

Łatwiej do Zabrze

W ubiegłym tygodniu dobiegły końca prace związane z remontem ulicy Na Łuku. W ich trakcie gruntowa nawierzchnia zamieniona została na asfaltową.

Ulica Na Łuku stanowi teraz bezpośrednie połączenie dla mieszkańców Żernik w kierunku Zabrze. Teraz droga ma już nową podbudowę. Z myślą o pieszych powstał także chodnik.

Jak informuje **Jadwiga Jagiełto-Stiborska** z Zarządu Dróg Miejskich, prace remontowe trwały około sześciu tygodni. Remont pochłonął 600 tysięcy zł.



Fot. ZDM Gliwice

ZABRZAŃSKI ZESPÓŁ ZAGRA W NAJNOWSZYM ODCINKU TALK SHOW KUBY WOJEWÓDZKIEGO

Rockowi zabrzanie u Kuby



W ubiegłym tygodniu FRIDAY nagrywał teledysk na osiedlu Kopernika, teraz wystąpi w TVN

fot. Alicja Osłowska

W rywalizacji ponad czterystu zespołów i wykonawców z całej Polski znaleźli się w ścisłej czołówce. W rezultacie już we wtorek 18 września w programie Kuby Wojewódzkiego wystąpi zabrzański zespół FRIDAY.

– To super przeżycie i bardzo ważne pięć minut w naszej do-tychczasowej działalności – mówi **Mateusz Ciesek**, perkusista FRIDAY, który kilka tygodni temu wpadł na pomysł, by zgłosić zespół do wirtualnej rywalizacji prowadzonej na stronie zagrajukuby.pl. Zabrzańscy muzycy szybko przypadli do gustu internautom, którzy oddawali na nich kolejne głosy. Już po kilku dniach młodzi zabrzanie znaleźli się w ścisłej czołówce rywalizujących artystów. – Byliśmy zaskoczeni, że tak dużo ludzi na nas głosuje. A gdy które-

goś dnia odebraliśmy telefon z TVN-u z zaproszeniem na granie, byliśmy już w totalnym szoku – śmieje się Mateusz.

Wizytę w studiu TVN młodzi muzycy wspominają bardzo miło. – To dało nam kopa do dalszego grania, by osiągnąć jeszcze więcej. Mam nadzieję, że kiedyś będziemy mogli przyjechać do Kuby już jako goście. Bardzo byśmy tego chcieli – mówi Mateusz.

FRIDAY to zespół rockowy, który powstał w 2008 r. Tworzą go Mateusz Ciesek – perkusja, Paweł Ciesek – gitara, Wojciech Czachorowski – wokół, gitara, Dominik Styczeń – bass. Grupa czerpie inspiracje głównie z muzyki takich zespołów jak Oasis czy Jet. Niedawno zespół wydał swoją pierwszą płytę „Juggler”, a w ubiegłym tygodniu na zabrzańskim osiedlu Kopernika kręcił swój pierwszy teledysk. Początek show Kuby Wojewódzkiego z udziałem grupy we wtorek o godzinie 22.30. (hm)



NATUR HOUSE Eksperti w reedukacji żywieniowej

Minęło już 12 tygodni odkąd zacząłem kurację w Natur House. Na początku było ciężko, gdyż musiałem zmienić swoje żywieniowe przyzwyczajenia, ale jednocześnie motywował duży spadek wagi. Bałem się też, że będę musiał regularnie ćwiczyć w celu efektywności kuracji – teraz nie wyobrażam sobie tygodnia bez basenu, jazdy na rowerze czy chociaż spaceru. Doszedłem już do momentu, w którym organizm nie chce już łatwo oddać zgromadzonych zapasów. Co mi pozostało? Przeczekać i dalej robić swoje.

Więcej wody, regularne posiłki i waga spada

W dziesiątym i jedenastym tygodniu waga spadała bardzo nieznacznie. Spadło 0,8 kilograma. W porównaniu z pierwszymi tygodniami, gdy gubiłem tygodniowo 3-4 kilogramy, to słabo. Ale, jak mówi pani Monika, tak właśnie powinno się chudnąć.

