

BIZNESMEN Z RYBNIKA

ZNIKNAŁ

z pieniędzmi inwestorów



Rafał T. przepadł, a razem z nim firmowe pieniądze. Kwota może sięgnąć kilku milionów złotych. Po tym jak zgłoszono jego zaginięcie, policja odnalazła mężczyznę w Słomczynie (woj. mazowieckie). Miał jednak złożyć oświadczenie, iż nie życzy sobie kontaktów z bliskimi. W sprawie pojawia się również tragiczny wątek związany ze śmiercią księgowej firmy. O tej bulwersującej sprawie piszemy na stronie 2.

PRZEPIĘKNA STUDNIÓWKA W „URSZULANKACH”



Najpierw msza, potem polonez
i zabawa w szkole

STRONA 3

ny Zakład Opieki Zdrowotnej
pecjalistyczny nr 3 w Rybniku
pital.ry



**SYTUACJA SZPITALA TRUDNA,
ALE NIE BEZNADZIEJNA**
wicedyrektor Janusz Kowalski,
dyrektor Jarosław Madowicz

STRONA 4

Najpopularniejsze imiona w Rybniku.
Jakub się obronił,
ale Hania spadła
w rankingu

STRONA 3

Gdzie żyje się najdrożej?
Prześwietlamy stawki
podatku w Rybniku
i powiecie

STRONA 5

Fiasko starań
o szkołę
medyczną

STRONA 5

PULS 26 stycznia 2023 roku
SENIORA
ZDROWIE / ROZRYWKA / WYPOCZYNEK / KULTURA / PRAWO
nowiny nowiny nowiny nowiny MAGAZYN RYBNICKI nowiny.pl
STRONY 9-20

REKLAMA

 **RADIO
VANESSA FM** 
ŚLĄSKIE 100,3 FM OPOLSKIE 95,8 FM
włącz

Rafał T. zniknął z pieniędzmi inwestorów

Milionową aferę bada prokuratura okręgowa

Przedsiębiorca z Rybnika przepadł, a razem z nim firmowe pieniądze. Kwota może sięgnąć kilku – jeśli nie kilkunastu milionów złotych. Po tym jak zgłoszono jego zaginięcie, policja odnalazła mężczyznę w Słomczynie. Miał jednak złożyć oświadczenie, iż nie życzy sobie kontaktów z bliskimi. W sprawie pojawia się również tragiczny wątek związany ze śmiercią księgowej firmy.

Więcej pytań niż odpowiedzi

Mieszkańcy Rybnika nie kryją oburzenia sprawą. Temat żyje w przestrzeni wirtualnej, pojawia się też w wielu prywatnych rozmowach. Właściciel firmy Budinż, która ma swoją siedzibę w Jejkowicach, zniknął z ogromnymi pie-

niędzmi inwestorów i podwykonawców. Straty, jeśli wierzyć nieoficjalnym źródłom, mogą sięgać nawet kilkunastu milionów złotych.

Tymczasem śledczy nie udzielają na razie zbyt wielu wyjaśnień. Jak powiedziała nam Malwina Paweł-Szendzielorz, zastępca prokuratora rejonowego w Rybniku, pod koniec grudnia ub. roku wpłynęły dwa zawiadomienia. Jedno złożyła żona Rafała T. – dotyczy wyprowadzenia pieniędzy z firmy, drugie część poszkodowanych przez Budinż – wykonawcy, którzy nie otrzymali należnych im wynagrodzeń oraz inwestorzy, którzy pomimo zrealizowanych przelewów, nie doczekali się realizacji umownych prac. W zawiadomieniach nie było informacji dotyczącej

śmierci 30-letniej kobiety, księgowej firmy z Jejkowic. Nie wiadomo czy ta tragedia ma związek ze sprawą.

Aktualnie akta prokuratury rejonowej w Rybniku trafiły do prokuratury okręgowej w Gliwicach, która również miała otrzymać zawiadomienia w sprawie Budinżu. Sformułowanie odpowiedzi na pytania o to, ile dokładnie jest poszkodowanych, na jaką kwotę, a także ile środków wyprowadził Rafał T. z firmy może zająć trochę czasu. Mężczyzna był poszukiwany przez policję, zgłoszono bowiem jego zaginięcie. Po odnalezieniu, miał oświadczyć, iż nie życzy sobie kontaktów z rodziną.

W CEIDG firma Budinż nadal widnieje jako aktywna. Podjęliśmy próby telefonicznego kontaktu, jednak bez skutku.

Wniosek o aresztowanie

Jedną z poszkodowanych jest spółka Pamira, główny inwestor resortu w Rybniku – Stodołach. Z firmą Rafała T. współpracowała od 2020 roku i do tego czasu nie było większych problemów.

– W 2022 roku pojawiły się opóźnienia, które – jak teraz wiemy – były po prostu spowodowane niewypłacalnością spółki Budinż, o czym Pamira nie wiedziała, zaczęliśmy podejrzewać, że coś jest nie tak – powiedziała nam mecenas spółki, Jagoda Rusińska. – Jednak muszę podkreślić iż spółka Pamira zawsze była otwarta na rozmowy, gotowa wpłacać większe środki pieniężne, m.in. ze względu na inflację czy wojnę na Ukrainie. Nikt się nie spodziewał, że generalny wykonawca gdzieś się ukryje – dodaje mecenas Jagoda Rusińska.

Poszkodowani złożyli wniosek o ściganie i aresztowanie właściciela Budinżu, czekają na decyzję prokuratury. Z Pamirą kontaktują się podwykonawcy, którzy nie otrzymali wynagrodzenia za swoje prace, chociaż inwestor przelał Rafałowi T. pieniądze na ten cel. Mężczyzna przywłaszczył sobie środki i zniknął.

– Jesteśmy pokrzywdzeni i poszkodowani tą sytuacją. Spółka Pamira od czerwca ponosi koszty utrzymania pracowników, których zatrudniła do obsługi resortu, to blisko 50 osób, które co miesiąc otrzymują od nas wynagrodzenia. Jako rzetelny pracodawca nie chcemy nikogo zwalniać, nie możemy sobie na to pozwolić, jesteśmy spółką, która już jest długo na rynku i chcemy mieć jak najlepszą opinię – mówi mecenas Rusińska.

Podkreśla, że spółka zainwestowała w proces rekrutacji, szkolenia pracowników, jednak ze względu na opóźnienia wynikające z problemów z Budinżem, obiekt nadal nie jest ukończony, nie zarabia, jedynie generuje koszty. Zgodnie z umową o roboty budowlane, prace miały zostać sfinalizowane do kwietnia 2022 roku. Kary umowne, które spółka Rafała T. powinna wypłacić Pamirze opiewają na 6 milionów złotych.

Inwestor podejmuje intensywne działania, by jak najszybciej dokończyć budowę, współpracuje z podwykonawcami, którzy zostali, by dokończyć resort.

Do sprawy będziemy wracać.

(sqx)

PiS z Rybnika przepytuje Donalda Tuska

– Nie spodziewam się odpowiedzi – mówi poseł Bolesław Piecha, ale mimo to zadaje byłemu premierowi 10 pytań.

Dlaczego Donaldzie, dlaczego?

Dlaczego zrezygnował Pan z instalacji amerykańskiej tarczy antyrakietowej w latach 2008 – 2009?

Dlaczego w 2010 r. kierowany przez Pana rząd PO-PSL umorzył 1,2 mld zł rosyjskiej spółce Gazprom?

Dlaczego kierowany przez Pana rząd PO-PSL zaakceptował umowę gazową z Gazpromem do 2037 roku całkowicie uzależniając Polskę od rosyjskiej energii?

Dlaczego kierowany przez Pana rząd PO-PSL nie zablo-

kował powstania gazociągu Nord Stream, a blokowal powstanie Baltic Pipe?

