

Podziękowanie i uznanie dla wszystkich blokowych ogrodników

KONKURS NA NAJŁADNIEJ UKWIECONY BALKON' 2016



- Nasze budynki pięknieją w oczach (szczególnie te, które już są docieplone lub które się dociepla), osiedla stają się coraz ładniejsze. Nie jest to tylko zasługa służb spółdzielni, ale także zasługa państwa – powiedziała prezes Halina Baczyńska - Półtorak podczas spotkania z laureatami tegorocznego konkursu na najładniej ukwiecony balkon 2016 roku w SM SILESIA. Spotkanie odbyło się 14 września w klubie przy ul. Północnej 32.

- Do tej pory często brakowało tej „kropki nad i”. Budynek stał się ładny, kolorowy, ale brakowało mu „życia”, kwiatów, różnorodności barw. Od kilku lat prowadzimy konkurs na najpiękniejszy balkon i rabatę – w tym roku ograniczony na wniosek grupy społeczników tylko do oceny balkonów. I rzeczywiście, coraz więcej balkonów jest ładnych, zadbanej, kolorowych, bogato zazielenionych i ukwieconych – mówiła pani prezes. – W tym roku do konkursu zostało zgłoszonych aż 330 balkonów. Nasze



Grupa laureatów konkursu przed tablicą z fotografiami nagrodzonych i wyróżnionych balkonów.

służby, administratorzy, zarządcy nieruchomości, którzy na co dzień chodzą po osiedlach, wyłonili te – ich zdaniem – najładniejsze. Sami dokonali wstępnej selekcji, ponieważ z praktyki wiemy, że ze zgłoszeniami do konkursu różnie bywa. Niektóre osoby są bardzo skromne, nie chcą

się chwalić, zgłaszać. W tym roku procedura odbyła się bez ich wiedzy. 330 ładnych, wyróżniających się balkonów – to o czymś świadczy. Lecz oczywiście kwiaty, rośliny, ozdoby znajdują się na większej ich liczbie.

Komisja konkursowa w składzie: Tadeusz Matusiak z Rady Osiedla

Odrodzenia i Marta Szkoła z administracji osiedla Odrodzenia, Franciszek Witkowski z Rady Osiedli Targowisko, Szenwalda, Żurawia i Krystyna Waćkowska z administracji tego rejonu oraz Jolanta Zadrzywska - Wilk z Działu Administracyjnego SM SILESIA dokonała dwukrotnie przeglądu

balkonów, 19-20 lipca oraz 19-23 sierpnia, dokumentując ich wygląd na fotografiach. Najładniejsze balkony, które uzyskały najwyższą, zbliżoną do siebie punktację, przeszły do drugiego etapu oceny, do którego zakwalifikowano 16 balkonów. Po merytorycznej dyskusji komisja dokonała ostatecznej klasyfikacji. Nagrodzono po pięć i wyróżniono po trzy balkony z każdego rejonu. Zwycięzcy konkursu otrzymali dyplomy oraz bony zakupowe z realizacją do czerwca 2017 roku we wskazanym sklepie ogrodniczym, a wyróżnieni – upominki książkowe o tematyce ogrodniczej. Dyplomy, nagrody i książki wręczyły podczas spotkania prezes Halina Baczyńska - Półtorak i wiceprezes Joanna Lewkiewicz.

Dziękujemy wszystkim, którzy dbają o balkony, o estetyczny wygląd naszych budynków i ich otoczenia. Władze spółdzielni i komisja konkursowa wyrażają szczególne uznanie wszystkim, którzy upiększają wygląd naszych budynków, dzięki czemu są one podziwiane przez mieszkańców i gości na naszych osiedlach.

DOKOŃCZENIE NA STR. 3

Remonty na naszych osiedlach

Jak każdego roku, po sporządzeniu i zatwierdzeniu z końcem marca planu gospodarczo-financego, spółdzielnia przystąpiła do wyłonienia wykonawców na zaplanowane w bieżącym roku roboty remontowe zgodnie z procedurami określonymi w regulaminie Funduszu na Remonty SM SILESIA.

Kontynuacja termomodernizacji, uznana przez naszą spółdzielnię za priorytet, przynosi osiedlu Odrodzenia wspaniały efekt estetyczny, wręcz podziwiany przez mieszkańców i gości. Założenie zadaszeń nad balkonami mieszkań na ostatnich kondygnacjach (głównie na osiedlu Targowisko), oprócz poprawy komfortu korzystania z balkonów podniosło również estetykę budynków. Podobne odczucia dają również odświeżone klatki schodowe. Na efekty ekonomiczne wymiany oświetlenia na ledowe przyjdzie nam poczekać, ale mamy satysfakcję, że nowinki techniczne nie są nam obce. Wymiana instalacji centralnego ogrzewania to konieczność spowodowana zużyciem technicznym instalacji...

Z priorytetowych robót do tej pory w bieżącym roku wykonano (bądź są na ukończeniu):

- prace termomodernizacyjne (25 budynków) – wartość zadania 5.585 tys. zł;
- remonty balkonów (212 szt.) – wartość zadania 1.060 tys. zł;
- zadaszenia balkonów (18 szt.) – wartość zadania 41 tys. zł;
- wymianę instalacji c. o. w 2 budynkach – wartość zadania 77 tys. zł;
- wymianę oświetlenia na ledowe w klatkach schodowych 37 budynków – wartość zadania 80 tys. zł. ●



Fragment osiedla Odrodzenia – ul. Radockiego.



Budynki przy ul. Radockiego 154-170.



Budynki przy ul. Radockiego 220-226 po ociepleniu i w trakcie robót.



Ul. Targowa 5. Zadaszenia nad balkonami na najwyższym piętrze.

Pieniądze do wzięcia!

Katowiczanie po raz trzeci mają szansę bezpośredniego zdecydowania o rozdysponowaniu bez mała 22 milionów złotych. W tegorocznej edycji Budżetu Obywatelskiego na 2017 rok, podobnie jak w roku ubiegłym, do wydania na opracowane i zgłoszone bezpośrednio przez mieszkańców projekty przeznaczono 20 mln zł: 3 mln zł na projekty ogólnomiejskie i 17 mln zł na projekty lokalne. Biorąc pod uwagę dodatkowe środki finansowe pozostałe po rozliczeniu Budżetu Obywatelskiego Katowic 2015, w wysokości 1.771.108 zł – wypada dokładnie 21.771.108 zł. Z tej kwoty dla Piotrowic i Ochojca przypada kwota 1.228.303 zł, a dla dzielnicy Kostuchna 783.265 zł.



KATOWICE
dla odmiany

Warto po te pieniądze sięgnąć! O celach, na które ostatecznie zostaną przeznaczone te pieniądze zdecydować będą mieszkańcy Katowic. Wyboru można będzie dokonać spośród zgłoszonych zadań, które przeszły pozytywnie proces weryfikacji. Mieszkańcy Katowic zgłosili w tym roku więcej zadań do Budżetu Obywatelskiego, niż w latach ubiegłych.

