

Ekologia się opłaca!

INWESTUJĄC W ROZWIĄZANIA EKOLOGICZNE SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA „SILESIA” UDOWADNIA, ŻE DZIĘKI TEMU NIE TYLKO DBA O ŚRODOWISKO NATURALNE, ALE TAKŻE EFEKTYWNIEJ GOSPODARUJE WSPÓLNYM GROSZEM.

W ciągu ostatniej dekady Spółdzielnia Mieszkaniowa „Silesia” przeprowadziła wiele przedsięwzięć proekologicznych, które przede wszystkim pozwoliły na obniżenie zapotrzebowania na energię ciepłą i elektryczną budynków oraz w znacznym stopniu przyczyniły się do obniżenia emisji do atmosfery szkodliwych dla środowiska pyłów i gazów. Prowadzono również prace nad poprawą efektywności segregacji odpadów na osiedlach oraz nad usuwaniem i utylizacją szkodliwych dla zdrowia materiałów zawierających azbest.

DOCIEPLANIE ZA MILIONY ZŁOTYCH

Zdecydowanie największy nacisk w ubiegłych latach położono na poprawę efektywności energetycznej budynków, w szczególności tych wybudowanych w latach 80. ub. wieku. Większość z nich znajduje się na osiedlu Odrodzenia. Zwiększające się wymogi odnośnie izolacyjności cieplnej budynków skłoniły SM „Silesia” do zintensyfikowania prac polegających m.in. na docieplaniu ścian, stropodachów budynków, wymianie stolarki okiennej w lokalach mieszkalnych czy wymianie ścianek balkonowych i utylizacji ich okładzin zewnętrznych, zawierających azbest.

Od 2012 r. zintensyfikowano prace termomodernizacyjne budynków na osiedlach. W ciągu 9 lat udało się docieplić 143 budynki, z czego 122 na osiedlu Odrodzenia, a 21 na osiedlach Targowisko oraz Prusa. Dodatkowo na 34 budynkach znajdujących się na osiedlu Odrodzenia zdemontowano oraz zutylizowano okładziny z płyt cementowych, zawierających azbest.

Całkowity koszt termomodernizacji budynków wyniósł 33,8 mln zł, z czego 31,9 mln zł to koszt docieple-



Zdecydowanie największy nacisk w ubiegłych latach położono na poprawę efektywności energetycznej budynków, w szczególności tych wybudowanych w latach 80. ub. wieku.

nia budynków na osiedlu Odrodzenia, a 1,8 mln zł budynków znajdujących się w zasobach administracji Południe.

Warto dodać, że finansowanie termomodernizacji 89 budynków odbywało się przy udziale częściowo umarzalnych pożyczek zaciągniętych z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Katowicach na kwotę 16,8 mln zł. Do tej pory umorzono Spółdzielni pożyczki na kwotę 4,4 mln zł, pod warunkiem przeznaczenia funduszy na

termomodernizację kolejnych budynków oraz umorzono całkowicie kwotę pożyczek w wysokości 213,7 tys. zł.

Efektom tych inwestycji jest zdemontowanie oraz utylizacja 271 ton materiałów zawierających azbest, zmniejszenie zapotrzebowania na ciepło budynków o 27 276 GJ, a także ograniczenie wprowadzania do atmosfery szkodliwych pyłów, takich jak związki siarki czy azotu, tlenku węgla oraz dwutlenku węgla.

Podczas robót termomodernizacyjnych Spółdzielnia zmuszona była

likwidować dotychczasowe siedliska lęgowe ptaków, m.in. jerzyków, kawek czy sójek, które zakładały gniazda w szczelinach pomiędzy płytami na elewacjach budynków. Każdorazowo przed przystąpieniem do prac dociepleniowych zlecano ekspertyzę ornitologiczną. Na jej podstawie oraz po otrzymaniu pozytywnej decyzji Regionalnej Dyrekcji Ochrony Środowiska w Katowicach przystępowano do prac termomodernizacyjnych oraz do montażu budek lęgowych w miejscach i ilości wskazanych w ekspertyzie

i decyzji. W zasobach SM „Silesia” zamontowano już około 1300 sztuk budek lęgowych.

TAŃSZE OŚWIETLENIE

Kolejnym działaniem, mającym znaczący wpływ na środowisko, była modernizacja instalacji elektrycznej w klatkach schodowych budynków.

Aby ograniczyć zapotrzebowanie budynków na energię elektryczną Spółdzielnia postawiła sobie za cel wymianę oświetlenia części wspólnych budynków ze starych opraw, w których wykorzystywane były klasyczne żarówki o mocy 40 lub 60W na energooszczędne oprawy oświetleniowe LED wyposażone dodatkowo w czujniki ruchu oraz zmierzchnowe.

Wymianę oświetlenia na ledowe w klatkach schodowych budynków rozpoczęto w 2012 r. Prace te trwały do 2019 r., kiedy to zakończono modernizację we wszystkich 268 klatkach schodowych w budynkach zarządzanych przez SM „Silesia”. Całkowity koszt wymiany oświetlenia klatek oraz części wspólnych wyniósł 616 tys. zł, z czego 377 tys. zł to koszt wymiany w budynkach na osiedlu Odrodzenia, a 239 tys. zł w budynkach na osiedlach Żurawia, Targowisko oraz Prusa.

Modernizacja oświetlenia pozwoliła na ograniczenie zapotrzebowania na energię elektryczną nieruchomości, co ma odzwierciedlenie w rachunkach. W stosunku do roku 2012, kiedy to rozpoczęto prace związane z wymianą, do roku ubiegłego różnica w opłatach rocznych za energię elektryczną wyniosła ponad 120 tys. zł, z czego 85 tys. zł to oszczędność osiedla Odrodzenia, a 35 tys. zł przypada na budynki należące do administracji Południe. Różnicę tą udało się osiągnąć, pomimo że ceny energii elektrycznej w tym czasie rosły.

Dokończenie na str. 2

Oceniamy wysiłki osiedlowych ogrodników

Wiosna już w pełni odśłoniła swoje oblicze i ustępuje niemniej kolorowemu latu. Zakwitła również roślinność na naszych balkonach i przybłokowych rabatach. To znak, że zbliża się rozstrzygnięcie konkursu na „Najpiękniejszy balkon” i „Najpiękniejszą rabatę” w 2021 r.

To będzie wyjątkowa, bo jubileuszowa – 10. edycja konkursu, w którym nagradzani są mieszkańcy zasobów Spółdzielni Mieszka-

niowej „Silesia”, pielęgnujący swoje kwietniki i rabaty, a tym samym upiększający spółdzielcze osiedla.

W okresie od 30 czerwca do 20 sierpnia br. komisja konkursowa dokona przeglądu oraz oceny rabat przybłokowych i balkonów. W skład jury wejdą: przedstawiciele Rady Osiedla – dwie osoby, pracownicy administracji Osiedla – dwie osoby oraz jeden przedstawiciel Spółdzielni.

Komisja wyróżni łącznie 5 rabat i 10 balkonów w zasobach spółdzielni. Nagrodami będą talony do realizacji w sklepie ogrodniczym o łącznej wartości po 1000 zł (osobno dla obu kategorii).

Wyniki konkursu oraz jego dokumentacja fotograficzna zamieszczone zostaną na stronie internetowej SM „Silesia” oraz we wrześniowym numerze gazety SM „Silesia”.

● JB



Ekologia się opłaca!



Zmodernizowana kotłownia – z klasycznej zasilanej paliwem stałym na zasilaną paliwem gazowym. To pozwoliło na ograniczenie wprowadzania do atmosfery szkodliwych pyłów, tlenku węgla oraz dwutlenku węgla.



Energooszczędne oprawy oświetleniowe LED wyposażone dodatkowo w czujniki ruchu oraz zmierzchowe.



W 2019 r. na osiedlu Odrodzenia rozpoczęto prace związane z wymianą dźwigów osobowych na nowe energooszczędne wraz z wybudowaniem dodatkowego przystanku na poziomie ciągu pieszo-jezdnego.

Dokończenie ze str. 1

KOTŁOWNIE NIE TRUJĄ

Dzięki realizacji inwestycji energooszczędnych SM „Silesia” od 2015 roku pozyskuje świadectwa efektywności energetycznej, tzw. Białe certyfikaty wystawiane przez Urząd Regulacji Energetyki za uzyskany efekt energetyczny (oszczędność energii). Białe certyfikaty SM „Silesia” może sprzedawać na Towarowej Giełdzie Energii, co z powodzeniem robi. Od 2016 r. do dziś sprzedała świadectwa efektywności energetycznej o równowartości 2 817 ton oleju ekwiwalentnego. Uzyskana w ten sposób kwota 1,5 mln zł w latach 2016-2019 zasilila fundusz zasobowy Spółdzielni. Z kolei 301 tys. zł wliczono w wynik finansowy Spółdzielni w latach 2020-2021. Obecnie SM „Silesia” posiada jeszcze 86 toe oczekujących na sprzedaż.

W następstwie wypowiedzenia umowy na dostawę energii cieplnej przez Tauron Ciepło sp. z o. o. w 2019 r. SM „Silesia” podjęła decyzję o modernizacji części kotłowni zaopatrujących w ciepło budynki na osiedlu Targowisko – z klasycznych kotłowni zasilanych paliwem stałym na zasilane paliwem gazowym.

Modernizacji doczekały się kotłownie znajdujące się przy ulicach Jaworowa 22, Jaworowa 31, Generała Jankego 119 oraz Tyskiej 6. To pozwoliło na ograniczenie wprowadzania do atmosfery szkodliwych pyłów, tlenku węgla oraz dwutlenku węgla.

Całkowity koszt modernizacji kotłowni wyniósł nieco ponad 551 tys. zł, przy czym zadania wykonano przy udziale częściowo umarzalnych pożyczek

zaciągniętych z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w kwocie 450 tys. 668 zł.

MNIEJ ODPADÓW ZMIESZANYCH, WIĘCEJ SEGREGOWANYCH

W 2019 r. na osiedlu Odrodzenia rozpoczęto prace związane z wymianą dźwigów osobowych na nowe energooszczędne wraz z wybudowaniem dodatkowego przystanku na poziomie ciągu pieszo-jezdnego. Konsekwencją tych prac była likwidacja kabin zsypowych w budynkach przy ulicy Radockiego 222, 252 oraz 276, co miało znaczący wpływ na ograniczenie ilości odpadów zmieszanych w budynkach oraz na zwiększe-

nie ilości odpadów segregowanych. Podczas prac dodatkowo usunięto z budynków cementowe rury zsypane, zawierające szkodliwy azbest w ilości 14 800 kg. Inwestycje te również zrealizowano przy udziale częściowo umarzalnych pożyczek zaciągniętych z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w kwocie 40 tys. 366 zł, a ich całkowity koszt wyniósł 43 tys. 133 zł.

Warto również wspomnieć o współudziale SM „Silesia” w działaniach zwiększających efektywność segregacji odpadów. W związku z koniecznością osiągnięcia przez miasto Katowice segregacji na poziomie 65% wagi odpadów do 2035 r., Spółdzielnia w latach 2016-2018 złożyła w Miejskim Przedsiębiorstwie Gospodarki Komunalnej 40 wniosków o zabudowanie nowych pojemników półpod-

ziemnych na odpady segregowane. W latach 2017-2020 zamontowano takie pojemniki w 20 miejscach na spółdzielczych osiedlach, z czego 10 na osiedlu Odrodzenia oraz 10 na osiedlach Targowisko i Żurawia. Inwestycje te w znacznym stopniu pozwoliły na zwiększenie efektywności segregacji odpadów, jak również ograniczyły ilość odpadów zmieszanych.