Dlaczego kierowany przez Pana rząd PO-PSL chciał sprzedać rafinerię Możejki Rosjanom?

Dlaczego kierowany przez Pana rząd PO-PSL chciał sprzedać Grupę Lotos Rosjanom?

Dlaczego kierowany przez

Pana rząd PO-PSL nigdy nie osiągnął progu finansowania wojska polskiego na poziomie zapisanym w ustawie budżetowej (2% PKB)?

Dlaczego kierowany przez Pana rząd PO-PSL likwidował jednostki wojskowe na wschodzie Polski?

Dlaczego kierowany przez Pana rząd PO-PSL dopuścił się udostępnienia danych białoruskich opozycjonistów narażając ich na kolonię karną i konfiskatę mienia?

Dlaczego oddał Pan śledztwo smoleńskie w ręce Rosjan?

To pytania, które PiS kieruje do byłego premiera

Donalda Tuska. – Pytamy o podstawowe interesy Polski. Bezpieczeństwo energetyczne, militarne, socjalne. Sądzę, że tak złoousty człowiek z łatwością udzieli odpowiedzi na te pytania – powiedział poseł Bolesław Piecha z Rybnika (ale zaraz potem dodaje, że nie spodziewa się odpowiedzi).

Rybniczcy działacze PiS mówili o „pytaniach do Tuska” podczas konferencji prasowej 20 stycznia.

Dzięki Bogu za Lyski

Pytany przez dziennikarzy, poseł Bolesław Piecha odniósł się również do spraw lokalnych, bliskich Rybnikowi:

– „Dzięki Bogu jest gmina Lyski” – powiedział o włączeniu się tego samorządu w akcję sprzedaży węgla mieszkańcom Rybnika (prezydent Rybnika Piotr Kucze-
ra stwierdził, że w Rybniku działają dwie kopalnie, w

których mieszkańcy mogą kupić węgiel, dlatego miasto nie będzie się w to angażować).

– „Szukamy rozwiązań. Ważne jest, żeby to wąskie gardło zlikwidować” – powiedział o rozwiązaniu problemu korkującej się drogi Racibórz – Pszczyna w rejonie zjazdu na autostradę A1 między Rybnikiem i Żorami (opozycja wprowadziła do budżetu państwa poprawkę na realizację inwestycji w tym miejscu, która to poprawka została odrzucona przez rząd PiS).

– „Wymaga to poprawy i przemyślenia” – to komentarz do fiaszka starań o utworzenie wyższej szkoły medycznej dla pielęgniarek w Rybniku. Bolesław Piecha podkreślił, że „nikt w Polsce nie dostanie akredytacji na szkołę wyższą o charakterze medycznym, jeśli nie spełnia warunków”.

(zet)

APN Sentium
Opieka z szacunkiem

Wynagrodzenie do 1900€ na rękę!

Oferty pracy w opiece
w Niemczech, w Holandii i w Polsce

+48 501 409 214, +48 505 440 380

SACHSE
AGENCJA PRACY TYMCZASOWEJ
(CERTYFIKAT NR 5950)

POSZUKUJE DO PRACY w Austrii i Niemczech:

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

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

Studniówka inna niż wszystkie

Uczniowie Liceum Ogólnokształcącego Sióstr Urszulanek trwają przy szkolnej tradycji – swoją studniówkę rozpoczęli od mszy świętej, a poloneza zatańczyli na sali gimnastycznej. To jedna z nielicznych studniówek w regionie (jeśli nie jedyna), którą zorganizowano w murach szkoły.

Msza przed studniówką

Bał maturalny uczniów Liceum Ogólnokształcącego Sióstr Urszulanek w Rybniku

rozpoczął się od mszy świętej w intencji maturzystów, którą odprawiono w szkolnej kaplicy. Ksiądz Jakub Dąbrowski zwrócił uwagę na pozorną sprzeczność zawartą we fragmencie dzisiejszej Ewangelii, w którym Jan Chrzciciel mówi „Ujrzałem Ducha...”. Sprzeczność, bo albo rzeczywistość jest duchowa, niematerialna, albo empiryczna.

Ksiądz powiedział, że tak samo można dziś spojrzeć na uczniów zgromadzonych w kaplicy. – Ci sami, ale jakby nie tacy sami. Zawsze

piękne, ale dziś piękniejsze. Zawsze przystojni, ale dziś zdobywający serca – powiedział o maturzystach.

Dalej wywodził, że Chrystus i wiara w niego przynosi inny sposób widzenia rzeczywistości i właśnie w taki sposób widział ją św. Jan Chrzciciel. – Dzięki Bożemu Słowu możemy ujrzyć Boga zaangażowanego w nasze życie – powiedział ksiądz.

Cztery polonezy

Po mszy świętej było już raczej standardowo. Dyrektor Małgorzata Dudek przypo-

mniała uczniom, że jest czas na pracę i czas na odpoczynek. Dziś jest właśnie czas na odpoczynek. Wkrótce jednak nadejdzie również czas zbiorów. Życzyła, by były one obfite.

Siostry Urszulanki zapewniły uczniów o swojej modlitwie za nich.

– Możecie być pewni, że zostaniecie w naszym sercu, w naszej modlitwie i nasza miłość będzie wam towarzyszyła w całym życiu – powiedziała do uczniów przełożona wspólnoty s. Ewa Pyzik.

Następnie nauczyciele i uczniowie przeszli na salę gimnastyczną, gdzie kolejne klasy zatańczyły poloneza.

Studniówka w szkole? Były różne wizje

Uczniowie Liceum Ogólnokształcącego Sióstr Urszulanek zorganizowali studniówkę w szkole. Początkowo nie wszyscy byli przekonani do tego pomysłu. – Były różne wizje – powiedziała nam Julia Hruszka, uczennica klasy humanistycznej.

W podobnym tonie wypowiedziała się dyrektor szkoły Małgorzata Dudek. – Rozmowy na temat tego, gdzie zorganizować studniówkę, zaczęliśmy już w III klasie. Część uczniów chciała studniówki poza szkołą, ale nie było ich trudno przekonać do zmiany zdania – dodała dyrektor. – Mamy poczucie, że wpisujemy się w tradycję szkoły – powiedziała o wyborze, którego dokonali uczniowie, wspomniana już Julia Hruszka.

(żet)



Karolina Kreis i Piotr Dudek składają dary podczas mszy świętej, która poprzedziła studniówkę.



Fragment poloneza w wykonaniu uczniów Liceum Sióstr Urszulanek. Tegoroczni maturzyści sami udekorowali salę, w której zorganizowali swoją studniówkę.



Julia Hruszka i Robert Kawa z klasy humanistycznej. Rozmawialiśmy z nimi tuż przed studniówką. Przyznali, że odczuwają dużą ekscytację w związku ze swoim bałem maturalnym.

Rybnik w liczbach

W 2022 roku wszystkiego było mniej – urodzeń, zgonów, małżeństw i rozwodów.

Mniej urodzeń

W 2022 roku w Urzędzie Stanu Cywilnego w Rybniku zarejestrowano 730 urodzeń, czyli o 137 mniej niż w 2021 roku. W tym miejscu warto zwrócić uwagę na przestój w działaniu porodówki, co miało wpływ na urzędową statystykę*.

Ranking najpopularniejszych imion

Jakie imiona najczęściej nadawano dzieciom urodzonym w Rybniku? Najpopularniejsze imiona żeńskie to: Maja (13), Zuzanna

(12), Lena (11). Chłopcom najczęściej nadawano następujące imiona: Jakub (12), Michał (12), Nikodem (12).

Dla porównania, w 2021 roku wśród dziewczynek królowały Hanie (22), Julie (19) i Zuzie (17). Wśród chłopców najwięcej było: Jakubów (21), Wojtków (19) i Antosiów (16).

