

DTŚ nominowana do Betonowej Kostki

# Trasa przeciw mieszkańcom

**Nominowało Stowarzyszenie Moje Miasto, które plebiscyt na Betonową Kostkę i Superjednostkę organizuje od kilku lat. W ten sposób wskazuje najgorsze i najlepsze realizacje związane z przestrzenią publiczną na Śląsku. Gliwicki odcinek DTŚ jest zaprzeczeniem działań inwestycyjnych na korzyść mieszkańców – pieszych i rowerzystów, twierdzą nominujący.**

Zdaniem stowarzyszenia, trasa szybkiego ruchu będzie z całą pewnością służyć kierowcom, ale negatywnie wpłynie na komfort życia czy spędzania czasu w centrum Gliwic. W gronie oceniających znajdują się architekci i urbaniści, a także miejscy aktywiści. Rozstrzygnięcie plebiscytu w kwietniu.

## Tak o nominacji diskutowano na fanpage`u „Nowin”:

**Tomasz R.:** Narzekający i uważający DTŚ za chybną inwestycję powinni mieć zakaz korzystania. Jeżdżcie starymi drogami, skoro było lepiej. Po prostu cieszy mnie, że dzięki trasie będę miał łatwiejsze życie;

**Łukasz:** W sensie, że jeśli Pan narzeka np. na korki w centrum, to powinien Pan mieć zakaz wjazdu? Świetny pomysł! Podpowiedzmy miastu! Niech zatrudnią ludzi i będzie kontrola w korkach, i jak ktoś narzeka, to czerwona kartka, i zakaz jazdy po centrum pod karą konfiskaty pojazdu;

**Tomasz R.:** Wszyscy będziecie z niej korzystać. Wszyscy. Takie inicjatywy już mnie wcale nie dziwią. Polaczkowatość do n-tej potęgi. Zaprojektujecie i wykonacie to lepiej? Zapraszam. A do tego zorganizujecie jeszcze na to przede wszystkim środki finansowe, mądrale;

**Andrzej:** Jak ktoś nie ma samochodu, to nie będzie korzystał. Natomiast wszyscy będziemy musieli tę betonowo-asfaltową „rzekę” oglądać. Wychać dochodzące z niej spaliny. Lobby samochodowe na dobre się już w mieście rozpanoszyło. Jak lobby palaczy

swego czasu. Nie dało się do żadnego klubu wejść, bo wszędzie było aż biało od dymu. Z tą drogą jest podobnie. Ktoś ma egoistyczną potrzebę jeżdżenia samochodem szybko i bez korków, a inni muszą z tego powodu cierpieć;

**Tomasz R.:** Może nie do końca mi się podoba, ale przecież to dopiero początek zagospodarowywania tego terenu! Czy ktoś się spodziewał, że natychmiast po ukończeniu tego odcinka wyrośnie tam trawa czy inny las? Dajmy sobie na to chwilę czasu. A tu już narzekanie i lamenty częstochowskie, jak to w centrum nie można będzie „dobrze spędzić czasu”.

Czegokolwiek nie zrobisz, żeby tam miały za chwilę wyrosnąć kolejne Ogrody Semiramidy, to i tak będzie źle;

**Andrzej:** Jeśli moje okna wychodzą wprost na tę drogę, to raczej nie mam dużego wyboru. Poza tym, dlaczego to ja mam się wyprowadzać? Niech się

blachosmrody wyprowadzą. Ja nikomu pod oknami nie truję. Celowo podałem przykład palaczy, których słusznie wyrzucono z miejsc publicznych, żeby niepalący mogli z nich korzystać bez konieczności biernego zaciągania się. Tak samo powinno się postąpić z samochodami w ścisłym centrum miasta. Teraz to ani na spacer wyjść, ani na ławce posiedzieć, bo powietrze jest zupełnie zanieczyszczone od spalin;

**Tomasz Ż.:** Prawda jest taka że mógł tam być piękny deptak, a parking na terenie dawnej huty. Niestety, miasto kolejny raz się nie popisało. I jestem ciekaw jak DTŚ wpłynie na palmiarnię, tzn. kiedy palmiarnia zacznie się walić i pękać. Ale co tam, jest DTŚ; Łukasz: A może kierowcy się wyprowadzą? Albo zostawią samochody poza miastem i przesiądą się na rowery lub komunikację miejską? I od razu mniej korków będzie i powietrze czystsze.

**Andrzej:** Abstrahując już od antymiejskości samej inwestycji, to trzeba sobie uczciwie napisać, że ta droga jest po prostu źle zaprojektowana. Zupełnie nie wpisuje się w kontekst miejsca, w którym się znajduje. Zwykle jest tak, że to inwestycja próbuje się wpisać w otoczenie. Tutaj zrobiono zupełnie na odwrót – otoczenie zmieniono, po to żeby „zmieścić” drogę. W konsekwencji zepsuto, niestety, kawał miasta (wyburzenia, ekrany, betonowe pustynie, odstręczające obiekty kubaturowe, itd). Już za samo to stanowi, moim zdaniem, muirowaną kandydaturę do kostki.