Ogółem wpłynęły 342 projekty, z czego 41 ma charakter ogólnomiejski. W Jednostce Pomocniczej 19 (Piotrowice-Ochojec) zgłoszono ich 24, a w Jednostce Pomocniczej 21 (Kostuchna) – 12. **Do głosowania zostało zakwalifikowanych 254 (230 to zadania lokalne, 24 ogólnomiejskie) z których 15 dotyczy Piotrowic i Ochojca i 10 Kostuchny.**

Zgłoszone przez mieszkańców spółdzielczych osiedli projekty przedstawia tabela poniżej.
Głosowanie potrwa siedem dni od 19 do 25 września. Będzie można głosować bądź za pomocą interaktywnego formularza dostępnego przez Internet lub też osobiście w wyznaczonych punktach.
Dopuszczenie po raz pierwszy możliwości głosowania drogą internetową zapewne znacznie zwiększy liczbę osób głosujących. Im więcej będzie głosów oddanych na dany projekt, tym większe szanse na jego realizację.
Osoby, które nie mają możliwości głosowania drogą internetową zapraszamy do administracji osiedlowych, w których pracownicy spółdzielni pomogą wypełnić formularz do głosowania.
W przypadku pozytywnego dla nas wyniku głosowania zaoszczędzone pieniądze będzie można wydać na inny cel. A ostateczny rezultat głosowania może być dla nas pozytywny jedynie wtedy, kiedy weźmiemy udział w głosowaniu i wskażemy wybrane przez nas przedsięwzięcie - naszym zdaniem to najbardziej warte realizacji. ● R

Projekty do realizacji bezpośrednio w zasobach SM SILESIA,

zgłoszone przez spółdzielców i szczególnie warte poparcia przez mieszkańców

ID ZADANIA TYTUŁ ZADANIA	SKRÓCONY OPIS ZADANIA I ZWERYFIKOWANY KOSZT JEGO REALIZACJI	WNIOSKODAWCA	LOKALIZACJA
L/3/19/2016 Modernizacja placu zabaw przy ul. Poprzecznej	Modernizacja obejmie montaż dwóch urządzeń (drabinka ze zjeżdżalnią oraz karuzeli), a także instalację nawierzchni bezpiecznych pod huśtawką oraz urządzeniem wielofunkcyjnym. Konieczne może być przełożenie bujaka na sprężynie, ewentualnie przycięcie gałęzi orzecha włoskiego. 57 100 zł	Tomasz Krupa	ul. Poprzeczna (pomiędzy budynkami nr 18 i 4a)
L/10/19/2016 Rewitalizacja i aranżacja terenów zielonych na Osiedlu Szenwalda i doposażenie placu zabaw	1. Nasadzona zieleni poprawi estetykę osiedla, będzie skutecznie hamowała negatywne skutki bardzo dużego ruchu samochodowego i dymów z palenisk prywatnych posesji. 2. Doposażenie placu zabaw z zacienieniem piaskownicy, zakończy jego modernizację. 3. Wymiana wieży ze ślizgawką na bezpieczną, według obowiązujących przepisów. 78 000 zł	Krystyna Ziętak	Teren osiedla (bloki od nr. 38e do 34) przy ul. Szenwalda, położony wzdłuż skarpy Doliny Ślepiotki
L/11/19/2016 Modernizacja placu zabaw na terenie osiedla Odrodzenia	Modernizacja istniejącego placu zabaw poprzez montaż nowych urządzeń małej architektury takich jak: zestaw rekreacyjny, urządzenia zabawowe (bujaki, huśtawki, piaskownice itp.), urządzenia komunalne (ławki, kosze na śmieci, stoliki, ogrodzenie terenu placu zabaw), urządzenia sportowo-rekreacyjne (siłownia na powietrzu). 450 000 zł	Jolanta Dela	Rejon ulicy Radockiego 198-230
L/12/19/2016 Parkingi na osiedlu Odrodzenia	Wykonanie parkingów dla mieszkańców osiedla Odrodzenia jak również dla osób korzystających z miejskiej biblioteki publicznej, przedszkoli oraz okolicznych punktów handlowych. 415 800 zł	Stanisław Kulawiak	ul. Radockiego 60-62, 84-88, 110, 128-140, 168-196, 198-230
L/13/19/2016 „Przyjazne chodniki” – dostosowanie chodników dla osób niepełnosprawnych	Wymiana nawierzchni asfaltowej oraz wykonanie i dostosowanie chodników dla osób niepełnosprawnych pomiędzy bankiem a targowiskiem. 729 000 zł	Agnieszka Staniec	ul. Gen. Jankego 112, 116, 120
L/20/19/2016 Doświetlenie terenu osiedla Odrodzenia	Celem zadania jest zaprojektowanie nowych punktów oświetleniowych w ramach istniejącego oświetlenia ciągów pieszych lub pieszo-jezdnym na osiedlu Odrodzenia 335 000 zł	Janusz Smółka	Skwer Michała Grajka ul. Radockiego, ul. Spokojna, ul. Łętowskiego

Wierzymy, że przedstawione projekty znajdą Państwa uznanie, zostaną przez Państwa poparte i na ich realizację otrzymamy pieniądze z budżetu miasta. Jeśli tak się stanie, przy pewnej naszej mobilizacji, dzięki naszej aktywności, świadomości i dobrej woli, nie będziemy musieli wydać na powyższe (jakże ważne) cele pieniędzy, pochodzących z opłat czynszowych, które wnosicie Państwo

do naszej wspólnej spółdzielczej kasy! Jak widać, chodzi o niemałą kwotę wynoszącą ponad 2 miliony złotych! Zaoszczędzając na wyżej wymienionych wydatkach będziemy mogli skupić się na realizacji innych, jakże potrzebnych remontów i modernizacji. Gorąco zatem zachęcamy do udziału w głosowaniu i do wyboru przedstawionych projektów!

JAK? KIEDY? GDZIE ZAGŁOSOWAĆ?

PROCEDURA TRZECIEJ EDYCJI
BUDŻETU OBYWATELSKIEGO
OBEJMUJE KILKA ZMIAN.

- Jedną z najistotniejszych jest głosowanie przez Internet. **Swoją głos można oddać na stronie www.BO.Katowice.eu. Uprawnione do głosowania są tylko osoby zameldowane w Katowicach (na stałe lub czasowo) w dniu 9 września, które najpóźniej 25 września ukończą 16 lat! Każdy mieszkaniec zgłasować może tylko jeden raz. Żeby zgłaszać się do systemu należy podać swój numer PESEL oraz nazwisko panięńskie matki. Po wprowadzeniu prawidłowych danych pojawi się lista projektów lokalnych i ogólnomiejskich, na które można zgłaszać. Głosujący w każdej z powyższych kategorii ma możliwość dokonania wyboru **jednego** projektu, przyznając mu maksymalnie 3 punkty lub **dwóch** projektów, przyznając im 1 i 2 punkty lub też trzech projektów, przyznając każdemu po jednym punkcie. Podobnie jak w roku ubiegłym, na projekty lokalne głosować mogą tylko osoby zameldowane w jednostce, której te zadania dotyczą. Natomiast na zadania ogólnomiejskie mogą oddać głos wszyscy mieszkańcy zameldowani w Katowicach. Po rozdysponowaniu punktów przez głosującego, pojawi się prośba o podanie numeru telefonu komórkowego, na który zostanie wysłany 4 cyfrowy kod autoryzacyjny. Na jeden numer telefonu przesłanych może być maksymalnie 5 kodów, co oznacza, że maksymalnie 5 osób będzie mogło zgłaszać podając ten sam numer. Po wpisaniu prawidłowego kodu, głos zostanie oddany i przesłany do systemu.**
- Ordzoiemy zameldowani w Katowicach oraz osoby, które nie posiadają dostępu do Internetu lub telefonu komórkowego, bądź też obawiają się, że samodzielne wypełnienie formularza może sprawić im trudność – mogą zgłaszać z pomocą urzędnika w wyznaczonych stacjonarnych punktach.
- Punkty do głosowania nie są przypisane do konkretnych dzielnic. Swoją głos można oddać w każdym wybranym przez siebie punkcie, znajdującym się na terenie miasta. Na naszym terenie zgłasować możemy:**
PIOTROWICE – OCHOJEC
Biblioteka, ul. Gen. Jankego 183
Biblioteka, ul. Radockiego 70a
KOSTUCHNA
Biblioteka, ul. Szarych Szeregów 62
Miejski Dom Kultury Południe, ul. T. Boya - Żeleńskiego 83
● Godziny otwarcia:
Punkty czynne będą od poniedziałku 19 września do piątku, 23 września w godzinach 10:00 - 18:00, a 24 i 25 września (w sobotę i w niedzielę) w godzinach 10:00 - 16:00.

- W tym roku, podobnie jak w ubiegłym, obowiązywać będzie próg minimalnego poparcia, jakie musi zdobyć w głosowaniu dany projekt, żeby mógł zostać zrealizowany. W przypadku projektów lokalnych będzie on wynosił 45 punktów, a dla ogólnomiejskich 135 punktów. Projekty wyłonione do realizacji poznamy 30 września. Zrealizowane zostaną te zadania, które otrzymały najwięcej głosów i osiągnęły próg minimalnego poparcia, aż do wyczerpania puli środków przewidzianych dla danej jednostki pomocniczej lub projektów ogólnomiejskich.

