

POD WSPÓLNYM DACHEM

Październik 2023r. Numer 3 (101) Rok XXVIII ISSN 1505-7704 BEZPŁATNA

Gazeta Spółdzielni Mieszkaniowej "ROW"

TRADYCJA · WIARYGODNOŚĆ · ZAUFANIE · ROZWÓJ

JESIENNE PORZĄDKI

Tegoroczny wrzesień, październik cieszy nas wieloma słonecznymi dniami. Mimo, że kalendarzowa jesień rozpoczęła się w pełni, to za oknem nadal możemy cieszyć się letnią aurą. To dobry czas, aby zadbać o porządki na trawnikach, nowe nasadzenia roślin wieloletnich oraz modernizację małej architektury aby efekty można było podziwiać na wiosnę.



www.sm-row.pl

Co w numerze?

DACHY PO NOWEMU
– większy komfort
dla mieszkańców
str. 3-4

WŁAŚCIWA WENTYLACJA
PRZYJACIEL CZY WRÓG?
str. 6-7

O CO
W ADMINISTRACJACH
PYTAMY?
str. 11-12

CZEKOLADA
– lekarstwo
dla ducha i ciała
str. 14

DRAKOŃSKICH PODWYŻEK cen ciepła ciąg dalszy

To tegoroczne wyzwanie dla mieszkańców

Nie jest tajemnicą, że rok 2023 obfituje w podwyżki cen energii, wody i ciepła. Za sprawą producentów ciepła podwyżki te dotyczą każde gospodarstwo domowe.



Wydawało się, że drugie półrocze to już poziom wytrzymałości balansujący na krawędzi. Dlatego Spółdzielnia z udziałem wielu naszych mieszkańców przyłączyła się do ogólnopolskiego protestu, składając petycję do Ministerstwa Klimatu, ponieważ mają one niebagatelny wpływ na wysokość opłat za użytkowanie mieszkania.

Pomimo złożonych protestów do Ministerstwa Klimatu, jeszcze przed rozpoczęciem sezonu grzewczego Firmy dostarczające ciepło do naszych mieszkań po raz kolejny w tym roku wystosowały podwyżkę cen, co zdecydowanie prowadzi do wzrostu kosztów życia.

Poprawa efektywności energetycznej budynków poprzez wykonanie termomodernizacji, wymianie okien na klatkach schodowych czy wzmocnienia izolacji mostków termicznych, pomimo generowania dużych oszczędności, już w obecnym stanie są słabo zauważalne przy galopujących cenach taryf.

Zdaję sobie sprawę z faktu, że odbiorcy indywidualnego ciepła z reguły nie interesują zawłości taryfowe dostarczanego im przez

dostawcę ciepła, prądu czy wody. Po prostu ma być światło, woda, gaz czy ciepło. To, ile zużyje się ciepła, prądu, wody czy gazu – pokaże licznik. Ktoś te wskazania potem odczyta, ktoś przeliczy zużyte kilowaty na złotówki i wystawi nam rachunek.

Nie interesują nas skomplikowane wzory tych obliczeń, numery taryf, opłaty stałe, a tylko końcowy wynik. **To, ile trzeba płacić. I dlaczego tak dużo.** Koszty dostarczanych nam do mieszkań prądu, gazu, ciepła, wody, odbieranych od nas ścieków odpadów – jak każdemu wiadomo, bo przecież samodzielnie może to sobie podsumować – **stanowią dużo więcej niż połowę miesięcznych opłat za mieszkanie.** Jeśli rosną nasze indywidualne

rachunki za zużyte media w mieszkaniu (wg wskazań licznika), bo stawki wzrastają, to oczywiste jest także to, że muszą rosnąć płatności za zużywane media na te potrzeby. Ze strony administratora mogą powiedzieć, że wykonujemy wszelkie działania aby zużycie było jak najmniejsze.

Jednakże zwracam się również z apelem do mieszkańców, aby pamiętać, że wietrzenie klatki schodowej to nie **POZOSTAWIENIE OTWARTYCH DRZWI I OKIEN W MROŹNIE DNI**, to strata ciepła za które **PŁACI DANY BUDYNEK**. Pozostawienie zapalonego światła w piwnicach czy częściach wspólnych to wpływa na wyższe opłaty za zużycie na danym budynku. I tak dalej i tak dalej. Nasze

mieszkanie nie kończy się na drzwiach wejściowych do budynku. To budynek – dom dla wielu rodzin wraz każdym centymetrem stanowi koszt jego utrzymania. Teraz dużą wagę będzie miało odpowiedzialne korzystanie z mediów zarówno w mieszkaniu jak i na klatkach schodowych czy pomieszczeniach wspólnych. Może to też czas by zastanowić się nad opłacalnością zamontowania podzielników kosztów za zużycie ciepła lub montażu inteligentnego systemu zarządzania energią. Takie opomiarowanie tego kosztownego ciepła może mieć zdecydowany wpływ na jego zużycie jak to jest w przypadku wody prądu czy gazu.

Podsumowując, podejmowanie działań w zakresie zmniejszenia zużycia ciepła to wydaje się na obecny moment jedyna droga mogąca uchronić nas przed negatywnymi skutkami podwyżek cen ciepła. Warto dlatego zachować społeczną postawę i wspólnie dbać o kontrolę ubytków ciepła na które mamy realny wpływ (zamykanie drzwi wejściowych i okien w czasie zimy) i rozważenie monitorowania zużycia ciepła poprzez wcześniej wspomniane rozwiązania. ■



DACHY PO NOWEMU

– większy komfort dla mieszkańców

Remont dachu jest potrzebny, aby uniknąć problemów z zawilgoceniem elewacji lub uszkodzeniem orynnowania. Jest to szczególnie ważne w naszym klimacie, ponieważ degradująco na te elementy budynku wpływa niemal każda jesień i zima.

Naprawa dachu jest zdecydowanie łatwiejsza niż wymiana dachu, dlatego po ostatnich przeglądach dachów podjęto decyzję o renowacji dachów na osiedlu Piastów w Wodzisławiu Śląskim nowym na naszych zasobach systemie HYDRONYLON®.

To metoda bezinwazyjnego płynnego uszczelnienia dachu jednocześnie wpływająca na jego schłodzenie, co ma bezpośredni wpływ na zwiększenie komfortu użytkowania mieszkania ostatnich kondygnacji.

