

**Górale
z zespołu
Pilsko dali
piękny
koncert**



STRONA 10

Miesięcznik bezpłatny

STYCZEŃ 2023

nowiny

JASTRZĘBSKIE

www.nowiny.pl | ISSN 2720-510X | portal@nowiny.pl | Rok IV | Nr 1 (26)

DLACZEGO ZAPADŁA SIĘ ZIEMIA przy ulicy Długiej?



Mieszkańcy jednej z posesji przy ul. Długiej zastali przy swoim domu spore zapadlisko. Na szczęście w wyniku zapadnięcia gruntu nikt nie ucierpiał. Na miejsce wezwano strażaków, którzy zabezpieczyli teren, a Powiatowy Inspektor Nadzoru Budowlanego sprawdził pobliskie obiekty. Zdaniem strażaków, za powstanie zapadliska odpowiedzialne są wody podziemne. STRONA 28

**Prezydent
Anna Hetman
pod gradem
pytań.** Czy miasto
czeka trudny rok?



STRONY 4 - 5

**Kiedy
w Jastrzębiu
jeździli na
nartach**



STR. 30

**Co możesz znaleźć na
Jastrzębskich Targach
Różności?**

STRONA 29



**10 najważniej-
szych inwestycji
w Jastrzębiu
w 2023 roku**

STRONA 31

**Technikum
nr 4 znów
najlepsze
na Śląsku**

STRONA 23

PULS 26 stycznia 2023 roku
SENIORA
ZDROWIE / ROZRYWKA / WYPOCZYNEK / KULTURA / PRAWO
nowiny nowiny nowiny nowiny MAGAZYN RYBNICKI nowiny.pl
STRONY 11 - 22

Na wstępie



Katarzyna Barczyńska-Lukasik
Redaktor
prowadząca
Nowin
Jastrzębskich

Co przyniesie nowy rok?

Nowy Rok 2023 stał się faktem. Jaki będzie? Co przyniesie? To pytania, które zadają sobie mieszkańcy, jak i władze miasta. Wchodzimy w niego pełni obaw. Słowem odmiennym przez wszystkie przypadki jest inflacja, a zaraz za nią drożyzna. Mieszkańcy zastanawiają się, czy utrzymają dotychczasowy standard życia, czy będą musieli z czegoś zrezygnować. Rok 2023 jest też rokiem jubileuszowym. Dokładnie 60 lat temu założono miasto Jastrzębie-Zdrój. Z tej okazji zapowiedziano wiele ciekawych imprez. Kulminacją obchodów będą oczywiście Dni Miasta. Życzę wszystkim, żeby pomimo obaw i niepewności, znaleźć czas na zabawę i cieszenie się tą rocznicą. Nasze miasto ma chlubne karty w swojej przeszłości i odcisnęło swoje piętno na historii Polski. W tym roku zostanie otwarta Łaźnia Moszczenica, to największa inwestycja miejska. Znajdzie się w niej nowoczesna wystawa Carbonarium i Centrum Porozumienia Jastrzębskiego. Te dwie ekspozycje pokażą rzeczy, bez których trudno wyobrazić sobie miasto – węgiel i wielki społeczny zryw, zakończony podpisaniem porozumienia z władzą. Ośrodek Wypoczynku Niedzielnego doczeka się nowej kawiarenki, a w Parku Zdrojowym zostaną oddane do użytku Łazienki III. Obiekt ma służyć celom kulturalnym, znajdzie w nim miejsce sztuka współczesna – malarstwo, rzeźba, fotografia, nowatorskie collage czy wizualizacje. Dodatkową atrakcją stanie się obserwatorium. Jastrzębie-Zdrój zmienia się, wzbogaca o miejsca, w których ciekawie można spędzić wolny czas. Oprócz węgla coraz częściej dochodzi tutaj do głosu przyroda, kultura i turystyka.

Dni Jastrzębia 2023 oficjalnym świętem 60-lecia miasta. Będzie sporo imprez

Prezydent Anna Hetman zaprosiła dziennikarzy na konferencję prasową na temat jubileuszu 60-lecia miasta, który przypada na 2023 rok. Z tej okazji zaplanowano sporo wydarzeń, mimo trudnego budżetu miasta i wyrzeczeń.

O tym, co będzie się działo w ramach jubileuszu opowiedziała prezydent Anna Hetman oraz dyrektorzy jednostek miejskich. Zaprezentowano również żywą maskotkę Jastusia, który będzie obecny na imprezach miejskich z okazji 60-lecia.

– Będzie na pewno smacznie, zdrowo, ekologicznie, śpiewająco i patriotycznie. Będziemy mogli posmakować lokalnych produktów. Będziemy tworzyć 60 ogrodów na 60-lecie miasta oraz zorganizujemy jedyne w Polsce wydarzenie, związane z kwiatami. Przy różnych wydarzeniach będzie nam towarzyszyła muzyka i inne atrakcje – zapowiedziała prezydent Anna Hetman.

Pierwszym dużym wydarzeniem w ramach jubileuszowego roku będzie wiosenne otwarcie budynku Łazienki III po remoncie.

– Planujemy otwarcie budynku Łazienki III. Jest to ostatni budynek w Parku Zdrojowym, który miasto zrewitalizowało i oddało do użytku – zapowiedział Janusz Jurczak, dyrektor Miejskiego Ośrodka Kultury w Jastrzębiu-Zdroju. – Większość z nas pamięta, jak budynek wyglądał jeszcze kilka lat temu, a w tym roku będzie przywrócony dla mieszkańców. Chcemy zaproponować mieszkańcom, nie tylko naszego miasta, trochę sztuki współczesnej. To może nieco trudniejsza forma sztuki niż pozostałe, bo współczesność kojarzy nam się z różnymi trendami. Chcemy pokazać m.in. fotografię, malarstwo, kolaże, instalacje artystyczne, trochę szkła artystycz-

nego, może też ceramikę. Chcielibyśmy, żeby były tam pracownie artystyczne. Na pewno będzie pracownia fotograficzna. Pokażemy trochę historii fotografii, choćby przez stare aparaty fotograficzne i klisze – zapowiada dyrektor MOK, podkreślając także przybliżenie mieszkańcom nieba poprzez teleskopy i przeznaczone dla astronomii wydarzenia.

Kulminacja w Dni Jastrzębia-Zdroju 2023

– Najważniejsze imprezy to przede wszystkim Dni Jastrzębia 2023. W tym roku zaczynamy 30 czerwca, czyli w dzień nadania miastu praw miejskich. To będzie pierwszy dzień trzydniowego Święta Miasta. Zaprosimy państwa na na Święto Wina i Sera oraz Święto Piwa. Będą to imprezy promujące lokalne produkty, bo mamy w Jastrzębiu zarówno serowarów, browar oraz mamy ludzi, które wytwarzają naprawdę dobrej jakości wino – podkreśla Janusz Jurczak.

W ramach jubileuszu miejskiego w Parku Zdrojowym organizowane będą cykliczne koncerty, a w repertuarze pojawi się więcej występów stand-upowych. Od maja w Parku Zdrojowym będą odbywać się także spacer z przewodnikiem, co najmniej w jedną niedzielę miesiąca, do września.

Biblioteka ze swoim jubileuszem

Jastrzębska biblioteka w tym roku również obchodzi swój jubileusz – 75-lecie. – Nasze świętowanie przede wszystkim będzie polegało na tym, że chcemy zaoferować państwu ofertę skierowaną do wszystkich mieszkańców. Dzisiaj biblioteka to jest 11 filii i biblioteka główna i to, czym dysponujemy to przede wszystkim nasze zbiory – bardzo atrakcyjne i ciągle uaktualniane.



■ Prezydent Anna Hetman, oprócz zapowiedzi wydarzeń w ramach jubileuszu, zaprezentowała również pakiet upominków dla nowo narodzonych mieszkańców, z logiem 60-lecia miasta.

FOT. SZYMON KAMCZYK

To książki papierowe, audiobooki, e-booki, filmy, gry planszowe, wiele zbiorów cyfrowych. Odbiorcy oczekują od nas informacji i szerokiej oferty kulturalnej, co wynika z ankiet, które przeprowadzamy. Takie są zgłaszane potrzeby. Odbiorcy są zainteresowani tym, aby usiąść i porozmawiać, np. po koncertach czy spotkaniach. Myślę tu o kawiarni, bo od wielu lat biblioteki mają kawiarnie w swoich przestrzeniach. My również mamy kawiarnię w Maszowcu w Parku Zdrojowym. Ostatnio mamy nową i interesującą aranżację. Dostępne w niej są książki, prasa i albumy ze sztuką – podkreśla Maria Kucharska, dyrektor Miejskiej Biblioteki Publicznej w Jastrzębiu-Zdroju.

Główne wydarzenia biblioteczne w ramach jubileuszu biblioteki będą odbywać się około Dnia Literatury. W maju rozpocznie się Tydzień Bibliotek, w ramach którego będą koncerty i spotkania autorskie oraz spektakle. 14 maja w Parku Zdrojowym będzie można przyjść na koncert, spektakl teatralny i wystawę retrospektywną. – Nie tylko będziemy wspominać, ale też przedstawimy obecną ofertę – zapewnia dyrektor książki. W planach są też akcje wakacyjne dla dzieci i dorosłych. Ciekawym wydarzeniem będzie „Czytanie na trawie”, gdzie uczestnicy będą mogli zabrać kosze piknikowe i książki.

OWN będzie działać, pomimo remontu

Będzie się działo także na terenie Ośrodka Wypoczynku Niedzielnego. – Planujemy otwarcie kawiarenki z zapleczem gastronomicznym, pomimo przeprowadzanego remontu, obiekt będzie funkcjonować. Kiedy mrozy odpuszczą, uruchomimy tętnię solankową, która cieszy się dużym zainteresowaniem mieszkańców miasta. Chcielibyśmy też wodny plac zabaw i amfiteatr. Będziemy chcieli organizować w tym miejscu wydarzenia o charakterze sportowym, kulturalnym i rekreacyjnym w ten sposób, aby nie kolidowały z prowadzonymi pracami modernizacyjnymi – zapowiada Zofia Florek, dyrektor Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Jastrzębiu-Zdroju.

14 lutego uruchomiony zostanie wirtualny bieg „W 60 dni do formy – tu bije moje serce”, w ramach którego mieszkańcy będą mogli podejmować szereg aktywności po rejestracji. Osoby z najlepszymi wynikami zostaną nagrodzone. Odbędzie się także cykliczne imprezy: „Kobiety na 5+” oraz bieg „Jastrzębska 10”. W propozycjach MOSiR znajdą się także rajdy rowerowe.

Łaźnia Moszczenica otworzy Carbonarium

– Łaźnia Moszczenica ma do piero roczek, ale postanowiliśmy mocno włączyć się w obchody jubileuszu mia-

sta – zapewnia Izabela Grela, p.o. dyrektora Instytutu Dziedzictwa i Dialogu Łaźnia Moszczenica. Planowane imprezy będą podzielone na trzy tematy: budowanie tożsamości mieszkańców, imprezy o rysie historycznym oraz wydarzenia turystyczne. Pierwsze będzie Święto Flagi 2 maja, kiedy odbędzie się przemarsz alejami. Drugim wydarzeniem o charakterze patriotycznym będzie Święto Niepodległości 11 listopada. 28 maja będzie miał miejsce Piknik w Kurorcie w Parku Zdrojowym. 3 września odbędzie się Przystanek w PRL-u. – Wydarzenia turystyczne zaczynamy od 20 i 21 maja. Pierwszy raz w Jastrzębiu-Zdroju zagości Festiwal Żelaznego Szlaku Rowerowego. To impreza, na którą uzyskaliśmy dofinansowanie ze środków transgranicznych. Organizujemy ją razem z Zebrzydowicami, Godowem i Petrovicami – zapowiada Izabela Grela. Festiwal będzie połączony z biegiem kobiet wraz z MOSiR.

Kolejną propozycją turystyczną będzie 4 czerwca Festiwal Śląskie Smaki – impreza o randze wojewódzkiej. 24 i 25 czerwca odbędzie się natomiast Festiwal Górnej Odry, zaplanowany również w Jastrzębiu-Zdroju wraz z Subregionem Zachodnim Województwa Śląskiego.

– Nie mogę jeszcze zapowiedzieć dwóch dat – Industriady, do której będziemy ponownie aplikować jako obiekt zaprzyjaźniony, a także otwarcia pierwszej wystawy stałej nowej marki turystycznej miasta Jastrzębie-Zdrój, czyli Łaźni Moszczenica – Carbonarium. Daty na razie nie zdradzam, ale będziemy dawkować emocje i zapowiadać atrakcje – podsumowuje Izabela Grela.

ska

JSW liderem w działaniach na rzecz klimatu

Jastrzębska Spółka Węglowa po raz pierwszy przystąpiła do raportowania w renomowanym ratingu CDP za działania w obszarze klimatu i otrzymała wysoką ocenę. Otrzymana ocena potwierdza wysokie zaangażowanie spółki w działania środowiskowe i klimatyczne.

Międzynarodowa organizacja ratingowa CDP (dawniej „Carbon Disclosure Project”) z Wielkiej Brytanii po raz pierwszy sklasyfikowała Jastrzębską Spółkę Węglową wśród czołowych światowych firm w kategoriach działań na rzecz klimatu. W badaniu zarejestrowano 103 polskie firmy, spośród których tylko 16 przedsiębiorstw uzyskało najwyższe oceny A do C.

JSW uzyskała wysoką ocenę „C” i wyprzedziła wszystkie firmy z branży wydobywczej. To świadczy o tym, że JSW nie tylko ujawnia informacje związane z klimatem, w szczególności ślad węglowy, zarządza zmianami klimatu w organizacji, ale też podejmuje realne działania mające na celu przeciwdziałanie zmianom klimatu.

– Przystąpienie do raportowania zmian klimatu do CDP jest dowodem na włączenie się JSW SA do globalnej polityki klimatycznej i kolejnym krokiem w realizacji celów przyjętych w Strategii środowiskowej i biznesowej Grupy JSW do 2030 – mówi Tomasz Cudny, prezes zarządu JSW SA i dodaje: – Naszą ambicją jest dostarczanie kontrahentom produktów o jak



◀ JSW to największy producent węgla koksowego i koksu w Unii Europejskiej
FOT. JSW

najmniejszym śladzie węglowym, bo miarą znaczenia spółki jest nie tylko wynik finansowy, ale również przestrzeganie zasad wynikających z poszanowania środowiska.