W najbliższych latach SM „Silesia” będzie m.in. kontynuowała prace termomodernizacyjne na osiedlach, modernizację instalacji centralnego ogrzewania części wspólnych budynków docieplonych oraz wymianę dźwigów osobowych na osiedlu Odrodzenia wraz z likwidacją kabin zsypowych oraz budową nowych pojemników służących segregacji odpadów.

● (red)



Z głębokim smutkiem żegnamy

śp.

**ZDZISŁAWA
SZELAŃGOWSKIEGO**

Przepracował w naszej Spółdzielni ponad 25 lat
jako konserwator, elektryk
w Grupie Robót Konserwacyjnych.

Pracowity, koleżeński, obowiązkowy, doceniany przez
mieszkańców, współpracowników i przełożonych.

Za zasługi dla spółdzielczości Krajowa Rada Spółdzielcza
w 2015 roku przyznała mu odznakę
„Zasłużonego Działacza Ruchu Spółdzielczego”.

W naszej pamięci pozostanie na zawsze!

Koleżanki i Koledzy z SM „SILESIA”

Wakacyjne łagodzenie obostrzeń

Utrzymująca się niska liczba nowych zakażeń oraz wzrost liczby zaszczepionych umożliwiają wprowadzenie łagodniejszych zasad bezpieczeństwa.

CO SIĘ ZMieniŁO SIĘ OD 26 CZERWCA?

WPROWADZONE ZASADY MAJĄ OBOWIĄZYWAĆ DO KOŃCA WAKACJI. Harmonogram może być jednak korygowany w oparciu o aktualne dane epidemiczne oraz statystyki szczepień. Pozostałe zasady nie ulegają zmianie.

Od 26 czerwca przeszliśmy na unijny sposób nabywania uprawnień o zaszczepieniu. Zmienił się status osoby w pełni zaszczepionej. Pełne szczepienie jest uznawane 14 dni po zakończeniu procesu szczepienia.

- Siłownie, kluby fitness, kasyna, obiekty handlowe, placówki pocztowe, biblioteki, targi, konferencje, wystawy i sale zabaw – nowy limit uczestników – 1 osoba na 10 m².
- Świątynie – maksymalnie 75 proc. obłożenia.
- Dyskoteki – maksymalnie 150 osób.
- Imprezy i spotkania organizowane na świeżym powietrzu, w lokalu lub w wydzielonej strefie gastronomicznej - bez zmian, maksymalnie 150 osób, Zgromadzenia - maksymalnie 150 osób.
- Transport – 100 proc. obłożenia. Pasażerowie powinni mieć maseczki zakrywające usta i nos.

- Wesole miasteczka – maksymalnie 75 proc. obłożenia.
- Kina i teatry - maksymalnie 75 proc. obłożenia.
- Hotele – maksymalnie 75 proc. zajętych pokoi. Limit nie dotyczy zorganizowanych grup dzieci i młodzieży poniżej 12. roku życia.
- Restauracje – maksymalnie 75 proc. obłożenia.
- Widownia na obiektach sportowych – maksymalnie 50 proc. obłożenia.

**WAŻNE! LIMITY NIE DOTYCZĄ OSÓB
W PEŁNI ZASZCZEPIONYCH
PRZECIW COVID-19.**

Zachowajmy czujność i bądźmy odpowiedzialni. Zakrywajmy nos i usta w zamkniętych pomieszczeniach, trzymajmy dystans oraz dezynfekujmy ręce. Zarejestruj się na szczepienie przeciw COVID-19 i bądź bezpieczny. To m.in. dzięki szczepieniom możliwe jest łagodzenie obostrzeń.

● www.gov.pl



CZŁOWIEK **Z PASJĄ**

Plecie przez dwie godziny

Czy wiecie, że z wiązania sznurków mogą wyjść prawdziwe cuda? I bynajmniej nie chodzi tu o węzeł gordyjski. Nie przeczytacie też poniżej o marynarzach. Dowiedzie się za to, czym jest makrama, a opowie o tym Patrycja Skupin, mieszkanka Piotrowic, kolejna bohaterka cyklu „Człowiek z pasją”.

Makrama jest sztuką wiązania sznurków bez użycia igieł, drutów lub szydełka, znaną już od starożytności. Technika ta przedostała się do Europy ze starożytnej Asyrii i Babilonii. W średniowieczu stosowano ją głównie do ozdoby królewskich szat, a w późniejszych wiekach wykonywano za jej pomocą również pokrycia na łóżka, sofę czy fotele.

Patrycja Skupin tworzy makramy zaledwie od roku. A zaczęło się od nie do końca udanego prezentu. – Zawsze marzyłam, aby w salonie mieć huśtawkę. Na Dzień Matki dostałam od męża i dzieci bocianie gniazdo. Okazało się jednak, że huśtawka nie może być zawieszona, ponieważ w bloku płyty na suficie są przestrzeniami pustymi. Dziura jednak została wywiercona i trzeba było z nią coś zrobić. Były dwa wyjścia – załatać ją i pomalować sufit lub powiesić coś na haku, np. kwietnik. Gotowe kwietniki nie przypadły mi do gustu i pomyślałam, że wykonam go sama. Kiedyś widziałam u mojej koleżanki makramowy kwietnik. Zamówiłam sznurek i za pomocą filmu instruktażowego na kanale YouTube wykonałam kwietnik ręcznie – opowiada Patrycja Skupin.

Na niewykorzystanym sznurku Patrycja Skupin ćwiczyła różnego rodzaju sploty. Tak ją to wciągnęło, że postanowiła tworzyć dalej. Teraz codziennie, jak tylko dzieci już śpią, siada przy stole i plecie przez około dwie godziny. To dla niej forma relaksu i odskocznia po całym dniu opieki nad dwiema dziewczynkami – czteroletnią oraz półtoraroczną – które nie zawsze są grzeczne. – Każdy

potrzebuje chwili dla siebie i ja ją wykorzystuję na makramę. Mam z tego same korzyści – pracują ręce i mózg, a jednocześnie można ciekawie i ciepło zaaranżować mieszkanie rzeczami ekologicznymi – mówi Patrycja Skupin.

Sznurki, na których wyplata są często z recyklingu. Wykorzystuje głównie naturalne produkty, takie jak sznurki bawełniane, jutowe, konopne, koraliki drewniane, obręcze drewniane lub metalowe czy kije znalezione w lesie.

Jak podkreśla Patrycja Skupin, techniką makramy można wykonać większość rzeczy – od dekoracji do domu po ubrania czy elementy garderoby. – Takim przykładem może być metamorfoza mojej kurtki. Dodanie na plecach kolorowej makramy sprawiło, że jest ona niepowtarzalna i odzwierciedla w 100% mnie – mówi Patrycja Skupin.

SZEWCEK BEZ BUTÓW CHODZI

Spod jej rąk wychodzą między innymi: kwietniki, łapacze snów, lampiony, dekoracje ściennie wyplatane na kijach lub obręczach (sowy, drzewa życia, liście), ozdoby choinkowe, choinki wieszane na ścianie, breloczki, zakładki do książek, poduszki, torebki, wianki (głównie na potrzeby córki, np. korona cesarzowej Japonii na bal przebierańców, wianek kwiatowy na pierwszy dzień wiosny), dekoracje stołu (obręcze na sztuce). Wykonała też dekorację krzesła dla Pary Młodej, aniołki, huśtawkę dla bratanka czy zazdrostkę okienną. – Mam mnóstwo pomysłów na kolejne prace. Chciałabym wykonać dla siebie obrus na stół, jednak do tej pory tak wypada, że robię jakąś inną rzecz dla kogoś znajomego. W moim przypadku również sprawdza się powiedzenie, że szewc bez butów chodzi – śmieje się Patrycja Skupin.

Bo jej makramy trafiają głównie do rodziny, jako prezenty na różne okazje. Najbardziej dumna jest z firanki zazdrostki – prezentu na urodziny mamy. Wykonanie jej pochłonęło sporo czasu, ponieważ powstała z cienkiego (1-1,5 mm) sznurka wędliniarskiego. – Wzór i pomysł był całkowicie mój, bez wspomagania się jakimkolwiek tutorialiem z YouTube. W dodatku nie posiadam w domu profesjonalnych stojaków. Użyłam więc krzesła postawionego na stole i kolejno klamerkami do ubrań doczepiałam kolejne części firanki. Dziś pewnie zrobiłabym ją trochę inaczej, ale mimo to jestem z niej zadowolona. Mojej mamie też przypadła do gustu. Wisi w kuchni do dziś i jest prezentowana koleżankom. Zadowolenie innych osób dodaje mi skrzydeł i motywuje do dalszej pracy – mówi Patrycja Skupin.

Makrama to niekończąca się nauka i rozwój. Jest czasochłonnym zajęciem. Podobnie jak przy większości prac wykonywanych ręcznie potrzebne są precyzja, staranność i cierpliwość. – Jest mnóstwo rodzajów sznurków i splotów, z których można wykonać zjawiskowe rzeczy. Na początku ćwiczyłam proste węzły za pomocą tutoriali na YouTube. Potem były trudniejsze węzły, a następnie z nich tworzyłam własne dzieła, modyfikując je po swojemu. Żadna z wykonanych przeze mnie prac nie jest identyczna z pracami z YouTube, bo uważam, że każdego artystę trzeba szanować i nie wolno powielać prac – zaznacza Patrycja Skupin.

GDY DZIECKO ZĄBKUJE NIE WARTO IŚĆ SPAĆ

Zdaniem Patrycji Skupin najtrudniejszy w makramie jest dobór odpowiedniej długości sznurka. Co prawda w internecie krążą wzory, na podstawie których tą długość się wylicza, ale nie zawsze się sprawdzają, bo



Patrycja Skupin tworzy makramy zaledwie od roku, a wykonała już ich mnóstwo, m.in. dla swoich dzieci.

każdy splot jest inny – czasem jeden wymaga mniej sznurka, jak np. węzeł płaski, a innym razem więcej, jak splot żebrowy. – Już po pierwszych pracach widać, jakie błędy się popełniają i na co zwrócić uwagę. Kolejne prace wychodzą lepiej. Najważniejsze to się nie poddawać, a jeśli coś nie wychodzi, to najlepiej rozplątać węzeł i spróbować jeszcze raz – radzi Patrycja Skupin.

Czas wykonania makramy zależy przede wszystkim od rodzaju sznurków. Praca z grubszych sznurków jest szybsza, jednak bywa dość ciężka wagowo i wizualnie. Na sznurkach cieńszych pracuje się dłużej, ale za to praca jest lekka i delikatna. Przykładowo wykonanie kwietnika zajmuje Patrycji Skupin od dwóch do trzech godzin, a łapacze snów w zależności od wzoru i splotów wykonuje w ciągu dwóch dni, czyli około 4-5 godzin roboczych. – Firankę zazdrostkę wykonywałam przez miesiąc, ale zaznaczam, że pracowałam głównie w nocy od 21. do 23., a czasem dłużej... Gdy córka ząbkuje nie warto kłaść się spać, bo wiadomo, że niebawem będzie pobudka, dlatego, aby nie zasnąć,

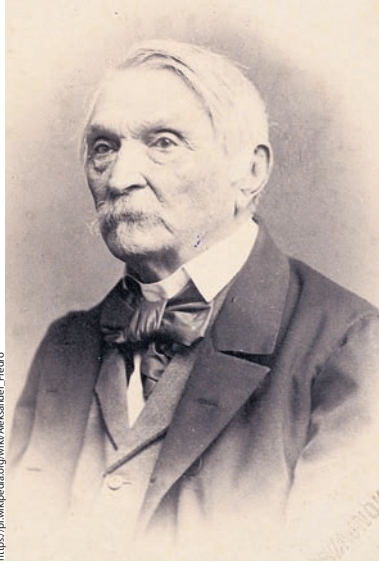
plotłam firankę – śmieje się Patrycja Skupin.