Co więc robić? Postanowiłem nie poddawać się. Ostatnie badanie wykazało mały spadek zbędnej ilości wody w organizmie. Przyczyną jest... zbyt mała ilość wypijanych dziennie płynów. Powinienem wypijać dziennie 1,5 – 2 litrów wody, ale jak to zrobić? Rano piję szklankę wody, później kawę, a jeszcze później jest już wieczór i przypominam sobie

o tym, że miałem wypić butelkę wody. Teraz trzymam na biurku butelkę wody i co jakiś czas wypijam kilka łyków. Mam nadzieję, że w ten sposób wyrobię „normę”.

Ostatnio przygotowałem sobie większe porcje potraw, wg cotygodniowych przepisów, które otrzymuję w Natur House. Wystarczy później odgrzać sobie wcześniej przygotowaną porcję. To rozwiązuje problem właściwego jedzenia, a przy okazji oszczędzam czas. Dzięki temu mam go więcej np. na wypad na basen, czy jazdę na rowerze. Zaczęłem też chodzić na zakupy pieszo. Z jednej strony to dodatkowy



ruch, a z drugiej, żeby nie dźwigać zbędnych ciężarów, nie kupuję produktów, które potem kuszą przy wieczornym oglądaniu telewizji.

Po weekendzie czeka mnie kolejne ważenie. Na wszelki wypadek idę popływać (pływalnia szczęście jest już czynna), a w niedzielę robię kilkunasto kilometrową trasę. I znów poniedziałek. W gabinecie staję na wadze... Udało się! Prawie 1,5 kilograma mniej.

Waga 85,5 kg. Woda spadła wg zgodzie z założeniem. Zostało mi więc osiem tygodni, by osiągnąć planowane 80 kg. Na pewno nie odpuszczę.

Tomek (cdn)

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

JUŻ W NAJBLIŻSZĄ NIEDZIELĘ III ROWEROWY PLENER – ZABRZE 2012



Zawody rozgrywane będą w różnych kategoriach

Kolarze na start!

Nie lada atrakcje czekają w niedzielę miłośników kolarstwa. W Rokitnicy po raz trzeci organizowany jest plener rowerowy, w ramach którego zaplanowano m.in. zawody w kolarstwie górskim.

Rowerowe miasteczko już od samego rana tętnić będzie życiem w rejonie stadionu MOSIR przy ul. Żniwiarzy. Na wytyczonej nieopodal trasie rozegrana zostanie m.in. VII edycja AZS MTB Cup. Szczegółowy regulamin wyścigu dostępny

jest na stronie www.azsmtbcup.com. Na tej samej trasie lub łatwiejszej pętli swoich sił będą mogli również spróbować uczestnicy II Mistrzostw Zabrze Uczniów oraz II Amatorskich Mistrzostw Zabrze. Zawody rozgrywane będą w różnych w kategoriach wiekowych, a zapisy przyjmowane będą najpóźniej na godzinę przed startem każdej z nich. Na terenie dawnego basenu rozegrane zostaną z kolei Dziecięce Wyścigi Rowerowe. Na najlepszych kolarzy czekają me-

dale, dyplomy i nagrody rzeczowe. Do udziału w zabrzańskim plenerze rowerowym zachęca poseł **Tomasz Głogowski**. – W Rokitnicy byłem już w ubiegłym roku i teraz zamierzam wybrać się ponownie. Takie imprezy to świetny sposób na atrakcyjne i zdrowe spędzenie wolnego czasu. By rowerzyści mieli w naszym regionie jak najwięcej ciekawych tras, prowadzę działania zmierzające do utworzenia szlaku rowerowego łączącego Tarnowskie Góry i Zabrze – podsumowuje parlamentarzysta. (hm)



Poseł Tomasz Głogowski z córką