W ostatnich latach Jastrzębska Spółka Węglowa poczyniła ogromne postępy jeśli chodzi o zrównoważony rozwój. Za kluczowe uznano redukcję emisji GHG – śladu węglowego organizacji (w zakresach 1 i 2) o 30 proc. do roku 2030 względem roku 2018, zgodnie ze ścieżką <2°C Porozumienia Paryskiego. Spółka chce też dążyć do osiągnięcia neutralności klimatycznej do 2050 roku. Między innymi te działania zostały zauważone na arenie międzynarodowej.

CDP to organizacja, która prowadzi światowy system zbierania

oraz ujawniania danych o wpływie na środowisko przez inwestorów, przedsiębiorstwa, miasta i regiony. Uznawana jest za jedną z najbardziej wiarygodnych instytucji rankingowych zajmujących się tym tematem. Jej działalność ma kluczowe znaczenie dla sukcesu globalnego biznesu w XXI wieku. Żadna inna organizacja nie gromadzi tego typu danych korporacyjnych dotyczących zmian klimatu i nie udostępnia ich na rynku. Ujawnianie i ocena danych środowiskowych podnosi wiarygodność spółki, może też poprawić notowania giełdowe i zwiększyć dostęp do nowych źródeł pozyskiwania kapitału, a także przychylną postawę potencjalnych inwestorów, którzy są zgromadzeni wokół CDP.

ska

Pracownicy SiG otrzymają podwyżki i więcej za „flapsy”

Pracownicy firmy Szkolenie i Górnictwo w JSW otrzymają więcej za tak zwane „flapsy”, czyli posiłki profilaktyczne. Od 1 stycznia 2023 wzrosną także wynagrodzenia w firmie.

Zmienia się wartość posiłków profilaktycznych, jakie przysługują pracownikom firmy Szkolenie i Górnictwo, działającej w Jastrzębskiej Spółce Węglowej. Porozumienie w tej sprawie podpisano po Bożym Narodzeniu, 27 grudnia.

Od 1 stycznia 2023 r. wartość posiłku profilaktycznego wynosić będzie: dla pracowników uprawnionych 52 zł, za przepracowany dzień dla pracowników nieuprawnionych 42 zł, za

przepracowany dzień.

Od Nowego Roku wzrasta wysokość pensji pracowników SiG. Komisja Zakładowa NSZZ „Solidarność” SiG i Zarząd JSW SiG Sp z o.o. porozumiały się w sprawie wynagrodzeń dla wszystkich stanowisk objętych Regulaminem Wynagradzania JSW Szkolenie i Górnictwo.

– Wysokość stawek dniówkowych średnio wzrosła o 15 % na każdym stanowisku. Stawki w nowej wysokości obowiązywać będą od 1 stycznia 2023 – informuje NSZZ „Solidarność” SiG.

W dalszym ciągu ważą się losy nagrody jednorazowej dla pracowników SiG. Żądania związków zawodowych są przedmiotem sporu zbiorowego z pracodawcą. **KaBa**

Coraz więcej klientów nie przyjeżdża po węgiel JSW z Budryka

Zakup węgla w innym punkcie, złożenie wniosku o zakup węgla do gminy, albo rozstrągnięcie? To powody, dla których klienci rezygnują ze swojego miejsca w kolejce po węgiel z kopalni Budryk.

Jak podaje RMF24, w listopadzie było 60 klientów, którzy nie odebrali węgla w kopalni Budryk w Ornontowicach, a w grudniu liczba ta wzrosła do 85 osób.

„Początkowo na takiego „spóźnionego klienta” kopalnia czekała jeszcze dwa dni, teraz już po jednym dniu wypada z kolejki.” – podaje RMF24.

Przypomnijmy, że w

KWK Budryk w Ornontowicach prowadzona jest sprzedaż detaliczna węgla przez JSW dla odbiorców indywidualnych. W ostatnich miesiącach minionego roku kolejki przed kopalnią były tak duże, że wprowadzono system numerykowy, który sięgał nawet 3000 miejsc. Obecnie w kolejce jest ok. 1300 osób, więc być może surowiec szybciej udaje się dostać np. w sklepie PGG czy też poprzez gminy, które od stycznia wprowadziły nowy nabór wniosków na węgiel, bo wraz z nowym rokiem przysługuje mieszkańcom nowy limit 1,5 t na gospodarstwo domowe. **ska**

W JSW od stycznia „flapsy” za 52 zł. Związkowcy podpisali porozumienie

Wartość ekwiwalentu tzw. posiłków regeneracyjnych, zwanych przez górników „flapsami”, będzie od 1 stycznia podwyższona do 52 zł. To 1,5 proc. minimalnego wynagrodzenia w spółce.

Reprezentacyjne Organizacje Związkowe informują o przyjęciu porozumienia z zarządem Jastrzębskiej Spółki Węglowej w zakresie zwiększenia kwoty ekwiwalentu za posiłki regeneracyjne od nowego roku.

Wzrost do 52,35 zł

– Zgodnie z zawartym Porozumieniem od stycznia 2023 roku wdraża się w Spółce JSW SA zasady ustalania wartości posiłków w oparciu o wysokość minimalnego wynagrodzenia za pracę ogłaszanego w drodze rozporządzenia Rady Ministrów. Wartość posiłków stanowić będzie 1,5 % kwoty ww. wynagrodzenia. Kwota minimalnego wynagrodzenia za pracę od 1 stycznia 2023 r. wynosi 3490,00 zł, i wzrosła o 480 zł w stosunku do kwoty obowiązującej w 2022 r. (3 010 zł). 1,5 % z tej sumy daje więc 52,35 zł. Tyle wyniesie flaps od stycznia 2023 r. – informują związkowcy.

Walczą o podwyżki

Warto dodać, że porozumienie w zakresie ekwiwalentu pieniężnego za posiłki to tylko jedno z zagadnień, jakim w ostatnim czasie zajmują się Reprezentatywne Organizacje Związkowe. – Z uwagi na brak woli zawarcia porozumień w kwestiach podwyżki wynagrodzeń, wartości deputatu węglowego i ujednolicenia płac w Spółce Reprezentatywne Organizacje Związkowe JSW SA wystosowały do Zarządu Jastrzębskiej Spółki Węglowej SA pismo, w którym kolejny raz przedstawiono i uzasadniono stanowiska w wyżej wymienionych sprawach. Pismo to jest to ostatnią próbą skłonienia Pracodawcy do poważnego potraktowania pracowników Spółki i spełnienia ich słuszych oczekiwań – tłumaczą w ROZ, zapowiadając podjęcie niezbędnych kroków, aby wywalczyć swoje racje. Jednym z możliwych rozwiązań jest akcja protestacyjna.

ska

OSZCZĘDZANIE JE

Wywiad z prezydent Jastrzębia

O tym, czy będzie bezpłatna komunikacja, rozwoju gospodarczym, przemyśle 4.0 i jubileuszu 60-lecia Miasta Jastrzębie-Zdrój – mówi prezydent Anna Hetman. Zapewnia, że mimo trudnej sytuacji realizowane są najważniejsze inwestycje.

– Pani prezydent, jaki będzie ten rok?

– Trudny. Mamy szalejącą inflację, wojnę za wschodnią granicą. To wszystko ma przełożenie na kondycję Polski, ale również samorządów. Konieczne staje się oszczędzanie w każdej sferze życia. Dużą wagę przykładamy do oszczędzania energii. Nie chodzi tylko o to, że jej cena rośnie, również jej zasoby są niewystarczające na zaspokojenie dotychczasowych potrzeb.

– W budżecie na 2023 rok jest 100 mln zł deficytu. Tyle pieniędzy zabrakło na funkcjonowanie miasta. Z czego pokryje pani te braki?

– Deficyt pokryty został głównie z nadwyżki budżetowej z lat ubiegłych. Mamy również zaciągnięty kredyt na niektóre inwestycje. Bieżące funkcjonowanie miasta jest zabezpieczone, choć przy dużych oszczędnościach. Są kontynuowane remonty i modernizacje w ograniczonym zakresie. Nie zamykamy miasta, ani żadnych zadań w różnych sferach i nadal podejmujemy działania, choć muszę przyznać, że dokładnie liczymy wydawane pieniądze.

– Miasto ma mniej pieniędzy z podatku PIT płaconego od naszych wynagrodzeń. Dlaczego?

– W 2021 roku z podatku PIT do budżetu miasta wpłynęło 136 mln zł, w 2022 – 113 mln zł, 2023 – będzie to 106 mln zł. Takie dane mamy z Ministerstwa Finansów. Wynika to głównie z rządowego programu Nowy Ład, który obniża podatki, wprowadza ulgi, co samo w sobie może nie jest złe, ale dzieje się kosztem samorządów. Do kas miejskich i gminnych wpływa po prostu mniej pieniędzy. Niezbędne są nowe algorytmy udziału w PIT samorządów, które powinien

opracować rząd.

– Czyli oszczędności są konieczne. Dlatego szkoły muszą wykazać koszty funkcjonowania mniejsze o 10% od dotychczasowych?

– Oszczędności zostały narzucone nam przez premiera Morawieckiego. Prezydentom grożą nawet kary za niewykonanie 10% oszczędności w urzędach miast. Wszyscy, w tym placówki miejskie, szkoły, przedszkola, muszą przyjrzeć się organizacji swojej pracy i dokonać niezbędnych zmian, aby ograniczyć koszty. Wystarczą proste rzeczy, na przykład przykręcanie centralnego ogrzewania, kiedy wietrzymy czy gaszenie światła, gdy nikogo nie ma w pomieszczeniach. Chodzi nie tylko o pieniądze, ale też o zasoby energetyczne kraju, które są mocno ograniczone. Natomiast zaoszczędzone pieniądze można wydać na inne, również potrzebne cele.

– Urzędnicy w magistracie również oszczędzają?

Oczywiście i to z całkiem dobrym skutkiem. Ograniczyliśmy koszty nawet więcej niż te wymagane 10%. Nie obniżyło to komfortu pracy urzędników ani mieszkańców załatwiających sprawy w magistracie. Okazało się, że można zużywać mniej energii i nie jest to specjalnie trudne, do czego wszystkich zachęcam.

– Czy zatrudnienie dyrektora Instytutu Dziedzictwa i Dialogu Łaźnia Moszczenica, podczas gdy instytucja ta jeszcze nie działała, nie było zbędnym wydaniem pieniędzy?

– Absolutnie nie. Pracy jest bardzo dużo. Trzeba było zorganizować instytucję, opracować jej plan pracy, przygotować dokumenty, podjąć współpracę z firmą, która odpo-



■ Prezydent Hetman mówi, że pomimo oszczędności inwestycje są realizowane

wiada za wyposażenie budynku, stworzenie nowoczesnej ekspozycji. Wkład merytoryczny do wystaw, które są właśnie przygotowywane, zaplanowanie organizacji jednostki, wydarzeń, które będą organizowane, to tylko niektóre z działań. Przygotowanie instytucji do działania, to ogrom pracy.

– Dyrektor została odwołana po pięciu miesiącach pracy. Czy się nie sprawdziła?

Doświadczenie i kwalifikacje, jakie przedstawiła, dawały gwarancję, że jest to odpowiednia osoba na tym stanowisku. Jednak życie pisze swoje scenariusze i pani dyrektor nie spełniła pokładanych w niej nadziei. Pojawiły się również pewne nieprawidłowości.

– Czego dotyczyły?

– Ogólnie dotyczyły kwestii organizacyjnych i przygotowania instytucji do działania.

– Wciąż nie ma pieniędzy z Krajowego Planu Odbudowy. Ile nasze miasto na tym straci?

– Trudno jest podać dokładną kwotę. Na pieniądze z KPO liczy wiele samorządów. Dzięki nim

moglibyśmy modernizować drogi, wykonać wiele inwestycji. U nas, w Jastrzębiu moglibyśmy, na przykład zacząć budowę siedziby przedszkola specjalnego i szkoły specjalnej. Na razie czekamy na uruchomienie tych pieniędzy. Obecnie, kiedy mamy inflację i wzrost kosztów energii, te środki pozwoliłyby na realizację wielu potrzebnych projektów.

– Oszczędności, oszczędnościami, ale mieszkańcy od lat pytają o bezpłatną komunikację. Czy w końcu się jej doczekają?

– Mieszkańcy doczekają się bezpłatnej komunikacji. Planowałam, że ruszy ona w 2020 roku. Wiemy, że pandemia spowodowała załamanie gospodarcze. Nie był to dobry czas na wprowadzanie tego typu zmian. Później, kiedy wydawało się, już wszystko wraca do normalności, zaczęła się wojna w Ukrainie. To pociągnęło za sobą inflację, problemy gospodarcze, mniejsze dochody do budżetu. Konieczność oszczędzania, o czym już mówiliśmy.

– Czyli kiedy bezpłatna komunikacja w Jastrzębiu-Zdroju?

– Teraz nie mogę podać konkretnej daty. Wcześniejsze obliczenia można wyrzucić do kosza. Zmieniły się zupełnie warunki. Na nowo należy określić, kto będzie korzystał z bezpłatnych przejazdów: wszyscy jastrzębianie, osoby powyżej 60 roku życia, a może w ogóle wszyscy pasażerowie. Trzeba też wyliczyć, ile to będzie nas, czyli budżet miasta kosztowało.

– Co z gospodarką? Czy pozostało nam tylko górnictwo?

– Górnictwo jest ważną branżą w naszym mieście. Powstają też małe firmy i rozwijają się dotychczasowe. Przedsiębiorcy bardzo ostrożnie podchodzą do nowych inwestycji. O tym, jaka jest obecnie sytuacja gospodarcza, już tutaj wielokrotnie mówiliśmy. Z tego powodu nie należy się spodziewać jakiegoś wielkiego przełomu. Inflacja, wzrost kosztów prowadzenia działalności, wzrastające koszty utrzymania pracownika – to są problemy, z którymi borykają się inwestorzy.

– Co z jastrzębskimi terenami inwestycyjnymi?

– Obecnie mamy w 90% wykupione tereny inwestycyjne w naszym mieście. Czekamy na inwestowanie przez tych przedsiębiorców. Nie mamy rozległych obszarów na duże inwestycje. Nowe tereny inwestycyjne zostały wpisane do studium i po uchwaleniu planu zagospodarowania przestrzennego inwestorzy będą mogli lokować się na terenach niepokopalnianych, co znacznie ułatwi inwestowanie. To trzeba było zrobić 15 lat wcześniej, bo procedura zmian jest bardzo długa. Niestety, nikt wcześniej o tym nie pomyślał.

