

Taki był
rok 2011 w Gliwicach

5 lipca: Na gliwickim odcinku autostrady A1 **dobiegła końca budowa najcięższego mostu w Polsce.** Wiadukt o długości 1663 metry i wadze, bagatela, **35 tysięcy ton** stanął na odcinku łączącym Sośnicę z Maciejowem. Pod względem wagi i gabarytów, gliwicki wiadukt plasuje się w pierwszej piątce Europy.

14 lipca: „Urząd Miasta niszczy Piasta!” - takie okrzyki płynęły z kilkuset gardeł, podczas protestu zorganizowanego przez kibiców Piasta Gliwice. Przemarsz sympatyków gliwickiego klubu rozpoczął się pod dworcem PKP, skąd liczna grupa, w strugach deszczu udała się pod siedzibę magistratu. Przeciwno czemu protestowano? Kibice sprzeciwiali się m.in. zerwaniu kontaktu z ikoną klubu Jarosławem Kaszowskiem oraz pomysłowi gry Górnika Zabrze na stadionie w Gliwicach. Domagano się także dymisji wiceprezesa klubu Jarosława Kołodziejczyka. - Uważam, że każdy powinien robić swoje: piłkarze grać i zdobywać punkty, a kibice są od kibicowania – stwierdził **prezydent Gliwic, Zygmunt Frankiewicz** na zorganizowanej na kilka godzin przed protestem kibiców konferencji prasowej.

Sierpień

1 sierpnia: Na terenach w pobliżu dworca kolejowego **powstanie nowoczesne centrum miasta – zapowiedziały władze Gliwic.** Ma to być druga – obok zabytkowej Starówki – ważna przestrzeń publiczna w śródmieściu. Według projektu, obydwie części centrum połączy reprezentacyjna ulica Zwycięstwa, która w przyszłości powinna zostać zamieniona w deptak. Władze miasta i kolejowe spółki liczą na zainteresowanie ze strony inwestorów, gdyż teren wokół dworca, po zdecydowanej zmianie wizerunku, stanie się dobrym miejscem do inwestowania.

17 sierpnia: Zawierania wokół podwyżek w gliwickich żłobkach. **Prezydent Zygmunt Frankiewicz zachęcał mieszkańców do wypełnienia ankiety dotyczącej organizacji opieki dla dzieci do lat trzech.** Ankiety w formie elektronicznej można wypełniać na stronie urzędu miasta. Zapowiadane wcześniej zmiany w opłatach za żłobki spotkały się z ostrą krytyką ze strony rodziców, ponieważ w praktyce oznaczałyby drastyczny wzrost kosztów. Ostatecznie projekt uchwały w ostatniej chwili został wycofany. Prezydent zapowiedział wówczas zorganizowanie na temat zmian szerszej debaty.

Wrzesień

10 września: Wystrzał z armaty, potyczki rycerskie oraz tańce dworskie – przynajmniej **na parę godzin Gliwice cofnęły się o kilka wieków, aż do Średniowiecza.** Na przedpolu Zamku Piastowskiego odbyła się pierwsza edycja Jarmarku Księcia Siemowita. Impreza cieszyła się ogromnym zainteresowaniem wśród gliwiczian, zarówno młodych, jak i tych nieco starszych. - Zastanawiamy się, czy nie uczynić z tego stałej pozycji, w kulturalnym kalendarzu Gliwic – powiedział „Gazecie Miejskiej” **Grzegorz Krawczyk, dyrektor Muzeum w Gliwicach.**



16 września: 5 milionów zł – tyle kosztowała **nowoczesna stacja pogotowia ratunkowego, otwarta przy skrzyżowaniu ulic Konarskiego i Jagiellońskiej.** Gliwice mogą się zatem poszczycić jedną z najlepiej wyposażonych stacji pogotowia w kraju. Obiekt wyposażono w klimatyzację, sieć komputerową, urządzenia do łączności radiowej, sieć solarów wspomagających ogrzewanie wody i całodobowy monitoring. Na uwagę zasługuje również idealna lokalizacja – w pobliżu gliwickiego odcinka planowanej Drogowej Trasy Średnicowej.



Obiecuję sobie,

Rzucę palenie, schudnę, zacznę zdrowo się odżywiać a może nauczę się tańczyć... któż z nas witając nadchodzący Nowy Rok nie snuł podobnych planów. Perspektywa zupełnie nowych 12 miesięcy często jest dla nas motywacją, by zamknąć pewien etap w życiu albo coś w nim po prostu zmienić.

Pytanie tylko, co zrobić, żeby w tym roku zapału do spełniania noworocznych postanowień wystarczyło nam na dłużej niż tydzień.

