

W NUMERZE:

Odszkodowanie
powypadkowe



Str. 3

Niebezpieczne
oddychanie
- wywiad



Str. 4-7

Jak pół roku wojny
zmieniło kraj i ludzi
- reportaż



Str. 10-11

WYNIKI GŁOSOWANIA IX EDYCJI BUDŻETU OBYWATELSKIEGO

*Budżet Obywatelski
w Katowicach*

WYNIKI GŁOSOWANIA



W IX edycji budżetu obywatelskiego mieszkańcy Katowic spośród zakwalifikowanych do głosowania 259 projektów do realizacji wybrali 148 z nich, w tym między innymi dla monitoringu na osiedlu Tysiąclecia.

Str. 2

WYNIKI GŁOSOWANIA IX EDYCJI BUDŻETU OBYWATELSKIEGO

W IX edycji budżetu obywatelskiego mieszkańcy Katowic spośród zakwalifikowanych do głosowania 259 projektów do realizacji wybrali 148 z nich.

141 projektów lokalnych zostanie zrealizowanych w 2023 roku, w poszczególnych częściach miasta. 5 zadań, ze względu na swój złożony charakter, konieczność uzgodnień oraz uzyskania pozwoleń podczas weryfikacji merytorycznej otrzymało status projektu dwuletniego. Najwięcej zadań zostało wybranych w dzielnicach: Śródmieście (12), Ligota-Panewniki (11), Giszowiec (10). W Podlesiu wartość wszystkich zgłoszonych projektów nie przekroczyła puli środków przeznaczonych na dzielnicę - w związku z tym, wszystkie propozycje, które uzyskały wymagany minimalny próg poparcia, przeszły do realizacji.

Wartość wybranych przez mieszkańców zadań lokalnych to ponad 11,86 mln złotych. Spośród projektów lokalnych najwięcej środków zostanie przeznaczonych na rewitalizację giszowieckiego parku (380 tys. zł), **monitoring dla os. Tysiąclecia** (367 tys. zł) oraz adaptację pracowni do realizacji zajęć z nauk przyrodniczych w Szkole Podstawowej nr 42 w dzielnicy Szopienice-Burowiec (ponad 347 tys. zł). Prawie całe dostępne pule środków zostały rozdysponowane w dzielnicach: Koszutka (pozostało 1 411 zł), Bogucice (pozostało 1 594 zł) oraz Piotrowice-Ochojec (pozostało 2 326 zł).

Najwięcej głosów na projekty lokalne otrzymały zadania: **Monitoring dla Tysiąclecia (3 678)**, Aktywny senior 55+ w dzielnicy Piotrowice-Ochojec (2 046) oraz Przerwa na edukację (1 902), zakładający m.in. dostosowanie przestrzeni szkolnych do wypoczynku uczniów podczas przerw w Szkole Podstawowej nr 11 w dzielnicy Załęska Hałda-Brynów cz. wschodnia.

W głosowaniu na zadania ogólnomiejskie mieszkańcy zdecydowali o przeznaczeniu do realizacji 2 projektów: budowa nowego pawilonu dla kotów w Miejskim Schronisku dla Bezdomnych Zwierząt w Katowicach (2,2 mln zł) oraz tor do jazdy na rowerze, hulajnodze i rolkach PUMP-TRACK na Dolinie Trzech Stawów (798 tys. zł), wyczerpując tym samym pulę środków przeznaczonych na zadania w tej kategorii. Mieszkańcy na wspomniane projekty oddali kolejno 17 860 i 8 078 głosów.

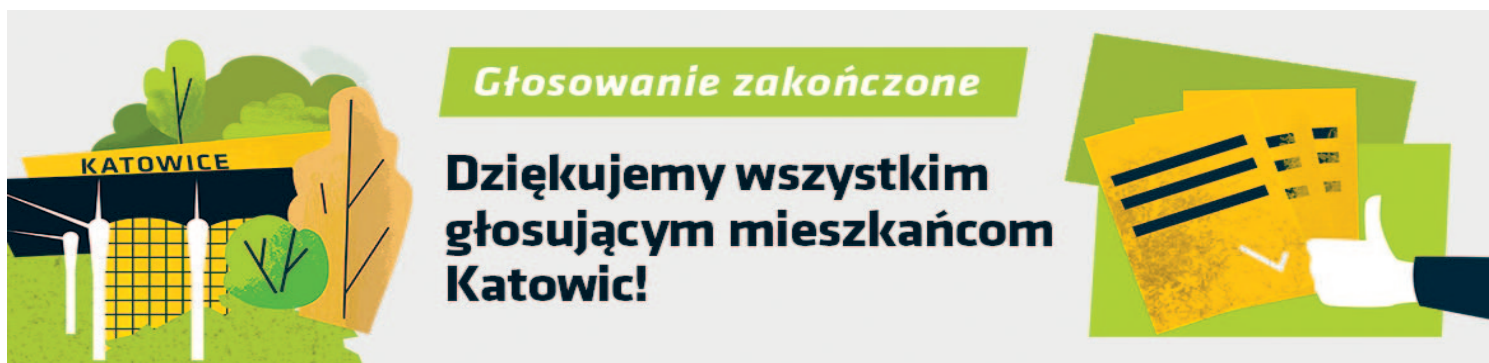
Tradycyjnie wiele wybranych zadań dotyczy wydarzeń - w 2023 roku odbędą się m.in. Jarmarki Bożonarodzeniowe na Kostuchnie i Podlesiu oraz lokalne festyny



(np. w Bogucicach, Koszutce i Załężu). Poprawi się także bezpieczeństwo mieszkańców w związku z realizacją projektów związanych z instalacją monitoringu miejskiego (os. Tysiąclecia), zamontowaniem elektronicznych wyświetlaczy prędkości (Podlesie, os. Paderewskiego-Muchowiec), montażem dodatkowego oświetlenia na przejściach dla pieszych (Os. Witosa) czy przebudową dzielnicowych latarni (Koszutka). Zadania z zakresu oświaty zakładają m.in. modernizację i unowocześnienie, ogólnodostępnego placu zabaw z miejscem do spotkań rodzinnych (Dąbrówka Mała), **stworzenie nowoczesnej pracowni komputerowej (os. Tysiąclecia)**, remont i doposażenie pracowni fryzjerskiej do praktycznej nauki zawodu (Zawodzie).

Tegoroczna frekwencja wyniosła 14,47%. Spośród wszystkich osób, które zagłosowały większość stanowiły kobiety – 57%. Najaktywniejszą grupą wiekową byli 39-latkowie (1 053 osób), z kolei osoby powyżej 55 roku życia stanowiły 24% głosujących, a poniżej 18 roku życia - 22%. Swoje głosy na projekty zgłoszone w IX edycji Budżetu Obywatelskiego Katowice oddało 107 osób powyżej 90 roku życia.

Źródło: katowice.eu



Odszkodowanie powypadkowe

Wypadki komunikacyjne są w dzisiejszych czasach coraz bardziej spotykane, dlatego też warto wiedzieć jakie prawa nam przysługują i z jakiego tytułu. W wyniku wypadku samochodowego tracimy nie tylko własne mienie (pojazd), który uległ uszkodzeniu, ale również zdrowie. W takiej sytuacji możemy zgłosić się do ubezpieczyciela sprawcy, bądź swojego ubezpieczyciela z wnioskiem o wypłatę odszkodowania. Odszkodowanie powypadkowe należy się każdej osobie, która jest ubezpieczona oraz, w niektórych przypadkach, także jej najbliższej rodzinie.

Polski system prawny wyróżnia kilka przypadków dochodzenia roszczeń w wyniku uszkodzenia ciała lub rozstroju zdrowia, m.in.:

- Jednorazowe odszkodowanie,
- Renta z tytułu zwiększonych potrzeb,
- Odszkodowanie z tytułu utraconych korzyści,
- Zadośćuczynienie.

Odszkodowanie jednorazowe

Celem uzyskania odszkodowania jednorazowego jest pokrycie wszelkich kosztów, które są następstwem wypadku. Poszkodowany ma prawo żądać zwrotu kosztów leczenia po jego zakończeniu (podstawą będą faktury i paragony za przebyte leczenie), bądź z góry. Jednorazowe odszkodowanie może objąć między innymi koszty związane z leczeniem w szpitalu, zakup leków oraz niezbędnego sprzętu rehabilitacyjnego.