Z uwagi na fakt iż dachy na osiedlu Piastów szczególnie w budynkach wysokich mają trudne ułożenie to wykonanie jego naprawy w tym systemie może okazać się trafionym rozwiązaniem. Gruntowna renowacja dachu nową

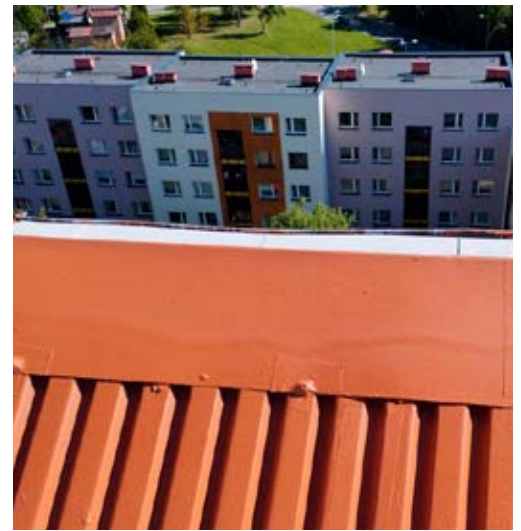
metodą wpływa zarówno na dokładne wypełnienie i uszczelnienie nawet nierównych powierzchni i jednocześnie materiał tam zastosowany ma za zadanie chłodzenia poszycia dachowego co zdecydowanie poprawi komfort zamieszkania mieszkańców ostatnich kondygnacji.

Remont dachu z reguły jest konsekwencją zniszczonego pokrycia dachowego i podlegają bieżącej konserwacji lub całkowitej naprawie, by złe poszycie dachowe nie miało negatywnego wpływu na bezpieczeństwo domowników, a także by zachować estetyczny wizerunek. Przeprowadzając renowację dachów na osiedlu Piastów wspomnianą metodą zachowano w tym przypadku i jeden i drugi aspekt oraz dodatkowo uzyskując efekt schłodzenia, gdyż



warstwa nawierzchniowa posiada duży współczynnik odbicia promieni słonecznych, dzięki czemu membrana HYDRONYLON® obniża temperaturę dachu nawet o 50°C w okresie letnich upałów, poprawiając komfort termiczny pod dachem i znacznie zmniejszając koszty klimatyzacji.





W odróżnieniu od standardowych pokryć dachowych, HYDRONYLON® gwarantuje:

- 1. Uszczelnienie bezszwowe:** Płynna membrana dachowa jest aplikowana na powierzchnię dachu w postaci cienkiej warstwy płynu, który następnie utwardza się, tworząc elastyczną, jednolitą membranę. Brak szwów oznacza, że nie ma tradycyjnych punktów niewralgicznych, które mogą prowadzić do przecieków i nieuszczelności.
- 2. Elastyczność i odporność na pękanie:** Płynne membrany dachowe mają doskonałą elastyczność, co oznacza, że są w stanie dostosować się do ruchów strukturalnych i zmian temperatury, bez pękania czy odkształceń. Dzięki temu zapewniają długotrwałą ochronę przed wodą i warunkami atmosferycznymi.
- 3. Dokładne uszczelnienie szczelin:** Płynna membrana wypełnia i uszczelnia nawet najmniejsze szczeliny, nierówności i zagłębienia na powierzchni dachu. Zapobiega to przedostawaniu się wody do struktury budynku i chroni go przed wilgocią, pleśnią i gniciem.
- 4. Trwałość:** Płynna membrana dachowa jest odporna na starzenie się, działanie promieni UV i inne czynniki atmosferyczne. Ma długą żywotność i nie wymaga częstej konserwacji ani napraw.
- 5. Łatwa aplikacja:** Płynna membrana HYDRONYLON® jest stosunkowo łatwa do aplikacji. Nie wymaga użycia otwartego ognia, może być nakładana pędzlem, wałkiem lub za pomocą maszyny do natrysku.
- 6. Zastosowanie na różnych powierzchniach:** Płynna membrana dachowa może być stosowana na różnych rodzajach powierzchni dachowych, takich jak beton, metal, drewno, papa czy stara membrana. To znacznie poszerza zakres jej zastosowań i umożliwia modernizację istniejących już dachów.
- 7. Podwyższenie efektywności paneli fotowoltaicznych.** Membrana HYDRONYLON® nie tylko chroni dach, ale również pozytywnie wpływa na sprawność systemu fotowoltaicznego zamontowanego na nim. Dzięki lepszemu chłodzeniu dachu, panele fotowoltaiczne mogą działać efektywniej i dłużej, zwiększając tym samym uzyski energetyczne.

Za sprawą zmiany podejścia do produkcji materiałów i ich zastosowania, polski rynek budowlany może przejść proces transformacji na korzyść ochrony środowiska.

Płynna membrana HYDRONYLON® dzięki swoim właściwościom wpisuje się w nurt proekologicznych rozwiązań. Pozwala na znaczną redukcję śladu węglowego za sprawą mniejszej emisyjności CO₂ do atmosfery – odgrywając znaczącą rolę w procesie dochodzenia do neutralności klimatycznej w branży budowlanej.

Na zdjęciach widać efekt wykonanych prac. ■

UPC zmienił się w PLAY



I sukcesywnie przechodzi na sygnał CYFROWY

Szanowni Państwo,

odbierający sygnał telewizyjny z minimalnego pakietu UPC za pośrednictwem Spółdzielni Mieszkaniowej ROW.

Od początku września 2023 przedstawiciele firmy UPC kontaktują się w celu umożliwienia odbioru sygnału cyfrowego i pomocy w przejściu na nowe rozwiązanie.

Jak wiadomo technologia analogowa, ze względu na swoje ograniczenia, od dawna nie jest już rozwijana. Dziewięć lat temu została w Polsce oficjalnie zastąpiona przez Naziemną Telewizję Cyfrową. Sygnał cyfrowy zapewnia widzom lepszą jakość obrazu i bogatszą ofertę programów. Od momentu pojawienia się w Polsce telewizji cyfrowej, w ofercie transmitowane są zarówno programy w wersji analogowej jak i programy cyfrowe.

W związku z powyższym, firma UPC poinformowała, że w **październiku 2023 roku** sygnał analogowy będzie sukcesywnie wyłączany na śląsku, tym samym zniknie m.in. z Pakietu Minimalnego dostarczanego przez UPC mieszkańcom za pośrednictwem Spółdzielni. Koniec tego procesu nastąpi 12.09 2023r.

Od dnia 13.09.2023 r. wszystkie kanały telewizyjne (również te w Pakiecie Minimalnym) będą oferowane w wersji cyfrowej. Niniejsza zmiana jest naturalną konsekwencją procesu cyfryzacji i dostosowaniem do rynkowych realiów, a dodatkowo pozwoli nadalszy rozwój oferty cyfrowej.

Prawdopodobnie w dniu wydania gazety kwestia ta może być już w dużej mierze nieaktualna jednak wiele starszych osób może jeszcze dotyczyć.