Od niedawna Patrycja Skupin pokazuje swoje prace na zewnątrz. W osiedlowym konkursie na dekorację wielkanocną, na który wykonała zajączka w obręczy drewnianej, otrzymała wyróżnienie. Od czasu do czasu zamieszcza zdjęcia swoich prac na facebookowej grupie pasjonatów makramy „Rozwijam makramę i biżuterię z WimArt”. Jej makramowa poduszka została wyróżniona przez część członków grupy. Często po wykonaniu pracy Patrycja Skupin robi zdjęcie i zamieszcza je na swoim prywatnym profilu facebookowym. Od niedawna można je również oglądać na osobnym profilu pn. „Makramowe Wyroby Patki”.

– Cieszy mnie radość odbiorców moich makram, a szczególnie dzieci. Moja córka najchętniej wszystkie prace wywiesiłaby u siebie w pokoju, a ma ich już trochę – dwie mandale z korami, łapacz snów, tęczę, wianki, korony. W wykonanie pracy wkładam 100% zaangażowania. Myślę, że efekty są zadawalające dla kupujących i obdarowywanych – dodaje Patrycja Skupin.

● JB





Aleksander hrabia Fredro urodził się 20 czerwca 1793 r. u stóp Karpat, w Surochowie niedaleko Przemyśla, w zamożnej rodzinie szlacheckiej. Znamy go jako komediopisarza, bajkopisarza, pamiętnikarza, poetę, autora nieśmiertelnej „Zemsty”.

FREDRO RADZI: MAŻ I ŻONA, JAK KONIE

O relacjach damsko-męskich, miłości czy intrygach małżeńskich Fredro, jak wiemy, pisał dużo. Sporo miał też w tej sprawie do powiedzenia. Oto próbka:

„Nigdy nie zgłębiałem, co stanowi istotne szczęście w małżeństwie; mniemam jednak, że dwie osoby dobierać się powinny, jak para koni: równy chód, równy zwrot, równy ogień, wtedy dobrze się jedzie a mniej się morduje. Ale kiedy jeden jest bystry a drugi leniwy, ten miękki, tamten twardousty, ten ciągnie, tamten skacze; to diabła warto!”

Czy to recepta na udany związek? Niech Państwo sami oceniają...

NA UKOCHANĄ CZEKAŁ 10 LAT

Fredro żył długo, bo 82 lata. Młodość miał bujną. Nauki pobierał w domu, ale niezbyt długo, bo jako 16-letni chłopak wstąpił do armii napoleońskiej Księstwa Warszawskiego i wędrował z nią przez 6 lat. Podczas odwrotu spod Moskwy chorował na tyfus, uciekł z niewoli rosyjskiej. Pełnił funkcję oficera ordynansowego sztabu generalnego. Za zasługi wojenne został odznaczony złotym krzyżem Virtuti Militari i Krzyżem Legii Honorowej. Armię opuścił w 1815 r. i osiadł w Biełkowiej Wiszni, majątku ojca niedaleko Lwowa.

Okolo 1817 r. poznał Zofię, hr. Skarbkową, z domu Jabłonowską, w której się zakochał. Zofia Jabłonowska jako 15-letnia dziewczyna została wydana za hr. Skarbka, jednego z najzamożniejszych ludzi w Galicji. Opuściła go po kilku latach nieudanego małżeństwa, ale na poślubienie Aleksandra Fredry czekała przeszło 10 lat. Sprawa jest dość niejasna, bo hr. Skarbek nie wyrażał sprzeciwu, a załatwienie „rozvodu kościelnego” było w tych sferach społecznych głównie kwestią pieniędzy. Opór stawiała kierowana chyba konwenansami rodzina Jabłonowskich. Ale zawarte wreszcie w 1828 r. małżeństwo było bardzo szczęśliwe. Dochował się dwojga dzieci o aspiracjach literackich: Zofii, późniejszej hr. Szeptyckiej, autorki „Wspomnień z lat ubiegłych”, i syna, Jana Aleksandra, także komediopisarza.

PATRONI NASZYCH ULIC

Aleksander Fredro

Fredro skutecznie zarządzał rodzinnym majątkiem. Był też aktywny na forum obywatelskim. Brał czynny udział w życiu społecznym ziemianstwa, po 1831 r. reprezentował jego interesy w galicyjskim Sejmie Stanowym. W okresie Wiosny Ludów został oskarżony o zdradę stanu za wystąpienia przeciw Austrii, ale śledztwo ostatecznie umorzono. Lata 1850-55 spędził z rodziną w Paryżu. Był członkiem Towarzystwa Przyjaciół Nauk, od 1873 r. członkiem Akademii Umiejętności. Ostatnie lata życia spędził we Lwowie, którego był honorowym obywatelem. Tam zmarł 15 lipca 1876 r.

PIENIĄDZE, MIŁOŚĆ I MAŁŻEŃSTWO

Współcześnie Fredro najbardziej znany jest jako komediopisarz, ale nie należy zapominać, że uprawiał także inne formy literackie. Jest autorem znakomitego pamiętnika „Trzy po trzy”, który pisał w latach 1844-46, a później poprawiał i uzupełniał. Snuje w nim wspomnienia głównie ze swojej wojskowej młodości, ale też wraca pamięcią do dzieciństwa, czyni liczne dygresje, przytacza anegdoty. Posługuje się językiem swobodnej gawędy. Pamiętnik jest nieocenionym źródłem wiedzy o epoce i samym autorze.

Pod koniec życia Fredro napisał „Zapiski starucha. Też trzy po trzy” – zbiór przysłów, sentencji i przypowieści, w których z perspektywy przeżytych lat gorzko ocenia naturę ludzką i społeczeństwo. Pisał też opowiadania, wiersze i poematy. Szczególne miejsce w jego dorobku zajmują bajki, które weszły do obiegu kulturalnego, często dziś w oderwaniu od nazwiska autora („Osiołkowi w żłoby dano”, „Małpa w kąpielu”, „Paweł i Gawel”).

Aleksander Fredro napisał kilkadziesiąt utworów scenicznych: jednoaktówek i komedii wieloaktowych, fars, grotesek i wodewilów, które szybko trafiały na sceny teatrów lwowskiego, warszawskiego i krakowskiego. Najlepsze i najbardziej do dziś znane sztuki powstały w pierwszym okresie jego twórczości. Debiutem była niezbyt udana komedia „Intryga na prędcie”, przerobiona później na sztukę „Nowy Don Kichot czyli sto szaleństw”. W 1818 r. z gotowym rękopisem „Pana Geldhaba” udał się do Warszawy, ale początkowo nie zdołał zainteresować nim dyrektorów teatrów. Sztukę wystawiono jednak w Warszawie w 1821 r. Po niej, obok utworów słabszych, we Lwowie miały premiery najwybitniejsze jego komedie: „Mąż i żona”, „Cudzoziemszczyzna”, „Damy i huzary”, „Pan Jowialski”, „Zemsta”, „Śluby panińskie czyli magnetyzm serca”, „Dożywocie”.

Osią intrygi tych komedii są zazwyczaj pieniądze, miłość i małżeństwo, a głównie dylemat: czy zawrzeć małżeństwo dla pieniędzy (czego na ogół chcą rodzice bądź opiekunowie), czy wziąć ślub z miłości. Akcja większości komedii granych za życia autora toczy się w szlacheckich dworach, idyl-

licznych mimo intryg i sporów, hołdujących tradycji i pielęgnujących cnoty rodzinne. W niemal wszystkich komediach Fredry właśnie miłość zwycięża: szczerze uczucie pokonuje wszystkie przeciwności – opór rodziny, intrygi i komplikacje finansowe. I właśnie to uznanie wartości miłości, życia rodzinnego i cnót domowych jest wyznaniem wiary autora pomawanego o niemoralność.

Swoj świat szlachecki zapełnił Fredro galerią oryginalnych, niepowtarzalnych postaci o charakterze mniej lub bardziej komediowym.

POŻEGNANIE Z DWORKIEM

Humor Fredry był zazwyczaj dość łagodny, a wyrozumiałość dla przywar bliźnich – znaczna. Fredro bawił się pisząc swoje komedie i chciał bawić widza teatralnego. To stało się powodem gwałtownych napaści. W wieku martyrologii i służby narodowej ktoś, kto nie chciał wychowywać, dawać świadectwa i pobudzać uczuć patriotycznych, był ideologicznie nie do zaakceptowania. Zarzucono mu drugorzędny talent, uleganie wzorcom francuskim, niemoralność czy brak ducha narodowego.

Niezwykły jest też język Fredry. Większość komedii pisana jest wierszem, a wiersz ten płynie tak gładko, jak mowa potoczna, pozbawiona jakiegokolwiek przymusu i rygorów.

Po powrocie z Paryża Fredro wrócił do pisania, ale nie powrócił już do idyllicznego dworku szlacheckiego. Miał poczucie, że ten świat należy już do przeszłości. Jego miejsce zajęła współczesna Galicja z całą jej mizérią i pretensjonalnością. Akcja toczy się teraz w małym miasteczku („Z jakim się wdajesz takim się stajesz”, „Jestem zabójcą”), w domu miejskim i hotelu („Ożenić się nie mogę”), na dworcu kolejowym i w restauracji („Z Przemyśla do Przyszowa”). Jeśli w dworze wiejskim – to takim z wekslami i kredytami, z urzędnikami galicyjskimi, towarzystwami ziemskimi i niezadowolonymi chłopami („Wielki człowiek do małych interesów”, „Wychowanka”). Jeśli wiejska chata – to jako przystanek w podróży dyliżansem. Pieniądże, interesy, urzędnicze ambicje i zdobywające samodzielność kobiety zajęły miejsce miłosnych intryg. Wyjątkowym utworem tego okresu jest „Rewolwer”, groteska z rekwizytem w roli głównej. Po pierwsze – rzecz dzieje się w latach 50. XIX wieku w Parmie. Po drugie – do sztuki wkracza polityka. Z tego okresu warto wspomnieć jeszcze „dramatyczną bajkę wierszem” pt. „Brytan Bryś”, w której – jak w „Folwarku zwierzęcym” Orwella – role społeczne grają rozliczne zwierzęta.

Fredro był i jest autorem najczęściej w Polsce grywanym. Role w jego komediach grali wszyscy wybitni aktorzy XIX i XX wieku. Utwory Fredry były tłumaczone na wiele języków, m.in. na angielski, francuski, niemiecki, a także rosyjski, czeski, rumuński, węgierski i słowacki.

● (źródło: www.culture.pl)

Spodek ma już 50 lat!

Katowicki „Spodek” to najbardziej charakterystyczny obiekt na Śląsku, a kto wie czy nie w całej Polsce. Mimo że powstał pół wieku temu, to nazwanie go starym byłoby zniewagą. Ciągłe zachowuje funkcjonalność i gości w swoich murach wielkie imprezy sportowe i rozrywkowe.



W 2021 r. „Spodek” obchodził jubileusz 50-lecia. Halę główną otwarto 8 maja 1971 r. Historia tego kultowego obiektu zaczęła się jednak wcześniej. W grudniu 1959 roku, na mocy decyzji Wojewódzkiego Komitetu Kultury Fizycznej w Katowicach, śląski oddział Stowarzyszenia Architektów Polskich (SARP) zorganizował konkurs na projekt nowoczesnej hali sportowo-widowiskowej. Do rywalizacji zaproszono cztery pracownie. Zwyciężył projekt architektów Macieja Gintowta i Macieja Krasieńskiego z kierowanego przez prof. Jerzego Hryniewieckiego Biura Studiów i Projektów Typowych Budownictwa Przemysłowego z Warszawy. Autorem wyjątkowej konstrukcji „Spodka” był współtwórca katowickiego dworca PKP i warszawskiego Supersamu – prof. inż. Wacław Zalewski. Jego najbliższym współpracownikiem został Andrzej Zórawski. Budowę kompleksu sportowo-widowiskowego rozpoczęto w 1964 r.

