bierze. – We mnie jest taka pasja społecznikow-

ska – podkreślił. Koziarski opowiedział o raciborskim konkursie karaoke, który jego zdaniem ma wysoki poziom i własną statuetkę wzorowaną na słynnym programie, w którym teraz sam bierze udział.

– Muzyka to jest pasja i miłość, ona jest we mnie – mówił o sobie Krzysztof Koziarski. Gra na „typowo bluesowych harmonijkach ustnych, również na harmonijce chromatycznej”. Jest gitarzystą. Miał 7 lat przerwy w twórczości muzycznej, „bo ganiał za chlebem”. – Tak trzeba powiedzieć, ale wróciłem do instrumentów – zaznaczył.

Wziął udział dopiero w 7. edycji The Voice Senior, bo twierdzi, że nie ma parcia na szkło. – Chcę się przekonać czy to co robię ma jakąś wartość artystyczną –



Małgorzata Piastowska i Krzysztof Koziarski razem występują w tegorocznej edycji The Voice Senior

stwierdził przed zaśpiewaniem piosenki „Jej portret” Bogusława Meca.

Ciepła, romantyczna barwa głosu

Andrzej „Piasek” Piaseczny odwrócił swój fotel jurora, jak tylko Koziarski zaczął śpiewać. – Śpiewa pan w bardzo intymny sposób – oceniał. Robert Janowski nazwał Raciborzanina swoim duchowym bratem bliźniakiem. – Ten utwór nie jest łatwy, trzeba konkretnie zaśpiewać nuty, potrzebna jest bardzo ciepła, romantyczna barwa głosu – dodał Janowski. Piaseczny żartował, że nie ma więcej foteli do odwrócenia, bo gdybały było więcej jurorów, też doceniliby talent wokalisty z Raciborza.

Jurorom tak spodobał się występ Krzysztofa Koziarskiego, że Alicja Majewska poprosiła go, by zaśpiewał „Lubię wracać tam, gdzie byłem” Zbigniewa Wodeckiego. Pan Krzysztof wykonał ten utwór z nią i Piasecznym.

Po opuszczeniu sceny, w wywiadzie z prowadzącą, Martą Manowską, Koziarski mówił: mogło być lepiej, ale trema zżera. Nie jestem zadowolony, ale ja jestem bardzo krytyczny wobec siebie. Wiem, że jestem w stanie lepiej zaśpiewać – mówił.

Koziarski dołączył do drużyny Andrzeja Piasecznego. – Krzysztof będzie miał szerokie pole do popisu w doborze piosenki. To jest taka barwa głosu, z którą nie wypada dyskutować. Będziemy do niego dopasowywać repertuar – zapowiedział.

Śpiewała w zespole Venus

Małgorzata Piastowska z Raciborza, podobnie jak jej sąsiad z miasta, Krzysztof Koziarski rywalizuje w tegorocznej edycji show muzycznego TVP 2 – The Voice Senior.

– Los zdecydował o wyborze zawodu, bo mama pracowała w bibliotece, tam była kierownikiem i powiedziała: może spróbuj. Byłam też wokalistką w zespole Venus. Mój mąż nie akceptował tej pasji i wszystko się posypało – wspominała w telewizji uczestniczka show.

Straciła pracę, mąż ją porzucił, a zespół podziękował za współpracę. – Najtrudniejsze było stracenie muzyki. O śpiewaniu postanowiłam zapomnieć, schowałam je na dnie serca – przyznała pani Małgorzata.

Przez internet poznała Jarosława, właściciela szkoły nauki jazdy z Raciborza i Kędzierzyna-Koźla. Namówił ją, by została u niego instruktorem. Dziś uczy przyszłych kierowców w szkole Jarosława Nowaka.

Przyszłam spełnić swoje marzenie

– Co roku czekałam na The Voice Senior. Z zapartym tchem słuchałam, oglądałam – powiedziała przed występem w TVP2. Prezentowała utwór Maanam – „Bez ciebie umieram”.

– Czyściutko, fajna dykcja – wymieniali się uwagami Janowski i Piaseczny. Oni odwrócili fotele jako pierwsi. Przy drugim refrenie przyciski wcisnęły rów-

nocześnie Majka Jeżowska i Alicja Majewska. – Małgoszka, wyglądasz jak siostra Michała Wiśniewskiego (Ich Troje) – powiedziała Majka Jeżowska. – On ma inny odcień. Ja mam taki konkretny, a on taki już wypukany – odpowiedziała Raciborzanina.

Janowski spytał ją, co czuła, kiedy jurorzy na początku nie odwracali się do niej. – Ja tu przyszłam spełnić swoje marzenie, ja niczego nie oczekuję. Lepiej być tak mile zaskoczona jak teraz, niż... – tu pani Małgorzata uroniła łzy wzruszenia. – Łzy na scenie to najpiękniejsza rzecz – powiedział Robert Janowski.