19 – 29 września głosowanie
30 września podanie wyników głosowania

KONKURS NA NAJŁADNIEJ UKWIECONY BALKON' 2016

NAGRODZENI I WYRÓŻNIENI

Osiedle ODRODZENIA

Nagrody:

I. Marianna i Zdzisław Marcinkowscy	ul. Radockiego 164
II. Alicja Świst	ul. Radockiego 82
III. Danuta i Stanisław Chmielowie	ul. Radockiego 144
IV. Urszula i Janusz Kleszczowie	ul. Radockiego 148
V. Maria Lenga	ul. Radockiego 272

Wyróżnienia:

Bogusława i Norbert Indykowie	ul. Radockiego 180
Iwona Wielesiewicz i Andrzej Waniek	ul. Łętowskiego 6
Kazimiera Maciaszek	ul. Radockiego 160

Osiedla TARGOWISKO, SZENWALDA i ŻURAWIA

Nagrody:

I. Arkadiusz Żak	ul. Targowa 9
II. Aneta i Adam Gierlotkowie	ul. Poprzeczna 4b
III. Blanka Dudka	ul. Poznańska 20
IV. Krystyna i Henryk Kauczorowie	ul. Poprzeczna 4a
V. Jadwiga i Władysław Ciastkowie	ul. Gen. Jankego 119a

Wyróżnienia:

Barbara Rudzińska	ul. Jaworowa 20b
Małgorzata Wyrobek	ul. Poprzeczna 4a
Ewa i Andrzej Torzeccy	ul. Fredry 7a

DOKOŃCZENIE NA STR. 1

Organizatorzy konkursu i komisja oceniająca balkony doskonale zdają sobie sprawę z tego, że wygląd balkonów się zmienia. Rosną na nich kwiaty i rośliny sezonowe, które w momencie dokonywania przeglądu i wykonywania zdjęć nie kwitły, nie prezentowały się okazale. Że niektóre kwiaty „wyszteliły” obfitością i kolorami w innym terminie, wskutek czego mogły zdarzyć się sytuacje, że balkony, które uzyskały wysokie oceny później trochę zmarniały i odwrotnie: balkony-kopciuszki przemieniły się w kolorowe, pachnące oazy.

Cóż, nie tylko sportowcy i artyści mają problem, by wstrzelić się formą w czas mistrzostw, olimpiad, przeglądów i festiwali. Ogrodnikom też się to zdarza, więc słowa uznania i podziękowania za trud i starania należą się wszystkim.

Wyniki konkursu oraz dokumentację fotograficzną przedstawiamy obok. Pełny serwis fotograficzny znajduje państwo na stronie internetowej www.smsilesia.katowice.pl.

Podczas spotkania interesujący wykład „O kwiatkach i nie tylko” wygłosiła dr Julia Góra ze Śląskiego Ogrodu Botanicznego w Radzionkowach – z młodej, liczącej sobie dopiero sześć lat placówki. Mówiła o kwiatkach, roślinach ozdobnych, owadach, o konieczności zachowania bioróżnorodności naszych ogrodów. Wzbudziła dyskusję wśród zebranych, dzielących się ze specjalistką swoimi doświadczeniami, dopytujących o szczegóły uprawy i pielęgnacji kwiatów i roślin.

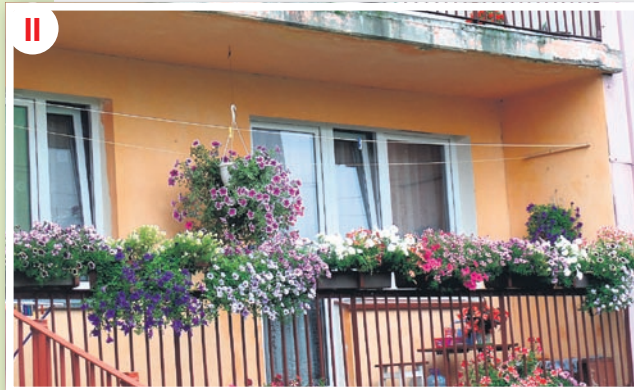
Do wyróżniających się aktywnością i wiedzą dyskutantów należał Arkadiusz Żak z ulicy Targowej. Po spotkaniu powiedział, że kwiaty interesują go od dzieciństwa. Chciał być ogrodnikiem, został mechanikiem, ale dawna pasja tkwi w nim głęboko.

- Kiedy kogoś coś interesuje, to siłą rzeczy tę dziedzinę zgłębia, poszerza wiedzę, zdobywa doświadczenie – podkreślił. Pan Żak ma niezwykle balkon i ogródek oraz przebogatą kolekcję kaktusów. Przed jego balkonem zatrzymują się przechodnie, dopytują o hodowane okazy, robią fotografie... Laureata cieszy to, że jego starania zostały zauważone przez obiektywną komisję konkursową.

- Mam sporo satysfakcji, ale też pracy przy tym nie brakuje. Coraz częściej coś muszę sobie „odpuścić” – mówi. – Od pewnego czasu staram się rozpropagować roślinę, która u nas rośnie naturalnie, a której właściwości nie są szerzej znane. To szczerb pospolita – roślina dwuletnia, kolczasta, kwitnąca od lipca do sierpnia, rosnąca w rowach i na pastwiskach, wyrastająca do dwóch metrów. Stosuje się ją w leczeniu chorób odkleszczowych, boreliozy i pochodnych, ale też w stanach zapalnych skóry, przy wrzodach żołądka, gdy cierpimy z powodu reumatyzmu i dny moczanowej. Na ogół stosuje się działający przeciwzapalnie odwar z korzenia lub liści szczerby. Ulgę przynosi również nalewka z korzenia tej rośliny – powiedział. ● R



Za najładniejsze balkony były dyplomy, nagrody i książki.



Wykład o kwiatkach wygłosiła dr Julia Góra.

Wybory do Rady Jednostki Pomocniczej nr 19 Piotrowice-Ochojec

20 listopada bieżącego roku odbędą się wybory do Rady Jednostki Pomocniczej nr 19 Piotrowice-Ochojec. Kończy się bowiem jej 4-letnia kadencja (poprzednie wybory odbyły się w listopadzie 2012 roku).

Okręgowa Komisja Wyborcza mieszcząca się przy **ul. Gen. Jankego nr 136** (budynek Miejskiego Domu Kultury Południe filia Piotrowice, siedziba Rady Jednostki Pomocniczej nr 19 Piotrowice-Ochojec), **będzie przyjmować zgłoszenia kandydatów** do Rady Jednostki Pomocniczej nr 19 Piotrowice-Ochojec w dniach:

- **11, 12, 13, 14, 17, 18, 19 i 20 października 2016 r. od 17:00 do 18:00,**
- **21 października 2016 r. od 11:00 do 12:00.**

Czynne i bierne prawo wyborcze do rady jednostki pomocniczej przysługują osobom, które najpóźniej w dniu wyborów kończą 18 lat, stale zamieszkują na terenie ww. dzielnic i figurują w rejestrze wyborców. Kandydat na radnego musi uzyskać poparcie co najmniej 20. wyborców, nie może być skazany prawomocnym wyrokiem sądu orzecznym za przestępstwo umyślne. Aby odbyły się wybory, musi się zgłosić co najmniej 32. kandydatów na radnych dla JP nr 19 Piotrowice-Ochojec. Rada Jed-

nostki Pomocniczej będzie liczyć 21. radnych.

Nazwiska kandydatów do Rady JP nr 19 zostaną podane do publicznej wiadomości do 31 października 2016 r.

Wybory zostaną przeprowadzone w dniu 20 listopada 2016 r. w godz. od 7:00 do godz. 19:00 w ośmiu lokalach wyborczych.

Wybory poprzez tajne głosowanie zostaną przeprowadzone 20 listopada 2016 r. w godz. od 7.00 do 19.00 w ośmiu stałych lokalach. Głos można oddać na jednego kandydata.

Dokładniejsze informacje dotyczące wyborów są publikowane na bieżąco na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miasta (zakładka: Ogłoszenia i Aktualności/Wybory i Referenda/Wybory do Rad Jednostek Pomocniczych), tj. <http://bip.katowice.eu/Ogloszenia/WyboryReferenda/default.aspx?id=434&menu=68>.

