

Okradli stadion

Zabrzańscy funkcjonariusze policji zatrzymali czterech zabrzan w wieku od 16 do 30 lat w związku z kradzieżą elementów metalowych z terenu budowy stadionu Górnika przy ul. Roosevelta.

Sprawcy nie zważając na ochronę oraz monitoring, postanowili ukraść stalowe pręty. Do kradzieży doszło w miniony piątek w godzinach przedpołudniowych. O godzinie 9.40 dyżurny zabrzańskiej komendy dostał informację, że w rejonie ulicy Roosevelta młode osoby pchają wózek wyładowany

złomem. W sumie zatrzymano cztery osoby w wieku 16, 17, 29 i 30 lat. Podejrzani przyznali, że ze skradzionymi prętami szli do skupu złomu. Za kradzież dorosłym przestępcom grozi do 5 lat więzienia. Najmłodszy sprawcy odpowiadają za swój czyn przed Sądem Rodzinnym.

Wandale złapani

Policjanci z komisariatu II wyjaśnili zagadkę dewastacji cmentarza ewangelicko-augsburskiego mieszczącego się przy ulicy Lelewela w Zabrze.

Do ataku wandalów doszło pod koniec lipca. Skala zniszczeń dokonanych na cmentarzu była ogromna. Oględziny miejsca pochówku zmarłych wykazały uszkodzenie 26 nagrobków oraz 2 figurek.

Większość zniszczeń dotyczyła przewróconych i rozbitych płyt nagrobnych. Cmentarz przy ulicy Lelewela nie jest ogrodzony,

a brak monitoringu utrudniał złapanie wandalów.

Po kilkunastu dniach zabrzańscy mundurowi ustalili, że sprawcy to czwórka młodych mieszkańców dzielnicy Biskupice. Dwóch z nich zostało już zatrzymanych. Obaj przyznali się do winy i wyjaśnili okoliczności zdarzenia. Jak się okazało, „od tak bez powodu zaczęli kopać w płyty nagrobne”. Ci, którzy nie potrafili przewrócić płyty nagrobnej, sięgali po znicze, a następnie rzucali nimi w inne groby oraz kapliczkę. Teraz młodociąni wandale odpowiadają przez Sąd Rodzinnym za zniszczenie ponad 20 miejsc pochówku.

NATUR HOUSE

Eksperti w reedukacji żywieniowej

Ciuchy dziwnie luźne

Wakacje trwają, a mój urlop dobiegł końca. Rozleniwiłem się trochę na wczasach i powrót w utarte koleiny pracy przyszedł mi raczej ciężko. Tak było również z moim dietetycznym rozkładem posiłków... Skończyły się podstawiane pod nos śniadania, obiady i kolacje. Znowu muszę wrócić do pilnowania porów posiłków i przekąsek, a to po dwóch tygodniach leniuchowania nie jest proste...

Rano jak zwykle zaczynam od kawy i lekkiego śniadania, ale później umyka mi pora drugiego śniadania i przedobiedniej przekąski. Jest trochę nerwowo, bo odstępy między posiłkami powinny wynosić trzy godziny. No i zapominam o picu wody. Muszę nad tym popracować.

Ale za to rozruszałem się na tych wakacjach. Codziennie staram się pływać, jeździć na rowerze, pograć w ping-ponga czy chociaż pójść na dłuższy spacer. Teraz, kiedy pozbyłem się dziesięciokilogramowego balastu, nie muszę szukać pretekstu, by uniknąć wysiłku. Po prostu mam więcej energii i kondycja ciągle

rośnie. Oby tak dalej.

Za to rodzina nie zawsze pomaga w odchudzaniu. Niedzielny obiadek zaowocował tym, że muszę teraz spalać dodatkowe kalorie („jedno czy dwa ciasteczka przecież ci nie zaszkodzą...”). Również pourlopowy grill też za bardzo nie przyczynił się do spadku wagi. Musiałem odreagować kosząc niezły hektar sadu i zmniejszyć pozostałe posiłki do minimum.

Złota myśl na ten odcinek: weekendy w ogóle nie pomagają tym, którzy



„Codziennie staram się pływać, jeździć na rowerze, pograć w ping-ponga czy chociaż pójść na dłuższy spacer”

walczą z kilogramami.

I wreszcie wizyta w Natur House. Waga wskazuje... około kilogram mniej. Teraz ważę już **89 kilogramów**. Nie pamiętam, kiedy ostatnio na wadze widziałem ósemkę z przodu. Oby podczas następnej wizyty było podobnie.

Tymczasem doszedł nowy koszt mojej diety: mimo dorobienia dodatkowych dziurek w pasku, spodnie nadal są dziwnie luźne. Na razie znalazłem w szafie dwie pary za ciasnych spodni, których nie wyrzuciłem z sentymentu. Okazało się, że pasują! Pani

dietetyk poradziła, żeby czekać z kupowaniem nowej garderoby do zakończenia kuracji, na razie więc oglądam wystawy. Jest niezłe - w moim obecnym wymiarze mam znacznie większy wybór ciuchów, niż miałem jeszcze dwa miesiące temu. Aż się boję pomyśleć, jaki będzie, gdy dojdę do prawidłowej wagi?

Tomek
(cdn)

NATUR HOUSE
GLIWICE
ul. Bytomska 8
tel. 32 331 50 14

N I E R U C H O M O Ś C I

OFERTA WAKACYJNA!



Osiedle Ogród

2 ostatnie mieszkania w cenie
4190 zł/m² (brutto!)



RADAN®

BIURO SPRZEDAŻY
NA TERENIE OSIEDLA
W GLIWICACH:

ul. Kozielska (wjazd od Łabędzkiej)
tel. 32 338 08 45,
609 537 141, 607 928 445
pon-pt: 11-18, sobota 11-14

www.radan.com.pl