Renta odszkodowawcza

W kodeksie cywilnym nie zostało dokładnie sprecyzowane określenie zwiększenia potrzeb, a jedynie wskazuje się zakres obowiązków, ciężących na zobowiązanym do odszkodowania. Renta z powodu zwiększonych potrzeb to renta polegająca na świadczeniu stałym, bądź tymczasowym. Renta tymczasowa przyznawana jest, kiedy następstwa szkody na osobie są długoterminowe, ale są one odwracalne. W przypadku ustanowienia renty stałej, charakter szkody jest nieodwracalny. Warunkiem przyznania renty jest zaświadczenie lekarskie, które wskazuje zakres opieki medycznej oraz czas trwania rehabilitacji.

Odszkodowanie z tytułu utraconego dochodu

W przypadku gdy poszkodowany w wyniku szkody, spowodowanej przez inną osobę utracił dochody, które mógł uzyskać, przysługuje mu odszkodowanie z powodu utraconego dochodu. Możliwe jest uzyskanie go bezpośrednio od sprawcy szkody, bądź od ubezpie-



czyciela. Istotne jest, aby w/w korzyści odpowiednio potwierdzić dokumentacją. Poza udokumentowaniem korzyści, jakie poszkodowany mógł uzyskać, należy również potwierdzić zmniejszony dochód, bowiem odszkodowanie z tytułu utraconego dochodu ma charakter wyrównawczy. A więc poszkodowany otrzyma wyrównanie dochodów, które mógłby otrzymać, gdyby nie uległ wypadkowi. Co istotne, odszkodowanie za utracony dochód jest zmniejszone o świadczenia uzyskane z tytułu ubezpieczenia społecznego.

Zadośćuczynienie

Zadośćuczynienie może zostać pozyskane niezależnie od odszkodowania, bowiem zadośćuczynienie jest rekompensatą za szkodę niemajątkową. Zadośćuczynienie pokrywa więc krzywdę poniesioną przez poszkodowanego w postaci bólu, obrażeń ciała i rozstroju zdrowia psychicznego np. depresji.

Podmiotem zobowiązanym do wypłaty odszkodowania jest Towarzystwo Ubezpieczeniowe, które podpisało umowę ubezpieczeniową ze sprawcą. W tym miejscu warto zaznaczyć, iż najwyższe odszkodowanie powypadkowe uzyskujemy zwykle z ubezpieczenia OC sprawcy wypadku. Własna polisa NNW umożliwia nam uzyskanie środków pieniężnych, jednak nie w tak wysokich stawkach jak odszkodowanie z OC sprawcy.

W sytuacjach gdy osoba, która spowodowała wypadek nie posiadała ważnego ubezpieczenia lub uciekła z miejsca wypadku, podmiotem zobowiązanym do wypłaty odszkodowania powypadkowego jest Ubezpieczeniowy Fundusz Gwarancyjny

Marta Krajewska
adwokat



– czasopismo Spółdzielni Mieszkaniowej „Piast”. Adres wydawcy: Katowice, ul. Zawiszy Czarnego 8, tel. 32 254-65-05, www.smpiast.pl. Redaguje zespół pracowników i społeczników SM „Piast”, Redaktor naczelny: Aleksander Rudolf.

Materiały kierowane do Redakcji prosimy składać pod ww. adresem lub w administracjach osiedlowych. Tekstów nie zamówionych, nie wykorzystanych redakcja nie zwraca. Zastrzegamy sobie prawo skrótu dostarczonych materiałów. Za treść ogłoszeń redakcja nie odpowiada.

Zamówienia reklamy lub ogłoszenia do następnego numeru przyjmowane są w budynku Spółdzielni Mieszkaniowej „Piast”. Nakład 10.000 egzemplarzy. Skład, typografia komputerowa, druk: Centrum Usług Drukarskich – Henryk Miler, www.cuddruk.pl

NIEBEZPIECZNE ODDYCHANIE

Rozmowa z prof. dr. hab. n. med. Andrzejem Lekstonem – kardiologiem, naukowcem i wybitnym specjalistą z Śląskiego Centrum Chorób Serca w Zabrzu.

GŁOS TYSIĄCLECIA: Witam na łamach gazety Osiedla Tysiąclecia. Bardzo dziękuję, że znalazł pan profesor czas i zgodził się na rozmowę. Jest pan osobą bardzo znaną i zasłużoną. Udzielił pan wielu wywiadów, uczestniczył wielokrotnie w naukowych spotkaniach, odebrał mnóstwo wyróżnień oraz nagród a także odznaczeń. Dzisiaj dla czytelników „GŁOSU TYSIĄCLECIA” porozmawiamy oczywiście o zdrowiu. Panie profesorze, jaki negatywny wpływ ma zanieczyszczone powietrze na organizm człowieka? Co mówią dane statystyczne?

Prof. Andrzej Lekston: Jak wynika z raportu WHO z 2016 roku na świecie jest około 7 mln przedwczesnych zgonów spowodowanych zanieczyszczeniem powietrza, w tym:

- chorobą niedokrwienną serca (1 MLN)
- udarem mózgu (1 MLN)
- ostrą niewydolnością oddechową (1 MLN)
- POChP (0.4 MLN)
- rakiem płuca (0.4 MLN).

Jak wynika z danych Europejskiej Agencji Środowiska co roku w Europie z powodu zanieczyszczenia powietrza, którym oddychamy – umiera około 500 tysięcy ludzi. Statystyczny Europejczyk żyje więc z tej przyczyny krócej o prawie 8 miesięcy, a statystyczny Polak – aż o 10! W naszym kraju z tego powodu rocznie traci życie prawie 47 tysięcy osób. I jakby na te wszystkie dostępne nam obecnie statystyczne dane nie spojrzeć, to jest to – w sumie – populacja niewielkiego w polskich warunkach miasta. Te wszystkie liczby niepokoją i zdecydowanie dają do myślenia.

GT: Niewątpliwie tak. Tu poproszę o przykład, aby to zobrazować.

AL: Na co dzień zwracamy głównie uwagę na walory jakości powietrza takie jak: jego przejrzystość, zapach, wilgotność, ewentualnie zawartość pyłu, który osiada na szybach, sprzętach domowych czy przysłowiowych firankach.

Rzadko łączymy go z zagrożeniami na nasze zdrowie, naszych rodzin, jakie będą skutki zdrowotne tego oddziaływania na płuca, na układ krążenia a także na układ nerwowy, a tym samym na naszą aktywność zawodową oraz na zwiększoną podatność na wiele chorób. A przecież - jeżeli poważnie chorujemy - to oprócz ewidentnego w takiej sytuacji stresu i dyskomfortu fizycznego narażamy się również na dodatkowe wydatki i straty finansowe. Straty nie tylko indywidualne, ale także w skali całego państwa, co związane jest z kosztami czasowej lub stałej niezdolności do pracy. A są to kwoty niebagatelne.

GT: Ile wdychamy trujących substancji, których cząstki przenikają do krwioobiegu?

AL: Określenie, w jaki sposób zanieczyszczenie powietrza może wpłynąć negatywnie na zdrowie, jest zagadnie-

niem dość złożonym, ponieważ zależy od wielu czynników – wieku, warunków klimatycznych, stężenia i czasu jego oddziaływania oraz indywidualnej odporności organizmu.

GT: Jaka jest nasza fizjologia oddychania?

AL: Dorosły człowiek wykonuje w spoczynku ok. 15 wdechów na minutę, pochłaniając 0,5 litra powietrza z każdym wdechem. W ciągu doby, licząc oczywiście średnio, wdychamy go 10,5 tys. metrów sześciennych. Im większy wysiłek tym więcej oddechów i tym więcej, jeśli to dzień smogowy, trucizn w naszym organizmie.