Mniej małżeństw i rozwodów

W urzędzie zarejestrowano 581 małżeństw (w 2021 roku było USC sporządził 638 aktów małżeństwa). Ślubów cywilnych było więcej niż konkordatowych (278 do 232). Ponadto w USC wpisano do rejestru 71 zagranicznych małżeństw.

Liczba rozwodów odnotowanych przez USC w Rybniku spadła z 277 w 2021 roku do 253 w 2022 roku.

Mniej zgonów

Zmniejszyła się również liczba zgonów. W 2022 roku USC w Rybniku sporządził 1604 akty zgonu. W 2021 roku wydano 1874 aktów zgonu.

* Obowiązek rejestracji urodzenia oraz zgonu przypisany jest do miejsca urodzenia lub zgonu. Oznacza to, że jeśli mieszkanka Rybnika urodziła dziecko w Knurowie (np. dlatego, że porodówka w Rybniku czasowo wstrzymała przyjęcia do porodów), to rejestracja narodzin zostanie umiejscowiona w USC w Knurowie. To samo dotyczy zgonów – jeśli w szpitalu w Rybniku umrze mieszkaniec Jejkowic, to zgon zarejestruje USC w Rybniku. Natomiast jeśli rybniczanie umrze w szpitalu w Jastrzębiu-Zdroju, to jego zgon zostanie zarejestrowany przez USC w Jastrzębiu-Zdroju. Oznacza to, że dane USC o urodzeniach i zgonach nie odzwierciedlają urodzeń i zgonów mieszkańców Rybnika (oraz każdej innej gminy) – te dane posiadają wydziały lub referaty spraw obywatelskich. Poprosiliśmy o te dane również w Rybniku. Z odpowiedzi magistratu wynika, że w 2022 roku urodziło się 868 mieszkańców Rybnika, a 1 691 rybniczanie zmarło.

Budżet na 2023 rok bez sprzeciwu

Na sesji Rady Miasta Rybnika, 29 grudnia rybniczcy radni przyjęli budżet miasta na rok 2023. Spośród 23 obecnych na sesji radnych, 14 zagłosowało za przyjęciem budżetu, 9 wstrzymało się od głosu.

Dochody miejskiej kasy określone zostały na poziomie 1,013 mld zł, a wydatki 1,318 mld zł. Na wydatki inwestycyjne przeznaczono kwotę 409 mln zł (tj. 31 proc. wydatków ogółem). Planowany deficyt budżetu miasta wyniesie 245 mln zł. Indywidualny wskaźnik zadłużenia zaplanowany został na poziomie 3,58 proc. (dopuszczalny poziom to 11,50 proc.).

Priorytetem pozostaje walka ze smogiem i niską emisją (termomodernizacja budynków, wymiana źródeł ciepła), rewitalizacja śródmieścia,

przygotowanie terenów inwestycyjnych, budownictwo socjalne i komunalne, budowa dróg rowerowych i uporządkowanie kwestii związanych z parkowaniem samochodów.

Do najważniejszych inwestycji drogowych zaliczyć trzeba dokończenie budowy drogi Racibórz – Pszczyna (południowa obwodnica Rybnika), budowę i rozbudowę ulicy Storczyków (łącznik ulic Góreckiego i Energetyków) oraz budowę wiaduktu i mostu w ramach przebudowy ul. Mikołowskiej.

(ż)

WSS nr 3 w Rybniku - złe wieści dla pielęgniarek, dobre dla pacjentów

Brak płynności finansowej, rosnące zadłużenie, szukanie oszczędności – Wojewódzki Szpital Specjalistyczny nr 3 w Rybniku wchodzi w nowy rok z szeregiem problemów do rozwiązania.

Szpital chce oszczędzić na pensjach pielęgniarek 5 mln zł

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny nr 3 w Rybniku obniży o około 2 tys. zł wynagrodzenie stu pielęgniarek z tytułem magistra. Dotychczas otrzymywały większą pensję niż ich koleżanki z tytułem licencjata czy po technikum.

Dyrektor szpitala Jarosław Madowicz tłumaczy, że zgodnie z prawem pracy za wykonywanie takiej samej pracy na tym samym stanowisku przysługuje takie samo wynagrodzenie (niezależnie od wykształcenia osoby wykonującej pracę). Dlatego 400 pielęgniarek z wykształceniem



Zastępca dyrektora ds. lecznictwa dr Janusz Kowalski i dyrektor WSS nr 3 w Rybniku dr Jarosław Madowicz podczas konferencji prasowej 12 stycznia 2023 r.

niższym niż magisterskie może w każdej chwili zażądać od dyrekcji podwyżki wynagrodzenia. Dla szpitala oznaczałoby to wzrost wydatków na wynagrodzenia w wysokości 17 mln zł rocznie.

Takich pieniędzy szpi-

tal nie ma i dlatego obniża pensje pielęgniarek z wykształceniem magisterskim do ustawowego poziomu. To z kolei ma przynieść ponad 2 mln zł oszczędności rocznie.

Co więcej, dyrekcja lecznicy zamierza zabrać pielę-

gniarkom również dodatki związane z wykonywaniem niektórych czynności, co ma przynieść podobne oszczędności. W sumie WSS nr 3 w Rybniku zamierza zaoszczędzić na pielęgniarkach prawie 5 mln zł rocznie.

Obniżki wynagrodzeń pielęgniarek mają zacząć obowiązywać w połowie roku.

Nie ma przesłanek do strajku

W tym miejscu warto dodać, że 12 stycznia w WSS nr 3 doszło do spotkania załogi i związkowców. Związkowcy obawiają się, że szpital może zostać przekształcony w spółkę prawa handlowego. Takim głosem stanowczo sprzeciwia się marszałek województwa śląskiego Jakub Chelstowski.

Pracownicy i pacjenci WSS3 w Rybniku są straszeni i wprowadzani w błąd. Nie było i nie ma żadnych planów władz województwa zmiany formy funkcjonowania szpitala. Pan Piotr Rajman (przewodniczący „Solidarności” w WSS nr 3 – red.) manipuluje przekazując nieprawdziwe informacje. To nieodpowiedzialne zachowanie – czytamy w oświadczeniu J. Chelstowskiego.

Czy dyrekcja rybnickiego szpitala nie obawia się odejść pielęgniarek? – Nie, ponieważ inne szpitale nie płacą więcej – mówi dy-

rektor Jarosław Madowicz i dodaje: – To nie jest tak, że szpital ma pieniądze na lokatach i nie chce ich dać pielęgniarkom. Szpital tych pieniędzy po prostu nie ma. Dyrektor Jarosław Madowicz uważa również, że aktualnie nie ma przesłanek do strajku pielęgniarek.

Sytuacja trudna, ale nie beznadziejna

– Szpital jest w trudnej sytuacji, ale nie beznadziejnej – mówi Jarosław Madowicz o kondycji finansowej Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego nr 3 w Rybniku. Zobowiązania wymagalne WSS nr 3 to 43 mln zł, a całkowite zadłużenie przekracza 100 mln zł.

– Nie mamy płynności finansowej – mówi wprost dyrektor lecznicy.

Dyrekcja niemal każdego dnia wybiera faktury, które trzeba opłacić w pierwszej kolejności, pozostałe muszą poczekać. Niektóre zobowiązania szpitala czekają na uregulowanie od roku. Jednocześnie dyrektor Madowicz podkreśla, że szpital pracuje i nie ma ryzyka ograniczenia dostępu do świadczeń zdrowotnych.

W poszukiwaniu oszczędności i większych przychodów

Dyrekcja WSS nr 3 w Rybniku mówi, że obniżenie wynagrodzeń pielęgniarek nie jest jednym pomysłem na poprawienie sytuacji płacówki. W szpitalu powołano radę do spraw restrukturyzacji, w skład której weszli ordynatorzy niektórych oddziałów, przedstawiciele pielęgniarek i położnych oraz administracji.