Co ciekawe, prawie 16 miesięcy przed uroczystym, oficjalnym otwarciem „dużej hali”, hokeiści i łyżwiarze figurowi mogli już

korzystać z lodowiska treningowego. Trybuny „małej hali” mogły wówczas pomieścić ok. dwa tys. widzów (aktualnie są 1182 miejsca siedzące), a na taflę zorganizowano m.in. pokazy jazdy na łyżwach w towarzystwie orkiestry górniczej oraz ogólnodostępne ślizgawki. „Spodek” to bowiem kompleks składający się z hali głównej oraz obiektów satelickich, czyli lodowiska, hotelu, sali gimnastycznej i budynku dawnej poradni sportowo-lekarskiej. Rekreacyjna jazda na łyżwach – najczęściej w gronie rodziny lub przyjaciół – przy dźwiękach muzyki, to ciągle bardzo popularna forma aktywności, ciesząca się dużym zainteresowaniem wśród mieszkańców regionu.

A żeby było jeszcze ciekawiej, to po uroczystym otwarciu „Spodka” halę główną zamknięto, żeby... dalej ją budować. Dla dygnitarzy i sekretarzy z okresu PRL-u budowa katowickiej hali była oczkiem w głowie, a cała inwestycja miała charakter priorytetowy. Przebieg prowadzonych prac był jednak dość typowy dla ówczesnej władzy ludowej. Najpierw wyznaczono dla obiektu



termin oddania do użytku – jedynie słuszny w dniu ważnej rocznicy – później zaproszono tłumy gości, następnie przecięto wstęgę i wygłoszono kwieciste mowy, po czym... zamknięto halę. Na prawie sześć kolejnych miesięcy (od końca lipca do grudnia 1971 r.) monterzy wrócili na budowę, żeby zainstalować sieć rurek do mrożenia płyty lodowiska oraz strefy magazynowe w centralnej części hali głównej na obszarze tzw. zapadni. Prace te nie pozwalały na organizację jakiegokolwiek imprezy, jednocześnie miały zagwarantować podwyższenie standardów wielofunkcyjnego obiektu.

Katowicki „Spodek” kojarzy się nam oczywiście z ważnymi wydarzeniami sportowymi i rozrywkowymi. Pierwszą dużą imprezą sportową organizowaną w nim były Mistrzostwa Europy w zapasach 24 kwietnia 1972 r. Niedługo potem, 7 czerwca 1972 r., Katowice oraz „Spodek” odwiedził kubański przywódca Fidel Castro. „El Comandante” najpierw, niczym największa gwiazda show-biznesu, przejechał przez miasto cabrioletem, a później pojawił się w Wojewódzkiej Hali Widowiskowo-Sportowej przebrany w mundur Honorowego Górnika Polski Ludowej. Castro oczywiście musiał przemówić do zgromadzonej w „Spodku” 10-tysięcznej publiczności. Zajęło mu to... 6 godzin!

Ze „Spodkiem” najmiłsze wspomnienia mają pewnie fani siatkówki oraz hokeja na lodzie. Siatkówka zawitała do „Spodka” w latach 80. XX wieku. W 1983 r. reprezentacja Polski przegrała z USA 2:3, z kolei w 1986 r. roku wygraliśmy z Holandią 3:1. W 1998 r. Polskę, a de facto „Spodek”, przyjęło do Ligi Światowej. Hala w Katowicach była na owe czasy jedyną w kraju spełniającą kryteria tych elitarnych rozgrywek. 5 czerwca tamtego roku w półfinale podopieczni Raula Lozano przegrali z Brazylią 1:3, ale dwa tygodnie później nasi siatkarze pokonali inną potęgę – Jugosławię 3:2. Od tamtej pory Liga Światowa zawsze gości w „Spodku” (z przerwami na remont obiektu i pandemię). W „Spodku” finałowe turnieje Ligi Światowej rozgrywano w 2001 r. i 2007 r. W 2014 r. polscy siatkarze zostali mistrzami świata (po 40 latach od poprzedniego sukcesu). Zwycięski finał mundialu rozegrano 24 września w „Spodku” w obecności 11 tysięcy kibiców.

Z kolei 8 kwietnia 1976 r. w „Spodku” miał miejsce „cud na lodzie”. Wtedy w obecności 10 tysięcy widzów doszło do największej sensacji w historii polskiego hokeja na lodzie. Polacy po raz pierwszy pokonali 6:4 zespół ówczesnych mistrzów olimpijskich z ZSRR. Lodowisko w hali głównej wielokrotnie było areną mistrzostw świata w hokeju na lodzie czy łyżwiarskich rewii.

„Spodek” gościł i gości największe gwiazdy muzyki popularnej. 17 października 1979 r. zagrał w nim Eric Clapton, 2 grudnia 1981 r. odbył się koncert Tiny Turner, 26 kwietnia 1984 r. – koncert Eltona Johna, 9 czerwca 1985 r. – pierwszy Rawa Blues Festival, 4 kwietnia 1986 r. – pierwsza Metalmania, a 10 lutego 1987 r. – pierwszy koncert Metaliki. I tak wyliczać można by jeszcze bardzo długo....

Więcej ciekawostek z historii katowickiego „Spodka” można znaleźć na stronie internetowej www.50lat.spodekkatowice.pl

● Opracował: JB

IMPREZY | KONKURSY | SPOTKANIA | WYCIECZKI | ZAPROSZENIA

AKTYWNY SENIOR 55+ ZAJĘCIA RUCHOWE W RAMACH VII EDYCJI BUDŻETU OBYWATELSKIEGO

W 2021 r. w ramach VII edycji Budżetu Obywatelskiego będziemy realizować projekt AKTYWNY SENIOR 55+, czyli pakiet zajęć ruchowych, językowych, warsztatów, biesiadowania przy muzyce, wyjścia do kina, teatru, filharmonii itp. oraz wycieczki skierowane do osób mieszkających w dzielnicach Piotrowice i Ochojec. To połączenie zajęć rekreacyjnych, kulturalnych i społecznych, jako sposób na funkcjonowanie w wieku senioralnym.

Niestety sytuacja epidemiologiczna nie pozwoliła nam wcześniej na realizację projektu, ale już od czerwca ruszyły bezpłatne, cotygodniowe zajęcia ruchowe oraz językowe. Ćwiczenia ruchowe odbywają się w plenerze na terenach zielonych obok

klubu osiedlowego przy ul. Północnej 32 oraz na boisku ZSP nr 2 przy ul. Sobańskiego 86. Zajęcia językowe mają miejsce w klubie osiedlowym „Silesianka”.

Od 9 czerwca, w środy o godz. 8.00 można wziąć udział w marszu Nordic Walking pod okiem wykwalifikowanej instruktorki (zbiórka przy wejściu do lasu – ul. Koników Polnych).

Terminy zajęć uzależnione są od warunków pogodowych oraz sytuacji epidemiologicznej. Organizator zastrzega sobie możliwość wprowadzenia zmian. Dokładne informacje o zajęciach można uzyskać w Klubie Aktywnego Seniora „Anziano”, kontakt tel. 517 206 384 od poniedziałku do piątku od godz. 9.00 do 13.00.

Oprócz zajęć ruchowych oraz językowych, w ramach projektu będą organizowane różne ciekawe warsztaty, biesiady przy muzyce, wycieczki oraz wyjścia kulturalne.

Wszystkich seniorów, którzy chcą wziąć udział w projekcie zachęcamy do śledzenia naszych ogłoszeń. Informacje o aktualnych wydarzeniach będą umieszczane:

- www.smsilesia.katowice.pl w zakładce działalność kulturalna
- Facebook – Kluby osiedlowe SM „Silesia”
- w klubach osiedlowych SM „Silesia”
- w Administracjach SM „Silesia”
- w gablotach Rady Jednostki Pomocniczej nr 19 Piotrowice i Ochojec

AKCJA LATO 2021

Podczas wakacji zapraszamy dzieci w wieku od 7 do 10 lat do udziału w „Akcji Lato w mieście”, organizowanej w klubie osiedlowym przy ulicy Północnej 32 w okresie od 28 czerwca do 23 lipca, w godz. od 9.00 do 15.00 od poniedziałku do piątku. W programie: zajęcia sportowe, warsztaty plastyczne i muzyczne, wyjścia do kina, na basen, plac wodny, wycieczki oraz inne atrakcje na świeżym powietrzu. ZOSTAŁO JESZCZE KILKA WOLNYCH MIEJSC!



SM „Silesia”
zaprasza mieszkańców na wakacyjne zajęcia

JOGA NA TRAWIE

wtorek godz. 18.00
os. Targowisko
ogród przedszkola nr 84



piątek godz. 18.00
os. Odrodzenia
ogród przedszkola nr 93

Dokładne informacje

klub ul. Północna 32 od poniedziałku do piątku
od godz. 9:00 do 13:00; tel. 517-206-384

* Terminy zajęć plenerowych mogą ulec zmianie. Uzależnione będą od warunków pogodowych i sytuacji epidemiologicznej

DZIEŃ DZIECKA

Z okazji Dnia Dziecka SM „Silesia” zorganizowała dla naszych najmłodszych mieszkańców bezpłatne wyjście do Teatru Żelaznego na przedstawienie „Pchła Szachrajka”. Dzieci wraz ze swoimi opiekunami wybrały się do teatru 1 czerwca w godzinach popołudniowych o godz. 16.00 i 17.30. Bezpłatne wejściówki cieszyły się dużym zainteresowaniem. Aby wszystkie dzieci mogły wybrać się do teatru postanowiliśmy zorganizować dodatkowe wyjście 5 czerwca, tym razem na spektakl „Złota rybka”. „Pchła Szachrajka” to kolorowe widowisko dla najmłodszych widzów, w czasie którego dzieci odbyły wspaniałą podróż z małą, krnąbrną i bardzo psotną Pchełką. Pomysłowa scenografia przeniosła widzów do kolejnych miejsc, jakie odwiedza bohaterka. Muzyka lat 20., barwna scenografia, gra aktorska sprawiła, że dzieci bawiły się fantastycznie!

Opowieść dostarczyła dzieciom wiele emocji, a także niezliczonych powodów do śmiechu. Podobnie było na drugim spektaklu, gdzie barwna, bogata scenografia, żywiołowe piosenki, wartka akcja z „charakterną” Złotą Rybką spełniającą życzenia oraz fantastyczna gra, zapewniła dzieciom dużo wrażeń wprowadzając w nadmorski świat. Mamy nadzieję, że obydwie bajki, barwne kostiumy i wesołe piosenki sprawiły, że najmłodsi widzowie pokochali teatr, a jednocześnie najlepszą literaturę dziecięcą na świecie.

IMPREZY PLENEROWE

W czerwcu SM „Silesia” zorganizowała dwie imprezy plenerowe w ramach Inicjatywy Lokalnej, przeznaczonej dla mieszkańców Piotrowic i Ochojca. 18 czerwca na os. Targowisko świętowaliśmy Dzień Sąsiada, a 25 czerwca Dzień Dziecka na os. Odrodzenia. W przygotowaniu jest „II Festyn Pieczonego Kartofla” na świeżym powietrzu, który będzie miał miejsce we wrześniu br.

