

Obrona i przewidywanie ataku.

AZS ma nową sekcję

Gdy chcemy się poruszać lub zgubić kilka kilogramów nie musimy korzystać z basenu lub siłowni. Alternatywą z całą pewnością są sztuki walki laido oraz Aikido. Teraz można je trenować także na Gliwickim AZS.

Laido to japońska szermierka, sztuka przewidywania ataku przeciwnika, obrony i przeprowadzenia własnego kontrataku.

Jej opanowanie miało na celu skuteczną obronę przed nagłym atakiem wroga z zaskoczenia, możliwą nawet wówczas, gdy zaatakowany był akurat zaabsorbowany wykonywaniem codziennych, pokojowych czynności, takich jak spacer, odpoczynek, rozmowa, spożywanie jedzenia itp.

Natomiast **Aikido** to typowa sztuka samoobrony. Składa się z szerokiego zakresu technik, opierających się na zmianie kierunku ataku lub jego neutralizacji, a następnie kontroli atakującego. Techniki aikido składają się głównie z rzutów, dźwigni, szczególnie z dźwigni na małe stawy: nadgarstki i łokcie, oraz uników i padów.



A ile to kosztuje?

Członkowie ponoszą solidarnie koszty organizacji zajęć sekcji aikido poprzez regularne wpłaty składek członkowskich. Obowiązkowe jest ubezpieczenie w cenie 35 zł i miesięczna opłata w wysokości 50 zł. (flu)

W oczekiwaniu na remont

GLIWICE. Odpadający tynk, uszkodzone schody, przeciekające dachy, to tylko część problemów, z którymi muszą zmierzyć się mieszkańcy niektórych kamienic w mieście. Jednym z najbardziej widocznych są zaniedbane klatki schodowe.

Przykładem, jakich zapewne można wskazać wiele, może być klatka w budynku przy ulicy Główniej 10 w Łąbędach.

Mieszkańcy kamienicy twierdzą, że korytarz nie był remontowany od prawie 15 lat. - Po prostu wstydzę się zaprosić znajomych i chociaż w mieszkaniu mam jako tako, to klatka straszy - mówi jedna z lokatorek.

Większość mieszkających tam najemców regularnie płaci czynsz. W zamian mogą liczyć tylko na cotygodniowe mycie podłogi. W budynku kilka miesięcy temu wybudowano nowe przewody wentylacyjne, jednak po zakończeniu prac ściany nie odmalowano.

Ogromna dziura w drzwiach wejściowych została zaklejona kawałkiem kartonu. Mieszkańcy obawiają się, że przy obecnych niskich temperaturach zaczną im zamarzać woda w rurach.

Zapytaliśmy zarządcę kamienicy dlaczego nie dba o budynek przy ul. Główniej. Jak poinformował nas Marian Krasucki z działu technicznego ZBM II TBS, remont klatki schodowej w tym budynku został ujęty w planach remontowych na ten rok. - Czy faktycznie zostanie on przeprowadzony zależy od tego jakimi środkami finansowymi będziemy ostatecznie dysponować - mówi.



klatek schodowych ale również ocieplenie budynków - informuje je Żwirek. - Należy pamiętać, że na malowanie klatek schodowych tam gdzie funkcjonują wspólnoty, my jako ROM nie mamy wpływu. Podjęcie takich działań możemy tylko proponować. Wspólnota natomiast musi podjąć w tej sprawie uchwałę i dysponować wystarczającymi środkami zgromadzonymi w funduszu eksploatacyjnym.



Łukasz Fedorczyk

Z rozmowy z **Krzysztofem Żwirkiem, inspektorem nadzoru z ROM 10**, dowiadujemy się, że w Łąbędach są dwie ulice, Staromiejska i Zawadzkiego, gdzie dominuje stare budownictwo o niskim standardzie. Tam przede wszystkim niezbędne są gruntowne remonty.

- Nasze plany modernizacyjne zakładają nie tylko remont

nieruchomości. Tym bardziej, gdy najemcy zalegają z opłatami za czynsz.

- Za co mam remontować jak większość lokatorów ma wielomiesięczne zaległości w płaceniu czynszu? Jeżeli wkręcę na klatce nową żarówkę, to po 10 minutach już jej nie ma - mówi **Andrzej Stelmachowicz**, właściciel jednej z kamienic na Starówce.

Są pieniądze na remonty

W tegorocznym budżecie miasta na remonty przewidziano ponad 28 milionów złotych. Ta kwota nie zostanie jednak w całości wykorzystana na odnawianie elewacji, klatek schodowych czy wymianę okien. Spora jej część będzie przeznaczona na adaptację lokali na mieszkania socjalne.

R E K L A M A



zafunduj sobie

OKNA

lepsze od innych

Zaoszczędź kasę - wymień okna zimą!!!

zimowa promocja tylko do 31.01.2010

my nie pobieramy zaliczek

865



638 zł
549 zł

1465



798 zł
649 zł

2195

1435

PROMOCJA

cena drzwi zawiera:

- skrzydło drzwiowe w kolorze mahoń
- ościeżnica w kolorze drzwi
- 2 zamki trzypunktowe
- 3 bolce antywłamaniowe
- klamka, wizjer
- próg dębowy
- kompletny montaż drzwi

NOWOŚĆ

markowe rolety zewnętrzne

DRZWI WEJŚCIOWE ANTYWYWAŻENIOWE

cena: 1319 zł

1099 zł

z montażem z VAT 7%

LUKAS RATY

GLIWICE, ul. Dworcowa 62 (wejście od ul. Nasyp 2), tel. 32 238-98-14