

39 | Kwartalnik  
grudzień 2016

Nakład 14700 egzemplarzy  
ISSN 1898-0775 | Egzemplarz bezpłatny

  
Spółdzielnia Mieszkaniowa NADODRZE

# magazyn **lokatora**

Spółdzielni Mieszkaniowej NADODRZE w Głogowie



Ogniwa fotowoltaniczne | 5 |

Osiedlowy savoir-vivre | 6 |

Andreas Gryphius | 14 |



# Podsumowujemy i planujemy

Za nami 53 rok działalności Spółdzielni Mieszkaniowej „Nadodrze”. Choć pozycja spółdzielni jest ustabilizowana, to życie stawia przed nią wciąż nowe wyzwania, które wymagają od jej Zarządu, Rady Nadzorczej i pracowników ciągłych działań. Jednym z nich są wymogi związane z ochroną środowiska i oszczędzaniem energii. W związku z tym od pewnego czasu montowane są energooszczędne napędy wind. W tym roku modernizację przeszło 14 dźwigów. Przy okazji zlikwidowane zostały przedziały bagażowe, dzięki czemu mieszkańcy mogą windą przewozić wózki, meble i inne większe przedmioty. Zrealizowano kolejny etap termomodernizacji. Analizowane są też efekty dociepleń, które zostały zrealizowane w poprzednim roku. Spółdzielnia stara się o środki zewnętrzne na przeprowadzenie następnych zadań z tego zakresu. Prowadzone są również inwestycje w energooszczędne oświetlenie oraz panele fotowoltaiczne.

O tych zadaniach można przeczytać w artykule na str. 5.

Dużym zadaniem, które w 2016 roku nabrało realnych kształtów, jest budowa nowego bloku przy ulicy Strzeleckiej. Po uzyskaniu całej niezbędnej dokumentacji SM „Nadodrze” może przystępować do prac budowlanych. Nowy obiekt zostanie oddany do użytku w pierwszych miesiącach 2018 roku. Wszyscy wierzymy, że stanie się interesującym elementem architektury osiedla Śródmieście, a przyszłym lokatorom będzie się w nim dobrze mieszkać. Więcej na temat tej inwestycji znajdą Państwo w tekście na str. 4. W kolejnym roku kontynuowane będą te wszystkie działania, które służą mieszkańcom.

Duży nacisk władze Spółdzielni będą kłaść na jakość wykonywanych robót. Nie zawsze bowiem opłaca się wybieranie najtańszych ofert. W wielu przypadkach niższa cena, to też niższa jakość, a wszystkim zależy na tym, by efekt wykonywanych prac cieszył przez długie lata. W tym roku, na przełomie listopada i grudnia, przeprowadzona została ankieta wśród mieszkańców. Zebrane opinie i uwagi są dla władz Spółdzielni niezwykle ważnym wskaźnikiem i wyznaczają kierunek dalszych działań. Jednocześnie Zarząd dziękuje za poświęcenie swojego cennego czasu i wypełnienie ankiety. W nowym roku życzymy wszystkim naszym mieszkańcom dużo zdrowia, optymizmu, pogody ducha, tolerancji oraz by spełniali swoje marzenia, potrafili o nie walczyć i mieli się z kim cieszyć z ich realizacji.

Abyśmy w kolejnym roku mogli śmiało powiedzieć, że mieszkamy w pięknym mieście, wśród życzliwych ludzi i w przyjaznym otoczeniu. Niech każdy dzień przynosi radość i spokój oraz niech trwale odsuwa wszelkie kłopoty i przeciwności losu.

**Wszystkiego dobrego!**

*Wszystko co dobre i miłe, szczęśliwe i radosne,  
niech będzie bliskie i trwałe w Święta Bożego Narodzenia,  
a zegar 2017 Roku niech odmierza tylko pomyślne godziny.*

Zarząd

Rada Nadzorcza

Pracownicy



# Przeprowadzka za nami, czas na budowę

*Pod koniec października administracja osiedla Śródmieście przeprowadziła się do nowej, tymczasowej siedziby.*

*Pracownicy ADM przyjmują teraz mieszkańców w budynku Centrum Techniczne Spółdzielni przy ul. Armii Krajowej 5, w salce na pierwszym piętrze.*

*Przeprowadzka związana jest z planowaną budową nowego bloku mieszkalnego w miejscu, gdzie*

Barak, w którym do tej pory mieściła się siedziba administracji, to pozostałość zaplecza budowy wieżowców przy ul. Poczdamskiej. Mimo że miał być tylko tymczasowym rozwiązaniem, funkcjonował przez lata. Przestał już jednak spełniać wymogi. Trudno było walczyć z wilgocią, która systematycznie niszczyła barak.

Po wybudowaniu bloku ADM wróci na swoje poprzednie miejsce, a właściwie do nowej siedziby, która będzie zlokalizowana na parterze nowego budynku. Kiedy to nastąpi? Trudno w tej chwili jednoznacznie odpowiedzieć. We wrześniu Spółdzielnia otrzymała pozwolenie na budowę. Do listopada trwało powiadomianie zainteresowanych stron o zamiarze budowy. Wybrany został inwestor zastępczy, który w imieniu Spółdzielni poprowadzi zadanie. Ogłoszone zostały też przetargi związane z rozbiórką starego budynku administracji, przygotowaniem terenu pod inwestycję i budową bloku. Rozbiórka i prace ziemne powinny zakończyć się jeszcze w 2016 roku. W międzyczasie nastąpi wyłonienie generalnego wykonawcy budynku i podpisanie z nim umowy. Sama budowa powinna potrwać około roku. Klucze do mieszkań zostaną przekazane lokatorom prawdopodobnie pod koniec pierwszego kwartału 2018 roku.

Nowy blok będzie miał sześć pięter i 48 mieszkań, wszystkie dostosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych. Na parterze będą znajdować się lokale usługowe i nowa siedziba ADM Śródmieście. W części podziemnej zlokalizowany będzie parking. Część mieszkań już została zarezerwowanych przez przyszłych lokatorów.

Mieszkańców przepraszamy za utrudnienia związane z budową bloku i przeprowadzką ADM. Jednak za kilkanaście miesięcy miasto zyska nowy obiekt, który powinien cieszyć nie tylko lokatorów, ale także wszystkich głogowian. Będzie to ciekawy architektonicznie budynek, w dodatku pierwszy po wielu latach wybudowany przez SM „Nadodrze”. Po powrocie w to miejsce administracji w zdecydowanie lepszych warunkach będą obsługiwani mieszkańcy Śródmieścia.



**SPÓŁDZIELNIA PRACY  
HANDLOWO-PRODUKCYJNA**

**ROLNICZY DOM TOWAROWY**

- Sprzęt AGD, meble, dywany, zabawki 120
- Art. chemiczne, farby, żaluzje 21

**BIURO - Głogów • ul. Spichrzowa 1 • tel. 76 835 76 10, 11**

- Drewno kominkowe, węgiel kamienny • Gazy techniczne
- Materiały budowlane 176 835 76 13

**Głogów • Al. Wolności 70 • tel. 76 835 76 20**

- Art. instalacyjne, sanitarne i metalowe 17

- Pasmateria 18

**[glogow.sphp@gmail.com](mailto:glogow.sphp@gmail.com)**

# Energię pozyskamy ze Słońca

Ważnym wyzwaniem dla Spółdzielni w 2016 roku jest pozyskanie jak największej sumy pieniędzy z zewnątrz na te wszystkie energooszczędne inwestycje. Rozpoczęliśmy od działań w oparciu o ustawę o efektywności energetycznej i pozyskiwania tzw. białych certyfikatów. W lipcu 2016 roku Urząd Regulacji Energetyki rozstrzygnął przetarg, w którym uczestniczyły trzy nasze oferty. Dwie z nich zostały przyjęte i uzyskaliśmy białe certyfikaty o wartości blisko 300 tysięcy zł. Następnym krokiem będzie sprzedaż tych certyfikatów na giełdzie towarowo-energetycznej. W październiku zarząd SM „Nadodrze” złożył do przetargu organizowanego przez URE kolejne cztery wnioski, w których wartość uzyskanych certyfikatów może osiągnąć wartość blisko miliona złotych. Nie ukrywamy, że są to dla nas ważne rozstrzygnięcia, bo będą zwieńczeniem naszych dotychczasowych działań w zakresie wymiany oświetlenia w częściach wspólnych budynków czy też prowadzonej modernizacji dźwigów.

Białe certyfikaty to jednak nie wszystko. W 2016 roku Urzędy Marszałkowskie rozpoczęły ogłaszanie konkursów na pozyskanie środków unijnych. Po raz pierwszy beneficjentami mogą być spółdzielnie mieszkaniowe. W lipcu ogłoszono pierwszy konkurs na działania w zakresie efektywności energetycznej w budynkach użyteczności publicznej i w sektorze mieszkaniowym. Spółdzielnia przystąpiła do przygotowania setek wymaganych dokumentów i opracowań, które należało złożyć do 13 października tego roku. W sumie w wymaganym terminie „Nadodrze” złożyło trzy wnioski na dotacje na prace termomodernizacyjne w 29 budynkach, których wartość wyniesie blisko 13 milionów złotych. Na prace podstawowe, czyli termomodernizację i system zarządzania energią cieplną, możemy pozyskać aż 45 procent wartości robót, a na pozostałe, w tym dokumentację, aż do 85 procent wartości opracowań.