W tym samym dniu, 20 listopada, odbędą się wybory do Rady Jednostki Pomocniczej Miasta Katowice nr 3 – Zawodzie. ●

Spółdzielnia Silesia dobrze prosperuje i na Złazy co roku chętnie maszeruje

XXXV ZŁAZ to już historia

W jubileuszowym XXXV Rodzinnym Regionalnym Złazie Mieszkańców Osiedli Spółdzielczych Województwa Śląskiego udział wzięło ponad tysiąc czterystu uczestników z 22 spółdzielni mieszkaniowych. Dla nich wyznaczono siedem tras przez najbardziej urokliwe zakątki Jury Krakowsko-Częstochowskiej.

Gościem honorowym złazu była pani Nela Szlompék – pomysłodawczyni tej imprezy, członek honorowy ZG PTTK. Po raz pierwszy oficjalnie nazwano złaz imieniem Neli i (śp.) Tytusa Szlompków.

Z naszej spółdzielni wczesnym rankiem 3 września wyruszyła 76-osobowa grupa pod czujnym okiem przewodnika Krzysztofa Bywalca. Swoją wędrówkę rozpoczęli na leśnym parkingu w Złotym Potoku, skąd wyruszyli szlakiem wzdłuż biegu rzeki Wiercicy.

Odwiedzili dworek naszego wybitnego poety Zygmunta Krasińskiego, który spędzał tu czas z rodziną, oraz znajdujący się tuż obok pałac hr. Raczyńskich. Oba obiekty pięknie otoczone ogromnym założeniem parkowym ze stawami. W dworku mieści się obecnie Muzeum Regionalne im. Zygmunta Krasińskiego. Placówka została otwarta w 2008 r., z inicjatywy władz gminy. Wśród eksponatów prezentowanych w muzeum można było zobaczyć pierwsze wydania niektórych utworów wieszczki, portrety rodziny, a także przeznaczone dla Delfiny Potockiej pianino marki „Erard”, w wyborze którego pomagał poecie sam Fryderyk Chopin.

Złoty Potok słynie także z wybornego pstrąga, podawanego na różne sposoby.

Kolejnym etapem pobytu na Jurze był spacer do skały o nazwie Brama Twardowskiego. Tam przewodnik opowiedział bardzo ciekawą legendę związaną z tym miejscem i ... ucieczką na kogucie właśnie z tego miejsca Pana Twardowskiego na księżyc. Spacerując po lesie złotopotockim odnaleźliśmy źródła rzeki Wiercicy o wdzięcznych nazwach źródło Elżbiety i Zygmunta - nazwane od imion ukochanych dzieci poety, Źródło Spełnionych Marzeń,



Na rajdowej trasie.

młyn Kołaczew, Zielony Staw i Jaskinię Niedźwiedzią. To tutaj poeta nadawał różnym miejscem nazwy, które przetrwały do naszych czasów. Można było zobaczyć, jak woda wypływa „ze skały” (w przypadku źródła Zygmunta i podobnie w przypadku źródła Elżbiety chociaż tu można było zaobserwować wybijanie wody z ziemi w postaci małych, ale bardzo wyraźnych wypływów). Po odszukaniu tych atrakcji pojechaliśmy na metę złazu, do Podlesic, gdzie przywitaliśmy się hasłem wymyślonym przez jednego z uczestników naszej wyprawy Aleksandra Pawlaka, mieszkańca osiedla Odrodzenie. Brzmiało ono tak: „Spółdzielnia Silesia dobrze prosperuje i na Złazy co roku chętnie maszeruje”.

Na mecie tradycyjnie czekał ciepły poczęstunek. Potem była zabawa przy muzyce biesiadnej. Każdy uczestnik otrzymał pamiątkowe upominki. Przy pięknej pogodzie i wspianej atmosferze w doborowym towarzystwie spędziliśmy pozostałą część dnia.

Tereny Jury Krakowsko-Częstochowskiej, kryją jeszcze wiele ciekawych miejsc, więc do zobaczenia podczas kolejnych złazów. ●

Wymiana głowic i zaworów termostatycznych Kaprys spółdzielni czy chłodna kalkulacja

ENGINEERING
TOMORROW

Danfoss

PROMOCJA

Termostaty zużywają się wraz z czasem ich eksploatacji, osłabiając sprawność instalacji centralnego ogrzewania. To z kolei negatywnie wpływa na wysokość rachunków za ogrzewanie. Zmniejszenie zużycia energii jest tematem aktualnym w związku z rozpoczynającym się sezonem grzewczym. Sprawnie działająca instalacja centralnego ogrzewania to element budynku, od którego zależy mikroklimat w jego wnętrzu, jak również suma wydatków na ciepło w budżetach domowych.

Pozytywny wpływ na obniżenie kosztów energii ma m.in. montaż gazowych głowic termostatycznych z dolnym ograniczeniem temperatury +16°C. Po pierwsze jest to możliwe dzięki obniżeniu zużycia energii przez mieszkania, które do tej pory dogrzewały inne nieogrzewane pomieszczenia. Po drugie czas reakcji głowicy gazowej jest 1,8 razy szybszy niż głowicy cieczerwowej i 3,3 razy niż głowicy woskowej. Co więcej, konieczność montażu głowic z ograniczeniem temperatury 16°C wynika z zapisów Rozporządzenia Ministra Infrastruktury z 2002 r. w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie. W paragrafie 134 określono m.in. „(...) Grzejniki oraz inne urządzenia odbierające ciepło z instalacji ogrzewczej powinny być zaopatrzone w regulatory dopływu ciepła (...). Urządzenia te powinny umożliwiać użytkownikom uzyskanie w pomieszczeniach temperatury niższej niż obliczeniowa, przy czym nie niższej niż 16°C (...)”.

Zastosowanie w głowicy Danfoss unikalnej technologii mieszka gazowego, umożliwia uzyskanie największych oszczędności. W głowicach

Czas reakcji głowicy



Nasze doświadczenie pokazuje że wymiana zaworu termostatycznego z:

GŁOWICĄ WOSKOWĄ

na nowy zawór z głowicą gazową +16°C pozwala osiągnąć min. 20% oszczędności

GŁOWICĄ CIECZOWĄ

na nowy zawór z głowicą gazową +16°C pozwala osiągnąć min. 10% oszczędności

GŁOWICĄ GAZOWĄ

na nowy zawór z głowicą gazową +16°C pozwala osiągnąć min. 5% oszczędności

RA 2000 medium jest gaz, który nagrzewa się i schładza szybciej niż w tradycyjnych głowicach. Z pozoru niewielka różnica konstrukcyjna, daje możliwość szybszego reagowania na pojawiające się „darmowe” źródła ciepła takie jak: promieniowanie słoneczne, czy większa liczba osób w pomieszczeniu.

Mimo pozytywnych przesłanek, spółdzielnie mieszkaniowe niejednokrotnie spotykają się z oporem ze strony lokatorów.

Do głównych obaw wymienianych przez mieszkańców należą:

1. Konieczność ogrzewania pomieszczeń, gdy nie ma nikogo w domu;
2. Sprawne i prawidłowo działające dotychczas zainstalowane zawory i głowice termostatyczne;

3. Wzrost kosztów ogrzewania.

Przeanalizowaliśmy te kwestie, by udowodnić, że wymiana nawet sprawnie działających 15–20-letnich zaworów i głowic termostatycznych ma swoje ekonomiczne uzasadnienie.

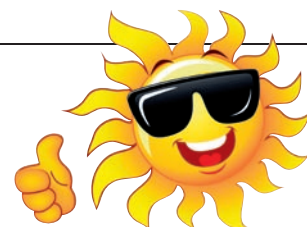
W pierwszym etapie poddaliśmy zawór termostatyczny Danfoss RTD-N badaniu laboratoryjnemu. Co prawda zawór spełnił wymogi norm z czasu jego montażu, niemniej jednak parametry osiągane przez nowe zawory pozwalają uzyskać większe oszczędności energii cieplnej. W dalszej kolejności przeprowadzona została analiza zużycia ciepła. Badanie zrealizowano na 5 parach budynków w jednej ze śląskich spółdzielni mieszkaniowych. Porównano zostały budynki o zbliżonej kubaturze, powierzchni użytkowej, mocy zamawianej (kW),

roku budowy oraz wykonanych modernizacjach. We wszystkich przypadkach nastąpiła rzeczywista oszczędność energii sięgająca średnio ponad 10%, a średni czas zwrotu z inwestycji wyniósł ok. 3 lata.