Lecznica zamierza zreorganizować pracę niektórych oddziałów, tak aby stały się one bardziej efektywne. Dotyczy to m.in. części zabiegowej. Zmiana organizacji pracy ma pozwolić na wykonywanie jednego zabiegu więcej dziennie. Dyrekcja zapowiada również „ruchy na łózkach”, a także kontrolowanie czasu pracy pracowników. Ponadto ordynatorzy otrzymali pole-

cenie dostosowania liczby asystentów na oddziałach do realnych potrzeb. Szpital zamierza również wchodzić w nowe technologie leczenia, co ma pozwolić na realizację lepiej opłacanych procedur medycznych i przełożyć się na skrócenie czasu hospitalizacji niektórych pacjentów (to z kolei przełoży się na wzrost liczby pacjentów, a tym samym poprawiona zostanie baza przychodowa szpitala).

Co z pensjami lekarzy?

Dziennikarze pytają dyrekcję, dlaczego oszczędności szuka się wśród pielęgniarek, a nie wśród lekarzy. Dyrektor Jarosław Madowicz mówi wprost, że obecnie nie ma możliwości ograniczenia kwotowego umów zawieranych z lekarzami (tzw. kontraktów), gdyż rynek usług medycznych zmagają się z wielkim niedoborem kadry lekarskiej.

– Przy takim niedoborze kadr ci lekarze od razu znaleźliby pracę w innych szpitalach – wyjaśnia Jarosław Madowicz i dodaje, że w przypadku odejść lekarzy szpital „zatrzymałby się” (oddziały z niedostateczną obsadą lekarską byłyby najpierw zawieszane, a później likwidowane).

Jarosław Madowicz przewiduje, że sytuacja związana z niedoborem lekarzy na rynku powinna poprawić się w ciągu kilku lat. Takich samych prognoz nie można formułować w stosunku do pielęgniarek, których będzie jeszcze mniej niż obecnie.

Pacjenci czekali na tę wiadomość

Prawdopodobnie wiosną 2023 roku zostanie wznowione funkcjonowanie oddziału internistycznego WSS nr 3 w Rybniku – to jedna z dobrych wiadomości, którą ma do przekazania rybniczantom dyrekcja szpitala. Kolejna to ogłoszenie przetargu na remont porodówki i neonatologii.

Wojciech Żołneczek

FOT. WOJCIECH ŻOŁNIECZKO

REKLAMA

FILMY OD 16-90 PLN

WCZEŚNIEJ KUPUJESZ, WIĘCEJ ZYSKUJESZ

Twoje miasto, Twoje kino

HELIOS

www.helios.pl

Rybnik ma najwyższe stawki podatku od nieruchomości na 2023 rok

Rybnik wprowadził maksymalną dopuszczalną przez Ministerstwo Finansów podwyżkę podatku od nieruchomości. Jednak nie wszystkie gminy powiatu rybnickiego skorzystały z tej możliwości. Sprawdziliśmy stawki podatku od nieruchomości w Rybniku i gminach powiatu rybnickiego.

	RYBNIK	CZERWIONKA- LESZCZYNY	LYSKI	ŚWIERKLANY	GASZOWICE	JEJKOWICE
grunty zajęte pod działalność gospodarczą (za 1 m²)	1,16 zł	1,13 zł	1,12 zł	1,02 zł	1,06 zł	1,00 zł
grunty pod wodami (za 1 ha)	5,79 zł	5,72 zł	5,79 zł	5,37 zł	5,79 zł	5,79 zł
grunty pozostałe (za 1 m²)	0,61 zł	0,58 zł	0,59 zł	0,44 zł	0,55 zł	0,55 zł
grunty niezabudowane na obszarach objętych rewitalizacją (za 1 m²)	3,81 zł	3,79 zł	3,81 zł	0,23 zł	3,81 zł	3,81 zł
budynki mieszkalne (za 1 m² pow. użytkowej)	1,00 zł	0,93 zł	0,98 zł	0,87 zł	0,09 zł	0,90 zł
budynki zajęte pod działalność gospodarczą (za 1 m² pow. użytkowej)	28,78 zł	28,73 zł	28,21 zł	25,48 zł	27,00 zł	26,50 zł
budynki zajęte na prowadzenie działalności gospodarczej w zakresie obrotu kwalifikowanym materiałem siewnym (za 1 m² pow. użytkowej)	13,47 zł	12,37 zł	13,47 zł	12,51 zł	13,47 zł	13,47 zł
budynki związane z udzielaniem świadczeń zdrowotnych (za 1 m² pow. użytkowej)	5,87 zł	5,24 zł	5,87 zł	5,47 zł	5,66 zł	5,87 zł
budynki pozostałe (za 1 m² pow. użytkowej)	9,71 zł	6,68 zł	9,16 zł	5,90 zł	9,07 zł	9,00 zł

Powyższa tabela została przygotowana w oparciu o uchwały rad gmin w sprawie ustalenia stawek podatku od nieruchomości na 2023 rok. Kolorem czerwonym zaznaczyliśmy te gminy, w których stawka podatku danej kategorii jest najwyższa. Kolorem zielonym zaznaczyliśmy gminę z najniższą stawką podatku w danej kategorii.

Bilet normalny na kąpielisko Ruda będzie kosztował w przyszłym sezonie o 20 – 22% więcej niż w poprzednim. Więcej zapłacimy również za korzystanie z pozostałych obiektów Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Rybniku.

Długa lista podwyżek w MOSiR Rybnik

Bilet normalny na Rudę w sezonie 2023 (czerwiec, lipiec, sierpień) będzie kosztował 18 zł, czyli o 3 zł więcej niż dotychczas. Cena biletu ulgowego wzrośnie z 11 zł do 13 zł. Więcej zapłacimy również za wstęp na pozostałe kąpieliska i pływalnie, np. w Chwałowicach (bilet normalny – podwyżka z 9 zł do 12 zł, ulgowy z 7 zł do 9 zł) czy w Rybniku – Kamieniu (normalny z 7 zł na

9 zł, ulgowy z 5 zł na 6 zł). Podwyżki nie ominęły również pozostałych obiektów sportowych. Przykładowo godzina na siłowni w Boguszowicach kosztuje od nowego roku 15 zł (wcześniej 12 zł). Cena karnetu 30-dniowego wzrosła ze 100 zł do 120 zł. Godzina treningu personalnego dla dorosłej osoby kosztuje 50 zł (wcześniej 40 zł). Wzrosły również opłaty za uczest-

nictwo w zajęciach korekcyjnych dla dzieci i młodzieży czy wynajem sali. Podwyżki dotyczą również boiska z syntetyczną nawierzchnią w Rybniku – Kamieniu. Godzina treningu seniorów na tym obiekcie kosztuje już 260 zł (w zeszłym roku 220 zł). Szkoły i stowarzyszenia kultury fizycznej płacą 170 zł (wcześniej 140 zł).

Wniosek o powołanie szkoły medycznej w Rybniku trafił do kosza

Dwa lata pracy na nic. Państwa Wyższa Szkoła Medyczna w Rybniku (w której planowano kształcić na kierunkach pielęgniarstwo, dietetyka i kosmetologia) nie została uruchomiona.

Dla ministerstwa sprawa jest zakończona

– Istotą działania uczelni jest prowadzenie studiów – tymczasem wszystkie trzy wnioski o kierunki uzyskały negatywną opinię Polskiej Komisji Akredytacyjnej wskazującą na niespełnienie warunków w zakresie kadry, infrastruktury i programu studiów – mówi Adrianna Całus-Polak, rzecznik prasowy Ministerstwa Edukacji i Nauki, o powodach „zakończenia sprawy” powołania Państwowej Wyższej Szkoły Medycznej w Rybniku.