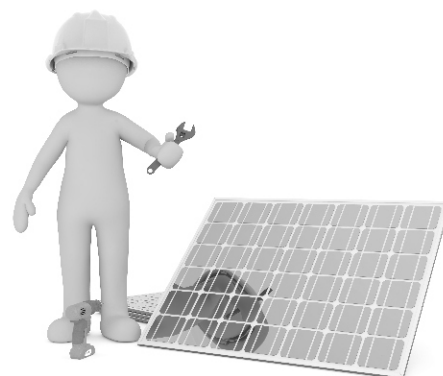
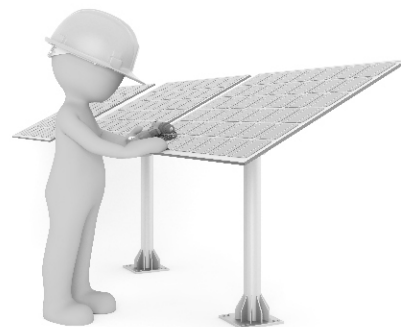
Rozstrzygnięć konkursów spodziewamy się do końca marca 2017 roku. Liczymy, że nasze wnioski zostaną zaakceptowane i od lipca będziemy mogli ruszyć z największym programem od kilku lat. Nasz program to nie tylko termomodernizacja i oszczędzanie ciepła. To przede wszystkim rozwój lokalnego rynku, to wiele miejsc pracy i rozwój głogowskich firm. To również ważny czynnik wzrostu gospodarczego i poprawa warunków życia dla tysięcy mieszkańców miasta.

Kolejnym planem jest pozyskanie środków na odnawialne źródła energii. Większość wieżowców zużywa duże ilości energii, która jest wykorzystywana do napędzania wind oraz sterowania wentylacją. Chcemy w takich budynkach testowo zainstalować panele słoneczne. Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej we Wrocławiu przygotował program, w ramach którego staramy się o dofinansowanie budowy instalacji fotowoltaicznej. Dofinansowanie może wynieść nawet 40 procent. Na pozostałą część możemy natomiast uzyskać nisko oprocentowaną pożyczkę. Inwestycja nie będzie więc wykonywana z naszych środków, bowiem spłata pożyczki zostanie realizowana z oszczędności wynikających z produkowanej energii elektrycznej.

Panele zostaną w pierwszym etapie zainstalowane na dwóch wieżowcach: przy ulicy Poczdamskiej 4-4a i Orbitalnej 21-23. Panele będą włączone do wewnętrznej sieci i będą produkowały energię zasilającą windy i oświetlenie. Zmniejszy się więc zapotrzebowanie na energię, którą dostarczają nam dostawcy energii. Montowanie instalacji fotowoltaicznej zrealizujemy na początku 2017 roku. Rozruch paneli i pierwsze pozyskanie z nich energii elektrycznej planowane jest na wiosnę.

Leszek SZULC

*Coraz popularniejsze staje się produkcję energii elektrycznej z wykorzystaniem źródeł odnawialnych. W tym kierunku idzie też Spółdzielnia Mieszkaniowa „Nadodrze”. W planach jest zamontowanie na dwóch wieżowcach paneli słonecznych, które będą produkowały energię potrzebną na oświetlenie klatek, napędzanie wind czy też wspomaganie wentylacji mechanicznej*



## reklama

skutecznie docieramy do większości mieszkańców Głogowa

## reklama w Magazynie Lokatora

tel. 695 879 033



# Sąsiedzki i osiedlowy savoir-vivre

*W wielu podręcznikach dotyczących savoir-vivre można znaleźć rozdział pt. „Sąsiedzi”. Istnieje wiele sytuacji, w których nie wiemy jak się zachować albo po prostu swoim zachowaniem utrudniamy życie sąsiadom. Czasami proste czynności - powiedzenie „dzień dobry” sąsiadowi spotkanemu na schodach czy przytrzymanie drzwi sąsiadce idącej z zakupami – przychodzą nam wciąż z wielkim trudem*

## Nowy sąsiad

W amerykańskich filmach pewnie nieraz widzieliśmy sceny, gdy nowych sąsiadów wita się, przynosząc im własnoręcznie przygotowane wypieki. W naszym społeczeństwie nikt nie wymaga od nas aż takiego zaangażowania. Zawsze jednak miło, gdy przy pierwszym spotkaniu z nowym sąsiadem, choćby na klatce czy w windzie, przywitamy się i przedstawimy.

## Dzień dobry

Przywitanie się z sąsiadem dotyczy nie tylko tych, którzy dopiero się wprowadzili. Dobre manieri nakazują nam mówienie „dzień dobry” każdej napotkanej osobie, którą znamy choćby tylko z widzenia. Zasady są tu proste – młodszy pierwszy wita osobę starszą, a mężczyzna kobietę. Natomiast osoba wchodząca do windy, w której już jadą inne osoby, bez względu na wiek i płeć powinna pierwsza pozdrowić pozostałych.

## Cisza nocna

Ogólnie przyjęta cisza nocna trwa od godziny 22 do 6 rano. Obowiązuje ona wszystkich lokatorów i powinniśmy potrafić to uszanować. Nie należy więc w tym czasie trzaskać drzwiami, biegać po schodach czy głośno słuchać muzyki. Nie oznacza to jednak, że poza godzinami ciszy nocnej możemy zachowywać się jak chcemy. Musimy mieć na względzie, że ktoś może odsypiać trzecią zmianę albo usypiać małe dziecko. Nasze bloki nie mają dźwiękoszczelnych ścian i drzwi, więc każdy głośniejszy hałas będzie uciążliwy dla sąsiadów.

## Remonty i imprezy

Imieniny, parafetówka czy inna okolicznościowa impreza rządzi się swoimi prawami. Jeśli organizujemy ją w weekend, trudno wymagać, by skończyła się o godzinie 22. Na pewno w dobrym tonie będzie wówczas poinformowanie sąsiadów o organizowaniu takiej imprezy w naszym mieszkaniu oraz przeproszenie ich za związane z tym niedogodności. Podobnie sprawa ma się z prowadzonymi remontami. Bezwzględnie w tym przypadku nie wykonujemy takich prac w godzinach wieczornych i nocnych. O zamiarze przeprowadzenia remontu warto powiedzieć najbliższym sąsiadom

i uprzedzić ich o możliwych utrudnieniach. Można też w miarę możliwości ustalić z sąsiadami godziny, w których bez przeszkód będziemy mogli wykonać najbardziej hałaśliwe i brudzące prace.

## Zwierzęta domowe

Pamiętajmy, że nie wszyscy lubią zwierzęta. Niektórzy się ich boją lub są na nie uczuleni. Psy zawsze wyprowadzamy na smyczy, nie pozwalamy im swobodnie biegać po klatce czy przed blokiem. Oczywiście jest, że zawsze sprzątamy po swoich pupilach. Pilnujemy też, by niczego nikomu nie zepsuły i nikogo nie ubrudziły. Jeżeli to zrobimy, musimy przeprosić i naprawić szkody.

## Śmieci

Klatka schodowa, chodnik przed blokiem czy trawnik to miejsca, o które wszyscy musimy dbać. Nie powinniśmy więc pozbywać się odpadków, rzucając je gdzie popadnie. Od tego są kosze na śmieci. Nie wystawiamy też worków ze śmieciami na klatkę schodową, jeśli od razu nie wynosimy ich do kontenera. Nasi sąsiedzi będą raczeni nieprzyjemnym widokiem i zapachem, na które zapewne nie mają ochoty.

## Sąsiedzka pomoc

Nie rób drugiemu, co tobie niemiłe – to podstawowa zasada dobrego wychowania. Żyjąc w jakiejś społeczności, powinniśmy myśleć o ludziach, którzy nas otaczają. Przytrzymanie drzwi wejściowych do klatki, gdy wchodzi ktoś obciążony zakupami, albo poczekanie z windą na osobę, która idzie kilka metrów za nami, to małe gesty, świadczące o naszych manierach. W miarę możliwości możemy zaoferować sąsiadom pomoc przy remoncie, przeprowadzce, pilnowaniu mieszkania podczas ich nieobecności, zrobieniu zakupów. Nie powinniśmy się jednak narzucać ze swoimi propozycjami. Nie zawsze bowiem taka pomoc jest potrzebna i nie każdy sobie jej życzy.

## Pożyczki

Co prawda minęły już czas, gdy niemal każdy pożyczał od sąsiada szklankę cukru albo dwa jajka. Mimo to wciąż zdarza nam się prosić o takie „pożyczki”. Jeśli jesteśmy z sąsiadami w dobrych relacjach, to nie ma w tym nic złego. Pamiętajmy jednak, by taki dług oddać. Starajmy się jednak nie nadużywać uprzejmości sąsiadów i o takie pożyczki prosimy wyłącznie w sytuacji bez wyjścia, czyli gdy sklepy są już zamknięte albo nie mamy z różnych powodów możliwości pójścia na zakupy.