Tak modne teraz bieganie, czy inny rodzaj wysiłku fizycznego w dni smogowe nie są zalecane ponieważ wykonujemy więcej wdechów i wdychamy więcej zanieczyszczonego powietrza. Jako lekarz kardiolog od lat naukowo zajmujący się m.in. wpływem smogu na układ sercowo-naczyniowy mam w zanadrzu dane, które nie pozostawiają wątpliwości jak duże jest narażenie naszego zdrowia, gdy wskaźniki zanieczyszczenia powietrza rosną.

GT: Skąd biorą się zanieczyszczenia PM2.5?

AT: Głównie to procesy spalania poza przemysłem z tzw. niskiej emisji (niska zabudowa ogrzewana węglem) ok. 49.7% oraz transport drogowy 13.5%.

Oto kilka niepodważalnych faktów. W Polsce mamy ok. 3,8 mln gospodarstw domowych. W 80 proc. z nich znajdują się kotły zasypane, ale aż 40 proc. z nich ma ponad 10 lat i nie spełnia norm ekologicznych. Wpada do nich to, co znajdziemy pod ręką i najtańszy „węgiel”, który kupimy na rynku. Emisja zanieczyszczeń z tych starych kotłów jest 30-krotnie większa niż z tych nowoczesnych.

Podczas spalania węgla, węgiel wytwarza najwięcej CO₂, 29% więcej niż ropa, 80% więcej niż gaz ziemny. Obecnie ok. 40% energii elektrycznej na świecie pochodzi z węgla i 93% w Polsce.

Kolejna informacja: w Polsce zarejestrowanych jest ok. 28 mln pojazdów. Jednak ponad jedna trzecia z nich ma ponad 20 lat. I wciąż z zagranicy sprowadzamy tanie rzęchy, diesle, bardziej trujące, których wjazd do centrów wielu europejskich stolic jest lub będzie wkrótce zakazany.

To niestety nie wszystko. Bardzo dokładnie obliczono w jakich województwach jest najwięcej dni smogowych. Nie jest niespodzianką, że samotnym liderem pozostaje województwo małopolskie, ale tuż za nim plasują się mazowieckie i nasze śląskie.

Europejska Agencja Środowiska (EEA) opublikowała nowy raport o zanieczyszczeniu powietrza w UE i okolicznych krajach. W niektórych polskich miastach średnioroczne stężenie rakotwórczego benzo(a)pirenu w powietrzu stanowi 900% unijnej normy. Powstający podczas spalania węgla w starych kotłach benzo(a)piren jest jedną z najgroźniejszych substancji rakotwórczych na liście Światowej Organizacji Zdrowia (WHO).

GT: Do tego wszystkiego trzeba też dodać sytuację energetyczną w kraju, szalejącą inflację i perspektywę zwiększenia zanieczyszczeń. Jak wyglądają w związku z tym wyniki badań medycznych?

AL: W okresie alarmów smogowych stwierdzono w naszych badaniach, w III Klinice Kardiologii w Zabrze zwiększoną częstość występowania:

- Zawału serca
- Udaru Mózgu
- Zatorowości płucnej
- Migotania przedsionków
- Umieralności ogólnej i z przyczyn sercowo-naczyniowych
- Wizyt w POZ

Wykazaliśmy, że podczas alarmów smogowych w populacji śląskiej o 6% wzrastało ryzyko zgonu z każdej przyczyny, a o 8% wzrastało ryzyko zgonu z przyczyn sercowo-naczyniowych. Efekt ten utrzymuje się do 2 tygodni i to nie koniec, po alercie śmiertelność przez następne 2 tyg. wynosi około 2-4%.

Przewlekła Obturacyjna Choroba Płuc (POChP), stanowi czwartą przyczynę zgonów na świecie.

Mamy dane, że Przewlekła Obturacyjna Choroba Płuc (POChP), na którą cierpi ok. 2 mln Polaków w 25 do 45 proc. przypadków pojawia się u osób, które nigdy nie paliły tytoniu, można wnioskować, że SMOG jest czynnikiem ryzyka tej choroby (prof. Samoliński WUM).

Krakowski Alarm Smogowy wydał publikację, która powinna stać się w szkołach lekturą obowiązkową. „Wpływ zanieczyszczeń powietrza na zdrowie”. Pokazuje czarno na białym, że Polska ma najbardziej zanieczyszczone powietrze wśród wszystkich krajów UE. Wynikiem działania smogu najczęściej są problemy z pamięcią, koncentracją, stany depresyjne, zmiany anatomiczne w mózgu, udary i zawały, zaburzenia rytmu serca, lub jego niewydolność. To nie koniec, a zaledwie początek listy, bo trzeba do niej doliczyć: problemy z oddychaniem, kaszel, katar, zapalenie zatok, ale też zaostrzenie astmy, infekcje dróg oddechowych.

Jak wynika z raportów WHO z powodu zanieczyszczenia pyłem PM 2,5 umiera w Polsce 44-47 tys. osób. Najtragiczniejszy w skutkach jest oczywiście sezon grzewczy. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) stworzyła zalecenia dotyczące możliwych do przyjęcia stężeń pyłów. W Polsce poziomy alarmowe dla stężeń pyłów dobowych są najmniej rygorystyczne w Europie. Działają one ogólnoustrojowo ponieważ przez drogi oddechowe przedostają się do krwioobiegu i wpływają na wszystkie narządy. W Gliwicach, Wodzisławiu, czy Pszczynie odnotowuje się ponad sto dni w roku z przekroczeniem dobowego stężenia dopuszczalnego PM 10.

Skutki zanieczyszczenia powietrza na układ oddechowy są tragiczne, bo małe cząsteczki pyłu zbierają się w pęcherzykach płucnych. Te najmniejsze przenikają do krwioobiegu. Tlenki siarki uszkadzają górne drogi oddechowe. Z materiałów „Alarmu Smogowego” wynika, że PM10 ma największy negatywny wpływ na gardło, krtań, tchawicę, PM 2.5 na krwioobieg, pęcherzyki płucne i organy wewnętrzne, zaś SO_2 , SO_3 , NO_3 i O_3 na górne drogi oddechowe, oskrzela i płuca.

To jasne, że zanieczyszczenie powietrza to większa liczba zachorowań na nowotwory. Udowodniono, że aż 15 proc. zgonów z powodu raka płuc można przypisać wpływowi zanieczyszczenia powietrza. Osoby dorosłe narażone na benzo(a)piren mogą porównać jego wpływ do wypalenia od kilkuset do kilku tysięcy papierosów rocznie. Okazuje się też, że smog ma wpływ na rozwój raka pęcherza. - Podwyższo-

ne narażenie na tlenki azotu w miejscu zamieszkania wiązało się też ze zwiększonym ryzykiem występowania nowotworów mózgu, a także szyjki macicy. W przypadku ciężarnych wiąże się to z wyższym ryzykiem występowania chorób nowotworowych u dzieci we wczesnym dzieciństwie - czytamy w publikacji „Wpływ zanieczyszczeń na zdrowie”. Zwiększa się ryzyko białaczki i nowotworów gałki ocznej. Drobne cząstki pyłu mogą przecież przenikać przez barierę jaką jest łożysko.

Najwcześniej zauważono związki smogu z występowaniem chorób układu krążenia. „Pomógł” tu słynny smog londyński z 1952 roku. - Umieralność na choroby układu krążenia jest wciąż wyższa w Polsce niż w innych krajach UE, co ma niewątpliwie związek ze smogiem. Dziś podejrzewa się nawet związek między zanieczyszczeniem powietrza, a pojawieniem się choroby Alzheimera, wykazano, że cząstki pyłu zawieszonego mogą przenikać do mózgu. Czy wpływają na powstanie autyzmu? To jedna z koncepcji.

Z pewnością i nasz układ nerwowy nie pozostaje obojętny na smog, dając w konsekwencji np. większą skłonność do zachowań agresywnych, ADHD. Zanieczyszczenia są szczególnie niebezpieczne dla: dzieci, w tym już w okresie prenatalnym, kobiet i osób starszych.