– Czyli kopalnie, markety i długo nic?

– Nie zgadzam się z tym. Mimo

ST KONIECZNE

-Zdroju Anną Hetman

wielu trudności w mieście powstają nowe firmy i drobne inwestycje. Handel to też jedna ze sfer gospodarki. Ponadto modernizujemy Łaźnię Moszczenica nie tylko, jako miejsce nowoczesnej ekspozycji, ale również centrum biznesowe. Większość budynku drugiego etapu modernizacji ma być przeznaczona dla młodych, kreatywnych przedsiębiorców z branży IT i szeroko rozumianego przemysłu 4.0. Chcemy stworzyć warunki do rozwoju start-upów. Liczymy na powstanie firm, których naturalnym środowiskiem jest internet. Pracować więc można z każdego miejsca w kraju, więc dlaczego nie z Jastrzębia?

– Myśli pani, że to zatrzyma młodych ludzi?

– W zawodach przyszłości w dużej mierze będzie można pracować z domu. Ważne w tym momencie jest dobre miejsce do życia i odpoczynku. Chcę, abyśmy byli miastem, gdzie można w pięknym otoczeniu pracować, odpoczywać i poczuć się prawdziwie u siebie. Skoro można pracować z każdego miejsca na kuli ziemskiej, to dlaczego nie stąd?

– Czy modernizowanie ulicy 1 Maja jest rzeczywiście tak potrzebne?

– To jest niezbędne. Ta ulica ma być deptakiem. Miejscem, gdzie nie tylko jastrzębianie będą chętnie spotykać się i wypoczywać. Kiedyś była to główna ulica kurortu. Koncentrowało się tam życie towarzyskie. Wracamy do tych tradycji.

Chcę pokazać, że u nas są doskonałe warunki do wypoczynku, a pracować można wszędzie, z naciskiem branży IT. To będzie nasz rynek, wraz z Parkiem Zdrojowym wizytówka Jastrzębia, nawiązując do jego uzdrowskich tradycji. To również miejsce do lokowania się małych i średnich przedsiębiorstw.

– Czyli taka namiastka rynku?

– Jastrzębianom brakuje miejsca, gdzie mogliby się spotykać, miło spędzić czas, odpocząć od pracy. W miastach o średniowiecznych korzeniach jest rynek. Modernizowany deptak będzie pełnił taką funkcję. Położony tuż obok zabytkowego parku i wielu obiektów z czasów uzdrowiska, spełni z całą pewnością tę rolę.

– Pewnie wydarzeniem roku będzie otwarcie Łaźni Moszczenica?

– Otwarcie Łaźni Moszczenica, to jedno z najważniejszych wydarzeń tego roku, choć będzie ich znacznie więcej. Obchodzimy bowiem 60-lecie nadania praw miejskich. Carbonarium, które będzie oddane do użytku jeszcze w tym roku, to część, w której znajdą się wystawy związane z węglem, jego powstaniem, budowa kopalni, tworzeniem miasta. Nowoczesne, interaktywne wystawy na pewno przyciągną wielu odwiedzających. To miejsce ma łączyć w sobie tradycję i nowoczesność. Drugą część Łaźni też modernizujemy. Zostanie oddana w późniejszym terminie. Tam znajdzie się Centrum Porozumienia Jastrzębskiego i część biznesowa.

– Będą jeszcze inne wydarzenia obchodów 60-lecia Jastrzębia-Zdroju?

– Poza otwarciem Łaźni Moszczenica będzie mnóstwo innych ważnych dla miasta punktów w tegorocznym kalendarzu. Otwarcie budynku Łazienki III wraz z nowymi wystawami, nowej wystawy GHM w budynku Spółki Brackiej, oddany do użytku nowe rondo i zmodernizowaną drogę Witczaka. Będzie mnóstwo wydarzeń kulturalnych i sportowych. Świętujemy w końcu diamentowe gody swojego miasta. 60 lat ma się tylko raz. Zapraszam do uczestnictwa w wielu wydarzeniach. Jubileuszowy kalendarz wydarzeń znajduje się na stronie miasta. Na bieżąco będziemy je przekazywać na facebooku.

Katarzyna Barczyńska-Lukasik

REKLAMA

Kia Xceed i Kia Sportage.
Dostępne od ręki w kredycie 50/50 RRSO 0%.
Bez żadnych kosztów dodatkowych.

KIA
Movement that inspires

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

ETRANS

ul. Leśna 1, 43-170 Łaziska Górne

T: 32 32 57 412 | E: sprzedaz.etrans@kiamotors.pl | www.etrans.pl

Gwarancja Kia obejmuje okres 7 lat od daty pierwszej rejestracji lub 150 000 km, w zależności od tego, co nastąpi wcześniej. Obowiązuje na terenie Rzeczypospolitej Polskiej, w krajach Europejskiego Obszaru Gospodarczego (EOG) oraz w Szwajcarii. Szczegółowe okresy gwarancji oraz jej warunki (np. dotyczące akumulatorów, powłoki lakierowej lub wyposażenia) określone są w książce gwarancyjnej. Więcej o 7-letniej gwarancji Kia na stronie www.kia.com. Kia Xceed - zużycie paliwa 6,0-6,4 l/100 km, emisja CO₂ 136-145 g/km, Kia Sportage - zużycie paliwa 5,0-7,2 l/100 km, emisja CO₂ 125-163 g/km (cykl mieszany WLTP). Rzeczywista Roczna Stopa Oprocentowania (RRSO) dla kredytu samochodowego na zakup nowego pojazdu w Kredycie 50/50, wyliczona na dzień 02.01.2023 r. wynosi 0%. Kredytu udziela BNP Paribas Bank Polska S.A. na podstawie oceny zdolności kredytowej. Propozycja kredytu ważna od 02.01. do 31.03.2023 r. Dotyczy modeli z roku produkcji 2022, oprócz PHEV. Liczba samochodów ograniczona.



Mamy inwestycje, ale nie rośnie liczba miejsc pracy

Z Piotrem Szeredą, prezesem Spółdzielni Mieszkaniowej JAS-MOS oraz przewodniczącym rady miejskiej rozmawiamy o problemach w mieście i spółdzielni, podwyżkach, zagrożeniach 2023 i budżecie miasta.

– Szymon Kameczyk: – Zaczynamy może od tych aktów wandalizmu, bo ostatnio było o nich głośno. Widać, że monitoring działa dobrze, bo spółdzielnia publikuje „wyczynty” chuliganów. Jak długo przechowywane są takie nagrania?

– Piotr Szereda: Zdarzenia nagrywane są w dwutygodniowej pętli, dlatego ważne jest szybkie zgłoszenie zdarzenia. Wtedy możemy odszukać nagranie i je zabezpieczyć, a w dalszej kolejności przekazać je policji. Te działania są skuteczne.

Największy problem jest w dużych budynkach typu „enerdowskiego”, gdzie występuje większa anonimowość. Nie mamy tego w Zdroju, na Złotych Łanach. Zdarzają się też innego typu zdarzenia, jak kradzieże samochodów, choć coraz częściej monitorujemy także tereny przy budynkach.

– Ile w skali roku występuje takich zdarzeń?

– To między 30 – 50 zdarzeń, różnego kalibru. Nie rejestrujemy tych, gdzie występuje wykrycie, a sprawca poczuwa się do odpowiedzialności i szybko naprawia szkodę, np. płacąc odszkodowanie.

– Co jest największą obawą w 2023 roku?

– To zdecydowanie koszty, które idą w górę, ale też trzeba znaleźć złoty środek pomiędzy dokonywaniem

odpowiednich opłat, a jednocześnie podwyżkami w czynszach, które muszą zaistnieć, ale zależy nam na tym, aby nie były bardzo dotkliwe. Mamy wzrastającą inflację, a co za tym idzie wyższe ceny usług, dlatego było nam trudno zaplanować wydatki na 2023 rok. Z drugiej strony mamy założony plan techniczny i chcielibyśmy również wykonać jak najwięcej z zaplanowanych robót. Mamy zaplanowaną modernizację balkonów na kolejnych dwóch budynkach. To poprawia estetykę, funkcjonalność mieszkań, a przy okazji mamy też wyremontowaną elewację. Na to są pieniądze, które (to trzeba podkreślić) pochodzą od lokatorów, bo to oni finansują sobie te prace. Spółdzielnia pomaga, bo kredytuje wpłaty. To dla właścicieli lokali zysk, bo z nowym balkonem wzrasta wartość mieszkania.

– Wracając do podwyżek, sporo zależy także od cen ciepła czy energii...

– Tak, natomiast to opłaty, które nie zależą od spółdzielni, bo są narzucone przez dostawców czy miasto, jak w przypadku podatków czy też opłaty za odpady komunalne. To, co trafia bezpośrednio do spółdzielni to opłata eksploatacyjna, opłata remontowa i opłata za sprzątanie. To ok. 35 proc. wszystkich opłat ponoszonych przez lokatorów. Regulacje w tym zakresie wprowadzamy raz w roku, w 1 kwietnia. Ale są też budynki, w których lokatorzy nie mają podwyżek, a nawet występują tam zwroty.

– Jak to możliwe?

– To pokłosie przeprowadzonych 5 lat temu inwestycji. To zostało wykonane, a spłata amortyzacji schodzi. Szczęściarzem można nazwać lokatorów z ul. Staszcza, gdzie wybudowaliśmy nowy piec gazowy na CO i CWU i mamy stałą umowę na cenę gazu do końca tego roku. Oszczędność na gazie plus stała cena od dwóch lat spowodowały duży zwrot za CO i CWU za uprzedni sezon.

– Często bywa pan w terenie?

– Bardzo sobie cenię osobiste kontakty z lokatorami, bo regularnie spotykamy się w terenie i tam każdy może nam wskazać, co go boli i co jest do zrobienia. Wiele z tych zgłaszanych spraw można zrealizować w zasadzie natychmiast. Tu jest dziura w drodze, tu coś uszkodzone. Z początku była obawa pracowników spółdzielni, że podczas takich spotkań zalegają nas zgłoszenia. Było ich na początku sporo, ale w miarę



■ Piotr Szereda, prezes SM „JAS-MOS” oraz przewodniczący Rady Miasta Jastrzębie-Zdrój

regularnych spotkań, udało się je zrealizować, a teraz pojawiają się wyłącznie bieżące sprawy. Jeśli ktoś do nas zadzwoni, czy wyśle mejla, też reagujemy, ale mieszkańcy również preferują kontakt twarzą w twarz.

– Pojawia się u was także problem z parkowaniem i blokowaniem przejazdu dla służb ratowniczych?

– To niestety zmartwienie w całym mieście, bo dotyczy większości osiedli. Budujemy parkingi, jak np. parking przy Zielonej, czy przy Pomorskiej. Przy tym jednym mamy jeszcze zaplanowany drugi etap, aby powstała droga pożarowa dookoła budynku. Współpracujemy ze strażakami stale. Sygnalizują oni także inny problem, którego często nie zauważają lokatorzy. To ustawianie mebli i innych przedmiotów przed wejściem do mieszkań, na klatkach schodowych. Proszę mi wierzyć, że przy zadymieniu, takie przedmioty stwarzają ogromne zagrożenie dla strażaków. Po drugie, takie przedmioty są łatwopalne, więc ogień w przypadku pożaru może się przedostać do kolejnych mieszkań. Staramy się wyegzekwować od lokatorów przestrzeganie regulaminu, ale nie zawsze daje to pozytywny skutek.

– Pytałem o to, co jest największą obawą dla spółdzielni, a co według pana jest największym zagrożeniem w tym roku dla miasta?

– Dla naszego miasta największym zagrożeniem, jak resztą dla innych samorządów, może być zużycie energii, choć wprowadza się zmniejszenie kosztów z tym związanych. Z drugiej strony na inwestycje pieniądze są zabezpieczone. Problemem mogą być ewentualne

kwoty zadań po przetargach. To jedna z obaw. Uważam jednak, że nasze miasto ma większy problem, bo tworzymy nowe i kosztowne inwestycje, jak np. Łaźnia Moszczenica, ale one nie tworzą nowych miejsc pracy. Nie mamy zbyt wielu terenów do zaoferowania przedsiębiorcom, więc nie mam złudzeń, że powstaną u nas Eko-Okna czy inne duże zakłady. To jest dla mnie największa bolączka. Pojawiają się ruchy z przygotowaniem gruntów, ale to powinno już być realizowane wiele lat temu. Kiedyś niektórzy śmiali się z dróg donikąd, a teraz przy tych drogach naszych sąsiadów są ogromne zakłady. Jastrzębie to przespalo i ciężko będzie nadrobić te stracone lata. Dwa to brak inwestycji związanych z mieszkaniami. Obserwujemy, również jako spółdzielnia, potrzebę mieszkań. A w mieście w tym zakresie dzieje się niewiele.

– Ostatnie pytanie o budżet. Czy pana zdaniem 100 mln deficytu to nie za dużo?

– Niepokojące jest to, że spora część tego długu jest skierowana na wydatki bieżące, natomiast mamy zbyt małe wydatki na realizację zadań gospodarczych, przygotowanie terenów inwestycyjnych z drogami dojazdowymi i działkami uzbrojonymi w media (energię, wodę, gaz, CO i kanalizację). Brak budownictwa mieszkaniowego, brak mieszkań komunalnych, brak pieniędzy na rozwój własnej komunikacji. W trakcie budowy mamy Instytut Dziedzictwa i już w tym roku ponad 4 miliony złotych wydatków bieżących, a po stronie przychodów brak pozycji w budżecie miasta. I to mnie bardzo niepokoi.

REKLAMA

FILMY OD 16-90 PLN

WCZEŚNIEJ KUPUJESZ, WIĘCEJ ZYSKUJESZ

Twoje miasto, Twoje kino

HELIOS

www.helios.pl

REKLAMA

SACHSE

AGENCJA PRACY TYMCZASOWEJ
(CERTYFIKAT NR 5950)

POSZUKUJE DO PRACY w Austrii i Niemczech:

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

Kontakt: tel. 602392876
raciborz@sachse.pl | www.sachse.eu

Sensacyjny pościg za złodziejem, który ukradł auto z komisju.