## Parkowanie

To jest właściwie temat na osobny artykuł. Najważniejsza zasada, to parkujemy tak, by nie utrudniać parkowania i poruszania się innym. Jeśli na parkingu są wyznaczone miejsca postojowe, to samochód ustawmy tak, by na tym jednym miejscu się zmieścił. Nie zastawiamy innych pojazdów, wejść do klatek czy śmietników.

Mateusz Kowalski





# Ultradźwięki do walki z gryzoniami

O obowiązku deratyzacji mówi uchwała rady miejskiej. Zobowiązuje ona zarządców nieruchomości do jej przeprowadzenia dwa razy do roku - wczesną wiosną i jesienią. Z reguły stosuje się chemiczne trutki, które są wykładane w piwnicach i innych miejscach, gdzie najczęściej można spotkać gryzonie. Specjalistyczne firmy na zmianę stosują różne rodzaje trutek, by szczury i myszy nie uodporniły się na nie. W trakcie takiej akcji deratyzacyjnej na klatkach schodowych i drzwiach piwnic wywieszane są informacje o wyłożeniu trutek na gryzonie.




Od pewnego czasu Spółdzielnia wprowadza inne rozwiązanie, które pomaga w walce ze szczurami, myszami i insektami, a mianowicie ultradźwiękowy odstraszcza na gryzonie i owady. Jest to na pewno rozwiązanie bezpieczniejsze dla mieszkańców i ich zwierząt domowych. Nie ma bowiem zagrożenia przypadkowego spożycia trutki i zatrucia się środkami chemicznymi. Poza tym stosowanie trutek nie jest do końca skuteczne, bo tylko część gryzoni ginie po ich spożyciu, pozostałe nadal przebywają na terenie naszych nieruchomości. Elektroniczny odstraszcza, emitując fale ultradźwiękowe, płoszy gryzonie i insekty w promieniu nawet kilkudziesięciu metrów. Dane częstotliwości nie są bowiem tolerowane przez te zwierzęta. Fale takie są natomiast niesłyszalne dla człowieka i zwierząt hodowlanych.

Odstraszcza, dzięki bardzo wysokiemu zakresowi częstotliwości oraz funkcjom automatycznej zmiany częstotliwości i omiatania terenu, skutecznie oddziałuje na szkodniki: myszy, szczury, muchy, kuny, nietoperze, mrówki, mole, karaluchy, pająki, pluskwy i inne. Urządzenie nie powoduje zakłóceń działania odbiorników telewizyjnych, radiowych, elektronicznych urządzeń alarmowych, czujników dymu i ognia oraz innych urządzeń elektrycznych.

Urządzenie stosowane jest na osiedlu Śródmieście od blisko trzech lat. Przynosi nie tylko korzyści w postaci odstraszczenia szczurów i myszy, ale jest też tanie w użyciu. Jeden odstraszcza kosztuje kilkadziesiąt złotych, w dodatku zużywa bardzo mało energii, a może pracować kilka lat bez przerwy. Kilkuletnie dostarczanie do piwnic trutek chemicznych jest zdecydowanie droższe.

Tadeusz KILAN

*Od kilku lat na osiedlu Śródmieście testowane są urządzenia ultradźwiękowe do odstraszczenia gryzoni i insektów. Rezultaty ich stosowania są na tyle zadowalające, że powoli to rozwiązanie zaczynają wykorzystywać też inne osiedla. Dodatkowym atutem tej metody są zdecydowanie niższe wydatki niż w przypadku stosowania trutek i większe bezpieczeństwo mieszkańców*

	Karmy (także BARF)	fachowe doradztwo	
	suplementy	akcesoria polecane przez behawiorystów i trenerów	
	akcesoria	Zbilansowane diety	PN-Pt 11.00-19.00 SOB. 10.00-14.00
	Zabawki	dowóz zakupów do klienta (przy zakupach powyż. 75 zł)	
	Kosmetyki		
	art. jeździeckie		





**Gabinet Dietetyczny  
Równowaga**  
Aneta Drażba  
ul. Budziszewska 1D  
Głogów  
tel. 516 917 118

## Gabinet Dietetyczny **Równowaga**

Dietetyka to nie tylko mój zawód, ale też pasja. Kiedy na swoim przykładzie przekonałam się, że za pomocą zmiany nawyków żywieniowych można zmienić swoje ciało, samopoczucie, ulżyć w dolegliwościach, chciałam pomóc też innym ludziom. Motywacją do założenia własnego gabinetu dietetycznego byli najbliżsi, którzy korzystając z moich rad widzieli poprawę nie tylko w wyglądzie, ale również w innych aspektach codzienności. Zobaczyłam jak wielki wpływ ma pożywienie na jakość naszego życia.

Pierwsze co przychodzi nam do głowy słysząc słowo „dietetyk” to otyłość. Oczywiście, że ludzie z problemami nadmiernej masy ciała najczęściej trafiają do dietetyka. To bardzo dobrze. Jednak dietetyk zajmuje się także osobami, mającymi problemy z nadciśnieniem, bólami stawów, chorobami układu pokarmowego, schorzeniami neurologicznymi, nowotworowymi, metabolicznymi. Tak naprawdę odpowiednio dobrana dieta powinna być wsparciem większości chorób.

Moi klienci wiedzą, że nie dostaną ode mnie diety „z szuflady”. Każdy jest dla mnie indywidualnym człowiekiem. Często zgłaszają się ludzie z kilkoma jednostkami chorobowymi i muszę na nich spojrzeć całościowo, wziąć pod uwagę wszystkie czynniki oraz upodobania. Nigdy nie stosuję schematów postępowania dietetycznego. Jeśli chodzi o samą wizytę, to klienci mogą liczyć na bardzo dokładną analizę składu ciała przy pomocy profesjonalnego sprzętu. Zbadam ich poziom tkanki tłuszczowej, mięśniowej, poziom wody, poziom tłuszczu około narządowego i wiele innych.

**Zapraszamy, polecamy i promujemy!**  
Zachęcamy do skorzystania z oferty najmu lokali SM NADODRZE

## Przedszkole Niepubliczne **Jagódka**

• Przedszkole „Jagódka” jest super, ponieważ...

- (Bożena Tadaiewska, właścicielka) ...bo jest ekologiczne, estetyczne i kolorowe. Sale wyposażone są w nowe meble, zabawki i pomoce dydaktyczne. Nasza placówka zapewnia wszechstronną opiekę każdemu dziecku oraz stwarza warunki do kształtowania zachowań sprzyjających zdrowiu i bezpieczeństwu w atmosferze akceptacji. Włączamy rodziców w proces nabywania przez dzieci wiedzy i umiejętności. Przedszkole nosi nazwę „Jagódka”, dlatego też promujemy zachowania proekologiczne.

• Dzieci w jakim wieku przyjmujecie do przedszkola?

- Do przedszkola przyjmujemy dzieci w wieku od 3 do 6 lat. W przypadku gdy są wolne miejsca, można zapisać dziecko, które ukończyło 2,5 roku.

• Co Jagódka proponuje swoim podopiecznym?

- W naszym przedszkolu stwarzamy szanse do wszechstronnego rozwoju dziecka odpowiednio do jego indywidualnych potrzeb i możliwości. Uczymy twórczego działania i kreatywnego myślenia poprzez zabawę, zajęcia dydaktyczne, rytmiczno-umykalniające, językowe, gimnastyczne oraz spotkania z ciekawymi ludźmi. Organizujemy także uroczystości przedszkolne. Dajemy dzieciom możliwości obserwowania, przeżywania, działania oraz samorealizacji.



**Przedszkole Niepubliczne  
„Jagódka”**  
ul. Królewska 5, Głogów  
tel. 76 728 64 46



Spółdzielnia Mieszkaniowa **NADODRZE**

**Zespół d/s lokali użytkowych i dzierżaw**

tel. 76 852 07 96; 501 503 133  
lokaleuzytkowe@smnadodrze.pl  
Głogów, Al. Wolności 19



# Nasza obojętność to dla nich śmierć

Należy pamiętać, że na wychłodzenie organizmu są szczególnie narażeni bezdomni, osoby starsze i osoby nietrzeźwe przebywające na dworze. Jeśli widzimy takiego człowieka, nie wahajmy się zadzwonić na numer alarmowy, aby powiadomić o tym funkcjonariuszy. Każde takie zgłoszenie jest natychmiast sprawdzane.

Okres jesienno-zimowy to czas, gdy policjanci podczas patroli zwracają większą uwagę na miejsca, gdzie mogą szukać schronienia i nocować bezdomni. Są to zazwyczaj pustostany, ogródki działkowe, altanki. Aby się rozgrzać, bardzo często bezdomni w takich miejscach rozpalają ogniska, co bywa bardzo niebezpieczne. Policjanci każdego roku monitorują sytuację tych osób. Sami oferują pomoc każdemu, kto jej potrzebuje - odnajdując takie osoby, zawsze proponują przewiezienie ich do ośrodków, w których jest ciepło, gdzie mogą zjeść ciepły posiłek i przespać się w normalnych warunkach.