AKTYWNA WIOSNA

W maju po długiej przerwie wznowiliśmy cotygodniowe spotkania w Klubie Seniora „Anziano”. Przy kawie i ciastku w każdą środę panie relaksują się, a jednocześnie trenują swoją pamięć grając w remika.

Sezon zajęć ruchowych w plenerze rozpoczęliśmy tanecznym krokiem... od zumbi! W czerwcu gimnastyka on-line dla seniorów przeniosła się na tereny zielone osiedla Targowisko oraz do klubu „Silesianka”. Zajęcia ruchowe „zdrowy kręgosłup” powróciły do sali (Północna 32). W klubie przy ul. Żurawiej 80 odbywały się zajęcia taneczne i językowe dla dzieci.

W czerwcu ruszyła „Joga na trawie”. Odbywa się ona na terenie ogrodów przedszkolnych: we wtorek o godz. 18.00 na os. Targowisko (Przedszkole nr 84) oraz w piątek o godz. 18.00 na os. Odrodzenia (Przedszkole nr 93). Zapraszamy na jogę również w okresie wakacji. Dokładne informacje na plakacie obok.

LAUREACI KONKURSU „KWIATY DLA MOJEJ MAMY” ORAZ „WIOSNA W OBIEKTYWIE”

W maju rozstrzygnęliśmy konkurs dla dzieci pt. „Kwiaty dla mojej mamy”, a w czerwcu konkurs fotograficzny dla wszystkich mieszkańców pt. „Wiosna w obiektywie”. Konkursy cieszyły się dużą popularnością. Otrzymaliśmy sporo ciekawych

prac plastycznych oraz wiele zjawiskowych zdjęć przyrody. Po burzliwych naradach wybraliśmy te najpiękniejsze! Galeria nagrodzonych prac znajduje się poniżej (pozostałe prace konkursu fotograficznego zaprezentujemy w najbliż-

szym numerze gazety) oraz na naszej stronie internetowej www.smsilesia.katowice.pl w zakładce Działalność kulturalna oraz na Facebooku: Kluby osiedlowe SM „Silesia”. Uczestnicy konkursów otrzymali pamiątkowe dyplomy i upominki.

„KWIATY DLA MOJEJ MAMY”



AGATA SKUPIN, 4 LATA



JULIA ESNEKIER, 7 LAT



ALICJA FELIKS, 3 LATA



URSZULA FELIKS, 5 LAT



MAJA SWARLIK, 4 LATA



MICHALINA ŚWIERGOŃ, 6 LAT



ALEKSANDRA BOBRUŚ, 7 LAT



ANIA ŚWIĘTEK, 8 LAT



INES GRZEGORSKA, 5 LAT



TYMOTEUSZ HORNIK



KRZYSZTOF SOPOROWSKI, 2 LATA 11 MIESIĘCY



PIOTR SOPOROWSKI, 6 LAT



AGNIESZKA GLEN



KRZYSZTOF GAJDA



GRZEGORZ STAROŃ



PATRYK KOTOWICZ



DOMINIKA SOPOROWSKA



JOANNA KOTOWICZ



WIESŁAWA SIP-BUDYCH



BARBARA APCZYŃSKA

„WIOSNA W OBIEKTYWIE”

Wiosenne spacery z przewodnikiem

9 maja rozpoczęliśmy cykl wyjść pt. „Spacer z przewodnikiem”. Mieszkańcy Piotrowic i Ochojca mogli zwiedzić najbliższą okolicę i jej najciekawsze miejsca.

Pierwszym naszym spacerem było wyjście na Hałdę w Kostuchnie. Po bardzo długiej przerwie prawie 40-osobowa grupa mieszkańców spotkała się późnym niedzielnym popołudniem na parkingu na osiedlu Bażantowo, gdzie znajduje się Rondo Józefa Nowary – olimpijczyka z Kostuchny. Następnie odwiedziliśmy pomnik Powstańców Śląskich. Na hałdę dotarliśmy pod wieczór, gdzie mogliśmy podziwiać zachód słońca. Dzięki pięknej pogodzie widoczne były zabudowania kopalniane, osiedle Boże Dary, a nawet Beskidy. Położenie tego obiektu sprawia, że jest on doskonałym punktem widokowym.

Tereny hałdy to spora gratka na każdą porę roku. Niemalże cały rok są oblegane przez miłośników kolarstwa górskiego i coraz częściej przez entuzjastów sportów motorowych.

Warunki do uprawiania tego typu sportów są naprawdę wyśmienite. Zimą można wybrać się tu na sanki, a nawet pojeździć na nartach, jest to również cel pieszych wycieczek okolicznych mieszkańców.

Kolejny spacer odbył się 15 maja z przewodnikiem Stefanem Gierlotką – podróżnikiem, znawcą historii, autorem wielu książek, w tym także monografii naszej dzielnicy. W sobotni rano zwiedzaliśmy nasze dzielnice – Piotrowice i Ochojec. Użytkaliśmy wiele ciekawych i cennych informacji o historii Piotrowic i nie tylko. Dowiedzieliśmy się między innymi, skąd pochodzi nazwa dzielnicy, rozmawialiśmy o życiu i zwyczajach mieszkańców na przestrzeni stuleci.

21 maja odbył się spacer po Rezerwacie Przyrody Ochojec. Uczestnicy spaceru mogli posłuchać opowieści Jerzego Parusela – doktora nauk biologicznych i współtwórcy rezerwatu.

Rezerwat został utworzony w 1982 r. w celu ochrony reliktywnej flory charakterystycznej dla gór. Przede wszystkim chroni on liczydło górskie, ale także inne gatunki, jak: starzec Fuchsa, siedmiopalecznik błotny, tojeść bukietowa. Podczas 2,5-godzinnej spaceru przez rezerwat górnym odcinkiem Ślepiotki odkryliśmy wiele tajemnic tego miejsca. Magiczne miejsca, gdzie drzewa umierają „stojąc” czy zmruszone pnie dodają puszczalskiego charakteru rezerwatowi. Liczydło górskie pokazuje swe tajemnicze oblicze, a omszałe narzutowe głazy, pozostawione przez lodolód wiele wieków temu, świadczą o historii tego miejsca. Niewielka zaś rzeczka Ślepiotka, licząca około 8 km długości, dostarcza wielu nieoczekiwanych wspomnień, wzruszeń, meandruje i zachwyca swym pięknem, zwłaszcza teraz w środku wiosny. To las z wieloma tajemnicami, m.in. okopami, stawami, torfowiskiem, jak i innymi miejscami wartymi odkrycia. Tajemnice i poetyka tego miejsca, to także fauna i flora, dzieciół i kruk, obecne wśród drzew liczydło i kokorycz, ukrywająca się wśród zarośli kalina koralowa, z której owoców



Hałda w Kostuchnie.



Spacer po Piotrowicach i Ochojcu.



Rezerwat Przyrody Ochojec.



nasz przewodnik polecał jesienną nalewkę oraz czeremcha amerykańska – nie nasza, ale dobrze u nas zdomowiona.

Na wyciągnięcie ręki mamy wspinał bogactwo fauny i flory, a ponadto bardzo cenny obszar z jednym z nielicznych w Polsce stanowisk liczydła górskiego, położonych poza górami. Wielu uczestników знаło te leśne ścieżki, a mimo to wciąż mogli odkryć je na nowo. Wycieczka przyniosła wiele pozytywnych wrażeń i radości.

29 maja w sobotni rano wyruszyliśmy na kolejny spacer – ponownie z przewodnikiem Krzysztofem Bywalcem – do Murcek. Pomimo zmiennej aury, miłośnicy pieszych wędrówek i przyrody w myśl hasła, czy to słońce czy to deszcz nie strasza nam żadna pogoda, wyruszyli żółtym szlakiem przez las w Ochojcu do dzielnicy Murcki. W drodze na Wzgórze Wandy, najwyższy punkt Katowic, które oczywiście zostało „zdobyte”.

Podziwialiśmy piękno przyrody. Wysłuchaliśmy legendy o czarnej studni, która głosi, że właśnie tam pewna czarownica czyhała na życie św. Klemensa, ucznia świętych Cyryla i Metodego, którzy w IX w. chrystianizowali Morawy. Zobaczyliśmy

uprawy winorośli, które dzięki panującemu tam odpowiedniemu mikroklimatowi i nachyleniu stoku dają obfite plony (winnica funkcjonowała tam już w latach 20. ub. wieku).

Zobaczyliśmy także pomnik żołnierzy węgierskich, którzy zostali zamordowani przez armię radziecką 28 stycznia 1945 r. Po latach pomnik doczekał się uporządkowania, a nazwiska ofiar zostały odnalezione i zapisane. Po kolejnych kilkuset metrach kręcenia leśnymi ścieżkami doszliśmy do Dolinki Murkowskiej, gdzie powitały nas promienie słońca, ich ciepło osłodziło trud wędrówki. Tak zakończony spacer dostarczył pozytywnej energii na resztę dnia.

Spacer cieszył się dużym zainteresowaniem mieszkańców. Nawet podczas zmiennej aury miłośnicy pieszych wycieczek nie zawiedli i punktualnie przybyli na miejsce zbiórki. Miło było Was zobaczyć po tak długiej przerwie. Duże podziękowania dla uczestników spacerów oraz dla naszych przewodników: dra Jerzego Parusela, Krzysztofa Bywalcia i Stefana Gierlotki za wspólnie spędzony czas i przekazaną wiedzę.

Kochani, do zobaczenia już niedługo na kolejnych wędrówkach!



Dzielnica Murcki.

KINO LETNIE NA MANHATTANIE

**SPÓŁDZIELNIA
MIESZKANIOWA "SILESIA"**
ZAPRASZA NA SEANSE FILMOWE:

4.07.2021 MAMMA MIA!
11.07.2021 WIEK ADALINE
18.07.2021 OFICER I DŻENTELMEN
25.07.2021 ASTERIX I OBELIX.
TAJEMNICA MAGICZNEGO WYWARU

WSTĘP BEZPŁATNY
START: GODZ. 21.00
PLAC PRZY ADMINISTRACJI SM "SILESIA"
UL. RADOCKIEGO 152

ZAPRASZAMY



INFORMATOR

**SPÓŁDZIELNIA
MIESZKANIOWA „SILESIA”
W KATOWICACH**
40-668 Katowice,
ul. Głuszców 9
centrala 32 202 80 34
sekretariat 32 202 93 24
email:
silesia@smsilesia.katowice.pl
www.smsilesia.katowice.pl

**OSIEDLE „ODRODZENIE”
UL. RADOCKIEGO 152,
tel. 32 206 11 26**

**OSIEDLE „TARGOWISKO”,
OSIEDLE „ŻURAWIA”,
OSIEDLE PRZY UL. B. PRUSA
ul. Fredry 5, **tel. 32 202 90 02****

KLUBY OSIEDLOWE
„Silesianka” ul. Radockiego 282
517-206-397
Północna 32 **517-206-384**
Żurawia 80 **517-206-366**
Facebook: Kluby osiedlowe SM „Silesia”

DYŻUR AWARYJNY
(poza godzinami pracy spółdzielni)
607 692 272

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Silesia” oferuje wynajem sal na:

- ZAJĘCIA RUCHOWE DLA DZIECI I DOROSŁYCH
- ZAJĘCIA JĘZYKOWE
- PRZYJĘCIA OKOLICZNOŚCIOWE (urodziny, komunie, sylwester, chrzciny itp.)
- WARSZTATY, SZKOLENIA, KONFERENCJE, ZEBRANIA, PRELEKCJE
- PREZENTACJE NA CELE PROMOCYJNE I HANDLOWE
- PRÓBY ZESPOŁÓW TANECZNYCH, WOKALNYCH

Do dyspozycji sale o powierzchni od 24 m² do 88 m² zlokalizowane w Katowicach-Piotrowicach w trzech klubach osiedlowych: ul. Północna 32, ul. Żurawia 80, ul. Radockiego 282. Do dyspozycji zaplecze kuchenne, węzeł sanitarny, klimatyzowane pomieszczenia. Wynajem na godziny lub długoterminowy. W przypadku długoterminowego wynajmu ceny podlegają negocjacji.