Mężczyzna rzucił w policjanta siekierą

Uciekał kradzionym pojazdem, a następnie zaatakował policjantów. Jeden z funkcjonariuszy unikając uderzenia siekierą, spadł z drabiny. Szczegóły zdarzenia brzmią jak scenariusz filmu sensacyjnego. Do zdarzenia doszło w środę, w działania zaangażowani byli policjanci z Pawłowic i Żor.

Pościg przez trzy powiaty

Zainteresowany zakupem samochodu klient odwiedził jeden z komisów. Dopytywał, oglądał, sprawdzał. W końcu wyraził zainteresowanie konkretnym pojazdem i poprosił o kluczyki, by dokładnie go obejrzeć. Od tej chwili sprawy przybrały gwałtowny obrót.

Mężczyzna wsiadł do auta, uruchomił silnik, po czym wyjechał z placu, kierując się w stronę Pawłowic. Właściciel komisju natychmiast ruszył za złodziejem, jednocześnie – będąc w stałym kontakcie z policją – informował funkcjonariuszy o przebiegu zdarzeń. Wszystko działo się w biały dzień, w środę (11.01.) około 14.00.

Dyżurny komisariatu w Pawłowicach powiadomił mundurowych z ościennych miejscowości, a do pościgu za skradzionym audi skierował patrol.

– Kierowca pędził bez opamiętania przez Pawłowice, Warszawice, Krzyżowice w kierunku Żor. Następnie porzucił pojazd i kontynuował ucieczkę pieszo. Do pościgu włączyły się dodatkowe patrole z Pawłowic i Żor – relacjonuje asp. Marcin Leśniak, oficer prasowy żorskiej komendy.

Policjanci szybko ustalili dalszy kierunek ucieczki i wspólnie ruszyli za mężczyzną.

Skrytka na poddaszu i atak na policjanta

Zbiega zauważyli na poddaszu sto-



doły. Otoczono posesję i przystąpiono do zatrzymania. Jak relacjonuje rzecznik żorskiej komendy, mężczyzna był wyraźnie pobudzony, wyłamywał drewniane elementy stodoły. Chwilę później doszło do groźnej sytuacji.

– Gdy ścigany zauważył, że jeden z mundurowych wchodzi do niego po drabinie, wpadł w szal i zaczął rzucać w jego stronę wyrwanymi deskami. W końcu chwycił leżącą na poddaszu stodoły siekierą – przekazuje asp. Leśniak.

Policjant, unikając uderzenia, wykonał unik, to jednak sprawiło, że stracił równowagę i spadł z drabiny. W tym czasie mundurowi biorący udział w zatrzymaniu zawęzili miejsce wokół sprawcy uniemożliwiając mu dalszą ucieczkę. Mężczyzna, nie mając już żadnych szans, zeskoczył na zewnątrz, na trawnik, gdzie natychmiast został zatrzymany.

Mężczyzna ma bogatą kartotekę

31-latek jest znany policjantom, ma

przeszłość kryminalną, był notowany za kradzież rozbójniczą, rozbój, podrabianie dokumentów, posiadanie środków odurzających i substancji psychotropowych.

– Środki narkotyczne znaleziono również w czasie przeszukania 31-latka. Biały proszek został zabezpieczony do analizy. Istniało podejrzenie, iż mężczyzna prowadził będąc pod wpływem środków odurzających, badanie testerem potwierdziło, iż faktycznie tak było – przekazuje rzecznik z żorskiej komendy.

Zatrzymanemu pobrano krew do szczegółowych badań laboratoryjnych.

31-latek odpowie za kradzież pojazdu, kierowanie skradzionym pojazdem znajdując się pod wpływem środków odurzających, posiadanie przy sobie środków narkotycznych. Mężczyzna dopuścił się także czynnej napaści w stosunku do interweniujących policjantów przy użyciu siekiery. O jego dalszym losie zdecyduje sąd.

Autor: sqx

◀ W akcji brało udział sześciu funkcjonariuszy
FOT. ILUSTRACYJNE
FREEPIK

▶ Na wniosek śledczych, sąd podjął decyzję o tymczasowym aresztowaniu 43-latka. FOT. KMP
JASTRZĘBIE-ZDRÓJ

Rewolwer, narkotyki, amunicja, kopalniane zapalniki. Mieszkaniec Jastrzębia trafił do tymczasowego aresztu

Jastrzębscy kryminalni zatrzymali 43-letniego mężczyznę podejrzanego o przestępstwa narkotykowe oraz nielegalne posiadanie amunicji i zapalników kopalnianych. Decyzją sądu został tymczasowo aresztowany na trzy miesiące.



Kryminalni z Jastrzębia mieli na oku jednego z mieszkańców. Podejrzewali go o posiadanie narkotyków. Na początku tygodnia postanowili zweryfikować swoje przypuszczenia, które okazały się słuszne.

– Podczas przeszukania jego mieszkania śledczy znaleźli ponad 400 gramów marihuany oraz dwa pistolety, rewolwer, 30 sztuk amunicji i 2 zapalniki kopalniane. Oprócz tego zabezpieczyli trzy telefony komórkowe i wagi elektroniczne, które służyły do porcjowania narkotyków – przekazuje st. asp. Halina Semik, oficer prasowa jastrzębskiej komendy.

43-latek trafił do policyjnego aresztu. Po zgromadzeniu materiału dowodowego przedstawiono mu zarzuty posiadania znacznej ilości narkotyków i handlu nimi oraz posiadania amunicji, a także materiałów wybuchowych.

sqx

Myślał, że strażnicy już go nie widzą. Pijany kierowca zatrzymany w Jastrzębiu

Straż miejska z Jastrzębia informuje o zatrzymaniu pijanego kierowcy, które było możliwe dzięki informacji przekazanej przez jedną z mieszkank.

Do patrolujących rejon ul. Ka-

towickiej strażników miejskich podeszła kobieta, która przekazała, iż była świadkiem szarpaniny. Miało do niej dojść na pobliskim parkingu po tym, jak dwóch mężczyzn próbowało powstrzymać innego mężczyznę,

będącego pod wpływem alkoholu, by nie wsiadał do samochodu i nie ruszał w drogę.

Funkcjonariusze udali się we wskazane miejsce. Mężczyzna oznajmił im, że nie zamierzał nigdzie jechać, a do samochodu

poszedł tylko po swoje dokumenty, po czym odszedł. To jednak nie był koniec. Po dłuższej chwili strażnicy zauważyli, że mężczyzna wrócił do swojego pojazdu, uruchomił silnik i odjechał z parkingu kierując się w

stronę drogi publicznej.

Strażnicy szybko zareagowali na zachowanie kierowcy i uniemożliwili mu dalszą jazdę pojazdem. Nietrzeźwego mężczyznę przekazano wezwanym na miejsce policjantom.

sqx

Nie żyje ceniony nauczyciel Edward Czapla

Edward Czapla (1933 – 2023) był cenionym nauczycielem I Liceum Ogólnokształcącego w Jastrzębiu-Zdroju. Pedagog wychował wielu jastrzębian, a także zaszczerpił im zamiłowanie do języka francuskiego.

Edward Czapla, z wykształcenia romanista, był jedną z nauczycielskich ikon I Liceum Ogólnokształcącego w Jastrzębiu-Zdroju. Takich nauczycieli się nie zapomina. Wychowankowie doceniają nie tylko rozległą wiedzę, jaką miał pan profesor, ale również jego pogodę ducha i pasję do kultury francuskiej. Był inicjatorem wymiany szkolnej z miastem Tourcoing oraz powstania Nauczycielskiego Kolegium Języków Obcych w Jastrzębiu-Zdroju.

– Wielu z nas nie zdążyło mu powiedzieć, ile korzyści, przyjaciół, dumy, podróży, zarobków, radości, siły, odwagi i poczucia bycia częścią zachodniego świata – dała nam solidna znajomość języka francuskiego. Może odwiedzamy się jednak podobnym jak on zakochaniem w kulturze francuskiej, uczeniem języka innych, interesowaniem się Francją – wspomina Lidia Różacka, uczennica profesora, emerytowana nauczycielka języka polskiego.

Absolwenci I LO wspominają, że profesor był wymagającym nauczycielem, jednak to właśnie jemu zawdzięczają wysokie miejsca w olimpiadach języka francuskiego.

– Metody pracy i nauczania pana profesora Czapli

oraz jego miłość do języka, kultury i Francji miały wpływ na nasze życie. Fakt jednak, że ciężko było zapamiętać słówka z 4 grubych zeszytów. Niemniej, notatki z gramatyki służyły nam podczas studiów, a także naszym znajomym i dzieciom. Często mamy je, oraz liczne słowniki, do dziś. Większość z nas nie zdołała nauczyć się kolejnego języka obcego tak dobrze. A Francja i inne kraje frankofońskie stały się naszymi ulubionymi. Każdy chce do nich wracać – wspomina Lidia Różacka, uczennica kl. I – IV „b” w I Liceum Ogólnokształcącym w latach 1982 – 1986.

Profesor Czapla spoczął na jastrzębskim Cmentarzu Komunalnym.

KaBa



■ Profesor Edward Czapla był znanym i cenionym pedagogiem

W 2022 roku urodziło się 530 jastrzębian. Spadła liczba zgonów i małżeństw

Według danych z wydziału spraw obywatelskich Urzędu Miasta Jastrzębie-Zdrój oraz Urzędu Stanu Cywilnego przeanalizowaliśmy dane demograficzne za 2022 rok. Wynika z nich, że liczba zgonów spadła w stosunku do poprzedniego roku, a liczba urodzeń zmieniła się minimalnie.

W 2022 roku liczba mieszkańców Jastrzębia-Zdroju zameldowanych na pobyt stały wyniosła 79204 osoby (według stanu na 31 grudnia). W mieście mamy też 1189 osób zameldowanych na pobyt czasowy.

Liczba urodzeń w Jastrzębiu-Zdroju w 2022 roku wyniosła 530, czyli prawie tyle, co rok wcześniej (w 2021 roku było to 576 urodzeń). Ogółem na terenie miasta, szczególnie w jastrzębskiej porodówce w WSS2 urodziło się 1250 dzieci (wliczając również wydane przez USC akty urodzenia w trybie szczególnym). Spadła też liczba zgonów, bo w 2022 roku odnotowano ich 1111, a rok wcześniej 1435.

435 mniej ślubów

W Jastrzębiu-Zdroju przybyło też 325 nowych par małżeńskich (z czego 111 stanowiły małżeństwa wyznaniowe – konkordatowe, a 179 ślubów zawarto przed kierownikiem USC). To znacznie mniej, w porów-



■ W 2022 roku urodziło się 530 małych jastrzębian. FOT. PEXELS

naniu do 2021 roku, kiedy ślubów było aż 760.

Zanotowano również 188 rozwodów oraz 7 przypadków separacji.

Najpopularniejsze imiona

Najczęściej nadawane dzieciom imiona w 2022 roku to Antoni (24), Franciszek (24), Filip (23), Nikodem (20), Tymoteusz (17) oraz wśród dziewczynek: Zuzanna (25), Hanna (21), Antonina (19) i Zofia oraz Alicja (po 18).

Do najrzadszych imion nadawanych dzieciom, można zaliczyć m.in. Maddoxa, Einarę, Laurentego, Jonatana, Oktawiana, Horouna wśród chłopców oraz Jaśminę, Biankę, Ines, Dalię, Melisę, Aurorę, Neamę. Były też Lia i Mia.

W 63 przypadkach mieszkańcy wystąpili o zmianę imienia i nazwiska.

Jak liczba mieszkańców

prezentuje się w poszczególnych dzielnicach i sołectwach?

- Osiedle Barbary – 7922
- Osiedle Bogoczowiec – 1262
- Osiedle Bożka – 5107
- Osiedle Chrobrego – 3932
- Osiedle Gwarków – 6222
- Osiedle Jastrzębie Górne i Dolne – 4612
- Osiedle Morcinka – 3520
- Osiedle Pionierów – 8346
- Osiedle Przyjaźń – 3656
- Osiedle Staszica – 4679
- Osiedle Tuwima – 474
- Osiedle Tysiąclecia – 2298
- Osiedle Zdrój – 6675
- Osiedle Złote Łany – 892
- Osiedle Zofiówka – 2516
- Sołectwo Borynia – 2023
- Sołectwo Bzie – 4097
- Sołectwo Moszczenica – 3364
- Sołectwo Ruptawa i Cisówka – 4355
- Sołectwo Skrzeczkowice – 819
- Sołectwo Szeroka – 2433

ska

EROTIC DREAM

Zapraszamy do nowo otwartego sexshopu EROTIC DREAM

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

SZUKASZ POMYSŁU NA ODWAŻNY PREZENT?

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

575 882 300

GODZINY OTWARCIA:

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

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



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

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

... stal stali jest nierówna

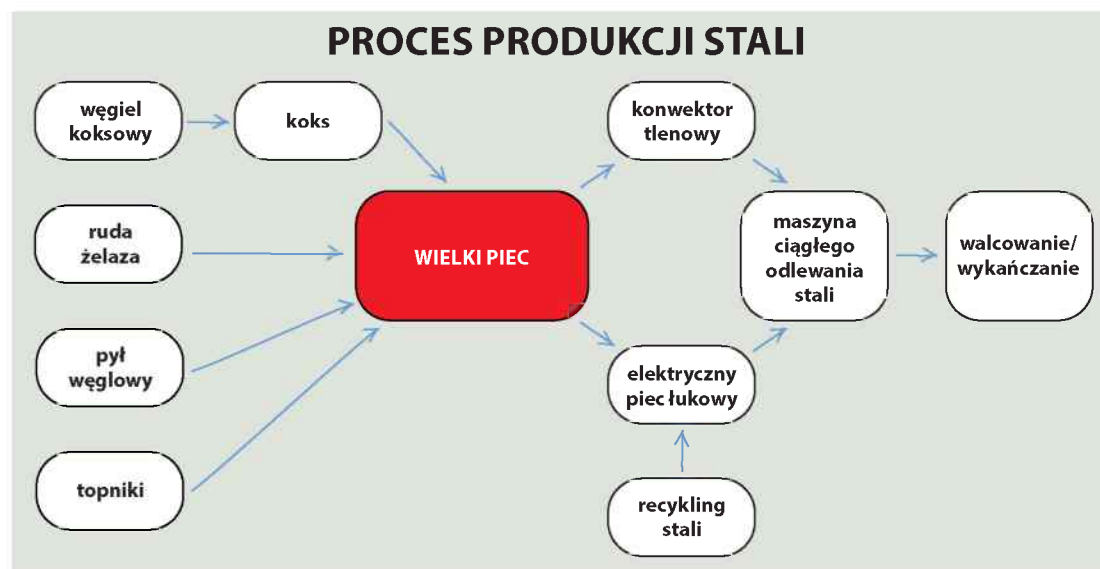
Stal dzieli się na różne rodzaje i gatunki. Ze względu na skład chemiczny wyróżniamy stal węglową albo stopową. Stal stopowa, w przeciwieństwie do stali węglowej, oprócz węgla zawiera w sobie również inne dodatki stopowe, które w znaczny sposób zmieniają jej charakter. Dzięki temu uzyskuje się np. większą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

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

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

Uzależnieni od stali. Czy wiemy jak bardzo?