Na podstawie zrealizowanej analizy technicznej możemy zdecydowanie potwierdzić, że wymiana starych zaworów i głowic termostatycznych z ograniczeniem temperatury +16°C pozwala na obniżenie zużycia energii cieplnej budynków. Zastosowanie wspomnianych głowic eliminuje zjawisko dogrzewania nieogrzewanych pomieszczeń przez inne mieszkania. Lokatorzy, którzy dotychczas korzystali z „darmowego ciepła” sąsiadów, mogą mieć nieco wyższe rachunki, jednak zużycie energii całego budynku maleje. Zastosowanie głowic z dolnym ograniczeniem temperatury +16°C zapobiega również degradacji samych budynków, gdyż permanentnie nieogrzewane mieszkania są narażone na rozwój pleśni i zagrzybienia na ścianach. Należy również pamiętać, że utrzymanie temperatury na poziomie nie niższym niż 16°C np. podczas dłuższego wyjazdu, to również mniejsze zużycie energii i niższe rachunki przy ponownym dogrzewaniu pomieszczeń do temperatury komfortu.

Chcesz otrzymać więcej informacji nt. oszczędności oraz dowiedzieć się jak korzystać z termostatu grzejnikowego? Napisz na adres magdalena_muras@danfoss.com

A nam jest szkoda lata...



Kiedy 24 czerwca we wszystkich szkołach zabrzmiał ostatni dzwonek, zadowolone dzieci wybiegały ze świadectwami w rękach, by rozpocząć długo wyczekiwane wakacje. SM SILESIA jak co roku zorganizowała im zajęcia. Półkolonie odbywały się w trzech klubach: Silesianka, Targowisko, Żurawia od 27 czerwca do 22 lipca, a dodatkowo (ze względu na duże zainteresowanie) w klubie przy ul. Północnej 32 jeszcze od 16 do 26 sierpnia. Milusińscy przebywali pod okiem wykwalifikowanych opiekunów od poniedziałku do piątku od 9.00 do 15.00. Każdy dzień wypełniony był wieloma atrakcjami.

Pogoda w lipcu była trochę kapryśna. Gdy tylko pojawiało się słońce, milusińscy bawili się w basenach przy ul. Rolnej oraz na Bugli. Pluskali się w wodzie i korzystali ze zjeżdżalni, opalali się na słońcu, bawili się w terenie m.in. w podchody. Jak co roku korzystali z seansów w Multikinie (obejrżeli filmy pt. „Szajbus i Pingwiny”, „Bardzo fajny Gigant” oraz „Jak zostać kotem”).

Kiedy pogoda nie sprzyjała kąpielom, dzieci zwiedzały różne ciekawe miejsca. Były w Centrum Informacji i Bibliotece Akademickiej w Katowicach, gdzie dowiedziały się wielu interesujących rzeczy oraz bawiły się w podchody w bibliotece. Odwiedziły także bibliotekę American Corner, w której odbyły się letnie zabawy, kolażowanie i małe co nieco językowe, a na koniec projekcja bajki na dużym ekranie. Każdy otrzymał długopis z logo biblioteki. W Pałacu Młodzieży brały udział w warsztatach fizyko-chemicznych, same wykonywały różne doświadczenia i poznawały tajniki tych interesujących nauk. Bardzo ciekawe były zajęcia plastyczne w BWA, warsztaty w Centrum Kultury im. Krystyny Bochenek oraz w Muzeum Historii Katowic w dziale grafiki oraz w dziale teatralno-filmowym. Były także zajęcia taneczne w MDK Południe i programy animacyjne.

Dzieci odwiedziły także ZOO w Chorzowie. Jest to miejsce unikalne, niezwykłe i piękne. Dzieci odczuwają ogromną radość i fascynację z obcowania ze zwierzętami. Spacer po ZOO spełnił funkcje edukacyjną i rekreacyjną. Dzieci dowiedziały się wielu ciekawych rzeczy, zobaczyły różne gatunki zwierząt, ale także odpoczęły. Bawiły się także na placu zabaw, który mieści się na terenie ZOO.

Równie interesująca i bardzo pouczająca była wizyta w Leśnej Sali Edukacyjnej.



Wakacyjny, wspomnieniowy mix fotograficzny.

Dzieci odwiedziły także stadninę koni Galop w Katowicach. Te, które zdecydowały się wsiąść na konia z pewnością na długo zapamiętają wrażenia z pierwszej przejażdżki.

Interesująca była wycieczka do wioski indiańskiej w Jaworznie, poznawanie kultury Indian Ameryki Północnej; tego jak naprawdę żyli, w co wierzyli, jak ubierali się na co dzień, co jedli. Przewodnik powitał wszystkich w języku Siouxów oraz oprowadził po całym terenie. Przy dźwiękach indiańskiego fletu dzieci słuchały legend i mitów. Każdy mógł wejść w krąg prawdziwych namiotów tipi, poczuć smak przygody, historii, wziąć udział w prawdziwych indiańskich zabawach. Było m.in. strzelanie z łuku, rzut włócz-

nią, indiański połów ryb, malowanie twarzy, tor przeszkód i wiele innych konkursów. Dzieci miały okazję zbudować tipi i poczuć dym palenego ogniska. Na zakończenie wycieczki każdy uczestnik zjadł pyszną kiełbaskę z grilla.

Dzieci były także w Muzeum Chleba w Radzionkowie. Obejrzały film pt. „Chleb”, ukazujący historię chleba, jego pochodzenie i tradycje z nim związane oraz proces jego produkcji. Wysłuchały również prelekcji o szacunku do chleba. Brały udział w warsztatach z ciastem. Same formowały plecionki, które potem każdy zjadł (choć wiele dzieci zabierało plecionki do domu, by dać skosztować rodzicom swoich wypieków). Był też czas na zwiedzanie Muzeum

Chleba z przewodnikiem. Dzieci miały okazję usiąść w dawnych drewnianych ławkach szkolnych. Podczas przykładowej lekcji poznały panujące przed wieloma zwyczajami szkolnymi, dawne książki, przybory, stroje. Pisały na tabliczkach kamiennych. Każdy mógł kupić pamiątkę z tego interesującego miejsca.

Milusińscy aktywnie wypoczęli, świetnie się bawili, a przy okazji rozwinęli swoje umiejętności. Na zakończenie każdy uczestnik półkolonii zjadł pyszne lody z cukierni Dłucik. Niestety, wakacje dobiegły końca, następne dopiero za rok, a my już teraz zapraszamy wszystkich chętnych na półkolonie odbywające się w klubach osiedlowych podczas ferii zimowych. ●

FOTO: SMS

Gruz po remoncie wywiozą bezpłatnie

Wykonując remont lub modernizację mieszkania możemy teraz zaoszczędzić trochę grosza na wywozie odpadów. Od 1 września Katowice wprowadziły bezpłatny odbiór gruzu (odpadów budowlanych i rozbiórkowych pochodzących z remontów prowadzonych samodzielnie przez mieszkańców). Obecnie wywóz niewielkich ilości gruzu (do dwóch metrów sześciennych) można zlecić w ramach opłaty ponoszonej za gospodarowanie odpadami komunalnymi.

Odpady będą odbierane nieodpłatnie raz w roku kalendarzowym w ilości nieprzekraczającej 2 m³ w workach typu big-bag, czyli wytrzymałych workach z tworzywa sztucznego o pojemności 1 m³. Odbiór odpadów we wskazanej ilości może być zrealizowany raz w roku kalendarzowym z lokalu mieszkalnego (w budynkach wielorodzinnych) bądź z budynku jednorodzinnego.

Odbiór odpadów nastąpi na indywidualne zgłoszenie według następujących zasad:

Krok 1.