Konkurencyjne ceny wynajmu sal uzależnione od wielkości i przeznaczenia.

Szczegółowe informacje pod nr. tel. 517 206 384, e-mail silesia@smsilesia.katowice.pl




AKTYWNI SENIORZY 55+ pakiet zajęć ruchowych, językowych, warsztaty, biesiadowanie przy muzyce, wyjęcia do kina, teatru, filharmonii itp. oraz wycieczki skierowane do osób zamieszkujących w dzielnicach Piotrowice i Ochojec. Połączenie zajęć rekreacyjnych, kulturalnych i społecznych jako sposób na funkcjonowanie w wieku senealnym.

AKTYWNY SENIOR 55+

Zadanie publiczne jest finansowane ze środków otrzymanych z budżetu miasta Katowice w ramach VII edycji Budżetu Obywatelskiego

Zapraszamy seniorów w wieku 55+ mieszkańców Piotrowic i Ochojca na:

RUSZAJĄ ZAPISY !

ZAJĘCIA RUCHOWE W PLENERZE

ZDROWY KRĘGOSŁUP

PILATES

GIMNASTYKA Z EL. STRETCHINGU

ZAJĘCIA RELAKSACYJNE Z EL. JOGI

ZUMBA

NORDIC WALKING

BEZPŁATNE

Dokładne informacje oraz zapisy
w Klubie Aktywnego Seniora „Anziano” ul. Północna 32
od poniedziałku do piątku w godzinach od 9:00 do 13:00, tel. 517206384



Katowicki Senior w Mieście na lata 2016 - 2021




AKTYWNI SENIORZY 55+ pakiet zajęć ruchowych, językowych, warsztaty, biesiadowanie przy muzyce, wyjęcia do kina, teatru, filharmonii itp. oraz wycieczki skierowane do osób zamieszkujących w dzielnicach Piotrowice i Ochojec. Połączenie zajęć rekreacyjnych, kulturalnych i społecznych jako sposób na funkcjonowanie w wieku senealnym.

AKTYWNY SENIOR 55+

Zadanie publiczne jest finansowane ze środków otrzymanych z budżetu miasta Katowice w ramach VII edycji Budżetu Obywatelskiego

Zapraszamy seniorów w wieku 55+ mieszkańców Piotrowic i Ochojca na BEZPŁATNE zajęcia:

JĘZYK ANGIELSKI dla początkujących

JESTEŚ ZAINTERESOWANY?

RUSZAJĄ ZAPISY

- ZADZWOŃ
- ZAPISZ SIĘ
- PRZYJDŹ I SPRÓBUJ



Zajęcia będą odbywać się z zachowaniem zasad reżimu sanitarnego

Dokładne informacje dotyczące rozpoczęcia zajęć oraz zapisy
w Klubie Aktywnego Seniora „Anziano” ul. Północna 32
od poniedziałku do piątku w godzinach od 9:00 do 13:00, tel. 517-206-384



Katowicki Senior w Mieście na lata 2016 - 2021

PORADY PRAWNE

Czy prawo pozwala palić na balkonie?

Jednym z problemów, z jakim borykają się lokatorzy mieszkający w blokach jest palenie tytoniu przez sąsiadów w oknie lub na balkonie. Dym papierosowy trafia do sąsiednich mieszkań i często jest uciążliwy dla sąsiadów palacza.

Art. 5 ust. 1 ustawy o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu wymienia miejsca, w których zakazane jest palenie papierosów. Wśród nich są m.in. przystanki autobusowe, publiczne miejsca przeznaczone do zabaw dla dzieci czy inne pomieszczenia dostępne do użytku publicznego. Jeśli jednak balkon należy tylko do pojedynczego lokalu, jest on miejscem prywatnym i co do zasady nie ma przeciwwskazań, żeby na nim palić. Oczywiście zakazane jest wyrzucanie niedopałków na ziemię i naruszenie tego zakazu może stanowić podstawę odpowiedzialności za wykroczenie.

Jednakże jeżeli sąsiad palacz jest wyjątkowo uciążliwy, możemy skorzystać z możliwości działania, które daje nam kodeks cywilny. Zgodnie z art. 144 kodeksu cywil-

nego właściciel nieruchomości powinien przy wykonywaniu swego prawa powstrzymać się od działań, które by zakłócały korzystanie z nieruchomości sąsiednich ponad przeciętną miarę, wynikającą ze społeczno-gospodarczego przeznaczenia nieruchomości i stosunków miejscowych.

W przypadku skierowania powództwa w trybie art. 144 kc, to sąd będzie badał, czy tzw. immisje z lokalu sąsiada zakłócają życie innych mieszkańców ponad przeciętną miarę.

Warto przypomnieć, że zgodnie z Regulaminem porządku domowego obowiązującym w zasobach SM „Silesia” zakazane jest palenie tytoniu na korytarzach budynków, w piwnicach, w pralniach, suszarniach, klatkach schodowych, w kabinach dźwigów oraz na placach zabaw dla dzieci.

Szanowni Państwo

Zbliża się okres wakacji. Dla wielu z nas będzie to chwila oddechu od codzienności. Również obecna sytuacja epidemiczna pozwala pozytywnie spojrzeć w przyszłość z nadzieją, że najtrudniejszy czas jest już za nami. W okresie wakacji, będąc w ferworze innych zajęć, jesteśmy szczególnie narażeni na wszelkiego rodzaju czyny o charakterze przestępczym. Czas ten pochłania nas w takim stopniu, że zapominamy o podstawowych zasadach bezpieczeństwa, co w konsekwencji prowadzi do nieprzyjemnych sytuacji, kiedy ostatecznie stajemy się ofiarami przestępstw. Pamiętajmy zatem o tym, aby właściwie zabezpieczać nasze mienie.

Jednym z najczęściej popełnianych błędów jest nieodpowiednie zabezpieczenie naszych domostw. Bardzo często wychodząc z domu zapominamy zamknąć drzwi na klucz. W przypadku dłuższych wyjazdów poprośmy osoby dobrze nam znane, być może bliższego czy sąsiada, aby doglądały naszego dobytku. Mieszkania często są przez sprawców obserwowane. Jeżeli w lokalu będzie ruch, to możemy być pewni, że potencjalny złodziej odstąpi od zamiaru popełnienia czynu zabronionego.

W sytuacji, kiedy jesteśmy na zakupach, w środkach komunikacji zbiorowej, na dworcach czy lotniskach pamiętajmy, aby pieniądze nie były w jednym miejscu. Portfel starajmy się trzymać w trudno dostępnych



miejskach. W przypadku płatności kartami, pamiętajmy, aby zawsze zasłonić ręką wpisywany numer PIN, a tym bardziej nie trzymać go razem z kartą bądź na niej zapisywać.

Podczas wypoczynku nad wodą pamiętajmy o bezpieczeństwie. Korzystajmy ze strzeżonych kąpielisk i przestrzegajmy znajdujących się tam regulaminów. Szczególną uwagę zwróćmy na dzieci przebywające nad wodą oraz nie pływajmy po spożyciu alkoholu. Chwila nieuwagi wystarczy, by doszło do tragedii.

Niestety w dalszym ciągu borykamy się z dużą liczbą zdarzeń dotyczących włamań do piwnic i kradzieży mienia, w szczególności rowerów. Zadbajmy o właściwe zabezpieczenie pomieszczeń, gdzie przechowujemy mienie. Kupując rower pamiętajmy o zachowaniu dokumentacji z numerem seryjnym. Jeżeli jej nie posiadamy, warto zapisać numer seryjny roweru. W przypadku kradzieży znacząco ułatwi to Policji jego identyfikację i może przyczynić się do zatrzymania sprawcy kradzieży.

Na koniec chciałbym Państwu życzyć w imieniu policjantów i pracowników cywilnych Komisarzatu Policji IV w Katowicach dużo zdrowia i spokojnego wypoczynku. Zrobimy wszystko, by po powrocie czekały nas tylko miłe wspomnienia.

Komendant Komisarzatu Policji
w Katowicach
p.o. podinsp. Robert Dążek

SILESIA

Bezpłatne pismo mieszkańców Spółdzielni Mieszkaniowej „SILESIA” w Katowicach
Adres redakcji: ul. Głuszców 9, 40-668 Katowice, tel. 32-202-80-34. Redaguje zespół. Materiały kierowane do redakcji prosimy wysłać na adres spółdzielni z dopiskiem „Gazeta” lub składać w pokoju nr 22 w budynku Zarządu. Redakcja materiałów niezamówionych nie zwraca i zastrzega sobie prawo dokonywania skrótów; za treść ogłoszeń i reklam nie odpowiada. Nakład 5.500 egz.

Realizacja: Agencja Reklamowa KARAT

Druk: Polska Press Sp. z o.o. Oddział Poligrafia, Drukarnia Sosnowiec, ul. Baczyńskiego 25A

Pomóż Domowi Aniołów Stróżów dotrzeć do tych, którzy potrzebują wsparcia

Zosia ma 7 lat. Większość czasu spędza w samotności. W ciepłe dni wychodzi na podwórko, ale nie jest to miejsce dla niej. Narażona jest tam na wiele złego. Dziś możesz to zmienić. Pomóż Domowi Aniołów Stróżów dotrzeć do dzieci, które potrzebują wsparcia. Wejdź na stronę anioly24.pl/pomoz-dotrzec i zmień los tych, którzy sami sobie nie poradzą.

Dom Aniołów Stróżów to organizacja, która od blisko 27 lat działa na rzecz dzieci, młodzieży i ich rodzin z dziełmi biedy i wykluczenia. Od samego początku stawia sobie za cel wychodzenie do tych, którzy często sami o pomoc nie potrafią poprosić. W Polsce cały czas setki tysięcy dzieci żyje w strachu, smutku i samotności. Często są to nasi sąsiedzi...

W Katowicach pomaga im m.in. Dom Aniołów Stróżów. Pedagodzy Stowarzyszenia docierają do potrzebujących wsparcia dzieci i ich rodzin. Jedną z nich jest siedmioletnia Zosia. Takich dzieci pod opieką Aniołów jest ponad 600 rocznie.

– Wiele się zmieniło, ale bieda to obszar, który nie został wyeliminowany. Obok biedy socjalnej, która chociaż inna niż jeszcze kilka lat temu, ciągle jest obecna, z roku na rok coraz większym problemem jest bieda emocjonalna. Na tą pierwszą staramy się jak najszybciej odpowiedzieć i ją zmniejszyć, aby dać dzieciom szansę na lepszy start w życiu. Żeby ograniczyć tą drugą, potrzeba czasu i długofalowych działań. Ważne jest, aby do osób, które wymagają wsparcia, najpierw dotrzeć, a potem nawiązać relację. Tylko to pozwala na stworzenie bezpiecznych warunków, które są konieczne, aby adekwatnie odpowiedzieć na ich potrzeby. To początek długiej drogi do zmiany. Im wcześniej się ona rozpocznie, tym lepiej – podkreśla Magdalena Musioł, odpowiedzialna w Domu Aniołów Stróżów za program pracy ulicznej na Załężu.

Wsparcie jest konieczne, bo rodzice dzieci – chociaż wielu z nich bardzo się stara – borykają się z trudnościami, które są efektem dziedziczenia

biedy i problemów z pokolenia na pokolenie. W Katowicach nie brakuje miejsc, całkiem niedaleko od nas, gdzie rodziny żyją w warunkach, które trudno nam sobie wyobrazić (ze wspólną toaletą na korytarzu, bez centralnego ogrzewania, stłoczeni w wiele osób na małej powierzchni).