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



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

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

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

Stal nie powstanie bez węgla koksowego. Bez dużej ilości węgla

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

JSW największym producentem węgla koksowego w UE

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

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

(RT)

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



■ Zespół Pilsko Żywiec po raz kolejny wystąpił w Jastrzębiu



■ Regionalne tańce zachwyciły jastrzębian



■ Zespół wykonał najbardziej znane kolędy

Pilsko Żywiec w kościele Podwyższenia Krzyża Świętego. Na góralskie kolędowanie przyszły tłumy

Gdy góralski głos nie się w murach kościoła, człowieka potrafią przejść ciarki. Nie ina-

czej było na koncercie kolędowym Regionalnego Zespołu Pieśni i Tańca Pilsko z Żywca w koście-

le Podwyższenia Krzyża Świętego.

To nie pierwsza wizyta zespołu Pilsko Żywiec w

Jastrzębiu-Zdroju. Każdy występ licznego grona przyciąga do świątyni tłumy wiernych. I nie ma się czemu dziwić – przedstawienie historii narodzin Jezusa połączone z regionalnymi

tańcami oraz śpiewem to prawdziwa uczta dla oka i ucha.

Po koncercie wierni mieli okazję po raz ostatni odwiedzić żywą szopkę, która następnego dnia została

rozebrana. Co ciekawe, od czasu jej powstania w grudniu, na świat przyszło kilkanaście zwierząt, między innymi świnka morska, owieczki czy kózka.

Autor: AgaKa

Orszak Trzech Króli w Jastrzębiu-Zdroju. Setki wiernych w widowiskowej procesji



■ Powóz konny był dużą atrakcją procesji

Spod kościoła w Zdroju pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa aż do parafii pw. Podwyższenia Krzyża Świętego na „Szóstce” przeszedł w piątek, 6 stycznia, Orszak Trzech Króli.

Setki osób przeszły w Orszaku Trzech Króli w Jastrzębiu-Zdroju w koronach i z pochodniami, co nadało wydarzeniu wyjątkowego charakteru. Nie zabrakło również osób w strojach trzech króli. Uczestnicy procesji przeszli do kościoła pw. Podwyższenia Krzyża Świętego, gdzie odbyło się wspólne kolędowanie. Przy okazji można było jeszcze odwiedzić żywą szopkę bożonarodzeniową. Jak co roku, w wydarzeniu wzięły udział całe rodziny. Szczególnie dla najmłodszych jastrzębian udział w procesji był nie lada przeżyciem. Uwieńczeniem wieczoru był koncert zespołu góralskiego w kościele pw. Podwyższenia Krzyża Świętego. W ten sposób mieszkańcy zakończyli okres noworoczno-świąteczny.

Autor: ska



■ W procesji uczestniczyły tłumy mieszkańców



■ Procesja wyruszyła spod kościoła w Zdroju



Impuls
FABRYKA KREATYWNOCI

Jeśli podobają Ci się nasze inicjatywy
- **WESPRZYJ NAS!**
Będziemy wtedy mieli możliwość działać dalej

NR KONTA 84 1750 0012 0000 0000 3613 0121
TYTUŁ "DZIAŁAJCIE DALEJ!"

PRZEKAŻ 1,5% PODATKU
NR KRS 0000657196

WSPARCIE DLA MŁODYCH TALENTÓW

POMOC POTRZEBUJĄCYM

MARSZ I FESTYN DLA ŻYCIA I RODZINY

KONKURS TAŃCA SCHOOL DANCE

I TY MOŻESZ ZOSTAĆ ŚWIĘTYM MIKOŁAJEM

JASTRZĘBSKA ŻYWA SZOPKA BOŻONARODZENIOWA

JASTRZĘBSKI ORSZAK TRZECH KRÓLI

JASTRZĘBSKI KONCERT NOWOROCZNY

PULS

26 stycznia 2023 roku

SENIORA

ZDROWIE / ROZRYWKA / WYPOCZYNEK / KULTURA / PRAWO

nowiny
RACIBORSKI

nowiny
WODZIŚLAWSKI

nowiny
JASZCZAK

nowiny
ŻORSKIE

MAGAZYN
RYBNICKI **nowiny.pl**



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



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

Nie od dziś wiadomo, że w zdrowym ciele, zdrowy duch. Wśród osób wcześniej urodzonych, szczególną popularnością cieszy się nordic walking, czyli mówiąc wprost – chodzenie z kijkami. Wbrew pozorom, taka aktywność angażuje wiele mięśni, ale trzeba to robić prawidłowo. **Czytaj na stronie 6**

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

STRONA 4

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



STRONA 7

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



STRONA 3

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

STR. 5

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

Aktywność fizyczna nie zna wieku

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

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

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



FOT. FREEPIK.COM

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

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

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

sultować się z lekarzem przed rozpoczęciem jakiegokolwiek formy aktywności fizycznej.

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

(red)

6 prostych ćwiczeń dla seniora

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

Kilka słów o zdrowiu, życiu i specjalizacji...

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

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

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

uchodziły za nieuleczalne lub trudno wyleczalne.

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

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

W zdrowym ciele zdrowy duch

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



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

Co można zrobić?

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

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

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

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

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

Więcej informacji na www.medhouse.pl/zabiegi

Dbamy o czas pacjenta

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

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

Kilka słów o nas

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

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

www.medhouse.pl



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

Oswajanie samotności

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

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

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

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

Jeśli czujemy się samotni, dobrze jest przygarnąć

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

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

Jak można pomóc seniorom

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



nawiązanie kontaktów z innymi osobami,

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

niorom kontakt z rodziną i przyjaciółmi,

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

poczucia oraz porad dotyczących radzenia sobie z samotnością, • dostarczyć wsparcia psychologicznego, aby mogli lepiej radzić sobie z emocjami związanymi z samotnością.

(red)

REKLAMA

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

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

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

**NAJNOWSZA
TECHNOLOGIA
W SŁUŻBIE TWOJEGO
ZDROWIA**



Laserowa

ENUKLEACJA PROSTATY – HoLEP

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



Dołącz do zadowolonych Pacjentów Kliniki Nova!

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

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

Bezpieczny senior

Unikanie poślizgnięć i upadków

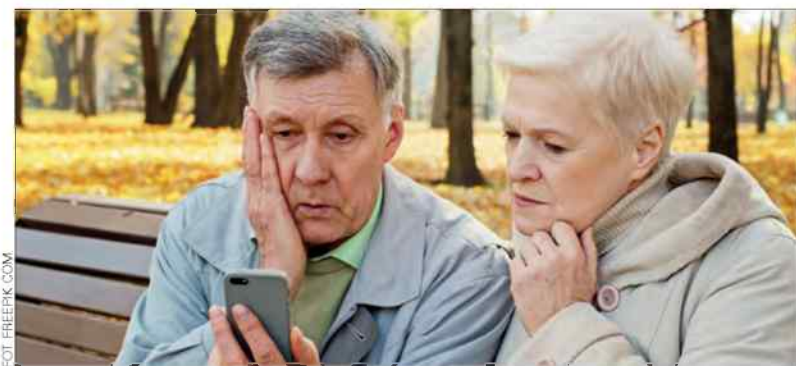
Aby uniknąć poślizgnięć i upadków, ważne jest utrzymanie czystości i suchości podłóg, a także noszenie butów z antypoślizgowymi podeszwami. Warto również zainstalować poręcze i uchwyty w łazience i na klatce schodowej

oraz dobrać odpowiednie oświetlenie.

Zwiększanie widoczności

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

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



Bezpieczeństwo medyczne

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

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

Metoda na wnuczka

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

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

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

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

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

Aby uniknąć takich oszustw należy pamiętać o tym, by:

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

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

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

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

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

REKLAMA



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

RÓŻANY DOM – DOM SENIORA I CENTRUM REHABILITACJI

ul. Osiedle Różane 31
44-251 Rybnik

tel.: +48 887 880 843

e-mail: kontakt@rozanydom.eu

ZAMIESZKAJ Z NAMI!



TEXT SPONSOROWANY

Doskonałe rozwiązanie problemu zaćmy bez czekania

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

Lepszy wzrok bez zaćmy oraz okularów

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

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

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

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

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



OPERACJE ZAĆMY
I LECZENIE AMD W
CZESKIM CIESZYNIE

NeoVize
Lepszy wzrok, lepsze życie

NeoVize klinika okulistyczna
Hlavní Třída 2020/28, Český Těšín
Tel: +48 883 893 988
E-mail: info@neovize.pl
www.neovize.pl

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

Leczenie AMD całkowicie refundowane przez NFZ

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

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

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

Technologia w służbie wcześniej urodzonym

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

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

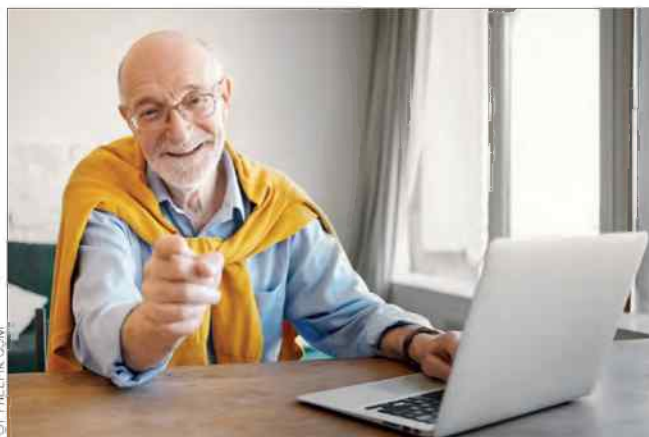
linków e-mail.

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

Wybieramy komputer dla seniora – o czym należy pamiętać?

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

1. Prostota obsługi: ważne jest, aby system operacyjny



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

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

3. Prosta klawiatura: klawiatura z dużymi literami

i wyraźnymi oznaczeniami przycisków pomaga starszym użytkownikom w pisaniu.

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

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

(red)

Senior w internecie

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

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

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

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

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



UZDROWISKA
KŁODZKIE

Polska Grupa Uzdrowisk



POLANICA-ZDRÓJ



DUSZNIKI-ZDRÓJ



KUDOWA-ZDRÓJ

Oferujemy

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

O Uzdrowiskach

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

Naszą misją jest zapewnienie dobrostanu wszystkim naszym Gościom.

POZNAJ NASZĄ OFERTĘ
www.uzdrowiska-klodzkie.pl



74 86 80 370



rezerwacje@uzdrowiska-klodzkie.pl

Ruch dla dojrzałych

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

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

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

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

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



5 porad jak zacząć uprawiać nordic walking

1. Zdobądź odpowiedni sprzęt:

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

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

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

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

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

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

5. Znajdź towarzysza: Może być

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

REKLAMA

KLINIKA OPTYCZNO - OKULISTYCZNA

OneDayClinic
... jakość wyraźnie widoczna

USUWAMY ZAĆMĘ PRZYWRACAJĄC JAKOŚĆ ŻYCIA!

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

ZASŁUGUJESZ NA NAJLEPSZE
NIE OGRANICZAJ SIĘ SŁABYM WIDZENIEM!


www.onedayclinic.pl

71 71 22 332

Życie seksualne seniorów

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

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

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

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

Oboje partnerzy po 70 roku życia mogą mieć

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

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

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



Zaćma u Seniora



■ Sala operacyjna Kliniki Provisus



■ Pacjenci chwilę po operacji



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

Metody leczenia zaćmy

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

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

Dlaczego usunięcie zaćmy w Czechach?

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

Klinika EGM Provisus znajduje się

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

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

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

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

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

Po zabiegu konieczna jest wizyta kontrolna operowanego oka. Przy jej

okazji wielu pacjentów poddaje się operacji drugiego oka.

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



**EUROPEJSKA
GRUPA
MEDYCZNA
PROVISUS**

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

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

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

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

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

Już chory czy jeszcze zdrowy? Stan zdrowia Polaków

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

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

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

Zbyt zapracowani na diagnostykę. Dlaczego Polacy się nie badają?



kującym stan zdrowia było własne podejście.

Pandemia to już była

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

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

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

Myślenie o jutrze pomoże już dziś

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

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

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

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

Drzwiczki OBD do wanny dla seniorów

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

www.drzwiczkiobd.pl

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

Czym są drzwiczki OBD?

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

Drzwiczki OBD – niskie koszty i prostota rozwiązania

Obsługa Drzwiczek Or-

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

wydłużyć się nawet i do 2 tygodni.

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

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

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

Drzwiczki OBD – ważne kwestie techniczne

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



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

Drzwiczki do OBD – ile to kosztuje?

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



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

REKLAMA

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



OSTEOPOROZA

Badanie densytometryczne

- z KRĘGOSŁUPA LĘDŹWIOWEGO
- z SZYJKI KOŚCI UDOWEJ







Pracownia posiada
System Zarządzania Jakością
GWARANTUJEMY ZAUFANIE

09 lutego 2023 – RYDUŁTOWY

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

10 lutego 2023 – ŻORY

- NZOZ Elmed, os. Powstańców Śl. 23

CENA 45 zł

ZAPRASZAMY

Zapisy tel. 512 351 600

REKLAMA

Avicenum

PHLEBO 140



KOMFORTOWE WYROBY POŃCZOSZNICZE

w pierwszej klasie kompresji

www.avicenum.eu

... dla łatwiejszego życia!