PROMOCJA

## Specjaliści z Gliwic uwalniają seniorów od bólu kręgosłupa

**Ból kręgosłupa lędźwiowego może uprzykrzyć życie. Dobrze wiedzą o tym wszyscy, którzy borykają się z nim na co dzień. A ci, którzy problemu właśnie się pozbyli, wiedzą rzecz najważniejszą: są skuteczne metody rehabilitacji. Można ukoić ból. Ba, w Gliwicach robi się to zupełnie za darmo!**

Okazuje się, a dowodzą tego specjalistyczne badania, że podstawową metodą rehabilitacji zespołów bólowych kręgosłupa lędźwiowego są aktywne ćwiczenia fizyczne. A nowe technologie, jakie stosuje się w Gliwicach, w przychodni rehabilitacyjnej przy ul. Szparagowej, umożliwiają kontrolowanie przebiegu rehabilitacji oraz treningów. Mowa o metodzie z wykorzystaniem czterech nowoczesnych urządzeń Tergumed700. Dzięki nim możliwa jest dokład-

na diagnoza oraz terapia odcinka lędźwiowego kręgosłupa.

Inną znaną formą terapii, już bardziej konwencjonalnej, również przeprowadzanej w przychodni, jest trening stabilizacji centralnej, który ma na celu m. in. poprawę funkcjonalną mięśni. Pacjenci wykonują ćwiczenia pod okiem terapeuty – na matach i z wykorzystaniem przyborów: piłek, krążków, taśm.

Największym hitem rehabilitacji przychodni, który przyciąga tłumy chętnych, są

jednak urządzenia Tergumed700, oferowane przez firmę PHU TECHNOMEX Sp. z o. o. z Gliwic, jakimi pochwalic się może tylko kilka ośrodków w całej Polsce.

Przed terapią na nich wykonywany jest test maksymalnej siły mięśniowej oraz maksymalnego zakresu ruchomości. Dopiero na jego podstawie tworzy się indywidualny, ściśle przystosowany do danego pacjenta, plan treningowy. I, co najważniejsze, dzięki testowi można terapię przeprowadzić zupełnie bezboleśnie.

– Na podstawie testu planujemy program treningowy ukierunkowany na poprawę koordynacji mięśni tułowia oraz wyrównanie dysbalansów mięśniowych. Jeśli bowiem z jednej strony pacjent ma zbyt silne mięśnie, a z drugiej – słabe, to jego kręgosłup jest przeciążany. Po wyrównaniu dysbalansów i praca kręgosłupa, i stawów jest o wiele lepsza – mówi fizjoterapeutka Alicja Śliwa. I tłumaczy sposób działania przyrządów Tergumed: – Każde z urządzeń odpowiada za cztery główne kierunki ruchu części lędźwiowej, czyli: wyprost, zgięcie, zgięcie boczne oraz rotację.

Program przeznaczony jest dla osób w wieku od 60 do 75 lat. Tych, którzy cierpią na zmiany zwyrodnieniowe, dyskopatię, bóle kręgosłupa. Treningi odbywają się codziennie (pięć dni w tygodniu) po godzinie. Cały cykl, jaki musi przejść pacjent, trwa sześć tygodni. Ćwiczenia przeprowadza się w czteroosobowych grupkach. Ale, co najistotniejsze, są zupełnie za darmo.

Po całej serii chorzy odczuwają dużą poprawę. Potwierdzają to osoby, które uczestniczyły w cyklu jako pierwsze



i już go zakończyły. – Po sześciu tygodniach treningów z pierwszą grupą przeprowadziliśmy badania. Okazało się, że efekty ćwiczeń są bardzo dobre, wszyscy pacjenci odczuwają znaczną poprawę zarówno siły, jak i koordynacji mięśniowej. Zmniejszyło się także ich odczucie bólu. To pełny sukces – mówi Alicja Śliwa.

Podczas rozmowy przypatrujemy się treningowi jeden z kolejnych pacjentek. Pani Ilona Raszyńska ćwiczy właśnie koordynację i wyrównuje dysbalanse. – Ćwiczę już piątą tydzień i czuję, że jest znaczna poprawa. Przed rozpoczęciem treningów bardzo cierpiałam. Rano nie mogłam podnieść się z łóżka. Te-

raz wstaję normalnie – mówi gliwiczanka. – Ćwiczenia naprawdę bardzo mi pomogły, chwalię je sobie i polecam wszystkim, którzy mają problem z lędźwiowym odcinkiem kręgosłupa. Szczególnie podoba mi się to, że podczas treningów na tych nowoczesnych urządzeniach pracują odpowiednie mięśnie, tylko te, które trzeba usprawnić.

Jeśli macie, Państwo, od 60 do 75 lat i cierpicie na bóle kręgosłupa lędźwiowego, darmowy (!) program przeprowadzany w przychodni na ul. Szparagowej w Gliwicach jest właśnie dla Was. Wystarczy, że zadzwonicie, by umówić się na spotkanie.

**Przychodnia: Gliwice, ul. Szparagowa 19**  
**Telefony kontaktowe:**  
**694 484 406, 728 954 895**