Ponad dwa lata zabiegów

O utworzenie Państwowej Wyższej Szkoły Medycznej w Rybniku zabiegał Zarząd Województwa Śląskiego razem z władzami Rybnika i Związki Gmin i Powiatów Subregionu Zachodniego Województwa Śląskiego. List intencyjny w tej sprawie podpisano 17 grudnia 2020 r.

Kolejny rok przyniósł m.in. przekazanie jednego z budynków kampusu przy ul. Rudzkiej 13 C na rzecz nowej szkoły*. Pracowano też nad programem, statutem i kadrą

uczelni. W planach było utworzenie trzech kierunków: pielęgniarstwa, kosmetologii oraz dietetyki w ramach studiów licencjackich. Placówka miała zostać wyposażona w nowoczesny dydaktyczny sprzęt symulacyjny. Następnie Zarząd Województwa Śląskiego zwrócił się do ministra edukacji i nauki o utworzenie uczelni. Minister wystąpił o opinię do Polskiej Komisji Akredytacyjnej – to jedyna w Polsce instytucja zajmująca się dokonywaniem ocen programowych oraz formułowaniem opinii o wnioskach dotyczących nadawania uprawnień do prowadzenia studiów. Opinia Polskiej Komisji Akredytacyjnej była negatywna.

Wojciech Kałuża rozmawiał z Przemysławem Czarnkiem

– W tym stanie faktycznym wnioskodawcy zostali poinformowani o zakończeniu sprawy. Jednocześnie poinformowano, że w przypadku podtrzymania przez Zarząd Województwa Śląskiego woli utworzenia w Rybniku publicznej uczelni zawodowej, konieczne będzie wystąpienie do MEiN z nowym wnioskiem o utworzenie uczelni oraz wnioskiem o pozwolenie na utworzenie studiów na określonym kierunku, poziomie i profilu, spełniającymi

wszystkie wymagania określone ww. ustawą i rozporządzeniem – dodaje Adrianna Całus-Polak z Ministerstwa Edukacji i Nauki.

– Wniosek o utworzenie szkoły medycznej w Rybniku był szeroko konsultowany. Stało za nim wiele podmiotów. Rozmowy w tej sprawie prowadził z ministrem Czarnkiem były wicemarszałek Wojciech Kałuża. Wydawało nam się, że ten wniosek jest dobrze przygotowany. Obecnie analizujemy odpowiedź i złożenie kolejnego wniosku, bo ten subregion na taką szkołę zasługuje i jej potrzebuje – mówi Nowinom Sławomir Gruszka, rzecznik prasowy Urzędu Marszałkowskiego Województwa Śląskiego.

W tym miejscu dodajmy, że Wojciech Kałuża nie jest już wicemarszałkiem województwa śląskiego. Odszedł z urzędu po zmianie układu sił w sejmiku śląskim. Obecnie W. Kałuża jest wiceprezesem Jastrzębskiej Spółki Węglowej.

Gdzie popełniono błąd?

– Trudno powiedzieć, co stało się nienależycie spełnione. Funkcjonowanie szkoły było zapewnione pod względem logistycznym, infrastrukturalnym oraz finansowym – odpowiada na pytanie Nowin rzecznik prasowy Urzędu Marszałkowskiego Województwa Śląskiego.

(ż)

Kult gwiazdą Lyski Rock Festival 2023

Lyski Rock Festival odbędzie się w ostatni piątek wakacji – 25 sierpnia 2023 roku. Wiadomo już, kto zagra na festiwalu.

– I teraz nasza petarda... Od dawna prosiliśmy nas o ten zespół. My także jesteśmy szczęśliwi, że u nas zagrają. Uwaga, przed

Państwem na Lyski Rock Festival III wystąpi Kult. Mamy nadzieję, że trafiliśmy w Wasze gusta w tym roku. Z kim widzimy się 25 sierpnia? – piszą organizatorzy Lyski Rock Festival. Oprócz Kultu, na festiwalu zagrają również: Farben Lehre, Hunter i Strachy Na Lachy.

(ż)



■ 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 zatrułeś, 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 psychotyczne, 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 nadmiernie substancji wchodzi w uzależ-

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

– I co jest dalej?

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

– Czyli lepiej nawet nie zaczynać?

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

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

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

– Każdy pacjent mówi, że zgłosił się na terapię, ponieważ postanowił coś zmienić, ale jak zaczynamy rozmawiać to zazwyczaj okazuje się, że u podłoża zgłoszenia się po pomoc stoi zawsze jakiś kryzys – rodzinny, zawodowy, finansowy czy zdrowotny. Ta osoba nie zawsze – początkowo – zaczyna dostrzegać, że powodem kryzysu jest nadmierne 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

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

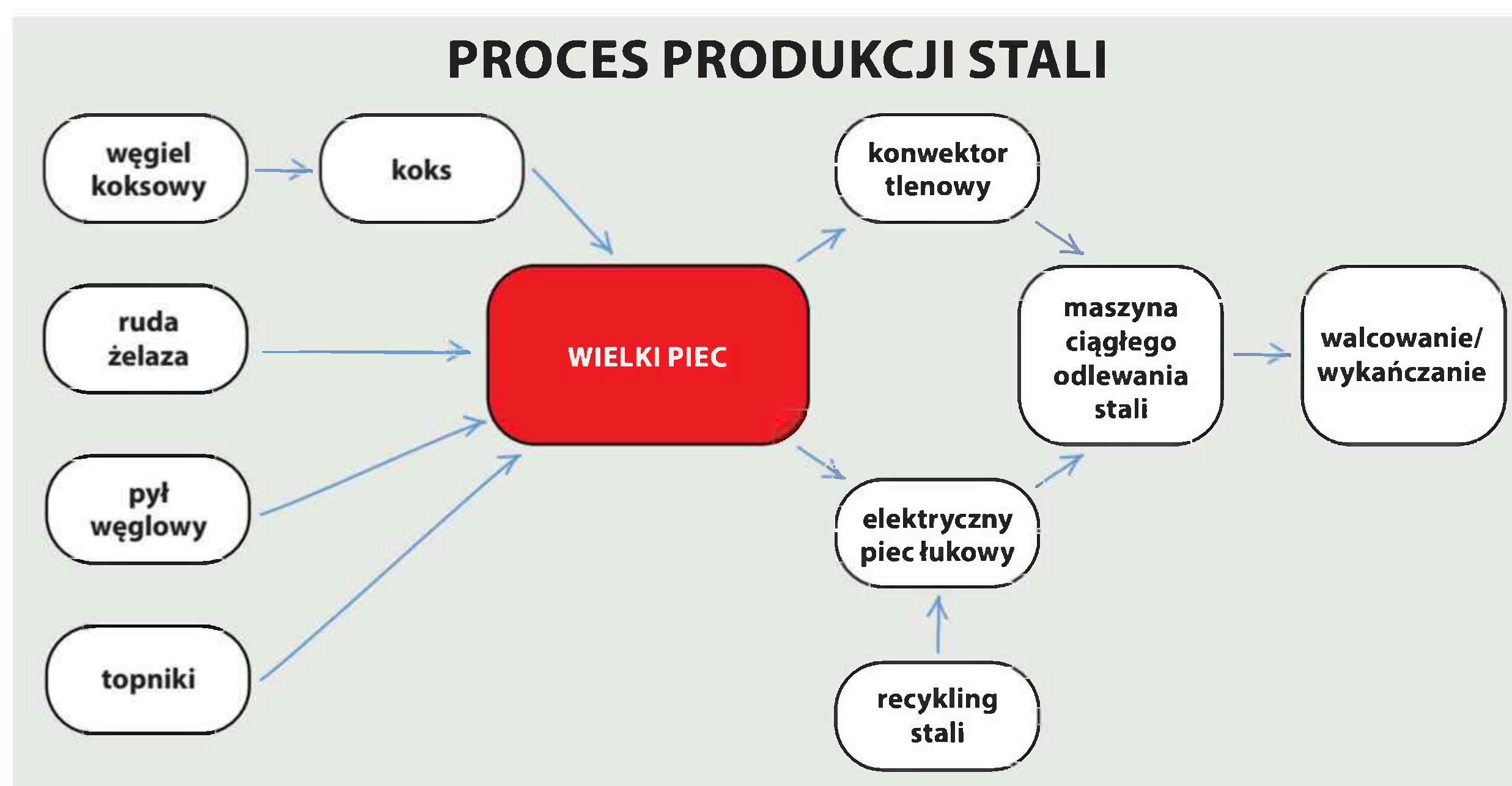
Stal dzieli się na różne rodzaje i gatunki. Ze względu na skład chemiczny wyróżniamy stal węglową albo stopową. Stal stopowa, w przeciwieństwie do stali węglowej, oprócz węgla zawiera w sobie również inne dodatki stopowe, które w znaczny sposób zmieniają jej charakter. Dzięki temu uzyskuje się np. większą 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 wytrzymałą stal pancerną wykorzystuje się w przemyśle zbrojeniowym. Jest ona wzbogacona o takie pierwiastki jak wanad, nikiel, chrom, molibden, które poprawiają jej twardość i wytrzymałość. Stal taką w Polsce dostarcza m.in. Huta Stali Jakościowych 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 wielkopiecowym ze zużyciem koksu wyprodukowanego z węgla koksowego. Tylko 28 procent stali wytapia się w elektrycznych piecach łukowych ze zużyciem złomu stalowego.