Klienci, którzy korzystają z dostępu do pakietu minimalnego za pośrednictwem spółdzielni i opłacają te usługi w czynszu, **po wyłączeniu programów analogowych, będą mogli oglądać programy nadawane tylko w wersji cyfrowej.** Jeśli dysponują telewizorem

z dekoderm DVB-C nic się dla nich nie zmieni. Będą tylko musieli dostroić telewizor do programów cyfrowych – jeśli do tej pory tego nie zrobili. Obecnie większość telewizorów dostępnych na rynku jest wyposażona w dekodery pozwalające na odbiór programów cyfrowych.

Jeżeli telewizor klienta nie ma wbudowanego dekodera DVB-C (można go kupić w sklepie już za ok 100zł.), po podłączeniu zewnętrznego dekodera do naszego kabla i do telewizora, będzie miał dostęp do programów cyfrowych, a z pakietu będzie korzystał na dotychczasowych zasadach, bez konieczności zawierania z nami jakiegokolwiek umowy i bez konieczności dokupienia dodatkowej anteny.

Planujemy specjalne oferty dla Klientów Pakietu Minimalnego, którzy po wyłączeniu sygnału analogowego nie będą w stanie skorzystać z sygnału cyfrowego za pomocą posiadanego sprzętu oraz wsparcie techniczne i merytoryczne dla zapytań Klientów.

W przypadku problemów z dostrojeniem odbiorników telewizyjnych do sygnału cyfrowego, Klienci powinni kontaktować się w tej sprawie bezpośrednio z nami, dzwoniąc na dedykowany nr tel.: 813 813 000 lub Infolinię tel.: 813 813 813, gdzie wirtualny asystent, po zgłoszeniu kłopotów z telewizją, skieruje dzwoniącego do naszego działu technicznego.

Jeśli będzie taka potrzeba, Klienci Pakietu Minimalnego BĘDĄ MOGLI SKORZYSTAĆ Z WIZYTY TECHNIKA BEZ DODATKOWEJ ODPLATNOŚCI.

W przypadku wszelkich pytań dotyczących planowanego procesu przedstawiciele firmy są do Państwa dyspozycji. ■

Zespół UPC/PLAY

Właściwa wentylacja PRZYJACIEL czy WRÓG?

Robienie z własnego „M” konserwy, z jednej strony sprawia, że mamy pozornie ciepłe mieszkanie w zimne dni, tak jak tego przecież chcemy, z drugiej zaś wprost powodujemy zawilgocenie co z czasem powoduje jego wychłodzenie.

Na dworze robi się co raz zimniej i okna w naszym mieszkaniu już nie otwieramy tak ochoczo jak jeszcze kilka tygodni temu. Jak co roku powraca więc temat wietrzenia naszych mieszkań i związanych z tym problemów.

Prawidłowa wentylacja pomieszczeń mieszkalnych jest nieodzownym warunkiem komfortu, jakiego oczekuje

się od mieszkania. Skutki lekceważenia zagadnienia prawidłowej wentylacji bywają opłakane dla stanu technicznego pomieszczeń i mogą wywierać bardzo niekorzystny wpływ na zdrowie mieszkańców. Pojawienie się trudno usuwalnych zagrzybień i pleśni może być przyczyną chorób oraz powodować konieczność drogich remontów.

w pomieszczeniach. Objawia się to zaparowaniem szyb, zawilgoceniem ścian, pojawieniem się grzybów i pleśni, a te są przyczyną wielu chorób m.in. alergii, chorób układu oddechowego lub układu krążenia, albo



Dlatego KONIECZNE JEST zamontowanie nawietrzników, które zabezpieczą napływ powietrza do mieszkania.

To skuteczny sposób zapewniającym doprowadzenie odpowiedniej ilości świeżego powietrza, niezbędnej do właściwej wymiany w pomieszczeniach czy budynku. Te niewielkie urządzenia montowane w oknach nawet przy szczelnie zamkniętych oknach pozwalają doprowadzać niezbędną do wnętrza ilość świeżego powietrza.

Zachowanie odpowiednich norm dotyczących zarówno okien jak również innych przepisów prawa budowlanego nie tylko poprawia komfort naszego mieszkania, ale jest gwarancją zachowania



Wentylacja

jest procesem wymiany powietrza, polegającej na zapewnieniu napływu świeżego powietrza z zewnątrz do pomieszczeń i usunięciu na zewnątrz zanieczyszczonego powietrza.

Warunkiem dobrej wentylacji

jest prawidłowa cyrkulacja powietrza w pomieszczeniach.

Najprostszym sposobem wentylacji naturalnej jest wietrzenie pomieszczeń przez okresowe otwieranie okien. Takie krótkotrwałe wietrzenie nie powoduje większych strat ciepła, ale też jest skuteczne na bardzo krótko.

Kiedyś świeże powietrze przedostawało się do mieszkań przez liczne nieszczelności stolarki okiennej i wydawało się

to całkiem naturalne. Rosnące koszty ogrzewania spowodowały jednak konieczność oszczędzania energii, zaczęto więc stosować energooszczędne szczelne okna (głównie z tworzywa sztucznego, ale również z drewna i aluminium). Niestety, ta szczelność ogranicza, a w skrajnych przypadkach uniemożliwia dopływ świeżego powietrza, co skutkuje wzrostem jego wilgotności



wania zdrowia, a nawet w niektórych przypadkach życia.

Z nieprawidłowego napowietrzenia mieszkań w okresie jesienno-zimowym nieodmiennie powraca problem zatrucia czadem. Tlenek węgla w statystykach zatruć zajmuje w Polsce trzecie miejsce po zatruciach lekami i alkoholem. Tlenek węgla potocznie jest zwany czadem to gaz silnie trujący, bezbarwny i bezwonny, a to powoduje problemy z jego wykryciem. Powstaje wówczas, gdy coś

się spala, a w otoczeniu, gdzie przebiega ten proces, jest za mało świeżego powietrza.

Potencjalne źródła czadu w pomieszczeniach mieszkalnych to: gazowe podgrzewacze wody, piece węglowe, gazowe i kuchnie gazowe. Szczególnym zagrożeniem jest brak dopływu powietrza bo są szczelnie pozamykane okna, czasem po zaklejane kratki wentylacyjne, brak otworów wentylacyjnych w drzwiach łazien-

kowych, jak również brak regularnych kontroli użytkowanych urządzeń gazowych.

To sprawia, że w swoim mieszkaniu nie możemy czuć się bezpieczni. W niewietrzonych pomieszczeniach bardzo łatwo może dojść do tragedii.

Zadbajmy o swoje zdrowie i bezpieczeństwo zachowując zdrowy rozsądek i stosowanie się do przepisów, by w zdrowiu i szczęśliwie przeżyć kolejną zimę. ■



BĄDŹMY CZUJNI!