Dykcja, barwa i zrozumienie

– Zaśpiewała pani piosenkę Kory, nie naśladując jej. Zaśpiewała swoją barwą głosu, z przepiękną artykulacją, wspaniałą dykcją, ze zrozumieniem tekstu. Chapeau bas – stwierdziła Alicja Majewska.

– Nie dedykowałam jej nikomu. Śpiewam ją dla siebie, bo ją uwielbiam. Preferuję piosenki „z duszą”, poetyckie i literackie – mówiła Małgorzata Piastowska. – Śpiewasz ją szczerze, z serca. To bardzo cenne. Masz we mnie wernego słuchacza – podkreślił Robert Janowski.

Raciborzanina wybrała drużynę Alicji Majewskiej. – Nigdy bym się nie spodziewała, że od tak szacownego grona jurorów usłyszę takie słowa uznania, że odwrócę cztery fotele. To są łzy szczęścia – mówiła po występie Małgorzata Piastowska. (oprac. m)

REKLAMA

Technika BOWENA
precyzyjna metoda manualna wspierająca regulację układu nerwowego i redukcję napięć mięśniowo-powięziowych

Technika Bowena to łagodna i wyjątkowo skuteczna forma terapii manualnej oparta na punktowych, precyzyjnych ruchach wykonywanych na mięśniach, powięzi i strukturach okołostawowych.

Choć nie jest terapią osteopatyczną, jej założenia są zbliżone do osteopatycznego podejścia: praca z CIAŁEM jako całością, wspieranie procesów samoregulacji oraz przywracanie prawidłowego napięcia tkanek

JAK DZIAŁA TECHNIKA BOWENA?

- wpływa na układ nerwowy (szczególnie autonomiczny)
- obniża napięcie mięśniowo-powięziowe
- wspiera regenerację po przeciążeniach i urazach
- harmonizuje pracę układów wewnętrznych
- poprawia wzorce ruchowe i postawę ciała

To terapia, która aktywuje naturalne mechanizmy naprawcze organizmu – bez silnego ucisku i bez agresywnych technik

PRZEBIEG SESJI

- delikatne, precyzyjne ruchy wykonywane przez ubranie
- krótkie przerwy pozwalające układowi nerwowemu „przepracować” bodziec
- praca w tempie, które wspiera regulację tkanek
- pelen komfort pacjenta i brak bólu podczas zabiegu

WSKAZANIA DO TERAPII BOWENA:

- przewlekłe napięcia i bóle mięśniowo-szkieletowe
- przeciążenia zawodowe i sportowe
- napięciowe bóle głowy
- stres, bezsenność, dysregulacja układu nerwowego
- ograniczenia ruchomości, sztywność mięśni
- dolegliwości powięziowe

Metoda jest bezpieczna i odpowiednia dla dorosłych, kobiet w ciąży, dzieci, seniorów oraz osób o zwiększonej wrażliwości na silne bodźce.

Wskazania do Terapii BOWENA: choroby neurologiczne, borelioza, problemy krążenia, choroby tarczycy.

TECHNIKA BOWENA I JEDNA TERAPIA NA RÓŻNE DOLEGLIWOŚCI

Jeśli chcesz realnie poprawić funkcjonowanie swojego CIAŁA i zmniejszyć napięcie – zacznij od konsultacji

KAROLINA WITKOWSKA – dyplomowana terapeuta techniki Bowena z wieloletnim doświadczeniem pracy z ciałem, wykonująca zabiegi w Raciborzu i okolicach. Serdecznie zachęca do korzystania z terapii i zadbania o siebie w sposób naturalny.

f BOWEN Karolina Witkowska – manualna terapia Bowena

GABINET W RACIBORZU 791 366 819

Czy Rybnik, Racibórz i Wodzisław mogą stać się zapleczem nowego przemysłu?

Jeszcze kilka lat temu przyszłość zachodniej części województwa śląskiego kojarzyła się głównie z likwidacją kopalń, wygaszaniem Elektrowni Rybnik i pytaniem o to, co dalej z tysiącami miejsc pracy. Z raportu Deloitte wynika, że Śląsk – także poza Górnośląsko-Zagłębiowską Metropolią – może odegrać ważną rolę w rozwoju przemysłu obronnego i ochrony ludności. Dla miast takich jak Rybnik, Racibórz czy Wodzisław Śląski byłaby to jedna z największych zmian gospodarczych od dekad.

Śląsk ma gotowe zaplecze

Dokument „Śląskie na froncie przemian: potencjał regionu w sektorze obronnym”, przygotowany przez Deloitte, pokazuje skalę przemysłu, który już dziś funkcjonuje w regionie – często bez etykiety „zbrojeniówki”.