W ubiegłych latach policjanci odwozili potrzebujących do domów, do izby wytrzeźwień, schroniska. Często były to osoby, które wieczorem i w nocy na zimnie siedziały w parkach, na przystankach autobusowych lub w innych miejscach. Najczęściej tacy ludzie, z powodu wypitego alkoholu, nie odczuwali zimna i dlatego byli narażeni na śmierć. Jednym z najczęstszych a zarazem najbardziej mylnych mitów jest ten, że na rozgrzewkę najlepszy jest alkohol. To nieprawda. Faktycznie przez chwilę osoba pijąca czuje ciepło, jednak za chwilę jej organizm jest jeszcze bardziej narażony na wyziębienie. Dużym niebezpieczeństwem jest wychodzenie na dwór będąc pod wpływem alkoholu. Wystarczy chwila nieuwagi, nierówna nawierzchnia i można się potknąć, wyrzucić i nie mieć siły się podnieść. Wtedy o tragedię nietrudno. Dlatego też nie należy przechodzić obojętnie obok osób po alkoholu, podczas gdy na dworze panują niskie temperatury. Pamiętajmy, że ludzie tacy wymagają od nas szczególnej pomocy – człowiek nietrzeźwy zdecydowanie szybciej traci ciepło.

Jesienno-zimową porą na wychłodzenie organizmu są także szczególnie narażone osoby starsze, samotne, które z różnych przyczyn nie mogą poradzić sobie z codziennymi czynnościami, jak chociażby z napaleniem w piecu, aby ogrzać mieszkanie. Jeśli znamy kogoś starszego, żyjącego samotnie nie wstydźmy się sprawdzić i zapytać czy potrzebuje naszej pomocy. Należy pamiętać, że są ośrodki i placówki, w których taka osoba otrzyma opiekę i będzie bezpieczna. Funkcjonariusze informują ośrodki pomocy społecznej o osobach, które z racji swojego wieku, samotności, niezaradności, bądź trudnej sytuacji materialnej mogą stać się potencjalnymi ofiarami na skutek wychłodzenia organizmu. O trudnej sytuacji sąsiada czy znajomego my również możemy powiadomić Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej. Policjanci codziennie współpracują w tym zakresie z innymi służbami i ośrodkami pomocy społecznej. Jednak, aby dotrzeć do wszystkich osób potrzebujących pomocy, potrzebna jest reakcja nie tylko służb, ale każdego człowieka. Dlatego funkcjonariusze podkreślają, jak ważne jest zaangażowanie i informowanie ośrodków pomocy społecznej o osobach bezradnych, samotnych i bezdomnych potrzebujących pomocy. Pamiętajmy, że obowiązkiem każdego z nas jest reagowanie na cudzą krzywdę. Nie bądźmy obojętni wobec tych, którzy zwłaszcza teraz mogą potrzebować naszej pomocy. Wystarczy tylko jeden telefon pod numer 112 lub 997, by uchronić kogoś od wychłodzenia i uratować czyjeś życie.

*Tekst: Komenda Powiatowa Policji w Głogowie*

*Kiedy temperatura na zewnątrz gwałtownie spada, jest zbliżona do zera lub niższa, nie zapominajmy, że są osoby, które mogą potrzebować naszej pomocy. Nie bądźmy obojętni i alarmujmy policję oraz wyspecjalizowane służby za każdym razem, kiedy ktoś jest narażony na wychłodzenie organizmu. Wystarczy jeden telefon, aby uratować komuś życie.*

Wystarczy tylko  
jeden telefon  
pod numer  
**112 lub 997,**  
by uchronić kogoś  
od wychłodzenia  
i uratować czyjeś życie.



## Doświadczenie. Profesjonalizm. Indywidualne podejście.

- programowanie rehabilitacji
- masaż (klasyczny, leczniczy, sportowy)
- terapia manualna

- rehabilitacja sportowa
- taping, kinesiotaping
- PNF, FDM
- trening funkcjonalny

Gabinet rehabilitacji Wolny&Zajkowski  
ul. Długa 84  
Głogów, Stare Miasto

tel. 609 155 603 (M. Wolny)  
tel. 668 475 038 (Ł. Zajkowski)

# AUTOSTOPEM

Mateusz KOWALSKI

*Jak pisze sam o sobie: „Jestem przykładem wiecznego marzyciela, który próbuje wprowadzać w życie swoje różne pomysły. Lubię podejmować ryzyko, a do tego dochodzi fakt, że podobno mam więcej szczęścia niż rozumu.” W tym roku autostopem pokonał ponad 15 tysięcy kilometrów i dotarł z Głogowa na kraniec kontynentu azjatyckiego. W tym czasie podróżował przez 17 państw. Przeżył chwile radości, wzruszenia, fascynacji, strachu i złości. Poznał wielu fantastycznych ludzi, próbował lokalnej kuchni, otrzymał nawet kilka propozycji matrymonialnych. Poznajcie Łukasza Lewandowskiego, który udowadnia, że marzenia można spełniać.*

Od zawsze fascynowała mnie Azja Południowa – opowiada Łukasz. Przygotowania do wyprawy rozpoczęły pod koniec 2015 roku. Najwięcej czasu i pieniędzy pochłonęło zdobywanie wiz do krajów azjatyckich. Do tego doszło przygotowanie mentalne i fizyczne oraz przeglądanie internetu w poszukiwaniu ciekawych miejsc, które można zobaczyć na trasie. *Czy przed wyjazdem były obawy?* – pytam go podczas naszego pierwszego spotkania. Przyznaje, że była ekscytacja i lekkie obawy, ale to drugie uczucie minęło z chwilą wyjścia z domu.

Był koniec marca 2016 roku. Tuż po Wielkanocy. Plan był prosty – złapać pierwszy autostop i ruszyć na południe, potem jakoś pójść dalej. Pierwszego życzliwego kierowcę, który zabrał go w trasę, złapał w Ruszowicach. Najdłużej na złapanie okazji czekał na Węgrzech. Przez dwanaście godzin nie zatrzymał się nikt chętny, by go podwieźć. *Jestem cierpliwy; w oczekiwaniu na okazję nuciłem sobie, słuchałem muzyki* – przyznaje. Tak przejechał przez Czechy, Słowację, Węgry, Rumunię, Bułgarię i Turcję. Po drodze nocował w ciężarówkach, namiocie, u „tubylców”, sporadycznie w hostelach. Jadł to, co zabrał z domu, czym częstowali kierowcy lub sam kupił. Trzy tygodnie po tym, jak wyszedł z domu, był już w Gruzji. Tu był pierwszy ważny punkt na jego mapie – szczyt Kazbek, który zamierzał zdobyć.

Gruzińska legenda mówi, że kiedy Pan Bóg rozdzielał Ziemię między poszczególne narody, zachował dla siebie najpiękniejszy kawałek. Kiedy już skończył, okazało się, że pominął Gruzinów, którzy w tym czasie pili wino za jego zdrowie. Cóż było robić – musiał im oddać swój wymarzony zakątek. Kazbek i jego okolice potwierdzają to. Wszędzie rozpościerają się piękne widoki. Rano Łukasz wypożyczył sprzęt wspinaczkowy i ruszył w stronę góry. Mimo, że był już kwiecień, to w górach wciąż panowały zimowe warunki. *Co jakiś czas chmury odsłaniały szczyt i mimo że do niego trzeba było przejść niecałe 10 kilometrów, to i tak góra była przeogromna* – wspomina Łukasz. Trasa najpierw była spokojna, ale im wyżej, tym robiło się trudniej. W pewnym momencie brodził po pas w śniegu, odkopując się czekaniem. W tych warunkach potrzebował kwadransa, by pokonać kilkanaście metrów. Jakby tego było mało, to jeszcze pogoda się załamała. Zaczął padać śnieg, a chmury ograniczały widoczność do zaledwie



kilku metrów. Z tego powodu minął też bazę wypadową, z której atakuje się szczyt. Wszedł na niebezpieczny lodowiec, czyli pokrywę lodową, poprzecinaną głębokimi szczelinami. Na szczęście udało mu się wrócić do bazy na wysokości czterech tysięcy metrów. Wykończony dziewięciogodzinną wspinaczką, położył się spać. *Zасыpanie na tej wysokości to niesamowite przeżycie. Głowa potwornie boli i trudno złapać pełny oddech, więc bardzo ciężko usnąć* – opowiada Łukasz. Rano, podczas rozmowy z członkami innych ekip, dowiedział się, że samotna wspinaczka jest niemożliwa ze względu na trudne warunki. Bez asekuracji pokonywanie kolejnych lodowców grozi wpadnięciem w szczelinę i w najlepszym wypadku poważnymi obrażeniami. Nie było szansy, by zabrał się z jedną z ekip wspinaczkowych. Łukasz podjął więc trudną decyzję, że trzeba wracać. *Nie przejąłem się tym, że nie było mi dane atakować góry, nikt jej nie ukradnie, można spróbować innym razem* – przyznał.

Kilka kolejnych dni głogowianin wykorzystał na regenerację sił i spacerów po okolicy. Potem wyruszył w kierunku Armenii. Ze względu na toczący się w tym czasie konflikt między Armenią, a Azerbejdżanem, nie planował dłuższego postoju w tym kraju. Na szczęście nie miał problemów ze złapaniem transportu. Właściwie od razu ktoś się zatrzymywał i pokazywał, żeby wsiadać. Mimo to podróż nie była prosta, bo drogi są tam tak dziurawe, że czasami łatwiej jechać poboczem. W takich okolicznościach opuszczał Europę i wkraczał na teren Azji.