– Naszą misją jest, by nasi podopieczni stawali się zdrowymi, szczęśliwymi i odpowiedzialnymi za siebie oraz otoczenie dorosłymi. Dlatego tak ważne było stworzenie wielowymiarowego systemu wsparcia. Jednym z jego filarów jest praca uliczna i docieranie do tych, którzy sami nie przyjdą po pomoc. Dzięki wsparciu, jakie otrzymujemy, możemy codziennie wychodzić na dyżury uliczne, docierać do dzieci w ich środowisku, zaoferować im edukację, pomoc socjalną i psychologiczną. Przygotować na zmiany, jakie mają szansę się dokonać w życiu młodych ludzi i ich rodzin – mówi Monika Bajka, prezes Stowarzyszenia Pomocy Dzieciom i Młodzieży Dom Aniołów Stróżów.



DOM ANIOŁÓW STRÓŻÓW



PRZEKAŻ DAROWIZNĘ

POMÓŻ DOTRZEĆ

DO DZIECI, KTÓRE NIE MAJĄ

SIĘ DO KOGO ZWRÓCIĆ...

Wspieraj realizację programów pracy ulicznej na rzecz dzieci z wykluczonych środowisk

www.anioly24.pl/pomoz-dotrzec



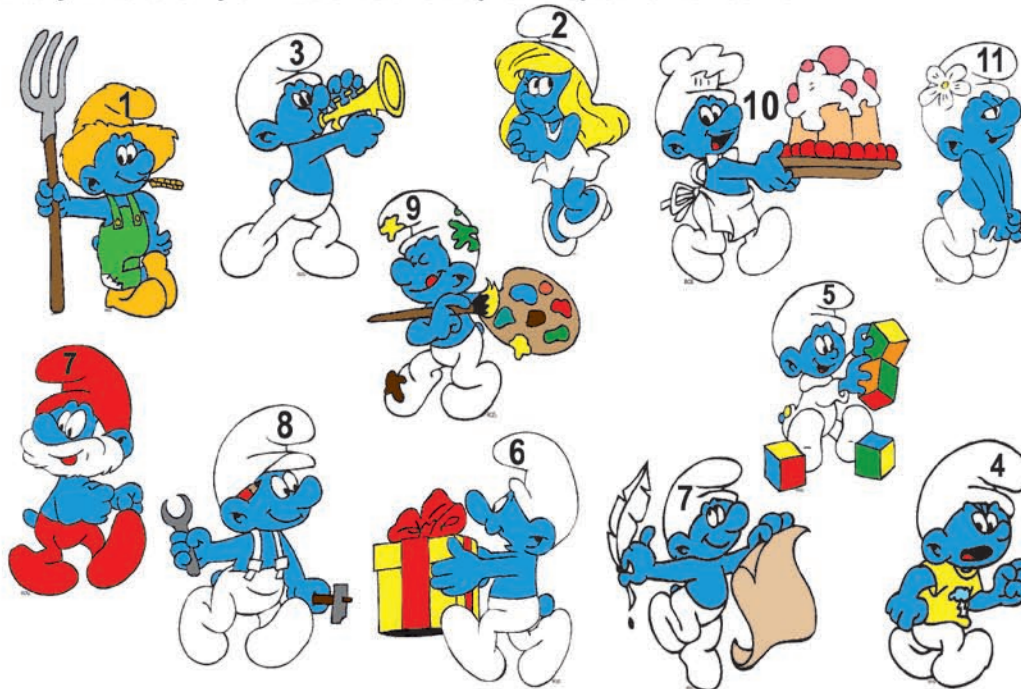
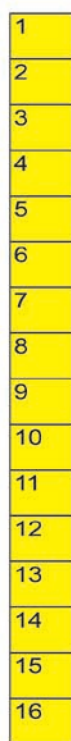
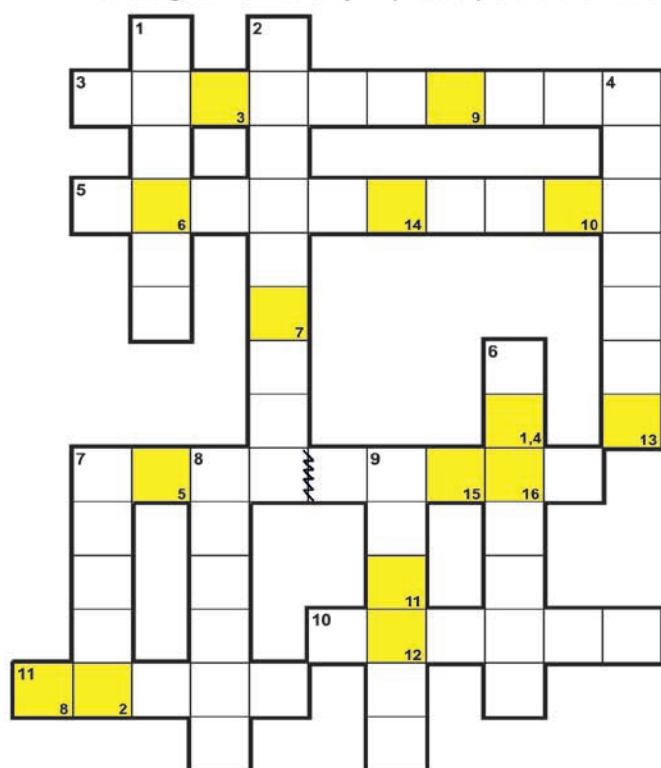
Dom Aniołów Stróżów nie mógłby działać, gdyby nie wsparcie ludzi dobrej woli. Pomóż dotrzeć do dzieci, które nie mają się do kogo zwrócić z prośbą o pomoc.

Wejdź na stronę www.anioly24.pl/pomoz-dotrzec i sprawdź, jak możesz pomóc!

Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom i Młodzieży DOM ANIOŁÓW STRÓŻÓW
Numer konta: 36 1050 1214 1000 0022 4957 0207

SMERFOWA KRZYŻÓWKA

Do diagramu należy wpisać postacie 12 smurfów. Litery z kolorowych kratek utworzą rozwiązanie końcowe.



LOGOGRYF

Rozwiązanie powstanie w kolorowej kolumnie.

SZYFR

Ujawniono drugie literki odgadywanych słów. Litery przeniesione do tabelki zgodnie z numeracją utworzą rozwiązanie końcowe.

Rysują laurki dla dziadków	19	N	2	6	17	1
Kilometr ma ich 1000	13	E	20	4	5	11
Rzemień do prowadzenia psa	3	M	7	14	15	16
Do robienia zapisków	9	O	18	10	8	12

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Są wbijane młotkiem				Ż				
Angina, grypa, ospa lub anemia		H						
W tłusty zjada się mnóstwo pączków								K
Mogą być ruskie albo z kapustą						G		
"O dwóch takich, co ukradli ...", powieść i film				E				
Państwo kościelne z siedzibą papieża			T					
Potrafi naprawić zepsute auto				H				

WYKREŚLANKA

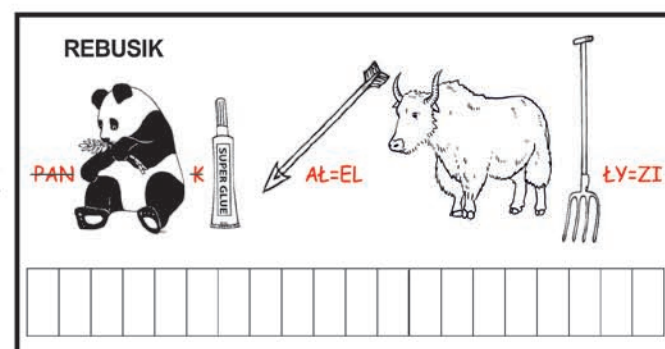
Z diagramu należy wykreślić podane słowa. Znajdują się one w rzędach poziomych, pionowych, po przekątnej oraz wspak. Pozostałe litery, czytane kolejno rzędami utworzą rozwiązanie.

C	D	I	A	A	A	K	Z	C	E	T	S	U	H	C
D	H	Z	L	F	A	M	I	S	Z	M	A	S	Z	A
S	R	A	I	M	O	D	O	A	T	A	M	T	A	M
J	I	B	S	U	E	R	W	I	N	A	L	Ę	T	M
A	T	E	T	Y	R	O	T	U	A	M	E	P	K	K
S	I	L	W	I	D	K	C	S	Z	C	Z	S	E	D
N	A	A	A	N	A	Ł	A	Y	A	M	N	T	S	S
O	Ż	O	I	T	I	C	P	C	E	K	A	W	N	D
W	A	K	K	E	O	K	O	K	Z	L	S	O	I	R
I	U	A	P	R	I	K	S	L	U	H	C	A	M	E
D	T	R	A	N	Z	Y	S	T	O	R	B	Z	L	N
Z	A	K	L	A	K	Y	S	O	R	E	N	O	M	A
S	T	O	K	R	O	T	K	A	Ł	O	I	W	Y	Ż

ALASKA
ANZELM
AUTORYTET
CHASYD
CHUSTECZKA
DESZCZ
DIABEŁ
DOMIAR
DRENAŻ
DZIURKACZ
ERWINA
INSEKT
INTERNA
IZABELA
JASNOWIDZ
KAROCA
KLAPKI
LISTWA
ŁOSKOT
MACHULSKI

MEKSYK
MISZ MASZ
NIESMAK
OKRZYK
OPACTWO
RENOMA
SIEWNIK
STOKROTKA

STROFA
STULATEK
TAK TAK
TAM TAM
TATUAŻ
TRANZYSTOR
USTĘPSTWO
ZAWODNIK
ŻYWIÓŁ





Przytomność człowieka oznacza stan gotowości układu nerwowego do reagowania na różne bodźce. Do zaburzenia przytomności dochodzi wówczas, kiedy następuje zmniejszenie średniego przepływu krwi z 50 do 20 ml/100 g/min w pniu mózgu. Omdlenia są to krótkotrwałe, odwracalne i samoustępujące utraty przytomności i napięcia mięśniowego, które doprowadzają do upadku. Powrót świadomości następuje zazwyczaj w ciągu kilkunastu sekund, jednak czasami może to trwać dłużej.

Brak świadomości i kontaktu ze światem zewnętrznym jest reakcją organizmu na brak dostarczenia odpowiedniej ilości tlenu do mózgu. Ludzki organizm jest bardzo inteligentną „maszyną”, która bez naszej wiedzy potrafi działać tak, aby przeżyć. Jeśli w mózgu zabraknie odpowiedniej ilości krwi, a co za tym idzie nie będzie miał dostatecznej ilości tlenu, nasz organizm zacznie najpierw nas ostrzegać, powodując zawroty głowy, mroczki przed oczami, zaburzenia widzenia, drętwienie kończyn czy nagłe zmęczenie. Pojawi się również błąd, zimna i spocona skóra. Kiedy te ostrzeżenia nie skutkują następuje chwilowa utrata przytomności, która powoduje upadek w celu zniwelowania różnicy wysokości pomiędzy sercem a głową. Stan omdlenia zazwyczaj jest krótkotrwały i charakteryzuje się gwałtownym początkiem.

Ze względu na patomechanizm wyróżnia się następujące typy omdleń:

- odruchowe,
- związane z chorobami naczyń krwionośnych mózgu,
- kardiogenne,
- sytuacyjne,
- hipotonia ortostatyczna.