Zgłoszenia należy dokonać bezpośrednio w Biurze Obsługi Klienta Miejskiego Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej sp. z o.o. przy ul. Obroki 140 wraz z podaniem adresu lokalu/budynku, w którym wykonuje się remont; miejsca podstawienia wypełnionego worka na odpady budowlane i rozbiórkowe; imienia i nazwiska wytwórcy odpadów oraz numeru konta ban-

kowego, na który ma nastąpić zwrot kaucji za worki (wpłaconą kaucję można też odebrać w kasie MPGK). Za wydanie worków będzie pobierana kaucja zwrotna w wysokości 60 zł za worek (maksymalnie wydawane są dwa worki typu big-bag). W przypadku nieruchomości jednorodzinnej zgłoszenie powinno zostać złożone przez właściciela nieruchomości, natomiast dla nieruchomości wielorodzinnej – przez posiadacza/użytkownika lokalu mieszkalnego.

Krok 2.

Worki muszą być wypełnione i przygotowane do odbioru maksymalnie w ciągu 14 dni kalendarzowych od ich pobrania. Po wypełnieniu worków należy zgłosić ten fakt do MPGK sp. z o.o. Worki zostaną odebrane z ustalonego miejsca maksymalnie w ciągu 5 dni roboczych od zgłoszenia. Wpłacona kaucja podlega zwrotowi nie później niż w ciągu 10 dni od dnia zgłoszenia odpadów do odbioru.

Urząd Miasta Katowice przypomina, że odpady remontowo-budowlane z remontów prowadzonych samodzielnie (niezawierające materiałów izolacyjnych, azbestu, papy oraz innych materiałów niebezpiecznych) mieszkańiec może również bezpłatnie oddać do gminnych punktów zbierania odpadów. Ewentualne pytania dotyczące usługi należy kierować bezpośrednio do Biura Obsługi Klienta MPGK pod numerami telefonów: 32-35-87-611, 32-35-87-612, 32-35-87-685.

Opracowano za: „Nasze Katowice” nr 9(95). WKS

UWAGA

W ramach opłaty za gospodarowanie odpadami będą odbierane tylko worki wydane przez MPGK.

Wpłacona za wydanie worków kaucja przepada, gdy:

- nie nastąpiło zgłoszenie odbioru odpadów lub zgłoszenie nastąpiło po upływie 14 dni kalendarzowych;
- odpady budowlane i rozbiórkowe (gruz) zgłoszone do odbioru są wymieszane z odpadami innego typu (np. papa, azbest, materiały izolacyjne itd.);
- odbiór odpadów nastąpił z innego miejsca niż wskazane przez pobierającego worki lub dostęp do miejsca odbioru – wskazanego przez pobierającego worki – był w znacznym stopniu utrudniony lub niemożliwy.

W przypadku odpadów remontowo-budowlanych powstałych w związku ze świadczeniem usług przez przedsiębiorcę/firmę działającą na zlecenie/umowę w gospodarstwach domowych, zagospodarowanie odpadów należy do obowiązków tego podmiotu/przedsiębiorcy. **Bezpłatny odbiór odpadów dotyczy tylko remontów prowadzonych samodzielnie w gospodarstwach domowych.**

PRZESTROGI DLA DZIECI

Każde dziecko musi wiedzieć, że jego bezpieczeństwo jest rzeczą bardzo ważną i w związku z tym powinno znać zasady postępowania w różnych miejscach, czy w różnych sytuacjach życiowych, aby uniknąć zagrożeń jakie mogą w nich wystąpić. Mówić i przypominać o nich powinni też dorośli: nauczyciele, rodzice czy inni opiekunowie.

Poniżej przedstawione zostały najważniejsze z „bezpiecznych postaw” jakie przestrzegać powinny dzieci, aby uniknąć najpoważniejszych niebezpieczeństw.

BEZPIECZEŃSTWO W DOMU

Każde dziecko będące w domu, zwłaszcza same, musi wiedzieć, że:

- nigdy nie wolno otwierać drzwi mieszkania obcym, nawet gdy mówią, że przysłali ich rodzice;
- zawsze należy powiedzieć rodzicom o każdym telefonie od obcej osoby oraz o tym, że nieznajomy pukał do drzwi mieszkania;
- zawsze należy mówić rodzicom z kim i gdzie się idzie oraz o której się wróci;
- nie wolno chwalić się, co cennego jest w domu i kiedy wracają z pracy rodzice;
- nie wolno bawić się kurkami gazu, zapalnikami, kabłami ani gniazdkami elektrycznymi; zawsze dokładnie należy dokręcać kurki z wodą, żeby nie zalać sąsiadów;
- nie wolno dzwonić dla kawału do obcych, jak dziecku się nudzi i chce z kimś porozmawiać, niech zadzwoni do Sznupka (0 - 800 - 222 - 315);
- w pobliżu telefonu zapisane są numery do bliskich osób, sąsiadów i służb porządkowych (policji, straży pożarnej i pogotowia ratunkowego).

ZABAWA I ULICA

Każde dziecko bawiące się poza domem, na placu zabaw, w parku czy idące ulicą powinno wiedzieć, że:

- należy bardzo ostrożnie podchodzić do kontaktów z osobami obcymi;
- z nieznajomymi nie powinno się rozmawiać, a tym bardziej się z nimi oddalać, o każdej sytuacji zaczepki ze strony obcego należy powiedzieć rodzicom, nauczycielowi lub policjantowi;
- nieznajomym nie wolno podawać swojego adresu zamieszkania;

- nie wolno brać niczego od nieznajomych: słodczy, soczków, owoców, zabawek;
- nie wolno wsiadać, a nawet podchodzić za blisko do samochodu nieznajomych;
- nie wolno z nieznajomymi wchodzić do windy;
- należy unikać odludnych miejsc zabawy, a bawić się z innymi dziećmi, w grupie;
- nie wolno bawić się na placach budowy, w pobliżu ulicy, rzeki, jeziora, urwiska czy innych miejsc niebezpiecznych;
- w zimie nie wolno bawić się na zamrzniętej tafli jeziora czy stawu;
- jeśli dziecko czuje zagrożenie ze strony obcego powinno uciekać w stronę ludzi i wołać o pomoc;
- jeśli dziecko nosi klucze zawieszone na smyczy, to powinno je schować pod bluzę tak, żeby nie było ich widać;
- nie wolno nosić przy sobie dużych sum pieniędzy,
- telefon komórkowy nie powinien być noszony w miejscu widocznym, a w domu należy spisać jego numer identyfikacyjny;
- w przypadku problemów czy zagrożenia można zadzwonić na Policję, Pogotowie Ratunkowe, Straż Miejską czy Straż Pożarną.

● Komendant Komisariatu Policji IV w Katowicach
mł. insp. Piotr Sielecki



FOTO: ARC

HARMONOGRAM ZAJĘĆ W KLUBACH

= KLUB PRZY UL. ŻURAWIEJ 80 =

PONIEDZIAŁEK

16.30 – 17.30	KOREPETYCJE DLA DZIECI. KLASY 1–3
17.30 – 19.30	KOŁO SENIORA. PRELEKCJE, PREZENTACJE PROJEKCJE FILMOWE, SPOTKANIA Z PODRÓŻNIKIEM
19.00 – 20.00	ZDROWY KRĘGOSŁUP. ĆWICZENIA Z FIZJOTERAPEUTĄ

WTOREK

17.15 – 18.00	ZAJĘCIA RUCHOWE (ORBITREK, ROWEREK, MASAŻER)
18.00 – 18.50	GIMNASTYKA DLA PAŃ
18.55 – 19.55	TBC – TOTAL BODY CONDITION
20.00 – 21.00	ZUMBA

ŚRODA

16.15 – 16.45	GRY I ZABAWY EDUKACYJNE Z DZIEĆMI 4–6 LAT
17.00 – 18.00	KOŁKO SZACHOWE DLA DZIECI
19.00 – 19.15	PILATES

CZWARTEK

17.00 – 17.50	ZAJĘCIA TANECZNE DLA DZIECI 3–5 LAT
18.00 – 18.50	GIMNASTYKA DLA PAŃ
19.00 – 20.00	TABATA – INTERWAŁOWY TRENING METABOLICZNY