Jak wykazali eksperci z Instytutu Medycyny Pracy w Łodzi, długotrwałe wdychanie pyłów prowadzi do: spadku produkcji testosteronu, uszkodzenia plemników, przyczynia się do niepłodności mężczyzn, a u kobiet prowadzi do rozwoju raka szyjki macicy, może upośledzać odporność dziecka już w okresie płodowym wpływając na ich niską masę urodzeniową, ale też wcześniactwo, czy w warunkach szczególnie tragicznych obumarcie płodu.

Ponadto w przypadku ciężarnych wiąże się to z wyższym ryzykiem występowania chorób nowotworowych u dzieci we wczesnym dzieciństwie - czytamy w publikacji „Wpływ zanieczyszczeń na zdrowie”. Zwiększa się ryzyko białaczki i nowotworów gałki ocznej. Drobne cząstki pyłu mogą przecież przenikać przez barierę jaką jest łożysko. Dzieci w okresie prenatalnym narażone na zanieczyszczenie mają niższe wartości całkowitej objętości wydechowej płuc. W późniejszym okresie konsekwencją może być astma, której gwałtowny wzrost odnotowują obecnie lekarze w różnych grupach wiekowych.

Szacuje się, że z powodu zanieczyszczeń powietrza rocznie na świecie rejestruje się około 6 mln. przedwczesnych porodów. Noworodki mają niedostatecznie rozwinięte narządy, niską wagę urodzeniową, wyraźnie mniejszą odporność, w związku z tym są narażone na wiele chorób w tym kończących się zgonem.

Prenatalna ekspozycja na smog oraz kontynuacja we wczesnym dzieciństwie przekłada się również m. in. na:

- upośledzony rozwój tkanki płucnej i funkcjonowanie w wieku późniejszym układu oddechowego oraz nerwowego, w tym gorszy iloraz inteligencji.

Ponadto, co ważne, dzieci wdychają ok. 50% więcej powietrza / kilogram masy ciała niż osoba dorosła. Układ oddechowy u dzieci dojrzewa do 6-8 roku życia, przez co we wczesnym dzieciństwie jest niedojrzały morfologicznie i czynnościowo, a odporność jest słabsza. Przez to dzieci są bardziej wrażliwe na zanieczyszczenia powietrza niż dorośli.

➔ Natomiast wśród osób starszych powyżej 60 roku życia, wiele z nich cierpi na wielochorobowość, a układ odpornościowy u nich jest już „zmęczony” i w związku z tym mniej sprawny.

Należy pamiętać, że zanieczyszczenia powietrza wtórnie skażają wody i gleby, kwaśne deszcze zakwaszają, powodują wzrost zawartości ołowiu, miedzi, cynku, glinu, kadmu w wodzie dostarczanej do naszych mieszkań oraz w spożywanych warzywach i owocach!

Wchłaniane przez organizmy roślinne, zwierzęce a następnie przez człowieka, kumulując się w organizmie wywołują wiele chorób.

Obecność niektórych metali w organizmie – a konsekwencje.

KADM - uszkadza układ wydalniczy, GLIN - uszkadza kości i mózg, OŁÓW - uszkadza układ nerwowy.

GT: Jakie są koszty związane z zanieczyszczeniami powietrza?

AL.: Dr Skotak. Instytut Zdrowia Publicznego. Polskę złej jakości powietrze rocznie kosztuje 13% PKB, drugi najwyższy koszt w Europie, najwyższy udział w PKB w Europie Środkowej.

- Pośrednie koszty to:
- Koszty hospitalizacji
- Koszty utraconych dni pracy
- Koszty rehabilitacji
- Koszty (wcześniejszych) rent, emerytur
- Koszty utraconych lat życia
- Subwencje i dotacje

Wobec powyższych faktów zacytuję opinię profesora Samolińskiego z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego: „Zdrowie jest dobrem publicznym i z tego punktu widzenia jest też najważniejszym priorytetem każdego rządu na świecie.

Jeżeli słyszę, że gospodarka jest na pierwszym miejscu, a zdrowie na drugim, to znaczy, że świadomość osoby, która to mówi jest bardzo niska. Jeżeli nie ma zdrowia to gospodarka upada. Politykę prozdrowotną trzeba opierać na badaniach naukowych. Myślenie intuicyjne, życzeniowe, że coś może być dobre, należy weryfikować naukowo.”

GT: Panie profesorze, jak na Śląsku radzimy sobie z problemem „niebezpiecznego oddychania” powietrzem najbardziej zanieczyszczonym w kraju.

AL: Mając na uwadze tak istotny negatywny wpływ zanieczyszczeń powietrza na zdrowie człowieka, szczególnie mieszkańców woj. śląskiego opracowano Projekt informacyjno-edukacyjny InfoSMOG-MED mający na celu informowanie mieszkańców woj. śląskiego o wpływie zanieczyszczeń powietrza na zdrowie.

Projekt powstał z inicjatywy Urzędu Marszałkowskiego Województwa Śląskiego, Śląskiego Centrum Chorób Serca w Zabrzu oraz Instytutu Ekologii Terenów Uprzemysłowionych.

Badania na potrzeby projektu przeprowadzono również w III Katedrze i Oddziale Klinicznym Kardiologii SUM Śląskiego Centrum Chorób Serca w Zabrzu pod kierownictwem prof. dr hab. n. med. Mariusza Gąsiora i prof. dr hab. n. med. Andrzeja Lekstona we współpracy z Oddziałem Klinicznym Wrodzonych Wad Serca i Kar-

diologii Dziecięcej SUM w Zabrzu, Katedrą i Oddziałem Chorób Płuc i Gruźlicy w Zabrzu i Oddziałem Klinicznym Chorób Wewnętrznych, Diabetologii i Schorzeń Kardiometabolicznych SUM w Zabrzu.

Projekt informacyjno-edukacyjny InfoSMOG-MED jest odpowiedzią na rzeczywiste, zidentyfikowane potrzeby mieszkańców województwa śląskiego w zakresie poprawy dostępu do informacji o:

- prognozie jakości powietrza,
- ostrzeżeniach i alertów smogowych,
- informacji o wpływie zanieczyszczeń powietrza na zdrowie.

Głównym celem tego projektu jest stworzenie dla użytkowników elektronicznej platformy i aplikacji na urządzenia mobilne informujących o jakości powietrza wraz z systemem komunikacji dotyczącym aspektów zdrowotnych prowadzących do poprawy zdrowia mieszkańców woj. śląskiego poprzez:

system informowania z wyprzedzeniem 48 godzin o zanieczyszczeniu powietrza.

W tym również:

- Zwiększenie świadomości społecznej w zakresie wpływu zanieczyszczeń powietrza na zdrowie człowieka
- A w konsekwencji oczekiwanie na:
- Reakcję Instytucji odpowiedzialnych za zanieczyszczenia
- Reakcję mieszkańców generujących zanieczyszczenia
- Poprawa jakości powietrza
- Spadek ilości zachorowań i śmiertelności
- Spadek ilości hospitalizacji oraz wizyt lekarskich

Śląskie Centrum Chorób Serca prowadzi systematyczne analizy dotyczące ryzyka wystąpienia schorzeń takich jak: zawał serca, udar mózgu, zator płucny, migotanie przedsionków czy zaburzenia rytmu od wielu lat. Wyniki przeprowadzonych analiz umożliwiły stworzenie systemu prognozowania zagrożenia zdrowotnego w powiązaniu ze stopniem zanieczyszczenia powietrza.

Aplikacja **slaskiesmogstop.pl** oparta jest na szczegółowych analizach medycznych oceniających ryzyko wystąpienia oraz zaostrzeń schorzeń nie tylko kardiologicznych, ale również diabetologicznych, pulmonologicznych i pediatrycznych w zależności od poziomu zanieczyszczeń powietrza.

Aplikacja jest wdrażana na smartfony oraz stronę internetową. Można ją pobrać pod adresem: **www.slaskiesmogstop.pl**

W trakcie pracy nad aplikacją przeanalizowano miliony zdarzeń zdrowotnych oraz wszystkie możliwe warianty zanieczyszczeń powietrza.