Omdlenia

Omdlenia odruchowe są najczęstszymi spośród wszystkich omdleń i stanowią około 37% wszystkich przypadków. Nazywane bywają również neurogennymi lub wazowagonalnymi. Omdlenia tego typu występują u ludzi młodych i bez organicznej choroby serca. Są wynikiem nieprawidłowej reakcji odruchowej prowadzącej do rozszerzenia naczyń lub bradykardii. Polegają na tym, że serce tylko przez chwilę nie dostarcza do mózgu odpowiedniej porcji krwi. Przyczyną nie jest choroba, ale niewłaściwe przekazanie impulsu przez łuk odruchowy. Dochodzi wówczas do spadku ciśnienia, czasami do zwolnienia rytmu serca, ale w bardzo krótkim czasie wszystko wraca do normy. Ten typ omdleń pojawia się jako pojedynczy, łagodny epizod. Sytuacją provokującą omdlenia w tym przypadku jest długi czas zachowania pozycji pionowej na przykład w czasie apelu szkolnego, w kościele, w czasie podróży. W takiej sytuacji mniej krwi dopływa z kończyn dolnych do serca, spada więc rzut serca powodując spadek ciśnienia, a w konsekwencji omdlenie.

Rozpoznanie omdleń odruchowych w większości przypadków polega na zebraniu dokładnego wywiadu dotyczącego okoliczności omdleń. Jeśli omdlenie związane jest z wysiłkiem fizycznym, to wówczas wykonuje się próbę wysiłkową. Każdy kto doświadczył omdleń powinien zostać wyedukowany, aby unikał sytuacji sprzyjającym omdleniom, takich jak na przykład wysokie temperatury, zatłoczone pomieszczenia, ciasny kołnierzyk, gwałtowne skręty głowy.

Do metod, które służą zapobieganiu tym omdleniom należą:

- spanie z głową ułożoną wyżej niż tułów,
- picie dużych ilości płynów,
- umiarkowany trening (pływanie).

Drugim co do częstotliwości występowania typem omdleń są omdlenia kardiogenne. Dochodzi do nich na skutek zmniejszenia rzutu serca, który spowodowany bywa chorobą organiczną serca lub jego arytmia. Może to być zwężenie aorty, kardiomiopatia przerostowa, zwężenie ujścia tętnicy płucnej, zawał serca, zator tętnicy płucnej oraz zaburzenie rytmu serca w postaci tachykardii lub bradykardii. Chcąc stwierdzić, czy dane omdlenie ma podłoże kardiogenne, powinno się przeprowadzić badanie elektrokardiograficzne i EKG metodą Holtera. Leczenie tych omdleń sprowadza się do leczenia choroby podstawowej, która je wywołuje. Omdlenia związane z chorobami naczyń mózgowych mogą mieć kilka przyczyn:

- zespół podkradania, w którym napad następuje w czasie wytężonej pracy mięśni kończyn górnych. Dochodzi wówczas do zamknięcia lub znacznego zwężenia tętnicy podobojczykowej i wstecznego przepływu krwi tętnicy kręgowej z następczym niedokrwieniem mózgu,
- napady przemijające niedokrwienne mózgu występują u osób w wieku starszym z objawami miażdżycy,
- migreny.

Kiedy występują tego typu omdlenia należy udać się do lekarza i wykonać zalecone badania, takie jak USG tętnic szyjnych, podobojczykowych i kręgowych oraz angiografię. Leczenie polega na leczeniu choroby podstawowej, czyli

na przykład migreny czy zaburzeń krążenia mózgowego. Omdlenia sytuacyjne, które są pewnego rodzaju omdleniami odruchowymi, występują przede wszystkim u starszych osób. Przyczyną pojawienia się tych omdleń jest odruch związany z podrażnieniem przez ból lub inny bodziec nerwu błędnego, który powoduje zwolnienie szybkości akcji serca, a w konsekwencji pogorszenie przepływu krwi przez mózg, co doprowadza do chwilowej utraty przytomności. Kolejną przyczyną omdleń jest hipotonia ortostatyczna. Jest to sytuacja, w której dochodzi do spadku ciśnienia tętniczego (skurczowego minimum o 20 mmHg, rozkurczowego o 10 mmHg) po przyjęciu pozycji stojącej. Dzieli się ją na pierwotną (samoistną) i na wtórną. Samoistna hipotonia ortostatyczna jest znacznie rzadsza niż wtórną. Przyczyną jej występowania może być przyjmowanie leków moczopędnych i rozszerzających naczynia krwionośne oraz picie alkoholu. W rozpoznaniu tego typu omdleń pomocny jest szczegółowy wywiad wstępny, badanie przedmiotowe, w tym pomiar ciśnienia w pozycji leżącej i stojącej oraz EKG. Leczenie polega na odstawieniu lub zmniejszeniu dawek leków wywołujących hipotonię oraz unikaniu sytuacji, które prowadzą do omdleń, takich jak: przebywanie w zatłoczonym i gorącym pomieszczeniu, długie stanie w jednym miejscu oraz nadmierny wysiłek. Większość omdleń nie jest groźna, ale może też sugerować poważne dolegliwości. Omdlenia mogą wystąpić w każdym wieku, jednak częstsze są u osób starszych. Nawet 40% zdrowej populacji doświadcza przynajmniej jednego omdlenia, które jest zjawiskiem bardzo nieprzyjemnym.

Osoby z częstymi omdleniami cierpią z powodu obniżonej jakości życia i w wielu przypadkach boją się same wychodzić z domu. Powtarzające się, chwilowe utraty przytomności powinny skłonić do wizyty u specjalisty.

W pierwszej chwili bardzo trudno jest ocenić sytuację i rozróżnić, czy jest to łagodne omdlenie i zaraz nastąpi powrót świadomości, czy też jest to zagrażająca życiu utrata przytomności. Kiedy znajdziemy się w takich okolicznościach musimy wiedzieć, jak postępować, aby pomóc choremu.

Powinniśmy pamiętać o następujących zasadach:

- zawsze należy zniwelować upadek,
- położyć na plecach i zabezpieczyć głowę, podkładając coś pod nią,
- sprawdzić oddychanie i czy jest wyczuwalny puls,
- unieść ręce/nogi, by krew swobodnie spływała do najważniejszych części ciała,
- połuźnić ubranie (kołnierzyk, pasek, spódnicę),
- zapewnić dostęp świeżego powietrza,
- po odzyskaniu świadomości podać płyny do picia, posadzić.

Osobie, która zemdlała w żadnym wypadku nie wolno podawać własnych leków, kropli naseczowych czy tak zwanych soli trzeźwiących oraz picia ani jedzenia. Nie wolno również potrząsać taką osobą ani polewać zimną wodą, bo to może wywołać jeszcze większy wstrząs. Można jedynie przetrzeć twarz, szyję oraz kark mokrym, zimnym ręcznikiem.

● mgr farmacji
Bartłomiej Bojdyła

Połącz internet, telefon, telewizję i oszczędzaj



720 zł
z pakietem
Orange Love
Standard



Ale okazja!

Xiaomi Redmi Note 10 5G

38 zł x 24 mies.

Przy zakupie
Orange Love Standard

Oszczędność 720 zł przez całą umowę (24 miesiące) wynika z różnicy między sumą abonamentów za usługi kupowane oddzielnie (pakiet Internet + Telewizja + Telefon internetowy za 99,99 zł/mies. i Abonament komórkowy za 40 zł/mies.) a abonamentem za pakiet Orange Love Standard z tymi samymi usługami składowymi (za 109,99 zł/mies.). Smartfon dostępny na raty (umowa na 24 mies.) przy zawarciu umowy na wybrane oferty, do wyczerpania zapasów. Cena smartfona przy zakupie Orange Love Standard na 24.05.2021 r.

Love Mini	Love Standard	Love Extra	Love Premium
od 79,99* zł/mies.	od 109,99* zł/mies.	od 149,99* zł/mies.	od 219,99* zł/mies.
Orange Światłowód do 300 Mb/s – modem FunBox 3.0 za 0 zł			
Abonament komórkowy ■ 10 GB internetu ■ bez limitu: rozmowy, SMS-y, MMS-y	Abonament komórkowy ■ 10 + 20 GB w prezencie ■ bez limitu: rozmowy, SMS-y, MMS-y	Abonament komórkowy ■ internet bez limitu GB: ■ 20 + 20 GB w prezencie z pełną prędkością, potem do 1 Mb/s ■ bez limitu: rozmowy, SMS-y, MMS-y	Abonament komórkowy ■ internet bez limitu GB: ■ 40 + 20 GB w prezencie z pełną prędkością, potem do 1 Mb/s ■ bez limitu: rozmowy, SMS-y, MMS-y ■ Video Pass – oglądaj filmy i seriale bez limitu GB za 0 zł
Telefon internetowy bez limitu – połączenia stacjonarne w kraju i UE, Kanadzie i USA			
Telewizja 115 kanałów , w tym 73 HD i 2 w 4K , oraz dekoder 4K za 0 zł Pakiet Optymalny szczegóły na odwrocie HBO bez opłat przez 6 mies. (potem 20 zł/mies.)	Telewizja 182 kanały , w tym 125 HD i 3 w 4K , oraz dekoder 4K za 0 zł Pakiety: Optymalny, Komfortowy, Polsat, Eleven, Multi szczegóły na orange.pl Orange TV Go HBO bez opłat przez 6 mies. (potem 20 zł/mies.)	Telewizja 197 kanałów , w tym 140 HD i 3 w 4K , oraz dekoder 4K za 0 zł Pakiety: Optymalny, Komfortowy, Polsat, Eleven, Multi+, HBO z HBO GO, CANAL+ Prestige szczegóły na orange.pl Orange TV Go HBO z HBO GO w cenie abonamentu	

Zwiększ prędkość internetu:

do **600 Mb/s** – dopłacasz 10 zł/mies., do **1 Gb/s** – dopłacasz **20 zł/mies.** i odbierz w cenie abonamentu **Funbox 6** – modem nowej generacji.

* **Ceny z rabatami za e-fakturę i zgodę marketingową (po 5 zł).**

Orange Światłowód dostępny w budynkach o typie zabudowy jednorodzinnej za dopłatą 20 zł/mies.

Geny z umową na 24 mies. Aktywacja 49,99 zł (jednorazowo). Prędkość 1 Gb/s osiągalna tylko z odpowiednim sprzętem lub w odpowiedniej konfiguracji, szczegóły na orange.pl/swiatlowod oraz w Regulaminie usług multimedialnych na orange.pl. Zasięg Światłowodu ograniczony, sprawdzisz go na orange.pl. Dodatkowe GB przyznawane są przy zakupie Orange Love z telewizją po zalogowaniu do aplikacji Mój Orange. Promocja na Pakiet HBO (opłata od 7. do 24. mies. to 20 zł/mies.) przy zawarciu umowy na 24 mies. na Orange Love z telewizją, do 31.07.2021 r. Usługa Video Pass umożliwia korzystanie w kraju z wybranych serwisów video (wymagane subskrypcje) bez pomniejszania posiadanego pakietu GB. Sieć numer 1 z największą liczbą Klientów usług mobilnych i stacjonarnych.

Zanim podejmiesz decyzję o przedłużeniu umowy z dotychczasowym operatorem, sprawdź ofertę Orange.

Zapraszamy do Salonów Orange w Katowicach:

- ul. 3 maja 5 (przy Skarbku) tel: 501 345 678
- CH Galeria Katowicka, ul. 3 maja 30 tel: 508 325 182
- CH Silesia City Center, ul. Chorzowska 107 tel: 512 096 700
- CH Dąbrowka, ul. Roździeńskiego 200 tel: 518 511 121
- CH 3 Stawy, ul. Pułaskiego 60 tel: 510 303 353
- CH Libero, ul. Kościuszki 229 tel: 501 790 317



sieć #1