Iran w porównaniu do chociażby Armenii i Gruzji to totalny przeskok. *Irańczycy starają się żyć po swojemu, mimo że władza chce ich izolować i kontrolować* – mówi Łukasz. W praktyce większość mieszkańców nie jest zadowolona z rządów, ale nic nie mogą zrobić. Internet jest cenzurowany, nie ma możliwości odwiedzenia stron zachodnich. Mimo to chyba każdy ma konto na Facebooku i Instagramie. Poza tym polityka i religia tak mocno się przenikają, że właściwie trudno dostrzec granicę. No i obowiązuje cała masa nakazów i zakazów. Kobiety chodzą ubrane od czubka głowy po końce palców u stóp. Mężczyźni muszą zakrywać nogi, na szczęście mogą mieć krótki rękaw. *Kupiłem sobie lokalny strój, który, choć miał długie rękawy i nogawki, jest bardzo przewiewny* – opowiada podróżnik. Trzeba dodać, że temperatury w granicach 40 stopni Celsjusza, to w tym czasie nic niespotykanego.



# PRZEZ AZJĘ



Do stolicy Iranu dotarł po kilku dniach autobusem. Bilet kupił mu jeden z kierowców. W drodze do Milad Tower, największej irańskiej wieży, spotkał miejscowych strażaków. Opowiedział im, kim jest i dokąd podróżuje. Dał im także lekcję europejskiego futbolu. Potem zabrali go na obiad. I wtedy wydarzyła się rzecz wręcz nieprawdopodobna. Strażacy dostali zgłoszenie o wypadku drogowym. Brakowało im jednak pełnej obsady, więc dowódca rzucił Łukaszowi strój i powiedział, że jedzie z nimi. *Na szczęście wypadek nie okazał się poważny i po uporządkowaniu miejsca wróciliśmy do bazy na kolację* – wspomina.

Tego wieczoru Łukasz próbował rozbić namiot w pobliskim parku, ale zanim to zrobił, stał się niemałą atrakcją turystyczną. Wielu mieszkańców chciało mu pomóc w znalezieniu dobrego miejsca na nocleg. Jak na moje oko pół dzielnicy się zbiegło – wspomina głogowianin. Zamiast iść spać, przez kilka godzin pozował do zdjęć, bo każdy przybyły chciał mieć pamiątkę z tego spotkania. Przy okazji mieszkańcy przynosili też coś do picia i jedzenia, tak więc wyszła z tego niezła impreza. Po jej zakończeniu Łukasz mógł iść spokojnie spać, tym bardziej, że ochroniarze z pobliskiego parkingu obiecali, że będą też pilnować namiotu podróżnika. *Myszę, że tego wieczora byłem królem irańskiego Facebooka* – żartuje.

Będąc w Iranie koniecznie trzeba odwiedzić meczet. Warto podkreślić, że miejscowi nie mają nic przeciwko, by ktoś obcy wszedł do ich świątyni. Wręcz przeciwnie, są dumni, gdy innowierca chce poznać ich religię i niekiedy z honorami oprowadzają po wszystkich zakątkach meczetu. A jest co podziwiać. Piękne zdobienia, kopuły, mozaiki, żyrandole, kolumny i sklepienia. Wizyta w meczecie pozwoliła zrozumieć Łukaszowi jeszcze jedną rzecz – islam to nie terroryzm. Irańczycy nazywają siebie potomkami Persów. Odcinają się tym samym od świata arabskiego, który traktują jak wylęgarnię terrorystów. *Iran to naprawdę bezpieczny, spokojny i bardzo gościnny kraj* – podkreśla.

Dowodem na tę gościnność były kolejne dni pobytu w tym kraju. Na każdym kroku głogowianin spotykał ludzi, którzy zapraszali go do siebie. Z niektórymi rodzinami spędzał po kilka dni. Wspólnie jedli posiłki i pracowali na plantacjach daktyli. Jeden z gospodarzy oferował Łukaszowi połowę swojej plantacji, jeśli tylko poślubi jedną z jego córek. Łukasz oferty nie przyjął, przyjął za to wiele innych prezentów i upominków. Trzeba bowiem

dodać, że w Iranie nie można odmówić, gdy jest się obdarowywanym. Odmowa przyjmowana jest wręcz jak zniewaga.

Jest jeszcze jedna rzecz, o której warto wspomnieć w kontekście Iranu. Choć panuje tam kompletny zakaz spożywania alkoholu, to tak jak z internetem, wszystko można załatwić. W domowym zaciszu albo podczas wypadów „za miasto” mężczyźni popijają napoje wysokokowe własnej produkcji. Do tego, choć to też zakazane, tańczą, śpiewają i bawią się. Łukaszowi udało się nawet skosztować piwa, które „załatwił” młody Irańczyk. Słowo „załatwił” jest tu kluczowe, bo całość trwała pół dnia i odbyła się przy udziale kilku pośredników, którzy w wąskich i ciemnych zaułkach przekazywali sobie puszkę, jak to czasem odbywa się na filmach szpiegowskich, gdy chodzi o jakąś tajną przesyłkę. Ostatecznie wieczorem mogli delektować się złotym napojem.

Kolejne punkty na mapie, które Łukasz oznaczył, jako warte obejrzenia to Jazd – miasto, które w XIII wieku odwiedził Marco Polo, miejscami do dziś wygląda, jakby zatrzymało się w tamtej epoce; Bandar Kangan – miejscowość nad Zatoką Perską, gdzie królują ropa, gaz, daktyle i arbuzy. Kilka dni później Łukasz zmierzał już do granicy z Pakistanem. Był początek maja. Co kilka kilometrów był zatrzymywany i kontrolowany przez policję, która patrolowała region przygraniczny. Ogólnie ten obszar to niekończące się pustkowia otoczone górami. Do granicy prowadziła prosta droga, którą sporadycznie przejeżdżał jakiś samochód. Trudno było liczyć na podwózkę. Za to z oddali dochodziły odgłosy wystrzałów. Po kilku kilometrach takiego samotnego marszu Łukasz zauważył, że od strony Pakistanu pustkowiem pędzi ciężarowy samochód. Gdy podjechał bliżej, można było dostrzec na jego bokach namalowany karabin. Na pace stało kilku zamaskowanych i uzbrojonych mężczyzn. Wyobraźnia pracuje w takiej chwili – opowiada Łukasz. Nie było gdzie się schować, ucieczka na pustkowiec też byłaby bezsensowna, więc głogowianin pefen obaw stał i czekał na to, co dalej nastąpi. Gdy pojazd podjechał bliżej, uzbrojeni mężczyźni zaczęli machać rękoma, coś krzyczeć i nakazali gestami, by Łukasz wsiadł na pakę. To już nie były żarty. Iran chyba nie do końca jednak był taki gościnny, jak to się mogło wcześniej wydawać.

*Ciąg dalszy historii w marcowym numerze Magazynu Lokatora.*

# KSIĄŻKI NA ŚWIĘTA

Nadchodzi Święta Bożego Narodzenia, kiedy wszyscy będziemy mieć trochę więcej czasu dla siebie. Warto w ten świąteczny czas choćby kilka chwil spędzić na ciekawej lekturze. Zimowy czas i długie wieczory sprzyjają czytaniu. Dlatego Magazyn Lokatora przygotował dla Państwa propozycje interesujących książek, które idealnie sprawdzą się także w roli świątecznych prezentów dla najbliższych

## \* Dla dorosłych

**Podaruj mi miłość.**

**12 świątecznych opowiadań**

Wydawnictwo Otwarte

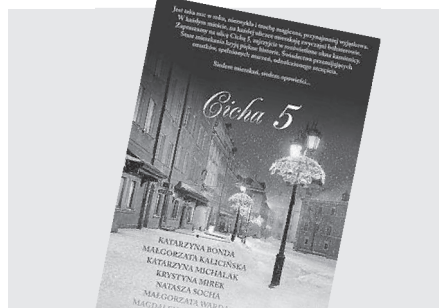


Zbiór opowiadań, napisanych przez najlepszych i najbardziej znanych pisarzy literatury młodzieżowej. W książce znajdziemy teksty takich autorów jak: Rainbow Rowell, David Levithan, Gayle Forman, Holly Black. Znana piosenkarka udaje kogoś innego, by uciec przed sławą. Skazany na prace społeczne młodociany przestępca musi wziąć udział w przygotowaniach do jasełek i zakochuje się w najbardziej nieodpowiedniej dla niego osobie. Dziewczyna adoptowana przez Świętego Mikołaja zastanawia się, czy dla miłości jest gotowa opuścić krainę elfów... Opowiadania różnorodne pod względem treści i formy łączą świąteczny klimat, przepiękny wzruszeniem i odrobiną uśmiechu.

## \* Dla dorosłych

**Cicha 5**

Wydawnictwo Filia



Kolejny zbiór opowiadań świątecznych, ale tym razem adresowany do dorosłych czytelników. Wśród autorów znajdziemy m.in. Katarzynę Bondę, Małgorzatę Kalicińską, Małgorzatę Wardę, Krystynę Mirek. Siedem mieszkań, siedem opowieści. Zdradzany senator Karenin i jego piękna żona, ekscentryczna babcia, która od czarnych garsonków woli różowe sukienki, przystojny rzeźbiarz, który pragnie odzyskać swoje dzieci, mężczyzna, który dostał drugą szansę. W każdym mieszkaniu pięknej starej kamienicy przy ul. Cichej 5 kryje się jakaś historia. Opowiadania wprowadzają w świąteczny klimat i na pewno umilą nam grudniowe wieczory, przynosząc ze sobą także odrobinę refleksji nad tym, co w życiu najważniejsze.