30 lat tradycji **RENUMOWANE BIURO PODRÓŻY**
WYCIEZKI i WCZASY 2023 - BEZ NOCNYCH PRZEJAZDÓW!
ARION Senior
 tel. 12 632 01 50, kom. 781 892 523, pon - pt 09:30 - 16:30 email: arion@arion.pl www.arionsenior.pl
 Kraków, ul. Karmelicka 32 Klientom spoza Krakowa oferujemy noclegi w hotelu w Krakowie - przed i po wycieczce

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

WYCIEZKI OBJAZDOWE

● FRANCJA - PROWANSJA / wycieczka 7 dni

LAZUROWE WYBRZEŻE

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

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

● PARYŻ - WERSAL - ZAMKI LOARY / wycieczka 7 dni

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

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

● WŁOCHY - TOSKANIA LIGURIA / wycieczka 8 dni

Zwiedzanie: CORTONA - SIENA - SAN GIMIGNANO REGION
 CHIANTI - FLORENCJA - LUKKA - PIZA - LA SPEZIA - CINQUE
 TERRE - RAPALLO - PORTOFINO
 Cena: 2.780 zł Terminy: 17.06 - 24.06 / 30.09 - 07.10

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

● SŁOWENIA - WŁOCHY / wycieczka 6 dni

Zwiedzanie: JEZIORO i ZAMEK BLED - WĄWÓZ VINTGAR -
 DOLINA BOHINJ - VOGEL - SKOFJA LOKA LUBLANA - JASKINIA
 POSTOJNA - ZAMEK PREDJAMA TRIEST - PIRAN
 Cena: 2.160 zł Terminy: 16.05 - 21.05 / 4.10 - 9.10.

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

● SZWECJA - DANIA / wycieczka 5 dni

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

Zwiedzanie: MALMÖ - KOPENHAGA - ZAMEK KRONBORG
 KALMAR - OLANDIA - KARLSKRONA
 Cena od 2.250 zł Terminy: 18.05-22.05. / 13.07-17.07. / 24.08-28.08.

W cenie: przejazd autokarem, przeprawy promowe,
 4 noclegi (2 noce w kabinach na statku, 2 x hotel),
 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpieczenie
 Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Częstochowa, Łódź, Gdynia.

EXPRESS LODOWCOWY „GLACIER EXPRESS” ALPY: GÓRA PILATUS i MATTERNHORN

● SZWAJCARIA-LIECHTENSTEIN / wycieczka 6 dni

Zwiedzanie: DAVOS - Sanki MORITZ - LACIER EXPRESS
 ZERMATT - PILATUS - LUCERNA - VADUZ - DURNSTEIN
 Cena od: 3.280 zł + 840 zł za bilet na pociąg.

Termin: 28.08. - 2.09.2023

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

● NORWEGIA - FIORDY / wycieczka 7 dni

Zwiedzanie: OSLO - SOGNEFJORD - FLAM - LAERDAL
 DOLINA AURLANDSDALEN - rejs statkiem po fiordzie
 Nærøfjord - BORGUND - GEIRANGER - GEIRANGERFJORD
 DROGA ORŁÓW - DROGA TROLLI - KARSKRONA - GDAŃSK
 Cena 5.380 zł Termin: 26.06 - 2.07.2023

Cena: 6.200 zł; 31.07 - 7.08. ze zwiedzaniem SZTOKHOLMU!
 W cenie: przejazd autokarem, przeprawy promowe po Bałtyku,
 noclegi, 2 posiłki dziennie, opieka pilota, ubezpieczenie.
 Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Częstochowa.

● HOLANDIA / 5 dni OGRODY TULIPANÓW

Zwiedzanie: OGRODY KWIATOWE KEUKENHOFF - HAGA -
 FLORAHOLLAND - ROTTERDAM - AMSTERDAM
 Cena: 2.470 zł Termin: 23.04 - 27.04.2023

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

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

Zwiedzanie: CZESKI KRUMLOV - SALZBURG - POCIĄG
 „BERNINA EXPRESS” - SIRMIONE - WERONA
 - JEZ. GENEWSKIE - GENEWA ZURYCH - WODOSPAD
 RHEIFALL - STEIN n/RENEM WYSPA KWIATÓW MAINAU
 z motylarnią nad Jez. BODENSKIM
 Cena od: 2.230 zł + 460 zł za bilet na pociąg.

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

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

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



● NIEMCY - ZAMKI BAWARII / wycieczka 7 dni

Zwiedzanie: PASAWA - BURGHUSEN - RATYBONA
 NORYMBERGA - ROTHENBURG - HOHENSCHWANGAU
 NEUSCHWAINSTEIN - FUSEN - LINDEHOF - ETTAL
 OBERAMMERGAU - WIES - GARMISCH PARTENKIRSCHEN
 MONACHIUM - HERRENCHIMSEE.
 Cena: 3.100 zł Termin: 8.08 - 14.08.2023

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

● GRUZJA / 8 dni - SAMOLOT

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

Cena od: 3.860 zł + od 990 zł za bilet lotniczy WizzAir
 Terminy: 18.05 - 25.05. / 14.09 - 21.09.2023

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

WYPOCZYNEK I ZWIEDZANIE

● CZARNOGÓRA - BUDVA / wczasy 10 dni

przejazd autokarem z noclegami tranzytowymi w obie strony
 LUX Hotel POSEJDON 4* - przy samej plaży
 Zwiedzanie: KANION RZEKI TARY - STARY BAR - BUDVA BOKA
 KOTORSKA - KOTOR - MONASTYR OSTROG.
 Cena od 2.860 zł Terminy: 17.05 - 26.05. / 18.09 - 27.09.

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

● CHORWACJA - PŁW. ISTRIA

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

■ Resort AMARIN 4* w Rovinj / wczasy 9 dni
 Cena: 3.270 zł Termin: 28.05 - 5.06.2023

■ Resort BELVEDERE 4* w Vrsar / wczasy 10 dni
 Cena: 2.880 zł Termin: 23.09 - 2.10.2023

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

● KONCERT

FILHARMONIKÓW WIEDEŃSKICH WIEDEŃ / wycieczka 3 dni

Summer Night Concert w ogrodach Pałacu Schonbrunn

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

Cena: 1.080 zł Termin: 8.06 - 10.06.2023

W cenie: przejazd autokarem, 2 noclegi, 2 posiłki dziennie,
 opieka pilota, ubezpieczenie, Koncert plenerowy.
 Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice.

WYCIEZKI PO POLSCE

● PODLASIE - TATARSKI SZLAK / 4 dni

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

Cena 1.198 zł Termin: 11.09 - 14.09.2023

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

● SUDETY - POLSKA DOLINA LOARY / 4 dni

Zwiedzanie: ZAMEK KSIĄŻ - KARPACZ - SIEDLECIN -
 ZAMEK CZOCHA - ŚWIERADÓW ZDRÓJ - „POLSKA DOLINA
 LOARY” PAŁACE: STANISZÓW, BUKOWIEC, WOJANÓW
 - ŁOMNICA - CIEPLICE ŚLĄSKIE ZDRÓJ - TERMY CIEPLICE -
 OPACTWO KRZESZÓW - PAŁAC KAMIEŃCZANKOWICKI

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

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

WCZASY NAD BAŁTYKIEM

W pierwszej linii brzegowej i z dojazdem autokarem!

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

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

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

● ŁĘBA - OW CHEMAR przy wydmy 200 m do morza

Cena od: 2.990 zł z wycieczką do Ustki
 Turnusy: z dojazdem autokarem: 3.06. - 15.06. // 15.08. - 27.08. //
 23.08. - 4.09. // 28.08. - 9.09. // 8.09 - 18.09

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

Wyjazdy: Kraków, Katowice, Częstochowa, Łódź

WCZASY LECZNICZE

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

Turnusy 15 dniowe - z dojazdem autokarem!

Cena 3.640 zł zawiera przejazd autokarem

Turnusy: 28.05 - 11.06. // 11.06 - 25.06.2023

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

TEL.: 12/ 632-01-50

www.arionsenior.pl

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

ZUS wysyła informacje do płatników o stanie rozliczeń na ich kontach

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

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

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

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

Masz niedopłatę? Możesz złożyć wniosek o raty

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

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



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

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

Rozliczenie konta na plus

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

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

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

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

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

POWIERZAJ SWOJE OCZY TYLKO NAJLEPSZYM!
Klinika okulistyczna GEMINI w Ostrawie

ZAĆMA

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

Umawianie terminów zabiegów i transportu
602 150 886

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa

47-400 Racibórz, ul. Sienkiewicza 3A

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

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

Jak skorzystać z badań?

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

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

ODSZKODOWANIA

DLA OFIAR
WYPADKÓW
ZA BŁĘDY
LEKARSKIE



tel. 731 13 13 13

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



TESIN
MEDIC
CLINIC



Od 6 lat operujemy zaćmę w polskiej klinice w Czeskim Cieszynie

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

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

Technikum nr 4 z Jastrzębia-Zdroju najlepsze na Śląsku

Na podstawie rankingu Fundacji Edukacyjnej Perspektyw sporządziliśmy zestawienie liceów i techników w naszym regionie (Racibórz, Rybnik, Wodzisław, Jastrzębie-Zdrój oraz Żory). Wśród szkół technicznych prym wiedzie Technikum nr 4 z Jastrzębia-Zdroju.

Metodologia rankingu Perspektywy

O miejscu w rankingu liceów decydują sukcesy w olimpiadach (25%), a także wyniki z egzaminów maturalnych (przedmioty obowiązkowe – 30%, przedmioty dodatkowe – 45%).

Ranking techników powstaje w oparciu o sukcesy w olimpiadach (20%), wyniki egzaminów maturalnych (przedmioty obowiązkowe – 20%, przedmioty dodatkowe

– 30%) oraz wyniki egzaminów zawodowych (30%).

Jastrzębie-Zdrój i najlepsze technikum w województwie śląskim

Technikum nr 4 w Jastrzębiu-Zdroju ponownie znalazło się na pierwszym miejscu wśród szkół technicznych województwa śląskiego oraz w pierwszej dziesiątce techników w rankingu ogólnopolskim.

zet



■ Ranking Fundacji Edukacyjnej Perspektywy opiera się na sukcesach w olimpiadach, wynikach matury oraz egzaminu zawodowego (w przypadku techników)

Licea z Jastrzębia-Zdroju, Raciborza, Rybnika, Wodzisławia i Żor w rankingu Perspektyw 2023

Miejscowość	Nazwa szkoły	Miejsce w rankingu Perspektyw – województwo śląskie	Miejsce w rankingu Perspektyw – cała Polska
Rybnik	II LO z Oddz. Dwujęz. im. A. Frycza Modrzewskiego	4	61
Rybnik	Publiczne LO Sióstr Urszulanek Unii Rzymskiej	16	177
Rybnik	Akademickie Liceum Ogólnokształcące Politechniki Śląskiej	17	199
Rybnik	I LO z Oddz. Dwujęz. im. Powstańców Śląskich	24	260
Żory	I LO z Oddz. Dwujęz. im. Karola Miarki	28	285
Racibórz	II LO im. Adama Mickiewicza	41	410
Racibórz	I LO im. Jana Kasprowicza	47	469
Wodzisław Śląski	I LO im. 14 Pułku Powstańców Śląskich	53	546
Wodzisław Śląski	II LO z Oddz. Dwujęz. i Integr. im. ks. prof. J. Tischnera	57	557
Rybnik	IV LO im. Mikołaja Kopernika	70	648
Jastrzębie-Zdrój	I LO z Oddz. Dwujęz. im. Stanisława Staszica	74	684
Wodzisław Śląski	Katolickie LO	85	812
Jastrzębie-Zdrój	IV LO	89	837
Żory	II LO im. ks. prof. J. Tischnera	99	949
Jastrzębie-Zdrój	II LO (ZS nr 2 im. Wojciecha Korfantego)	130	1000+
Żory	III LO z Oddz. Mistrzostwa Sportowego im. Z. Herberta	133	1000+

Miejscowość	Nazwa szkoły	Miejsce w rankingu Perspektyw – województwo śląskie	Miejsce w rankingu Perspektyw – cała Polska
Jastrzębie-Zdrój	Technikum nr 4 (ZS nr 6)	1	7
Wodzisław Śląski	Technikum nr 3 im. rtm. Witolda Pileckiego	8	79
Rybnik	Technikum nr 1 im. Stanisława Staszica	17	103
Rybnik	Technikum nr 4 im. Henryka Sławika	29	220
Rybnik	Technikum nr 3 im. Wł. Grabskiego (ZSE-U)	36	298
Żory	Technikum nr 2 im. ks. prof. J. Tischnera	46	391
Racibórz	Technikum nr 2 (CKZiU nr 1)	49	407
Wodzisław Śląski	Technikum nr 2 im. KEN	54	443
Rybnik	Technikum nr 2 (ZSM-E)	56	450
Wodzisław Śląski	Technikum nr 1 im. Piastów Śl.	61	480
Jastrzębie-Zdrój	Technikum nr 1 (ZS nr 2 im. W. Korfantego)	66	500+
Racibórz	Technikum nr 1 im. Księżnej Eufemii Raciborskiej	67	500+
Wodzisław Śląski	Technikum TEB Edukacja	70	500+
Żory	Technikum nr 1 im. Mikołaja Kopernika	95	500+
Żory	Technikum nr 3 (CKZiU)	96	500+
Racibórz	Technikum nr 4 (CKZiU nr 2)	98	500+
Czerwionka-Leszczyny	Technikum (ZS)	108	500+
Jastrzębie-Zdrój	Technikum nr 2 (ZS nr 5 im. Jana Pawła II)	136	500+



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



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

Do Kornic oświetloną ścieżką rowerową

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

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

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

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

Nowopowstała ścieżka będzie kontynuacją tej,

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

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

Eko-Okna stawiają na rodziny

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

Przedszkole i żłobek

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

Mieszkania

W budynku przy ul. Batorego 10 w Raciborzu, w

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

Osiedle domów

Obok przedszkola Eko-Okna budują 28 dwupiętrowych domów w



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



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

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

Adam Wita

Czy to już uzależnienie? Granica jest cienka!

Gdy przyjemność zamienia się w przymus

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

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

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

– Z czego to wynika?

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

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

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

– Co sprawia, że ludzie sięgają po używki?

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



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

zakazane, ale potrafią szybko poprawić nastrój.

– Dlaczego tak trudno wyjść z nałogu?

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

– Jakie są skutki zażywania narkotyków?

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

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

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

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

– Granica między uzależnieniem a okazjonalnym spożywaniem pewnie jest cienka?

– Osoby używające nadmiarowo substancji wchodzą w uzależ-

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

– I co jest dalej?