Psycholodzy są zgodni: noworoczne postanowienia to bardzo pozytywna rzecz - dopingują nas do pracy nad sobą i pozwalają sprecyzować życiowe i zawodowe cele.

Warunek jest jeden, muszą zostać spełnione. Jeśli nie wywiążemy się ze złożonych sobie obietnic, łatwo o przygnębienie i spadek samooceny. Po pierwsze, nie stawiamy sobie zbyt wysoko poprzeczki, po drugie nie działamy na własną rękę i znajdziemy specjalistę, który wskaże nam jak konsekwentnie i bezpiecznie podążać do celu.

Jednym z najczęstszych noworocznych postanowień, gdy dopadają nas poświąteczne wyrzuty sumienia, jest: „rzucę kilka kilo”.

Jak tłumaczy **Marzena Okoń z Poradni Dietetycznej „Amarena”**, jeśli podejmiemy do sprawy profesjonalnie, zdrowie i ładną sylwetkę możemy, nie tylko zyskać na chwilę, ale utrzymać przez całe życie: - Kluczem do sukcesu jest, żeby dieta, którą zaczniemy stosować była idealnie dobrana do naszego organizmu. Nie stosujemy tych wszystkich porad, które znajdziemy w kolorowych pismach czy w internecie. Być może stosując uniwersalną „dieta - cud” uda nam się stracić parę kilogramów, ale gdyby taką osobę poddać profesjonalnemu badaniu, okazałoby się, że schudła nie z tłuszczu ale z wody, minerałów i innych cennych dla zdrowia składników. Zaraz potem pojawia się

efekt jojo i cały nasz wysiłek idzie na marne.

W czym pomoże nam dieta? - Po pierwsze przeprowadzamy dokładny wywiad, musimy znać wszystkie dolegliwości danej osoby, tak by móc stworzyć dla niej indywidualną dietę. Nie chudniemy również gwałtownie - najlepiej

wskazane. Zdrowe, racjonalne odżywianie musi iść w parze z aktywnością fizyczną. Tu, gliwiczanie mają ogromne pole do popisu, bo w mieście naprawdę jest w czym wybierać.

Dla osób, które lubią pływać wybór jest zapewne prosty - odwiedzamy pływalnię.

Najlepiej jest wykupić kartę, mamy wtedy motywację - wydane pieniądze nie mogą się przecież zmarnować. Jednym z miejsc, gdzie możemy „utopić” zbędne kilogramy, a poza tym skutecznie się

basenie, można rozluźnić mięśnie w ciepłej wodzie w jacuzzi albo wybrać się do jednej z czterech saun, w tym na podczerwień i z aromaterapią - tłumaczy **Jacek Bończyk, instruktor, zarządca Pływalni Neptun.** - Najważniejsze w realizowaniu postanowień noworocznych jest to, żeby nie oczekiwać spektakularnych efektów od razu, lepiej ćwiczyć, by minimalnym wysiłkiem osiągnąć maksymalne efekty - podkreśla Jacek Bończyk. Skorzysta z oferty Pływalni „Neptun” mogą także mamy małych dzieci i nie muszą martwić się z kim zostawią pociechy.

Na terenie Neptuna jest basenialnia, w której pod okiem animatorek dzieci spędzają czas równie miło jak ich mamy.

Ciekawą alternatywą jest również coraz bardziej popularny wśród gliwiczian **aqua aerobic.** - Aqua aerobic wykorzystuje elementy aerobiku do ćwiczeń na basenie. Ćwiczenia w wodzie są bardzo efektywne, ze względu na opór wody - tłumaczy **Anita Weis, instruktorka z Fitness PRO-FIT.** Poza tym zajęcia na pewno nie są nudne: - Ćwiczenia odbywają się w rytm muzyki - która nadaje odpowiednie tempo oraz mobilizuje do wykonywania wysiłku, uczestnicy zajęć mają także do dyspozycji specjalistyczne sprzęty. Warto wiedzieć, że ćwiczenia te są polecane osobom w każdym wieku, nawet po operacjach, cierpiącym na osteoporozę i artretyzm. Ćwiczyć mogą również kobiety w ciąży.

R E K L A M A

gdy tracimy od 0,5 do 1 kg na tydzień. Dzięki odpowiednio dobranej diecie zredukujemy tkankę tłuszczową, a efekty kuracji będziemy w stanie utrzymać na całe życie.

Odcudzenie oparte na samej diecie nie jest jednak

odstresować, jest **Basen Neptun w Sośnicy.** Dlaczego akurat tam warto się wybrać? - Można się u nas zmęczyć pod fachowym okiem instruktora. Trenować można zarówno indywidualnie jak i w grupach. A po wysiłku w

R E K L A M A