## \* Dla wielbicieli kryminałów

**Camilla Läckberg**

**Morderstwa i woń migdałów**

Wydawnictwo Czarna owca

Mistrzynie szwedzkiego kryminału i niezwykle popularnej serii o Fjällbace tym razem proponuje czytelnikom antologię swoich tekstów, na którą składają się minipowieść „Zamieć śnieżna i woń migdałów”, jak i trzy niepublikowane dotąd nowele: „Kawiarnia wdów”, „Sen o Elisabeth” i „Elegancka śmierć”. Książka zawiera także część

autobiograficzną, w której autorka opowiada o swojej pisarskiej drodze, a także udziela rad początkującym adeptom pióra. Znajdziemy tu także fragmenty niezwykle popularnego w Szwecji bloga autorki. Świetna propozycja zarówno dla wielbicieli Camilli Läckberg, jak i dla tych czytelników, którzy dopiero rozpoczynają przygodę z jej kryminałami.



## \* Dla wielbicieli reportaży

**Ilona Wiśniewska**

**Białe. Zimna wyspa Spitsbergen**

Wydawnictwo Czarne



Spitsbergen. Najbardziej wysunięte na północ siedlisko ludzkie na świecie. Zamieszkuje je ludzie różnych narodowości i kultur, którzy zmagają się z przenikliwym mrozem, zimmem, ciemnościami nocy polarnej lub jasnością polarnego dnia. Dlaczego postanowili osiedlić się w tak nieprzyjaznym człowiekowi miejscu na ziemi? Co ich tutaj sprowadziło? Ilona Wiśniewska opowiada historie tych niezwykłych osadników, a także oprowadza nas po wyjątkowych miejscach Spitzbergenu. Wraz z autorką zwiedzamy opuszczone osady, nieczynne kopalnie, międzynarodowy bank nasion i Polską Stację Polarną w Hornsundzie.

GŁOGOWSKI PORTAL INFORMACYJNY

[www.glogow.info.pl](http://www.glogow.info.pl)

NAJNOWSZE INFORMACJE • OGŁOSZENIA • FOTORELACJE • FILMY • FORUM • GŁOGOWSKI BIZNES



# Walczymy z przeziębieniem!



Aneta Drażba  
dietetyk, crossfiterka

*Chłodno, wietrznie i wilgotno, w ogrzewanych pomieszczeniach sucho, więc wirusy i bakterie fruują szukając kolejnych ofiar.*

*Zanim sięgniemy po leki z reklam telewizyjnych, zaufajmy domowemu sposobowi. Pierwszą propozycją jest miód. Najsilniej zadziała, gdy jego łyżeczkę rozpuścimy w szklance wody wieczorem i rano wypijemy. Dodając do napoju sok z cytryny uzyskamy bakteriobójczy lek, który pity regularnie poprawi odporność.*

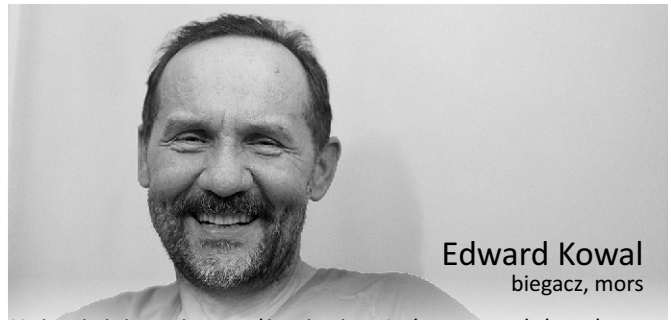
*Naturalnym produktem na przeziębienie jest pyłek pszczeły. Działa regenerująco, likwiduje niedobory witamin i minerałów, podnosi odporność. Ma właściwości antybiotyczne. Łyżkę pyłku rozpuszczamy w połowie szklanki ciepłej wody. Przygotowaną miksturę pijemy 2 razy dziennie.*

*Na ból gardła warto zastosować napar z szatwii. Płukanie nim jamy ustnej hamuje namnażanie się bakterii. Do jego przygotowania potrzebować będziemy szklanki wrzątku i łyżki suszonego zioła.*

*Kasza jaglana działa przeciwwirusowo i przeciwzapalnie. Zawiera witaminy z grupy B, żelazo i miedź. Można ją spożywać jako dodatek do mięs, rozgrzewających zup z majerankiem, kuminem i imbirem oraz z suszonymi owocami, orzechami i pestkami.*

*Warto wspomnieć też o kapuście kiszzonej i ogórkach. Są źródłem kwasu mlekowego, który poprawia odporność i zwalcza chorobotwórcze patogeny. Dobrym sposobem jest syrop z cebuli. Działa przeciwkaszlowo i wykrztuśnie. Aby go przygotować kroimy warzywo w*

*piórka i polewamy miodem. Odstawiamy w ciepłe miejsce i po godzinie możemy spożyć pierwszą jego porcję. Inną propozycją jest czosnek - źródło witamin i minerałów. Działa przeciwgrzybiczo, bakteriobójczo i przeciwwirusowo. Rozgrzewa i obniża gorączkę. Świetny do stosowania w czasie infekcji, ale również w budowaniu odporności. Warto sięgnąć po kurkumę. To naturalny antybiotyk, który pobudza nasz układ odpornościowy do walki. Działa przeciwzapalnie, pomaga zwalczyć infekcje układu oddechowego i gardła. Moja proporcja to 100 g miodu i łyżka kurkumy. Składniki dokładnie mieszamy do powstania żółto - pomarańczowej pasty. Zanim wylądujemy w marcecie przy półce ze specyfikami na każdą dolegliwość, zastanówmy się, czy skuteczne leki nie znajdują się w naszej kuchni i czy nie warto czasem postawić na naturę.*



Edward Kowal  
biegacz, mors

*Najważniejsze jest odżywianie. Jedzmy produkty bogate w witaminę C, kwasy omega i błonnik. Można także w tym czasie stosować suplementy, np. magnez, jeżeli ktoś nie je kaszy, warzyw strączkowych. Dobrym źródłem magnezu jest czekolada i kakao (powinny go jednak unikać osoby, chorujące na nerki). Warto wzbogacić swoje codzienne posiłki o czosnek naturalny, który ma właściwości bakteriobójcze i chrzan. Ja codziennie jadam także siekaną natkę pietruszki (ok. szklanki), 2-3 łyżki oleju lnianego, 2 łyżki imbiru surowego siekanego. Wypijam zioła i herbatę obowiązkowo, ok. 2 szklanki dziennie. Z pieczywa wybieram chleb razowy, niesmarowany masłem ani margaryną. Wieczorem, natomiast jadam śledzie, które są kopalnią selenu i cynku (to bardzo ważne pierwiastki, jeśli chodzi o odporność), antyoksydanty i kwasy omega. Śledzie zawierają mnóstwo kwasów omega, bo*

*jemy je bez obróbki termicznej. Niestety nie doceniamy tej ryby. Zauważyłem, że mało ludzi je śledzie, a to błąd, bo są naprawdę jednym z najlepszych źródeł kwasów omega. Nie ulegam magii reklam suplementów. Ich wchłanianie przez organizm jest bardzo dyskusyjna. Z doświadczenia wiem, że tylko naturalne odżywianie daje efekty. Mam prawie 59 lat i w ogóle nie choruję. Jeśli jakieś przeziębienie się pojawi, to ograniczam jedzenie do minimum, a piję soki, koktajl z jarmużu, jem kiszzone ogórki, które są bogate w bakterie kwasu mlekowego, budujące odporność i pomagające we wchłanianiu*

*witamin z grupy B. Do surówek dodaję ocet jabłkowy. To są bardzo proste rzeczy, ale na własnym przykładzie widzę, że to działa. Ostatnio robiłem wyniki krwi i okazało się, że mam za dużo dobrego cholesterolu. Nawet lekarz się zdziwił i zapytał, co ja takiego robię? A to zasługa oleju lnianego tłoczonego na zimno. Mięso jem tylko raz w tygodniu. Warto także jeść jajka, bogate w mikroelementy. Unikam żywności przetworzonej, bo uważam, że proste jedzenie jest najzdrowsze, np. niedoceniane ziemniaki, które odkwaszają organizm. Zakwaszenie organizmu niekorzystnie wpływa na stawy i odporność, pojawiają się stany zapalne. Warto więc gotować ziemniaki w mundurkach, bo wtedy nie tracą one swoich cennych właściwości. Pół kilograma ziemniaków to dzienna dawka witaminy C, sporo magnezu, potasu, sodu, czyli pierwiastków, zapewniających równowagę zasadowo-kwasową organizmu.*



# Andreas Gryphius

## wybitny syn ziemi głogowskiej

Dariusz Andrzej CZAJA

*W 2014 roku minęło 350 lat od śmierci Andreea Gryphiusa – zmarłego w 1664 roku poety i dramaturga.*

*Natomiast w 2016 roku obchodzimy 400. rocznicę jego urodzin. Dlaczego o tym piszemy? Bo Andreas Gryphius to jedna z najśłynniejszych osób, jakie wydała ziemia głogowska*



Jaką pamięć o nim zachowaliśmy w dzisiejszym Głogowie?