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

– Czyli lepiej nawet nie zaczynać?

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

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

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

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

Od czego zaczyna się leczenie i zdrowienie?

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

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

Rozmawiała Agata Paszek

Uczniowie „Korfaniego” pojadą do Lizbony

Uczniowie „Korfaniego” już są myślami w 2023 roku, kiedy wiosną wyjadą na praktyki zawodowe do Portugalii. Młodzież wyruszy do Lizbony, gdzie nie tylko będzie doskonaliła się w swojej przyszłej profesji, ale również poznawała kulturę tego miasta, jak i całego kraju.

Chociaż w Polsce panuje zima, to młodzież z Zespołu Szkół Nr 2 im. Wojciecha Korfaniego w Jastrzębiu-Zdroju, ma w planach wyjazd do znacznie cieplejszego rejonu Europy – Portugalii. W marcu i kwietniu 2023 roku dwie

grupy uczniów z klas o specjalnościach: ekonomicznej, logistycznej, gastronomiczno-hotelarskiej i architektury krajobrazu wyruszą na Półwysep Iberyjski

Uczestnicy programu będą mieli okazję przejechać się kultowymi żółtymi wagonikami tramwaju linii 28, który już od 1914 roku jest ikoną Lizbony. W ten sposób zobaczą centrum miasta, a także najważniejsze dzielnice. Z pewnością nie będzie to jedyna atrakcja tego wyjazdu, bo stolica Portugalii obfituje w wiele historycznych, ale też tętniących życiem miejsc.

– Celem wyjazdu jest podniesienie kwalifikacji zawodowych uczniów kształcących się w technikum o różnych specjalnościach. Nie mniej ważnym aspektem jest poznanie kultury i tradycji Portugalii, dlatego młodzież przed wyjazdem bierze udział w warsztatach, mających przybliżyć te zagadnienia. Problematyka na nich prezentowana dotyczy zwyczajów, mentalności mieszkańców czy informacji i ciekawostek związanych z Lizboną – mówi dyrektor „Korfaniego” Ewa Mentel.

Wyjazd do Portugalii jest



■ Uczniowie będą doskonalić swoje umiejętności zawodowe, ale też poznawać Lizbonę

realizowany przy współpracy z Unią Europejską i wpisuje się w doskonalenie kompetencji zawodowych. Młodzież chętnie

bierze udział w projekcie, ponieważ ma świadomość, jak wielkie korzyści płyną z jego realizacji: zdobywanie kompetencji twardych i

doskonalenie kompetencji miękkich, poznanie kultury i zwyczajów oraz nauki języków obcych.

Katarzyna Barczyńska-Lukasik

**Tu znajdziesz
nowiny
JASTRZĘBSKIE**

**Sklep ŚWISTAK
ul. Księdza Płonki 1**

**KOMISÓWKA
Komis odzieżowy
ul. Warszawska 1**

Art-Chem
Andrzej Krzeczowski

44-335 Jastrzębie Zdrój
ul. Astrów 17a



- Miejski Ośrodek Kultury w Jastrzębiu-Zdroju, ul. Piłsudskiego 27
- Dom Zdrojowy w Jastrzębiu-Zdroju, ul. Witczaka 4

**FEMFIT3D
STREFA
KSZTAŁTOWANIA
KOBIECEJ
SYLWETKI**

**Ośrodek Pomocy
Społecznej
ul. Opolska 9**

ROYAL GARAGE
SPÓŁDZIELCZA 23 | JASTRZĘBIE-ZDRÓJ | TEL. 503 366 255

Explozja Tańca
ul. Opolska 1A
44-335
Jastrzębie-Zdrój
www.explozjatanca.com

BAJKOLANDIA
BAJKOLANDIA
ul. Opolska 1, Jastrzębie-Zdrój
Tel. 577 888 573

OSNOWA
Klub miłośników gier strategicznych i planszowych
ul. Katowicka 24 ; 44-335 Jastrzębie-Zdrój
tel. 601701618

**NFZ Niepubliczny Zakład
Rehabilitacji Lecznicej „Rehmed”**
Miłosz Marek, Mariola Borzęcka
ul. Turystyczna 5 a, Jastrzębie-Zdrój

**Przedszkole
Specjalne
im. Małych Bohaterów
w Jastrzębiu-Zdroju
ul. 1 Maja 61**

**Przedszkole
Terapeutyczne
„Słoneczna Kraina”**
– ul. Krokusów 3
(budynek dawnego
Hariana)

Słoneczna Kraina
PRZEDSZKOLE
TERAPEUTYCZNE

Słoneczna Kraina
Terapeutyczny Punkt Przedszkolny
„Słoneczna Kraina” – ul. Turystyczna 36

Pralnia Przemysłowa, ul. Lipowa 22
Usługi pralnicze dla hoteli, restauracji, przychodni, lokali gastronomicznych, firm i klientów indywidualnych.

Pralnia Chemiczna, ul. Podhalańska 26.
Miła i fachowa obsługa. Usługi na najwyższym poziomie.
Tel. 601 843 609, 607 248 776

Człowiek dla człowieka. Nie tylko w święta

Początek Nowego Roku to jeszcze świąteczny klimat i czas życzeń. Młodzież z Zespołu Szkół Nr 2 im. Wojciecha Korfantego w Jastrzębiu-Zdroju wystąpiła w spektaklu teatralnym o ponadczasowym przesłaniu.

Jak co roku w „Korfantym” wystawiono spektakl świąteczny. Młodzież, pod kierunkiem Katarzyny Moczoi i Dariusza Gruszczyka, przygotowała inscenizację o ponadczasowym przesłaniu. Szczególnie w czasie Bożego Narodzenia, ale przecież nie tylko, ważne są relacje międzyludzkie. Właśnie na to chcieli zwrócić uwagę młodzi aktorzy.

– To przedstawienie chwyta za serce. Młodzież mistrzowsko przedstawiła walkę dobra ze złem, jaka toczy się w naszym świecie. Jednak przesłanie in-

scenizacji daje nadzieję, wiarę w ludzi, we wzajemną pomoc i wspieranie się w trudnych chwilach. To bardzo wzruszające i budujące – mówiła obecna na przedstawieniu Alina Chojecka, wiceprzewodnicząca Rady Miasta.

Warto dodać, że młodzież wykazała się nie tylko talentem aktorskim, ale również muzycznym. Na scenie „Korfantego” młodzi ludzie wykonali utwory muzyczne. Jako solistka wystąpiła Natalia Motyka „Mot”, laureatka miejskiego konkursu Talent Mam,



■ Uczniowie „Korfantego” wystąpili w przedstawieniu o ponadczasowym przesłaniu

prezentując utwór Dawida Podsiadło pt. „Nieznajomy”.

– Uczniowie pokazali złożoność psychiki człowieka. Z jednej strony potrafimy

czynić dobro, być pomocni dla drugiego człowieka, z drugiej, wracając do domu, trudno jest okazać uczucie, jakim darzymy

naszych bliskich. Często właśnie w rodzinach dochodzi do prawdziwych dramatów. Pocieszające jest to, że jednak jest

nadzieja na pojednanie pomiędzy ludźmi – posumowała inna z obserwatorek przedstawienia.

KaBa



Tajemnicza dziura w ziemi powstała przy ul. Długiej w Jastrzębiu. Co spowodowało zapadlisko?

Między budynkami przy ul. Długiej ziemia zapadła się na głębokość około 1 metra. Zapadlisko okazało się na tyle szerokie, że zmieściłby się w nim samochód niewielkich rozmiarów.

– Na miejsce udały się 4 zastępy straży pożarnej, patrol policji, patrol straży miejskiej oraz powiatowy inspektor nadzoru budowlanego. Na szczęście nikomu nic się nie stało, a konstrukcje obiektów nie uległy uszkodzeniu – informuje st. kpt. Łukasz Cepiel, oficer prasowy komendanta miejskiego PSP w Jastrzębiu-Zdroju.

Jak zaznaczają strażacy, wbrew pozorom powodów powstania tajemniczej dziury w ziemi nie należy upatrywać w eksploatacji górniczej, a raczej w wodach podziemnych.

– Prawdopodobną przyczyną zdarzenia była migracja wód podskórnych, które spowodowały wypłukanie gruntu. Dalsze działania prowadzi PINB – wyjaśnia st. kpt. Łukasz Cepiel.



■ Dziurę w ziemi zabezpieczyli strażacy. Prawdopodobną przyczyną powstania zapadliska było wypłukanie gruntu przez wody podziemne. FOT. KM PSP JASTRZĘBIE-ZDRÓJ

W wyniku zdarzenia nikt nie został ranny, zapadlisko na szczęście nie spowodowało też strat w mieniu.

– Na tę chwilę nie możemy ostatecznie powiedzieć, czy działalność zakładu górniczego miała wpływ na zapadnięcie się ziemi przy ulicy Długiej. Dalsza obser-

wacja terenu pozwoli stwierdzić, czy tak było, czy nie. W tym momencie nie zobaczyliśmy najmniejszych śladów na budynkach, które wskazywałyby na zagrożenie dla ich stabilizacji – mówi Wojciech Długosz, powia-

towy inspektor nadzoru budowlanego Miasta Jastrzębie-Zdrój.

ska



Jastrzębscy biegacze dla Mikołaja

Jastrzębscy biegacze postanowili przyłączyć się do akcji pomocy dla Mikołaja Kubali. Chłopca, który potrzebuje najdroższego leku na świecie. We wtorek, 17 stycznia, na bieźni Zespołu Szkół Nr 2 im. Wojciecha Korfantego przeprowadzono akcję wspierającą małego Mikołaja.

Jedną z inicjatorek przedsięwzięcia jest Barbara Myśliwiec z drużyny Kobiet na 5+. Wyzwanie dla Mikołaja polegało na tym, aby wykonać 10 przysiadów lub 10 pompek oraz przybić „piątką”. Każdy uczestnik przedsięwzięcia wrzucił do specjalnej puszkę 5 zł. Cała zebrana suma została wpłacona na konto Mikołaja Kubali w serwisie zrzutka.pl.

Mikołaj Kubala choruje na rdzeniowy zanik mięśni. Walka z chorobą wymaga zakupu leku w cenie ponad 9 mln zł. Jest to najdroższe lekarstwo świata, ale tylko ono umożliwia przeprowadzenie terapii genowej. Dotąd udało się zebrać ok. 7,7 mln zł, trwa walka o zdobycie brakujących funduszy, które – w tej sytuacji – są na wagę życia. Potrzeba jeszcze ok. 600 tys. zł. Ludzie dobrego serca ciągle wpłacają pieniądze. Do akcji pomocowej włączyły się parafie powiatu wodzisławskiego, organizując w jedną z niedziel zbiórki pod hasłem: „Parafie dla Mikołaja”.

Także w Jastrzębiu jest organizowana pomoc dla chłopca. Wspomniana już akcja jastrzębskich biegaczy nie była pierwszym tego typu przedsięwzięciem. Wcześniej, bo w grudniu, odbył się IV Bieg Cukierkowy. Opłata biegowa, którą wносил każdy uczestnik, została w części przekazana na konto Mikołaja.

Każdy, kto chciałby wesprzeć Mikołaja Kubalę i przekazać datek na zakup leku, może to zrobić za pośrednictwem portalu siepomaga.pl/miki-sma lub wysyłając SMS pod numer telefonu 75365, treść 0184127, koszt 6,15 zł brutto (w tym VAT). Liczy się każda złotówka. Autor: KaBa

Jastrzębie ma swoje produkty lokalne

Znamy już pierwsze produkty, wpisane na listę jastrzębskich produktów lokalnych. Ma to zachęcić do korzystania z usług miejscowych przedsiębiorców. Chodzi też o wzmocnienie rodzimych firm, poprzez przedstawienie ich oferty.

Na liście produktów lokalnych znajdują się: Olejarnia Uzdrowsko, Browar Jastrzębie SA, Pasieka Pszczela Hanny i Karola Pnioków, Winnica Laguna oraz atrakcja turystyczna – spływ kajakowy rzeką Szotkówką Roberta Pietrzyka.

Ostatnia usługa podkreśla turystyczne walory Jastrzębia-Zdroju. Coraz więcej mieszkańców odkrywa trasę kajakową na rzece Szotkówce. Charakteryzuje się łatwym poziomem trudności, w sam raz dla osób rozpoczynających swoją przygodę z kajakarstwem.

– Szotkówka jest bardzo malowniczą rzeką, meandrującą, momentami widoczną z Żelaznego Szlaku Rowerowego, szczególnie na etapie Godowa, ale też Jastrzębia. Na-



■ Spływ rzeką Szotkówką należy do atrakcji turystycznych Krainy Górnej Odry FOT. KRAINA GÓRNEJ ODRY

około znajdują się łąki wilgotne z wężownikami, które rosną na dawnym torfowisku niskim, osuszonym w wyniku obniżenia koryta rzeki Szotkówki. Na wschodnim zboczu doliny zachowały się ślady meandrowania rzeki i fragmenty łągi olszowej. Teren posiada duże walory krajobrazowe. W rzece wy-

stępuje dużo ryb takich jak klenie i pstrągi – tak walory turystyczno-krajoznawcze przedstawia Kraina Górnej Odry – Subregion Zachodni Województwa Śląskiego.

Spływy rzeką Szotkówką organizowane przez Roberta Pietrzyka pozwalają poznać walory przyrodniczo-krajoznawcze terenów, które znajdują się w zielonej czę-

ści miasta. Jest to też ciekawa propozycja spędzenia czasu wolnego dla całych rodzin. Przedsiębiorcy mogą nadal zgłaszać swoje usługi bądź produkty w następujących kategoriach: sztuka, rękodzieło, produkt spożywczy, usługa, zespół artystyczny, wydarzenie, impreza, produkt turystyczny lub obiekt turystyczny. – Warunkiem wpisania na listę jastrzębskich produktów lokalnych jest to, że usługa lub produkt muszą być związane z Jastrzębiem-Zdrojem oraz nawiązywać do obszaru i miejsca, w którym są proponowane. W sposób jednoznaczny wyróżniać się od konkurencji oraz być historycznie lub kulturowo związane z miejscem lub twórcą. Powinny bazować na zasobach rolnych, leśnych, rybnych, surowców skalnych, krajobrazowych, historycznych i kulturalnych miasta. Produkty czy usługi mają być tworzone zgodnie z tradycją lub dziedzictwem kulturowym obszaru – informuje jastrzębski magistrat.