Oszuści czyhają na życiowe oszczędności seniorów i szczodrość młodszych w chęci pomagania

Starsi ludzie są często bardziej narażeni na tzw. „oszustwo na wnuka” ze względu na swoją ufną naturę i ograniczone zrozumienie nowych technologii.

Ostatnio pojawiły się bardziej kreatywne osoby (koleżanki, znajomi) zwracające się z prośbą o pożyczenie pieniędzy np. na zakupy, do wypłaty. Kwoty o jakie proszą nie są wysokie

Lecz...

Proszą o wpłatę przez załączony link.

No i to jest **MOMENT** kiedy powinniśmy się **WSTRZYMAĆ**, gdyż link ten daje **DOSTĘP do NASZEGO KONTA BANKOWEGO** i tym samym utraty naszych pieniędzy.

ZAMYKAJMY również drzwi bo wiele otrzymuje Administracja informacji, że ktoś wchodzi do mieszkania z zamiarem wyrządzenia szkody lub kradzieży.

Każdy z nas łatwo może paść ofiarą oszustów. **DLATEGO WARTO DBAĆ O RELACJE SĄSIEDZKIE, ZGŁASZANIE PODEJRZANYCH OSÓB WIDZIANYCH** na klatkach.

BĄDŹMY ostrożni i zachowujmy WSZYSCY pewne zasady:

- Nigdy nie udzielaj swoich danych osobowych, szczególnie numerów kont bankowych lub haseł, osobom, które dzwonią lub wysyłają e-maile bez wyraźnej przyczyny.
- Jeśli otrzymasz podejrzaną wiadomość lub telefon, skonsultuj się z członkiem rodziny lub z pracownikiem banku, zanim podasz swoje dane lub dokonasz jakiegokolwiek transakcji.
- Bądź czujny wobec nacisków lub gróźb ze strony osób dzwoniących. Pamiętaj, że żadna instytucja finansowa lub prawna nie będzie cię naciskać na podanie swoich danych telefonicznie.
- Jeśli otrzymasz informację o wygranej, sprawdź jej wiarygodność samodzielnie, kontaktując się z odpowiednią organizacją lub instytucją.

Ważne jest również, aby informować lokalne służby porządkowe, policję o wszelkich podejrzanym sytuacjach i oszustwach, których byłeś świadkiem lub które były na ciebie wymierzone. W ten sposób możemy pomóc w zwalczaniu tych oszustw i ochronie innych przed utratą swoich oszczędności.



**Uwaga na fałszywe smsy!
Seniorze, nie daj się oszukać!**



LOKALE UŻYTKOWE NA WYNAJEM

Posiadamy do wynajęcia lokale użytkowe przeznaczone na prowadzenie działalności gospodarczej w Wodzisławiu Śląskim, Rydułtowach, Pszowie, Radlinie.



Lokal użytkowy o podwyższonym standardzie Wodzisław Śląski, ul. Kard. St. Wyszyńskiego 43

- KLIMATYZACJA
- SYSTEM ALARMOWY
- KAMERY, CZUJNIK RUCHU
- ROZBUDOWANA INSTALACJA TELEINFORMATYCZNA
- POMIESZCZENIE SOCJALNE



Lokal użytkowy o podwyższonym standardzie Wodzisław Śląski, ul. Marklowicka 21

przeznaczony na działalność biurową znajduje się na I piętrze budynku składa się z 3 pomieszczeń biurowych, 1 pomieszczenia socjalnego oraz toalety.

LOKALE UŻYTKOWE DO WYNAJĘCIA

z przeznaczeniem na działalność biurową, handlową i usługową

1. Wodzisław Śl.	ul. Kard. St. Wyszyńskiego 30	pow. użytk. 76,74 m ²
2. Wodzisław Śl.	ul. Kard. St. Wyszyńskiego 43	pow. użytk. 168,87 m ²
3. Wodzisław Śl.	ul. Przemysława 3	pow. użytk. 70,30 m ²
4. Wodzisław Śl.	ul. Przemysława 4	pow. użytk. 122,55 m ²
5. Wodzisław Śl.	ul. Przemysława 5	pow. użytk. 95,94 m ²
6. Wodzisław Śl.	ul. Przemysława 6	pow. użytk. 155,52 m ²
7. Wodzisław Śl.	ul. Przemysława 9	pow. użytk. 178,58 m ²
8. Wodzisław Śl.	ul. Marklowicka 21	pow. użytk. 37,09 m ²
9. Wodzisław Śl.	ul. Marklowicka 21	pow. użytk. 102,31 m ²
10. Rydułtowy	ul. Plebiscytowa 48	pow. użytk. 76,78 m ²

Blizszych informacji udziela Dział Lokali Użytkowych SM "ROW" (pokój nr 29) tel. 32 428 27 46
ZAPRASZAMY DO OGLĄDANIA LOKALI !!!

O co w administracjach pytamy?

Problemów, z jakimi przychodzą, piszą lub dzwonią do administracji mieszkańcy jest cała paleta. ADM-y, poza bieżącą działalnością, pełnią nieraz rolę swego „pogotowia technicznego”, „serwisu”, „doradztwa”, czy czasem nawet „biura detektywistycznego”... Z czym zwracamy się najczęściej?

O co w administracjach pytamy? Przedstawimy problemy (tematy), jakie pojawiają się w administracjach SM ROW regularnie. Odpowiedź na niektóre z nich wcale nie jest tak oczywista, prosta, jak się wydaje. (kolejność przedstawianych problemów jest przypadkowa).

W moim mieszkaniu wentylacja nie działa prawidłowo. Albo jest za zimno, albo za ciepło, parują szyby. Co robić?

Aby w mieszkaniu następował prawidłowy obieg powietrza, muszą zadziałać i współgrać z sobą dwa mechanizmy: dopływ świeżego powietrza do mieszkania (nawet zimą!) – przez okna i drzwi oraz jego odpływ z domowymi „naleciałościami”. Jednym z najczęściej po-

pełnianych błędów w chłodne miesiące jest nadmierne doszczelnianie mieszkania, a przy tym grzanie i nie wietrzenie. (całość artykułu na stronie 6-7)

Ktoś podrzucił nam gruz pod śmietnik. Czy administracja może dojść do tego, kto to zrobił?