PIĄTEK

16.30 – 17.30	KOREPETYCJE DLA DZIECI. KLASY 4–6 SP
18.00 – 19.30	KOREPETYCJE DLA UCZNIÓW GIMNAZJUM

= KLUB PRZY ULICY PÓŁNOCNEJ 32 =

PONIEDZIAŁEK

9.00 – 13.00	SIŁOWNIA DLA SENIORÓW
9.00 – 13.00	MASAŻE DLA SENIORÓW (ZAPISY INDYWIDUALNE)
10.00 – 10.45	GIMNASTYKA DLA SENIORÓW
16.00 – 20.00	SIŁOWNIA
18.50 – 19.50	AEROBIK

WTOREK

9.00 – 13.00	SIŁOWNIA DLA SENIORÓW
9.00 – 13.00	MASAŻE DLA SENIORÓW (ZAPISY INDYWIDUALNE)
10.00 – 10.45	GIMNASTYKA DLA SENIORÓW
16.00 – 20.00	SIŁOWNIA
18.15 – 19.15	ZUMBA
19.15 – 20.45	JOGA, NORDIC WALKING (ZAPISY)

ŚRODA

9.00 – 13.00	SIŁOWNIA DLA SENIORÓW
9.00 – 13.00	MASAŻE DLA SENIORÓW (ZAPISY INDYWIDUALNE)

CZAS DLA SENIORA

Zapraszamy do:

KLUBU AKTYWNEGO SENIORA ANZIANO
(ul. Północna 32)

na zajęcia dla seniorów i ich wnuków

Stwarzają one doskonałe warunki do wspólnego aktywnego spędzenia czasu na zabawie, integracji międzypokoleniowej. Skierowane są dla seniorów i ich wnuków w wieku od 2 do 6 lat.

godzina 10:00

21 października (piątek) ● 18 listopada (piątek)
16 grudnia (piątek)

FILII KLUBU AKTYWNEGO SENIORA ANZIANO
(ul. Radockiego 282)

na taneczne poranki dla seniorów

Tanec jest nie tylko formą rekreacji, ale również doskonałym i skutecznym lekiem. Poranki taneczne to odskocznia od szarej rzeczywistości.

Zapraszamy wszystkich seniorów, którzy chcą się dobrze bawić w miłej atmosferze.

godzina 10:00

12 października (środa) ● 9 listopada (środa) ● 14 grudnia (środa)

Informacje pod numerami: 517-206-384 - klub Północna 32,
517-206-397 - klub Radockiego 282
lub osobiście w godzinach 9:00 - 13:00.

KLUBY OSIEDLOWE SM SILESIA OGŁASZAJĄ NABÓR

na

KURSY

ANGIELSKIEGO I NIEMIECKIEGO

Zapraszamy dorosłych do nowych grup konwersacyjnych języka angielskiego i niemieckiego od 13 października, godz. 18.00

na

KOREPETYCJE

z JĘZYKA POLSKIEGO

Zapraszamy młodzież szkół gimnazjalnych i ogólnokształcących na indywidualne lub grupowe korepetycje oraz profesjonalne przygotowanie do egzaminu gimnazjalnego i maturalnego.

Zajęcia, zapisy i informacje w klubach osiedlowych w godz. 16.30-19.00

KLUBY OSIEDLOWE SM SILESIA

Zapraszamy na spotkania ze specjalistą do spraw kreacji wizerunku i wizażu.

Zapisy i informacje w klubach osiedlowych w godz. 16.30-19.00

ul. Północna 32 - tel: 517 206 384
SILESIAŃKA - ul. Radockiego 282 tel: 517-206-397
ul. Żurawia 80 tel: 517-206-366

BOLI CIĘ KRĘGOSŁUP?

Dużo czasu spędzasz w pozycji siedzącej? Nie masz czasu na ćwiczenia w domu?

Zapraszamy na spokojne ćwiczenia rozciągające i wzmacniające mięśnie kręgosłupa i całego ciała. **Zadbaj o zdrowie już dziś!**
Klub osiedlowy SM SILESIA
ul. Żurawia 80

Klub SM SILESIA przy ul. Północnej 32 zaprasza na

zajęcia boksu i samoobrony dla początkujących, dla kobiet i mężczyzn

Zajęcia będą odbywać się w piątki od 18.30 do 20.00
Zapisy w klubie

OSTROPEST PLAMISTY (Silybum marianum)



Ostropest plamisty jest rośliną leczniczą znaną od bardzo wielu lat. Już w roku 300 p.n.e. został wspomniany przez Teofrasta. Jest to roślina z rodziny astrowatych pochodząca z obszaru śródziemnomorskiego i Bliskiego Wschodu. Ze względu na swoje właściwości, stała się bardzo popularnym surowcem również w innych częściach świata. Zapotrzebowanie na nią jest tak duże, że uprawia się ją w większości krajów o klimacie umiarkowanym, w tym również w Polsce. Surowcem wykorzystywanym w lecznictwie najczęściej są owoce ostropestu (a dokładniej łupina nasienna), rzadziej ziele i liście. Od 1949 roku sporządzano pierwsze apteczne preparaty z ostropestu na schorzenia wątroby. W 1969 roku Wagner wyizolował z surowca na skalę przemysłową związki czynne rośliny.

Związkiem czynnym ostropestu są silymaryny. Silymaryna jest zbiorczym określeniem grupy flawonolignanów, czyli związków zaliczanych do flawonoidów. Są one stosunkowo rzadko spotykane w świecie roślin. W skład silymaryny wchodzi: silybina, izosilybina, silykrystyna (syn. silychrystyna) i silydianina (syn. silydionina).



FOTO: ARC

Lecznicze właściwości owoców wykorzystuje się głównie w profilaktyce i terapii chorób wątroby. Działanie lecznicze w stosunku do wątroby przypisywane jest głównie silybinie. Uszczelnia błonę hepatocytów, co zapobiega przenikaniu do ich wnętrza toksyn wewnątrzustrojowych oraz egzogennych (m.in. z powietrza, wody i roślin rosnących na glebie obfitej w przeróżne szkodliwe związki chemiczne). Ostropest działa również odtru-

jąco na toksyczne związki dostarczane z zewnątrz (alkohol, metale ciężkie, leki obciążające wątrobę, ksenobiotyki, związki promieniotwórcze, spaliny, pleśnie i trujące grzyby m.in. truczyny z muchomora sromotnikowego). Ponadto wyciągi z ostropestu neutralizują wiele toksyn endogennych np. związki wytwarzane przez pasożyty i grzyby (Candida). Owoce ostropestu plamistego potrafią pobudzić komórki wątroby (hepatocyty) do regeneracji, dzięki

czemu stan uszkodzonych komórek ulega znacznej poprawie. Ostropest plamisty stymuluje także powstawanie nowych komórek wątroby, dlatego z powodzeniem stosuje się go po uszkodzeniach wątroby spowodowanych przez substancje szkodliwe, jak również w terapii pomocniczej w wirusowym i przewlekłym zapaleniu wątroby oraz marskości wątroby.

Ostropest hamuje działanie leukotrienów – lipidów związanych z układem immunologicznym, które pełnią funkcję mediatora stanów zapalnych. W ten sposób zapobiega przewlekłemu zapaleniu wątroby, także temu na tle cukrzycowym oraz będącym skutkiem złej diety. Jest stosowany również w leczeniu wirusowego zapalenia wątroby typu A, B i C.

Ponadto zapobiega marskości wątroby, zwyrodnieniu tłuszczowemu wątroby, ostremu żółtemu znikowi wątroby, a także obniża stężenie cholesterolu we krwi i hamuje wytrącanie się blaszek miażdżycowych.

Ważną aktywnością ostropestu jest jego działanie antyoksydacyjne. Kiedy w naszym organizmie powstaje zbyt wiele wolnych rodników tlenowych staje się to niebezpieczne dla

całego ustroju, gdyż uszkodzają one DNA i zdrową tkankę. Wykazano, że związki zawarte w ostropeście są w stanie wymiać nadmiar wolnych rodników blisko 10-20 razy silniej niż witamina E, działając przy okazji prozdrowotnie na inne części organizmu.