Tym samym dysponujemy unikalną możliwością przewidywania zagrożeń związanych ze stopniem zanieczyszczenia powietrza w odniesieniu do ryzyka wystąpienia niekorzystnych zdarzeń zdrowotnych w czasie kilku najbliższych dni. W ramach aplikacji opracowano tysiące komunikatów, które będą dostosowane do charakterystyki użytkownika, podając mu nie tylko komunikat określający stopień zanieczyszczenia powietrza, ale także poradę zdrowotną odnoszącą się do jego indywidualnego profilu klinicznego. Treść komunikatu zawiera najnowszą wiedzę medyczną z zakresu profilaktyki zdrowotnej. Dzięki temu, nie tylko będzie wiadomo, kiedy zagrożenie związane z zanieczyszczeniem powietrza jest największe, ale także jak należy się

zachować, co robić i czego unikać, aby ograniczyć ryzyko niekorzystnych zdarzeń zdrowotnych.

Funkcjonalność ogólna

Jednym z założeń platformy InfoSMOG jest dostarczenie użytkownikowi informacji o zagrożeniu zdrowotnym związanym ze złym stanem powietrza. Podstawową informację użytkownik uzyskuje z mapy województwa śląskiego z oznaczonymi miejscami, w których stan jakości powietrza może wpłynąć na wzrost występowania niekorzystnych zdarzeń zdrowotnych. Rozszerzeniem wyświetlanej na mapie informacji o zagrożeniach są komunikaty zdrowotne, które dzielą się na komunikaty podstawowe, komunikaty indywidualne oraz komunikaty do jednostek medycznych.

Komunikaty podstawowe

Komunikaty podstawowe są uzupełnieniem informacji wyświetlanej na mapie dla użytkownika bez utworzonego konta/profilu na platformie InfoSMOG. Są to ogólne informacje, nie uwzględniające danych demograficznych ani obciążeń zdrowotnych użytkowników, zawierające jedynie uniwersalny przekaz.

Komunikaty indywidualne

Po założeniu konta oraz profilu zdrowotnego użytkownik ma do dyspozycji możliwość otrzymywania komunikatów indywidualnych uwzględniających płeć, wiek oraz obciążenia zdrowotne. Informacje z formularza przetwarzane są wyłącznie na poziomie aplikacji, a dane wykorzystywane jedynie do personalizacji zaleceń zdrowotnych.

W zależności od grupy ryzyka, w jakiej znajduje się pacjent oraz stężeń zanieczyszczeń we wskazanym obszarze użytkownik otrzymuje informacje w postaci komunikatu

zdrowotnego, mającego na celu minimalizację skutków zanieczyszczenia powietrza.

Baza komunikatów ma formę krótkich wiadomości, które uzupełniają się wzajemnie tworząc razem kompletny schemat postępowania. Użytkownik platformy ma możliwość tworzenia profili zdrowotnych, w których określa: lokalizację, wiek, płeć, kanał dostarczania komunikatów, kategorię informowania, obciążenia zdrowotne, przedział czasowy jakiego dotyczyć mają komunikaty i harmonogram ich dostarczania. Użytkownik może utworzyć dowolną liczbę profili zdrowotnych w ramach konta zarówno dla siebie jak i osób, którymi się opiekuje. Profil może uwzględniać kilka lokalizacji. Wiadomości mogą być dostarczane w postaci maila lub wiadomości PUSH w przeglądarce lub na urządzeniu mobilnym. Kategoria informowania określa schorzenia/choroby, których wzrostem ryzyka użytkownik jest zainteresowany. Przedział czasowy oraz harmonogram określają kiedy mają przychodzić wiadomości i jaki okres czasu mają uwzględniać. Przykładowo wiadomości mogą przychodzić o 8:00 rano i uwzględniać zagrożenia występujące do 12 godzin.

GT: Bardzo dziękuję panie profesorze za rozmowę, profesjonalne informacje, wyniki i wnioski z naukowych badań oraz komunikat o InfoSMOG. Niezwłocznie wgram na mojego smartfona tę aplikację i polecam wszystkim mieszkańcom Tysiąclecia zrobić to po przeczytaniu wywiadu/rozmowy z panem profesorem. Jestem wdzięczny za poświęcony mi czas i ważne wypowiedzi dla każdego z nas. Życzę wielu dalszych sukcesów i realizacji wszystkich zamierzeń.



Ośrodek badań klinicznych Synexus prowadzi akcję bezpłatnych badań kontrolnych oraz konsultacji lekarskich.

Badanie gęstości kości

Zapraszamy kobiety po 55 roku życia na bezpłatne badanie densytometryczne.

Densytometria jest jednym z podstawowych badań wykorzystywanych w diagnostyce osteoporozy, które służy do oceny gęstości mineralnej kości. Pomaga ocenić ryzyko złamań, wskazuje czy należy rozpocząć leczenie osteoporozy.

Na bezpłatne badania prosimy zapisywać się telefonicznie.



Zadzwoń: 22 262 93 13

Centrum Medyczne Synexus, ul. Konckiego 1, Katowice

Infolinia czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00-18:00.





***Ośrodek badań
klinicznych Synexus
prowadzi akcję
bezpłatnych badań
kontrolnych oraz
konsultacji lekarskich.***

Zbadaj swoją wątrobę

**Zapraszamy osoby po 45 roku życia
na bezpłatne badanie wątroby.**

Przełom w diagnostyce wątroby – elastografia metodą FibroScan®. Jest to nieinwazyjna, całkowicie bezbolesna procedura podobna do badania USG. FibroScan® pozwala na ocenę poziomu stłuszczenia oraz zwłóknienia wątroby.

Na bezpłatne badania prosimy
zapisywać się telefonicznie.



Zadzwoń: 22 262 93 13

Centrum Medyczne Synexus, ul. Konckiego 1, Katowice

Infolinia czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00-18:00.



***Ośrodek badań
klinicznych Synexus
prowadzi akcję
bezpłatnych badań
kontrolnych oraz
konsultacji lekarskich.***

Badanie gęstości kości

Zapraszamy kobiety po 55 roku życia
na bezpłatne badanie densytometryczne.

Densytometria jest jednym z podstawowych badań wykorzystywanych w diagnostyce osteoporozy, które służy do oceny gęstości mineralnej kości. Pomaga ocenić ryzyko złamań, wskazuje czy należy rozpocząć leczenie osteoporozy.

Na bezpłatne badania prosimy
zapisywać się telefonicznie.



Zadzwoń: 22 262 93 13

Centrum Medyczne Synexus, ul. Konckiego 1, Katowice

Infolinia czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00-18:00.

JAK PÓŁ ROKU WOJNY ZMIENIŁO KRAJ I LUDZI

Minęło już więcej niż pół roku od rozpoczęcia 24 lutego rosyjskiej agresji. Wybuch wojny zaskoczył prawie wszystkich, podobnie jak zajaśniała i skuteczna obrona Ukrainy. Niestety wojna może trwać jeszcze długo, a już widać duże zmiany w życiu Ukraińców.

Miliony uciekły przed „wyzwolicielem”

Wojna, którą rozpętała Rosja, sprawiła, że kilkanaście milionów ludzi opuściło swoje domy. O ile jednak na Zachodzie, na przykład w Polsce, wielu z nich nie ma problemów ze znalezieniem pracy, o tyle w Ukrainie taki problem już istnieje. Wiele zakładów pracy, szczególnie na wschodzie kraju po prostu zawiesiło działalność. Na przykład w Krzywym Rogu, który był jednym z największych ośrodków przemysłu ciężkiego, większość hut nie pracuje, ponieważ nie mają możliwości eksportu swojej produkcji. Na światowe rynki trafiała ona głównie statkami, a ukraińskie porty są obecnie prawie wszystkie zablokowane przez rosyjskie wojska. **To powoduje gwałtowny wzrost cen zbóż, olejów spożywczych, paliw i nawozów, a także pogorszenie sytuacji żywnościowej, energetycznej i ekonomicznej w innych krajach.**

Jak wygląda obecnie codzienne życie w Ukrainie?