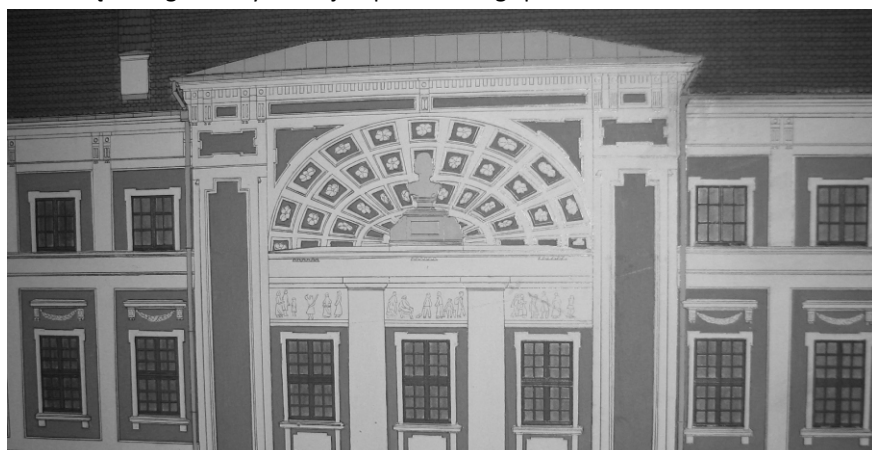
Jest patronem nieistniejącego od zakończenia II wojny światowej Teatru Miejskiego. Jego popiersie, znajdujące się tam od 1864 roku w niszy nad kolumnami, przetrwało oblężenie miasta w 1945 roku, lecz już kilkanaście lat później zaginęło w tajemniczych okolicznościach. W latach dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku, krótko i bezskutecznie, funkcjonowała Fundacja Odbudowy Teatru im. Andreea Gryphiusa. Obecnie w Głogowie, odbywają się coroczne Międzynarodowe Festiwale im. Andreea Gryphiusa. W międzyczasie ukazały się również dwie publikacje książkowe, poświęcone Gryphiusowi i jego dziełom. W 2016 roku zespół muzyczny „Trzy Dni Później” wydał album pt. „Gryphia”, poświęcony temu wybitnemu synowi ziemi głogowskiej.

Urodził się 2 października 1616 roku. Mimo stosunkowo krótkiego życia – zmarł w wieku 48 lat – osiągnął znaczące sukcesy na wielu płaszczyznach. Był poetą lirycznym, tłumaczem, uczonym, poliglotą. Do dziś uchodzi za jednego z największych niemieckich poetów w okresie XVII wieku oraz najwybitniejszego reprezentanta tzw. śląskiej szkoły barokowej.

Młody Andreas już w wieku 5 lat stracił ojca, będącego archidiaconem luterańskim. Wówczas jego matka ponownie wyszła za mąż za głogowskiego nauczyciela – Michała Edera. Wraz z wybuchem wojny trzydziestoletniej rodzina ewakuowała się z Głogowa do Wschowy. Tam też powstał pierwszy utwór poetycki Gryphiusa. W kolejnych latach młody Andreas pobierał nauki w Zgorzelcu, Głogowie i Gdańsku, by powrócić do Wschowy, gdzie podjął pracę domowego nauczyciela. W 1637 roku trafił do Amsterdamu i Lejdy, gdzie został słuchaczem wykładów z filozofii, prawa i medycyny na tamtejszym uniwersytecie. Zdołał nawet zostać wykładowcą tej uczelni. A kiedy tylko mógł, kontynuował swoje podróże po Europie.

Po powrocie do Wschowy poślubił córkę jednego z rajców miejskich – Rozyne Deuschländer. Dwa lata po zakończeniu działań wojny trzydziestoletniej i opuszczeniu Głogowa przez garnizon szwedzki, Gryphius wrócił do swojego rodzinnego miasta, obejmując stanowisko syndyka stanów krajowych Księstwa Głogowskiego. Sumiennie wykonywał powierzone mu obowiązki, ale nie żył wyłącznie samą pracą. W międzyczasie zebrał i wydał „Glogauisches Fürstenthumbs Landes Privilegia” – zbiór praw i przywilejów prowincji głogowskiej, nadanych w latach 1490-1638. Tworzył też dzieła, z których znany jest do dziś – choć głównie za naszą zachodnią granicą. Jego twórczość jest dość obszerna, a ulubioną formą poetycką był Sonet. We Florencji wydano jego epos, w którym przetworzył biblijny temat – rozważania na Górze Oliwnej. W Strasburgu stworzył swoją pierwszą tragedię „Lec Armenius”, a we Frankfurcie ukazał się jego zbiór wierszy okolicznościowych. Zbiorowe wydania jego dzieł drukowano wielokrotnie w całej Europie. Jedną z jego komedii - „Die geliebte Dornrose” (Ukochana kolczasta róża) - powstała w Głogowie i tutaj też odbyła się w 1660 roku jej prapremiera. Dzieło napisał w niemieckiej gwarze głogowskiej i uchodzi za jedną z lepszych i najwcześniejszych gwarowych utworów niemieckich.

Natomiast związki poety z Polską widoczne są w dziele pt. „Piastus” – które poświęcił początkom Polski. Akcja rozgrywa się w IX wieku w Kruszwicy i obrazuje znane wątki z legendarnych dziejów piastowskiego państwa.



Andreas Gryphius zmarł nagle 16 lipca 1664 roku, podczas burzliwych obrad głogowskiej Rady Miasta. Jego grobowiec niestety nie zachował się, znany jest dziś jedynie napis nagrobny, brzmiący: „Zawsze za wczesnie umierają ci, którzy są twórcami nieśmiertelnych myśli”.

Podpisy do ilustracji: u góry, po lewej – Andreas Gryphius na jednej z rycin; niżej – Fragment niezrealizowanego projektu (z 1998 roku) odbudowy Teatru Miejskiego, którego Patronem jest Andreas Gryphius (Foto DAC)



Kwiaciarnia Kreatywna poleca wspaniałe pomysły na proste i efektowne dekoracje świąteczne

# ROBIMY PIĘKNE OZDOBY

Znając kilka prostych trików i technik wykonania jesteśmy w stanie stworzyć oryginalne kompozycje kwiatowe, które zachwycają nas i naszych najbliższych. Wspólnie z Kwiaciarnią Kreatywną z ulicy Grodzkiej zachęcamy i okazujemy, jak je wykonać.



## WIANEK ADWENTOWY

Wianek to bardzo prosta kompozycja, która pasuje do każdego typu wnętrza. Kompozycja wielofunkcyjna, którą możemy wykorzystać w formie wiszącej np. do dekoracji drzwi czy okien. Wianek leżący będzie idealnym rozwiązaniem dekoracji stołu świątecznego, czy kreatywnym prezentem dla najbliższej osoby.

*Do wykonania wianka potrzebne będą:*

- Podkład najlepiej z żywych gałązek. Wybierając taki podkład należy zwrócić uwagę na to z czego jest wykonany. Kwiaciarnia Kreatywna poleca jodłę w różnych odmianach oraz sosnę. Są to gatunki trwałe i co najważniejsze nie opadające.
- Artykuły dekoracyjne. Różnego rodzaju bombki, ozdoby gwiazdki, szyszki itp. Co pod ręką posiadamy :)
- pistolet z klejem na gorąco
- podstawki pod świece
- wybrane świece
- 1,5 – 2h wolnego czasu

## WYKONANIE

Bardzo proste, kreatywne, odprężające. Do podkładu mocujemy podstawki pod świece, ważne by były one w odpowiednich odstępach około - od 5 do 10 cm od siebie. Podstawki ułatwiają nam mocowanie świec na wieńcu oraz zapewniają bezpieczeństwo przy spalaniu się świec. Mocujemy świece nakładając je na podstawki. Gdy mamy zamocowane świece zaczynamy z ozdobami. Za pomocą kleju na gorąco układamy i kleimy ozdoby według naszego pomysłu. Ważne by duże elementy pojawiły się na szczycie ramienia wianka, mniejsze będą spełniały rolę wypełniających szczeliny pomiędzy bombkami i innymi ozdobami. Uwaga na palce by się nie poparzyć, klej jest baaardzo gorący. Efekty są zaskakujące :)



## KOMPOZYCJA W NACZYNIU

Poziom wykonania już troszkę wyższy jednak, po naszych wskazówkach wykonasz ją bez problemów. Kompozycja kwiatowa może przybrać różne kształty, rozmiary czy charakter dekoracji. Zależy to od materiałów roślinnych, które możemy wykorzystać. Kwiaciarnia Kreatywna poleca kwiaty cięte typu goździk, róża, eustoma, hipeastrum, poisencja. Bardzo dobrze sprawdzą się również gałązki zieleni typu sosna, jodła, jałowiec, cyprys, ostrokrzew, eukaliptus i wiele wiele innych. By nasza kompozycja była ciekawsza czy bardziej ozdobna możemy użyć dodatków typu lotos, cynamon, suszone pomarańcze, duże szyszki. Nadamy wtedy wyjątkowy naturalny klimat.