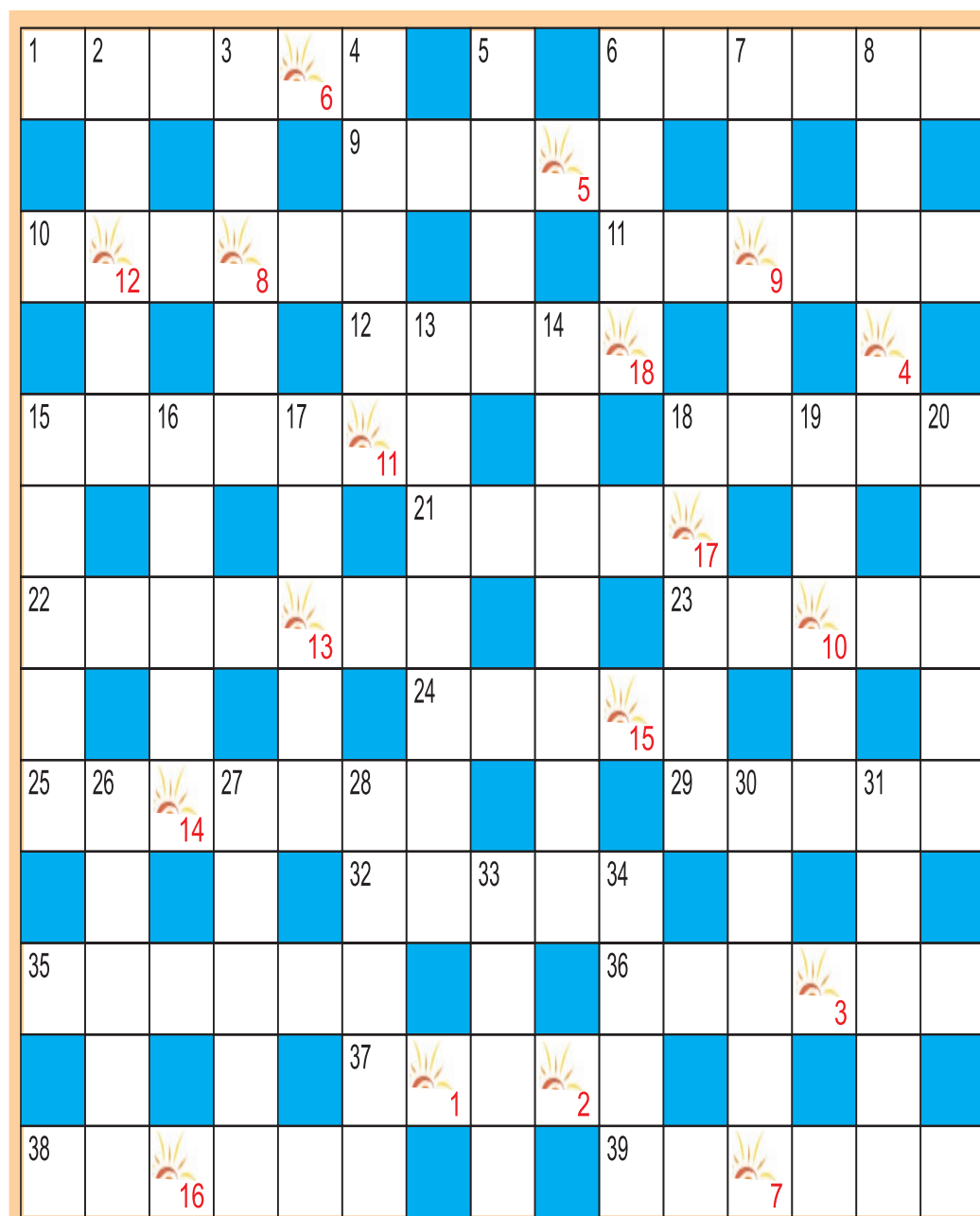
Ostatnie badania wykazały, że silymaryna ma również korzystny wpływ na mięsień nerek, zwłaszcza że niektóre związki toksyczne są częściowo wydalane z moczem.

Preparaty na bazie ostropestu dostępne są w dobrych sklepach zielarskich w postaci: całych i mielonych nasion, tabletek i kapsułek, soku i oleju z nasion.

Należy pamiętać, iż pomimo niewielu skutków ubocznych preparatów na bazie ostropestu (sporadyczne wystąpienie zaburzeń jelitowo-żółciowych, w tym działanie przeczyszczające), nie można ich stosować w przypadku niedrożności dróg żółciowych, a także u dzieci poniżej 12 roku życia oraz u kobiet w ciąży i w trakcie laktacji.

mgr farmacji
Bartłomiej Bojdylla

KRZYŻÓWKA NA JESIEŃ



ZNACZENIE WYRAZÓW

Poziomo: 1. Władysław, patron Szkoły Podstawowej nr 27. 6. Kilim na ścianie. 9. Droga w parku. 10. Łódź saperska. 11. Pora roku. 12. Etap dziejów. 15. Grzyby o lepkich kapeluszach. 18. Lśniący tkanina. 21. Krewny po mieczu. 22. Nie brunet i nie szatyn. 23. Błękit. 24. Oman roślina z astrowatych. 25. Sztuczne włókno. 29. Z niego szyba. 32. Ryba bałtycka. 35. Zdobia nasze panie. 36. Do przetrwania piasku. 37. Znak zodiaku. 38. Zawiera ponad 100 paragrafów i obowiązuje od 2011 roku w SM Silesia. 39. Zbiór.

Pionowo: 2. Jedność. 3. Wygodne krzesło. 4. Błady świt. 5. Sprzeciw. 6. Koleżanka Gucia. 7. Poniesiony wydatek. 8. Obawa przed występem. 13. Z klawiszami. 14. "Najładniej ukwiecony balkon 2016 roku" na naszych osiedlach. 15. Kuchenne lub do salonu. 16. Dzień tygodnia w którym odbywają się posiedzenia Rad Osiedli w 2016 roku. 17. Weryfikacja dokumentów. 18. Zbiór map. 19. Powsinoga. 20. Zboże afrykańskie. 26. Lantanowiec. 27. Uprawiany dla zdrowia. 28. Nowicjusz. 30. Rezerwa. 31. Niebieska wałka. 33. Poszycie leśne. 34. XXXV rodzinny po Jurze Krakowsko-Częstochowskiej na początku września 2016 roku.

Litery z pól dodatkowo ponumerowanych od 1 do 18 dadzą rozwiązanie krzyżówki.

Dla Czytelników, którzy do 28 października 2016 roku nadeślą do naszej spółdzielni (pocztą tradycyjną lub mailową, z podaniem danych teleadresowych) poprawne rozwiązania (z zaznaczeniem: KRZYŻÓWKA NA JESIEŃ), przewidziano 3 upominki.

Upominki – gadzety spółdzielcze za poprawne rozwiązanie KRZYŻÓWKI NA LATO z poprzedniego wydania („Wokół lato, co ty na to?”) otrzymali: **Sabina Miłczak** (ul. Radockiego), **Grażyna Gamrat** (ul. Łętowskiego), **Stefan Wieczorek** (ul. Żurawia). Gratulujemy!



DRODZY SENIORZY!

Dzień 14 listopada jest ogólnopolskim DNIEM SENIORA. Z tej okazji pragniemy złożyć najserdeczniejsze życzenia wszystkim Seniorom mieszkającym w budynkach SM SILESIA. Zdrowia i wielu lat życia wypełnionego radością i satysfakcją z przeżytych lat. Niech każdy kolejny dzień wypełnia ludzka życzliwość, wdzięczność i pomoc. Niech omijają Was smutki. Życzymy wszystkim, żeby dojrzały wiek był czasem aktywnym, pełnym pasji, a jednocześnie czasem spełnienia i poczucia znalezienia właściwego miejsca w życiu.

W Dniu Seniora wszystkie kluby naszej Spółdzielni będą otwarte dla osób 60+.

ZAPRASZAMY 14 listopada (poniedziałek)

Będą prelekcje nt. zdrowia, konsultacje i spotkania z lekarzami i farmaceutami, zajęcia rehabilitacyjne, masaże lecznicze i wiele innych ciekawych zajęć.

Wszystko bezpłatnie i przy smacznej kawie i ciasteczku.

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