Z jednej strony te bardziej spokojne miasta takie jak Kijów i Zachód Ukrainy wróciły do życia. Ruch uliczny, ilość osób na ulicy wróciła prawie do stanu sprzed wojny. Restauracje, centra handlowe, przedszkola, szkoły, przychodnie, bazy działają, natomiast widać na ulicy wielu mężczyzn w mundurach po operacjach, po zabiegach. To są mężczyźni, którzy wrócili z frontu. Widać także dużo samochodów terenowych przystosowanych do potrzeb wojska. I – co jest trudniejsze do zmierzenia – zawsze panuje jakaś atmosfera wyczekiwania, niby cisza przed burzą.

Do dzisiaj słychać syreny alarmowe. Nie dają zapomnieć, że nadal toczy się wojna.

Ludzie wciąż wyjeżdżają z terenów, gdzie trwają działania wojenne i z tych, które „wyzwolili” Rosjanie. Choć oczywiście nie tak masowo, jak na początku wojny. Ze względu na możliwe ostrzały, od 1 września dzieci prawie we wszystkich regionach uczą się zdalnie. Z jednej strony pozwala to przesiedleńcom na pozostanie w szkołach, czy internatach przekształconych w coś w rodzaju hoteli, a z drugiej potrzebne są telefony, tablety i laptopy, aby dzieci, w tym te, które uciekły z Donbasu i południa kraju, miały jak się uczyć. Tutaj konieczna jest pomoc Zachodu i władzy.

„Ta wojna jest na długo”

To wsparcie jest potrzebne także na poziomie centralnym. Gospodarka się zatrzymała, nie ma inwestycji, turystyki też prawie nie ma, a ona stanowiła w regionie i mieście 20 procent wpływów budżetu. Restauracje pracują,



ale po to, aby przetrwać, tu nie chodzi o zarobek. Przy czym niemal każdy biznes jest włączony w pomoc armii. „Ta wojna jest na długo” – taką frazę można usłyszeć od ukraińskich polityków, ekspertów, czy wolontariuszy, którzy pomagają wojsku. Po pół roku ci ludzie są coraz bardziej zmęczeni. Żyją już ponad 180 dni bez urlopu w ciągłym stresie, że zaraz zginą. Już sam dźwięk syreny ostrzegającej przed atakiem rakietowym przeraża, a co dopiero sam atak. Mimo to Ukraińcy walczą.

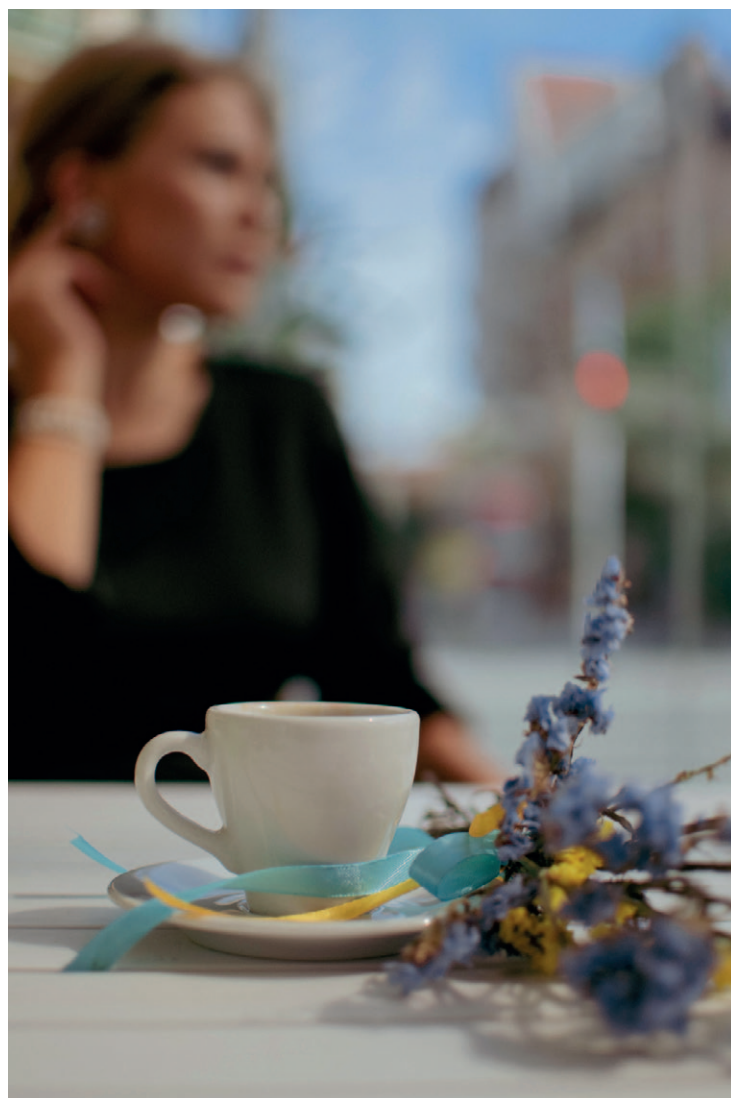
Albo jesteś w wojsku, albo robisz wszystko dla wojska. Takie są realia. Jak ktoś nie może pójść na front, wziąć broni do rąk, to robi to, co może, wpłaca pieniądze na armię, pomaga wolontariuszom. „Pierwsze 3 dni się bałam, teraz już się nie boję” – mówi Ira, wolontariuszka z Kijowa. Rano 24 lutego zadzwoniła do niej mama z Buczy, powiedziała że zaczęła się wojna. Poprosiła Iry uciekać z Kijowa do Buczy. Myślała tak będzie bezpieczniej... Ira postanowiła jednak zostać w Kijowie i pracować jako wolontariusz. „Najbardziej przerażające były dla mnie te pierwsze 3 dni, kiedy nic nie było wiadomo. Kiedy po prostu nie rozumiesz, co się dzieje. I to



uczucie, gdy mama jest w miejscu, gdzie latają samoloty wroga i to wszystko było słycać i telefon się rozłączał, nie było dobrej komunikacji i zasięgu tam u nich w schronisku. W marcu matce udało się jakoś wyjechać z Buchy w konwoju samochodów z innymi ludźmi, ale przez całą drogę słyszeli strzały. Spotkaliśmy ich na polu, gdzieś między Kijowem a Buczą. Pamiętam, że byli przerażeni, bo wiadomo, co tam się działo. Wtedy zdałam sobie sprawę, że nie mogę tak po prostu siedzieć i nic nie robić, więc zgłosiłam się jako wolontariusz do wyplatania siatek maskujących dla armii. Ponieważ jestem projektantką mody, praca z tkaniną była dla mnie bardzo przyjemna. Najwięcej pomogła nam Maria z Poznania, z polskiej organizacji charytatywnej, kiedy potrzebowaliśmy pomocy humanitarnej, leków, sprzętu medycznego. Pamiętam też, że aplikowałam do wielu organizacji, od większości nie otrzymałam odpowiedzi”. Ira robiła także prezentację “Moje doświadczenie wojenne” dla belgijskiej organizacji charytatywnej, gdzie pokazała prawdziwą rzeczywistość i zdjęcia ze zniszczonych miast Ukrainy. To. cze-

go nie pokazano w telewizji bardziej odległych krajów europejskich. I wielu to zaskoczyło nie spodziewali się nawet, że na Ukrainie wszystko działo się tak okrutnie. Teraz Ira dużo pracuje nad nową kolekcją ubrań, z których środki chce przeznaczyć częściowo na cele charytatywne. Nie miała jeszcze dni wolnych, bo dużo jest do zrobienia. Zauważyła również, że widać, jak ludzie próbują więcej rozmawiać w języku ukraińskim, chociaż nie wszyscy. Oznacza to też, że teraz każdy dokłada wszelkich starań, które przybliżają nas do zwycięstwa. Jedni oddają zyski z biznesu na pomoc wojsku, inni pracują dotychczas w wolontariacie, a ktoś prowadzi akcje i koncerty charytatywne za granicą, aby nie dać zapomnieć Europie, że Ukraińcy wciąż walczą o swoją niepodległość i zwycięstwo i że wciąż potrzebujemy pomocy. W jednym ze swoich wywiadów Prezydent Zeleński podziękował Polkom i Polakom za ogromną pomoc i wsparcie niesione Ukrainie; podkreślał też, że we współpracy Polski i Ukrainy najważniejsza jest solidarność. „To jest to, co nas łączy, to siła napędowa pokonująca wszystkie bariery i, co widać z doświadczenia, zdolna do konfrontacji nawet w nierównej walce z rosyjskim agresorem” – zaznaczył. “Pytanie, które dręczy absolutnie każdego: kiedy tak wojna się skończy? Ale to pytanie w istocie bezpośrednio zależy od kwestii strat, które poniesie Rosja. Im większych strat dozna okupant, tym szybciej będziemy mogli wyzwolić nasz kraj i zagwarantować Ukrainie bezpieczeństwo”.