Problem porzucania gruzu przy osiedlowych śmietnikach wciąż jest aktualny. Czy wynika to z nieświadomości, czy z premedytacji? Różnie. Niejednokrotnie to dzięki czujności współmieszkańców udaje się namierzyć osobę, która pozbyła się odpadów po remoncie w ten sposób. Remont widać i słyszać. Remont mieszkania ma też to do siebie, że zanim pozbędziemy się wszystkich śladów mija trochę czasu. Rzadko zda-

rza się, by wystarczyło jedno przetarcie szmatą. Legalne sposoby na pozbycie się odpadów remontowych są różne. Można bezpłatnie dostarczyć je samodzielnie do Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych (PSZOK):

1. PSZOK Wodzisław, Marklowicka 21f.
2. PSZOK Pszów, Romualda Traugutta 10.
3. PSZOK RADLIN Makuszyńskiego 55.
4. PSZOK Rydułtowy, Jesionowa 70.

w ilości do 300 kg rocznie na jednego mieszkańca. Albo odpłatnie – kupić w jednej z firm oferujących tę usługę kontener lub worek Big-Bag i posta-



wić go w pobliżu budynku, w miejscu, gdzie jest możliwy jego łatwy odbiór przez samochód, który w ramach opłaty, po uprzednim zgłoszeniu i dograniu terminu, zostanie odebrany. Odpady poremontowe nie powinny trafić ani do pojemników na odpady zmieszane, segregowalne, ani obok nich. Wyrzucenie gruzu przy osiedlowy śmietnik traktowane jest jako zaśmiecanie więc straż miejska ma prawo ukarać delikwenta mandatem karnym.

Mieszkańcy porzucili przy śmietniku opony, okna, panele, zlewozmywak i leży. Co można z tym zrobić?

Wymienione odpady są w grupie tych, których Zakład Oczyszczania Miasta Wodzisław nie odbiera. Mieszkaniec powinien pozbyć się tych odpadów we własnym zakresie, na przykład dostarczając je do PSZOK-a. Zalegające odpady, celem utrzymania estetyki otoczenia wiaty śmietnikowej, średnio po około tygodniu są ostatecznie wywożone. Za tą dodatkową usługę trzeba jednak zapłacić (godziny pracy pracownika, transport).

Do której godziny można wykonywać remont w mieszkaniu?

Sąsiad wraca z pracy popołudniu i robi hałas w budynku, przeszkadza innym

w odpoczynku, pracy zdalnej, dzieciom w odrabianiu lekcji itp.

Kwestię tę reguluje „REGULAMIN SPÓŁDZIELNIMIESZKANIOWEJ ROW DOTYCZĄCY UŻYWANIA LOKALI, PORZĄDKU DOMOWEGO” Użytkownicy lokali w zakresie określonym w IV rozdziale zobowiązani są między innymi do:

- zachowania ciszy nocnej w budynkach i nieruchomościach w godz. od 22:00 do 6:00 dnia następnego, w tym zaprzestania prac wywołujących istotną uciążliwość, np. prac remontowych, użycia elektronarzędzi w godz. od 19:00 do 8:00 rano.
- poinformowania użytkowników sąsiednich lokali o terminach rozpoczęcia i zakończenia planowanych robót remontowych powodujących zakłócenia spokoju (...). Cały regulamin na stronie www.sm-row.pl/aktyprawne

Czy można palić w klatce schodowej? Czy administracja może coś zrobić z tym problemem?

Dym niesie się na wyższe piętra, a uwagi i prośby sąsiedzkie są lekceważone. Palenie papierosów w klatce schodowej to często przyczyna niesnasek międzysąsiedzkich. Nie chcemy dymić w domu, za zimno nam w oknie, na balkonie, więc „na dymka” wychodzimy na klatkę. Niechciany smród, niosący się przez kilka pięter budynku, otwarte

kilka godzin okno dla przewietrzenia. Papierosowy smród i wychłodzenie klatki schodowej denerwują sąsiadów. Często o tym nawet nie wiemy, bo nie powiedzą nam tego wprost, nie chcąc się konfliktować.

O tym, że nie wolno palić papierosów na terenie nieruchomości wspólnej w szczególności w piwnicach, na klatkach schodowych, korytarzach, w windach i na terenach placów zabaw dla dzieci, itp. określa jasno „Regulamin Spółdzielni Mieszkaniowej ROW dotyczący użytkowania lokali, porządku domowego, obowiązków użytkowników lokali” – Rozdział IV.

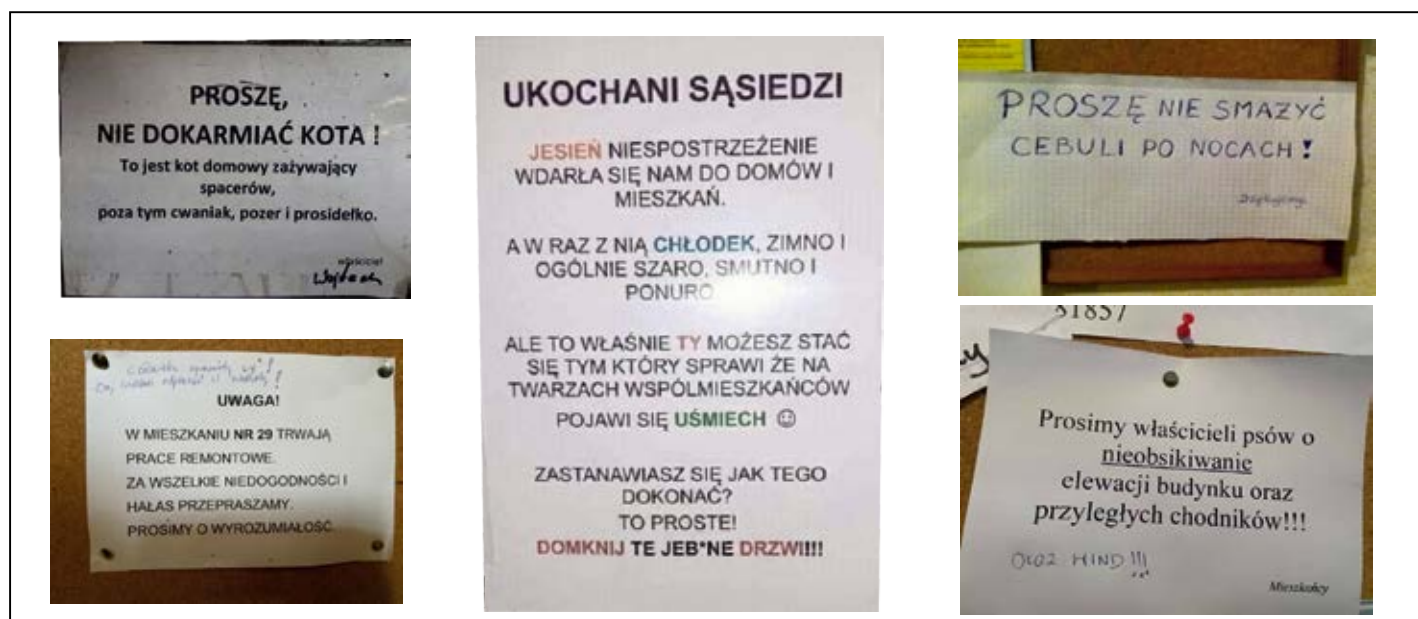
Proszę naprawić samozamykacz w drzwiach wejściowych. Dlaczego drzwi pracują inaczej zimą, a inaczej latem?