*Do wykonania potrzebne będą:*

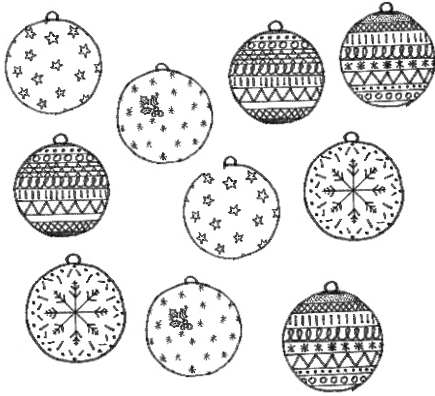
- ozdobne naczynie w którym umieszczona będzie nasza kompozycja
- gąbka florystyczna zielona do roślin żywych
- pinholder, plastelina florystyczna, materiał roślinny, dodatki według uznania

Zaczynamy od namoczenia gąbki florystycznej. Istotne - gąbka by została prawidłowo namoczona musi zostać wrzucona na powierzchnię wody i całkowicie opaść pod wpływem ciężkości. Musi całość wchłonąć w siebie, aż będzie ciemno zielona i ciężka. W międzyczasie przygotowujemy naczynie, pinholder i plastelinę. Plastelinę rozgrzewamy w dłoniach i przyklejamy na spód naczynia. Następnie osadzamy na niej pinholder. Ułatwi nam to stabilizację gąbki w naczyniu. W tak przygotowanym naczyniu osadzamy namoczoną gąbkę. Ważne by z naszego naczynia gąbka wystawała ok. 5-8 cm. Ułatwi nam to pracę z kwiatami. Kwiaty należy odpowiednio przygotować do wykonania kompozycji tzn. każda gałązka musi zostać oczyszczona z liści czy igieł na odpowiednią wysokość oraz podcięta pod skosem. Cięcie jest bardzo ważne ułatwia nam to osadzanie kwiatów gąbce i umożliwia roślinie swobodne pobieranie wody. Utykane zaczynamy od najgrubszych gałązek które mamy wybrane do naszej kompozycji osadzając je promieniście na całej powierzchni gąbki. Stopniowo dodajemy kwiaty i kolejne gałązki by powstała nam spójna całość. Ważne by rośliny były osadzone w gąbce ok. nie mniej niż 2,5 cm wtedy prawidłowo pobierają wodę. Art. dekoracyjne mocujemy na ozdobnych drucikach do gałązek. I gotowe :)

Więcej pomysłów i inspiracji znajdą Państwo na [www.kwiaciarnia-kreatywna.pl](http://www.kwiaciarnia-kreatywna.pl)

# PLAC ZABAW LOKATORKA

Rozwiąż rebus :)



NIEGRZYK

KROFON

3 KO

Połącz ze sobą linią takie same bombki ;)

ECZKA

PI



-----  
Którą drogą ma dojść do prezentu?



Dorysuj i pokoloruj świąteczną choinkę

Kupon Lokatorka nr 39:

Nazywam się:	Mam lat:
Mieszkam:	
Imię i nazwisko rodzica/opiekuna:	Nr tel.:

Dane, zgodnie z art.2.ust.1 pkt3 ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych, przetwarzane są w zbiorze sporządzonym doraźnie i po ich wykorzystaniu niezwłocznie są usuwane. Oświadczam, że zapoznałem się z Regulaminem Krzyżówki, który jest dostępny na stronie www.smnadodrze.pl.

..... Podpis rodzica/opiekuna

Rozwiązując poprzednie zagadki torciki wygrali: Marta i Konrad :) W nagrodę otrzymały po pysznym torciku od Cukierni Meryk. Dokładnie wypełniony kuponik z rozwiązaniem wrzucić do skrzynki znajdującej się w wejściu do Spółdzielni lub prześlij na adres redakcji (do 20 stycznia 2017 r). MAGAZYN LOKATORA, Spółdzielnia Mieszkaniowa NADODRZE, Aleja Wolności 19, pok. 34, Głogów.



www.meryk.pl • cukiernia-cafemeryk@post.pl • jesteśmy też na Facebook'u i Instagramie





# MOKRO, ZIMNO I ZDROWO

Artur STARCZEWSKI

*-Morsowanie uzależnia, a na pewno to uczucie, które występuje po kąpiel. Podczas zimnej kąpeli wytwarzają się endorfiny - tak zwane hormony szczęścia, które działają jak narkotyki. Znikają wszelkie dolegliwości bólowe i kontuzje. Regularne zimne kąpiele obniżają poziom insuliny we krwi (co jest dobre dla serca), poprawiają działanie układu odpornościowego. Morsy zapadają na choroby górnych dróg oddechowych 40% rzadziej niż inni. Poprawia się stan naszej skóry przez lepsze ukrwienie. Zimna kąpiel dodaje energii na następne dni - chwali ten sposób aktywności* **Agata Berhel Służenko**. Głogowianka ma za sobą wiele kąpeli w zimnej wodzie i zawsze opowiada o nich z uśmiechem na twarzy. Może rozmowa z Agatą przekona kogoś z Czytelników ML do morsowania?



Foto: Maciej Służenko

## • Kiedy rozpoczyna się sezon morsowania?

- Wtedy, kiedy spada temperatura poniżej zera. W naszej szerokości geograficznej jest to zazwyczaj w listopadzie. Co roku pierwsze kąpiele zaczynają się około połowy listopada i trwają do pierwszego dnia wiosny. Nasza grupa morsów kąpie się regularnie w każdy weekend. Oczywiście najprzyjemniej jest gdy jest bardzo zimno, o co trudno w ostatnich latach, gdzie średnia temperatura zimą w Polsce to około -3.

## • Ten pierwszy raz zawsze jest najtrudniejszy... jak to było w Twoim przypadku, skąd w ogóle pomysł na morsowanie?

- Od zawsze miałam w głowie to że, chcę zostać morsem. Kiedy mój kuzyn, który zna grupę głogowskich morsów, usłyszał o moich marzeniach, zaproponował mi kąpiel. Oczywiście skorzystałam z zaproszenia.

W listopadzie 2016 rozpoczął się mój 4 sezon morsowania, więc trochę tych kąpeli już było. Z perspektywy czasu muszę powiedzieć, że rzeczywiście ta pierwsza kąpiel była chyba najtrudniejsza. Po pierwsze zdarzyło się tak że było wtedy - 12 stopni, a więc bardzo zimno, a po drugie nie wiedziałam co mnie czeka i jak mój organizm zareaguje na zimną wodę. Najtrudniejsze było opanować zwiększone tętno i przyspieszony oddech. Po kilkunastu sekundach wszystko wróciło do normy i było już super.

## • Jak wygląda cały przebieg „zimnej kąpeli”?

Przed kąpielą należy się lekko rozgrzać np. pobiegać lub poćwiczyć. Trzeba pamiętać o czapce i rękawiczkach, bo przez głowę i dłonie tracimy najwięcej ciepła. Specjalne buty neoprenowe też są wskazane. Do wody wchodzimy spokojnie, ale zdecydowanym krokiem. Kąpiel trwa zazwyczaj kilkanaście minut. Po wyjściu z wody trzeba jak najszybciej się wysuszyć i ciepło ubrać. Można pobiegać, aby się rozgrzać, albo wypić gorącą herbatę.

## • Kto w ogóle może zostać morsem? Trzeba spełniać jakieś kryteria?

- Morsem może zostać każdy, niezależnie od wieku i płci. Mój 5-letni syn i 8-letnia córka mają za sobą już pierwsze kąpiele w zimnej wodzie. Są jednak choroby, które wykluczają morsowanie i są to choroby serca i układu krążenia, nadciśnienie, choroby nerek i wątroby, cukrzyca, niektóre zaburzenia psychiczne, padaczka.

## • W jakiej najmniejszej temperaturze się kąpałaś?

Była to temperatura - 15 stopni i było to w styczniu 2016. Rzeczywiście odczucie jest niesamowite. Zimą można praktycznie wykapać się wszędzie tam, gdzie jest zimna woda. Miałam przyjemność kąpać się różnych miejscach - w żwirowni, jeziorze Sławskim, morzu i w przepięknym wodospadzie Podgórznej w Przesiece, która określana jest mianem wioski morsów, gdzie regularnie odbywają się kąpiele morsów z całej Polski.

magazynlokatora

Wydawca Magazynu Lokatora:



PROJECT 74

FOTO  
WIDEO  
MONTAŻ  
GRAFIKA  
SOCIAL MEDIA  
WYDAWNICTWO

Druk:  
**NETProjekt**

magazynlokatora@gmail.com • tel. 695 879 033

Redaktor naczelny: **Mateusz Kowalski**  
Z-ca redaktora naczelnego: **Artur Starczewski**  
Redaguje zespół

Adres redakcji: **MAGAZYN LOKATORA**  
Spółdzielnia Mieszkaniowa **NADODRZE**  
Aleja Wolności 19, pok. 34, Głogów  
tel. 76 852 07 08; mail: [media@smnadodrze.pl](mailto:media@smnadodrze.pl)

**Reklama w Magazynie Lokatora - tel. 695 879 033**

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń.