KaBa

Skarby Jastrzębskich Targów Różności

Jastrzębskie Targi Różności gromadzą w Jarze Południowym wielbicieli dawnych artefaktów. Jeśli dobrze przyrzeć się stoiskom, to można dostrzec prawdziwe perełki. Choćby pobieżne zapoznanie się z oferowanymi przedmiotami, jest podróżą w głąb czasów i całkiem niezłą lekcją historii.

Żelazko

Żelazko wygląda potężnie. Wiadomo, że musi mieć swoją wagę. Jednak biorąc do ręki przedmiot o wadze 3 kg, zastawiam się, jaką kondycję miały kiedyś gospodynie domowe. Prezentowany okaz ma, według właściciela, przynajmniej 150 lat. Był niegdyś na wyposażeniu góralskiej chaty w okolicach Brennej, przynajmniej tak mówi sprzedawca. Jak dawniej prasowano, skoro nie było to urządzenie elektryczne? Żelazko z prawdziwego zdarzenia miało duszę. Była to żelazna sztabka wkładana do środka, jednak należało ją wcześniej porządnie podgrzać na palenisku.

Lampa górnicza na benzynę

Lampa górnicza na benzynę, jak zapewniał sprzedający, używana była w kopalniach jeszcze w drugiej połowie XX wieku. Pierwsze skojarzenie jest takie, że służyła do oświetlania. Jej tajemnica tkwi w czymś

zupełnie innym. Była to lampa wskaźnikowa. Używana do wykrycia metanu, kiedy stawał się on zagrożeniem dla pracowników. Należało dokładnie obserwować płomień lampy. Płomień sięgający $\frac{3}{4}$ wysokości szklanego cylindra uważany był za „normalny”, niewykazujący zagrożenia. Kiedy lampa świeciła słabym płomieniem i kopciała, oznaczało to wzrost stężenia metanu w powietrzu. Zagrożenie wybuchu tego groźnego gazu było realne.

Młynek do kawy

Na Śląsku picie kawy było bardzo luksusową przyjemnością. Bonkawa, czyli napój z ziaren kawowca uchodził za rarytas. Kawą raczono się zazwyczaj w gronie rodzinnym i jej picie było celebrowane. Na Jastrzębskich Targach Różności można było podziwiać młynek ręczny do kawy, mający – według zapewnień właściciela – ponad 100 lat. Prezentowany młynek Geschmiedetes Mahlwerk, został wyprodukowany w Niemczech na początku XX wieku. Jak zapewniał właściciel, młynek jest odpowiednio zakonserwowany i sprawny.

Emblemat Socjalistycznego Związku Młodzieży Wojskowej i znaczek z czasów „Solidarności”

Socjalistyczny Związek Młodzieży Wojskowej to organizacja młodzieżowa działająca w strukturach Ludowego Wojska Polskiego w latach 1973 – 1976. Jej członkami byli żołnierze służby zasadniczej oraz młodszy oficerowie. Rządząca wtedy w Polsce (Polska Rzeczpospolita Ludowa) partia komunistyczna (Polska



■ Kolekcjonerzy odznaczeń i medali mieli co oglądać FOT. KABA (4)

Zjednoczona Partia Robotnicza) „doskonała model organizacyjnego ruchu młodzieżowego”. Oryginalny emblemat, rodem z czasów PRL, to nie lada gratka dla kolekcjonerów przedmiotów z tego okresu historii Polski.

Tuż obok znajduje się oryginalny znaczek z lat 80., kiedy tworzył się Niezależny Samorządny Związek Zawodowy „Solidarność”. Przedstawia godło Polski – orła białego w koronie z umieszczonym na środku wizerunkiem Matki Boskiej. Grafika łączy patriotyzm z przywiązaniem do wiary katolickiej. U dołu znajduje się napis „Solidarność”, odnoszący się do masowego ruchu społecznego, jakim był niezależny od władzy związek zawodowy.



■ Lampa górnicza pomagająca wykryć stężenie metanu

Jastrzębskie Targi Różności to oddolna inicjatywa mieszkańców osiedla Gwarków, realizowana z powodzeniem od 2015 roku. Or-

ganizatorem przedsięwzięcia jest Zarząd Osiedla Gwarków.

Katarzyna Barczyńska-Lukasik



■ 100-letni młynek do kawy nadal jest sprawny



■ Żelazko ma ponad 150 lat i waży 3 kg

Historia: Jastrzębie-Zdrój ośrodkiem narciarskim?



Zawody narciarskie w Wisłę

P przed pierwszymi zawodami noszono śnieg w skrzyniach i koszach, aby wysypać go na skocznię narciarską, usytuowaną nad jednym ze zboczy, opadającym do Doliny Mikołaja w Parku Zdrojowym. Jednak w nocy z piątku na sobotę obfite opady białego puchu ucieszyły wszystkich. W niedzielę można było rozegrać pierwsze jastrzębskie zawody w skokach narciarskich. Był 21 lutego 1932 roku.

Jastrzębskie uzdrowisko było znane w Polsce w 20-lecie międzywojennym. Szczyciło się dobrą sławą, jeśli chodzi o zapewnienie obsługi kuracjom. Zbawienne działanie znajdującej się tutaj solanki, jeszcze na przełomie XIX/XX stulecia było szeroko znane.

Właściciele kurortu ciągle czynili starania, aby podnieść jego atrakcyjność.

Skąd narodził się pomysł na... skocznię narciarską? Być może bliskość Beskidu Śląskiego, a szczególnie Wisły, podsunęła taką myśl. Nie bez znaczenia mogła też być pasja narciarska Mikołaja jr. Witczaka, którą dzielił ze swoją żoną Jarmilą.

Skocznnię narciarską otwarto 21 lutego 1932 roku, ale gotowa była już w 1929 roku. Już wówczas ziny nie zapewniały dostatecznego opadu śniegu na takie przedsięwzięcie. Obiekt umożliwiał skoki do 15 m i miał charakter treningowy. Była to jedyna skocznia narciarska na Górnym Śląsku. Została wybudowana przez Klub Narciarski w Jastrzębiu-Zdroju z

pomocą Mikołaja Witczaka, właściciela uzdrowiska.

Warto wspomnieć, że w uzdrowisku działała sekcja narciarska przy Związku Powstańców Śląskich. Chętni mogli wypożyczyć narty, gdyż Mikołaj Witczak zaoferował sprzęt w liczbie 13 sztuk. Patrząc na ukształtowanie naszego miasta pomysł z tego rodzaju sportem był jak najbardziej trafiony – pagórkowaty teren stwarzał wręcz doskonałe warunki do narciarstwa zjazdowego czy biegowego.

Powracając do niedzieli, 21 lutego 1932 roku, dnia zawodów na skocznicy narciarskiej, możemy wyobrazić sobie zaśnieżony Park Zdrojowy. To efekt intensywnych opadów w noc poprzedzającą zawody. Jednak dzień wcześniej

obawiano się właśnie o warunki i noszono śnieg w skrzyniach i koszach. Oddajmy głos „Polsce Zachodniej”, nr 73 z 13 marca 1932 roku, która zamieściła relację z tego dnia.

Punktualnie o godzinie 1 w południe, prezes Klubu otworzył skocznię przemówieniem i oddał ją do użytku zawodnikom. Miejscowa ludność była bardzo licznie reprezentowana. Także było bardzo dużo zamiejscowych narciarzy i sympatyków narciarstwa. Zawodników było bardzo mało, tylko 8-miu. Przypisać to należy: pierwsze: że skocznia nie jest znana, po drugie na zbyt krótki czas ogłoszenia zawodów.

Co stało się z konstrukcją skoczni? Jej zły stan techniczny, spowodowany brakiem konserwacji czy

niezbędnych remontów wymusił decyzję o rozbiórce, która nastąpiła już po II wojnie światowej, w latach 50.

Chociaż skocznia nie przetrwała do naszych czasów, jej istnienie pokazuje, że właściciel uzdrowiska dbał o to, aby wiele się w nim działo, również zimową porą. Warto pamiętać, że to właśnie tutaj istniał jedyny taki obiekt na całym Górnym Śląsku. Samo zaś narciarstwo, szczególnie biegowe, miało bardzo dobre warunki rozwoju na jastrzębskim pagórkowatym terenie.

Źródło do artykułu: Jastrzębskie uzdrowisko na łamach prasy w latach 1860 – 1994, Marcin Boratyn, Dariusz Mazur, Jastrzębie-Zdrój 2021 r.

Katarzyna Barczyńska-Lukasik

Jastrzębska 10. Najważniejsze inwestycje miejskie na 2023 rok



■ Postument przy ulicy Katowickiej



■ Budynek modernizowanej łaźni Moszczenica



■ Modernizowana ulica 1 Maja

Przedstawiamy 10 najważniejszych inwestycji Miasta Jastrzębie-Zdrój na 2023 rok, według Anny Hetman. Prezydent podkreśla, że mają kształtować świadomość i tożsamość. Nawiązują do dziedzictwa kulturowego i tworzą przyjazne przestrzenie.

1. Łaźnia Moszczenica, bo zachowuje

dziedzictwo czasów współczesnych, górnictwa, strajków i Porozumienia Jastrzębskiego. Znajdzie się tam wystawa Carbonarium i Centrum Porozumienia Jastrzębskiego.

2. Łazienki III, bo przywraca blask dawnej perle śląskich uzdrowisk.

3. Deptak na 1 Maja, bo tworzy rynek, miejsce spotkań dla miesz-

kańców i turystów oraz warunki do lokowania się biznesu.

4. Ulica Witczaka, bo droga otworzy przestrzeń do Parku Zdrojowego i kąpieliska „Zdrój”.

5. Rondo na skrzyżowaniu Podhalańskiej, Zielonej i Młyńskiej, bo ułatwi włączanie się do ruchu.

6. Ulica Młyńska, Zamłynie i Gołębia, bo poprawia warunki skomu-

nikowania osiedla.

7. Zagospodarowanie placu przy tak zwanej „Rybie” (ul. Katowicka), bo stworzy przestrzeń rekreacyjną dla mieszkańców osiedla Morcinka i nie tylko.

8. Utworzenie przestrzeni rekreacyjnej przy ul. Śląskiej, bo uatrakcyjni obszar dla osiedla.

9. Utworzenie parku kieszonko-

wego na placu WOŚP (przed kinem „Centrum”), bo uatrakcyjni przestrzeń, na której organizowane są różne wydarzenia.

10. Rewitalizacja OWN, bo uatrakcyjni lubianą i często odwiedzaną przez mieszkańców przestrzeń.

Katarzyna Barczyńska-Łukasik

REKLAMA

Urodzinowa trasa koncertowa Telewizji TVS!

20.01.2023 - Pszczyna

21.01.2023 - Chrzanów

22.01.2023 - Olesno

12.02.2023 - Jarocin

18.02.2023 - Konin

04.03.2023 - Rydułtowy

19.03.2023 - Nysa



szczegóły: www.tv.s.pl

HOROSKOP

BARAN 21.03 – 20.04

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

BYK 21.04 – 20.05

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

BLIŹNIĘTA 21.05 – 21.06

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

RAK 22.06 – 22.07

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

LEW 23.07 – 22.08

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

PANNA 23.08 – 22.09

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

WAGA 23.09 – 22.10

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

SKORPION 23.10 – 21.11

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

STRZELEC 22.11 – 21.12

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

KOZIOROŻEC 22.12 – 19.01

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

WODNIK 20.01 – 18.02

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

RYBY 19.02 – 20.03

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

opracowała Lena Tall • www.wrozbyonline.pl

Piłki przez Grabarę	Jego „Ożenek” Bunt szlachty	Tam MS w piłce Pływa z danio	Frodo Baggins u Tolkiena	Ojciec prosiął Kolega zecera	Na ból brzucha Dawny gramofon	Solidne lanie, manto	Cechuje franta
Szlak dla żegluga			Mydło mu zbrzydło		19	Do szycia lub na sośnie	18
Króluje w kurniku	8	12	Ostre tłajanie	21	Obok Kermita Jarze- niowa		Groźna grupa, szajka
Uległość, potul- ność				Kradzież pomysłu, idei		Mieszka w Bilbao	Okaz zdrowia wśród warzyw
Edmund Hillary Przed wejściem do portu		Stawka w grze	Mieniąca się tkanina Jerzy, były selekcjoner		6		Duże miasto Japonii
	3		Jan, uczeń Matejki	Zakaz importu Komp. bład		11	
Część nitu	Tomasz Alva ...	Ma „pensję” z ZUS-u	Tragarz z Nepalu			Ozna- czona na matnie	Kamień dla jubilera
Wysłany na zjazd ... Butterfly	9			Maur z tragedii Szek- spira			16
			Angiel- ska dynastia	4	Pokutnik Skubie trawę		
Do cięcia światłem	Forma zaliczki, zadatek	Drobna rola filmowa			20	Kamizel- ka dla żeglarza	
	5		Dawny wyborca Pity z dżinem	Flisak		Noga psa Artystyczny wizerunek aktora	17
Część nogi siwka			W rytm muzyki Duża rzeka Francji Od niego do Berlina		Chusta starego wiarusa	Liktoras, była siatkarka	23
						Todor- czuk- Perchuć	Ekstra premia
LCD przy pececie	Atrybut licytatora	Na poń- czochoy Tworzą ją dane		30			
Niem. operator telefonii			Jedyny syn Dedała		Bieg w trudnym terenle	Włoski wulkan Edgar ... Poe, amer. pisarz	24
10			Nolte, aktor Górka z piasku	28			
Nlehonorowy wojskowy Unijny banknot	Wybuch Etny	29	Jeszcze nie pro- bstwo		Punkowa fryzura	Do łapania koni	Skoru- piak lądowy
Służy do wyrobu świec			Day, aktorka amerykańska Wiecznie załany			Oficerski stopień	Damka lub góral
Usypiano nim			Dawny model Poloneza				Jest nim oskard
Cel porwania			Światło hamo- wania	Hedwiga Pottera			7
Sąsiadka Armenii	13	Pablo, malarz hispz.			Rabat jego stolicą	Gall ..., dawny kronikarz	
			14				
Kraik księcia Rainiera		„13 pensja” dla emeryta	Duma winiarzy Węgier				
	15			1	Zachodni stan USA	Chęć, intencja	26
		25	Bazgrze nim kura			Groźna dla statków	22

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

HUMOR



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

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

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



Nauczyciel pyta:

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

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



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

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