Samozamykacz jak sama nazwa wskazuje, jest urządzeniem samoczynnie zamykającym drzwi po ich otwarciu.

Podpieranie go stopką powoduje jego powolne uszkodzenie. Praca samozamykaczy jest też uwarunkowana temperaturą otoczenia.

Inaczej pracuje przy przeciętnych, a inaczej przy niskich temperaturach. Takie nieprawidłowości zgłaszane są do Administracji i konserwatorzy dokonują naprawy lub regulacji samozamykacza. ■

Jak dobrze mieć sąsiada! ;-)



GRZYBY – zdrowy i smaczny składnik jesiennych potraw

Jesień to idealna pora na zbieranie i spożywanie grzybów. Te leśne dary nie tylko wzbogacają smak wielu dań, ale także mają wiele korzyści dla naszego zdrowia. Sprawdź, jakie właściwości odżywcze mają grzyby i jak je przyrządzać, aby zachować ich wartość.

Wartości odżywcze grzybów

Grzyby są niskokaloryczne i bogate w błonnik, co sprzyja prawidłowej pracy układu pokarmowego i zapobiega nadwadze. Zawierają również białko roślinne, które jest łatwo przyswajalne przez organizm. W grzybach można znaleźć wiele witamin, takich jak A, E, D oraz z grupy B. Witamina A wzmacnia wzrok i odporność, witamina E działa przeciwutleniająco i opóźnia starzenie się skóry, witamina D reguluje gospodarkę wapniowo-fosforanową i zapobiega osteoporozie, a witaminy z grupy B wspomagają pracę układu nerwowego i metabolizm. Grzyby są również źródłem składników mineralnych, takich jak potas, fosfor, wapń, magnez, żelazo, cynk, miedź, selen i inne. Te pierwiastki są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania komórek i tkanek organizmu. Potas reguluje ciśnienie krwi i rytm serca, fosfor uczestniczy w budowie kości i zębów, wapń zapewnia mocny szkielet i zdrowe paznokcie, magnez łagodzi stres i poprawia nastrój, żelazo zapobiega anemii i poprawia kondycję fizyczną, cynk wzmacnia odporność i gojenie się ran, miedź wspiera syntezę hemoglobiny i kolagenu, a selen chroni przed wolnymi rodnikami i nowotworami.

Właściwości zdrowotne grzybów

Grzyby nie tylko dostarczają organizmowi cennych składników odżywczych, ale także mają wiele właściwości zdrowotnych. W badaniach wykazano, że substancje zawarte w grzybach mają pozytywny wpływ na zdrowie działają immunostymulująco, antybakteryjnie i przeciwzapalnie. Mogą również chronić przed cukrzycą, a nawet przed wystąpieniem nowotworów. Niektóre gatunki grzybów zawierają również

związki o działaniu antycholesterolowym, antyalergicznym i antywirusowym.

Jak spożywać grzyby

Grzyby są smacznym dodatkiem do wielu potraw zup, sosów, sałatek, zapiekanek czy pierogów. Można je również przyrządzać na wiele sposobów smażyć, dusić, gotować, solić, suszyć, marynować czy kisić. Każda z tych metod ma swoje zalety i wady.

Ważne jest jednak pamiętać o kilku zasadach:

- Grzyby należy dokładnie umyć przed obróbką termiczną.
- Grzyby należy jeść świeże lub odpowiednio przechowywać w lodówce lub zamrażarce.
- Grzyby należy jeść umiarkowanie nie więcej niż 200-300g na tydzień.
- Grzyby należy jeść w połączeniu z innymi produktami, które uzupełniają ich skład odżywczy, np. zboża, warzywa, nabiał czy mięso.
- Grzybów należy unikać w przypadku alergii, nietolerancji pokarmowej, chorób układu pokarmowego, nerek czy wątroby.

Grzyby trujące

Nie wszystkie grzyby są jadalne. Niektóre z nich są trujące i mogą spowodować poważne zatrucia, a nawet śmierć. Dlatego należy zbierać tylko te grzyby, które znamy i jesteśmy aż nie są to wiarygodne kryteria. Niektóre grzyby trujące są bardzo podobne do jadalnych i można je pomylić. Nie należy również polegać na domowych sposobach na sprawdzenie jadalności grzybów, takich

jak gotowanie z cebulą czy srebrem, ponieważ są one nieskuteczne i niebezpieczne. Jeśli mamy wątpliwości co do gatunku grzyba, lepiej go nie zbierać ani nie jeść. Jeśli podejrzewamy zatrucie grzybami, należy natychmiast wezwać pogotowie i udać się do szpitala. Objawy zatrucia mogą być różne w zależności od rodzaju grzyba i ilości spożytego pokarmu. Mogą to być m.in. nudności, wymioty, biegunka, bóle brzucha, zawroty głowy, zaburzenia widzenia, halucynacje, drgawki czy niewydolność wielonarządowa.

Jak uniknąć zatrucia grzybami?

Aby uniknąć zatrucia grzybami, należy przestrzegać kilku prostych zasad:

- Zbierać tylko te grzyby, które dobrze znamy i jesteśmy pewni ich jadalności.
- Nie zbierać grzybów starszych, zepsutych lub uszkodzonych przez owady lub zwierzęta.
- Nie kupować grzybów od nieznanymi sprzedawców lub na targach bez kontroli sanitarnej.
- Przechowywać grzyby w chłodnym i suchym miejscu, najlepiej w lodówce lub zamrażarce.
- Spożywać grzyby jak najszybciej po zebraniu lub zakupie.
- Dokładnie myć i oierać grzyby przed obróbką termiczną.
- Gotować lub smażyć grzyby przez co najmniej 15 minut.
- Nie łączyć grzybów z alkoholem lub innymi substancjami psychoaktywnymi.
- Nie podawać grzybów dzieciom poniżej 3 roku życia oraz osobom starszym lub chorym.

Grzyby to zdrowy i smaczny składnik jesiennych potraw. Warto je spożywać umiarkowanie i z rozważą.

Pamiętajmy jednak o tym, że nie wszystkie grzyby są jadalne i bezpieczne. Zanim wybierzemy się na grzybobranie lub przygotujemy danie z grzybami, upewnijmy się, że wiemy, co jemy i jak to robić prawidłowo. ■

Tarta z leśnymi grzybami

Wrzesień i październik to najlepszy czas dla grzybiarzy. To właśnie wtedy polany zasiane są rudymi kurkami, a w lasach dojrzewają brązowe kapelusze maślaków, które tylko zachęcają do kulinarnych eksperymentów.