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

(RT)

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

PULS

26 stycznia 2023 roku

SENIORA

ZDROWIE / ROZRYWKA / WYPOCZYNEK / KULTURA / PRAWO

nowiny
RACIBORSKIE

nowiny
WODZIŚLAWSKIE

nowiny
JASTRZĘBSKIE

nowiny
ŻORSKIE

MAGAZYN
RYBNICKI **nowiny.pl**



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



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

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

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

STRONA 4

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



STRONA 7

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



STRONA 3

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

STR. 5

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

Aktywność fizyczna nie zna wieku

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

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

Jednym z dobrych rozwiązań jest spacerowanie. Spacer są łatwe do wykonania, a jednocześnie pozytywnie wpływają na zdrowie. Inne



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; okulistyka 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 upływ 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. Świadczy my 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 pobrób. 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 obsługiwani 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 przyciągnąć

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 video, 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 zmienia 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 krzepnięcia krwi.

NAJNOWSZA
TECHNOLOGIA
W SŁUŻBIE TWOJEGO
ZDROWIA



Laserowa

ENUKLEACJA PROSTATY – HoLEP

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



Dołącz do zadowolonych Pacjentów Kliniki Nova!

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

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

Bezpieczny senior

Unikanie poślizgnięć i upadków

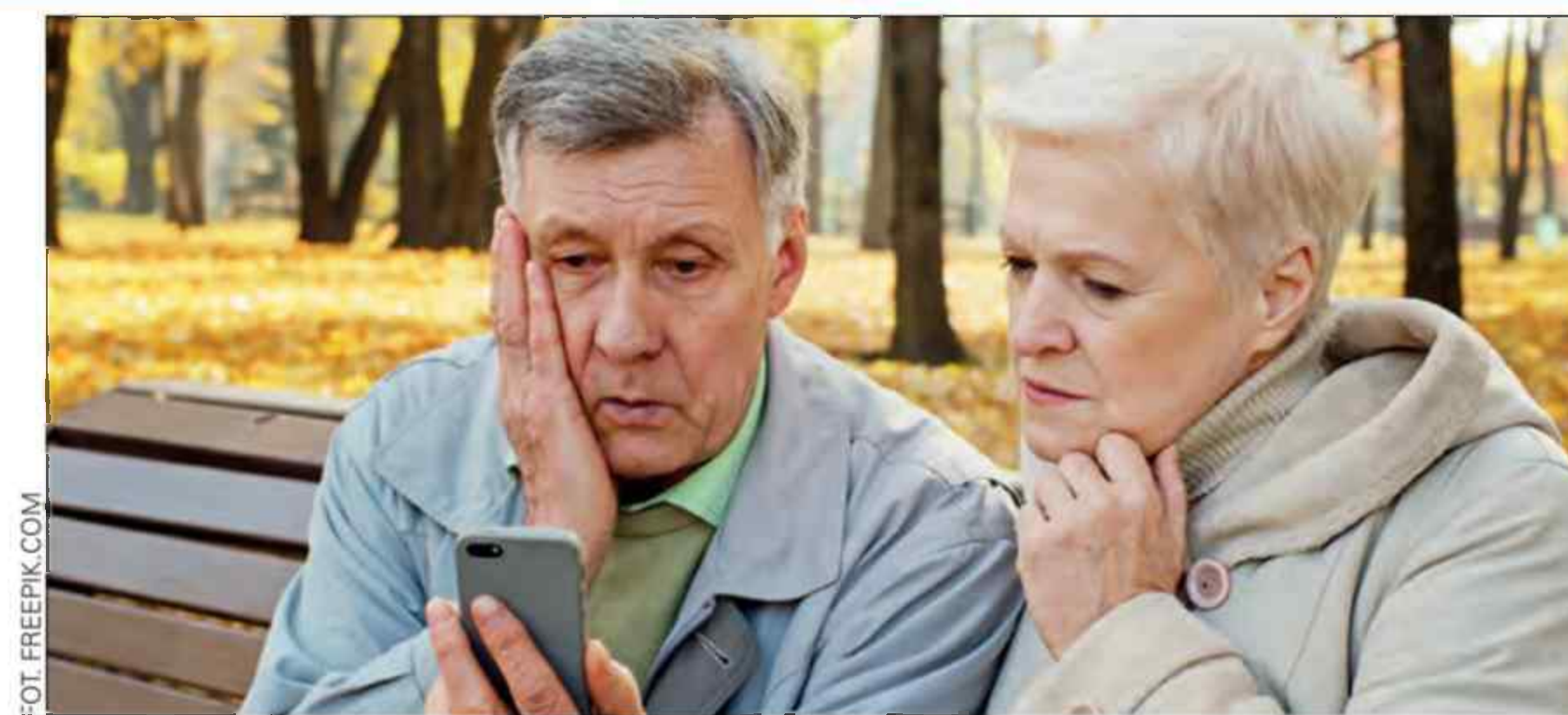
Aby uniknąć poślizgnięć i upadków, ważne jest utrzymanie czystości i suchości podłóg, a także noszenie butów z antypoślizgowymi podeszwami. Warto również zainstalować poręcze i uchwyty w łazience i na klatce schodowej

oraz dobrać odpowiednie oświetlenie.

Zwiększanie widoczności

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

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



Bezpieczeństwo medyczne

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

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

Metoda na wnuczka

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

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

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

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

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

Aby uniknąć takich oszustw należy pamiętać o tym, by:

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

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

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

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

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

REKLAMA

RÓŻANY
DOM SENIORA I CENTRUM REHABILITACJI

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

RÓŻANY DOM – DOM SENIORA I CENTRUM REHABILITACJI

ul. Osiedle Różane 31
44-251 Rybnik

tel.: +48 887 880 843
e-mail: kontakt@rozanydom.eu

ZAMIESZKAJ Z NAMI!