Kristina Barabash



Wycieczka seniorów do Lublina

W pogodne, słoneczne dni sierpniowego lata, 13 osobowa grupa seniorów ze Spółdzielczego Ośrodka Kultury SM Piast w Katowicach, wybrała się na planowaną wycieczkę do Lublina. Po przyjeździe do miasta nasze pierwsze kroki skierowaliśmy do Zamku Lubelskiego, gdzie gościł Władysław Jagiełło, Jan Długosz i król Zygmunt August, gdy podpisywano polsko-litewską Unią Lubelską, a potem było tu i więzienie i gestapo, a obecnie Muzeum Narodowe ze słynnym obrazem Jana Matejki «Unia Lubelska». Będąc na lubelskim zamku, zobaczyliśmy Kaplicę Trójcy Świętej z rusko-bizantyńskimi freskami, których znaczenie staraliśmy się odszyfrować razem z przewodnikiem. Ze wzgórza zamkowego Bramą Grodzką zbudowaną po najeździe Tatarów, za panowania króla Kazimierza Wielkiego, przeszliśmy na Plac Litewski - największy i najbardziej reprezentacyjny w Lublinie, gdzie odbywają się najważniejsze uroczystości miasta. To tu obozowali Litwini przybyli do Lublina na obrady sejmu zakończonego podpisaniem Unii Polsko-Litewskiej w 1569 r. Plac wieńczy dawne pałace Czartoryskich, Lubomirskich, Rządu Gubernialnego. Stąd Bramą Krakowską skierowaliśmy się z powrotem na rynek, przechodząc historycznym traktem prowadzącym do Krakowa, którędy wjeżdżały orszaki monarsze i poselskie. Obok rynku znajduje się inny ciekawy zabytek Lublina jakim jest kościół i klasztor Dominikanów przybyłych do miasta w XIII wieku. To tu odbyło się uroczyste nabożeństwo po zawarciu Unii Lubelskiej, to tu znajdowała się relikwia Krzyża Świętego, która w 1991 r. została skradziona i do dnia dzisiejszego nie odnaleziona.

Idąc dalej dotarliśmy na Rynek z mnóstwem ciekawych kamieniczek z XVII i XVIII wieku należących niegdyś do zamożnych mieszczan. Uwagę naszą przyciągnęła ciekawa dekoracja wykonana techniką graffiti. Właścicielem jednej z tych kamienic gdzie obecnie mieści się Lubelski Ośrodek Informacji był kupiec Jan Mincel, jeden z bohaterów «Lalki» Bolesława Prusa, obok tej kamienicy, usytuowany jest renesansowy kościół Św. Ducha w którym autor tej powieści zawarł związek małżeński, nieopodal w zaułkach ulic niektórym udało się spotkać postać herbowego koziołka. Lubelski Rynek Starego Miasta ma kształt nieregularnego czworoboku, pełnił on niegdyś ważne funkcje administracyjne, sądowe i kulturalne. To tu załatwiali swoje sprawy mieszczanie, szlachta, kupcy i zakonnicy, a obecnie odwiedzają go turyści którzy chętnie zaglądają do kolorowych kawiarni, zapraszających do swoich wnętrz, którym i my nie zdołaliśmy się oprzeć. Drugiego dnia odwiedziliśmy Pałac Zamoyskich w Kozłowiec zbudowany w XVIII wieku w stylu barokowym, który nas oczarował wnętrzami pełnymi obrazów, rzeźb, kominków. Zadawaliśmy sobie pytanie, jak to się stało, że tyle rzeczy zdołano ocalić. Odpowiedź była prosta, panna, która pozostała Kozłowiec w czasie II wojny światowej, wdała się w romans z oficerem Armii Czerwonej, co sprawiło, że żołnierze nie spalili i nie zniszczyli rezydencji, jak to robili najczęściej. dopełnieniem naszej wycieczki był spacer po urokliwym ogrodzie różanym i nietypowym, surowym Muzeum Socrealizmu.





OKRĘGOWA STACJA KONTROLI POJAZDÓW W KATOWICACH

Katowice, ul. Obroki 140, tel. 32 35 87 619
www.mpgk.com.pl, skp10@mpgk.com.pl

**Stacja wykonuje wszelkie rodzaje urzędowych badań kontrolnych
wszystkich rodzajów pojazdów**

Ponadto wykonujemy:

obsługę klimatyzacji samochodowej - cena 150 zł

pomiary i regulacje geometrii kół

- samochodów osobowych

- cena 100 zł

- samochodów ciężarowych

- cena 150 zł

auto test przed zakupem

- cena 75-125 zł

sprawdzanie stanu amortyzatorów
zawieszenia, hamulców

- cena 30 zł

Podane ceny są cenami orientacyjnymi brutto.



**DO KAŻDEGO
PRZEGŁĄDU TECHNICZNEGO
UPOMINEK GRATIS**

Stacja czynna: poniedziałek-piątek 7.00-19.00, w soboty 7.00-13.00. Pomiary i regulacje 7.00-14.00
Wjazd na Stację Kontroli Pojazdów odbywa się przez bramę nr 1 przy portierni

Mobilny Pedicure

Zadbaj o swoje stopy już dziś!

Profesjonalna pielęgnacja stóp
z dojazdem do klienta.

Umów się na wizytę: 501-252-351



MASZ KŁOPOTY FINANSOWE?
ZADŁUŻONE MIESZKANIE?
KOMORNIKA?



ZNAJDZIEMY ROZWIĄZANIE



BEZPŁATNE PORADY PRAWNE



531 930 171



Biuro Pośrednictwa Mieszkaniowego SM "PIAST"

- najniższa prowizja w Polsce (1% + VAT)
- pośrednictwo w sprzedaży, zakupie oraz zamianie nieruchomości na rynku pierwotnym i wtórnym
- pośrednictwo w wynajęciu nieruchomości
- pomoc w załatwieniu wszystkich formalności urzędowych

www.posrednictwo.smpiast.pl

32 254-65-05 (wew. 144)
pm@smpiast.pl



EKSPRESOWA NAPRAWA PROTEZ ZĘBOWYCH

techn. dent. Maria Stemplewska
Katowice, ul. Piastów 16,
tel. kom. 691 675 404
od poniedziałku do piątku
w godz. 9.00–10.00 i 15.00–17.00

SERWIS RTV

Przeniesiony z ul. Tysiąclecia 55
Aktualny adres **Chorzów ul. Kościuszki 8**

Naprawiamy:
Telewizory LCD, LED, PLAZMA
Monitory
Amplitunery i wzmacniacze HI-FI
Kuchenki mikrofalowe
Odtwarzacze DVD/CD
Tunery DVB-T/SAT
Gramofony analogowe
Montaż anten
itp.