Składniki na ciasto:

150 g masła
50 ml śmietany 18%
150 g mąki pszennej
szczypta soli

Składniki na nadzienie grzybowe:

100 g leśnych grzybów
kilka plasterków szynki wędzonej wieprzowej firmy Konspol
150 g pieczarek
40 g masła
30 g żółtego sera
1 cebula
2 ząbki czosnku
3 jajka
200 g kwaśnej śmietany 18%
kilka listków bazylii
sól i pieprz do smaku

Wszystkie składniki na ciasto mieszamy i wyrabiamy mikserem. Następnie całość zawijamy w folię i chłodzimy w lodówce przez około godzinę. Po upływie wskazanego czasu, ciasto rozwałkujemy i wykładamy do formy na tartę, którą wcześniej należy wysmarować masłem i oprószyć mąką. Tak uformowane ciasto należy ponakłuwać widelcem i włożyć do lodówki na pół godziny. Po wyjęciu z lodówki należy je podpiec w temperaturze 200°C przez niecały kwadrans do uzyskania złotego koloru.

Przygotowanie nadzienia:

Leśne grzyby oczyszczamy i gotujemy w wodzie do miękkości. Następnie odcedzamy je, studzimy i kroimy w kawałki. Na patelni rozpuszczamy masło, dodajemy posiekaną drobno cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek. Doprawiamy do smaku i smażymy do zarumienienia. W dalszej kolejności dodajemy pokrojone w plasterki pieczarki, które smażymy przez około 5 minut. W osobnym naczyniu mieszamy jajka ze śmietaną, po czym dodajemy przygotowane wcześniej pieczarki i grzyby leśne. Doprawiamy do smaku i dorzucamy listki bazylii. Tak przygotowane nadzienie przekładamy na lekko podpieczony spód tarty i pieczemy w temperaturze 200°C przez około 30 minut. Pod koniec przyrządzania na wierzch tarty układamy plasterki szynki wędzonej posypujemy startym żółtym serem.

SZYBKA I PROSTA ZUPA Z DYNI

Szybka i naprawdę bardzo prosta zupa z dyni. Każdemu się uda. Dosłownie kilka, nieskomplikowanych składników, chwila Twojego czasu i zupka już wjeżdża na stół. Spokojnie możecie od razu zrobić więcej, bo równie dobrze, albo i lepiej smakuje kolejnego dnia po podgrzaniu.



Składniki:

1 cebula
mały ząbek czosnku
2 łyżki masła
1 kg dyni (u mnie zwyczajna)
400 ml bulionu warzywnego

sól i świeżo zmielony pieprz - do smaku
1/3 łyżeczki gałki muszkatołowej
2 łyżki śmietany

Opcjonalnie dodatki do podania: olej dyniowy/ pestki dyni/
świeża kolendra lub natka/ słodka lub ostra papryka,
idealnie wędzona/ grzanki

Cebulę i czosnek obrać i drobno posiekać. Dynię obrać (hokkaido nie trzeba), usunąć pestki. Mięsz pokroić w niewielką kostkę.

W sporym garnku z grubym dnem rozgrzać masło. Dodać cebulę i smażyć na niewielkiej mocy ok. 5 min aż zacznie się robić lekko przezroczysta. Dodać czosnek i zamieszać. Po ok. 1,5 minuty do garnka dodać dynię pokrojoną w niewielką kostkę. Wszystko razem smażyć kilka minut, co jakiś czas mieszając. Do garnka wlać gorący bulion. Doprawić i gotować pod przykryciem, do pełnej miękkości dyni (około 20-30 minut, w zależności od rodzaju użytej dyni i mocy palnika). Zupę zmiksować blenderem ręcznym na stosunkowo gładki krem. Dodać śmietankę i wymieszać. Podawać z ulubionymi dodatkami.

CZEKOLADA

– lekarstwo dla ducha i ciała

Niemal każdy z nas uwielbia jej smak, młodzi i starsi, kobiety i mężczyźni, zajadają się czekoladą od pokoleń. gorzka, mleczna, biała, nadziewana czy z mnóstwem owoców, mnogość smaków z czekoladą w roli głównej potrafi zaspokoić niemal każdego. lecz czy każdy potrafi odmówić sobie kolejnej kostki tej słodkiej przyjemności?

KAKAO, czyli główny składnik czekolady, jest pozyskiwany z ziaren kakaowca. Kakaowiec zaś został przywieziony do Europy przez hiszpańskich konkwistadorów, po tym, jak Krzysztof Kolumb odkrył Amerykę. Ziarno tej imponującej rośliny charakteryzuje się gorzkim smakiem, dodatkowo dostępne było tylko dla wyższych grup społecznych, przez co nie miało wielu sprzymierzeńców.

W XIX wieku zaczęto eksperymentować z użyciem kaka, mieszać je z cukrem oraz tłuszczem i tak małymi krokami powstała dziś znana czekolada. Nie możemy jednak zapominać, że to pochodzący z kakaowca proszek jest esencją czekolady i to w nim zawarte są związki korzystnie wpływające na pracę naszych organizmów.

Czekolada zawiera około 600 substancji! Jednak im większa zawartość kaka tym produkt bardziej wartościowy, a co za tym idzie, zawiera więcej dobroczynnych związków. **Kakao zawiera dużo magnezu, którego brak zaburza**

funkcjonowanie układu nerwowego, powoduje obniżenie nastroju oraz zwiększa podatność na stres.

Kolejnymi składnikami są liczne przeciwutleniacze: resweratrol, flawonole, epikatechiny. Kakao zawiera również tryptofan – uczestniczący w syntezie hormonu szczęścia – serotoniny oraz melatoniny – hormonu odpowiadającego za prawidłowy rytm dnia.

Znając główne składniki kaka, możemy zastanowić się nad jego działaniem na nasz organizm. Wpływa ono na wydzielanie endorfin, przez co poprawia nasz nastrój. Badania naukowe pokazały, że po zjedzeniu kawałka czekolady w naszym organizmie wzrasta poziom serotoniny, naturalnego antydepresanta. Zawarte w kakao składniki stymulują układ odpornościowy, zapobiegają ryzyku zawału serca lub udaru mózgu, mają działanie protekcyjne na ścianki naczyń krwionośnych oraz hamują odkładanie blaszki miażdżycowej. Warto zaznaczyć, że gorzka czekolada posiada właściwości obniżające ciśnienie

tętnicze krwi. Obecnie kakao szeroko używane jest w kosmetyce. Zawartość flawonoidów, epikatechin, katechin i procyanidów ma wpływ na działanie przeciwutleniające. Opóźniają w ten sposób proces starzenia, spowalniają również utratę kolagenu, elastyny oraz innych protein. Pozytywny wpływ można zaobserwować w zmniejszaniu cellulitu i redukcji różnego rodzaju opuchlizn.