TEKST 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 samodzielnie prowadzonymi 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 nieostre widzenie, 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 starcowo-zrocznością. 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



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

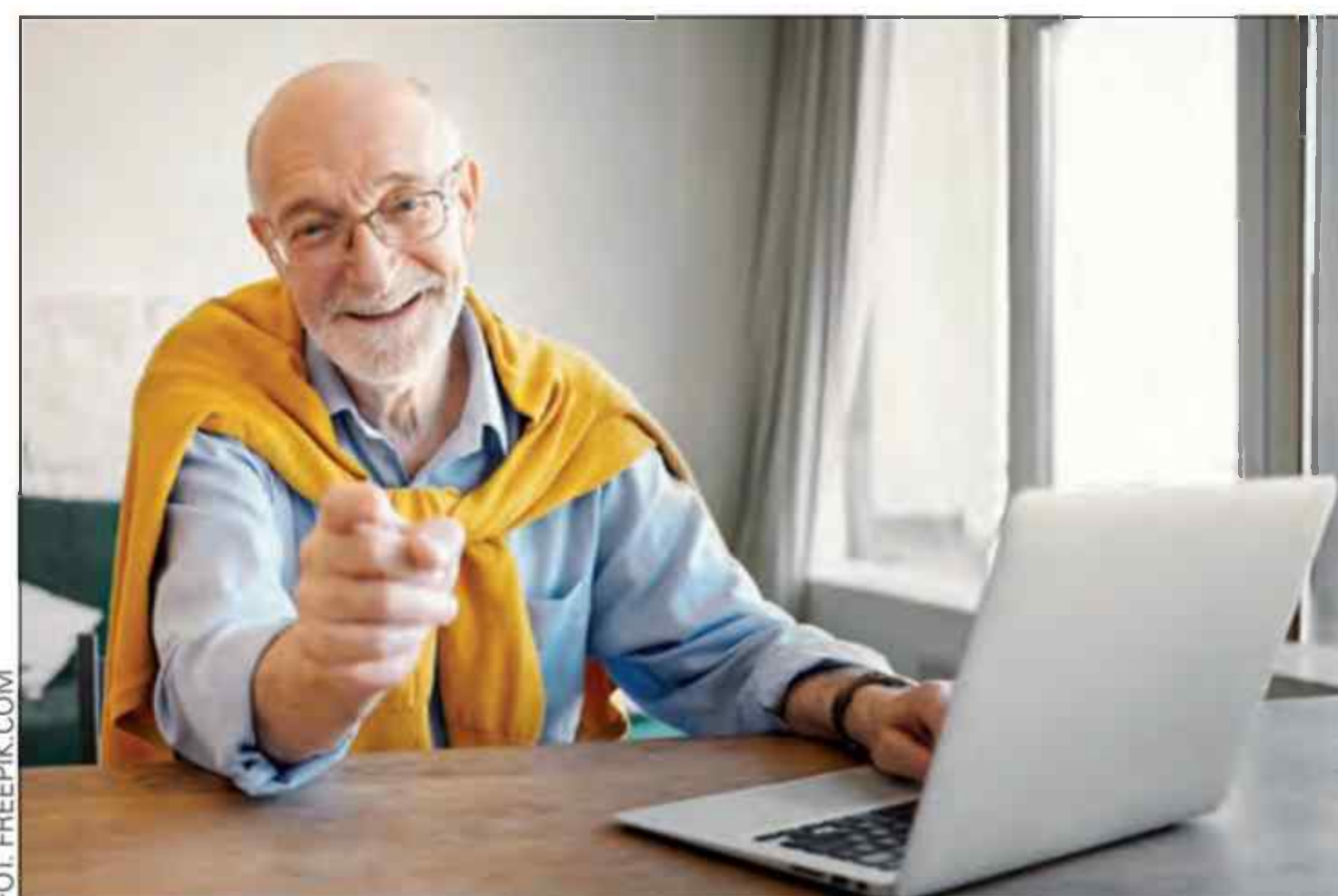
linków e-mail.

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 EPALE (www.epale.ec.europa.eu/pl) czy Wirtualny Senior (www.wirtualnysenior.pl/).

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

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



UZDROWISKA
KŁODZKIE

Polska Grupa Uzdrowisk



POLANICA-ZDRÓJ



DUSZNIKI-ZDRÓJ



KUDOWA-ZDRÓJ

Oferujemy

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

O Uzdrowiskach

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

Naszą misją jest zapewnienie dobrostanu wszystkim naszym Gościom.

POZNAJ NASZĄ OFERTĘ
www.uzdrowiska-klodzkie.pl



74 86 80 370



rezerwacje@uzdrowiska-klodzkie.pl

Ruch dla dojrzałych

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

Nordic walking to forma ruchu dla każdego - zarówno dla osób młodszych, jak i starszych. Jest łatwy do nauki i nie wymaga specjalistycznego sprzętu. 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.

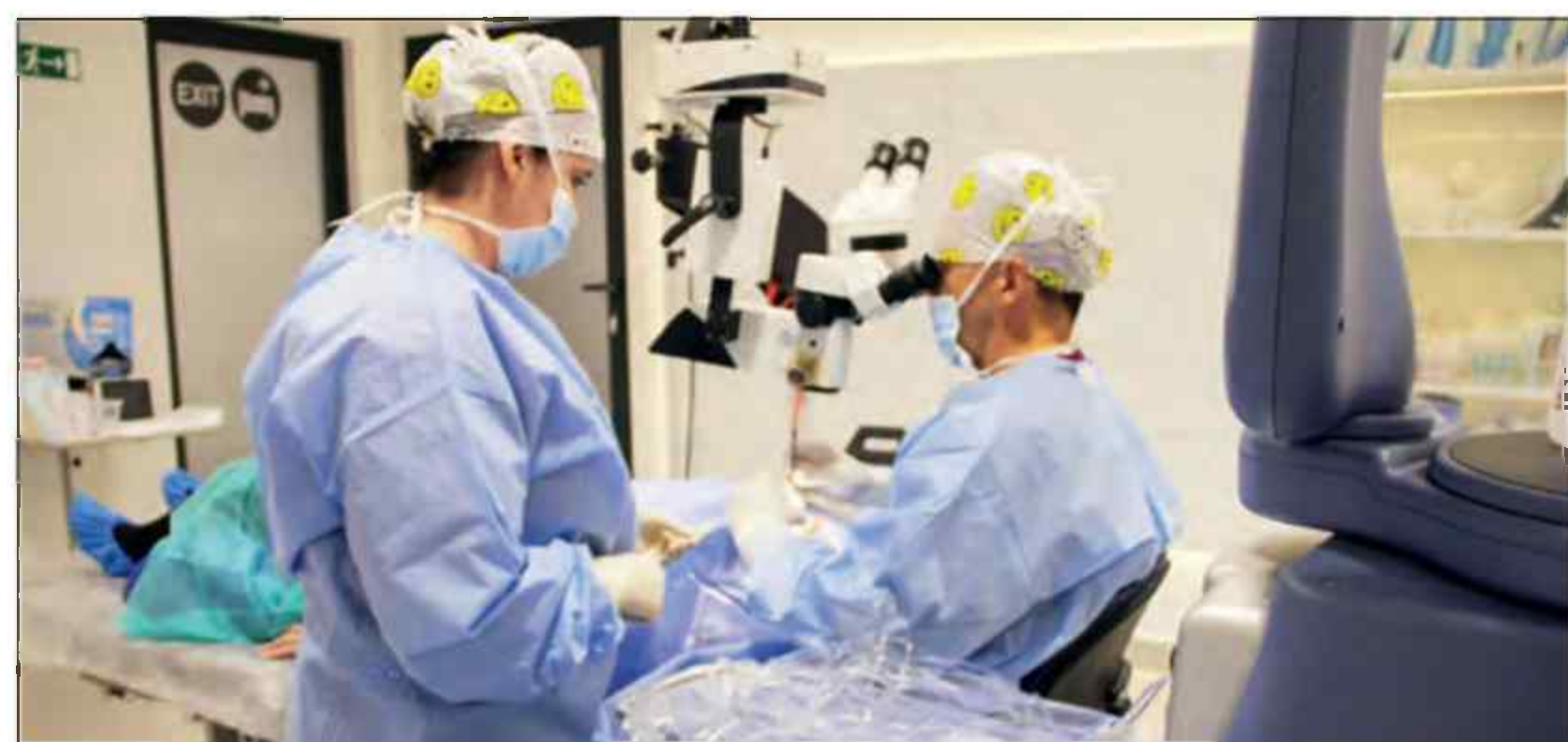
Nie jest niczym niezwykłym, że potrzeby seksualne i zdolności zmieniają się z wiekiem, ale ważne jest, aby znaleźć sposób na ich zaspokojenie. Konsultacja z lekarzem lub specjalistą w dziedzinie seksuologii może pomóc w znalezieniu rozwiązań dostosowanych do indywidualnych potrzeb i sytuacji.