Według danych GUS wartość produkcji w pięciu kluczowych działach powiązanych z przemysłem obronnym w Polsce wyniosła w 2023 roku 496 mld zł. Aż 113 mld zł przypadło



■ Szyby kopalni ROW Ruch Jankowice. Zgodnie z obowiązującymi planami zakład ma zakończyć działalność w 2049 roku. W związku z wygaszaniem górnictwa region będzie musiał znaleźć nowe kierunki rozwoju przemysłowego i źródła zatrudnienia.

na województwo śląskie, co daje mu pierwsze miejsce w kraju. Autorzy raportu podkreślają, że mowa nie tylko o uzbrojeniu, ale także o produkcji metalowej, maszynowej, chemicznej, pojazdowej i specjalistycznej odzieży – branżach silnie obecnych również w zachodniej części regionu.

Racibórz jako symbol zmiany

Jednym z najbardziej symbolicznych punktów na mapie transformacji jest Racibórz i teren dawnego Rafako. Zakład, który przez dekady był jednym z największych pracodawców w regionie i kojarzył

się z energetyką, dziś stał się przykładem miejsca „w zawieszeniu” – między przemysłową przeszłością a niepewną przyszłością.

W październiku 2025 roku Racibórz odwiedził premier Donald Tusk. W trakcie wizyty padły zapowiedzi dotyczące nowego wykorzystania potencjału miasta i terenów poprzemysłowych, w tym właśnie obszarów po Rafako. Choć na razie są to deklaracje, raport Deloitte pokazuje, że tego typu lokalizacje mogą idealnie wpisywać się w potrzeby przemysłu obronnego i produkcji na potrzeby bezpieczeństwa państwa.

Duże hale, dostęp do in-

frastruktury kolejowej, zaplecze techniczne i doświadczeni pracownicy to atuty, których nie trzeba budować od zera. Autorzy raportu zaznaczają jednak wyraźnie, że bez konkretnych decyzji inwestycyjnych i wsparcia publicznego takie miejsca mogą pozostać jedynie symbolami niespełnionych obietnic.

Koniec górnictwa wymusza nowy kierunek

Dla regionu rybnickiego kluczowy jest jeszcze jeden wątek. Nawet 80 procent przychodów firm okołogórnich pochodziło z kontraktów realizowanych w bezpośrednim sąsiedztwie kopalń. Wraz z ich zamykaniem ten model przestaje istnieć. Do 2030 roku, według prognoz cytowanych w raporcie, w górnictwie i branżach powiązanych może zniknąć w regionie nawet 36,5 tysiąca miejsc pracy.

Deloitte wskazuje, że wiele firm działających dziś w sektorze okołogórnym mogłoby relatywnie szybko przestawić się na produkcję komponentów dla obro-

ny cywilnej, infrastruktury kryzysowej czy przemysłu obronnego. Warunkiem jest jednak stabilność zamówień i jasny sygnał, że to kierunek długofalowy, a nie chwilowy program.

Tereny poprzemysłowe czekają na decyzje

W całym województwie śląskim zidentyfikowano ponad 9500 hektarów terenów poprzemysłowych, które mogą zostać ponownie zagospodarowane. W zachodniej części regionu to m.in. obszary po kopalniach, elektrowni i dużych zakładach przemysłowych.

Z raportu wynika, że środki z Funduszu Sprawiedliwej Transformacji oraz programów rządowych mogą zostać wykorzystane na ich rekultywację i przygotowanie pod nowe inwestycje. W praktyce to samorządy zdecydują, czy pieniądze trafią na realne projekty przemysłowe, czy zakończą się na etapie planów i dokumentów.

Milliardy na bezpieczeństwo

Rządowy Program Ochrony Ludności i Obrony Cy-

wilnej na lata 2025–2026 przewiduje łącznie ponad 33 mld zł. W samym województwie śląskim do rozdysonowania ma być 520 mln zł. Autorzy raportu podkreślają, że to jeden z momentów, w których region może realnie wzmocnić swoją pozycję gospodarczą – pod warunkiem, że lokalne władze i przedsiębiorcy będą gotowi sięgnąć po te środki.

Szansa czy kolejna niespełniona obietnica?

Transformacja przemysłowa nie wydarzy się sama, a Śląsk konkuruje o inwestorów z innymi regionami Polski. Jednocześnie niewiele miejsc w kraju ma tak gotowe zaplecze: doświadczonych pracowników, infrastrukturę i tereny, które można zagospodarować szybciej niż na tzw. zielonych polach.

Dla Raciborza, Rybnika, Jastrzębia i okolic to moment, w którym zapowiedzi mogą zamienić się w konkret albo pozostać jedynie kolejnym rozdziałem w historii niespełnionych planów transformacji.