Jednym z cennych kwasów tłuszczowych znajdujących się w kakao jest kwas linolowy. Prócz swoich wygładzających właściwości stosowany jest w zbiegach zmniejszających blizny i rozstępy. Do tego naukowcy z Uniwersyte tu Munster w Niemczech odkryli, że składniki ziaren kakaowych mogą leczyć rany oraz stymulować wzrost komórek skóry zapobiegając zabiżnianiu.

Warto zauważyć, że kostka lub dwie czekolady dziennie mają pozytywny wpływ na nasze samopoczucie i zdrowie, więc bez obaw możemy po nią sięgać. ■

Czekolada na gorąco

Gdy pogoda nie rozpieszcza, nic tak nie rozgrzewa jak gorąca czekolada, która jednocześnie jest słodką przekąską. Sekretom doskonałej konsystencji są precyzyjnie dobrane proporcje. Zatem jak zrobić gorącą czekoladę do picia? Oto lista potrzebnych składników:



250 ml mleka 3,2%
100 ml śmietanki 30%
200g czekolad

Jak zrobić pitną czekoladę, gdy mamy już składniki?

Mleko i śmietankę podgrzewamy w garnku na małym ogniu, ale nie doprowadzamy do zagotowania. Następnie dodajemy kawałki pokruszonej czekolady. Całość dokładnie mieszamy do całkowitego roztopienia czekolady i przelewamy do kubka lub eleganckiej filiżanki.

NASZA KULTURA!

W powietrzu czuć już jesień, warto więc wpuścić aromatyczne zapachy do wnętrza własnych domów. Będzie ku temu okazja już 20 października o godz. 17.00 podczas iście pachnącego wydarzenia „Życie w zgodzie z naturą”. Wykład na temat aromaterapii oraz warsztaty z tworzenia ekologicznych tabliczek florenckich z wosku sojowego z olejkami i suszonymi ziołami w ramach cyklu „Tu i teraz” poprowadzi Magdalena Mildner z Centrum Ziółolecznictwa Krasatina.

ŻYCIE W ZGODZIE Z NATURĄ



warsztaty

Z Magdaleną Mildner 20 / 10 / 2023
17:00 - 19:00

W programie: „Pachnący dom”: tworzenie ekologicznych tabliczek florenckich z wosku sojowego z olejkami i suszonymi ziołami oraz wykład.

zapisy do 13/10/2023
wck.wodzislaw-slaski.pl

Wodzisławskie Centrum Kultury bierze udział w programie TEATR POLSKA, w ramach którego zaprasza na spektakl „Złodziej Czasu” w wykonaniu aktorów ze Zdrojowego Teatru Animacji w Jeleniej Górze im. Bogdana Nauki. darzenie odbędzie się we wtorek, 17 października o godz. 10:00 w sali widowiskowej WCK.



ADRESY TELEFONY WAŻNE INFORMACJE

ZARZĄD SPÓŁDZIELNI MIESZKANIOWEJ "ROW"

44-300 Wodzisław Śląski,
ul. Kardynała Stefana Wyszyńskiego 43

Godziny pracy:
poniedziałki 7:00 - 16:00
od wtorku do czwartku 7:00 - 15:00
piątek 7:00 - 14:00
Telefon centrala - 32 428 27 00;

DZIAŁ OBSŁUGI KLIENTA:

Godziny otwarcia:
poniedziałki 7:30 - 15:30
od wtorku do czwartku 7:30 - 14:00
piątki 7:30 - 13:00

dział członkowsko-mieszkańcowy: 32 428 27 55
dział wkładów: 32 428 27 53
dział naliczeń czynszowych: 32 428 27 54
dział lokali użytkowych: 32 428 27 46
kasa: 32 428 27 50

www.sm-row.pl

ADMINISTRACJE OSIEDLOWE:

CENTRUM: 44-300 Wodzisław Śląski,
ul. Kardynała Stefana Wyszyńskiego 30,
godz. otwarcia: od poniedziałku do piątku 7:00-15:00
tel. 32 428 27 58

XXX-lecia, PIASTÓW i DĄBRÓWKI:
44-286 Wodzisław Śląski, os. XXX-lecia 62c
godz. otwarcia: od poniedziałku do piątku 7:00-15:00;
tel. 32 428 27 60, 32 428 27 70

RYDUŁTOWY: 44-280 Rydułtowy, ul. Plebiscytowa 48,
godz. otwarcia: od poniedziałku do piątku 7:00-15:00;
tel. 32 428 27 76, kom. 605 452 957

PSZÓW: 44-370 Pszów, ul. Tytki 9,
tel. 32 428 27 68, kom. 887 133 233,
godz. otwarcia: wtorki 9:00 - 11:00 i 13:00 - 15:00
praca w terenie 11:00 - 13:00
piątki 12:00 - 15:00
praca w terenie 9:00 - 12:00

RADLIN: 44-310 Radlin, ul. Korfantego 18,
tel. 32 428 27 67, kom. 887 133 233,
godz. otwarcia: poniedziałki i czwartki 9:00 - 11:00
i 13:00 - 15:00
praca w terenie 11:00 - 13:00

AWARIE: po godzinach pracy służb Spółdzielni
prosimy zgłaszać telefonicznie.

Wodno-kanalizacyjne

* Administracje Wodzisław Śląski
- kom. 601 857 402

* Administracja Rydułtowy, Radlin, Pszów
- kom. 605 365 674

* **Elektryczne i dźwigowe:** dla wszystkich administracji:
elektryk - kom. 609 442 461
dźwigowiec - kom. 785 848 480



POD WSPÓLNYM DACHEM - Gazeta Spółdzielni Mieszkaniowej "ROW" w Wodzisławiu Śląskim.

Adres redakcji w siedzibie Spółdzielni: 44-300 Wodzisław Śląski, ul. Kardynała Stefana Wyszyńskiego 43. Materiały do redakcji prosimy kierować pod powyższym adresem lub składać je w administracjach osiedlowych. Nie zamówionych materiałów redakcja nie zwraca. Ogłoszenia do gazety przyjmuje oraz informacji udziela Dział organizacji i promocji Spółdzielni Mieszkaniowej "ROW", pokój nr 10 i 5 w siedzibie Zarządu tel. (32) 428 27 10, 428 27 05. Za treść ogłoszeń redakcja oraz SM "ROW" nie odpowiadają.

SPACER PO OSIEDLACH