Na wykonane usługi **udzielamy gwarancji**
Dojazd bezpłatny

Czynne:
PON - PT 10:00 - 17:00

TEL: **32-2545-525**
KOM: **601-747-505**

KATOWICKIE CMENTARZE KOMUNALNE

ul. Murckowska 9, 40-266 Katowice

dyżur całodobowy tel. 32 255 21 32, 32 255 15 51,
kom. 607 399 321,

biuro czynne: poniedziałek–piątek 7-16, sobota 8-15
email: kck@kck.katowice.pl

Cmentarz w Katowicach-Ligocie ul. Panewnicka 45,
tel. 32 252 55 02 czynne: poniedziałek–piątek 8-16, sobota 8-12

*Zakład wykonuje pełny zakres usług pogrzebowych i cmentarnych:
duży wybór trumien i urn, kwiaciarnia, organizacja styp, oprawa muzyczna,
całodobowy przewóz zwłok, usługi w zakresie pochówków tradycyjnych
i kremacji na cmentarzach własnych i innych nekropoliach,
przechowalnia zwłok całodobowa,
możliwość korzystania z naszych Kaplic,
zalatwianie dokumentacji pogrzebowych (ZUS, USC, KRUS),
usługi przez internet – www.kck.katowice.pl,
internetowa „wyszukiwarka grobów”*

Auto-handel **BESTCAR** zaprasza:

Kupujemy samochody:
osobowe, dostawcze, stan obojętny
Przyjeżdżamy na miejsce, płacimy gotówką
Zadzwoń: **660-476-276** lub **32-24-76-200**
Chorzów, ul. Zgrzebnioka 15a

Chemia, Matematyka

Korepetycje

Dojazd do domu ucznia

tel. **609-313-634**

CAŁODOBOWO

✦ naprawa ✦ montaż urządzeń
✦ gazowych i instalacji wodnych
✦ kanalizacyjnych ✦ C.O.
✦ elektrycznych
✦ remonty łazienek ✦ kafelkowanie
Junkersy – 1050 zł
241 99 81, 601 477 527

-70% **sezam** nieruchomości

Przyjmujemy mieszkania
do sprzedaży i wynajmu na os. 1000-lecia

507-155-415, 500-069-766
Biuro: ul. Ułańska 11, Katowice

ZŁOTA RĄCZKA

- Naprawy wod. kan.:
- ciekące krany
- spłuczki
- zatkane odpływy
- Usługi malarskie, tapetowanie
- Serwis RTV i komputerów
- Czyszczenie tapicerki meblowej i dywanów
- Wymiana starej oraz naprawy instalacji elektrycznej
- Sprzątanie mieszkań

736-824-458

KAFELKOWANIE łazienek i kuchni REMONTY

- ♦ instalacje wodno-kanalizacyjne
 - ♦ elektryczne
 - ♦ zabudowy gipsowo-kartonowe
 - ♦ malowanie, panele
 - ♦ wymiana drzwi, kabin, sedesów, umywalek
 - ♦ transport
- tel. **512 646 314**

SERWIS RTV

UŁAŃSKA 7

502-618-221, 505-788-278

NAPRAWY TELEWIZORÓW
I SPRZĘTU RTV

GWARANCJA

KUPIĘ MIESZKANIE

TRANSAKCJA
NATYCHMIASTOWA
– OS. TYSIĄCLECIA
– OS. PADEREWSKIEGO

☎ **793 747 447**

REGULACJA

**I NAPRAWA OKIEN PCV
WYMIANA USZCZELEK**

tel. **602 314 720**

MIEJSCE NA TWOJĄ REKLAMĘ!

Po szczegóły zapraszamy
na naszą stronę:
gt.smpiastr.pl



MIESZKANIE LUB DOM KUPIĘ

może być do remontu, zadłużone,
z problemem prawnym, a także udziały
w każdej nieruchomości kupię
Tel. **535 787 267**

**MALOWANIE, GŁADZIE,
TAPETOWANIE, PANELE,
TYNKI TRADYCYJNE,
OSADZANIE OKIEN I DRZWI.**

517-338-599

Światłowód do mieszkania

1000 Mb/s
WIFI AX

TELEWIZJA CYFROWA

- Ponad 313 kanałów w tym aż 162 w jakości HD
- Możliwość podłączenia wielu odbiorników
- Możliwość nagrywania

PAKIEK START	PAKIEK MIKRO HD
47 Kanałów (24HD)	79 Kanałów (46HD)
29.90 zł	44.90 zł

PAKIEK KORZYSTNY	PAKIEK BOGATY
144 Kanały (93HD)	186 Kanałów (125HD)
59.90 zł	74.90 zł

INTERNET

- Brak limitu danych
- Gwarantowana przepustowość
- Sieć bezprzewodowa WIFI (dwuzakresowa 2,4 i 5,7 GHz)
- Podłączenie kilku urządzeń jednocześnie
- Symetryczne łącze (ściąga i wysyła dane z taką samą prędkością)
- Własne miejsce na dane w internecie (chmura) **Nowość!**

400 Mb/s	600 Mb/s
59.00 zł	69.00 zł
800 Mb/s	1000 Mb/s (1 Gb/s)
79.00 zł	89.00 zł

TELEFON

TELEFON STACJONARNY

20.00 zł

Cała kwota do wykorzystania na rozmowy 8 gr./min. na stacjonarne w Polsce i UE.

TELEFON MOBILNY

- Rozmowy bez limitu.
- SMS/MMS bez limitu.
- 10 GB internetu na każdy numer.

JEDEN NUMER	DWA NUMERY
29.90 zł	55.90 zł

Przenieś do nas numer, a formalności z tym związane załatwimy za Ciebie.

TELEWIZJA + INTERNET

200 Mb/s + 47 Kanały (24HD) PAKIEK DROBNY 69.90 zł	600 Mb/s + 79 Kanały (46HD) PAKIEK SZCZUPŁY 89.90 zł	600 Mb/s + 144 Kanały (93HD) PAKIEK ZGRABNY 99.90 zł	1000 Mb/s + 186 Kanały (125HD) PAKIEK ATRAKCYJNY 119.90 zł
---	---	---	---

Biurow Obsługi Klientów:
Katowice ul. Tysiąclecia 84
Uwaga! Zmiana godzin pracy biura.
Sprawdź na stronie lub zadzwoń

Prosta oferta, jasna umowa bez haczyków i małego druku

Zadzwoń Zapytaj **733 699 444**
w godzinach 9.00 - 22.00

www.systel.pl

Orange dla ludzi.

Netflix przez pierwsze 6 mies.

w prezencie i drugi smartfon za 1 zł



Zestaw Samsung Galaxy S21 FE 5G 128 GB
i Samsung Galaxy A13 4/64 GB, **1 zł** na start, **125 zł** × 24 mies.

Netflix w pakiecie Orange Love Standard

Orange Love Standard z Netflix

od **99,99* zł/mies.** przez pierwsze 6 mies.

od 7. do 24. mies. od 162,99* zł/mies., od 25. mies. od 172,99* zł/mies.

+ 3,99 zł/mies. za wypożyczenie modemu

+ 3,99 zł/mies. za wypożyczenie dekodera

Love | NETFLIX



**Orange
Światłowód**
do 300 Mb/s



**Abonament
komórkowy**
bez limitu: rozmowy,
SMS-y, MMS-y
50 GB



**Telefon
internetowy**
bez limitu:
połączenia stacjonarne
w kraju i UE,
Kanadzie i USA



Telewizja
131 kanałów,
w tym 95 HD i 2 w 4K
(Pakiet Optymalny),
Orange TV Go
więcej na orange.pl/telewizja

**Plan
Standard
Netflix**

jakość HD
na 2 urządzeniach
jednocześnie

więcej na orange.pl/netflix

Cena dla klientów korzystających z Mój Orange

* Cena zawiera rabaty: 4,99 zł/mies. za e-fakturę odbierany co miesiąc w Mój Orange i 4,99 zł/mies. za zgody marketingowe. Dopłata do abonamentu za internet w budynku o typie zabudowy jednorodzinnej: 20 zł/mies.

Pakiet Love Standard z Netflix w umowie na 24 mies., aktywacja 59,99 zł (jedenorazowo). Klient musi posiadać lub założyć konto w Netflix. Szczegóły na orange.pl/netflix i u sprzedawcy. Odbiór 4K tylko ze światłowodem i odpowiednim sprzętem. Samsung Galaxy A13 (nieobsługujący 5G) za 1 zł przy zawarciu umowy na 24 mies. na Orange Love Standard oraz ratalnej na Samsung Galaxy S21 FE 5G, dostępne do wyczerpania zapasów.

Chcesz poznać szczegóły, odwiedź nas w punktach Orange w Katowicach

■ Galeria Katowicka, ul. 3 maja 30

■ CH 3 Stawy, ul. Pułaskiego 60

■ CH Silesia City Center, ul Chorzowska 107

■ CH Libero, ul. Kościuszki 229

lub zamów usługę u Doradcy handlowego **575 320 220**

5G 