Agnieszka Czerw

Sąd zablokował zwrot zwierząt odebranych w Boguszowicach

Sprawa zwierząt odebranych podczas interwencji w Rybniku-Boguszowicach w październiku 2022 roku wciąż nie ma finału. Z dokumentów sądowych i korespondencji urzędowej wynika, że decyzja administracyjna wydana przez Prezydenta Miasta Rybnika stała się podstawą do żądania zwrotu zwierząt osobie oskarżonej o znęcanie się, mimo że decyzja ta nie była ostateczna i nie została doręczona fundacji sprawującej nad nimi opiekę.

Interwencja w Boguszowicach i odebranie zwierząt

25 października 2022 roku Towarzystwo Opieki

nad Zwierzętami Oddział w Bytomiu odebrało z jednej z posesji w Rybniku-Boguszowicach psy i koty przetrzymywane w niewłaściwych warunkach. Część zwierząt została następnie przekazana pod opiekę Fundacji Pet Patrol i umieszczona w domach tymczasowych.

Zwierzęta od tego czasu pozostają pod stałą opieką opiekunów tymczasowych. Jak wynika z materiału dowodowego zgromadzonego w sprawie karnej, w tym zeznań świadków i dokumentacji weterynaryjnej, zapewniano im leczenie, opiekę oraz warunki odpowiadające ich potrzebom gatunkowym.

Trzy lata pod opieką fundacji

Zwierzęta przebywają w domach tymczasowych od blisko trzech lat. Ten fakt miał istotne znaczenie dla dalszych decyzji sądowych. W ocenie sądu zapewniono im stabilne warunki bytowe, regularną opiekę weterynaryjną oraz bezpieczeństwo, którego wcześniej były pozbawione.

Postępowanie karne dotyczące zarzutów znęcania się nad zwierzętami nadal trwa, a zwierzęta pozostają w nim przedmiotem dowodowym.

Wezwanie do zwrotu i „niewidzialna” decyzja

Nowy etap sprawy rozpo-

czął się 19 września 2025 roku. Pełnomocnik właścicielki zwierząt wezwał Fundację Pet Patrol do ich niezwłocznego wydania. W piśmie powołał się na decyzję Prezydenta Miasta Rybnika odmawiającą wydania decyzji o czasowym odebraniu zwierząt oraz na stanowisko Zarządu Głównego Towarzystwa Opieki nad Zwierzętami, według którego TOZ nie był formalnym posiadaczem zwierząt.

Fundacja poinformowała, że decyzja administracyjna nigdy nie została jej doręczona. W odpowiedzi na zapytania Urząd Miasta Rybnika potwierdził istnienie decyzji, jednocześnie odmawiając jej udostępnienia. W e-mailu z 10 paź-

dziernika 2025 roku urząd wskazał, że decyzja nie jest ostateczna, a postępowanie administracyjne toczy się przed Samorządowym Kolegium Odwoławczym w Katowicach.

Sąd: powrót zwierząt stanowi realne zagrożenie

W obawie przed zwrotem zwierząt osobie oskarżonej pełnomocnik Fundacji Pet Patrol złożył do sądu wniosek o zabezpieczenie mienia w postaci zwierząt do czasu prawomocnego zakończenia postępowania karnego. Sąd Rejonowy początkowo odmówił zabezpieczenia, jednak po złożeniu zażalenia sprawę rozpoznał Sąd Okręgowy.

Sąd drugiej instancji

zmienił wcześniejsze postanowienie. W uzasadnieniu wskazano, że ewentualny powrót zwierząt do oskarżonej stanowi realne zagrożenie dla ich zdrowia i życia. Zwrócono uwagę na wcześniejsze zaniedbania, nieskuteczność kontroli oraz fakt, że zwierzęta od około trzech lat pozostają pod należytą opieką. Zdaniem sądu zabezpieczenie zwierząt jest konieczne nie tylko dla skuteczności ewentualnego orzeczenia przepadku, ale również dla ochrony ich dobrostanu.

Postępowanie karne w sprawie nadal trwa. Do czasu jego prawomocnego zakończenia zwierzęta pozostaną u dotychczasowych opiekunów.

Agnieszka Czerw

 CHERY | CITY CAR

POZNAJ RODZINĘ CHERY



CHERY – od ponad 20 lat numer 1 w eksporcie samochodów z Chin.
Sprawdzeni na rynkach całego świata. Teraz w Polsce.

TIGGO


CHERY SUPER HYBRID

City Car – Gliwice | ul. Łabędzka 26 | tel. 32 332 44 44 | www.citycar.com.pl

Zużycie paliwa/energii i emisja CO₂ wg WLTP. Szczegóły u dealerów Chery.