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. Eksperci polecają jeden orgazm w tygodniu dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego – zarówno dla mężczyzn, jak i dla kobiet. Taka częstotliwość wystarcza do tego, by wzmocnić układ krążenia, przeponę miednicy, a także systemy nerwowy i odpornościowy. Dlatego warto rozmawiać o swoich potrzebach i wyzwaniach z partnerem oraz lekarzem.



FOT. FREEPIK.COM

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 brudna. Chory widzi jak przez „brudną szybę”. Przyczyn występowania zaćmy jest kilka najczęściej jednak spotykaną jest wiek. Co ważne, choroba postępuje stopniowo przez co wielu pacjentów widzi objawy dopiero w bardzo zaawansowanej fazie choroby.

Metody leczenia zaćmy

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

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

Dlaczego usunięcie zaćmy w Czechach?

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

Klinika EGM Provisus znajduje się

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

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

Każdy pacjent przed operacją zaćmy ma indywidualnie dopasowaną soczewkę na miarę potrzeb swojego oka. Dobór soczewki wewnętrzzgałkowej, 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 najnowocześniejszych 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

Zbyt zapracowani na diagnostykę. Dlaczego Polacy się nie badają?



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

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 leczyli 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 Szyld, 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 pracobolizm. 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 o życie 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 opiece psychologicznej. Jej celem jest usprawnienie diagnostyki dla wszystkich Polaków.

Więcej informacji:
www.niezdiagnozowani.com

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 zapominałam 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-

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 prysznic 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 luty 2023 – RYDUŁTOWY

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

10 luty 2023 – ŻORY

- NZOZ Elmed, os. Powstańców Śl. 23

**CENA
45 zł**

ZAPRASZAMY

Zapisy tel. 512 351 600

REKLAMA

Avicenum
PHLEBO 140



**KOMFORTOWE
WYROBY
POŃCZOSZNICZE**

w pierwszej
klasie kompresji



www.avicenum.eu

... dla łatwiejszego życia!



30 lat tradycji

RENOMOWANE BIURO PODRÓŻY

WYCIECZKI I W CZASY 2023 - BEZ NOCNYCH PRZEJAZDÓW!

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

Kraków, ul. Karmelicka 32

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

PROMOCJA NA HASŁO:

FORUM SENIORA
NOCLEG W KRAKOWIEPRZED
WYCIECZKĄ za 85 zł

WYCIECZKI OBJAZDOWE

● FRANCJA - PROWANSJA / wycieczka 7 dni

LAZUROWE WYBRZEŻE

Zwiedzanie: NICEA - MANTONA - CANNES - KANION VERDUN -
MOUSTIERES SAINT MARIE - MARSYLIA
ARLES AVINON - PARK NAR. CALANQUES - MEDIOLAN
Cena: 2.640 zł Terminy: 25.06 - 1.07 / 13.07 - 19.07.W cenie: przejazd autokarem, 6 noclegów, 2 posiłki dziennie, opieka
pilota, ubezpieczenie

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice, Gliwice

● PARYŻ - WERSAL - ZAMKI LOARY / wycieczka 7 dni

Zwiedzanie: REIMS - PARYŻ - LUWR - WERSAL - BLOIS
CHAMBORD - CHENONCEAUX - MONTRESOR CLOS LUCE
Cena od 3.230 zł Terminy: 6.05 - 12.05. / 7.10 - 13.10.W cenie: przejazd autokarem, 6 noclegów, 2 posiłki dziennie,
uroczysta kolacja, opieka pilota, ubezpiec.

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 DaniiZwiedzanie: 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 MATTERHORN

● SZWAJCARIA-LIECHTENSTEIN / wycieczka 6 dni

Zwiedzanie: DAVOS - Sankt 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 - GDANSK
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” PRZEZ ALPYZwiedzanie: 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 - RATYZBONA
NORYMBERGA - ROTHENBURG - HOHENSCHWANGAU
NEUSCHWAINSTEIN - FUSEN - LINDEHOH - ETTAL
OBERAMMERGAU - WIES - GARMISCH PARTENKIRSCHEN
MONACHIUM - HERRENCHIMSEE.

Cena: 3.100 zł Termin: 8.08 - 14.08.2023

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

● GRUZJA / 8 dni - SAMOLOT

Zwiedzanie: KUTAJSI - MTSCHETA - TBILISI - BODBE
SIGNAGHI - NAPAREULI - ANANURI - KAZBEGI Gruzjińska
Droga Wojskowa - GUDAURI - UPLITSKHE 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 plażyZwiedzanie: 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

Lusowe 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- HOFBU RG i HUN DERTWASSERHAUSS -
SCHONBRUNN - ZAMEK MIKULOV

Cena: 1.080 zł Termin: 8.06 - 10.06.2023

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

WYCIECZKI PO POLSCE

● PODLASIE - TATARSKI SZLAK / 4 dni

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

Cena 1.198 zł Termin: 11.09 - 14.09.2023

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

● SUDETY - POLSKA DOLINA LOARY / 4 dni

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

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

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

Wyjazdy z miast: Kraków, Katowice.

W CZASY 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 Mieln i Darłowa: Kraków, Katowice, Gliwice, Wrocław, Poznań.● ŁEBA - OW CHEMAR przy wydmy 200 m do morza
Cena od: 2.990 zł z wycieczką do UstkiTurnusy: z dojazdem autokarem: 3.06. - 15.06. // 15.08. - 27.08. //
23.08. - 4.09. // 28.08. - 9.09. // 8,09 - 18.09W 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

W CZASY LECZNICZE

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

Turnusy 15 dniowe - z dojazdem autokarem!

Cena 3.640 zł zawiera przejazd autokarem

Turnusy: 28.05 - 11.06. // 11.06 - 25.06.2023

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

TEL.: 12/ 632-01-50

www.arionsenior.pl

BIURO PODRÓŻY ARION OFERUJE TANIE WYCIECZKI, W CZASY 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 Zabrzu – 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)

REKLAMA

Gemini
KLINIKA OKULISTYCZNA

POWIERZAJ SVOJE 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.

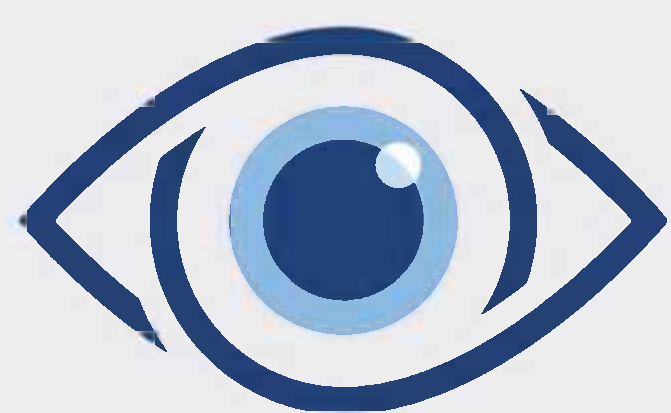
ODSZKODOWANIA

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**